



STORT TEST

Löpskor | 5/2021



Årets nya löpskor

Årets löpskotest har å ena sidan varit ett nöje att genomföra – å andra sidan varit lite tråkigt. För nivån är överlag imponerande hög. För första gången finns det inte en enda produkt som faller utanför ramen, och vi kan utan att blinka rekommendera alla de testade modellerna – såvida de nu passar på dina fötter och till din löpstil. Särskilt Mizuno har fått ett lyft jämfört med tidigare, och en "modesko" som Adidas Ultraboost har nu blivit en riktigt bra löpsko.

Det har dock varit få innovationer. I varje fall jämfört med i fjol, då framför allt det gungliknande konceptet som gör att löparen "vaggas" fram genom löpsteget, var en trend och präglade den generationen skor. Det gungliknande systemet finns med även i år, men den tydligaste trenden är nog ändå att hälkappan fått en ny uppbyggnad. På många modeller är den konstruerad så att den övre delen är uppdragen snett bakåt. Det avlastar trycket mot hälsenan – något som många av våra testlöpare uppskattade.

Slutligen kan vi peka på ytterligare en trend som har varit på gång ett tag, nämligen att priset på löpskorna sjunkit. Nike utmärker sig särskilt på det området med en utmärkt sko för ca 1 300 kr. I övrigt kostar de dyraste skorna 1 900 kr. Det är faktiskt lite billigare än vad de dyraste skorna kostade för 20 år sedan, och räknar vi med inflationen så har priserna sjunkit med ca 41 procent på 20 år. Det är inte direkt något som vi löpare har något emot.

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. Våra testare är alla erfarna löpare på olika nivåer och med olika löpstilar. Samtliga skor har testats av snabba, lätta tävlingslöpare och tyngre, långsammare, hålllöpare. 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.

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

BEDÖMNING: Vår bedömning av varje enskild löpsko 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 skala från 1 till 10:

Stötdämpning:



Stabilitet:



BETYGSSKALAN:

1-6★

Vi sammanfattar vår slutgiltiga bedömning med ett slutbetyg, och delar ut 1-6 stjärnor beroende på hur bra vi upplever att respektive produkt fungerar.

LOGGONA:

TESTVINNARE är den bästa produkten i förhållande till testkriterier, kvalitet och pris.

BRA KÖP är en riktigt bra produkt i förhållande till priset. Det handlar om en 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.

15 skor för träning



ADIDAS ULTRABOOST 21

Pris: 1 950 kr **Vikt:** 354 g (stl 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: adidas.se

För drygt tio år sedan dök Boost-materialet upp på marknaden och blev direkt det nya svarta när det gäller stötdämpning och spänst i löpskor. Ultraboost kom ett par år senare och sedan dess har skon blivit all populärare – dock mest som "modesko". Med Ultraboost 19 försökte Adidas göra en mer seriös löpsko, och det jobbet fortsatte med den 20:e versionen. Nu har 21:an landat, och den har en helt ny design.

Först och främst har skon försetts med mycket mer Boostskum – det är nästan 10 mm tjockt under hela skon. **Det märks på asfalt där stötarna dämpas effektivt.** Men det märks också på vikten, för skon har blivit tyngre än förut även om den inte ser klumpig ut.

Adidas har lagt in en större och styvare torsionskomponent i sulan. **Det gör skon stabilare och ger en efterlängtd kick vid fränskjutet.** Ovandelen har fått ny design och består av ett lite hårdare material. Den är bekväm, sitter lika tajt som en strumpa och följer alla fotens rörelser. Yttersulan har som nästan alltid utvecklats i samarbete med Continental för att ge bästa möjliga grepp.

Kort sagt: En sko för den som vill ha maximal dämpning och inte bryr sig om vikten på skon.

Stötdämpning:



Stabilitet:



STORT TEST

Löpskor

5/2021

Den rosafärgade skon här nedan är en specialversion, kallad *Glo*. Den finns också i mer anonyma färger.



ASICS GEL-NIMBUS 23

Pris: 1 900 kr **Vikt:** 311 g (stl 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: asics.com

Asics har lyckats få lojala kunder genom att bara göra små förändringar i sina "kärnmodeller". Och den 23:e versionen av den lite dyrare, stötdämpande neutrala skon *Nimbus* är inget undantag. Här får man det man förväntar sig. **Det har dock hänt en del jämfört med föregångaren, och det mesta är positivt.**

Den bekväma ovandelen har blivit ännu mjukare och skönare än tidigare. Borta är den mycket smala passform som vi såg för ett par skogenerationer sedan, och nu är ovandelen både rymlig och bekväm. Mellansulan är också mjukare och därför inte lika styv och styrande som tidigare. *GEL*-kudden under hälen har också placerats där man sätter ned foten, och *Trusstic*-komponenten, som Asics använder för att skapa bättre stabilitet och ett smidigare löpsteg, har placerats närmare underlaget. **Allt detta gynnar löpkänslan och skon känns mycket roligare att löpa både långt och snabbt i än tidigare.** Priset för det är lite sämre stabilitet och dämpning för tyngre löpare, men testlöparna var ense om att det här är den bästa *Nimbus*-skon på länge.

Kort sagt: Liten, men lyckad uppdatering. Dock lite för dålig stabilitet och dämpning för tyngre löpare.

Stötdämpning:



Stabilitet:



ASICS GT-2000 9

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 290 g (stl 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: asics.com

GT-2000 är en mindre känd modell från Asics, men det är ändå **en pålitlig sko som håller vad den lovar. Och det handlar om bra stabilitet, stötdämpning och komfort för långa träningsrunder** på landsväg – utan allt för många finesser eller innovativa tekniska lösningar. Jämfört med den åttonde versionen har det inte hänt så mycket. Ovandelen av mjuk s.k. *engineered mesh* har fått en lite tajtare passform och levererar i övrigt en suverän ventilation. Och skon sitter som gjuten på foten från första till sista löpsteget.

Hälkappen är välstoppad och fast och omsluter foten perfekt, vilket ger bra stabilitet. En liten svaghet har den dock, för Asics hade gärna fått utforma hälkappen så att den inte trycker mot hälsenan. Många andra skotillverkare har hittat lösningen på det. Precis som i neutrala *Nimbus* har *GEL*-kudden placerats lite längre bak, vilket gynnar löpkänslan. På insidan av mellansulan finns en liten, hård *Duomax*-kil som ger bra stabilitet. **I övrigt är skon förvånansvärt lätt, vilket gör den både dynamisk och snabb ute på vägarna.**

Kort sagt: En pålitlig sko som bidrar med bra stötdämpning och stabilitet under långpassen.

Stötdämpning:



Stabilitet:



HOKA ARAH 5

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 272 g (stl 44). **Dropp:** 5 mm.

Info: hokaoneone.com

Arahi är Hokas populära modell för löpare som behöver en stabil sko. De karakteristiska löpskorna med sina tjocka sulor har utvecklats litegrann för varje version och nästan alltid till det bättre. Det gäller också för den här femte versionen. **Förstahandsintrycket är en mindre kantig design, och det smittar faktiskt av sig även på löpkänslan.** Sulans konstruktion liknar den i fjolårets modell. Den är ca 36 mm tjock och har en fastare s.k. *J-Frame*, som ger stadga och stöd för foten. Men den har blivit mjukare och mer bekväm samtidigt som den är spänstigare. Det kan vi mycket väl stå ut med.

Ovandelen har fått en ansiktslyftning och har blivit luftigare och mer öppen. Det finns också mer utrymme för foten, kanske lite väl mycket. Utmaningen är att själva sulan inte är så bred, och man tvingas dra åt skosnörena ordentligt för att det inte ska kännas som att foten ska glida utanför sulan. Hälkappen har samma unika design som i fjolårets modell. Det ser lite konstigt ut, men effekten blir att hälkappen inte trycker mot hälsenan.

Kort sagt: En imponerande lätt och mjuk sko för löpare som överprövar.

Stötdämpning:



Stabilitet:





Parlör:

Begrepp som är bra att känna till inför skoköpet

● **Stabila skor** är designade för att stödja foten så att den inte vinklas för mycket inåt för varje steg. Därmed minskar risken för överbelastning av hälsenor, knän och underben. Stabiliteten skapas med hjälp av mer eller mindre styva material i mellansulan, en fast hälkappa och bra stadga i ovandelen.

● **Neutrala skor** är designade för löpare med en neutral löpstil. De vinklar således inte in foten för mycket när de springer.

● **Spänst** beskriver hur fjädrande skon känns att springa i, och hur mycket energi fötterna får tillbaka för varje steg.

● **Dropp** beskriver skillnaden när det gäller sulans tjocklek i hälen respektive i framfoten. En liten nivåskillnad ger en naturligare löpkänsla, men belastar också vaderna och hälsenorna mer.

SKONS ANATOMI:

1 OVANDEL: Den del av skon som omsluter foten. I nya skor är ovandelen ofta ihopsatt utan sömmar via så kallad *seamless engineered mesh* – dvs. den är "vävd/stickad" av en enda lång tråd till en *knit*-ovandel.

2 MELLANSULA: Den del av skon som absorberar stötar och styr löpsteget. Består av mjukt, dämpande skum, ev. med extra detaljer i form av gel- eller luftkuddar.

3 HÄLKAPPA: Den del av skon som sitter längst bak och går upp i hälen. Består ofta av ett lite hårdare plastmaterial för att ge bra stadga

för foten. Många moderna hälkappor är uppdragna snett bakåt för att de inte ska trycka mot hälsenan.

4 PLÖS: Plösen är den "tunga" som går upp över vristen och skyddar mot tryck från skosnörena när dessa dras åt. I många nya löpskor är plösen ofta fastsydd i ovandelen. Det gynnar passformen.

5 YTTERSULA: Den del av skon som har kontakt med underlaget. Består av ett slitstarkt gummi – ofta utvecklat i samarbete med kända däcktillverkare. Sulans mönster avgör hur bra skon greppar på underlaget.



BROOKS ADRENALINE GTS 21

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 284 g (stl 44). **Dropp:** 12 mm.

Info: brooksrunning.com

GTS hade kunnat stå för *Go To Shoe* eftersom *Adrenaline* är ett bra val för löpare som pronerar. De tre bokstäverna står dock för *Go To Support* och syftar på det måttliga stödet i form av s.k. *Guide Rails*, som går längs sidorna på yttersulan. **Systemet ersätter de styva kilar som Brooks använde tidigare, och dessa nya "skenor" ger löparen en smidigare och mycket effektivare övergång från fotisättning till frånskjut.**

Brooks har valt att använda *DNA Loft* längs hela mellansulan i den här versionen. I föregångaren fanns det endast i häldelen. Det ger en lite mer "smooth" och mjukare landning och stegavveckling än tidigare modeller. *Adrenaline* är emellertid inte lika mjuk och skön som *Glycerin* som presenteras på nästa sida.

Ovandelen har fått en mindre omgörning. Den består fortfarande av lätt och luftig s.k. *engineered mesh* helt utan sömmar. Men plösen sitter nu istället fast i resten av ovandelen på insidan för att den inte ska kunna åka runt. **Detta kombineras med elastiska, halvrunda skosnören som gör att skon omsluter foten perfekt.**

Kort sagt: Pålitlig, lätt och bekväm är en bra beskrivning på Brooks utmärkta pronationssko.

Stötdämpning:



Stabilitet:



STORT TEST

Löpskor | 5/2021

AT
TEST-
VINNARE
Neutrala
skor



BROOKS GLYCERIN 19

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 291 g (stl 44). **Dropp:** 10 mm.

Info: brooksrunning.com

Never change a winner. Det verkar vara Brooks filosofi i år, för rent generellt har det inte hänt mycket sedan sist. Några små justeringar och fininställningar har dock Brooks åstadkommit – vilket har resulterat i att fjolårets modeller faktiskt har blivit ännu bättre. Det gäller framför allt deras neutrala sko, *Glycerin 19*.

Mellansulan består återigen av *DNA Loft*, en blandning av EVA-skum och gummi. Den här gången har det blivit en aning mjukare – inte så mycket, men tillräckligt för att det ska kännas under löprundorna – särskilt då tempot är högt. **Skon är både skönt dämpad och ger ett bättre frånskjut. Man känner också tydligt att skon är lättare än föregångaren.**

Ovandelen är mjuk och skön. Den är något tajtare än tidigare, vilket gör att foten sitter som gjuten i skon. **Hälkappan är fast och rejält stoppad.** Den trycker dock lite mot hälsenan, dels pga. konstruktionen, dels pga. att den har lite tunnare stoppning högst uppe. Det är dock något man bara känner av om hälsenan är lite öm, men det är ändå en detalj som kan bli betydligt bättre.

Kort sagt: En utmärkt allroundsko som både känns bekväm och har bra löpkänsla.

Stötdämpning:



Stabilitet:



NEW BALANCE 860

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 312 g (stl 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

Bostonbaserade sneakervarumärket New Balance är populärt även i löparkretsar – och deras löpskor uppskattas av många elitlöpare och motionärer – inte minst i Sverige.

I NB:s portfölj är *860* lite av en folkvagn. En pålitlig mängdträningsko för långa löppass. Den här versionen har dock fått flera innovativa lösningar. I ovanvallen har man t.ex. använt s.k. **engineered mesh helt utan sömmar, vilket bidrar till utmärkt passform för den som har en bred fot.** Hälkappan – inkl. den övre delen – är perfekt utformad. Den smiter åt runt bakfoten utan att trycka det minsta mot hälsenan. Dessutom sitter plösen fast vid ovandelen med hjälp av ett par elastiska band, som håller fast den och ger stadga för hela foten. Smart löst!

Men om NB:s neutrala toppsko *1080* har problem med ovandelen, så har den här skon problem med mellansulan. Enligt NB består den av samma *Fresh Foam X*-skum som vi formligen älskar i *1080*-skon. I det här fallet känns det dock både platt och stumt. **Det ger en dålig och "tråkig" löpkänsla. Synd!**

Kort sagt: En mycket välsittande sko med en lite tråkig och stum mellansula.

Stötdämpning:



Stabilitet:



NEW BALANCE 1080 V11

Pris: 1 900 kr **Vikt:** 264 g (stl 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: newbalance.com

Det här är den elfte versionen av *1080*-skon, New Balances toppmodell för neutrala löpare. Det är en modell som vi har haft olika erfarenhet av genom åren. Fjolårets modell var utmärkt. Årets modell är sådär. Mycket är dock bra. **Fresh Foam X-mellansulan, som imponerade i fjolårets modell, är fortfarande lika bra.** Lätt, mjukt dämpad, men ändå spänstig.

NB har bl.a. fokuserat på att utveckla ovandelen, och det har man till viss del lyckats med. Förstärkningen i tådelen är uppskattad. Nedtoningen av tøjbarheten i den sockformade ovandelen likaså. Hälkappan har blivit lägre än i *10:an*, och passformen runt hälen är perfekt. **MEN snörningssystemet är inte alls bra.** Dels har man placerat det översta hålet för skosnöret längre upp på foten, vilket gör att ett större område över tårna får mindre stadga. Det ger i sin tur en sladdrig känsla. Dels är kombon av snörningshål och platta skosnören inte optimal. Det går inte att strama åt skon ordentligt och man tvingas dra åt om och om igen. Irriterande! Men när skon väl sitter på plats, är den riktigt skön att löpa i.

Kort sagt: Ett dåligt snörningssystem sänker betyget. I övrigt är det en bra neutral löpsko.

Stötdämpning:



Stabilitet:



Den nya generationen Mizuno-skor har fått en ny sömlös ovandel som sitter bra utan att skava.



MIZUNO WAVE RIDER 24

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 284 g (stl 44). **Dropp:** 12 mm.
Info: mizuno.com

Japan har två stora sportmärken: Asics, som alla i Europa nog känner till, och Mizuno som är lite mer anonymt. Mizuno har inte varit med i våra skotester de senaste åren, men senast vi testade dem hade vi en del att invända mot deras något gammalmodigt designade löpskor. **Sedan dess har dock mycket hänt, och särskilt lanseringen av ett nytt skum, Enerzy, har gett deras skor ett rejält lyft.** Dämpningsmaterialet är både lätt, mjukt och spänstigt. I den här skon finns Enerzy-skummet i hälen, och därifrån leds man vidare till ett hårdare skum i framfoten. Den kombon funkar bra och ger en mjuk och smidig dämpning och ett snabbt löpsteg. **Dock är det en utpräglad häl-löparsko, vilket droppet på 12 mm skvallrar om.**

Ovandelen är också uppdaterad och består av en *seamless engineered mesh*, som håller foten på plats bra och ger utrymme för även en lite bredare fot. Plösen sitter fast i sidorna, medan ett enkelt snörningssystem ger bra stadga för de flesta fottyper. En mönstrad yttersula ger bra grepp både på asfalt och i terräng.

Kort sagt: En positiv överraskning och en allsidig sko för hållöpare.

Stötdämpning:



Stabilitet:



MIZUNO WAVE INSPIRE 17

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 311 g (stl 44) **Dropp:** 12 mm.
Info: mizuno.com

Wave Inspire är Mizunos egen folkvagn. En bekväm och allsidig sko för löpare som behöver lite extra stöd. Den här 17:e versionen har, precis som *Rider*, fått en ny mellansula av Enerzy-skum. Här kombineras den med en dubbel Wave-platta av ett tjockt plastmaterial. **Det gör att skon är mycket stabil i sidled och ger bra stöd – ja, det här är nog testets stabilaste sko.**

Den nya mellansulan ger en mjuk och skön fotisättning och en följsam övergång till frånskjutet. Men helt perfekt är det inte. **Den nya, kraftiga Wave-komponenten gör att skon blir rätt styv, och flera testare klagade på att skon upplevs som klapprig på asfalt.**

Ovandelen är däremot perfekt konstruerad. Den är tillverkad av en töjbar *seamless engineered mesh*, som anpassar sig till de flesta fötter på bästa sätt. Det beror inte minst på plösen som sitter fast med elastiska band, vilket gör att den håller sig på plats. Det ger bra stadga för hela foten. Ovandelen understöds av ett enkelt, men effektivt snörningssystem. Precis som när det gäller *Rider* är yttersulan allsidig och ger ett riktigt bra grepp.

Kort sagt: Testets mest stabila, men också styvaste sko. Ett bra val för tyngre löpare.

Stötdämpning:



Stabilitet:



Skon är en del av Nikes Nike by You-program, som innebär att man själv kan designa färgen på skon.



NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT 2

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 279 g (stl 44). **Dropp:** 8 mm.
Info: nike.com

Skon med det långa namnet lanserades ifjol och representerade på många sätt den snabba utveckling som Nikes skor har genomgått de senaste åren. Det handlade om en lätt, mjuk och spänstig React-sula och en innovativ ovandel, vilket vi uppskattade. Den tjocka React-sulan funkade utmärkt och bjöd på en perfekt balans mellan dämpning, stabilitet och fart. Men helt perfekt var skon inte – särskilt inte i ovandelen. Den saknade stadga och var svår att strama åt.

I den andra versionen har fokus legat på att även utveckla ovandelen. Och där har det hänt en del. En ny s.k. Flyknit med Flywire ger bättre stadga runt foten. Ett lite vanligare snörningssystem med snörhål ändå upp gör att det är lätt att göra en knut som håller. I kombination med en vanlig plös ger det en klart bättre passform. *React Infinity Flyknit Run 2* är fortfarande **en löpvänlig temposko – eller en träningssko för lätta och drivna löpare.** React-skummet är både väldämpat och ger bra spänst vid frånskjutet. Och den inbyggda TPU-hälkappen bidrar till att skon blir alldeles lagom stabil.

Kort sagt: En mycket lyckad uppdatering av en bekväm och snabb sko för lätta löpare.

Stötdämpning:



Stabilitet:



STORT TEST

Löpskor

5/2021



NIKE ZOOM STRUCTURE 23

Pris: 1 350 kr **Vikt:** 292 g (stl 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: nike.com

Nikes instegsmodell för överpronerande löpare hette i många år *Structure*. 2018 togs den bort ur företagets skoportfölj till mångas besvikelse, men nu är den alltså tillbaka. **Profilen är densamma – en stabil sko till ett bra pris – men sättet den är uppbyggd på är helt annorlunda.** Mest utmärkande är att stabiliteten är uformad på ett helt nytt sätt. Här finns inga kilar eller styva plastkomponenter. I stället utgörs stödet av själva sulans uppbyggnad med en bred plattform och en skålförmad design som omsluter foten. Det fungerar bra, och foten får lagom mycket stöd.

Mellansulan har också blivit mycket mjukare än i tidigare modeller, men en spänstig Zoom-kudde i hälen ger en liten extra knuff vid frånskjutet. Bra löst! Skon lämpar sig dock inte lika mycket för tyngre löpare som tidigare.

Ovandelen består av kraftigt, välstoppad nätväv. Den känns bekväm och med hjälp av ett vanligt snörningssystem och en bra plösmuter den åt bra runt foten. Men samtidigt suger materialet åt sig en del svett.

Kort sagt: Testets bästa köp. Stabil och väl-dämpad sko med bra allroundegenskaper.

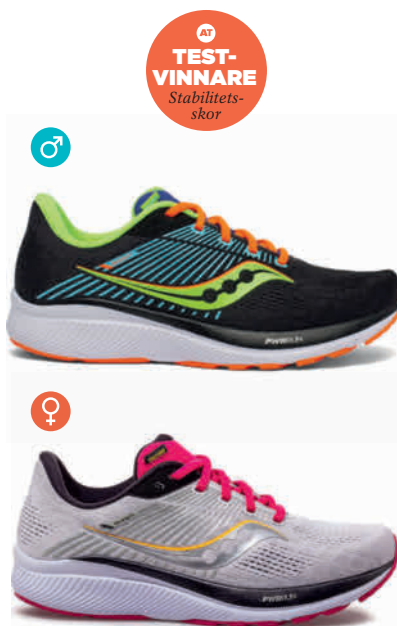
Stötdämpning:



Stabilitet:



★★★★★ ←



SAUCONY GUIDE 14

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 301 g (stl 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.se

Efter att Saucony under några år använt sig av sin *ISOfit*-teknik i nästan alla sina löpskor är man nu på väg att inse att smarta idéer ibland kan vara svåra att utföra i praktiken. *Guide* – en av deras stabila skor – saknade redan ifjol den s.k. *ISO*-ovandelen, och den finns inte heller i denna modell. I stället är skon försedd med en enklare och bättre ovandel helt utan sömmar, gjord av *engineered mesh*. **Den har blivit smalare och sitter tajtare runt foten än föregångaren, vilket ger en mer tävlingslik löpkänsla i skon som annars är designad för långa distanspass.**

Den välstoppade hälkappen är uppdragen lite bakåt och trycker således inte mot hälsenan. Plösen är också välstoppad och ett vanligt snörningssystem med halvrunda elastiska skosnören gör att ovandelen omsluter foten effektivt. Saucony har också uppdaterat mellansulans *PWRRUN*-skum. Den ger en mjuk och skön dämpning, medan en liten komponent av *TPU*-plast styr foten så att den inte vinklas in för mycket. **I likhet med resten av skon är det ingen unik lösning, men den funkalar.**

Kort sagt: En enkel, men mycket bra sko för löpare som behöver extra stöd. Rekommenderas!

Stötdämpning:



Stabilitet:



★★★★★ ←



SAUCONY ENDORPHIN SHIFT

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 295 g (stl 44). **Dropp:** 4 mm.

Info: saucony.se

År 2020 lanserade Saucony en helt ny skoserie. *Endorphin* hette den, och den bestod bl.a. av temposkon *Speed*, som hade en kolfiberplatta, och den spännande *Shift*-skon. *Shift* är uppbyggd på samma sätt som den dyrare *Speed*-skon. Dvs. den har en tjock, mjuk sula och ett kraftigt gungliknande system kallat *Speed Roll*, som vaggar löparen framåt och **bidrar till en snabb och dynamisk stegavveckling.** Men den är tänkt som en träningsko med bra stadga för foten, bra stöd och slitstark dämpning för långa löppass.

Skons mest iögonfallande detalj är den tjocka sulan. Den består av Sauconys *PWRRUN*-skum, som i det här fallet går in under fotvalvet och stöttar detta. **Tillsammans med en rak läst och en rätt tjock utvändigt hälkappa resulterar det i en mycket stabil sko.**

Sulan är mjuk och levererar massor med stötdämpning för lätta löpare. För tyngre löpare är nog sulan lite för mjuk. Ovandelen är enkel, men bekväm – tillverkad av skön *engineered mesh* och med gott om stoppning uppe runt hälkappen och även i själva plösen.

Kort sagt: En fartglad sko med en dynamisk löpkänsla. Lite för mjuk för tyngre löpare.

Stötdämpning:



Stabilitet:



★★★★★ ←

Skechers var länge ett prisvärt alternativ till mer etablerade märken. Men nu har priserna stigit.



SKECHERS PERFORMANCE GORUN 7+

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 238 g (stl 44) **Dropp:** 4 mm.

Info: sneakers.se

Skechers har tillverkat bra löpskor i många år. Filosfin är minimalistisk: Lågt dropp, enkel ovandel och ett riktigt bra mellansulematerial, *Hyper Burst*, som är både lätt, stötdämpande och spänstigt. *GORUN 7+* är en sko som fortsätter på den linjen. Den har en mycket enkel ovandel av *seamless engineered mesh*, en tunn plös och platta skosnören som tillsammans omsluter foten effektivt. Materialen är fastare än i många andra modeller och de ger bra stadga, även om passformen särskilt vid mittfoten är lite sladdrig.

Hyper Burst-sulan är fast, men stabil och har riktigt bra dämpning och spänst. **Yttersulan består av strategiskt placerade gummidetaljer av slitstarkt Goodyear-gummi.** Det är en smart konstruktion som håller vikten nere, samtidigt som greppet mot asfalten blir exemplarisk. Vikten, mellansulan och skons uppbyggnad ger en mycket dynamisk löpkänsla. Det är en sko man har lust att löpa snabbt i. Även om Skechers har skippat sin tekniska lösning *M-strike*, **gör det låga droppet att belastningen på vader och hälsenor ändå blir relativt stor.**

Kort sagt: Lite dyr för att vara en nisch-sko, men den är lätt och snabb och passar mittfotslöpare.

Stötdämpning:



Stabilitet:



F&S Sex frågor om löpskor

? Hur länge håller ett par löpskor?

Det är svårt att säga exakt och beror i hög grad på din vikt, löpstil och de skor du löper i. Generellt gäller att lätta, mjuka sulor som t.ex. Nikes *React* pressas ihop snabbare och blir platta jämfört med hårda, mer kompakta sulor. Man brukar säga att löpskor håller i mellan 50 och 100 mil.

? Hur tvättar jag dem?

Om skorna är smutsiga kan du tvätta av dem med en mjuk borste, varmt vatten och lite tvättmedel. Undvik att stoppa dem i tvättmaskinen eftersom det kan förstöra limmet som skorna är ihopsatta med.

? Behöver löpskor "löpas in"?

Det behövs oftast inte. De flesta löpskor nuförtiden är följsamma från första steget. Mycket styva och hårda skor kan dock behöva mjukas upp med två-tre mils löpning.

? Vilken storlek ska jag köpa?

Löpskor är ofta små på storlekarna, och de flesta behöver en och en halv till två storlekar större löpskor jämfört med vanliga skor. Du bör dessutom ha ca 1 cm tillgodo för tårna, så att skorna inte trycker mot naglarna.

? Kan jag gå i mina löpskor?

Ja, det kan du även om skorna inte är anpassade för det. Du sliter onödigt mycket på dem om du går i dem. Undvik också att använda löpskor vid styrketräning och bollspel. Skorna är rätt höga och inte gjorda för vridrörelser.

? Är dyra skor bättre än billigare?

Nej, det kan man inte säga. Dyra skor består ofta av fler och dyrare tekniska lösningar som gelkuddar, skum med olika densiteter, styva torsionskomponenter och tryckavlastande skum. Det är inte alls säkert att du har nytta av allt det, så välj en sko som passar till just din löpstil oberoende av priset.

Undvik helst lågprisskor på stormarknaden (även från etablerade märken) för 700-800 kr eftersom de ofta är av mycket sämre kvalitet. **AT**