

# Löparjackor

När kylan och snön drar in är det dags att plocka fram det gamla ordspråket: "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder." **Om du vill klä dig rätt för vinterlöpning är en löparjacka oumbärlig.** Vi har testat åtta stycken så att du kan hitta din favorit.



## Klä dig i lager på lager

När det är kallt blir löpturen mer behaglig om du klär dig enligt lager på lager-principen, där de olika lagren har olika syften, vilket ger dig möjlighet att reglera värmen under löpturen.

### Innersta lagret

Närmast kroppen ska du ha något som kan transportera bort svett så du inte blir kall och blöt. En topp i merinoull har bra absorptionsförmåga och anpassar sig efter hur varm du är.

### Mellersta lagret

Lagret i mitten ska kunna ta upp svetten från det inre lagret och förflytta det utåt så att det inte kylar ner dig. Samtidigt är det också värmande och isolerande. En tröja i merinoull eller fleece fungerar bäst.

### Yttersta lagret

Här kommer löparjackan in i bilden. Jackans uppgift är att hålla ute vind och eventuellt regn och snö, så att det inte tar sig in till mellersta lagret och kylar ner dig. Den ska dessutom också ha god ventilation för att kunna göra sig av med värme, så att du inte blir överhettad när pulsen stiger.

iform.se

### Snöar det?

När det är blött och halt och snödrivorna växer ställer det högre krav på din löpteknik. Den kallare och hårdare marken är tuffare mot dina ben och får dig att anpassa dina steg. Få råd om hur du gör det bäst på [iform.se/vinterloppning](http://iform.se/vinterloppning).

## iFORM BÄST I TEST



Kragen sitter åt utan att strama.

Reflexerna är inte bara praktiska utan även snygga.

### Gore

R5 Women Windstopper Jacket, stl 34–42, 2 100 kr.

Vill du ha bra kvalitet? Då har du din absoluta drömjacket här! Den osar av läcker design, god passform och bra material som gör att den effektivt skärmar av vind och kyla. Men det är inte allt! Detaljerna är nämligen också på topp med ventilationshål och extra skydd för fingrarna, så du kan hålla dem varma i kallt väder, en praktisk och hög krage som sitter bekvämt runt halsen, snygga reflexer och två fickor där du kan lägga småsaker. Materialet är tjockt nog för att hålla kroppstemperaturen på en bra nivå, men det är också smidigt och mjukt, så att jackan inte är i vägen när armar och ben rör på sig i ett högt tempo. Även om jackan inte är speciellt billig är den värd varenda öre.



God ventilation och härlig kvalitet. Många smarta detaljer och en figursydd passform.



Vi kan inte hitta något annat att anmärka på än priset, som är aningen högt.



### Asics

Accelerate Jacket, stl XS–XL, 1 400 kr.



Jacka med god ventilation och bra detaljer, bl a smarta fickor och en luva som kan gömmas.



Priset är högt. Jackan saknar värme när det är kallt och den är stor i storleken.



### Vi har tittat extra noga på ...

- Passformen, då jackan ska sitta såpass bra att du kan röra dig obehindrat och utan problem.
- Designen, och detaljer som bra fickor och reflexer samt en välsydd krage som sitter bra.
- Komfort, då det är viktigt att jackan värmer och andas på samma gång.

### Craft

Urban Run Thermal Wind Jacket, stl XS–XXL, 900 kr.



Mycket isolerande utan att vara tjock och opraktisk. Bra passform och fina detaljer.



Den enda fickan är en liten bröstficka, och jackan blir tyvärr tung och blöt i regn.



**Inov-8**Stormshell, stl 32-42,  
2 475 kr.

Den är längre bak och isolerar bra i regn och vind. Du kan också täcka dina fingrar.



Den blir lätt varm att ha på sig trots att den är tunn. Stor i storleken och dyr.

**Jacka eller väst**

• Jackan är bra för vanliga löpturer där du blir varm och svettas, men inte när du springer tuffare pass.

• Västen är bra när du ska springa intervaller, eller när du springer fort på löprundan och blir varmare än normalt. Dessutom kan du röra armarna helt fritt i västen.

**Salomon**Lightning Lightshell  
Jacket W, stl XS-XXL,  
1 500 kr.

Fodringen är på topp och den skärmar av vinden väl. Kroppsnära utan att strama.



Modellen är kort och fyrkantig och åker lätt upp vid midjan. Kragen håller inte tätt.



**iFORM**  
**MEST**  
**PRISVÄRD**



Svarta paneler på armar och mage ger en slimmad look.

De elastiska ärmsluten skyddar mot vinden.

**Newline**

Black Cross Jacket, stl XS-XXL, 900 kr.

Modellen är precis lagom fodrad med fleece utan att vara för varm, vilket gör den riktigt bra att svettas i. Newline skyddar dig i blåsväder, för materialet håller verkligen vinden ute och de elastiska ärmsluten håller verkligen tätt och släpper inte in något alls. När det kommer till utseendet är passformen kroppsnära utan att vara för tajt och det finns en väldigt bra krage. Bak på ryggen finns det en stor ficka där det finns plats för både mobil och nycklar samt en energibar till de längre turerna. Priset är också värt att nämna, för du får mycket funktion och hög kvalitet, trots att jackan nästan är hälften så dyr som vissa andra i testet.



Passformen och detaljerna är jättebra och priset är lågt. Den är både varm och ventilerande.



Det finns inte riktigt någon nackdel med den.



## Tänk på detta när du köper löparjacka

### Materialet

Ett mjukt och läckert material som också kan andas är optimalt. Om materialet är för stelt går det ut över komforten och rörelsefriheten.

### Ventilationen

En jacka utan bra ventilation är inte värd mycket. Om du inte kan bli av med värmen kommer löpturen inte vara särskilt rolig. Titta efter ventilationspaneler runt jackan – och särskilt på armarna och ryggen, där du svettas mest.

### Reflexerna

När dagarna är korta kommer de flesta av våra löpturer förmodligen äga rum i mörkret. Därför är det viktigt att din jacka hjälper dig att bli sedd. Reflexer på armarna samt mage och rygg är en klar fördel, så att du syns från alla håll.

### Kragen

Kontrollera att kragen kommer tillräckligt högt upp för att du inte ska bli kall. Det är också viktigt att vara uppmärksam på att den inte stramar runt halsen och att det även finns plats för en halsduk.

### Isoleringen

Köp gärna en jacka som är vind- och vattenavvisande så att du är väl förberedd oavsett vad vädergudarna hittar på.

### Detaljerna

Om du ska ha med mobil och andra småsaker måste du se till att det finns fickor att lägga sakerna i. Ta gärna med det du i regel har med på löpturen in i provrummet, så att du kan se att fickorna rymmer det du vill.

### Diadora

Bright Wind Jacket,  
stl XS–XL, 1 300 kr.



Hål för fingrarna, bra luva och ventilation, vatten- och vindtät.



Stor i storleken och ganska långa ärmarna. Materialet är lite väl stelt.



### Misstag du lätt gör

- Du glömmer att tänka över tjockleken i förhållande till vad dina behov är.
- Du står helt stilla i provrummet utan att testa vanliga löpövningar.
- Du väljer en jacka som sitter för löst. När du springer förstör det för dig om jackan fladdrar för mycket och kommer i vägen.

### Reebok

Hero Running Jacket,  
stl XXS–XL, 849 kr.



Bra längd, den glider inte upp vid magen. Bra sidofickor och ventilation på framsidan.



Den är minst två storlekar större än normalt. Den är tunn, vilket inte gör den så varm.

