



STORTEST

Løbesko | 5/2022



Lav vægt og nye såler

Årets nye kuld af løbesko byder på den ene side på masser af genkendelse, for mange af modellerne er vi stødt på før. På den anden side har flere af dem også udviklet sig og fået så mange nye og justerede features, at de ikke rigtig ligner sig selv. Det gælder især Adidas' nye udgave af Adistar, men også Nikes stabilitetssko Structure, der traditionelt har været stiv og fast og styrende, men nu er blevet helt anderledes blød og medgørlig.

I det hele taget er blød og medgørlig et tema i årets test. Siden Nike lancerede deres ZoomX-skum i deres famøse Vaporfly-sko og satte sig tungt på maratontronen, har de andre producenter stået på hovedet for at udvikle nye såler med de samme egenskaber. Det vil sige lette, bløde og bouncy. Det har resulteret i et felt af meget lette og bløde sko. 8 ud af 12 par vejer under 300 gram i standardstørrelsen 44. For fem år siden gjaldt det kun tre.

Producenternes fokus på lav vægt og bløde såler har også gjort, at den rigide opdeling i neutrale og stabile sko er blevet blødt op. Næsten ingen af de testede sko gør brug af de kiler og stive torsionselementer, der kendetegnede stabilitetssko for bare få år siden. Målet er ikke længere at stoppe fodens fald indad, men at dæmpe og afbøde det. Det har gjort virkelig meget for løbeoplevelsen, og selv en ret stabil sko som Nikes Structure er blevet en let og behagelig fornøjelse at løbe i.

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 relativt 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 22

Pris: 1.550 kr. Vægt: 343 g (str. 44). Drop: 10 mm.

Info: Adidas.dk

Ultraboost er efterhånden en institution inden for løbesko. Med sin massive Boost-sål og strikkede overdel kan den noget, ingen andre rigtig kan. Det opdagede modeverdenen også, og i sine første leveår fungerede skoen især som high fashion. Nu er den efter mange tilløb også blevet en 'rigtig' løbesko.

Ultraboost 22 (tallet refererer til lanceringsåret. Skoen er den 8. udgave af Ultraboost) minder meget om forgængeren, og ændringerne skal primært findes i overdelen. Den er blevet lidt bredere og med bedre snøring. Det gælder pasformen og ventilationen. Knit-materialet er stadig fast og med et rigtig godt hold og meget langt fra den lidt løse oplevelse fra tidligere modeller. Dejligt!

Mellemsålen minder om 21'eren. Det vil sige masser af massiv og blød dæmpning. Sålen er bygget lidt op om foden, og sammen med den opsplittede hælklappe giver det bedre stabilitet og kontrol fx i sving.

Det er en tung sko, men takket være Boost-sålen gode bounce og bløde dæmpning mærkes vægten ikke.

Kort sagt: En luksusflyder til dig, der elsker bløde sko. Vellykket ny overdel.

Støddæmpning:



Stabilitet:



★★★★★ ←

STORTEST

Løbesko | 5/2022

Skoen kommer også med en mere traditionel mesh-overdel. Den har lidt mere hold og er lidt mere stabil.



ADIDAS ADISTAR

Pris: 1.099 kr. **Vægt:** 330 g (str. 44). **Drop:** 6 mm.

Info: [Adidas.dk](https://www.adidas.dk)

Adistar-navnet tilhørte før i tiden topserien i Adidas' løbesko-lineup. Nu er navnet genoplivet, men det er ikke lutter luksus og topteknologier, der kommer op af æsken, når man åbner for Adistar anno 2022.

Mindre kan dog også gøre det. Adistar er en voluminøs sko med en tyk sål, der især i hælmrådet ser voldsom ud. Overdelen er her lavet af genbrugt plastik og polyester og er fremstillet i en klassisk tolagsmesh, der byder på traditionel komfort med en god polstring ved hælkraven og en tyk, blød pløs.

Den smyger sig rart og behageligt om foden med gode, flade (og lidt korte) snørebånd, som holder foden fast, når først de er snøret til.

Mellemsålen består af to typer skum, den blødere *Repetitor* og i hælen den fastere *Repetitor+*. Det fungerer, men Adistar er en ret hård sko – især i forhold til, hvor meget skum der er proppet ind i sålen – og den egner sig klart bedst til tungere løbere.

Skoen har dog et virkelig godt rul, der til trods for den lidt klodsede opbygning og den milde overvægt gør den dynamisk at løbe i.

Kort sagt: Fin sko, der er mere dynamisk, end det store ydre lader ane. Bedst til tunge løbere.

Støddæmpning:



Stabilitet:



ASICS GEL-CUMULUS 23

Pris: 1.200 kr. **Vægt:** 289 g (str. 44). **Drop:** 10 mm.

Info: [Asics.com](https://www.asics.com)

Asics Gel-Cumulus har primært én ting imod sig: Den er lidt kedelig. Ingen overraskende, nye teknologier eller leg med geometri og opbygning. Ikke nogen nye, smarte skumtyper – bare en helt igennem pålidelig og anvendelig løbesko af klassisk tilsnit.

Overdelen i knitkonstruktion er dog ret moderne. Den er syet af én lang tråd og derfor uden samlinger. Det fungerer godt. Men bare rolig – virker det for ny-modens, findes skoene også i en udgave med klassisk meshoverdel. Snøringen er enkel og låser overdelen fast til foden, og den er bare dejlig at stikke foden i.

Mellemsålen er holdt i Asics' *Flytefoam*-materiale. Den er blød og veldæmpet, men mangler en millimeter mere i forfoden, der kan virke underdæmpet på lange ture. Hælen har fået en gelpude oven på skummet, så her er dæmpningen rigelig.

Skoen er uden stabiliserende kiler eller torsions-elementer. Den yder ingen voldsom støtte, men er fint fleksibel og relativt let. Det påvirker løbeoplevelsen positivt, og skoene er en god allrounder, der både fungerer til rolige ture og ture med lidt fart på.

Kort sagt: En klassisk sko med fine allround-egenskaber.

Støddæmpning:



Stabilitet:



BROOKS GHOST 14

Pris: 1.300 kr. **Vægt:** 285 g (str. 44). **Drop:** 12 mm.

Info: [Brooksrunning.com](https://www.brooksrunning.com)

Brooks Ghost har i lighed med sin søstermodel *Adrenaline* gennem små skridt og konstante forbedringer udviklet sig til lidt af en fanfavorit. Vi var meget begejstrede for Ghost 13, og heldigvis er de få og små ændringer, som 14'eren har gennemgået, kun til det bedre.

Keep it simple er et styrende princip i skoene, og det går igen i hele konstruktionen. Lad os starte fra bunden: En kraftig og relativt profileret ydersål står godt fast på de fleste underlag, også selvom det har regnet eller er lidt løst.

Som noget nyt har Ghost 14 fået en fuld *DNA Loft*-mellemsål, som er blødere, lettere og en del mere komfortabel end forgængerens. Det gavner støddæmpningen og gør skoene mere dynamisk. Overdelen følger trop med en enkel syningsfri, teknisk mesh med integreret ventilation, hvor der er mest brug for den. En fast og ret så polstret hælkappe gavner komforten, mens et 3D-printet logo, små refleksdetaljer og flade snørebånd, der sikrer en stabil og pålidelig snøring, fuldender oplevelsen.

Kort sagt: En fremragende sko med masser af komfort og god støddæmpning.

Støddæmpning:



Stabilitet:



Stabiliteten i skoen sikres gennem en fast hælkappe og de to skinner, der løber langs sålen og holder foden.



AT
TEST-VINDER
Stabile sko



BROOKS ADRENALINE 22

Pris: 1.300 kr. **Vægt:** 295 g (str. 44). **Drop:** 12 mm.
Info: Brooksrunning.com

Lige så stille og i relativ ubemærkedhed har Brooks etableret sig som et af de bedste løbeskomærker på markedet. Begge modeller i testen her er fremragende. Adrenaline er den lidt mere solide sko til løberen, der har brug for lidt ekstra støtte. Den er simpelt bygget op med to små skinner – de såkaldte *GuideRails* – der løber på inder- og ydersiden af skoen. De holder på foden og afbøder dens fald indad. Godt hjulpet af en velpolstret hælkappe skaber det en sko, der er ganske stabil uden på nogen måde at være rigid eller styrende.

Mellemsålen er enklere i forhold til forgængeren og består nu 100 pct. af Brooks' *DNA Loft*-materiale. Det giver en meget blød og behagelig løbeoplevelse med masser af støddæmpning til de lange ture. Overdelen har også fået et par justeringer, men de virker til mest at være af kosmetisk karakter. Dog er snørebåndene forbedret. De er blevet flade, passer bedre til snørehullerne og låser derfor bedre.

En rigtig *crowd pleaser*, som begejstrede alle i testfeltet uanset løbestil.

Kort sagt: Tæt på den perfekte stabilitetssko. Støttende, men stadig let, blød og dynamisk.

Støddæmpning:



Stabilitet:



AT
TEST-VINDER
Neutrale sko



HOKA CLIFTON 8

Pris: 1.300 kr. **Vægt:** 265 g (str. 44). **Drop:** 5 mm.
Info: Hoka.com

Fra at være en regulær letvægtsløbesko har Clifton med årene udviklet sig til en let og blød træningssko til den lette løber eller til den, som ønsker maksimal dæmpning og mindst mulig vægt. 8'eren er ingen undtagelse.

Det er småt med ændringer i forhold til 7'eren, og det gør sådan set heller ikke noget. Skoens hjerte er stadig en let og tyk mellemsål, som har fået lidt mere ydersål for bedre holdbarhed, og hvor flexrillerne i forfoden er justeret lidt, så afviklingen er mere smidig. Mellemsålen er bygget op om foden, som hviler i en skålform. Det giver et ekstra hold om foden og støtter på vejen, uden at det dog er en antipronationssko.

Overdelen er stadig teknisk og syningsfri og lavet i ét stykke med integreret ventilation, hvor det er nødvendigt. Let snøring med flade snørebånd, som låser foden fast i skoen. Og så en lille genistreg med hælkappen, som peger bagud, så den ikke trykker ind i akillesenen ved afsættet.

Skoen er let og dynamisk og egner sig til alt fra lange ture til tempoløb. En ren fornøjelse.

Kort sagt: Ren løbeglæde. Mere robuste løbere bør dog se efter en mere solid og støttende sko.

Støddæmpning:



Stabilitet:



HOKA ARAHI 6

Pris: 1.300 kr. **Vægt:** 278 g (str. 44). **Drop:** 5 mm.
Info: Hoka.com

Hoka slog igennem for ca. 15 år siden med en serie af ualmindeligt tyksålede sko. Jo større, jo bedre, lod til at være filosofien. Siden har meget ændret sig, og i dag tilbyder Hoka både fladsålede racesko og sko med støtte. Arahi er et eksempel på det sidste.

6. udgave af skoen har smidt det lidt klodsede, tunge udtryk fra tidligere og er blevet mere blød og lækker. Mellemsålen er sat sammen af to dele. En såkaldt *J-frame*, et J-formet element, som går fra forfoden på indersiden bag om hælen og et stykke hen på ydersiden. Og så en blødere skum, der yder en fin dæmpning. Denne todelte konstruktion giver godt med støtte og styring til den tungere og mere overpronerende løber, men den går også lidt ud over den lette og bløde løbeoplevelse, man ellers forventer af Hoka. Løbeoplevelsen er dog langt hen ad vejen god, og Hokas gængeopbygning bidrager som altid med god dynamik.

Overdelen er igen en teknisk syningsfri overdel med fin ventilation. Hælkappen er velpolstret, og også i Arahi bøjer den bagud og skåner akillesenen.

Kort sagt: En fin sko med god støtte. Savner dog lidt af den svævende Hoka-fornemmelse.

Støddæmpning:



Stabilitet:



STORTEST

Løbesko | 5/2022

Overdelen er i Nikes velfungerende Flyknit-materiale og sidder godt og tæt om foden.



MIZUNO SKYRISE 3

Pris: 1.000 kr. Vægt: 315 g (str. 44). Drop: 10 mm.
Info: Mizuno.com

I gamle dage var Mizuno kendt for deres såkaldte *Wave-plade* – en bølget plastplade, der gik gennem mellemsålen og skabte en noget fast støddæmpning. Den teknologi er nu forladt og i Skyrise her erstattet af to typer skum med lidt forskellig hårdhed lagt sammen i et bølgemønster. Æstetisk har Mizuno bevaret deres særkende, men funktionelt er de fulgt med tiden. Smart!

Skoen er relativt simpel. Meshoverdelen er uden syninger, men i et lidt mere stift materiale end mange af konkurrenterne. Den sidder dog behageligt med en blød og polstret hælkrave og god plads i forfoden. Et godt valg til bredfodede løbere. Et fint snøresystem med flade snører gør det nemt at låse skoen tæt til foden. Mellemsålen er i Mizunos nye *Enerzy*-skum. Den er blød og veldæmpet og beskytter fødderne på selv lange løbeture.

Den meget solide ydersål i slidstærk gummi indikerer, at der er tale om en robust og pålidelig sko lagt an på lange ture, og det er også helt klart her, at skoen fungerer. Den er lidt for tung til tempoløb.

Kort sagt: En gedigen og pålidelig sko til tungere løbere. God pris.

Støddæmpning:



Stabilitet:



NIKE INVINCIBLE RUN

Pris: 1.499 kr. Vægt: 264 g (str. 44). Drop: 9 mm.
Info: Nike.com

Vi testede Invincible Run ved lanceringen i efteråret og var glade, men med forbehold. Skoen var lidt levende, og vi var bekymrede for holdbarheden på sigt. Siden har vi løbet rigtig meget i skoen, og den er med et af moderne dansks lidt usmagelige udtryk vokset på os.

Skoen er Nikes første træningssko med en mellemsål kun lavet af det meget lette, bløde og bouncy *ZoomX*-skum, som vi kender fra Nikes supersko. Det giver en meget anderledes, næsten naturstridig sko, der på én gang er testens kraftigste (kraftigere end Ultraboost) og en af de letteste.

Ude på asfalten er den meget livlig. Den lave vægt, gængeopbygningen og materialets imponerende bounce giver et meget dynamisk løb – også når farten kommer op. Men den er også meget levende og lidt gyngende især gennem sving. Det kræver tilvænnning, men med tiden tænker man ikke over det.

Vi har snart løbet 500 km i skoen, og den holder overraskende godt. Skummet har fået ridser og hak, javist, men er ikke trykket fladt eller ødelagt.

Kort sagt: En anderledes sko, som ikke er for alle og slet ikke tunge løbere. Men sjov og unik.

Støddæmpning:



Stabilitet:



NIKE STRUCTURE 24

Pris: 1.000 kr. Vægt: 294 g (str. 44). Drop: 8 mm.
Info: Nike.com

Der er sket meget med Nikes stabile mængdetræner gennem årene. Fokus har skiftet mellem komfort og støtte, og det samme har løbeoplevelsen, der i vores øjne indimellem har været lige lovlig kontant.

I sin 24. inkarnation er komforten så afgjort i højsædet. Det er stadig en sko til den overprænerende løber, men der er ingen hårde kiler eller stive plastikbroer. I stedet opnås støtten ved at bygge sålen op langs indersiden, så fodens fald indad gradvist afbødes. Det fungerer rigtig godt, og Nikes sko er et glimrende eksempel på, hvor enkelt det kan gøres.

Mellemsålen er ret blød sammenlignet med tidligere, og skoen opleves fleksibel. Det skulle alt andet lige gøre den mindre støttende end tidligere, men det gør det ikke. Skoen er testens mest stabile. Det er en sko til de rolige ture. Når farten skrues op, opleves den lidt død i det.

Overdelen er *no-nonsense*; en blød og komfortabel *engineered* mesh uden syninger og en kraftig plos får den til at sidde behageligt. Lidt til den varme side, når solen kommer frem.

Kort sagt: En komfortabel og blød udgave af Nikes stabilitetsko. God til rolige ture.

Støddæmpning:



Stabilitet:



Saucony har droppet det bøvlede ISOFIT-system og lavet en mere traditionel overdel.



SAUCONY RIDE 15

Pris: 1.300 kr. Vægt: 264 g (str. 44). Drop: 8 mm.

Info: Saucony.dk

15. udgave af Sauconys pålidelige mængdetræner har fået en ordentlig overhaling. Bl.a. med helt nydesignet yder- og mellemsål. Meget er godt, men ikke alle testere er helt tilfredse.

Vi starter med det gode: Ydersålens velkendte Tri-Flex-riller i forfoden er nu væk og erstattet med en række dybe riller, som både dæmper stødene og styrer foden i afviklingen. Vel at mærke uden at hæmme fleksibiliteten i afsættet. Det fungerer. Der er tillige fjernet en del slidsål, uden at det går ud over holdbarheden. Det gør den i forvejen lette sko endnu lettere.

Mellemsålen er stadig i Sauconys PWRUN-skum. Den er blevet bygget lidt op om foden, hvilket giver lidt mere hold. Det er en trend, vi ser flere steder, og som også her fungerer. Sålen er blevet lettere, men også mere fast. Og her er vi ved det, der splitter testfeltet. Nogle elskede den meget lette og hurtige sko, andre oplevede, at den var blevet for let og savnede dæmpning især på de lange ture.

Overdelen er der dog enighed om: Den er fremragende.

Kort sagt: En meget let og dynamisk sko. Måske for let på de lange træningsture.

Støddæmpning:



Stabilitet:



UNDER ARMOUR MEGA 2 CLONE

Pris: 1.200 kr. Vægt: 343 g (str. 44). Drop: 8 mm.

Info: Underarmour.com

De fleste forbinder nok Under Armour med T-shirts på crossfittere eller tights på amerikanske fodboldspillere. Men amerikanerne har faktisk lavet løbesko i en årrække, og de har forsøgt at skille sig ud ved bl.a. at integrere en lille sensor i alle deres sko, der måler hastighed, distance og diverse løbestilsdata og præsenterer dem i UA's egen app, MapMyRun. Det er dog ikke nok i tilfældet Mega 2 Clone.

Skoen er simpelthen for tung, for hård og for stiv til at imponere, og mens fx Adistar kompenserer for lignende udfordringer med et virkelig godt rul, er afviklingen i Mega Clone udynamisk og klappende.

Skoen er egentlig ret velbygget, og den skumagtige, strømpelignende overdel meget komfortabel – omend ret varm. Pasformen er dog ikke god. Den er for løs omkring hæl og over midtfod, men alt for stram i forfoden, hvor man ellers gerne vil have plads, så tærerne kan sprede sig ud. Det går ud over løbeoplevelsen, der opleves udynamisk og klodset. Dertil følte flere testere, at de var ved at 'tabe' skoene – især i tekniske omgivelser med mange sving.

Kort sagt: En stiv, tung og udynamisk sko. Et okay valg for tunge løbere med smalle fødder.

Støddæmpning:



Stabilitet:



Coronasko: Alle dem, vi savner

Også denne test er blevet lavet i skyggen af corona. Det betyder forsinkelser, leveringsvanskeligheder og udskudte lanceringer blandt mange producenter og dermed, at der er en del sko, vi ikke har haft lejlighed til at teste. Her er de brands og de modeller, vi savner mest:

● NEW BALANCE

Det brand, der glimrer kraftigst ved sit fravær, er New Balance. Amerikanerne har en hel stribe spændende sko på vej, fx den nye Freshfoam More V4, der skulle byde på 40 mm blød støddæmpning. NB har dog været så hårdt ramt af forsyningsvanskeligheder, at skoene først er blevet leveret efter deadline. Vi får kigget på dem i løbet af sommeren.

● SALOMON

De franske outdoorspecialister er selvsagt mest kendt for deres trailsko, men de har de seneste år satset stort på landevejssko og har til denne sæson bl.a. lanceret den spændende Phantasm. Den nåede desværre ikke frem til testen.

● ASICS

Asics er repræsenteret i testen med den helt igennem solide Cumulus-sko. Men vi savner de helt store flagskibssko som Kayano og Nimbus. Begge modeller er uhyre populære og at finde på fødderne af rigtig mange danskere. Vi har testet næsten alle udgaver af dem og skal nok også give dem en tur igen, så snart vi får chancen.

● BROOKS

Brooks er stærkt repræsenteret i testen med to fremragende sko, men den helt store nyhed fra amerikanerne i år er faktisk den nye udgave af topskoen Glycerin og stabiludgaven Glycerin GTS. Begge byder de på en ny mellemsål i det helt nye materiale DNA Loft 3. Skoen vandt stortesten sidste år, så forventningerne er skruet op, når vi får den til test i løbet af sommeren. **AT**