

HUSK LUE OG VOTTER!

Det er utrolig tilfredsstillende å kunne trene gjennom hele vinteren. Det krever riktige klær, og **VARM LUE OG ET PAR VELFUNKERENDE HANSKER ER HELT NØDVENDIG.** Testerne våre har trosset snø, kulde og is for å teste 21 nye løpehansker og -luer.

Enten man er begynner eller erfaren mosjonist er det avgjørende at man har kledd seg riktig når man trener utendørs om vinteren. Et to-sifret antall kuldegrader, snø, regn og nordavind som går gjennom marg og bein er faktorer som raskt forvandler treningen til en kald og guffen opplevelse hvis du er dårlig kledd. Riktige klær er alfa og omega for å få kroppen til å fungere som du ønsker under barske treningsforhold.

Et par funksjonelle hansker og en varm lue er viktige komponenter for å få til dette. Varmetapet gjennom et hode som ikke er tildekket, er betydelig. Ører og fingre har dårligere blodomløp og blir fortere kalde. Så lenge lue og hansker holder hodet og hendene varme, behøver ikke kroppen å bruke ekstra energi på det. Og blir det for varmt, er det enkelt å regulere temperaturen ved å for eksempel

ta av seg luene. Både lue og hansker skal beskytte mot regn og vind. Og de skal effektivt kunne transportere vekk svetten fra kroppen, slik at man ikke blir våt fra innsiden.

På de fleste luene og hanskene i denne testen løses oppgaven ved hjelp av innebygde vindtette membraner på de mest utsatte stedene. Det kan være på oversiden av hanskene og ved ørene på luene, samtidig som svetten slipper ut gjennom håndflatene eller fra toppen av luene.

Det er også lagt inn mange små og fine funksjonelle detaljer i produktene. For eksempel har flere hansker et vindovertrekk som kan trekkes ut over fingrene. Det gjør dem ytterst anvendelige. Mange hansker har også detaljer som gjør det mulig å betjene skjermen på mobilen uten å ta av seg hanskene – det er meget praktisk. □

SLIK TESTER AKTIV TRENING

Alle luer og hansker i testen er testet av vårt erfarne testpanel i variert vintervær i svenske Norrland. Modellene ble brukt i flere måneder av alle testerne for å skape seg et best mulig inntrykk av hvert enkelt produkt. Hanskene og luene er primært testet under løping, men de har også vært brukt til andre aktiviteter som

langrenn og sykling. De har blitt testet ved forskjellig intensitet og ved ulike temperaturer, fra noen plussgrader og ned til under ti minusgrader.

Produktene har også blitt vurdert ut fra hvor godt de motstår værforhold som vind, regn og snø. Hovedfokuset har dermed ligget på varmeegenskaper, værbestandighet,

SAMLET VURDERING

Den endelige karakteren er en helhetsvurdering med fokus på **passform, isolerende egenskaper, pusteegenskaper og treningsopplevelse.** Siden det er vinterklær, er varmeegenskapene avgjørende.

svettetransport, passform og generell komfort. Alle priser er cirka priser.

STOR TEST HANSKER

TEMA:
VINTERLØPING

Flere av hanskene har spennende detaljer, blant annet åpne fingertupper for betjening av pekeskjermer. Også luene har mange fine løsninger, som reflekser og hull for brillestenger.

KARAKTERSKALAEN

Vi benytter alltid en skala fra 0 til 6, og karakterene betyr følgende:

	Elendig
★	Dårlig
★ ★	Under middels
★ ★ ★	Middels
★ ★ ★ ★	Over middels
★ ★ ★ ★ ★	Svært bra
★ ★ ★ ★ ★ ★	Fantastisk

STOR TEST HANSKER OG LUER

DE VIKTIGSTE DETALJENE

Det er ofte detaljer som avgjør om en hanske eller lue er bra eller suveren. Her er de tingene du bør være spesielt oppmerksom på:

1 Ventilasjon Luen skal være tynn og pustende for å varme ører og hode uten at det føles altfor tett.

2 Svettetransport Luen skal sitte tett og være laget i materialer som er fukttransporterende og tørker raskt.

3 Vindbeskyttelse Flere hansker har et overtrekk som kan dras ut over fingrene for å beskytte dem mot vind, regn og snø. Andre luer og hansker er utstyrt med en vindtett membran. Den stopper all vind og gir ekstra beskyttelse mot været generelt. Det går imidlertid på bekostning av pusteegenskapene.

4 Reflekser Løpehansker med reflekser er spesielt effektive fordi armbevegelsene gjør at bilistene blir oppmerksom på deg på lang avstand i vintermørket.

5 Passform Hanskene skal sitte godt til, men de kan godt ha litt løsere passform rundt fingrene. Det gjør at de isolerer bedre.

6 Materialtykkelse Hvor kraftig og hvor varmt materialet skal være, avhenger av temperaturen, intensiteten og individuelle behov. Enkelte hansker har et kraftig materiale på håndryggen og et tynt på innsiden for å fungere i all slags vær.

7 Skjermfingre Mange hansker er utformet slik at det er enkelt å betjene den berøringsfølsomme skjermen på telefonen eller knappene på klokken. Hansker med hull til fingertuppene slipper imidlertid inn litt kulde.



STOR TEST HANSKER OG LUER

TRENINGS- HANSKER



ADIDAS RUN CP CONVERT. GLOVE

Pris: 249 kr adidas.no

Fakta: Hanske med kort mansjett, vindovertrekk, nettingfor på innsiden og reflekslogoer. Hemper og skjermvennlig pekefinger.

De tydelige refleksene er det første man legger merke til ved hanskene fra Adidas. De er store og imponerende effektive. **Bilistene ser de tre Adidas-stripene på lang avstand i vintermørket.** Og hanskene fungerer også bra for hendene. Vindovertrekket er lett og diskret, men byr på suveren vind- og vannetthet og beskytter hendene på en utmerket måte. Når tempoet øker, pakker man raskt og enkelt ned vindovertrekket i den knøttlille elastiske lommen på håndryggen. Smart og praktisk.

Hanskene er ikke varme nok hvis det er altfor kaldt – heller ikke med vindovertrekket. Det skyldes først og fremst at det luftige stoffet i håndflaten slipper inn kulde. Det elastiske materialet gjør i tillegg mansjettene litt slappe, slik at kulden kan snike seg inn den veien. Det er først og fremst et problem hvis du bruker hanskene til langrenn.

Konklusjon Treningshanskene fra Adidas gjør seg best i mildvær. Materialet er så elastisk at mansjettene blir for løse. Men alt i alt en løsning som fungerer til mange typiske norske vinterdager – og til overgangssesongene.

- + Vindovertrekk
- Løs mansjett



ASICS PERFORMANCE GLOVE

Pris: 199 kr asics.no

Fakta: Mikrofleece ved håndleddene, vindstoppermembran, reflekslogo, magnet i mansjettene, tre gummibelagte fingre.

Det mest karakteristiske ved hanskene er magnetene som sitter ved mansjettene og holder hanskene parvis sammen. Det er praktisk når man vil ha orden på hanskene i treningsvesken. Samtidig gjør vekten av magnetene at mansjettene sitter løst rundt håndleddene slik at snø og kulde kan trenge inn.

Bortsett fra magnetene **er hanskene gjennomtenkt ned til minste detalj:** Et praktisk frotté-materiale på hanskene gjør det lett å tørke nesen, føre mansjetter varmer håndleddene og gummien på fingertuppene gir full kontroll over smarttelefon, treningsklokke og musikkspiller.

Hanskene viser seg fra sin beste side når verden fryser til is og gradestokken viser mange minusgrader. De holder effektivt vinden unna fingrene, samtidig som ventilasjonen er god. **Hanskene fungerer like godt til langsomme og lange treningsøker, som til korte og raske turer.**

Konklusjon Hanskene hadde vært bedre uten magneten. Performance Glove er likevel en av de beste og mest gjennomførte hanskene i testen, både når det gjelder funksjon og praktiske detaljer.

- + Mange smarte detaljer
- Irriterende magnet



CRAFT RUN THERMAL GLOVE

Pris: 249 kr craft.no

Fakta: Hansker som er laget av et flosset, lett og elastisk fleece-materiale. Reflekterende logoer og ergonomisk passform.

Uansett hvor mange detaljer et par løpehansker har å by på, er de meningsløse hvis de ikke sitter godt på hendene. Thermal Glove sitter perfekt. Det vil si stramt, men ikke så stramt at de ikke gir maksimal beskyttelse mot vinterkulden. **Fleece i hanskene er elastisk, komfortabel og varmer godt i kulden.**

Materialvalget går på bekostning av vindettheten. Hanskene er tilfredsstillende vindtette, men langt fra like vindtette som de mest hardføre modellene i testen. Er det vindstille og kaldt, og hvis du skal løpe langt, er disse Craft-hanskene blant de beste i testen. De har ikke så mange detaljer som flere av de andre hanskene, men **det mer enn oppveies av varmeegenskapene og den gode bruksopplevelsen.**

Designerne på Craft har også tenkt på sikkerheten. **De store reflekterende logoene er ikke bare store og tydelige – de tåler også å bli vasket gang etter gang.** Det kunne flere produsenter ta lærdom av.

Konklusjon Run Thermal er myke, varme og relativt rimelige vinterhansker med tydelige refleks. Ikke den beste modellen til berøringsfølsomme skjermer.

- + Utmerket passform
- Få detaljer

Et tynt overtrekk til fingrene beskytter mot vinden og er godt å ha når det blåser.



STOR TEST HANSKER OG LUER



FALKE GLOVES YUKON

Pris: 249 kr falke.com

Fakta: Ergonomisk utformede hansker laget i et mykt og elastisk materiale. Vindtett membran og reflekterende logoer.

Hanskene utmerker seg med en suveren passform. Mansjettene sitter godt og når et godt stykke opp over håndleddet. **Det hindrer effektivt snø og kulde i å trenge inn på huden.** Den vindtette funksjonen, som materialet egentlig skulle hatt, merket vi ikke mye til. Hanskene klarte ikke å holde kraftig vind og kulde ute, og det begrenser hanskens bruksområde.

Modellen er enkelt designet, og det finnes for eksempel ingen skjermvennlige fingrer eller frottémateriale for rennende neser. Fraværet av detaljer oppveies imidlertid av en super passform og en fin kombinasjon av isolerende og pustende egenskaper. Disse faktorene medvirker sterkt til at **disse hanskene var favoritt blant de mest konkurranserettede testerne.** De store og reflekterende logoene, som er synlige på lang avstand, trekker også opp karakteren.

Konklusjon Yukon er enkle, midtels varme og pustende hansker for trening i moderat kulde. Ikke egnet til vinterens kaldeste og mest vindfulle treningsøkter.

- + Suveren passform
- Dårlig vindbeskyttelse



GORE ESSENTIAL SO GLOVE

Pris: 369 kr zalando.no

Fakta: Hansker med fleecetør og vindstopper. Silikon i håndflatene og skjermvennlig materiale i fingertup-pene. Flere reflekslogoer.

Disse hanskene hører ikke hjemme blant lettvekterne i testen. Til gjengjeld har de så mange nyttige detaljer at det tar oppmerksomheten bort fra det faktum at de er litt tunge. **Passformen er perfekt, og det bidrar til de gode varmeegenskapene.** Det myke, flossede materialet på innsiden i kombinasjon med den vindtette membranen, gjør at verken vinterstormene eller snøen klarer å kjøle ned fingrene. Dessuten sitter hanskene godt til rundt håndleddene uansett hvor mye man beveger håndleddene, for eksempel når man går på ski.

Hanskene har skjermvennlig materiale i fingertuppene slik at man ikke behøver å ta dem av for å navigere på skjermen. **Gummiknottene i håndflaten gir et perfekt grep rundt for eksempel smarttelefonen, skistavene eller sykkelstyret.** Den eneste ulempen er at hanskene ikke har et frottémateriale til å tørke nesen med.

Konklusjon Gore-hanskene er dyre, men prisen står langt på vei i et godt forhold til kvaliteten. Stiller man krav til utstyret, er dette perfekte hansker som fungerer til de fleste aktiviteter i snø og kulde.

- + Varmeegenskapene
- Manglende frottéstykke



NIKE LW TECH GLOVES

Pris: 199 kr nike.com

Fakta: Myke hansker med nettingkiler, reflekser på håndryggen, skjermvennlig pekefinger, nøkkel-lomme og hemper.

Nike setter god svette-transport høyt. Det ser man på materialvalget, den ekstremt tette passformen og **de fargesprakende nettingkilene langs fingrene. Svette-transporten er den aller beste,** og du er garantert tørre hender når du løper med Tech Glove. Hanskene er også den modellen som tørker raskest etter en treningsøkt i regn og snø.

Som vinterhansker betraktet har de flere svakheter fordi den gode svette-transporten går utover varmeegenskapene. Ved minus fem grader føles hanskene for kalde, og vi savner for eksempel et vindtett overtrekk.

Hanskene er til gjengjeld bedre stilt når det gjelder detaljene. De skjermvennlige tomlene fungerer veldig fint, og **den lille, men tydelig markerte nøkkellommen i den ene håndflaten er stor nok til å holde på en nøkkel.** De små hampene gjør hanskene lettere å finne i skuffen.

Konklusjon En av favorittene blant de mest ambisiøse og konkurranserettede løperne i testpanelet. For mer komfortorienterte løpere, og i sprengkulde, er ikke de luftige hanskene varme nok.

- + Passformen og detaljene
- Varmeegenskapene



HAGLÖFS LINER GLOVE

Pris: 234 kr haglofs.no

Fakta: Myke, tynne, lette og elastiske hansker med flosset innside. Litt refleksmateriale høyt oppe på mansjettene.

Det mest karakteristiske ved hanskene er den myke, flossede innsiden, som både varmer og føles ytterst behagelig mot huden. **Dette er også de hanskene som har det smidigste materialet.**

Pusteegenskapene fungerer godt når treningstempoet er høyt. De er imidlertid ikke egnet til løpeturer i vind, snø og sterk kulde. Til tross for gode isolerende egenskaper **gjør den manglende vindmembranen at man fryser på fingrene** når temperaturen faller og vinden tiltar i styrke.

Testerne savnet også en detalj på pekefingrene for å kunne betjene skjermer. Man er rett og slett nødt til å ta av seg hanskene for å kunne betjene treningsklokken og smart-telefonen.

Som vår- og høsthansker, og til konkurranser på kjølige dager, fungerer de perfekt. Den gode ventilasjonen gjør at man ikke risikerer å svette i disse hanskene.

Konklusjon De lette og myke hanskene fra Haglöfs er perfekte til treningsturer i temperaturer ned til noen minusgrader. Mangelen på vindtettethet og gummidetalljer trekker ned karakteren noe.

- + Varme- og pusteegenskaper
- Manglende vindtettethet

STOR TEST HANSKER OG LUER



NEWLINE VISIO WINDRUNNER

Pris: 250 kr newlinesport.com

Fakta: Myke, fleecetåpene hansker i sterk signalfarge. Vindovtrekk, reflekslogoer og et lite nøkkelhull i venstre håndflate.

Hvis du vil bli sett på lang avstand i vintermørket, er disse hanskene blant testens mest iøynefallende.

Newline har ikke spart på kruttet da de laget hanskene. Materialet er nesten selvlysende, og refleksene er mange.

Passformen er perfekt, og i kombinasjon med den flossede innsiden er hanskene gode og varme i vinterkulden. I kald vind er det enkelt å trekke ut det smarte vindovtrekket fra den lille lommen på håndryggen.

Apropos lomme er det en liten nøkkellomme i den ene håndflaten. Den virker mest som et artig påfunn siden den er bitteliten og sydd med sømmer som har lett for å revne. **Forarbeidet og søm kvaliteten er i det store og hele hanskenes svake side.**

Konklusjon Vil man være sikker på å bli sett i vintermørket, er det ingen tvil om at Visio er et godt vinterhanskevalg. Isoleringen og vindtettheten er god. Men kvaliteten på sømmene er dårlig, og de har ikke detaljer som for eksempel fingertupper til å betjene berøringsfølsomme skjermer med.

- + Vindovtrekk og synlighet
- Dårlige sømmer

HESTRA RUNNERS ALL WEATHER

Pris: 329 kr hestragloves.com

Fakta: Lette hansker med flosset innside, refleks på mansjettene, frottétommel, vindtett membran og gummibelagt innside.

Akkurat som navnet antyder, er dette hansker som passer i all slags vintervær; sol, snø, vind og kulde. Stiger temperaturen over null, blir likevel hanskene litt vel varme og man blir klam i håndflatene. **Den effektive membranen og den flossede innsiden gjør at hanskene er perfekte til vinterens kaldeste treningsturer.**

Gummiknottene på innsiden av tre av fingrene går i en skrå linje ned mot håndflaten. Det er en smart løsning. **Mønsteret gir godt grep rundt mobiltelefonen, sykkelstyret eller skistavene.** Det er heller ikke noe problem å betjene en skjerm med hanskene på.

Passformen bidrar til de gode varmeegenskapene. Noen av testene opplevde at materialet føltes litt stivt, og dermed stramt, rundt fingrene og håndleddene.

Konklusjon All Weather-hanskene lever opp til navnet. Uansett vintervær fungerer hanskene perfekt under trening både på løpeturen og i ski- og sykkelsporet. Det velplasserte frottéstykket og det sinnrike gummimønsteret på innsiden er bare to av mange gode detaljer.

- + Gode varmeegenskaper
- + Mange smarte detaljer

HELLY HANSEN DRY GLOVE LINER

Pris: 199 kr hellyhansen.com

Fakta: Enkle, tynne og lette hansker uten verken gummidetalljer, reflekslogoer eller merkbare sømmer.

Hanskene virker syltynne – nesten som engangshansker. De er heller ikke beregnet på å brukes separat, men til å bruke som innerhansker i for eksempel tette og væravvisende ytterhansker – eller votter. Grunnen til at vi har tatt dem med i denne testen er fordi mange løpere velger nettopp slike tynne og luftige hansker til de hardeste treningsturene. De har nemlig utpreget fokus på ventilasjon og pusteegenskaper. Slik sett er Dry Glove Liner utmerkede hansker.

De er produsert i et syntetisk og smidig materiale, faktisk så elastisk at hanskene kan oppleves som litt løse og slappe.

De er i sitt ess på raske treningsturer siden de varmer uten anndydning til å frembringe håndsvette. De er uegnet som varmende vinterhansker, og man må ta dem av før man betjener berøringsfølsomme skjermer. Reflekser har de heller ikke.

Konklusjon Suverene pusteegenskaper, men hanskene er ikke egnet alene i vinterkulden med sitt tynne stoff, manglende vindtetthet og de løse mansjettene. Brukt alene begrenser bruksområdene seg til vår og høst og spesielt milde og vindstille vinterdager.

- + Lette, gode pusteegenskaper
- Minimal isolering

GRIPGRAB RUNNING THERMO

Pris: 199 kr joggeshop.no

Fakta: Kraftige hansker med frottétommel, gummiknott i håndflaten, åpen tommel- og pekefinger, vindstopper og reflekslogoer.

Blant de kraftigste, tyngste og umiddelbart varmeste hanskene i testen.

Åpningene på innsiden av tommel og pekefinger er en enkel og god løsning som gir fin kontroll når man skal betjene skjermen på mobilen eller knappene på treningsklokken. Men når det blåser og snør, og termometeret viser under ti minus, blir det dessverre kaldt på fingrene rundt åpningene.

Passformen sitter som et skudd. Hanskene er ikke altfor tettstende, og det gir i seg selv gode varmeegenskaper. **Alle gummidetalljene på innsiden gir et fast og sikkert grep rundt diverse gjenstander.**

Frottétommene plukker også plusspoeng og er vidunderlig effektive når nesene renner. På samme måte fungerer det innlagte vindtette materialet upåklagelig og stenger den kalde vinden effektivt ute.

Konklusjon En av de mest detaljrike modellene i testen, og de fungerer fint i moderat kulde. Hullet i tommel og pekefinger gir god skjermkontroll, på bekostning av varmeegenskapene når det er virkelig kaldt.

- + God passform
- Åpne fingre

STOR TEST HANSKER OG LUER



NORTH FACE RUNNERS GLOVE

Pris: 249 kr northface.com

Fakta: Korte hansker med vindtett overside, nettingvev på innsiden, nøkkellomme, reflekser, skjermfinger og hemper.

Treningshanskene fra North Face har mange detaljer. En av dem – **de korte mansjettene, er vel korte og skaper lett et gap mellom hanskekanten og jakkeermnet** der kulde, snø og regn trenger inn.

Passformen er tetsittende. Det gir en god følelse, men gjør også at noe av den isolerende virkningen forsvinner. Den tynne innsiden med nettingstruktur i hele håndflaten gir svært gode pusteegenskaper, men tærer samtidig hardt på varmeegenskapene. Som godt er blir den til dels reddet av det **vindtette materialet på oversiden, som effektivt bremser kald vind.**

Andre fine detaljer er de to pekefingerne med skjermknitter, som gjør det enkelt å betjene en iPhone eller løpeklokke. En diskret bit mikrofibrermateriale ved tommelen er en god å ha når nesen renner. Og **den lille nøkkellomme i venstre håndflate rommer fint en enkelt nøkkel.**

Konklusjon Hanskene slipper inn trekk og kulde gjennom de korte mansjettene. Ellers er dette lette, lekke og luftige løpehansker med mange anvendelige detaljer og effektiv vindbeskyttelse på håndryggen. Fungerer best til fartsfylte løpeturer ned mot frysepunktet.

- + Passform og vindbeskyttelse
- Kort mansjett



HESTRA TACTILITY TOUCH

Pris: 363 kr hestragloves.com

Fakta: Hanske med høy mansjett, børstet innside, gummierte fingre og håndflate, åpning i pekefinger og tommel, reflekslogo og hemper.

Den første gangen man tar på seg denne hansen, tror man at tommel og pekefinger har revnet. To åpninger som skal gjøre det lettere å bruke pekeskjermer, er nemlig det mest påfallende trekket ved denne hansen. En god tanke, men det fungerer ikke når det er kaldt. Da blir det nemlig også kaldt på fingrene. **Vi hadde klart oss bedre uten de to åpningene.**

Ellers er passformen akkurat passe stram til å gi optimal isolasjon for de øvrige fingrene. **Det flossete materialet på innsiden gir også god varme, i likhet med den ganske høye mansjetten som effektivt hindrer snø og kulde fra å trenge inn.** Under trening viser det seg også at silikonbelegget i håndflaten gir meget godt grep rundt skistaven når man staker seg frem i skiløypene eller når man klamrer seg fast til terrengsykkelstyret i skogen.

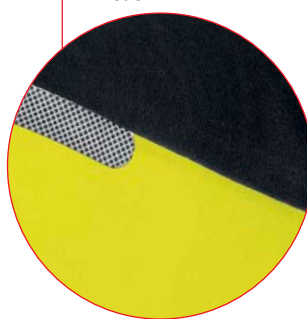
Konklusjon Hestra er spesialister på hansker og hender, men denne modellen virker ikke helt gjennomtenkt. I hvert fall ikke for brukere som vil ut i den strengeste vinterkulden. Åpningene i to av fingertuppene trekker ned karakteren for en eller velfungerende og fin treningshanske.

- + Mansjetten og vindbeskyttelsen
- Åpningene i fingertuppene

TRENINGS- LUER

Lue, pannebånd eller kanskje til og med en finlandshette? Valget avgjøres av vær og treningsform. En tetsittende lue som man kan dra godt ned over ørene, er gull verdt når temperaturen synker under nullpunktet og det er kraftig vind. Uten den risikerer man at en stor del av kroppsvarmen forsvinner ut gjennom hodet. Pannebånd egner seg godt i varmere vær og for dem med mye hår på hodet. Finlandshetten bruker man først i sterk kulde. Luene er de mest anvendelige av disse plaggene: Beanien er tynn og tetsittende og dekker både hodet og ørene.

Beanien er ofte onesize. Den er laget i fleksible materialer og passer til de fleste hoder.



CRAFT RUN THERMAL HAT

Pris: 148 kr craft.no

Beanien til Craft har en passform som gjør at den omkranser både hode og ører perfekt. **Den flossete innsiden varmer godt i vinterkulden,** og de gode pusteegenskapene setter ingen begrensninger for intensiteten. Membranen klarer imidlertid ikke å stanse kraftig vind, og det går utover funksjonaliteten. **Små reflekser foran og bak på luen havner på plussiden.**

- + Gode fleksible materialer
- Mangelfull membran

Aktiv
Trening ★★★★★



GRIPGRAB WINDSTER CAP

Pris: 199 kr gripgrab.com

Denne tette, ergonomisk skårne beanien sitter suverent på hodet. Det skyldes passformen og det faktum at den kommer i tre størrelser slik at man har større mulighet til å finne en lue som passer. Luen har flosset innside og føles meget behagelig mot hodet. Den varmer effektivt, og er etter **vår smak en perfekt lue for intensiv vintersport.** Vi ønsker oss imidlertid en refleks på baksiden.

- + Best tenkelige passform
- + Allsidig

Aktiv
Trening ★★★★★

STOR TEST HANSKER OG LUER



FALKE CAP KODIAK

Pris: 325 kr falke.com

Det mest iøynefallende ved beanien fra Falke er det ergonomiske snittet. Luen følger ansiktet og sitter ekstremt tett til hode og ører. **Den går ikke ned i pannen, og det er et stort savn i kraftig vind.** Som godt er varmer det flossede stoffet effektivt på den delen av hodet som er tildekket, og den tydelige reflekslogoen i pannen fungerer etter hensikten.

- + Varmer materialer
- Dekker ikke pannen



GORE MYTHOS BEANIE NEON

Pris: 349 kr goreapparel.com

Med denne luen på toppen kan man neppe unngå å bli sett i mørket. Guldfargen skriker på oppmerksomhet, i tillegg til at det sitter gode refleksjer rundt hele luen. **Luen sitter tett, og det integrerte pannebåndet i kraftigere materiale beskytter ørene.** Luen er ikke varm nok når temperaturen stupet til under ti minusgrader, men den er et godt valg til halvtintene turer i varmere vær.

- + Passform og refleksjer
- Litt dårlig varmevirkning



HAGLÖFS FANATIC

Pris: 249 kr haglofs.no

Svært enkel lue som markerer seg som en av testens kraftigste og varmeste. **Den silkemyke, fleeceraktige innsiden beskytter effektivt hode og ører mot kulden.** Passformen er ikke like tetsittende som hos mange av konkurrentene, og derfor slipper det inn litt vind ved ørene. Dette trekker litt ned. Det gjør også fraværet av refleksjer.

- + Suverene varmeegenskaper
- Litt løs passform

Aktiv
Trening ★★★★★

Aktiv
Trening ★★★★★

Aktiv
Trening ★★★★★


NEWLINE THERMAL CAP WINDPR.

Pris: 295 kr newlinesport.com

Ergonomisk utformet beanie med flosset innside. Luen utmerker seg med gode varmeegenskaper og effektiv vindbeskyttelse ved ørene. I motvind er det en stor ulempe at luen ikke går lenger ned i pannen. **Luen fungerer fint som treningslue, så lenge temperaturen ikke faller til under fem minusgrader.** Vi savner skikkelige refleksjer.

- + Vindbeskyttelse av ørene
- Dekker ikke pannen



SALOMON MOMENTUM BEANIE

Pris: 290 kr salomon.com

Salomon har laget en beanie som både varmer godt, sitter perfekt og holder vintervinden ute. Stram passform som tetter godt rundt ørene. Luen går også langt ned i pannen. **Luen er tilpasset brillebrukere slik at du skal slippe å presse brillestengene inn under luekannten, og dermed risikere å slippe inn kald luft.** Smart. Det er også de gode refleksene.

- + Passform og varmeegenskaper
- + Fin brilleløsning



WOOLPOWER BEANIE LITE

Pris: 300 kr outnorth.no

Luen fra Woolpower er laget i merinoull, noe som gjør den **til en av de varmeste luene i testen.** Samtidig har materialet overraskende gode pusteegenskaper, selv under økende intensitet. Den svært tette passformen bidrar også til at luen sitter godt til rundt ørene. Fraværet av **vindtett membran gir økt ventilasjon, men blir et savn når det blåser.** Ingen refleksjer.

- + Passformen, varmeegenskapene
- Mangelen på refleksjer

Aktiv
Trening ★★★★★

Aktiv
Trening ★★★★★

Aktiv
Trening ★★★★★

HOLD DEG TØRR OG VARM

Det kan virke uvesentlig å holde hender og hode varmt når resten av kroppen er godt kledd. Men varme hender og et varmt hode er faktisk en forutsetning for å holde varmen i resten av kroppen.

Når kroppen kjøles ned, beskytter den først de viktigste delene av kroppen. Det vil si kroppskjernen, der de indre organene sitter, og hodet. Dermed reduseres blodtilførselen til hender og føtter, som blir kalde. Hodet er det organet med størst varmetap, spesielt hvis du har lite hår, og kroppen bruker mye energi på å holde det varmt. Hjelper du til ved å ha en lue på hodet, og holder du samtidig hendene varme med hansker, sparer du enorme mengder varme og kan klare deg med ganske lite klær på resten av kroppen. Det gir en mye bedre løpeopplevelse enn hvis du er helt innpakket i varmt tøy. Av samme grunn ser man ofte eliteløperne stille opp i shorts, T-skjorte, lue og hansker.

MEMBRAN

De fleste hanskene og flere luer i denne testen har en vindtett membran. Fordelen er at den holder vinden, og til dels regnet, ute. Den gjør også plagget betydelig varmere. Prisen for vindtettheten er dårligere pusteegenskaper og klamme hender i varmt vær. På luene kan man oppleve en litt irriterende hørselsverneffekt.