

TEST

Løbesko



Se bedømmelsen af 12 løbesko med og uden pronation på de næste sider.



Test af gear

600 km. Det er rundt regnet, hvad vi har tilbagelagt på stier og veje for at finde **de bedste løbesko på markedet**. Læs (og løb) med, hvad end du er til korte eller lange ture.



Sådan shopper du løbesko

1 FIND DIN STIL

Først skal du slå fast, om du er pronationsløber – det vil sige, at du falder indad eller udad på foden – eller om du løber neutralt. Det kan du få svar på ved at kigge på dine gamle sko, men optimalt set får du lavet en test i en sportsforretning, der filmer din løbestil, mens du løber på løbebånd.

2 FOKUSÉR PÅ DET VIGTIGSTE

Mange af os har et bestemt mærke eller look, vi foretrækker, men i længden trumfer pasform disse to aspekter med mange meter. Shop med et åbent sind (og evt. også lukkede øjne), så det bliver skoens evne til at støtte din fod, der afgør, hvilke du tager med hjem, og ikke (kun) udseendet.

3 PRØV DEM GRUNDIGT

Det er ikke nok at stikke fødderne et hurtigt smut i skoene for derefter at tage dem i brug. Bevæg dig i butikken – allerhelst på et løbebånd – og gå også gerne i dem indenfor, efter at du er kommet hjem. Hvis der er det mindste, der gnaver, bliver det mangedoblet, når du begynder at løbe.



Af Christina Heick · Foto: Jakob Helbig

Løbesko med pronation

Tip Dine fødder hæver, når du løber. Køb derfor skoene ca. et nummer større, end du plejer. Der skal være ½-1 cm luft foran tærne.

Tip Put aldrig dine løbesko i vaskemaskinen. Vask dem i stedet i hånden, fyld dem godt op med avispapir, og lad dem tørre et lunt, men ikke for varmt sted.



Nike

Air Zoom Structure 22 Shield,
str. 35½-44, 1.299 kr.

STØTTE: Skoen er udstyret med et træksystem i stedet for klassiske snører. Fordelen ved det er, at dine snørebånd aldrig går op, men ulempen er, at det har en tendens til at stramme for meget. Det tager lidt tid at vænne sig til at løbe i skoen – blandt andet fordi vi savner støtte i hælkapppen – men når du finder balancen, er det en fin sko med en velfungerende støddæmpning. Den er dog knap så velegnet, hvis du har meget tendens til pronation.

DESIGN: Skoen er helt perfekt til de våde (og mørke) ture. Overdelen er vandafvisende, skoen har reflekser, og sålen griber godt fat i det våde underlag. Designet er gennemtænkt og giver god trykthed.

PRIS: Endelig en løbesko, der er vandafvisende! Men vi savner mere støtte i hælkapppen til den pris.



Saucony

Guide ISO 2,
str. 35½-44, 1.300 kr.

STØTTE: Vi er positivt overraskede over, hvor blød skoen er, i forhold til at det er en pronationssko. Støtten og støddæmpningen er også i top og kommer især til deres ret på de lange ture. Derudover blærer Saucony-skoen sig med et specielt snøresystem, der støtter uden at klemme, og en topsål i det såkaldte Everun-materiale, der sikrer en rigtig god fleksibilitet og støddæmpning. Vi er fans.

DESIGN: Vi har testet skoen i farven Blue Shade, og den skiller sig virkelig ud fra mængden – vel at mærke på en dejligt diskret måde. Farverne er bløde og afdæmpede og får skoene til at ligne nogle, du kan gå på café i. Savner du mere larm, kan du vælge en anden farve.

PRIS: Du løber ikke galt i byen med disse sko – hvis de da passer til dine fødder. Prisen er i hvert fald helt fair for et par kvalitetsløbesko.



Diadora

Mythos Blushield Elite W,
str. 36-42, 1.300 kr.

STØTTE: Skoen er designet til, at alle løbere skal kunne have glæde af den – det gælder også tunge løbere. Det løfte skal den såkaldte Blushield-teknologi i sålen hjælpe med at overholde ved at yde ekstra støtte, når du har brug for det. Det lyder fornemt, men der er noget om snakken, for vi konstaterer, at skoen har en super støddæmpning, der giver masser af drivkraft.

DESIGN: Sådan! En løbesko i en trafiksikker farve, der tilmed er topfed. Den har lige præcis den mængde power over sig, som en god løbesko skal have.

PRIS: Støtte, støddæmpning, sikkerhed og lækkerhed til 1.300 kr. Det er godkendt!



New Balance

860v9,
str. 35-44, 1.200 kr.

STØTTE: Er du udpræget pronationsløber? Så er det nu, du skal lytte efter, for her får du en optimal sko, der leverer både støtte og støddæmpning i én og samme sko! Den er dejligt fleksibel, og sålen med det mundrette navn TruFuse gør, at skoen er tilpas stabil til at kunne afhjælpe over- eller underpronation. Skoen er taknemmelig at arbejde med, og allerede fra første løbetur er den et hit.

DESIGN: Vi er vilde med looket. Skoen er pæn, hvad enten du er 20 eller 60 år. Den lyse farve, vi har testet, er dog lidt sart, når det kommer til løb i vådt vejr.

PRIS: Et sikkert køb, hvis du har tendens til at pronere. Den er alle pengene værd!



Skechers

Womens GORun Forza 3,
str. 35-41, 1.299 kr.

STØTTE: Den massive stabilitet og støtte fra den formstøbte hælkappe gør denne sko til en sand ven på både lange og korte løbeture. Og så er skoen udstyret med en såkaldt M-Strike-sål, der medvirker til, at vi lander længere fremme på foden, hvilket kan være med til at dæmpe stød fra hælen, som går op i knæ og hofter. Skoen er bred fortil, og der er god ventilation.

DESIGN: Fancy farver, smarte detaljer og nyskabende design får du ikke noget af her. Til gengæld får du en klassisk sort og meget diskret sko, og det ved vi, at der også er mange, der foretrækker. Den er dog en smule simpel til vores smag.

PRIS: Det er ikke meget designlir, vi får for pengene. Men vi husker lige på vores egen formaning fra første side: Pasform trumfer look! Og derfor scorer skoen fire flotte stjerner for sin gode støtte og rimelige pris.



Neutrale løbesko

Tip Overvej, hvor tit, hvor langt og på hvilket underlag du vil løbe, inden du møder op i butikken. Den information er vigtig i forhold til dit valg af sko.

Tip Hvis du er nysgerrig efter, hvor langt du har løbet, og hvor meget du har forbrændt, så husk, at du kan taste din rute ind på iform.dk/ruteplanner.



Salming

EnRoute 2, str. 36-42½, 1.400 kr.

STØTTE: Skoen er anderledes end alle de andre i testen! Den har en hårdere sål, polstringen er skåret væk, og det, der er tilbage, er en rå neutralsko. Skoen vejer kun 190 gram og er særdeles god på hurtige ture, til intervaller eller til tekniktræning, hvor det gælder om at løfte fødderne så hurtigt som muligt. Her kommer skoen virkelig til sin ret. Har du brug for øget stabilitet i svangen, eller har du tendens til at få hælspore, er den nok for hård.

DESIGN: Salming-brandet er oprindeligt kendt for at producere ishockeyudstyr, og det har smittet af på skoen, der har et cool, rå look. Der er fuld fart på farverne, hvilket klæder den spinkle sko.

PRIS: Prisen sniger sig op i den høje ende, men kan være en investering værd, hvis du er typen, der ønsker en ekstra og superlet sko at træne tid, teknik og spurt i.



iFORM TEST-VINDER

Salomon

Sonic Ra Max 2 W, str. 36-45½, 1.200 kr.

STØTTE: Det kan godt være, at skoen er til neutrale løbere, men den leverer maksimal støtte. Det mærkes med det samme omkring svangen og hælen. Skoen er meget let og behagelig og i det hele taget nem at løbe i – så nem, at den formentlig også vil passe til dig, der pronerer. En mere taknemmelig følgesvend til et par ugentlige løbeture finder du ikke.

DESIGN: Flot! Det er det første ord, der falder os ind, når vi kigger på skoen, der med sin hvide farve og gode ventilation er perfekt til forår og sommer. Den delvist imprægnerede overflade tåler endda lidt støvregn og er let at tørre af med en fugtig klud efter turen.

PRIS: Vi kan ikke klage over prisen – eller noget som helst andet for den sags skyld. Et super køb!



Asics

Gel Cumulus 20, str. 35½-44, 1.200 kr.

STØTTE: Der er forbausende stor støtte i disse neutrale sko, der føles stivere i sålen end konkurrenterne. Det gør, at vi løber meget stabilt i skoen, men vi savner en smule fleksibilitet på de lange ture. Sålen har i kraft af sit 10 mm dybe drop og et indbygget gel-lag en fin affjedring.

DESIGN: Hvad mere kunne vi ønske os af looket på en løbesko? Egentlig ikke noget. Den fås i flere farver, der alle er fede, og den sømløse overflade sikrer et strømlinet look. Der er god plads til tærerne og fin ventilation, og så er skoen nok den mest slidstærke i testen. Selv efter mange ture viser den ikke tegn på slitage.

PRIS: 1.200 kr. er bestemt ikke for meget at forlange for en yderst holdbar og gennemtænkt sko.



Hoka One One

Clifton 5, str. 36-44, 1.299 kr.

STØTTE: Denne sko er virkelig noget for sig! Sålen ligner en blød skumfidus, og skoen sidder perfekt, vejer meget lidt og støtter fint omkring hæl og svang. Når det er sagt, er det en sko, der med sit lave drop kræver lidt ekstra af dig. Glemmer du din teknik og løber med tunge skridt, bliver du udfordret. Derfor kan vi anbefale at teste den grundigt på et løbebånd, inden du vurderer, om det er drømmeskoen for dig.

DESIGN: Vi har testet den sorte variant, som er lidt kedelig. Vi er dog vilde med den tykke, hvide sål, der giver et anderledes look, og kvaliteten, der gør skoen enormt slidstærk. Drømmer du om mere spræl, fås skoen i mange andre fede farver.

PRIS: Kaster du din kærlighed på Hoka One Ones løbesko, skal du ikke lade prisen holde dig tilbage. Men i forhold til hvad vi får for pengene, vurderer vi, at den prismæssigt er i den høje ende.



iFORM BEDST TIL PRISEN

Reebok

Floatride Run Ultraknit, str. 36-42, 1.199 kr.

STØTTE: Her får du et par ualmindeligt behagelige løbesko, som du vil elske at bruge på både lange og korte distancer. Skumsålen giver god støddæmpning, hælappen er blød og støttende, og en solid kerne omkring snørebandene giver ekstra støtte midt på foden. De er dog store i størrelsen, så overvej at gå en halv størrelse ned.

DESIGN: Er det løbesko eller hverdagsneakers? Det er ikke helt let at vurdere med det superfede og moderigtige look. Det strømpelignende materiale i forfoden er både flot og behageligt, men glem alt om at have dem på i regnvejr, for der er garanti for våde fødder.

PRIS: Skoen har det hele (lige på nær vandtæthed), og den er absolut pengene værd.



Adidas

Solar Boost, str. 36-45½, 1.299 kr.

STØTTE: Skoen er præcis så blød og lækker at have på, som den ser ud. Og hu hej for en høj hælkappe med udmærket støtte. Det er en typisk neutral sko, der er utroligt behagelig på korte og mellemlange distancer. Er du typen, der løber 10 km eller derover, vil du formentlig savne lidt mere jævn hårdhed i sålen – især hvis underlaget skifter fra grus til asfalt.

DESIGN: Vi er så vilde med looket, at vi har lyst til at gå i dem hele tiden! De velkendte Adidas-striber er på flatterende vis broderet på siden af skoen (og bidrager i øvrigt til støtte af foden), og stretch-materialet på fronten er dejligt smidigt, om end lidt varmt i høje temperaturer.

PRIS: En fair pris for en god all-round-sko.



iFORM TEST-VINDER



Under Armour

UA Hovr Infinite RRP, str. 36-42½, 1.199 kr.

STØTTE: Under Armour har udviklet skoen specielt til kvinder med fokus på, hvor vores fødder adskiller sig fra mænds. Og wauw, hvor har deres forskning båret frugt! Skoen sidder utroligt godt. Den nærmest krammer hælen. Sålen er hele 29 mm tyk bagtil og 21 mm fortil, og det giver en støddæmpning, der er lige tilpas, så vi løber effektivt og energisk uden at bounce for meget.

DESIGN: Der er lige så meget fart på looket, som der er på vores løb – og vi elsker det! Vi får associationer til edderkoppespind, og det er bare én af mange fede detaljer. Der er i øvrigt indbygget en chip, der via appen Map My Ride kan måle din skridtlængde og kadence. Det er en af den slags sko, der bliver ved og ved med at give.

PRIS: Vi kniber os selv i armen, men den er god nok: Et par sko, der er blandt testens billigste, er også de bedste. Vi – eller det vil sige skoene – er solgt!

