



STORTEST TERRENGSKO

Vi tester og sammenligner nytt og aktuelt utstyr for deg som trener.
Denne gangen: **Årets nye terrengsko.**



SKO FOR LØPING I SKOG OG MARK

De nyeste terrengskoene utgjør et variert og imponerende felt. Her er det både sko for seige ultraløpere og dem som søker vekk fra asfalten for første gang. Vi har testet alle sammen.

Vinteren er rett rundt hjørnet, og framover kan vi forvente både kulde, regn og snø. I utgangspunktet ikke det beste løpeværet, med mindre du har føttene plassert i et par robuste terrengsko med grove knotter. Terrengløping

om høsten og vinteren er kanskje en gjørmete og skitten fornøyelse, men det er også et morsomt, intenst og super-effektivt alternativ til løping gatelangs eller på tredemølle.

Hvilke sko du bør velge til terrengløpingen avhenger veldig av hvor mye og hvor du løper. Langturer på harde, jevne grusstier krever en annen type sko enn høyintense intervaller på tekniske, glatte småstier. Uansett hva du har tenkt, kan du fint velge en modell fra denne testen, for her er faktisk alle modellene

overraskende gode. Tidligere år har nivået vært mer varierende, og spesielt etablerte merker som Adidas og Asics har kommet med modeller som ikke har fungert så bra ute i løypa. Slik er det ikke i år. Her er alle de testede modellene laget for terrenget med alt hva det innebærer av tekniske detaljer. Vi ser utelukkende terrengspesifikke overdelers i robust og smuss-avvisende *Ripstop*. Mellomsålene er alle relativt lave og egnet til tekniske stier med skarpe svinger, steiner og røtter, mens designet ofte er sprekt og fargerikt.

KATEGORI

Terrengsko for kulde, regn og slaps

Vi har testet et bredt utvalg av terrengsko. Noen er allsidige allroundere, som både duger til grusveier, mindre skogstier og til og med litt asfalt. Andre er mer rendyrket for terrenget og skapt for rask løping på gjørmete, tekniske stier med masse steiner og røtter. Finn ut hva du har behov for, og gå for den typen som passer deg og løpevanene dine.



Knottene i sålen avslører ofte hva slags terreng den er laget for. Jo større knotter, jo løssere og mykere underlag.

SAUCONY PEREGRINE 10

Pris: 1600 kr. **Vekt:** 310 g (str. 44). **Dropp:** 4 mm.
Sålethøyde: 22/18 mm. *Info: saucony.com*

Kjære Saucony! Takk for at dere igjen har laget en «ordentlig» Peregrine. Etter en versjon som var for grov og tung, er skoen nå tilbake i en aggressiv, lett og morsom utgave. Selv om yttersålen er litt nedstrippet, er det fortsatt den aggressive *PWRTRAC*-sålen med 6 mm dype knotter i alle retninger. Det betyr godt grep, uansett om det går opp eller ned på gjørmete stier. En morsom, men kanskje litt overflødig, funksjon er at sålen i *Peregrine 10* er klargjort for både ispigger og dreneringshull, slik at skoen kjapt kan endres til for eksempel en skikkelig vintersko.

Mellomsålen er fremstilt av lette *PWRRUN+*, som vi kjenner fra Sauconys nye Endorphin-serie, og er lett,



responsiv og superdempet. Den er ikke tykk hvis vi sammenligner med for eksempel Terra Kiger, og man kjenner også små ujevnheter i underlaget mer her.

Overdelen er en kraftig, finmasket, grovere mesh med masse forsterkninger. Stoffet holder småstein og lignende ute, men den løse pløsen slipper grus og småstein inn den veien.

Allroundegenskaper:



Grep:



Kort sagt: En vellykket oppdatering og et godt valg til gjørmete terrengturer.



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 og stier i skogen. Som alltid med løpesko spiller individuelle forhold en viktig rolle, både når det gjelder passform og løpeopplevelse. Derfor bør du alltid prøve skoene før du kjøper.

KARAKTER- SKALAEN:

★★★★★
= elendig

★☆☆☆☆
= dårlig

★★★☆☆
= under middels

★★★★★
= middels

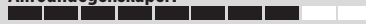
★★★★★
= over middels

★★★★★
= meget bra

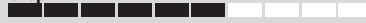
★★★★★
= suverent

VURDERING:

Allroundegenskaper:



Grep:



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 skjelle til pris eller allroundegenskaper.



ASICS FUJITRABUCO PRO

Pris: 1500 kr. **Vekt:** 264 g (str. 44). **Dropp:** 6 mm.

Sålethøyde: 18/12 mm.

Info: asics.com

Tidligere har vi kritisert Asics for bare å hive på noen kule farger og en grov såle på asfaltskoene sine og kalle det terrengsko. Kanskje har de lyttet til kritikken, for deres nye modell – som også har fått tilnavnet *Pro* – byr på en mye mer ekte terrengopplevelse.

Mellomsålen er i Asics' velfungerende *Flytefoam Lyte*-materiale. Den er lett, myk og med god sprett. Den er uten gelé, kiler og torsjonselementer, og så er den relativt tynn (12/18 mm). Det går selvfølgelig litt utover dempingen, men sparer vekt og skaper – sammen med det relativt lave droppet – en sko som gir mer kontroll og ligger behagelig stabilt på stien.

Overdelen er i en sømløs, robust og vannavvisende



mesh. Den puster ganske bra, samtidig som den holder vann og skitt ute. En neoprengamasje lukker skoen tett rundt ankelen, slik at rusk heller ikke slipper inn der.

Snøringen består av et lynlås-system. Det fungerer, men vi er ikke store fans av den løsningen, for det gjør det vanskelig å finjustere snøringen, og det tynne, harde båndet klemmer også litt på vristen.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En vellykket og allsidig terrengsko, som balanserer komfort og grep.



SALOMON ULTRA / PRO

Pris: 1700 kr. **Vekt:** 315 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.

Sålethøyde: 27/19 mm.

Info: salomon.com

Med *Ultra / Pro* har Salomon forsøkt å lage en sko til ultrasegmentet som ikke er fra den dyre og hypede S/Lab-serien. Det har de lyktes langt på vei med.

La oss starte nedenfra. Skoens *Contagrip*-såle består av små knotter og er spesielt egnet til langturer på hardere underlag, inkludert fuktige steiner.

Mellomsålen er en ny type med *dual density* – det vil si to ulike hardheter som gir både støtdemping og pronasjonsstøtte. Den virker umiddelbart rigid og lite samarbeidsvillig, men etter et par turer blir den mer føyeelig. I forfoten er det lagt inn et *Energysave*-system, som skal gi mer respons i steget. Det var ikke noe vi merket som annet enn ekstra vekt.



Overdelen derimot, er med få unntak et mesterverk. Den er preget av de to tilpasningssystemene *Sensofit* og *Endofit*, så skoen suger seg til foten. Det er kanskje litt mye stoff, men den fungerer veldig bra. Som alltid hos Salomon er snøringen *Quicklace*. Her er den asymmetrisk for bedre hold, og det fungerer. Eneste lille minus er den nye og mer trøblete garasjen til lynlåsen.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En litt tung, men ellers komfortabel, sko til lange terrengturer.



NØKKELBEGREPER

Det er noen faguttrykk i denne testen, og enkelte av dem kan kanskje skape forvirring. Her forklarer vi de viktigste.

1 SÅLEHØYDE

Sålethøyde, også kalt *stack*, sier hvor høy mellomsålen er. Den angis i form av to tall. Det første er sålens tykkelse i hælen, det andre er tykkelsen i forfoten. Høyere såle gir bedre demping, men en høy såle gir mindre kontakt med underlaget og kan øke risikoen for overtråkk.

2 DROPP

Forskjellen på sålens tykkelse i hæl og forfot kalles *dropp*. Er sålen for eksempel 25 mm tykk i hælen og 20 i forfoten, er droppet 5 mm. Et lavt dropp gir mer kontroll og raskere stegavvikling, men belaster også leggene mer. Terrengsko har ofte lavere dropp (3-8 mm) enn asfaltsko (8-10 mm).

3 LOCKDOWN

Lockdown er uttrykk for i hvor høy grad overdelen trykker foten ned mot sålen. Et bra lockdown gir mer kontroll, da foten ikke sklir rundt i skoen. På den annen side kan det også bli ubehagelig hvis skoen sitter for stramt – spesielt på lange turer da foten kan hovne opp litt.

4 RESPONS

Begrepet *respons* handler om mellomsålens evne til å sende energi tilbake til føttene for hvert steg. Ofte har en hardere mellomsåle bedre respons, men flere moderne såler klarer å være myke samtidig som de har høy respons, takket være nye, fjærende skumtyper.

NIKE TERRA KIGER 6

Pris: 1400 kr. **Vekt:** 275 g (str. 44). **Dropp:** 4 mm.

Såleløyde: 27/23 mm.

Info: nike.com

«Worn to be wild» står det på siden av Nikes *Terra Kiger 6*. Skoen lever i høy grad opp til uttrykket. Vi likte den siste utgaven av *Pegasus Trail*, men det er en mild allrounder. Denne er mye mer skapt for røft terreng.

Yttersålen består av en forfot og bakfot med sterke knotter som peker i hver sin retning, slik at det er grep både opp og ned bakkene. På midten er det plassert et parti med sticky rubber, som gir grep på våte steiner og lignende. Selv om vekten er lav, er det faktisk plassert en steinplate i forfoten og 23 mm mellomsole. Den er i Nikes populære *React*-skum og har en innlagt *Zoom Air*-pute i hælen for å øke dempingen. Til tross for bare 4 mm dropp og lav vekt, er skoen godt dempet. Det



lave droppet gir også en god følelse med underlaget. Overdelen er forsterket over tuppen, og resten består av et todelt materiale. Ytterst er det en pustende, men solid, del. Innerst en sokkelignende, tett del, som holder småstein og grus ute. Det er god plass i bredden, men tåboksen er lav og tett. Det er greit for oss, men ikke hvis du liker rom til å la tærne bevege seg fritt.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En seriøs terrengsko, som gjør det vanskelig å ta det med ro i skogen.



NEW BALANCE SUMMIT UNKNOWN

Pris: 1300 kr. **Vekt:** 269 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.

Såleløyde: 26/16 mm.

Info: newbalance.com

Det kan godt hende at det er ukjent for deg hvilken topp *Summit Unknown*-skoen skal føre deg opp på, men du kan være sikker på at du kommer deg dit i en fei, for med 269 gram og et svært aggressivt grep er dette snakk om en rendyrket konkurranse-terrengsko.

Spesielt på vått føre kunne vi virkelig merke at *Hydrohesion*-gummiblandingen i yttersålen lever opp til løftet om et sikkert grep. Den står støtt – selv på våte røtter. Sammen med de relativt høye knottene er *Summit Unknown* skoen du kan ta fram når du skal ut på tekniske stier. Passformen favoriserer helt klart smale føtter, og skoen sitter tett, spesielt i tåboksen. Det gir god kontroll og kontakt med underlaget. Men det er



ikke mye plass til at føttene hovner opp det minste hvis turen blir lang. Derfor er *Summit Unknown* en sko som utmerker seg som konkurranse-til distanser som ikke er lenger enn halvmaraton.

Overdelen er sømløs og tynn. Det gjør skoen smidig i terrenget, men også at skoen ikke gir nevneverdig beskyttelse mot kulda.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En lynrask konkurranse-til korte og mellomlange distanser.



COLUMBIA MONTRAIL F.K.T. ATTEMPT

Pris: 1300 kr. **Vekt:** 309 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.

Såleløyde: 18/10 mm.

Info: columbiasportswear.com

Det er ikke uten grunn at ordet «komfort» går igjen når Columbia Montrail skal beskrive sin *F.K.T. Attempt*-sko. Den er designet med en lett EVA-mellomsåle på en yttersåle av gummi med middels høye knotter. Resultatet er en behagelig såle som er komfortabel, også når turen blir lang.

Overdelen er sømløs for å unngå gnagsår fra overlappende sømmer. Sammen med polstringen i stoffet lykkes de med det prosjektet.

Skoen er romslig, og det bidrar til å gjøre den velegnet til langturer, da det er plass til at føttene kan hovne opp litt. Overdelen er minimalistisk og uten større endringer i strukturen, og det gjør skoen smidig



å komme nedi og enkel å stramme og justere. Med 8 mm hældropp er ikke skoen blant de flateste, og den er et fint sted å starte hvis du er vant til å løpe på asfalt med høyt dropp og nå vil prøve deg i terrenget.

Knottene på yttersålen er ikke de mest aggressive, men sammen med den generelt brede sålen gir skoene god kontroll og et sikkert grep.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En behagelig terrengsko med god polstring både under og over foten.



HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 4

Pris: 2050 kr. **Vekt:** 306 g (str. 44). **Dropp:** 4 mm.

Sålethøyde: 32/28 mm.

Info: hokaoneone.eu

Den nyeste versjonen av *Speedgoat* byr på få endringer i forhold til forrige utgave, men det gjør heller ikke noe, for den var en velfungerende terrengsko på alle måter.

Dette er HOKAs mengdesko til lange terrengturer. Den egner seg til teknisk terreng, men takket være den tykke mellomsålen fungerer den også glimrende på jevne grusstier. Skoen er kjennetegnet ved en relativt bred plattform, som ruller over underlaget og alle hindringer på veien. Mellomsålen er en relativt kraftig EVA (32 mm tykk i herremodellen og 30 hos damene) med god respons. Den beskytter føttene, og selv etter mange tekniske kilometer føles beina fine.

Firen har fått mer plass i forfoten. Det er en klar



forbedring i forhold til tidligere versjoner, som har følt litt trange rundt tærne.

Overdelen byr på god pusteevne, men er ikke vanntett. Snøringen med brede lisser låser foten fint fast nede i mellomsålen, slik at man føler seg sikker ute i løypa. God polstring rundt hælen og akillesenen fullender opplevelsen.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En vellykket sko til både lange og korte turer i terrenget.



SALMING TRAIL 6

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 293 g (str. 44). **Dropp:** 5 mm.

Sålethøyde: 25,5/19,5 mm.

Info: salming.com

Salming's trail 6 er nok testens mest komfortable sko. Den er rett og slett en fornøyelse å løpe i både på harde underlag og i mer tekniske og myke løyper. Overdelen består av en tynn, åpen og slitesterk mesh med flere lag som beskytter tærne og forsterker skoen. Rundt ankelen er den pakket inn i mykt skum, såkalt memory foam, mens en veldig tykk og bred – nærmest neoprenaktig – pløse pakker inn vristen og beskytter mot trykket fra de tynne, runde lissene, som ellers kunne ha vært plagsomme.

Mellomsålen er av samme type som i den forrige versjonen, og den er fortsatt fremragende. Veldempet, myk og sprettende. Den egner seg spesielt til harde



underlag som jevne grusstier eller til og med asfalt, men fungerer også utmerket på tekniske stier.

Yttersålen er laget i samarbeid med Vibram og er et virkelig godt kompromiss. Den har et suverent grep på våte, glatte overflater og de 4 mm lange knottene er også kraftige nok til selv ganske gjørmete stier i skogen.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: Super allrounder. Skyhøy komfort og god på selv ganske tekniske stier.



SALOMON WILDCROSS

Pris: 1500 kr. **Vekt:** 295 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.

Sålethøyde: 24/16 mm.

Info: salomon.com

Wildcross er en villere og mer aggressiv terrengsko enn Salomons populære *Speedcross*. Hvis du liker grepet i *Speedcross*, men savner mer fart og fleksibilitet, kan *Wildcross* være tingen.

Yttersålen er ganske klassisk *Contagrip TA* med grove og dype knottar som stikker i alle retninger. Skoen er i sitt ess på mykt, gjørmete og jevnt underlag. Der biter knottene som en bulldogg, og den relativt tynne mellomsålen i *Energycell*-materiale gir god demping. Den er samtidig så smidig og fleksibel at foten kan bevege seg fritt, og man virkelig kan gi gass rundt skarpe svinger. Skoen har derimot sine begrensninger på harde, steinete underlag. Der er sålen for tynn, og



man kan fort kjenne spesielt skarpe steiner gjennom forfoten.

Overdelen er tett. Den er spesielt forsterket i tuppen, mens et lite nett over vristen holder småstein ute. Det hele er satt sammen med *Sensofit*-systemet, som med snøringen sikrer at skoen sitter godt på plass. Det er likevel masse plass, uten at man svømmer rundt i den.

Allroundegenskaper:

Grep:

Kort sagt: En morsom og rask gjørmesko, men den duger ikke til så mye annet.



ADIDAS
TERREX AGRAVIC BOA

Pris: 1600 kr. **Vekt:** 290 g (str. 44). **Dropp:** 7 mm.

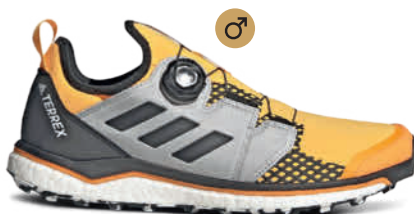
Sålethøyde: 21/14 mm.

Info: adidas.com

Adidas Terrex Agravic Boa er en glimrende allroundsko, som har masse komfort og takler både harde grusveier og mer krevende terreng. Yttersålen 3 mm dype knotter har bra grep på mykt, gjørmete underlag, men er spesielt god på grusstier.

Mellomsålen er en tokomponent og består av cirka 1 cm Boost-såle nederst og et hardere EVA-skum, som gir mer stabilitet og respons, rett under foten. Det er en utmerket kombinasjon, som sikrer god damping uten at skoen blir altfor levende, noe som kan være tilfellet med rene Boost-såler.

Den gjør det spesielt bra på litt lengre turer i terrenget og takler også litt asfalt uten problemer.



Overdelen roper på oppmerksomhet – og ikke bare på grunn av fargen. Det sømløse Ripstop-materialet er elastisk og komfortabelt, og passformen er meget bra – spesielt rundt hælen. Skoen strammes med et velfungerende BOA-hjul. Det er lett og fint, men vi savner litt finjustering av snøringen, spesielt rundt den svært romslige forfoten.

Allroundegenskaper:
Grep:

Kort sagt: God allrounder, som egner seg til lengre turer i ikke alt for teknisk terreng.


**FINN
DITT
BEHOV**

ULIKE TYPER TERRENGSKO

På samme måte som det finnes ulike typer løpesko til ulike formål, finnes det også ulike typer terrengsko som passer til forskjellige ting. **Hvilken type du bør velge, avhenger helt av behovene dine.** Her er de tre mest utbredte typene terrengsko.

ALLROUND

Allroundkategorien – også kalt door-to-trail – appellerer til mange løpere. Dette er terrengskoene som minner mest om tradisjonelle løpesko, og de egner seg til både asfalt og terreng.

De kjennetegnes som regel ved relativt høy sålethøyde (20–30 mm) og dropp (6–10 mm), og har av og til også støttende elementer i mellomsålen. Fokusset er på støtdemping og komfort, og overdelen er ofte også relativt kraftig og godt polstret. Av og til er skoene forsynt med vannrette membraner for ekstra varme under våte forhold.

Yttersålen har mindre knotter, noe som gir godt grep på harde grusstier og også takler noen kilometer på asfalt.

Skoene er et godt valg hvis du som regel løper på relativt harde, jevne stier, og hvis løpeturene også byr på partier med asfalt – for eksempel til og fra skogen. Den tykke mellomsålen og det høye droppet gir god støtdemping, men betyr også mindre grep og dårligere kontroll på tekniske stier med mye røtter.


GJØRME

Gjørmesko er kjennetegnet ved en svært grov yttersåle med store, kraftige knotter, som kan grave seg dypt ned i gjørme, snø, sand og lignende. De har dermed godt grep under selv de vanskeligste forhold. Skoene har lav såle uten særlig støtdemping, siden dempingen ikke er like viktig på mykt underlag.

Skoene har som regel også lavt dropp, slik at du har bedre kontakt med underlaget og mindre risiko for å trække over. Overdelen er enkel og tynn og har kanskje en gamasje (innebygget ankelsock), slik at gjørme, snø og sand ikke trenger inn der. Materialene i overdelen er glatte og faste, slik at de ikke suger til seg vann og gjørme. Overdelen er ofte relativt åpen, så vannet raskt kan trenge ut – hvis det skulle komme inn. Vekten er lav, slik at føttene kan flyttes raskt i det tunge føret. Skoene er ypperlige på løst, mykt underlag, men ganske uegnet på harde overflater.

FJELL OG STEINER

Løper du på steinete underlag, stiller det andre krav til skoene. Det harde, ujevne og løse underlaget krever en sko som kan beskytte føttene. Fjellskoene er som regel ganske stive og forsynt med en såkalt rockplate i sålen, som beskytter fotsålene mot skarpe steiner. Sålen bør være relativt grov, slik at den kan gi grep på løse steiner, og mange produsenter bruker også en form for såkalt sticky rubber, som klister seg til glatte steiner. Overdelen skal også beskytte føttene, og den er ofte laget i en slitesterk, glatt mesh som det ikke rives hull i så lett. Overdelen har dessuten ofte et beskyttende lag i tuppen og langs ankelen, slik at du ikke slår føttene mot steiner.

Mellomsålen er relativt høy og myk, slik at den kan dempe de harde støtene fra underlaget, og så er selve plattformen i skoen bred, så du får ekstra stabilitet og støtte når du løper nedover. Disse skoene er selvsagt velegnet til løping i fjellet, men fungerer også på harde, tekniske stier i skogen. De fungerer ofte også ganske bra på asfalt. **AT**

