

# ALLE DE NYE LØPESKOENE

Bak papegøyefargene i utvalget av sesongens nye, men tradisjonelle løpesko finner vi **FLERE HYGGELIGE OVERRASKELSER**. Generelt er konkurransen blitt hardere – og det er en fordel for forbrukerne. Se resultatet når vi tester 19 av sesongens nye sko og kårer de beste.

**S**jelden har det vært så morsomt å teste løpesko, og aldri har det vært så mange virkelig gode sko å velge mellom. Det er vår oppmuntrende konklusjon etter å ha testet 19 par klassiske mengdetreningssko.

Det høye nivået skyldes først og fremst den enorme konkurransen blant løpeskoprodusentene. Gamle kjenninger prøver på nytt, oppkomlinger trenger seg på og bransjens giganter har gjort sine mest populære modeller enda bedre.

Skoenes vekt er blant de viktigste satsingsområdene. Så godt som alle skoene har vært på slankekur, og i flere tilfeller har de blitt hele 10–15 prosent lettere. En så stor vektbesparing er intet mindre enn imponerende og er noe som virkelig merkes når du løper. Akkurat det er kanskje ikke så overraskende i seg selv, ettersom det lenge har vært kjent at vektbesparinger på føtter og legger

gir langt større uttelling enn lavere vekt andre steder på kroppen. Mer imponerende er det at det ikke har gått utover skoens øvrige egenskaper. Tvert imot har mange av de nye modellene blitt langt mer dynamiske å løpe med enn forgjengerne. I flere tilfeller er forandringen så stor at de føles helt annerledes enn fjorårets modell, selv om alt annet ved skoen er uendret.

Bortsett fra redusert vekt og bedre løpedynamikk avslører testutvalget – som er de mest populære modellene blant mosjonsløpere – at bransjen fortsatt beveger seg vekk fra tunge og klumpete sko. Pronasjonskilene er på retur og erstattes i økende grad av intelligent sammensatte landingssoner, variabel hardhet i mellomsålen og andre detaljer som tillater foten å bevege seg langt friere og mer naturlig. Totalt sett går utvilsomt utviklingen riktig vei. □

## SLIK TESTER AKTIV TRENING

Selv om bølgen av sko for naturlig løping har begynt å utfordre den tradisjonelle oppfatningen av hvordan man bør løpe og hva slags sko vi bør velge, så utgjør klassiske løpesko fortsatt over 90 prosent av markedet. Derfor har vi i denne testen, med noen få unntak, fokusert helt på sko som kan brukes av tradisjonelle hællandere. Etter vår oppfatning er

det ingenting i veien for å holde fast ved den løpestilen du har, med mindre du plages av skader som kan relateres til skoene. Og lander du på hælen, ja så er det ingen tvil om at det er i dette testfeltet at du finner skoene som passer best. Alle som én har blitt testet av erfarne løpere som har vurdert sterke og svake sider ved hver enkelt modell. Husk også at selv

### SAMLET VURDERING

Den endelige karakteren er en helhetsvurdering med fokus på **design, passform, vekt, komfort, pris og ikke minst den generelle løpeopplevelsen**.

om vi kårer våre favoritter, så er det til syvende og sist opp til deg å velge sko som passer til dine behov. Vi anbefaler uansett at du søker veiledning i din lokale løpebutikk.



**KARAKTERSKALAEN**

Vi benytter en skala fra 0 til 6, og karakterene er som følger:

|            |                      |
|------------|----------------------|
| ██████████ | <b>Elendig</b>       |
| ★          | <b>Dårlig</b>        |
| ★★         | <b>Under middels</b> |
| ★★★        | <b>Middels</b>       |
| ★★★★       | <b>Over middels</b>  |
| ★★★★★      | <b>Meget bra</b>     |
| ★★★★★★     | <b>Fantastisk</b>    |

*Sammenlignet med fjoråret har vårens nye mengdetrenings- sko blitt betydelig lettere, uten at det går nevneverdig ut over skoenes støtte og holdbarhet.*



## STOR TEST LØPESKO

### LØPESKOENS VIKTIGSTE PUNKTER

Den gode løpeopplevelsen bygger på **EN LANG REKKE FAKTORER**. Se hva du skal være oppmerksom på neste gang du kjøper løpesko.

**OVERDELEN** skal helst være ganske luftig. Det gjelder spesielt hvis du har lett for å svette på føttene. Er stoffet elastisk, blir komforten enda bedre.

**FORFOTEN**, også kalt tåboksen, kan godt være så romslig at tærne føles frie i skoene. Sjekk også at det er en tommelfingers bredde mellom tærne og skotuppen.

**HÆLEN** er ofte konstruert slik at energien fra landingen absorberes og foten "ruller" fremover. Det er spesielt viktig hvis du overpronerer og lander langt bak på foten.

**HÆLKAPPEN** forsterker kontakten mellom fot og sko. Det skal ikke være mulig å trekke ut foten når lissen er knytt.

**MELLOMSÅLEN** har stor betydning for skoens støtdemping. Det er også her produsentene legger inn kiler eller varierer materialets fasthet for å hindre at foten faller for langt innover.

**SÅLEN** er eneste kontaktflate med underlaget og avgjør hvor godt veigrepet er. Løper du i skog og by, så sats på en allroundsåle med tydelige knotter.

### LAVERE VEKT – HØYERE FART

I jakten på bedre løpeytelser er det mye å hente ved å se på valget av løpesko. Mens man regner med at et vekttap på to kilo gjør deg rundt regnet 4–6 sekunder raskere per kilometer, så kan du oppnå nøyaktig samme fartsøkning ved å velge løpesko som er 100 gram lettere. Det viser en undersøkelse ved University of Colorado. Det kan være en utfordring å finne mengdetreningssko som er 100 gram

lettere enn de du har i dag. Men bare 50 gram lettere sko kan gjøre deg cirka et halvt minutt raskere på 10 km – med samme form som du har i dag.

#### Velg sko med omtanke

Husk likevel å velge nye løpesko med omhu. Hvis du bare går etter de letteste modellene, og skoen ikke passer til foten, så har du raskt tapt de sekundene vektreduksjonen ville gitt deg.

| Standard løpesko | – 50 g  | – 100 g |         |
|------------------|---------|---------|---------|
| 5 km             | 20 min  | 19,42   | 19,35   |
|                  | 25 min  | 24,45   | 24,30   |
| 10 km            | 42 min  | 41,35   | 41,10   |
|                  | 55 min  | 54,27   | 53,54   |
| 21,1 km          | 1.35,00 | 1.34,03 | 1.33,06 |
|                  | 2.00,00 | 1.58,48 | 1.57,36 |
| 42,2 km          | 3.20,00 | 3.18,00 | 3.16,00 |
|                  | 4.00,00 | 3.57,36 | 3.55,12 |

\*Gevinsten er et overslag. Den faktiske tidsbesparelsen vil variere fra løper til løper.



**ADIDAS  
SUPERNOVA GLIDE 5**

**Pris:** 1400 kr loplabbet.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 334 gram

Supernova Glide 5 er en av testens mest konservative sko. Det gjelder åpenbart for fargevalget, men i enda større grad for oppbyggingen av sålen. **Ved hælen er det en markant, atskilt landingsone. Den er ekstra myk og gjør at skoen virker særdeles myk og behagelig under landing.**

Avviklingen over foten fikk ikke fullt så stor tilslutning. Den atskilte hælseksjonen bremser nemlig fotens bevegelse fremover. Sammen med en relativt fast og lite fleksibel såle gir det følelsen av å snøre på seg en solid travet av en sko, som fungerer klart best i et makelig tempo.

**Skoens domene er asfalt og betong. Her kommer støttdempingen til sin rett, mens sålen har et glimrende veigrep.** Det bør likevel ikke hindre deg i å bruke skoene andre steder. Føttestet er nemlig formidabelt også ved løping på grus. Alt i alt må vi rose sålens konstruksjon. Den er definitivt blant skoens sterkeste sider.

**Konklusjon** Supernovaen er et godt valg for deg som løper lange og rolige turer, og som legger mer vekt på godt veigrep og solid støttdemping enn dynamikk og rask avvikling. Til tempoturer er skoen ganske tung, og sålen er ikke tilstrekkelig smidig.

- + Utsøkt støttdemping
- Tung og uodynamisk

**ASICS  
GEL NIMBUS 14**

**Pris:** 1349 kr xxl.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 311 gram

Det er virkelig smelt i fargene denne våren, og skoene fra Asics er intet unntak. Når det gjelder den nye versjonen av den klassiske Nimbus, er likevel forandringen mest av visuell karakter. Rent funksjonelt er den av god grunn uendret. **Komforten er nemlig helt fantastisk.** Det gjelder blant annet passformen, som er en fryd for de fleste føtter. Mens hælen tas i et fast, men kjærlig favntak, er det rikelig med plass i forfoten. Den effekten forsterkes av en spesielt fleksibel sone på utsiden som tillater overdelen å strekke seg.

Supermyk demping har alltid vært blant Nimbus' fremste kjennetegn, og det gjelder også for denne modellen. Til tross for et ganske tydelig vekttap i forhold til fjorårets modell er det fortsatt mye myk polstring i sålen som tar brodden av selv det hardeste underlag. Vi nøt virkelig de turene hvor vi bare kunne flyte av gårde, **men savnet til gjengjeld litt dynamikk** ved høyere tempo. Her spiller også forfoten en rolle, ettersom den oppleves som relativt stiv. Først i siste fase av stegavviklingen gir skoen den nødvendige responsen for tempoløping.

**Konklusjon** Nimbus eldes med verdighet, den fargerike sminken til tross. Til komfortable langturer på fast underlag er den fortsatt et glimrende valg. Derimot synes vi at den er for lite engasjerende til intervall- og tempotrening.

- + Svært komfortabel
- Føles litt død under avviklingen

**BROOKS  
GLYCERIN 10**

**Pris:** 1099 kr gresvig.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 350 gram

Der står mengdetrening skrevet over hele skoen, som virker nesten uslittelig. Det skulle da også bare mangle. Med en vekt på 350 gram må den være solid laget. Et av de stedene hvor Brooks åpenbart ikke har spart, er på innmaten. **Pløsen er tykk og svampete og sørger sammen med resten av overdelen for at skoen sitter svært godt på foten.**

Støttdempingen er førsteklasses hvis du har vekten til å utnytte den. Og skoen fungerte klart best på lengre turer. Det merkes at Brooks har fokusert på en sålekonstruksjon som støtter fotens bevegelse fra hæl til tå, og det fungerer storartet. **Derimot er det ikke en sko som vi umiddelbart vil anbefale hvis du lander lenger frem på foten.**

Sammenlignet med fjorårets modell er Glycerin 10 en tanke mer stabil, og derfor nøler vi ikke med å anbefale den for litt tyngre løpere med nøytral løpestil eller lett tendens til overpronasjon.

**Konklusjon** Glycerin har blitt enda mer komfortabel, og den glimrende passformen i overdelen virker særdeles overbevisende. Tradisjonelle hællandere vil elske den gode dempingen og avviklingen.

- + Sitter utrolig godt på foten
- Ganske tung

**DIADORA  
N-6100**

**Pris:** 1599 kr diadora.com  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 330 gram

Her til lands er Diadora kjent for mange ting, men løpesko er ikke én av dem. Derfor var det med en smule skepsis at vi hilste N-6100 velkommen. Bekymringsrynkene forsvant imidlertid fort. Dette er nemlig en ganske kompetent løpesko som var spesielt populær på varmere dager. **Nettingoverdelen er særdeles luftig og skaper sammen med den "hullete" sålekonstruksjonen en glimrende pusteevne.**

Skoen sitter godt på foten med god plass til tærne og mykt skum rundt ankelen. Den må likevel snøres omhyggelig hvis man skal oppnå et brukbart hælgrep.

**Sålens veigrep er på nivå med testens toppmodeller og fungerte fint både på asfalt og grus.** Støttdempingen var en av de helt store overraskelsene med en mellomsåle som gir en strålende komfort. Forfoten er likevel i stiveste laget og fungerer best når man setter opp farten.

**Konklusjon** Til å være en relativt liten aktør leverer Diadora-skoene et ganske helstøpt inntrykk. Særlig ventilasjonen er i særklasse og gjør skoen til et interessant valg for løpere med tendens til overopphevede føtter.

- + Unikt ventilasjonssystem
- + God støttdemping





# STOR TEST LØPESKO



## MIZUNO WAVE RIDER 16

**Pris:** 1399 kr xxl.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 301 gram

Wave Rider 16 imponerer fra det øyeblikket vi tar skoene ut av esken. **Vekten er nemlig merkbart lavere enn hos de fleste av konkurrentene.** En medvirkende årsak er overdelen i løvtynt nettingmateriale. Bortsett fra å være lett er det også god plass i den romslige forfoten. Med hælkappen er det motsatt, og den gir et fast grep rundt foten.

Vi kunne fortsette med godordene, men vil heller komme med en aldri så liten advarsel: Støtdempingen er ikke for sarte føtter. **Mizuno prioriterer tydeligvis en fast såle og dermed god dynamikk fremfor myk komfort,** som en mer svampete såle ville gitt.

Langt på vei er det en smaksak om man foretrekker det ene eller det andre. Er du ute etter en langdistansesko for asfalletøping, bør du likevel tenke på at mange andre sko gir høyere komfort. **For tempofyllt trening og eventuelt konkurransebruk er den raske Rider-skoer en fulltreffer.**

**Konklusjon** Rider 16 er en kraftig oppdatering av forgjengeren. Vekten er lavere, og de løpedynamiske egenskapene har fått et skikkelig løft. Skoen er en av testens raskeste og et bunnsolid valg for ambisiøse løpere. Derfor er den også en velfortjent testvinner.

- + Lav vekt
- + God allroundsåle



## NEW BALANCE M1080

**Pris:** 1299 kr highpoint.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 295 gram

Vekten er lav, og det merker man godt når farten øker. Den dynamiske karakteren forsterkes av det faktum at sålen har et fall fra hæl til forfot som er en halv centimeter mindre enn i mer tradisjonelle løpesko. Er du en utpreget hællander som vil ha sko til lange og rolige turer, bør du nok se deg om etter noe annet. Skoen er anvendelig også ved lavere tempo, men fungerer best når det går fort. Skoen er altså et glimrende valg for tempoløperen.

En av de tingene som virkelig gjorde inntrykk under testen, var hvordan overdelen smyer seg rundt foten og vristen. **Hælgrepet er ikke spesielt kraftig og understreker at skoen ikke henvender seg til tyngre løpere som krever høy stabilitet.** Støtdempingen er relativt myk og passer etter vårt syn godt til lettere løpere. Våre testløpere i 65–70 kg-lassen opplevde skoen som godt dempet, men uten at det gikk utover dynamikken. Litt tyngre løpere syntes den kunne være i mykeste laget.

**Konklusjon** Skoen egner seg spesielt for lette løpere som vil ha en myk og komfortabel sko for raske turer. Skoen smyer seg rundt foten, og det lave hældroppet gjør det fristende å sette opp farten.

- + Meget god løpedynamikk
- + Veldig god overdel



## NEWLINE PACEMAKER 3.0

**Pris:** 1400 kr joggeshop.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 309 gram

Pacemaker 3.0 er på alle måter en utradisjonell sko. **Med i pakken følger nemlig en rekke kiler, innleggssåler og støtputer.** Tanken er at du, eller forhandleren, justerer skoen slik at den passer nettopp dine behov optimalt. Har du en høy fotbue, kan det kompenseres for dette, og det er også mulig å endre stabiliteten fra nøytral til overpronasjon. Ikke alle justeringer er like enkle, og særlig utskiftingen av de utvendige støtputene er kringlete. Men når skoen først er riktig satt opp, fungerer den faktisk ganske brukbart. I hvert fall så lenge du løper på asfalt, der skoen gir god demping. **Grusveier holdt vi oss langt unna etter ett enkelt forsøk,** der vi fikk bekreftet at sålen er testens klart dårligste på løst underlag. På asfalt er den meget god, og den lave vekten gjør skoen til en god opplevelse når farten øker.

**Med riktig kile og innleggssåle er passformen helt fin.** Overdelen er fast og gjør det mulig å snøre skoen stramt over vristen. Når det gjelder målgruppen av nøytrale løpere er det ikke så farlig at hælgrepet føles ganske svakt. Noe mer fasthet hadde likevel ikke skadet.

**Konklusjon** Tanken med å justere diverse elementer i skoen er slett ikke så dum. Skoen fremstår likevel som litt pregløs, og vi synes ikke at Newline har kommet helt i mål.

- + Mange justeringsmuligheter
- Komfort og løpedynamikk



## NIKE FLYKNIT LUNAR 1+

**Pris:** 1495 kr zalando.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 243 gram

Å ta skoen opp av skoesken føles litt som å ta tak i en tom melkekartong når man tror den er full. **Skoen er virkelig utrolig lett.** Det skyldes at Nike med Flyknit Lunar 1 kombinerer to av sine mest avanserte lettvektsteknologier. Overdelen er laget av et "heklet" Flyknit, og mellomsålen av det ekstremt lette og myke Lunarlon. Resultatet er en velsittende sko som er helt fri for sjenerende sømmer. Den er svært godt ventilert og meget pustende. Den føles uvanlig rask på foten og er **kort sagt fantastisk når man løper fort.** Støtdempingen er myk og sjenerøs, faktisk så myk at enkelte testere syntes den var svampaktig og ga litt dårlig respons.

Skoen er fri for kiler og konstruert på en måte som ikke styrer foten i særlig grad. Det understreker følelsen av en rask og dynamisk sko, men det betyr også at **den ikke gir særlig mye pronasjonskontroll.**

Snøringen er en dum og unødvendig feil. Lissene er glatte og går ikke særlig høyt opp. Det gjør det vanskelig å snøre skoen skikkelig, og det går ut over passformen.

**Konklusjon** En ekstremt lett og rask sko med en fantastisk løpeopplevelse. I motsetning til resten av skoen er snøringen irriterende lite gjennomtenkt. Det koster skoen en stjerne.

- + Ekstremt lett og dynamisk
- Lite gjennomtenkt snøring





**PUMA**  
FAAS 500 V2

**Pris:** 1299 kr x-life.no  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 282 gram

Puma har valgt å gå sin helt egen vei og har vraket de tradisjonelle løpeskoene. I stedet satser de helt på Faas-serien. Den består gjenomgående av lette løpesko som er konstruert slik at man helst lander langt frem på foten. **Den myke overdelen gjør at skoen sitter tett og godt på foten** og gjør at fot og skosåle samarbeider optimalt. I forhold til den gamle 500-modellen har tådelen blitt smalere. Enkelte testere syntes nesten at den var i smaleste laget. Men bare nesten, for følelsen er at skoen nærmest sitter som limt på foten.

Sålen virker umiddelbart ganske enkel, men er faktisk en vesentlig bidragsyter til den totale løpeopplevelsen. **Først og fremst er støtdempingen meget god** og med på å gjøre selv lengre turer på asfalt til en fornøyelse. Muligheten til å komme godt frem på foten under landingen fører til at skoen inspirerer til høy fart. Den følelsen forsterkes av den smidige forfoten. Testere som er typiske hællandere, var mindre begeistret. Sålens konstruksjon støtter ikke en naturlig rullebevegelse over underlaget. Her har flere av av konkurrentene bedre alternativer.

**Konklusjon** Faas 500 er på mange måter en utradisjonell sko. Likevel er den glimrende for løpere med nøytral løpestil og som sverger til litt raskere turer.

- + Lett og smidig konstruksjon
- Uegnet til tradisjonell hællanding



**PUMA**  
FAAS 900

**Pris:** 618 kr wiggle.co.uk  
**Egnet til:** Nøytral/lett pronasjon  
**Vekt:** 295 gram

900 er et digert tall, men det betyr ikke at dette er en tung og klumpete sko for løpere som trenger kraftige kiler. **Faas 900 er tvert imot forbløffende lett og utstyrt med en supermyk såle som særlig kom til sin rett på lange asfalter.** Spesielt litt tyngre testløpere syntes at støtdempingen var god. Flere gledet seg også over at skoen takket være det store fallet fra hæl til forfot gjør det lettere å lande på hælen og rulle frem over foten.

Til å være så lett føles skoen ganske solid på foten. Det skyldes spesielt de brede båndene som lissene trekker inn over sidene av foten. Godt snørt sitter overdelen som støpt. Inntrykket forsterkes ytterligere av den ganske smale og tettstående forfoten. Ulempen med den ettersittende overdelen er at de nevnte båndene dekker til en del av nettingen i overdelen. Det gjør skoen varmere enn de fleste andre skoene i denne testen. Likevel er det ikke pusteevnen som er skoens største svakhet. Det er derimot yttersålen, i hvert fall hvis du vil bruke skoene til annet enn asfalletøping. **Veigrepet på grus og annet mykt underlag er mildt sagt beskjedent.**

**Konklusjon** Faas 900 er en lett og svært godt dempet sko som fungerer særlig godt for tunge asfalletøpere. Det er likevel viktig å sjekke passformen. Forfoten er nemlig ganske smal.

- + Herlig støtdempende mellomsåle
- Ganske lukket overdel



**NIKE**  
LUNARECLIPSE+ 3

**Pris:** 1105 kr torshovsport.no  
**Egnet til:** Lett/moderat pronasjon  
**Vekt:** 333 gram

Det er en grunn til at skoen har blitt så populær også blant ikke-løpere. **Den er nemlig fantastisk myk og god på foten.** Og det beste er at den også fungerer som løpesko. I forhold til forgjengeren er Eclipse 3 utstyrt med en rekke små forbedringer som blant annet gjør at den sitter enda bedre på foten. Det skyldes ikke minst at **den velkjente Flywire-teknologien er erstattet av to sett tråder** som danner en optimal "bandasje" over foten. Under føttene ligger det en såle som er svært komfortabel og elegant demper slaget opp gjennom beina når du lander på et hardt underlag.

Selv om mellomsålen umiddelbart virker ganske enkelt konstruert, er det nye at vekten er flyttet fra yttersiden til innsiden. Det har stor betydning. Mens vi landet mykt og komfortabelt på sålens ytterside, tok hardheten til og bremsset gradvis pronasjonen på innsiden. Det ga en mykere og mer subtil støtte enn med de gamle, kraftige pronasjonskilene. **Derfor er dette en universell sko** som tilgodeser både løpere med nøytral til lett pronasjon og dem som trenger ekstra støtte.

**Konklusjon** Genial passform og pronasjonskontroll. Sammen med en førsteklasses støtdemping og en vaffelmønstret såle som fungerer fremragende på stort sett alle underlag, er resultatet en sko i mesterklassen.

- + Gjennomtenkt sålekonstruksjon
- + Glimrende støtdemping



**ADIDAS**  
SUPERNOVA SEQUENCE 5

**Pris:** 1399 kr brandos.no  
**Egnet til:** Lett/moderat pronasjon  
**Vekt:** 340 gram

Etter at skoen er testet på asfalt og grus, er den fantastiske støtdempingen det inntrykket som virkelig har festet seg. En stor del av æren går til den atskilte hælen, som med sin svært myke demping tar brodden av landingen. Bortsett fra å øke komforten, reduserer det fotens akselerasjon fra landing til fraspark og er en av hovedgrunnene til at stabiliteten er så god.

**Har du veldig kraftig overpronasjon, kommer likevel skoen til kort,** men løpere med lett til moderat overpronasjon vil finne god støtte i skoen. Det skjer uten at skoen virker unødig klumpete. Særlig forfoten er blant testens mer smidige og gjør at frasparket føles ganske dynamisk. Overraskende nok overgår faktisk den stabile Sequence Adidas' nøytrale Glide.

**Bortsett fra den innebygde stabiliteten er også det fine mønsteret i sålen noe som trekker opp.** Adidas har funnet en god balanse mellom knotter som sitter godt på grus, og gummiflater som er ganske lydlose på asfalt.

**Konklusjon** Den relativt stabile Sequence 5 virker ganske dynamisk. Sammen med den gode dempingen gir det en fin sko til mengdetrening med innslag av intervalltrening.

- + Glimrende støtdemping
- + Meget god yttersåle





# STOR TEST LØPESKO



## ASICS KAYANO 19

**Pris:** 1399 kr oslosportslager.no  
**Egnet til:** Lett/moderat pronasjon  
**Vekt:** 316 gram

Etter å ha utstyrt skoene sine med alle tenkelige teknologier de senere årene, med økt vekt som resultat, har Asics begynt å slanke seg. For få år siden ville en vekt på 310–320 gram vært en lettvektssko. Men det er ikke Kayano. **Derimot er den en uhyre komfortabel mengdetreningssko som det er en nytelse å ha på føttene.**

Skoen er virkelig påkostet og sitter mykt og godt rundt foten. Hælgrepet er perfekt; mykt og fast på én gang og med den finessen at materialet etter noen turer har formet seg etter foten. Og støtdempingen er minst like god. **De innlagte geléputene klarer virkelig å absorbere kraften fra landingen.** Det skjer på en myk og svampaktig måte som nesten blir for mye av det gode når man setter opp farten. På langturer er derimot skoene helt glimrende. I motsetning til Nimbus-skoene henvender Kayano seg til løpere med behov for mer støtte. Den myke landingssonen, sålens støtdemping og en fast kile på innsiden resulterer i en bemerkelig, men effektiv pronasjonskontroll.

**Konklusjon** Kayano 19 byr på en markant utvikling i forhold til forgjengeren. Både overdelen og hælgrepet er optimalisert, mens skoene for øvrig etterlater det samme gode inntrykket som tidligere. Skoen var veldig nær å bli testvinner, men taper poeng på den høye prisen.

- + Særdeles komfortabel
- + Lett og dynamisk løpefølelse

## NEW BALANCE M1260

**Pris:** 1399 kr sportsdeal.no  
**Egnet til:** Lett/moderat pronasjon  
**Vekt:** 321 gram

Skoen ser ganske tradisjonell ut, men som i forrige modell, M1080, er hældroppet – altså fallet fra hæl til forfot – fem millimeter lavere. Det gir en mer naturlig fotstilling, men gjør også at fotens stegavvikling påvirkes kraftig.

**Testløperne likte imidlertid den nye sålekonstruksjonen.** Det gjaldt særlig de litt raskere løperne, som opplevde at skoene gjorde det lettere å komme seg frem på midtfoten og dermed avvikle skrittene raskt og dynamisk.

M1260 føles generelt lett og rask til å være så stabil som den er. Støtdempingen er god og tilpasset litt tyngre asfallet. Det samme er pronasjonskilen. Den har en ganske tradisjonell oppbygning og er dermed mer følbart enn for eksempel Nikes løsning. **Den glatte sålen gjør at skoene er klart best egnet for veier og fortau. Veigrepet på grus og jord er meget begrenset.**

**Konklusjon** M1260 er en deilig sko for asfalletløpere som trenger pronasjonsstøtte. Det lave hældroppet gjør at skoene primært henvender seg til litt raskere løpere eller mer veltrente mellom- og forfotløpere.

- + God pronasjonskontroll
- Litt glatt såle

## NIKE STRUCTURE 16

**Pris:** 899 kr zalando.no  
**Egnet til:** Lett til kraftig pronasjon  
**Vekt:** 302 gram

På samme måte som Asics har Nike satt flere av sine populære modeller på slankekur. Det er bra, og særlig når det gjelder **Structure-skoene, som er klart forbedret i forhold til fjorårsmodellen.** Kombinasjonen av betydelig lavere vekt og en helt ny struktur i mellomsålen for å gjøre stegavviklingen mer dynamisk, løfter skoene til nye høyder.

Vi beskrev fjorårsmodellen som stiv, lite dynamisk og med ganske hard demping. Structure 16 er derimot myk og dynamisk. Det har man oppnådd uten å gi avkall på den gode pronasjonskontrollen som hittil har vært et kjennetegn for denne modellen. Som med LunarEclipse er det nå likevel et samspill mellom hælsens landingssone og mellomsålsens varierende hardhet som stabiliserer fotens bevegelse.

**Bortsett fra den gode løpedynamikken og pronasjonskontrollen fikk skoene også ros for den myke og pustende overdelen.** Det er spesielt praktisk i godt sommervær, slik at ikke føttene blir så altfor varme.

**Konklusjon** Det har skjedd mye med Structure-skoene, som var grei nok, men uten å overbevise sist vi prøvde den. I år er den blant de aller beste pronasjonsskoene. Med den lave prisen var da skoene også med helt til siste runde i kampen om testvinnertittelen.

- + Klart forbedret løpeopplevelse
- + Godt veigrep på flere underlag

## KARHU STRONG 4

**Pris:** 1600 kr loplabbet.no  
**Egnet til:** Moderat pronasjon  
**Vekt:** 350 gram

Finske Karhu gjør et hederlig forsøk på å bli en aktør å regne med på markedet for løpesko. Men det vil nok kreve en større innsats hvis denne modellen er representativ for årets kolleksjon. Ingen testere ble egentlig overbevist av Strong 4, som virker ganske stiv.

Det var også kritikk av den litt utdaterte pronasjonskontrollen. Prinsippet er velkjent: Spenn skoene fast på foten, velg en stiv såle og plasser en fast kile på innsiden. Dermed holdes foten som i en skrustikke. **Dessverre gjør det også at løpeturen føles tung og styrt.**

Den største svakheten er nok at sålekonstruksjonen hindrer foten i å arbeide fritt. Resten av skoene er nemlig ganske god. **Det gjelder ikke minst de gode knottene som biter seg godt fast på grusveiene** samtidig som skoene fungerer fint på asfalt. Også overdelen fungerer etter hensikten, selv om den ikke er like myk og smidig som hos enkelte konkurrenter. Den får heller ingen priser for pusteevnen. Men foten holdes trygt på plass, og det er i bunn og grunn overdelenes viktigste funksjon.

**Konklusjon** Vi har ingenting å utsette på støtdempingen, og skoene er tilstrekkelig stabil til å bremse eventuell overpronasjon. Hele prosessen foregår likevel på en måte som er litt utdatert.

- + Godt veigrep på flere underlag
- Utdatert pronasjonskontroll





Tyngst



**BROOKS  
TRANCE 12**

**Pris:** 834 kr chainreactioncycles.com  
**Egnet til:** Moderat/kraftig pron.  
**Vekt:** 356 gram

Brooks Trance 12 minner litt om en terrengsko. Det gjelder spesielt sålen. Den er utstyrt med aggressive knotter og sitter som et skudd på løst underlag. Testerne var ikke i tvil om at dette er testens beste valg til løping på stier i skogen. At den også fungerer rimelig greit på asfalt, er nærmest å betrakte som en bonus.

Med sin robuste pronasjonskile og faste såle er Trance 12 åpenbart en sko for løpere med tendens til kraftig overpronasjon. Og de vil garantert ha glede av skoen. Pronasjonsstøtten er nemlig meget god og kraftig nok til at også tyngre løpere får god støtte. **I tillegg får den kraftige hælkappen foten til å sitte som i en skrustikke.**

Det som imponerer mest, er likevel Brooks' evne å gjøre skoen myk og behagelig samtidig som pronasjonskontrollen er så god. En stor del av hemmeligheten befinner seg i den høye mellomsålen med mengder av støttsorberende skum. **På lange turer føles det som ren luksus for bein og føtter når skoen tar brodden av de gjentatte støtene.**

**Konklusjon** Skoen er et opplagt valg for deg som har behov for kraftig pronasjonsstøtte. Stabiliteten er på topp, uten at det går ut over komforten. Skoen er overraskende dynamisk og god til både rolige og mer fartsglade turer.

- + Glimrende såle til skogsturer
- + Eksemplarisk støtdemping

**MIZUNO  
WAVE NIRVANA 9**

**Pris:** 2000 kr loplabbet.no  
**Egnet til:** Moderat/kraftig pron.  
**Vekt:** 349 gram

Den konservative designen understreker at dette er snakk om en oppgradert klassiker med en fast gruppe av tilhengere. At skoen har sine tilhengere forstår vi godt. Passformen er nemlig eksemplarisk med et fast hægrep og god plass til tærne. Overdelen er smidig og særdeles godt ventilert, noe som føles spesielt godt i sommervarmen. Få sko har like god ventilasjon.

**Skoen er beregnet på løpere som har en tendens til å falle for langt innover.** Her gjør den nemlig en glimrende jobb med å kontrollere bevegelsen. Det skjer uten at skoen av den grunn blir tung og stiv. Derfor er den også godt egnet til raskere turer. I den forbindelse imponerer særlig den meget fleksible forfoten. Det har produsenten oppnådd ved å skille den fremre delen av sålen fra resten slik at den har en markert, fleksibel sone mellom fremre og bakre del.

Støtdempingen er også god og tilgodeser spesielt mellomtunge asfalletøpere. **På stiene i skogen blir mønsteret i sålen for fint.** Vi savnet kort sagt litt bedre feste i underlaget.

**Konklusjon** Mizunos Wave Nirvana 9 er en fremragende sko for asfalletøpere med behov for pronasjonskontroll. Den smidige forfoten gjør skoen overraskende levende.

- + Både stabil og dynamisk
- Savner litt feste på løst underlag

**NEW BALANCE  
940**

**Pris:** 999 kr joggeshop.no  
**Egnet til:** Moderat/kraftig pron.  
**Vekt:** 352 gram

Skoen ser voldsomt tung og klumpete ut med den enorme pronasjonskilen. Desto større var overraskelsen da vi fikk prøvd skoen i praksis. **Stabiliteten er som forventet høy, men kilen føles ikke på langt nær like bastant som den ser ut.** Tvert imot utfører den jobben så umerkkelig at vi tok i bruk videoopptak for å få bekreftet at stabiliteten faktisk holder mål. Og det gjør den.

Forfoten ga ekstra krydder til den særdeles positive opplevelsen. De innlagte fleksible sonene gjør sålen særdeles smidig og bidrar til at skoen føles ytterst dynamisk, selv om den er så stabil. **Eneste malurt i begeret kommer fra yttersålen, som egentlig bare egner seg for asfalt og betong.** Er underlaget bare en tanke for løst, forsvinner også veigrepet.

Når vi vet at New Balance har en fin allroundsåle på flere modeller, er det ergerlig at sålen på 940 i så utpreget grad begrenser bruken til faste underlag.

**Konklusjon** 940 tar over etter den gamle 850. I lys av de mange positive endringene, forstår vi godt at man også har endret betegnelsen. Vil du ha en svært stabil sko som likevel føles dynamisk, så er NB 940 blant sesongens aller beste valg.

- + Stabil og dynamisk
- Elendig feste på løst underlag

**3 PAR LØPESKO  
DU BØR HA**

Du kan med fordel oppgradere skostativet med flere typer løpesko. Det øker løpegleden, holder skadene fra livet og er faktisk ikke dyrere. For jo flere sko du løper med, desto lengre levetid har hvert par. Her er tre typer som vi ikke vil unnvære.



**Mengdetrening.** Den solide traversen er helt uunnværlig når du skal løpe en lengre tur ved lav til moderat hastighet. Her demper den støtene fra underlaget og støtter fotens naturlige avvikling.



**Fart.** En lettvekts- eller konkurransesko er perfekt når det står intervalltrening, tempo-løping eller kortere mosjonsløp på programmet. Sålen er gjerne litt fastere, og vekten klart lavere enn i mengdetreningsskoen.



**Terreng.** Liker du å løpe i skogen, er terrengskoen nesten obligatorisk. Sålen gir bedre feste på løst underlag, og overdelen er som regel mer slitesterk. Du får terrengsko til tempoløping gjennom underskogen og modeller for mengdetrening på grusveier.

