

# TEST: LØPESKO

Denne gangen har vi testet i to omganger. Først åtte par sko for nøytrale løpere og deretter åtte modeller for løpere som pronerer. Det er hard konkurranse, og bare små detaljer som skiller dem fra hverandre.



## Supergod passform

**Adidas Ultra Boost X, kr 1800.**

Den nye Ultra Boost X er holdt i nøytrale farger, og føttene glir lett ned i den myke sko. Overdelen består av et elastisk materiale som gir behagelig passform, og skoens smyer seg nærmest rundt foten. Den føles fantastisk, og vi får lyst til å bruke den som hjemmesko.

Den føles også lett å løpe i. Sålen gir god respons, er myk og demper bra. Den gir godt feste selv når det regner, for yttersålen er av rågummi, som gir solid veigrep. Ulempen ved den fine overdelen er at skoens lett blir våt, og dermed også kald, hvis det blåser på løpeturen.

Vi savner mulighet for å snøre strammere, slik at skoens kan gi mer støtte.



Lett, myk, god støtdemping.



Litt for løs snøring, blir fort kald når det blåser.



## Myk mellomsåle

**Asics DynaFlyte, kr 1800.**

DynaFlyte er en lett sko som er svært behagelig å ha på og løpe i. Støtdempingen er på topp.

Skoens har en myk mellomsåle som fort gjenvinner formen selv om du har løpt den flat, og den har et innebygd geleinnlegg som demper de kraftige støtene, selv når underlaget er hardt.

Hælkappen støtter fint rundt foten. Den klemmer ikke noe sted og føles myk mot hælen.

Skoens har også en fin innerstrømpe som føles svært behagelig. Den holder føttene varme når det blåser, men innendørs hadde vi gjerne sett at skoens pustet bedre.



God støtdemping, lett.



Bli for varm når man trener inne.



## Puster godt

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

Denne lette skoens fra New Balance har fire millimeter hældropp – det er altså bare fire millimeter høydeforskjell mellom hæl og forfot, og det gjør det lettere å komme fram på forfoten og lande, og stegavviklingen blir mer glidende. Mellomsålen er støpt i ett stykke og er lagd av et materiale som gir god og behagelig støtdemping.

Hælkappen er lav i forhold til andre sko, men Fresh Foam Boracay støtter likevel godt rundt foten.

Overdelen er sømløs, puster fint og kan snøres godt inn, slik at skoens sitter godt uten at foten blir for varm. Noen vil kanskje savne det ekstra hullet til å låse lissene med, men skoens sitter uansett godt på.



God å ha på, fin støtdemping, overdelen puster godt.



Litt lav hælkappe, mangler ekstra hull til lissene.



## Fleksibel og lett

**Nike LunarEpic Flyknit 2, kr 1600.**

Testvinneren i kategorien nøytrale sko ble fort en favoritt. Den er kjempegod å løpe intervaller i på grunn av den fleksible sålen, som støtter godt uansett hvor fort du løper. Yttersålen sørger for god fjæring, og mellomsålen demper støtene slik den skal.

Den superlette skoens har en overdel som puster fint, og passformen er svært behagelig. Snøresystemet er enkelt, men vi savner muligheten til å snøre skoens strammere, slik at den får enda bedre passform.

Et minus er at det lett setter seg småstein i rillene under sålen, men det kan vi leve med når skoens er supergod på så mange andre områder.

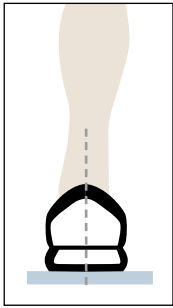


Svært behagelig, myk og fleksibel såle, puster godt.



Småstein setter seg fast i sålen, litt for løs snøring.





## NØYTRALE LØPESKO

Rundt 25 prosent av oss er nøytrale løpere. Det vil si at foten lander rett på underlaget uten å helle til den ene eller andre siden. Hvis du er en nøytral løper, trenger du sko med en mellomsåle som er like hard over det hele. Hvis du tar en titt på et par gamle, slitte løpesko, vil de stå rett fordi løpesettet ditt har slitt skoen jevnt over hele sålen.



### Som å løpe på skyer

**ON Cloudflow,**  
kr 1700.

Kjennetegnet til det sveitsiske merket ON er CloudTec-sålen, som er bygd opp som små skyer. Den skal gi støtdemping, fjæring og lette stegavviklingen. Og det virker, selv om vi føler at støtdempingen ikke er helt på topp. Det går fint på korte, intensive turer, men på lange turer over 45 minutter vil vi gjerne ha mer demping.

Derimot er skoen superlett, svært behagelig å ha på og gir god støtte til hele foten. Materialet puster fint. Selv om du løper fort og langt, blir det ikke for varmt i skoen.

Lissene er ultratynne, men du kan likevel snøre stramt, slik at passformen blir optimal.



Superlett, fleksibel såle, veldig behagelig å ha på.



Litt for lite støtdemping på lange turer.



### Fargerik

**Puma Speed 600 Ignite 2,**  
kr 1300.

I den nye løpeskoen fra Puma er det ikke spart på fargene. Det er en deilig myk og lett sko, men den kunne pustet bedre. Når du løper inne, blir skoen og foten litt varm etter 30-40 minutters trening. Utendørs er det ikke noe problem, og skoen puster også fint på lange turer.

Mellomsålen er fleksibel, så du kan kjøre harde intervaller uten problemer. Støtdempingen fungerer også som den skal, og støtten er ok, men hælkappen er litt myk, så vi hadde gjerne sett at skoen støttet litt bedre.

Lissene kunne med fordel vært litt lengre, da ville det vært enklere å bruke de ytterste hullene.



Fleksibel såle, god støtdemping, lett.



For korte lissere, og hælkappen gir for lite støtte.



### Fjærlett

**Skechers GOrun 4,**  
kr 1400.

Skoen gjør alt det en god løpesko skal, og den er blant de billigste i nøytralkategorien. Den er superlett, føles svært behagelig å ha på og sålen gir god støtdemping. Det føles faktisk som om man får mer energi ut av hvert fraspark når man løper. Det er bare fire millimeter høydeforskjell på hæl og forfot, og det lave hældroppet går litt ut over støtdempingen, så vi savnet litt der.

Hælkappen er veldig myk og gir derfor ikke optimal støtte. Til gjengjeld kan du snøre skoen ganske stramt på grunn av et ekstra hull i snøresystemet, og få optimal passform og støtte til hele foten.

Overdelen puster godt, så føttene blir ikke for varme.



Lett, super støtdemping, veldig behagelig.



Litt for myk hælkappe.



### God støtdemping

**Saucony Triumph ISO 3,**  
kr 1800.

Triumph ISO 3 er oppdatert med en ny type støtdempingsmateriale i sålen, og det føles bra under hele stegavviklingen og på alle løpeturene – dempingen er på topp, og skoen er lett og behagelig, både når du stikker foten ned i den og etter mange kilometer med løping.

Overdelen er myk og fleksibel, og føttene får nok luft både innendørs på tredemølle og selvfølgelig også ute.

Foten får grei støtte, men du må passe på å snøre skoene godt. Hvis du vil beholde den gode, tette passformen på hele løpeturen, er du nødt til å stoppe underveis og stramme lissene, for snøresystemet gir fort etter og blir for løst.



God støtdemping, lett og behagelig.



Lissene må strammes underveis.



## Slik testet vi

Testpersonene våre har løpt utallige kilometer for å komme i mål. Alle modellene er testet både utendørs og på tredemølle. Vi har testet ut fra følgende kriterier: støtdemping, hvor godt skoene puster, passform, komfort, stabilitet, vekt og løpsfølelse.

I FORM  
TEST-  
VINNER



## God løpsopplevelse

Adidas Supernova,  
kr 1400.

Testvinneren i kategorien overpronering føles veldig behagelig å ha på, og hælkappen er myk, men den er så høy at den likevel støtter godt rundt hælen. Sålen er myk og fjærer godt.

Støtten er optimal når du strammer lissene godt. Yttersålen er av rågummi, så uansett hvilket underlag du løper på, gir skoene godt feste. Alt i alt er dette en god sko som forbedrer løpsopplevelsen. Selv om materialet i overdelen føles litt tjukt, er ventilasjonen god, og selv på tredemølle og langturer puster skoene godt.

Supernova har hele 10 millimeter hældropp, som kan være uvant for noen, men det føltes faktisk ganske greit.



Super støtdemping, god snøring og ventilasjon, godt feste.



Ingen svake sider. Testvinner i kategorien.



## Stabilitet og støtte

Asics GT-2000 5,  
kr 1500.

Dette er skoene for deg som trenger relativt mye stabilitet og støtte. Hælkappen er fast, og skoene er stabile og behagelige å ha på.

Sålen føles litt hard, men det oppveies nesten av at mellomsålen har god støtdemping.

Skoene er relativt tunge, og det merkes når du løper. Det er altså ikke en modell vi ville brukt til korte intervaller, men på lange, rolige turer fungerer den fint.

Overdelen er myk og elastisk, men når du løper intervaller på tredemølle, kunne vi ønsket at den pustet bedre. Føttene blir for varme og svette når du trener innendørs.



Stabilitet, støtte, behagelig å ha på.



Litt hard såle, savner at overdelen er mer pustende.



## Høy såle og full støtte

Brooks Adrenaline GTS 17,  
kr 1550.

Skoene har en solid såle som gir godt feste på alle underlag. Sålen føles ganske høy sammenlignet med de andre testskoene, men gir god støtte og stabilitet. Hælkappen er fast og sitter godt rundt foten.

Skoene har 12 millimeter hældropp, som er ganske mye. I prinsippet betyr det at du lander litt hardere på hælen, men du får likevel god stegavvikling og lander med en glidende bevegelse fra hæl til tå.

Den er temmelig bred foran, så det er god plass hvis du har kuler eller brede føtter. Adrenaline er litt tung, så den egner seg ikke så godt hvis du skal løpe intervaller eller korte turer på mindre enn en halvtime. På langturer fungerer den fint.



God støtte og stabilitet, komfortabel, god stegavvikling.



Tåboksen er for bred for smale føtter. Litt tung.



## Super støtdemping

Mizuno Wave Horizon,  
kr 1900.

Støtdempingen er fantastisk, og skoene har også ekstra demping i hælen.

Sålen er fleksibel, og hælkappen er fast, slik at du får god støtte. Alt i alt er dette en sko som hjelper løperen, og som er svært behagelig. Vi fikk en fin, flytende stegavvikling når vi løp både inne og ute. Det føles lett å løpe i Wave Horizon, men hvis du overpronerer mye, er den ikke stabil nok.

Overdelen er designet slik at det føles litt som å stikke foten ned i en sokk, og det krever en viss grad av tilvenning. «Sokken» gir likevel deilig og merkbar støtte til foten under absolutt hele løpeturen.

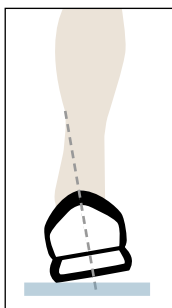


Fast hælkappe, komfortabel, god støtdemping.



Mindre egnet til løpere som overpronerer mye.





## PRONASJONSSKO

Rundt 75 prosent løper slik at trykket er størst på innsiden av foten - det vil si at man overpronerer. Hvis det gjelder deg, trenger du en løpesko som gir ekstra støtte og stabilitet. Den skal være stiv på innsiden, ha en kile under fotbuen og stiv hælkappe som holder foten på plass. Se på et par gamle, slitte løpesko: Hvis du overpronerer, vil de være slitt på innsiden, og hælen er tråkket skjev.



### Fleksible lisser

**New Balance 860v7,**  
kr 1500.

Dette er versjon nummer sju av den klassiske 860-skoen. Den nye modellen er oppdatert med bedre mellomsåle, som gir foten svært god støtdemping og støtte. Yttersålen er veldig behagelig. Den gir god fjæring og myk landing, selv når du løper på hardt underlag.

Skoen er litt tung, men det er til å leve med. Du får en glidende stegavvikling, og overdelen er fleksibel og myk. Ventilasjonen er god, så foten blir ikke for varm, ikke engang på de lange turene eller når du løper på tredemølle inne.

Testerne ga mye ros til snøresystemet. Lissene er tøyelige og gjør det lett å snøre til perfekt passform.



God støtdemping, tøyelige lisser, puster godt.



En litt tung sko, men den fungerte likevel bra.



### Optimal stabilitet

**New Balance Fresh Foam Vongo,**  
kr 1600.

Vongo er det nyeste skuddet på stammen i Fresh Foam-familien fra New Balance, og den blir godt mottatt i løpeleiren.

Skoen har god støtdemping og gir optimal stabilitet og støtte. Høydeforskjellen på hæl og forfot er bare fire millimeter, og det lave hældroppet betyr at det blir lettere å lande midt på foten. Det anbefales hvis du har problemer med å lande for tungt på hælen.

Skoen er relativt lett, og den sitter svært godt på foten. På vått underlag holder den derimot ikke helt mål - den gir ikke godt nok feste på våt asfalt. På tredemølle og tørre grusveier ute er det ingen problemer med veigrepet.



Fin passform, lett, god støtdemping.



For lite feste på vått underlag.



### Myk og behagelig

**Nike Air Zoom Structure 20,**  
kr 1150.

Vi kårer den oppdaterte Nike Structure som beste kjøp til prisen. Den er 700 kroner billigere enn den dyreste overpronasjonsskoen. Dette er en sko som fungerer svært godt på alle områder, bortsett fra ett: Den er for glatt når du løper på våt asfalt, til tross for at yttersålen har et solid mønster. Derfor anbefaler vi at du holder deg til grusstier når det regner.

Modellen smyger seg rundt foten, føles myk og behagelig og har god støtdemping i sålen. Det er bra støtte fra hæl til tå, og det er lett å snøre den slik at du får en tettstående passform. Skoen puster også fantastisk godt.



Puster godt, fin støtdemping, myk såle.



Yttersålen blir for glatt i regnvær.



### Ekstra fotbuestøtte

**Skechers GOrun Forza,**  
kr 1400.

GOrun Forza har en ekstra fleksibel såle og gir ekstra støtte for deg som overpronerer. Det kan føles litt merkelig når du løper, for sålen føles veldig høy under fotbuen. Det er perfekt hvis du har høy fotbue, men for vanlige føtter blir sålen for høy.

Overdelen er myk og puster godt, så her slipper du å bli for varm på beina. Hælkappen er myk, men gir likevel god stabilitet. Passformen er behagelig, og du kan snøre skoen så effektivt at den sitter godt under absolutt hele løpeturen.

Skechers vil være et godt valg for deg som har høy fotbue, men den fungerte dessverre ikke for oss.



Pustende overdel, fin stabilitet, godt snøresystem.



For høy støtte under fotbuen.

