

Wie lange halten Laufschuhe?



Wohl jeder ambitionierte Läufer hat es schon einmal erlebt: Man hat seinen absoluten Lieblings-Laufschuh, den man am liebsten zu jedem Training anziehen würde und den man sich gerne immer wieder kaufen würde. Doch eines Tages passiert das Unvermeidliche, das geliebte Modell wird nicht mehr produziert, ein Nachfolger taucht beim Händler auf. Da ist es natürlich naheliegend, sich gleich ein paar Stück seines Favoriten zu sichern, um auch in den nächsten Jahren noch dieses unvergleichliche Lauffeeling zu genießen.

Oder bei einem Bummel über eine Marathonmesse entdeckt man ein echtes Schnäppchen. Gut, der Karton ist schon ziemlich ausgebleicht und zerfleddert, aber der Preis für den Schuh darin ist ein echter Hammer. Da muss man doch zugreifen, oder könnte es sein, dass der Schuh doch schon zu alt ist, um darin noch zu laufen?

Nähern wir uns der Antwort erst einmal von der technischen Seite. Viele Schuhe besitzen ein Dämpfungssystem aus Luft, Gel oder einer mechanischen Konstruktion. Die Systeme sind nicht nur dazu gedacht, um sich von den Schuhen der Konkurrenten zu unterscheiden. Diese Materialien haben meist auch eine längere Lebensdauer als die traditionellen Kunststoffe, die zur Stoßdämpfung in Laufschuhen gebraucht werden, EVA und PU.

EVA (Ethyl Vinyl Acetat) - Der am häufigsten verwendete geschäumte Kunststoff in Zwischensohlen. Mit ausgezeichneten Dämpfungseigenschaften, sehr leicht und flexibel, aber nicht so haltbar wie Polyurethan

PU (Polyurethan) - Eine Kunststoffsorte, die in den Sohlen von schwereren und stabileren Schuhen verwendet wird. Sehr haltbar und fest. Nachteilig bei PU ist es, dass es mit der Zeit austrocknen, reißen und sich verfärben kann. Andererseits lässt Feuchtigkeit das Material verrotten.

Die Dämpfung und die Lebensdauer von PU und EVA ist auch stark abhängig von Kälte, Wärme und Temperaturwechseln. EVA kann durch Austrocknung vorzeitig an Dämpfung verlieren. Darum verwenden die meisten Hersteller eine verbesserte EVA-Version, um die Lebensdauer zu verlängern. Bei Nike heißt es Phylon, ein druckgeschäumtes EVA, das ungefähr doppelt so lange hält, wie normales EVA. In Verbindung mit dem verwendeten AIR-System kommt man so auf eine Lebensdauer von ca. 1000-1500 km, die natürlich auch abhängig ist vom Laufstil und vom Untergrund, auf dem man läuft. So setzt feuchter Waldboden dem Schuh deutlich mehr zu als trockener Asphalt.

Aber auch im Karton altern Schuhe. Ohne Gebrauch trocknen beide Materialien oft aus, vor allem EVA, so dass die Schuhe nach ungefähr fünf Jahren nicht mehr zum Laufen zu verwenden sind. Auch die Aufbewahrungstemperatur spielt eine Rolle, denn insbesondere PU wird schnell hart, wenn der Lagerraum zu kalt ist. Häufige Temperaturwechsel haben ebenfalls einen negativen Einfluss auf die Lebensdauer. Auch UV-Licht ist schädlich für die Kunststoffe, deshalb sollten die Schuhe nur im geschlossenen Karton gelagert werden und nicht im direkten Sonnenlicht stehen. Auf keinen Fall sollte man die kalte und feuchte Garage als Lagerplatz wählen. Als Faustregel kann man rechnen, dass ein Jahr im Karton einer Laufleistung von ca. 200 km entspricht.