

# JOHANNES MOLDAN

Spassbefreit sind andere ... | S. 12

## GESUNDHEIT

Sprungelenk | S. 80

## ERNÄHRUNG

Veganismus | S. 70

## TRAINING

Wettkampfvorbereitung | S. 56

## EQUIPMENT

Gegen den Wind | S. 84

## WETTKÄMPFE

Saisonauftakt 2018 | S. 96



Deutsche Triathlon Union



Verbands-  
News



Topos „etwas andere“ Modellpolitik

# DIE NEUE FREIHEIT FÜR DIE ZEHEN



© topoathletic.com

Asphalt, Stadion, Feldwege, Trails oder hochalpines Gelände, die Motivation der Athleten, sich sportiv fortzubewegen, ist vielfältiger geworden. Industrie und Handel stellen sich mit einer Ausweitung des Sortiments, Laufbandanalysen und dreidimensionalen Scanmethoden der Füße auf die veränderten Anforderungen der anspruchsvollen Kundschaft ein.

**B**ei seiner Modellpolitik verfolgt der amerikanische Laufschuhhersteller Topo im Gegensatz zu manch einem Mitbewerber eine andere Strategie: Die an der Barfußlaufphilosophie – der Schuh soll den Fuß nicht einengen und über den Mittelfuß abrollen – orientierten Straßen- und Trailaufschuhe verfügen über ein sehr breites Fußbett und Sprengungen (Höhendifferenz zwischen der Bauhöhe im Fersenbereich und im Vorfußbereich) von null über drei bis maximal fünf Millimeter. Wir wollten mehr über die Topo-Philosophie erfahren und unterhielten uns mit Ingo Kruck, Head of Marketing beim deutschen Topo-Distributeur ACS-Vertrieb.

**Herr Kruck, welches Feedback erhalten Sie von Ihren Kunden hinsichtlich der Topo-Laufeigenschaften?**

Interessanterweise empfinden bei ihren ersten Trainingsläufen mit den neuen Schuhen sowohl leistungsorientierte als auch passionierte Läufer oder Triathleten, dass die weniger gedämpften Füße aufgrund ihres direkteren Auftritts gefühlt stärker auf den Laufuntergrund geführt werden als bei Laufschuhen mit Sprengungen von bis zu zehn Millimetern. Dadurch

empfindet beziehungsweise erlebt der Sportler auch zunächst einen völlig anderen Laufstil.

**Worauf ist dies zurückzuführen, und wie schnell ändert sich das?**

Neues ist zunächst einmal immer ungewohnt. Wenn Sie Ihr Leben lang ein Auto mit einem Automatikgetriebe fahren und plötzlich schalten müssen, würgen auch Sie sehr wahrscheinlich den Motor ab. Und im übertragenen Sinne verhält es sich genauso mit unseren Laufschuhen. Aufgrund der größeren Zehenbox ändert sich der Bewegungsablauf. Die Laufmuskulatur muss sich anpassen und weiterentwickeln. Dieses andersartige Laufgefühl verfliegt bei den Ambitionierten in aller Regel nach rund ein bis zwei Wochen.

**Und wie ergeht es Hobbyläufern und Einsteigern?**

Hobbyläufer, die wöchentlich zwei- bis dreimal durchschnittlich sechs bis zehn Kilometer pro Einheit absolvieren, benötigen durch den Schuhwechsel eine längere Eingewöhnungsphase und somit für die Umstellung an den neuen Bewegungsablauf auch ein wenig mehr Geduld. Und da Einsteiger ja vorher noch nie gejoggt sind, haben sie mit unseren Laufschuhen

TOPO | ST-2



TOPO | ULTRAFLY



M/W-MODELL	m/w
GEWICHT	159 g (Damen US 7)   196 g (Herren US 9)
SPRENGUNG	0 mm
EINSTIEGSHILFEN	nein
VERSCHLUSSSYSTEM	Schnürsenkel
DRAINAGESYSTEM	nein
REFLEKTOREN	ja
PREIS	120,00 Euro
<b>AUFGEFALLEN</b> tritime-Laufschuhtest 2017	Der minimalistisch ausgestattete ST-2 sorgt mit seinem direkten Bodenkontakt für ein dynamisches und natürliches Abrollverhalten. Er eignet sich für das Lauf-ABC, Tempoläufe auf der Bahn und kurze Wettkämpfe. Für längere Distanzen sollten keinerlei orthopädische Fehlstellungen vorhanden sein.

M/W-MODELL	m/w
GEWICHT	241 g (Damen US 7)   281 g (Herren US 9)
SPRENGUNG	5 mm
EINSTIEGSHILFEN	nein
VERSCHLUSSSYSTEM	Schnürsenkel
DRAINAGESYSTEM	nein
REFLEKTOREN	ja
PREIS	160,00 Euro
<b>AUFGEFALLEN</b> tritime-Laufschuhtest 2017	Im Gegensatz zum ST-2 eignet sich der Ultrafly für längere Strecken. Eine gut gepolsterte stabile Fersenkappe sorgt in Kombination mit den im Obermaterial eingebauten Stützen für einen sicheren Halt, der durch eine gut profilierte Sohle verstärkt wird. Trotz seines vergleichsweise hohen Gewichts fühlt er sich beim Laufen dank seiner Zehenfreiheit und guten Dämpfung leicht an.

von Anbeginn die Chance, im Zehenbereich nicht eingeeengt und somit natürlich zu laufen.

**Sie sprechen gerade den Bewegungsspielraum der Zehen an. Wie schwer tun sich Menschen, die überwiegend sehr enge und spitze Schuhe oder High Heels tragen?**

Spitze Schuhe und Pumps mit einem hohen Absatz galten seit dem späten Mittelalter als das modische Maß aller Dinge, es war gleichbedeutend für wohlhabend oder adelig. Allerdings sind unsere Füße dafür nicht geschaffen. Fast alle Menschen unserer Breitengrade haben heutzutage deswegen verformte Füße, zumindest ist der kleine Zeh eingebuchtet. In manchen Fällen gehen die Schäden bis zur bekannten Fehlstellung der großen Zehe, dem Hallux valgus. Manche Frauenschuhe, so schön sie auch aussehen, erfüllen aus Sicht des Laufschuhherstellers den Tatbestand der Körperverletzung. Insofern benötigt diese Klientel eine noch längere Eingewöhnungszeit.

**Warum spielt in diesem Zusammenhang ein breites Fußbett eine so wichtige Rolle?**

Wenn sie mit dem Vor- oder Mittelfuß aufkommen, spreizen sich die einzelnen Glieder etwas und fangen somit den Stoß auf, gleichzeitig nehmen sie Energie auf, die für den Abdruck wieder abgegeben werden kann. Für diesen rollt der Vorfuß vom Außenkanten auf den großen Zeh, die Zehen greifen förmlich nach dem Untergrund – deshalb auch die eingangs beschriebene Führung des Fußes in Richtung Laufuntergrund; der Fuß drückt sich ab und beschleunigt den Läufer. Bei diesem Vorgang benötigt man eigentlich keine Dämpfung oder Sprengung. Was man braucht, ist Platz für den Vorfuß, eine Sohle, die weder rutscht noch Energie kostet, und ein

geringes Gewicht. Und deshalb hat Firmengründer Tony Post mit seiner speziellen Leistenform, die der natürlichen Form des Fußes entspricht, insbesondere den Zehen und dem Vorfußbereich genügend Platz gegeben.

**Ich selbst hatte beim Laufen mit dem ST-2 in den ersten Wochen das subjektive Gefühl, im Zehenbereich etwas zu schwimmen ...**

Erlauben Sie mir eine Gegenfrage: Haben sich bei Ihnen an den Zehen oder auf der Unterseite des Vorfußes Blasen gebildet?

**Nein.**

Sehen Sie, ein Beleg, dass Ihr Fuß nicht im Schuh rutscht und, sofern Sie kein Barfußläufer sind, auch nicht zu große Laufsocken tragen. Man darf die neue Freiheit der Zehen nicht mit zu geringer Führung verwechseln. Ein Topo bietet sehr gute Führung über den Leisten und die Fersenkappe. Den Schuh ST-2 im Vorfußbereich enger zu schnüren, um das Gefühl zu unterdrücken, konterkariert das Ziel. Genießen Sie einfach, was der Schuh Ihnen erlaubt.

**Kann ich jetzt meine klassischen Laufschuhe wegwerfen?**

Auf keinen Fall. Ich empfehle den meisten Läufern einen wechselnden Einsatz der Schuhe im Training. Wer viel läuft und seinem neuen Topo rund 50 Prozent der Laufzeit widmet, wird die Adaption schnell durchlaufen haben und profitiert von der Umstellung. Hören Sie beim Laufen auf Ihren Körper, das Laufempfinden wird früher oder später für Sie eine Entscheidung treffen. Aber auch wer beim wechselnden Einsatz bleibt, tut dem Muskelapparat und den Sehnen etwas Gutes.

**Herr Kruck, haben Sie vielen Dank für das interessante Gespräch.**

Klaus Arendt