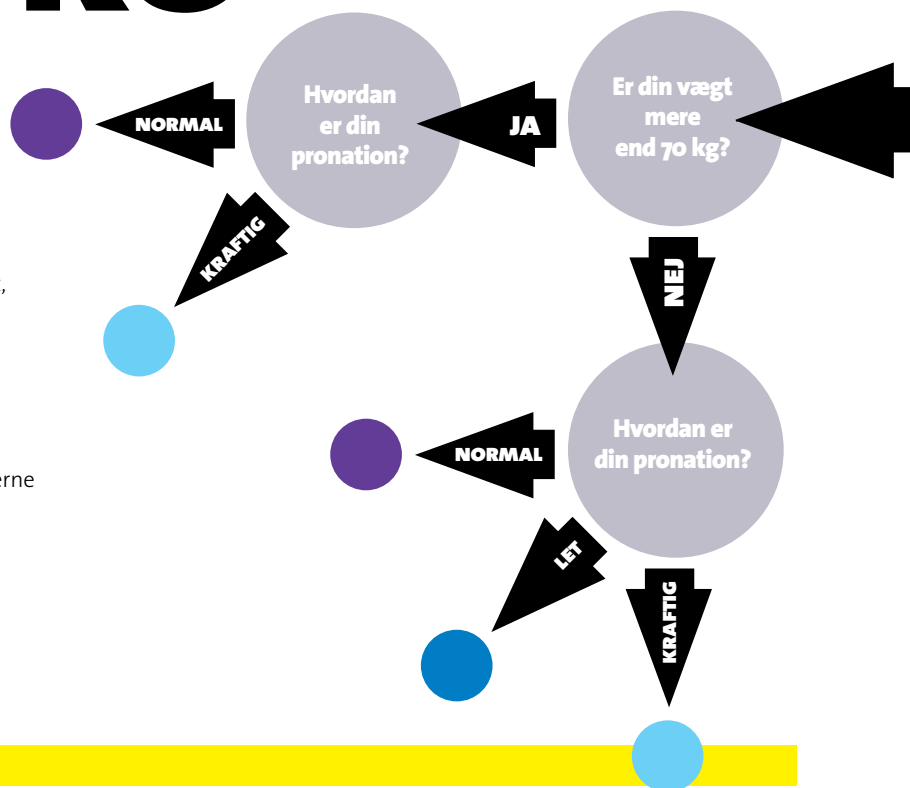


FIND DIN FARVEKODE OG DE BEDSTE LØBESKO til netop dig

Sådan finder du den helt rigtige sko:

Aldrig har udvalget af gode løbesko været så stort, som det er netop nu, hvor de store mærker kontinuerligt forbedrer deres klassikere, mens minimalistiske til naturligt løb bliver stadig mere populære. Det er SKØNT at have meget at vælge imellem, men det kan også være noget af en opgave! I FORM har derfor hjulpet dig på vej ved at teste 20 af de bedste sko, du kan finde i butikkerne netop nu. Find dine bedste match ved at svare på spørgsmålene i skemaet her på siden. De vil lede dig til den farvekode, der passer bedst til dine behov, og ud fra den kan du vælge den sko, der gør netop dig flyvende.



**Asics
Gel Evolution**



**Asics
Gel Kayano 18**



**Adidas
AdiStar Salvation 3w**



**Nike
Lunar Eclipse**



**Asics
Gel Nimbus 13**



**Adidas
AdiStar Ride 4**



**Puma
Complete Velosis 3**



**Nike
Zoom Structure+ 15**

DIN LØBESTIL:

I skemaet bliver du spurgt om din pronation, som fortæller noget om, hvordan din fod afvikler dit skridt. Det er vigtigt at få det tjekket på løbebånd i en løbeskosbutik.

Neutral pronation:

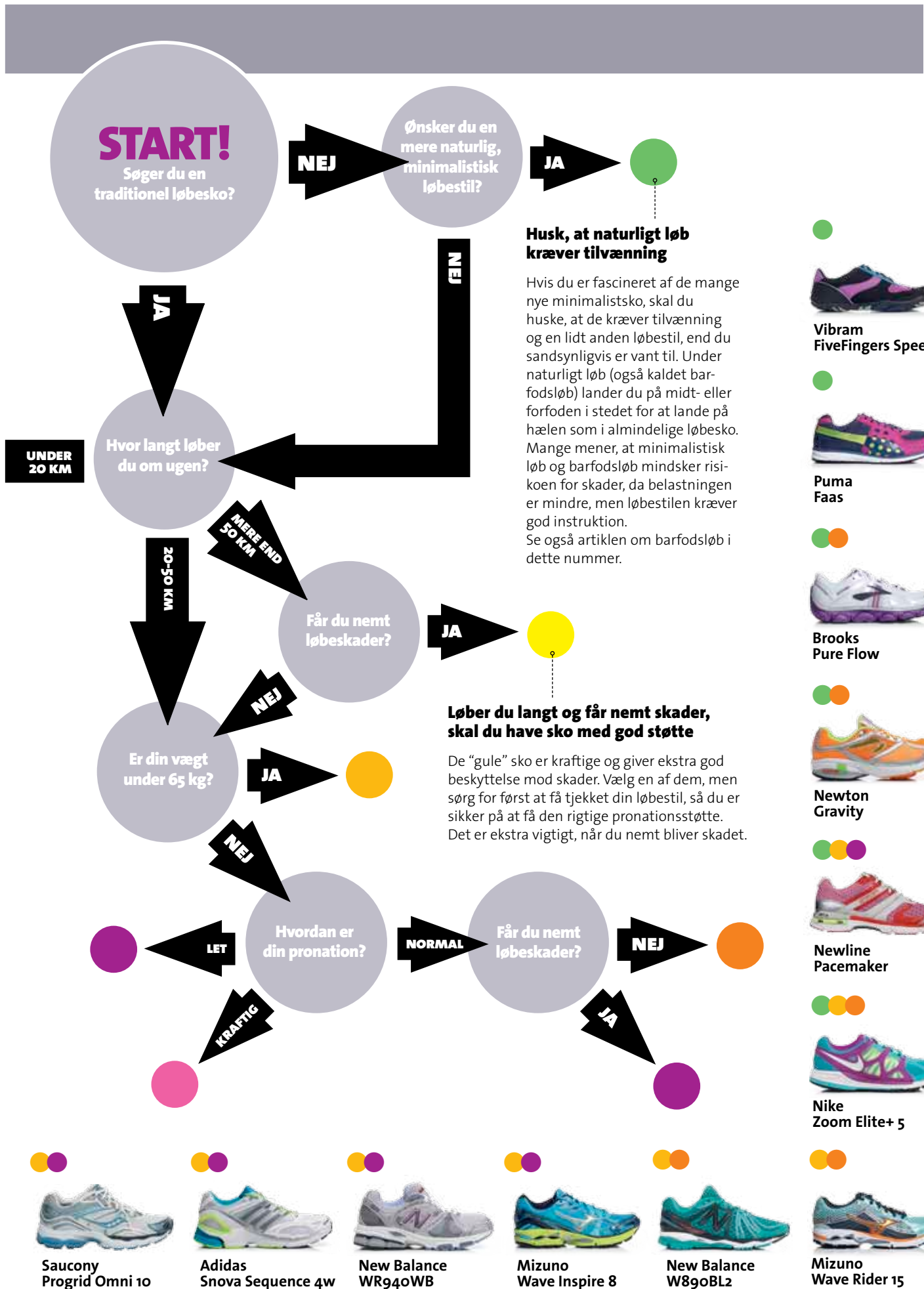
Du lander på ydersiden af hælen og afvikler herefter ind over foden, evt. med et lille vrik. Løbestilen er typisk for kvinder, der hverken er platfodede eller har en høj svang.

Let overpronation:

De fleste kvinder overpronerer en lille smule. Du lander på ydersiden af hælen og laver et mindre vrik indad. Hvis du har tendens til platfod, vil du have tendens til overpronation.

Kraftig overpronation:

Pronerer du kraftigt, løber du med en markant rotation af foden, som let kan give dig skader, hvis du ikke har de rigtige sko. Hvis du er platfodet, pronerer du sandsynligvis kraftigt.





“Sålen er smidig og følger føddernes bevægelser”. “Minder lidt om en minimalistisko.”



NEW BALANCE
W890BL2

VURDERING: “Dette er ubetinget min fremtidige løbesko,” siger en tester om den letteste løbesko fra New Balance nogensinde. 218 gram vejer skoen, og det taget i betragtning er den formidable støddabsorbering meget imponerende, mener testerne. Materialet er blødt og slutter tæt om både smalle og brede fødder med fin plads til knyster.

PRIS: 1000 kr.

PASFORM: ●●●●●●

STØDDÆMPNING: ●●●●●●

SÅ GODT KAN VI LI' DEN: ●●●●●●



“New Balance påstår, at de har fundet en ny og lettere måde at støddæmpe på – og man tror dem, når man har prøvet skoen.”

			
			
<p>ADIDAS AdiStar Ride 4</p>	<p>PUMA Complete Velosis 3</p>	<p>ASICS Gel Nimbus 13</p>	<p>MIZUNO Wave Rider 15</p>
<p>VURDERING: Den nyeste udgave af Adidas' topsko til motionister med neutral løbestil får masser af rosende ord for sin pasform (både til smalle og brede fødder), sin åndbarhed i alle temperaturer, god støtte og en suveræn støddæmpning, der gør skoen velegnet til tungere løbere.</p> <p>PRIS: 1300 kr.</p> <p>PASFORM: ●●●●●●</p> <p>STØDDÆMPNING: ●●●●●●</p> <p>SÅ GODT KAN VI LI' DEN: ●●●●●●</p>	<p>VURDERING: Der er masser af støddæmpning i Pumas topmodel til neutrale løbere, og det glæder nogle testere, mens andre finder den lidt for sofaagtig og tung. Skoen sidder godt på foden med god plads til tæerne. Sålen føles lidt for stiv, især på hårdt underlag.</p> <p>PRIS: 1300 kr.</p> <p>PASFORM: ●●●●●●</p> <p>STØDDÆMPNING: ●●●●●●</p> <p>SÅ GODT KAN VI LI' DEN: ●●●●●●</p>	<p>VURDERING: Den nye udgave af denne model til neutral løbestil vejer mindre end forgængerne, og det kan mærkes. Skoen sidder godt med plads til selv knyster, og støddæmpningen, især i forfoden, får stor ros. Sålen føles lidt for stiv hos en tester, mens en anden synes, at sålen giver god support og “guider” til at løbe hensigtsmæssigt.</p> <p>PRIS: 1500 kr.</p> <p>PASFORM: ●●●●●●</p> <p>STØDDÆMPNING: ●●●●●●</p> <p>SÅ GODT KAN VI LI' DEN: ●●●●●●</p>	<p>VURDERING: “En rigtig god sko, som jeg har bestemt mig for at løbe min næste maraton i!” Sådan opsummerer en tester Mizunos nyeste version af en klassiker til neutrale løbere. Støddæmpningen får topkarakter, og selv om der er god støtte og en tyk sål, føles skoen ikke for tung. Pasformen er tæt, men ikke for stram til knyster.</p> <p>PRIS: 1200 kr.</p> <p>PASFORM: ●●●●●●</p> <p>STØDDÆMPNING: ●●●●●●</p> <p>SÅ GODT KAN VI LI' DEN: ●●●●●●</p>

● ● ● ●



I FORM FAVORIT
LET PRONATION

ASICS
Gel Kayano 18

“Rigtig god, selv på hårdt underlag og længere ture.”

“Utroligt fleksibel sko og alligevel stabil. Følger foden fint – nærmest som om den er malet på.”

“Suveræn støddabsorbering og støtte til overpronerende løbere. Klart værd at anbefale!”



VURDERING: Den populære klassiker bliver rost til skyerne for sin støddæmpning, der giver testerne følelsen af at svæve, både på grus og asfalt. Svangstøtten er samtidig helt i top uden at gå på kompromis med fleksibiliteten. Der er god plads til forfoden, måske en anelse for meget, hvis man som en af testerne har smalle fødder.

PRIS: 1600 kr.

PASFORM:
● ● ● ● ●

STØDDÆMPNING:
● ● ● ● ●

SÅ GODT KAN VI LI' DEN:
● ● ● ● ●

● ● ●



NIKE
Zoom Structure + 15

VURDERING: Nikes klassiker til moderat pronation er blød og lækker at hoppe i, slutter fint til om foden og har ekstra god plads til brede forfødder. Den giver masser af stabilitet og får fin karakter for sin støddæmpning, der giver et godt afsæt – dog følte en tester, at den var en smule hård på asfalt.

PRIS: 1100 kr.

PASFORM:
● ● ● ● ●

STØDDÆMPNING:
● ● ● ● ●

SÅ GODT KAN VI LI' DEN:
● ● ● ● ●

● ●



SAUCONY
Progrid Omni 10

VURDERING: Støddabsorberingen i Sauconys sko til moderat pronation er helt i top – “som at løbe på skyer”, erklærer en tester. Afsættet er blødt og komfortabelt, og der er masser af god støtte i skoen, der dog samtidig føles lidt stiv og ufleksibel i sålen. Bredden i forfoden kan få foden til at glide lidt rundt i skoen.

PRIS: 1200 kr.

PASFORM:
● ● ● ● ●

STØDDÆMPNING:
● ● ● ● ●

SÅ GODT KAN VI LI' DEN:
● ● ● ● ●

● ●



MIZUNO
Wave Inspire 8

VURDERING: Mizunos sko til let pronation får prædikamentet “lækker”, bl.a. pga. sin lethed, der gør det nemt at manøvrere rundt på selv smalle skovstier og grus. Støddæmpningen er fin, og skoen har en god “stram” pasform, der giver en sikker følelse af stabilitet sammen med en fin støtte af svangen.

PRIS: 1200 kr.

PASFORM:
● ● ● ● ●

STØDDÆMPNING:
● ● ● ● ●

SÅ GODT KAN VI LI' DEN:
● ● ● ● ●

● ● ● ●



ADIDAS
AdiStar Salvation 3w

VURDERING: Pronations-skoen fra Adidas har en smal pasform, der sidder godt fast på foden med et godt vejgreb, selv på smalle passager og i sving. Den føles lettere end gennemsnitspronations-skoen, og støddæmpningen er fin. Støtten af svangen vurderes som “medium”.

PRIS: 1400 kr.

PASFORM:
● ● ● ● ●

STØDDÆMPNING:
● ● ● ● ●

SÅ GODT KAN VI LI' DEN:
● ● ● ● ●



"Jeg vil næsten kalde den løbeskoenes Rolls-Royce – hver eneste løbetur i denne sko har været en dejligt positiv tur."



"Producenten har fundet en rigtig god balance mellem stabiliteten og fleksibiliteten i sålen, så det føles tilpas blødt at løbe i den."



ASICS
Gel Evolution

VURDERING: Der er lutter rosende ord om alt fra pasform til støtte og støddæmpning. Skoen sidder, som den skal, og der er masser af støtte til kraftigt pronerende løbere. Støddæmpningen føles perfekt, og samtidig føles skoen overraskende let, hvilket gør den til en testers favorit, både når det gælder lange ture og kortere strækninger, hvor farten er i fokus.

PRIS: 1300 kr.

PASFORM:



STØDDÆMPNING:



SÅ GODT KAN VI LI' DEN:



NIKE
Lunar Eclipse

VURDERING: Den lette sko har "intelligent" støtte, der skal kunne tilpasse sig både neutrale og pronerende løbere. Begejstringen for skoens støtte på hurtige ture og intervaller er stor, men en pronerende tester mærkede lidt ømhed på lange ture (20+ km). Støddæmpningen er god, og skoen føles dejligt blød og behagelig på foden.

PRIS: 1300 kr.

PASFORM:



STØDDÆMPNING:



SÅ GODT KAN VI LI' DEN:



ADIDAS
Snova Sequence 4w

VURDERING: Mens testerne er meget glade for støddæmpningen i skoen til moderat pronation, er de knap så begejstrede for vægten. Skoen føles lidt for tung, og stabiliteten er o.k., men med plads til forbedring. Pasformen er god til smalle fødder, mens en tester med bredere fødder følte sig lidt klemt.

PRIS: 1200 kr.

PASFORM:



STØDDÆMPNING:



SÅ GODT KAN VI LI' DEN:



NEW BALANCE
WR940WB

VURDERING: Denne sko til kraftig pronation deler vandede. Mens en tester giver topkarakter for støddæmpningen og er tilfreds med støtten, føler en anden, at der er for lidt af både støddæmpning og stabilitet. Der er dog enighed om, at den hører til de tungere sko, som er bedst på lange ture, hvor støtte til pronerende fødder er vigtigere end lethed.

PRIS: 1200 kr.

PASFORM:



STØDDÆMPNING:



SÅ GODT KAN VI LI' DEN:



NEWLINE
Pacemaker

VURDERING: Den nye "byg selv"-sko henvender sig til alle løbestile, da støddæmpning og pronationsstøtte kan justeres med forskellige såler og kiler. Den får ros for sin lethed og åndbarhed, derudover er begejstringen begrænset. En pronerende tester siger: "Den blev justeret af en professionel, men støddabsorberingen føltes dårlig."

PRIS: 1400 kr.

PASFORM:



STØDDÆMPNING:



SÅ GODT KAN VI LI' DEN:





“Utroligt god fremdrift – en virkelig god forfodssko!”

“Skoen er let, sjov og hjælper til forfodslanding, og den er genial på kortere, hurtige ture. Min absolut foretrukne til tempoture og intervaller.”

“Har man først vænnet sig til at løbe med denne sko, er det svært at føle sig tilpas i en almindelig løbesko.”



NEWTON
Gravity


VURDERING: “Newton-skoen giver mig en let og superhurtig løbestil – det er lovlig epø!” Testerne er helt enige om, at dette er en fantastisk sko til forfodsløb (som også er det eneste, den er beregnet til). “Klodserne” under forfoden giver et fantastisk afsæt, og den fjerlette sko sidder godt på både brede og smalle fødder. Sålen er fast, men fleksibel. Fin instruktion vedlagt i æsken.

PRIS: 1500 kr.

PASFORM: ●●●●●

FORFODSEFFEKT: ●●●●●

SÅ GODT KAN VI LI’ DEN: ●●●●●



NIKE
Zoom Elite + 5


VURDERING: Zoom Elite kan bruges til både hællanding og forfodsløb, og testerne er meget tilfredse med begge dele. Den lette sko sidder godt og behageligt til omkring foden, giver en god følelse af kontakt med underlaget og får ros for sin støddabsorbering, uanset hvilken del af foden man lander på.

PRIS: 1200 kr.

PASFORM: ●●●●●

FORFODSEFFEKT: ●●●●●

SÅ GODT KAN VI LI’ DEN: ●●●●●



BROOKS
Pure Flow


VURDERING: Der er god støddabsorbering i den lette Pure Flow, som hovedsageligt er til midtfods- og forfodsløb. Testerne mærker en god fremdrift og et godt vejgreb i sålen, der dog kunne være mere fleksibel. Har man tendens til at glide frem i skoene under løb, kan forstærkningen ud for tåspidserne genere lidt.

PRIS: 1100 kr.

PASFORM: ●●●●●

FORFODSEFFEKT: ●●●●●

SÅ GODT KAN VI LI’ DEN: ●●●●●



VIBRAM
FiveFingers Speed


VURDERING: I FiveFingers løber man på samme måde som i bare tæer – naturligt forfodsløb. FiveFingers føles behagelig og blød på foden, og denne model har snørebånd, så den slutter tæt. De adskilte tæer giver god balance og stabilitet. Sørg for at starte langsomt op, og få grundig instruktion fra en professionel, hvis du vil løbe i FiveFingers.

PRIS: 999 kr.

PASFORM: ●●●●●

FORFODSEFFEKT: ●●●●●

SÅ GODT KAN VI LI’ DEN: ●●●●●



PUMA
Faas

VURDERING: Der er rigtig god kontakt til underlaget i den lette Faas, som også er ret blød at løbe i, taget i betragtning at det er en minimalistiske sko. Den føles ikke helt så fleksibel som mange forfodssko, men føles genial til kortere konkurrenceture. Foden bliver lige lovligt varm i skoene, der godt kunne have haft lidt mere åndbarhed.

PRIS: 800 kr.

PASFORM: ●●●●●

FORFODSEFFEKT: ●●●●●

SÅ GODT KAN VI LI’ DEN: ●●●●●