



STORT TEST

LÖPSKOR

Vi testar och jämfört utrustning som är relevant för alla aktiva kvinnor och män. Denna månad granskar **vi vårens nya löparskor**.

▼ Skillnader och likheter. Utmärkande för årets generation av löpskor är bl.a. sömfria ovandelar och anonyma färger.



VÅRENS NYA LÖPSKOR

Den senaste generationen löpskor har just sett dagens ljus, och det är många spännande modeller som på många sätt skiljer sig från det vi har sett tidigare. Nya tankegångar och nya tekniska lösningar har satt sin tydliga prägel.

Det finns knappast någon löpsko som fått så mycket uppmärksamhet och inflytande på sistone som Nikes supersko, *Vaporfly*. Skon med sin famösa

kolfiberplatta har t.o.m. blivit omskriven i medier som annars aldrig brukar nämna något om löpning, och även om den är en utpräglad tävlingssko – och därmed raka motsatsen till mer mängdoriente-rade modeller som vi testar här – märker vi ändå av skons påverkan. Årets test är nämligen ett veritabelt ”skumkrig”. I stort sett alla skotillverkare har skippat den vanliga EVA-mellansulan och i stället utvecklat nya material som alla ska ha egenskaper liknande Nikes sko – lätta och spänstiga! *Vaporfly* har också påverkat

geometrin i många skor. Flera av dem har blivit hårdare och har en mer svängd läst. Tanken är densamma som i *Vaporfly*, nämligen att ”vagga” löparen genom löp-steget och ge en snabbare fotavveckling.

Det är främst Asics som har använt den tekniska lösningen, och det annars så konservativa företaget levererar faktiskt några av de mest spännande skorna i årets test.

Annars bjuder testet på ett par nya aktörer: kinesiska 361, gymjätten Under Armour samt trailxperten Salomon står för årets mest positiva överraskningar.

KATEGORI

Löpskor till daglig träning

Skorna i det här testet tillhör alla kategorin med **slitstarka skor till daglig löpträning**. De är bekväma och skyddar fötterna med hjälp av bra stötdämpning. Det varierar självklart hur tjock och hur hård dämpning de olika skorna har, och hur mycket de stöttar och guidar foten under löpsteget. Om du behöver lite extra stabilitet i dina skor, så bör du välja en modell som får högt betyg på just det området.



Många av de nya löpskorna har en gungliknande konstruktion, där en hård, välvd sula "vagar" dig genom löpsteget.

SALOMON SONIC 3 BALANCE

Pris: 1 400 kr Vikt: 292 g/243 g Dropp: 8 mm

Info: salomon.com

Salomon är främst kända för sina utmärkta trailskor, medan de har haft vissa svårigheter när det gäller kategorin med vägskor. Nu verkar man dock vara på rätt väg. Vi testade nyligen *Predict RA* som fick bra betyg, och det gäller även för nya *Sonic 3* som nog är den bästa vägsko vi testat hittills från det franska företaget.

En enkel, sömfri ovandel och en strumpliknande plös med platta skosnören ger en bra passform, medan en ny mellansula – kallad *Optivibe* – i hela skons längd både minskar vibrationerna upp i musklerna och dämpar stötarna. Den är riktigt bekväm med bra dämpning och utmärkt spänst vid fränskjutet. Den suveräna löpkänslan underbyggs ytterligare av den djupa skåran



som går längs sulan samt en s.k. cantilever-fördjupning i hälen, vilken gör att man rullar smidigt fram genom hela löpsteget. Här får man också hjälp på vägen av en effektiv *Contagrip*-yttersula med mjuk framfot och ett gediget hälmateriale som funkar på alla underlag.

Skorna känns lätta och bidrar till ett snabbt och smidigt löpsteg på asfalt. Bra jobbat, Salomon ...



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: Salomon har träffat helt rätt med sin bekväma och lätta mängdträningssko.



SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING:

Vi testar marknadens mest relevanta modeller i en viss kategori och sammanfattar våra upplevelser, så att du kan få hjälp att göra rätt val just för dig. Våra testare är alla erfarna löpare på olika nivåer med olika löpstilar. Samtliga skor har testats av snabba, lätta tävlingslöpare och av tyngre, lite långsammare, hållöpare. Skorna har testats både på asfalt, grusvägar och ute i terrängen. Som alltid när det gäller löpskor är det i hög grad individuellt både när det handlar om passform och när det gäller löpkänsla. Prova därför alltid skorna noga vid köptillfället.

BETYGS-SKALAN:

★★★★★
= bedörlig

★☆☆☆☆
= dålig

★★★☆☆
= under medel

★★★★★
= medel

★★★★★
= över medel

★★★★★
= riktigt bra

★★★★★
= utmärkt

BEDÖMNING

Stötdämpning:

Stabilitet:

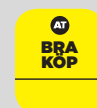
Vår bedömning av varje enskild sko baserar sig på en rad olika produktrelevanta kriterier. Det finns långtifrån plats att kommentera alla områden för varje produkt, och vår slutsats är därför en sammanfattning av de mest relevanta. För överblickens skull framhäver vi två viktiga nyckelpunkter på en tiogradig skala och sammanfattar vår slutgiltiga bedömning med ett slutbetyg.

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

LOGGORNA:



TESTVINNARE
loggan tilldelar vi den 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.



BROOKS GLYCERIN 17

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 315 g/284 g **Dropp:** 10 mm

Info: brooksrnning.com

Glycerin 17 är en löpsko för långa träningsrundor. Den hyllar principen "less is more" och bjuder på mindre hightech, färre sömmar men mycket hög komfort. Ovandelen består av en enda del utan sömmar, den är bra stoppad, särskilt i häldelen och den har "osynliga" förstärkningar vid tårna. Praktiska kosknören och en stoppad plös bidrar också till att skon känns gedigen och bekväm på foten.

Mellansulan består av ett nytt skummaterial, *DNA Loft*, som är placerat i hela skons längd. Skummet är en blandning av EVA-skum och gummi, och det ska vara lättare, spänstigare och mer hållbart än vanligt EVA. Tja, bekvämt är det i varje fall, men det är ingen



revolution. Yttersulan är klassisk med förstärkt gummi under häl och framfot samt ett luftinjicerat gummi som dämpar bra och ska ge bättre grepp. Det sistnämnda är dock inte fallet. Tvärtom. I regn blir skon riktigt halkig, och vi fick hålla igen i kurvorna. Det märktes också spår av slitage i sulan efter bara några få kilometers löpning. Yttersulan är således inte skons starkaste sida.



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En bekväm mängdträningssko.

Yttersulan fungerar dock inte i regn.



HOKA CLIFTON 6

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 267 g/242 g **Dropp:** 5 mm

Info: hokaoneone.com

Hoka One One var först ut med tjocksulade löpskor, och *Clifton* fortsätter på den linjen. Skon har alltid varit en av Hokas lättare skor, men den har också varit beryktad för att ha begränsad hållbarhet i främst mellan- och yttersulan. Det har förändrats i sexan där de två elementen har förstärkts och yttersulan blivit mer slitstark.

Det har samtidigt gett en liten viktökning utan att det är frågan om någon tung sko. Man får fortfarande en dynamisk löpkänsla med en smidig övergång tack vare Hokas Rocker (gunga), som "vagnar" foten genom steget. Dämpningen är som väntat utmärkt. *Clifton 6* är något mjukare än tidigare versioner, vilket är bra. Den stora understödsytan under foten ger bra stöd



vid fotavvecklingen, och man kan ge full gas utan att behöva oroa sig för stabiliteten för fot och ben.

Till skillnad från sulan har ovandelen blivit lättare och mindre restriktiv, men tonvikten är lagd på en bra stadga och stabilitet för foten som ligger nere i en "skål". Det, i kombination med en hård hälkappa, resulterar i en sko som inbjuder till snabba löprundor.



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: Lätt och bra dämpad "fartsko".

Bäst för lätta löpare pga. den mjuka sulan.



FYRA TRENDER I ÅRETS TEST

Flera nya teknologier och tankegångar gör entré i årets stora löpskotest. Här är de som i nuläget verkar mest intressanta och nyskapande.

1 GUNGA

En av de mest anmärkningsvärda trenderna i årets test är en ny och annorlunda "gungkonstruktion" i skon. Istället för en flexibel, platt sula är flera av skorna försedda med en hård, välvd sula, som vagnar dig genom löpsteget för en snabbare avveckling. Nackdelen är ökad belastning på vaderna.

2 TJOCK SULA

Tills helt nyligen var mellansulan på en löpsko oftast 23–25 mm tjock. I år har flera av dem vuxit till över 30 mm. Detta är möjligt tack vare att mellansuleskummet har blivit mycket lättare.

Tjocka sulor gynnar både stötdämpningen och ger bättre respons och spänst vid frånskjutet.

3 SÖMLÖS

På senare tid har ovandelen i löpskorna oftast varit "stickade" eller tillverkade av andningsbar nätväv. Bägge teknologierna innebär att skorna helt saknar de tjocka sömmar och skarvar som var vanliga förr. Det ger mycket bättre komfort, men innebär ibland också att ovandelen ger sämre stöd.

4 UTAN STÖD

Förr skulle löpskorna helst stoppa fotens inåtvinkling (pronation) med hjälp av hårda kilar och vridstyva sulor. Den tankegången har förändrats de senaste åren till fördel för skor som i högre grad bromsar pronationshastigheten. Det ger en mycket bättre löpkänsla och ett smidigare löpsteg.

ADIDAS ULTRABOOST 20

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 345 g/313 g **Dropp:** 10 mm

Info: adidas.se

Med sitt sneakerutseende och flera bra detaljer var *Ultraboost 19* en av våra favoritskor i fjol. Det är även denna version, för Ultraboost 20 liknar i hög grad sin föregångare. Själva *Boost*-sulan och *Continental*-yttersulan är i stort sett identiska med de i "nr 19" och bjuder på en supermjuk dämpning, vilken – tack vare en ny vridstabiliserande *propulsion plate* i mellansulan – dock är något spänstigare än i "gamla" *Ultraboost*.

Den största nyheten i den här modellen är ovandelen. Det "stickade" materialet har fått s.k. fibercoating längs kanten. Det ökar stabiliteten och gör att skorna blivit mer slitstarka i ett annars känsligt område. Det har dock också gjort att den strumpliknande ovandelen



blivit något hårdare. Stoppningen i hälen har blivit tjockare och mer bekväm, och detsamma gäller snöringen över vristen. De detaljerna funkade bra. Skon är således smidig att få på sig och känns bekväm att springa i på väg. Förbättringarna har dock inneburit att *UB20* blivit tyngre. Att skon blivit så tung jämfört med flera av konkurrenterna sänker tyvärr också betyget.



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En mycket bekväm, om än lite tung, asfaltssko.



NEW BALANCE 1080V10

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 272 g/248 g **Dropp:** 8 mm

Info: newbalance.se

Den nionde versionen av NB:s neutrala värstingmodell som kom i fjol, var den bästa hittills i deras serie. Årets version, som alltså är den tionde, är emellertid ännu bättre än föregångaren. Ovandelen bjuder på testets bästa passform. Den består av en "stickad" *Hypoknit*-ovandel med massor av stretch och support. Den har en strumpliknande plös och platta skosnören, vilket gör att skon är lätt att dra åt. Hälkappen är anatomiskt utformad och följer formen på hälbenet.

Under ovandelen sitter en tjock mellansula av det nya skummaterialet, *Fresh Foam+*. Tillsammans med små, laserskurna hål i materialet levererar den massor av dämpning. Den är mjuk, men har ändå bra spänst,



AT
**TEST-
VINNARE**
*Löpskor
till daglig
träning*

och tillsammans med en låg vikten resulterar det i en sko som helt enkelt känns lätt och fartfylld att springa i.

Yttersulan har fått s.k. blown rubber och böjnings-skårer och ger bra grepp både på vägar och trottoarer.

Enda oron är livslängden för *Fresh Foam+*-skummet. Redan efter några få kilometer märktes slitage på sulan. Om det betyder något i praktiken är dock osäkert.



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En utmärkt löpsko som imponerar över hela linjen – bara mellansulan håller.



UNDER ARMOUR MACHINA

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 295 g/265 g **Dropp:** 8 mm

Info: underarmour.com

Under Armour, UA, är det näst största sportmärket i USA, men har inte riktigt slagit igenom på våra breddgrader – och det gäller särskilt för deras löpskor. Med *Machina* kanske detta dock kommer att förändras, för skon är nämligen riktigt bra.

Den är försedd med UA:s vanliga mellansule-material *HOVR Cushion* kombinerat med ett nät av *Energy Web*, vilket i hög grad bidrar till en bra löpkänsla. Precis som med *Adidas Propulsion Plate* har det en fjädrande effekt vid fränskjutet och inbjuder till fartfylld löpning samtidigt som dämpningen är bra.

Ovandelen följer trenden och består av en sömlös nätväv som omsluter foten effektivt tillsammans med



"strumpplösen". Skosnörena är ovala och halvelastiska, vilket vi gillar eftersom de är smidiga att dra åt och inte går upp så lätt. En liten detalj är två små öglor i resp. plös som skosnörena ska gå igenom. Det gör att plösen sitter på plats. En välstoppad häl med bra stöd från en tunn, utvändigt hälkappa och en mönstrad yttersula som ger bra grepp överallt, höjer betyget för *Machina*.



Inne i *Machina*s mellansula finns en sensor som mäter löprundan med hjälp av olika parametrar, t.ex. fart, distans och löpstil. Smart!

Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: Testets positiva överraskning. Bra dämpad sko med utmärkt löpkänsla.



BROOKS ADRENALINE GTS 20

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 323 g/292 g **Dropp:** 12 mm

Info: brooksrunning.com

Adrenaline 20 är nästan en kopia av föregångaren som kom ifjol. Även den här mellansulan består av en blandning av två typer av skum – spänstigt *DNA Loft*, som känns igen från Brooks värstingskor, samt *Biomo-go DNA*, som är ett mer konventionellt, men gediget skummaterial. Sulan är både robust och bekväm med en rätt hård och spänstig dämpning.

S.k. guide rails på insidan av sulan motverkar överpronation och de fungerar riktigt bra. Pronationskontrollen är emellertid inte lika effektiv som i tidigare modeller som varit mer stabila, men i gengäld har skon blivit mer fartglad och bekvämare att löpa i och passar därför också till ett större segment av löpare.



Ovandelen har fått en liten ansiktslyftning och består av strömlinjeformad andningsbar nätväv utan sömmar, men med välstoppad plös och bra skosnören. Hälkappen har fått lite tjockare stoppning. Det är inte bara positivt då ett par av våra testare kände att den tryckte mot hälsenan. Det beror bl.a. på att hälkappen är utformad så att den går in mot senan. Onödigt!



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En bekväm och löpvänlig pronationssko som varken är tung eller klumpig.



SAUCONY HURRICANE 22

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 331 g/298 g **Dropp:** 8 mm

Info: saucony.se

Hurricane har i många år varit Sauconys främsta utmanare till *Kayano* (Asics storsäljare) – alltså en stabil och mycket bekväm mängdträningsko för löpare som överpronerar. Den här senaste versionen av skon har även det väl beprövade Iso-systemet i ovandelen, vilket ska ge optimal passform.

Mellansulan har uppdaterats och bytt namn från *Everun* till *PWRRUN+*. Den är lättare, bättre dämpad och känns spänstigare. Sulans utformning med en praktisk avrundning vid landningszonen i haldelen ger en mycket smidig övergång till själva pronationsrörelsen och vidare fram till tårna. Därefter guidas foten av en ny hård TPU-plastdetalj, som ska styra avvecklingen av



framfoten. Det fungerar utmärkt! Pronationskontrollen är bra utan att skon känns särskilt vridstiv. Ovandelen i skon är dock inte optimal. Den är helt enkelt för tjock och varm och känns rent allmänt lite överdriven. Dessutom är den fortfarande för rymlig och således bäst lämpad för riktigt breda fötter. Snörningssystemet kan dock dras åt så att skon blir ett med foten.



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En bättre sko än sina föregångare. Utmärkt mellansula, men sämre ovandel.



361 STRATA 3

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 334 g/301 g **Dropp:** 8 mm

Info: store.361europe.com

Kinesiska 361 försöker att etablera sig på den svenska marknaden. Det gör de bland annat med *Strata 3* – en modell för löpare som behöver ha extra stöd. I handen känns *Strata 3* som vilken annan löpsko som helst, och när man tar på sig den känns den också rätt alldaglig. Den sömlösa ovandelen smiter åt runt foten, medan *Morphit*-snörningssystemet gör att skon sitter som gjuten på foten. En bra, hård hälkappa bidrar till extra stöd, medan stoppningen ger ökad komfort. Så långt är allt bra.

Mellansulan är däremot relativt tunn jämfört med de flesta andra av dagens löpskor. Den består av s.k. *Quick Foam* i kombination med en hårdare EVA-kil och en



plastdetalj (*Quick spine*) som ger ökad stabilitet. Dessa tekniska lösningar samt tankegången är inte optimal till väglöpnings. Flera testare fick faktiskt ont i fötterna av att löpa i skon. Sulan har helt enkelt för dålig dämpning. En anledning kan vara den tunna mellansulan i kombination med den hårda plastdetaljen i mellanfoten. Bra försök från en ny aktör, men inte perfekt!



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: Bra passform, men de tekniska lösningarna i mellansulan går ut över löpkänslan.



NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 285 g/252 g **Dropp:** 9 mm

Info: nike.com

Nikes allsidiga sko ersätter *React*-modellerna från i fjol och den ska också vara Nikes främsta stabilitetssko när *Structure* försvinner från butikerna i höst. Även om den här modellen påminner starkt om sin föregångare, handlar det egentligen om en helt annan och mer "äkta" löpsko. Ovandelen är ny och består av en hårdare ovandel än förut. Det innebär att den åtsmitande, strumpliknande känslan är borta, men samtidigt att stabiliteten blivit bättre – särskilt vid mittfoten. Framfoten är dock rymlig, men avsaknaden av snörningshål gör att det är svårt att dra åt skon ordentligt runt foten.

Sulan består av Nikes *React*-skum, och det är riktigt bra – lätt, mjukt och spänstigt – och i den här skon har



även själva plattformen under gjort att framfoten blivit bredare. Det ger en stabilare avveckling för framfoten. Stabiliteten kompletteras av en rätt hård hälkappa och en s.k. guide rail, som går runt hela bakfoten. Det motverkar att foten vinklas inåt utan att på något sätt vara styrande för det. Det är dock ingen vanlig stabilitetssko, och för tyngre löpare är den nog lite för mjuk.



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: En lätt och snabb sko som dessutom verkar nog stabil för långa löprundor.



SALMING GREYHOUND

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 302 g/270 g **Dropp:** 6 mm

Info: salming.com

Salming har de senaste åren utvecklat olika typer av löpskor. De lätta modellerna har varit bra och vi uppskattade särskilt deras trailsskor som kom i fjol. Nu har Greyhound kommit, en mängdträningsko för långpass. Den viktigaste komponenten i en sådan modell är mellansulan. Här är det fråga om en uppdatering av deras vanliga skum, Recoil Plus, vilket fungerar utmärkt. Dämpningen är bra även under längre sträckor och löpkänslan är mjuk och spänstig. Yttersulan är utvecklad i samarbete med en av de bästa tillverkarna på det området, Vibram, och det fungerar utmärkt. Sulan ger bra grepp på alla hårda underlag oavsett om det är blött eller inte. Men ovandelen håller inte mått-



tet. Passformen runt foten är förvisso bra även om den är något rymlig, och plösen omsluter foten effektivt. Detsamma gäller hälkappan som är välstoppad och lagom hård. Men materialet i ovandelen är för tjockt. Det påverkar frånskjutet negativt, vilket alla testare noterade. När man skjuter ifrån trycker främmande mot tårna. Det duger inte under långa löprundor.



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: Bra mellan- och yttersula, men ovandelen är tyvärr lite för tjock och hård.



REEBOK FOREVER FLOATRIDE ENERGY 2.0

Pris: 1 000 kr **Vikt:** 247 g/ 224 g **Dropp:** 10 mm

Info: reebok.se

I fjol vann den här skon lite överraskande vårt stora skotest – lätt, väldämpad och billig och en modell som alla testlöparna gillade. Sedan dess har det inte hänt så mycket med skon, och vi hade i stort sett kunnat kopiera fjolårets text. Ovandelen har dock fått en luftigare och lättare nätväv med en del plastförstärkningar. De gör att skon har blivit mer solid vid tådelen, men det påverkar samtidigt snörningen som inte sitter åt lika bra som i förra modellen. Snörningen har också blivit asymmetrisk, vilket gör att plösen lätt kan veckas. Hälkappan har blivit mindre och lättare och buktar något utåt för att inte trycka lika mycket mot hälsenan. Bra! Mellansulan, som alltid varit *Floatrides* styrka, är



i stort sett densamma som förut och därmed är den också lika bra. Den påminner om Adidas *Boost*-sula – mjuk och spänstig – men också lättare! Därmed erbjuder skorna också en mycket bättre löpkänsla än de lite tyngre *Boost*-skorna. En liten innovation är dock att utsidan är lätt svängd, vilket gör att pronationsrörelsen blir smidigare. Det är en smart detalj.



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: Fortfarande en utmärkt sko gjord efter "less is more-principen". Prisvärd!



SAUCONY KINVARA 11

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 231 g/ 208 g **Dropp:** 4 mm

Info: saucony.se

Saucony vill gärna marknadsföra sin lätta *Kinvara-sko* som en träningssko. Och det kanske stämmer om man är en driven löpare som väger 65 kg och vill ha en löpglad sko till långpassen. För de flesta fungerar nog ändå skon bäst till kortare intervaller och tempopass, och för de ändamålen är den också helt suverän.

Kinvara har tidigare använt sig av Sauconys *Iso*-koncept, där den unika *Isofit*-ovandelen ska ge optimal passform, men enligt vår erfarenhet har den inte riktigt gjort det. Nu har de återgått till en mer "vanlig" ovan- del av andningsbar nätväv. Passformen är bättre än förut, och i kombination med en uppdaterad snörning och en "strumplös" sitter foten perfekt i skon. Mellan-



sulan består av två skikt med ett övre lager av spänstigt *PWRRUN+* och ett undre lager av vanligt EVA, vilket funkler bra. Skon är både lätt, spänstig och flexibel. Ute på löprundan kommer man snabbt upp i ett högt tempo som man nästan inte kan sänka. Frågetecken finns dock för den mjuka sulan som trycks ihop – och slitstyrkan i den minimalistiska yttersulan.



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: Den bästa *Kinvara*-modellen på länge. Perfekt till intervaller och tempopass.



NEW BALANCE 860V10

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 327 g/294 g **Dropp:** 10 mm

Info: newbalance.se

860-modellen är NB:s "bread'n'butter-sko" – en gedigen och välfungerande sko för löpare som vill ha lite extra stöd under löprundan. I den tionde versionen har skon gjorts om särskilt när det gäller ovandelen, och den ser både snyggare och mer avskalad ut än förut.

Men fungerar den även ute på vägarna? Ja, definitivt. *860* gör det inte svårare än det är: Mellansulan är klassiskt uppbyggd med två olika typer av material samt en kil av ett hårdare skum på insidan. Det fungerar utmärkt och bidrar till ett stabilt och bra löpsteg.

Yttersulan är också funktionell och ger både bra grepp och verkar slitstark, och en liten urgröppning i häldelen främjar stötdämpningen. Bra tänkt!



Ovandelen är luftig och till stora delar sömlös, men längst bak på skon bidrar en tjock söm till stödet i skon. Det fungerar bra utan att det skaver. I hälkappen har man minskat på stoppningen och i stället utformat den så att den följer hälbenet. Det är dock inte helt optimalt för passformen i häldelen, och flera löpare upplevde att hälen är lite för bred – även om snörningen dras åt.



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: Bra, gedigen och klassisk löpsko med massor av stöd för långa löprundor.



ASICS GLIDERIDE

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 302 g/270 g **Dropp:** 6 mm

Info: asics.com

Asics är kända för att vara konservativa och inte hakar på olika trender i första taget. Man vet vad man får, och det är massor av *GEL* och bra komfort. Detta gäller emellertid inte för Asics nya storsatsning, *Ride*-serien.

Ride-skorna kännetecknas av en kraftig gungliknande konstruktion i framfoten, som "vagnar" dig genom löpsteget och tvingar fram en stegavveckling längre fram på foten – mycket likt den trend vi ser när det gäller de nya supermaratonskorna från bl.a. Nike.

Teknologin introducerades i den något överdrivna och inte helt optimala värstingskon *Metaride*, men i de två nedbantade modellerna som är med i det här testet är resultatet bättre. I den här modellen är dämpningen



perfekt tack vare att *GEL* kombinerats med lättare *Flytefoam*. Dessutom är greppet bra tack vare en s.k. *Grip Sole* av förstärkt gummi. Ovandelen är sömlös och den andningsbara nätväven sitter perfekt runt foten och ger ett bra stöd.

Glideride är en utmärkt löpsko till långa och snabba pass. Vaderna och hälsena belastas dock lite extra.



Stötdämpning:

Stabilitet:

Kort sagt: En löpglad sko där Asics nya teknologi kommer väl till sin rätt.



ASICS EVORIDE

Pris: 1 400 kr **Vikt:** 271 g / 241 g **Dropp:** 5 mm

Info: asics.com

Evoride är den nyaste och billigaste medlemmen i Asics innovativa *Ride*-familj. Den är enklare, men enligt vår erfarenhet kan den mäta sig med de andra *Ride*-skorna.

Skon är uppbyggd efter samma principer – med ett kraftigt gungliknande system som vaggar dig genom löpsteget och ger mer kraft vid frånskjutet. Priset för det är ökad belastning på vaderna och hälsena, och det tar därför lite tid att vänja sig vid skorna.

Mellansulan är inte lika teknisk som *Gliderides* utan den här har mindre skum och gel, men det är ändå samma lätta, spänstiga *Flytefoam*-skum. Ovandelen består av en lite enklare, mönstrad nätväv, men utan några sömmar där de annars ofta brukar kunna irritera.



Den sitter riktigt bra runt foten, ger bra stöd i hälden och över mittfoten och känns luftig.

Själva löpkänslan är outstanding. Den annorlunda konstruktionen gör att man landar längre fram på foten och det inbjuder till ett snabbt löpsteg samtidigt som dämpningen effektivt minskar belastningen från underlaget. *Evoride* är dock ingen optimal sko till långa pass.

AT
VÅR FAVORIT

Löpskor
till daglig
träning



Stötdämpning:



Stabilitet:



Kort sagt: En utmärkt *Ride*-sko till snabba träningspass. Löpglad, spänstig och udda.



KÖP- GUIDE

DET SKA DU TÄNKA PÅ NÄR DU KÖPER LÖPSKOR

En löpsko består i grunden av tre delar: **Ovandel, mellansula och yttersula**. Dessa bidrar var och en till skons stabilitet och stötdämpning och till löpkänslan rent generellt. Vad du bör prioritera allra mest beror mycket på din löpstil och dina individuella preferenser.

OVANDEL

Skons ovandel förbinder foten med mellansulan. Ovandelen avgör hur tajt skon sitter på foten och bidrar i hög grad till hur bekväm och luftig skon är. Moderna ovandelar är ofta sömlösa och är antingen "vävda" av en enda lång tråd (**kmit**) eller hopsatta av några nätvävsbitar (**engineered mesh**).

Ovandelens bakre del kallas **hålkappan**. Den är ofta skålformad och tillverkad av ett hårt plastmaterial. Hålkappan håller bakfoten på plats när man springer och bidrar samtidigt med stabilitet.

Plösen är den "flärp" som sitter precis över vrsten i skon. Dess främsta uppgift är att skydda mot trycket från skosnörena. På senare år har vi sett en tendens att plösen har blivit en så kallad monoplös, som sitter fast på ena sidan på skon. Många av de nya "stickade" ovandelarna är helt utan plös.

Välj en ovandel som sitter bra och som låser fast din fot vid mellansulan utan att något trycker mot tårna eller skaver. Behöver du extra stabilitet, bör du välja en sko med hård hålkappa.



MELLANSULA

Mellansulan är löpskons hjärta. Det är den som dämpar stötarna från underlaget, stödjer dig vid landning och frånskjut och i hög grad påverkar löpkänslan.

Mellansulan kan vara mer eller mindre hård.

Generellt gäller det att tyngre löpare har behov av en hårdare mellansula eftersom de ofta trycker ihop mellansulan mer. I slutändan är det dock individuellt vad man föredrar att löpa med.

Stabiliteten i skon avgör hur mycket foten inåt-vinklas vid varje steg (pronation). Den kan styras med hjälp av kilar eller olika densiteter – alltså hårdheter – i mellansulans skum. **Droppet** beskriver höjdskillnaden mellan hälen och framfoten i mellansulan. Ett lågt dropp ger oftast ett mer naturligt löpsteg, men belastar också hälsena mer.

Välj en mellansula som är bekväm och som samtidigt ger dig den stabilitet du behöver.

YTTERSULA

Yttersulan är den del av skon som kommer i kontakt med underlaget. Dess främsta uppgift är att skydda mellansulan och se till att du inte halkar. Det sistnämnda är lätt att glömma bort. Det är dock en rätt viktig faktor, för ju mindre skon halkar till vid frånskjutet, desto snabbare blir löpsteget och desto mindre belastas benmuskulerna. Yttersulan är oftast tillverkad av ett gummi som både är slitstarkt och relativt halksäkert. Ofta används så kallad **blown rubber**, som är en lättare och mer flexibel gummityp.

Yttersulans **mönster** påverkar vilket underlag den passar bäst på. Asfaltsskor har ofta ett rätt platt mönster, medan trailsskor har större dobbor.

Yttersulan kan vara försedd med en så kallad **torsionsdetalj** som förbinder häl och framfot. Den minskar vridningen av skon och ger därmed bättre stabilitet, samtidigt som den kan ge en liten fjädrande kick vid frånskjutet. **Välj en sko** med en yttersula som passar till det underlag som du brukar springa mest på. **AT**

