



# Laufschuhtest

von Stew Crew

# Laufschuhtest

Beim Laufschuhtest vom 25.08.2021 sind 8 verschiedene Laufschuhe gegeneinander angetreten. Um den besten Schuh in der jeweiligen Kategorie (1-3km; 5-10km; bis Marathondistanz) zu finden sind wir, Jan und Matti, mit jedem Schuh auf der Laufbahn 1000m ~3:10min/km gelaufen. Gleich darauf haben wir unsere gesammelten Erkenntnisse verschriftlicht und Punkte von 1-10 wobei 10 am besten ist, unter dem Gesichtspunkt vergeben, dass wir im Stande sind 3km in 9:10-9:20min, 5km in 15:50min und 42,195km in 3:00h zu bewältigen.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Ergebnisse auf rein subjektiven Erkenntnissen beruhen. Daher kann der Testausgang mit anderen Probanden zu anderen Ergebnissen führen. Interessant ist in diesem Zusammenhang außerdem noch das Körpergewicht, welches bei uns beiden am Testtag  $\pm 75\text{kg}$  betrug.

## Laufschuhe

Die umfangreiche Auswahl an Laufschuhen hat uns freundlicherweise der Laufshop „Laufsport Mangold“ zur Verfügung gestellt. Folgende Modelle waren im Test: (am Foto von unten nach oben)

- ASICS Metaspeed Sky
- NIKE ZoomX Vaporfly Next%
- ASICS Metaracer Tokyo
- BROOKS Hyperion Elite 2
- SAUCONY Endorphin Pro
- NIKE Air Zoom Alphafly Next%
- NEW BALANCE RC Elite v2
- NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit



## NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit

Herstellerinfo: Sehr gut gedämpfter Laufschuh für lange Tempoläufe. Sohle besteht aus Nike's reaktivem ZoomX Schaum. Der Schuh hat KEINE Karbonplatte.

Preis OVP: 180€  
Preis Ø: 135€  
Gewicht: 333g

Schuhgröße: 45,5  
Intervallnummer: 1  
Ø HF (1/min): 165 → 3:12,8min

Punkte (1-10)	Jan	Matti
1-3km:	3	7
5-10km:	5	8,5
Marathon:	9	10

Kommentar:

- Für Marathon top, sehr weicher federnder Schuh der die Muskulatur bei langen Läufen schont. Für Geschwindigkeiten <3:25min/km wird der Schuh zu klobig (Matti)
- Sehr weich, "Bounced" gut auf der Ferse, wie ein Polster aus Gummi, federt geil. Schaut klobig und träge aus – läuft sich aber absolut nicht so. (Jan)



## NEW BALANCE RC Elite v2

Herstellerinfo: Ultra-reaktiv und dafür entwickelt, dir Vortrieb zu geben. Der New Balance FuelCell RC Elite v2 soll dir am Wettkampftag einen Vorteil verschaffen. Dieser leichte Laufschuh verfügt über die stark rückfedernde FuelCell-Mittelsohlenkomponente in Kombination mit einer durchgehenden Carbonfaserplatte, um die Energierückführung und Vorwärtsbewegung zu unterstützen.

Preis OVP: 230€  
Preis Ø: 230€  
Gewicht: 241g

Schuhgröße: 45  
Intervallnummer: 4  
Ø HF (1/min): 177 → 3:08,5min

Punkte (1-10)	Jan	Matti
1-3km:	8	8
5-10km:	8	9
Marathon:	9	10

Kommentar:

- Geile Dämpfung, die aber etwas zurückgibt, schön weich, sehr gemütlicher Schuh, man schwebt förmlich auf Wolke 7 bei trotzdem vorhandener Spritzigkeit, super Schuh kann ich jedem sehr empfehlen. (Matti)
- Die Überraschung des Tests! Lücke zu Nike ist hiermit geschlossen. Sehr geil, fühlt sich schnell an, rekuperiert, rollt gut, sehr positiv aufgefallen, direkter als Nike Invincible Run (Jan)



## ASICS Metaspeed Sky

Herstellerinfo: Der leichte und strapazierfähige Schaum sorgt für ein reaktionsschnelles Tragegefühl unter dem Fuß. Das geschwungene Sohlendesign hilft Läufern, bei jedem Schritt mehr Energie zu sparen und gleichzeitig das Tempo auch in späteren Phasen von Wettkämpfen beizubehalten. Die antreibende Karbonplatte führt deinen Fuß während des gesamten Laufs und treibt deinen Fuß nach vorne.

Preis OVP: 250€  
Preis Ø: 250€  
Gewicht: 210g

Schuhgröße: 45  
Intervallnummer: 6  
Ø HF (1/min) 177 → 3:09,3min

Punkte (1-10)	Jan	Matti
1-3km:	10	10
5-10km:	7,5	8,5
Marathon:	5	6

### Kommentar:

- Rollt genial, gibt viel zurück, ist direkt, extrem knackiger Schuh, ballert einen richtig nach vorne. Der Schuh will maximal befeuert werden. (Matti)
- Sehr geil, extrem spritzig. Beine fühlen sich leichter und flockiger an, sehr positive Erfahrung. (Jan)



## BROOKS Hyperion Elite 2

Herstellerinfo: Der Hyperion Elite 2 ist der schnellste Schuh von Brooks. Eine verbesserte, mit Stickstoff angereicherte DNA FLASH-Zwischensohle bietet ein ultraleichtes und langlebiges Material zur Energierückführung für konstant hohen Speed.

Preis OVP: 250€  
Preis Ø: 195€  
Gewicht: 235g

Schuhgröße: 45  
Intervallnummer: 3  
Ø HF (1/min) 176 → 3:10,6min

Punkte (1-10)	Jan	Matti
1-3km:	keine Angabe	2
5-10km:	keine Angabe	1
Marathon:	keine Angabe	0

### Kommentar:

- Gibt nicht spürbar etwas zurück. Vom Gefühl her "verschluckt" der Schuh meinen Input. (Matti)
- Rollt nicht, fühlt sich so an als würde er den Schritt verkürzen. (Jan)



## SAUCONY Endorphin Pro

Herstellerinfo: Die innovative Speedroll-Technologie, bestehend aus der Kombination der ultraleichten und reaktiven PWRRUN Dämpfung und Saucony's charakteristischer S-förmiger Carbonfaserplatte, ermöglicht ein „vorwärtstreibendes“-Laufgefühl.

Preis OVP: 220€  
Preis Ø: 200€  
Gewicht: 234g

Schuhgröße: 45  
Intervallnummer: 2  
Ø HF (1/min) 175 →3:10,5min

Punkte (1-10)	Jan	Matti
1-3km:	5	6,5
5-10km:	3	5
Marathon:	0	0

### Kommentar:

- Schaum dämpft bzw. rekurperiert nicht ordentlich. Positiv aufgefallen ist aber, dass man die S-förmige Carbonplatte spürt. Diese macht Dampf nach vorne. (Matti)
- "SAU", Carbon spürt man, aber der Schuh federt nicht. Rollt aber trotzdem viel besser als Brooks Hyperion Elite 2 (Jan)



## NIKE ZoomX Vaporfly Next%

Herstellerinfo: Der Nike ZoomX Vaporfly Next % ist ein Wettkampfschuh, der alle Rekorde bricht. Er eignet sich optimal für Kurz- und Langstreckenläufe. Nike's reaktionsfreudigster ZoomX-Schaumstoff sorgt in Kombination mit einer Karbonfaserplatte für unübertroffenen Vortrieb.

Preis OVP: 275€  
Preis Ø: 200€  
Gewicht: 215g

Schuhgröße: 45,5  
Intervallnummer: 7  
Ø HF (1/min) 175 →3:09,6min

Punkte (1-10)	Jan	Matti
1-3km:	10	9,5
5-10km:	8	9
Marathon:	6	7,5

### Kommentar:

- Geil, schnell, direkt und sehr spritzig. Drückt nach vorne. Rollt einzigartig. (Matti)
- Direkter als Nike Alphafly, rollt extrem gut, pusht einen. (Jan)



## NIKE Air Zoom Alphafly Next%

Herstellerinfo: Mit dem Nike Air Zoom Alphafly Next% erreichst du deine nächste persönliche Bestleistung. Mit seinem reaktionsfreudigen Schaumstoff, der Karbonfaserplatte und einem sichtbaren Air-Element ist der Nike Air Zoom Alphafly Next% für Höchstleistungen gemacht. Erreiche deine neue Bestzeit beim nächsten Marathon- oder Straßenlauf.

Preis OVP: 300€  
Preis Ø: 250€  
Gewicht: 255g

Schuhgröße: 45,5  
Intervallnummer: 8  
Ø HF (1/min) 178 →3:04,8min

Punkte (1-10)

Jan

Matti

1-3km:

7,5

8

5-10km:

10

9,5

Marathon:

9\*

9

\*wenn man ihn laufen kann

Kommentar:

- Nicht ganz so direkt, spritzig und agil wie die anderen Schnellen, dafür viel schonender für die Muskulatur. Man spürt, dass der Schuh für einen arbeitet – darauf muss man sich aber einlassen können. (Matti)
- Federt am meisten von allen, "drosselt" dadurch bei hohem Speed (<2:50min/km), fast schon schwammig in leichten Kurven, rollt sehr gut. (Jan)



## ASICS Metaracer Tokyo

Herstellerinfo: Der Asics Metaracer Schuh wurde für Läufer entwickelt, die bei hohem Tempo das Beste aus ihren Trainings und Wettkämpfen herausholen wollen. Das Design enthält eine Kohlefaserplatte in der Mittelsohle, wodurch der Schuh die Abrollbewegung begünstigt, die dich vorwärtstreibt und so ein einzigartiges Lauferlebnis bietet. Der Metaracer wurde entwickelt, um deine Wettkampfleistung aufs nächste Level zu steigern.

Preis OVP: 200€  
Preis Ø: 170€  
Gewicht : 224g

Schuhgröße: 45  
Intervallnummer: 5  
Ø HF:

Punkte (1-10)

Jan

Matti

1-3km:

6

7

5-10km:

2

5

Marathon:

0

1

Kommentar:

- Sehr direkter harter Schuh. Macht was man möchte. Und ich möchte damit nicht weiter als 1km laufen. Gut für harte, schnelle, kurze Intervalle auf der Laufbahn. Rollt gut dämpft aber garnix. (Matti)
- Sehr sehr direkt, für kürzere Einheiten, federt fast nicht, schnelle und kurze Distanzen, für die Laufbahn. Bounc von der Carbonsohle fast nicht spürbar. (Jan)

# Ergebnisse

## Auswertung Jan:

Gesamt: (Punkte aus den Kategorien 1-3km, 5-10km, Marathon addiert)

	Schuh	Punkte	1-3km	5-10km	Marathon
1	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	<b>26,5</b>	7,5	10	9
2	NEW BALANCE RC Elite v2	<b>25</b>	8	8	9
3	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	<b>24</b>	10	8	6
4	ASICS Metaspeed Sky	<b>22,5</b>	10	7,5	5
5	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	<b>17</b>	3	5	9
6	ASICS Metaracer Tokyo	<b>8</b>	6	2	0
6	SAUCONY Endorphin Pro	<b>8</b>	5	3	0
8	BROOKS Hyperion Elite 2	<b>k.A</b>	k.A	k.A	k.A

## 1-3km:

	Schuh	Punkte
1	ASICS Metaspeed Sky	10
1	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	10
3	NEW BALANCE RC Elite v2	8
4	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	7
5	ASICS Metaracer Tokyo	6
6	SAUCONY Endorphin Pro	5
7	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	3
8	BROOKS Hyperion Elite 2	k.A

## 5-10km:

	Schuh	Punkte
1	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	10
2	NEW BALANCE RC Elite v2	8
2	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	8
4	ASICS Metaspeed Sky	7,5
5	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	5
6	SAUCONY Endorphin Pro	3
7	ASICS Metaracer Tokyo	2
8	BROOKS Hyperion Elite 2	k.A

## Marathon:

	Schuh	Punkte
1	NEW BALANCE RC Elite v2	9
1	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	9
3	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	9*
4	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	6
5	ASICS Metaspeed Sky	5
6	SAUCONY Endorphin Pro	0
6	ASICS Metaracer Tokyo	0
8	BROOKS Hyperion Elite 2	k.A

\*wenn man ihn laufen kann

## Auswertung Matti:

**Gesamt:** (Punkte aus den Kategorien 1-3km, 5-10km, Marathon addiert)

	Schuh	Gesamt	1-3km	5-10km	Marathon
1	NEW BALANCE RC Elite v2	<b>27</b>	8	9	10
2	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	<b>26,5</b>	8	9,5	9
3	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	<b>26</b>	9,5	9	7,5
4	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	<b>25,5</b>	7	8,5	10
5	ASICS Metaspeed Sky	<b>24,5</b>	10	8,5	6
6	ASICS Metaracer Tokyo	<b>14</b>	7	5	1
7	SAUCONY Endorphin Pro	<b>11,5</b>	6,5	5	0
8	BROOKS Hyperion Elite 2	<b>3</b>	2	1	0

### 1-3km:

	Schuh	Punkte
1	ASICS Metaspeed Sky	10
2	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	9,5
3	NEW BALANCE RC Elite v2	8
3	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	8
5	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	7
5	ASICS Metaracer Tokyo	7
7	SAUCONY Endorphin Pro	6,5
8	BROOKS Hyperion Elite 2	2

### 5-10km:

	Schuh	Punkte
1	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	9,5
2	NEW BALANCE RC Elite v2	9
2	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	9
4	ASICS Metaspeed Sky	8,5
4	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	8,5
6	SAUCONY Endorphin Pro	5
6	ASICS Metaracer Tokyo	5
8	BROOKS Hyperion Elite 2	1

### Marathon:

	Schuh	Punkte
1	NEW BALANCE RC Elite v2	10
1	NIKE ZoomX Invincible Run Flyknit	10
3	NIKE Air Zoom Alphafly Next%	9
4	NIKE ZoomX Vaporfly Next%	7,5
5	ASICS Metaspeed Sky	6
6	ASICS Metaracer Tokyo	1
6	SAUCONY Endorphin Pro	0
8	BROOKS Hyperion Elite 2	0