

AKTIONSANGEBOTE

„Der erste Schuh ist immer falsch“

Am 27. und 28. Juni findet der 22. Stuttgart-Lauf statt. Wer sich auf den Halbmarathon am 28. Juni vorbereitet, braucht dazu vernünftige Laufschuhe. Laufexperte Achim Achilles hilft auf dem Weg zum richtigen Modell.



Herr Achilles, sie bezeichnen sich als Wunderläufer. Worin genau besteht das Wunder?

Ganz einfach: Es ist immer wieder ein Wunder, dass ich ins Ziel komme. In Stuttgart war ich vor 10 Jahren dabei, das ist ein besonders tückischer Lauf. Im Kessel ist es schwül und teuflische Steigungen gibt's auch. Geheimtipp: ein paar Trollinger am Vorabend, dann merkt man die erste Hälfte nicht so.

Wann und warum haben Sie selbst mit dem Laufen begonnen und wie viele Marathon- und Halbmarathonläufe haben Sie selbst schon absolviert?

Ich habe 25 Jahre lang Handball gespielt bis mein Arzt fragte, ob ich ins Alter humpeln wolle. Also fortan die Höchststrafe: Laufen ohne Ball. Ich war fasziniert, wie viel Menschen zu jeder Tages- und Nachtzeit überall auf der Welt durch die Gegend rennen. Und manche sind sogar ganz nett. Marathon, Halbmarathon, Triathlon, Quadrathlon – alles mal ausprobiert und überall neue Facetten der Schönheit des Schmerzes entdeckt.

Wenn ich am 28. Juni den Halbmarathon des Stuttgart-Laufs absolvieren will – wie wichtig ist es dabei, welchen Schuh ich anziehe?

Ich würde mal vier Gruppen definieren. Zunächst sind da die Schmerzfreien, denen es völlig wurscht ist, in welchem Schuhwerk sie rennen; die würden auch barfuß, in Gummistiefel oder Holzschuhen ins Ziel kommen. Die zweite Gruppe sind die Fußkranken, die Stützen brauchen oder Einlagen für ihre O- und X-Beine oder das kranke Knie. Dann gibt es die Werbegläubigen, die tatsächlich glauben, dass 23 Sorten bunter Kunststoff auch nur eine Sekunde Zeitgewinn bringen. Schließlich rennen die Styler mit, Vögel mit Hipster-Bart und Zopf, die die Schuhe farblich auf ihren Ohrschmuck abstimmen.

Wie finde ich am besten heraus, welches der richtige Laufschuh für mich ist?

Erste Regel: der erste ist immer falsch. Zweite Regel: Optik und Wohlfühlen sind manchmal Feinde. Dritte Regel: Schuhladen suchen, der viel Auswahl hat, wo man länger als 5 Meter in den Tretern rumlaufen darf und die Schuhe bei totalem Nichtgefallen auch Umtauschen kann. Unbedingt eine lange Strecke wie den Halbmarathon nur in eingelaufenen Schuhen absolvieren. Und bitte nicht im Laden testen und dann im Internet bestellen, weil man da 3 Euro spart. Das Fachgeschäft ist eine erhaltenswerte Institution und der Schnäppchenjäger oft alles andere als ein Sportsmann.

Es gibt Schuhe, die einen durch eine Dämpfung fast schweben lassen, und Barfußschuhe, die genau das Gegenteil bewirken sollen. Was ist denn nun besser, Wolke sieben oder die harte Schule?

Achtung, Irrtum: Dämpfung wird überbewertet. Jahrelang haben die Schuhbauer immer weiter Schaumstoff in den Sohlen aufgebaut. Ergebnis: Beim Laufen fühlt sich jeder Schritt an, als trete man in Butter. Die taktilen Elemente im Fuß, also praktisch die Stabilisatoren, wurden unterfordert, der Fuß tut weh. Dann kam die Natural-Running-Welle mit dem Appell, jeder solle am besten barfuß laufen. Resultat: Jeder Fuß, jeder Läufer ist anders. Die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte. Ich kann für meine Füße sagen: Abwechslung tut gut. Richtig schlechte Schuhe gibt es inzwischen genauso selten wie total tolle. Man muss da wirklich eine Weile herumprobieren. Und am Ende ist es wie beim Auto. Man kauft aus irrationalen Gründen und fühlt sich trotzdem recht wohl. Und noch eine Wahrheit: Man kann den Fuß, das Bein, die Knie über die Jahre aufs Laufen trainieren. Wer am Anfang übertreibt, der wird Probleme bekommen, egal, in welchem Schuh.

Viele Hersteller werben mit dem niedrigen Gewicht ihrer Schuhe. Aber kommt es, wenn ich 80 Kilo wiege, wirklich darauf an, ob mein Schuh 50 Gramm mehr oder weniger auf die Waage bringt?

Nein. Aber warum wird Karbon fürs Rennrad angeboten, warum wird das Gewicht eines Handys in Gramm angegeben? Weil es funktioniert und wir zahlgläubigen Trottler daraus irgendetwas ableiten.

Jährlich kommen neue Modelle mit neuen Technologien auf den Markt. Man hat den Eindruck, Laufschuhe würden eine schnellere Evolution erfahren als Heimelektronik. Ist das wirklich so?

Das Auto ist seit Jahren ausgereift und wird vor allem mit unnützem Schnickschnack vollgestopft. Für die

Bedienung eines Fernsehers braucht man ein Ingenieur-Studium. Da kann die Laufschuh-Industrie natürlich nicht zurückstehen. Die Herausforderung besteht doch darin, in einem völlig übersättigten und technologisch weitgehend ausentwickelten Markt noch Begehrlichkeiten zu erzeugen, bei Menschen wie mir zum Beispiel, die ihr erfolgloses Leben mit darstellendem Laiensport am Wochenende kompensieren. Ein paar Fantasiebegriffe, die Technologie vorgaukeln, vor allem aber ein utopischer Preis geben mir das gute Gefühl, es im Leben doch zu etwas gebracht zu haben, wenn auch nur zu absurd teuren Laufschuhen. Wer läuft, darf halt mehr Unsinn konsumieren ohne dass die Gattin schimpft. Mit Rotwein geht das nicht.

Hajo Schumacher ist Journalist und unter dem Namen Achim Achilles vor allem durch seine Kolumne „Achilles' Verse“ auf Spiegel Online Deutschlands bekanntester Hobbysportler. Auf seiner Webseite bietet er ausgeklügelte Trainingspläne, Informationen zur perfekten Ausrüstung, Videokolumnen und vieles mehr. Sein Buch „Bewegt euch! Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles“ ist im Ludwig Buchverlag erschienen

Hier finden Sie bis zum Stuttgart-Lauf jeden Monat ein neues Experten-Interview mit Tipps zur optimalen Vorbereitung.



Nächstes Experten-Interview im Mai:

Dominik Gerhards ist seit zehn Jahren aktiver Freizeitläufer, betreibt die Webseite >> laufen-in-stuttgart.de und kennt die besten Laufstrecken der Stadt wie kein Zweiter.

Experteninterview März:



Kurz vor dem Lauf lockt das Pasta-Buffer! Wer sich auf den Halbmarathon am 28. Juni vorbereitet, muss auch auf seine Ernährung achten. Food-Expertin Isabell Heßmann weiß, wie man sich für das Ereignis fit macht.

Das komplette Interview finden Sie >>[hier](#) nochmals zum Nachlesen.

Experteninterview Februar:



"Vom Anfänger zum Halbmarathonläufer" – Experteninterview samt Trainingsplan, wie man, obwohl man derzeit noch untrainiert ist, im Juni den Halbmarathon schaffen kann.

Das Interview inklusive den kompletten Trainingsplan finden Sie >>[hier](#) nochmals zum Nachlesen.

Experteninterview Januar:



Trainingsbeginn im Winter? Ideal! Wer erfolgreich am Stuttgart Lauf teilnehmen möchte, sollte jetzt mit dem Training dafür beginnen. Der Motivationsexperte Thorge Lorenzen erklärt, wie das klappen kann.

Das komplette Interview finden Sie >>[hier](#) nochmals zum Nachlesen.

Werden Sie Schritt für Schritt zum „Stuttgart-Läufer“ – mit zahlreichen extend Vorteilen.

[Zum Angebot](#)

Sie sind hier: [Startseite](#) » [Aktuelles](#) » [extend News](#) » Experteninterview

Haben Sie noch Fragen?

Service Hotline

0711 124-37000

Mo-Sa: 8:00 - 22:00 Uhr,

So: 10:00 - 18:00 Uhr

Notfall Hotline

0711 124-44533

[Kontaktformular](#) »