SEIT 1990 | DAS MAGAZIN FÜR LAUF- UND AUSDAUERSPORT

#3 2020 EINFACH BESSER LAUFEN

FREI, UNABHÄNGIG, SPONTAN

DIE NEUE LUST AM LAUFEN

ES MÜSSEN NICHT IMMER WETTKÄMPFE SEIN. WIE SELBSTORGANISIERTE LAUFABENTEUER IHRE LAUFSAISON ABWECHSLUNGSREICHER UND SELBSTBESTIMMTER MACHEN.

DIGITALES LAUF-ICH

Beeinflussen die sozialen Medien unser Laufverhalten?

ANGEKOMMEN

Wie Geflüchtete die deutsche Laufszene bereichern

AB JETZT ZU ZWEIT

Sabrina Mockenhaupt über das Laufen in der Schwangerschaft

LAUFZEIT.DE #3 | APRIL/MAI 2020 | 4,90 €



WER DIE SOCKE NICHT EHRT, IST DEN SCHUH NICHT WERT!

ch habe vor einigen Jahren im
Laufschuh-Fachhandel als Verkäufer
gejobbt. Sie fragen sich, was das mit
dem Thema Laufsocken zu tun hat? Lassen Sie
mich eine typische Situation aus dieser Zeit
schildern. Kund*in betritt den Laden, es geht
um ein neues Paar Laufschuhe. Der übliche Ablauf einer Kaufberatung wäre dann: Herausfinden, mit welchem Typ Läufer*in man es zu tun
hat und zu welchem Zweck der Schuh benötigt
wird. Anschließend eine Laufstilanalyse auf dem
Laufband durchführen und schließlich zwei
passende Modelle zum Testlaufen anbieten. So

ein Vorgang dauert in der Regel 30-45 Minuten. Zum Schluss waren wir dazu angehalten, hochwertige Laufsocken anzubieten (Chefin an uns: "Denkt an das Cross Selling!"). Die Annahme: Wer weit über 100 Euro für ein neues Paar Laufschuhe ausgibt, dürfte vielleicht auch noch einen Bruchteil dieser Summe für ein Paar Funktionssocken übrig haben. Die allermeisten haben allerdings umgehend dankend abgelehnt. An den Socken kann man schließlich sparen, oder? Klare Antwort, Nein. Socken sind das vielleicht unterschätzteste Textil am Laufkörper. Hatten Sie schon einmal mitten in einem Wettkampf

Seien wir mal ehrlich, Laufsocken sind wahrscheinlich das missachteste Lauftextil der Laufausrüstung. Zu Unrecht? Wir finden ja, denn schlecht sitzende Socken können einen Lauf schnell zum schmerzhaften Alptraum werden lassen. Wir haben aktuelle Laufsocken unter die Lupe genommen.

Von Christian Brunef







Hersteller: RUNOVA
Produkt: PERFORMANCE
RUNNING SOCKS

Material: 80 % Polypropylen, 15 % Polyamid, 5 % Elasthan Preis: 23,99 Euro (Doppelpack) Webseite: runova.de

Sehr dünnes und leichtes Material, das in verschieden Stärkegrade aufgeteilt ist. Der Bund, die Ferse und der Zehenbereich sind verstärkt und bieten teils sogar leichte Kompression. An der Oberseite ist das Mesh-Material so dünn, dass man die Haut durch die Socke sehen kann. Eine gute Sommersocke, da sie nicht zum Warmhalten konzipiert wurde. Verbesserungswürdig finden wir den Grip. Die Unterseite ist uns etwas rutschig vorgekommen, was bei Steigungen ode höherem Tempo die Stabilitä im Abdruck und Landung beeinträchtigen könnte.

Hersteller: **KNITIDO**Produkt: **MARATHON TS**Material: 53 % Baumwolle,
33 % Polyacryl, 8 % Nylon,
3 % Polyester, 3 % Elasthan
Preis: 19.90 Euro

Webseite: knitido.de

Zehensocken sind nach wie vor ein Insider-Tipp, wenn es um die Vorbeugung von Blasen geht. Das Modell Marathon TS ist dabei so eine Art Klassiker. Die einzeln umhüllten Zehen scheuern nicht aneinander und durch die zusätzliche Anti-Rutsch-Beschichtung auf der Sockenunterseite, hat man einen perfekten Halt. Für mich persönlich war diese Socke ein "Game Changer" und hat meine Sorgen vor Blasen in Luft aufgelöst. Einzig die Haltbarkeit ist keine 10/10. Insbesondere hinten oberhalb der Ferse und am großen Zeh

ist es im Test zu sehr schnellem

Verschleiß gekommen.

lersteller: **SALOMON** rodukt: **SENSE SUPPORT** laterial: 85 % Polyamid, 3 % Polypropylene, 2 % Silicon

reis: 23,00 Euro Vebseite: salomon.com

Der Trail-Platzhirsch Salomon at ein breites Sortiment an unktionssocken. Das Modell ense Support ist mit deutlich lber 20 Euro zwar nicht illig, bietet dafür allerdings ine hohe Oualität. Durch ine spezielle Schutzbehandung ist das Material sehr eibungsarm. Der feste Halt m Knöchelbereich ist ein usätzliches Plus, nicht nur ür Trailrunner. Was uns aber anz besonders überzeugt at, ist die Langlebigkeit des Materials. An der robusten, ber dennoch leichten Salonon-Socke wird man lange eine Freude haben.