

# Pannlampor 2022: Köpguide och test

## PANNLAMPOR

Genom att hålla ner knappen kan du låsa NEO5R, så att den inte tänds och gör av med batteri under transport.



### SILVA TRAIL RUNNER FREE H

**Pris:** 1 200 kr **Lumen:** 400 **Batteritid:** 2,5-5,5 timmar **Vikt:** 108 g

Info: [silva.se](http://silva.se)

Det märks tydligt att Silva tänkte på användarna när de designade denna pannlampa. För det första är ljusknappen lagom stor. Sedan har gummibandet en silikonkant på insidan, vilket förhindrar det från att glida ner. Dessutom medföljer en förlängningsladd, så att batteriet kan bäras i fickan eller i ryggsäcken så att det räcker längre då det är kyligt ute. Sladdarna till lamphuset är integrerade i pannbandet och man slipper lösa sladdar. Bra! De två LED-lamporna fungerar bra ihop och gör att man både kan se långt fram och åt sidorna. Ljuset är för övrigt inte för skarpt utan istället behagligt att springa med, och ett rött blinkande bakljus ökar säkerheten i mörkret.

**Kort sagt:** En pannlampa med många genomtänkta detaljer som passar både för löpning i stadsmiljö och i terrängen.

★★★★★



### ENERGIZER VISION HD+ FOCUS 400

**Pris:** 259 kr **Lumen:** 400 **Batteritid:** 3-35 timmar **Vikt:** 88 g

Info: [conrad.se](http://conrad.se)

När man lever på att sälja batterier är det upplagt att också tillverka saker de kan användas till. Och det har Energizer gjort, men tyvärr är kvaliteten på denna pannlampa inte lika bra som deras batterier. Pannlampan lyser egentligen rätt bra – både brett och långt – men lamphuset har en tendens att skaka. Det innebär att lampan glider ned långsamt i pannan om man inte har en mössa på sig så att bandet bromsas. En annan svaghet är att man bara kan använda AAA-batterier som inte kan laddas upp direkt i pannlampan. Och eftersom det saknas batteriindikator, innebär det att man måste ha med sig ett par batterier i reserv om lampan plötsligt skulle slockna.

**Kort sagt:** Bra pannlampa för löpning i stadsmiljö och på landet, men en nackdel är att man inte vet när batteriet tar slut.

★★★★★



### LEDLENSER NEO5R

**Pris:** 949 kr **Lumen:** 600 **Batteritid:** 1-4 timmar **Vikt:** 104 g

Info: [ledlenser.com](http://ledlenser.com)

NEO-serien från Ledlenser är på väg att bli en riktig klassiker bland pannlamporna. Här har vi valt att ta med NEO5R, eftersom den har en bra balans mellan vikt och lumen, vilken nog tillgodoser behovet för de flesta löpare. Passformen är utmärkt, och med de två lamporna kan du växla mellan en fokuserad ljuskägla framåt på vägen eller ett bredare ljus, som också lyser upp sidorna. NEO5R kan leverera 300 lumen i fyra timmar, vilket är tillräckligt för att lysa upp vägen 70 meter längre fram. Du kan också öka ljusstyrkan till 600 lumen – dock endast 10 sekunder i taget – vilket ger en räckvidd på 100 meter. Magnetisk batteriladdare är en praktisk och bra nyhet.

**Kort sagt:** Utmärkt kvalitet, bra passform, låg vikt och med massor av lumen som räcker till de flesta aktiviteter i mörker.

★★★★★



### BLACK DIAMOND SPOT R-400

**Pris:** 659 kr **Lumen:** 400 **Batteritid:** 4-8 timmar **Vikt:** 73 g

Info: [outnorth.se](http://outnorth.se)

En stor och bra ljusknapp! Det är det första man tänker när man håller i Spot R-400. Det är nämligen praktiskt med en knapp som är lätt att trycka in – också med kalla fingrar eller handskar på. Pannlampan sitter bra på plats när man springer, men ljusbilden passar bättre i stadsmiljö och på landsväg än i skogen. Lamphuset är gjort av hårdplast med en gummikant runt. Det är kanske inte så snyggt, men det håller vikten och priset nere. Lampan är också vattentät till en meters djup i 30 minuter! Genom att hålla in ljusknappen kan man för övrigt ändra ljusstyrkan i alla tre lampor. Det är bra om man vill spara lite på batteriet eller bara vill blända av för att ögonen ska få vila.

**Kort sagt:** Lätt att hantera med bra ljus för stadslöpning och friluftsliv. Vattentät och med batteriindikator.

★★★★★

## Pandelamper 2022: Købeguide og test

Iko Core har ett  
suveränt ljus och  
sitter riktigt bra på  
huvudet, men den är  
svår att bära i fickan.



### PETZL IKO CORE

**Pris:** 1 100 kr **Lumen:** 500 **Batteritid:** 2,5-9 timmar **Vikt:** 79 g

Info: [petzl.com](http://petzl.com)

Iko Core från Petzl bryter mönstret för hur en pannlampa ska se ut, och det har visat sig vara ett lyckokast. Lampen är designad med en mjuk huvudbygel som dras åt med ett enkelt gummiband. Det gör att batteripacket hamnar en bit ner i nacken och ger pannlampan en perfekt passform. Ljusenheter framtill är superlätt och försedd med sju LED-enheter som levererar upp emot 500 lumen (totalt har den tre ljusstyrkor). Knappen som justerar ljusstyrkan sitter längst ned på ljusenheten framtill, och kan vara svår att trycka in med vantar på. En annan – liten – svaghet är att lampan i hopviktt format tar lite mer plats än en vanlig pannlampa med gummiband.

**Kort sagt:** *Lätt, bra passform och riktigt ljusstark för löpning i stan och i inte allt för svårsprungna terräng.*



### LEDLENSER NEO9R

**Pris:** 1 500 kr **Lumen:** 1 200 **Batteritid:** 5-12 timmar **Vikt:** 199 g

Info: [ledlenser.com](http://ledlenser.com)

När man har trötta ben på löprundan kan t.o.m. små rötter och stenar göra att man ramlar. Men med pannlampan NEO9R ser du allt i din väg. Med alla tre LED-lamporna påslagna samtidigt lyser lampan med hela 600 lumen i fem timmar. Eller så kan du välja en styrka på 200 lumen som räcker i 12 timmar, vilket är lagom om du t.ex. springer i stadsmiljö. Lampan har dessutom en boostfunktion, så att du i 10 sekunder i taget kan få hela 1 200 lumen. Det imponerar! Det höga lumenvärdet har dock ett pris – batterivikten! Med det tvärgående gummibandet blir komforten dock ändå bra. NEO9R har dessutom en röd diod i nacken för ökad säkerhet samt magnetisk laddare.

**Kort sagt:** *En utmärkt pannlampa – inte minst för tuff terränglöpning då den lyser långt, brett och starkt.*



### RANCEO PH9R

**Pris:** 1 140 kr **Lumen:** 600 **Batteritid:** 8,5-20 timmar **Vikt:** 214 g

Info: [ranceo.com](http://ranceo.com)

Ranceo tillverkar främst utrustning för byggsektorn, men löpare kan också använda deras prylar. Och även om vikten i den här pannlampan är lite väl hög, gör bandet över huvudet att komforten och balansen är bra. Lamphuvudet är av aluminium och har zoomfunktion, så du kan vinkla lampan och samla ljuset från en spridd till en smal, fokuserad ljuskägla. Därmed kan den lysa upp vägen 160 meter framåt med 600 lumen i 8,5 timmar, eller 105 meter med 290 lumen i 20 timmar. Bägge delarna imponerar! Vår testmodell kändes dock lite trög att hantera. Batterilådan har en smal, röd lysdiod i nacken som kan tändas med en separat knapp.

**Kort sagt:** *Lite hög vikt, men kvaliteten, ljusstyrkan och batteritiden är i gengäld desto bättre.*



### ZAXSO HH7R

**Pris:** 210 kr **Lumen:** 110-235 **Batteritid:** 9-15 timmar **Vikt:** 74 g

Info: [zaxso.com](http://zaxso.com)

Det här är testets billigaste pannlampa. Det handlar också om en mycket enkel modell, vars lamphus är tillverkat av hårdplast och gummiband känns lite för mjukt när man sträcker ut det. HH7R har två lampor, två knappar och sex ljusinställningar: vit ljuskägla med två olika styrkor, varmt brett ljus, varningsljus samt rött ljus som också kan blinka. Vi tycker att det varma, vita ljuset är för svagt för att det ska kännas tryggt att springa med. I gengäld lyser den vita, kägelformade lampan riktigt starkt, trots att den "bara" är på 235 lumen. Att en så lätt och billig pannlampa kan användas i fyra timmar är dock bra. Zaxso uppger för övrigt vikten till 92 g, men vi mätte den till 74 g.

**Kort sagt:** *En pannlampa som fungerar bäst för stadslöpning eller löprundor på mörka landsvägar.*



## Pandelamper 2022: Købeguide og test

Pannlampan har sensorer så att man kan tända och släcka ljuset genom att vifta med en hand framför lamphuset.

### PANNLAMPOR



#### **BLACK DIAMOND SPRINTER 500**

**Pris:** 895 kr **Lumen:** 500 **Batteritid:** 3,5-7 timmar **Vikt:** 123 g  
Info: [blackdiamondequipment.com](http://blackdiamondequipment.com)

Sprinter 500 har en enda LED-lampa som lyser effektivt ut åt sidorna och ca 50 meter framåt när den är inställd på maximal ljusstyrka. Det räcker bra för stadslöpning och på skogsstigar utan allt för tekniskt underlag. Trots att den levererar 500 lumen hade man dock gärna velat ha en lampa till för att få en mer fokuserad stråle, så man kan se lite längre fram i skogen. Lampan styrs av en enda knapp som man kan tända, släcka eller dämpa ljuset med från minimum till maxstyrka. Här föredrar vi att klicka för att ändra ljusstyrkan stegvis, men det är en smaksak. Pannlampan sitter bekvämt på huvudet och batteripacket har tre skarpa, röda dioder så att man syns bra bakifrån.

**Kort sagt:** Bra för stadslöpning, landsväg och terräng, då underlaget inte är allt för förrädiskt.



#### **ULTRASPIRE LUMEN 300 SIDEKICK**

**Pris:** 550 kr **Lumen:** 300 **Batteritid:** 4-13 timmar **Vikt:** 74 g  
Info: [ultraspire.com](http://ultraspire.com)

När det gäller ljuskällor är nog Ultraspire mest kända för sina midjelampor – alltså midjebälten med inbyggt lamphus. De har dock också designat denna pannlampa som fungerar hyfsat bra. Lampan har ett zoomobjektiv, så man kan växla mellan brett ljus och en fokuserad stråle. Ljuset regleras via två knappar som sitter på lagom avstånd och är lätta att få tag i – också med löparvantar på. Bra! En smart funktion är de inbyggda sensorer som gör att man också kan tända och släcka lampan genom att föra handen framför lamphuset. Det funkar bra – även när det är beckmörkt. Om den behövs? Nää, men den är bra att ha i speciella situationer.

**Kort sagt:** Bra balans och lagom starkt ljus för stadslöpning samt löpning på lättsprungna skogsstigar.

