



STORT TEST

LÖPSKOR

Vi testar och utvärderar varje månad prylar som är relevanta för aktiva män och kvinnor. Denna månad granskar vi **årets mest spännande löpskor**.



◀ Ett par löpskor håller som regel för 80–100 miles löpning. Oftast är det skummet i mellansulan som pressas ihop och blir platt – eller så spricker ovandelen.

ÅRETS BÄSTA LÖPSKOR

Trots att det bara är ett år sedan vi senast testade löpskor, har det hänt en hel del med den nya skogenerationen. Vikten har minskat och komforten har ökat. I år är det därför ett rent nöje att köpa nya löpskor – nivån har nämligen aldrig varit högre!

Det är helt enkelt en imponerande uppsättning löpskor vi testat i år. Ingen av modellerna i testet faller utanför ramen, och vi kan därför rekommendera

samtliga skor i testet – bara de passar på just dina fötter.

Förutom bra kvalitet finns det tre tydliga trender i årets test. För det första är ovandelen vävd i *onepiece*, dvs. den har ersatt den gamla ovandelstypen som var sydd eller sammansvetsad av nätvävsbitar. I år har inte en enda sko en sådan ovandel. Fördelarna med detta nya material är flera: lägre vikt, bättre komfort och en enklare, mer stilren, design.

För det andra har de klassiska pronationskilarna tagits bort. I stället bromsas

fotens inåtvinkling av sulans uppbyggnad eller bredd. Det ger ett mer dynamiskt stöd och en mer allsidig sko.

För det tredje har den klassiska EVA-mellansulan i hög grad ersatts av nya typer av skum baserade på andra tekniker. Det är bara New Balance som håller fast vid det gamla EVA-materialet, men de har i gengäld twistat det rätt mycket.

Slutligen har priserna sjunkit för flera av modellerna, och några skor går att få tag i för ca 1 000 kr. Men är de skorna lika bra som de dyra? Det avslöjas i testet.

KATEGORI

Löpskor för daglig träning

Skorna i det här testet är alla **slitstarka modeller som passar för daglig löpträning**. De är bekväma och skyddar fötterna tack vare bra stötdämpning. Det varierar naturligtvis hur mycket och hur spänstig dämpning skorna har, och hur mycket de guidar foten vid stegavvecklingen. Om du behöver extra stöd bör du välja bland de skor som får höga poäng när det gäller stabilitet.



Många så kallade neutrala skor är också rätt stabila pga. mellansulans och ovandelens uppbyggnad.

NIKE ZOOM VOMERO 14

Pris: 1 500 kr Vikt: 294/245 g. Dropp: 10 mm.

Info: nike.com

Ibland överraskar Nike genom att ändra helt på en gammal känd modell och twistar den så att resultatet nästan blir en helt ny sko. Den här gången är det Vomero – Nikes neutrala trotjänare – som förändrats. Borta är den sköna och lugna löpkänslan som Vomero 13 hade, och i stället har den här skon fått en mer tävlingslik design och en snabbare löpkänsla.

Förutom utseendet, skon är klart mer strömlinjeformad än förut, har den fått en ny mellansula bestående av React-skum i hälen och en Zoom-kudde i framfoten. Den är mycket spänstigare och hårdare än i gamla Vomero och det ger en bra kick vid frånskjutet. Våra mitt- och framfotlöpare hade dock gärna velat



ha lite bättre dämpning under framfoten. Där är skon hård. Vikten är strax under 300 g och det gör att skon passar perfekt till allt från långpass till tempopass.

Ovanden är smalare än tidigare – särskilt framme i tåpartiet. Snörningen är praktisk tack vare det s.k. Flywire-systemet som gör att skon smiter åt runt foten. Plösen har skön stoppning, men är lite för kort.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Nikes klassiska komfortsko har blivit snabbare – på gott och ont.



SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING:

Vi har testat de mest relevanta modellerna på marknaden i den kategori som beskrivs och sammanfattat våra intryck för att du ska få hjälp att välja rätt modell just för dig. Våra testare är alla rutinerade löpare på olika nivåer och med olika löpstilar. Skorna har testats av såväl drivna, lätta tävlingslöpare som av tyngre, långsammare hållöpare. Skorna har testats på asfalt, grusvägar och i terräng. Som alltid när det gäller löpskor finns det i hög grad flera individuella parametrar som styr skovalet. Det gäller såväl passform som löpkänsla. Prova därför alltid skorna noga i samband med skoköpet.

BETYGS- SKALAN:



= bedörlig



= dålig



= under medel



= medel



= över medel



= riktigt bra



= utmärkt

BEDÖMNING:

Flexibilitet:

Stabilitet:

Vår bedömning av respektive löpsko baserar sig på flera olika produktrelevanta kriterier.

Det finns långtifrån plats att kommentera alla områden gällande varje enskild produkt, och vår betygssättning är därför en sammanfattning av de mest relevanta. För att ge en bra översikt framhäver vi två viktiga nyckelpunkter med hjälp av en 10-gradig skala. Den leder i sin tur fram till en kortfattad slutsats och ett slutbetyg.

PRIS: Det är de vägledande priserna från tillverkarna som anges – ofta är dock skomodellerna billigare ute i butikerna eller på nätet.

LOGGORNA:



TESTVINNAR- loggan tilldelar vi den allra 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.



ADIDAS SOLAR DRIVE

Pris: 1 100 kr **Vikt:** 317/274 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: www.adidas.se

Adidas har relanserat hela sin löpskoserie under namnet Solar. Hittills har man släppt tre modeller, Boost, Glide och Drive, som alla finns i en neutral och en stabil version (totalt sex modeller alltså). Modellerna skiljer sig från varandra både när det gäller priset och mängden Boost-skum som finns under foten.

Vi har testat den mest prisvärda av de tre, Drive. Mellansulan i denna modell består nästan helt av Boost-material, med ett EVA-lager ovanpå. Sulan är tunnare, särskilt under framfoten, än de andra Solar-skorna och även jämfört med Ultra Boost. Det känns tydligt på ojämna stigar, men också ute på långpassen då man behöver bättre dämpning. Ska



man träna inför t.ex. ett hel- eller halvmaraton, bör man nog välja en modell med tjockare sula.

Yttersulan har inte heller något Continental-gummi. Sulmaterialet i skon funkar dock hyfsat i regn, men är inte alls lika greppsäkert som Continental-sulan vilken funkar bra överallt. Ovandelen består av mjuk nätväv. Den är luftig och känns bekväm runt häl och framfot.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En bra sko, men de lite dyrare Solar-modellerna verkar mer gedigna.



NIKE EPIC REACT 2

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 239/196 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: nike.com

Ändra aldrig på ett vinnande koncept! Det är ett vanligt uttryck i sportens värld, och det verkar vara något som Nike anammat i sin andra version av Epic React.

Epic React lanserades i fjol och var definitivt en av årets bästa skor. Det är den fortfarande för de förändringar som gjorts i den nya versionen är i stort sett bara kosmetiska. Det handlar fortfarande om en mycket mjuk och väldämpad sko som samtidigt är lätt och känns lagom tajt på foten. Ovandelen har förbättrats på flera sätt: hälkappan har blivit lite hårdare och ger bättre stadga för bakfoten, medan det töjbara Flyknit-materialet har fått mer struktur – vilket också gynnar stabiliteten och ger skon ännu bättre stadga – även



om den fortfarande är rätt instabil. Det är dock den mjuka React-sulan som stjal all uppmärksamhet. Den har en utmärkt kombination av spänst och stötdämpning. Den är mjuk, men ändå tillräckligt spänstig och smidig för att kännas snabb och dynamisk. Yttersulan är densamma som tidigare. Den funkar bra på torr asfalt, men känns hal på blöta underlag.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Flera små förbättringar har gjort denna utmärkta lättviktssko ännu bättre.



FYRA TIPS INFÖR SKOKÖPET

Även om vi utser årets bästa löpskor i det här testet, så är det inte säkert att en viss modell passar just dig. Det finns många faktorer som avgör vilken sko du bör köpa. Här är våra fyra bästa råd:

1 KÖP I BUTIK

Passform, komfort och känsla är alla viktiga och subjektiva parametrar. De kan bara bedömmas om man prövar skorna. Besök därför en sportbutik som har ett brett löpskosortiment och en personal som har tid och kunskap att vägleda dig.

2 PRÖVA FLERA PAR SKOR

Pröva flera olika modeller – även skor från märken du kanske inte har tänkt dig. Skorna kan förändras en hel del från version till version, och du kan inte vara helt säker på att den modell du använder passar även i den nyaste versionen (se t.ex. Vomero i detta test).

3 FÖLJ DIN KÄNSLA

En löpsko ska sitta bra på foten redan från det ögonblick då du tar på dig den. Det är inte som förr i tiden då skon skulle "löpas in". Välj därför en sko som känns bekväm i samma stund som du tar på dig den.

4 LÖP I SKON

Det är skillnad på att stå och gå i ett par skor och att löpa i dem. Se därför till att löpa lite i de skor du funderar på att köpa. De flesta seriösa sportbutiker har löpband som du kan provspringa på.

UNDER ARMOUR HOVR INFINITE

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 315/259 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: underarmour.eu

I Sverige är nog Under Armour inte det första sportföretag man förknippar med löpning. Åtminstone inte för när nu när de lanserar Hovr Infinite. Löpskon utmärker sig med en speciell design, men också genom att vara uppkopplad och ha ett inbyggt chip som mäter distans, hastighet och steglängd och vara kompatibel med UA:s egen app, Map My Run, men inte med Endomondo. Den delen funkla bra, men frågan är om den behövs. En klocka eller mobil kan göra samma saker eller mer.

Som sko funkla Infinite utmärkt. Den känns mycket bekväm att springa i. Särskilt ovandelen, som har memory foam i hälen och i plösen, känns skön på foten. Framfoten är lite väl rymlig, och vi saknade en



bättre kontakt mellan fot och sula. En mycket tjock mellansula av UA:s eget Hovr-skum ger bra dämpning. Den är inte lika mjuk som till exempel Adidas Ultra Boost, men inte långtifrån. Flexpaneler i den tjocka yttersulan gör att den både blir smidig och slitstark. Totalt sett en spännande sko, men det är ingen riktigt revolutionerande modell.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Mycket bekväm och bra sko för neutrala löpare.



ASICS GEL-NIMBUS 21

Pris: 1 900 kr **Vikt:** 315/272 g. **Dropp:** 10/13 mm.

Info: asics.com

Asics Nimbus är en av de mest populära löpskorna på marknaden känd för sin utmärkta komfort och dämpning. Fjollårets modell var dock inte den bästa. I år har den dock förändrats igen – den här gången till det bättre. När man tar på sig Nimbus 21 känns den dock lite kantig – hård runt hälen och rätt styv. Men när skon snöras åt och farten höjs så visar den vad den går för.

Asics har vidareutvecklat mellansulan, där en kombi av två typer av Flyte Foam (Lyte och Propel) och GEL ger en mycket smidig och bekväm löpkänsla även under långa löprundor. Passformen har också blivit bättre. Medan version 19, och även till viss del version 20, var rätt smala, så är den här rymligare i framfoten.



Ovandelen är ett mästerverk och ett bra exempel på hur en modern löpsko ska se ut: konstruerad nätväv med påsvetsade förstärkningar ger gott om plats för foten att röra sig samtidigt som stödet blir bra. En skön stoppning och en hård hälkappa bidrar till bra stadga för foten. Nimbus 21 är helt enkelt en gedigen löpsko för alla distanser från 5 km till ultramaraton.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Lite dyr, lite tung, lite styv, lite konservativ, men en trogen och stabil löpkompis.



ASICS GT-2000 7

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 298/230 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: asics.com

GT-2000 är en av de mest grundläggande modellerna i Asics sortiment. Ett säkert kort för de flesta löpare som är ute efter en sko med bra stöd under långpassen. Skon har inte förändrats särskilt mycket sedan i fjol – förutom på några punkter.

Själva mellansulan, som är hjärtat i en löpsko, och yttersulan är helt identiska med föregångaren. Och det är lika så bra eftersom den mjuka och bekväma sulan med lagom mycket stöd fungerar lika bra i den här versionen som den gjorde i sexan.

Ovandelen har däremot förändrats. Från den klassiska, men funktionella nätväv som "sexan" hade, har skon nu fått en smidigare, mer tøjbar och väl designad



ovandel av konstruerad nätväv. Det kanske inte verkar som någon stor sak, men det ger bättre passform och skönare löpkänsla på asfalt. Två band på insidan, som går djupt ned på ovandelen, stramar dessutom åt skon runt foten. Som alltid i den här modellen är hälkappan gedigen, den har skön stoppning samt en skåra för hälsenan vilket ger bra stadga för hela bakfoten.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En alldeles utmärkt allroundsko för löpare som överpronerar.



ADIDAS ULTRABOOST 19

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 320/286 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.se

Adidas Ultra Boost har varit en storsäljare. Modell efter modell har sålt slut i rask takt i sportbutikerna – men köparna har varit mer modelejon än löpare. Det är helt nya Ultra Boost tänkt att ändra på med hjälp av en rad nyskapelser. För det första har själva Boost-materialet blivit bättre. Borta är den mjuka och lite glidande känsla man tidigare haft i skon, och i stället känns skummet hårdare och mer stabilt. Adidas har använt lite mer Boost-material i denna modell och kapslat in torsionsdetaljen i själva sulan. Det har resulterat i en sula som både är flexibel och kontrollerande. Den är skön att springa med och bidrar i hög grad till en smidig fotavveckling. Ovandelen ser också annorlunda



ut än tidigare. Här har man använt sig av 3D-stickning, dvs. den är tillverkad i ett enda stycke som limmats fast på mellansulan. Det ser udda ut, men när man dragit på sig skon (ja, man drar på sig den som en strumpa) sitter den som gjuten på foten. Ett enkelt snörningssystem, och en ny hälkappa som är uppbyggd på båda sidor av foten, fulländar passformen.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: I allra högsta grad innovativ och den hittills bästa Ultra Boost-skon att löpa i.



BROOKS GHOST 11

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 288/239 g. **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Ghost är Brooks "folkvagn" till alla neutrala löpare. Den senaste versionen liknar till förväxling sin föregångare, men under det diskreta höljet finns ändå en del nytt. Liksom Adrenaline GTS, som vi skriver om här nedan, har man jobbat en hel del med de olika skumtyperna i mellansulan. Den här versionen är den mjukaste vi testat hittills – mycket mjukare än föregångaren, Ghost 10. Det ger en smidig och bra löpkänsla. Dock gör det mjuka skummet att skon känns lite för dåligt dämpad i framfoten under långpassen.

Yttersulan har fått en mindre uppdatering med något djupare och mer flexibla skårar som ökar flexibiliteten. Dessutom ger den ett bättre grepp på mjuka



underlag. Den breda plattformen ger också en trygghet och bra guidning genom hela löpsteget.

Ovandelen är tillverkad av konstruerad nätväv med massor av stretch, ventilation och ett hårdare band runt hälen. Enkelt och effektivt. En klassisk plös med bra skosnören som låser fast foten när de dras åt, fulländar denna enkla, men välfungerande, löpsko.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En lätt och bekväm sko med brett användningsområde. Bra tävlingsko.



BROOKS ADRENALINE GTS 19

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 312/248 g. **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrunning.com

Adrenaline är om någon ett bra exempel på årets trend med löpskor som har annorlunda pronationsstöd. Modellen har alltid varit försedd med stora och hårda pronationskilar. Det är det slut med nu, och skon är istället uppbyggd så att man slipper alla hårda och styva kilar. Nu guidas foten lugnt och tryggt igenom alla löpstegets faser.

Den mest anmärkningsvärda detaljen är användandet av Guide Rails – ett slags styrskenor vars asymmetriska placering och uppbyggnad guidar foten effektivt. I mellansulan använder man sig dessutom av två olika skumtyper som ger en mjuk, lugn och bekväm känsla för hela foten. På utsidan är mellan-



sulan uppbyggd med en större s.k. crashpad, alltså en dämpningskudde som ska minska belastningen och ge en smidigare övergång till nästa fas i löpsteget. Det fungerar alldeles utmärkt. Om skon är lika stabil som de tidigare modellerna är vi inte helt säkra på, men i kombination med den mycket bekväma ovandelen är det helt klart den bästa Adrenaline-skon hittills.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En lyckad uppdatering av den bekväma och stabila mängdträningsskon.



NEW BALANCE 1080V9

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 295/254 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.se

Vid första anblicken liknar den nya versionen av NB:s neutrala löpsko sin föregångare, men när man tittar närmare märks det att skon faktiskt skiljer sig på alla väsentliga parametrar. Och för det mesta är det bra.

Om vi börjar uppfifrån så har ovandelen blivit mer avskalad. Den är tillverkad av ett stycke konstruerad nätväv utan vare sig sömmar eller förstärkningar. Plösen har blivit tunnare och hälkappen mer skålformad. Totalt sett har skon blivit lättare, och vikten ligger nu under 300 gram. Det är bra! Vissa testare upplevde dock att hälkappen saknade stoppning och stadga och att hälsenan blev irriterad. Man upplevde också att foten gled omkring inne i skon. Inte bra ...



NB har vidareutvecklat sitt mellansulematerial, Fresh Foam. Borta är den hårda känslan som fanns tidigare och sulan har blivit mjukare. Den består av konkava och konvexa celler, vilket ger bra stabilitet. Yttersulan är bland de bästa i testet. Alla små dobbar ger bra grepp på allt från grus till asfalt, och de tvärgående räfflorna i sulan ger bra flexibilitet.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En skön sko som passar till allt från långa löprundor till tempopass.



NEW BALANCE RUBIX

Pris: 1 900 kr **Vikt:** 298/255 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.se

Rubix är en helt ny modell från New Balance som är tänkt att avlösa den stabila klassikerskon 1260 – med en helt annan lösning när det gäller pronationsstödet. Borta är de tunga, hårda, styva kilarna, och stödet i skon byggs istället upp av olika material.

Mellansulan är således uppbyggd av två typer av EVA-skum: det mycket lätta och mjuka Acteva-materialet samt ett hårdare skum. De sammanfogas som en slags ramp så att löparen sjunker ned i den mjuka delen och rullar fram över mellansulan och gradvis möter det hårdare skummet – en smart lösning och ett mycket bekvämt sätt att skapa ett smidigt löpsteg för neutrala löpare. Mellansulan är försedd med flera



djupa skårar som minskar vikten och ökar flexibiliteten i fränskjutet. Utmärkt lösning!

Ovandelen av konstruerad nätväv kombineras med en skönt stoppad hälkappa, som dock kunde ha fått vara lite smalare. På det hela taget är ovandelen rätt stor och sladdrig. Skon är helt enkelt svår att strama åt ordentligt såvida man inte har en "hobbyfot".



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En lyckad debutsko med många smarta lösningar. Passformen kan bli bättre.



SAUCONY HURRICANE ISO 5

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 318/282 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.com

Saucony har länge försökt att göra Hurricane lika populär som företagets övriga löpskor. Man har förändrat designen flera gånger – utan att man nått någon riktig framgång. Har man då lyckats med den här versionen?

Inte riktigt. Hurricane ISO 5 är ingen dålig löpsko – långtifrån. Hjärtat i skon är en Everun-mellansula med utmärkt stötdämpning som kombinerats med en lång kil av ett lite hårdare material som placerats vid fotvalvet. Kombinationen av dessa två material känns tydligt när man är ute och springer. Skon är stabil, men man känner av kilen och löpkänslan är inte lika dynamisk som i andra modeller. För tyngre, överpronerande löpare kan dock skon vara ett bra val.



Ovandelen är mycket flexibel och tillverkad av en lätt konstruerad nätväv med utmärkt ventilation. Den funkra bra ihop med plösen som sitter som en bekväm strumpa på foten. Isofit-systemet bidrar till att skon sitter tajt på foten, och det gör i sin tur att både passformen och stödet blir perfekt – även om ovandelen är i bredaste laget.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En stabil och robust löpsko som dock har vissa brister. Motsvarar inte priset.



SAUCONY RIDE ISO

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 281/242 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.com

Sauconys Ride-modell är redan på väg att bli en riktig klassiker. Tack vare sin uppbyggnad och låga vikt är den en näst intill perfekt allroundsko.

I den här nya ISO-varianten är mellansulan uppbyggd kring en tjock s.k. PWR Foam-sula, som går upp runt foten och omsluter denna perfekt i kombination med ovandelen. Mellansulans breda profil i framfoten ger en skön känsla mot underlaget, vilket gör att skon känns stabil i samband med fränskjutet. Ovanpå mellansulan märks det tydligt att det finns ett lager med Everun-material – Sauconys svar på Boost. Det är en lyckad kombination som i hög grad bidrar till skons mjuka och smidiga stötdämpning.



Ovandelen är uppbyggd kring en konstruerad nätväv med massor av stretch och bra ventilation. Iso-fit-systemet ger en perfekt individuell passform, men skosnörerna, som Isofit är en del av, har en tendens att krulla ihop sig. Ovandelen kompletteras på bästa sätt av en kraftig förstärkning runt hälen som nästan låser fast foten och ger ett stabilare löpsteg.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En lätt och mjuk mängdträningsko som även passar till tempopass.



REEBOK FLOATRIDE ENERGY

Pris: 1 000 kr **Vikt:** 264/219 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: reebok.se

Reebok och löpskor? Ja, det låter kanske inte som den vanligaste kombon, men allt sedan företaget utvecklade sin nya mellansula Floatride för några år sedan, har de släppt ett par suveräna modeller på marknaden. Nyligen testade vi tävlingskon Floatride Fast och blev mycket imponerade. Nu har turen kommit till träningskon i samma serie, och vi är minst lika imponerade.

Det första man lägger märke till är hur lätt skon är. Den påminner nästan om en tävlingsko med klart godkänd komfort även på asfalt. Det är en underbar känsla att springa i skon – löpsteget är smidigt och bra genom alla faser, dämpningen är mjuk och spänstig samtidigt som stabiliteten är utmärkt. Ovandelen är så



AT
**TEST-
VINNARE**

Löpskor för
daglig
träning

lätt och avskalad att man nästan inte tror sina ögon. En konstruerad nätväv med massor av elasticitet och bra ventilation förstärks vid skosnörerna av påsmälta band, vilka bidrar till en tajt och åtsmitande snörning runt hela foten. En hälkappa på utsidan ger i sin tur bra stöd för hälen. Det är skon i ett nötskal – och allt funkar. Men har skon inga svagheter? Nej, faktiskt inte.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: Less is more! Skon är lika enkel som den är bra. Och priset är tilltalande!



HOKA ONE ONE BONDI 6

Pris: 1 900 kr **Vikt:** 306/267 g. **Dropp:** 4/4 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One har de senaste åren etablerat sig som ett starkt löpskomärke. Bondi är en av företagets klassiska modeller och en av dem med tjockast sula. Skon har förändrats en hel del från version till version. Vi var nöjda med fyran, men inte med femman som plötsligt kändes för hård. När det gäller den sjätte versionen har Bondi blivit en favoritsko igen. Mellansulan har gjorts lite mjukare och yttersulan har fått förstärkningar i form av kolfiber gummi där slitaget är som störst. Djupa skårar minskar vikten och förlänger hållbarheten, och man kan därför löpa några mil extra i skon. Som alltid hålls foten tryggt på plats i Hokas Active Foot Frame, en slags form där mellansulan är



uppbyggd kring foten. En hård platta i mellansulan – Meta-Rocker – gör att det känns som att foten rullar fram istället för att den sjunker ned i den tjocka sulan.

Passformen i ovandelen har också blivit bättre. En lite högre och mer fotformad tåbox ger plats för alla tår, medan en vanlig plös med skön stoppning ger bra skydd för vristen.



Flexibilitet:

Stabilitet:

Kort sagt: En helgjuten, välfungerande löpsko med utmärkt stötdämpning.



HOKA ONE ONE ARAH 3

Pris: 1 700 kr Vikt: 265/222 g. Dropp: 5 mm.

Info: hokaoneone.eu

Hoka One One är mest kända för sina tjocksulade löpskor med massor av stötdämpning som passar perfekt till långa löprundor (se bara Bondi som också är med i det här testet). Ahari skiljer sig dock åt lite från det konceptet. Det är en mer guidande sko för löpare som överpronerar. Trots det väger den bara 265 gram.

Mellansulan är tudelad. Själva sulan ser ut som en klassisk Hoka-sula: 29 mm tjock under hälen och med en tjock stötdämpning. Ahari har dessutom en J-formad ram/kil som smiter åt runt skon med början från utsidan av hälen och med gradvis minskad tjocklek längs hela insidan av framfoten. Den är tillverkad av ett lite hårdare EVA-material, och med hjälp av denna



konstruktion styrs foten tryggt genom hela löpsteget. Det känns bekvämt även för neutrala löpare.

Ovandelen är mjuk och skön och har inga onödiga förstärkningar som annars brukar finnas i pronations-skor. Lästen har en s.k. Active Foot Frame, som liknar ett inlägg och som stödjer foten. En smal, hård och välstoppad hälkappa gör skon komplett.



Flexibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En riktig aha-upplevelse. Lätt, skön och mycket löpvänlig.



Parlör: BRA BEGREPP ATT KÄNNA TILL NÄR DET HANDLAR OM LÖPSKOR

Ett sånt här skotest är fullt av tekniska begrepp och lingo för löparnördar. Det behövs för att beskriva en del saker som ofta är rätt avancerade med några få ord. En del ord kan säkert vara lite svåra att förstå och därför förklarar vi här de åtta viktigaste begreppen som du bör ha koll på inför skoköpet:

STADGA

Begreppet beskriver skons förmåga att "låsa" fast foten i skon – alltså den stadga för foten, och särskilt för hälen, som skon ger. Bra stadga, eller lockdown, gör att foten inte glider i skon och att stabiliteten i kurvor blir bättre. Denna egenskap möjliggörs av både snörningssystemet och ovandelen.

"STICKAD" OVANDEL

Här handlar det om en ovandel som vävts ihop av en lång tråd och formats efter fotens utseende för att skapa bra passform och stöd. Själva metoden är mer kostbar än t.ex. konstruerad nätväv.

DROPP

Droppet är mellansulans höjdskillnad från framfot till häl. Ju lägre dropp, desto mindre höjdskillnad. Ett lågt dropp ger en snabbare stegavveckling och kortare tid för pronationsfasen och därmed mindre rotation upp genom benet. Om droppet är för lågt kommer vaderna och hälsenan att belastas mer.



KONSTRUERAD NÄTVÄV

En ovandel tillverkad av en specialdesignad nätväv där förstärkningar, stöd och ventilation har placerats på de ställen där den gör extra nytta. Oftast lite billigare än en stickliknande ovandel.

SPÄNST

Spänsten är skons, eller rättare sagt mellansulans, förmåga att återfå sin ursprungliga struktur och fason – alltså skons förmåga att dämpa stötar och samtidigt ge så mycket energi tillbaka vid frångjutet att man inte tappar fart. Det kan vara både bra och dåligt att sulan är spänstig. På långa, lugna pass är det inte säkert att behovet av en spänstig sula är så stort. Men om man tävlar eller löper intervall- och tempopass, är det bra om man kan utnyttja den energi som trycks ned i skorna.

STEGAVVECKLING

Beskriver fotens arbete från det att den sätts ned i marken tills det man skjuter ifrån igen. Sättet skon är konstruerad på påverkar stegavvecklingen – eller frångjutet. Det handlar om hur hård skon är samt hur sulan och formen på skon ser ut. En sko ska helst främja en naturlig stegavveckling samtidigt som den ska ge stöd på rätt ställen.

TÅBOX

Tåboxen är skons framdel – det område där tårna befinner sig. Tåboxen ska vara tillräckligt bred så att tårna inte kläms ihop, och tillräckligt låg så att framfoten får bra stadga. Materialet i tåboxen får gärna ge med sig lite så att tårna kan röra sig.

PLÖS

Plösen är "tungan" som går upp över vristen och skyddar mot tryck från skosnörena när de dras åt. I moderna löpskor är plösen ofta fastsydd i ovandelen. Det gynnar både passformen och stadgan i skon. **AT**

