



STORTEST TRAILSKO

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



SKO TIL MUDDER OG MØGVEJR

Den nyeste generation af trailsko udgør et varieret og imponerende felt. Her er både sko til den hardcore ultraatlet og til løberen, der for første gang søger væk fra fortovets fliser. Vi har testet dem alle.

Vinteren venter lige om hjørnet. Og med den kulde, sjap og mudder. Umiddelbart ikke det fedeste løbevej, medmindre altså at du har fødderne placeret i et par robuste, grovknoppede

trailsko. Trailløb om vinteren er måske nok en mudret og beskidt foreteelse, men det er også et sjovt og intenst og hamrende effektivt alternativ til løb på asfalten eller på løbebånd.

Hvilke sko du skal vælge til dit trailløb, afhænger meget af, hvor og hvor meget du løber. Lange ture ad faste grusveje kalder på en anden type sko end højintense trailintervaller på tekniske, mudrede stier. Uanset hvad, kan du dog med sindsro vælge en model fra testen her, for de er faktisk allesammen overraskende gode.

De tidligere år har niveauet været mere svingende, og især de mere etablerede mærker som Adidas og Asics har budt ind med modeller, der ikke rigtig har fungeret i sporet. Sådan er det ikke i år. Her er alle de testede modeller lavet til terrænet med alt, hvad det indebærer af tekniske detaljer. Vi ser udelukkende trailspecifikke overdele i robust og smudsafvisende *Ripstop*. Mellemsålerne er alle relativt lave og egnet til tekniske spor med skarpe sving, sten og rødder, og så kalder design og farvevalg typisk på opmærksomhed.

KATEGORI

Trailsko til vinterens frost og sjask

Vi tester en bred vifte af trailsko. Nogle er såkaldte door to trailsko, altså alsidige allroundere, der både dur til grusveje, mindre skovstier og endda lidt asfalt. Andre er mere hardcore trailspecifikke og lavet til hurtigt løb ad mudrede tekniske stier med masser af sten og rødder. Vurdér, hvad du har brug for, og gå så efter den type, der passer til dig og dine løbevaner.



Sålens knopper afslører ofte, hvilket terræn den er lavet til. Jo større og vildere knopper, jo løsere og blødere underlag.

SCOTT KINABALU ULTRA RC

Pris: 1.250 kr. **Vægt:** 260 g (str. 44). **Drop:** 3 mm.

Stack: 21,5/18,5 mm.

Info: scott-sports.com

Scott er ikke kendt for deres løbesko, men det burde de egentlig være. Den enkle, men alsidige trailsko her er i hvert fald et godt bekendtskab.

Overdelen er i en dobbelt engineered mesh uden syninger eller samlinger. Den er fint åndbar og afviser også det værste vand og sjask uden dog at være decideret vandtæt. Bagfoden er velpolstret, der er god plads til forfoden, og skoen sidder dejlig tæt om midtfoden. Pløsen opleves lidt tynd, og man kan mærke snørerne trykke på vrysten, hvis man binder skoen godt til.

Mellemsålen er holdt i ét stykke skum, *Kinetic Foam*, og er helt uden kiler eller andet. Den er behageligt



blød, o.k. responsiv og dæmpet nok til selv længere ture på fast underlag. Knopperne er af mellemstørrelse og perfekte til løst grus og blødere skovstier.

Trods en tynd rockplate i mellemsålen, der beskytter fodsålerne mod skarpe sten, er skoen ret fleksibel, og sammen med et beskedent drop på 3 mm og en lav vægt gør det den dejlig dynamisk og hurtigt at løbe i.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En positiv overraskelse og et godt valg til hurtige ture i sporet.



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, hællændende løbere. Skoene er testet på både asfalt og 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:

Allroundegenskaber:

Greb:

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 allroundegenskaber.



ASICS FUJITRABUCO PRO

Pris: 1.150 kr. **Vægt:** 264 g (str. 44). **Drop:** 6 mm.

Stack: 18/12 mm.

Info: asics.com

Vi har før været efter Asics for bare at smide nogle rappe farver og en grov sål på deres landevejstravere og kalde det trailsko. Måske har de lyttet til kritikken, for deres nye bud – der da også har fået tilnavnet *Pro* – byder på en langt mere autentisk trailoplevelse.

Mellemsålen er i Asics' velfungerende *Flytefoam Lyte*-materiale. Den er let og blød og med godt bounce. Den er uden gel, kiler og torsionselementer, og så er den relativt tynd (12/18 mm). Det koster selvfølgelig lidt dæmpning, men sparer vægt og skaber sammen med det relativt lave drop en sko, der giver mere kontrol og ligger dejlig stabilt i sporet.

Overdelen er i en sømløs, robust og semivandtæt



mesh, der er o.k. åndbar, og samtidig holder den vand og mudder ude. En neopren-gaiter lukker skoen helt tæt om anklen, så skidt heller ikke slipper ind den vej.

Skoen er forsynet med et quicklace-snøresystem. Det er holdbart, men vi er ikke ubetingede fans, for det gør det svært at finjustere snøringen, og de tynde, hårde bånd klemmer også lidt på vrsten.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En vellykket og alsidig trailsko fra Asics, der flot balancerer komfort og bid.



SALOMON ULTRA / PRO

Pris: 1.200 kr. **Vægt:** 315 g (str. 44). **Drop:** 8 mm.

Stack: 27/19 mm.

Info: salomon.dk

Med *Ultra / Pro* har Salomon forsøgt at lave en sko til ultrasegmentet, som ikke er fra den dyre og hypede S/Lab-serie. Det er lykkedes langt hen ad vejen.

Lad os starte nedefra. Skoens *Contagrip*-sål består af små knopper og er især egnet til lange ture på fastere og hårdere underlag, herunder våde sten.

Mellemsålen er en ny type med *dual density* – dvs. to hårdheder, der leverer både støddæmpning og pronationsstøtte. Den virker umiddelbart rigid og usamarbejdsvillig, men efter et par ture bliver den mere føjelig. I forfoden er indlagt et *Energysave*-system, som skulle give mere respons i afsættet. Det var ikke noget, vi fornemmede som andet end ekstra vægt.



Overdelen er med få undtagelser et mesterværk. Den er præget af de to fittingsystemer *Sensofit* og *Endofit*, så skoen suger sig til foden. Måske lidt meget materiale, men virkelig velfungerende. Snøringen er som altid *Quicklace*. Her er den asymmetrisk for et bedre lockdown, og det virker. Eneste lille minus er den nye og mere bøvlede garage til selve låsen i snøringen.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En lidt tung, men ellers komfortabel sko til lange trailture.



NØGLEBEGREBER

Der er masser af fagtermer i testen her, og mange af dem kan skabe forvirring. Her forklarer vi de mest brugte og relevante.

1 STACK

Stack er et udtryk for, hvor høj mellemsålen er. Stack angives i form af to tal. Det første for sålens tykkelse i hælen, det andet for tykkelsen i forfoden. Jo højere stack, jo mere støddæmpet er skoen, men til gengæld betyder et højt stack også mindre kontrol, da du løftes væk fra jorden.

2 DROP

Forskellen på sålens tykkelse i hæl og forfod kaldes *drop*. Er sålen fx 25 mm tyk i hælen og 20 i forfoden, er droppet 5 mm. Et lavt drop giver mere kontrol og hurtigere skridtafvikling, men belaster også læggene mere. Trailsko har typisk et lavere drop (3-8 mm) end landevejssko (8-10 mm).

3 LOCKDOWN

Lockdown er udtryk for, i hvor høj grad overdelen trykker foden ned mod sålen. Et godt lockdown giver mere kontrol, da foden ikke skrider rundt i skoen. På den anden side kan det også blive ubehageligt, hvis skoen sidder for tæt. Især på lange ture, hvor foden svulmer lidt op.

4 RESPONS

Begrebet *respons* dækker over mellemsålenes evne til at sende energi tilbage til fødderne for hvert skridt. Typisk har en fastere mellemsål et højt respons, men flere moderne såler formår både at være bløde og have høj respons takket være nye, fjedrende skumtyper.

STORTEST TRAILSKO

NIKE TERRA KIGER 6

Pris: 1.100 kr. **Vægt:** 275 g (str. 44). **Drop:** 4 mm.

Stack: 27/23 mm.

Info: nike.com

"Worn to be wild" står der på siden af Nikes *Terra Kiger* 6. Og skoen lever i høj grad op til ordene. Vi var ret glade for den seneste udgave af *Pegasus Trail*, men det er en mild allrounder. Den her er anderledes hardcore.

Ydersålen består af en forfod og bagfod med stærke knopper, der peger i hver sin retning, så der er bid både op og ned ad bakkerne. På midten er der placeret et stykke med en sticky rubber, der giver greb på våde sten og lignende. Trods en lav vægt er der plads til en rockplate under forfoden og 23 mm mellemsål. Denne er i Nikes populære *React*-skum og har en indlagt *Zoom Air*-pude i hælen for at øge dæmpningen. Trods kun 4 mm drop og lav vægt er skoen veldæmpet. Det lave

AT
TEST-
VINDER
Hardcore
trailsko



drop giver også en god fornemmelse for underlaget.

Overdelen er forstærket hen over snuden, og resten består af et todelt materiale. Yderst en ventileret, men solid del. Inderst en sokkelignende tæt del, som holder småsten og grus ude. Der er god plads i bredden, men tåboksen er lav og tæt. Godt for os, men ikke hvis du har strittende tær.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En seriøs trailsko, der gør det svært at tage den med ro i sporet.



SAUCONY PEREGRINE 10

Pris: 1.000 kr. **Vægt:** 310 g (str. 44). **Drop:** 4 mm.

Stack: 22/18 mm.

Info: saucony.com

Kære Saucony. Tak, fordi I igen har lavet en 'rigtig' Peregrine. Efter en version, som var for grov og tung, er skoen tilbage i en aggressiv, let og sjov udgave.

Selvom ydersålen er neddroset lidt, er det stadig med den aggressive *PWRTRAC*-sål med 6 mm dybe knopper i alle retninger. Det betyder masser af greb og bid, uanset om det går op ad eller ned ad mudrede spor. En sjov – og måske lidt overflødig – feature er, at sålen i *Peregrine 10* er gjort klar til både pigge og til drænhuller, så skoen hurtigt kan skifte karakter til fx en regulær vinter- eller issko.

Mellemsålen er fremstillet af det lette *PWRRUN+*, som vi kender fra Sauconys nye *Endorphin*-serie. Let,



responsiv og superdæmpet. Den er ikke tyk, hvis vi sammenligner med fx *Terra Kiger*, og man fornemmer da også små ujævnheder i underlaget mere her.

Overdelen er en kraftig, fintmasket, grovere mesh med masser af forstærkninger. Den kraftige og fintmaskede mesh holder småsten osv. ude, men den løse pløs slipper dog grus og småsten ind den vej.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En meget vellykket opdatering og et godt valg til mudrede trailture.



COLUMBIA MONTRAIL F.K.T. ATTEMPT

Pris: 899 kr. **Vægt:** 309 g (str. 44). **Drop:** 8 mm.

Stack: 18/10 mm.

Info: www.columbiasportswear.com

Det er ikke uden grund, at ordet 'komfort' går igen, når Columbia Montrail skal beskrive deres *F.K.T. Attempt*-sko. Den er designet med en letvægts-EVA-mellemsål på en ydersål af gummi med mellemhøje knopper. Resultatet er en behagelig sål, som holder komforten, også når turen bliver rigtig lang.

Overdelen er sømløs, for at undgå at overlappende syninger går ind og gnaver i fødder og tær, og takket være polstringen i stoffet lykkes de med projektet.

Skoen er rummelig, og det er med til at gøre den velegnet til langturene, da der er plads til, at fødderne svulmer lidt over tid. Overdelen er minimalistisk og uden større ændringer i strukturen, og det gør skoen

AT
GODT
KØB
Allround-
sko



smidig at komme i og nem at snøre og justere. Med 8 mm hældrop hører skoen ikke til de mest flade, og dermed er den et udmærket sted at starte, hvis du er ved at tage springet fra asfaltløb og ud i terrænet i et par trailsko. Knopperne på ydersålen er ikke de mest aggressive, men sammen med den generelt brede sål giver skoene god kontrol og et sikkert greb.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En behagelig trailsko med god polstring både under og over foden.



HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 4

Pris: 1.350 kr. **Vægt:** 306 g (str. 44). **Drop:** 4 mm.
Stack: 32/28 mm.

Info: hokaoneone.eu

Seneste version af skoen byder på få ændringer i forhold til forrige udgave, men det gør heller ikke noget, for den var en helt igennem velfungerende trailsko.

Speedgoat er Hoka's kilometeræder til lange trailløb. Den egner sig til teknisk terræn, men takket være den tykke mellemsål fungerer den også glimrende på brede skov- og grusstier. Skoen er kendetegnet ved en relativt bred platform, som ruller igennem terrænet og hen over forhindringer. Mellemsålen er en relativt kraftig EVA (32 mm tyk i herremodellen og 30 hos damerne) med god respons. Den beskytter fødderne, og selv efter mange tekniske kilometer føles benene friske.

4'eren har fået mere plads i forfoden. Det er en klar

AT
TEST-
VINDER
Allround-
sko



forbedring i forhold til tidligere versioner, der har følt lidt klemte om tæerne.

Overdelen byder på en fornuftig åndbarhed, men er ikke vandtæt. Snøringen med brede snørebånd låser foden fint fast nede i mellemsålen, så man føler sig sikker ude i sporet. God polstring omkring foden i hælkraven og akillesenen fuldender oplevelsen.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En vellykket trailsko til lange såvel som korte ture i terrænet.



NEW BALANCE SUMMIT UNKNOWN

Pris: 1.000 kr. **Vægt:** 269 g (str. 44). **Drop:** 10 mm.
Stack: 26/16 mm.

Info: www.newbalance.com

Det kan godt være, det er ukendt for dig, hvilken top *Summit Unknown*-skoen fører dig op på – til gengæld kan du være sikker på at komme derop i en ruf, for med 269 gram og et i særklasse aggressivt greb er her tale om en rendyrket racertrailsko.

Specielt i vådt føre kunne vi virkelig mærke, at *Hydrohesion*-gummiblandingen i ydersålen lever op til løftet om et sikkert greb. Det står fast – selv på våde rødder. Sammen med de relativt høje knopper er *Summit Unknown* skoen, du kan hive frem, når du skal ud på de tekniske spor. Pasformen favoriserer helt klart den smalle fod, og skoen sidder tæt, specielt i tåboksen. Det giver god kontrol og kontakt med underlaget.



Til gengæld er der ikke meget plads til, at fødderne hæver bare lidt, hvis turen bliver lang. Derfor er *Summit Unknown* en sko, der udmærker sig som racersko til ture på op til halvmaratondistancen.

Overdelen er sømløs og tynd. Det gør skoen smidig i terrænet, men understreger også, at skoen ikke yder nævneværdig beskyttelse mod kulden.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En pivhurtig racersko til korte og mellemlange distancer.



SALOMON WILDCROSS

Pris: 1.000 kr. **Vægt:** 295 g (str. 44). **Drop:** 8 mm.
Stack: 24/16 mm.

Info: salomon.dk

Wildcross er en vildere og mere aggressiv trailsko til Speedcross-segmentet. Hvis man kan lide grebet fra Speedcross, men savner mere fart og fleksibilitet, så kunne *Wildcross* være valget.

Ydersålen er ret klassisk *Contagrip TA* med grove og dybe chevronknopper, som stikker i alle retninger. Skoen er på hjemmebane i blødt, mudret, jævnt terræn. Her bider knopperne som en bulldog, og den relativt tynde mellemsål i *Energycell*-materiale yder fint med dæmpning. Den er samtidig så smidig og fleksibel, at foden kan arbejde frit, og man virkelig kan give den gas rundt i skarpe sving og kurver. Skoen har til gengæld sine begrænsninger på hårde, stenede underlag. Her



er sålen for tynd, og man kan ret tydeligt mærke især skarpe sten igennem forfoden.

Overdelen er tæt. Den har forstærkninger i især snuden, mens et lille net hen over vristen holder småsten ude. Det hele er sat sammen med *Sensofit*-systemet, som med snøringen sikrer et godt lockdown. Der er masser af plads, uden at man svømmer rundt.

Allroundegenskaber:

Greb:

Kort sagt: En sjov og hurtig muddersko, der dog ikke dur til så meget andet.



ADIDAS
TERREX AGRAVIC BOA
Pris: 1.200 kr. **Vægt:** 290 g (str. 44). **Drop:** 7 mm.

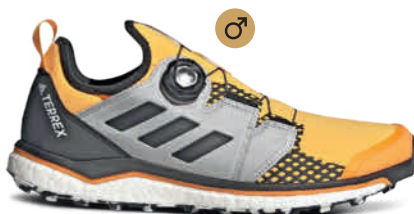
Stack: 21/14 mm.

Info: adidas.com

Adidas Terrex Agravic Boa er en glimrende allrounder, der byder på masser af komfort og tackler både faste grusveje og mere krævende terræn. Ydersålen 3 mm dybe knopper bider fornuftigt i blødt, mudret underlag, men gør det især godt på grus- og skovstier.

Mellemsålen er tokomponent og består af cirka 1 cm Boost-sål nederst og en fastere EVA-skum, der giver mere stabilitet og fasthed lige under foden. Det er en udmærket kombination, der sikrer fornuftig dæmpning, uden at skoene bliver alt for levende, som det godt kan være tilfældet med ren Boost.

Den gør det godt på især lidt længere ture i terrænet og klarer også et stykke asfalt helt uden problemer.



Overdelen kalder på opmærksomhed – og ikke kun pga. farven. Det sømløse Ripstop-materiale er strækbart og komfortabelt, og fittet om især bagfoden er rigtig godt. Skoen lukkes med en meget velfungerende BOA-drejelås. Det er let og lækkert, men vi savner lidt finjustering af snøringen, især omkring den meget rummelige forfod.

Allroundegenskaber:

Greb:


Kort sagt: God allrounder, der egner sig til længere ture i ikke alt for teknisk terræn.


TRAIL-TYPER

TRAILSKO ER IKKE BARE TRAILSKO

Ligesom der findes forskellige typer løbesko til forskellige formål, findes der også forskellige typer trailsko til forskellige formål. **Hvilken type du skal vælge, afhænger helt af dine behov.** Her guider vi til de tre mest udbredte typer trailsko.

DOOR TO TRAIL

Door to trail-kategorien er en, der appellerer til rigtig mange løbere. Skoene herfra minder mest om traditionelle løbesko, og de er – som navnet indikerer – allroundsko lavet til både vej og trail.

De er typisk kendetegnet ved et relativt højt stack (20-30 mm) og drop (6-10 mm) og er også af og til forsynet med støttende elementer i mellemsålen.

Fokus er lagt på støddæmpning og komfort, og overdelen er derfor også relativt kraftig og godt polstret. Af og til er skoene forsynet med vandtætte membraner for ekstra varme under våde forhold. Ydersålen har mindre knopper, der giver et godt greb på faste grus- og jordstier og også nemt kan klare nogle kilometer landevej.

Skoene er et godt valg, hvis du løber på relativt faste, jævne stier, og hvis din trailtur undervejs også byder på stykker med asfalt.

Den tykke mellemsål og det høje drop giver godt med støddæmpning, men betyder også mindre greb og kontrol i et teknisk spor med mange rødder.


MUDDERSKO

Muddersko er kendetegnet ved en meget grov ydersål med store, kraftige knopper, der kan grave sig dybt ned i mudder, sne, sand mv. og dermed give et godt greb under selv de sværeste forhold. Skoene har en lav sål uden meget støddæmpning, da det ikke betyder stort på meget blødt underlag. Skoene har typisk lavt drop, så du har en bedre kontakt med underlaget og mindsker risikoen for at vrikke om. Overdelen er enkel og tynd og måske forsynet med en gaiter (indbygget ankelsok), så mudder, sne og sand ikke trænger ind den vej. Materialerne i overdelen er glatte og faste, så de ikke suger vand og mudder. Overdelen er ofte relativt åben, så vandet hurtigt kan trænge ud – skulle det komme ind. Vægten skal være lav, så fødderne kan flyttes hurtigt i det tunge føre. Skoene er eminente på løst, blødt underlag, men ret uegnede til hårde overflader.

KLIPPER OG STEN

Løber du på klipper og sten, stiller det andre krav til skoene. Det hårde, ujævne og løse underlag kalder på en sko, der kan beskytte fødderne. Bjergsko er typisk relativt stive og forsynet med en såkaldt rockplate i sålen, der beskytter fødderne mod skarpe sten. Sålen skal være relativt grov, så den kan give greb på løse sten, og mange producenter arbejder tillige med en form for sticky rubber, der klistrer til glatte klipper. Overdelen skal også beskytte fødderne, og den er lavet i en slidstærk, glat mesh, der ikke så let rives hul i. Overdelen er desuden ofte forsynet med beskyttende lag i snuden og langs anklerne, så du ikke slår fødderne mod sten og klipper.

Mellemsålen er relativt høj og blød, så den kan dæmpe de hårde stød fra underlaget, og så er selve skoens platform bred, så du får ekstra stabilitet og støtte, når du løber nedad.

Bjergskoene er selvsagt velegnede til løb i bjerge, men dur også på hårde, tekniske spor i skoven. De er typisk rimelig duelige på asfalt. **AT**

