STORT TEST

Årets hetaste nya löparskor

Bra löparskor är det viktigaste – och nästan det enda – som löpare behöver i utrustningsväg. Att välja rätt löparskor är därför A och O. **Vi har testat 18 nya modeller på marknaden och utser de bästa skorna**, såväl för neutrala löpare som för de som behöver lite extra stöd i skorna.

För bara ett par år sedan dominerades löpskomarknaden av s.k. naturliga löparskor. De skilde sig en hel del från vanliga löparskor med sina gedigna mellansulor, kraftiga hälpartier och tunga pronationskilar. De naturliga löparskorna var lätta, platta och smidiga och tillät foten att röra sig fritt.

Vi var dock inte helt förtjusta i de renodlade ”natural running-skorna”. Men vi gillade den påverkan de hade på vanliga löparskor. För till skillnad från fjolårets stora löpskotest har skorna nu blivit skönare och stabilare att löpa i.

Nu tyder alltså mycket på att pendeln svänger tillbaka. Den skogeneration vi testar den här gången har i det stora hela blivit hårdare, vridstyvare och tyngre. Det innebär att passformen blivit lite sämre än vi är vana vid, och denna trend gjorde också våra mest drivna testlöpare besvikna. Däremot är skorna gedignare, stabilare och stryktåligare än förut. Och tyngre hällöpare har fler skor att välja mellan. □

OVANDEL

1 Ovandelen har stor betydelse för skons komfort och stabilitet. Ovandelen ska sitta åt bra så att foten inte glider omkring i skon samtidigt som fötterna inte ska ha det för trångt. Det blir snabbt varmt om fötterna när man springer, och därför är det bra om ovandelen är väl ventilerad. Ovandelen i de flesta nya löparskor saknar helt sömmar. Det minskar i sin tur risken för blåsor och skavsår.

HÄLKAPPA

2 Hälkappan håller bakfoten på plats. En kraftig och tjock hälkappa ökar stabiliteten och motverkar överpronation, medan en mjukare hälkappa låter foten jobba mer fritt. Känn efter om hälkappan klämmer åt eller trycker mot hälsenan. Om så är fallet kan du få problem.

MELLANSULA

3 Mellansulan är hjärtat i löparskorna. Det är den som dämpar stötarna, och det är den som med sin mjukhet och uppbyggnad avgör om löparskon blir lätt och dynamisk eller tung och klumpig. Även skons stabilitet och pronationsstöd beror i hög grad på mellansulan. Det är delvis en smaksak om man föredrar mjuka eller hårda mellansulor. I allmänhet har tyngre löpare dock mer nytta av hårt dämpade mellansulor.

HÄLDROPP

4 Begreppet häldropp, eller dropp, beskriver hur stor höjdskillnaden är mellan hälen och framfoten i skon. Tidigare var häldroppet oftast ca 12 mm, men numera är det ofta lite mindre. Ett lägre häldropp ger en snabbare avveckling av löpsteget och skon blir lite stabilare. Ett allt för litet häldropp ökar dock också belastningen på vaderna och hälsenorna.

YTTERSULA

5 Yttersulan är den del av skon som har kontakt med underlaget. Oftast består den av ett slitstarkt gummimaterial som är fastlimmat på mellansulan. Yttersulans gummiblandning och mönster avgör hur bra skons grepp blir. Om man t.ex. ska löpa på grusvägar och andra lösa underlag bör man välja en sko med ett kraftigare sulmönster.

 av Claus Bjarnö och Lasse Lyhne

FLER TESTRESULTAT PÅ AKTIVTRANING.SE

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Vi testar och jämför i varje nummer prylar som är relevanta för alla träningsflitiga motionärer. Denna månad: **årets nya löparskor.**

18 SPLITTERNYA MODELLER

Den klassiska mängdträningsskon som tål mil efter mil av löpning på asfalt är den mest sålda och mest allsidiga löpskotypen. Här har vi testat årets populäraste och mest kända modeller från alla de stora märkena.

FLER TESTRESULTAT PÅ AKTIVTRANING.SE

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Så testar Aktiv Träning

Vi har testat de populäraste och stryktåligaste modellerna på marknaden. Vi försöker att så vitt det är möjligt utvärdera skornas styrkor och svagheter för att du som läsare ska kunna göra det mest kvalificerade valet och köpa de löparskor som passar bäst just till dig. Vår erfarna testpanel är mycket bred och består av både elitlöpare och vanliga motionärer i alla viktklasser. Vi har testat skorna i alla möjliga förhållanden och således löpt både lugna pass, tempopass och intervaller i dem. Dessutom har skorna testats såväl på asfalt som på grusvägar och skogsstigar. Varje sko har suttit på fötterna på minst tre testlöpare och vi har provsprungit minst 10 mil i varje modell. Det är dock viktigt att komma ihåg att valet av löparsko är mycket individuellt, och att våra upplevelser och slutsatser endast ska användas som vägledning. Till syvende och sist är det du själv som får avgöra om skorna passar till dina fötter, din löpstil och din plånbok.

TESTKRITERIER

Vi har testat löparskorna utifrån följande kriterier:

- **Passform**
  Sitter skon tajt och bekvämt? Smiter ovandelen åt bra runt foten och är det möjligt att finjustera snörningen?
- **Komfort**
  Hur bra sitter skon på foten? Känns ovandelen mjuk, smidig och bekväm, eller sitter den åt för hårt?
- **Löpkänsla**
  Fungerar skon bra att löpa långt i? Känns den lätt och dynamisk och har den ett bra ”flow”? Eller känns skon tung, hård och klumpig att springa i?
- **Vikt**
  Är skon lätt i förhållande till mängden dämpningsmaterial och andra detaljer, eller känns skon tung och klumpig på foten? Alla skor har vägts med vår egen mätutrustning i storlek 43,5.
- **Stötdämpning**
  Är stötdämpningen lagom, dvs. varken för mjuk och svampig eller för hård och obekväm?

PRIS

Det är de vägledande priserna som anges – ofta är modellerna billigare ute i butikerna eller på nätet.

SLUTBEDÖMNING

Löparskornas helhetsbetyg bygger på en samlad bedömning av hur resp. modell fungerar i praktiken med tonvikt på alla testkriterier.

LOGGORNA

Testvinnar-loggan tilldelar vi den bästa produkten i förhållande till testkriterier, kvalitet och pris.
Bra köp är en riktigt bra produkt i förhållande till priset. Högkvalitativ produkt till ett mycket bra pris.
Vår favorit är en favoritprodukt vi valt utan hänsyn till pris eller allroundegenskaper. Vår favorit kan vara hutlöst dyr eller en smal nischprodukt. Men den är häftig och bra!

BETYGSSKALAN

0 × ✪ = bedrövligt
1 × ✪ = dåligt
2 × ✪ = under medel
3 × ✪ = medel
4 × ✪ = över medel
5 × ✪ = mycket bra
6 × ✪ = utmärkt

NEUTRALA SKOR

Neutrala löparskor passar bäst för löpare som inte vinklar in foten särskilt mycket vid varje löpsteg. **Skorna har inga stabiliserande kilar eller hårda hälkappor och är oftast lättare och smidigare** än stabila löparskor.
En del av de neutrala skorna i testet kan också användas av löpare med lätt överpronation, eftersom sulans uppbyggnad samt ovandelen ger ett visst stöd.

På senare tid har det kommit många nya dämpningsmaterial, bl.a. Adidas Boost, Saucony Everun och New Balance Fresh Foam.

MIZUNO
ENIGMA 5

Pris: 1 800 kr ▶ mizuno.eu
Vikt: 318 gram
Dropp: 12 mm

De flesta löpskomärken har de senaste åren ändrat på något, antingen det gäller utveckling, nytänkande eller teknik, men inte Mizuno. Deras skor har sett likadana ut år efter år, och den ena modellen har avlöst den andra utan några stora nyheter. Enigma är inget undantag. Ovandelen är öppen och har mycket bra ventilation tack vare ett töjbart nätvävsmaterial – så har den också sett ut de senaste fem åren.

Ovandelen är förstärkt med flera sömmar. En av testarna fick också skavsår på lilltårna under löprundorna. Kanske berodde det på trycket från sömmarna. Snörningen och plösen är utformade som de i flesta andra skor.

När det gäller dämpningen så använder Mizuno sig fortfarande av sitt Wave-koncept – en vågliknande termoplast i sulan som ska ge ett rullande löpsteg. Resten av mellansulan är dock lite hård, och **det ger en lite stapplig löpkänsla.**

Skon greppar bra på i stort sett alla underlag – även på grusvägar.

Slutsats: Om man är lite gammaldags av sig när det gäller löparskor, så kan Enigma vara intressant. Men annars finns det bättre, mer nyskapande skor. Förutom de skarpa färgerna är Enigma rätt tråkig och förutsägbar, och sömmarna i framfoten är inte bra.

⊕ Yttersulan
⊖ Klumpig, sömmar i framfoten

✪✪✪✪✪✪ Aktiv Träning

FLER TESTRESULTAT PÅ AKTIVTRANING.SE

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

ASICS
GEL NIMBUS 18

Pris: 1 900 kr ▶ asics.com
Vikt: 320 gram (stl US 9,5)
Dropp: 10 mm

Asics är löpskomärket som alla andra märken vill mäta sig med. Därför sätts det också en viss press på dem varje gång de uppdaterar en modell. Nimbus är ett av japanernas flaggskepp. **Skon är som vanligt full av tekniska detaljer och smarta funktioner.**

Passformen är bra med den nya Fluidfit-ovandelen som i stort sett saknar sömmar, men som ändå är mycket töjbar. Hälkappan som är asymmetrisk utvändigt ger ett stadigt och bra stöd för foten. Mellansulan har förutom stora gelékuddar under hälen och i framfoten fått en ny tvåkomponenterssula. Asics lovar bättre dämpning och ökad spänst vid frånskjutet, men **enligt vår erfarenhet ger sulan en styv och hård, ja lite kantig, löpkänsla.** Vi hade velat ha en rundad häl för att få en smidigare fotisättning.

För att vara en neutral sko är Nimbus 18 mycket stabil. Det gör att även måttligt pronerande löpare kan använda skon under lugna löprundor. **Den passar dock bäst till hällöpare och tyngre löpare** (80+ kg). För övriga är den för styv, hård och odynamisk.

Slutsats: Nimbus 18 är en bekväm sko: passformen är bra liksom ovandelen. Men skon duger inte att löpa i. Trots flera bra detaljer känns den för hård. Och priset är högt. Passar bäst för löpare som väger 80 kg eller mer.

➕ Komforten, ovandelen
➖ Känns hård, osmidig stegavveckling

Aktiv Träning ★★★½☆☆

BROOKS
GLYCERIN 13

Pris: 1 800 kr ▶ brooksrunning.com
Vikt: 309 gram
Dropp: 10 mm

Brooks har under flera år jobbat hårt för att göra Glycerin till en riktigt bra och bekväm löparsko. Med den föregående versionen träffade de mitt i prick och blev testvinnare här i tidningen. När det gäller årets modell så har Brooks lyckats konstruera en riktigt bra sko – åtminstone när det gäller ovandelen. Den sitter bra och är skönt stoppad med bra stadga för fotleden samt en mycket tjock och mjuk plös som avlastar trycket från skosnörena.

När det gäller dämpningen blir dock betyget inte lika bra. **Den nya mellansulan är mycket hård, men räddas som tur är av att den ändå är flexibel** och ger en smidig avveckling. I kombination med den rundade hälen och delade dämpningszonen blir löpkänslan ändå bra, även om lätta löpare och rena hällöpare nog kommer att uppleva den som lite väl hård.

Skon har en bred läst och är extra uppbyggd under fotvalvet. **Det gör att skon är stabil för att vara neutral.**

Slutsats: Brooks Glycerin 13 är nära nog en komplett löparsko. Den är bekväm och kan användas av både neutrala och lätt pronerande löpare. Löpkänslan är dynamisk och bra tack vare en smidig övergång från häl till framfot samt en relativt låg vikt (309 g). Men dämpningen är hård och skon passar därför bäst för tyngre löpare.

➕ Komforten, stegavvecklingen
➖ För hård

Aktiv Träning ★★★★☆☆

NEW BALANCE
M1080 V6 FRESH FOAM

Pris: 1 700 kr ▶ newbalance.com
Vikt: 295 gram
Dropp: 8 mm

NB:s kvalitetssko har fått en ny mellansula. Efter att ha laborerat ett tag med sin s.k. Fresh Foam-dämpning prövas nu tekniken i en neutral kvalitetssko, och **det fungerar överlag riktigt bra.**

Sulan har en bra rundning i hälen och framme vid tårna. Det ger en smidig övergång vid stegavvecklingen. Sulan är tjock och utformad för att optimera både dämpningen och stabiliteten. Vid fotvalvet är sulan lite mer uppbyggd, vilket bidrar till att skon blir styvare. I kombination med den hårda hälkappan blir resultatet **en stabil sko som därför även kan användas av löpare som pronerar lätt.**

Dämpningen är lite väl hård, men det motverkas genom de rundade kanterna och skons flexibilitet. Trots den tjocka sulan är vikten rätt låg.

Passformen är skön och det finns gott om utrymme i framfoten. Den nya sömlösa ovandelen ger samtidigt bra stadga för foten samtidigt som den är väl ventilerad och töjbar. Om man har breda och platta fötter kan de dock sitta åt för hårt vid de kraftiga sömmarna mellan framfoten och mellanfoten.

Slutsats: En skön sko av hög kvalitet. Om sulan varit mjukare hade skon varit näst intill perfekt. Passformen är utmärkt och den smidiga sulan ger en maxad löpkänsla.

➕ Smidigt löpsteg, låg vikt
➖ Lite hård sula

Aktiv Träning ★★★★★☆

ADIDAS
SUPERNOVA GLIDE 8

Pris: 1 400 kr ▶ adidas.se
Vikt: 302 gram
Dropp: 10 mm

Supernova-modellerna Sequence och Glide har nu fått Boost i mellansulan, där det mjuka, fjädrande materialet kombineras med det fastare EVA-materialet. När det gäller Glide, som är en neutral sko, består mellansulan av 80 procent Boost med ett lager EVA ovanpå som är format efter foten. **Den kombinationen fungerar bra, ger stöd för foten och en alldeles lagom stadga.** Löpkänslan är dynamisk och smidig, men skon är inte tänkt att användas av tyngre löpare.

Ovandelen är tillverkad av en lätt och öppen nätväv som är hopsvetsad och därmed saknar sömmar. **Den är både smidig och luftig.** Undantaget är partiet runt loggan. Det består av ett lätt plastmaterial som ger stadga för mellanfoten och understödjer den tajta passformen. Hälkappan är inte särskilt tjock, men den räcker till för neutrala löpare och dessutom är den rätt mjuk och bekväm. **Generellt har man inte använt mer material än nödvändigt, och resultatet är också en relativt lätt sko.**

Yttersulan är framtagen i samarbete med Continental. Även på våta och hala vägar ger den bra grepp!

Slutsats: Här får man mycket för pengarna: 1 400 kr för en välsittande neutral löparsko, som tål många mils löpning är utmärkt. Passar bäst för lätta och drivna löpare.

➕ Dämpningen, priset
➖ Inget

Aktiv Träning ★★★★★☆

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

STORT TEST **LÖPARSKOR**

NIKE
VOMERO 11

Pris: 1 400 kr ▶ nike.com
Vikt: 316 gram
Dropp: 12 mm

Nike Vomero är en sko som utmärks av bra stötdämpning. Det har den alltid gjort, och det gäller också för denna version. Mellansulan är uppbyggd av tre olika material. Det ger en mycket mjuk och bekväm dämpning som kommer bäst till sin rätt på asfalt. Skon känns lika skön att springa i vid det första steget som efter flera mils löpning.

Skon greppar riktigt bra mot underlaget tack vare yttersulans utformning. Den består av två gummityper och har massor av greppvänliga lameller. Dock fastnar det lätt småstenar i sulan.

Medan mellan- och yttersulorna liknar fjolårets modell, så är ovandelen ny. Den är utformad i ett enda stycke och tillverkad av Nike Flymesh, ett material med bättre ventilation än tidigare. **Den håller foten bra på plats, även om vi önskat att materialet varit lite mer töjbart.**

Snörningen är optimerad med Dynamic Flywire – platta, mjuka skosnören som omsluter foten effektivt och ger stadga när snörena dras åt. Hälkappan är bra stoppad och känns bekväm.

Slutsats: Vomero är en skön sko som är lite bortglömd bland de neutrala kvalitetsskorna. Den är en trogen löparkompis som passar bra för alla som vill ha en mjukt dämpad sko.

➕ Snörningen, dämpningen, komforten
➖ Lite hårt ovandelsmaterial

PUMA
FAAS 600 V3

Pris: 1 200 kr ▶ puma.com
Vikt: 303 gram
Dropp: 8 mm

Ifjol introducerade Puma sitt stötdämpande Ignite-material i sina löparskor. Materialet var mycket hårt och vi, och många andra, gillade det inte riktigt. Puma har lyssnat till kritiken och i den här nya skon har man konstruerat mellansulan så att den har ett lager med Ignite över ett mer traditionellt och mjukare EVA-skum – och det fungerar!

Passformen har det också jobbats med. Faas 600 har blivit bredare och mer "fotformad". Skon har en välbalanserad stötdämpning, och tack vare den raka lästen blir stabiliteten riktigt bra. Skon kan därför även användas av löpare som pronerar lätt. **Den goda, stabila dämpningen främjas också av droppet på 8 mm som ger ett smidigt löpsteg** och en riktigt bra markkontakt.

Ovandelen är väl ventilerad, har bra stretch och saknar i stort sett helt sömmar. Både passformen och komforten är därför utmärkta.

Skorna är rätt lätta och förutom att de kan användas som mängdträningsskor av neutrala löpare, så kan även pronerare ha användning för dem som en andrasko till tävlingar eller tempopass.

Slutsats: Den mest positiva överraskningen i testet. En enkel, men skön och lätt sko med bra passform och lagom stort utrymme för tårna och fötterna.

➕ Passformen, vikten
➖ Inget

SAUCONY
TRIUMPH ISO V2 EVERUN

Pris: 1 800 kr ▶ saucony.eu
Vikt: 296 gram
Dropp: 8 mm

Succén med Triumph ISO som kom i fjol följs här upp med den andra versionen av skon. Med Everun-materialet verkar det som om Saucony har hittat ett lätt och robust mellansulematerial som de tror på. Och materialet är också imponerande bra. **Redan från första löpsteget känner man hur skön och bra stötdämpningen är.**

Ovandelen är luftig och sammanfogad av några få sömmar som med hjälp av det välfungerande Isofit-konceptet ger bra stadga för foten. **Snörningen är mycket flexibel och skon dras effektivt åt runt vristen.** Tyvärr är skon lite för bred både i hälpartiet och i framfoten. Skon måste verkligen snöras åt hårt för att den inte ska glappa, och även om man har en bred fot så är utrymmet för tårna för stort. Det gör i sin tur att man riskerar att få skavsår.

Det är synd eftersom skon för övrigt är skön att springa i och ger en mycket dynamisk löpkänsla.

Slutsats: Låg vikt, suverän stötdämpning och bra stabilitet, men skon är lite väl bred i passformen. Här gäller det verkligen att ha en kraftig och bred fot för att fylla ut allt utrymme i skon.

➕ Stötdämpningen, passformen
➖ Bredden

UNDER ARMOUR
SPEEDFORM GEMINI 2

Pris: 1 500 kr ▶ underarmour.com
Vikt: 290 gram
Dropp: 8 mm

Under Armour är en pigg uppstickare som på sistone har tagit för sig rejält på den amerikanska marknaden, där de från att ha börjat med sportunderkläder nu också tagit allt mer marknadsandelar inom löpskobranschen. **Men hur bra är egentligen den här nya spelaren?**

När det gäller Gemini 2 så är det en imponerande bra sko med låg vikt och utmärkt flexibilitet. Den är enkelt uppbyggd, men har ändå en hög teknisk nivå. **Ovandelen är sömfri och alla fogar är limmade.** Det gäller även iläggssulan som är integrerad med ovandelen. Det ger en strumpliknande passform som omsluter foten bra, men som samtidigt erbjuder bra bredd och utrymme för tårna. Skon har en utvändig hälkappa och ingen stoppning. Det fungerar hyfsat, men avsaknaden av stoppning i hälen samt stretchmaterialet gjorde att några testare tyckte att skon tryckte mot hälsenan.

Mellansulan är bra, flexibel och väl dämpad. Den är lagom mjuk och spänstig, flexibel såväl på längden som på tvären och känns mycket dynamisk och smidig att löpa i.

Slutsats: Under Armour är en positiv bekantskap som utmärker sig med en lätt, smidig allroundlöparsko för lättare löpare. Den är också en bra temposko för lite tyngre löpare.

➕ Ovandelen, flexibiliteten
➖ Hälkappan

FLER TESTRESULTAT PÅ AKTIVTRANING.SE

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

STABILA SKOR

Stabilitetsskor passar löpare som vinklar in foten kraftigt vid varje löpsteg och som har behov av en stabil sko som håller foten på plats under stegavvecklingen. **Stabiliteten kan åstadkommas på flera olika sätt.** Oftast använder skotillverkarna både kilar, olika hårdheter i mellansulan, en kraftig hälkappa och en fast ovandel för att foten ska få bra stöd. Stabila löparskor är ofta tyngre och hårdare än neutrala skor.

SALMING
MILES SHOE

Pris: 1 600 kr ▶ salming.com
Vikt: 313 gram
Dropp: 4 mm

Det finns många bra idéer i Salmings nya, färgstarka mängdträningssko, men det är inte allt som fungerar optimalt.

Trots exoskelettet, som är tänkt att omsluta foten, så är passformen inte alls som önskat. Plösen är t.ex. mycket kort. Hälkappan omsluter inte heller hälen och tådelen, som enligt Salming ska vara extra bred, är enligt vår erfarenhet alldeles för smal. Det känner man också när man springer: skon trycker nämligen mot stortån. **När det gäller ovandelen så är den svetsad eller limmad för att inga sömmar ska irritera.** Ovandelen är också mycket mjuk och bekväm, men också lite tung och varm.

Sulan är tjockare än tidigare, men häldroppet är ändå bara 4 mm. Den är smidig, skön och mycket flexibel utan att den känns svampig för det. Passar allra bäst till lätta löpare. Yttersulan är gjord av förstärkt gummi. Den är kraftig och slitstark, men tjockleken gör samtidigt att skon blir onödigt tung.

Slutsats: Salming har reformerat sina löparskor, men det finns flera saker som inte är riktigt bra ännu. Passformen är t.ex. för dålig och skon väger för mycket. En vikt på 313 gram är för mycket för ett par minimalistiska löpskor med ett häldropp på 4 mm och en relativt tunn mellansula.

➕ Greppet i yttersulan. Mellansulan.
➖ Vikten. Passformen.

★★★½☆☆ Aktiv Träning

En fast och stabil hälkappa håller bakfoten på plats i skon och förbättrar stabiliteten.

ASICS
GT-2000 4

Pris: 1 500 kr ▶ asics.com
Vikt: 320 gram
Dropp: 10 mm

GT-2000-serien är en av de serier som varit med längst på löpskomarknaden. Den har varit på banan i hela 23 år och är fortfarande en storsäljare bland pronationsskorna. **Så vad innebär de senaste uppdateringarna?**

Ja, Asics har aldrig snålat när det gäller att förse sina modeller med nya tekniker, och GT-2000 4 är inget undantag. Den har i stort sett samma detaljer som kvalitetsskon Kayano.

Något som fungerar särskilt bra är mellansulan. **Den ger en bra och glidande löpkänsla, har bra stötdämpning och har en mycket väldoserad stabilitet** tack vare Duomax-kilen, som backas upp av en hård hälkappa utvändigt.

Ovandelen smiter åt effektivt runt foten och bidrar till en bra stadga. Snörningen med de platta skosnörena fulländar den smarta lösningen. **Den enda svagheten är den rätt spetsiga passformen längst framme vid tårna.** Vi har aldrig riktigt förstått vitsen med varför många löpskotillverkare envisas med att tårna ska pressas ihop i stället för att skon ska följa fotens form.

Slutsats: Ett säkert kort! En nästan förutsägbart bra uppdatering som levererar. Enda svagheten är det något trånga utrymmet framme vid tårna.

➕ Mellansulan
➖ För spetsigt tåparti

★★★★½☆ Aktiv Träning

Aktiv Träning BRA KÖP Stabila skor

ADIDAS
SUPERNOVA SEQUENCE 8

Pris: 1 400 kr ▶ adidas.se
Vikt: 323 gram
Dropp: 10 mm

Adidas är i full gång med att implementera det mjuka, fjädrande Boost-materialet i flera av sina modeller. Sequence, som är en stabil sko för löpare som överpronerar, är inget undantag. Och **trots ett lite klumpigt utseende är valet av Boost i kombination med EVA i mellansulan en riktig vinnarlösning.**

De två materialen ger tillsammans en bekväm och **väl avvägd stabilitet och dämpning som ger bra komfort** på trottoarer och asfalt. Den tjocka torsion-detaljen under skon gör att den blir vridstyv och att pronationen motverkas. Den låga och lilla hälkappan ser inte mycket ut för världen, men i praktiken fungerar den riktigt bra och den irriterar inte hälsenan det minsta.

Adidas har ännu en gång använt Continentalgummi i yttersulan. Det är slitstarkt och fungerar riktigt bra på i stort sett alla jämna underlag, oavsett om det är torrt eller blött.

Ovandelen sitter tajt, men materialet är töjbart och det finns inga sömmar som irriterar. Snörena är smala vilket gör att det är lite omständligt att få skon att sitta riktigt bra.

Slutsats: En på många sätt suveränt skön sko som sitter bra med en väl avvägd stabilitet och mjuk stötdämpning. Och priset är också bra.

➕ Dämpningen, stabiliteten, priset
➖ Smala skosnören

★★★★★½ Aktiv Träning

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

STORT TEST **LÖPARSKOR**

BROOKS
ADRENALINE GTS 16

Pris: 1 600 kr ▶ brooksrunning.com
Vikt: 322 gram
Dropp: 10 mm

Brooks Adrenaline GTS är lite oförutsägbar. Ena året är skon riktigt bra, sedan görs en del förändringar och då fungerar den inte lika bra längre. **Den 16:e versionen tillhör tyvärr den sistnämnda kategorin.**

Den här versionen har dock några ljuspunkter, t.ex så är stötdämpningen uppdelad i flera zoner. Men i praktiken fungerar skon inte helt optimalt. **Skon är mycket hård och styv och har en kraftig kil i hälpartiet som märks tydligt,** och löpsteget blir både kantigt och orytmiskt. En av våra lätta testare tyckte tom. att löpkänslan var snudd på obehaglig. **Det var bara testets allra tyngsta löpare som hade tillräckligt med kraft för att kunna utnyttja skons alla detaljer** inkl. stötdämpningen.

Komforten i ovandelen är annars klart godkänd, den ger bra stadga och saknar i stort sett helt sömmar som kan irritera. Plösen är tjock och avlastar trycket från skosnörena, och yttersulan är allsidig och fungerar lika bra på asfalt som på grus och lite lösare underlag.

Slutsats: En skön sko med många bra detaljer och smarta idéer. Den är dock för styv och hård och lite för kontrollerande. Det krävs därför en hel del kraft och tyngd för att skon ska kännas bekväm att springa i.

➕ Ovandelen
➖ För hård och styv

NIKE
STRUCTURE 19

Pris: 1 300 kr ▶ nike.com
Vikt: 289 gram
Dropp: 10 mm

Siffran 19 i modellnamnet indikerar att Structure har varit med i några år. Skon har också sett mycket olika ut genom åren. Medan de 16:e och 17:e versionerna var lättare och mjukare men också mindre stabila, har årets version **återigen blivit hårdare och styvare** med en rätt kraftig stabilitetskil i mellansulan.

Mellansulan har tre olika hårdheter, och särskilt den kraftiga kilen på insidan är en bra nyhet för den som överpronerar. Skon har även ett stabilt hälparti. **Dock upplevs skon som lite för hård och odynamisk** – åtminstone om man väger under 75 kg.

Ovandelen är tillverkad av s.k. Flymesh, ett sömfritt material som också är luftigt – och som också ger skon ett modernt utseende. Materialet är relativt flexibelt och mjukt och har **gott om plats även för bredare fötter.**

Skon sitter tajt på foten, inte minst pga. den nya versionen av Nikes Flywire-system. De platta "trådarna" sitter högt uppe på skon, och då man drar i skosnörena så hjälper trådarna till att strama åt skon runt foten utan att det känns det minsta obekvämt för det.

Slutsats: En trygg och prisvärd mängdträningssko för löpare som överpronerar och som vill ha en stabil sko med spänstig stötdämpning.

➕ Bekväm ovandel, bra stabilitet
➖ Lite hård och odynamisk

SAUCONY
GUIDE 9

Pris: 1 600 kr ▶ saucony.eu
Vikt: 278 gram
Dropp: 8 mm

Saucony är i gång med en större utveckling av sina löparskor. **De nya fräcka färgerna piggar upp den lite föråldrade designen,** men mer intressant är att formgivarna integrerat det nya dämpningsmaterialet Everun i allt fler av sina skor. Det gäller också i den senaste versionen av Guide.

Väger du skon i handen behöver du hålla i den hårt – det känns nämligen som att skon ska lätta. **Den mycket låga vikten beror i hög grad på Everun-materialet.** Det är spänstigt, lätt och dämpande, och ger bra löpkänsla.

Mellansulans uppbyggnad hjälper till att dämpa stötchocken vid landningen och styr foten dynamiskt vidare till frånskjutet. **Det är inte den stabilaste skon i testet,** men för lätta löpare utan för mycket överpronation känns den riktigt bekväm och snabb.

En annan bra sak är den breda framfoten som ger bra stabilitet vid frånskjutet. Ett lågt dropp på 8 mm bidrar också till den goda stabiliteten.

Ovandelen är mycket luftig och har få sömmar. Plösen är rejält stoppad, och detsamma gäller hälkappan. Skosnörena är platta och av hög kvalitet.

Slutsats: En mjuk, skön och lätt sko för den som gillar minimalistiska skor. Stödet är begränsat, men tillräckligt bra för lätta löpare. Kan även fungera som tävlingssko för tyngre löpare.

➕ Vikten, dämpningen
➖ Blir hal i regn

ADIDAS
ULTRA BOOST ST

Pris: 1 700 kr ▶ adidas.se
Vikt: 329 gram
Dropp: 8 mm

Ultra Boost var Adidas stora satsning i fjol. Det var en snygg sko, men som löparsko betraktad kändes den lite instabil. **ST-versionen är en uppdaterad och stabilare version, och modellen är en riktig fullträff.**

Själva Boost-sulan har två olika hårdheter även om det inte syns. Dessutom har skon ytterligare en förstärkning i form av en plastdetalj på insidan. Vid fotvalvet är sulan extra uppbyggd och lästen är rak. I kombination med en stram snörning och en hyfsat bra stadga i ovandelen **så blir resultatet en mycket stabil sko.**

Skon har ett lågt dropp på 8 mm. Det ger en bra markkontakt och bidrar till att understödja en mycket dynamisk löpkänsla.

Hälkappan sitter utvändigt och ger bra stöd, och så är den öppen runt hälsenan. Det är en smart lösning. **Ovandelen, som är gjord av mjukt s.k. Primeknit-material, är bekväm** och sitter åt lagom hårt runt foten.

Ultra Boost ST skulle kunna väga lite mindre. Som den är nu är den för tung – även om löpkänslan är bra.

Slutsats: En mycket lyckad uppdatering. Skon är snygg och mycket bekväm och dynamisk. Skons dämpning är fortfarande extremt mjuk och stödet är måttligt. Passar bra för neutrala löpare som vill ha en stabil sko.

➕ Stötdämpningen, komforten
➖ Vikten

FLER TESTRESULTAT PÅ AKTIVTRANING.SE

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

PUMA
FAAS 1000

Pris: 1 300 kr ▶ puma.com
Vikt: 366 gram
Dropp: 12 mm

Det är rätt anmärkningsvärt att Puma kan delta med två så olika typer av skor i ett och samma skotest. Medan Faas 600 är testets mest positiva överraskning, så är Faas 1000 kanske den mest negativa.

Skon är rätt klumpig och klart tyngst i testet. Vikten beror i hög grad på den mycket tjocka stabilitetskil som finns inbyggd långt bak i skon. Den är effektiv och fungerar nästan lite väl bra. **Såvida man inte väger över 90 kg och/eller överpronerar mycket kraftigt, så kommer nämligen skon att överkorrigera fotens rörelser.**

Den mycket tjocka pronationskilen kombineras med en fast och hård stötdämpning som på intet sätt tillåter foten att jobba fritt. **Det ger en mycket oskön och kantig löpkänsla,** och inte ens våra tyngsta testlöpare kunde utnyttja skons konstruktion.

När det gäller passformen och ovandelen, så levererar dock skon. **Ovandelen är tillverkad av en luftig nätväv med massor av stretch** och flera reflexer. Alla förstärkningar är påsvetsade för att inga sömmar ska finnas. Tådelen är rymlig och bra.

Slutsats: En tung, hård och extremt stabil sko som styr foten med ett järngrepp. Passar bäst till tunga, kraftigt överpronerande löpare.

➕ Bra passform, reflex i ovandelen
➖ För tung, styv och stabil

NEW BALANCE
860V6

Pris: 1 500 kr ▶ newbalance.com
Vikt: 336 gram
Dropp: 10 mm

New Balances klassiska sko ser vid första ögonkastet ut som en vanlig gammaldags löparsko. Och den känns tyvärr också så när den sitter på foten. Medan vi var rätt begeistrade i fjolårets version som hade bra balans mellan stabilitet, låg vikt och dynamisk löpkänsla, **så har den här uppdateringen blivit tyngre (+32 gram), hårdare och styvare.**

Det påverkar i hög grad löpkänslan som är ojämn och kantig. Man märker tydligt den markanta kilen, och särskilt vid intervaller är skon för odynamisk. **Den fungerar mycket bättre då löptempot är lugnt – särskilt om man också väger över 80 kg och är hällöpare.** Då får man en smidig övergång från hälisättningen till frånskjutet.

Fördelen med hårdheten och tyngden är att skon blir mycket stabil. **860v6 är en av de stabilaste skorna i testet,** och är man en tung hällöpare som behöver en sko som styr fotens rörelser så är den ett bra val.

Slutsats: Den senaste versionen av 860 är ett bra val för tyngre hällöpare som behöver extra stöd. Men stabiliteten gör också att vikten ökar och att löpkänslan försämras. Det här är en hård och styv sko – och när det gäller designen så tycker vi att den är lite tråkig.

➕ Mycket stabil
➖ Tung och hård

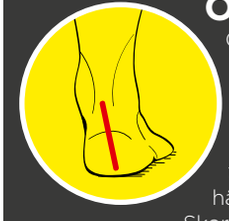
Vilken löpstil har du?

Vilken sko du ska välja beror i hög grad på din löpstil. Du kan antingen vara neutrallöpare, överpronerare eller supinerare.

NEUTRAL

När man springer så landar man oftast på utsidan av hälen eller mittfoten, och därefter rullar man in över foten innan man skjuter ifrån med framfoten och tårna (detta kallas stegavveckling). Om man avvecklar foten utan att den vinklas för mycket inåt eller utåt så har man en neutral löpstil. Förr sa man att ungefär 25 procent av alla löpare var neutrallöpare. Men numera vet man att en liten inåtvinkling (pronation) är helt naturlig och en del av kroppens egen dämpningsmekanism. Det är alltså inget man korrigerar för.

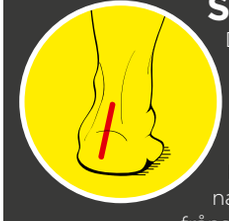
ÖVERPRONATION



Om foten vinklas för mycket inåt vid avvecklingen så kallas det överpronation. Överpronation ger en onaturlig vridning i foten, knät och höften och kan ge upphov till många olika löparskador, t.ex. hälsene- och benhinneinflammation. Skorna är det viktigaste redskapet när det handlar om att motverka överpronation. De senaste åren har man frångått att lägga in hårda kilar i skorna som bromsar fotens inåtvinkling. I stället jobbar man med en dynamisk och smidig kontroll som bromsar hastigheten för överpronationen.

Man kan överpronera i bakfoten, mittfoten eller framfoten, och det avgör vilka skor man ska välja. Man kan få reda på hur mycket man pronerar i en löpskobutik eller hos en sjukgymnast med idrottsmedicinsk kompetens.

SUPINATION



Den sista löpstilen kallas supination eller underpronation. Det är motsatsen till överpronation och innebär att foten vinklas för mycket utåt vid stegavvecklingen. En viss grad av supination är helt naturlig – särskilt vid landnings- och frånskjutsfasen – men om foten förblir utåtvinklad under stegavvecklingen kan det ge problem. Särskilt löparknä är en skada som är relaterad till en supinerande löpstil. Om man är en neutrallöpare, men löper i stabila skor med kraftigt pronationsstöd, kan man få samma problem som supinerare.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications