

# RUNNING

4/2012 (Nr. 150)  
Juni/Juli

€ 3,50

IM TEST:

## LAUFBRILLEN LAUFSCHUHE

[ab Seite 50]

TITELSTORY:

## 20 JAHRE JPMCC

[ab Seite 64]

RATGEBER:

## KNIE, ACHILLESSEHNE: HEILUNG DURCH BLUTEDEL

[40]

## SCHNELLER DURCH BAHNTRAINING

[56]

## SO BELASTEND IST MARATHON

[54]

ZUR FERIENZEIT:

## GESUNDES REISEN

[42]

## ACHTUNG! LANGFINGER

[44]

## KRAFTTRAINING FÜR UNTERWEGS

[46]

REPORTAGEN:

## HAMBURG

[82]

## SAHARA

[90]

## CHINA

[92]

AUSSERDEM:

● Wieder da:  
Die Kinderseite

[20]

● Bewerben: Model-Contest

[23]

● Neue Serie: Querdenker

[30]

43806



04



***It's never too dark  
to be cool***

## Marktübersicht Laufbrillen

von Harald Bajohr



**Keine Frage: Laufbrillen sollten zum Equipment des Läufers gehören wie Schuhe oder Funktionstextilien. Sie schützen die Augen nicht nur bei starker und direkter Sonneneinstrahlung, sondern auch vor Staub, Schmutz oder Insekten. Ein weiterer wichtiger Effekt: Bei ausgedehnten Trainingseinheiten oder Langdistanz-Wettbewerben beugen Laufbrillen mit den richtigen Gläsern der vorzeitigen Ermüdung unserer Augen vor. Die Konzentration bleibt erhalten. Für Einheiten auf unwegsamen Pfaden und Trails oder in den Bergen ist eine solche Brille absolute Pflicht.**

### Die Preisfrage

Auch Einsteiger oder Hobbyläufer sollten sich schon beim Kauf des ersten Laufschuhs und der ersten Funktionsbekleidung mit dem Thema Lauf- oder Sonnenbrille auseinandersetzen. Dabei muss es ja nicht immer gleich das teuerste Modell sein. Die Eigenkreationen des Anbieters für Optikerbedarf Pricon bieten hervorragenden Rund-um-Schutz bei erstaunlich guter Passform für den schmalen Geldbeutel. Mit knapp 50,- Euro erfüllt die Cadence von Triple xXx die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Laufbrille. Ein durchaus empfehlenswertes Einstiegsmodell zu einem fairen Preis. Und wer es nicht so bunt mag, den bedient Triple xXx mit zwei weiteren Farben. Alle anderen Brillen in unserer Marktübersicht sind mehr als doppelt so teuer. Dafür bieten sie je nach Modell mehr Funktion.

### Wechselhaft

Angenehm, wenn sich bei Läufen in wechselhaftem Terrain oder bei wechselhaftem Wetter die Gläser von selbst an die äußeren Lichtverhältnisse anpassen. Insbesondere für Trail-Runner ist diese eine hilfreiche und durchdachte Funktion, die bis zu einem gewissen Grad der Sonneneinstrahlung auch bestens funktioniert. Gerade wenn man unterwegs ist, hat man die Wechselgläser nicht immer gleich zur Hand. Die Uvex Active Vario und die Trail von Julbo bedienen sich Gläsern mit automatischer Lichtanpassung. In wenigen Minuten wird das Licht so gedämmt, wie es für das Auge angenehm ist. Mit 130,- Euro kratzen die beiden Modelle allerdings schon sehr nahe an den Olymp der Spezialisten, die noch einmal nicht nur in preislicher Hinsicht, sondern auch in Sachen Verstellmöglichkeiten, Tragekomfort und Vielfältigkeit einen draufsetzen.

### Die höchste Klasse

Zwischen 150,- und 200,- Euro bewegen sich die Magster von Rudy Project, die neue Adizero Tempo von Adidas Eyewear und die Fast Jacket von Oakley. Um es gleich vorwegzunehmen: Die Preise sind durchaus gerechtfertigt. Ambitionierte Läufer, die auf der Suche nach einer qualitativ hochwertigen Brille sind, sollten sich bei diesen drei Spezialisten gut aufgehoben fühlen. Oakley und Rudy Project bieten in ihrem Programm zahlreiche Farbkombinationsmöglichkeiten bei Wechselgläsern und Gestellen an. In Sachen Design glänzt die Tempo von Adidas Eyewear eher in dezenter Weise. Für farbenfrohe Sportler ist die Fast Jacket in Lemmon von Oakley ein absoluter Hingucker, aber auch Rudy Project hat in Sachen Design einiges zu bieten.

Am Ende entscheidet der persönliche Geschmack des Trägers. Neben dem Design überzeugen alle hochpreisigen Modelle gleichermaßen durch exquiten Tragekomfort, hervorragende Passform, Schutz und Sicherheit. Eine Laufbrille in dieser Preiskategorie ist fast wie die Liebe. Im Idealfall hält sie ein ganzes Läuferleben!

**PRICON CADENCE**  
**Triple xXx**



**Basisausstattung:**

- Stoffbeutel zur Aufbewahrung
- Stoffbeutel auch zum Reinigen der Brillengläser geeignet
- pfiffiges Design der drei Rahmen

**Ergonomie:**

- Bügelenden lassen sich optimal anpassen
- für jede Kopfform geeignet
- sehr guter und angenehmer Sitz
- gummierte und rutschfeste Auflagen an den Bügeln und Nasenauflage
- extrem gutes und breites Sichtfeld

**Features:**

- 100-prozentiger UV-Schutz
- AntiFog-Beschichtung
- verschiedene Gläser für diverse Lichtverhältnisse
- gute Durchlüftung
- Brille kann mit Direktverglasung oder optischem Einsatz versehen werden

**Bemerkungen:**

- äußerst angenehmer Sitz
- breites und uneingeschränktes Sichtfeld
- guter Schutz vor Insekten und Staub/Schmutz
- sehr robuste Brille
- Gläser sind äußerst einfach zu wechseln

**Fazit:**

Die Cadence sieht nicht nur pfiffig aus, sondern macht sich auch im Einsatz gut. Auffällig ist der überaus sichere und gute Sitz und das extrem gute und breite Sichtfeld. Mit den Anti-Rutschbügeln lässt sich die Brille an wirklich jeder Kopfform anpassen. Obwohl die Cadence sehr robust wirkt, ist sie für Hobbyläufer und Einsteiger ein sehr empfehlenswertes Modell zu einem absolut fairen Preis, das in Sachen Sonnen- und Lichtschutz sowie Sicherheit für das Augenlicht überzeugt.

**Preis:** 50,- Euro

**RUDY PROJECT**  
**Magster**



**Basisausstattung:**

- sehr hochwertiges Brillencase
- Extra-Fächer für Ersatzgläser
- sichere und robuste Verpackung
- hochwertiger Stoffbeutel

**Ergonomie:**

- sehr gut verstellbare Nasenstege für optimalen Sitz
- anpassbare, gummierte Seitenbügel
- guter und angenehmer Tragekomfort
- extrem leicht und unauffällig beim Tragen
- sehr breites Sicht- und Blickfeld

**Features:**

- mit ImpactX-Technologie für unzerbrechliche und flexible Gläser
- kratzfeste Gläser
- 100-prozentiger UV-Schutz
- mit optischem Einsatz kombinierbar (RX-Clip) oder Direktverglasung für Brillenträger möglich
- zahlreiche Farbvarianten bei Gestell und bei Gläsern

**Bemerkungen:**

- Rundumschutz und breites Blickfeld
- gute Belüftung durch Edelstahl-Kühlergrill, verhindert Beschlagen der Brille
- Wechsel der Gläser ist unproblematisch und schnell möglich
- sehr leicht in der Anpassung
- vielfältiges Einsatzgebiet

**Fazit:**

Die Magster von Rudy Project überzeugt auf ganzer Linie. Die Brille sitzt äußerst leicht und angenehm und fällt beim Tragen so gut wie gar nicht auf. Die Gläser bieten echten Rundumschutz vor Sonnenlicht, Staub, Insekten und Schmutz. Trotz des geringen Gewichts wirkt die Magster sehr robust. Die vielen Kombinationsmöglichkeiten machen einfach Spaß.

**Preis:** 179,- Euro

**UVEX**  
**Active Vario**



**Basisausstattung:**

- Kopfband für zusätzliche Fixierung
- Stofftasche zur Aufbewahrung
- integriertes Fach zum Extra-Schutz der Gläser

**Ergonomie:**

- weiche und angenehme Bügel aus Zwei-Komponenten-Material
- Bügel lassen sich problemlos der Kopfform anpassen
- individuell einstellbare Nasenpads
- extrem leicht
- sehr angenehmer Sitz

**Features:**

- Glas passt sich den Sichtverhältnissen automatisch an
- Antifog-Technologie Supravision-Beschichtung
- Easy-to-clean-Technologie verhindert Festsetzen von Schmutz- und Staubpartikeln
- 100-prozentiger UVA-, UVB- und UVC-Schutz.

**Bemerkungen:**

- rahmenlose Bauweise für guten Rundumblick
- kein Beschlagen der Brillengläser bei Schweißbildung
- ungehinderte Sicht auch bei Regen, weil das Wasser weitestgehend abperlt
- Nasenstege im Sichtfeld
- auch für längeres Laufen sehr gut geeignet

**Fazit:**

Die Uvex überzeugt in erster Linie durch einen überaus angenehmen Sitz, denn eigentlich fällt sie beim Tragen kaum auf. Der Nasensteg ist im Sichtfeld sichtbar, was den einen oder anderen Läufer stören mag. Daran gewöhnt man sich allerdings schnell und dann ist die Brille zum Laufen bestens geeignet. Auch bei diesem Modell ist die Anpassung an die Lichtverhältnisse insbesondere für das Laufen in wechselhaftem Terrain oder bei wechselhaftem Wetter sehr angenehm.

**Preis:** 130,-

## ADIDAS Adizero Tempo



FOTOS: RALF GRANER

### Basisausstattung:

- hochwertige Verpackung
- gutes, gepolstertes Brillencase zur sicheren Aufbewahrung
- Stoffbeutel zum Schutz vor Staub und Schmutz
- Stoffbeutel auch zum Reinigen der Brillengläser geeignet

### Ergonomie:

- sehr weiche Nasenpads
- angenehme und anpassbare Bügel
- sehr leichtes Gewicht
- Sweatblocker sorgen für Halt und schützen die Augen vor Schweiß
- dreistufige Höhenverstellung

### Features:

- kratz feste und sehr robuste Gläser
- große Gläserauswahl für alle Lichtverhältnisse
- 100-prozentiger UV-Schutz
- optimale Belüftung mit KlimaCool-System
- Brille kann mit Direktverglasung oder optischem Einsatz versehen werden

### Bemerkungen:

- kein Beschlagen der Brillengläser
- rahmenlose Konstruktion für weiten Rundumblick
- in den Größen S und L erhältlich
- bruch sicheres und allergiefreies Material
- Gläser sind schnell und einfach zu wechseln

### Fazit:

Insgesamt macht die Adizero schon vor dem ersten Gebrauch einen hochwertigen Eindruck, der beim Einsatz im Training und Wettkampf nicht verwischt wird. Das breite Sichtfeld gewährt einen guten Rundumschutz. Die Passform der Brille ist hervorzuheben und besteht auch in schwierigem Terrain. Eine sehr gute Wahl für ambitionierte Läufer.

**Preis:** 149,- Euro

## JULBO Trail



### Basisausstattung:

- Etui ist im Lieferumfang enthalten
- Stoffbeutel
- Stoffbeutel auch zum Reinigen der Brillengläser geeignet

### Ergonomie:

- ergonomische Nasenstege, die sich bedingt der Nasenform anpassen lassen
- die leicht gewölbten Bügel passen sich der Kopfform an
- extrem leicht
- Bügelenden für besseren Halt mit strukturiertem Einsatz versehen
- ausreichend guter Sitz

### Features:

- Zebra Soft-Gläser bieten 100-prozentigen UV-Schutz
- die Gläser ändern automatisch die Lichtdurchlässigkeit bis zu 43 Prozent
- keine Lichtreflexe auf spiegelnden Oberflächen
- Gläser sind schlagfest
- ausreichendes Sichtfeld

### Bemerkungen:

- Belüftung der Gläser ist angemessen
- je nach Kopfform beeinträchtigt Brillenrand Sichtfeld
- Nasenstege nur begrenzt anpassbar
- Brille liegt bei längeren Distanzen ein wenig schwer auf dem Nasenrücken
- Gläser sind einfach zu entfernen, aber schwer wieder einzusetzen

### Fazit:

Im Fokus der Trail stehen, wie der Name schon sagt, Trail-Läufer. Sehr angenehm ist, dass sich die Gläser der Stärke des Lichteinfalls bis zu einem gewissen Grad anpassen. Insbesondere beim Wechsel zwischen Wald und freier Landschaft birgt das viele Vorteile. Ansonsten ist die Trail stabil gebaut. Die Passform könnte allerdings besser ausfallen.

**Preis:** 129,- Euro

## OAKLEY Fast Jacket XL Lemon Peel



### Basisausstattung:

- edles und hochwertiges Aufbewahrungscase
- inklusive eines Paares Ersatzgläser
- sportspezifisches Oakley Soft Vault
- Aufbewahrungsbeutel auch zum Reinigen der Gläser

### Ergonomie:

- geniale Passform
- hervorragendes Sichtfeld
- überaus angenehmer und absolut sicherer Sitz
- sehr guter Tragekomfort
- für alle Kopfformen geeignet

### Features:

- 100-prozentiger Schutz vor UVA-/UVB-/UVC-Strahlen und schädliches Blaulicht bis zu 400 nm
- Iridium-Beschichtung des Glases sorgt für Blendreduzierung und ausgeglichene Lichtdurchlässigkeit
- extrem hoher Aufprallschutz und garantierter Splitterschutz dank des Glasmaterials Plutonite
- perfekte Sicht ohne Verzerrungen
- Iridium-Glas für sonniges Wetter perfekt, beiliegendes Persimmon-Ersatzglas für wolkiges Wetter

### Bemerkungen:

- viele Rahmenfarben verfügbar
- weitere Gläser separat erhältlich
- auch mit optischen Gläsern zu versehen
- tolles Design
- mit entsprechenden Gläsern bei allen Wetterbedingungen, auch bei Nebel oder Regen verwendbar

### Fazit:

Der hohe Preis bei der Fast Jacket ist gerechtfertigt. Die Brille besticht durch das Oakley-typische Design, überzeugt aber auch bei Tragekomfort, Schutz und Sicherheit. Zudem ist die Fast Jacket für alle Sportarten bestens geeignet. Eine Brille fürs Leben.

**Preis:** 200,- Euro