

Testbericht: Hoka Arahi 6 - Stabilität für jeden Tag

Artikel von Marcel Krebs

Link zu allen RTR-Testberichten: [HIER](#)

Hoka Arahi 6 (140€)



Einleitung

Kaum zu glauben, aber wahr: Der Hoka Arahi 6 ist tatsächlich meiner erster Schuh von Hoka und damit auch das erste Modell aus der Hoka Produktlinie, das ich für RTR testen durfte. Vor diesem Hintergrund war ich mindestens genauso gespannt wie ihr, wie sich der neue Arahi 6 während der Testphase schlagen würde und ob ich auch danach noch das Bedürfnis verspüren würde, den Arahi 6 darüber hinaus in meine Schuhrotation aufzunehmen.

Während Modelle wie der Clifton 8 vielen Laufschuhbegeisterten ein Begriff sein dürfte, ist der Arahi 6 eher weniger Läuferinnen und Läufern bekannt. Hierbei handelt es sich quasi um die Stabilversion des Cliftons, der mittels der sogenannten

J-Frame-Konstruktion dem Fuß zusätzlichen Halt geben soll. Wie sich diese Bauweise in der Praxis auswirkt, dazu später mehr.



Pro & Contra

Pro:

- für einen Stabilschuh erfreulich geringes Gewicht
- Stabilitätselement (J-Frame) unauffällig aber effektiv
- auch in einer breiteren 2E-Variante verfügbar
- komfortable Dämpfung
- sehr großzügig bemessene und somit langlebige Außensohle

Contra:

- Mittelsohle etwas uninspiriert - hier wäre ein modernerer Schaum mit mehr "Bounce" wünschenswert
- gerader Schnitt nicht für jede Fußform geeignet

Tester:

Marcel ist ein begeisterter Trail- und Hindernisläufer (OCR), der zunehmend auch den Straßenlauf für sich entdeckt und dieses Jahr seine ersten Marathon-Rennen in Angriff nimmt. Neben seiner Faszination für Laufschuh-Innovationen für Straße und Trail begeistert sich Marcel auch für technische Gadgets aller Art.

Aktuell fokussiert sich Marcel auf sein Training und entsprechende Qualifikationswettkämpfe für den UTMB, den er in 2023 laufen möchte. Hierbei stehen jedoch auch jede Menge Longruns auf asphaltierten (Straßen-) Untergrund auf seinem Programm. Wer zudem einen vergleichsweise breiten Vorfuß hat, sollte sich Marcel's Eindrücke von den getesteten Modellen genauer ansehen.



Daten

Gewicht:

Offiziell: 269 (Herren) // 221 (Damen)

Testschuh: 276g (Herren EU 44 / US 10)

Sprengung: 5mm (35mm Ferse / 30mm Vorfuß)

Release: Ab sofort erhältlich im Fachhandel für 150€

Erster Eindruck und Passform



Bereits beim Auspacken lässt sich direkt erkennen, dass der Hoka Arahi 6 komfortabel gepolstert ist. Das ist für einen Daily Trainer schon einmal ein guter Start. Darüber hinaus liegt er schön leicht in der Hand, was auch sofort positiv auffällt.

Optisches Gefallen liegt ja bekanntlich im Auge des Betrachters. Ich finde den Arahi 6 jedoch auch in dieser Hinsicht durchaus gelungen, nicht zuletzt deshalb, weil Hoka hier ein sehr klassisch gestaltetes Obermaterial mit einer (farblich) knalligen Mittelsohle kombiniert hat. Darüber hinaus bietet Hoka den Arahi 6 auch in weiteren Farbvarianten an, so dass diesbezüglich alle Geschmäcker bedient werden dürften.

Beim ersten Reinschlüpfen war direkt zu merken, dass der Arahi 6 nicht nur komfortabel aussieht, sondern sich auch genau so anfühlt, ohne allerdings an den Komfort beispielsweise eines Saucony Triumph 19 heranreichen, wobei letztgenannter allerdings auch signifikant schwerer ist. Zu den Details komme ich gleich noch bei der Detailbetrachtung des Obermaterials.

Die Passform fällt eher schmal und vor allem am Vor- und Mittelfuß vergleichsweise gerade aus. Dies wird all jene Läuferinnen und Läufer mit einer solchen oder ähnlichen Fußform zweifelsohne freuen. Wer wie ich über einen breiteren Vorfuß verfügt, sollte sich unbedingt die breite 2E-Variante des Hoka Arahi 6 einmal näher anschauen, denn erfreulicherweise bietet Hoka den Arahi auch in einer weiten Variante an. Die Mittelsohle ist übrigens recht breit, lässt euch davon beim Blick auf die Bilder nicht täuschen - das Obermaterial ist hingegen deutlich schmaler und gerade geschnitten. Auf jedem Fall bietet der breite Leisten jede Menge Stabilität und einen festen Stand, der unten in der Sektion 'Mittelsohle' noch näher beschriebenen J-Frame-Konstruktion noch zusätzlich dezent unterstützt wird.



Obermaterial

In meinen Ausführungen zur Passform hatte ich es ja bereits angedeutet: Der Hoka Arahi 6 besitzt ein - insbesondere vor dem Hintergrund des erfreulich geringen Gewichts - ein rundum komfortables Upper. Er ist jedoch kein "Sofa".



Das Obermaterial ist von innen recht weich im Bereich der Zehenbox sowie des Mittelfußes. Es ist jedoch nur begrenzt denkbar, was insbesondere im Vorfußbereich relevant wird.

Die Zunge ist sehr komfortabel gepolstert und fast schon zu großzügig bemessen, falls man noch ein paar Gramm hätte einsparen wollen. Aber da der Arahi auf lange Strecken und Komfort ausgerichtet ist, ist das völlig in Ordnung.



Gleiches gilt für die großzügig aber nicht übertrieben gepolsterte Fersenkappe. Diese ist wie ihr auf dem Foto oben sehen könnt', so geformt, dass sie sich entgegen einer klassischen Fersenkappe, die die Ferse dezent umschließt, umgekehrt geformt, nämlich so, dass sie von der Ferse weg gebogen ist (heel flare). Dies soll den Druck von der Achillessehne nehmen und findet sich auch in anderen aktuellen Hoka Modellen wieder, wie etwa dem neuen Hoka Speedgoat 5. Da ich persönlich noch nie Probleme mit einem etwaigen erhöhten Druck auf der Achillessehne bei all den getesteten Schuhen der letzten Jahren hatte, weiß ich dieses Feature sicherlich noch so sehr zu schätzen, wie jemand, der mit diesem Problem zu kämpfen hat. Die Fersenkappe ist jedoch definitiv sehr bequem und bietet guten Fersenhalt.



Mittelsohle

Kommen wir nun zur Mittelsohle und damit zu einem der wesentlichen (Unterscheidungs-) Merkmale des Hoka Arahi 6. Diese besteht zum einen aus dem klassischen Hoka EVA-Schaum. Dies gilt jedoch lediglich für den grün/gelben Teil der Mittelsohle. Der weiße Bereich der Mittelsohle ist aus einem deutlich festeren Mittelsohlenschaum und bildet den sogenannten J-Frame, also auf deutsch einen "J-Rahmen". Was hiermit gemeint ist, wird bei einem Blick unter den Schuh deutlich (s.u.). Denn wie ein "J" legt sich dieser feste Mittelsohlenbereich um die Ferse. Auf der Außenseite Schuhs, geht das "kurze Ende des J's" bis zum Beginn des Mittelfußes (von hinten aus betrachtet), während sich das "lange Ende" auf der Innenseite bis zum Vorfuß zieht. Somit soll der Hoka Arahi 6 vor allem ein Einknicken des Fußes nach innen verhindern. Dieser Effekt ist jedoch recht dezent gestaltet, so dass das Abrollverhalten nicht eingeschränkt, sondern lediglich etwas geführt wird. Darüber hinaus hat es Hoka durch die clevere Bauweise geschafft, dass man auch als Neutralläufer nicht das Gefühl hat, auf ein hartes Element "drauf zu treten", wie es bei manch anderem Stabilitätsschuh der Fall ist.

Wer als auf der Suche nach einer dezenten Stabilität ist weil der eigene Fuß dazu neigt, insbesondere nach innen etwas einzuknicken oder wer sich als Neutralläufer insbesondere im (vor-) ermüdeten Zustand zum Beispiel bei Recovery-Einheiten etwas Support wünscht, ist mit dem Hoka Arahi 6 bestens bedient.

Von der J-Frame-Unterstützung abgesehen, kommt die Mittelsohle des Arahi recht unauffällig daher. Selbstverständlich bietet die Stapelhöhe von 30mm bzw. 35mm mehr als genug Dämpfung auch für lange Trainingseinheiten. Darüber hinaus verfügt auch der Arahi 6 über die Hoka-typische Rockerkonstruktion der Mittelsohle, die jedoch recht dezent ausfällt.

Darüber hinaus wäre ein wenig mehr "bounce" und Lauffreude wünschenswert, zumal Hoka mit dem PROFLY Mittelsohlenschaum bereits über entsprechende Alternativen verfügt.



Außensohle

Die Außensohle des Arahi 6 hat von Hoka an den entscheidenden Stellen mehr als ausreichend Gummi spendiert bekommen, so dass die Außensohle sicherlich nicht der Begrenzende Faktor hinsichtlich der Haltbarkeit des Arahi 6 sein wird. Unter dem

hinteren Mittelfuß sowie der Ferse hat Hoka augenscheinlich etwas Gewicht sparen wollen und auf eine entsprechende Gummierung verzichtet. Da dies jedoch keine typischen Abriebstellen sind, erscheint dies jedoch unproblematisch. Auch die Griffigkeit der Gummimischung ist für einen Straßenschuh rundum gelungen, ohne in irgendeiner Form besonders herauszuragen oder Schwächen zu zeigen. Auch im schmutzigen eher regnerischen Wetter und entsprechend nassen Untergrund bietet der Hoka Arahi 6 stets sicheren Halt.



Laufgefühl

Dazu, wie sich der Hoka Arahi 6 läuft, hatte ich im Kapitel 'Mittelsohle' ja bereits einige Aspekte angerissen. Der Arahi läuft sich sehr rund, ohne Begeisterungstürme aufkommen zu lassen. Auch in ermüdetem Zustand fällt es leicht, den Fuß sauber abrollen. Hierbei kommen zweifelsohne die J-Frame-Konstruktion im Kombination mit dem Mittelsohlen-Rocker zum Tragen. Dies führt dazu, dass man im Hoka Arahi 6 hervorragend lange - eher langsame - Läufe abspulen bzw. "Kilometer sammeln" kann, um seinen Körper an längere Distanzen zu gewöhnen. Auch bei Erholungsläufen macht der Arahi 6 eine gute Figur. Hierbei zeigt sich der Arahi 6 vor allem als "Arbeitstier" denn als "Spaßmaschine", da die Mittelsohle ein wenig den lieb gewonnenen Bounce bzw. Vortrieb anderer aktueller Modelle vermissen lässt.



Zusammenfassung und Empfehlung

Der Hoka Arahi 6 ist ein interessanter Schuh für all jene Läuferinnen und Läufer, die einen leichten Stabilitätsschuh für jeden Tag suchen, der zudem dezente Unterstützung beim Abrollverhalten bietet. Darüber hinaus ist die Passform insbesondere für schmalere Füße sehr angenehm und Läufer mit breiten Füßen können zur breiteren 2E-Variante greifen, da Hoka den Arahi 6 erfreulicherweise auch in einer weiten Variante anbietet. Gelegenheitsläufer mit den angesprochenen Charakteristika können in dem Hoka Arahi 6 auch durchaus ihren „Schuh für alle Fälle“ finden. Wer hingegen über eine breiter differenzierte Schuhrotation verfügt oder sich eine solche aufbauen möchte, greift zum Arahi 6 am besten für eher langsame lange Einheiten bzw. Regenerationsläufe.

Optimierungspotential bietet aus meiner Sicht vor allem die Mittelsohle. Falls es Hoka gelingen sollte, das deutlich mehr Vortrieb generierende (und sogar noch leichtere) hauseigene PROFLY Material zu nutzen, ohne dass dies auf Kosten der Stabilität geht, hätte Hoka mit dem Arahi 7 einen super Schuh im Portfolio, der nicht nur Stabilität bietet, sondern auch richtig Spaß macht! Es bleibt also auch in 2023 spannend 😊

Marcel's Punktzahl: 8.23/10

Laufgefühl: 8 - Passform: 8.5 - Wert: 8.5 - Stil: 8

Vergleiche

Saucony Guide 15 ([German Review](#))

“Stabilität, die Spaß macht” - so habe ich meinen Testbericht des Guide 15 betitelt. Ist dies ist auch - etwas überspitzt formuliert - der größte Unterschied zum Arahi 6: Die Mittelsohle des Guide 15 erwacht bei höheren Tempi sichtlich zum Leben, während der Arahi 6 eher ein Arbeitstier ist. Diese Aufgabe meistert er jedoch mit Bravour und bringt auch weniger Gewicht auf die Waage. Die Unterschiede in der Sprengung (5mm beim Arahi 6 vs. 8mm beim Guide 15) sind letztendlich Geschmackssache - ich bin mit beiden gleichsam gut zurecht gekommen. Deutlicher unterscheiden sich die beiden Modelle hingegen bei der Passform: Während der Arahi 6 eher schmal und gerade geschnitten ist, bietet der Guide 15 die deutlich geräumigere Zehenbox und auch sonst eine nahezu perfekte Passform, während der Arahi 6 bei mir zumindest leichten Fersenschlupf verursachte. Der Arahi 6 ist gut, der Guide 15 ist jedoch besser. Beide in US-M10 bzw. EU 44.

Altra Provision 6 ([German Review](#))

In Sachen Gewicht liegen die beiden Modelle nahezu exakt gleichauf. Auch hinsichtlich der großzügig gedämpften Mittelsohle unterscheiden sich die beiden wenig, wobei die Mittelsohle des Arahi 6 etwas weicher ist und über eine dezente Rockerkonstruktion verfügt. Beiden ist zudem gemein, dass es sich zwar um Stabilitätsschuhe handelt, die Unterschätzung jedoch eher sanft ist und auch für Neutralläufer sehr gut laufbar ist. Merkliche Unterschiede gibt es bei der Sprengung (5mm beim Arahi vs. Altra-typische Nullsprengung beim Provision 6). Den Fersenhalt fand ich bei beiden Modellen nicht ganz optimal, wobei es sich beim Provision 6 eher um einen Produktionsfehler gehandelt haben dürfte, während die Form der Fersenkappe bei Hoka Konstruktionsbedingt so gewollt ist. Den größten Unterschied neben der Sprengung stellt zweifelsohne die Passform dar: Während der Hoka Arahi 6 schmal und gerade geschnitten ist, folgt der Provision 6 Altra “foot shape” Philosophie, so dass der

Provision 6 entsprechend weit auch in der Zehenbox geschnitten ist. Beide in US-M10 bzw. EU 44.

...

Saucony Endorphin Shift 2 ([German Review](#))

Auch der Saucony Shift 2 verfügt ähnlich wie der Arahi 6 über eine vergleichsweise schmale Zehenbox, ist dafür im Bereich des Mittelfußes und der Ferse eher breiter geschnitten. Für breite Vorfüße sind beide Modelle nicht unbedingt geeignet, zumindest nicht in der Standard-Ausführung. Den Hoka Arahi 6 gibt es daher auch in einer breiten Version und den Shift wird es ab diesem Jahr (Shift 3) endlich auch in einer breiten Variante geben. Die Mittelsohle des Shift ist fester als jene des Arahi 6 und verfügt über den deutlich spürbareren Rocker, was am Ende des Tages schlicht Geschmackssache ist. Der Shift bietet im Gegensatz zum Arahi 6 kein Stabilisierungselement, läuft sich aufgrund des breiten Leisten, der festen Mittelsohle sowie des deutlich spürbaren Rockers mindestens genau "geführt" wie der Arahi. Hinsichtlich der Sprengung sind sich beide Modelle sehr ähnlich (4mm beim Shift 2 vs. 5mm beim Arahi 6), während der Arahi 6 das geringere Gewicht auf die Waage bringt. Beide in US-M10 bzw. EU 44.

**SCHAUT EUCH AUCH UNSERE VIDEO-TESTBERICHTE AUF DEM
[ROADTRAILRUN-YOUTUBE-KANAL](#) AN**

Die Laufbiographien aller RTR-Tester könnt ihr [hier](#) lesen.

Die Schuhe, die Grundlage dieses Tests sind, wurden uns von Saucony kostenlos zur Verfügung gestellt. Die dargestellten Meinungen sind unsere eigenen.

**Wir freuen uns über Kommentare und Fragen in der Kommentarrubrik.
Um bestmöglich auf eure Fragen einzugehen, nennt nach Möglichkeit euer
Laufpensum, Geschwindigkeiten, Renndistanzen und eure aktuellen Schuhe.**

HIER KÖNNT IHR DEN SAUCONY ENDORPHIN Shift 2 KAUFEN
RoadTrailRun erhält eine Kommission für Einkäufe über die folgenden Shops.
Eure Einkäufe helfen uns bei RoadTrailRun. Vielen Dank!

Hoka Arahi 6 ist ab sofort verfügbar!

RUNNING WAREHOUSE
EUROPE Men's & Women's [SHOP HERE](#)

DE: KOSTENLOSER VERSAND BEI BESTELLUNGEN AB 29€ | 100 TAGE RÜCKGABERECHT

Bitte like und folge RoadTrailRun

Facebook: [RoadTrailRun.com](https://www.facebook.com/RoadTrailRun.com) Instagram: [@roadtrailrun](https://www.instagram.com/roadtrailrun)

Twitter: [@RoadTrailRun](https://twitter.com/RoadTrailRun) You Tube: [@RoadTrailRun](https://www.youtube.com/RoadTrailRun)