



Yttersålen på
terrengsko produseres
med en spesiell
gummiblanding som
gir grep selv på
fuktige underlag.

Kjøpeguide: *Terrengsko*

ÅRETS BESTE TERRENGSKO

Bli klar til høstens våte, gjørmete og krevende løpeturer på stier og grusveier. Den nyeste generasjonen av **terrengsko** med grove knotter sikrer deg godt grep, super komfort og god respons, slik at du kan takle selv de mest tekniske utfordringene i terrenget.

Terrengskoens tekniske detaljer

1 OVERDEL

Stoffet er som regel tettere og mer solid enn på tradisjonelle løpesko. Det gjør skoen mer slitesterk og smussavvisende, men kan gå litt utover komforten. Noen modeller er vanntette, for eksempel dem med Gore-Tex-membran.

2 MELLOM-SÅLE

Til løping på stier og våte grusveier er ikke behovet for demping like stort som på asfalt, og flere terrengsko har en mer nøytral og lavere mellomsåle

for bedre kontroll. Sålehyden forteller hvor høy mellomsålen er, og tendensen går også i terrengsko mot tykkere mellom-såler for økt komfort og høyere energi-

respons. Det betyr riktignok også en høyere sko og dermed økt risiko for å trække over i ujevnt terreng. Harde såler har som regel bedre respons, men mange moderne skumtyper

er myke og behagelige samtidig som de har god respons.

3 YTTER-SÅLE

Terrengsko har ofte et aggressivt

sålemønster med kraftige knotter, som av og til kan stå i ulike retninger, og strategisk plasserte sonemønstre, som sikrer solid grep på de fleste underlag. For at skoene også

skal sitte på våte, harde underlag brukes ofte spesielle gummiblandinger.

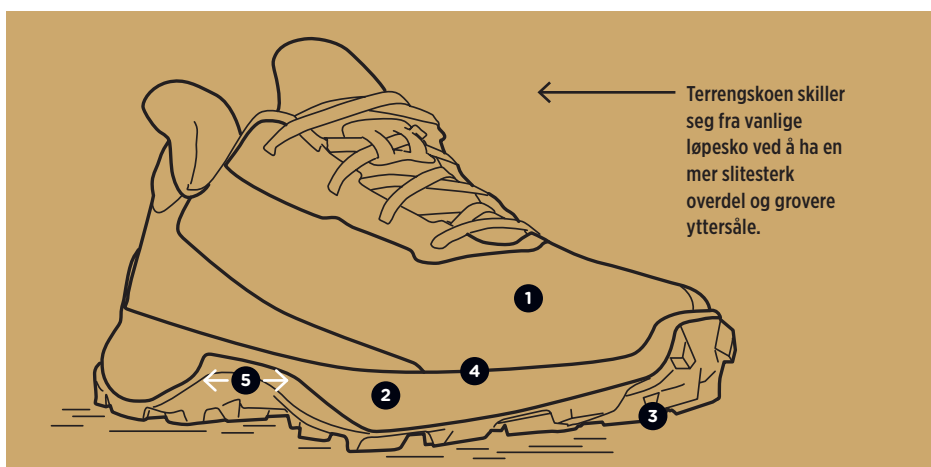
4 LEST

Lesten på en terrengsko er ofte bre-

dere enn på vanlige løpesko. Det gir mer stabilitet på ujevne stier, samtidig som det bidrar til å styre foten litt mer hvis du har en tendens til å falle for mye innover når du løper.

5 DROP

Dropet er forskjellen på såletykkelsen i hælen og forfoten. Det vil si at en 25 mm tykk hæl og 20 mm tykk forfot gir et drop på 5 mm. Lavt drop gir økt kontroll og stegavvikling, men kan også være mer belastende for legger og akillesener.





Japansk minimalisme

ASICS FUJI LITE 2

Pris: 1400 kr. / Vekt: 255 g / Dropp: 4 mm / asics.com

De japanske produsentene av Fuji Lite har ønsket å lage en enkel, lettøpt terrengsko, som sikrer fullt fokus på stien og løpeturen. Den ganske lave sålen gir god kontroll, og lettvektsmellomsålen – som er fremstilt i resirkulerte materialer – gir god støtabsorbering og bruker energien i steget til å sende deg framover. Den velprøvde Asics Grip-yttersålen gir godt grep både på vått og tørt underlag.



Miljøvennlig og komfortabel

ICEBUG OUTRUN RB9X

Pris: 1499 kr / Vekt: 305 g / Dropp: 7 mm / icebug.com

Denne miljøvennlige skoen fra den svenske terrengspesialisten Icebug er ikke bare lett og god å løpe i. Outrun RB9X er laget av blant annet alger fra gjengrodd sjø, plastflasker fra havet og resirkulerte fiskegarn, og er dermed også en av verdens mest bærekraftige løpesko. Som det som regel er med Icebugs sko, gir også yttersålen effektivt grep på alle slags underlag i terrenget.



Supermyk komfort

SALOMON ULTRA GLIDE

Pris: 1550 kr. / Vekt: 260 g / Dropp: 6 mm / salomon.com

Dette er den første modellen i en helt utviklet serie av terrengsko fra Salomon-ingeniørene. Her er det fullt fokus på komfort og støtabsorbering, takket være en tykk, sprettende mellomsåle – noe som vil si at sålen også er høy. I tillegg er den avrundet og trukket ekstra oppover både foran og bak for å gi bedre rulling og ekstra framdrift i stegavviklingen.



Slitesterk arbeidshest

SAUCONY PEREGRINE 11

Pris: 1699 kr. / Vekt: 303 g / Dropp: 4 mm / saucony.com

Sauconys Peregrine er en klassiker blant terrengsko og har rykte på seg for å være en skikkelig arbeidshest. Den lave droppet gir god kontroll og kontakt med underlaget, mens de kraftige knottene biter seg fast overalt, fra myke stier og gjørme til våt asfalt, og skoen egner seg til enhver terrengutfordring. Mellomsålen er komfortabel, selv om den er ganske hard. Men utseendet er kanskje ikke så mye å rope hurra for.



Til de fartsglade

SAUCONY ENDORPHIN TRAIL

Pris: 2300 kr. / Vekt: 295 g / Dropp: 4 mm / saucony.com

Kan vi få presentere en luksusterrengsko til når det skal gå skikkelig fort – enten på trening eller i løp? Denne skoen er bygget opp med Sauconys nyeste konkurranseteknologi – kalt *Speedroll* – i form av en svært stiv og avrundet mellomsole, som nærmest bokstavelig talt

skyver føttene dine framover i stegavviklingen. Til tross for det høye fokuset på fart, har skoen likevel masse støtdemping og komfort, og den terrengdesignede overdelen har ekstra 3D-forsterkninger, noe som gir økt slitestyrke.

Tips:

Gå for en sko som ikke er alt for tett i overdelen. Det gir foten mulighet til å puste.



Flott allrounder

NIKE PEGASUS TRAIL 3

Pris: 1449 kr. / Vekt: 321 g / Dropp: 9,5 mm / nike.com

Med utgangspunkt i Nikes legendariske mengdetreningssko Pegasus byr denne terrengversjonen på en ypperlig løpeopplevelse både på asfaltpartier, grusveier, småstier og mer teknisk krevende terreng. Responsiv støtabsorbering og støtte i hælen og mellomsålen gir masse

myk komfort og god energiutnyttelse i stegavviklingen. Mer støtte rundt mellomfoten kompenserer for den relativt høye sålen og gir kontroll på løpeturen. Den grove terrengsykkellaktige yttersålen har ekstra grep ved hælen og tærne for å takle skråningene bedre.

Polstring langs
ankelen hever
komforten og sikrer
at skoen ikke
gnager og sjenerer.



Rask og kontrollert

BROOKS CATAMOUNT

Pris: 1800 kr. / Vekt: 300 g / Dropp: 6 mm / [brooksrunning.com](https://brooksrrunning.com)

Tips:

Sålen
skal passe til
underlaget. Velg
små knotter til
hardt underlag og
store til mykt
og løst.

Denne nyskapende terrengskoen låner den nyeste teknologien fra Brooks' konkurranseorienterte asfaltsko, og den fungerer! Den nye mellomsåleteknologien gir både ultralav vekt og en kraftig «dytt» i hvert eneste steg. Dette er en rask og målrettet lettvekt, som tar opp

kampen med selv de mest snirklete stier og gjørmete terrengutfordringer. Sålen er aggressiv nok til å sikre fast grep både i gjørme og på harde underlag, men ikke forvent at den holder seg lysegul og fin underveis.



Perfekt til fuktige turer

ADIDAS TERREX AGRAVIC FLOW GTX

Pris: 1699 kr. / Vekt: 310 g / Dropp: 7 mm / adidas.no

Vil du ha et litt vanligere og mer diskret utseende på skoene uten å gi avkall på terrengfunksjonene, kan denne svarte Adidas-modellen være et godt alternativ. Her er det snakk om en super kombinasjon av en solid Continental-yttersåle med masse grep og Adidas' supre

Boost-mellomsåle. Det hele toppes med en vanntett Gore-Tex-membran. Du får dermed en terrengsko som både sikrer deg fornøylig flyt i løpingen og holder føttene dine behagelig tørre, til tross for møtet med gjørme, søle og vått gress.

ÅRETS BESTE TERRENGSKO



Stienes mester

INOV-8
TRAILFLY ULTRA G 300 MAX

Pris: 2150 kr. / Vekt: 379 g / Dropp: 6 mm / inov-8.com

Inov-8 er eksperter på terrengsko, og med den ambisiøse Trailfly Ultra får du en teknisk gjennomført sko med stifokus, der den til tross for det litt grove utseendet er utrolig komfortabel å suse av sted i. Mellomsåle-teknologien er helt nyutviklet, med blant annet innhold av grafitt for å gi bedre energiretur i hvert skritt – 25 prosent ekstra, lover Inov-8. Der terrengoverdeler ofte er kraftige og forsterket, er denne lett og pustende, og beskyttelsen er lagt i strategiske soner.



Super støtdemping

NEW BALANCE
FRESH FOAM MORE TRAIL V2

Pris: 1800 kr. / Vekt: 330 g / Dropp: 4 mm / newbalance.eu

More Trail-modellen er New Balances mest dempede terrengsko til dags dato – med en stor, puteaktig mellomsåle, som tendensen i terrengsko er for tiden – og versjon 2 er den nye oppdaterte 2022-utgaven. Skoen byr på kraftig respons, behagelig støtabsorbering og en allsidig såle, som ikke minst egner seg til løping på skogsstier og grusveier. Overdelen leverer en tretrinnsrakett bestående av vann-avvisende stoff, godt grep rundt foten og høy pusteevne.



Rask ultraracer

**THE NORTH
FACE**
VECTIV INFINITE

Pris: 1749 kr. / Vekt: 307 g / Dropp: 6 mm / thenorthface.com

Vectiv var en av de første terrengskoene på markedet som tok i bruk en stiv karbon/Pebax-plate i mellomsålen for et ekstra stabilt og fjærende fraspark. Nå i annen utgave er den fortsatt på plass, og sammen med den tykke sålen og robuste overdelen skaper det en sko som er spesielt velegnet til langturen med høy fart.



Skapt for tekniske stier

HOKA ONE ONE
SPEEDGOAT 5

Pris: 2000 kr. / Vekt: 291 g / Dropp: 4 mm / hokaoneone.eu

Hokas populære terrengbestselger Speedgoat er ute i en splitter ny og sterkt oppdatert versjon. Her får du blant annet en helt nyutviklet Vibram Megagrip-såle, som er designet til å gi mer overflatekontakt og bedre grep. På samme måte er mellomsålen blitt lettere, uten at det går ut over energiresponsen og den velkjente supre dempingen. Overdelen er gjort mer romslig, og tuppen har fått en stripe med ekstra beskyttelse for tærne. **AT**