Schuster, bleib bei deinem Leisten!

LAUFSCHUHKAUF ***Die Schuhe sind das wichtigste Werkzeug eines Läufers. Wer einmal de n passenden Schuh gefunden hat, der weder kneift oder drückt, sich gut anfühlt und damit perfekt zum Fuß passt, bleibt dem Modell meist lange treu.*** CLAUDIUS LÜDER

Das wissen auch die Laufschuhhersteller und betreiben einen entsprechend großen Aufwand beim Herzstück eines Laufschuhs: dem Leisten. Der gibt die Schuhform vor und macht im Idealfall aus einem guten Laufschuh einen Klassiker.

VERSCHIEDENE GRÖSSENBEZEICHNUNGEN

Die Auswahl ist riesig, die Größenangaben verwirrend und fantasievolle Funktionsbeschreibungen sorgen nicht selten für die finale Kapitulation eines motivierten Lauf-Debütanten vor dem Schuhregal. Tatsächlich wird es immer schwieriger, sich in der Modellvielfalt zu orientieren und noch komplizierter, die richtige Schuhgröße zu finden. Denn einheitliche Größenangaben gibt es auch bei Laufschuhen nicht. Die Bandbreite reicht vom ,,Pariser Stich'', der meist die Basis der europäischen Größen ist. Ein Pariser Stich misst 0,66 cm. Die Schuhgröße 45 entspricht also einer Leistenlänge von 29,7 cm. Die britische Leistenlänge wird in ,,Barleycorns'' – abgeleitet vom ,,Gerstenkorn'' – gemessen, was einem halben Zoll bzw. 8,466 mm entspricht. Die Amerikaner verfahren nach dem gleichen System, messen jedoch bei unterschiedlichen Nullpunkten, daher kann es zu Abweichungen zwischen englischen und amerikanischen Zollgrößen kommen. Entsprechend können Größenangaben anderer Schuhen immer nur eine grobe Orientierung sein, wenn ein Laufschuhkauf ansteht.

Der Leisten gibt letztlich den Ausschlag, ob ein Schuh passt – oder nicht.

,,Das wichtigste Kriterium ist, sich in dem Schuh wohlzufühlen. Im Idealfall will man ihn gar nicht mehr ausziehen'', sagt André Kriwet von Brooks. Der amerikanische Laufschuhspezialist etwa bemisst seine Modelle nach dem Innenmaß und gibt sie in Zoll aus, was jedoch nicht mit den britischen Zollgrößen übereinstimmt. ,,Jeder Hersteller hat seine eigenen Schuhgrößen. Man versucht sich zwar anzugleichen, die Größen sind aber immer um wenige Millimeter unterschiedlich'', weiß Ilmarin Heitz vom Schweizer Laufschuhspezialist On.

SCHATZKAMMER

Entscheidend aber ist ohnehin der Leisten eines Laufschuhs, denn er macht letztlich den Ausschlag, ob ein Schuh passt oder nicht. ,,Der Leisten ist so etwas wie die Schatzkammer und das bestgehütetste Geheimnis eines Schuhherstellers'', meint Kriwet und verweist auf den hohen Aufwand, den Brooks hierfür betreibt: ,,Am Anfang steht die Fußvermessung, am Ende wird sozusagen mit der Feile millimetergenau ein Leistenmodell bearbeitet, bis es so passt, wie wir uns das vorstellen.'' Jahrelange Erfahrung und ein umfangreiches Datenarchiv sind die Basis, auf der ein guter Leisten entwickelt wird, mit dem ein Schuhhersteller den Geschmack einer breiten Läuferschicht trifft.

Der Leisten wiederum dient als ,,Fußmodell'' und bestimmt die Form des Laufschuhs, der um ihn herum aufgebaut wird. Während früher ein Schuhleisten noch aus Hartholz hergestellt wurde, werden heute harte Kunststoffe verwendet. Eine unendliche Lebensdauer jedoch haben auch die nicht. Nach rund zehn Jahren sind die Abweichungen vom Original zu groß und es muss ein neuer Leisten produziert werden.

DAS GOLDENE TICKET

Bei Asics etwa liefern allein für Deutschland rund 20.000 Paar Füße die entsprechenden Daten. ,,Die werden jedes Jahr vermessen und sind die Basis für rund 25 verschiedene Leisten. Entscheidend sind dabei vor allem die Fußlänge, Fußweite, Fußbreite und die Höhe des Spanns'', erklärt Andreas Moll. Die regelmäßigen Fußmessungen würden aber nicht bedeuten, dass jedes Jahr tatsächlich neue Leisten angefertigt werden. ,,Bei erfolgreichen Modellen sollte man

lieber bei „seinem Leisten" bleiben. Jeder Leistenwechsel muss wohl überlegt sein und große Vorteile bringen", so Moll.

„Die Passform eines Schuhs ist für Läufer das Wichtigste und für den Hersteller sozusagen das goldene Ticket", bringt Kriwet die Bedeutung eines erfolgreichen Leistens auf den Punkt. Die jährlichen Modell-Updates würden sich daher in aller Regel auf die Materialien, das Design oder die Dämpfung beschränken. Wer seit Jahren mit einem Brooks Beast laufe, könne darauf vertrauen, dass ihm auch das neue Modell perfekt passe. Ähnlich verfährt Asics bei Klassikern wie dem Gel Kayano oder Gel Nimbus, die seit Jahren mit unveränderten Leisten auf den Markt kommen. Brooks arbeitet in Deutschland mit zehn Grundleisten und fertigt auf dieser Basis Varianten – beispielsweise für Wettkampfschuhe her. Asics hat für seine deutschen Laufschuhe, wie oben erwähnt, 25 verschiedenen Leisten.

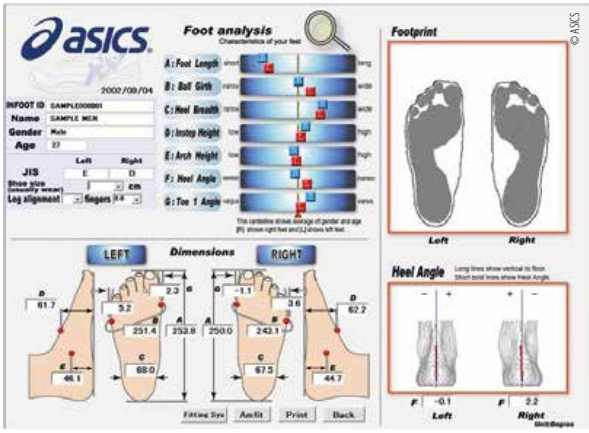
UNTERSCHIEDLICHE LEISTEN

Eine grundsätzliche Unterscheidung erfolgt zwischen geraden und gebogenen Leisten. Gerade Leisten laufen an der Schuhinnenseite durch und bieten dem Fuß mehr Auflagefläche. Sie sind vor allem für schwerere Läufer und Überpronierer geeignet.

Grundsätzlich sind mehrere Varianten eines Leistens wichtig, um den spezifischen Anforderungen eines Schuhs gerecht zu werden. „Der Leisten eines Wettkampfschuhs beispielsweise sollte im Vorfuß zur Kleinzehenseite hin tiefer sein", sagt Ilmarin Heitz. Straßen- und Trailrunningschuhe hingegen haben meist identische Leisten. Grundsätzlich sind Leisten für Wettkampfschuhe deutlich konturierter, als der dazugehörige Standardleisten. Einen etwas anderen Weg geht der Laufschuhhersteller Ecco. „Wir unterscheiden hier eher nach Läufertyp und differenzieren durch die unterschiedliche Dämpfung", erläutert Frank Schmitz. „Je mehr Wettkampf gelaufen wird, desto weniger Dämpfung geben wir dem Schuh. Denn durch das natürliche Laufen werden die Muskeln gestärkt." Zudem sollte ein Racing-Schuh insgesamt strammer sitzen. Wobei natürlich anzumerken ist, dass auch viele andere Hersteller die Wettkampfmodelle mit weniger Dämpfung versehen und straffer abstimmen.

Daneben aber gibt es bei den Leisten auch landestypische Unterschiede. „Zwischen Amerika und Europa sind die nicht sehr groß, wohl aber zu Asien", sagt Laufschuhspezialist Kriwet. „Die Asiaten haben im Vorfuß deutlich breitere Füße." Allerdings ist Asien nicht gleich Asien. Der Schweizer Schuhhersteller On etwa greift daher zusätzlich auch auf Verzeichnisse mit so genannten anthropometrischen Daten aus der ganzen Welt zurück. Ilmarin Heitz: „Natürlich versuchen wir unsere Schuhe den Märkten anzupassen. Die Füße der Kaukasier aber beispielsweise sind länger und spitzer, die anderer Asiaten eher breiter."

Auch für den deutschen Schuhmarkt produzieren viele Hersteller Leisten in unterschiedlichen Weiten. Asics und Brooks etwa bieten ihre Laufschuhe meist in drei Varianten für Herren und zwei unterschiedlichen Weiten für Damen an.



Die Laufschuh-Produktion ist eine eigene Wissenschaft – kleine Details können über den Erfolg eines Modells entscheiden.

WOHLFÜHLFAKTOR

Für ein gutes Gefühl und eine gute Passform, sind Materialien und Verarbeitung eines Laufschuhs sehr wichtig. Weder sollte das Obermaterial Falten schlagen, noch zu eng am Fuß sitzen. „Ein angenehmer „Schlupf" als erster Eindruck ist wichtig", gibt Andreas Moll von Asics eine wichtige Entscheidungshilfe beim Schuhkauf. „Wichtig ist auch genug Spielraum im Zehenbereich, sonst führt der Druck beim Laufen dazu, dass die Zehen am Schaft reiben", gibt Frank Schmitz einen weiteren Tipp. Ohne eine Proberunde um den Block – oder zumindest am Laufband, da sind sich alle Schuhexperten einig, sollte sich kein Läufer für ein neues Schuhmodell entscheiden. «

Tipps für den richtigen Schuhkauf
Testen Sie neue Laufschuhe nachmittags oder abends, dann sind die Füße etwas dicker – wie beim Laufen.
Bestehen Sie auf einem Testlauf. Nur so können Sie feststellen, ob der Schuh wirklich passt.
An der Fußspitze sollte ein Laufschuh im Stand cirka eine Daumenbreite Platz nach vorne haben.
Der Fersenbereich muss fest sitzen, sonst ist ein kontrolliertes Abrollen nicht möglich.
Der mittlere Fußbereich sollte gut, aber nicht zu fest sitzen, sonst kann es zu Durchblutungsstörungen kommen.
An der Fußspitze darf mehr Luft sein, vor allem für den Zehenbereich.
Achten Sie darauf, dass das Obermaterial keine Falten produziert, die am Fuß scheuern könnten.
Fragen Sie den Schuhhändler ggf. nach unterschiedlichen Weiten.

André Kriwet von Brooks: „Im Idealfall will man den Laufschuh gar nicht mehr ausziehen."