



STORTEST

LØBESKO

Vi tester og sammenligner hver måned udstyr, der er relevant for aktive mænd og kvinder. I denne måned tester vi **sæsonens nye løbesko**.



▼ Flere af årets modeller har fået nye overdele og er holdt i nedtonede farver. En moderne løbesko ligner ikke en løbesko, men er også designet, så den også kan bruges i hverdagen.

F S

Foråret er over os, og ud over anemoner og bøgetræer, der springer ud, er foråret lig med løb. Vi har igen testet sæsonens nye løbesko, og der er sket en del siden sidst: nye overdele, nye såler og nyt design. Se her, hvad du skal købe.

L

Så er det tid til årets store test af de nye løbesko, og den afslører igen en stribe nye tendenser inden for branchen. En af de mest markante så vi også ansætter til sidste år, nemlig en delvis opløsning af skellet mellem antipronationssko og neutralsko – altså mellem løbesko, der aktivt hindrer foden i at falde for meget indad, og løbesko, der ikke gør. De store kiler og kraftige hælklapper, vi så for år tilbage, er nu erstattet af meget mere diskrete antipronationsindsatser i form af lavere drop, brede såler og fastere hælklapper. Fokus er

mere på at bremse hastigheden på pronationen end helt at stoppe den. Det betyder, at det ikke giver mening at fastholde den stramme opdeling i støttende sko og neutrale sko.

En anden tydelig tendens i år er nye såltyper baseret på det såkaldte TPU-skum frem for EVA-skum. Adidas Boost var de første med den teknologi, og i år ser vi den så i sko fra Nike, Brooks og Saucony. Har det så givet bedre sko? Ja, det kan du jo tjekke på de næste sider ...

KATEGORI Forårets nye løbesko

Vi har tidligere opdelt skoene i neutrale sko og kontrollerende sko til dem, der havde brug for ekstra støtte. **Den skelen giver som nævnt ikke rigtig mening længere.** De kontrollerende kiler er stort set væk, og stabiliteten opnås i stedet via mellemsålens opbygning, hælkappe, drop osv. Stabilitet er blevet flydende, hvor selv neutrale sko kan være ganske stabile. Har du brug for støtte, så gå efter de sko i testen, der scorer højt i stabilitet.



En kraftig pløs aflaster trykket fra snørebåndene og har stor betydning for komforten, især på lange ture.

NIKE EPIC REACT

Pris: 1.250 kr. Vægt: 251 g. Drop: 9 mm.

Info: nike.com

Nikes nye store satsning i år hedder Epic React. Og det er en fantastisk sko. Meget let, superfleksibel og komfortabelt blød, men stadig med en god respons, der gør den aldeles pragtfuld at løbe i. Når den ikke vinder testen her, skyldes det, at den som type rammer lidt forbi skiven. Epic React er i højere grad en letvægtstræner end en sko til den daglige træning. Medmindre du er let og meget effektivt løbende, vil du savne lidt styring i den meget levende sko. Overdelen er i Nikes strikkede Flyknit-materiale. Det er luftigt og helt uden syninger og sidder godt om foden. Overdelen er forlænget op ad anklen, hvilket giver et strømpelignende fit. En lille hælkappe



i plast giver lidt ekstra stabilitet. Den nyudviklede React-mellemsål ER bemærkelsesværdig. Den giver et fjedrende og hurtigt løb, og fordi den er så fleksibel, kommer du frem på foden og op i fart. React-materialet udgør også skoens ydersål, der kun er forstærket med gummi i hæl og forfod. Det fungerer på asfalt, men savner greb på fedtet underlag.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En fantastisk sko, der for de fleste er for let og blød til daglig træning.



SÅDAN TESTER AKTIV

TRÆNING: Vi tester markedets relevante modeller i den beskrevne kategori og sammenfatter vores oplevelser, så du kan få hjælp til at træffe det rette valg for netop dig. Vores testere er rutinerede løbere på forskelligt niveau og med forskellig løbestil. Skoene har været testet af hurtige, lette konkurrenceløbere og tungere, langsommere, hællandende løbere. Skoene er testet på både asfalt, grusstier og i skoven. Som altid med løbesko spiller individuelle forhold en vigtig rolle, både når det kommer til pasformen, og når det kommer til løbeoplevelse. Så prøv stadig altid skoen, før du køber.

KARAKTERSKALAEN:



= elendigt



= dårligt



= under middel



= middel



= over middel



= rigtig god



= forrygende

VURDERING:

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Vores vurdering af den enkelte sko er baseret en stribe produktrelevante kriterier.

Der er langt fra plads til at kommentere alle områder ved hvert enkelt produkt, så vores omtale er en sammenfatning af de mest relevante. For overblikkets skyld fremhæver vi to vigtige nøglepunkter i 10-pointbarer og sammenfatter den endelige konklusion i en samlet karakter.

PRIS: Vi angiver de vejledende priser fra producenten – ofte kan modellerne dog findes billigere i butikkerne eller på nettet.

STEMPLERNE:



TESTVINDER- stemplet tildeler vi det bedste produkt i forhold til testkriterier, kvalitet og pris.



GODT KØB er et rigtig godt produkt i forhold til prisen. Her er udskrivningen meget lille, men kvaliteten høj.



VORES FAVORIT er det produkt, vi elsker højest. Her skeler vi ikke til pris eller allroundegenskaber.

BROOKS LEVITATE

Pris: 1.500 kr. Vægt: 331 g. Drop: 8 mm.

Info: brooksrunning.com

Levitate er Brooks første sko med deres nyudviklede TPU-mellemsål, Dna-Amp. Som med de andre TPU-såler skulle fordelene være mere fjedrende retur-energi og længere holdbarhed. Og der er noget om snakken. Levitate er blød uden at være svampet, og den dæmper effektivt stødene op igennem kroppen. Sålen er meget fleksibel – især sammenlignet med typiske Brooks-sko, der i vores bog er lige lovlig rigide. Det giver her en dynamisk skridtafvikling og et godt rul ud ad vejen. Det er en sko, der trods sin moderate overvægt, er sjov at løbe stærkt i.

Overdelen er også nyudviklet, og som trenden byder, er den i en strikket mesh. Den er velpolstret



og komfortabel, og de smidige materialer tilpasser sig selv ret brede fødder. Der er godt greb om hælen, og sammen med overdelen og de rigtig gode snører giver det et effektivt lockdown af foden. Overdelen er dog tættere end hos konkurrenterne og bliver lidt varm. Ydersålen er ret gennemsnitlig og fungerer bedst på tør asfalt. Vi savnede greb i vådt føre.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En meget komfortabel sko til tungere løbere. Lettere overvægtig.



SAUCONY RIDE 10

Pris: 1.400 kr. Vægt: 278 g. Drop: 8 mm.

Info: saucony.com

Ride er Sauconys 'folkevogn' til den neutrale løber – komfortabel, pålidelig og noget for de fleste. De tendenser fortsætter i 10'eren her, omend prisen efterhånden er knap så folkelig. Der er dog også mange lækre features i Ride 10. Everun-toplag i hele skoens længde bidrager til en suveræn og rar støddæmpning sammen med et nyt mellemsålmateriale. Såkaldte Flexfilm overlays i overdelen gør skoen let og strømlinet uden generende syninger.

Med sine lette materialer er skoen faktisk tæt på at være en konkurrencesko, og vi anbefaler den derfor til alle distancer og konkurrencer. Skoen er fleksibel og lader foden bevæge sig meget frit. Her er masser



af løbeglæde og fart. Skoen er samtidig overraskende stabil. Med sit relativt lave drop og sin behagelige og brede forfod dæmper den – også hjulpet af den afrundede hæl – fodens fald indad. Og så står den godt fast på de fleste underlag uanset vejr og føre.

At Ride nu også fås i meget hverdagsagtige farver, skal der herfra ikke være meget brok over.



Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En flot, komfortabel og alsidig sko til det meste.



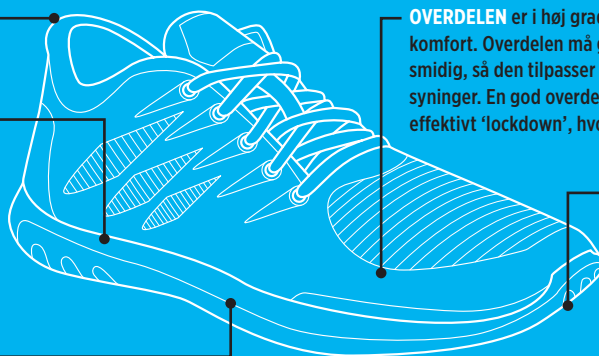
LØBESKOENS ANATOMI

Løbesko adskiller sig markant fra almindelige sko. De og

HÆLKAPPEN udgør den bagerste del af skoen – ofte fremstillet i hårdere materialer for at give hold og støtte til foden.

MELLEMSÅLEN er løbeskoens hjerte. Det er den, der dæmper stødene og hjælper med at styre foden. Mellemsålen kan være blød, hård, stiv eller smidig. Jo tungere løber, jo fastere mellemsål har du typisk brug for.

DROP, højdeforskellen mellem hæl og forfod. Typisk 6-10 mm. Et lavt drop skulle give en mere dynamisk løbeoplevelse, men øger også belastningen på lægge og akillessener.



OVERDELEN er i høj grad med til at sikre skoens pasform og komfort. Overdelen må gerne være luftig, så foden kan ånde, smidig, så den tilpasser sig foden, og være uden generende syninger. En god overdel og et godt snøresystem giver et effektivt 'lockdown', hvor skoen sidder tæt og fast om foden.

YDERSÅLEN er den del af skoen, der er i kontakt med underlaget. Ofte lavet i slidstærkt gummi. Ydersålen skal dels beskytte mellemsålen mod slid, og dels sikre, at du står fast og ikke mister energi, fordi foden skrider, hver gang du sætter af.

ON CLOUDSURFER

Pris: 1.300 kr. Vægt: 295 g. Drop: 7 mm.

Info: Onrunning.com

On er efterhånden begyndt at få godt fat – især blandt triatleter. Prisen er da også røget en del ned, siden de forsøgte sig på det danske marked for snart 10 år siden. Cloudsurfer-modellen er nok det nærmeste, man kommer en almindelig løbesko fra schweizerne. Dens særlige kendetegn er de egenartede puder under sålen, som udgør den primære støddæmpning. De skulle give en roligere afvikling og færre stød op igennem benet. Tja ... det føles ikke markant anderledes end andre modeller, men de er rare at løbe i. Støddæmpningen er fin, men kontant.

Skoene er hverken lettere end tilsvarende sko eller teknisk markant anderledes. Det er mest af alt en



løbesko med et særligt udtryk. Den er lækkert forarbejdet og har godt fæste på de fleste underlag. Den sidder godt omkring forfoden med fin plads til tæerne og har en teknisk lækker overdel i to lag samt fint polstret pløs. Pasformen omkring hælen er lidt løs, og de tynde, glatte snørebånd gør ikke arbejdet med at få skoen til at sidde godt om bagfoden lettere.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En sko, der skiller sig ud pga. sit udseende – ikke sin performance.



NEW BALANCE 1080V8

Pris: 1.400 kr. Vægt: 30 g. Drop: 8 mm.

Info: newbalance.com

Den 8. version af NB's 1080 ligner ved første øjekast sin forgænger. Eneste synlige ændring er, at det stive plast ved overgangen til forfoden er erstattet med tyndere kunstlæder. At der reelt er sket mere end det, mærker man, når skoen kommer på. Mellemsålen er ikke så kontant som tidligere, men blødere og mere eftergivende. Det giver en roligere afvikling af skridtet og mere komfort på løbeturen, og det virker langt om længe til, at NB er kommet helt i mål med deres Fresh Foam-materiale. Stor forbedring!

Ellers holder skoen fast i dyderne fra forrige version. Det vil sige god pasform med fin plads – især omkring forfod og tær. Solidt greb om foden,



tæt snøring med smart sokkesystem samt velpolstret pløs. Solidt greb om hæl og bagfod, som sammen med den brede sål giver et fint stabilt løb, så selv overpronerende løbere ofte med stor glæde vil kunne hoppe i 1080'eren. Ydersålen er ganske enkelt fantastisk i snart alt slags føre og vejr. Våd asfalt, grus, jordstier – ja selv i sne står den sikkert fast.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En vellykket topmodel, hvor pasform, komfort og dæmpning er i særklasse.



ADIDAS SUPERNOVA

Pris: 1.100 kr. Vægt: 302 g. Drop: 10 mm.

Info: adidas.com

Det er ikke til at sige, hvad Adidas har gang i på løbeskofronten for tiden. Mange af deres sko befinder sig på grænsen mellem løbesko og modesko og fungerer ikke rigtig ude på landevejen. Supernova, der blev lanceret sidste år, og som ikke er blevet opdateret siden, er dog en undtagelse. Skoen har en stribe meget løbespecifikke features og er klart en af de mest tekniske sko i Adidas' sortiment. Supernova er forsynet med et ordentligt lag Boost-skum i mellemsålen og er meget blød at løbe i. Måske for blød for nogle, for man får lidt en følelse af at løbe på en skumsvamp. Det er afgjort en sko til roligere ture. Ellers fungerer skoens features godt. En EVA-ramme



i mellemsålen (det grå lag) tøjler den meget levende Boost-sål og giver stabilitet til skoen ift. fx Adidas' populære Ultra Boost, mens en overdel i mesh sammen med de tre Adidas-striber i kraftig plast giver godt med hold om foden. Skoens læst er bred, og sammen med overdelen gør det skoen ret stabil. Den kan fint bruges af løbere med let overpronation.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En meget blød og komfortabel sko til lange, rolige ture.



ASICS GEL-NIMBUS 20

Pris: 1.500 kr. Vægt: 307 g. Drop: 10 mm.

Info: asics.com

Forgængerer, Nimbus 19, delte virkelig vandene. Nimbus var pludselig blevet smal og tætsiddende, og det oplevede mange gik ud over komforten. Den kritik har Asics taget til sig – måske i lidt for høj grad. Nimbus 20 har fået mere plads omkring mellemfoden, og overdelen er mindre stram og tætsiddende, ja den virker nærmest løs, og en af testerne havde faktisk lidt svært ved at stramme skoen ordentligt til.

Ellers er der (som altid) tale om en lækker sko med fokus på komforten. Blødt memory foam i hælen og en kraftig, blød pløs gør den til en fornøjelse at tage på. Den såkaldte step in-oplevelse er tårnhøj. Mellesålen er behagelig, men virker lidt tynd under



forfoden – især ned ad bakke, hvor man mærker små ujævnheder tydeligt. Det kan blive et issue på lange løb som fx maraton. Ydersålen står super fast på stort set alle typer underlag. Skoen er meget stiv. Som den eneste i testen klapper den hørbart, når man løber roligt derudad, og der skal en del kraft og vægt til at få den til at afvikle ordentligt.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En topsko med fokus på komfort. Lidt stiv og underdæmpet i forfoden.



DIADORA BLUSHIELD MYTHOS V2

Pris: 1.100 kr. Vægt: 321 g. Drop: 10 mm.

Info: diadora.com

Diadoras absolutte 'claim to fame' er deres særlige Blushield-teknologi – et ekstra lag i mellemsålen, der via nogle dupper skulle bibringe en sensorisk stimulans af fødderne og dermed påvirke løbestilen positivt. Og man kan da også mærke, at der er noget i værk, når man hopper i de bløde og ganske komfortable sko fra italienerne. Hvorvidt det reelt påvirker løbestilen, er vanskeligt at sige, men det føles rart.

Komfort er i det hele taget kodeordet i Mythos-skoen. En kraftigt polstret hæl og pløs giver en god 'step in'-oplevelse, mens den øvrige overdel er sømløs og sidder uden at gnave eller genere. I forhold til sidste års version er overdelen blevet lidt smallere



over forfoden. Det er et plus. Skoen er også blevet lettere, og det gavner hele løbeoplevelsen.

Skoen er blød og veldæmpet i hele fodens længde, forfoden er relativt smidig og understøtter en god og effektiv afvikling. Og det er en sko, der egner sig fint til længere ture. Ydersålen er i kraftig gummi og står fint fast på vådt og tørt underlag samt grusstier.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En ganske vellykket komfortsko med god og blød støddæmpning.



BROOKS ADRENALINE GTS 18

Pris: 1.200 kr. Vægt: 292 g. Drop: 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Adrenaline GTS er Brooks' bestseller til den overprøvede løber. Det har længe været en sko med end-og meget støtte, og vi har været efter den for at være både stiv og lidt klodset, hvis ikke man nødvendigvis var oppe i den tunge ende af pronationsskalaen. Sådan er det ikke længere, for op af skoæsken nærmest fløj den nye, 18. version – meget lavere vægt og med en lang række opdateringer til mere nutidig teknik og design. Alt sammen giver det en sko, som vores testere var meget glade for.

Behagelig og velafstemt støddæmpning giver komfort på hele løbeturen. Den todelte kile sikrer igen en meget fin kontrol. En god, bred forfod giver



plads til tæerne og gavner også kontrol og støtte. Et andet sted, man ser og mærker en klar opdatering, er i overdelen: en moderne, strækbar mesh uden syninger – lækkert look og god komfort. Eneste lille hår i suppen er, at den sammenlignet med testens allerbedste bud virker en smule flad i forfoden på længere ture. Men det er nu et meget lille hår.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: Hidtil bedste version af Adrenaline – og tæt på en perfekt hverdagstræner.



ASICS GT-2000 6

Pris: 1.200 kr. Vægt: 303 g. Drop: 10 mm.

Info: asics.com

Asics' GT-serie er en institution inden for overpronationsløbesko. Den har nu tæt på 20 år på bagen, og det er en model, mange andre gerne vil måle sig med. Men kan den så stadig levere? Ja – bestemt. Vi har ikke de store indvendinger. Omvendt er der heller ikke noget, der taler for ikke at kigge andre veje.

GT-2000 emmer dog af kvalitet. Masser af lækre features, som er sivet ned fra Asics' topmodeller. Ny Flytefoam/Speva-mellemsål, GEL i hæl og forfod for bare at nævne et par af dem. Især den nye mellemsål giver skoen mere liv og respons.

En ny og mere åndbar overdel er også et stort plus. Skoen leverer ude på vejen med fint afstemt



dæmpning og markant guidning af foden, som gør den yderst velegnet til pronerende løbere. Den føles af samme grund dog også noget stiv. Pasformen er som mange andre Asics-sko lidt spids, og vil man have mere plads omkring tærne, må man gå et halvt nummer op. Største issue var omkring snøringen, idet snørebåndene ganske enkelt er for korte.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En gennemført 'folkevogn' med lidt issues omkring snøring og stivhed.



HOKA ONE ONE CLIFTON 4

Pris: 1.500 kr. Vægt: 270 g. Drop: 5 mm.

Info: hokaoneone.com

Hoka One One er et af de hurtigst voksende løbesko-brands pt. De er gået fra udgrænset til accepteret til trods for deres tykke såler. Clifton-modellen startede som HOKAs letteste model. Den var blød og blev hurtigt en favorit hos fansene. Senere modeller er blevet fastere og mere som klassiske løbesko. Den udvikling fortsætter i den 4. version af Clifton. Den har fået en mellemsål, som minder om resten af markedets – dog stadig i oversize. Det gør den knap så svampet og mere responsiv. Hvis man var fan af de gamle Clifton, skal man vænne sig til 4'eren, og vi er ikke udelte begejstrede, da lidt af ideen bag de tykke såler forsvinder. Ny overdel med



sjevsede syninger og 3D-materiale giver et meget bedre lockdown, så foden nærmest smelter ind i skoen. Der kommet lidt ekstra gummi på ydersålen, og det er godt for holdbarheden, som før har været et problem. Clifton 4 er sjovest, hvis der er fart på. Her kommer HOKAs gænge (rul) virkelig til sin ret. Vi havde ønsket en knap så kontant mellemsål.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: Fantastisk pasform, men den fastere sål skuffer en smule.



PUMA SPEED 600 IGNITE 3

Pris: 1.095 kr. Vægt: 304 g. Drop: 8 mm.

Info: puma.com

Speed 600 har efterhånden været på markedet i flere år – og er blevet bedre for hver opdatering. Sidste år lykkedes det at tøjle det livlige Ignite-materiale i mellemsålen, og igen virker kombinationen af flere materialer perfekt i mellemsålen. Nøje afstemt støddæmpning! Det helt nye i denne model er introduktionen af Netfit – et net, som omslutter de bagerste 2/3 af skoen, og som bidrager til både snøring og pasform. Spændende tankegang, hvor man med et groft vævet net hurtigt kan lave om, justere og tilpasse snøring og dermed pasformen. Det virker langt hen ad vejen, og med et lidt mindre fleksibelt net og en smallere overdel var missionen lykkedes



helt perfekt. Evertrack i ydersålen sikrer et fint fodfæste på de fleste underlag og i de fleste vejrforhold.

Skoen er dejlig stabil uden restriktioner. Eneste anke – kommenteret af alle testere – er forfoden. Speed 600 Ignite er *alt* for tynd under forfoden. Man mærker alt op igennem sålen fra det område, hvor Ignite-sålen er. Det giver trætte fødder på lange ture.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En lidt bred, men lækker sko. Underdæmpet forfod trækker dog noget ned.



SAUCONY LIBERTY ISO

Pris: 1.600 kr. Vægt: 276 g. Drop: 4 mm.

Info: saucony.com

Liberty er en helt ny sko fra Saucony. Den er bygget over letvægtstraineren Freedom, der blev lanceret sidste år, men Liberty har fået en støttende kile på indersiden. Det fungerer rigtig godt. Skoen er let, smal og tætsiddende, den er yderst fleksibel, og den er vildt godt dæmpet. Blandt andet derfor animerer den til sjovt og hurtigt løb, men er stadig god til også lange og rolige løbeture – i hvert fald for den rutine-rede løber, der ikke har behov for meget kontrol.

Skoen er mere at betragte som en letvægtstræner end en mængdetræningssko. Den er let, og med sine 4 mm drop opleves den flad. Den lille kile yder dog en fornuftig støtte, og skoen er ganske stabil.



Isolit-overdelen trækker hele skoen godt sammen om foden, men den fungerer ikke optimalt her, hvor den tynde, brede pløs folder, når skoen snøres til. Hælkappen er lav, men fast og sidder uden at genere. En anden anke er den nye Crystal Rubber-ydersål, som afgjort er bedst i tørvej. Den bør være bedre – især når Liberty ISO er testens dyreste sko.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En velsiddende let og hurtig sko, der er sjov at løbe i.



CRAFT V175 LITE

Pris: 1.200 kr. Vægt: 271 g. Drop: 6 mm.

Info: craftsportswear.com

Craft gjorde sin entré på løbeskomarkedet ved årsskiftet, men har ikke gjort så meget væsen af sig siden da. Det er synd, for det er faktisk en rigtig god sko, svenskerne debuterer med.

Skoen gør sig bemærket med en fornem pasform. En udvendig hælkappe støtter foden, mens svejsede forstærkninger, en kraftig pløs og et meget vellykket snøresystem nærmest med ovale snører og velplace-rede snørehuller støber fod og sko sammen.

Overdelen er i en tyk nylonmesh. Den er behagelig, men også vel tæt på varme dage.

Mellemsålen er todelt og består af henholdsvis et støddæmpende og et reponsivt lag. Det fungerer



godt og skaber en sko, der dæmper stødene uden at virke død. Vi er i afdelingen for minimalistiske sko, og den tunge løber vil savne lidt gods i skoen, men som sko nummer to eller til den effektive, lette løber er der tale om en enkel sko med en god løbeoplevelse.

Ydersålen er lavet i samarbejde med Vibram, og den fungerer flot på både våde og tørre underlag.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En enkel, men dejlig sko med en suveræn pasform. Bedst til den lette løber.



NEW BALANCE 860V8

Pris: 1.200 kr. Vægt: 312 g. Drop: 10 mm.

Info: newbalance.com

Med 860 lancerer New Balance en klassisk løbesko til løberen, som har brug for pronationskontrol uden en masse dikkedarer. Skoen byder på en tolags-mellemsål – som er det nye sort – pronationskile, asymmetrisk hælkappe, torsionsstabiliseret, bred forfod og alt sammen lagt ind under en lækker overdel uden syninger. Og det virker i praksis. Alle vores testere var svært begejstrede over løbeoplevelsen. En dejlig blød landing ned i New Balance Trufuse-mellemsålen med et rigtig godt rul fra hæl til forfod.

Mellemsålen er udstanset under hælen, hvilket bidrager til yderligere dæmpning og lavere vægt. Ulempen er, at større sten vil kunne sætte sig fast



her. Den asymmetriske hælkappe støtter godt op om indersiden af foden og bakkes her op af kilen, som ikke er stenhård, men bare hårdere end resten af sålen. Det giver en behagelig og meget afdæmpet kontrollering af pronationen. En god bred (og fleksibel) forfod giver plads til tærnerne – og til, at hele foden kan støtte løberen på træningsturen.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En enkel, men helt igennem vellykket løbesko til overpronerende løbere.



**MIZUNO
WAVE SKY**

Pris: 1.300 kr. Vægt: 331 g. Drop: 10 mm.

Info: mizuno.com

Mizuno var i mange år et af de mærker, som udfordrede de store spillere på løbeskomarkedet. Det er ikke rigtig tilfældet for tiden. Hvor de fleste producenter går nye veje og laver sko med lavere vægt, mindre drop, færre syninger og mere fleksibilitet, går Mizuno nærmest den modsatte vej. Ved første øjekast ligner Sky således en løbeskomodel, som kunne være 10 år gammel. Den er tung i forhold til resten af feltet, og der er masser af syninger i overdelen, omend de ikke mærkes inde i skoen.

Det er dog ikke en dårlig sko, bare gammeldags. Pasformen er helt i top og smyer sig om foden, når snørebåndene trækkes til. Ude på gaden gør



den det fint med behagelig støddæmpning uden at stikke positivt eller negativt ud. Fin fleksibilitet og fornuftigt rul i skridtafviklingen – og med godt fæste også på småglatte fortove. Men de er tunge at løbe i, og dæmpningen er fast. Derfor er Wave Sky klart en sko til den tunge løber – dvs. +85 kg/70 kg (M/K) for optimal udnyttelse af støddæmpningen.

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: Der findes lettere, mere 'komfi' sko. Men til tunge løbere fungerer den fint.



NYE SÅLER, 'STRIKKEDE' OVERDELE OG FLOTTERE FARVER

Som a udvalg af løbesko i retning af nye såler, anderledes overdele og et nyt fokus på modeaspektet af løbeskoene. De f

e
Men derudover peger årets



MELLEMSÅLER

I mange år har hjertet i løbeskoene – selve mellem-sålen – været lavet i materialet EVA (ethylvinyl-acetat), som løbende har gennemgået en forfinelse. I 2012 lancerede Adidas så deres revolutionerende BOOST-sål, som består af små TPU-kugler (TPU = termoplastisk polyuretan), som varmes op og 'limes' sammen med damp. En færdig TPU-sål ligner lidt flamingoplader og er elastisk, responsiv og holdbar på samme tid. En TPU-sål kan klare hele støddæmpningen uden yderligere brug af fx gel, luftpuder osv. Med Boost havde Adidas et forspring, da de havde en eksklusiv aftale med kemigiganten BASF, som leverede råmaterialet, der i starten var begrænset mængder af. Men nu arbejder flere og flere med TPU. Først Saucony med EVERUN, derefter Brooks og senest Nike.



STRIKKEDE OVERDELE

Strikgede overdele uden syninger er blevet meget populære. Den tendens tog for alvor fart op til OL i 2012, da der opstod noget nær krig mellem giganterne Adidas og Nike om strikoverdelene Primeknit og Flyknit, som begge hævdede at have forsteret til. Nike smed et søgsmål efter Adidas, men havde tilsyneladende glemt, at den medarbejder, som udviklede deres Flyknit, tidligere havde arbejdet med et næsten identisk produkt for Adidas kaldet Primeknit. Så sagen døde hurtigt igen. Overdelene, i enten en strikget version eller i en avanceret teknisk mesh med masser af strækbare egenskaber, skaber en fantastisk fornemmelse for løberne, da de nærmest føles på som en ekstra sok omkring foden. Det giver derudover lavere vægt, mindre risiko fra skavsår og øget komfort.



GADEMODE

En sidste markant tendens fra årets test er, at flere af skoene har fået et udtalt modedesign. Man skal ikke mange år tilbage, før en løbesko bare lignede en løbesko, og der nærmest var konkurrence om at få så mange farver – og helst nogle, som ikke passede sammen – på én og samme sko. Nu har pipen i den grad fået en anden lyd. Farverne i årets testfelt er nedtonede og hverdagsvenlige, og sammen med de nye knitoverdele har vi at gøre med en stribe sko, som ikke ligner traditionelle løbesko. Frontløberen er Nike, fra hvem flere tidligere løbeskomodeller i dag er ikoniske modesko – fx Nike Air Max og Flyknit Racer. Adidas er fulgt efter med Ultra Boost-serien, der storsælger som sneakers. Og Saucony har lanceret Life on the Run, hvor alle deres løbesko kommer i nye, mere nedtonede farver. **AT**