



# STORTEST

Løbesko | 5/2021



# Sæsonens nye løbesko

Årets løbeskotest har på den ene side været en fornøjelse at lave – på den anden side lidt kedelig. For niveauet er imponerende højt. For første gang er der ikke et eneste produkt, der falder igennem, og vi kan uden at blinke anbefale hver eneste testede model, hvis altså den passer til din fod og din løbestil. Især Mizuno har løftet sig i forhold til tidligere, og en 'modesko' som Adidas Ultraboost er faktisk blevet til en fremragende løbesko.

Det har dog også været lidt småt med nyskabelserne. I hvert fald i forhold til sidste år, hvor især gængesystemet, der vugger dig hurtigt gennem løbeskridtet, slog tydeligt og markant igennem og prægede den generation af sko. Gængesystemet fortsætter i år, og derudover er den mest markante trend en ny opbygning af hælappen, der på mange modeller er konstrueret, så øverste del peger bagud. Det aflaster trykket på akillessenerne – noget, som mange af vores testere sætter pris på.

Endelig kan vi pege på en sidste tendens, som har været på vej længe, nemlig at løbesko efterhånden er ret billige. Nike gør sig særligt bemærket med en fremragende sko til under 1.000 kr., men ellers topper priserne på 1.500 kr. Det er faktisk 100 kr. billigere end de dyreste sko for 20 år siden, og indregner vi inflationen, er priserne faldet med 41 pct. på 20 år. Det skyldes en harmonisering af priserne i Europa, som vi løbere tager imod med kyshånd.

## 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. Vores testere er rutinerede løbere på forskelligt niveau og med forskellig løbestil. Skoene har været testet af hurtige, lette konkurrenceløbere og tungere, langsommere, hællandende 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.

**PRIS:** Vi angiver de vejledende priser fra producenten. Ofte kan modellerne dog findes billigere i butikkerne eller på nettet.

**VURDERING:** Vores vurdering af den enkelte sko er baseret på en stribe produktrelevante kriterier. Der er langtfra plads til at kommentere alle områder ved hvert produkt, så vores omtale er en sammenfatning

af de mest relevante. For overblikkets skyld fremhæver vi to vigtige nøglepunkter på en skala fra 1 til 10:

### Støddæmpning:



### Stabilitet:



## KARAKTERSKALAEN:

1-6 ★

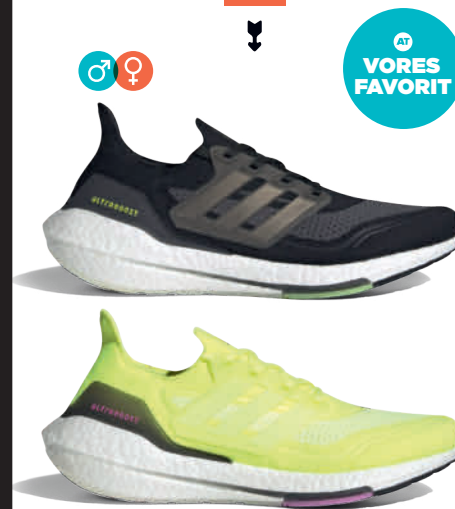
Vi sammenfatter den endelige konklusion i én samlet karakter. Vi tildeler 1-6 stjerner baseret på vores oplevelse af produktets performance.

## STEMPLERNE:

**TESTVINDER** er 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, der får en særlig plads i vores træningshjerter. Her skeler vi ikke til pris eller allroundegenskaber.



## ADIDAS ULTRABOOST 21

Pris: 1.500 kr. Vægt: 354 g (str. 44). Drop: 10 mm.

Info: adidas.com

For godt ti år siden så Boost-materialet dagens lys og blev med ét det nye sort inden for støddæmpning og respons i løbesko. Skoen Ultraboost kom et par år senere og har siden gået sin sejrsgang – dog mest som 'modesko'. Med Ultraboost 19 forsøgte Adidas at lave en mere seriøs løbesko, og det arbejde fortsatte med 20'eren. Nu er 21'eren landet. Og den kommer med et helt nyt udtryk og design.

Først og fremmest har skoen fået meget mere Boost – næsten 10 mm under hele skoen. **Det er noget, der mærkes ude på asfalten, hvor stødene dæmpes massivt.** Men det mærkes også på vægten, for de er godt nok blevet tunge – uden dog at virke klodsede.

Adidas har indlagt et større og stivere torsions-system i sålen. **Det gør skoen mere stabil og giver et savnet kick i afsættet.** Overdelen er redesignet i mere faste materialer. Den er meget behagelig, sidder stadig tæt som en sok og følger foden i alle bevægelser. Ydersålen er som næsten altid lavet i samarbejde med Continental for at gøre fodfæstet så godt som muligt til gavn for løberne.

**Kort sagt:** En sko til dig, der søger maksimal støddæmpning og er ligeglad med vægt.

### Støddæmpning:



### Stabilitet:



★★★★★ ←

# STORTEST

Løbesko

5/2021

Den lyserøde sko herunder er en specialudgave kaldet *Glo*. Den fås også i mere afdæmpede farver.



## ASICS GEL-NIMBUS 23

Pris: 1.500 kr. Vægt: 311 g (str. 44). Drop: 10 mm.  
Info: [asics.com](http://asics.com)

Asics har formået at skabe loyale kunder ved konsekvent kun at lave små ændringer på deres kernemodeller. Og 23. udgave af den luksuriøse støddæmpende neutralsko *Nimbus* er ingen undtagelse. Her får man, hvad man forventer. **Der er dog sket lidt, og det er langt hen ad vejen til det bedre.**

Den komfortable overdel er blevet endnu blødere og mere lækker end tidligere. Væk er den meget smalle pasform, vi så for et par generationer siden, og i stedet er overdelen rummelig og behagelig. Mellemsålen er også blødere og derfor mindre stiv og restriktiv. *GEL*-puden under hælen er for alvor kommet ud at ligge, hvor man lander, og det *Trusstic*-element, som Asics bruger til at skabe sammenhæng og stabilitet mellem hæl og forfod, er kommet helt ned i niveau med underlaget. **Det gavner alt sammen løbeoplevelsen og gør skoene meget sjovere at løbe både langt og hurtigt i.** Prisen for det er lidt mindre stabilitet og støddæmpning til den tungere løber, men blandt testerne var der enighed om, at dette er den bedste *Nimbus* i lang tid.

**Kort sagt:** Lille, vellykket opdatering. Dog mindre stabilitet og dæmpning til tunge løbere.

Støddæmpning:



Stabilitet:



## ASICS GT-2000 9

Pris: 1.200 kr. Vægt: 290 g (str. 44). Drop: 10 mm.  
Info: [asics.com](http://asics.com)

*GT-2000* er en mindre kendt model fra Asics, men der er virkelig tale om **en pålidelig sko, der holder, hvad den lover. Og det er stabilitet, støddæmpning og komfort til de lange træningsture** på landevej – uden alt for mange dikkedarer og fancy teknologier. I forhold til ottende udgave er der ikke sket meget. Overdelen i blød *engineered mesh* har fået et lidt tættere fit og leverer i øvrigt suveræn åndbarhed. *In-steppet* er lækkert, og det er fra første skridt en sko, man er klar til at løbe afsted i.

Hælkappen er polstret og fast og har et godt greb om foden for øget stabilitet. En lille anke knytter sig dog til den, for Asics måtte gerne arbejde lidt med hælkappens opbygning, så den trykker mindre på akillesenen. Mange andre arbejder i den retning. Som hos den neutrale storebror *Nimbus* er *GEL*-puden rykket lidt tilbage, hvilket gavner løbeoplevelsen. Ellers er mellemsålen, som vi kender den, med en lille, fast kile i *DuoMax*. **Skoen er overraskende let, hvilket gør den mere dynamisk og hurtig ude på landevejene.**

**Kort sagt:** En 'ingen nonsens'-sko, der leverer støddæmpning og stabilitet til langturen.

Støddæmpning:



Stabilitet:



## HOKA ARAHI 5

Pris: 1.300 kr. Vægt: 272 g (str. 44). Drop: 5 mm.  
Info: [hokaoneone.com](http://hokaoneone.com)

*Arahi* er Hokas succesfulde model til løberen, der har brug for støtte. De karakteristiske tyksålede løbesko har udviklet sig med små skridt fra version til version og næsten hele tiden til det bedre. Således også med denne femte udgave. **Ud af æsken er indtrykket et mere organisk og mindre kantet design, og det smitter faktisk også af på løbeoplevelsen.** Sålen minder i sin opbygning om sidste års model. Ca. 36 mm tyk og med en fastere *J-Frame*, der giver hold og støtte om foden. Men den er blevet blødere og mere komfortabel og samtidig mere responsiv. Det kan vi godt lide.

**Overdelen har fået en makeover og er blevet mere åndbar og åben.** Der er kommet mere plads til foden ... måske endda lige lovlig meget. Udfordringen er, at selve sålen ikke er så bred, så det kræver omhyggelig snøring ikke at føle, at foden falder ud over sålen. Hælkappen bevarer det Peter Pan-design, vi så introduceret sidste år. Det ser spøjst ud, men har den effekt, at hælkraven trækkes væk fra akillesenen og undgår at genere den.

**Kort sagt:** En imponerende let og blød sko til den overpronerende løber.

Støddæmpning:



Stabilitet:





Parlør:

# Kernebegreber til dig, der shopper løbesko

- **Stabilitet** betyder, at skoen støtter foden, så den ikke falder for meget indad for hvert skridt og dermed belaster akillessene, knæ og skinneben. Stabilitet opnås vha. faste materialer i mellemsålen, en fast hælkappe og hold i overdelen.
- **Neutralsko** betyder, at skoen er lavet til løbere med en neutral løbestil. Det vil sige, at de ikke falder for meget indad på foden, når de løber.
- **Respons** dækker over, hvor fjedrende skoen opleves, og hvor meget energi der sendes tilbage i fødderne for hvert skridt.
- **Drop** beskriver forskellen på sålens tykkelse i henholdsvis hæl og forfod. Et lavt drop giver en mere naturlig løbeoplevelse, men belaster også lægge og akillessener.

## SKOENS OPBYGNING:

- 1 OVERDEL:** Den del af skoen, der omslutter foden. I moderne sko er den ofte samlet uden syninger vha. en teknologi kaldet *seamless engineered mesh* - eller lidt mere fancy er den vævet/strikket af én lang tråd i en såkaldt *knit*-overdel.
- 2 MELLEMSÅL:** Den del, der absorberer stødene og styrer skridtet. Lavet af blødt, dæmpende skum, evt. med ekstra indsats i form af gel- eller luftpuder.
- 3 HÆLKAPPE:** Bagerste del af skoen, der går op om hælen. Er ofte lavet i et fastere plastrmateriale for at

holde bedre på foden. Mange moderne hælkappe er vippet bagud, så de ikke trykker på akillessenen.

- 4 PLØS:** Pløsen er den 'tunge', som går op over vristen og beskytter mod tryk fra snørebåndet, når det strammes til. I moderne løbesko er pløsen ofte syet fast til overdelen. Dette gavner pasformen.

- 5 YDERSÅL:** Den del af sålen, der er i kontakt med underlaget. Lavet i slidstærkt gummi - ofte i samarbejde med kendte dækproducenter. Sålens profil afgør, hvor godt skoen står fast på underlaget.



## BROOKS ADRENALINE GTS 21

Pris: 1.300 kr. Vægt: 284 g (str. 44). Drop: 12 mm.  
Info: [brooksrunning.com](http://brooksrunning.com)

GTS kunne stå for *Go To Shoe*, for *Adrenaline* er det sikre valg til den overpronerende løber. De tre bogstaver står dog for *Go To Support* og beskriver den moderate støtte i form af *GuideRails*, der sidder langs siden af ydersålen. **Systemet erstatter de stive kiler, som amerikanerne før brugte, og giver en roligere og meget mindre restriktiv måde at 'guide' løberen fra landing til afsæt.** Det fungerer fremragende.

Brooks har valgt at bruge *DNA Loft* i hele mellem-sålens længde i denne udgave. Forgængeren havde det alene i hælen. Det giver en lidt mere smooth og blødere landing og afvikling end i tidligere modeller. Når det er sagt, fornemmer vi ikke helt samme lækkerhed i *Adrenaline* som i *Glycerin*.

Overdelen har fået en mindre makeover. Den består stadig af en let og åben *engineered mesh* uden syninger. Men pløsen sidder nu fastgjort til resten af overdelen på indersiden, så den ikke kommer til at køre rundt. **Dette er godt bakket op af elastiske, halvrunde snørebånd, som lukker og låser foden godt til skoen.**

**Kort sagt:** Pålidelig, let og behagelig er nøgleordene i Brooks' vellykkede pronationssko.

Støddæmpning:



Stabilitet:



# STORTEST

Løbesko | 5/2021

AT  
**TEST-VINDER**  
Neutrale sko



## BROOKS GLYCERIN 19

Pris: 1.400 kr. Vægt: 291 g (str. 44). Drop: 10 mm.  
Info: brooksrunning.com

*Never change a winner.* Det må være filosofien fra Brooks i år, for helt generelt er der ikke sket meget siden sidst. Og dog med små justeringer og fintuning er det faktisk lykkedes Brooks at gøre sidste års vellykkede modeller endnu bedre. Det gælder i den grad også *Glycerin 19* – Brooks' komfortable neutralsko.

Mellemsålen består igen af *DNA Loft*, en blanding af *EVA*-skum og gummi. Denne gang er den gjort en anelse blødere – virkelig ikke meget, men nok til at man mærker det på sine løbeture, især dem med lidt fart på. **Skønt dæmpet og med bedre afsæt. Man fornemmer faktisk også det lille vægttab, skoen har undergået.**

Overdelen er blød og lækker. Den er gjort en smule tættere, så man ikke mister følingen med skoene.

**Hælkappen er fast og med en okay polstring.** Den trykker dog lidt på akillessenen, dels pga. konstruktionen, dels pga. en lidt tynd polstring i selve kraven omkring foden. Det er noget, man kun mærker, hvis akillessenen er lidt øm, men alligevel noget, som andre mærker gør bedre.

**Kort sagt:** En fremragende allrounder med masser af komfort.

Støddæmpning: ██████████

Stabilitet: ██████████

★★★★★ ←



## NEW BALANCE 860

Pris: 1.200 kr. Vægt: 312 g (str. 44). Drop: 8 mm.  
Info: newbalance.com

New Balance har i mange år været blandt danskerens foretrukne løbeskomærker. Det skyldes ikke mindst 80'ernes største løbeikon – nu afdøde Henrik Jørgensen – der løb sig ind i verdenseliten med New Balance-sko på fødderne.

I NB-porteføljen er *860* lidt af en folkevogn. En pålidelig travler til de lange træningsture. Denne udgave er dog ikke uden nyskabelser. Ikke mindst i overdelen, hvor **engineered mesh uden syninger sikrer super pasform til en bred fod.** Hælkappen og -kraven er genial. Den smyger sig til bagfoden uden at trykke det mindste på akillessenen. Læg dertil, at pløsen er gjort fast til overdelen med et par elastiske stropper, som holder den fast og giver hold til hele foden. Fremragende.

Men hvor NB's neutrale topsko *1080* har udfordringer med overdelen, dørjer denne med mellemsålen. Ifølge NB er den lavet i samme *Fresh Foam X*-skum, som vi elsker i *1080'eren*, men sådan opleves det ikke. Den virker flad og død. **Det går ud over løbeoplevelsen, der føles noget uninspireret og kedelig. Øv!**

**Kort sagt:** En meget velsiddende sko med en lidt kedelig og død mellemsål.

Støddæmpning: ██████████

Stabilitet: ██████████

★★★★★ ←



## NEW BALANCE 1080 V11

Pris: 1.400 kr. Vægt: 264 g (str. 44). Drop: 8 mm.  
Info: newbalance.com

New Balances topmodel til den neutrale løber hedder nu for 11. gang *1080*. Det er en sko, vi har haft svingende oplevelser med. Sidste år var den fremragende. I år ... tjaa. Meget er dog godt. **Fresh Foam X-mellemsålen, som NB først for alvor fik styr på i sidste års model, er den samme, og den spiller stadig maks.** Let, støddæmpet, men stadig med god respons.

Kræfterne er i stedet lagt i at udvikle overdelen, og den operation er kun lykkedes delvist. Forstærkningen i snuden er spot on. Nedtoningen af strækbarheden i den sokkeformede overdel ligeså. Hælkappen er blevet mindre og knap så Peter Pan-agtig som i *10'eren*, og så er fittet om hælen fremragende. **MEN snøredelen ... den fungerer ikke.** Dels har man lagt snørebåndets start længere op på foden, så man får et større område over tæerne uden hold, hvilket giver en underlig løs fornemmelse. Dels er kombinationen af snørehuller og flade snørebånd ikke vellykket. Man kan ikke stramme skoen ordentligt til og skal justere igen og igen. Meget irriterende. Men når skoen først sidder, er den faktisk rigtig god at løbe i.

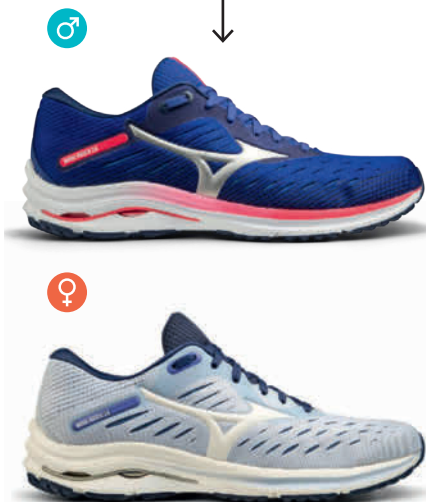
**Kort sagt:** Mislykket snøresystem trækker ned. Ellers en fremragende neutralsko.

Støddæmpning: ██████████

Stabilitet: ██████████

★★★★★ ←

De nye generationer af Mizuno-sko har fået en ny sømløs overdel, der sidder godt uden at genere.



### MIZUNO WAVE RIDER 24

Pris: 1.200 kr. Vægt: 284 g (str. 44). Drop: 12 mm.  
Info: [mizuno.com](http://mizuno.com)

Japan har to store sportsmærker: Asics, som alle her i Europa kender, og det lidt mindre Mizuno. Mizuno har været fraværende i testen her de seneste år, og sidst vi testede dem, var vi da også efter dem for deres noget gammeldags take på løbeskoen. **Siden er meget sket, og især lanceringen af en ny skum kaldet Energy har virkelig løftet skoene.** Skummen er lettere, blødere og mere responsiv, end vi før har set. I skoen her ligger Energy-skummen i hælen, og herfra ledes man over i en fastere skum i forfoden. Den kombi fungerer godt og giver en blød og sikker dæmpning, et godt rul og hurtig fremdrift. **Dog er den en udpræget hælendersko, hvilket også understreges af et drop på 12 mm.**

Overdelen er også opdateret og består af en *seamless engineered mesh*, der holder foden fint på plads og giver plads til selv en bred fod. Pløsen sidder fast i siden, mens et enkelt snøresystem sikrer et godt sikkert greb om foden på mange fodtyper. En relativt profileret ydersål står fint fast på både asfalt og på skovens stier.

**Kort sagt:** En positiv overraskelse og en alsidig sko til hælenderen.

Støddæmpning: ██████████

Stabilitet: ██████████

★★★★★ ←



### MIZUNO WAVE INSPIRE 17

Pris: 1.200 kr. Vægt: 311 g (str. 44) Drop: 12 mm.  
Info: [mizuno.com](http://mizuno.com)

*Wave Inspire* er Mizunos folkevogn. En komfortabel og bredt appellerende sko til løberen, der har brug for lidt ekstra støtte. Denne 17. udgave har ligesom *Rider'en* fået en ny mellemsål i *Energy*-skum. Her er den kombineret med en dobbeltbladet *Wave*-plade i et kraftigt plastmateriale. **Det gør skoen meget lateralt stabil og støttende – og her er nok tale om testens mest stabile sko.**

Den nye mellemsål giver en rar landing og en fin overgang til afsættet. Men helt optimal er den ikke. **Det nye, kraftige Wave-element gør skoen stiv, og flere testere klagede over en lidt klapprende fornemelse hen over asfalten.**

Overdelen er meget vellykket. Den er fremstillet i en strækbar *seamless engineered mesh*, som tilpasser sig de fleste fødder på bedste vis. Ikke mindst pga. pløsen, som er sat fast med elastiske bånd, der gør, at den holder sig på plads. Det giver et godt hold rundt om hele foden. Overdelen understøttes af et simpelt, men effektivt snøresystem. Ydersålen er igen alsidig og med godt greb.

**Kort sagt:** Testens mest stabile, men også stiveste sko. Et godt valg til tunge løbere.

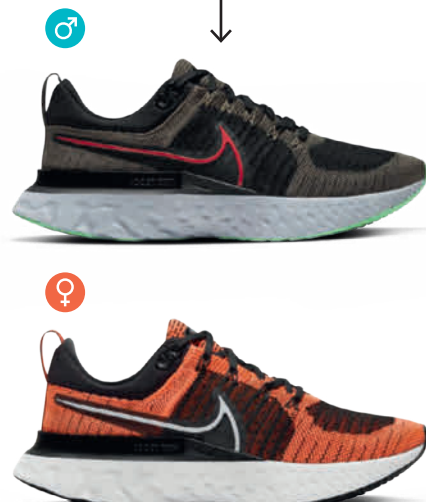
Støddæmpning: ██████████

Stabilitet: ██████████

★★★★★ ←

BEDST TIL DEN TUNGE LØBER

Skoen er en del af Nikes Nike by You-program, der betyder, at du selv kan designe farven på skoen.



### NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT 2

Pris: 1.300 kr. Vægt: 279 g (str. 44). Drop: 8 mm.  
Info: [nike.com](http://nike.com)

Skoen med det lange navn blev lanceret sidste år og repræsenterede på mange måder den rivende udvikling, Nikes sko har gennemgået de seneste år. Let, blød og bouncy *React*-sål og en nytænkt overdel. Vi var ret glade for den. Den tykke *React*-sål fungerede fremragende og ramte en perfekt balance mellem støddæmpning, stabilitet og fart. Men den var ikke uden udfordringer – især i overdelen. Den savnede hold og var vanskelig at snøre til om foden.

**Her i anden version er kræfterne da også blevet brugt på at udvikle overdelen. Og der er sket ting og sager.** En ny *Flyknit* med *Flywire* giver et bedre hold om foden. Et mere klassisk snøresystem med snørehuller helt op gør det muligt at lave snørelås og sikrer sammen med en almindelig pløs en klart bedre pasform. *React Infinity Flyknit Run 2* er stadig **en sjov sko skabt til fart – eller som træningssko til den lette og hurtigere løber.** *React*-skummet leverer varen med god dæmpning og stadig masser af respons i afsættet. Og den indbyggede *TPU*-hælkappe giver en ganske fin stabilitet i skoen.

**Kort sagt:** En meget vellykket opdatering af en sjov og hurtig sko til den lette løber.

Støddæmpning: ██████████

Stabilitet: ██████████

★★★★★ ←

# STORTEST

Løbesko | 5/2021



## NIKE ZOOM STRUCTURE 23

Pris: 980 kr. Vægt: 292 g (str. 44). Drop: 8 mm.  
Info: [nike.com](http://nike.com)

Nikes entry-level-sko til den overpronerende løber hed i mange år *Structure*. I 2018 blev den til manges frustration pillet ud af porteføljen, men nu er den altså tilbage. **Profilen er den samme – en stabil sko til en god pris – men måden, den er bygget op på, er helt anderledes.** Mest markant er stabiliteten lavet på en helt ny måde. Her er ingen kiler eller stive plastelementer. I stedet kommer støtten i stand gennem selve sålens opbygning med en bred platform og en skålformet opbygning, der holder på foden. Det fungerer, og foden er støttet, uden at den virker styret.

**Mellemsålen er også blevet langt blødere end tidligere modeller, men en spændstig Zoom-pude i hælen giver et lille ekstra kick i afsættet.** Meget vellykket. Dog er skoen knap så egnet til tunge løbere som tidligere.

Overdelen er i tyk, polstret mesh. Det er et superkomfortabelt valg, som via et traditionelt snøresystem og en god pløs sidder godt til om foden. Men det er også et varmt valg, og materialet suger en del sved til sig.

**Kort sagt:** Testens bedste køb. Stabil og vel-dæmpet sko med gode allroundegenskaber.

Støddæmpning:



Stabilitet:



## SAUCONY GUIDE 14

Pris: 1.300 kr. Vægt: 301 g (str. 44). Drop: 8 mm.  
Info: [saucony.com](http://saucony.com)

Efter en årrække med *ISOfit*-teknologi i stort set alle løbeskomodeller er Saucony ved at indse, at en smart tanke kan være svær at udføre i praksis. *Guide* – den stabile sko – fik sidste år lov at droppe den bøvlede *ISO*-overdel, og den er heller ikke vendt tilbage i denne model. Tak for det. I stedet er skoen forsynet med en mere enkel og mere velfungerende seamless overdel i *engineered mesh*. **Den er blevet slankere og sidder tættere om foden end sidste år, og det giver en klart mere racet fornemmelse i en sko, der ellers er tænkt til lange traveture.** Godt gået.

En fin polstret hælkappe peger let bagud og trykker således ikke på akillesenen. En velpolstret pløs og et klassisk snøresystem med halvrunde elastiske snørebånd trækker overdelen effektivt sammen om foden. Saucony har også opdateret mellemsålens *PWRRUN*-skum en smule. Den leverer blød dæmpning, mens et lille element i *TPU*-plast korrigerer løberen med tendens til at falde for meget indad. **Som resten af skoen er det ikke originalt, men det virker dæleme.**

**Kort sagt:** En enkel, meget vellykket sko til løberen med behov for støtte. Vi er fans.

Støddæmpning:



Stabilitet:



## SAUCONY ENDORPHIN SHIFT

Pris: 1.300 kr. Vægt: 295 g (str. 44). Drop: 4 mm.  
Info: [saucony.com](http://saucony.com)

I 2020 så en helt ny skolinje fra Saucony dagens lys. *Endorphin* hed den, og den bestod af temposkoen *Speed* med karbonplade og alt det dyre og så den spændende *Shift*-model. *Shift* er bygget op efter de samme principper som den dyre sko. Dvs. tyk blød sål og et kraftigt gængesystem, kaldet *SpeedRoll*, der vugger løberen fremad og **bidrager til en hurtig og dynamisk skridtafvikling.** Men det er en træningssko med et godt hold om foden, pænt med støtte og en mere vedholdende dæmpning til lange træningsture.

Skoens mest iøjnefaldende feature er den tykke sål. Den består af Sauconys *PWRRUN*-skum, som her går ind under svangen og støtter den. **Sammen med den lige læst og den ret kraftige udvendige hælkappe skaber det en ganske stabil sko.**

Sålen er blød, og her er rigeligt med støddæmpning til den lette løber. For den tunge løber er den dog nok for blød. Overdelen er enkel, men komfortabel – fremstillet i en behagelig *engineered mesh* og med god polstring i kraven rundt om hælappen og også i selve pløsen.

**Kort sagt:** En sjov sko med en dynamisk løbeoplevelse. Nok for blød til den tunge løber.

Støddæmpning:



Stabilitet:



Skechers var i flere år et prisvenligt alternativ til de etablerede mærker. Men nu er prisen kommet op.



## SKECHERS PERFORMANCE GORUN 7+

Pris: 1.400 kr. Vægt: 238 g (str. 44) Drop: 4 mm.

Info: [skechers.dk](http://skechers.dk)

Skechers har lavet hæderlige løbesko i en årrække. Filosofien er minimalistisk. Lavt drop, simpel overdel og så et fremragende mellemsålsmateriale – det lette, støddæmpende og responsive *Hyper Burst*. *GORun 7+* er en værdig repræsentant for de værdier. En meget enkel overdel i *seamless engineered mesh*, en tynd pløs og flade snører holder skoen fast om foden. Materialerne er fastere end i mange andre modeller og giver et okay hold, selvom pasformen især over midterfoden er til den løse side.

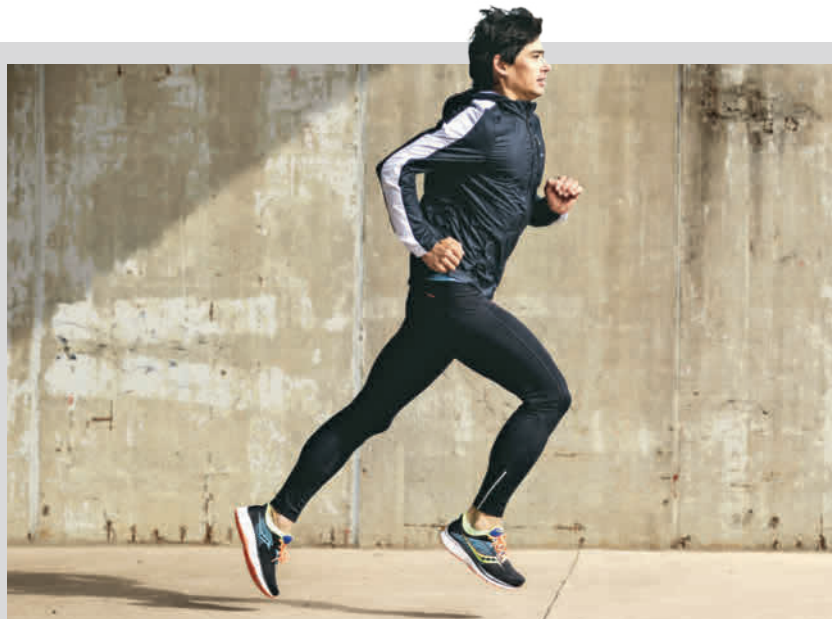
*Hyper Burst*-sålen er fast, men stadig med en rigtig god dæmpning og respons. **Ydersålen består af strategisk placerede gummiindsatser i robust Goodyear-gummi.** En smart konstruktion, der holder vægten nede, samtidig med at grebet i asfalt er eksemplarisk. Vægten, mellemsålen og skoens opbygning skaber en meget dynamisk løbeoplevelse. Det er en sko, man har lyst til at løbe stærkt i. Selvom Skechers har forladt deres *M-strike*-teknologi, **gør det lave drop dog stadig, at belastningen på lægge og akillesener er relativt stor.**

**Kort sagt:** Lidt dyr af en nichesko at være, men en let og hurtig sko til midtfodslandere.

Støddæmpning:



Stabilitet:



## Q&A

# 6 spørgsmål om løbesko

### ? Hvor længe holder et par løbesko?

Det er svært at sige og afhænger af din vægt, løbestil og de sko, du løber i. Generelt gælder, at lette, bløde såler som fx Nikes *React* trykkes hurtigere flade end hårde, mere kompakte såler. Forvent at kunne løbe mellem 500 og 1.000 km i dine løbesko.

### ? Hvordan vasker jeg dem?

Er skoene snavsede, så vask dem med en blød børste og varmt sæbevand. Undgå at putte dem i vaskemaskinen, da det kan ødelægge den lim, skoene er samlet med.

### ? Skal løbesko 'løbes til'?

Det er faktisk sjældent. De fleste moderne løbesko er lækre fra første skridt. Meget stive og faste sko kan dog godt blive mere medgørlige efter 20-30 km.

### ? Hvilken størrelse skal jeg købe?

Løbesko er ofte meget små i størrelsen, og de fleste går halvandet til to numre op sammenlignet med almindelige sko. Du skal desuden også have ca. 1 cm plads foran tæerne, så skoene ikke klemmer tåspidserne.

### ? Må man gå i sine løbesko?

Ja, det kan du godt, men skoene er ikke lavet til det, og du slider dem unødigt ved også at gå i dem. Undgå at bruge dem til styrketræning og boldspil. De er for høje og ikke skabt til sidelæns bevægelser.

### ? Er dyre sko bedre end billigere?

Nej, det kan man ikke sige. Dyre sko består tit af flere og dyrere teknologier som gelpuder, skum med forskellige densiteter, stive torsionslementer og trykafastende skum. Det er slet ikke sikkert, at alt det gavner dig, så gå efter en sko, der passer til din løbestil uafhængigt af pris.

Undgå dog de billige supermarkedssko (selv fra etablerede mærker) til 400-500 kr., da de ofte er af en meget ringe kvalitet. **AT**