



“

„Aufgewacht!“, riefen die Schuhe, während sie ihren Job machten

### SCHNELLER DANK CARBONSOHLE MIT FILA ASTATINE 2

Da sage noch einer, dass Carbonschuhe ausschließlich schnellen Läufern nützen. Eine langsame Läuferin, die noch nie zuvor einen Carbonschuh trug, testete den FILA ASTATINE 2 und staunte nicht schlecht. Der erste Test: 4.000 Meter auf der Tartanbahn bei Regen. Der zweite: 9 Kilometer auf einer Stadt- und Park-Runde. Dritter Test: 10.000 Meter auf der Bahn. Ergebnis: „Das kann doch nicht wahr sein, so schnell bin ich seit drei Jahren nicht mehr gelaufen!“

Diese Schuhe verändern die Körperhaltung zum Besseren, die Schrittweite zum Längeren, das Tempo zum Schnelleren hin. Das bewirkt vor allem die ein Millimeter dicke Carbonplatte, die die gesamte Sohlenfläche belegt und bei jedem Schritt für spürbare Beschleunigung sorgt. Der Effekt funktioniert am besten auf Asphalt oder Tartan und scheint auf nassem Untergrund noch größer zu sein. Durch ein „Fenster“ in der Zwischen- und Außensohle kann man einen Ausschnitt der Karbonplatte sogar von außen sehen.

Ansonsten ist der ASTATINE 2 schön gedämpft und neutral. Sein Obermaterial besteht aus einem transparenten und zarten Strickmaterial, das sehr atmungsaktiv ist. Auch wenn das Design eines Laufschuhs eher unwichtig ist: Die 3D-gedruckten Details verleihen ihm einen anmutigen Look. Das Schönste ist jedoch, dass der Schuh zum Schnell-laufen-Wollen verführt: raus aus dem träumerischen Dauerschlappschritt. (JZ)

**GEWICHT:** 240 g +/- 5 g **STANDHÖHE:** 25–33 mm  
**SPRENGUNG:** 8 mm **GRÖSSEN (m/w):** 41–46 / 37–42  
**WEB:** fila.de **PREIS:** 199,95 Euro



## DUNKELHEIT HINDERT DICH NICHT!

Oft muss man nun in der Dunkelheit trainieren – die lädt nicht gerade ein zum Laufen! Es gibt aber viele Gründe, die dich motivieren sollten, trotzdem laufen zu gehen: Du entkommst der trockenen Heizungsluft – und vielleicht auch dem Stress, der dich mit allem und allen umgibt, die sich im warmen Stübchen zusammenscharen. Draußen sind wenig Menschen unterwegs: Ruhe kehrt ein.

Sicher kommt es aber auch vor, dass du an Straßen entlang laufen musst, weil es dort hell ist: Ich habe früher auf meiner Wendepunktstrecke an einer Landstraße Autos gezählt und die Zahl vom Hinweg mit der des Rückweges verglichen. Beim konzentrierten Zählen vergeht die Zeit wie im Fluge! In Wohngebieten schautst du dir die Weihnachtsdekoration an.

Bist du mit deinem Lauf fertig, darfst du stolz auf dich sein, denn du hast dich hinausgewagt – im Gegensatz zu vielen anderen. Und nimm deinen Schnitt nicht so wichtig: Im Dunkeln läuft man automatisch etwas langsamer.



**SUSANNE HAHN (47)** vertrat Deutschland 2008 und 2012 bei Olympia im Marathon. Heute läuft sie, wie es in ihren Alltag passt – zu jeder Jahreszeit! Ihr Tagebuch *Mein Lauf-Tagebuch - 365 Tage laufen* findet ihr unter [dersportverlag.de/137898](https://dersportverlag.de/137898)