

STORTEST

LØPESKO

Hver måned tester og sammenligner vi utstyr for deg som trener. Denne gangen: **Årets nye løpesko til mengdetrening**

▼ Mange av de samme trendene går igjen blant årets nye sko, blant annet overdeler uten sømmer og neddempefarger.



ÅRETS NYE LØPESKO

Den nyeste generasjonen av løpesko har akkurat sett dagens lys, og det er en spennende gjeng, som på flere måter skiller seg fra hva vi har sett tidligere. Nye tanker og ny teknologi har satt sine tydelige spor.

Det er umulig å peke på en sko som har fått mer oppmerksomhet og innflytelse enn Nikes supersko *Vaporfly* de siste årene. Skoen med den famøse karbonplata har til og med blitt omtalt

i medier som ellers aldri er opptatt av løping, og selv om det er en utpreget konkurranse – og dermed befinner seg i motsatt ende av skalaen enn mengdetreningsmodellene vi har testet her – merker vi likevel innflytelsen dens. For årets test er en eneste stor «skumkrig». Stort sett alle produsentene har droppet den klassiske EVA-mellomsålen og i stedet utviklet nye materialer, som alle skal ha egenskaper som ligner Nikes – lette og med god sprett. Et annet sted vi merker påvirkningen fra *Vaporfly*, er i selve

geometrien. Flere av dem er blitt stivere og har en mer buet lest. Poenget er det samme som i *Vaporfly* – å «gynte» løperen gjennom løpsteget for raskere avvikling. Det er spesielt Asics som har tatt den teknologien til seg, og de vanligvis så konservative japanerne leverer faktisk noen av de mest spennende skoene i årets test.

Ellers gjør flere av de ferskere aktørene i løpeskomarkedet det bra. Fitnessgiganten Under Armour og den franske terrengexperten Salomon er årets store positive overraskelser.

KATEGORI
**Løpesko til
hverdags-
trening**

Skoene i testen er alle valgt som **pålitelige sko til daglig løpetrening**. De er komfortable og beskytter føttene med god støtdemping. Det varierer naturligvis hvor mye og hvor hard demping de ulike skoene gir, og hvor mye de hjelper foten i stegavviklingen. Har du stort behov for stabilitet i skoene, så gå for modeller som scorer høyt på stabilitet.



Mange av de nye løpeskoene har en såkalt gyngeoppbygning, der en stiv, buet såle «gynger» deg gjennom løpesteget.

SALOMON
SONIC 3 BALANCE

Pris: 1400 kr. **Vekt:** 292 g/243 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: salomon.com

Salomon er først og fremst kjent og for sine gode terrengsko, mens de på asfalt har hatt visse utfordringer. Men nå ser de ut til å være på rett vei. Vi testet nylig *Predict RA* og var fornøyd med den, og vi liker også *Sonic 3*, som må være den beste asfaltskoen vi har testet fra franskmennene.

En enkel, sømløs overdel og en sokkepløse med flate lisser gir god passform, mens en ny mellomsåle – kalt *Optivibe* – i hele skoens lengde både reduserer vibrasjoner opp gjennom beina og demper støtene. Den er utrolig behagelig, med god demping og fin respons i frasparket. Den gode løpeopplevelsen underbygges ytterligere av en dyp rille på langs i sålen, samt en



uthuling i hælen som gjør at man ruller behagelig og rolig gjennom alle fasene av steget. Her hjelpes man også godt på vei av en effektiv *Contagrip*-yttersåle med myk forfot og et mer solid hælmaterial, som står stødig på alle underlag.

Skoene føles lette og får deg til å fly av sted over asfalten med sikre skritt. Bra, Salomon!



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: Salomon har truffet godt med en komfortabel og lett mengdetreningssko.


SLIK TESTER AKTIV

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

**KARAKTER-
SKALAEN:**

★★★★★
= elendig

★☆☆☆☆
= dårlig

★★★☆☆
= under middels

★★★★★
= middels

★★★★★
= over middels

★★★★★
= meget bra

★★★★★
= suverent

VURDERING:

Støtdemping:



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. For oversiktens skyld vurderer vi også to viktige nøkkelpunkter på en skala fra én til ti, 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 skjelve til pris eller allround-egenskaper.



BROOKS GLYCERIN 17

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 315 g/284 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: brooksrunning.com

Glycerin 17 er Brooks' toppmodell til lange løpeturer. Den hyller prinsippet om «less is more» og byr på mindre hitech, færre sømmer og mye mer komfort. Overdelen er i én del uten sømmer, det er god polstring, spesielt i hælen, og «usynlige» forsterkninger ved tærne. Gode lisser og en polstret pløse gir sammen med resten av overdelen en solid og svært behagelig opplevelse på foten.

Mellomsålen består av et nytt skum, *DNA Loft*, som ligger i hele skoens lengde. Skummet er en blanding av EVA-skum og gummi, og skal være lettere, mer responsivt og mer holdbart enn tradisjonell EVA. Tja, behagelig er det i hvert fall, men ikke noen revolusjon



akkurat. Yttersålen er klassisk med forsterket gummi under hæl og forfot, samt såkalt blown rubber, som demper bedre og skal gi bedre grep. Det siste er ikke tilfelle. Tvert imot. I regnvær ble skoen svært glatt, og vi hadde av og til hjertet i halsen når vi rundet hjørner. Legg til spor av slitasje etter relativt få kilometer, og det er klart at yttersålen ikke er skoens sterkeste side.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: En komfortabel milsluker, men yttersålen gjør den uegnet på vått føre.



HOKA ONE ONE CLIFTON 6

Pris: 1700 kr. **Vekt:** 267 g/242 g. **Dropp:** 5 mm.

Info: hoka.no

Hoka One One var først ute med løpesko med tykke såler, og *Clifton* er ikke noe unntak. Skoen har alltid vært en av Hokas letteste, men har også vært kjent for begrenset holdbarhet i mellom- og yttersålen. Det er det gjort noe med i den sjettede versjonen, der de to elementene er forsterket, og yttersålen har mer slitestyrke.

Det har gitt en liten vektøkning, selv om det fortsatt ikke er snakk om noen tung sko. Du får en dynamisk løpeopplevelse med jevn rulling takket være Hokas Meta-Rocker-teknologi, som «gynger» foten gjennom steget. Støtdempingen er som ventet helt super. *Clifton 6* er litt mykere enn de forrige versjonene, og det fungerer. Den store overflaten under foten gir god støtte i



avviklingen, og man kan trygt gasse på uten å frykte for stabiliteten i fot og bein.

I motsetning til sålen, er overdelen blitt lettere og mindre restriktiv, men med fokus på god stabilitet rundt foten, som ligger nede i en «skål». Dette, kombinert med en fast hælkappe, gir til sammen en klassiker det er morsomt å løpe fort i.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: Lett, rask og veldempet sko. Best til lette løpere på grunn av den myke sålen.



FIRE TENDENSER I ÅRETS TEST

Flere nye tanker og teknologier gjør sin entré i årets stortest. Her er de umiddelbart mest interessante og nyskapende.

1 GYNGING

En av de mest bemerkelsesverdige tendensene i årets test er en ny og annerledes gyngoppbygning av skoene. I stedet for en fleksibel, flat såle har flere av skoene en stiv, buet såle, som gynger deg gjennom løpesteget for raskere steg-avvikling. Ulempen er litt økt stress for leggene.

2 TYKKE SÅLER

Inntil nylig var mellomsålen på en løpesko som regel 23–25 mm tykk. I år har flere av dem vokst til over 30 mm. Det kan de være fordi skummet i mellomsålen er blitt mye lettere. Tykke såler hjelper både støtdempingen og gir mer respons og sprett i frasparket.

3 INGEN SØMME

De siste årene har løpeskoenes overdeler som regel vært strikket eller fremstilt av såkalt engineered mesh. Begge deler gjør at skoene er uten de kraftige sømmene de hadde tidligere. Det gir færre plager og mer komfort, men betyr i noen tilfeller også overdeler uten særlig mye støtte.

4 LITE STØTTE

Før skulle en løpesko helst stoppe fotens fall innover (pronasjon) ved hjelp av harde kiler og stive såler. Den tankegangen er blitt borte til fordel for sko som i større grad bremser hastigheten på pronasjonen. Det gir en mye bedre løpeopplevelse og bedre kontroll av løpesteget.

ADIDAS ULTRABOOST 20

Pris: 1799 kr. **Vekt:** 345 g/313 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.no

Med sitt fritidssko-utseende og fine detaljer var *Ultraboost 19* en av fjorårets favorittsko. Det gjelder også denne versjonen, for nummer 20 minner på mange måter om forgjengeren. Selve *Boost*-sålen og *Continental*-yttersålen er ganske identiske med fjorårsmodellen og byr på sofamyk demping, som – takket være en ny vrstabiliserende såkalt *propulsion plate* i mellomsålen – riktignok er litt mer responsiv enn den klassiske *Ultraboost*.

Den største nyheten i modellen er overdelen. Det strikkede stoffet har fått et fiberbelegg langs kanten. Det øker stabiliteten og gjør skoene mer solide i et ellers sårbart område. Det har riktignok også gjort den



sokkeaktige overdelen litt stivere. Polstringen i hælen er blitt kraftigere og mer komfortabel, og det samme er snøringen over vristen. De tiltakene fungerer. Skoen er lett å få på og komfortabel på foten ute på veien. Men forbedringene har gjort at *Ultraboost 20* har gått opp i vekt. Det er synd, for et av de få minusene er at skoen er tung sammenlignet med konkurrentene.



Støtdemping:

Stabilitet:

Kort sagt: En god, men litt tung, sko som flyter fint på landeveien.



NEW BALANCE 1080V10

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 272 g/248 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

Fjorårsutgaven av New Balances nøytrale toppmodell var den beste versjonen av skoen vi hadde testet. Det er den ikke lenger, for i denne tiende utgaven er alt ved skoen oppdatert og den er helt super. Overdelen byr på testens beste passform. Den er nå i en strikket *Hypoknit*-overdel med masse elastisitet og støtte. Den har sokkepløse og flate lisser, som gjør det lett å stramme skoen. Hælkappen er anatomisk utformet, slik at den følger formen på hælen. Det er genialt.

Under overdelen sitter en kraftig mellomsåle i det nyutviklede skummet *Fresh Foam+*. Sammen med små, laserskårne hull i materialet gir den demping med enda mer demping oppå. Ja, den er myk, men har fortsatt



god sprett, og sammen med den lave vekten gir det en sko det rett og slett er morsomt å løpe i.

Yttersålen er oppdatert med såkalt blown rubber og bølgete riller og gir godt grep. Den eneste bekymringen er levetiden på *Fresh Foam+*-skummet. Etter ganske få kilometer er det tegn på nedbryting av sålen. Om det betyr noe i praksis, er vi litt usikre på.



Støtdemping:

Stabilitet:

Kort sagt: En tvers gjennom vellykket løpesko. Hvis bare mellomsålen holder.



UNDER ARMOUR HOVR MACHINA

Pris: 2145 kr. **Vekt:** 295 g/265 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: underarmour.com

Under Armour er det nest største sportsutstyrsmarkedet i USA, men har ikke slått helt gjennom i Norge – i hvert fall ikke med løpeskoene sine. Med *Machina* bør det endre seg, for den er helt super.

I denne skoen er UAs klassiske mellomsålemateriale *HOVR Cushion* kombinert med et nett av *Energy Web*, og det er virkelig noe som gir økt glede på løpeturen. Omtrent som Adidas' *Propulsion Plate* har det en fjærende effekt i frasparket og gjør det morsomt å sette opp farten, samtidig som det er rikelig demping.

Overdelen følger trenden og er i en sømløs mesh som sitter tett rundt foten sammen med sokkepløsen. Lissene er av den ovale, halvelastiske typen som vi liker,



da de er lette å stramme og sjelden løsner. En liten detalj er to små løkker i hver pløse, der lissene går gjennom. Det får pløsen til å ligge godt og riktig, noe som gir bedre komfort. Enkelt, men smart. En velpolstret hæl med god støtte fra en tynn, utvendig hælkappe og en profilert yttersåle som har godt grep overalt, bidrar til den gode opplevelsen av *Machina*.



Inne i *Machinas* mellomsåle ligger det en sensor som måler ulike aspekter av løpingen, for eksempel fart, distanse og løpestil.

Støtdemping:

Stabilitet:

Kort sagt: Testens store positive overraskelse. Godt dempet og morsomt å løpe i.



BROOKS ADRENALINE GTS 20

Pris: 1600 kr. **Vekt:** 323 g/292 g. **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrnning.com

Adrenaline 20 er nærmest en tro kopi av fjorårsversjonen, som hadde gjennomgått en vellykket oppgradering. Mellomsålen er igjen en blanding av to typer skum – det responsive *DNA Loft*, også kjent fra toppmodellene, samt *Biomogo DNA*, som er et mer tradisjonelt, men solid, skum. Den er robust og komfortabel med forholdsvis hard demping.

Såkalte *guide rails* på innsiden av sålen gir støtte for dem som overpronerer og det fungerer meget bra. Pronasjonskontrollen er ikke på nivå med de veldig støttende modellene fra tidligere, men til gjengjeld er skoen blitt morsommere og mer behagelig å løpe i og treffer også et bredere segment av løpere.



Overdelen har fått en liten ansiktsløftning og er i engineered mesh uten sømmer, men med tradisjonell velpolstret pløse og gode lisser. Hælkappen har fått litt kraftigere polstring. Det er ikke bare bra, for et par av testerne kjente den trykke på akillesenen. Det skyldes blant annet at hælkappen er formet slik at den – litt unødvendig – bøyer seg inn mot senen.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: En komfortabel og behagelig pronasjonssko, som ikke er for tung.



SAUCONY HURRICANE 22

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 331 g/298 g. **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.no

Hurricane har i mange år vært Sauconys forsøk på å skape en *Kayano* (Asics' bestselger) – altså en stabil og komfortabel mengdetreningsko til overpronerende løpere. Den siste versjonen av skoen har droppet tilnavnet *ISO* – og sammen med det selve iso-systemet i overdelen. Det takker vi for.

Mellomsålen er også blitt oppdatert og har skiftet navn fra *Everun* til *PWRRUN+*. Den er lettere, bedre dempet og med mer sprett. Sålens utforming med en lekker avrundning i landingsområdet i hælen gir mye roligere rulling inn i selve pronasjonen og ut over tærne. Derfra får man hjelp av en ny, stiv TPU-plasthet som skal styre avviklingen i forfoten. Det fungerer bra,



og gir god pronasjonskontroll uten at skoen er rigid. Overdelen er ikke like vellykket. Den er rett og slett for tykk og varm og føles litt overdrevet. I tillegg er den fortsatt for romslig, og dermed best til dem som har veldig brede føtter. Men i det minste gjør et godt snøresystem at den kan festes godt, slik at man føler at skoen er med hele veien.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: En bedre sko enn forgjengerne. Super mellomsåle, men ikke overdel.



SALMING GREYHOUND

Pris: 1900 kr. **Vekt:** 302 g/270 g. **Dropp:** 6 mm.

Info: salming.com

Salming har i noen år forsøkt seg med løpesko i ulike kategorier. De lette modellene har blitt bra, og vi likte godt terrengskoen deres i fjor. *Greyhound* er en mengdetreningsko til de virkelige lange turene. Den viktigste komponenten i slike sko, er mellomsålen. Den har en oppdatering av deres tradisjonelle skum, kalt *Recoil Plus*, og fungerer glimrende. God demping, selv på lange distanser og god, myk og spretende løpeopplevelse. Yttersålen er laget i samarbeid med en av de beste produsentene på området, *Vibram*, og det fungerer (som alltid). Den har godt grep på all slags hardt underlag, uansett om det er vått eller ikke.

Men Salming må jobbe med overdelen. Passformen



er for så vidt bra, selv om den er romslig, med en mono-pløse som setter seg tett rundt foten. Det samme er hælkappen, som har passe polstring og stivhet. Men selve materialet i overdelen er tykt og kraftig, og lite fleksibelt i frasparket. Det var noe som plaget alle testerne, i tillegg til at forsterkningen i tuppen trykket på tærne i løpsteget. Det holder ikke i det lange løp.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: En god mellom- og yttersåle, men skjemmes av en altfor stiv og kraftig overdel.



NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT

Pris: 1699 kr. **Vekt:** 285 g/252 g. **Dropp:** 9 mm.

Info: nike.com

Nikes allroundsko erstatter *React*-modellene fra i fjor, og skal også være Nikes stabilitetssko når *Structure* fjernes fra butikkhyllene til høsten. Selv om den ved første øyekast ligner forgjengeren, er det i praksis snakk om en helt annen og mye «riktigere» løpesko. *React*s myke, strikkede overdel er blitt erstattet av en mye stivere tolagsmesh. Det betyr adjø til den tettsittende, sokkemyke komforten, men gir til gjengjeld mye mer stabilitet – spesielt rundt midten av foten. Forfoten er riktignok like romslig, og manglende hull til lissene gjør det litt vanskeligere å stramme skoen tett inntil foten.

Sålen er i Nikes *React*-skum, og den er fremragende – lett, myk og spretende. Selve basen er også blitt



bredere, spesielt under forfoten. Det gir en mer stabil avvikling over forfoten. Stabiliteten suppleres ytterligere av en hardere hælkappe og en skinne som går rundt hele hælen. Det hindrer fallet innover uten på noen måte å virke styrende. Dette er riktignok ikke snakk om en klassisk stabilitetssko, og for spesielt tunge løpere er den i mykeste laget.



Fleksibilitet:



Stabilitet:



Kort sagt: En lett og rask sko, som samtidig virker stabil nok til langturer.



HOKA ONE ONE ARAHI 4

Pris: 1699 kr. **Vekt:** 299 g/266 g. **Dropp:** 5 mm.

Info: hoka.no

Etter å ha revolusjonert løpeskomarkedet med tykksålede sko med fokus på støtdemping, kom Hoka for et par år siden med to modeller med ekstra pronasjonskontroll. *Arahi* er en av dem. Den fjerde versjonen av skoen ligner til forveksling forgjengeren, med en karakteristisk hard, J-format ramme fra hælen og langs innsiden av skoen for å gi ekstra støtte. Den eneste forskjellen skal være en mer perforert – og dermed mer pustende – overdel.

Men flere av testerne syntes at denne modellen føltes mer rigid enn 3-eren, og den er også blitt betydelig tyngre (35 gram faktisk). En del av forklaringen kan være at den er blitt mer kompakt i mellomsåle-



materialet. Den kjennes i hvert fall annerledes ut, ikke ubehagelig, men heller ikke like myk og god som fjorårsmodellen. Passform, snøring, stabilitet og feste er helt glimrende, men skoen er blitt hardere og stivere enn før. Det går i våre øyne litt utover løpegleden, men gjør også at skoen er beregnet på litt tyngre løpere enn før.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: Godt pustende sko med god støtte til langturene.



REEBOK FOREVER FLOATRIDE ENERGY 2.0

Pris: 999 kr. **Vekt:** 247 g/ 224 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: reebok.no

I fjor ble denne skoen en overraskende testvinner. Den var lett, godt dempet og billig – en sko alle testerne ble glad i. Det har ikke skjedd mye siden da, og vi kunne nesten klippet og limt inn fjorårets tekst. Overdelen er riktignok endret litt med en mer åpen og lettere mesh med noen plastforsterkninger smeltet på. De gjør skoen mer solid rundt tærne, men det påvirker også snøringen, som ikke er like stram som i fjor. Den er også blitt asymmetrisk, noe som fikk pløsen til å brette seg hos noen testere. Hælkappen er blitt mindre og lettere, og bøyer seg litt utover, så den ikke trykker så mye mot akillesenen. Fint! Mellomsålen, som jo er *Floatrides* store trumfkort, er det ikke gjort noe særlig



med, og den er fortsatt helt super. Den minner en del om storebror Adidas' *Boost*-såle – myk og spretende – bare mye lettere! Dermed er skoene også mye morsommere å løpe i enn de tyngre *Boost*. En liten nyskaping er det riktignok at yttersiden er lett buet, slik at man får en roligere og mer glidende pronasjon fra landing og inn i satsfasen. Det er en fin detalj.



Støtdemping:



Stabilitet:



Kort sagt: Fortsatt en super og minimalistisk sko. Og så er den billig.



SAUCONY KINVARA 11

Pris: 1500 kr. **Vekt:** 231 g/ 208 g. **Dropp:** 4 mm.

Info: saucony.com

Saucony prøver å selge lette *Kinvara* som en mengdetreningssko. Og ja, veier du 65 kg og løper som en gasele kan du godt bruke den til langturene. For oss andre er den mer å regne som en lettvektssko til intervaller og tempo, men til det bruket er den også helt ypperlig. *Kinvara* har tidligere vært rammet av Sauconys *Iso*-feber, der de spesielle *Isofit*-overdelene skulle fremme passformen, men i våre øyne gjorde det motsatte. Nå er de tilbake med en vanligere overdel i engineered mesh. Passformen er bedre enn i tidligere modeller, og sammen med et nytt snøresystem og sokkepløse holder den foten solid på plass i skoene. Mellomsålen er tokomponent med et topplag i *PWRRUN+*



og et underlag i vanlig EVA, og det fungerer bra. Skoen er lett, sprettende og ruller supert. Etter bare noen få skritt kommer man opp i høy fart, og det er nesten umulig å stoppe. Alle testerne var fornøyde, riktignok med et lite forbehold, for mellomsålen er myk og blir trykket sammen – og den minimalistiske yttersålen holder ikke evig.



Støtdemping:

Stabilitet:

Kort sagt: Den beste *Kinvara* på lenge. Super til intervaller og tempo.



NEW BALANCE 860V10

Pris: 1600 kr. **Vekt:** 327 g/294 g. **Dropp:** 10 mm.

Info: newbalance.com

860-modellen er en solid og velfungerende sko til løpere som trenger litt støtte på løpeturene. I den tiende utgaven har skoen fått en mindre overhaling på spesielt overdelen, som framstår visuelt finere og renere enn tidligere.

Men fungerer den også ute på veien? Ja, absolutt. *860* gjør det ikke vanskeligere enn det er: Mellomsålen er klassisk bygget opp med to typer materiale og en kile i hardere skum på innsiden. Det virker upåklagelig og gir god, stabil rulling.

En god yttersåle gir både grep og holdbarhet, og et lite hull under hælen gir litt ekstra støtdemping. Det er bra tenkt.



Overdelen er luftig og stort sett sømløs, men bak på skoen bidrar en tykk søm til støtten i skoene. Den fungerer uten å sjenerer. I hælappen har man spart på polstringen og i stedet bygget den opp i en form som følger hælen. Det gir litt utfordringer for passformen rundt hælen, og flere løpere opplevde hælen litt for bred – selv med tett snøring.



Støtdemping:

Stabilitet:

Kort sagt: God, klassisk løpesko med masse støtte til langturene.



ASICS GLIDERIDE

Pris: 1700 kr. **Vekt:** 302 g/270 g. **Dropp:** 6 mm.

Info: asics.com

Asics har vært kjent for å være kloke og konservative og ikke latt seg rive med av alskens nye trender. Man visste hva man fikk, og det var masse *Gel* og komfort. Alt det er snudd opp ned med Asics' nye kjempesatsing, *Ride*-serien. *Ride*-skoene er kjennetegnet ved en kraftig buet oppbygning i forfoten, som skal gynge deg gjennom løpesteget og tvinge deg til en avvikling lenger framme på foten – ganske likt det vi ser i de nye supermaratonskoene fra blant annet Nike.

Teknologien ble introdusert i den noe overdrevne og ikke spesielt vellykkede prestisjeskoen *Metaride*, men i de to neddempe modellene i denne testen fungerer det bra. I denne modellen er støtdempingen fint



tilpasset med *Gel* og lettere *Flytefoam*. Grepet er også bra med en god *Grip Sole* i forsterket gummi. Overdelen i engineered mesh sitter som støpt rundt foten med fin støtte og pusteevne og uten sømmer. *Glideride* er rett og slett en fet sko. Bra til både langvarig og rask trening, men den er langt unna en klassisk Asics, og spesielt legger og akillesener trenger litt tilvenning.



Støtdemping:

Stabilitet:

Kort sagt: En morsom sko med vellykket bruk av Asics' nye teknologi.



ASICS
EVORIDE

Pris: 1400 kr. Vekt: 271 g/ 241 g. Dropp: 5 mm.

Info: asics.com

Evoride er det nyeste og billigste medlemmet av Asics' nyskapende *Ride*-familie. Den er enklere, men kan i vår bok fint måle seg med storesøsknene.

Skoen er bygget opp etter de samme prinsippene – med en kraftig buet form som gynger deg gjennom steget og gir mer kraft i frasparket. Prisen for det er litt ekstra belastning av legger og akillessener, så du må regne med litt tilvenning.

Mellomsålen er mindre teknisk enn *Glideride* med mindre skum og gelé, men fortsatt med lett, spretende *Flytefoam*-skum. Overdelen er i en litt enklere jacquardvevet mesh, men fortsatt uten sømmer der de ellers kunne ha vært til sjenanse. Den sitter fint rundt



foten, støtter godt i hælen og over midten av foten og lar varmen slippe ut.

Selve løpeopplevelsen er virkelig god. Den spesielle geometrien får deg fram på foten og inviterer til å løpe fort, samtidig som støtdempingen tar brodden av underlaget. *Evoride* er riktignok ikke like godt egnet til langturene som storebroren *Glideride*.

AT
VÅR
FAVORITT

 Løpesko
 til hverdags-
 trening


Støtdemping:

Stabilitet:

 Kort sagt: En vellykket *Ride*-sko til rask
 trening. Morsom, kjapp og annerledes.
KJØPE-
GUIDE

DET DU BØR TENKE PÅ NÅR DU KJØPER LØPESKO

En løpesko består hovedsakelig av tre deler: **Overdel, mellomsåle og yttersåle**. De bidrar på hver sin måte til skoens stabilitet og støtdemping og den generelle løpeopplevelsen. Hva du vektlegger høyest avhenger både av løpestil og individuelle preferanser.

OVERDEL

Overdelen forbinder foten med mellomsålen. Den avgjør hvor tett skoen sitter rundt foten, og er avgjørende for hvor komfortabel og pustende skoen er. Moderne overdel er som regel uten sømmer og er enten strikket av én lang tråd eller satt sammen av flere nettingpartier (**engineered mesh**).

Overdelens bakerste del kalles **hælkappen**. Den har ofte form som en skål og er utført i et hardt plastmateriale. Hælkappen holder hælen på plass under løping og bidrar også med stabilitet.

Pløsen er «lappen» som sitter over vristen i skoen. Dens primære oppgave er å beskytte mot trykket fra lissene. De siste årene har vi sett en økt tendens til at pløsen bare er festet på den ene siden (**monopløse**).

Mange av de nye strikkede overdelene kommer også helt uten pløse.

Gå for en velsittende overdel, som låser foten din til mellomsålen uten å klemme tærne eller gnage. Har du behov for stabilitet, så se etter en sko med hardere hælkappe.



MELLOMSÅLE

Mellomsålen er løpeskoens hjerte. Det er den som demper støtene fra underlaget, støtter deg i landingen og frasparket og i høy grad avgjør løpeopplevelsen. Mellomsålen kan være mer eller mindre myk. Generelt gjelder det at tynne løpere bør ha hardere mellomsåle, da de i større grad trykker mellomsålen sammen, men til syvende og sist er det opp til hver og en hva man liker å løpe i.

Stabiliteten i skoen avgjør hvor mye foten faller innover for hvert skritt (pronasjon). Den kan kontrolleres ved å bruke kiler eller ulik hardhet i skummet i mellomsålen.

Droppet betegner høydeforskjellen i hælen og forfoten. Lavt dropp gir som regel en mer naturlig løpestil, men belaster også akillessenen mer.

Gå for en mellomsåle som er behagelig og samtidig gir deg stabiliteten du har behov for.

YTTERSÅLE

Yttersålen er den delen av skoen som er i berøring med underlaget. Dens umiddelbare oppgave er å beskytte mellomsålen og sikre at du ikke sklir. Det siste er en oversett, men ganske viktig, faktor, for jo mindre skoen sklir i frasparket, jo raskere avvikles steget og desto mindre belastes beina.

Som regel er yttersålen laget av gummi som både er slitesterk og relativt sklisikker. Ofte brukes såkalt **blown rubber**, som er en lettere og mer fleksibel gummitype.

Yttersålenes **profil** avgjør hvilket underlag den er best egnet til. Asfaltsko har som regel en ganske flat profil, mens terrengsko har større knotter.

Ofte har yttersålen et såkalt **torsjonselement**, som forbinder hæl og forfot. Det reduserer vridningen i skoen og gir dermed økt stabilitet, samtidig som det kan gi en liten fjærende dytt i frasparket.

Sats på en løpesko med en yttersåle som passer til det underlaget du løper mest på. **AT**

