



STORTEST

TRAILSKO

Vi tester og sammenligner hver måned udstyr, der er relevant for den aktive mand og kvinde. I denne måned er det **trailløbesko til grusstier, mudder, sja og pløre**.

LØBESKO TIL MØGVEJR

Merrell, Hoka, Columbia – ja markedet for trailsko domineres i høj grad af mindre specialmærker. De store kan dog stadig, men de har bestemt noget at lære af de små. Se hvad i denne måneds stortest.

Kigger man på fødderne af løberne ved et vanligt motionsløb, vil man se, at de fleste er iklædt Asics-sko, dernæst Nike og Adidas og endelig lidt mindre mærker som Puma, Saucony, Brooks osv. Kigger man igennem de næste sider, vil man se, at nok er de store mærker repræsenteret, og nok laver flere af dem hæderlige trailsko, men siderne domineres alligevel i høj grad af mindre producenter, de færreste kender.

Trailskomarkedet er de seneste år blevet overtaget af mindre specialmærker med et anderledes og måske mere dedikeret bud på sko til terrænet. Vi kan nævne Merrell, Columbia og svenske Salming. At disse ved, præcis hvad de laver, vidner testvindere og favoritkåringer i denne test om.

Problemet med flere af de store producenter har nok været, at de ofte bare satte en grov sål på en af deres etablerede landevejssko og ellers ignorerede de øvrige trailskodyder. De nye mærker tog trailløbet mere alvorligt, udviklede særlig ekspertise og skabte sko efter brugernes ønsker. Det har virket, og for en gangs skyld er det de små, der styrer de store.



KATEGORI
TRAILSKO – ALLROUND

Du kan få meget specialiserede trailsko, der fx kan være lavet til bjerge, mudder, dyb sne osv. **Vi har i denne test fokuseret på mere allroundegnede sko, der gør det godt på en bred type af underlag** – og som også er tålelige på det stykke asfalt, du måske er nødt til at forcere for at komme hen til skovstien. De fleste gør det bedst på grusstier og faste spor, men nogle fungerer også på løst underlag.



Grove knopper egner sig bedst til mudder og løst underlag, mens mindre knopper er bedst til grus.

ON RUNNING CLOUDVENTURE

Pris: 1.300 kr. Vægt: 295 g. Drop: 6 mm.
Såltype: Grus, fast skovbund. on-running.com

On er en af de nye drenge i klassen og yderst populære blandt løbeverdenens firstmovers. De er kendetegnet ved det særprægede pude-knop-system, og spørgsmålet er, hvordan det fungerer ude i terrænet? Svaret er både og ... Støddæmpningen leveres primært af Cloudtec-puderne under sålen. De er forsynet med masser af små riller og knopper for greb på vådt og blødt underlag. Og det virker helt fint, omend mudder ikke er en spidskompetence. Det, der for alvor giver os rynker i panden, er, at puderne – ikke overraskende – ophober skidt. Mudder, sten og grus pakker sig let inde i hulrummet. Det går ud over holdbarheden og hæmmer støddæmp-

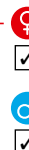


ningen. Selve pasformen er til den brede side, men snøresystemet tillader, at skoen kommer til at sidde tæt, som den skal, når vi løber i sporet. Fittet bliver godt hjulpet af de tynde snørebånd, som glider godt i øjerne, og den indbyggede sok, som smyger sig til foden. Fin sømløs overdel med gode forstærkninger hen over tærne og omkring hælen.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: En god sko, hvis særkende (puderne) ikke fungerer godt på et trailspor.



SÅDAN TESTER AKTIV TRÆNING:

Vi tester markedets relevante trailsko til allround-brug og sammenfatter vores oplevelser, så du kan få hjælp til at træffe det bedst kvalificerede valg for netop dig. Vores testere er rutinerede løbere, der er vant til at løbe ude i naturen. For at afdække hver enkelt models kompetencer, styrker og svagheder er alle skoene testet på både asfalt, grusstier, jord og mudder, klipper og rødder. Som altid med løbesko spiller individuelle forhold en vigtig rolle, både når det kommer til pasformen, og når det kommer til løbeoplevelse. Så prøv skoen, før du køber.

KARAKTERSKALAEN:

☆☆☆☆☆☆ = elendig
★☆☆☆☆ = dårligt

★★☆☆☆☆ = skuffende
★★★☆☆ = middel

★★★★☆☆ = over middel
★★★★★ = rigtig godt

★★★★★★ = fremragende

VURDERING:

Greb:

Støddæmpning:

Vores vurdering af den enkelte sko er baseret på en stribe af produktrelevante kriterier og punkter, som testerne har fokus på undervejs i deres testarbejde. Der er langtfra 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 relativt lille, men kvaliteten høj.



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



NEW BALANCE FRESH FOAM HIERRO V2

Pris: 1.400 kr. Vægt: 306 g. Drop: 4 mm.

Sålttype: Grus, hårde skovstier.  newbalance.dk

New Balance har i en del år satset stort på trail-markedet, bl.a. med en stribe mere minimalistiske trailsko samt med sponsoring af trailstjernen Anton Krupicka. Skoen Hierro her har klart mere motionistfokus og er allroundegnet. God kraftig, men ikke for høj mellemsål. Hvor vi ikke altid er glade for Fresh Foam-materialet på asfalt, fungerer det rigtig fint på de blødere underlag. En yderst aggressiv Metagrib-ydersål i Vibram-gummi bider godt i diverse underlag – selv på våde sten og ikke alt for tungt mudder. Den sømløse overdel er i en tæt, dog fint åndbar kvalitet med tre-d-printede forstærkninger. Pløsen sidder fast i skoen og får skoen til at



side godt over vristen. De printede forstærkninger beskytter godt over tæerne, men der mangler en sammenhæng i resten af overdelen, som bliver noget løs. Det mærkes især på stenet, ujævnt terræn, hvor vi savner lidt bedre hold. De mange printede knopper på overdelen er en sær detalje, der giver unødigt vægt uden at tilføre en egentlig funktion.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: God allroundtrailsko, som fungerer fint selv til og fra skoven.



BROOKS CALDERA

Pris: 1.300 kr. Vægt: 281 g. Drop: 4 mm.

Sålttype: Faste underlag.  brooksrunning.eu

Caldera er seneste skud på stammen fra Brooks i trailkategorien. Mere fleksibel og blødere end den faste Cascadia og mere allround end den hardcore Puregriit. Sålen har klart testens blødeste compound og absorberer underlaget fint – måske næsten for godt, for den er virkelig blød. De mange fine knopper og takker i ydersålen tager godt fat på grus og jord og selv i lidt blødt mudder. Men de samler snavs og smat og pakker derfor ret hurtigt. Opad bider sålen godt, men den mangler lidt nedad. Sålens opbygning er ret speciel, da den hvælver en smule udad (tænk MBT-sko). Den detalje koster stabilitet på stenet underlag, hvor den føles decideret



usikker. Overdelen er sømløs og godt forstærket hele vejen rundt og især hen over tæerne. Gode bånd trækker foden ned mod sålen og forbinder sål og fod som en helhed. Socken i insteppet fuldender dette og hindrer småsten i at komme ned til foden. Der er dog flere features, som virker lidt overflødige, fx velcro til gaiter og lomme til snørebånd.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: En lækkert blød sko til faste underlag. Fungerer sågar på asfalt.



Hvad skal en trailsko?

En trailsko er ikke bare en trailsko. De features, du skal gå efter, afhænger helt af, hvad du skal bruge skoen til. Her er, hvad du skal overveje, inden du køber.

1 GREB

Skoens greb eller bid i underlaget afgøres af antallet, placeringen af og størrelsen på de knopper, der sidder under skoen, ligesom det materiale, ydersålen er lavet af, også spiller en rolle. Mudder og andet blødt underlag kræver typisk store, grove knopper, mens grus og fastere stier håndteres bedst med små knopper. Våde klipper og rødder stiller krav til sålens gummiblanding. Overvej derfor, hvilket underlag du skal løbe på.

2 PASFORM

Trailskoens pasform har betydning for komforten, men også for stabiliteten. Løber du i teknisk terræn med stejle nedløb, er det rart med en sko, der sidder godt til om foden og har et effektivt lockdown, så fod og sko låses effektivt sammen, og foden ikke glider rundt i skoen. Samtidig skal der være god bredde i forfoden, så tæerne kan sprede sig ud. Det gavner stabiliteten i skoen og giver bedre balance på meget ujævnt underlag.

3 DÆMPNING

Når du løber på blødt underlag som i skoven, har du brug for mindre støddæmpning, end hvis du løber på vejen. Skal du bruge skoen på grusstier og måske en stump asfalt, så gå efter en sko med god dæmpning. Jo tungere løber du er, jo hårdere dæmpning har du brug for, så hav også det med i overvejelserne. En dæmpet sko er ofte også en højere sko, og en høj sko øger risikoen for at vrikke om, så undgå dem til alt for teknisk løbeterræn.

4 ÅNDBARHED

Ligesom de øvrige trail-skoefeatures, vi har nævnt, er åndbarheden også et kompromis. Dine fødder skal kunne ånde, selv her i de kolde måneder, men samtidig skal skoen helst ikke lukke alt for meget vand, snavs og smat ind. Vi fraråder dog generelt sko med Gore-Tex og lignende vandtætte membraner. De gør skoen for tæt og varm, og samtidig gør membranen, at det vand, der alligevel trænger ind oppefra, ikke kan komme ud.

SALOMON SENSE PRO MAX

Pris: 1.400 kr. Vægt: 295 g. Drop: 6 mm.

Såltype: Faste og let bløde underlag.  salomon.com

Salomon har om nogen ført an i trailbølgen, og ud over hardcoretrailsko har de specialiseret sig i modeller, som også dur på asfaltstykket hen til skoven. Således også Sense Pro Max her. Skoen har en god overdel, som sidder tæt og er godt åndbar. Den har velfungerende forstærkninger omkring tæer og fodrand. Sokken i overdelen er en perfekt detalje, der understøtter den gode pasform. Snøringen er Salomons efterhånden klassiske Quicklace med en pløs, der fint har en lille lomme til låsen i snøresystemet. Vores kvindelige testere savner dog en tættere snøring, da skoen er ret bred. Mønsteret i sålen kender vi fra andre Sense-sko. Det vil sige godt greb



og masser af støddæmpning. Dog er Vibe-mellem-sålen i skoen temmelig fast – næsten hård – så det kræver mange kilo for at kunne trykke den sammen. For mindre og lettere løbere er den decideret klodset på den mindste smule ujævnhed. Den tager dog heldigvis fint fat i underlaget, når det kræves, selvom det ikke må blive for blødt og eftergivende.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: God pasform og fine detaljer.

Dog en sko til den tunge løber.

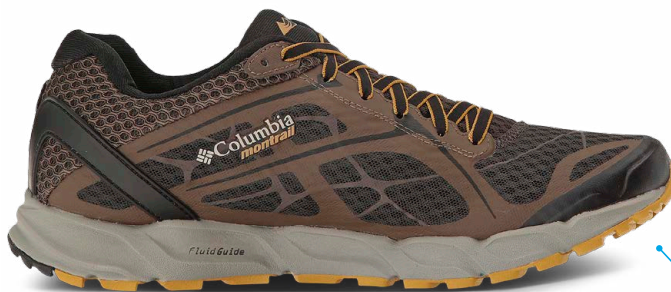


COLUMBIA/MONTRAIL CALDORADO II

Pris: 1.100 kr. Vægt: 298 g. Drop: 8 mm.

Såltype: Fast og blødt.  columbiasportswear.se

Endnu et nyt og mindre mærke udi løbesko. Vi har tidligere haft fødderne i Columbias trailsko, men det lader til, at den nylige sammensmeltning af Columbia og Montrail har gavnet kvaliteten af skoene. Caldorado II er i hvert fald et meget spændende bekendtskab. Enkel i sin opbygning omkring en Fluidfoam-mellessål, som i dæmpning og respons er virkelig godt afpasset til trail. En stenplade i forfoden beskytter mod sten, men er samtidig yderst fleksibel. Ydersålen står godt fast både opad og nedad og på blødt underlag. Foden er godt beskyttet hen over tærne, og den sømløse overdel er velforsynet med støtte og forstærkninger i tynde, men stærke lag.



Pløsen er syet i som en sok, og selvom skoen er til den brede side, snøres den fint tæt til foden. Det lave drop og den lette mellessål giver igen en godt afstemt fornemmelse for underlaget. Vores hardcoretrailmand valgte denne sko til sin 78 km Swissalpine, som blev gennemført med stor succes. Dette er med til at placere Caldorado II i vores førerfelt.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: En superlækker specialsko med masser af fine detaljer.



MIZUNO DAICHI 2

Pris: 1.100 kr. Vægt: 320 g. Drop: 12 mm.

Såltype: Grus, faste skovstier, klipper.  mizuno.com

Mizuno stod engang som en af de mest innovative løbeskoproducenter. Det gør de altså ikke mere. Overdelen ligner i materialevalg og antallet af syninger en overdel, som den så ud for 10 år siden. Slidstærk, ja. Men et tungt og noget kluntet look. Hvor næsten alle andre har en sok eller lignende for at optimere fittet, har Daichi en helt traditionel pløs. Og mens andre kører med et drop på 6-8 mm, holder Mizuno fast i 12 mm. Det fungerer ikke så godt på stierne, hvor man savner føling med underlaget.

Støddæmpningen opleves meget kantet og hård, hvilket igen koster på løbedynamikken og fornemmelse for underlaget. Pasformen er dog ganske fin,



med et godt greb om hælen, ligesom ydersålen, der – i tråd med tidens trend faktisk – er lavet i samarbejde med en dækproducent, her Michelin, fungerer udmærket. Den er holdbar og giver – med undtagelse af på mudrede stier – et fint greb, også på vådt underlag. Det til trods byder skoen her nok på testens kedeligste trailoplevelse.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: Ikke en dårlig sko, men bare en ret kedelig og gammeldags sko.



HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 2

Pris: 1.250 kr. Vægt: 269 g. Drop: 5 mm.

Såltype: Bløde og faste underlag. 

Hoka One Ones særprægede bamsesko bliver et stadig mere almindeligt syn på trailstierne. Speedgoat 1 var dog en blandet fornøjelse, hvor især pasformen var småsløj. 2'eren her byder imidlertid på mange synlige ændringer fra 1'eren, og de fungerer fremragende. Speedgoat 2 er måske den bedste trailsko fra Hoka, vi har set til dato. Den er bredere under sålen end forgængeren, og den er blødere end de seneste trailmodeller fra Hoka. Det fungerer og absorberer de fleste ujævnheder – dog er skoen noget udfordret på store strandsten.

En fin ydersål i Vibram-gummi giver ud over god holdbarhed et rigtig godt greb i næsten alle under-



lag, inklusive mudder. En særlig styrke er nedløbene, hvor man føler sig helt tryk. Overdelen har gode forstærkninger, men en almindelig, klassisk pløs dog. Gode snørebånd med elasticitet trækker foden tæt til skoen. En bekymring kan være kvaliteten af overdelen, som ikke synes så stærk i materialet. Den holdt dog fint gennem hele testperioden.

Greb:


Støddæmpning:

Kort sagt: Kan man ikke lide tyksålede sko, så kig andetsteds. Ellers suveræn trailracer.

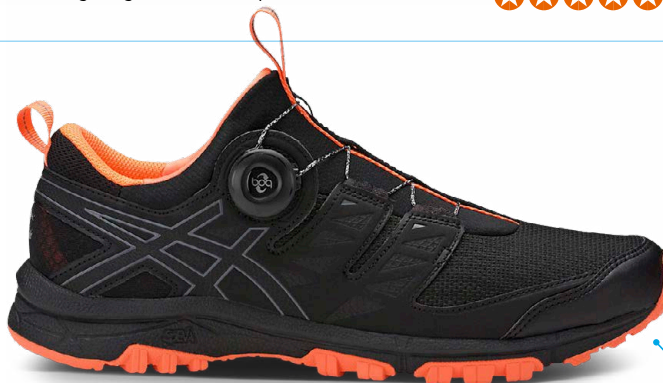


ASICS GEL-FUJIRADO

Pris: 1.200 kr. Vægt: 303 g. Drop: 8 mm.

Såltype: Fastere underlag. 

Asics' sko er den første trailsko, hvor man bruger Boa-systemet (kendt fra især cykelsko) i snøringen. Det fungerer rigtig godt og gør, at intet sidder og flagrer. Samtidig kan skoene let og hurtigt justeres og snøres ultrapræcist – dog med den begrænsning, at trækket er ens langs hele foden, og der ikke er plads til forskelligt træk på fx for- eller mellemfod. Resten af Fujirado har dog ikke snøringens kvalitet. Overdelen er ud i ét uden løs pløs. I kombination med Boa-systemet hæmmer det adgangen ned i skoen. En enkelt tester kunne næsten ikke få foden i skoen. Samtidig er overdelen meget tæt og kompakt og bliver meget hurtigt rigtig varm.



Mellemsålen er en klassisk SpEVA-mellemsål med GEL i hælen, og den leverer en ok dæmpning. Skoen er uden stenplade, hvilket hjælper på fleksibiliteten, men Fujirado føles alligevel rigid og tung i det. Her kunne vi godt ønske os en sål i Asics' nye, lettere Flytefoam-materiale. Ydersålen er forsynet med store, men ikke dybe knopper. Den giver et ok greb.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: Et godt Boa-system kan ikke gøre det. Skoen er tung, varm og klodset.



NIKE AIR ZOOM WILDHORSE 4

Pris: 980 kr. Vægt: 306 g. Drop: 8 mm.

Såltype: Bløde og faste underlag. 

Nike er nok mest kendt for deres løbesko til vej og gade, men de kan så absolut også lave trailsko. De har primært 2 modeller, Terra Kiger og Wildhorse. Fjerde version af Wildhorse, som vi kigger nærmere på her, er en glimrende trailsko. Ydersålen byder på et rigtig godt greb, god slidstyrke (testet på vulkanbjerg) og med rigtig god beskyttelse af løberen. Stenplade under forfoden og med flere nye forstærkninger rundt om foden i overdelen. De tiltag går dog ud over vægten, og Wildhorse er en småtung sko, også tungere end forgængeren. Overdelen er sømløs og har fået tilføjet et nyt bånd over midtfoden for at give en bedre lockdown. Hælen går dog



lidt højt op på flere testere og kan godt genere lidt på ankelknoglen. Snøresystemet med lidt asymmetri fungerer perfekt og gør, at denne ellers ret brede sko også sidder fint på en lidt smallere fod. Wildhorse har lidt mere mellemsål og drop end Terra Kiger, og sammen med Zoom Air i hælen gør det Wildhorse til en meget behagelig sko på langt de fleste underlag.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: En behagelig og veldæmpet sko, der fungerer på de fleste underlag.



MERRELL AGILITY CHARGE

Pris: 1.000 kr. Vægt: 307 g. Drop: 6 mm.

Såltype: Faste/bløde underlag, sten.  merrell.com

Merrell har leveret trailsko en del år efterhånden. Kendetegnet har været natural running, og Agility Charge her er ingen undtagelse. Pasformen, som nærmest er fodformet, sidder noget nær perfekt – både til den brede og den smalle fod. God plads til tæer og mellemfod, uden at man sejler rundt i skoene. Det giver en fantastisk stabil fornemmelse i sporet. Der er mange, men også kraftige (tykke) forstærkninger trods sømløs opbygning. Det giver en holdbar sko med rigtig god beskyttelse velegnet i rått terræn, men også en noget varm sko. Støddæmpningen er god og trods minimalismen meget vel afstemt, og skoene er behagelige på asfalt, men især



på sporet på de fleste typer underlag. Ydersålen er i en Sticky Rubber, som bare tager fat på tørt som vådt underlag, ja selv på våde sten. Ydersålens knop-system er opbygget efter fodens knoglestruktur. Det er lidt en gimmick, men de små knopper klarer sig fremragende på de fleste underlag og giver også en tryk fornemmelse på tekniske nedløb.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: Rigtig spændende og alsidig sko til den mere natural-orienterede løber.



LA SPORTIVA BUSHIDO

Pris: 1.400 kr. Vægt: 312 g. Drop: 6 mm.

Såltype: Hårde underlag  lasportiva.com

Vi har før testet Bushido som en hardcoretrailsko, men sat op mod andre allroundere fungerer den faktisk også fint. Skoen er ret smal. Det gør, at den sidder fast og tæt til foden. Sålens facon følger dog fodens og gør, at den ikke klemmer fremme på foden, men giver fin plads i mellemfoden. En lav tåboks holder fod og sko tæt sammen. Støddæmpningen er til den faste side, og skoene er klart mere på hjemmebane i et ujævnt spor end på vejen. Så er der rigelig asfaltvej til dine trails, bør du kigge efter andre sko. På kringlede stier har du dog en pålidelig makker. Med et godt knopssystem i Sticky Rubber står den fast og bider til i underlaget. Takket være de



ret flade, men stadig aggressive knopper fungerer skoen rigtig godt nedad. Og en stenplade beskytter fødderne mod hårde elementer i sporet. Mellemsålen er delt tydeligt op i et hælstykke, et mellemstykke og et forfodsstykke, men modsat andre sko med samme opbygning mærkes det ikke, men giver i stedet god støtte på især ujævnt underlag.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: Testens mest hardcoretrailsko. Rigtig stærk i sporet, men ikke på vejen.



ICEBUG DTS3

Pris: 1.100 kr. Vægt: 307 g. Drop: 12 mm.

Såltype: Bløde/faste underlag.  icebug.com

Endnu en af de spændende trailsko fra et af de mindre brands. Icebug har specialiseret sig i trailsko til vinterløb, og de første år lavede de sko med fleksible stålkopper. Skoen her er dog med mere allround-egnede gummidupper. Overdelen er i 'engineered mesh' med påsmeltede TPU-plast-forstærkninger. Det giver et godt og tæt fit med god åndbarhed, men også let adgang for vand, ligesom overdelen synes sårbar over for grene og krat. Mellemsålen er behageligt dæmpet, men med et højt drop til en trailsko. Desuden er den under mellemfoden forsynet med en meget udtalt torsionbar, som skal stabilisere skoen yderligere. I vores optik giver den



en underlig vippe-effekt, som vi ikke er glade for. Ærgerligt, for ydersålen er testens bedste. Masser af knopper griber sublimt fat i nærmest alt både op- og nedad. Især er de små, spidse dupper geniale. Løber man på fx asfalt, forsvinder de ind i sålen, som var de med små fjedre, mens de på mudder pløjer sig ned og bider sig fast.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: Meget vellykket ydersål. Mindre vellykket mellemsål.



STORTEST TRAILSKO

SALMING TRAIL 5

Pris: 1.350 kr. Vægt: 298 g. Drop: 5 mm.

Såltype: Tørre og våde underlag.

salming.dk

Vi har testet Salming en del gange og stort set altid været noget mellemfornøjede. Det er vi ikke mere. Femte gang er tilsyneladende lykkens gang for de ambitiøse svenskere, og Trail 5 er den klart mest vellykkede Salming-sko, vi har testet. Overdelen er velfungerende med et godt match af meshtyper i en lækker sømløs konstruktion med fornemt tynde forstærkninger, der ligger, hvor de skal, så især tærerne er beskyttede. Overdelen er bred, men et veludført Exoskeleton er med til at give et perfekt tæt fit. Snørebåndene glider let i de forstærkede øjer, hvilket optimerer pasformen yderligere. En ny, tokomponent Recoil-mellemsål er både blød og re-



sponsiv på en og samme tid. Den gør Trail 5 virkelig dejlig på asfalt, men også yderst lækker i sporet. Stødene bliver dæmpet, samtidig med at man får en god fornemmelse for underlaget. Dette koblet med den største nyhed på skoene – den nye Vibram-ydersål, Vibram Megagrib – giver en fantastisk helhed i sporet på stort set alle typer underlag. Suverænt!

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: Testens store overraskelse. Alle aspekter af skoene fungerer. Lidt dyr.



SALOMON SPEEDTRACK

Pris: 1.100 kr. Vægt: 240 g. Drop: 6 mm.

Såltype: Mudder, blødt underlag.

salomon.com

Hvis Salomons første sko i denne test skal betragtes som franskmændenes 'maximalistiske' bud, så må Speedtrack her være deres minimalistiske bud. Den er udstyret med en væsentlig mindre mellemsål. Det går ud over dæmpningen, men giver samtidig en meget smidig sko med en rigtig god føling med underlaget. Knopperne er store og grove og klart bedst i et mudret, leret spor, hvor de bider effektivt, samtidig med at muddret skubbes bagud, så sålen ikke pakker. På grus og hårdt underlag gør knopperne skoene lidt ustabil. Overdelen er vellykket. Brede bånd går hen over foden og sikrer sammen med det velkendte quicklace-system et effektivt lockdown.



Pasformen er smallere, end den ser ud, men der er ok plads til tærerne, samtidig med at skoene sidder godt til omkring hælen og over midtfoden.

Droppet er på 6 mm og dermed lidt mindre end i Salomons anden testsko. Er du uvant med lavt drop, kan det mærkes lidt i læggen, men samtidig hjælper det også til at gøre skoene mere dynamisk og hurtig.

Greb:

Støddæmpning:

Kort sagt: En dejlig sko, når vi taler hurtigt løb i mudder. Savner allroundegenskaber.



Derfor skal du løbe i terrænet

Trailløb giver masser af sjov og variation i træningen. Og så gavner det faktisk også din form og din styrke samt sænker din risiko for skader.

1 BELASTNING

Når du løber i skoven på ujævne stier og veje, mindsker og varierer du belastningen på benene. Underlaget er typisk blødere end asfalt, men lige så afgørende er det, at det er ujævnt. Hvor din fod går i jorden på den samme måde, hver gang du tager et løbeskridt på fortovet eller vejen, vil foden på skovens ujævne underlag ramme jorden lidt forskelligt. Det flytter konstant på belastningen og giver mindre ensidigt slid på kroppen.

2 STYRKE

Mens asfaltvejen er lige og jævn, er naturstien ujævn og bakket. Det stiller større krav til din styrke i både fødder, ben og kropstamme. Det ujævne terræn, hvor foden hele tiden skal arbejde, styrker de små muskler i fødderne og stabiliteten i anklerner – og løbet op ad bakker styrker musklerne i lægge, baglår og baller. Løb nedad gavner især forlårerne. Alt sammen noget, der mindsker din skaderisiko og gør dig mere eksplosiv.

3 INTERVALLER

Terrænets bakker giver en helt naturlig intervaltræning, hvor pulsen skiftevis bankes i vejret og får lov at falde lidt til ro, når det igen går ligeud eller nedad. Det styrker dit hjerte og dit kredsløb og udmønter sig i en klart forbedret kondition. Konditionen er udtryk for, hvor meget ilt dit hjerte kan pumpe rundt, og dine muskler kan optage, og den spiller en helt central rolle for, hvor hurtigt du kan løbe på alt fra 1.500 meter til maratondistancen.

4 SJOV

Mens løb på landevejen ofte kommer til at handle om distance, tempo og kilometertider, handler løb i terrænet i langt højere grad om løbeoplevelsen og om at have det sjovt. Du er meget mere til stede i nuet, når du suser ned ad en snæver skovsti, end når du løber ad en 'endeløs' landevej. Derudover byder den tætte skov på læ fra vind og vejr, hvilket jo ikke er at foragte i de kolde måneder. Husk dog på, at det bliver hurtigt mørkt i skoven. **AT**