



Yttersulan på en trailsko består av en speciell gummi-blandning som ger bra grepp även på blöta underlag.



Köpguide: *Trailskor*

ÅRETS BÄSTA TRAILSKOR

Bli redo för höstens löprundor i blöt, lerig och hal terräng. Den nyaste generationen **trailskor** med sina kraftiga dobbar ger ett suveränt grepp och har utmärkt komfort samt bra spänst, vilket hjälper dig att klara av de mest tekniskt krävande utmaningarna i terrängen.

Trailskons anatomi

1 OVANDEL

Materialet är oftast tätare och tåligare än i en vanlig löpsko. Det gör att trailskon blir mer slitstark och smutsavvisande, men att komforten blir lite sämre. Vissa modeller är helt vattentäta, t.ex. de med goretexmembran.

2 MELLAN-SULA

När man springer i terrängen och på skogsstigar är behovet av dämpning inte lika stort som på asfalt och betong, och många trailskor har en mer neutral och lägre mellansula

för ökad kontroll. Stack är ett begrepp för hur hög mellansulan är, och trenden går mot trailskor med "tjockare" mellansulor för ökad komfort och energiåtergivning. Det

innebär dock också att skon blir högre och att risken ökar för fotledsvrickning i ojämn terräng. Fasta sulor har ofta bättre spänst, men många nya skumtyper är både mjuka och

har bra spänst, dvs. de har en effektiv energiåtergivning.

3 YTTER-SULA

Sulan har oftast ett aggressivt mönster

med mer eller mindre markanta dobbar riktade åt olika håll och strategiskt placerade mönster, som ger bra grepp på olika underlag. För att greppet ska bli opti-

malt på blöta, fasta underlag använder tillverkarna speciella gummiblandningar.

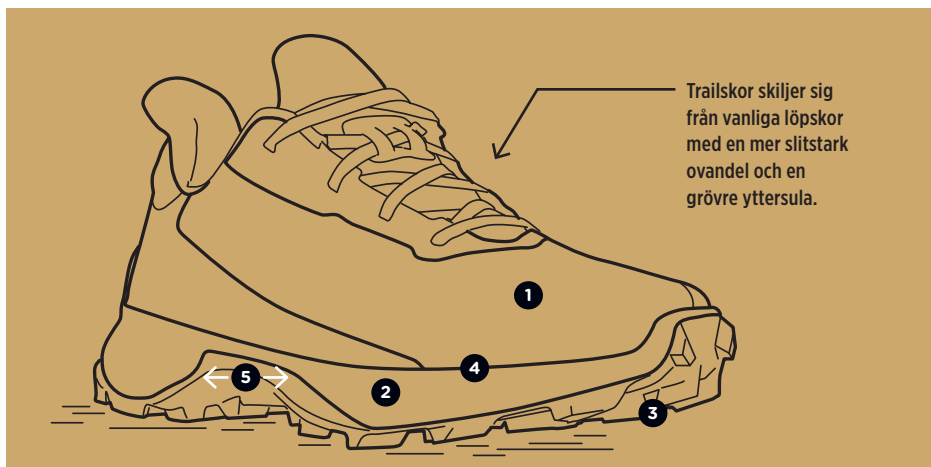
4 LÄST

Lästen i en trailsko är ofta bredare än i

vanliga löpskor. Det ökar stabiliteten i terrängen, samtidigt som det hjälper till att styra foten lite mer om man har en tendens att vinkla foten för mycket inåt när man springer.

5 DROPP

Droppet är skillnaden mellan sulans tjocklek i häl och framfot. Dvs. en 25 mm tjock häl och 20 mm tjock framfot ger ett dropp på 5 mm. Lågt dropp ger bättre kontroll och stegavveckling, men innebär också att belastningen på vader och hälsenor blir högre. ➔





Japansk minimalism

ASICS FUJI LITE 2

Pris: 1 400 kr / Vikt: 255 g / Dropp: 4 mm / asics.com

De japanska formgivarna som ligger bakom Fuji Lite har lyckats skapa en enkel och fartglad trailsko som fungerar utmärkt i terrängen. Den rätt låga sulan ger bra kontroll, och lättviktsmellansulan – som är tillverkad av återvunna material – bidrar till en mjuk stötdämpning och en effektiv energiåtergivning. Den väl beprövade yttersulan, Asics Grip, ger bra grepp både på blött och torrt underlag.



Klimatsmart trailsko

ICEBUG OUTRUN RB9X

Pris: 1 500 kr / Vikt: 305 g / Dropp: 7 mm / icebug.se

Den här klimatpositiva trailskon från trailskospecialisten Icebug är inte bara skön och lätt att springa i samt har ett effektivt grepp. Tillverkad av bl.a. alger från övergödda sjöar, återvunna PET-flaskor och återanvända fisknät är Outrun RB9X också en av världens mest hållbart producerade löparskor. Och yttersulan ger, som alltid när det gäller Icebugs skor, ett effektivt grepp på alla slags terrängunderlag.



Bra komfort

SALOMON ULTRA GLIDE

Pris: 1 500 kr / Vikt: 260 g / Dropp: 6 mm / salomon.com

Det här är den första modellen i en helt nyutvecklad serie med trailskon från Salomon. Här har man prioriterat komfort och stötdämpning tack vare en tjock och spänstig mellansula – dvs. skon har en hög s.k. stack. Dessutom är sulan rundad och uppdragen extra högt både fram och bak för att hjälpa till att skapa en smidigare övergång från häl till tå, och ge löparen en knuff framåt vid fränskjutet.



Slitstark arbetshäst

SAUCONY PEREGRINE 11

Pris: 1 600 kr / Vikt: 303 g / Dropp: 4 mm / saucony.se

Saucony Peregrine är en klassiker inom kategorin med trailskon och är känd för att vara en riktig arbetshäst. Det relativt låga droppet ger bra markkontakt och kontroll, medan de grova dobbarna biter sig fast i alla typer av underlag från mjuka grusvägar, leriga underlag till blöt asfalt, och skon funkar perfekt till traillopning. Mellansulan är bekväm om än lite hård. Designen är däremot inte särskilt uppseendeväckande.



För fartglada

SAUCONY ENDORPHIN TRAIL

Pris: 2 200 kr / Vikt: 295 g / Dropp: 4 mm / saucony.se

Får vi lov att presentera en trailsko som funkar utmärkt om man vill springa riktigt snabbt i terrängen – oavsett om man tränar eller tävlar? Modellen är uppbyggd av den senaste tävlingsko-tekniken – kallad *Speedroll* – i form av en mycket vridstiv och rundad mellansula, som

nästan bokstavligen talat knuffar fötterna framåt under stegavvecklingen. Trots den fartglada konstruktionen har den ändå bra stötdämpning och komfort, och den traildesignade ovandelen har extra 3D-förstärkning som bidrar till ökad slitstyrka.

Tips:

Välj en sko som inte har en allt för tät ovandel. Det gör att foten har möjlighet att andas.



Suverän allroundsko

NIKE PEGASUS TRAIL 3

Pris: 1 450 kr / Vikt: 321 g / Dropp: 9,5 mm / nike.com

Med Nikes legendariska mängdträningssko Pegasus som förebild har den här trailmodellen en utmärkt löpkänsla både på asfaltspartier, grusvägar, mindre stigar och i tekniskt krävande terräng. Spänstig dämpning och bra stöd i hälen och mellansulan bidrar med massor av

mjuk komfort och bra energiåtergivning under stegavvecklingen. Extra stöd runt mellanfoten kompenserar för den relativt höga sulan och ger bra kontroll under löprundan. Den grova mtb-liknande yttersulan har extra bra grepp i häl- och tåpartiet för att underlätta löpning på skrä.

Stopningen runt
fotleden är bra för
komforten och gör
att skon varken
skaver eller irriterar.



Snabb och stabil
BROOKS
CATAMOUNT

Pris: 1 800 kr / Vikt: 300 g / Dropp: 6 mm / brooksrunning.com

Tips:
Sulan ska passa till underlaget. Små dobbar funkar på hårda underlag, stora dobbar funkar på mjuka och lösa underlag.

Den här innovativa trailskon är försedd med de senaste tekniska detaljerna från Brooks tävlingsinriktade landsvägsskor, och det säger en del om vad man kan förvänta sig. Den nya mellansuletekniken bidrar både till en låg vikt och ett effektivt löpsteg. Här handlar det om

en riktigt snabb lättviktssko som fungerar utmärkt även på ringlande stigar och i leriga terrängavsnitt. Sulan är tillräckligt aggressiv för att ge ett bra grepp både i lera och på hårda underlag, men räkna inte med att den snygga, ljusgula färgen kommer att vara kvar ...



Perfekt på blött underlag
ADIDAS
TERREX AGRAVIC FLOW GTX

Pris: 1 700 kr / Vikt: 310 g / Dropp: 7 mm / adidas.se

Om man är ute efter en trailsko med ett lite mer anonymt utseende, men som ändå har bra traillöpningsfunktioner, är den här svarta modellen från Adidas ett bra val. Skon erbjuder en utmärkt kombination av en tålig Continental-yttersula som ger ett effektivt grepp, och Adi-

das väldämpade mellansula, Boost. Som komplement har skon försetts med ett vattentätt goretexmembran. Resultatet är en trailsko som ger ett lätt och smidigt löpsteg samtidigt som fötterna hålls torra även när man springer i lera och blött gräs.

ÅRETS BÄSTA TRAILSKOR



Kung på stigarna

INOV-8

TRAILFLY ULTRA G 300 MAX

Pris: 2 200 kr / Vikt: 379 g / Dropp: 6 mm / inov-8.com

Inov-8 är experter på trailskor, och med ambitiösa Trailfly Ultra får man en sko designad för löpning på skogsstigar. Trots ett mycket bastant utseende känns skon mycket bekväm att springa i. Mellansuletekniken är nytvecklade och består av bl.a. grafit för ökad energiåtergivning: 25 procent mer energi får man tillbaka, lovar Inov-8. Till skillnad från andra trailskor, vars ovandelar ofta är tjocka och förstärkta, är den här lätt, luftig och skyddad i olika zoner.



Suverän stötdämpning

NEW BALANCE

FRESH FOAM TRAIL MORE V2

Pris: 1 700 kr / Vikt: 330 g / Dropp: 4 mm / newbalance.se

More Trail-modellen är New Balances mest stötdämpande trailsko hittills – med en tjock, väldämpad mellansula helt enligt den trend som gäller just nu i trailskovärlden – och version 2 är den senast uppdaterade modellen. Skon har bra spänst, mjuk och effektiv stötdämpning och en allsidig yttersula som kommer bäst till sin rätt på skogsstigar och grusvägar. Ovandelen levererar en trestegsraket bestående av vattenavvisande material, ett fast grepp runt foten och bra ventilation.



Snabb ultrasko

THE NORTH FACE

VECTIV INFINITE

Pris: 1 750 kr / Vikt: 307 g / Dropp: 6 mm / thenorthface.com

Vectiv var en av de första trailskorna på marknaden som hade en hård kolfiber/Pebax-platta i mellansulan för ökad stabilitet och bättre spänst vid fränskjutet. Den ingår även i den här versionen, och tillsammans med en tjock sula och tålig ovandel är resultatet en sko som passar särskilt bra för långa och fartglada löprundor.



Gjord för teknisk terräng

HOKA ONE ONE

SPEEDGOAT 5

Pris: 1 995 kr? / Vikt: 291 g / Dropp: 4 mm / hokaoneone.eu

Hokas populära trailsko Speedgoat finns nu ute i en ny, kraftigt uppdaterad version. Här får man bl.a. en helt nytvecklade yttersula, Vibram Megagrip, som är designad för att ge bättre markkontakt och ett effektivare väggrepp. Dessutom har mellansulan blivit lättare utan att det vare sig går ut över energiåtergivningen eller den välkända utmärkta dämpningen. Ovandelen har blivit lite rymligare än tidigare och längst fram har skon fått en extra tåförstärkning. **AT**