



STORTEST

LØBESKO

Vi tester og sammenligner udstyr, der er relevant for aktive mænd og kvinder. I denne måned tester vi de mest spændende af **sæsonens mange nye løbesko**.



◀ Et par løbesko holder som tommelfingerregel 800-1.000 km. Typisk er det skummet i mellemsålen, der trykkes fladt – eller der slides hul i overdelen.

FORÅRETS FEDESTE LØBESKO

Selvom det kun er et år siden, vi sidst testede løbesko, er der sket en del med den nye generation. Vægten er kommet ned, og komforten op. Så glæd dig, hvis du skal ud at købe sko – niveauet har aldrig været højere.

Det er ganske enkelt et imponerende felt, vi tester i år. Der er stort set kun rigtig gode sko i testen, og vi kan da også uden at blinke anbefale alle de testede sko, hvis de passer på din fod.

Ud over god kvalitet er der tre markante trends i årets test. For det første den vævede *onepiece* overdel, der helt har erstattet den traditionelle overdel, hvor forskellige stykker mesh var syet eller svejset sammen. Vi har ikke en eneste sko i testen med den gammeldags type overdel. Fordelene ved det nye vævede materiale er åbenlyse: mindre vægt, mere komfort og et enklere, mere stilrent udtryk.

For det andet lader de klassiske pronationskiler til at være ude. I stedet bremses fodens fald indad ved hjælp af sålens

opbygning eller bredde. Det giver mere dynamisk støtte og en mere alsidig sko.

For det tredje er den klassiske EVA-mellemsål i høj grad blevet erstattet af nye typer skum baseret på andre teknologier. Kun New Balance holder fast i den gammeldags EVA, og de har tilgæld tvistet den ganske meget.

Endelig er priserne faldet på flere af modellerne, og der er indtil flere sko i testen, der kan erhverves for ca. 1.000 kr. Men er de så lige så gode som de dyrere? Tjaa, det kan du jo se i testen ...

KATEGORI
Løbesko til den daglige træning

Skoene i testen er alle valgt som **pålidelige sko til den daglige løbetræning**. De er komfortable og beskytter fødderne med god støddæmpning. Det varierer naturligvis, hvor meget og hvor fast dæmpning de forskellige sko har, og hvor meget de holder og guider foden i skridtafviklingen. Har du særligt brug for stabilitet i din sko, så gå efter de modeller, der scorer højt på stabilitet.



Mange såkaldt neutrale sko er også ret stabile pga. mellemsåle og overdelens opbygning.

NIKE ZOOM VOMERO 14

Pris: 1.049 kr. Vægt: 294/245 g. Drop: 10 mm.

Info: nike.com

Af og til kaster Nike alle boldene op i luften i forbindelse med en kendt model og griber dem på en måde, så der nærmest er tale om en ny sko. Det er denne gang gået ud over Vomero – Nikes neutrale luksufløber. Væk er den lækre, rolige cruiseformelse fra Vomero 13, og i stedet står en sko, der både i sit udtryk og sin performance er helt anderledes racet.

Ud over udseendet, der er klart mere strømlinet, har skoen fået en ny mellemsål bygget op af React-skum i hælen og en Zoom-pude i hele skoens længde. Den er klart mere responsiv og fast end den gamle Vomero og giver et godt spark i afsættet. Som midt-forfodslander savner vi dog lidt mere under forfoden. Her



er skoen pludselig hård. Vægten holder sig lige under 300 gram og gør sammen med løbeoplevelsen skoen egnet til alt fra lange ture til tempoløb.

Overdelen er smallere end tidligere – især over tæerne. Snøringen er genial med sin Flywire-opbygning, som får skoen til at klæbe til foden. Pløsen er velpolstret, men lige kort nok.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Nikes komfortsko har fået turbo – på godt og ondt.



SÅDAN TESTER AKTIV TRÆNING:

Vi tester markedets relevante modeller i den beskrevne kategori og sammenfatter vores oplevelser, så du kan få hjælp til at træffe det rette valg for netop dig. Vores testere er rutinerede løbere på forskelligt niveau og med forskellig løbestil. Skoene har været testet af hurtige, lette konkurrenceløbere og tungere, langsommere, hællændende løbere. Skoene er testet på både asfalt, grusstier og i skoven. Som altid med løbesko spiller individuelle forhold en vigtig rolle, både når det kommer til pasformen, og når det kommer til løbeoplevelse. Så prøv altid skoene, før du køber.

KARAKTERSKALAEN:

☆☆☆☆☆☆ = elendigt
★☆☆☆☆ = dårligt

★★☆☆☆☆ = under middel
★★★☆☆ = middel

★★★★☆☆ = over middel
★★★★★ = rigtig god

★★★★★★ = forrygende

VURDERING:

Fleksibilitet:

Stabilitet:

Vores vurdering af den enkelte sko er baseret på en stribe produktrelevante kriterier.

Der er langtfra plads til at kommentere alle områder ved hvert enkelt produkt, så vores omtale er en sammenfatning af de mest relevante. For overblikkets skyld fremhæver vi to vigtige nøglepunkter i 10-pointbarer og sammenfatter den endelige konklusion i én samlet karakter.

PRIS: Vi angiver de vejledende priser fra producenten – ofte kan modellerne dog findes billigere i butikkerne eller på nettet.

STEMPLERNE:



TESTVINDER- stemplet tildeler vi det bedste produkt i forhold til testkriterier, kvalitet og pris.



GODT KØB er et rigtig godt produkt i forhold til prisen. Her er udskrivningen meget lille, men kvaliteten høj.



VORES FAVORIT er det produkt, vi elsker højest. Her skeler vi ikke til pris eller allround-egenskaber.



ADIDAS SOLAR DRIVE

Pris: 999 kr. Vægt: 317/274 g. Drop: 10 mm.

Info: www.adidas.dk

Adidas har relanceret hele deres løbeskolinje under navnet Solar. Indtil videre er der kommet tre modeller, Boost, Glide og Drive, der alle fås i en neutral og en stabil version (så nok rettere seks modeller). Model-lerne adskiller sig fra hinanden i pris og i mængden af Boost-skum under foden.

Vi har testet den mest budgetvenlige af de tre, Drive. Mellemsålen her er næsten ren Boost, men med en top af et lag af EVA. Sålen er tyndere især under forfoden end sine storebrødre og især sammenlignet med UltraBoost. Det kan mærkes på ujævne stier, men også ude på de helt lange ture, hvor man savner dæmpning. Skal man træne til fx hel- eller halv-



maraton, skal man nok gå efter en model med mere sål under.

Der er yderligere sparet på ydersålen, der ikke er i Continental-gummi. Den står o.k. fast også i regnvej, men det er ikke som med Conti, der fungerer på alle underlag. Overdelen er i blød mesh. Den sidder godt med god komfort om hæl og forfod og fin ventilation.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En fin sko, men de lidt dyrere modeller virker mere helstøbte.



NIKE EPIC REACT 2

Pris: 1.200 kr. Vægt: 239/ 196 g. Drop: 10 mm.

Info: Nike.com

Never change a winning concept, lyder et af sportens kendte dikta, og det synes at være præcis det, Nike hylder med 2. version af Epic React.

Epic React blev lanceret sidste år og var så afgjort en af årets bedste sko. Det er den sådan set stadig, for ændringerne i den nye version er stort set kun kosmetiske. Der er stadig tale om en meget blød og veldæmpet sko, der samtidig er let og har et dejlig tæt fit over foden. Overdelen har fået små forbedringer. Hælkappen er blevet en smule fastere og giver mere hold til bagfoden, mens det strækbare Flyknit har fået en smule mere struktur – igen noget, der gavner stabiliteten og giver skoen lidt mere hold, selvom der



stadig er tale om en ret ustabil sko. Det er dog den bløde React-sål, der løber med opmærksomheden. Den rammer et perfekt kompromis mellem respons og støddæmpning. Den er blød, men samtidig dejlig bouncy og så tilpas smidig, at den føles hurtig og dynamisk. Ydersålen er den samme som sidst. Det vil sige god på tør asfalt, men for glat på våde overflader.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Små forbedringer har gjort den fremragende letvægter en my bedre.



4 TIPS TIL AT KØBE NYE SKO

Selvom vi kårer årets bedste løbesko i testen her, er det ikke givet, at den passer til netop dig. Der er mange faktorer, der afgør, hvilken sko du skal købe. Her får du vores fire bedste råd:

1 KØB I EN BUTIK

Pasform, komfort og fornemmelse er vigtige og meget subjektive parametre. De kan kun vurderes, hvis du prøver skoene på, så køb dem i en butik med et godt udvalg og et personale, der har tid til og forstand på at vejlede dig.

2 PRØV FLERE PAR SKO

Prøv flere forskellige modeller – også sko fra mærker, du ikke umiddelbart har tænkt på. Skoene kan også ændre sig meget fra version til version, så du kan ikke gå ud fra, at den model, du før har løbet i, også vil passe til dig i den nyeste version (se fx blot Vomero i denne test).

3 GÅ EFTER DIN FORNEMMELSE

En løbesko skal sidde godt og føles godt på din fod, fra det øjeblik du tager den på. Det er ikke som i gamle dage, hvor skoen skulle 'løbes til'. Gå derfor efter en sko, der med det samme føles rar at have på fødderne.

4 LØB I SKOEN

Der er forskel på at stå og gå i et par sko og så at løbe i dem. Sørg derfor for at prøve at løbe i dine udvalgte sko, inden du køber. De fleste seriøse butikker har et løbebånd, du kan løbeteste på.

UNDER ARMOUR HOVR INFINITE

Pris: 1.199 kr. **Vægt:** 315/259 g. **Drop:** 8 mm.

Info: underarmour.eu

Under Armour har kastet sig hovedkulds ud på løbeskomarkedet med deres Hovr Infinite-løbesko. Skoen skiller sig ud med et markant design, men også ved at være connected og have en indbygget chip, der måler distance, hastighed og skridtlængde og uploader til UA's egen app, MapMyRun, men ikke Endomondo. Den del fungerer fint, men spørgsmålet er, om den er nødvendig. Dit ur og din telefon kan det samme eller mere.

Som sko er Infinite udmærket. Den er i den grad lagt an på komfort. Især overdelen, der er pakket med memory foam omkring hæl og i pløs, forkæler foden. Forfoden er lidt vel rummelig, og vi savner lidt mere lockdown mellem fod og sål. En meget kraftig



mellemsål i UA's eget Hovr-skum yder masser af dæmpning. Den er ikke så blød som fx Adidas Ultra-Boost, men vi er derhenad. Ydersålens kraftige gummi er lagt på i bånd på tværs af ydersålen. Det giver en stærk ydersål, der står godt fast, men stadig er ret fleksibel. Alt i alt et spændende bud, der dog ikke revolutionerer noget.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Vellykkede komfortsko til den neutrale løber.



ASICS GEL-NIMBUS 21

Pris: 1.500 kr. **Vægt:** 315/272 g. **Drop:** 10/13 mm.

Info: asics.com

Asics Nimbus er en af markedets populæreste løbesko kendt for masser af komfort og støddæmpning. Sidste års model vakte ikke udelt begejstring, men i år har Asics igen justeret på skoen og denne gang til det bedre. Når man først trækker i Nimbus 21, virker den lidt kantet. Meget fast omkring hælen og ret stiv. Men når skoene snøres til, og farten kommer op, så virker den.

Asics har igen videreudviklet mellemsålen, hvor et miks af to typer FlyteFoam (Lyte og Propel) og GEL giver en meget lækker fornemmelse selv på lange løbeture. Pasformen er også blevet rettet til. Mens især 19'eren og til dels 20'eren var ret smalle, har denne version fået mere plads til forfoden.



Overdelen er et mesterstykke i, hvordan en moderne løbesko skal skæres. Engineered mesh med påsvejsede forstærkninger, som giver foden plads til bevægelse samtidig med god støtte. En god polstring og fast hælkappe sikrer et solidt hold om foden. Nimbus 21 er en solid sko til alle distancer fra 5 km til den anden side af maratondistancen.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Lidt dyr, lidt tung, lidt stiv, lidt konservativ, men en trofast og stabil løbemakker.



ASICS GT-2000 7

Pris: 1.200 kr. **Vægt:** 298/230 g. **Drop:** 10 mm.

Info: asics.com

GT-2000 er bread and butter-modellen i Asics' sortiment. Et sikkert skib for de fleste løbere, som søger en sko med lidt ekstra støtte på de lange træningsture. Skoen er ikke ændret meget siden sidste år – og dog.

Selve mellemsålen, som jo er hjertet i enhver løbesko, samt ydersålen er fuldstændig identisk med 6'eren. Og det gør ikke spor. Den bløde og behagelige sål med afdæmpet støtte fungerede fremragende i 6'eren, og det gør den stadig.

Overdelen har til gengæld fået en overhaling. Fra en klassisk, men funktionel mesh i 6'eren er der nu kommet en lækker, strækbar og veldesignet engineered mesh-overdel. Velkommen til 2019. Det kan



måske ikke synes af meget, men det giver et bedre fit og en bedre fornemmelse, når man er ude at spise asfalt. 2 nye stropper på indersiden, som går dybt ned i overdelen, trækker hele skoen til om foden. Som altid en god, solid hælkappe med en god polstring og udskæring ved akillesenen, som giver hold om bagfoden hele vejen med rundt.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En aldeles fremragende allrounder til den overpronerende løber.



ADIDAS ULTRABOOST 19

Pris: 1.500 kr. Vægt: 320/286 g. Drop: 10 mm.

Info: adidas.dk

Adidas UltraBoost har været en gigantisk succes. Model efter model er blevet flået ned fra hylderne – dog primært af de sneakersglade og i mindre grad af løberne. Det skal den helt nye UltraBoost vha. en stribe nyskabelser ændre på. For det første er selve Boost-materialet blevet optimeret. Væk er den lidt sejlede fornemmelse, man før har haft i skoen, og i stedet opleves skummet fastere og mere stabilt. Adidas har proppet en smule mere Boost i denne model og indkapslet torsionselementet i selve sålen. Det skaber en sål, der på en gang er megafleksibel og ganske kontrollerende. Den er lækker blød at lande ned i og støtter en naturlig afvikling.



Overdelen er også markant ændret. Den er 3-d-strikket, dvs. fremstillet i ét stykke, der så er limet på mellemsålen. Det ser løst ud, men når først man trækker skoen på (for man trækker den på som en sok), er den låst om foden. Det næsten groteske simple snøresystem og en nydesignet hælkappe, der er bygget op om begge sider af foden, fuldender et perfekt fit.

AT
VORES
FAVORIT

Løbesko
til daglig
træning



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Innovativ og nytænk og den hidtil bedste UltraBoost-sko at løbe i.



BROOKS GHOST 11

Pris: 1.200 kr. Vægt: 288/239 g. Drop: 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Ghost er Brooks' folkevogn til den neutrale løber. Den seneste version ligner til forveksling sin forgænger, men det diskrete ydre gemmer alligevel på en del nyt. Ligesom søstermodellen, Adrenaline GTS, er der nemlig arbejdet en del med mellemsålen skumtyper, og denne version er den blødeste, vi har testet, og mærkbart blødere end forgængeren, Ghost 10. Det er primært godt, for det giver et behageligt løb med en smooth landing. Dog gør den bløde skum, at skoen på lange ture virker lidt underdæmpet i forfoden.

Ydersålen har fået en mindre opdatering med lidt dybere og mere fleksible riller, som gavner fleksibiliteten. Samtidig giver de et bedre grip på stier i park og



skov. Den brede platform giver også løberne en dejlig sikker fornemmelse fra landing til afsæt.

Overdelen er lavet i en engineered mesh med masser af stræk, ventilation og et fastere bånd om hælen. Enkelt og virkningsfuldt. En klassisk pløs med gode snørebånd, som låser, når de strammes til, fuldender denne enkle, men særdeles velfungerende løbesko.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En sko med bred anvendelighed. Godt komfort og let nok til konkurrencer.



BROOKS ADRENALINE GTS 19

Pris: 1.200 kr. Vægt: 312/248 g. Drop: 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Adrenaline er om nogen eksponent for årets trend med anderledes pronationsstøtte. Modellen har altid været forsynet med endog meget store og hårde pronationskiler. Det er slut nu, og i stedet har man bygget skoen op, så man helt undgår hårde og stive kiler og i stedet guider foden roligt igennem alle faser af afviklingen.

Det mest markante tiltag er brugen af Guide-Rails – et sæt skinner, som med deres asymmetriske placering og opbygning guider foden sikkert. I mellemsålen benytter man sig desuden af to skumtyper, der giver en blød, rolig og behagelig fornemmelse i hele fodens længde. På ydersiden er mellemsålen



bygget op med en udvidet crashpad, altså puder, som skal deformere for at tage fart ud af landingen og sikre en blød overgang til resten af skridtet. Det fungerer aldeles fremragende. Om skoen så er helt stabil som de forrige modeller, er vi dog lidt usikre på, men sammen med en komfortabel overdel gør det den til den suverænt bedste Adrenaline, vi har løbet i.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En vellykket opdatering af den komfortable og stabile mængdetræner.



NEW BALANCE 1080V9

Pris: 1.400 kr. Vægt: 295/254 g. Drop: 8 mm.

Info: newbalance.dk

Ved første øjekast ligner den nye version af NB's neutralsko sin forgænger, men ved nærmere eftersyn står det klart, at skoen faktisk er ændret på alle væsentlige parametre. Og det er langt hen ad vejen til det bedre.

Hvis vi starter oppefra, så er overdelen blevet enklere. Den er holdt i et stykke engineered mesh uden nogen former for syninger eller overlays. Pløsen er blevet tyndere, og hælkappen mere skålformet. I alt en lettere konstruktion, der har bidraget til at få vægten under 300 gram. Flot. Enkelte testere oplevede, at hælkappen savnede polstring og hold og irriterede skillesenen, og at foden svuppede i skoen. Ikke flot.

NB har udviklet videre på deres mellemsålmate-



riale, Fresh Foam. Væk er den stive, hårde oplevelse, vi har haft med materialet tidligere, og sålen er blevet klart blødere. Sålen er bygget op i konkave og konvekse celler, hvilket giver en ret god stabilitet i afviklingen.

Ydersålen er blandt de bedste i testen. De mange små knopper bider i alt fra løst grus til asfalt, og de tværgående riller i sålen giver en god fleksibilitet.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Lækker sko til alt fra lange ture til tempoløb.



NEW BALANCE RUBIX

Pris: 1.500 kr. Vægt: 298/255 g. Drop: 8 mm.

Info: newbalance.com

Rubix er en helt ny model fra New Balance, som skal afløse den stabile klassiker 1260 – og det med en helt anden tilgang til pronationsstøtte. Væk er de tunge, hårde, stive kiler, og i stedet konstruerer man sig frem til støtten vha. forskellige materialer.

Mellemsålen er således bygget op af to typer EVA-skum: den meget lette og bløde Acteva samt en fastere skum. Dem sætter man sammen som en slags rampe, så løberen synker ned i den bløde del og ruller hen over mellemsålen, hvor man gradvist møder den fastere skum – en fremragende løsning og en meget behagelig måde at afvikle på selv for en neutral løber. Mellemsålen er forsynet med en del dybe udskærin-



ger, som reducerer vægten og fremmer fleksibiliteten i afsættet. God løsning.

Overdelen i engineered mesh bakkes godt op af en polstret hælkappe, som godt måtte være lidt mindre. I det hele taget er overdelen ret stor og løs. Skoen er ganske enkelt svær at stramme ordentligt til medmindre, man er forsynet med en hobbyfod.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En god debut med mange spændende løsninger. Pasformen halter dog.



SAUCONY HURRICANE ISO 5

Pris: 1.600 kr. Vægt: 318/282 g. Drop: 8 mm.

Info: saucony.com

Saucony har længe forsøgt at gøre Hurricane til en lige så stor succes som brandets øvrige modeller. Den har været igennem et utal af design – hidtil uden den store succes. Er det så lykkedes med 5'eren?

Ikke helt. Hurricane ISO 5 er ingen dårlig løbesko – langtfra. Hjertet i skoen er en fuld og meget dæmpende Everun-mellemsål, som er parret op med en lang kile i et noget hårdere materiale solidt placeret omkring svangen. Kombinationen af de to materialer fornemmes klart, når man løber afsted. Skoen støtter, men man mærker kilen, og løbeoplevelsen er ikke så dynamisk som i andre modeller. For tungere, overprøverende løbere kan den dog være et godt valg.



Overdelen er meget fleksibel og i en let engineered mesh med masser af åndbarhed. Den spiller godt sammen med pløsen, som er sat fast som en strømpe og smyer sig om foden på behageligste vis. Isofit-systemet sikrer, at skoen trækkes tæt ind til foden, og giver en optimal pasform og support – også selvom overdelen er til den brede side.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En stabil og robust sko, der dog mangler lidt – især i forhold til prisen.



SAUCONY RIDE ISO

Pris: 1.300 kr. Vægt: 281/242 g. Drop: 8 mm.

Info: saucony.com

Sauconys Ride-model er ved at etablere sig som noget af en klassiker. Med sin gode opbygning og lave vægt er det en nærmest perfekt allrounder.

I den nye ISO-udgave er mellemsålen bygget op omkring en tyk Pwrfoam-sål, som går lidt op omkring foden, så foden ligger solidt plantet i en perfekt forening med overdelen. Mellemsålens brede profil i forfoden giver en dejlig fornemmelse for underlaget og gør skoen ret stabil i afsættet. Oven på mellemsålen mærker man tydeligt det lag af Everun – Sauconys svar på Boost – som ligger i fuld længde på toppen. Genial kombi, som bidrager til en lækker støddæmpning, der klart er i den bløde ende.



Overdelen er bygget op omkring en engineered mesh med masser af stræk og ventilation. Isofit-systemet sikrer en perfekt individuel pasform, men selve snøringen, som Isofit er en del af, har en tendens til at krølle lidt. Isofit suppleres på bedste vis af kraftig forstærkning omkring hælen, som nærmest låser foden fast og sikrer en stabil landing og afvikling.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En let og blød mængdetrænings-sko, der også egner sig til tempoløb.



REEBOK FLOATRIDE ENERGY

Pris: 800 kr. Vægt: 264/219 g. Drop: 10 mm.

Info: reebok.dk

Reebok og løbesko? Ja, det lyder ikke som en oplagt kombi, men siden amerikanerne udviklede deres nye mellemsål, Floatride, for nogle år siden, har de spytet et par suveræne modeller på markedet. Vi testede for nylig racemodellen Floatride Fast og var himmelhenrykte. Nu kommer turen til træningsskoen i samme serie, og vores begejstring er ikke mindre.

Det første, man bemærker, er, hvor lette skoene er. Vi er næsten i raceklassen, uden at det går ud over komforten på asfalten. Det er en lækker fornemmelse af drøne derudad i skoen – et godt rul i hele fodens længde, en blød og responsiv dæmpning, der gør det svært at tøjle farten, og en stabil styring gennem



afviklingen. Overdelen er så enkel, at man næsten græder over, hvor let det kan være. En engineered mesh med masser af elasticitet og ventilation forstærkes omkring snøringen med påsmeltede stropper, som sikrer en tæt snøring om hele foden. En påsmeltet udvendig plastkappe støtter hælen. Det er alt, og det fungerer. Slet ingen sure ord? Nej, faktisk ikke.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Less is more! Skoen er lige så enkel, som den god. Og så til den pris!



HOKA ONE ONE BONDI 6

Pris: 1.250 kr. Vægt: 306/267 g. Drop: 4/4 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One har de seneste år etableret sig som et markant løbeskomærke. Bondi er en af deres klassiske modeller og en af dem med den tykkeste sål. Skoen har ændret sig meget fra version til version. Vi var glade for 4'eren, men ikke for 5'eren, der pludselig var blevet hård. I denne 6. version er Bondi igen blevet en go-to-sko. Mellemsålen er blevet en anelse blødere. Ydersålen har fået mere forstærkning i form af karbongummi der, hvor slidet ligger. Nogle dybere udskæringer sparer på vægtskålen og forlænger holdbarheden, så der kan sættes ekstra km ind på kontoen i skoen. Som altid ligger foden sikkert i Hokas Active Foot Frame, en slags form, hvor mellemsålen



er bygget op om foden. Meta-Rocker-systemet gør skoen stiv, men giver et fantastisk rul fremad lige der, hvor man ellers ville synke dybt ned i den tykke sål.

Pasformen i overdelen er også blevet bedre. En lidt højere og mere fodformet tåboks giver plads til alle tæer, mens en klassisk, velpolstret plæs sikrer beskyttelse af vristen.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En helstøbt, velfungerende løbesko med en overflod af støddæmpning.



HOKA ONE ONE AHARI

Pris: 1.150 kr. Vægt: 265/222 g. Drop: 5 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One er mest kendt for tyksålede løbesko med masser af støddæmpning til de lange ture (se bare Bondi i testen her). Ahari skiller sig ud fra det koncept. Det er en mere guidende sko til løbere, der overpronerer. Det til trods er den virkelig let. 265 gram vejer den ind på.

Mellemsålen er bygget op i 2 dele. Selve sålen er i klassisk Hoka-stil: 29 mm tyk under hælen og med masser af støddæmpning. Dernæst har Ahari en J-formet ramme/kile, som smyger sig fra ydersiden rundt om hælen og med gradvist aftagende tykkelse helt ud under forfodens inderside. Den er lavet i et lidt fastere EVA-materiale, og med sin konstruktion styrer den



foden roligt igennem hele afvikling. Det virker utrolig behageligt selv for en almindelig neutral løber.

Overdelen er blød og komfortabel uden en masse forstærkning, som typisk ses i pronationsmodeller. Læsten er med en såkaldt Active Foot Frame, som minder en del om et indlæg og også støtter foden. En smal, fast og velpolstret hælkappe fuldender billedet.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En decideret ahaoplevelse. Let, lækker og meget behagelig.



Parlør: DET, VI SNAKKER OM, NÅR VI TALER OM LØBESKO

En test som denne er fuld af tekniske termer og løbenørddet lingo. Det er en måde, hvorpå vi kan beskrive nogle ofte ret avancerede ting med få ord. Men det kan sikkert også blive lidt indforstået, så her er de 8 væsentligste begreber, du vil have fordel af at have styr på før køb:

LOCKDOWN

Begrebet betegner skoens evne til at 'låse' foden fast i skoen – altså det hold omkring foden og især hælen, som skoen byder på. Et godt lockdown gør, at skoen ikke 'svupper' på foden, og det giver stabilitet i skarpe sving. Lockdown kommer typisk fra snøresystemet og overdelens konstruktion.

KNITTET OVERDEL

Her er der tale om en overdel, som væves af en lang tråd og formes efter fodens facon for optimal pasform og støtte. Selve metoden er mere kostbar end engineered mesh.

DROP

Droppet er mellemsåleens højdeforskel fra forfod til hæl. Jo lavere drop, jo mindre højdeforskel. Et lavt drop er forbundet med hurtigere skridtafvikling og kortere tid i pronationsfasen og derved mindre rotation op igennem benet. Bliver droppet for lavt, vil det belaste lægmuskler og akillesene mere.



ENGINEERED MESH

En overdel lavet i ét stykke specialdesignet mesh, hvor forstærkninger, støtte og ventilation er lagt på netop de steder, hvor de gør særlig gavn. Typisk lidt billigere end en knittet overdel.

RESPONS

Respons er skoens eller rettelig mellemsåleens evne til at komme tilbage til sin oprindelige struktur og facon – altså evnen til at dæmpe stødet og samtidig smide så meget energi tilbage i afsættet, at man ikke taber fart. Der kan være både fordele og ulemper ved en høj respons. På lange, rolige ture er det ikke sikkert, behovet for respons er stort, men hvis man er til konkurrence eller løber interval- og tempotræning, er det en kæmpe fordel at kunne udnytte den energi, man trykker ned i skoene.

SKRIDTAFVIKLING

Ordet dækker over fodens arbejde, fra den rammer jorden, til du sætter af igen. Den måde, en sko er konstrueret på, påvirker afviklingen. Det drejer sig om, hvor stiv skoen er, samt hvordan sålen og kurverne på den er konstrueret. En sko skal helst fremme en naturlig skridtafvikling, samtidig med at den skal støtte de rigtige steder.

TÅBOKS

Tåboksen betegner skoens foreste del – det område, hvor tærerne befinder sig. Tåboksen skal være bred nok til at tærerne ikke klemmes sammen og lav nok til at give hold om forfoden. Materialet i tåboksen må gerne kunne give sig, så tærerne kan bevæge sig.

PLØS

Pløsen er den 'tunge', som går op over vristen og beskytter mod tryk fra snørebåndet, når det strammes til. I moderne løbesko er pløsen ofte syet fast til overdelen. Dette gavner pasform og lockdown. **AT**

