



STORTEST

LØPESKO

Vi tester og sammenligner utstyr for deg som trener.
Denne gangen: **Årets nye løpesko.**



◀ Som en tommelfingerregel holder et par løpesko 800–1000 km. Ofte er det skummet i mellomsålen som trykkes flatt, eller det slites hull i overdelen.

VÅRENS BESTE LØPESKO

Selv om det bare er et år siden vi testet løpesko sist, har det skjedd mye med de fleste modellene. Vekten har gått ned og komforten opp. Så gled deg hvis du skal ut å kjøpe nye løpesko nå, for kvaliteten har aldri vært høyere.

Det er rett og slett et imponerende felt vi tester i år. Det er stort sett bare veldig gode sko i testen, og vi kan uten å nøle anbefale alle de testede skoene, hvis

de passer foten din, vel å merke. I tillegg til høy kvalitet, er det tre klare tendenser i årets test. For det første den strikkede overdelen i én del, som har erstattet den tradisjonelle overdelen, som hadde ulike deler mesh sydd eller sveiset sammen. I testen er det ikke én eneste sko med den gamle overdelstypen. Fordelene ved det nye materialet er åpenbart: lavere vekt, mer komfort og et enklere, mer stilrent uttrykk.

For det andre ser de klassiske pronasjonskilene ut til å være helt borte. I

stedet bremses fotens fall innover ved hjelp av sålens oppbygning eller bredde. Det gir mer dynamisk støtte og en mer allsidig sko. For det tredje er den klassiske Eva-mellomsålen i høy grad blitt erstattet av nye typer skum basert på andre teknologier. Bare New Balance holder fast på gammeldags Eva, og de har forandret den en god del.

I tillegg har prisene gått ned, og flere fås for 1500 kroner eller mindre. Men er de billige like bra som de dyrere? Tja, det kan du jo se i testen.

KATEGORI
**Løpesko
til daglig
trening**

Skoene i testen er alle valgt som **pålitelige sko til løpetrening i hverdagen**. De er komfortable og beskytter føttene med god støtdemping. Det varierer naturligvis hvor mye og hvor myk demping de forskjellige skoene har, og hvor mye de hjelper foten i stegavviklingen. Har du spesielt behov for stabilitet i skoen, så gå for de modellene som scorer høyt på stabilitet.



Mange nøytrale sko er også ganske stabile på grunn av oppbygningen av mellomsålen og overdelen.

**NIKE
ZOOM VOMERO 14**

Pris: 1499 kr. **Vekt:** 294/245 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: nike.com

Av og til kaster Nike alle ballene opp i lufta i forbindelse med en kjent modell og angriper den på en måte som resulterer i at det nærmest blir en helt ny sko. Det har denne gangen gått ut over Vomero – Nikes nøytrale luksuskjempe. Borte er den gode, rolige cruisefølelsen fra Vomero 13, og i stedet har det blitt en sko som både i uttrykket og utførelsen er helt annerledes. I tillegg til utseendet, som er mye mer strømlinjeformet, har skoen fått en ny mellomsåle bygget opp av React-skum i hælen og en Zoom-pute i forfoten. Den er mye mer responsiv og fast enn gamle Vomero og gir god fjæring i frasparket, men for dem som lander på forfot, savnes litt demping framme. Der



er skoen veldig hard. Vekten holder seg like under 300 gram og gjør, sammen med løpeopplevelsen, skoen egnet til alt fra langturer til tempoøker.

Overdelen er smalere enn tidligere – spesielt over tærne. Snøringen er genial med en Flywire-oppbygning som får skoen nærmest til å klistre seg til foten. Pløsa er velpolstret, men i korteste laget.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Nikes komfortsko har fått turbo – på godt og vondt.


SLIK TESTER AKTIV

TRENING: Vi tester markedets relevante modeller i den beskrevne kategori og sammenfatter våre opplevelser, slik at du kan få hjelp til å treffe det rette valget for nettopp deg. Våre testere er erfarne løpere på ulikt nivå og med forskjellig løpestil. Skoene har vært testet av både raske, lette konkurranseløpere og tynge, tregere løpere som lander på hælen. Skoene er testet på både asfalt, grusstier og i skogen. Som alltid med løpesko spiller individuelle forhold en viktig rolle, både når det gjelder passformen og løpeopplevelsen. Så prøv alltid skoene før du kjøper.

**KARAKTER-
SKALAEN:**


= elendig



= dårlig



= under middels



= middels



= over middels



= meget bra



= suverent

VURDERING:

Fleksibilitet:



Stabilitet:



Vår vurdering av hver enkelt sko er basert på en rekke produktrelevante kriterier. Det er ikke plass til å kommentere alle vurderinger ved hvert enkelt produkt, så omtalen er et sammendrag av de mest relevante. Vi vurderer også to nøkkelelementer på en skala fra 1 til 10 (se over) og gir en endelig konklusjon med én total karakter.

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

SYMBOLENE:


TESTVINNER- symbolet får produktet som er best ut ifra 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.



ADIDAS SOLAR DRIVE

Pris: 1299 kr. **Vekt:** 317/274 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.no

Adidas har relansert hele løpeskoserien sin under navnet Solar. Til nå har det kommet tre modeller – Boost, Glide og Drive – som alle fås i en nøytral og en stabil versjon. Modellene skiller seg fra hverandre i både pris og mengden Boost-skum under foten.

Vi har testet Drive, som er den rimeligste av de tre. Mellomsålen er nesten ren Boost, men med et lag av Eva på toppen. Sålen er tynnere, spesielt under forfoten, enn sine storebrødre og i hvert fall sammenlignet med UltraBoost. Det merker man fort på ujevne stier, men også på langturer savnes det litt mer demping. Trener du til for eksempel hel- eller halvmaraton, bør du gå for en modell med mer såle under.



Der er spart inn enda mer på yttersålen, som ikke er i Adidas' sedvanlige Continental-gummi. Den har likevel brukbart grep i regnvær, men den er ikke akkurat som Continental, som fungerer godt på alle typer underlag.

Overdelen er i myk mesh. Den sitter godt, har god komfort rundt hæl og forfot og fin pusteevne.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En god sko, men de litt dyrere Adidas-modellene er et hakk hvassere.



NIKE EPIC REACT 2

Pris: 1599 kr. **Vekt:** 239/196 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: Nike.com

«Never change a winning team» er et kjent uttrykk i sportsverdenen, og det virker som det er noe lignende Nike prøver på med andre versjon av Epic React.

Epic React ble lansert i fjor og var absolutt en av fjorårets beste sko. Det er den fortsatt, for endringene i årets utgave er stort sett bare kosmetiske. Det er fortsatt snakk om en veldig myk og godt dempet sko, som samtidig er lett og har en behagelig, tett passform rundt foten. Overdelen har fått noen små forbedringer. Hælkappen er blitt litt hardere og gir mer hold til hælen, mens elastiske Flyknit har fått litt mer struktur. Det bidrar igjen til stabiliteten og gir skoen litt mer hold, selv om det fortsatt er snakk om en ganske



ustabil sko. Men det er den myke React-sålen som virkelig stikker av med oppmerksomheten. Den har en perfekt blanding av respons og støtdemping. Den er myk, men samtidig behagelig sprettende og såpass smidig at den føles rask og dynamisk. Yttersålen er den samme som sist. Det vil si god på tørr asfalt, men for glatt på våte overflater.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Små forbedringer har gjort den gode lettvekten bitte litt bedre.



FIRE TIPS NÅR DU SKAL KJØPE NYE SKO

Selv om vi kårer årets beste løpesko i testen, er det ikke sikkert den passer nettopp deg. Det er mange faktorer som avgjør hvilken sko du bør kjøpe. Her er noen gode råd:

1 KJØP I EN BUTIKK

Passform, komfort og følelse er viktige og veldig subjektive parametere. De kan bare vurderes hvis du prøver skoene, så dra til en butikk med bra utvalg og dyktige ansatte som har tid til å veilede deg.

2 PRØV FLERE PAR SKO

Prøv flere ulike modeller – også sko fra merker du ikke umiddelbart har tenkt på. Skoene kan endre seg veldig fra versjon til versjon, så du kan ikke regne med at den modellen du har løpt i tidligere også vil passe i nyeste utgave (se for eksempel Vomero i denne testen).

3 KJENN ETTER FØLELSEN

En løpesko skal sitte godt og føles godt på foten fra det øyeblikket du tar den på. Det er ikke som i gamle dager da skoen måtte «løpes inn». Gå derfor for en sko som føles god å ha på føttene med en gang.

4 LØP I SKOENE

Det er forskjell på å stå og gå i et par sko og å løpe i dem. Sørg derfor for å prøve å løpe i dine utvalgte sko før du kjøper dem. De fleste seriøse forhandlere av løpesko har en tredemølle du kan prøve dem på.

UNDER ARMOUR HOVR INFINITE

Pris: 1545 kr. **Vekt:** 315/259 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: underarmour.com

Under Armour satser tungt på løpeskomarkedet med Hovr Infinite. Skoen skiller seg ut med et spesielt design, men også ved å ha en innebygget chip som måler distanse, hastighet og steglengde. Alt laster den opp til Under Armour's egen app MapMyRun, men ikke apper som Endomondo. Den delen fungerer fint, men spørsmålet er om det egentlig er nødvendig. Både klokka og telefonen din gir deg minst like mye informasjon.

Infinite er en god sko med høy fokus på komfort. Spesielt overdelen, som er full av memory foam rundt hælen og i pløsa, er svært behagelig for foten. Men forfoten er litt vel romslig, og vi savner at foten sitter litt tettere på sålen. En veldig kraftig mellomsåle i UAs



eget Hovr-skum gir masse damping. Den er ikke like myk som for eksempel Adidas UltraBoost, men det er ikke så langt unna. Yttersålen kraftige gummi er lagt i bånd på tvers av yttersålen. Det gir en sterk yttersåle som har godt grep, men likevel er ganske fleksibel. Til sammen gjør dette Hovr Infinite til en spennende, men ikke akkurat revolusjonerende, modell.



Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: Vellykket komfortsko til nøytrale løpere.



ASICS GEL-NIMBUS 21

Pris: 1899 kr. **Vekt:** 315/272 g. **Dropp:** 10/13 mm.

Info: asics.com

Asics Gel-Nimbus er en av markedets mest populære løpesko, kjent for masse komfort og støtdemping. Fjorårets modell vakte ikke udelte begeistring, men i år har Asics igjen justert på skoen og denne gangen til det bedre. Når man først tar på Nimbus 21, virker den litt klumpete. Den er hard rundt hælen og ganske stiv. Men når man begynner å løpe, fungerer den fint.

Asics har igjen videreutviklet mellomsålen, der en blanding av to typer FlyteFoam (Lyte og Propel) og Gel gir en god følelse selv på lange løpeturer. Passformen er også rettet opp. Mens versjon nummer 19 og til dels 20 var ganske smale, har denne fått mer plass til forfoten.



Overdelen er et mesterstykke i hvordan en moderne løpesko bør skjæres ut. Den har «engineered mesh» med påsveisede forsterkninger som gir foten plass til bevegelse og samtidig god støtte. En god polstring og fast hælkappe sikrer et solid grep rundt foten. Nimbus 21 er en solid sko til alle distanser fra 5 km til ultraløp.



Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: Litt dyr, litt tung, litt stiv, litt konservativ, men en trofast og stabil løpevenn.



ASICS GT-2000 7

Pris: 1499 kr. **Vekt:** 298/230 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: asics.com

GT-2000 er hverdagsmodellen i Asics' sortiment. Et sikkert valg for de fleste løpere som er ute etter en sko med litt ekstra støtte på de lange treningsturene. Skoen har ikke forandret seg noe særlig siden i fjor.

Både mellomsålen, som jo er hjertet i enhver løpesko, og yttersålen er helt identiske med forrige utgave. Men det gjør ikke noe. Den myke og behagelige sålen med avdempet støtte fungerte supert i sekseren, og det gjør den fortsatt.

Overdelen har derimot fått en overhaling. Fra en klassisk, men funksjonell, mesh sist gang, har den nå fått en flott, elastisk og veldesignet engineered mesh-overdel. Velkommen til 2019! Det virker kanskje



ikke som så mye å bry seg om, men det gir bedre passform og en bedre følelse når man løper kilometer etter kilometer på asfalt. To nye stropper som går dypt ned i overdelen på innsiden, trekker hele skoen rundt foten. Den har også en god, solid hælkappe med god polstring og utskjæring ved akillessenen som gir godt grep hele veien rundt hælen.



Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En fremragende allroundsko til overpronerende løpere.



ADIDAS ULTRABOOST 19

Pris: 1899 kr. **Vekt:** 320/286 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.no

Adidas UltraBoost har vært en enorm suksess. Modell etter modell har blitt revet ut fra hyllene – riktignok primært til fritidsbruk og i mindre grad til løping. Det skal den splitter nye UltraBoost gjøre noe med, blant annet ved hjelp av flere nyskapingner. For det første er selve Boost-materialet blitt bedre. Borte er følelsen av å skli rundt, som man tidligere kunne oppleve i skoene. I stedet oppleves skummet som fastere og mer stabilt. Adidas har puttet litt mer Boost i denne modellen og bygget inn torsionelementet i selve sålen. Det skaper en såle som både er superfleksibel og ganske kontrollerende. Den er myk og behagelig å lande i og støtter en naturlig stegavvikling.



Overdelen er også helt annerledes. Den er såkalt 3D-strikket, det vil si framstilt i én del, som så er limt på mellomsålen. Det ser løst ut, men når man først tar på skoene (som man trekker på som en sokk), er den låst rundt foten. Det ekstremt enkle snøresystemet og en nydesignet hælkappe, som er bygget opp rundt begge sider av foten, fullender en perfekt passform.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Innovativ og nyskapende. Den beste UltraBoost-skoen å løpe i til nå.



BROOKS GHOST 11

Pris: 1599 kr. **Vekt:** 288/239 g. **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Ghost er Brooks' «folkesko» for nøytrale løpere. Den nyeste versjonen ligner til forveksling forgjengeren, men det diskrete ytre skjuler noen nye ting. I likhet med søstermodellen Adrenaline GTS, er det jobbet en del med skumtypene i mellomsålen. Denne versjonen er den mykeste vi har testet, og merkbart mykere enn forgjengeren, Ghost 10. Det er stort sett bra, for det gir behagelig løping med myk landing, men det myke skummet gjør at skoene på lange turer virker litt lite dempet i forfoten.

Yttersålen har fått en mindre oppdatering med litt dypere og mer fleksible riller, som øker fleksibiliteten og gir bedre grep på stier i skog og mark. Den brede



formen gir også løperne en behagelig sikker følelse fra landing til avspark.

Overdelen er laget i engineered mesh med masse elastisitet, ventilasjon og et fastere bånd rundt hælen. Enkelt og virkningsfullt. En klassisk pløse med gode lisser som låser når de strammes til, er prikken over i-en i denne enkle, men velfungerende, løpeskoen.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En sko med bredt bruksområde. God komfort og lett nok til konkurranse.



BROOKS ADRENALINE GTS 19

Pris: 1699 kr. **Vekt:** 312/248 g. **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Adrenaline er virkelig en eksponent for årets trend med annerledes pronasjonsstøtte. Brooks-modellen har alltid hatt store og harde pronasjonskiler. Det er det slutt på nå. I stedet har man bygget opp skoene slik at man helt unngår harde og stive kiler og i stedet hjelper foten rolig gjennom alle faser av avviklingen.

Det mest markante tiltaket er bruken av GuideRails – et sett skinner som med sin asymmetriske plassering og oppbygning hjelper foten sikkert. I mellomsålen benytter man seg dessuten av to skumtyper som gir en myk, rolig og behagelig følelse i hele fotens lengde.

På yttersiden er mellomsålen bygget opp med en utvidet såkalt crashpad – altså en pute som defor-



meres for å ta fart ut av landingen og sikre en myk overgang til resten av steget. Det fungerer helt supert. Om skoene er like stabile som de forrige Adrenaline-modellene må vi innrømme at vi er litt usikre på, men sammen med en komfortabel overdel gjør det i hvert fall den til den suverent beste Adrenaline-utgaven vi har løpt i.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En vellykket oppdatering av den stabile mengdetreningskoen.



NEW BALANCE 1080V9

Pris: 1799 kr. **Vekt:** 295/254 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

Ved første øyekast ligner den nye versjonen av New Balances nøytrale sko forgjengeren, men ved nærmere ettersyn er det klart at skoen faktisk er forandret på alle vesentlige områder. Det er langt på vei til det bedre. Hvis vi starter ovenifra, er overdelen blitt enklere. Den er i én del engineered mesh uten noen form for sømmer. Pløsa er blitt tynnere, og hælappen mer skålformet. Alt i alt en lettere konstruksjon som har bidratt til å få vekten under 300 gram. Bra! Men enkelte testere opplevde at hælappen savnet polstring og grep, irriterte akillessenen og at foten kippet i skoen. Ikke bra!

NB har videreutviklet sitt mellomsålemateriale



Fresh Foam. Borte er den stive, harde opplevelsen vi har hatt med materialet tidligere, og sålen er blitt mye mykere. Sålen er bygget opp i konkave og konvekse celler, noe som gir ganske god stabilitet i avviklingen.

Yttersålen er blant de beste i testen. De mange små knottene får grep i alt fra løs grus til asfalt, og rillene som går på tvers i sålen gir god fleksibilitet.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: God sko til alt fra langturer til tempoøker.



NEW BALANCE RUBIX

Pris: 1989 kr. **Vekt:** 298/255 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

Rubix er en helt ny modell fra New Balance som skal avløse den stabile klassikeren 1260, og det med en helt annen inngang til pronasjonsstøtte. Borte er de tunge, harde, stive kilene, og i stedet er støtten konstruert ved hjelp av forskjellige materialer.

Mellomsålen er bygget opp av to typer Eva-skum: det svært lette og myke Acteva og et fastere skum. De er satt sammen til en slags rampe som gjør at løperen synker ned i den myke delen og ruller over mellom-sålen, der man gradvis møter fastere skum. Det er en super løsning og en veldig behagelig måte å avvikle steget på, selv for nøytrale løpere. Mellomsålen er forsynt med en del dype utskjæringer som reduserer



vekten og gir bedre fleksibilitet i frasparket. Det er en god løsning.

Overdelen i engineered mesh støttes godt opp av en polstret hælkappe, som kunne vært litt smalere. I det hele tatt er overdelen ganske stor og løs. Skoen er rett og slett vanskelig å stramme skikkelig, med mindre du har hobbitføtter.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En god debut med mange spennende løsninger. Men passformen er svak.



SAUCONY HURRICANE ISO 5

Pris: 1795 kr. **Vekt:** 318/282 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.com

Saucony har lenge forsøkt å gjøre Hurricane til en like stor suksess som merkets øvrige modeller. Den har vært gjennom et utall ulike design – hittil uten stor suksess. Har de så lyktes med femmeren?

Ikke helt. Hurricane ISO 5 er ingen dårlig løpesko – langt ifra. Den sentrale delen er en godt dempet Everun-mellomsåle, som er paret opp med en lang kile i et noe hardere materiale solid plassert rundt buen. Kombinasjonen av de to materialene kjenner man godt når man løper. Skoen gir støtte, men du merker kilen, og løpeopplevelsen er ikke så dynamisk som i andre modeller. Men for tyngre, overpronerende løpere kan den være et godt valg.



Overdelen er veldig fleksibel og i en lett engineered mesh med masse pusteevne. Den fungerer godt sammen med pløsa, som er satt fast som en strømppe og smyer seg rundt foten på en svært behagelig måte. Isofit-systemet sikrer at skoen trekkes tett inntil foten og gir optimal passform og support – også selv om overdelen er blant de bredere.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En stabil og robust sko, som mangler litt, spesielt sett i forhold til prisen.



SAUCONY RIDE ISO

Pris: 1599 kr. **Vekt:** 281/242 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.com

Sauconys Ride-modell er i ferd med å etablere seg som en klassiker. Med sin gode oppbygning og lave vekt er det en nærmest perfekt allrounder.

I den nye ISO-utgaven er mellomsålen bygget opp rundt en tykk Pwrfoam-såle, som går litt opp rundt foten, slik at foten blir liggende solid plantet i en perfekt forening med overdelen. Mellomsålenes brede profil i forfoten gir en god følelse med underlaget og gjør skoene ganske stabile i frasparket. Oppå mellomsålen merker man tydelig laget av Everun – Sauconys svar på Boost – som ligger i full lengde på toppen. Det er en genial kombinasjon som bidrar til fin støtdemping, som helt klart er blant de mykere.



Overdelen er bygget opp rundt en engineered mesh med masse elastisitet og ventilasjon. Isofit-systemet sikrer perfekt individuell passform, men selve snøringen, som Isofit er en del av, har en tendens til å krølle seg litt. Isofit suppleres på beste vis av kraftig forsterkning rundt hælen, som nærmest låser fast foten og sikrer en stabil landing og avvikling.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Lett og myk mengdetreningssko, som også egner seg til tempoøkter.



REEBOK FLOATRIDE ENERGY

Pris: 1099 kr. **Vekt:** 264/219 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: reebok.com

Reebok og løpesko? Ja, det høres ikke ut som en opplagt kombinasjon, men siden britene utviklet sin nye mellomsåle Floatride for noen år siden, har de kommet på markedet med et par supre modeller. Vi testet nylig konkurranseskoen Floatride Fast og var henrykt. Nå kommer turen til mengdetreningsskoene i samme serie, og begeistringen vår er ikke mindre.

Det første vi merker, er hvor lett skoene er. Den er nesten i konkurranseklassen, uten at det går ut over komforten på asfalt. Det gir en god følelse å løpe i skoene, for den ruller godt i hele fotens lengde, har myk og responsiv demping, som gjør det vanskelig å holde farten nede, og stabil styring gjennom hele



AT
**TEST-
VINNER**

Løpesko
til daglig
trening

avviklingen. Overdelen er så enkel at man nesten må le av hvor lett det kan være. En engineered mesh med masse elastisitet og ventilasjon forsterkes rundt snøringen med påsmeltede stropper som sikrer tett snøring rundt hele foten. En påsmeltet utvendig plastkappe støtter hælen. Det er alt, og det fungerer. Her har vi faktisk ikke funnet noe å sette fingeren på.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Less is more! Skoen er like enkel som den er bra. Og så til den prisen!



HOKA ONE ONE BONDI 6

Pris: 1899 kr. **Vekt:** 306/267 g. **Dropp:** 4 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One har de siste årene etablert seg som et profilert løpeskemerke. Bondi er en av deres klassiske modeller og en av dem med den tykkeste sålen. Skoen har forandret seg mye fra versjon til versjon. Vi var glade i fireren, men ikke femmeren, som plutselig hadde fått en hard såle. I denne sjette versjonen er Bondi igjen blitt en god sko. Mellomsålen er blitt litt mykere. Yttersålen har fått mer forsterkning i form av karbon-gummi der slitassen skjer. Noen dypere utskjæringer holder vekten nede og forlenger holdbarheten, slik at skoene holder i flere kilometer. Som alltid ligger foten sikkert i Hokas Active Foot Frame, en slags form der mellomsålen er bygget opp rundt foten. En stiv plate



i mellomsålen – Meta-Rocker – gir fantastisk rulling framover akkurat der man ellers ville synke dypt ned i den tykke sålen.

Passformen i overdelen er også blitt bedre. En litt høyere og mer fotformet tåboks gir plass til alle tærne, mens en klassisk, velpolstret pløse sikrer beskyttelse av vristen.



Fleksibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En helstøpt, velfungerende løpesko med en overflod av støtdemping.



HOKA ONE ONE
ARAH1 3

Pris: 1699 kr. Vekt: 265/222 g. Dropp: 5 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One er mest kjent for tykksålede løpesko med masse støtdemping til langturer (bare se Bondi på forrige side). Arahi skiller seg ut fra det konseptet, for det er en mer støttende sko til løpere som overproner. Likevel er den lett, og veier ikke mer enn 265 gram.

Mellomsålen er bygget opp i to deler. Selve sålen er i klassisk Hoka-stil: 29 mm tykk under hælen og med masse støtdemping. I tillegg har Arahi en J-formet ramme/kile, som smyer seg fra yttersiden rundt hælen med gradvis avtagende tykkelse helt ut under innsiden av forfoten. Den er laget i et litt fastere Eva-materiale, og med den konstruksjonen styrer den



foten rolig gjennom hele avviklingen. Det virker utrolig behagelig selv for vanlig nøytrale løpere.

Overdelen er myk og komfortabel uten masse forsterkninger som man ofte ser i pronasjonsmodeller. Lesten har en såkalt Active Foot Frame, som minner om et innlegg og som også støtter foten. En smal, fast og velpolstret hælkappe kompletterer bildet.


Fleksibilitet:

Stabilitet:


Kort sagt: En aha-opplevelse. Lett, god og veldig behagelig.



Ordbok: DET VI SNAKKER OM NÅR VI SNAKKER OM LØPESKO

En test som dette blir fort full av tekniske ord og uttrykk som kanskje ikke sier så mye hvis man ikke har vært ute en halvmaraton før. Her er åtte begreper du med fordel bør kjenne til før du skal ut å kjøpe løpesko:

LOCKDOWN

Begrepet betegner skoens evne til å «låse fast» foten i skoen – altså skoens grep rundt foten og spesielt hælen. Bra lockdown gjør at skoen ikke kipper bak, og det gir stabilitet i skarpe svinger. Lockdown kommer ofte fra snøresystemet og konstruksjonen av overdelen.

STRIKKET OVERDEL

Her er det snakk om en overdel som er strikket av en lang tråd og som formes etter fotens fasong for optimal passform og støtte. Selve metoden er mer kostbar enn engineered mesh.

DROPP

Droppet er mellomsålens høydeforskjell fra forfot til hæl. Jo lavere dropp, jo mindre høydeforskjell. Lavt dropp er forbundet med raskere stegavvikling og kortere tid i pronasjonsfasen, og dermed mindre rotasjon opp gjennom beinet. Men blir droppet for lavt, vil det belaste lårmusklene og akillesenene mer.



ENGINEERED MESH

En overdel laget i ett stykke spesialdesignet nettingstruktur, der forsterkninger, støtte og ventilasjon er lagt på nettopp de stedene der de gjør best nytte. Ofte litt billigere enn en strikket overdel.

RESPONS

Respons er skoens – eller rettere sagt – mellomsålens evne til å komme tilbake til sin opprinnelige struktur og fasong etter å ha blitt tråkket ned. Det er altså evnen til å dempe støtet og samtidig gi så mye energi tilbake i frasparket at man ikke mister fart. Det kan være både fordeler og ulemper ved høy respons. På lange, rolige turer er det ikke sikkert behovet for respons er særlig høyt, men hvis man skal løpe intervaller og tempo på trening eller delta i et løp, er det en kjempefordel å kunne utnytte energien man trykker ned i skoene.

STEGAVVIKLING

Stegavvikling handler om fotens jobb fra den treffer bakken til du sparker fra igjen. Måten en sko er konstruert på, påvirker avviklingen. Det dreier seg om hvor stiv skoen er, samt hvordan sålen og kurvene på den er konstruert. En sko bør helst gi naturlig stegavvikling, samtidig som den bør gi støtte på de riktige stedene.

TÅBOKS

Tåboksen er skoens fremste del – det området der tærne befinner seg. Tåboksen bør være bred nok til at tærne ikke klemmes og lav nok til å gi et visst grep rundt forfoten. Materialet i tåboksen bør gjerne kunne være tøyelig, slik at tærne kan bevege seg.

PLØSE

Pløsa er stoffbiten som går opp over vristen og beskytter mot trykk fra lissene når de strammes. I moderne løpesko er pløsa ofte sydd fast i overdelen. Dette gir bedre passform og lockdown. **AT**

