



STORTEST

Løpesko

5/2021



Årets nye løpesko

Årets løpeskotest har på den ene side vært en fornøyelse å lage – på den annen side litt kjedelig. For nivået er imponerende høyt. For første gang er det ikke et eneste produkt som faller gjennom, og vi kan uten å blunke anbefale hver eneste av modellene vi har testet – hvis den altså passer foten og løpestilen din. Spesielt Mizuno har løftet seg i forhold til tidligere, og en «fritidssko» som Adidas Ultraboost har faktisk blitt en super løpesko.

Når det er sagt, har det også vært litt dårlig med nyskapning. I hvert fall i forhold til i fjor, da spesielt gyngesystemet, som gynger deg raskt gjennom løpesteget, slo gjennom og tydelig preget den løpeskogenerasjonen. Den samme gyngetrenden fortsetter i år, og i tillegg er den tydeligste tendensen en ny oppbygning av hælappen, som på mange modeller er konstruert slik at den øverste delen peker bakover. Det avlaster trykket på akillesenene – noe mange av testerne våre satt pris på.

Til slutt kan vi peke på en siste tendens som har vært på vei lenge – at løpesko etter hvert er blitt ganske billige. Nike gjør seg spesielt bemerket med en ypperlig sko til 1300 kroner, og de dyreste koster ikke mer enn rundt 1900 kroner. Det er ikke noe særlig mer enn de dyreste skoene kostet for 20 år siden, og tar vi med inflasjonen, har prisene falt betraktelig. Det skyldes blant annet en harmonisering av prisene i Europa, noe vi takker og bukker for.

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 tynge, tregere løpere som lander på hælen. Skoene er testet på både asfalt, grusveier og stier i skogen. Som alltid med løpesko spiller individuelle forhold en viktig rolle, både når det gjelder passform, og løpeopplevelse. Så prøv alltid skoene før du kjøper.

PRIS: Vi angir veiledende priser fra produsentene, men ofte kan modellene finnes billigere i butikkene eller på nettet.

VURDERING: Vår vurdering av hver enkelt sko er basert på en rekke produkt-relevante kriterier. Det er ikke plass til å kommentere alle vurderingene ved hvert enkelt produkt, så omtalen er et sammendrag av de

mest relevante. For oversiktens skyld fremhever vi også to viktige nøkkelpunkter på en skala fra 1 til 10:

Støtdemping:



Stabilitet:



KARAKTERSKALAEN:

1–6 ★

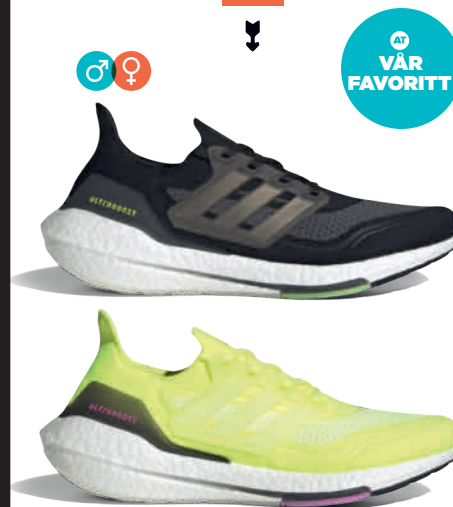
Vi gir den endelige konklusjonen i én karakter, der vi gir fra én til seks stjerner, basert på totalopplevelsen av produktet.

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 skjelne til verken pris eller allround-egenskaper.



ADIDAS ULTRABOOST 21

Pris: 1949 kr. **Vekt:** 354 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.com

For omtrent ti år siden så *Boost*-materialet dagens lys, og ble med ett det nye store innen støtdemping og respons i løpesko. Skoen *Ultraboost* kom et par år etter og har siden gått sin seiersgang – riktignok mest som sporty fritidssko. Med *Ultraboost 19* prøvde Adidas å lage en mer seriøs løpesko, og den jobben fortsatte med nummer 20. Nå er nummer 21 her, og den kommer med et helt nytt uttrykk og design.

Først og fremst har skoen fått mye mer *Boost* – nesten 10 mm under hele skoen. **Det er noe som definitivt merkes på asfalten, der støtene dempes meget godt.** Men det merkes også på vekten, for den har blitt tung – heldigvis uten å virke klumpete.

Adidas har lagt inn et større og stivere vridnings-system i sålen. **Det gjør skoen mer stabil og gir en dytt i frasparket vi har savnet.** Overdelen er redesignet i fastere materialer. Den er veldig behagelig, sitter fortsatt tett som en sokk og følger foten gjennom alle bevegelser. Yttersålen er laget i samarbeid med Continental for å gjøre grepet så godt som mulig for løperne.

Kort sagt: En sko for deg som vil ha maksimal støtdemping og ikke er så opptatt av vekt.

Støtdemping:



Stabilitet:



STORTEST

Løpesko

5/2021

Den rosa skoen er en spesialutgave kalt *Glo*. Den fås også i mer avdempede farger.



ASICS GEL-NIMBUS 23

Pris: 1900 kr. **Vekt:** 311 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: asics.com

Asics har klart å skape lojale kunder ved å konsekvent bare gjøre små endringer på kjernemodellene sine. Den 23. utgaven av den nøytrale støtdempende flaggskipskoen *Nimbus* er ikke noe unntak. Her får man det man forventer. **Men noe har skjedd, og det er langt på vei til det bedre.**

Den komfortable overdelen er blitt enda mykere og bedre enn tidligere. Borte er den smale passformen vi så for et par år siden, og i stedet er overdelen blitt romslig og behagelig. Mellomsålen er også mykere og derfor ikke så stiv og restriktiv. *GEL*-puta under hælen ligger nå lenger bak, der foten lander, og *Trusstic*-elementet Asics bruker for å skape sammenheng og stabilitet mellom hæl og forfot har kommet helt ned på nivå med underlaget. **Alt sammen gir en langt bedre løpeopplevelse og gjør skoen mye morsommere både å løpe langt og fort i.**

Prisen for det er litt mindre stabilitet og støtdemping for tyngre løpere, men blant testerne var det bred enighet om at dette er den beste *Nimbus*-versjonen på lang tid.

Kort sagt: Liten, men god, oppdatering. Men mindre stabilitet og demping for tunge løpere.

Støtdemping:



Stabilitet:



ASICS GT-2000 9

Pris: 1500 kr. **Vekt:** 290 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: asics.com

GT-2000 er en ikke like kjent modell fra Asics, men det er virkelig snakk om **en pålitelig sko, som holder det den lover. Og det er stabilitet, støtdemping og komfort på lange treningsturer** på asfalt – uten altfor mye dilldall og fancy teknologi. I forhold til forrige utgave har det ikke skjedd så mye. Overdelen i myk *engineered mesh* har fått en litt tettere passform og har for øvrig suveren pusteevne. Innsteget er bra, og det er fra første skritt en sko man er klar til å løpe av gårde i.

Den harde og polstrede hælappen har godt grep rundt foten for økt stabilitet. Men det er et lite ankepunkt ved den, for Asics kunne godt ha jobbet litt med oppbygningen, slik at den trykker mindre på akillesenen. Mange andre arbeider i den retningen. Som hos den nøytrale storebroren *Nimbus* er *GEL*-puta trukket litt tilbake, noe som gir bedre løpeopplevelse. Ellers er mellomsålen som vi kjenner den, med en liten, hard kile i *DuoMax*. **Skoen er overraskende lett, noe som gjør den raskere og mer dynamisk ute på veien.**

Kort sagt: En pålitelig sko som gir god støtdemping og stabilitet til langturen.

Støtdemping:



Stabilitet:



HOKA ARAH 5

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 272 g (str. 44). **Dropp:** 5 mm.

Info: hokaoneone.com

Arahi er Hokas populære modell til løpere som har behov for støtte. De karakteristiske tykksålede løpeskoene har utviklet seg med små skritt fra versjon til versjon og nesten hele tiden til det bedre. Slik er det også med denne femte utgaven. **Ut av esken er inntrykket et mer organisk og mindre kantete design, og det smitter faktisk også over på løpeopplevelsen.** Sålen minner i oppbygningen om fjorårsmodellen. Den er cirka 36 mm tykk og med en hardere *J-Frame*, som gir hold og støtte rundt foten. Men den er blitt mykere og mer komfortabel, og samtidig mer responsiv. Det liker vi.

Overdelen har fått en overhaling og er blitt mer pustende og åpen. Det har blitt mer plass til foten ... kanskje til og med litt i meste laget. Utfordringen er at selve sålen ikke er så bred, slik at det krever omhyggelig snøring for ikke å føle at foten faller ut over sålen. Hælappen har det samme Peter Pan-designet som i fjor. Det ser jo litt rart ut, men har den effekten at hælkragen trekkes bort fra akillesenen og unngår å sjenere den.

Kort sagt: En imponerende lett og myk sko til løpere som overpronerer.

Støtdemping:



Stabilitet:





Ordbok: Nøkkelbegreper for deg som skal kjøpe løpesko

- **Stabilitet** betyr at skoen støtter foten, slik at den ikke faller for mye innover for hvert skritt og dermed belaster akillessene, knær og legg. Stabilitet oppnås ved hjelp av harde materialer i mellomsålen, en stiv hælkappe og at overdelen sitter godt rundt foten.
- **Nøytralsko** betyr at skoen er laget for løpere med en nøytral løpestil. Det vil si at de ikke faller for mye innover på foten når de løper.
- **Respons** handler om hvor fjærende skoen oppleves, og hvor mye energi som sendes tilbake i føttene for hvert skritt.
- **Dropp** beskriver forskjellen på såletrykkelsen i henholdsvis hæl og forfot. Et lavt dropp gir en mer naturlig løpeopplevelse, men belaster også legger og akillessener mer.

SKOENS OPPBYGNING:

1 OVERDEL: Den delen av skoen som dekker foten. I moderne sko er den ofte satt sammen uten sømmer, ved hjelp av en teknologi kalt *seamless engineered mesh*. I mer fancy sko er den vevet/strikket av én lang tråd i såkalt *knit*-overdel.

2 MELLOMSÅLE: Den delen som absorberer støtene og styrer steget. Laget av mykt, dempende skum, eventuelt med ekstra innsatser i form av gelé- eller luftputer.

3 HÆLKAPPE: Den bakerste delen av skoen, som går opp rundt hælen. Er ofte laget i hard plast for å

holde bedre på foten. Noen moderne hælkapper er vippet bakover, slik at de ikke trykker på akillessenen.

4 PLØSE: Pløsa er «tunga» som går opp over vristen og beskytter mot trykk fra lissene når de strammes. I moderne løpesko er pløsa ofte sydd fast til overdelen. Det gir bedre passform.

5 YTTERSÅLE: Den delen av sålen som er i kontakt med underlaget. Laget i slitesterk gummi – ofte i samarbeid med kjente dekkprodusenter. Sålens profil avgjør hvor godt grep skoen har i underlaget.



BROOKS ADRENALINE GTS 21

Pris: 1600 kr. **Vekt:** 284 g (str. 44). **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrunning.com

GTS kunne stå for *Go To Shoe*, for *Adrenaline* er det sikre valget for overpronerende løpere. Men de tre bokstavene står for *Go To Support* og beskriver den moderate støtten i form av *GuideRails*, som sitter langs siden av yttersålen. **Systemet erstatter de stive kilene amerikanerne brukte tidligere, og gir en roligere og mye mindre restriktiv måte å «guide» løperen fra landing til fraspark.** Det fungerer supert.

Brooks har valgt å bruke *DNA Loft* i hele mellom-sålens lengde i denne versjonen. Forgjengeren hadde det bare i hælen. Det gir en litt smidigere og mykere landing og avvikling enn i tidligere modeller. Når det er sagt, synes vi ikke *Adrenaline* er helt på samme nivå som *Glycerin* (på neste side).

Overdelen har fått en mindre overhaling. Den består fortsatt av en lett og åpen *engineered mesh* uten sømmer, men pløsa sitte+r nå fast til resten av overdelen på innsiden, slik at den ikke beveger seg rundt. **Dette er godt støttet opp av elastiske, halvrunde liss, som får skoen til å sitte godt rundt foten.**

Kort sagt: Pålitelig, lett og behagelig er nøkkelordene i Brooks' vellykkede pronasjonsko.

Støtdemping:



Stabilitet:



STORTEST

Løpesko

5/2021

AT
TEST-
VINNER
Nøytrale
sko



BROOKS GLYCERIN 19

Pris: 1900 kr. **Vekt:** 291 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: brooksrunning.com

Never change a winner (for å skrive om et gammelt fotballuttrykk), må være filosofien fra Brooks i år. For her har det ikke skjedd mye siden sist. Men med små finjusteringer har det faktisk lyktes Brooks å gjøre fjorårets vellykkede modeller enda bedre. Det gjelder i høyeste grad også *Glycerin 19* – Brooks' komfortable nøytralsko.

Mellomsålen består igjen av *DNA Loft*, en blanding av EVA-skum og gummi. Denne gangen er den gjort litt mykere – ikke mye, men nok til at man kjenner det på løpeturene, spesielt dem med litt fart. **Den har god demping og bedre fraspark. Man merker faktisk også den litt lavere vekten skoen har fått.**

Overdelen er myk og god. Den sitter litt tettere, slik at man ikke mister følelsen med skoene. **Hælkappen er fast og med ganske bra polstring.** Men den presser litt på akillessenen, delvis på grunn av konstruksjonen og delvis fordi det er litt tynn polstring i selve kragen rundt foten. Det er noe man bare merker hvis man er plaget med såre akillessener, men uansett noe som er bedre hos andre.

Kort sagt: En fremragende allroundsko med masse komfort.

Støtdemping:



Stabilitet:



NEW BALANCE 860 V11

Pris: 1700 kr. **Vekt:** 312 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

New Balance har i mange år vært et populært løpeskemerke i Skandinavia, både blant toppløpere og vanlige mosjonister.

I NB-porteføljen er *860* en solid hverdagssko som passer de fleste. Den har vært kjent som en pålitelig mengdetreningssko til de lange treningsturene. I denne utgaven byr skoprodusentene fra Boston på nyskaping, ikke minst i overdelen, der **engineered mesh uten sømmer sikrer super passform til brede føtter.** Hælkappen og -kragen er helt genial. Den smyger seg inntil hælen uten å presse det minste på akillessenen. Legg til at pløsen er festet til overdelen med et par elastiske stropper, som holder den fast og gjør at skoen sitter godt rundt hele foten. Ypperlig!

Men der NBs nøytrale toppmodell *1080* har utfordringer med overdelen, sliter denne med mellomsålen. Ifølge NB er den laget i samme *Fresh Foam X*-skum som vi digger i *1080*, men slik oppleves det ikke. Den virker rett og slett flat og død. **Det går ut over løpeopplevelsen, som føles litt uinspirert og kjedelig.** Det er synd!

Kort sagt: En svært velsittende sko med en litt kjedelig og død mellomsåle.

Støtdemping:



Stabilitet:



NEW BALANCE 1080 V11

Pris: 1900 kr. **Vekt:** 264 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

New Balances toppmodell for nøytrale løpere heter for 11. gang *1080*. Det er en sko vi har hatt vekslende opplevelser med. I fjor var den helt super. I år ... tjaa. Mye er bra. **Fresh Foam X-mellomsålen, som NB først for alvor fikk kontroll på i fjorårets modell, er den samme, og den fungerer fortsatt meget bra.** Den er lett, med god demping, men likevel god respons.

Kreftene er i stedet brukt på å utvikle overdelen, og det er bare delvis vellykket. Forsterkningen i tuppen er midt i blinken. Nedtoningen av elastisiteten i den sokkeformede overdelen også. Hælkappen er blitt mindre og ikke like Peter Pan-aktig som i *10-eren*, og så er passformen rundt hælen super. **Men snøringen fungerer dårlig.** For det første starter lissene lenger opp på foten, så man får et større område over tærne som ikke strammes, noe som gir en spesiell, løs følelse. For det andre er ikke kombinasjonen av hull og flate lisser spesielt vellykket. Man får ikke strammet skoen skikkelig, og må justere den igjen og igjen. Veldig irriterende! Men når skoen først sitter, er den faktisk veldig god å løpe i.

Kort sagt: Mislykket snøring trekker ned. Ellers en super nøytralsko.

Støtdemping:



Stabilitet:



De nye Mizuno-skoene har fått en ny, sømløs overdel, som sitter godt uten å sjenere.



MIZUNO WAVE RIDER 24

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 284 g (str. 44). **Dropp:** 12 mm.
Info: mizuno.com

Japan har to store sportsmerker: Asics, som alle her i Europa kjenner til, og det litt mindre Mizuno. Mizuno har vært fraværende i stortesten de siste årene, og sist vi testet dem, kritiserte vi dem for deres noe gammeldagse løpesko. **Siden har det skjedd mye, og spesielt lanseringen av et nytt skum kalt Energy har virkelig løftet skoene.** Skummet er lettere, mykere og mer responsivt enn vi har sett tidligere. I denne skoen ligger Energy-skummet i hælen, og derfra ledes man over i et hardere skum i forfoten. Den kombinasjonen fungerer godt, og gir myk og sikker damping, god rulling og rask fremdrift. **Men det er en utpreget sko for løpere som lander på hælen, noe som understrekes av et dropp på 12 mm.**

Overdelen er også oppdatert og består av en *seamless engineered mesh*, som holder foten fint på plass og gir rom for selv en bred fot. Pløsen sitter fast i siden, mens et enkelt snøresystem sikrer et sikkert og godt grep rundt foten på ulike typer føtter. En relativt profilert yttersåle har godt grep på både asfalt og stier.

Kort sagt: En positiv overraskelse og en allsidig sko til løpere som lander på hælen.

Støtdemping:



Stabilitet:



MIZUNO WAVE INSPIRE 17

Pris: 1800 kr. **Vekt:** 311 g (str. 44) **Dropp:** 12 mm.
Info: mizuno.com

Wave Inspire er Mizunos folkesko. En komfortabel og bredt appellerende sko til løpere som har behov for litt ekstra støtte. Denne 17. utgaven har, i likhet med *Rider*, fått en ny mellomsåle i *Energy*-skum. Her er den kombinert med en dobbel *Wave*-plate i kraftig plastmateriale. **Det gjør skoen veldig stabil og støttende mot sidene, og dette er nok den mest stabile skoen i testen.**

Den nye mellomsålen er myk i landingsfasen og gir en fin overgang til frasparket. Men helt optimal er den ikke. **Det nye, kraftige Wave-elementet gjør skoen stiv, og flere testere klager over en litt klapprende følelse på asfalten.**

Men overdelen er absolutt vellykket. Den er laget i en elastisk *seamless engineered mesh*, som tilpasser seg de fleste føtter på beste vis. Ikke minst på grunn av pløsen, som er festet med elastiske bånd, som gjør at den holder seg på plass. Det gjør at den sitter godt rundt hele foten. Overdelen får hjelp av et enkelt, men effektivt, snøresystem, og den allsidige yttersålen har godt grep.

Kort sagt: Testens mest stabile, men også stiveste, sko. Et godt valg for tunge løpere.

Støtdemping:



Stabilitet:



Skoen er en del av Nikes Nike by You-program, der du selv kan designe fargen på skoen.



NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT 2

Pris: 1799 kr. **Vekt:** 279 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.
Info: nike.com

Skoen med det lange navnet ble lansert i fjor, og representerte på mange måter den rivende utviklingen Nikes sko har gjennomgått de siste årene. Den har en myk og spretten *React*-såle og en nyskapende overdel. Vi likte den godt. Den tykke sålen fungerte supert og fant en perfekt balanse mellom støtdemping, stabilitet og fart. Men skoen var ikke feilfri – spesielt i overdelen. Den satt ikke så godt og var vanskelig å stramme rundt foten.

I den andre versjonen har Nike heldigvis brukt kreftene på å utvikle overdelen. Her har det skjedd saker og ting. En ny *Flyknit* med *Flywire* gir et bedre grep rundt foten. Et mer klassisk snøresystem med hull til lissene helt opp gjør det mulig å låse lissene og sikrer sammen med en vanlig pløse en mye bedre passform. *React Infinity Flyknit Run 2* er fortsatt **en morsom sko skapt for fart – eller som treningssko til lette og raske løpere.** *React*-skummet leverer varene med god damping og masse respons i frasparket. Den innebygde *TPU*-hælkappen gir også en ganske fin stabilitet i skoen.

Kort sagt: En svært vellykket oppdatering av en morsom og rask sko for lette løpere.

Støtdemping:



Stabilitet:



STORTEST

Løpesko

5/2021

NIKE
ZOOM STRUCTURE 23

Pris: 1349 kr. Vekt: 292 g (str. 44). Dropp: 8 mm.

Info: nike.com

Nikes innstegsmodell til overpronerende løpere het i mange år *Structure*. Til manges frustrasjon forsvant den i 2018 ut av porteføljen, men nå er den altså tilbake. **Profilen er den samme – en stabil sko til en rimelig pris – men måten den nå er bygget opp på, er helt annerledes.** Mest merkbart er stabiliteten laget på en helt ny måte. Her er det ingen kiler eller stive plastelementer. I stedet kommer støtten fra selve oppbygningen av sålen, med en bred plattform og en skålformet oppbygning som holder på foten. Det fungerer, og foten får støtte uten at den blir for kontrollert.

Mellomsålen er også mye mykere enn i tidligere modeller, men en spenstig Zoom-pute i hælen gir et lite ekstra dytt i frasparket. Det er vellykket. Men skoen er ikke lenger like egnet til tunge løpere som før. Overdelen er i tykk, polstret mesh. Det er et superkomfortabelt valg, som gjennom et tradisjonelt snøresystem og en god pløse sitter godt rundt foten. Men det er varmt, og stoffet suger også til seg en del svette.

Kort sagt: Testens beste kjøp. Stabil og vel-dempet sko med gode allroundegenskaper.

Støtdemping:



Stabilitet:

SAUCONY
GUIDE 14

Pris: 1600 kr. Vekt: 301 g (str. 44). Dropp: 8 mm.

Info: saucony.com

Etter en årrekke med *ISOfit*-teknologi i stort sett alle løpeskomodellene sine, er Saucony i ferd med å innse at en god idé kan være vanskelig å utføre i praksis. Fjorårets utgave av stabile *Guide* kom uten den trøblete *ISO*-overdelen, og den har heldigvis ikke kommet tilbake her. I stedet er skoen forsynt med en enklere og mer velfungerende sømløs overdel i *engineered mesh*. **Den er blitt slankere og sitter tettere rundt foten enn i fjor, og det gir en klart mer konkurransepreget følelse i en sko som ellers er laget for rolige langturer.** Det er bra!

Den godt polstrede hælappen peker litt bakover og trykker dermed ikke på akillessenen. En velpolstret pløse og et klassisk snøresystem med halvrunde elastiske lisser trekker overdelen effektivt sammen rundt foten. Saucony har også oppdatert mellom-sålen *PWRRUN*-skum litt. Den gir myk demping, mens et lite element i *TPU*-plast korrigerer steget for løpere med tendens til å falle for mye innover. **Som resten av skoen er det ikke så veldig originalt, men det fungerer supert.**

Kort sagt: En enkel, men vellykket, sko til løpere som trenger støtte. Vi er frelst!

Støtdemping:



Stabilitet:

SAUCONY
ENDORPHIN SHIFT

Pris: 1800 kr. Vekt: 295 g (str. 44). Dropp: 4 mm.

Info: saucony.com

I 2020 så en helt ny løpeskoserie fra Saucony dagens lys. *Endorphin* het den, og besto av temposkoen *Speed* med karbonplate og andre dyre elementer, samt den spennende *Shift*-modellen. *Shift* er bygget opp etter samme prinsipper som den dyre skoen. Det vil si tykk myk såle og kraftig buet form, kalt *SpeedRoll*, som gynger løperen framover og **bidrar til en rask og dynamisk stegavvikling.** Men dette er en treningssko med bra grep rundt foten, god støtte og bedre demping til lange treningsturer.

Skoens mest iøynefallende funksjon er den tykke sålen. Den består av Sauconys *PWRRUN*-skum, som her går inn under buen og støtter den opp. **Sammen med den rette lesten og den kraftige utvendige hælappen skaper det en ganske stabil sko.**

Sålen er myk, og her er det rikelig med støtdemping for lette løpere. For tunge løpere er den nok litt for myk. Overdelen er enkel, men komfortabel – fremstilt i behagelig *engineered mesh* og med god polstring i kragen rundt hælappen og også i selve pløsen.

Kort sagt: Morsom sko med en dynamisk løpeopplevelse. Trolig for myk for tunge løpere.

Støtdemping:



Stabilitet:



Skechers var i flere år et rimelig alternativ til de etablerte merkene, men nå har prisen gått opp.



SKECHERS PERFORMANCE GORUN 7+

Pris: 1899 kr. **Vekt:** 238 g (str. 44) **Dropp:** 4 mm.

Info: sneakers.com

Skechers har faktisk laget gode løpesko i en årrekke. Filosofien er minimalistisk. Lavt dropp, enkel overdel og et supert mellomsålemateriale – det lette, støtdempende og responsive *Hyper Burst*. *GORUN 7+* er en verdig representant for de verdiene. Her er det en svært enkel overdel i *seamless engineered mesh*, en tynn pløse og flate lisser, som holder skoen fast rundt foten. Materialene er hardere enn i mange andre modeller og sitter godt, selv om passformen spesielt over midtfoten er ganske løs.

Hyper Burst-sålen er hard, men stadig med meget god demping og respons. **Yttersålen består av strategisk plasserte gummiinnsetser i robust Goodyear-gummi.** En smart konstruksjon, som holder vekten nede, samtidig som grepet på asfalt er eksemplarisk. Vekten, mellomsålen og oppbygningen av skoen gir en svært dynamisk løpeopplevelse. Det er en sko man har lyst til å løpe fort i. Selv om Skechers har forlatt sin *M-strike*-teknologi, **gjør det lave droppet fortsatt at belastningen på legger og akillesener er relativt stor.**

Kort sagt: Litt dyr for å være en nisjesko, men den er lett og rask, og passer midtfotløpere.

Støtdemping:



Stabilitet:



Ofte stilte spørsmål Seks ting du bør vite om løpesko

? Hvor lenge holder et par løpesko?

Det er vanskelig å si, og avhenger av vekten og løpestilen din og hvilke sko det er snakk om. Generelt er det slik at lette, myke såler, som for eksempel Nikes *React*, trykkes fortere flate enn harde, mer kompakte såler. Du bør kunne forvente å løpe mellom 500 og 1000 km i løpeskoene.

? Hvordan vasker jeg dem?

Er skoene skitne, så vask dem med en myk børste og varmt såpevann. Unngå å putte dem i vaskemaskinen, da det kan ødelegge limet skoene er festet med.

? Bør løpesko «løpes inn»?

Det er faktisk sjelden. De fleste moderne løpesko er gode å løpe i helt fra første skritt. Men veldig stive og harde sko kan nok bli mer medgjørige etter 20–30 km.

? Hvilken størrelse bør jeg kjøpe?

Løpesko er ofte veldig små i størrelsen, og de fleste løpere går halvannet til to numre opp, sammenlignet med vanlige sko. Du bør også ha cirka 1 cm ekstra i tuppen, slik at skoene ikke klemmer tærne.

? Kan jeg bruke løpeskoene til å gå i?

Ja, det kan du, men skoene er ikke laget for det, og du sliter unødvendig på dem ved å gå i dem. Unngå i hvert fall å bruke dem til styrketrening og ballspill. De er for høye og ikke laget for sidelengs bevegelser.

? Er dyre sko bedre enn billigere?

Nei, det er det ikke noen automatikk i. Dyre sko består ofte av dyrere elementer som geléputer, skum med ulik grad av mykhet og trykkavlastende skum. Det er slett ikke sikkert at det er noe du har behov for, så sats heller på en sko som passer løpestilen din, uavhengig av pris. Men unngå de billige «supermarkedsskoene» til 500–600 kroner (selv om de er fra kjente merker), for de er ofte av svært dårlig kvalitet. **AT**