

Erfahrungsbericht zum Skechers GOrun 3

- ein Schuh nicht nur zum „Barfußlaufen“-



Seit einigen Jahren gibt es neben Laufschuhen für die verschiedenen Bedürfnisse im Outdoorbereich auch sogenannte Zweitschuhe oder Barfußlaufschuhe.

Nach der Ära des extremen Dämpfens, Stützens und Führens der Füße geht man inzwischen immer mehr dazu über, den Fuß wieder die Kontrolle über den Bewegungsablauf beim Laufen zu geben. Natural Running ist das Schlagwort.

Mitbegründer dieser Bewegung war NIKE mit seiner Nike free Serie. In den letzten Jahren folgten die anderen namhaften Schuhhersteller.

Ich habe den GOrun 3 der Firma Skechers getestet, die seit 2011 Minimalschuhe anbieten.

Die Firma SKECHERS, die 1992 in Kalifornien gegründet wurde, entwickelt und produziert eine umfangreiche Kollektion von technologisch fortschrittlichen und dynamischen Funktions-Schuhen. Der inzwischen weltweite Erfolg beruht auf den verschiedenartigsten Produktlinien, dem breiten Spektrum an nationalen und internationalen Vertriebskanälen und einem starken Marketingeinsatz. In den USA verkauft Skechers seine Produkte über Kaufhäuser und Fachgeschäfte im ganzen Land, über firmeneigene Läden etwa am Times Square in New York oder dem Universal City Walk in Los Angeles sowie über die Skechers Internet-Seite www.skechers.com.

In Deutschland gibt es die Produkte bei ausgewählten Schuhfachhändlern, Kaufhäusern und Sportfachhändlern sowie auf der Skechers Internet-Seite www.skechers.de.



„Go Run“ steht dabei für den Mittelfußlauf. Sensor-Punkte in der Sohle geben ein Feedback über die Fußsohle an das Gehirn weiter. Zusammen mit der Sohlenform fördert die Konstruktion des Schuhs den Mittelfußaufsatz. Die Sohle bietet sehr hohe

Flexibilität. Der Zehenbereich des bietet viel Platz, damit die Zehen sich ausbreiten können. Ein Gewicht von unter 200 Gramm (187g Herren, 147g Damen) und eine Sprengung von 4 Millimetern lässt wirklich ein Gefühl des Barfußlaufens aufkommen. Inzwischen gibt es mit dem SKECHERS GOrun 3 das Dritte noch mal verbesserte Modell dieser Serie.



Das Damenmodell in hellgrün-türkis mit silbernen Besätzen und weißer Sohle erfrischend freundlich. Die ersten Tage habe ich ihn im Haus und im Fitnessstudio getragen. Der Schuh sitzt perfekt und schön fest im Mittelfußbereich. Subjektiv hatte ich

den Eindruck immer schön über eine leichte Welle im Mittelfußbereich abzurollen. Es lief sich locker leicht, wenn auch etwas „hart“, wie das halt beim Barfußlaufen ist. Nach den Erfahrungen mit den bisherigen Schuhen aus dieser Kategorie ist der Skechers GOrun für mich der erste, den man auch gut zum Laufen tragen kann. Ich denke vor allem auf der Bahn und bei kürzeren Läufen unter einer Stunde, ist er eine Bereicherung des Laufschuhschrankes. Und das bei erfreulichen 80,- Euro Anschaffungskosten.