



STORT TEST

LÖPSKOR

Vi testar och utvärderar varje månad prylar som är relevanta för alla aktiva. Denna månad granskar vi **årets bästa löpskor**.



▼ Flera av årets modeller har fått nya ovandelar och mer anonyma färger. De ser inte ut som traditionella löpskor utan är designade för att kunna användas även till vardags.

ÅRETS BÄSTA LÖPSKOR

Våren är här med fågelkvitter, tunna kläder och löprundor i värmande sol. Vi har haft nöjet att testa årets nya löpskor där det har hänt en hel del sedan sist i form av nya ovandelar, nya sulor och ny design. Se här vad du bör titta extra på.

Så var det dags igen för årets stora test av löpskor, och återigen avslöjas en rad nya trender inom branschen. En nyhet såg vi tendenser till redan i fjol, nämligen en fortsatt uppdelning mellan antipronations skor och neutrala skor – alltså mellan löpskor som aktivt förhindrar foten från att inåtvinklas, och löpskor som inte gör det. Stora kilar och tjocka hälkappor som var vanliga förr, har ersatts av mer diskreta antipronationsdetaljer i form av lägre dropp, bredare sulor och hårdare hälkap-

por. Tonvikten ligger mer på att bromsa pronationshastigheten än på att stoppa den helt. Det innebär att det inte finns någon mening med att hålla kvar uppdelningen mellan stabila och neutrala skor.

En annan tydlig trend i år är nya sul typer baserade på så kallat TPU-skum istället för EVA-skum. Adidas Boost var först med den teknologin, och i år ser vi den även i skor från Nike, Brooks och Saucony. Har det då gjort att skorna blivit bättre? Ja, det kan du läsa om här ...

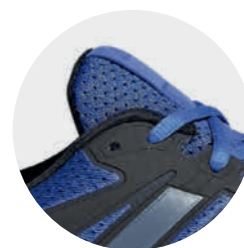
KATEGORI

Årets nya löpskor

Tidigare delade vi in skorna i neutrala skor och stabilitetsskor för de som behövde extra stöd.

Den indelningen fyller alltså ingen större funktion längre.

De stabiliserande kilarna är i stort sett borta, och stabiliteten uppnås i stället via mellansulans uppbyggnad, hälkappan, droppet osv. Stabiliteten är därför inte lika specifik längre utan även neutrala skor kan vara rätt stabila. Om du behöver extra stöd så bör du välja skor med bra stabilitet.



En tjock plös
avlastar trycket
från skosnörena,
vilket är viktigt
för komforten
– särskilt under
långpassen.

NIKE EPIC REACT

Pris: 1 500 kr. Vikt: 251 g. Dropp: 9 mm.

Info: nike.com

Nikes nya stora satsning i år heter Epic React. Och det är en riktigt bra sko. Den är både lätt, flexibel och lagom mjuk, men ändå med tillräckligt bra spänst för att den ska kännas bra att springa med. Att den inte vinner det här testet beror på att målgruppen är begränsad. Epic React är mer en lätt träningssko än en löpsko för daglig träning. Såvida man inte är en lätt och driven löpare så kommer man nog att sakna lite styrning i den mycket flexibla skon. Ovandelen består av Nikes s.k. Flyknit-material. Det är luftigt och helt utan sömmar och sitter åt bra runt foten. Ovandelen är förlängd upp över vristen, vilket ger en strumpliknande passform. En liten hälkappa av plast



ger extra stabilitet. Den nya React-mellansulan är väl värd att nämna. Den ger ett fjädrande och snabbt löpsteg, och eftersom den är mycket flexibel så landar man på framfoten och får snabbt upp farten. Yttersulan består också av React-materialet och har gummiförstärkningar i både häl och framfot. Det funkar bra på asfalt, men inte på leriga underlag.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En lätt sko med bra löpkänsla. För lätt och mjuk till daglig träning för vissa.



SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING:

Vi har testat de mest relevanta modellerna på marknaden i den beskrivna kategorin och sammanfattar våra intryck för att du ska kunna få hjälp att göra rätt val vid köptillfället. Våra testare är alla rutinerade löpare på olika nivåer och med olika löpstilar. Skorna har testats såväl av snabba, lätta tävlingslöpare som av tyngre, långsammare hållöpare. Skorna har testats både på asfalt, grusväg och i terräng. Som alltid när det gäller löpskor är det i hög grad individuellt när det handlar om passform och löpupplevelse. Prova därför alltid skorna noga – gärna på löpband – vid köptillfället.

BETYGS- SKALAN:



= bedörlig



= dålig



= under medel



= medel



= över medel



= riktigt bra



= utmärkt

BEDÖMNING:

Flexibilitet:



Stabilitet:



Vår bedömning av varje enskild löpsko är baserad på en rad olika produktrelevanta kriterier.

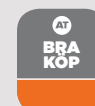
Det finns långtifrån plats att kommentera allt i samband med varje enskild produkt, och våra slutsatser är därför en sammanfattning av det mest relevanta. För överblickens skull framhäver vi två viktiga nyckelpunkter med hjälp av en tiogradig skala och sammanfattar vår slutgiltiga bedömning med ett slutbetyg.

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

LOGGORNA:



TESTVINNARE
Loggan tilldelar vi den bästa produkten i förhållande till testkriterier, kvalitet och pris.



BRA KÖP
är en riktigt bra produkt i förhållande till priset. Högkvalitetsprodukt till ett mycket bra pris.



VÅR FAVORIT
är en favoritprodukt vi valt utan hänsyn till pris eller allroundegenskaper. Men den är häftig och bra.



BROOKS LEVITATE

Pris: 1 800 kr. Vikt: 331 g. Dropp: 8 mm.

Info: brooksrunning.com

Levitate är Brooks första sko med deras nya TPU-mellansula, Dna-Amp. I likhet med andra TPU-sulor ska fördelen vara att man får mer energi tillbaka och att hållbarheten ökar. Och det verkar kunna stämma. Levitate är mjuk utan att kännas svampig, och dämpar effektivt alla stötar mot kroppen. Sulan är mycket flexibel – särskilt jämfört med de flesta andra Brooks-skor, som enligt vår erfarenhet är rätt hårda. Här ger det en mer dynamisk stegavveckling och ett smidigt löpsteg. Det är en sko som trots en viss övervikt känns fartglad.

Ovandelen är också ny, och i likhet med många andra skor är den gjord av nätväv. Den är välstoppad



och bekväm och det smidiga materialet anpassar sig även till rätt breda fötter. Greppet runt hälen är bra, och i kombination med ovandelen och skosnörena sitter skon perfekt på foten. Ovandelen är dock lite tätare än i många andra skor i testet och blir lätt lite svettig. Yttersulan är rätt anonym och funkar bäst på torr asfalt. På blöta underlag är greppet dåligt.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En bekväm och flexibel sko för tyngre löpare. Lite för tung.



SAUCONY RIDE 10

Pris: 1 600 kr. Vikt: 278 g. Dropp: 8 mm.

Info: saucony.se

Ride är Sauconys egen ”Volvo” för neutrala löpare – bekväm, pålitlig och en modell som passar de flesta. Det gäller även den tionde versionen, även om priset efterhand inte blivit lika folkligt. Ride 10 har försetts med många bra detaljer: Everun-materialet bidrar till en skön och bra stötdämpning i kombination med ett nytt mellansulematerial. S.k. Flexfilm i ovandelen gör att skon är både lätt och strömlinjeformad utan några irriterande sömmar.

Tack vare de lätta materialen känns skon nästan som en tävlingssko, och vi rekommenderar den därför till alla löpsträckor. Den är flexibel och tillåter foten att röra sig fritt. Skon har även en bra löp- och



fartkänsla samtidigt som den är förvånansvärt stabil. Med sitt låga dropp och sin bekväma, breda framfot dämpas fotens inåtvinkling – till viss del tack vare den rundade hälen. Och så ger skon ett bra grepp på de flesta underlag oavsett väder.

Att Ride nu också finns i lite mer anonyma färger har vi inte heller något emot.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En bra, bekväm och allsidig sko som passar de flesta.



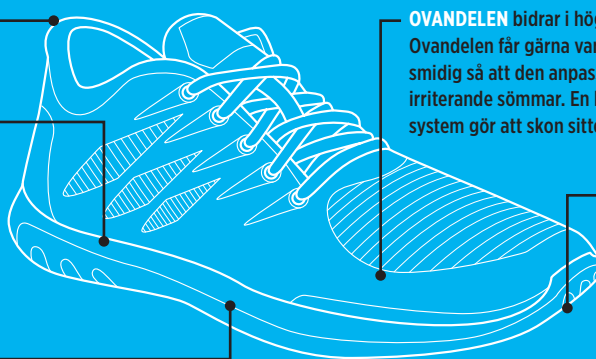
LÖPSKONS ANATOMI

Löpskor skiljer sig åt en hel del från vanliga skor. De förstnämnda är gjorda för att både dämpa stötchocken och styra foten under löpsteget. Dessutom ska de vara luftiga och sköna.

HÄLKAPPAN utgör den bakre delen av skon och är ofta tillverkad av hårdare material för att ge stöd och stadga åt foten.

MELLANSULAN är löpskons hjärta. Det är den som dämpar alla stötar och hjälper till att styra foten. Mellansulan kan vara mjuk, hård, stel eller smidig. Ju tyngre löpare, desto hårdare mellansula behöver man oftast.

DROPP, dvs. höjdskillnaden mellan häl och framfot. Oftast 6–10 mm. Ett litet dropp ska ge en mer dynamisk löpkänsla, men ökar också belastningen på vader och hälsenor.



OVANDELEN bidrar i hög grad till skons passform och komfort. Ovandelen får gärna vara luftig så att foten kan andas och smidig så att den anpassar sig till foten samt inte ha några irriterande sömmar. En bra ovandel och ett bra snörningssystem gör att skon sitter tajt och bra på foten.

YTTERSULAN är den del av skon som har kontakt med underlaget. Består oftast av ett slitstarkt gummi. Yttersulan ska dels skydda mellansulan mot slitage, dels bidra till att man får ett bra grepp mot underlaget vid frånskjutet.

ON CLOUDSURFER

Pris: 1 700 kr. Vikt: 295 g. Dropp: 7 mm.

Info: on-running.com

On, ett ungt och innovativt schweiziskt varumärke, har efterhand fått allt fler fans – särskilt bland triatleter. Cloudsurfer-modellen är kanske det närmaste man kommer en vanlig löpsko från företaget. Det som utmärker den här skon är de speciella kuddarna under yttersulan som utgör en stor del av stötdämpningen. De ska ge en mjukare stegavveckling och dämpa stötkrocken för benen. I praktiken märkte vi ingen större skillnad jämfört med andra löpskor, men den är skön att löpa i. Stötdämpningen är bra och även rätt spänstig.

Skon är varken lättare än andra liknande skor eller annorlunda rent tekniskt. Det är främst en löpsko



med ett udda utseende. Kvaliteten är bra och greppet i sulan är effektivt på de flesta underlag. Skon sitter bra runt framfoten, det finns gott om plats för tårna och den har en teknisk ovandel av två lager samt en välstoppad plös. Passformen runt hälen är lite vid, och de tunna, glatta skosnören gör inte direkt att skon sitter åt bättre runt bakfoten.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En sko som utmärker sig pga. sitt utseende – inte för sin funktion.



NEW BALANCE 1080V8

Pris: 1 700 kr. Vikt: 314 g. Dropp: 8 mm.

Info: newbalance.com

Den åttonde versionen av New Balance 1080 liknar vid första anblicken sin föregångare. Den enda synliga förändringen är att hårdplasten vid övergången till framfoten har ersatts med ett tunnare konstläder. Att det hänt mer än så märker man dock när man tar på sig skon. Mellansulan är inte lika spänstig som tidigare, utan mjukare och mer eftergivande. Det ger en lugnare stegavveckling och ett smidigare löpsteg, och det verkar som om NB till slut har hittat rätt med sitt Fresh Foam-material. En klar förbättring!

Annars påminner skon en hel del om föregångaren. Det innebär att passformen är bra och rymlig – särskilt i framfoten och tåpartiet. Greppet runt foten



är bra och skosnören är integrerade med ett smart strumpsystem samt en välstoppad plös. Greppet runt hälen och bakfoten ger tillsammans med den breda sulan ett stabilt löpsteg, och även överpronerare kan därför ha nytta av skon. Yttersulan funkar dessutom bra i nästan allt slags före och väder. På blöt asfalt, grus, terräng och t.o.m. på snö ger den ett bra grepp.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En utmärkt kvalitetssko där passform, komfort och dämpning är i särklass.



ADIDAS SUPERNOVA

Pris: 1 400 kr. Vikt: 302 g. Dropp: 10 mm.

Info: adidas.com

Det är inte lätt att veta vad Adidas har på gång när det gäller löpskor nuförtiden. Många av deras skor befinner sig på gränsen mellan löpskor och modeskor och funkar inte riktigt att löpa i på asfalt. Supernova, som lanserades i fjol och som inte har uppdateras sedan dess, är dock ett undantag. Skon har flera löpspecifika funktioner och är helt klart en av de mest tekniska skorna i Adidas sortiment. Supernova är försedd med ett tjockt lager Boost-skum i mellansulan och känns mycket mjuk att löpa i. Kanske för mjuk för en del eftersom det känns som om man löper på en skumsvamp. Skon funkar bäst under lugna löprundor. I övrigt funkar skons detaljer bra.



En EVA-ram i mellansulan kompletterar den flexibla Boost-sulan och ger skon viss stabilitet, liknande den i Adidas populära Ultra Boost, medan en ovandel av nätväv tillsammans med de tre Adidas-strecken av tjock plast ger bra stadga för foten. Skons läst är rätt bred och i kombination med ovandelen blir skon rätt stabil. Passar bra till löpare som överpronerar något.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En mycket mjuk och bekväm sko som funkar bäst under långa, lugna löppass.



ASICS GEL-NIMBUS 20

Pris: 1 900 kr. Vikt: 307 g. Dropp: 10 mm.

Info: asics.com

Föregångaren, Nimbus 19, gav delade åsikter hos testarna. Nimbus hade plötsligt blivit smalare och mer åtsittande, och det upplevde många gick ut över komforten. Den kritiken har Asics lyssnat till – kanske i lite för hög grad. Nimbus 20 har blivit rymligare i mellanfoten och ovandelen är inte lika stram och åtsittande. Ja, den känns nästan lite sladdrig, och en av testarna hade svårt att få skon att sitta hyfsat bra på foten.

Annars är det en bra och bekväm löpsko. Mjuk s.k. memory foam i hälen och en tjock, mjuk plös gör att skon känns skön att ta på sig. Den s.k. step in-upplevelsen är suverän. Mellansulan är behaglig,



men verkar lite tunn under framfoten – särskilt i ned-försbackar då man känner av minsta ojämnheter. Det kan bli ett problem under långa lopp, t.ex. maraton. Yttersulan ger bra grepp på nästan alla underlag. Skon är vridstiv, och som enda sko i testet så låter sulan en del mot asfalten när man löper. Det krävs också en del vikt för att kunna utnyttja flexibiliteten.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En bra och bekväm löpsko. Lite vridstiv och dåligt dämpad i framfoten.



SALMING ENROUTE 2

Pris: 1 700 kr. Vikt: 262 g. Dropp: 6 mm.

Info: salming.com

Salming är undantaget som bekräftar regeln när det gäller trenden med skor som har en anonym vardagsdesign. Enroute2 har verkligen iögonfallande färger. Det är dock inte bara utseendet som utmärker skon – själva löpkänslan skiljer sig också från mängden. Tanken hos Salming är att Enroute2 ska vara en mängdträningsko, och trots att det handlar om en mycket lätt och minimalistisk sko som låter foten arbeta, så får man ändå lite mer stöd av den jämfört med Salmings andra modeller. Det är dock fortfarande en sko som ställer en del krav på löparen. Hon/han bör vara driven och löpa effektivt. Uppfyller man de kraven blir man i gengäld också belönad med en



sko som har en helt suverän löpkänsla. Ett lågt dropp bidrar i kombination med en flexibel sula till en snabb och dynamisk fotavveckling. Recoil-mellansulan är mjuk, men ändå tillräckligt spänstig för att kunna användas till både snabba och långsamma löppass. Komforten är i nivå med de bästa skorna i testet, och det gäller även ovandelen och passformen.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En skön sko för snabba löppass. Erfarna löpare kan även löpa långt i den.



BROOKS ADRENALINE GTS 18

Pris: 1 600 kr. Vikt: 292 g. Dropp: 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Adrenaline GTS är Brooks storsäljare för löpare som överpronerar. Det har länge varit en sko med bra stöd, men vi har kritiserat den för att vara både hård och klumpig för alla som inte överpronerar kraftigt. Det gäller emellertid inte för den 18:e versionen – som har mycket lägre vikt och som har uppdaterats en hel del både när det gäller teknik och design. Resultatet är en sko som våra testare blev mycket imponerade av.

En bekväm och lagom hård stötdämpning ger utmärkt komfort under löprundorna. Den tudelade kilen bidrar dessutom till en mycket bra styrning. En bred framfot gör att tårna får gott om plats samtidigt



som understödsytan och stabiliteten blir bra. En annan sak som har förbättrats är ovandelen: en modern, tålbärbar nätväv utan sömmar gör att skon både ser snygg ut och känns bekväm. Skons enda svaghet är att den känns lite platt i framfoten när man springer långt jämfört med de bästa modellerna i testet. Men det är ingen större sak i sammanhanget.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Den bästa Adrenaline-versionen hittills. En nästan perfekt löpsko till vardags.



ASICS GT-2000

Pris: 1 500 kr. Vikt: 303 g. Dropp: 10 mm.

Info: asics.com

Asics GT-serie är en institution när det gäller löpskor för överpronerare. Den har nästan 20 år på nacken, och det är en modell som många andra skomärken vill mäta sig med. Men levererar den verkligen fortfarande? Ja – definitivt. Vi hittade i alla fall inte mycket att anmärka på.

GT-2000 osar av kvalitet. Den har flera bra detaljer som är hämtade från Asics värstingmodeller: Flytefoam/Speva-mellansula och GEL i hälen och framfoten för att bara nämna några av dem. Särskilt den nya mellansulan ger skon mer liv och spänst.

En ny och luftigare ovandel är också ett stort plus. Skon levererar på asfalt med en suverän



stötdämpning och bra guidning av foten, vilket gör att den passar utmärkt för löpare som pronerar. Skon känns av den anledningen också lite vridstiv. Passformen är som i många andra Asics-skor lite trång, och vill man ha mer plats för tårna så bör man välja en halv storlek större. Största frågetecknet gäller snörningen: skosnörerna är helt enkelt för korta.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Ett tryggt och säkert val! Skons snörning och hårdhet sänker dock betyget.



HOKA ONE ONE CLIFTON 4

Pris: 1 700 kr. Vikt: 264 g. Dropp: 5 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One är ett av de snabbast växande löpskomärkena just nu. De har gått från att ha varit ifrågasatta till att ha blivit accepterade för sina megatjocka sulor. Clifton är en sko som ett tag var Hoka:s lättaste modell. Den var supermjuk och blev snabbt en favorit hos många fans. Uppföljarna har blivit hårdare och liknar mer vanliga löpskor. Den utvecklingen fortsätter med den fjärde versionen. Den har en mellansula som liknar de flesta andra löpskor på marknaden – även om sulan fortfarande är rätt tjock. Det gör dock att den inte är lika svampig utan lite spänstigare. Om man gillade "gamla" Clifton, så kommer man säkert att vänja sig vid 4:an



också. En ny ovandel med svetsade sömmar och ett 3D material ger en mycket bra passform. Yttersulan har försetts med mer gummi och det lovar gott för hållbarheten vilket har varit ett problem tidigare. Clifton 4 inbjuder till snabba löppass även om vi hade önskat oss en mjukare mellansula. Samtidigt har hållbarheten ökat.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Suverän passform, men den lite för hårda sulan sänker betyget något.



PUMA SPEED 600 IGNITE 3

Pris: 1 300 kr. Vikt: 304 g. Dropp: 8 mm.

Info: puma.com

Speed 600 har funnits på marknaden i några år – och har blivit bättre för varje uppdatering. Ifjol bestod mellansulan av ett flexibelt Ignite-material, och även i den här versionen funkar kombinationen av flera olika material i mellansulan bra. Resultatet är en suverän stötdämpning! Nytt för den här modellen är introduktionen av Netfit – ett nätmaterial som omsluter de två bakre tredjedelarna av skon och som påverkar både snörning och passform. Det är en spännande lösning där man via det kraftiga nätmaterialet snabbt kan anpassa snörningen och därmed passformen. I stora drag funkar systemet bra tack vare det lite mindre flexibla nätet och den



lite smalare ovandelen. S.k. Evertrack-material i yttersulan ger ett bra grepp på de flesta underlag och i de flesta väderförhållanden.

Skon är lagom stabil. Enda svagheten – vilket alla testare anmärkte på – är framfoten. Speed 600 Ignite är tunn under framfoten, och man känner av minsta ojämnheter vilket tröttnar ut fötterna under långpassen.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En bred, men skön löpsko. Dåligt dämpad framfot sänker betyget något.



SAUCONY LIBERTY ISO

Pris: 1 900 kr. Vikt: 276 g. Dropp: 4 mm.

Info: saucony.se

Liberty är en helt ny sko från Saucony. Den liknar deras lätta träningssko Freedom som lanserades i fjol, men Liberty har en stabilitetskyl på insidan. Den är riktigt effektiv. Skon är lätt, smal och åtsittande, den är mycket flexibel och har bra stötdämpning. Bland annat därför inbjuder den till rolig och fartfylld löpning, men den funkar också bra under långa och långsamma löppass – åtminstone för erfarna löpare som inte behöver allt för mycket stabilitet.

Skon liknar mer en lätt träningssko än en mängd-träningsko. Den är lätt, och med sitt dropp på 4 mm upplevs den som rätt platt. Den lilla kilen ger dock ett visst stöd, och skon är hyfsat stabil.



Isofit-ovandelen gör att hela skon omsluter foten bra, men i det här fallet funkar den inte optimalt eftersom den tunna, breda plösen veckas när skon dras åt. Hälkappen är låg men stabil och känns bra utan att irritera. En svaghet är den nya Crystal Rubber-sulan som bara funkar på torra underlag. Det duger inte med tanke på att Liberty ISO är testets dyraste sko.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En välsittande, lätt och snabb sko med suverän löpkänsla.



CRAFT V175 LITE

Pris: 1 200 kr Vikt: 271 g. Dropp: 6 mm.

Info: craftsportswear.com

Craft gjorde entré på löpskomarknaden redan vid årsskiftet, men har inte gjort så mycket väsen av sig sedan dess. Det är synd eftersom det här är en riktigt bra debutsko.

Skon utmärker sig med en bra passform. En utvändig hälkappa ger bra stöd för foten, medan svetsade förstärkningar, en tjock plös och ett bra snörningssystem med nästan ovala snören och välplacerade snörningshål gör att foten sitter som gjuten i skon.

Ovandelen är gjord av en tjock nylonnätväv. Den känns bekväm, men också rätt tät och varm.

Mellansulan är tudelad och består av både ett stötdämpande och ett spänstigt lager. Det fungerar



bra och resultatet är en sko som dämpar alla stötar utan att kännas "död". Det här handlar om en minimalistisk sko som inte är något förstahandsval för tyngre löpare. Som andrasko, eller till lätta och drivna löpare, är det dock en sko med bra löpkänsla.

Yttersulan är gjord i samarbete med Vibram, och fungerar bra på både blöta och torra underlag.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En enkel, men bra löpsko med suverän passform. Bäst till lätta löpare.



NEW BALANCE 860V8

Pris: 1 500 kr Vikt: 312 g. Dropp: 10 mm.

Info: newbalance.com

Med 860 lanserar New Balance en klassisk löpsko för löpare som behöver extra pronationsstöd utan en massa onödiga detaljer. Skon har en tvålagars mellansula, pronationskil, asymmetrisk hälkappa, torsionsstabiliserad bred framfot och en smidig ovandel helt utan sömmar. Och skon funkar bra även i praktiken. Alla våra testare blev imponerade av löpkänslan – allt från den mjuka och sköna hälsättningen till den flexibla övergången från häl till framfot.

Mellansulan är delvis urgröpt i häldelen, vilket bidrar till ytterligare stötdämpning och lägre vikt. Nackdelen är att stötar har en tendens att fastna i sulan. Den asymmetriska hälkappen ger bra stöd för



insidan av foten och backas upp av pronationskilen, som emellertid inte är stenhård utan bara lite fastare än resten av sulan. Det ger en bekväm och mycket smidig pronationskontroll. En bred (och flexibel) framfot har dessutom gott om utrymme för tårna – och stödet för foten blir därmed bra även i långa loppet.

Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En enkel, men helt igenom utmärkt sko för löpare som överpronerar.



AT
TEST-
VINNARE

Med extra
stöd

MIZUNO
WAVE SKY

Pris: 1 700 kr Vikt: 331 g. Dropp: 10 mm.

Info: mizuno.com

Mizuno var i många år ett av de märken som på allvar utmanade de stora spelarna på löpskomarknaden. Det är de inte längre. Då de flesta skotillverkare väljer nya vägar och gör skor med lägre vikt, mindre dropp, färre sömmar och mer flexibilitet, så väljer Mizuno nästan det rakt motsatta. Vid första anblicken liknar Sky en löpsko som kunde ha varit tio år gammal. Den är tung jämfört med de andra skorna i testet, och ovandelen har flera sömmar även om de inte känns inuti skon.

Skon är emellertid inte dålig, den är bara lite gammaldags. Passformen är bra och foten omsluts effektivt när skosnörena dras åt. På asfalt känns



stötdämpningen bekväm utan att den utmärker sig varken positivt eller negativt. Löpsteget är flexibelt, stegavvecklingen är smidig och greppet är bra även på förrädiskt hala trottoarer. Men skorna är tunga att löpa i och dämpningen är hård. Därför är Wave Sky främst en sko för tyngre löpare – dvs. +85 kg/70 kg (M/K) som kan utnyttja stötdämpningen optimalt.

Flexibilitet:

Stabilitet:


Kort sagt: Det finns lättare och bekvämare skor. Men för tyngre löpare funkar den bra.



NYA SULOR, "STICKADE" OVANDELAR OCH SNYGGA FÄRGER

Som alltid avslöjar årets stora löpskotest en rad nya trender. En av dem är att gränsen suddats ut mellan pronationsskor och neutrala skor. **Dessutom visar årets utbud av löpskor på nya sulor, annorlunda ovandelar och mer fokus på modespekten när det gäller löpskor.** De två första parametrarna handlar mest om funktionalitet, medan den sista handlar mer om design.


MELLANSULOR

I många år har hjärtat i löpskorna – mellansulan – tillverkats av skumplast (EVA) som successivt har utvecklats och blivit bättre. 2012 lanserade Adidas sin revolutionerande BOOST-sula, som består av små TPU-kulor (TPU = termoplastisk polyuretan), som värms upp och "limmas" ihop med ånga. En färdig TPU-sula påminner lite om isoleringsplattor och är både elastisk, spänstig och hållbar. En TPU-sula kan ta upp stötkocken utan att det behövs t.ex. gel, luftkuddar osv. som komplement. Med Boost skaffade sig Adidas ett försprång eftersom de slöt ett exklusivt avtal med kemiföretaget BASF, som levererade råmaterialet vilket det i början fanns begränsade mängder av. Men nu använder allt fler märken TPU. Först Saucony med sitt EVERUN, därefter Brooks och nu senast Nike.


STICKADE OVANDELAR

Stickliknande ovandelar utan sömmar har blivit populära på senare år. Den trenden började på allvar i samband med sommar-OS 2012, då skojjättarna Adidas och Nike lanserade sina ovandelar Primeknit och Flyknit, vilka bägge sportföretagen hävdade att de hade upphovsrätten till. Nike stämde Adidas, men man hade tydligen glömt att den medarbetare som utvecklade Flyknit, tidigare hade jobbat med en nästan identisk produkt för Adidas – kallad Primeknit. Fallet lades därför snabbt ned. Ovandelen, oavsett om det är en stickliknande version eller en avancerad teknisk nätväv med bra töjbara egenskaper, bidrar till en suverän löpkänsla eftersom den ger en näst intill strumpliknande känsla på foten. Den bidrar dessutom till lägre vikt, mindre risk för skavsår samt en betydligt bättre komfort.


GATUMODE

En sista tydlig trend i årets test är att flera modeller har fått en tydlig modedesign. Man behöver inte gå särskilt många år tillbaka för att notera att löpskor verkligen såg ut som löpskor, och man tävlade om att göra dem så färgglada som möjligt – gärna i färger som inte matchade varandra. Nu är det annat ljud i skällan. Färgerna på årets löpskor är nedtonade och anonyma, och tillsammans med de nya stickliknande ovandelarna blir resultatet att skorna inte ser ut som "vanliga" löpskor. Nike går i bräschen för den utvecklingen, det visar inte minst deras modeller som i dag är ikoniska modeskor – t.ex. Nike Air Max och Flyknit Racer. Adidas har hakat på med Ultra Boost-serien – en storsäljare som sneakers. Och Saucony har lanserat Life on the Run – löpskor med lite mer anonyma färger. **AT**