



# STORTEST

## LØBESKO

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

▼ Forskelle og ligheder. Mange nye tiltag går igen i årets generation af sko. Bl.a. overdele uden syninger og afdæmpede farver.



# FORÅRETS NYE KULD AF LØBESKO

Seneste generation af løbesko har just set dagens lys, og det er en spændende flok, der på mange måder adskiller sig fra, hvad vi tidligere har set. Nye tankegange og nye teknologier har sat deres tydelige præg.

**D**et er umuligt at pege på en sko, der de seneste mange år har fået mere opmærksomhed og indflydelse end Nikes supersko, *Vaporfly*. Skoen med den famøse karbonplade er blevet omtalt i

selv medier, der ellers aldrig beskæftiger sig med løb, og selvom det er en udpræget racesko – og dermed det modsatte af de mere mængdeorienterede modeller, vi tester her – mærker vi alligevel indflydelsen fra den. Årets test er nemlig en veritabel 'skumkrig'. Stort set alle producenter har opgivet den klassiske EVA-mellemsål og i stedet udviklet nye materialetyper, der alle skulle have egenskaber a la Nikes – lette og med masse af bounce. Et andet sted, vi mærker arven fra *Vaporfly*, er i selve skoens geometri. Flere af dem er

blevet stivere og har en mere buet læst. Pointen er den samme som i *Vaporfly*, nemlig at 'vugge' løberen gennem løbeskridtet for en hurtigere afvikling.

Det er især Asics, der har taget den teknologi til sig, og de ellers yderst konservative japanere leverer faktisk nogle af de mest spændende sko i årets test.

Ellers byder testen på et par nye spillere. Kinesiske 361 går ind på det danske marked, og så står fitnessgiganten Under Armour samt den franske trailekspert Salomon for årets positive overraskelser.

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 særlig brug for stabilitet i din sko, så gå efter de modeller, der scorer højt på stabilitet.



Mange af de nye løbesko har en såkaldt gængeopbygning, hvor en stiv, buet sål 'vugger' dig gennem løbeskridtet.

**SALOMON SONIC 3 BALANCE**

Pris: 1.200 kr. Vægt: 292 g/243 g. Drop: 8 mm.

Info: salomon.dk

Salomon er primært kendt og anerkendt for deres supertrailsko, mens de på landevejen har haft visse udfordringer. De lader dog til at være på rette vej. Vi testede for nylig *Predict RA* og var rigtig glade, og det er vi også for den nye *Sonic 3* her, der må være den bedste landevejsko, vi har testet fra franskmændene.

En enkel, seamless overdel og en sokkepløs med flade snørebånd sikrer en god pasform, mens en ny mellemsål – kaldet *Optivibe* – i hele skoens længde både nedsætter vibrationer op i musklerne og dæmper stødene. Den er vildt behagelig med god dæmpning og fin respons i afsættet. Den gode løbeoplevelse underbygges yderligere af den dybe rille på langs i



sålen samt en såkaldt cantilever-fordybning i hælen, der gør, at man ruller behageligt og roligt igennem alle faser af sit skridt. Her hjælpes man også godt på vej af en effektiv *Contagrip*-ydersål med en blød forfod og et solidere hælmateriale, der står fast på alle underlag.

Skoene føles lette og får dig til at flyve afsted hen over asfalten med sikre skridt. Godt gået, Salomon ...



**Kort sagt: Salomon har ramt helt rigtigt med en komfortabel og let mængdetræner.**



**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, hællandende 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:**



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.



## BROOKS GLYCERIN 17

Pris: 1.400 kr. Vægt: 315 g/284 g. Drop: 10 mm.

Info: brooksrunning.com

*Glycerin 17* er Brooks' topflyder til de lange løbeture. Den hylder princippet om 'less is more' og byder på mindre hightech, færre syninger og meget mere komfort. Overdelen er i ét stykke uden syninger, der er god polstring, især i hælen, og 'usynlige' forstærkninger ved tæerne. Gode snørebånd og en polstret pløs leverer med resten af toppen en solid og mægbeholdelig oplevelse på foden.

Mellemsålen består af et nyt skum, *DNA Loft*, der ligger i hele skoens længde. Skummet er en blanding af EVA-skum og gummi, som skulle være lettere, mere responsivt og mere holdbart end konventionel EVA. Tja, behageligt er det i hvert fald, men ikke en revolution.



Ydersålen er klassisk med forstærket gummi under hæl og forfod og så en blown rubber, som dæmper bedre og skulle stå bedre fast. Det sidste er dog ikke tilfældet. Tværtimod. I regnfuldt vejr blev skoen decideret glat, og det var af og til med frygt i livet, at vi svingede om hjørner. Læg hertil spor af slitage efter relativt få km. Så ydersålen fremstår ikke som skoens stærkeste side.



Støddæmpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En komfortabel kilometeræder.

Ydersålen gør den dog uegnet til våde ture.



## HOKA CLIFTON 6

Pris: 1.350 kr. Vægt: 267 g/242 g. Drop: 5 mm.

Info: hokaoneone.com

Hoka One One var først med de tyksålede sko, og *Clifton* her er ingen undtagelse. Skoen har altid været en af Hokas lettere sko, men har også været berøgt for en begrænset holdbarhed i især mellem- og ydersålen. Det er der lavet om på med *Clifton 6*, hvor de to elementer er forstærket, og ydersålen har mere slidlag.

Det har betydet en mild vægtforøgelse, uden at der er tale om en tung sko. Man får stadig en dynamisk løbeoplevelse med et sikkert rul takket være Hokas Rocker (gænge), der 'vugger' foden gennem skridtet. Støddæmpningen er som ventet eminent. *Clifton 6* er en anelse blødere end de forrige versioner, og det fungerer. Den store overflade under foden giver god støtte



i afviklingen, og man kan trykke 'speederen' i bund uden at frygte for stabiliteten i fod og ben.

Modsat sålen er overdelen blevet lettere og mindre restriktiv, men med fokus på et sikkert hold og en god stabilitet omkring foden, som ligger nede i en 'skål'. Dette, kombineret med en fast hælkappe, fuldender en klassiker, som det er sjovt at løbe stærkt i.



Støddæmpning:



Stabilitet:



Kort sagt: Let og veldæmpet hurtigløber.

Bedst til lettere løbere pga. sin bløde sål.



## FIRE TENDENSER I ÅRETS TEST.

Flere nye teknologier og tankegange gør deres entré i dette års stortest. Her er de umiddelbart interessanteste og mest nyskabende.

### 1 GÆNGE

En af de mest bemærkelsesværdige tendenser i årets test er en ny og anderledes gængeopbygning af skoen. Frem for en fleksibel, flad sål er flere af skoene forsynet med en stiv, kurvet sål, der vugger dig gennem løbeskridtet for en hurtigere afvikling. Ulempen er lidt øget stress på læggene.

### 2 TYKKE SÅLER

Indtil for nylig var mellemsålen på en løbesko typisk 23-25 mm tyk. I år er flere af dem vokset til over 30 mm. Det kan de, fordi mellemsålens skum er blevet meget lettere.

De tykke såler gavner både støddæmpningen og giver mere respons og bounce i afsættet.

### 3 SØMFRI

De senere år har løbeskoenes overdele typisk været knittede eller fremstillet af såkaldt engineered mesh. Begge teknologier betyder, at skoene er uden de kraftige syninger og samlinger, vi før så. Det giver færre gener og mere komfort, men betyder i nogle tilfælde også overdele uden megen støtte.

### 4 STØTTEFRI

I gamle dage skulle en løbesko helst stoppe fodens fald indad (pronation) vha. faste kiler og stive såler. Den tankegang er over de seneste år forladt til fordel for sko, der i højere grad bremser hastigheden på pronationen. Det giver en langt bedre løbeoplevelse og blidere kontrol af skridtet.



## BROOKS ADRENALINE GTS 20

Pris: 1.300 kr. Vægt: 323 g/292 g. Drop: 12 mm.

Info: brooksrunning.com

*Adrenaline 20* er næsten en tro kopi af 19'eren fra sidste år. Her havde modellen dog også gennemgået en vellykket revolution. Mellemsålen er igen en blanding af to typer skum – det responsive *DNA Loft*, også kendt fra topmodellerne, samt *Biomogo DNA*, som er en mere konventionel, men solid skum. Den er robust og komfortabel med dæmpning til den faste side.

Guide rails på indersiden af sålen støtter mod for meget pronationsbevægelse og fungerer faktisk rigtig fint. Pronationskontrollen er selvfølgelig ikke på niveau med de meget støttende modeller fra tidligere, men til gengæld er skoen blevet sjovere og behageligere at løbe i og rammer også et større segment af løbere.



Overdelen har fået et lille facelift og er i strømlinet engineered mesh uden syninger, men med traditionel velpolstret pløs og gode snørebånd. Hælkappen har fået lidt kraftigere polstring. Det er ikke ubetinget godt, for et par af vores testere mærkede den trykke ind i på akillesenen. Det skyldes bl.a., at hælkappen er formet, så den krummer ind mod senen, et lidt unødvendigt øv.



Støddæmpning:

Stabilitet:

Kort sagt: En komfortabel og behagelig pronationssko, der ikke er for tung.



## SAUCONY HURRICANE 22

Pris: 1.500 kr. Vægt: 331 g/298 g. Drop: 8 mm.

Info: saucony.dk

*Hurricane* har i mange år været Sauconys forsøg på en *Kayano* (Asics-bestseller) – altså en stabil og topkomfortabel mængdetræningsko til den overpronerende løber. Seneste version af skoen her har smidt tilnavnet *ISO* – og sammen med det selve *Iso*-systemet i overdelen. Det siger vi tak for.

Mellemsålen er også blevet opdateret og har skiftet navn fra *Everun* til *PWRRUN+*. Den er lettere, bedre dæmpet og med mere bounce. Sålens udformning med en lækker afrunding i landingszonen i hælen giver et meget roligere rul ind i selve pronationen og ud over tæerne. Herfra guides man af en ny stiv TPU-plastenhed, som skal styre afviklingen i forfoden. Det fungerer!



God pronationskontrol, uden at skoen er rigid. Overdelen i den nye version er dog knap så vellykket. Den simpelthen for tyk og varm og føles hele vejen rundt lidt overgjort. Dertil er den stadig for rummelig og således bedst til den rigtig brede fod. Men i det mindste betyder et godt snøresystem, at den kan snøres til, så man føler, skoen er med hele vejen.



Støddæmpning:

Stabilitet:

Kort sagt: En bedre sko end sine forgængere. Super mellemsål, men udfordret overdel.



## 361 STRATA 3

Pris: 1.200 kr. Vægt: 334 g/301 g. Drop: 8 mm.

Info: store.361europe.com

Kinesiske 361 forsøger at etablere sig på det danske marked. Det gør de blandt andet med *Strata 3* – deres sko til de løbere, som vil have ekstra støtte. I hånden ligner *Strata 3* en løbesko som så mange andre, og når man trækker den på, føles den også sådan. Den sømfri overdel smyger sig om foden, mens *Morphit*-snøresystemet trækker fod og sko godt sammen. En god, fast hælkappe er med til at give god support, mens polstringen giver komfort. Så langt, så godt.

Mellemsålen er relativt tynd sammenlignet med tidens trend og i såkaldt *QuickFoam* forsynet med en hårdere EVA-kile og et plastelement (*Quick spine*), der leverer støtten. Lidt bagdat teknologi og tankegang,



og det mærkes desværre også på landevejen. Flere testere fik decideret ondt under fødderne af at løbe i skoen. Sålen mangler simpelthen støddæmpning. En årsag kan meget vel være den relativt tynde mellemsål i kombination med det meget hårde plastelement i mellemfoden. Rart var det i hvert fald ikke. Så – et frisk forsøg fra en ny spiller, men det her er altså en ommer!



Støddæmpning:

Stabilitet:

Kort sagt: Fin pasform, men gammel teknologi i mellemsålen koster på løbeoplevelsen.



## NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT

**Pris:** 1.300 kr. **Vægt:** 285 g/252 g. **Drop:** 9 mm.

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

Nikes altnuligsko erstatter *React*-modellerne fra sidste år og skal også være Nikes stabilitetssko, når *Structure* tages af hylden til efteråret. Selvom den ved første øjekast ligner sin forgænger, er der reelt tale om en helt anden og mere 'rigtig' løbesko. *Reactens* bløde, knittede overdel er blevet erstattet af en langt stivere tolagsmesh. Det betyder et farvel til den tætsiddende, sokkebløde komfort, men giver til gengæld meget mere stabilitet – især omkring midtfoden. Forfoden er dog lige rummelig nok, og manglende snørehuller gør det lidt vanskeligere at snøre skoen helt tæt til foden.

Sålen er i Nikes *React*-skum, og den er fremragende – let, blød og bouncy – og i skoen her er selve platform-



men under især forfoden gjort bredere. Det giver en stabilere afvikling over forfoden. Stabiliteten suppleres yderligere af en fastere hælkappe og en guide rail, der går rundt om hele bagfoden. Det hindrer skoens fald indad uden på nogen måde at virke styrende. Der er dog ikke tale om en klassisk stabilitetssko, og for især tunge løbere er den lige blød nok.



**Fleksibilitet:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En let og hurtig sko, der samtidig virker stabil nok til lange ture.



## HOKA AHARI 4

**Pris:** 1.350 kr. **Vægt:** 299 g/266 g. **Drop:** 5 mm.

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

Efter i de første mange år at have revolutioneret løbeskomarkedet med tyksålede sko med fokus på støddæmpning kom Hoka for et par år siden med to modeller med ekstra pronationskontrol. *Ahahi* er en af disse. Den fjerde version af skoen ligner til forveksling sin forgænger med den karakteristiske, faste *J-frame*, der løber fra hælen og langs indersiden af skoen for at yde ekstra støtte. Eneste forskel skulle være en mere perforeret – og dermed mere åndbar – overdel.

Men flere af vores testere synes, at denne model føles mere rigid end 3'eren, og den er også blevet betydelig tungere (35 gram faktisk). En del af forklaringen kan være, at den er blevet mere kompakt i



mellemsålmaterialet. Den føles i hvert fald anderledes, ikke ubehagelig, men heller ikke så lækkert blød som sidste års model. Pasform, snøring, stabilitet og fæste er aldeles glimrende, men skoen er blevet fastere og stivere end tidligere. Det koster i vores bog lidt løbglæde, men gør også, at skoen henvender sig til lidt tungere løbere end før.



**Støddæmpning:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En velventileret sko med god støtte til de lange ture.



## REEBOK FOREVER FLOATRIDE ENERGY 2.0

**Pris:** 800 kr. **Vægt:** 247 g/ 224 g. **Drop:** 10 mm.

Info: [reebok.dk](http://reebok.dk)

Sidste år blev skoen her en overraskende testvinder – let, veldæmpet og billig og en sko, som alle testere forelskede sig i. Der er ikke sket meget siden da, og vi kunne stort set copy-paste sidste års tekst. Overdelen er dog ændret lidt med en mere åben og lettere mesh med nogle plastforstærkninger smeltet på. De gør skoen solidere omkring tæerne, men det påvirker til gengæld snøringen, som ikke er helt så stram som sidste år. Denne er også blevet asymmetrisk, hvilket på nogle testere fik pløsen til at folde. Hælkappen er blevet mindre og lettere og med et lille svaj udad, så den trykker mindre ind imod akillesenen. Fint. Mellemsålen, der jo er *Floatrideres* helt store trumf, er der



**AT**  
**GODT KØB**  
Løbesko til daglig træning

ikke pillet meget ved, og den er stadig helt suveræn. Den minder en del om storebror Adidas' *Boost*-sål – blød og bouncy – men bare meget lettere! Og dermed er skoene også meget sjovere at løbe i end de tungere *Boost*. En lille nyskabelse er dog, at ydersiden er let kurvet, så man får en roligere og mere glidende pronation fra landing ind i standfasen. God detalje.



**Støddæmpning:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** Stadig en fremragende sko efter 'less is more'-princippet. Og så er den billig.



## SAUCONY KINVARA 11

**Pris:** 1.100 kr. **Vægt:** 231 g/ 208 g. **Drop:** 4 mm.

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

Saucony vil gerne sælge deres lette *Kinvara* som en træningssko. Og jo, vejer du 65 kg og løber som en drøm, kan du sagtens bruge den til de lange ture. For os andre er det mere en letvægtstræner til intervaller og tempo, men som sådan er den også helt eminent.

*Kinvara* har tidligere været ramt af Sauconys *Iso-feber*, hvor de særlige *Isofit*-overdele skulle fremme pasformen, men i vores bog gjorde det modsatte. Nu er de tilbage med en mere 'almindelig' overdel i engineered mesh. Pasformen er bedre end i tidligere modeller, og sammen med den opdaterede snøring og sokkepløs holder den foden solidt på plads i skoene. Mellemsålen er tokomponent med et toplag i bouncy *PWRRUN+*



og et underlag i almindelig EVA, og det fungerer bare. Skoen er let, bouncy og ruller suverænt derudad. Ganske få skridt inde på løbeturen er man allerede oppe i tempo, og man kan slet ikke stoppe det. Alle testere var glade. Der er dog forbehold, for sålen ER blød og bliver trykket sammen – og den minimalistiske ydersål holder heller ikke evigt.



**Støddæmpning:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** Den bedste *Kinvara* i lang tid.

Oplagt til intervaller og tempoløb.



## NEW BALANCE 860V10

**Pris:** 1.300 kr. **Vægt:** 327 g/294 g. **Drop:** 10 mm.

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

*860*eren er NB's 'bread'n'butter-sko' – en solid og velfungerende sko til løberen, som skal have lidt støtte med på løbeturen. I 10. udgave har skoen fået en mindre overhaling på især overdelen og fremstår visuelt lækrere og renere end tidligere.

Men virker den også ude på landevejen? Ja, så bestemt. *860* gør det ikke sværere, end det er: Mellemsålen er klassisk opbygget med to typer materiale samt en kile i hårdere skum på indersiden. Det virker upåklageligt og giver et godt, stabilt rul derudad.

Fin ydersål giver både fæste og holdbarhed, og et lille hul under hælen giver lidt ekstra til støddæmpningen. Godt tænkt.



Overdelen er luftig og overvejende seamless, men bagerst på skoen bidrager en tyk syning til støtten i skoen. Den fungerer uden at genere. I hælkapen har man sparet på polstringen og i stedet bygget den op i en form, der følger hælbenets. Det giver lidt udfordringer i pasformen omkring hælen, og flere løbere oplevede hælen lidt for bred – selv med tæt snøring.



**Støddæmpning:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** God, gedigen og klassisk løbesko med masser af support til lange ture.



## ASICS GLIDERIDE

**Pris:** 1.300 kr. **Vægt:** 302 g/270 g. **Drop:** 6 mm.

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

Asics er kendt for klog konservatisme og lader sig således ikke rive med af diverse trends. Man ved, hvad man får, og det er masser af *GEL* og komfort. Alt det er vendt om med Asics' nye kæmpesatsning, *Ride*-linjen.

*Ride*-skoene er kendetegnet ved en kraftig gængeopbygning i forfoden, der vugger dig gennem løbeskridtet og tvinger til en fodafvikling længere fremme på foden – meget lig den trend, vi ser med de nye supermaratonsko fra bl.a. Nike.

Teknologien blev introduceret i den noget overgjorte og ikke særlig vellykkede prestigeko *Metaride*, men i de to nedroslede modeller her i testen fungerer det bare. I modellen her er støddæmpningen fint afstemt



med *GEL* og den lettere *Flytefoam*. Samtidig står man fint fast med en god *Grip Sole* i forstærket gummi. Overdelen i engineered mesh sidder som smurt om foden med fin support og åndbarhed og uden syninger.

*Glideride* er simpelthen en fed sko. God til både lang og hurtig træning, men vi er langt fra en klassisk Asics, og især lægge og akillessener kræver lidt tilvænnning.



**Støddæmpning:**

**Stabilitet:**

**Kort sagt:** En sjov sko med vellykket anvendelse af Asics' ny teknologi.



**ASICS**  
**EVORIDE**

**Pris:** 1.100 kr. **Vægt:** 271 g/ 241 g. **Drop:** 5 mm.  
*Info: asics.com*

*Evoride* er det nyeste og billigste medlem af Asics' nyskabende *Ride*-familie. Den er enklere, men kan i vores bog godt måle sig med sine 'store' søskende.

Skoen er bygget op efter de samme principper – med et kraftigt gængesystem, som vugger dig gennem skridtet og giver mere spark i afsættet. Prisen for det er lidt ekstra belastning af lægge og akillessener, så lidt tilvænning af skoene må påregnes.

Mellemsålen er mindre teknisk end *Glideride* med mindre skum og gel, men stadig med den lette, bouncy *Flytefoam*-skum. Overdelen er i en lidt simple jaquardvævet mesh, men stadig uden syninger, hvor de ellers typisk ville kunne genere. Den sidder rigtig fint



omkring foden, støtter godt i hæl og over midtfoden og lader varmen slippe ud.

Selve løbeoplevelsen er virkelig lækker. Den anderledes geometri får dig frem på foden og inviterer til at løbe stærkt, samtidig med at støddæmpningen tager brodden af underlaget. *Evoride* er dog mindre egnet til lange ture end sin storebror.

**AT**  
**VORES FAVORIT**  
Løbesko til daglig træning



**Støddæmpning:** ██████████

**Stabilitet:** ██████████

**Kort sagt:** En vellykket *Ride*-sko til hurtig træning. Sjov, rap og anderledes.

★★★★★

**KØBE-  
GUIDE**

**DET SKAL DU TÆNKE PÅ, NÅR DU KØBER LØBESKO**

En løbesko består grundlæggende af tre dele: **Overdel, mellemsål og ydersål**. De bidrager hver især til skoens stabilitet og støddæmpning og til den generelle løbeoplevelse. Hvad du skal vælge at vægte allerhøjest, afhænger meget af din løbestil og dine individuelle præferencer.

**OVERDEL**

Skoens overdel forbinder foden med mellemsålen. Den afgør, hvor tæt skoen sidder til foden, og er central for, hvor komfortabel og åndbar skoen er. Moderne overdele er typisk uden syninger og samlinger og er enten vævet af én lang tråd (**knit**) eller sat sammen af få meshstykker (**engineered mesh**). Overdelens bagerste del kaldes **hælkappen**. Den er ofte skålformet og udført i et fast plastmateriale. Hælkappen holder bagfoden på plads under løb og bidrager samtidig med stabilitet.

**Pløsen** er den 'lap', der sidder hen over vristen i skoen. Dens primære opgave er at beskytte mod trykken fra snørebåndene. De senere år har vi set en tendens til, at pløsen er blevet en såkaldt monopløs, der er fæstnet i den ene side. Endelig er mange af de nye knittede overdele helt uden pløs.

**Gå efter** en velsiddende overdel, der låser din fod til mellemsålen uden at klemme tærne eller gnave. Har du brug for stabilitet, så kig efter en sko med en fast hælkappe.



**MELLEMSÅL**

Mellemsålen er løbeskoens hjerte. Det er den, der dæmper stødene fra underlaget, støtter dig i landing og afsæt og i høj grad bestemmer løbeoplevelsen. Mellemsålen kan være mere eller mindre fast. Generelt gælder det, at tungere løbere har brug for en fastere mellemsål, da de i højere grad trykker mellemsålen sammen. I sidste ende er det dog individuelt, hvad man kan lide at løbe i.

**Stabiliteten** i skoen afgør, hvor meget foden falder indad for hvert skridt (pronation). Den kan styres ved at bruge kiler eller forskellige densiteter – altså fasthed – i mellemsålens skum. **Droppet** betegner den forskel, der er på mellemsålens højde i hælen og i forfoden. Et lavt drop giver typisk et mere naturligt løb, men belaster også akillessenerne mere.

**Gå efter** en mellemsål, der er behagelig, og som samtidig giver dig den stabilitet, du har brug for.

**YDERSÅL**

Ydersålen er den del af skoen, der er i berøring med underlaget. Dens umiddelbare opgave er at beskytte mellemsålen og sikre, at du ikke skrider. Det sidste er en overset, men ret betydende faktor, for jo mindre skoen skrider i afsættet, jo hurtigere afvikles skridtet og jo mindre belastes bentøjet.

Typisk er ydersålen lavet af gummi, der både er slidstærkt og relativt skridsikkert. Ofte bruges en såkaldt **blown rubber**, der er en lettere og mere fleksibel gummitype.

Ydersålens **profil** bestemmer, hvilket underlag den er egnet til. Sko til asfalt har typisk en ret flad profil, mens sko til trail har større knopper.

Ofte er ydersålen forsynet med et såkaldt **torsions-element**, der forbinder hæl og forfod. Det mindsker vriddet i skoen og giver dermed en øget stabilitet, samtidig med at det kan give et lille fjedrende kick i afsættet.

**Gå efter** en sko med en ydersål, der passer til det underlag, du primært løber på. **AT**

