

# Was bringen Winterlaufschuhe?

## Was bringen Winterlaufschuhe?

In erster Linie kommt es bei den Laufschuhen auf Passgenauigkeit, die Funktionalität in Bezug auf den jeweiligen Untergrund und die Laufeigenschaften an. Wenn der Winter aber besonders hart und die Temperaturen dementsprechend niedrig ausfallen, greifen viele Sportler zu den sogenannten Winterlaufschuhen. Wir haben uns einmal genau mit diesen Schuhen beschäftigt und erörtert, wie sinnvoll ihre Anwendung wirklich ist und welche Konzepte angewandt werden, um das Schuhwerk an die winterlichen Bedingungen anzupassen.

### Unterschiedliche Konzepte mit unterschiedlicher Wirkung

Moderne Winterlaufschuhe trotzen Kälte, Eis, Schnee und Pfützen auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Die Konzepte der Hersteller sind so mannigfaltig wie die Designs. Doch was macht nun den idealen Schuh für das winterliche Lauftraining aus? Bei der Auswahl sollte – wie zu jeder anderen Jahreszeit auch – die korrekte Größe im Vordergrund stehen. Gerade bei Modellen mit Membran kann es sich positiv auf die Laufeigenschaften auswirken, wenn man sich für eine halbe Nummer größer entscheidet, da das Obermaterial etwas enger sitzt und weniger flexibel ist. Zudem wissen die versierten Läufer natürlich auch, dass sich die Kunststoffe der Mittelsohle bei besonders kalten Außentemperaturen verhärtet. Die Dämpfung des Laufschuhs bietet dann weniger Komfort, was auf Asphalt mehr und auf Schnee weniger schwer ins Gewicht fällt. Die Techniken, mit denen die Sportschuhhersteller den Unbilden der winterlichen Witterung begegnen, fallen denkbar unterschiedlich aus. Bei einigen Modellen ist das komplette Obermaterial mit einer speziellen Membran ausgerüstet, die den Schuh bis zum Schafttrand wasserdicht hält. Sohle und Gummierung können – ähnlich wie beim Winterreifen – spezielle auf die niedrigen Temperaturen, gefrorenen Untergrund und Glätte abgestimmt sein. Bei den klassischen Stabilschuhen ist die Mittelsohle sehr torsionssteif und bietet somit einen recht festen Dämpfungskomfort. Eine hohe Stabilität steht hier ganz klar im Vordergrund. Richtige Outdoor-Laufschuhe sind für das winterliche Gelände ideal, meist speziell beschichtet, aber dafür auch vergleichsweise schwer.

### Unser Fazit

Die Auswahl des Winterlaufschuhs ist in erster Linie eine individuelle Angelegenheit. Die wichtigste Frage, die man sich im Vorfeld stellen muss, lautet: „Wo laufe ich?“ Die Topografie des jeweiligen Geländes, der Zustand der Straßen, die Wetterverhältnisse und auch die Länge der Strecke bestimmen maßgeblich über die erforderlichen Eigenschaften. Wer in der Natur und vielleicht auch des Öfteren querfeldein seine Runden dreht, benötigt natürlich einen robusten Outdoor-Schuh, der nach Möglichkeit gänzlich wasserdicht sein sollte. Wer hingegen in der Großstadt auf Asphalt läuft, greift wohl besser zu einem leichteren Modell mit entsprechender Dämpfung, der aber auch gegen Spritzwasser resistent sein sollte.