



STORT TEST

TRAILSKOR

Vi testar och utvärderar varje månad prylar som är relevanta för alla aktiva. Denna månad granskar vi **trailskor för lera och ruskväder.**



SKOR FÖR LERA OCH RUSKVÄDER

Den nya generationen trailskor utgör en varierad och imponerande samling. Här finns både skor för hårdföra ultralöpare och för löpare som för första gången lämnar asfalten. Vi har testat 10 trailskor.

Vintern väntar runt hörnet. Och med den kommer kyla, regn och snö. Det är kanske inte det mest lockande löparvädret, såvida du nu inte har på dig ett par slitstarka trailskor med kraftiga

dobbar. Traillöpning vintertid kan vara en blöt och lerig upplevelse, men det är också ett roligt, intensivt och supereffektivt alternativ till vanlig distanslöpning på asfaltsvägar eller löpband.

Vilka skor du ska välja till dina trailrundor beror på var och hur mycket du springer. Långpass på hårda grusvägar ställer andra krav på skorna än högentensiva trailintervaller på tekniska och leriga stigar. Oavsett vilket kan du dock välja någon av modellerna i det här testet, för alla är faktiskt överraskande bra.

Tidigare år har nivån varit mer ojämn, och särskilt mer etablerade märken som Adidas och Asics, har deltagit med skor som inte riktigt har funkade i terrängen. Det gäller inte den här gången. Alla skorna är designade för traillöpning med allt vad det innebär av tekniska detaljer. Det handlar t.ex. överlag om trailspecifika ovandelar av tåligt och smutsavvisande *ripstopmaterial*. Mellansulorna är rätt låga och lämpar sig för teknisk löpning med tvära kurvor, stenar och rötter, och såväl design som färger väcker uppmärksamhet.

KATEGORI
**Trailskor för
kyla, regn
och slask**

Vi testar ett brett utbud av trailskor. Vissa är s.k. door to trail-skor, dvs. allsidiga allroundskor som fungerar på både grusvägar, stigar och t.o.m. på asfalt. Andra är mer tåliga, trailspecifika och designade för snabb löpning på tekniska lerstigar med mycket stenar och rötter. Fundera på vilka behov du har och välj den skotyp som passar till just dina löparvanor.



Sulans dobbbar visar ofta vilken slags terräng den är gjord för. Ju kraftigare dobbbar, desto lösare och mjukare underlag.

SCOTT
KINABALU ULTRA RC

Pris: 2 000 kr Vikt: 260 g (stl 44). Dropp: 3 mm.
Sultjocklek: 21,5/18,5 mm. Info: scott-sports.com

Scott är inte direkt kända för sina löpskor, men det borde de nog vara. Den här enkla, men allsidiga, trailskon är i varje fall en positiv bekantskap.

Ovandelen består av dubbel s.k. engineered mesh utan sömmar eller fogar. Den är luftig och avvisar det mesta vattnet utan att den är särskilt vattentät för det. Bakfoten har kraftig stoppning, det finns gott om plats i framfoten och skon sitter lagom tajt runt mittfoten. Plösen är dock lite tunn, och man känner av trycket från skosnörena mot vristen när man knyter skorna.

Mellansulan består av ett enda skum, *Kinetic Foam*, och saknar helt kilar och liknande detaljer. Den är mjuk och bekväm, hyfsat spänstig och tillräckligt dämpad



för att fungera bra även under längre pass på fasta underlag. Dobbarna är medelstora och fungerar perfekt på löst grus och mjuka stigar.

Trots en tunn stenskyddsplatta i mellansulan, som skonar fotsulorna mot vassa stenar, är skon rätt flexibel. Kombinerat med ett lågt dropp på 3 mm, och en låg vikt gör det skon härligt dynamisk och snabb att löpa i.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En positiv överraskning och ett bra val till snabba traillopplundor.



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 och med olika löpstilar. Skorna har testats av snabba, lätta tävlingslöpare och tyngre, 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.

BEDÖMNING:

Allroundegenskaper:

Grepp:

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.

**BETYGS-
SKALAN:**



= bedrivlig



= dålig



= under medel



= medel



= över medel



= riktigt bra



= utmärkt

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

LOGGORNA:



TESTVINNAR-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.



ASICS FUJITRABUCO PRO

Pris: 1 500 kr Vikt: 264 g (stl 44). Dropp: 6 mm.

Sultjocklek: 18/12 mm.

Info: asics.com

Vi har tidigare kritiserat Asics för att de mest har lagt till lite skarpare färger och en kraftigare sula i sina landsvägsskor och kallat dem för trailsskor. Kanske har man lyssnat till kritiken eftersom den här nya trailsskon – som även har fått tilltalsnamnet *Pro* – bjuder på en betydligt bättre "trailöpkänsla".

Mellansulan består av Asics välfungerande *Flytefoam Lyte*-material. Det är lätt och mjukt och har bra spänst. Mellansulan saknar såväl gel som kilar och torsionsdetaljer och är relativt tunn (12/18 mm). Det går självklart ut lite över dämpningen, men sparar vikt och skapar tillsammans med ett relativt lågt dropp en sko som ger riktigt bra kontroll i terrängen.



Ovandelen är gjord av en sömlös, tålig och hyfsat vattentät nätväv som är lagom luftig samtidigt som den utestänger vatten och lera. En neopren-damask vid vristen gör att inget vatten kommer in den vägen.

Skon är försedd med ett quicklace-system. Det är slitstarkt, men gör samtidigt att det är svårt att finjustera snörningen. Skosnörena trycker också mot vristen.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En allsidig och bra trailsko från Asics som både är bekväm och har bra grepp.



SALOMON ULTRA / PRO

Pris: 1 700 kr Vikt: 315 g (stl 44). Dropp: 8 mm.

Sultjocklek: 27/19 mm.

Info: salomon.com

Med *Ultra / Pro* har Salomon försökt att ta fram en sko för ultrasegmentet, som inte tillhör deras dyra och hajpade *S/Lab*-serie. Det har man i hög grad lyckats med.

Låt oss börja underifrån. Skons *Contagrip*-sula består av små dobbor som fungerar särskilt bra under långa trailrundor på fasta underlag, t.ex. blöta stenar.

Mellansulan består av en ny typ av *dual density* – dvs. två hårdheter som levererar både stötdämpning och pronationsstöd. Den känns rätt stel och osamarbetsvillig i början, men efter ett par löprundor blir den mer följsam. I framfoten finns ett *Energysave*-system inbyggt som ska ge bättre spänst vid frånskjutet. Det var dock inget vi märkte av mer än som extra vikt.



Ovandelen är med några få undantag ett mästerverk. Den präglas av två passformssystem, *Sensofit* och *Endofit*, som gör att skon suger sig fast vid foten. Materialet är lite tjockt, men ändå välfungerande.

Snörningen är som vanligt *Quicklace*. Här är den asymmetrisk för att ge bättre s.k. lockdown – och det funkar! Enda svagheten är den nya och opraktiska snörfickan.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En lite tung, men annars mycket bekväm sko för långa trailrundor.



NYCKELBEGREPP

Det finns en hel del facktermer i det här testet, och många av dem kan nog skapa viss förvirring. Här förklarar vi de mest använda och relevanta begreppen.

1

SULTJOCKLEK

Sultjocklek, eller stack, beskriver hur hög (tjock) mellansulan är. Det anges i form av två olika värden. Det första står för sulans tjocklek i hälen, det andra för tjockleken i framfoten. Ju högre värde, desto bättre dämpad är skon. Samtidigt innebär det sämre kontroll och mindre markkontakt.

2

DROPP

Skillnaden mellan sulans tjocklek i hälen och framfoten kallas *dropp*. Är sulan 25 mm tjock i hälen och 20 mm tjock i framfoten blir droppet 5 mm. Ett lågt dropp ger mer kontroll och snabbare stegavveckling, men belastar vaderna mer. Trailsskor har ofta lägre dropp än vanliga löpskor.

3

LOCKDOWN

Lockdown är ett uttryck för i hur hög grad ovan delen trycker ned foten mot sulan. Bra lockdown ger en bra kontroll och att foten inte åker omkring inuti skon. Å andra sidan kan det kännas obekvämt om skon sitter för tajt. Det gäller särskilt under långa löprundor då foten svullnar lite.

4

SPÄNST

Begreppet *spänst* handlar om mellansulans förmåga att återge energi till kroppen för varje löpsteg. Oftast är en lite fastare mellansula spänstigare än en mjuk, men flera moderna sulor är faktiskt både mjuka och spänstiga tack vare nya, mer fjädrande, typer av dämpningsskum.

STORT TEST
TRAILSKOR

NIKE
TERRA KIGER 6

Pris: 1 400 kr **Vikt:** 275 g (stl 44). **Dropp:** 4 mm.
Sultjocklek: 27/23 mm. *Info: nike.com*

"Worn to be wild" står det på sidan av Nikes *Terra Kiger 6*. Och skon lever i hög grad upp till de orden. Vi var rätt nöjda med den senaste varianten av *Pegasus Trail*, men den var mer en allroundsko. Den här är mer hårdför.

Yttersulan består av en framfot och en bakfot med kraftiga dobbar som är riktade åt varsitt håll. Det ger ett bra grepp både uppför och utför backar. I mitten av sulan finns s.k. sticky rubber som ger bra grepp på blöta stenar och liknande. Trots en låg vikt finns det plats för en stenskyddsplatta under framfoten och en mellansula på 23 mm. Den består av Nikes populära *React*-skum och har en *Zoom Air*-kudde i hälen för bättre dämpning. Trots ett dropp på endast 4 mm och

AT
TEST-VINNARE
Tåliga trailskor



en låg vikt, så är skon väldämpad. Det låga droppet ger också utmärkt markkontakt.

Ovandelen är förstärkt framtill och resten består av ett tvådelat material. Ytterst finns en ventilerad, men gedigen del. Innerst finns en strumpliknande del som utestänger småsten och grus. Skon är rätt bred, men tådelen är låg och tajt vilket man bör hålla i minnet.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En riktigt bra och slitstark trailsko som inbjuder till hög fart i terrängen.



SAUCONY
PEREGRINE 10

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 310 g (stl 44). **Dropp:** 4 mm.
Sultjocklek: 22/18 mm. *Info: saucony.se*

Saucony har backat och gjort en "äkta" *Peregrine* igen. Efter en version som var för tung och klumpig är skon tillbaka som en aggressiv, lätt och löpvänlig modell.

Trots att yttersulan är något avskalad utgörs den fortfarande av den aggressiva *PWRTRAC*-sulan med 6 mm höga dobbar riktade åt olika håll. Det innebär att greppet blir effektivt oavsett om man springer uppför eller utför leriga terrängspår. En rolig – men kanske lite onödig – detalj är att sulan i *Peregrine 10* är förberedd för både spikar och dräneringshål, så att skon snabbt kan göras om till t.ex. en funktionell vinterlöpsko.

Mellansulan är tillverkad av det lätta materialet *PWRRUN+*, som vi känner igen från Sauconys



Endorphin-serie. Den är lätt, spänstig och har utmärkt dämpning. Den är inte lika tjock som t.ex. *Terra Kiger*, och man känner också av ojämnheter i underlaget.

Ovandelen består av en tjock, finmaskig och rätt kraftig nätväv med massor av förstärkningar. Den slitstarka och finmaskiga nätväven utestänger småsten och grus, men det gör inte den lösa plösen.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En lyckad uppdatering och ett bra val till leriga trailrundor.



SALMING
TRAIL 6

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 293 g (stl 44). **Dropp:** 5 mm.
Sultjocklek: 25,5/19,5 mm. *Info: salming.com*

Salming *Trail 6* är nog den bekvämaste skon i testet. Det är helt enkelt ett rent nöje att springa i den både på fasta underlag och i teknisk terräng. Ovandelen består av en tunn, öppen och slitstark nätväv med flera detaljer som skyddar tårna och förstärker skon. Runt fotleden är skon fylld med mjukt s.k. memory foam, medan en mycket tjock och bred – nästan neoprenaktig – plös omsluter vristen och skyddar mot det tryck som de tunna, runda skosnörena annars mycket väl skulle kunna ge.

Mellansulan är av samma typ som i föregångaren, och är fortfarande lika bra: väldämpad, mjuk och spänstig. Den funkar särskilt bra på fasta underlag

AT
TEST-VINNARE
Allsidiga trailskor



som jämna grusvägar och stigar eller t.o.m. asfalt, men kan även användas i medelsvår terräng.

Yttersulan är framtagen i samarbete med Vibram och är en riktigt bra kompromiss. Den ger ett suveränt grepp på blöta, glatta underlag, och de 4 mm långa dobbarna är tillräckligt kraftiga för att ge ett effektivt grepp även i relativt leriga terrängspår.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: Testets bästa allroundsko. Mycket bekväm och funkar bra även i teknisk terräng.



HOKA ONE ONE SPEEDGOAT 4

Pris: 1 900 kr **Vikt:** 306 g (stl 44). **Dropp:** 4 mm.

Sultjocklek: 32/28 mm.

Info: hokaoneone.eu

Den senaste versionen av skon har inte förändrats så mycket jämfört med föregångaren, och det gör inget eftersom den överlag var en välfungerande trailsko.

Speedgoat är Hokas milslukare för långa traillopp. Skon passar bra i teknisk terräng, men tack vare den tjocka mellansulan fungerar den utmärkt även på breda stigar och grusvägar. Skon kännetecknas av en relativt bred plattform som rullar fram genom terrängen och över alla hinder. Mellansulan består av relativt tjock EVA (32 mm i herrmodellen och 30 mm i dammodellen) och har bra spänst. Den skyddar fötterna effektivt och även efter många kilometers löpning i teknisk terräng känns benen fräscha.



"Fyran" har blivit lite rymligare i framfoten. Det är en klar förbättring jämfört med tidigare versioner.

Ovandelen är relativt luftig, men inte helt vattentät. Snörningssystemet med breda skosnören låser fast foten bra mot mellansulan, och man har bra kontroll när man springer i terrängen. Tjock stoppning runt foten i hälkappan och vid hälsenan fulländar upplevelsen.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En utmärkt trailsko för långa såväl som korta löprunder i terrängen.



NEW BALANCE SUMMIT UNKNOWN

Pris: 1 300 kr **Vikt:** 269 g (stl 44). **Dropp:** 10 mm.

Sultjocklek: 26/16 mm.

Info: www.newbalance.com

Även om du inte riktigt vet vilken bergstopp trailskon *Summit Unknown* kommer att leda upp dig på, så kan du i alla fall vara säker på att komma upp dit på nolltid: med en vikt på 269 gram och ett aggressivt grepp är det här en renodlad tävlingssko för traillopere.

Särskilt i blött före märkte vi tydligt att den s.k. *Hydrohesion*-gummiblandningen i yttersulan infriar löftet om ett säkert grepp. Sulan ger bra grepp t.o.m. på blöta rötter. Tillsammans med de relativt höga dobbarna är *Summit Unknown* en sko som du kan ta på dig när du ska springa i teknisk terräng. Passformen är helt klart designad för smala fötter, och skon sitter tajt – särskilt i tåpartiet. Det ger bra kontroll och kontakt



med underlaget. Däremot finns det inte mycket plats för fötterna om de börjar svullna pga. att löprundan blir oväntat lång. *Summit Unknown* fungerar därför bäst som tävlingssko på sträckor upp till halvmaraton.

Ovandelen är sömfri och tunn. Det gör att skon är smidig i terrängen, men understryker också att skon inte skyddar särskilt bra mot kyla.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En fartglad tävlingsko för korta och medellånga löpsträckor.



SALOMON WILDCROSS

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 295 g (stl 44). **Dropp:** 8 mm.

Sultjocklek: 24/16 mm.

Info: salomon.com

Wildcross är en tuffare och mer aggressiv trailsko i Speedcross-segmentet. Om man gillar greppet i Speedcross, men vill ha en mer fartglad och flexibel sko, så kan *Wildcross* vara intressant.

I yttersulan har man använt vanlig *Contagrip TA* med kraftiga och långa chevrandobbar som pekar åt olika håll. Skons hemmaplan är mjuk, lerig och jämn terräng. Där greppar dobbarna extremt bra, och den relativt tunna mellansulan av *Energycell*-material ger bra dämpning. Den är dessutom så smidig och flexibel att foten kan röra sig fritt, och man känner verkligen att man kan ge full gas i tvära svängar och kurvor. Skon har i gengäld sina begränsningar på hårda, steniga



underlag. Där blir sulan för tunn och man känner rätt tydligt av vassa stenar under framfoten.

Ovandelen är rätt tät. Den har förstärkningar främst vid tåpartiet, medan ett litet nät över vristen skyddar mot småsten. Allt är hopsatt med *Sensofit*-systemet, vars snörning ger bra s.k. lockdown. Det finns gott om plats i skon utan att foten glider runt i den för det.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: En rolig och snabb lersko som dock inte fungerar till så mycket annat.



**ADIDAS
TERREX AGRAVIC BOA**

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 290 g (stl 44). **Dropp:** 7 mm.
Sultjocklek: 21/14 mm. *Info: adidas.se*

Adidas Terrex Agravic Boa är en utmärkt allroundsko som bjuder på massor av komfort. Den funkar lika bra på fasta grusvägar som i krävande terräng. Yttersulans 3 mm långa dobbar ger bra grepp även på mjuka, leriga underlag, men funkar bäst på grusvägar och stigar.

Mellansulan har två hårdheter och består av cirka 1 cm *Boost-skum* nederst och ett hårdare EVA-skum, som ger mer stabilitet och fasthet, direkt under foten. Det är en perfekt kombination som ger bra dämpning utan att skon känns allt för "levande". Det kan ibland vara fallet när hela mellansulan består av *Boost*.

Skon fungerar som sagt bra under lite längre löprundor i terrängen, men den kan också användas på



kortare asfaltspartier. Ovandelen väcker dessutom viss uppmärksamhet – inte bara pga. färgen. Det sömfria *Ripstop*-materialet är töjbart och bekvämt och passformen runt framför allt bakfoten är riktigt bra. Skon stängs igen med en mycket väl fungerande BOA-vridratt. Den är lätt och smidig att hantera, men finjusteringen av snöringen i framfoten blir aldrig perfekt.

Allroundegenskaper:

Grepp:

Kort sagt: Bra allroundsko som passar till längre löprundor i inte allt för svår terräng.



TRAILSKO-TYPER

ALLA TRAILSKOR ÄR INTE LIKADANA

Precis som att det finns olika typer av löpskor för olika ändamål, finns det också olika typer av trailskor för olika ändamål. **Vilken modell du bör välja beror helt på dina behov.** Här guidar vi dig till de tre vanligaste typerna av trailskor.

"ALLROUNDSKOR"

Allround-kategorin passar många löpare. Här handlar det om skor som i hög grad liknar vanliga löpskor och de är – som namnet indikerar – allsidiga och kan användas till både väg- och trailloppning.

De kännetecknas ofta av en relativt stor sultjocklek (20-30 mm) och ett högt dropp (6-10 mm), och är ibland också försedda med stabiliserande detaljer i mellansulan. Tonvikten ligger på stötdämpning och komfort, och ovandelen är därför också relativt kraftig och har en tjock stoppning. Vissa skor har vattentäta membran som värmer lite extra i blöta förhållanden. Yttersulan har lite mindre dobbar som ger bra grepp på fasta grus- och jordvägar och som också klarar några kilometers löpning på väg.

Skorna är ett bra val för den som löper på relativt fasta, jämna stigar och som stöter på asfalt ibland under trailrundan.

Den tjocka mellansulan och det höga droppet ger bra stötdämpning, men innebär också sämre grepp och kontroll i teknisk terräng med mycket rötter.



"LERSKOR"

Lerskor kännetecknas av en mycket kraftig yttersula med långa, kraftiga dobbar som kan gräva ned sig i lera, snö, sand m.m. och därmed får man ett bra grepp även i riktigt tuffa förhållanden. Skorna har en låg sula utan särskilt mycket stötdämpning, vilket inte heller är lika nödvändigt på mjuka underlag. Skorna har oftast ett lågt dropp, vilket gör att markkontakten blir bra och risken för fotledsvrickningar minskar. Ovandelen är enkel och tunn och ibland försedd med en gaiter (inbyggd damask) som skyddar mot vatten, lera, snö och sand. Materialet i ovandelen är ofta glatt och fast för att det inte ska suga åt sig vatten och lera. Materialet brukar också vara relativt öppet för att vattnet ska kunna rinna ut – om det nu lyckas komma in. Vikten bör vara låg så att fötterna kan förflyttas snabbt i tungsprunget före. Skorna funkar bäst på lösa, mjuka underlag, och sämre på asfalt.

"BERGSSKOR"

Springer du i stenig terräng ställs det lite andra krav på skorna. På hårda och ojämna underlag behövs en sko som skyddar fötterna mot stötar och slag. Bergsskor är oftast relativt hårda och försedda med en så kallad *stenskyddsplatta* i sulan som skonar fotsulorna mot vassa stenar. Yttersulan ska vara relativt kraftig så att den ger bra grepp på lösa stenar, och många skotillverkare använder sig nuförtiden av ett slags *sticky rubber* som ger bra fäste på hala klippblock. Ovandelen ska också skydda fötterna och den består ofta av en slitstark och glatt nätväv. Ovandelen är dessutom ofta försedd med ett skyddande lager längst fram och vid vristerna, för att man inte ska få ont i fötterna av stenar och klippblock. Mellansulan är relativt tjock och mjuk för att den ska dämpa alla hårda stötar från underlaget, och själva plattformen på skon är rätt bred så att man får bra stabilitet och dämpning när man springer utför. Bergsskor fungerar självklart bäst i fjäll- och bergsmiljö, men duger bra även i teknisk terräng. **AT**

