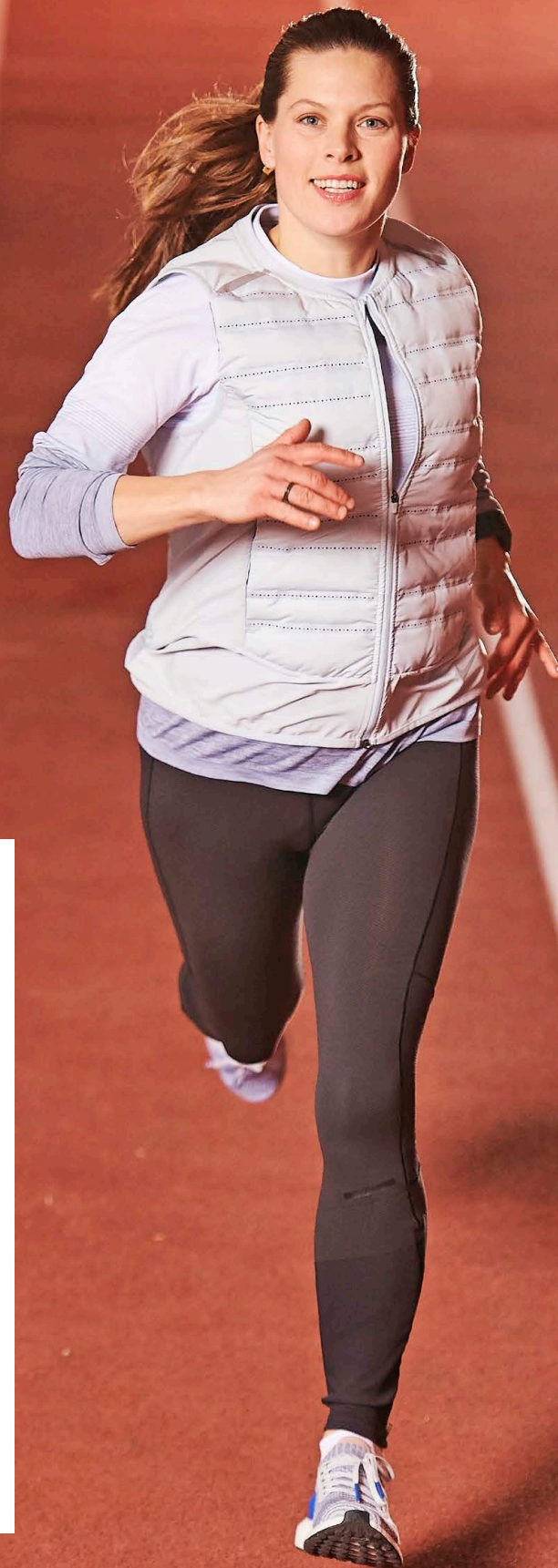


# Sesongens nye løpesko

Det finnes omtrent ikke noe bedre enn å ta en løpetur når snøen smelter og våren titter fram, og derfor kribler det i beina etter nye joggesko om dagen. **Vi har testet sesongens nye modeller for deg** – både med og uten pronasjonsstøtte.



## Vi har vært spesielt opptatt av

**Passformen.** Sitter skoen godt på foten og er modellen smal eller bred? Føles innsiden behagelig eller har den noen irriterende sømmer eller andre ting som trykker og er i veien.

**Støtten.** Føles skoen god og stabil, og støtter den foten på de riktige stedene?

**Støtdempingen.** Det er viktig å få riktig demping til forskjellige distanser og det underlaget du skal bruke den på.

**Designet.** Det gjør ikke akkurat noe om skoen gjør at du ser bra ut når du løper.

iform.nu

### Lær deg å løpe 5 km.

Så enkelt er målet med vårt populære online løpeprogram som passer ypperlig både for nybegynnere og deg som skal i gang igjen. Det forteller eksakt hvor langt du skal løpe hver uke. Se **iform.nu/5km**.

## Dette bør du se nøye på

### Hælkappen

skal sitte tett uten å stramme og ikke være for høy. Hvis den sjenerer i butikken, blir det garantert verre når du løper. Foten skal gli lett ut av skoen når den ikke er knyttet.

### Innsiden

bør ikke ha sømmer eller lignende som gnager. Hvis skoen presser merkbart på enkelte steder, er den enten ikke riktig for din fot eller for liten.

### Tuppen

skal stoppe en tommelbredde etter stortåa og en halv centimeter over. Tærne må ikke bli klemt – husk at føttene hovner opp når de blir varme.

### Droppen

er forholdet mellom sålehøyden fra hæl til forfot. En del mener at lav dropp gir en raske og mer naturlig løpestil, mens andre mener at mindre støtdemping overbelaster leggen og akillesenen.

### Sålen

bør være ganske tynn hvis du vil ha mye demping når du løper, mens en tynnere såle gir en mer naturlig følelse.

### Materialet

avgjør sammen med for eksempel luftehull, hvor varm skoen er. Kjøp en som passer til de værforholdene du skal løpe mest i.

## Finn din løpestil

Det er viktig at du tar en løpetest i sportsbutikken som forteller hvilken av disse to måtene du løper på:

### NØYTRAL

En nøytral løpestil betyr at du verken synker innover eller utover når du lander på foten. De gamle, slitte skoene dine står omtrent helt flatt på gulvet hvis du ser på dem bakfra.



### PRONASJON

Å overpronere betyr at foten synker for mye innover. Det fører til økt trykk og de gamle skoene dine vil ofte helle litt når du ser dem bakfra. Kvinner pronerer ofte.



Vi har testet  
12 modeller  
i to kategorier:



**NØYTRALE**



**PRONASJON**

# NØYTRALE LØPESKO

## New Balance

1080v8, str. 35–43, kr 1700.



Behagelig sko med en støtdemping egnet for korte og halvlange turer.



Kjedelig farge og veldig lange skolisser du snubler i. Ikke så god på turer over 10 kilometer.



### Velg riktig størrelse

• Visste du at føttene ofte blir større med alderen? Spesielt løpesko må kjøpes store nok, ettersom selv det minste trykk på foten sjenerer mer når du går eller står. Dessuten hovner føttene opp når de blir varme, så det må være god plass, særlig rundt tærne. Du må kunne vrikke litt på dem.



## Saucony

Freedom ISO, str. 35,5–40, kr 1800.



Stilig sko med en høy og stabil hælkappe som støtter godt. God støtdemping.



Modellen er smal og kort, så du kan med fordel gå opp en halv eller hel størrelse.



Materialet sikrer god utlufning på lange og varme turer.

iFORM  
TEST-  
VINNER

## Asics

Gel Nimbus 20, str. 35,5–43,5, kr 1900.

Skal du tilbakelegge mange kilometer og de fleste av dem på asfalt? I så fall er denne nye Nimbus-modellen en genial følgesvenn. Støtdempingen og komforten er helt topp, og du behøver ikke å bekymre deg for å slite opp hælen, for den er ekstra forsterket. Luftingen sikrer at du ikke trenger å løpe i en svettedam, men det kan godt hende at du kommer til å bli våt likevel, for Gel Nimbus 20 er ikke vanntett og mer en vår- og sommersko enn en høstsko. Hvis vi skal være litt kritiske, er designet litt klumpete.



Maksimal demping og svært behagelig passform.



Litt klumpete design, spesielt ved hælen. Ikke vanntett.



# NØYTRALE LØPESKO

**iFORM**  
**BEST**  
**PRIS**



Skoen er stivere enn gjennomsnittet, noe som gjør den svært stabil.

## Mizuno

Wave Ultima 9, str. 35,5–42,5, kr 1800.

Vi har lyst til å klappe for Mizunos designteam som har levert en flott, fargerik og morsom sko som du virkelig får lyst til å løpe langt i. Heldigvis er det nettopp det nyheten er beregnet på, og den litt harde skoen gir et ekstremt stabilt og godt, jevnt løp. Den har heller ingen sømmer som irriterer underveis. Den harde sålen er imidlertid samtidig skyld i at det er så som så med støtabsorberingen, så hvis du trenger mye demping, bør du vurdere å velge en annen modell.

↑ Ekstremt stabil sko med kult design. God på langturer.

↓ Hard såle som ikke byr på særlig mye støtdemping.



## Skechers

GOrun 6, str. 36–41, kr 1500.

↑ Lettveker av pustende kompresjonsstrikk som sitter godt. God plass til tærne.

↓ Ikke god på lange distanser på grunn av manglende fjæring og stabilitet. For lange lissar.



### Vanlige feil

- Du dropper løpetesten og kjøper det første og beste paret i butikken. Men hvis modellen ikke passer til løpestilen din, gjør skoene løpingen til en ubehagelig opplevelse og kan i verste fall føre til skader.
- Du velger den fineste modellen selv om den kjedelige sitter bedre. Passformen er viktigst!

## Adidas

UltraBoost X, str. 36–44, kr 2000.



↑ Myk, sokkelignende overdel og ultramyk fjæring som gir en svevende følelse.

↓ Strammer ubehagelig over vristen. Materialet er uegnet i regn og virker ikke særlig solid.



# PRONASJONSSKO

## Asics

GT 2000 6, str. 35,5–43,5, kr 1500.



God sko for moderat pronasjon. Stabil ankelstøtte, fin fjæring og praktiske reflekser.



Den er veldig smal og liten i størrelsen, så mange må gå opp én størrelse.



### Slik holder (dyre) sko lenger:

- Bruk dem bare til løping. Det kan være fristende å gå i dem hele tiden, men det sliter på skoene.
- Ta dem på deg på riktig måte. Det ødelegger hælen når du moser foten ned i en knyttet sko.
- Etter en svett tur må skoene tørke, men ikke i varme, som sliter på materialet. Bruk avisepapir.



## Hoka One One

Arahi 2, str. 35,5–41,5, kr 1700.



Fantastisk hælstøtte, særlig på langturer. Du kjenner nesten ikke at du har på deg sko.



Har du brede føtter, kan skoen føles litt for stram på midten, der den er ganske smal.



Skoen er fotformet, så det er god plass til tærne.

iFORM  
TEST-  
VINNER

## Saucony

Guide ISO, str. 35,5–40, kr 1600.

Vi vet nesten ikke hvor vi skal begynne, men kan starte med å lovprise det unike designet. Eller vekta på fattige 265 gram som gjør at det i hvert fall ikke er skoens skyld hvis føttene føles tunge. Eller passformen, som er rommelig og fotformet, akkurat slik vi liker den. Dette er altså en utrolig god løpesko som kan brukes på både korte og lange distanser, takket være god støtdemping og støtte. Det eneste (bitte lille) minuset vi kan komme på, er at den ikke er vannnett.



Lett og komfortabel sko med super demping og flott design.



Ikke vannnett.



# PRONASJONSSKO



260 gram er matchvekta på dette funnet av en løpesko.

iFORM  
BEST  
PRIS

## Mizuno

Wave Inspire 13, str. 35,5–42,5, kr 1700.

«I believe I can fly!» Det får vi lyst til å synge når vi spurter av gårde i denne lettvekten med super fjæring som bare veier 260 gram. Når den samtidig føles sofamyk på foten, blir selv lange turer til en behagelig opplevelse – så lenge lungene holder. Selv om skoen er ganske raus og ser litt klumpete ut ved første øyekast, sitter den godt rundt foten uten å stramme. En skikkelig god løpesko og vi spår at du får ekstremt mange kilometer for pengene.

↑ Myk og behagelig lettvekt med god fjæring.

↓ Litt stor og klumpete.



## New Balance

860v8s, str. 35–43, kr 1500.



↑ Flott passform med mye plass og et kult design som skiller seg ut.

↓ Fjæringen kunne ha vært litt bedre. Skoen er litt vel hard.



## Bytt løpesko når ...

- Du får vondt når du løper. For gamle sko kan det bety at fjæringen er ka-putt. Er skoene nye, har du trolig kjøpt feil.
- Yttersålen er slitt, og du kan skimte den hvite mellomsålen.
- De føles litt flate. Det er mellomsålen som gir fjæring, og er den most, ryker støtdempingen.



## Nike

Air Zoom Vomero 13, str. 35,5–44,5, kr 1400.

↑ Det er god plass i denne flotte, luftige skoen som gir god støtte. Mange farger.

↓ Den mangler litt demping og anbefales bare til deg som pronerer litt.

