

# Laufschuhkauf

Mittwoch, 23. Dezember 2009

Letzte Aktualisierung Freitag, 4. Juni 2010

Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand des Läufers. Es wurde und wird so viel über Laufschuhe geschrieben, dass gerade Anfänger bei der Auswahl ihres Laufschuhs überfordert sind. Dazu kommt häufig ein inkompetenter Verkäufer, der von Laufschuhen keine Ahnung hat und vor allem seinen teuersten Schuh an den Mann oder die Frau bringen will. Ich will Ihnen ein wenig helfen, damit Sie die richtige Wahl treffen können. Laufen ist ein sehr preiswerter Sport, da keine teure Ausrüstung nötig ist. Sparen Sie deshalb nicht an Ihren Laufschuhen. Ein gutes Paar kostet zwischen 80,- und 150,-&euro;. Kaufen Sie Laufschuhe eines Markenherstellers. Ich habe einige Versuche mit Noname-Schuhen gemacht und bin immer auf die Nase gefallen. Wenn Sie regelmäßig laufen brauchen Sie richtige Laufschuhe, am besten zwei Paar verschiedener Hersteller, welche Sie abwechselnd laufen. Nach 800-1200 Kilometern sind die Schuhe auszutauschen (achten Sie auf die Aufzeichnung in Ihrem Laftagebuch), da das Zwischensohlenmaterial dann keine optimale Dämpfung mehr gewährleisten kann. Wenn Sie übergewichtig sind, kann ein Laufschuh bereits nach 500 Kilometern, oder früher durchgelaufen sein. Kaufen Sie sich Laufschuhe in einem Fachgeschäft, in welchem Sie gut beraten werden. Der günstigste Zeitpunkt ist der späte Nachmittag, da die Füße im Laufe des Tages etwas anschwellen. Nehmen Sie Ihre eigenen Laufsocken mit. Falls Sie schon Laufschuhe benutzt haben, nehmen Sie diese ebenfalls mit, da man anhand der Abnutzung Rückschlüsse auf Ihr Laufverhalten ziehen kann. Waren Sie mit einem Laufschuhmodell zufrieden, ist meist das Nachfolgemodell genauso geeignet. Planen Sie genügend Zeit ein, kaufen Sie keine Schuhe, in welchen Sie sich nicht wohlfühlen. Vor Ihren Zehen sollte min. ein Daumen breit Platz sein.

Der Verkäufer sollte Sie auf jeden Fall folgende Dinge Fragen:

- 
- Körpergewicht
- 
- Orthopädische Probleme (evtl. vorhandene Einlagen mitnehmen)
- 
- Häufigster Laufuntergrund (Asphalt, Waldweg, Schotter, Gelände...)
- 
- Laufumfang (wie viele Kilometer in der Woche)
- 
- Einsteiger oder Fortgeschrittener (Lauferfahrung in Jahren)
- 
- Er sollte Schuhe verschiedener Hersteller zum Anprobieren anbieten und nicht nur das teuerste Paar

-

• Es sollte die Möglichkeit einer Laufbandanalyse bestehen (vorausgesetzt der Verkäufer kann sie richtig deuten)

-

Eine große Linksammlung zum Laufschuhkauf finden Sie unter [Laufschuhe](#)

Wenn die Gelegenheit vorhanden ist, laufen Sie ein Stück mit dem neuen Schuh, evtl. auf dem Laufband. Wenn Sie den Schuh in schwerem Gelände benutzen, sollte er eine wasserdichte Membrane haben, sonst laufen Sie ständig mit nassen Füßen. Erst im Trainingsalltag zeigt sich, ob die Wahl richtig war. Man entwickelt im Laufe des Läuferlebens auch bei Laufschuhen Vorlieben, ich laufe seit ca. 8 Jahren einige Modelle von Asics (DS Trainer, DS Racer und Noosa TRI) und bin sehr zufrieden. Alle Versuche mit anderen Herstellern waren für mich nicht befriedigend, was aber nicht heißen soll, dass die Laufschuhe anderer Hersteller nicht für Sie geeignet sind. Probieren Sie einfach verschiedene Modelle aus