

# TEST: LØBESKO

Denne gang er testen delt op i to felter. Først 8 par sko til neutrale løbere og derefter 8 modeller til løbere med pronation. Der er tæt løb, og det er de små detaljer, som adskiller dem fra hinanden.



## Som hjemmesko

**Adidas Ultra Boost X, 1499 kr.**

Den nye Ultra Boost X er holdt i neutrale farver, og fødderne glider nemt ned i den bløde sko. Overdelen er lavet af et elastisk materiale, som giver en dejlig pasform, og den svøber sig nærmest om foden. Skoen føles fantastisk og er så behagelig, at vi har lyst til at bruge den som hjemmesko.

Under løbeturen føles den let, sålen giver god energi til løbet, er blød og giver en fin støddæmpning. Vi står fint fast, også når det regner, for ydersålen er af naturgummi, som giver et godt greb i underlaget. Ulempen ved den lækre overdel er, at skoen meget let bliver våd og derfor også kold, hvis det blæser under løbeturen.

Vi savner en lidt tættere snøring, så den kan give mere støtte.



Let, blød, god støddæmpning.



Lidt for løs snøring, bliver hurtigt kold i blæsevejr.



## Blød mellemsål

**Asics DynaFlyte, 1300 kr.**

DynaFlyte er en let sko, som er meget behagelig at have på og også at løbe i, fordi støddæmpningen er i top.

Skoen er udstyret med en blød mellemsål, som hurtigt genvinder sin form, selvom man har løbet den flad, og den har et indbygget geléindlæg, der tager kraften af de kraftige stød, selv når underlaget er hårdt.

Hælkappen støtter fint op omkring foden og føles blød om hælen uden på nogen måde at klemme.

Der er en superlækker inderstrømpe, som giver rigtig god komfort. På blæsende dage holder den fødderne varme, men indendørs på løbebånd ville vi gerne have haft lidt bedre åndbarhed.



God støddæmpning, let.



Bliver for varm, når vi træner indendørs.



## Rar og åndbar

**New Balance Fresh Foam Boracay, 1200 kr.**

Denne lette sko fra New Balance har 4 mm hældrop – der er altså kun 4 mm højdeforskel mellem hæl og forfod, hvilket gør, at man nemmere kan komme frem på mellemfoden og lande, og det giver en mere glidende skridtafvikling. Mellemsålen er støbt i ét stykke og i et materiale, der giver en god og behagelig støddæmpning.

Hælkappen er lav i forhold til andre sko, men Fresh Foam Boracay giver alligevel foden en fin støtte op om foden.

Overdelen er sømløs, har en fin åndbarhed og kan samtidig snøres godt ind, så man får en tæt pasform, uden at foden bliver for varm. Nogle vil måske savne det ekstra hul til låsning af snørene, men skoen sidder dog fint fast uden.



God at have på, fin støddæmpning, åndbar overdel.



Lidt lav hælkappe, intet ekstra hul i snøresystemet.



## Fleksibel og let

**Nike LunarEpic Flyknit 2, 1300 kr.**

Testvinderen blandt de neutrale sko blev hurtigt vores favorit, fordi den er rigtig god at løbe intervaller i på grund af en meget fleksibel sål, som giver foden støtte, uanset hvor hurtigt vi løber. Ydersålen leverer en god affjedring, og mellemsålen en god støddæmpning.

Den superlette sko har en overdel, der er dejlig åndbar, og som har en rigtig behagelig pasform. Snøresystemet er simpelt, men vi savner muligheden for at lave en tættere snøring, så skoen kunne få en endnu bedre pasform.

Et minus er, at småsten meget nemt sætter sig fast i rillerne under sålen, men det kan vi leve med, fordi skoen på så mange andre områder er supergod.

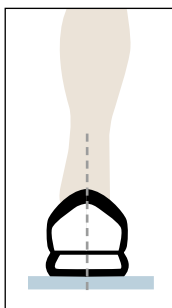


Meget komfortabel, blød og fleksibel sål, åndbar.



Småsten sætter sig fast i sålen, lidt for løs snøring.





## NEUTRALE LØBESKO

Omkring 25 pct. af os er neutrale løbere, og det vil sige, at foden lander lige på underlaget uden at hælde til den ene eller den anden side. Hvis du er neutral løber, skal du have sko med en mellemsål, der er lige hård over det hele. Ser du på dine gamle, slidte løbesko, vil de stå lige, fordi din måde at løbe på har slidt skoen jævnt over hele sålen.



| Løb på skyer  | Fuld fart på farverne   | Superlet  | God støddæmpning   |
|---|---|---|--|
| <p><b>ON Cloudflow, 1300 kr.</b></p> <p>Kendetegnet hos det schweiziske mærke ON er CloudTec-sålen, der er opbygget som små skyer, som lover at give støddæmpning, affjedring og en let skridtafvikling. Og det holder o.k., selvom vi ikke synes, at støddæmpningen er helt i top. Det går fint på korte, intensive ture, men på lange ture over 45 min. foretrækker vi endnu mere støddæmpning.</p> <p>Til gengæld er skoen superlet, meget behagelig at have på, samtidig med at den leverer god støtte til hele foden. Åndbarheden er fin, selvom vi løber hurtigt og langt, koger fødderne ikke over.</p> <p>Snørebåndene er ultratynde men giver alligevel en tæt snøring og er medvirkende til en optimal pasform.</p> | <p><b>Puma Speed 600 Ignite 2, 1100 kr.</b></p> <p>Pumas nye løbesko har knald på farverne, og det er en dejlig blød og let sko, der dog mangler lidt, når det drejer sig om åndbarheden. Ved indendørs løb bliver skoen og foden en smule varm efter 30-40 min.s træning. Udendørs er det ikke noget problem, og åndbarheden er god, også på de længere testture.</p> <p>Mellemsålen er dejlig fleksibel, så vi kan uden problemer give den gas på intervallerne. Støddæmpningen fungerer også efter hensigten, og støtten er o.k., selvom det ville være rart med endnu mere støtte i den lidt bløde hælkap.</p> <p>Snørebåndene måtte gerne være en smule længere, så man nemmere kunne bruge de yderste huller.</p> | <p><b>Skechers GOrun 4, 1099 kr.</b></p> <p>Skoen her kan alt det, som en god løbesko skal kunne, og så er det den billigste i feltet her. Den er superlet, føles meget behagelig at have på, og på løbeturen giver sålen en rigtig god støddæmpning. Det føles faktisk, som om man får mere energi ud af sit afsæt, når man løber i den. Der er kun 4 mm højdeforskel på hæl og forfod, og det lille hældrop går lidt ud over stødabsorberingen, der ikke er så markant som ønsket.</p> <p>Hælkappen er meget blød og giver derfor ikke optimal støtte. Til gengæld kan man snøre skoen ret tæt på grund af et ekstra hul i snøresystemet, så man får optimal pasform, og det giver støtte til hele foden.</p> <p>Overdelen har en rigtig fin åndbarhed, så fødderne ikke bliver overophedede.</p> | <p><b>Saucony Triumph ISO 3, 1600 kr.</b></p> <p>Triumph ISO 3 er blevet opdateret med en ny form for støddæmpningsmateriale i sålen, og det føles godt under hele skridtafviklingen og på alle turene – støddæmpningen er helt i top, og skoen er let og behagelig, både når man stikker foden i den og efter kilometrene på løberuten.</p> <p>Overdelen er meget blød og fleksibel, og fødderne får fint med luft, når vi løber ind-enfor på løbebånd og selvfølgelig også ude.</p> <p>Foden får o.k. med støtte, men man skal sørge for at snøre skoen godt ind fra begyndelsen for at få en optimal støtte. Og hvis man vil beholde den gode, tætte pasform på hele løbeturen, skal man stoppe undervejs og snøre efter, for snøresystemet giver sig ret hurtigt og bliver for løst.</p> |
| <p>↑ Superlet, fleksibel sål, meget behagelig.</p> <p>↓ Mangler god støddæmpning til længere ture.</p> <p>★★★★★</p>   | <p>↑ Fleksibel sål, god støddæmpning, let.</p> <p>↓ For korte snørebånd, for lidt støtte i hælkappen.</p> <p>★★★★★</p>  | <p>↑ Let, super støddæmpning, meget komfortabel.</p> <p>↓ Lidt for blød hælkappe.</p> <p>★★★★★</p>  | <p>↑ God støddæmpning, let, god komfort.</p> <p>↓ Skal snøres efter undervejs.</p> <p>★★★★★</p>  |

## Sådan har vi testet

Der er blevet løbet rigtig mange km for at komme i mål med denne test. Løbeskoene er blevet testet både udendørs og indenfor på løbebånd. Vi har testet skoene ud fra følgende kriterier: støddabsorbering, åndbarhed, pasform, komfort, stabilitet, vægt og selve brugsoplevelsen under træning.



I FORM  
TEST-  
VINDER



## Støttende hælkappe

**Adidas Supernova,  
1099 kr.**

Testvinderen i feltet med støttende sko føles meget behagelig, og hælkappen er blød men dejlig høj, så den støtter rigtig godt op omkring hælen. Der er god komfort, og sålen er blød og med god affjedring.

Støtten er optimal, når snørebåndene bliver bundet godt til, og ligegyldigt hvilket underlag vi løber på, har skoen et godt greb med ydersålen, der er lavet af naturgummi. Så alt i alt er det en god sko, der er med til at forbedre løbsoplevelsen. Selvom overdelen føles en smule tyk i materialet, er der god ventilation til fødderne, og selv på løbebånd og på lange ture bliver de ikke overophedede. Supernova har hele 10 mm hældrop, hvilket kan være svært for nogle at vænne sig til, men det føles ikke som så meget.



Super støddæmpning, god snøring, åndbar, godt greb.



Ingen svage sider. En testvinder i pronationsfeltet.



## Masser af støtte

**Asics GT-2000 5,  
1200 kr.**

Her er en sko til kvinden, der har behov for meget stabilitet og støtte. Hælkappen er fast, og det giver en god stabilitet og også en god komfort.

Sålen føles en smule hård, men det opvejes næsten af, at mellemsålen har en god støddæmpning.

Skoen ligger i den tunge ende, og det kan mærkes, når man løber i den. Altså er det ikke en sko, vi ville bruge til korte intervaller, men til gengæld vil den være fin til lange og rolige ture.

Overdelen er dejlig blød og elastisk, men når vi løber intervaller på løbebånd, savner vi noget mere åndbarhed – fødderne bliver simpelthen for varme og svedige, når vi træner indenfor.



Stabilitet, støtte, rar at have på.



Lidt hård sål, savner mere åndbarhed i overdelen.



## Høj sål og fuld støtte

**Brooks Adrenaline GTS 17,  
1300 kr.**

Skoen har en god, solid sål, der har et godt greb i alle slags underlag. Sålen føles ret høj i forhold til de andre sko i testen, men til gengæld er der godt med støtte og stabilitet. Hælkappen er fast og giver et godt hold til foden.

Skoen har 12 mm hældrop, hvilket er ret meget, og som i princippet betyder, at man kommer til at lande mere hårdt på hælen, men man får alligevel en god skridtafvikling med en glidende hæl til tå-landing.

I tåenden er skoen temmelig bred, så der er god plads, hvis du har knyster eller bare har en bred fod. Adrenaline er lidt tung, så til interval og korte ture under 30 min. ville vi vælge en anden sko. Til gengæld vil skoen være god på lange ture.



God støtte og stabilitet, komfortabel, god skridtafvikling.



Tåboksen føles bred, hvis foden er smal, lidt tung.



## Flydende løb

**Mizuno Wave Horizon,  
1300 kr.**

Støddabsorberingen i denne sko er fantastisk, og den har da også fået ekstra støddabsorbering i hælen.

Der er en fleksibel sål og en god, fast hælkappe, som giver god støtte. Alt i alt en sko, der hjælper løberen, og som er meget komfortabel at løbe i, og vi oplevede en flydende skridtafvikling under træningen – inde som ude. Det føles let at løbe i skoen, men hvis man overpronerer meget, har den ikke helt nok stabilitet.

Overdelen er designet sådan, at det er lidt som at stikke foden i en sok, og det skal man lige vænne sig til. "Sokken" giver dog en dejlig og mærkbar støtte til hele foden under løbet.

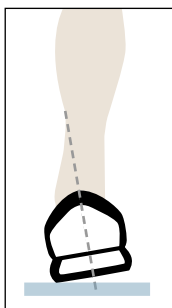


Fast hælkappe, komfortabel, god støddabsorbering.



Ikke så god til løbere, som overpronerer meget.





## PRONATION LØBESKO

Ca. 75 pct. af os løber sådan, at trykket er størst på indersiden af foden, når vi løber - vi overpronerer. Hvis din fod har overpronation, skal du have løbesko, som er designet til anti-pronation: De er stive på indersiden, har en kile under svangen, og så har de stive hækupper, der holder fødderne på plads. Ser du på dine slidte, gamle løbesko, vil de være slidt på indersiden og hælde indad.



### Strækbar snøre

**New Balance 860v7, 1300 kr.**

Her er version 7 af den klassiske model 860. Den nye model er opdateret med en bedre mellemsål, som giver foden en rigtig fin støddæmpning og god støtte til hele foden. Ydersålen er rigtig behagelig at løbe på, og den gør, at foden lander og får behagelig affjedring, selv når vi løber på hårdt underlag.

Skoen er lidt tung, men det er til at leve med - den leverer en glidende skridtafvikling, og overdelen er fleksibel, blød og tilmed dejlig åndbar, så foden ikke bliver for varm, selv på de lange ture, eller når vi løber på løbebånd indenfor.

Stor ros til snøresystemet, som er med strækbare snorebånd og medvirkende til at give en optimal pasform.



God støddæmpning, strækbare snorebånd, åndbar.



En lidt tung sko, men det generede os ikke undervejs.



### Optimal stabilitet

**New Balance Fresh Foam Vongo, 1400 kr.**

Vongo er det nyeste skud på stammen i Fresh Foam-familien fra New Balance, og skoen bliver godt modtaget på løbestien.

Skoen har god støddæmpning og giver optimal stabilitet og støtte. Højdeforskellen på hæl og forfod er kun 4 mm, og det lille hældrop betyder, at man får nemmere ved at lande midt på foden. Det kan anbefales, hvis man har problemer med at lande for hårdt på hælen.

Skoen er relativt let, og den sidder rigtig godt på foden. Til gengæld får den store udfordringer, når den kommer på vådt underlag, hvor der bare ikke er et ordentligt greb på våd asfalt. I tørt vejr, på løbebåndet og på grusstier er der ikke problemer med at stå fast.



Fin pasform, let, god støddæmpning.



Savner bedre greb på vådt underlag.



### Fin støddæmpning

**Nike Air Zoom Structure 20, 980 kr.**

Vi kærer den opdaterede Nike Structure som det bedste køb til prisen. Den er mere end 400 kroner billigere end feltets dyreste. Det er en sko, som fungerer rigtig godt på alle områder, bortset fra et: Den er for glat at løbe i på våd asfalt, til trods for at ydersålen har et solidt mønster. Derfor kan vi anbefale, at man holder sig til grusstier, når det regner.

Modellen fra Nike er designet til at smyge sig lækkert om foden, den føles blød og behagelig, og den har en god støddæmpning i sålen. Der er en fin støtte fra hæl til tå, og med særlige tråde i snorebåndene kan man tilpasse skoen, så man får en tætsiddende pasform. Åndbarheden er i top.



God åndbarhed, fin støddæmpning, blød sål.



Ydersål bliver for glat i regnvejr.



### Ekstra svangstøtte

**Skechers GOrun Forza, 1099 kr.**

GOrun Forza har en sål, der er særlig fleksibel og med ekstra støtte til dig, som pronerer. Under løb virker det dog meget underligt, fordi sålen føles meget høj under svangen. Det er perfekt til dig, der har en høj svang, så du får ekstra støtte, men på en almindelig fod er sålen for høj.

Overdelen er blød og meget åndbar, så der er godt med udluftning til svedige fødder. Hækappen er blød men giver god stabilitet. Pasformen er rigtig fin, og med snøresystemet kan vi snøre skoen så effektivt, at den kommer til at sidde godt og fast på foden under hele løbeturen.

Umiddelbart er Skechers-skoen et rigtig godt valg, men den høje svang odelagde oplevelsen for os.



Åndbar overdel, fin stabilitet, godt snøresystem.



For meget støtte under svangen.

