



## STORTEST

# Vårens beste nye løpesko

Gode løpesko er det viktigste – og egentlig det eneste – utstyret du virkelig trenger som løper. Det er til gjengjeld også svært viktig. **Vi har testet 18 av markedets nye modeller og kårer de beste** både til dere med nøytral pronasjon og dere som bør ha støtte i skoene.

**F**or få år siden slo bølgen med naturlig løping inn over løpesko-bransjen med full tyngde. Den utfordret det tradisjonelle synet om at løpesko skulle ha solide mellomsåler, kraftige hæler og tunge kiler, og solgte i stedet ideen om lettere, flatere og smidigere sko som lot foten jobbe naturlig.

Vi var ikke udelt begeistret for de ren-tyrkede ”naturlige” løpeskoene, men vi så med begeistring på innflytelsen de fikk på de tradisjonelle løpeskoene. For i stortestene de siste årene var skoene blitt lettere, smidigere og ganske enkelt mer behagelig å løpe i.

Nå tyder det på at pendelen svinger tilbake. Modellene vi tester denne gangen er stort sett blitt hardere, stivere og tyngre. Det betyr mindre komfort enn vi er vant til, og tendensen skuffer våre lette, mer kjøppfotede testere. Til gjengjeld får vi mer solide og stabile sko med bedre holdbarhet. Og tyngre løpere som lander på hælen får flere sko å velge mellom. □

#### OVERDEL

**1** Overdelen har betydning for skoens komfort og stabilitet. Overdelen skal sitte godt, så ikke føttene svømmer rundt i skoene, men samtidig ha nok elastisitet til ikke å klemme føttene i stykker. Du får fort varme føtter når du løper, så gå gjerne for en overdel med god ventilasjon. Overdelen i moderne løpesko er som regel uten sømmer. Det minsker risikoen for vannblemmer og gnagsår.

#### HÆLKAPPE

**2** Hælkappen holder hælen fast. En hard og kraftig hælkappe bidrar til å øke stabiliteten og bremser overpronasjon, mens en mykere hælkappe lar foten jobbe friere. Vær oppmerksom på om hælkappen klemmer på akillessenen. Det kan gi problemer.

#### MELLOMSÅLE

**3** Mellomsålen er løpeskoens hjerte. Det er den som demper støtene og den som med sin mykhet og oppbygning avgjør om løpeskoen er lett og dynamisk eller tung og klossete. Skoens stabilitet og pronasjonsstøtte avgjøres også i høy grad av mellomsålen. Det er delvis en smakssak

om man bør gå for en sko med myke eller harde mellomsåler, men det er som regel lurt for tyngr løpere å bruke fastere mellomsåler.

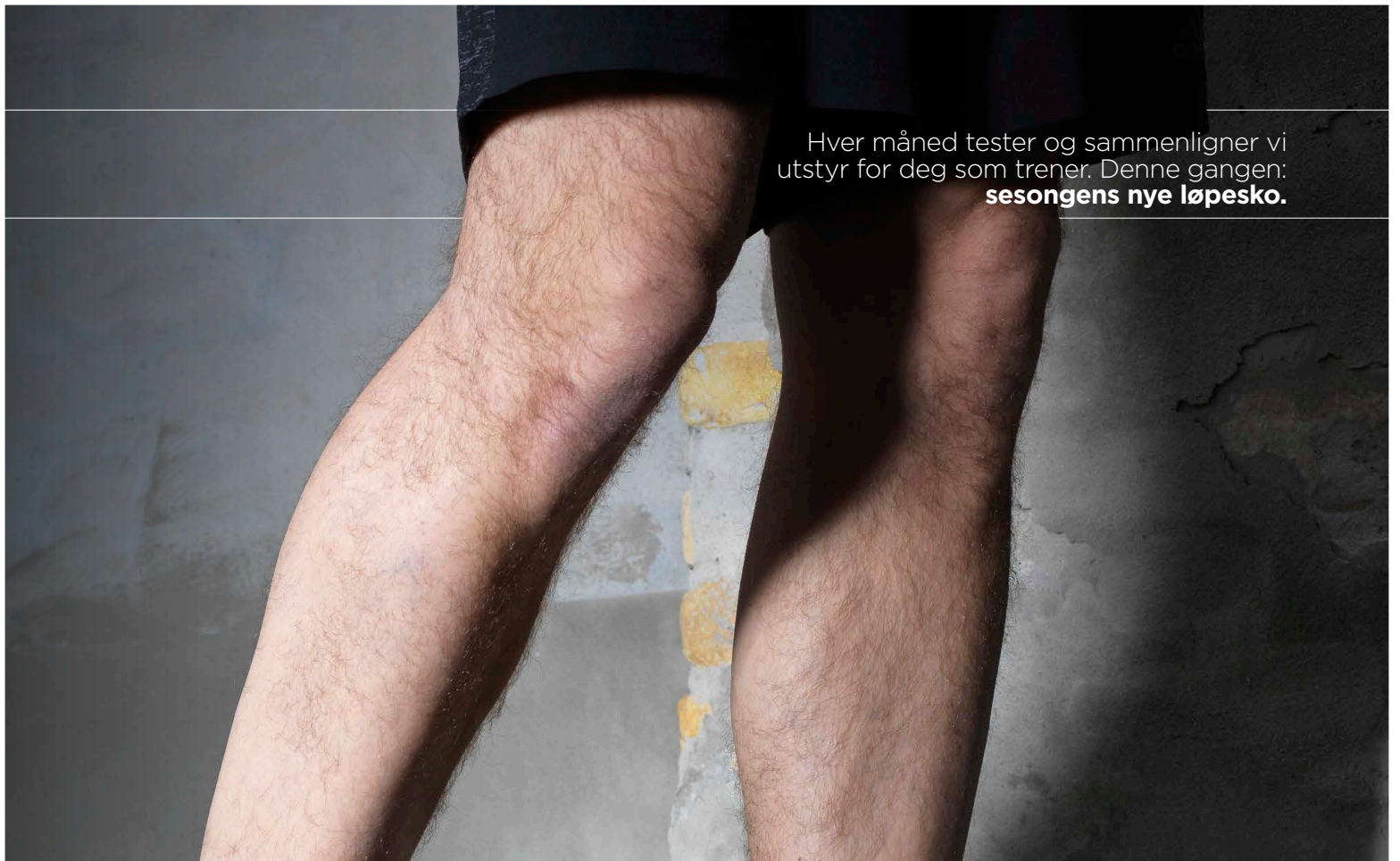
#### DROPP

**4** Begrepet dropp beskriver hvor stor høydeforskjell det er på hælen og forfoten i skoene. I ”gamle dager” var det vanlig med dropp på 12–13 mm, men i dag er det som regel lavere. Lavere dropp gir raskere stegavvikling og gjør faktisk også skoene mer stabile. Men et svært lavt dropp øker belastningen på legger og akillessener.

#### YTTERSÅLE

**5** Yttersålen er den delen av skoene som er i kontakt med underlaget. Som regel består den av et slitesterkt gummilag som er limt på mellomsålen. Yttersålenes gummiblanding og mønster avgjør hvor godt skoene sitter. Skal du løpe på grus og andre løse underlag, bør du gå for en sko med grovere mønster.

Hver måned tester og sammenligner vi utstyr for deg som trener. Denne gangen: **sesongens nye løpesko.**



## 18 SPLITTER NYE MODELLER

Den lojale mengdetreningsskoen som kan sluke kilometervis av asfalt er den mest solgte og mest anvendelige skotypen. På de neste sidene har vi testet denne sesongens populære og kjente modeller fra de store merkene.



## Slik tester Aktiv Trening

Vi har testet markedets mest populære modeller til regelmessig løpetrening. Vi peker så langt det er mulig på skoens styrker og svakheter, slik at du kan treffe et kvalifisert valg og kjøpe de løpeskoene som passer deg best.

Aktiv Trenings testpanel er bredt og består av eliteløpere og vanlige mosjonister i alle vektclasser.

Vi har testet skoene under alle realistiske forhold og løpt både rolige langturer, kortere tem-

poturer og intervaller i dem. Skoene er også testet på både asfalt, grusveier og skogstier. Hvert skopar har vært på føtterne på minst 3 ulike testere, og det er blitt løpet minimum 100 km i hver modell.

Likevel bør du huske på at valg av løpesko er svært individuelt, og at våre opplevelser og konklusjoner bare er veiledende. Det endelige valget bør du selv treffe ut ifra hva som passer dine føtter, din løpestil og din økonomi.

### TESTKRITERIER

Vi har testet løpeskoene ut ifra følgende kriterier:

#### • Passform

Sitter skoen godt og behagelig? Sluttes overdelen godt om foten, og er det mulig å finjustere lissene?

#### • Komfort

Hvordan sitter skoen rundt foten? Er overdelen myk, smidig og behagelig, eller presser og gnisser den?

#### • Løpeopplevelse

Er skoen god å løpe langt i? Føles den lett og dynamisk, og har den god flyt? Eller er den tung, stiv og klossete?

#### • Vekt

Er skoen lett i forhold til mengden støtdemping og andre funksjoner, eller er den tung og klumpete rundt foten? Et eksemplar av hver modell i størrelse 43,5 er også veid på vår egen vekt.

#### • Støtdemping

Er støtdempingen godt avstemt, så den verken er for myk og ustabil eller for hard og ubehagelig?

### PRIS

Vi angir veiledende priser, men ofte kan modellene finnes billigere i butikkene eller på nettet.

### TOTALVURDERING

Slutt karakteren er en helhetsvurdering av bruksopplevelsen med spesielt fokus på de ulike testkriteriene.

### SYMBOLENE

**Testvinner**-symbolet får produktet som er best ut fra testkriterier, kvalitet og pris.

**Godt kjøp** er et svært godt produkt i forhold til prisen. Her er prisen lav, men kvaliteten høy.

**Vår favoritt** er et produkt vi faller for uten å skjelle til pris eller allroundegenskaper. Det kan være utrolig dyrt eller et nisjeprodukt, men vi elsker det likevel.



### KARAKTERSKALAEN

- 0 × ☆ = elendig
- 1 × ☆ = dårlig
- 2 × ☆ = under middels
- 3 × ☆ = middels
- 4 × ☆ = over middels
- 5 × ☆ = meget bra
- 6 × ☆ = suverent

## NØYTRALE SKO

Nøytrale løpesko er laget for løpere som ikke faller så mye innover på foten for hvert løpeskritt.

**Skoene er uten stabiliserende kiler og stive hækapper og er som regel lettere og smidigere**

enn mer stabile og støttende sko.

En del av de nøytrale skoene i testfeltet kan også fint brukes av løpere med lett overpronasjon, da overdelen og sålens oppbygning også kan gi en del støtte.

Mange nye støtdempingsmaterialer har kommet de siste årene, blant annet Adidas Boost, Saucony Everun og New Balance Fresh Foam.



**MIZUNO**  
WAVE ENIGMA 5

**Pris:** 2000 kr  
**Vekt:** 318 gram  
**Drop:** 12 mm

► [mizuno.eu](http://mizuno.eu)

**De fleste løpeskomerker har de siste årene endret seg en del i forhold til utvikling, nytenkning og teknologi, men ikke Mizuno.**

De er seg selv lik, og den ene modellen avløser den andre uten store endringer. Enigma er intet unntak. Overdelen er åpen og med svært god pusteevne i fin elastisk mesh – slik den har vært "skrudd sammen" de siste fem årene.

**Der er mange sømmer i forsterkningene i overdelen.** En av testerne hadde problemer med lilletærne på alle løpeturene i Enigma 5, trolig på grunn av sømmene som presset. Lisser og pløse er som før.

I støtdempingen benytter Mizuno seg fortsatt av Wave-systemet – en termoplast som ligger som en bølge gjennom sålen. Resten av mellomsålen er av den hardere typen, og **det gir en litt klapprende løpsfølelse.**

Skoen har godt grep på stort sett alle underlag – også grusstier.

**Konklusjon:** Hvis man er litt "old-school" med tanke på løpesko, kunne Enigma absolutt vært noe. Men ellers er det mange andre mer nyskapende alternativer. Foruten de friske fargene er Enigma en litt kjedelig og forutsigbar opplevelse, hvor de stive sømmene foran plaget flere testere.

- Yttersåle
- ⊖ Klumpete, sømmer i forfoten





**ASICS**  
GEL-NIMBUS 18

**Pris:** 1900 kr ▶ [asics.com](https://asics.com)  
**Vekt:** 320 gram (str. US 9,5)  
**Drop:** 10 mm

Asics er merket alle andre måler seg mot når det er snakk om løpesko. Derfor er det også et visst press på dem når de oppdaterer en sko. Gel-Nimbus er et av japanernes flaggskip. **Den er som alltid proppet med teknologi og smarte funksjoner.**

Passformen er god med den nye Fluidfit-overdelen, som stort sett er elastisk og uten sømmer. Den utvendige asymmetriske hælkapppen gir god støtte. I tillegg til store geléputer under hælen på yttersiden og i forfoten, har mellomsålen fått en ny tokomponent-såle. Asics lover bedre demping og mer respons i frasparket, men **vi synes den virker stiv og hard og gir en noe kantete løpsopplevelse.** Vi savner for eksempel en avrundet hæl som kunne bedret landingen.

Nimbus 18 er svært stabil for å være en nøytral sko, så den fungerer også fint for moderat overpronerende løpere som vil ha en restriktivt sko til rolige turer. **Dette er helt klart sko for dem som lander på hælen og tyngre løpere** (80+ kg). For andre virker den for stiv, hard og uodynamisk.

**Konklusjon:** Nimbus 18 virker super når man tar den på. Passformen er god, og overdelen komfortabel. Men den skuffer i bruk. Tross mange fine funksjoner oppleves den stiv, hard og kantete. Og prisen er høy.

- ➕ Komfort, overdel
- ➖ Virker stiv, flyt i avviklingen



**BROOKS**  
GLYCERIN 13

**Pris:** 1599 kr ▶ [brooksrunning.com](https://brooksrunning.com)  
**Vekt:** 309 gram  
**Drop:** 10 mm

**Brooks har gjennom en årrekke jobbet hardt for å gjøre Glycerin til noe utenom det vanlige.** Med forrige versjon traff de blink og ble testvinnere i Aktiv Trening. Og i år igjen har Brooks laget en virkelig god sko – i hvert fall når vi snakker om overdelen. Den er velsittende og velpolstret med et godt grep rundt ankelen, samt en tykk og myk pløse som demper trykket fra lissene.

Med støtdempingen forholder det seg annerledes. **Den nye mellomsålen er veldig hard, men reddes heldigvis av å være behagelig fleksibel** og ha fin flyt i avviklingen. Sammen med den avrundede hælen og en oppsplittet "crash pad" gir skoen derfor en ok løpeopplevelse, men lette løpere og hællopere vil nok oppleve den som altfor hard.

Skoen har en bred lest med masse materiale under buen. **Det gjør den stabil for å være en nøytral sko.**

**Konklusjon:** Brooks Glycerin 13 har nesten alt. Den er komfortabel og kan brukes av både nøytrale og lett overpronerende løpere. Løpsopplevelsen er jevn og dynamisk takket være god rulling fra hæl til forfot samt den lave vekten (309 gram). Men støtdempingen er hard og kun egnet for tyngre løpere.

- ➕ Komfort, avvikling
- ➖ For hard



**NEW BALANCE**  
FRESH FOAM 1080 V6

**Pris:** 1449 kr ▶ [newbalance.com](https://newbalance.com)  
**Vekt:** 295 gram  
**Drop:** 8 mm

Toppmodellen fra New Balance har fått ny mellomsåle. Etter forsøk med FreshFoam-støtdemping i andre sko prøver NB nå teknologien i den nøytrale toppmodellen, og **det fungerer meget bra.**

Sålen har fin avrundning i hælen og ved tærne. Den er smidig og gir god flyt i avviklingen. Sålen er behagelig tykk og formet så den optimerer både demping og stabilitet. Det er godt med såle under buen, noe som stiver opp skoen, og sammen med den faste hælkapppen gir det **en støttende og stabil sko som også kan brukes av lett overpronerende løpere.**

Støtdempingen ligger på den harde siden, men det hjelper med avrundede kanter og fleksibiliteten i skoen. Til tross for kraftige såler har de lyktes med å holde vekten nede.

**Passformen er flott med masse plass i forfoten,** samtidig som en ny sømløs overdel med masse ventilasjon og strekk sitter godt rundt foten. Men litt brede og flate føtter kan komme i klem ved de kraftige sømmene mellom forfoten og mellomfoten.

**Konklusjon:** En super sko i gode materialer. Blir det jobbet litt med sålens hardhet, blir den nesten perfekt. Passformen er like suveren, og den smidige sålen gir en flott løpsopplevelse.

- ➕ Behagelig, lav vekt
- ➖ Litt hard såle



**ADIDAS**  
SUPERNOVA GLIDE 8

**Pris:** 1399 kr ▶ [adidas.com](https://adidas.com)  
**Vekt:** 302 gram  
**Drop:** 10 mm

Supernova-modellene Sequence og Glide er nå også kommet med Boost i mellomsålen, der det myke, fjærende materialet er blandet med det fastere EVA-materialet. I Glide, som er en nøytral sko, er det 80 prosent Boost med en topp av EVA, som er formet etter foten. **Den kombinasjon virker godt, støtter foten og sitter bra.** Løpsopplevelsen er dynamisk og smidig, selv om skoen ikke er for de tyngste løperne.

Overdelen er fremstilt i en lett og åpen mesh som fortrinnsvis er sveiset sammen, slik at du unngår sømmer. **Den er både smidig og pustende.** Unntaket er rundt logoen, som er laget i et lett plastmateriale som sitter godt rundt mellomfoten og understøtter den tette passformen. Hælkapppen er ikke veldig stor, men mer enn nok for nøytrale løpere, og så er den ganske myk og komfortabel. **Generelt er det ikke brukt mer materiale enn nødvendig, og det gir også en ganske lett sko.**

Yttersålen er laget i samarbeid med Continental, og den er bra! Selv på våte og glatte veier har den godt grep.

**Konklusjon:** Her får du mye for pengene, for det er en gjennomtenkt, velsittende løpesko, som kan tilbakelegge kilometer på kilometer. Trolig best til lettere løpere.

- ➕ Demping, pris
- ➖ Ingen





**NIKE**  
AIR ZOOM VOMERO 11

**Pris:** 1350 kr ▶ [nike.com](http://nike.com)  
**Vekt:** 316 gram  
**Drop:** 12 mm

**Når skoene heter Nike Vomero, handler det om støtdemping.**

Det har det gjort i alle de tidligere versjonene, og det gjør det denne gangen også. Mellomsålen er bygd opp med tre ulike materialer. Det gir en svært myk og behagelig demping, og skoene er en pålitelig asfaltsko som er komfortabel fra første skritt og fungerer fint på lange turer.

**Skoene har godt grep på underlaget med en smart yttersåle,** som består av to gummityper og mange riller som gir godt grep. Men på grusstier har småstein lett for å feste seg.

Mens mellom- og yttersålen minner om de siste modellene, er overdelen ny. Den er samlet i en del og laget i Nikes Flymesh, som har økt pusteevne.

**Den sitter godt rundt foten, selv om vi savner litt mer elastisitet i stoffet.**

Snøringen er optimert med såkalt Dynamic Flywire – flate, myke bånd som griper rundt foten og virkelig sitter når lissene strammes. Godt tenkt! Hælkappen er behagelig velpolstret med høy komfort.

**Konklusjon:** Vomero er en super sko som er litt oversett blant nøytrale toppmodeller. Den er en trofast løpepartner og opplagt for deg som liker myke sko med god demping.

- ➕ Snøring, demping, komfort
- ➖ Litt stivt overdelsmateriale



**SAUCONY**  
TRIUMPH ISO2

**Pris:** 1699 kr ▶ [saucony.com](http://saucony.com)  
**Vekt:** 296 gram  
**Drop:** 8 mm

Fjorårssuksessen fra Triumph ISO følges nå opp med versjon 2 av skoene. Med Everun-materialet ser det ut til at Saucony har funnet et lett og robust mellomsålemateriale de tror på. Og det er også et imponerende materiale. For **her er det en flott og velavstemt støtdemping** – helt fra første løpesteg til man tar skoene av seg igjen.

Overdelen er behagelig pustende og satt sammen med svært få sømmer, og ved hjelp av velfungerende Isofit holdes det hele sammen. **Snøringen er meget fleksibel, og skoene strammes effektivt rundt vristen.** Dessverre kjennes den veldig bred ut i både hæl og forfot. Den må strammes veldig hardt for at ikke foten skal skli i den, og selv en bred fot har for mye plass til tærne og risikerer vannblemer.

Det er ergerlig, for ellers er det en behagelig sko med god dynamikk og fin flyt.

**Konklusjon:** Lav vekt, suveren støtdemping og fornuftig stabilitet, men de er veldig brede. Bare en virkelig kraftig og bred fot kan fylle dem ut.

- ➕ Støtdemping, passform
- ➖ Bredder



**UNDER ARMOUR**  
SPEEDFORM GEMINI 2

**Pris:** 1929 kr ▶ [underarmour.com](http://underarmour.com)  
**Vekt:** 290 gram  
**Drop:** 8 mm

Under Armour har dundret fram på det amerikanske markedet de siste årene. Etter å ha startet med sportsundertøy, har de utvidet sortimentet og nå kommet med løpesko. **Og det de kommer med er slett ikke verst.**

Speedform Gemini 2 er en ganske glimrende sko i den lette og fleksible enden av skalaen. Enkel og likevel med høyt teknologisk nivå. **Overdelen er sømløs, og alle skjøter er limt.** Det gjelder også innleggssålen, som er integrert i overdelen. Det gir en suveren og strømpelignende passform som sitter godt rundt foten, men likevel har god bredde og plass til tærne. Skoene har utvendig hælkappe og ingen polstring. Nesten alt sammen fungerer utmerket, men den manglende polstringen i hælen sammen med det elastiske materialet gjorde at skoene presset på akillesenen hos noen testere.

**Mellomsålen er fleksibel og veldempet.** Den gir en god miks av mykhet og responsivitet, er fleksibel begge veier og føles dynamisk og smidig å løpe i.

**Konklusjon:** Under Armour er et positivt bekjentskap, som gjør seg bemerket med en lett, smidig allroundløpesko til lettere løpere. Den er også et godt valg som temposko til deg som er litt tyngre.

- ➕ Overdel, fleksibilitet
- ➖ Hælkappe



**SALMING**  
MILES

**Pris:** 1600 kr ▶ [salming.com](http://salming.com)  
**Vekt:** 313 gram  
**Drop:** 4 mm

Det er mange gode ideer i Salmings nye, fargerike mengdetreningssko, men ikke alt fungerer optimalt.

Til tross for Exoskeleton-skjelettet, som skal gjøre at skoene sitter godt rundt foten, **er ikke passformen så tett som man kunne ønske.** Pløsen er veldig kort, hælkappen omslutter ikke hælen bra nok og tåboksen, som ifølge Salming skal være ekstra bred, er altfor smal for vår smak. Det kjenner man godt på løpeturen, da det presses på stortåen det meste av tiden.

På overdelen er alt sveiset eller limt sammen for å unngå sømmer. **Overdelen er supermyk og komfortabel, men også unødvendig tung og varm.** Sålen er tykkere enn tidligere og fortsatt med 4 millimeter dropp. Den er smidig, god og meget fleksibel, uten å bli for myk og svampete. Men **skoene passer nok best for lettere løpere.** Yttersålen er i forsterket gummi. Den er kraftig, slitesterk og har godt grep. Men den er tykk, og det er med på å øke vekten.

**Konklusjon:** Salming har forandret mye på løpeskoene sine, men det er flere ting som fortsatt ikke lykkes. Spesielt passformen er ikke helt bra, og den er for tung. Hvis du vil ha minimalisme og et dropp på 4 mm, er 313 gram altfor mye for en sko med en relativt tynn mellomsåle.

- ➕ Veigrep, mellomsåle
- ➖ Vekt, passform





## SKO MED STØTTE

De støttende skoene er for deg som faller for mye innover for hvert skritt og trenger en stabil sko som holder foten på plass under stegavviklingen. **Stabiliteten kan oppnås på mange måter,** og det benyttes både kiler, ulike grader av hardhet i mellomsålen, kraftige hælkipper og stive overdeler som skal hjelpe til med å holde foten på plass. Støttende løpesko er som regel tyngre og stivere enn nøytrale sko.

En stiv og hard hæl-  
kappe holder hælen  
på plass i skoene og gir  
stabilitet.



**UNDER ARMOUR**  
CHARGED BANDIT

**Pris:** 1200 kr ▶ [underarmour.com](http://underarmour.com)  
**Vekt:** 304 gram  
**Drop:** 10 mm

Under Armour's andre modell i denne testen, Charged Bandit, er mer som en tradisjonell løpesko enn Speedform Gemini 2. Overdelen er i pustende meshmateriale. Den er helt uten sømmer, og **sammen med den velpolstrede hælen og den ganske tykke pløsen gir det god komfort i skoene.**

Passformen over vristen og mellomfoten er bra, og **den brede, avrundede tuppen gir god plass til tærne** og lar dem jobbe gjennom hele løpesteget. Snøringen er lagt inn i overdelen over pløsen. En lett, men fin, hælkappe holder foten på plass der den skal være.

Skoen har mild grad av stabilitet. På innsiden av mellomsålen er det satt inn en plastbro som skal bremse pronasjonen innover, og mellomsålen er bygd opp av to forskjellige typer skum. **Det gir en god, dynamisk løpsopplevelse, hvor skoene ikke korrigerer for mye.** Ulempen er at den ikke er veldig stabil, så skoene passer ikke for tunge, sterkt overpronerende løpere.

**Konklusjon:** Charged Bandit er ikke en sko med masse smarte funksjoner, men de som er der, fungerer. Man får en god følelse på løpeturen, og med sin lave vekt kan den brukes som lett trenings- eller konkurransesko.

➕ Pris, god dynamikk  
➖ Litt anonym



**ASICS**  
GT-2000 4

**Pris:** 1500 kr ▶ [asics.com](http://asics.com)  
**Vekt:** 320 g  
**Drop:** 10 mm

GT-2000 serien er en av de lengstlevende seriene på løpeskomarkedet. Den har vært på banen i 23 år og er fortsatt en bestselger blant pronasjons sko. **Så hva har de nyeste oppdateringene å by på?**

Asics har aldri holdt tilbake når det gjelder å proppes teknologi inn i modellene sine, og versjon 4 av GT-2000 er intet unntak. Den har stort sett de samme funksjonene som toppmodellen Kayano, bare i en litt mindre dose.

Noe som virkelig fungerer, er mellomsålen. **Den gir en god og glidende løpsopplevelse, er godt dempet og har veldosert støtte** fra Duomax-kilen, som bakkes godt opp av en utvendig, fast hælkappe.

Overdelen sitter godt rundt foten, og snøringen med de flate lissene bidrar til den gode følelsen. **Det eneste lille ankepunktet er den ganske spisse formen framme ved tærne.** Det har aldri gått opp for oss hvorfor mange skoprodusenter mener at tærne skal presses sammen i stedet for å få plass som i fotformede sko.

**Konklusjon:** En sikker og nesten forutsigbar god oppdatering, som rett og slett bare fungerer. Eneste ankepunkt er litt for trang plass til tærne.

➕ Mellomsåle  
➖ For spiss ved tærne



**ADIDAS**  
SUPERNOVA SEQUENCE 8

**Pris:** 1400 kr ▶ [adidas.com](http://adidas.com)  
**Vekt:** 323 gram  
**Drop:** 10 mm

Adidas er i full gang med å implementere det myke, fjærende Boost-materialet i samtlige av sine performance-løpesko. Sequence-modellen, som er en stabil sko til den overpronerende løperen, er intet unntak. **Tross et litt klumpete utseende er bruken av Boost sammen med EVA i mellomsålen en vinnerkombinasjon.**

De to materialene gir sammen en behagelig og **avstemt stabilitet og støtdemping med høy komfort** på harde underlag. Det såkalte Torsions-systemet i undersålen gjør den stabil i forhold til vridninger og fremmer pronasjonsstøtten. Den lave og lille hælkappen virker fint og unngår å sjenere akillesen.

Adidas har igjen brukt Continental-gummi i yttersålen. Det er slitesterkt og gir godt feste på stort sett alle jevne underlag, enten de er tørre eller våte.

**Overdelen sitter tett, men materialet er elastisk og uten sjenerende sømmer.** Lissene er smale og gjør det litt vanskelig å snøre skoene helt stramme.

**Konklusjon:** En på alle måter virkelig behagelig sko, velsittende og med en presis og velavstemt støtte og masse myk støtdemping. Og så er den blant testens billigste.

➕ Demping/stabilitets-forhold, pris  
➖ Smale lisser





**BROOKS**  
ADRENALINE GTS 16

**Pris:** 1550 kr ▶ brooksrunning.com  
**Vekt:** 322 g  
**Drop:** 10 mm

Brooks' Adrenaline GTS-modell er litt som en jojo. Det ene året er den knallbra, så gjøres det en del endringer og den fungerer plutselig ikke like godt lenger. **Denne 16. utgaven tilhører dessverre den siste kategorien.**

Der er mange gode ideer her, for eksempel å splitte opp dempingen i flere soner. Men dessverre virker det ikke spesielt bra i praksis. **Skoen er veldig hard og stiv med en markant og merkbar kile i hælmrådet,** og man føler man klakker urytmisk og ujevnt av sted. En av vår lette testere mente rett og slett han fikk en ubehagelig løpeopplevelse. **Bare testens tyngste løpere hadde kraft nok til å aktivere skoens ulike funksjoner** og få glede av støtdempingen.

Komforten i overdelen er ellers ganske fin med god passform, og den er stort sett uten sjenende sømmer. Pløsen er tykk og demmer opp for trykket fra lissene, og yttersålen er en god allrounder som fungerer på asfalt så vel som grus og litt løse underlag.

**Konklusjon:** Egentlig en god sko med mange funksjoner og smarte ideer. Men den er for stiv og hard, og det krever både kraft og tyngde for å føle velbehag i skoene.

- ⊕ Overdel
- ⊖ For hard og stiv



**NIKE**  
AIR ZOOM STRUCTURE 19

**Pris:** 1250 kr ▶ nike.com  
**Vekt:** 289 g  
**Drop:** 10 mm

Tallet 19 bak modellnavnet indikerer at Structure har vært på banen i mange år. Skoen har variert en del opp gjennom årene. Mens den i sin 16. og 17. utgave ble lettere og mykere, men også mindre stabil, er den nå **tilbake i en fastere og relativt stiv utgave** med en ganske hard stabilitetskile i mellomsålen.

Mellomsålen har hele tre forskjellige hardheter, og spesielt den harde kilen på innsiden er godt nytt for overpronerende løpere, for skoen er virkelig stabil – spesielt rundt hælen. **Til gjengjeld oppleves den litt hard og uodynamisk** – i hvert fall hvis du veier under 75 kg.

Overdelen er i det såkalte Flymesh-stoffet, som er svært pustende og uten sømmer – og det gir også skoen et moderne utseende. Materialet er relativt fleksibelt og mykt og gir **god plass til selv brede føtter.**

Skoen sitter tett rundt foten, ikke minst på grunn av den nye versjonen av Nikes Flywire-system. De flate "ledningene" er plassert øverst i skoen der man drar lissene, og de bidrar til å feste skoen stramt rundt foten uten at det føles ubehagelig.

**Konklusjon:** En lojal og prissterk arbeidshest til overpronerende løpere som liker en stabil og fast dempet sko.

- ⊕ Stilig overdel, god stabilitet
- ⊖ Litt hard og uodynamisk



**SAUCONY**  
GUIDE 9

**Pris:** 1499 kr ▶ saucony.com  
**Vekt:** 278 g  
**Drop:** 8 mm

Saucony er i gang med en større utvikling av løpeskoene sine. **De nye fargene endrer på det tidligere bestefarsutseendet,** men mer interessant er det at designerne legger inn det nye støtdempingsmaterialet Everun i stadig flere sko – også i denne nye versjonen av stabilitetskoen Guide.

Når du holder skoen i hånden kjenner du at **vekten er meget lav, og det skyldes i høy grad Everun.** Stoffet er superresponsivt, lett og dempende, og du merker det også på farten.

Mellomsålen oppbygning hjelper med å dempe støtet i landingen og dirigerer deg dynamisk videre til frasparket. **Det er ikke den mest stabile skoen i testen,** men for lette løpere uten for mye overpronasjon er den både god og rask.

En annen god ting er den brede forfoten, som gir god stabilitet i frasparket uten å virke stiv. Et dropp på 8 mm sikrer fornuftig stabilitet. Overdelen er svært pustende med få sømmer. Pløsen er godt polstret, og det samme er hælappen. De flate lissene er i god kvalitet.

**Konklusjon:** En super, myk og lett sko til deg som liker minimalistiske sko. Støtten er begrenset, men fin til lette løpere. Kan også fungere som konkurransesko for tyngre løpere.

- ⊕ Vekt, demping
- ⊖ Glatt på vått underlag



**ADIDAS**  
ULTRA BOOST ST

**Pris:** 1699 kr ▶ adidas.com  
**Vekt:** 329 g  
**Drop:** 8 mm

Ultra Boost var Adidas' store satsing i fjor. Den var flott, men som løpesko følte den litt løs. **ST-versjonen her er en oppdatert og mer stabil versjon, og den er svært vellykket.**

Selve Boost-sålen er i to stoffer med ulike hardhet, selv om det ikke synes. I tillegg er den ytterligere forsterket av et plastelement på innsiden. Det er masse såle under buen og en rett lest. Sammen med stram snøring og godt hold i overdelen **gir det faktisk en meget stabil sko.**

Skoen har en dropp på 8 mm. Det bringer deg tettere på underlaget og bidrar til å gi en meget dynamisk løpsopplevelse.

Hælappen sitter utvendig og gir fin støtte, og den er åpen rundt akillesleppen. Det fungerer godt. **Overdelen i myk såkalt Primeknit er super-behagelig** og sitter godt rundt foten uten å klemme. Skulle Ultra Boost ST forbedres, burde vekten reduseres, for den er litt tung – selv om den ikke kjennes slik ut.

**Konklusjon:** En svært vellykket oppdatering. Skoen er stilig, super-behagelig og meget dynamisk. Den er fortsatt svært myk, og støtten er moderat. Kan til og med brukes av nøytrale løpere som ønsker en stabil sko.

- ⊕ Støtdemping, komfort
- ⊖ Vekt





**PUMA**  
FAAS 1000 V1.5

**Pris:** 1295 kr ▶ puma.com  
**Vekt:** 366 g  
**Drop:** 12 mm

Faas 1000 er en av de mest negative overraskelsene i testen. Blant annet er skoen den klart tyngste. Vekten skyldes til dels en meget kraftig kile som ligger langt bak i skoen. Den er ekstremt effektiv, men støtter nesten for mye. **Hvis du ikke veier over 90 kg og har en kraftig overpronasjon, vil skoen overkorrigere deg.**

Den svært kraftige pronasjonskilen kombineres med en hard støtdemping som aldri lar foten jobbe på egenhånd. **Det gir en ubehagelig og kantete løpsopplevelse**, og selv våre tyngste testere orket nesten ikke å løpe i skoen.

Når det gjelder passform og overdel, leverer den riktignok. **Overdelen er laget i en godt ventilert mesh med masse elastisitet** og bra med reflekser. Alle forsterkninger er sveiset på, så sømmer stort sett unngås. Og så er vi glade for den avrundede tuppen som gir plass til tærne.

**Konklusjon:** En tung, hard og ekstremt stabil sko, som virkelig retter opp foten. Den er bare egnet for tunge, sterkt overpronerende løpere. For alle andre blir det rett og slett for mye støtte.

- ⊕ God passform, refleks i overdelen
- ⊖ For tung, stiv og stabil



**NEW BALANCE**  
860 V6

**Pris:** 1499 kr ▶ newbalance.com  
**Vekt:** 336 gram  
**Drop:** 10mm

New Balances klassiker ligner ved første øyekast en tradisjonell og gammeldags løpesko. Og slik føles den dessverre også når den kommer på foten. Mens vi var ganske begeistrede for fjorårets versjon, som fint balanserte god stabilitet med en lav vekt og en dynamisk løpeopplevelse, **er skoen i denne oppdaterte utgaven blitt tyngre (+32 gram), hardere og stivere.**

Det påvirker i høy grad løpsopplevelsen, som føles ujevn og kantete. Man merker tydelig den markante kilen, og spesielt ved intervaller savner skoen dynamikk. **Det går mye bedre ved roligere løpeturer – spesielt hvis du veier over 80 kg og lander på hælen.** Her fungerer nemlig rullingen fra hælen og fram meget godt.

Fordelen ved stivheten og tyngden er at skoen er utrolig stabil. **860V6 er en av de mest stabile skoene i testen**, og er du en tung hællander som trenger en sko som virkelig retter deg opp, er den et godt alternativ.

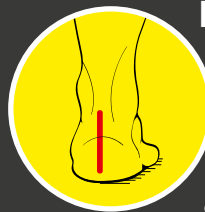
**Konklusjon:** Den nye versjonen er et godt valg til tyngre hælløpere med behov for støtte. Men stabiliteten går på bekostning av vekten og løpsopplevelsen. Det er en hard og stiv sko – og utseendet synes vi er ganske kjedelig.

- ⊕ Veldig stabil
- ⊖ Tung og hard



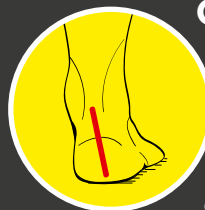
## Hvilken løpestil har du?

Hvilken sko du skal velge avhenger av løpestilen din. Du kan enten være nøytral, overpronerende eller underpronerende.



### NØYTRAL

Når du løper, lander du på yttersiden av hælen eller midtfoten og ruller innover, inntil du trækker fra med forfoten og tærne (dette kalles avvikling). Avvikler foten din uten å falle for mye innover eller utover, har du en nøytral løpestil. I gamle dager sa man at bare 25 prosent av alle løpere var nøytrale. Men i dag vet man at et lille fall innover (pronasjon) er helt naturlig og en del av kroppens naturlige støtdempingsmekanismer. Det er altså ikke noe man korrigerer for med ekstra støttende sko.



### OVERPRONASJON

Faller foten sin for mye innover i avviklingen, kalles det overpronasjon. Overpronasjon gir en uhenktsmessig vridning i fot, kne og hofta og kan gi løpeskader i legg og akilles. Skoene er det avgjørende redskapet når man vil redusere overpronasjonen. De siste årene har man gått litt bort fra å legge inn harde kiler som brått stopper fotens fall innover. I stedet jobber man med en dynamisk og smidig kontroll som bremser hastigheten på overpronasjonen.

Du kan både overpronere på hælen, midtfoten og forfoten, og det er ganske avgjørende for hvilken sko du bør velge. Du kan få påvist om og hvor mye du pronerer i en spesialløpebutikk eller hos en idrettsfysioterapeut.



### UNDERPRONASJON

Den siste løpestilen kalles underpronasjon. Det er det motsatte av overpronasjon og betyr at foten faller for mye utover i stegavviklingen. En viss grad av underpronasjon er helt naturlig – spesielt i landings- og frastegfasen – men forblir foten vinklet utover gjennom hele stegavviklingen, kan du få problemer. Spesielt skaden løperkne er relatert til en underpronerende løpestil. Er du en nøytral løper, men løper i stabile sko med kraftig pronasjonsstøtte, kan du få samme problemer som underpronerende løpere.