

Allroundspikes

Mit Fersenkeil



Sprintspikes

Ohne Fersenkeil

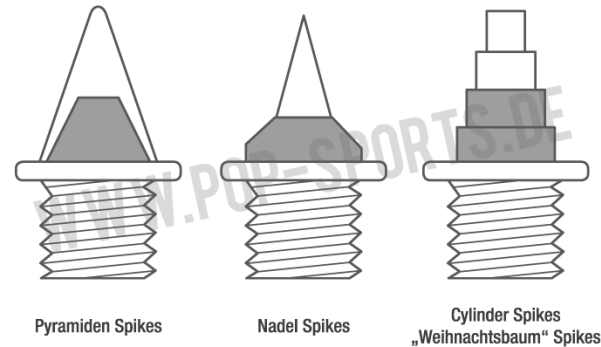


pointes-athletisme.com

Hochsprungspikes



Spikes + Schlüssel



Verfügbar in Längen zwischen 3-13mm.
Wettkampfausrichter schreiben jedoch häufig 6mm vor.
Allgemein gilt: Wenn 2mm vom Nagel abgenutzt sind, ist er sowieso stumpf, egal ob darunter noch 4, 7, oder 10mm übrig sind.
Mit der 6mm-Variante ist man daher gut bedient.
Ein Satz Spikes (für beide Schuhe) kostet zwischen 3 – 5€.
Der erste Satz inkl. Schlüssel ist in den meisten Fällen, beim Kauf der Schuhe schon im Preis inbegriffen.

Allgemein:

Dieses Info-Material sollte auch nur als solches bzw. als Ratgeber für interessierte Sportler(innen) und Eltern gelten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass der Kauf von Spikes nicht verpflichtend ist.

Für Just-For-Fun-Sportler:

Für Just-for-Fun-Sportler reicht ein Allround-Spike für alle Disziplinen.

Der Allround-Spike zeichnet sich dadurch aus, dass er einen sogenannten Fersenkeil (dicke Schaumstoffsohle zur Fersendämpfung) hat und eine genügende Stabilität im Vorderfuß gewährleistet ist. Der Schuh sollte sich nicht völlig verwringen oder an jeder Stelle zusammenfallen lassen.

Es ist schließlich ein Schuh und keine Socke.

In Sportgeschäften oder in Sportabteilungen der großen Kaufhäuser werden manchmal Spikes ohne Fersendämpfung angeboten, teilweise zu Billigstpreisen. Lasst Euch vom, meist leider im Bereich der Leichtathletik ungeschulten Personal, bitte keine Spikes ohne Fersenkeil aufschwätzen, nach dem Motto „Es ist so schwer Spikes zu bekommen, Hauptsache wir haben irgendwelche.“

Auch das Verkaufsargument „Sehen Sie mal wie flexibel der Schuh ist. Er passt sich dem Fuß komplett an und bietet 100% Bewegungsfreiheit“ ist kompletter und gefährlicher Schwachsinn.

Achtet ebenfalls darauf, dass die Spikes nicht zu groß sind. Natürlich besteht bei Kindern und Jugendlichen die Wahrscheinlichkeit, dass sie schnell aus den Schuhen rauswachsen und man ein Jahr später neue Spikes kaufen muss. Dieses „Risiko“ sollte es einem jedoch wert sein, denn Sportler, dessen Spikes zwei oder mehr Nummern zu groß sind, gewöhnen sich dadurch oft einen falschen und nachteiligen Laufstil an, der später nur noch schwer korrigiert werden kann.

Preislich sollte man bei Spikes unter 50€ misstrauisch werden und den Schuh genau unter die Lupe nehmen. Der einzig akzeptable Grund für einen Spike dieser Preisklasse ist, wenn es sich um ein Modell aus den Vorjahren handelt. Um die Umsatzmaschine anzukurbeln bringen die Hersteller selbstverständlich jedes Jahr ein neues Modell raus, das dann angeblich noch leichter, noch besser, noch ergonomischer, noch windschnittiger ist. An einem Schuh kann man aber nicht jedes Jahr so viel verändern, als das es irgendetwas an der sportlichen Leistung ausmachen würde. Es ist also kein Nachteil, wenn man 2017 das Modell aus dem Jahr 2014 kauft und dadurch einen günstigeren Preis erzielt.

Für ambitionierte Wettkampathleten:

Im Jugendalter reicht, insbesondere bei ambitionierten Wettkampathleten, die Stabilität und Dämpfung von Allround-Spikes manchmal nicht mehr aus.

Die Fähigkeit der Athleten schneller zu laufen, höher zu springen und Bewegungsabläufe aktiver und effektiver zu gestalten,

geht auch damit einher, dass bei der Ausführung ihres Sports größere Kräfte auf Füße, Gelenke und Bänder wirken.

Hier ist es sinnvoll sich entsprechende Spezialsikes zuzulegen.

Allroundspikes sind hier besonders für die kürzeren Mittelstrecken und den Weitsprung, sowie für das schonendere Training aller Disziplinen sinnvoll.

Sprintspikes unterscheiden sich von *Allroundspikes* durch den fehlenden Fersenkeil.

Hiermit wird erzielt, dass der Sprinter noch aktiver und konzentrierter über den Ballen läuft und sein Abdruck nicht durch die Dämpfung gebremst wird.

Sprintspikes sind somit voll auf Funktionalität und Leistungsoptimierung ausgelegt und sollten auch nur für die Sprint-/Hürdendisziplinen (bis 400m) benutzt werden. *Sprintspikes* können zwar auch für Mehrkämpfer in Frage kommen, lohnen sich in erster Linie jedoch besonders für Spezialisten der Sprintstrecken.

Keinesfalls empfehlenswert ist der Weitsprung mit *Sprintspikes*, weil durch den fehlenden Fersenkeil beim Absprung ein enormer Druck auf die Ferse durchgehend bis zur Hüfte erzeugt wird.

Hochsprungspikes unterscheiden sich zum *Allroundspike* durch die zusätzlichen Dornen im Fersenbereich.

Diese bringen zusätzliche(n) Halt/Stabilität (insbesondere beim Kurvenanlauf), weil bei den Sprungdisziplinen der Fuß beim Absprung komplett von Ferse bis zum Ballen aufgesetzt wird.

Hochsprungspikes können auch für den Speerwurf eingesetzt werden.

Wo bekomme ich am besten Spikes?

Natürlich sollte die erste Option sein die Schuhe persönlich im Geschäft anzuprobieren und zu testen.

Mit dieser Vorgehensweise fährt man beim Schuhkauf immer am sichersten.

Leider haben aber nicht alle Sportgeschäfte Spikes im Sortiment.

Manche bieten zumindest einen Bestellservice, aber im Internet bestellen kann man sich die Schuhe auch selbst und hat dabei noch mehr Zeit sich in Ruhe alle Modelle anzusehen und Preise zu vergleichen.

Solltet Ihr in den u.g. Geschäften keine passenden Spikes finden, könnt Ihr sie auch im Internet bestellen.

Ihr habt bei Internetgeschäften, genau wie bei den Geschäften vor Ort, ein gesetzlich vorgeschriebenes 14-tägiges Rückgaberecht, ab Erhalt der Ware.

Genug Zeit also die Schuhe in verschiedenen Größen anzuprobieren und im Training probezutragen.

Wenn Ihr Euch bei der Größe, oder Passform nicht sicher seid, bestellt das ausgewählte Modell in 2-3 verschiedenen Größen und wählt (wenn möglich) Kauf auf Rechnung, damit Ihr nicht den Komplettbetrag für drei Paar Schuhe vorstrecken müsst.

Nach Tests im Training könnt Ihr dann die nicht passenden Modelle retournieren und das ausgewählte passende Paar bezahlen.

Für die Retoure bieten die meisten Verkäufer über Ihre Homepage einen Retoureschein und ein Widerrufsformular zum Ausdrucken an, sodass die Rücksendung für Euch kostenlos ist.

7G-runergy
Bahnhofstraße 6
53604 Bad Honnef

Sport-Center Linden
Hauptstraße 123
53842 Troisdorf-Spich

www.lang-und-lauf.de / www.race-runner.de / www.21run.com

www.amazon.de (auf deutsche Händler achten, damit es keine Probleme/Kosten bei Retoure gibt)

Außerdem stellen manche Verkäufer ihre Produktpalette bei Wettkämpfen vor Ort aus.