



Schuhe – ein Thema mit Licht und Schatten für Langstreckenläufer.

ROLF OESER

Vor dem Frankfurt Marathon

Voll die Dämpfung

Ein echter Radler macht sich nur ungern auf den Dauerlauf-Pfad. Doch unser Autor entdeckt neues Schuhwerk und liebäugelt wieder mit Langstrecken

Von Alexander Kraft

Laufen ist für die Füße. Zumal für einen passionierten Radler. Klar, damals, früher, da bin ich auch noch gelaufen: 5000 Meter, 10000 Meter – kein Thema. Aber heute? Da braucht es schon etwas mehr als wolkige PR, um mich von der Pedale auf die Füße zu stellen. Mit genau so einer Aussage kommt der junge Schweizer Schuhhersteller On daher: „Laufen wie auf Wolken“ versprechen die Züricher und haben sich ein System patentieren lassen, das sie Cloudtech nennen. Klingt schwer nach Hightech. Doch das relativiert sich bei meinem ersten Rendezvous mit dem schwarz-grünen Fußbeschleuniger. Der grell leuchtende Sohlen-Unterbau sieht eigentlich nur aus wie eine Extra-Knautschzone. Wolken hatte ich mir irgendwie anders vorgestellt. Doch das ist alles Theorie – und zum Glück muss der Nutzer bei einem Schuh kein Hexenwerk vollführen (wie bei manch anderen Outdoor-Gerätschaften), um ihn zu testen.

Deshalb flott hinein geschlüpft und auf den Jogging-Parcours im Frankfurter Günthersburgpark. Die erste, kleinere Überraschung ist: Vom Tragegefühl kommt der „On“ eher lässig daher, weniger auf massive Stützfunktion gearbeitet als andere Laufschuhe. Die zweite Überraschung ist etwas größer: Ich gehe (!) los – und das Ganze wirkt irgendwie schwabbelig, ungenau; also eher das Gegenteil von dem, was Läufer schätzen. Aber, und das ist der entscheidende Punkt: Der „On“ ist ein Laufschuh, kein Gehwerkzeug. In dem Moment, da ich in Jogging-Trab verfallte, löst sich die Skepsis auf wie Nebel in der Sonne. Das System funktioniert.



ON AG

DER WEG ZUM SCHUH

Der „On“ ist exklusiv in der Region beim Frankfurter Laufshop, Große Friedberger Straße 37-39 (60313 Frankfurt), erhältlich für 159 Euro.

Wer sich noch ganz schnell den Schuh für den Marathon am Sonntag holen will – auf keinen Fall, rät Laufshop-Chef Jost Wiebelhaus.

Digitale Laufbandanalyse, individueller Laufstil und Füße vermessen – das sind die ersten Schritte vor dem Neukauf eines Schuhs, die dann eine lange Freundschaft garantieren.

Geeignet ist der „On“ nach Erfahrung von Wiebelhaus für neutrale Laufstypen mit Gewicht bis 80 Kilo (für Schwerere kommt nächstes Jahr ein Modell auf den Markt).

www.frankfurter-laufshop.de;
www.on-running.com

Wunderbar gedämpft laufe ich erst auf Asphalt, dann auf den hartgewalzten Kieswegen im Park. Okay, es ist nicht wie ein Schwaben auf wattweichen Wölkchen. Aber in jedem Falle so komfortabel, dass der Laufentwöhnte auf Antrieb sagt: Damit könnte die Sache wieder Spaß machen. Nach zwei Runden

schreite ich zum Gegencheck. Herhalten müssen dafür die „alten“ Laufschuhe (wobei alt nur wenige Jahre bedeutet). Es ist unglaublich: So trampelig habe ich mich zuletzt in der Rehapphase nach der Knie-OP gefühlt.

Natürlich war es in erster Linie nicht das Ziel der Entwickler, irgendwelchen Ex-Joggern wieder auf die Beine zu helfen. Oliver Bernard, in aktiven Zeiten ein Spitzen-Triathlet, erzählt: „Wir wollten die perfekte 3-D-Dämpfung.“ Beim Herumprobieren mit den U-förmigen Sohlenelementen ist aber noch mehr heraus gekommen. Die Millisekunden währende „kontrollierte Instabilität“ aktiviert Muskeln, die sonst beim Laufen kaum arbeiten. Tief liegende Schichten, die nicht vom Willen gesteuert sind, sondern automatisch arbeiten und beispielsweise Stützarbeit leisten. Was genau passiert, sollen nun wissenschaftliche Studien herausarbeiten. Doch erste Video-Auswertungen zeigen: Die Laufhaltung, sprich Rumpfspannung, verbessert sich. Auch Befürchtungen, mit der weichen Sohle verschwende der Athlet Energie, scheinen unbegründet. Der Schuh „ist schnell“, sagt Bernard. Erfahrene Läufer haben ihm erzählt, sie seien auf einmal um Minuten flotter auf ihrer „Hausrunde“. Die eidgenössischen Macher vermuten, das könne an der kürzeren „Bodenreaktionszeit“ liegen. Solche Feinheiten kann ich – mangels Vergleich – nicht bestätigen.

Mir fehlt jetzt eigentlich nur noch eines: Dass die Sportindustrie etwas für das Schwimmen entwickelt. Dann würde ich mir das mit einem Triathlon noch mal überlegen. Aber ich befürchte, mit Propeller aufgebrelzte Schwimmflügel sind nicht erlaubt.

MAINZ

In 48, ballettmainz, anschl. öffentliche Premierenfeier, Staatstheater Mainz, Kleines Haus, Gutenbergplatz 7, Tel. 06131/28510, Premiere, 19.30 Uhr

SHOW

FRANKFURT

Dead Love's Delight, Grusical von Anna-Sophie M.I. Sattler und Dorothee A.E. Sattler, für Sänger und Orchester, Dr. Hoch's Konservatorium, Sonnemannstr. 16, Tel. 069/212-44822, 19.30 Uhr
Hilfää, mit Linne und Riesling, Neues Theater Höchst, Emmerich-Josef-Straße 46a, Tel. 069/339999-33, 20.00 Uhr
Internationale Herbst-Winterrevue, Tigerpalast, Heiligkreuzgasse 16-20, Tel. 069/920022-0, 19.00, 22.00 Uhr

MAINZ

Zeitgeist – Nostalgie, Die Sehnsucht nach dem Gestern passiert Revue, Mainzer Kammerspiele, Rheinstraße 4, Tel. 06131/225002, 20.00 Uhr

WIESBADEN

Noche Mágica, Zauberkunst, Sombbrero Latino, Adolfstraße 3, 20.00 Uhr
Sweet Charity, von Cy Coleman und Neil Simon, nach Federico Fellinis Film „Die Nächte der Cabiria“, Hessisches Staatstheater, Großes Haus, Christian-Zais-Straße 3, Tel. 0611/132325, 19.30 Uhr

KABARETT

FRANKFURT

Comedy Lounge, mit Andy Sauerwein, Gymmick, Johanna Moll und Vicki Vomit, Haus Sindlingen, Sindlinger Bahnstraße 124, Tel. 069/420889830, 19.00 Uhr

Der allerletzte Held, mit Helmut Schleich, Die Käs, Waldschmidtstraße 19, Tel. 069/550736, 20.00 Uhr

Kosmopolit, Gerd Dudenhöffer spielt Heinz Becker, Alte Oper, Großer Saal, Opernplatz 1, Tel. 069/1340-400, 20.00 Uhr

Reform mich, Baby – erotische Polit-satire, Die Schmiere, Seckbacher Gasse 4, Tel. 069/281066, 20.00 Uhr

BAD VILBEL

Das Honoluluprinzip, Musikkabarett mit Christiane Weber, Theater Alte Mühle, Lohstraße 13, Tel. 06101/559355, 20.00 Uhr

MAINZ

Drei Sekunden Gegenwart, mit Claus von Wagner, Unterhaus im Unterhaus, Münsterstraße 7, Tel. 06131/232121, 20.00 Uhr

NEU-ISENBURG

Denken und andere Randsportarten, mit Thorsten Havener, Hugenottenhalle, Frankfurter Straße 152, Tel. 06102/77665, 20.00 Uhr

WIESBADEN

Hauptsache Europa, mit Sebastian Schnoy, Pariser Hoftheater, Spiegelgasse 9, Tel. 0611/300607, 19.30 Uhr

LITERATUR

FRANKFURT

A bis Z. AutorInnen alphabetisch: Buchstabe V und W, NordWestStadt-Bibliothek, Nidaforum 5, Tel. 069/212-32219, 19.30 Uhr

Alissa Walser, liest aus „Am Anfang war die Nacht Musik“, Literatur rund um die Uhr, Tel. 069/24246021, Frankfurter Literaturtelefon

Cem Gülay – Türken-Sam, Eine Deutsche Gangsterkarriere, Buchpräsentation, Haus am Dom, Domplatz 3, Tel. 069/8008718-0, 19.30 Uhr

Denis Scheck, präsentiert Sabine Küchler „Was ich im Wald von Argentinien sah“, Deutsche Nationalbibliothek, Adickesallee 1, Tel. 069/1525-0, 19.30 Uhr

Hans-Jürgen Lenhart, liest aus „Mord an John F. Kennedy“, Comedy-Lesung mit musikalischer Begleitung, Tower Café, Am Burghof 55, Tel. 069/95048532, 20.00 Uhr

Jose Eduardo Agualusa, liest aus „Die Frauen meines Vaters“, Zentralbibliothek mit Musikbibliothek, Hasengasse 4, Tel. 069/212-38080, 19.30 Uhr

Michael Mittermeier, liest aus „Achtung, Baby!“, Ballsporthalle Frankfurt, Silostraße 46, Tel. 069/92887619, 20.00 Uhr

Ralph Giordano, liest aus „Mein Leben ist so sündhaft lang“, Museum Judengasse/Börnegalerie, Kurt-Schumacher-Straße 10, Tel. 069/2977419, 20.00 Uhr. Abgesagt

Rolf Ohligschläger, stellt sein Frankfurter Quizbuch „Darum ist es am Main so schön“ vor, Begegnungsstätte Preungesheim, Jaspertstraße 11, Tel. 069/5400555, 16.00 Uhr

Rosa Ribas, liest aus „Tödliche Kampagne“, Stadtbibliothek Bornheim, Arnburger Straße 24, Tel. 069/212-33376, 20.00 Uhr

Tschechien zu Gast in Hessen, Lesung und Gespräch, Literaturforum im Mousonturm, Waldschmidtstraße 4, Tel. 069/24449940, 20.00 Uhr

DARMSTADT

Walter Renneisen, liest Fabeln, Geschichten und Gedichte, Centralstation, Im Carree, Tel. 06151/3668899, 19.30 Uhr

WIESBADEN

Auftakt der Poetikdozentur: junge Autoren mit Antje Rávic Strubel, Lunchlesung, Villa Clementine, Frankfurter Straße 1, Tel. 0611/3086365, 12.15 Uhr

Fortsetzung auf Seite B10

jazzfestival.hr-online.de

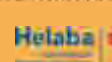


live

28. bis 30. Oktober
ab 19 Uhr
in hr2-kultur
UKW 96,7

oder Livestream:
www.hr2-kultur.de

STADT FRANKFURT AM MAIN



hr2 – anregend anders

hr2
kultur