



Wunderpaar?



„Free“ heißt frei. Aber frei von was? – Von zuviel Schuh! Im Frühjahr 2004 löste Nike mit der Einführung des „Nike Free“ die Natural-Running-Welle aus, die bekanntlich auch andere Hersteller von Laufschuhen erfasst hat und immer noch rollt. Neun Jahre lang überarbeiteten Biomechaniker das Trainingsgerät „Nike Free“ immer weiter, allerdings ohne das Grundprinzip seiner typischen Flexkerben über Bord zu werfen. Bis jetzt. Beim neuesten Update des Nike Free 5.0 wurde die Außensohle nun mit hexagonalen Flexkerben ausgestattet – anstatt der bisherigen Schlitze. Grund: Auch wenn Menschen scheinbar in einer geraden Linie laufen, drehen ihre Füße sich beim Bodenkontakt in verschiedenen Winkeln. Die Sohlensechsecke sollen dabei eine noch flexiblere Fußbewegung erlauben – den Füßen also noch mehr Freiheit geben. Weitere Verbesserung: Die Fersenkappe wurde verstärkt, damit sie nicht so schnell abreißt wie beim Vorgänger. Außerdem wirkt der neue „Kahn“ zierlicher und fühlt sich „freeiger“ an. Zu seinem eigenen 10-jährigen Jubiläum kann der Free jedenfalls auch auf der Tanzfläche einen coolen Auftritt hinlegen.

JoAnna Zybon

Infos: Nike Free 5.0

Damen Laufschuh in 6 Farben (Schwarz, Rot, Weiß, Violett, Gelb, Grün), Größe: 36,5 bis 43, Gewicht: 204 g (US 8), Sprengung: 8 mm, Preis: 114,95 €. In speziellen Motiven ist der Schuh ebenfalls in den Footlocker-Filialen oder unter www.nike.com/Nikeid zu erstehen.



SONNE ODER SINTFLUT?

Diese hauchdünne Jacke besteht aus wasserabweisendem Material und bietet Schutz bei sommerlichen Wetterkapriolen. Sehr praktisch sind die verstellbare Kapuze und eine Reißverschluss tasche.

Nike Vapor Cyclone Packable, Damen Laufjacke in 4 Farben (Weiß, Rot, Grün, Violett), Größe XS bis XL, Material: 100 % Nylon, Preis: 120 €



LOCKER UND LUFTIG.

Fein wie ein Spinnweben fühlt sich dieses besonders leichte und schweißableitende Gewebe auf der Haut an. Dank der lockeren Passform bleibt die Läuferin cool – auch an heißen Tagen.

Free Style: Nike Dri-FIT Touch Breeze Stripe Kurzam, Damen Laufshirt in 8 Farben (Rot, Violett, Orange, Gelb, Hellgrün, Dunkelgrün, Weiß, Schwarz), Größe: XS bis XL, Material: Dri-FIT 85 % Polyester / 15 % Baumwolle, Preis: 40 € Und drunter: Nike Pro, Damen Sport-BH in 11 Farben, Preis: 35,00 €

Schlank und zuverlässig

Hauptsächlich ist TomTom im Auto als Navigator bekannt und von vielen das gewohnte GPS-System, um von A nach B zu kommen. Jetzt versucht sich TomTom im Sportbereich und zielt dabei mit der Runner GPS-Uhr vor allem auf Läufer und Triathleten. Konzept ist eine simpel gehaltene Armbanduhr, die alle wichtigen Funktionen, wie Stoppuhr, GPS und Pulsmessung tadellos erfüllen soll.

Bisher haben selbst die innovativsten Uhren von bekannten Marken wie Polar oder Garmin im sehr dichten Wald oder bei extrem ungünstigen Wetterlagen versagt. Beschäftigt man sich mit dem GPS-System der TomTom Uhr, wird man wirklich verblüfft sein. Die Uhr trotzt jedem Terrain, selbst im dichtesten Wald gibt es nicht einen Hänger. Selbst abso-



TomTom Runner GPS-Uhr. Foto: Hersteller

lute Tophersteller-Uhren kämpften in solchen Situationen und hatten minimale Aussetzer. Wie TomTom es geschafft hat so ein fehlerfreies GPS in so eine relativ für diesen Umfang klein gehaltene Uhr zu bekommen, ist wirklich bemerkenswert. Das nächste Feature ist die Pulsmessung am Handgelenk. Hier gibt die Uhr alles, kann aber mit einem Brustgurt nicht ganz mithalten. Läuft man im ruhigen Pulsbereich zwischen 130-145, ist die Messung kein Problem. Bei Tempoeinheiten, wo ein stärkeres Schwingen des Armes unabwendbar ist, kommt es zu leichten Schwankungen der Pulsanzeige, die sich nach einer Weile aber immer im richtigen Bereich einpendelt. Für Triathleten ist die Pulsmessung beim Schwimmen unbrauchbar, dafür beim Radfahren perfekt durch die fixierte Handstellung. TomTom hat sich aber auch hier die Möglichkeit nicht genommen, einen externen Brustgurt der herstellernunabhängig ist, zu verwenden. Im Uhren-Menü muss bei Sensoren nur „Extern“ ausgewählt werden. Am heimischen Computer lassen sich noch viele weitere Analysen verwenden, von Streckenauswertungen bis hin zu den neuesten Updates. Ein Blick auf [„www.sports.tomtom.com/de_de/“](http://www.sports.tomtom.com/de_de/) ermöglicht das Öffnen der restlichen Pforten, dieser bis auf sehr marginale Mankos perfekten Laufuhr. Der Preis für die reine GPS-Variante ist 169 €, mit Pulsmessung 199 €. **Dominik Steffny**