

Sind teure Laufschuhe wirklich nötig?

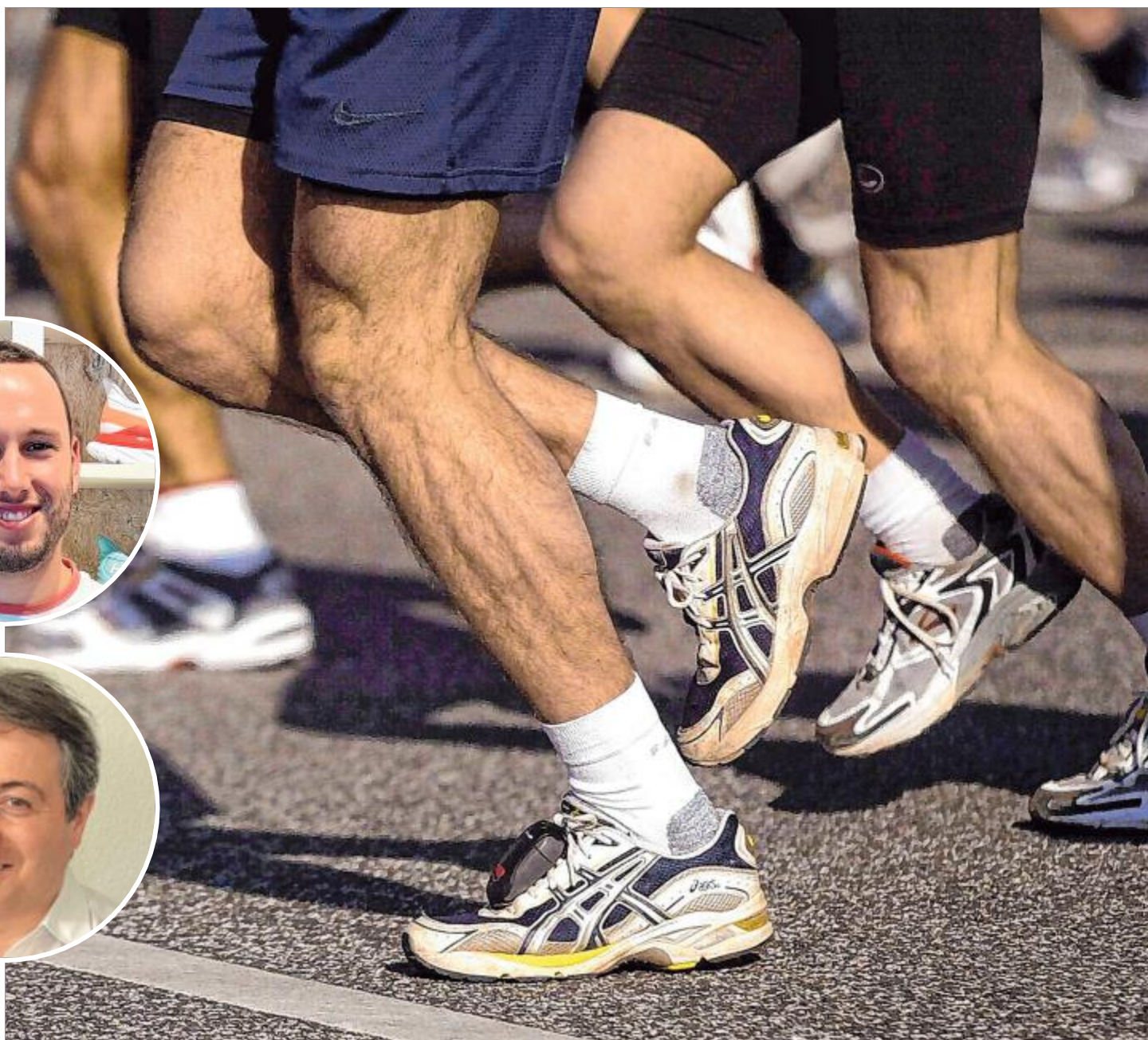
SIEGEN Beim Firmenlauf starten etliche Teilnehmer mit Sneakern oder Straßenschuhen: Diese Folgen hat Joggen ohne Laufschuhe

Ein Experte verrät, was gute Laufschuhe ausmacht, wie teuer sie sein sollten und warum man sie abends ausprobieren sollte.

silva ■ Wenn am Mittwochabend anlässlich des 19. Siegerländer AOK-Firmenlaufs wieder Tausende Sportbegeisterte durch die Krönchenstadt joggen, staffelt sich das Teilnehmerfeld vor allem in drei Gruppen: Auf der einen Seite gibt es die Hobby-Läufer, die in ihrer Freizeit hin und wieder die sportliche Herausforderung suchen – und für die der Firmenlauf einen willkommenen Anlass bietet, wieder mal aktiv zu werden. Auf der anderen Seite gibt es die ambitionierten Athleten, die sich regelmäßig in Wettkämpfen messen und enorme Strecken zurücklegen können. Und dann gibt es noch die Gruppe der Gelegenheitsläufer – sie joggen selten bis gar nicht in der Freizeit, finden sich bei Events wie dem Firmenlauf aber im Starterfeld wieder.

Welche Person zu welcher dieser drei Gruppen gehört, verrät nicht selten ein Blick auf die Füße. Denn teure, speziell dafür konzipierte Laufschuhe trägt bei der größten Sportveranstaltung der Region längst nicht jeder. Doch wie wichtig ist das richtige Schuhwerk beim Joggen eigentlich? Können gesundheitliche Schäden entstehen, wenn man den Lauf mit Sneakern oder anderen Straßenschuhen absolviert? Was macht Laufschuhe besonders – und wie viel dürfen sie kosten? Die SZ hat bei denen nachgefragt, die es wissen.

„Beim Joggen sind die Muskulatur, Sehnen und Gelenke enormen Belastungen ausgesetzt“, verrät Raúl Valero Gallegos, Fachberater beim Absolute Run Ausdauer-Shop in Siegen. Deshalb, so der Experte, sei es wichtig, richtige – und vor allem passende – Laufschuhe zu tragen. „Bei jungen Menschen zwischen 15 und 25 Jahren ist es nicht so schlimm, wenn sie einmal im Jahr beim Firmen- oder Schülerlauf mit Sneakern laufen. Problematisch wird es bei älteren Menschen“, weiß Valero Gallegos um die Unterschiede in den Altersklassen. Die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen hingen zudem davon ab, wie lange und wie oft ein Fuß belastet wird, betont auch Dr. Mirhodjat Fatemi, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie am Siegener Kreisklinikum. „Wenn es ein einmaliges Event ist, sollte man die Leute mit weniger Erfahrung nicht verunsichern. Denen geht vorher die Puste aus, be-



Raúl Valero Gallegos (oben), Lauf-Experte beim Absolute Run Ausdauer-Shop in Siegen, und Dr. Mirhodjat Fatemi (unten), Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie am Siegener Kreisklinikum, warnen davor, zu oft mit dem falschen Schuhwerk unterwegs zu sein. Beide betonen aber: Bei einem einmaligen Lauf besteht kein Grund zur Sorge. Fotos: imago/DRK/silva

vor die Belastung an den Füßen zu gesundheitlichen Schäden führen würde“, sagt der Mediziner.

Aber: Dauerhaft mit dem falschen Schuhwerk unterwegs zu sein, kann sich zu einem echten Problem entwickeln – verkehrte Schuhe sind die Hauptursache für Laufverletzungen wie das Schienbeinkantensyndrom (Schmerzen und Empfindlichkeit entlang des Schienbeins), Plantarfasziitis (Entzündung der Sehnenplatte der Fußsohle) oder Tendinitis (Sehnscheidenentzündung). „Normale Schuhe bieten einfach nicht die Dämpfung, die ein Laufschuh hat“, hebt Fachmann Valero Gallegos den wesentlichen Unterschied hervor.

Die Mittelsohle der besonderen Treter besteht in den meisten Fällen aus sogenanntem EVA-Schaum – einem elastischen Material, das Gummi ähnelt und extrem widerstandsfähig ist. Der Grundstoff wird von den Herstellern und Zulieferern mehr oder weniger viel geändert und optimiert, erfüllt im Grunde aber den Zweck, den Komfort beim Auftreten so weit zu er-

höhen, dass Gelenke geschont und Ermüdungserscheinungen reduziert werden. „Viele normale Sneaker haben heutzutage auch eine Schaumsohle, in den seltensten Fällen ist dieser aber fürs Joggen geeignet“, warnt Valero Gallegos auch davor, sportlich aussehende Straßenschuhe mit echten Laufschuhen zu verwechseln.



Beim Joggen sind die Muskulatur, Sehnen und Gelenke enormen Belastungen ausgesetzt.

Raúl Valero Gallegos
Experte für Laufschuhe

Nicht umsonst stecke hinter jedem Laufschuh der etablierten Hersteller ein mindestens zweijähriger Entwicklungspro-

zess, in den neben Sportmedizinern auch Biochemiker eingebunden sind. Valero Gallegos: „Das ist es auch, was die Schuhe so teuer macht.“ 140 bis 150 Euro sollte ein Paar Laufschuhe in der Regel kosten, sagt der Experte: „Dafür sollte man dann aber auch 800 bis 1000 Kilometer Haltbarkeit rausbekommen.“

Ob man einen qualitativ hochwertigen Laufschuh in der Hand – und anschließend am Fuß – hat, erkennt man dem Fachmann zufolge übrigens an der Fersenkappe. Diese sollte steif sein, dem Fuß dadurch „Halt und Führung“ bieten. Auch bei der Größe gibt es einiges zu beachten, betont Valero Gallegos: „Wir empfehlen anderthalb Nummern größer, weil die Blutgefäße im Fuß beim Laufen anschwellen und die Plantarsehne, die sich zwischen Fußballen und Ferse befindet, länger wird.“ Ein Tipp des Experten deshalb: Laufschuhe immer am späten Nachmittag oder Abend ausprobieren, da sich die Füße im Tagesverlauf ausdehnen und man die eigene Größe so am besten einschätzen kann.

Kicken für den guten Zweck

mt Rinsdorf. Mit der mittlerweile 13. Auflage des Alex-Grau-Gedächtnis-Turniers tritt am Samstag, dem 25. Juni 2022, wieder der Familien- und Freundeskreis des verstorbenen Fußballers Alexander Grau an die Öffentlichkeit. Nachdem das Turnier, das in den vergangenen Jahren entweder in Eiserfeld oder in Wilnsdorf stattfand, beim letzten Mal im Waldstadion in Rinsdorf stattfand und das Turnier auf der Kultspielstätte großen Anklang fand, wird auch in diesem Jahr dort wieder auf Naturrasen gekickt. Ab 10.30 Uhr gehen zwölf Hobby-Mannschaften auf Torejagd. Der Erlös dieser Veranstaltung geht traditionell an karitative Zwecke.

Die Freunde und Weggefährten von Alex Grau, der seine Fußballtiefer für den RSV Eiserfeld, den TuS Wilnsdorf/Wilgersdorf und für die Sportfreunde Siegen schnürte, ehe eine heimtückische Krebserkrankung ihn viel zu früh aus dem Leben riss, halten seit Jahren die Erinnerung an den sympathischen Sportsmann aufrecht und verbinden dies mit einer Veranstaltung, die in den vergangenen Jahren über 25.000 Euro für gute Zwecke gesammelt hat.

Spenden für die gute Sache können bereits vorab auf das Konto 20 12 13 19 der Volksbank Dill e.G. (BLZ: 516 900 00) Stichwort „Alex Grau“ getätigt werden.

Julien Hahn übernimmt Verfolgerrolle

Slalompilot des MSC Kindelsberg springt mit Gesamtsieg in Rüthen auf Rang 2



Julien Hahn feierte seinen vierten Klassensieg im vierten Lauf, doch für die Gesamtführung reicht das aufgrund der geringen Teilnehmerzahl seiner Klasse nicht. Foto: hajo

hajo Rüthen. Seinen zweiten Gesamtsieg im vierten Lauf der diesjährigen VGS-Siegerlandmeisterschaft feierte Toyota-Pilot Julien Hahn beim ausrichtenden MSC Warstein auf dem Gelände des ADAC-Fahrsicherheitszentrums Kaiserkuhle in

Rüthen. Der Fahrer vom MSC Kindelsberg triumphierte vor den Opel-Kadett-Piloten Stefan Plate (MSC Kindelsberg) und Dirk Schmidt (AMC Lünen). Schnellste Frau der Veranstaltung, die bei sommerlichen Temperaturen nur etwas enttäuschende 68

Teilnehmer lockte, war erneut Sabrina Obenlüneschloß (AMC Burbach) mit einem 2. Rang hinter S6-Klassensieger Dennis Kaufmann (MSF Netphen).

Führender in der VGS-Gesamtwertung bleibt trotz eines 4. Platzes Christian Kind vom MSC Kindelsberg. Ihm folgt nun Clubkamerad Julien Hahn, der mit seinem Klassen- und Gesamtsieg Sabrina Obenlüneschloß in der Tabelle auf Rang 3 verdrängte. Mannschaftssieger des Tages wurde das Team vom MSC Kindelsberg, das damit auch die Führung in der Gesamtwertung verteidigte. – Die Klassensieger im Überblick:

► **Gruppe S** (Seriennmäßige Fahrzeuge): Klasse S6 (21 Starter): 1. Dennis Kaufmann (MSF Netphen) Opel Corsa, 1:53,25 Minuten ■ Klasse S5 (5 Starter): 1. Martin Wied (MSC Saßmannshausen) BMW 316i, 1:50,35 ■ Klasse S2 (4 Starter): ...2. Alexander Müller (MSC Siegerland) Mazda MX5, 1:50,410 ■ Klasse S0 (2 Starter): 1. Erhard Engelmann (Bad Berleburg) Renault Alpine S, 1:50,93.

► **Gruppe V** (Verbesserte Fahrzeuge): Klasse V9 bis 1300ccm (5 Starter): 1. Daniel Wagner (MSC Kindelsberg) Suzuki Swift GTI, 1:45,32 ■ Klasse V10 bis 1600ccm (3 Starter): 1. Maximilian Stief (AC Hohenseelbachskopf) Opel Corsa, 1:50,81 ■ Klasse V11 bis 2000ccm (25 Starter): 1. Julien Hahn (MSC Kindelsberg) Toyota, 1:43,37.

► **Sonderklasse**: Klasse W14 über 1300ccm (3 Starter): 1. André Remy Verzyser (MSC Kindelsberg) 1:41,63.

Klassik-Enduro-Piloten vorne mit dabei

sz Neunkirchen. Bei den ersten Klassik-Enduro-Läufen nach einer langen Corona-Pause haben die Fahrer vom MSC Freier Grund mit starken Platzierungen auf sich aufmerksam gemacht. Im französischen Le Mayet-de-Montagne gewann Martin Novella aus Wilnsdorf den ersten Tag einer Zwei-Tage-Geländefahrt, ehe er das Rennen am Folgetag mit einem Steinschlag im Kühler vorzeitig abbrechen musste.

Mehr Glück hatte Sven Roth aus Wahlbach, der bei der zweitägigen Klassik-Enduro-Fahrt in der Steiermark nach Platz 2 zum Auftakt sogar den Gesamtsieg einfuhr. Sein Vereinskamerad Rolf Nickolai aus Zeppenfeld belegte in seiner Klasse die Ränge 2 und 3. Eine Woche später fuhr Nickolai in Schlüchtern am Samstag zum Klassensieg, ehe er am Sonntag Zweiter der Slalomprüfung wurde. Sven Roth wurde hingegen von Zündungsproblemen gestoppt.

Nächster Doppelsieg für Uwe Alzen

simon Salzburg. Die Siegesserie geht weiter. Der souveräne Gesamtführende Uwe Alzen aus Betzdorf hat auf dem Salzburgring auch die Saisonläufe fünf und sechs in der Spezial Tourenwagen Trophy (STT) für sich entschieden. Der Audi-R8-Pilot beherrschte auf der 4,255 Kilometer langen Strecke vor den Toren der österreichischen Komponistenstadt erneut das gesamte Feld. Bestzeiten in allen Trainingssitzungen, überlegene Pole Position für beide Rennen mit zwei folgenden Siegen sowie jeweils die schnellste Rennrunde – besser kann ein Rennwochenende nicht laufen. Mit sechs Siegen in sechs Läufen baute der Betzdorfer seine Führung weiter aus.

Jürgen Alzen startete im Ford GT Turbo Evo am Samstag von Rang 2 und zog sogar kurz an seinem Bruder vorbei, ehe er die Führung am Ende der ersten Runde wieder hergeben musste. Der 2. Platz war dennoch ein guter Beginn des Wochenendes, ehe jedoch die Probleme begannen. Schon im zweiten Qualifying hatte Jürgen Alzen Schwierigkeiten, vor dem Rennstart musste ein Defekt am Getriebe beseitigt werden und am Ende landete der Betzdorfer in Runde 17 im Kiesbett und schied aus.

Zwei 3. Ränge in der Division 2 brachte der dritte Betzdorfer, Jürgen Hemker, als Beute mit. Der Audi-Pilot belegte jeweils Gesamtplatz 7 und sprang damit auf das Podium seiner Klasse. Das vierte von insgesamt sieben STT-Rennwochenenden findet vom 29. bis 31. Juli auf dem Nürburgring statt.



Jürgen Hemker fuhr zwei Mal auf den 3. Rang seiner Klasse. Foto: simon/holzer

Gute Ergebnisse bei Mountainbike-DM

sz Bad Salzdetfurth. Die Deutsche Meisterschaft der Cross-Country-Mountainbiker wurde am vergangenen Wochenende im niedersächsischen Bad Salzdetfurth ausgefahren. Auf einem selektiven Kurs, der mit etlichen Sprüngen, steilen Rampen und Singletrails gespickt war, galt es jeweils vier Runden zu bewältigen. Der Daadener Maurice Bettenhausen vom RSV Daadetal, der in der MTB-Bundesliga an den Start geht, belegte einen starken 17. Rang in der U 19. Nils Richter aus Wahlbach kam bei den Masters 2/3 Platz 17, Sebastian Beyer aus Neunkirchen (RSV Daadetal) folgte direkt dahinter an Position 17.



Bei der Cross-Country-DM in Bad Salzdetfurth war eine anspruchsvolle Strecke zu bewältigen. Foto: privat