



# STORTEST

## LØPESKO

Hver måned tester og sammenligner vi utstyr for deg som trener.  
Denne gangen: [Løpesko til treningsturer](#)



▼ Flere av årets modeller har fått nye overdelar og er i nedtonede farger. En moderne løpesko ser ikke ut som en løpesko, men er designet så den også kan brukes i hverdagen.

# VÅRENS BESTE LØPESKO

Våren er over oss, og like sikkert som at gresset blir grønt og det kommer nye blader på trærne, er det at gatene fylles av våryrere løpere. Vi har nok en gang testet sesongens nye løpesko til treningsturene i hverdagen, og mye har skjedd siden sist: nye overdelar, nye såler og ny design. Sjekk hvilke sko som passer best for deg!

**D**et er tid for årets store test av de nye løpeskomodellene, og den avslører flere nye trender. En av de mest synlige så vi også tilløp til i fjor, nemlig en oppmykning av skillet mellom støttende sko for dem som overproner og nøytrale sko – altså mellom løpesko som aktivt hindrer foten i å falle for mye innover og løpesko som ikke gjør det. De store kilene og kraftige hælappene vi så for noen år tilbake, er nå erstattet av mye mer diskrete antipronasjons-innretninger i form av lavere dropp, brede så-

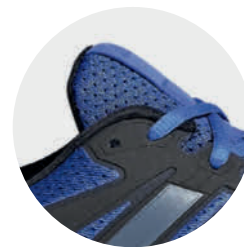
ler og fastere hælklapper. Fokuset er mer på å bremse farten på pronasjonen enn å stoppe den helt. Det betyr at det i år ikke er så meningsfylt å holde på den stramme oppdelingen mellom sko med støtte og nøytrale sko.

En annen tydelig tendens i år er nye såletyper basert på såkalt TPU-skum framfor EVA-skum. Adidas Boost var først ute med den teknologien, og i år ser vi den også i sko fra Nike, Brooks og Saucony.

Men har det gitt bedre sko? Vel, det kan du sjekke på de neste sidene.

KATEGORI  
**Årets  
nye  
løpesko**

Før har vi delt inn modellene i den store løpeskotesten i nøytrale sko og sko med støtte, for løpere med overpronasjon. **Men det skillet er nesten visket ut.** De kontrollerende kilene er stort sett borte, og stabiliteten oppnås i stedet gjennom oppbygningen av mellomsålen, hælappen og droppet. Stabilitet er blitt flytende, og selv nøytrale sko kan være ganske stabile. Har du behov for støtte, så gå for skoene som scorer høyt på stabilitet i testen.



En kraftig pløse avlaster trykket fra lissene og har stor betydning for komforten, spesielt på langturer.

**NIKE  
EPIC REACT**

Pris: 1500 kr. Vekt: 251 g. Dropp: 9 mm.

Info: [nike.com](https://nike.com)

Årets storsatsing fra Nike heter Epic React, og det er en fantastisk sko! Den er veldig lett, superfleksibel og komfortabelt myk, men fortsatt med god respons, noe som gjør den helt utrolig god å løpe i. Grunnen til at den ikke vinner denne testen, er at den faller litt utenfor forutsetningene for testen. Epic React er mer en lettvektssko enn en treningssko til løpeturene i hverdagen. Med mindre du er lett og løper veldig effektivt, vil du savne litt styring i den levende sko. Overdelen er i Nikes strikkede Flyknit-stoff. Det er luftig, helt uten sømmer og sitter godt rundt foten. Overdelen er forlenget opp til ankelen, noe som gir en strømpelignende passform. En liten hælkappe



i plast gir litt ekstra stabilitet. Den nyutviklede React-mellomsålen er spesiell. Den gir fjærende og raske løpesteg, og fordi den er så fleksibel, kommer du fram på foten og fort opp i fart. React-materialet utgjør også skoens yttersåle, som bare er forsterket med gummi i hælen og forfoten. Det fungerer på asfalt, men savner grep på glattere underlag.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En fantastisk sko, som for de fleste er for lett og myk til daglig trening.


**SLIK TESTER AKTIV**

**TRENING:** Vi tester markedets relevante modeller i den beskrevne kategorien og oppsummerer testernes opplevelser, slik at du kan få hjelp til å treffe det beste valget for nettopp deg. Testerne våre er rutinerne løpere på ulikt nivå og med forskjellig løpestil. Skoene har vært testet av raske, lette konkurranseløpere og tyngre løpere som holder lavere fart. Skoene er testet både på asfalt, grusveier og stier i skogen. Som alltid med løpesko spiller individuelle forhold en viktig rolle, både når det gjelder passformen og løpeopplevelsen. Så prøv derfor alltid skoene før du handler.

**KARAKTER-  
SKALAEN:**


= elendig



= dårlig



= under middels



= middels



= over middels



= meget bra



= suverent

**VURDERING:**

**Fleksibilitet:**



**Stabilitet:**



Vurderingen av hver enkelt sko er basert på flere produktrelevante kriterier. Det er langt fra plass til å kommentere alle aspekter av hvert enkelt produkt, så omtalen er en totalvurdering av de mest relevante. For oversiktens skyld fremhever vi to viktige nøkkelpunkter i en skala fra 1 til 10, og oppsummerer den endelige konklusjonen i en total karakter.

**PRIS:** Vi angir veiledende priser fra produsentene, men modellene kan ofte finnes billigere i butikkene eller på nett.

**SYMBOLENE:**


**TESTVINNER-** symbolet får produktet som er best i forhold til 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 skjelne til pris eller allround-egenskaper.



## BROOKS LEVITATE

Pris: 1700 kr. Vekt: 331 g. Dropp: 8 mm.

Info: brooksrunning.com

Levitate er Brooks' første sko med den nyutviklede TPU-mellomsålen Dna-Amp. Som med de andre TPU-sålene skal fordelene være mer fjærende returenergi og lengre holdbarhet. Det er det noe i. Levitate er myk uten å være svampete, og den demper effektivt støtene opp gjennom kroppen. Sålen er veldig fleksibel – spesielt sammenlignet med andre Brooks-sko, som i vår bok har vært lovlig rigide. Det gir en dynamisk stegavvikling og god løpsfølelse. Det er en sko som, til tross for litt høy vekt, er morsom å løpe fort i.

Overdelen er også nyutviklet, og som trenden tilsier, er den i strikket mesh. Den er godt polstret og



komfortabel, og de smidige stoffene tilpasser seg til og med ganske brede føtter. Det er godt grep rundt hælen, og sammen med overdelen og de svært gode lissene gjør det at foten sitter som støpt. Overdelen er riktignok tettere enn hos konkurrentene og blir litt varm. Yttersålen er ganske gjennomsnittlig og fungerer best på tørr asfalt. Vi savnet grep på vått fore.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En svært komfortabel sko for tynge løpere. Høy vekt.



## SAUCONY RIDE 10

Pris: 1600 kr. Vekt: 278 g. Dropp: 8 mm.

Info: saucony.com

Ride er Sauconys «folkesko» for nøytrale løpere – den er komfortabel, pålitelig og en sko de fleste kan bruke. De tendensene fortsetter i versjon nummer 10, som har mange fine funksjoner. Et Everun-topplag i hele skoens lengde bidrar til super støtdemping sammen med et nytt mellomsålestoff. Såkalt Flexfilm overlays i overdelen gjør skoen lett og strømlinjeformet uten sjenerende sømmer.

Med sine lette materialer er skoen faktisk ikke så langt unna å være en konkurransesko, og vi kan derfor anbefale den til alle distanser og konkurranser. Skoen er fleksibel og lar foten bevege seg veldig fritt. Her er det masse fart og løpegleden. Skoen er



samtidig overraskende stabil. Med relativt lavt dropp og behagelig og bred forfot demper den – godt hjulpet av en avrundet hæl – fotens fall innover. Den står også stødig på de fleste underlag, uansett vær og føre.

At Ride nå også fås i svært hverdagslige farger gjør oss heller ikke noe.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En flott, komfortabel og allsidig sko til det meste.



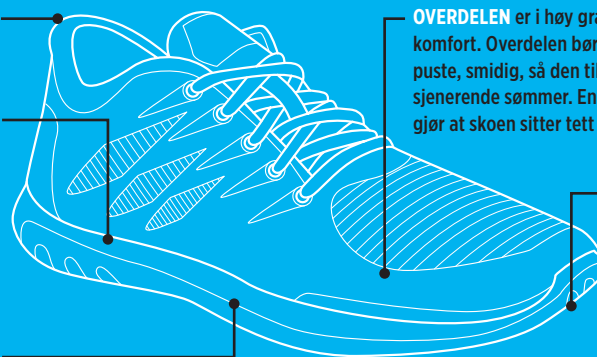
# LØPESKOENS ANATOMI

**Løpesko skiller seg markant fra vanlige sko.** De er både laget for å dempe de mange støtene og styre foten gjennom løpsteget. Samtidig er det høye krav til komforten og pusteevnen.

**HÆLKAPPEN** utgjør den bakerste delen av skoen – ofte fremstilt i hardere materialer for å gi hold og støtte til foten.

**MELLOMSÅLEN** er løpeskoens hjerte. Det er den som demper støtene og hjelper til med å styre foten. Mellomsålen kan være myk, hard, stiv eller smidig. Jo tynge løper, jo hardere mellomsåle har du som regel behov for.

**DROPP** er høydeforskjellen mellom hæl og forfot, og ligger som regel på 6–10 mm. Lavt dropp skal gi en bedre løpeopplevelse, men øker belastningen på legger og akillesener.



**OVERDELEN** er i høy grad med på å sikre skoens passform og komfort. Overdelen bør helst være luftig, slik at foten får puste, smidig, så den tilpasser seg foten, og være uten sjenerende sømmer. En god overdel og et godt lissesystem gjør at skoen sitter tett og fast rundt foten.

**YTTERSÅLEN** er den delen av skoen som er i kontakt med underlaget. Den er ofte laget i slitesterk gummi. Yttersålen skal både beskytte mellomsålen mot slitasje og sikre at du har grep og ikke mister energi fordi foten sklir på bakken.



## ON CLOUDSURFER

**Pris:** 1800 kr. **Vekt:** 295 g. **Dropp:** 7 mm.

Info: onrunning.com

On har i flere år vært et populært merke i andre europeiske land – spesielt blant triatleter – og etter hvert har det sveitsiske merket også kommet inn på det norske markedet. Cloudsurfer-modellen er nok det nærmeste man kommer en vanlig løpesko fra On. Dens spesielle kjennetegn er de egenartede putene under sålen som står for det meste av støtdempingen. De skal gi roligere avvikling og færre støt opp gjennom beina. Tja ... det kjennes ikke så veldig annerledes ut enn i andre modeller, men de er gode å løpe i. Støtdempingen er fin, men kontant.

Skoene er verken lettere enn tilsvarende sko eller teknisk særlig annerledes. Det er mest av alt en



løpesko med et spesielt utseende. Den er bra laget og har godt feste på de fleste underlag. Den sitter godt rundt forfoten med god plass til tærne og har en teknisk fin overdel i to lag og en godt polstret pløse. Passformen rundt hælen er litt løs, og de tynne, glatte lissene gjør ikke jobben med å få skoen til å sitte godt bak på foten lettere.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En sko som skiller seg ut på grunn av utseendet – ikke utførelsen.



## NEW BALANCE 1080V8

**Pris:** 1700 kr. **Vekt:** 30 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

Den åttende versjonen av New Balances 1080 ligner veldig på forgjengeren ved første øyekast. Den eneste synlige endringen er at den stive plasten ved overgangen til forfoten er erstattet med tynnere kunstig skinn. At det faktisk har skjedd mer enn det, merker man når man tar på skoen. Mellomsålen er ikke like hard som før, men har blitt mykere og mer ettergivende. Det gir en roligere avvikling av steget og mer komfort på løpeturen, og det virker som NB endelig har kommet helt i mål med sitt Fresh Foam-materiale. Stor forbedring!

Ellers holder skoen fast på mye fra forrige versjon. Det vil si fin passform med god plass – spesielt



rundt forfoten og tærne. Solid grep rundt foten, tett snøring med et smart sokkesystem og en velpolstret pløse. Det solide grepet rundt hælen og den brede sålen gir stabil løping, så selv overpronerende løpere vil ha stor glede av 1080. Yttersålen er rett og slett fantastisk i nesten all slags føre og vær. Våt asfalt, grus, sti – ja, til og med i snø har den godt grep.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En vellykket toppmodell med passform, komfort og demping i særklasse.



## ADIDAS SUPERNOVA

**Pris:** 1449 kr. **Vekt:** 302 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.no

Det er ikke godt å si hva Adidas driver med på løpeskofronten for tiden. Mange av skoene deres er på grensen mellom løpesko og motesko og fungerer ikke så bra å løpe i. Supernova, som ble lansert i fjor, og som ikke har blitt oppdatert siden, er riktignok et unntak. Skoen har flere svært løpespesifikke funksjoner og er absolutt en av de mest tekniske skoene i Adidas' sortiment. Supernova er forsynt med et skikkelig lag Boost-skum i mellomsålen og er veldig myk å løpe i. Kanskje for myk for noen, for man får litt en følelse av å løpe på en svamp. Det er absolutt en sko til roligere turer. Ellers fungerer funksjonene i skoen bra. En EVA-ramme i mellomsålen (det grå



laget) holder den levende Boost-sålen i tøyene og gir skoen mer stabilitet enn for eksempel den populære Adidas-modellen Ultra Boost, mens en mesh-overdel sammen med de tre Adidas-stripe i kraftig plast gir godt grep rundt foten. Lesten er bred, og sammen med overdelen gjør det skoen ganske stabil. Den kan fint brukes av løpere med lett overpronasjon.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En svært myk og komfortabel sko til lange, rolige turer.



## ASICS GEL-NIMBUS 20

Pris: 1900 kr. Vekt: 307 g. Dropp: 10 mm.

Info: [asics.com](http://asics.com)

Forgjengeren, Nimbus 19, var det delte meninger om. Nimbus hadde plutselig blitt smal og tetsittende, og mange opplevde at det gikk ut over komforten. Den kritikken har Asics tatt til seg – kanskje i litt for høy grad. Nimbus 20 har fått mer plass rundt mellomfoten, og overdelen er mindre stram og tetsittende. Ja, den virker nærmest løs, og en av testerne hadde faktisk litt problemer med å få strammet skoen skikkelig. Ellers er det snakk om en god sko med fokus på komforten. Mykt memory foam i hælen og en kraftig, myk pløse gjør den til en fornøyelse å ha på. Den såkalte step-in-opplevelsen er skyhøy. Mellomsålen er behagelig, men virker litt tynn under forfoten –



spesielt i nedoverbakker, der man tydelig merker små ujevnheter. Det kan bli et problem på lange løpeturer. Yttersålen har supergrep på stort sett alle typer underlag. Men skoen er veldig stiv. Som den eneste i testen hører man at den klapper når man løper rolig, og det må en del kraft og vekt til for å få den til å avvike stegene ordentlig.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En toppsko med fokus på komfort. Litt stiv og lite dempet i forfoten.



## HOKA ONE ONE CLIFTON 4

Pris: 1700 kr. Vekt: 270 g Dropp: 5 mm.

Info: [Hokaoneone.com](http://Hokaoneone.com)

Hoka One One er en av de raskest voksende løpesko-merkene for tiden. Til tross for sine tykke såler har de gått fra å være et lite, sært merke med spesielle sko til å nå ut til de store massene. Clifton-skoen startet som HOKAs letteste modell. Den var supermyk og ble fort en favoritt blant tilhengerne. Siden har andre modeller blitt hardere og mer som klassiske løpesko. Den utviklingen fortsetter i den fjerde versjonen av Clifton. Den har fått en mellomsåle som ligner mer på resten av markedet, men fortsatt er høy. Det gjør den mindre svampete og mer responsiv, men vi er ikke udelte begeistret, siden litt av ideen bak de tykke sålene forsvinner. En ny overdel med sveisede sømmer



og 3D-materiale gjør at foten nærmest smelter inn i skoen. Det har kommet litt ekstra gummi på yttersålen, og det er bra for holdbarheten, noe som har vært et problem tidligere. Clifton 4 er morsomst hvis du har høy fart. Da kommer rullingen i Hoka-skoene virkelig til sin rett. Vi ville hatt en mellomsåle som ikke var så hard, men den holder altså lenger enn forgjengerne.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** Fantastisk passform, men den hardere sålen skuffer litt.



## BROOKS ADRENALINE GTS 18

Pris: 1600 kr. Vekt: 292 g. Dropp: 12 mm.

Info: [brooksrunning.com](http://brooksrunning.com)

Adrenaline GTS er Brooks' bestselger til overpronerende løpere. Den har lenge vært en sko med litt vel mye støtte, og vi har tidligere klaget på at den har vært både stiv og klumpete, med mindre du var oppe i den mest ekstreme delen av pronasjonsskalaen. Slik er det ikke lenger, for den 18. versjonen fløy nærmest opp av skoeken – med lavere vekt og en lang rekke oppdateringer til mer moderne teknikk og design. Til sammen gir det en sko som testerne ble veldig glade i.

Behagelig og godt avstemt støtdemping gir komfort på hele løpeturen. Den todelte kilen sikrer igjen en veldig god kontroll. En god, bred forfot gir



plass til tærne og hjelper også kontroll og støtte. Et annet sted man ser og merker en klar oppdatering, er i overdelen: moderne, elastisk mesh uten sømmer – stilig utseende og god komfort. Det eneste lille håret i suppa er at den, sammenlignet med testens beste modeller, virker litt flat i forfoten på lengre turer. Men det er et veldig lite hår.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** Den beste versjonen av Adrenaline til nå. Nesten en perfekt treningssko.



## ASICS GT-2000

**Pris:** 1500 kr. **Vekt:** 303 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: [asics.com](http://asics.com)

Asics' GT-serie er en institusjon innen pronasjonssko. Den har vært på markedet i nesten 20 år, og det er en modell mange andre måler seg mot. Men leverer den fortsatt? Ja, absolutt! Vi har ingen store innvendinger mot den. Men det er heller ikke så mye ekstraordinært som gjør at du ikke bør se deg om andre steder.

GT-2000 osrer riktignok av kvalitet. Den har flere flotte funksjoner, som har kommet fra Asics' toppmodeller. Ny Flytefoam/Speva-mellomsåle og gel i hæl og forfot er bare et par av dem. Spesielt den nye mellomsålen gir skoen mer liv og respons.

En ny og mer pustende overdel er også et stort pluss. Skoen leverer ute på veien med fint avstemt



damping og god hjelp til foten, noe som gjør den svært velegnet for pronerende løpere. Av samme grunn virker den også litt stiv. Passformen er som mange andre Asics-sko litt spiss, og vil du ha mer plass rundt tærne, må du gå et halvt nummer opp i størrelse. Det største ankepunktet er lissene, som rett og slett er for korte.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En gjennomført folkesko med litt problemer rundt snøring og stivhet.



## MIZUNO WAVE PARADOX 4

**Pris:** 2000 kr. **vekt:** 325 g. **Dropp:** 12 mm.

Info: [mizuno.com](http://mizuno.com)

I likhet med den andre Mizuno-skoen i testen, er dette en utmerket løpesko til tynge løpere, samtidig som den virker svært gammeldags når det gjelder design, oppbygning og materialer. Den er rett og slett ikke særlig bra når det gjelder komfort og vekt, og de egenskapene og løsningene Mizuno gjerne vil tilby, tilbys bedre, mer bekvemt og billigere fra andre merker.

Paradox 4 er blant de bredere skoene og passer derfor best på brede føtter, men ellers kjennes den god å ha på. Den har masse mellomsåle, men den er absolutt blant de hardere, og derfor best til løpere over 85 kilo.



Sålen kjennes stiv og litt rigid ut ute på veien, og det krever kraft og vekt å få den til å rulle godt. Men den støtter foten godt, hvis det er det du har behov for.

Det er en litt klumpete og tung sko, som blir litt for restriktiv, men som er best egnet for tynge løpere som har behov for en stabiliserende sko.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** Sko for tunge løpere som trenger mye støtte. Ganske tung og stiv.



## SALMING ENROUTE 2

**Pris:** 1700 kr. **Vekt:** 262 g. **Dropp:** 6 mm.

Info: [salming.se](http://salming.se)

Salming er unntaket som bekrefter reglen når det gjelder trenden med neddempet motedesign. Svenskene har gått amok med farger i Enroute2, som skriker etter oppmerksomhet. Det er riktignok ikke bare utseendet det er noe spesielt ved – selve løpeopplevelsen skiller seg også ut i mengden.

Enroute er en solid modell til langturene, og selv om det likevel er snakk om en ytterst lett og minimalistisk sko som lar foten jobbe, får man mer hjelp enn i Salmings andre modeller. Men det er fortsatt en sko som stiller krav til løperen. Han/hun bør være sterk og løpe effektivt. Gjør du det, blir du til gjengjeld belønnet med en suveren løpeopplevelse.



Det lave droppet sikrer, sammen med en fleksibel såle med en god oppbygning, en rask og dynamisk stegavvikling. Recoil-mellomsålen er myk, men responsiv, og skoen er fin til både rask og roligere løping. Komforten er på nivå med de beste skoene i testen og Salming har virkelig fått kontroll på både overdel og passform.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En herlig sko til rask løping. Erfarne løpere kan også løpe langt i den.





## SAUCONY LIBERTY ISO

Pris: 1900 kr. Vekt: 276 g. Dropp: 4 mm.

Info: saucony.com

Liberty er en helt ny sko fra Saucony. Den er bygget på lettvektsskoen Freedom, som ble lansert i fjor, men Liberty har en støttende kile på innsiden. Det fungerer bra. Skoen er lett, smal og tettstittende, den er veldig fleksibel, og den er godt dempet. Blant annet derfor innbyr den til morsom og rask løping, men den fungerer også bra til lange og rolige løpeturer – i hvert fall for rutinerne løpere som ikke har behov for noe særlig kontroll. Skoen er mer å betrakte som en lettvektssko enn en mengdetreningsko. Den er lett, og med sine 4 mm dropp oppleves den flat. Den lille kilen yter riktignok fornuftig støtte, og skoen er ganske stabil. Isofit-overdelen trekker hele skoen



godt sammen rundt foten, men den fungerer ikke optimalt der hvor den tynne, brede pløsen bretter seg når skoen snøres sammen. Hælkappen er lav, men fast, og sitter uten å sjenere. Et annet ankepunkt er den nye Crystal Rubber-yttersålen, som absolutt er best på tørt underlag. Den bør være bedre – spesielt når Liberty ISO er blant testens dyreste sko.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En velsittende lett og rask sko, som det er morsomt å løpe i.



## CRAFT V175 LITE

Pris: 1300 kr. Vekt: 271 g. Dropp: 6 mm.

Info: craftsportswear.com

Craft gjorde sin entré på løpeskomarkedet ved årsskiftet, men har ikke gjort så mye ut av det. Det er synd, for det er faktisk en veldig god sko svenskene debuterer med.

Skoen gjør seg bemerket med en super passform. En utvendig hælkappe støtter foten, mens sveisede forsterkninger, en kraftig pløse og et vellykket snøresystem, med nesten ovale lisser og velplasserte lissehull, nærmest smelter fot og sko sammen.

Overdelen er i tykk nylonmesh. Den er behagelig, men litt vel tett på varme dager.

Mellomsålen er todelt og består av henholdsvis et støtdempende og et responsivt lag. Det fungerer bra



og skaper en sko som demper støtene uten å virke død. Den hører til blant de minimalistiske skoene, og egner seg ikke så godt for tunge løpere. Men som sko nummer to eller til effektive, lette løpere er det snakk om en enkel sko som gir god løpeopplevelse. Yttersålen er laget i samarbeid med Vibram, og den fungerer flott på både vått og tørt underlag.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** Enkel, men behagelig, sko med super passform. Best til lette løpere.



## NEW BALANCE 860V8

Pris: 1500 kr. Vekt: 312 g. Dropp: 10 mm.

Info: newbalance.com

Med 860 lanserer New Balance en klassisk løpesko for løpere som har behov for pronasjonskontroll uten masse dilldall. Skoen byr på en tolags mellomsåle, pronasjonskile, asymmetrisk hælkappe, en stabiliserende, bred forfot og alt sammen under en bra overdel uten sømmer. Det fungerer også supert i praksis. Alle testerne var veldig begeistret for løpsopplevelsen, med en behagelig myk landing i New Balance Trufuse-mellomsålen med god rulling fra hæl til forfot.

Sålen har flere åpninger under hælen, noe som bidrar til ytterligere demping og lavere vekt. Ulempen er at større steiner vil kunne sette seg fast der.



Den asymmetriske hælkappen støtter godt opp rundt innsiden av foten og bakkes opp av kilen, som ikke er steinhard, men bare litt hardere enn resten av sålen. Det gir en behagelig og avdempet kontrollering av pronasjonen. En bred og fleksibel forfot gir plass til tærne, og til at hele foten kan støtte løperen på treningsturen.

**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En enkel, men tvers gjennom vellykket, løpesko for overpronerende løpere.



AT  
**TEST-  
VINNER**

Sko med  
støtte

MIZUNO  
WAVE SKY

Pris: 2000 kr. Vekt: 331 g. Dropp: 10 mm.

Info: mizuno.com

Mizuno var i mange år et av de merkene som utfordret de store på løpeskomarkedet. Det er ikke tilfellet for tiden. Der de fleste produsentene går nye veier og lager sko med lavere vekt, mindre dropp, færre sømmer og mer fleksibilitet, går Mizuno nesten motsatt vei. Ved første øyekast ser Wave Sky ut som en løpeskomodell som kunne vært ti år gammel. Den er tung i forhold til resten av modellene i testen, og det er masse sømmer i overdelen, selv om de ikke merkes på innsiden.

Det er riktignok ikke noen dårlig sko, bare gammeldags. Passformen er helt på topp og smyer seg rundt foten når lissene strammes. Ute på gata



gjør den det bra med behagelig støtdemping, uten å skille seg positivt eller negativt ut. Fleksibiliteten er god, den ruller fint i stegavviklingen og grepet på småglatte fortau er bra. Men de er tunge å løpe i, og dempingen er hard. Derfor er Wave Sky helt klart en sko til tyngre løpere – det vil si menn over 85 kilo og kvinner over 70 kilo.

## Fleksibilitet:



## Stabilitet:



**Kort sagt:** Det finnes lettere, mer komfortable sko, men den fungerer for tunge løpere.



## NYE SÅLER, «STRIKKEDE» OVERDELER OG FINERE FARGER

Som alltid avslører årets skotest noen nye trender. En av dem er oppmykningen i skillet mellom pronasjonssko og nøytralsko. **I tillegg peker årets utvalg av løpesko i retning av nye såler, andre typer overdelers og nytt fokus på moteaspektet av løpeskoene.** De to første trendene handler mest om funksjonalitet, mens den siste handler om design.



### MELLOMSÅLER

I mange år har hjertet i løpeskoene – selve mellomsoålen – vært laget i materialet EVA (ethylvinylacetat), som fortløpende har gjennomgått en fornyelse. I 2012 lanserte Adidas sin revolusjonerende Boost-såle, som består av små TPU-kuler (TPU = termoplastisk polyuretan), som varmes opp og «limes» sammen med damp. En ferdig TPU-såle ligner litt på isopor og er elastisk, responsiv og holdbar på en gang. En TPU-såle fikser hele støtdempingen uten ytterligere bruk av for eksempel gel, luftputer eller lignende. I starten var det begrensede mengder av råmaterialet, og Adidas fikk et forsprang, fordi de hadde en eksklusiv avtale med kjemigiganten BASF. Men etter hvert har flere og flere av konkurrentene tatt i bruk TPU. Først Saucony med Everun, deretter Brooks og nå nylig Nike.



### STRIKKEDE OVERDELER

Strikkede overdelers uten sømmer er blitt veldig populære. Den trenden tok for alvor av i forkant av OL i 2012, da det nesten oppsto krig mellom gigantene Adidas og Nike om overdelene Primeknit og Flyknit, som begge hevdet å ha rettighetene til. Nike varslet at de ville gå til søksmål mot Adidas, men hadde tilsynelatende glemt at medarbeideren som utviklet Flyknit for dem tidligere hadde jobbet med et nesten identisk produkt for Adidas som ble kalt Primeknit. Så saken døde fort igjen. Overdelene, i enten en strikket versjon eller i en avansert teknisk mesh med mange elastiske egenskaper, skaper en fantastisk følelse for løperne, da de nærmest kjennes ut som en ekstra sokk rundt foten. Det gir i tillegg lavere vekt, mindre risiko for gnagsår og økt komfort.



### MOTEDSIGN

En siste klar trend fra årets test er at flere av skoene har fått et klart motedesign. Vi skal ikke mange år tilbake før en løpesko ikke så ut som noe annet enn en løpesko, og det nærmest var konkurranse om å ha så mange farger som mulig – og helst noen som ikke passet sammen – på én og samme sko. Nå går det i en helt annen retning. Fargene i årets test er nedtonede og hverdagslige, og sammen med de nye strikkeoverdelene gir det sko som slett ikke ser ut som tradisjonelle løpesko. Nike har banet vei, og flere av deres tidligere løpeskomodeller er i dag ikoniske motesko – for eksempel Nike Air Max og Flyknit Racer. Adidas har fulgt etter med Ultra Boost-serien, som gjør stor suksess som fritidssko. Og Saucony har lansert Life on the Run, der alle løpeskoene kommer i mer nedtonede farger. **AT**