



NEW BALANCE SCHULUNG

HERBST/WINTER 2024






new balance

INHALTSVERZEICHNIS

4	5	Historie New Balance
6	7	Historie CHRIS sports AG
8	9	Technologien
11		Vergleichsmatrix NB Runningschuhe

12 19 CUSHIONED

14	15	1080 v14
16	17	880 v14
18	19	More v5

20 25 SUPPORT

22	23	Vongo v6
24	25	860 v14

26 31 SPEED

28	29	Rebel v4
30	31	Propel v5

32 35 RACE

34	35	SC Elite v4
----	----	-------------

36 41 TRAIL

38	39	Hierro v8
40	41	Venym v1

42		Kleines Laufschuh-1x1
43		Kleines Anatomie-1x1
44	45	Kleines Beratungs-1x1
46		Grössentabelle
47		Infos / Kontakt

HISTORIE New Balance



1906

New Balance wird von dem orthopädischen Schuhmacher William R. Riley gegründet. Als er in seinem Garten Hühner beobachtete und sah, dass sie mit ihren 3 Krallen einen extrem stabilen Stand haben, wurde er zu der Entwicklung einer neuartigen, dreizackigen Einlage inspiriert. Für ihn war dies die neue Balance. Er hatte zudem den passenden Namen für seine Firma gefunden.

1938

New Balance produziert den ersten Laufschuh.



1941

New Balance hat individuell angepasste Schuhe für Running, Baseball, Tennis und Boxen im Sortiment. Auf Sponsoring verzichtet die Firma bewusst, da sie möchte, dass Athleten ihre Produkte tragen weil sie daran glauben und nicht, weil sie ihnen geschenkt wurden.



1960

Mit dem Trackster kommt der weltweit erste funktionelle Laufschuh auf den Markt, der auf einer Rillensohle aufgebaut ist und in verschiedenen Weiten angeboten wird. Schnell ist er bei College Teams der beliebteste Laufschuh.



1972

Am Tag des Boston Marathons kauft Jim Davis die Firma New Balance für 100.000 US\$. Er führt die Firma bis heute und ist noch immer alleiniger Inhaber.

<p>New Balance 320</p> 	<p>1</p> <p>The 320 earned its first-place rating for changes the company made in its sole last year—namely the addition of the high heel pad and the replacement of the leather tongue with nylon. Strongest point: fit and comfort. Weakest: stiff sole. Blue nylon. Size: 7 1/2A-10EEE. Suggested price: \$26.95.</p>
<p>2</p> <p>Brooks set out to produce the "best shoe" according to the standards listed here. It almost succeeded with the Villanova. At less than \$20, it is the best shoe bargain. Strongest point: heel stability. Weakest: no shock problem. Blue nylon with red or yellow trim. Size: 4-12 narrow, medium, wide. \$19.95.</p>	<p>Brooks Villanova</p> 
<p>New Balance 305</p> 	<p>3</p> <p>The 305 is a lighter version of New Balance's number one shoe. The major difference from the 320 is the thinner sole, which takes off weight, adds flexibility but sacrifices cushioning. Strongest point: fit and comfort. Weakest: thin sole. Blue nylon. Size: 7 1/2A-10EEE. Suggested price: \$24.95.</p>

—40— Runner's World Magazine

1976

Der New Balance 320 wird von der Runner's World als bester Laufschuh ausgezeichnet.

Im gleichen Jahr nimmt New Balance den internationalen Vertrieb auf. Die ersten Lieferungen gehen in die Schweiz, nach Dänemark und Japan.



1978

New Balance bringt die erste Textilkollektion auf den Markt. Neben Anzügen aus Gore-Tex gibt es Singlets und Shorts aus Mesh und Nylon.



1982

Es wird die erste eigene Produktionsstätte außerhalb der USA in Flimby, England eröffnet. Heute werden in der Fabrik jede Woche 28.000 Paar Schuhe hergestellt.



2017

New Balance übernimmt das Sponsoring des New York Marathons.

2018

Auch das Sponsoring des London Marathons wird von New Balance übernommen. Das Sponsoring der beiden grössten Marathons zeigt, dass das Thema «Running» bei New Balance im Fokus steht.

HEUTE

Mit einem Umsatz von ca. 4.2 Mrd. US\$ ist New Balance heute der viertgrösste Sportartikelhersteller der Welt. Unter den Global Playern ist es die einzige Marke, die noch immer inhabergeführt ist und eigene Produktionsstätten in Europa und den USA betreibt.

HISTORIE CHRIS sports AG

SPEZIALISTEN, DIE WISSEN, WORAUF ES ANKOMMT

Ansteckende Leidenschaft für den Sport, hoher Anspruch an Qualität und aussergewöhnliche Geschwindigkeit in der Auslieferung: Dafür steht CHRIS sports seit über 30 Jahren.

Alaska, April 1989: Der Servicemann Christian «Chris» Bättig entscheidet sich, nach den Junioren-Ski-Weltmeisterschaften nicht direkt nach Hause zu reisen, sondern zusammen mit einem Freund nach Salt Lake City weiter zu fliegen. Ihre Mission: auf dem Velosattel durch die USA. Ihr Gefährt: ein Mountain Bike, wie es damals in der Schweizer Heimat noch wenig verbreitet war. Denn nicht die asphaltierten Highways locken die beiden in den Sattel – nein, es sind die steilen Gebirgspfade und die staubigen Wüstenpisten, die die beiden Freunde begeistert unter die breiten Räder nehmen. Nach drei Monaten ist das Portemonnaie leer. Die zwei jungen Männer reisen zurück in die Heimat – im Gepäck die beiden Bikes.

EXOTEN IN DEN SCHWEIZER BERGEN

In der Schweiz sind sie Exoten. Das merkt Christian Bättig rasch auf den ersten Touren im Toggenburg. Der Trend aus Nordamerika ist noch nicht richtig übergeschwappt. Gleichzeitig wird dem jungen Zimmermann schnell klar, dass die Velos bei Outdoor-Sportlern sehr gut ankommen. Und dann geht es schnell: Angetrieben von der eigenen Begeisterung für den Sport und die Freude am guten Material macht Christian Bättig den amerikanischen Hersteller seines Bikes ausfindig und wird quasi über Nacht zu dessen Schweizer Importeur. Christian Bättig hat die erste Marke im Sack.





Photo: Marcus Wöhne; instagram: @perfektion

34 TOPBRANDS IM SORTIMENT

Heute ist das von ihm gegründete Unternehmen CHRIS sports Generalimporteur von 34 Topbrands in den Segmenten Velo, Textil und Schuhe – von Arena über Giro bis hin zu New Balance.

NUR DAS BESTE IST GUT GENUG

Das gut 150-köpfige Team von CHRIS sports besteht aus lauter sportbegeisterten Spezialisten mit unterschiedlichem Background und jeder Menge Know-how. Was sie vereint, ist die Faszination am Outdoor-Sport und der Wille, sich nur mit dem Besten zufrieden zu geben. So vertreibt CHRIS sports hauptsächlich Brands, die in ihrer Sparte zu den drei führenden Marken weltweit gehören – oder das Potenzial haben, sich an die Spitze weiterzuentwickeln.

IM DIALOG ZU INNOVATION

Zudem beliefert CHRIS sports ausschliesslich ein Netz von ausgesuchten Fachhändlern. Deren professionelles Feedback und fundierte Produkttests ermöglichen es CHRIS sports, das Sortiment laufend weiterzuentwickeln und den Herstellern wichtige Informationen für die Verbesserung der Produkte zu übermitteln und Innovationen anzuregen.

SPEED IN DER AUSLIEFERUNG

Geschwindigkeit und Qualität im Kundenservice heben CHRIS sports von der Konkurrenz ab. Dank der effizienten Logistikzentrale in Aardorf (TG) garantiert das Unternehmen kürzeste Lieferzeiten. Was bis 16 Uhr bestellt wird, wird am selben Tag verschickt. Eine wahrhaft sportliche Leistung!

TECHNOLOGIEN

AUSSENSOEHLE

Blown Rubber

bietet eine sehr gute Bodenhaftung bei wenig Gewicht und guter Abriebfestigkeit

Ndurance

besonders strapazierfähiger Gummi, der an hoch beanspruchten Stellen der Aussensohle eingesetzt wird

Hydrohesion Rubber

sorgt für sehr gute Bodenhaftung auf nassem Untergrund

Lightweight Solid Rubber

ist ein leichter, strapazierfähiger Gummi mit gutem Grip

Vibram Eco Step

die ökologische Aussensohle von Vibram bietet bewährte Griffbarkeit im Gelände und auf nassem Untergrund

ZWISCHENSOEHLE

Fresh Foam X Zwischensohle

bietet maximale Dämpfung und Flexibilität bei bester Reaktionsfreudigkeit für zusätzlichen Vortrieb

FuelCell Zwischensohle

bietet eine optimale Dämpfung bei extrem guter Rückstellfähigkeit für maximalen Vortrieb

Ground Contact EVA

bietet optimale Dämpfung und kann zudem die Aussensohle ersetzen, was das Schuhgewicht reduziert

Dynamic Stability

zwei verschiedene harte Zwischensohlen-Schichten bieten Komfort und Stabilität, ein integriertes EVA-Plate gibt zusätzliche Führung

durchgehende Carbonplatte

für maximalen Vortrieb beim Abdruck

TPU-Platte

für zusätzlichen Vortrieb beim Abdruck

PEBA (Polyether block amid)

liefert deutlich mehr Energierückgewinnung als PU und EVA; dabei ist es sehr leicht, flexibel und temperaturbeständig

OBERMATERIAL

Engineered Mesh

nahtfrei, flexibel und leicht – sitzt wie eine zweite Haut und vermindert Hautirritationen

Air Mesh

nahtfrei, flexibel und sehr atmungsaktiv – sitzt wie eine zweite Haut und vermindert Hautirritationen bei optimaler Ventilation

Closed Mesh

das Obermaterial ist so konstruiert, dass das Eindringen von Dreck und Steinen verhindert wird

Gore-Tex Membran

wasser- und winddichtes Upper, mit einer sehr guten Wasserdampfdurchlässigkeit

Overlays

geben dem Obermaterial zusätzlichen Halt

Bootie Construction

der Schuh umschliesst den Fuss fast wie eine Socke, die Zunge kann nicht verrutschen und Hautirritationen wird vorgebeugt

Toe Protect

die verstärkte Zehenbox bietet optimalen Schutz beim Anstossen an Steinen etc.

Ortholite Einlegesohle

bringt maximalen und dauerhaften Komfort

Stretchschnürsenkel

verteilen den Druck optimal über den Rist und gehen zudem weniger schnell auf




new balance

VERGLEICH NB RUNNINGSCHUHE

Dämpfung / Laufgefühl






new balance

CUSHIONED

1080 v14

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Lightweight Solid Rubber
- Ndurance

ZWISCHENSOHLE

- Fresh Foam X

OBERMATERIAL

- nahtfreies Engineered Air Mesh
- Stretchschnürsenkel
- Ortholite Einlegesohle

GEWICHT

Herren: 272 g / Damen: 207 g

SPRENGUNG

6 mm
Vorfuss 26 mm / Rückfuss 32 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



M1080G14 Fresh Foam X 1080 v14



W1080G14 Fresh Foam X 1080 v14



M1080N14 Fresh Foam X 1080 v14



W1080N14 Fresh Foam X 1080 v14

1080 v14

Der Rolls-Royce unter den New Balance Neutralschuhen besticht durch eine überragende Dämpfung, maximalen Komfort und ein harmonisches Abrollverhalten.

1 ORTHOLITE EINLEGESOHLE
bringt maximalen und dauerhaften Komfort

2 FRESH FOAM X ZWISCHENSOHLE
bietet maximale Dämpfung, Flexibilität und Energierückgewinnung bei geringem Gewicht

3 NEU MEHR STABILITÄT UND FÜHRUNG
durch eine breitere Auflagefläche und die seitlich 4 mm über das Obermaterial gezogene Zwischensole



880 v14

/ GORE-TEX

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Lightweight Solid Rubber
- Ndurance

ZWISCHENSOHLE

- Fresh Foam X

OBERMATERIAL

- nahtfreies Engineered Mesh
- Stretchschnürsenkel
- (Gore-Tex)

GEWICHT

Herren: 270 g / Damen: 209 g
 Gore-Tex Herren: 278 g / Damen: 218 g

SPRENGUNG

8 mm
 Vorfuss 18 mm / Rückfuss 26 mm

WEITEN

Herren B, D / Damen 2A, B



M880J14 Fresh Foam X 880 v14



W880Q14 Fresh Foam X 880 v14



M880B14 Fresh Foam X 880 v14



W880K14 Fresh Foam X 880 v14



M880A14 Fresh Foam X 880 v14
M880A14 Width B Fresh Foam X 880 v14



W880J14 Fresh Foam X 880 v14
W880J14 Width 2A Fresh Foam X 880 v14



M880GA14 Fresh Foam X 880 v14 GTX



W880GA14 Fresh Foam X 880 v14 GTX



M880GB14 Fresh Foam X 880 v14 GTX



W880GB14 Fresh Foam X 880 v14 GTX

880 v14

/ GORE-TEX

Der optimale Partner für Neutralfussläufer, die einen dynamischen und direkten Trainingsschuh mit hervorragenden Führungseigenschaften suchen.

VARIANTEN

Mit Gore-Tex Membran erhältlich

- 1 FRESH FOAM X ZWISCHENSOHLE**
bietet maximale Dämpfung, Flexibilität und Energierückgewinnung bei geringem Gewicht
- 2 NAHTFREIES ENGINEERED MESH**
sitzt wie eine zweite Haut und vermindert Hautirritationen bei optimaler Ventilation
- 3 STRETCHSCHNÜRSENKEL**
verteilen den Druck optimal über den Rist und gehen zudem weniger schnell auf



More v5

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Ndurance
- Lightweight Solid Rubber

ZWISCHENSOHLE

- Fresh Foam X

OBERMATERIAL

- nahtfreies Engineered Air Mesh
- Stretchschnürsenkel

GEWICHT

Herren: 312 g / Damen: 244 g

SPRENGUNG

4 mm

Vorfuss 29 mm / Rückfuss 33 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



MMORLJ5 Fresh Foam X More v5



WMORLT5 Fresh Foam X More v5

More v5

Der Neutralschuh für Läufer die auf der Suche nach mehr sind.
Mehr Dämpfung, mehr Softness, mehr Komfort, mehr Führung.

- 1 FRESH FOAM X ZWISCHENSOHLE**
bietet maximale Dämpfung, Flexibilität und Energierückgewinnung bei geringem Gewicht
- 2 4MM SPRENGUNG**
vermitteln diesem Komfortschuh ein dynamisches Laufgefühl
- 3 NEU MEHR STABILITÄT UND FÜHRUNG**
durch eine breitere Auflagefläche und die seitlich 4 mm über das Obermaterial gezogene Zwischensole






new balance

SUPPORT

Vongo v6

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Lightweight Solid Rubber
- Ndurance

ZWISCHENSOHLE

- Fresh Foam X
- Dynamic Stability

OBERMATERIAL

- nahtfreies Engineered Air Mesh
- Stretchschnürsenkel
- Ortholite Einlegesohle

GEWICHT

Herren: 303 g / Damen: 243 g

SPRENGUNG

6 mm
Vorfuß 26 mm / Rückfuß 32 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



MVNGOCA6 Fresh Foam X Vongo v6



WWNGOCB6 Fresh Foam X Vongo v6

Vongo v6

Dieser leicht gestützte Trainingsschuh ist der perfekte Partner für Läufer, die einen Schuh mit guter Führung, optimaler Dämpfung und maximalem Komfort suchen.

- 1 FRESH FOAM X ZWISCHENSOHLE**
bietet maximale Dämpfung, Flexibilität und Energierückgewinnung bei geringem Gewicht
- 2 ORTHOLITE EINLEGESOHLE**
bringt maximalen und dauerhaften Komfort
- 3 6MM SPRENGUNG**
für ein dynamischeres Laufgefühl
- 4 DYNAMIC STABILITY**
verleiht dem Schuh eine gute Führung und verhindert eine leichte Überpronation



860 v14

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Lightweight Solid Rubber
- Ndurance

ZWISCHENSOHLE

- Fresh Foam X
- Dynamic Stability

OBERMATERIAL

- nahtfreies Engineered Mesh
- Stretchschnürsenkel

GEWICHT

Herren: 306 g / Damen: 243 g

SPRENGUNG

8 mm

Vorfuß 14 mm / Rückfuß 26 mm

WEITEN

Herren B, D / Damen 2A, B



M860H14 Fresh Foam X 860 v14



W860D14 Fresh Foam X 860 v14



M860K14 Fresh Foam X 860 v14



W860H14 Fresh Foam X 860 v14



M860R14 Fresh Foam X 860 v14
M860R14 Width B Fresh Foam X 860 v14



W860L14 Fresh Foam X 860 v14
W860L14 Width 2A Fresh Foam X 860 v14

860 v14

Der 860 ist ein gut gestützter Trainingsschuh, der ein direktes Laufgefühl, eine gute Führung und ein flexibles Abrollen im Vorfuss vermittelt.

- 1 FRESH FOAM X ZWISCHENSOHLE**
bietet maximale Dämpfung, Flexibilität und Energierückgewinnung bei geringem Gewicht
- 2 DYNAMIC STABILITY**
verleiht dem Schuh eine gute Führung und wirkt einer Überpronation entgegen
- 3 NAHTFREIES ENGINEERED MESH**
sitzt wie eine zweite Haut und vermindert Hautirritationen bei optimaler Ventilation





new balance



SPEED

Rebel v4

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Ndurance
- Lightweight Solid Rubber

ZWISCHENSOHLE

- FuelCell (20% PEBA)

OBERMATERIAL

- nahtfreies Engineered Mesh
- Stretchschnürsenkel

GEWICHT

Herren: 197 g / Damen: 157 g

SPRENGUNG

6 mm

Vorfuß 24 mm / Rückfuß 30 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



MFCXLQ4 Fuel Cell Rebel v4



WFCXLA4 Fuel Cell Rebel v4

Rebel v4

Dieses Leichtgewicht in der New Balance Familie besticht durch extra viel Rebound. So fliegst du deiner nächsten Bestzeit entgegen. Geeignet für Wettkämpfe bis zur Halbmarathondistanz.

- 1 FUELCELL ZWISCHENSOHLE MIT 20% PEBA**
noch mehr Energierückgewinnung als bei unseren bisherigen FuelCell Zwischensohlen durch 20% PEBA
- 2 NAHTFREIS ENGINEERED MESH**
sitzt wie eine zweite Haut und vermindert Hautirritationen bei optimaler Ventilation
- 3 GUTE FÜHRUNG BEI WENIG GEWICHT**
durch eine breit konstruierte Plattform und ein besonders leichtes Upper



Propel v5

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Ndurance
- Lightweight Solid Rubber

ZWISCHENSOHLE

- FuelCell
- TPU-Platte

OBERMATERIAL

- nahtfreies Air Mesh
- Stretchschnürsenkel

GEWICHT

Herren: 280 g / Damen: 220 g

SPRENGUNG

6 mm

Vorfuss 22 mm / Rückfuss 28 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



WFCPRLJ5 Fuel Cell Propel v5



MFCPRLN5 Fuel Cell Propel v5



WFCPRLH5 Fuel Cell Propel v5

Propel v5

Die reaktive Zwischensohle, mit integrierter TPU-Platte, macht den Propel zu dem perfekten Begleiter auf zügigen Trainingsläufen oder bei längeren Wettkämpfen.

1 FUELCELL ZWISCHENSOHLE
bietet eine optimale Dämpfung bei extrem guter Rückstellfähigkeit für maximalen Vortrieb

2 DURCHGEHENDE TPU-PLATTE
für zusätzlichen Vortrieb beim Abdruck

3 NEU MEHR STABILITÄT BEI WENIGER GEWICHT
durch eine breitere Plattform sowie eine leichtere TPU-Platte und Zwischensohle






new balance

RACE

SC Elite v4

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Lightweight Solid Rubber

ZWISCHENSOHLE

- FuelCell (100% PEBA)
- Carbonplatte

OBERMATERIAL

- nahtloses Engineered Air Mesh

GEWICHT

Herren: 230 g / Damen: 191 g

SPRENGUNG

4 mm

Vorfuss 36 mm / Rückfuss 40 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



MRCELCT4 Fuel Cell SC Elite v4



WRCELCT4 Fuel Cell SC Elite v4

SC Elite v4

Durch die Carbonplatte katapultiert dich dieser Racer förmlich in Richtung deiner nächsten Bestzeit. Geeignet für Intervalltrainings und Wettkämpfe bis zur Halbmarathondistanz.

- ① **FUELCELL ZWISCHENSOHLE
AUS 100% PEBA**
bietet maximale Energierückgewinnung durch 100% PEBA

- ② **DURCHGEHENDE CARBONPLATTE**
für maximalen Vortrieb beim Abdruck

- ③ **GUTE FÜHRUNG BEI WENIG
GEWICHT**
durch eine breit konstruierte Plattform und ein besonders
leichtes Upper






new balance

TRAIL

Hierro v8

/ GORE-TEX

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Vibram Eco Step

ZWISCHENSOHLE

- Fresh Foam X (40% biobasiert)

OBERMATERIAL

- Toe Protect
- nahtloses Closed Mesh
- Stretchschnürsenkel
- DWR-Treatment
- (Gore-Tex)

GEWICHT

Herren: 318 g / Damen: 249 g

Gore-Tex Herren: 328 g / Damen: 260 g

SPRENGUNG

6 mm

Vorfuss 20 mm / Rückfuss 26 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



MTHIERF8 Fresh Foam X Hierro v8



MTHIERH8 Fresh Foam X Hierro v8



WTHIERD8 Fresh Foam X Hierro v8



MTHIERD8 Fresh Foam X Hierro v8



WTHIERC8 Fresh Foam X Hierro v8



MTHIGA8 Fresh Foam X Hierro v8 GTX



WTHIGA8 Fresh Foam X Hierro v8 GTX



MTHIGB8 Fresh Foam X Hierro v8 GTX



WTHIGB8 Fresh Foam X Hierro v8 GTX

Hierro v8

/ GORE-TEX

Sehr komfortabler Trailschuh mit hervorragender Dämpfung und perfektem Grip durch die Vibram Aussensohle. Besonders gut geeignet für lange Distanzen.

VARIANTEN

Mit Gore-Tex Membran erhältlich

- 1 FRESH FOAM X ZWISCHENSOHLE**
aus 40% Zuckerrohr für mehr Nachhaltigkeit; bietet maximale Dämpfung und Flexibilität
- 2 VIBRAM ECO STEP**
die ökologische Aussensohle von Vibram bietet bewährte Griffigkeit im Gelände und auf nassem Untergrund
- 3 NACHHALTIGES UPPER**
aus 100% recycelten Textilien, gefärbt im wassersparenden Print-dye-Prozess



Venym v1

TECH CHECKLISTE:

AUSSENSOHLE

- Hydrohesion Rubber

ZWISCHENSOHLE

- FuelCell (20% PEBA)

OBERMATERIAL

- nahtfreies Closed Mesh
- Stretchschnürsenkel
- Toe Protect

GEWICHT

Herren 264 g / Damen 208 g

SPRENGUNG

6 mm

Vorfuss 19 mm / Rückfuss 25 mm

WEITEN

Herren D / Damen B



MTVNYMR1 Fuel Cell Venym v1



WTVNYMP1 Fuel Cell Venym v1

Venym v1

Wenn es im Gelände so richtig zur Sache geht, ist der Venym in seinem Element. Dynamischer und reaktiver Trailschuh für den ambitionierten Läufer.

- 1 FUELCELL ZWISCHENSOHLE MIT 20% PEBA**
noch mehr Energierückgewinnung als bei unseren bisherigen FuelCell Zwischensohlen durch 20% PEBA
- 2 TOE PROTECT**
die verstärkte Zehenbox bietet optimalen Schutz beim Anstossen an Steinen etc.
- 3 NAHTFREIES CLOSED MESH**
passt sich dem Fuss optimal an und verhindert das Eindringen von Dreck und Steinen



KLEINES LAUFSCHUH-1X1

Shore-Härte

Die Shore-Härte ist eine Massangabe für die Festigkeiten von Kunststoffen. Sie wurde nach ihrem Entwickler, Albert Shore, benannt. Ein Wert von 0 beschreibt eine Flüssigkeit, während ein sehr festes Material eine Shore-Härte von 100 hat. Zwischensohlen von Laufschuhen weisen meistens Werte zwischen 50 und 60 Shore auf.

Sprengung

Bei Schuhen beschreibt die Sprengung den Unterschied zwischen der Höhe der Mittelsohle vom Rückfuss zum Vorfuss. Oft wird der Begriff fälschlicherweise synonym mit Dynamik verwendet. Wettkampfschuhe haben aber nicht immer wenig und komfortable Trainingsschuhe nicht immer viel Sprengung. Entscheidender für das Laufgefühl ist die Gesamthöhe der Zwischensohle.

Pronationsstütze

Die Pronationsstütze ist ein Keil, der auf der Innenseite in die Zwischensohle eingearbeitet ist. Sie hat eine höhere Shore-Härte als die Zwischensohle und dient dazu bei Überpronieren das nach innen Knicken des Fusses zu verhindern, da es ansonsten zu Problemen an Sprung-, Knie-, Hüftgelenk und Wirbelsäule führen kann. Meistens ist die Pronationsstütze grau eingefärbt. Gestützte Schuhe lassen sich so leicht erkennen.

Schuhsattel

Als Sattel bezeichnet man beim Obermaterial den Teil des Schuhs, der sich im Mittelfussbereich befindet. Bei Laufschuhen kann er durch verstärktes Material besonderen Halt geben. Zusammen mit dem Fersenbereich ist er bei Laufschuhen zudem massgeblich für einen guten und festen Sitz verantwortlich.

Leisten

Leisten sind Formstücke aus Holz oder Kunststoff, die dem Fuss nachempfunden sind und bei der Schuhherstellung zum Einsatz kommen. Sie dienen dazu den Schuh in Form zu bringen. Laufschuhe werden teilweise in verschiedenen Breiten also verschiedenen Leisten angeboten. Bei New Balance ist die normale Breite bei Damen B und Herren D. Die schmale Variante ist bei Damen 2A und bei Herren B, die breite bei Damen D und Herren 2E.

Machart

Mokassin Machart

Bei der Mokassin Machart wird das Obermaterial unten in der Mitte zusammengenäht und direkt mit der Zwischensohle verklebt.

California Machart

Hierbei wird das Obermaterial unten mit einer Brandsohle aus strapazierfähigem Gewebe vernäht.

Kombinierte Machart

Sie ist eine Kombination aus den ersten beiden Macharten und wird meistens in der Laufschuhherstellung verwendet. Hierbei wird der Rückfussbereich mit einer Brandsohle und der Vorfussbereich direkt unter dem Fuss vernäht. Der Schuh bekommt so die optimale Kombination aus Stabilität im Rückfuss und Flexibilität im Vorfuss.

Dämpfung

Klassischerweise haben Laufschuhe spezielle Dämpfungselemente in der Zwischensohle integriert. Der Hauptteil der Dämpfung kam aber schon immer aus der Zwischensohle. Heute wird das Dämpfungsmaterial immer öfter direkt mit dem Zwischensohlenmaterial vermischt.

Mittelfussbrücke

Die Mittelfussbrücke ist ein Kunststoffelement in der Aussensohle, das den Vor- und Rückfussbereich verbindet und den Fuss so in der Standphase stabilisiert. Heute weiss man, dass Laufschuhe den Fuss nicht übermässig stabilisieren sollen. Es kommen deshalb immer mehr Schuhe mit minimalistischen oder ohne Mittelfussbrücken auf den Markt. Läufer schätzen zudem, dass Laufschuhe dadurch flexibler werden und harmonischer abrollen.

Zwischensohle

Die Zwischen- oder auch Mittelsohle besteht meistens aus einem EVA Material. Sie dient beim Laufen der Dämpfung und dem Komfort. Je nach Einsatzbereich und Präferenz des Läufers variiert sie in Dicke und Shore-Härte.

Carbonplatte

Für Wettkampfschuhe entwickelt, kommen auch vermehrt Trainingsschuhe mit in die Zwischensohle integrierten Carbonplatten auf den Markt. Der Katapulteffekt der Carbonplatte unterstützt den Läufer in der Abdruckphase.

Lebensdauer von Laufschuhen

Die Lebensdauer eines Laufschuhs hängt vom Gewicht des Läufers und der Pflege ab. Generell halten Wettkampfschuhe ca. 400-600 km, Trainings- / Wettkampfschuhe ca. 600-800 km und Trainingsschuhe ca. 800-1000 km.

KLEINES ANATOMIE-1X1

Fussformen

Normalfuss

Der Normalfuss hat ein stabiles Längsgewölbe. Beim Fussabdruck sieht man den Vor-, Mittel-, und Rückfussbereich.

Senk- / Plattfuss

Der Senkfuss hat ein abgesenktes Längsgewölbe. Er entsteht meistens durch eine schwache Fussmuskulatur oder schwache Sehnen- und Bandstrukturen. Beim Fussabdruck ist der Mittelfuss deutlich zu sehen. Eine extreme Ausprägung des Senkfusses ist der Plattfuss. Senkfüsse gehen häufig mit Knickfüssen und X-Beinen einher.

Hohlfuss

Der Hohlfuss hat ein sehr hohes Längsgewölbe. Beim Fussabdruck ist der Mittelfuss nicht oder kaum zu sehen. Der Hohlfuss verfügt über eine eingeschränkte Beweglichkeit und neigt besonders zum Umknicken. Hohlfüsse begünstigen oft eine Supination und O-Beine.

Spreizfuss

Beim Spreizfuss ist das Quergewölbe abgesenkt. Es kann zu Schmerzen im Vorfuss kommen, da durch das Absinken des Gewölbes oft die zwischen den Mittelfussknochen verlaufenden Nerven eingequetscht werden. Abhilfe kann eine mit einer Pelotte ausgestattete Einlage bringen. Langfristig sollte ein gezieltes Fusstraining durchgeführt werden.

Fussgewölbe

Der Fuss hat ein Längs- und ein Quergewölbe. Sie dienen als natürliche Dämpfung des Körpers. Das Längsgewölbe erstreckt sich von der Ferse bis zum Grosszehengrundgelenk, während das Quergewölbe den Vorfuss zwischen Fussaussen- und Fussinenseite aufspannt. Dadurch, dass wir von Kindertagen an Schuhe tragen, wird die Fussmuskulatur kaum noch beansprucht, wodurch sich die Fussgewölbe oft absenken, was zu einem Senk- und / oder Spreizfuss führt.

Fussstellungen

Natürliche Pronation

Ein leichtes nach innen Knicken des Fusses bezeichnet man als natürliche Pronation. Beim Barfusslaufen dient sie dem Körper als Dämpfung.

Überpronation

Knickt der Fuss mehr als das natürliche Mass nach innen, spricht man von einer Überpronation. Sie tritt häufig in Verbindung mit Senkfüssen und X-Beinen auf.

Supination

Von einer Supination spricht man, wenn der Fuss nach aussen knickt. Supinierer neigen zudem zu Hohlfüssen und O-Beinen.

Beinachsstellungen

Gerade Beinachse

Bei geschlossenen Beinen berühren sich Knie und Knöchel. Tendenziell haben Menschen mit einer geraden Beinachse eine natürliche Pronation und einen Normalfuss.

X-Beine

Bei X-Beinen fallen die Knie deutlich nach innen. Die Knöchel berühren sich bei geschlossenen Beinen nicht. Tendenziell neigen Menschen mit X-Beinen zu Senkfüssen und einer Überpronation. Aufgrund der breiteren Beckenstellung haben Frauen öfters X-Beine als Männer.

O-Beine

Bei O-Beinen fallen die Knie nach aussen. Bei geschlossenen Beinen berühren sich nur die Knöchel. Menschen mit O-Beinen neigen zu Hohlfüssen und einer Supination.

KLEINES BERATUNGS-1X1

Grössenwahl

Beim Laufen schwillt der Fuss an und kann so in einer Stunde bis zu 1 cm länger werden. Beim Kauf von Laufschuhen sollte vorne deshalb etwa eine Daumenbreite Platz sein. Wichtig ist, dass der Schuh im Mittelfuss und in der Ferse gut sitzt. So kann der Fuss nicht rutschen. Achtung: Fast alle Menschen haben zwei unterschiedlich grosse Füsse. Ist der Unterschied merklich, muss die Schuhgrösse auf jeden Fall anhand des längeren Fusses ausgewählt werden.

Schuhauswahl

Neben dem Untergrund, dem Gewicht des Läufers und dem Einsatzbereich, spielt vor allem sein Laufbild eine wichtige Rolle bei der Schuhauswahl. Um den richtigen Schuh zu finden sollte eine Laufanalyse durchgeführt werden. Schuhe mit einer Pronationsstütze benötigen tendenziell Läufer mit einer Überpronation, Senkfüssen und X-Beinen. Neutralschuhe sind tendenziell bei allen anderen Fuss- und Beinachsstellungen die richtige Wahl.

Laufstil

Man unterscheidet Rückfuss-, Mittelfuss- und Vorfussläufer. Tendenziell bevorzugen Rückfussläufer eher komfortable Trainingsschuhe, während Mittel- und Vorfussläufer vermehrt zu schnelleren Schuhen mit weniger Sprengung greifen werden.

Socken

Spezielle Laufsocken sind nahtfrei und aus Funktionsmaterial gefertigt. Dadurch trocknen sie schnell und verhindern Reibung im Schuh. Für besonderen Komfort sind sie zudem oft an speziell beanspruchten Stellen zusätzlich verstärkt.

Laufuntergrund

Auch der Laufuntergrund spielt bei der Schuhauswahl eine wichtige Rolle. Trailsschuhe sind für Einsätze im Wald und im Gelände konzipiert. Ihre Aussensohlen haben besonders guten Grip und schützen den Fuss meistens zusätzlich vor spitzen Steinen. Auf befestigten Wald- und Parkwegen können gut auch normale Trainingsschuhe getragen werden. Abgesehen von Trailsschuhen sind für Asphalt und Tartan alle Schuhtypen geeignet. Hier hängt die Wahl vom Laufbild, -stil und Tempo des Läufers ab.

Gewicht des Läufers

Heute sind alle Trainingsschuhe so gut gedämpft, dass sie auch von schweren Läufern getragen werden können. Allerdings sollten sie ihre Laufschuhe früher wechseln, da das Material mehr beansprucht wird. Andersherum sind mittlerweile auch die Komfortmodelle so leicht und flexible, dass sich leichte Läufer darin ebenfalls wohl fühlen. Wichtig ist, dass der Schuh auf das Laufbild des Läufers abgestimmt ist, wobei schwere Läufer eher zu einer Überpronation neigen, da die Gelenke mehr beansprucht werden.

KLEINES BERATUNGS-1X1

Fussgymnastik

Da unsere Füsse von Kindertagen an in Schuhen stecken, verkümmert unsere Fussmuskulatur. Beim Laufen müssen sie das drei- bis fünffache unseres Körpergewichtes tragen. Damit sie diese Aufgabe zuverlässig und schmerzfrei erledigen können, sollten sie trainiert werden. Dafür bietet es sich an, regelmässig barfuss auf Rasen oder am Strand zu laufen bzw. ein gezieltes Fussgymnastiktraining zu absolvieren. Kräftige Füsse kommen ohne übermässig stützende Schuhe aus.

Verletzungen vorbeugen

Um Verletzungen vorzubeugen ist es wichtig, dass der Laufschuh zum Laufbild des Läufers passt und nicht über seine Lebensdauer hinaus verwendet wird. Zudem sollten die Trainingsumfänge nicht zu schnell gesteigert werden und immer auch ergänzende Trainings aus den Bereichen Dehnung und Kräftigung eingebaut werden. Kräftige und gesunde Füsse sind ausserdem wichtig. Dafür bietet sich ein ergänzendes Fussmuskultraining an.

Leistungssteigerung

Wenn man schneller werden möchte, reicht es nicht, einfach nur zu laufen. In langen, ruhigen Läufen wird die Ausdauer trainiert. Zusätzlich müssen schnelle Läufe und Intervalltrainings absolviert werden, um die Schnelligkeit zu trainieren. Des Weiteren braucht es Kraft- und Koordinationstraining sowie regelmässiges Stretching. Die meisten Läufer hören es ungerne, aber viel bringt nicht immer viel. Auch die Regeneration darf nicht vergessen werden!

verschiedene Laufschuhe / Gewöhnungseffekt

Damit der Fuss nicht einseitig belastet wird, sollten ihm unterschiedliche Reize gesetzt werden. Das erreicht man u.a. durch die Verwendung unterschiedlicher Laufschuhe. Es bietet sich hierbei an, Schuhe aus verschiedenen Kategorien zu benutzen. Zusätzlich zu dem normalen Trainingsschuh kann, je nach Trainingsgewohnheiten, z.B. bei schnelleren Trainings ein Schuh aus der Kategorie «Speed» oder für Einsätze im Wald ein Trailschuh gelaufen werden.

Orthopädische Einlagen

Die meisten Probleme lassen sich durch Fuss-training und den richtigen Laufschuh beheben. Einlagen sollten niemals präventiv getragen werden, da sie zu einer weiteren Verkümmern der Fussmuskulatur führen. Sollten sie aufgrund von Beschwerden wirklich notwendig sein, sollten für den Laufschuh spezielle Sporeinlagen angefertigt werden, die auf die Länge des Schuhs angepasst und aus pflegeleichtem, rutschfestem Material sind (kein Leder).

SIZES

MEN'S SHOES

US	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
EU	36	37	37.5	38	38.5	39.5	40	40.5	41.5	42	42.5	43	44
UK	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

US	10.5	11	11.5	12	12.5	13	14	15	16	17	18	19	20
EU	44.5	45	45.5	46.5	47	47.5	49	50	51	52	53	54	55
UK	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5

WOMEN'S SHOES

US	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
EU	33	33.5	34	34.5	35	36	36.5	37	37.5	38	39	40
UK	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5

US	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	15
EU	40.5	41	41.5	42.5	43	43.5	44	45	45.5	46	46.5	48
UK	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	13

Für Schulungstermine wendet euch an:

MELANIE KLÖPPER

CH-D – Trade Marketing
mkloeppe@chrissports.ch
+41 79 587 67 73

MICHEL ZANONI

CH-F – Sales Shoes West
mzanoni@chrissports.ch
+41 79 590 50 10

THOMAS ACHLEITNER

AT – Trade Marketing
t.achleitner@chrissports.eu
+43 664 919 0533



know how and speed since 1990

CHRIS sports AG

Wittenwilerstrasse 12
8355 Aadorf TG
Switzerland
Phone +41 71 969 66 66
Fax +41 71 969 66 67
www.chrissports.ch
chrissports@chrissports.ch



Hinweis: Irrtümer, druckbedingte Farbabweichungen und Druckfehler im Text vorbehalten. Alle Rechte liegen bei New Balance.