



## Wie lange hält ein Laufschuh?

Wie lange halten Laufschuhe? Wovon hängt die Lebensdauer eines Laufschuhs ab? Woran merke ich, dass der Laufschuh „verschlissen“ ist?

### **Haltbarkeit?**

Die Haltbarkeit hängt stark von der Person ab, die sie benutzt. Schwere LäuferInnen und solche mit erheblichen Fussfehlstellungen beanspruchen die Schuhe mehr als solche, die leicht-gewichtig sind und einen „unproblematischen, sauberen“ Bewegungsablauf und Laufstil aufweisen.

Als grobe Richtlinie mag gelten, dass die Laufschuhe im Normalfall eine Lebensdauer zwischen 800 – 1000km haben (Trainingsschuhe). Wettkampfschuhe haben in der Regel halb so lang. Dies entspricht für den Hobbyläufer etwa 60 – 100 Trainingseinheiten. D.h. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten LäuferInnen, die zwei bis dreimal pro Woche trainieren, benötigen etwa zwei Paar Laufschuhe pro Jahr. So lässt sich die Frage nach der Haltbarkeit nicht einfach pauschal beantworten.

### **Wovon hängt die Lebensdauer ab?**

Folgende Punkte haben erheblichen Einfluss auf die Haltbarkeit:

- **Körpergewicht des Läufers:**  
je schwerer der LäuferIn, desto höher der Verschleiss
- **Abrollverhalten des Läufers:**  
je stärker die Abweichung vom Ideal desto höher der Verschleiss – Überpronation, Supination
- **Eignung des Schuhs:**  
je besser der Schuh zum LäuferIn passt, umso länger hält der Schuh – ein starker Überpronierer verschleiss Neutralschuhe schneller als korrekt angepasste Stabilschuhe
- **Laufstil des Läufers:**  
je „sauberer“ der Laufstil, desto länger hält der Schuh – ein Läufer, der extrem auf der Ferse aufkommt, wird den Schuh schneller ablaufen als ein MittelfussläuferIn, der den Fuss flach aufsetzt.
- **Laufgeschwindigkeit:**  
je höher die Laufgeschwindigkeit, desto schneller verschleiss der Schuh
- **Streckenprofil:**  
Gefällstrecken führen zu höherem Schuhverschleiss als Bergaufpassagen

- **Laufuntergrund:**  
Schotterwege setzen dem Schuh am meisten zu, ebene Waldwege am wenigsten
- **Laufhäufigkeit:**  
Je häufiger der LäuferIn die Laufschuhe pro Trainingswoche trägt, desto kürzer die Lebensdauer und wenn diese Laufschuhe noch im Alltag getragen werden, verkürzt sich die Lebensdauer merklich.
- **Pause des Laufschuhs:**  
Auch der Laufschuh braucht mal Pause. Schuhe sollten zwischen den Trainingsläufen vollkommen austrocknen können. Lassen Sie sie nach Gebrauch etwas auslüften. Auch das Dämpfungsmaterial braucht ca. 30h, bis es sich wieder vollständig regeneriert und aufgebaut hat. Ab 3 Trainings pro Woche würde ich unbedingt empfehlen abwechselnd 2 Paar Schuhe im Einsatz zu haben. So reduzieren Sie zusätzlich auch das Risiko einer einseitigen Körperbelastung.
- **Lagerung der Schuhe:**  
Am besten bei Zimmertemperatur. Extreme Kälte aber auch extreme Hitze (Heizungsraum, Kofferraum des Autos) lassen die Lebensdauer sinken.

### ***Woran merke ich, dass der Schuh abgelaufen ist?***

Gegen Ende seiner Lebensdauer sollte dem Laufschuh mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Treten plötzlich Beschwerden, Blasen oder Scheuerstellen auf, vor allem, wenn diese sich keinem anderen, typischen Grund (Bps. Extreme Umfangs- oder Intensitätssteigerung) zuordnen lassen, dann sollte an den Schuh als Auslöser gedacht werden und diese ggf. ausgetauscht werden.

- Der Schuh sollte komfortabel zu laufen sein
- Fühlen sich die Schuhe noch „gut“ an
- Sitzt das Obermaterial noch kompakt am Fuss
- Habe ich noch ausreichend Halt
- Bieten die Laufschuhe mir noch genügend Dämpfung oder fühlen sie sich schwammig an
- Sieht der Laufschuh optisch flachgedrückt aus
- Stellen Sie den Laufschuh auf eine ebene Fläche. Neigen sie sich sichtbar nach innen oder aussen, dann muss der Schuh ausgetauscht werden (Fehlbelastungen entstehen)

Sollte eine Unsicherheit da sein, bin ich jederzeit für Sie da. Kommen Sie vorbei.

Gruss

Peter