

Ja, vi elsker å løpe

Vi tester utstyr

TEST

Løpesko

Ta godt imot årets test av de viktigste skoene i garderoben. **12 par har vært gjennom testlaboratoriet vårt** og får følge av en omfattende guide, slik at du kan finne din favoritt. Klar, ferdig, løp!



Riktige sko gjør ikke bare løpeturen mer behagelig. De reduserer også faren for skader.

Les dette før du kjøper nye løpesko

1 HVILKEN TYPE LØPESKO BØR JEG VELGE?

Før du kjøper løpesko må du tenke gjennom to ting:

- **Hvilket underlag skal du løpe mest på?** Løper du mest på asfalt, grusstier eller tredemølle? Jo hardere underlaget er, desto mer demping trenger du vanligvis. Og jo mer ujevnt underlaget er, desto viktigere er det at skoen er stabil.

- **Skal du løpe langt eller kort?** Det finnes grovt sagt to typer løpesko: dem som er lagd for korte, raske turer. på jevnt underlag, og dem som er lagd for lange, seige turer.. I det førstnevnte tilfellet trenger du en superlett og fleksibel sko med ganske lite demping og støtte. I det andre tilfellet trenger du en mengdetreningssko, som er til deg som løper lenger enn 10 kilometer og har behov for størst mulig støtte og demping.

2 HVORDAN SKAL JEG VITE OM JEG SKAL HA NØYTRALE SKO ELLER PRONASJONSSKO?

En nøytral løpestil betyr at foten treffer bakken mest mulig jevnt. Hvis ankene bikker innover, betyr det at du pronerer, og da trenger du en pronasjonssko. Ved såkalt supinasjon, også kalt underpronering, bikker ankene litt utover når foten treffer bakken. Du kan få testet løpestilen din hos en fysioterapeut eller i en større sportsforretning.

3 HVOR MYE STØTDEMPING TRENGER JEG?

Ryggen og leddene belastes med to-tre ganger kroppsvekt per løpesteg, så god støtdemping er helt avgjørende. Den skal passe til både løpestilen din og underlaget. Hardt underlag som asfalt gir støt opp gjennom foten og krever kraftig støtdemping. Hvis du løper i skogen eller på tredemølle, er behovet for demping mindre. Spør i butikken.

4 HVOR LENGE HOLDER VANLIGVIS ET PAR LØPESKO?

Tommelfingerregelen sier at et par løpesko holder til 100 mil. Det avhenger imidlertid av løpestil, skoens kvalitet og hvor mye du veier. Får du vondt i knær og føtter etter en løpetur, kan det være et tegn på at støtten og fjæringen er slitt. Da er det på tide å kjøpe nye.

5 HVA ER DET VIKTIG Å VITE NÅR DET GJELDER PASSFORM?

Hvis du trives med å løpe på tredemølla og rett fram på landeveien, er det ikke avgjørende med en tett passform. Har du derimot lyst til å løpe i skog, mark og mer kupert terreng, bør du satse på en sko som sitter tett og gir ekstra støtte. Terrengsko er designet for å takle variert føre og fungerer optimalt i søle og på glatte stier. Sålen er grov, og det er god støtte rundt vristen og hælen.

6 HVORDAN UNNGÅ SKADER?

Det finnes ingen snarveier til god løpeform. Her kreves det repetisjon og utholdenhet. En fersk løper må starte langsomt. Selv om kondisjonen blir bedre på bare én-to måneder, og knoklene er blitt sterkere etter tre-fire måneder, tar det opptil ni måneder før sener og ledd er blitt sterkere. Så selv om du kanskje har kondisjon til å løpe langt, er det ikke sikkert at senevevet tåler det. Derfor bør du først øke mengden løpetrening, og deretter tempoet. Når du har overskudd på de korte turene, kan du øke distansen gradvis. Først nå kan du sette opp farta.

7 HVORDAN HOLDER JEG LØPESKOENE RENE?

Unngå vaskemaskin og ta heller med deg skoene inn i dusjen. Etterpå fyller du dem med avispapir og setter dem til tørk mot en vegg. Du må aldri legge løpesko i tørketrommelen eller på radiatoren eller peisen, for den sakens skyld.

NØYTRALE SKO — når hele foten treffer bakken samtidig

iFORM
TEST-
VINNER

TIPS Det er lurt å veksle mellom løpesko med forskjellig hældropp. Da unngår du slitasje på sener og ledd på det samme stedet hver gang.



Salming

Greyhound, str. 36–42 2/3, kr 1900.
Vekt: 221 g. Dropp: 6 mm.

I likhet med veddeløpshunden som har gitt skoen navnet, er den rask, men med et mykt hjerte. Det er snakk om en allsidig nøytral modell som egner seg til både terreng- og hverdagsløping. Designet er trendy og fint, med tre pustende lag av sømløs, leopardmønstret mesh.

Mellomsålen er lagd av et blandingsskum, som skal gi opptil 20 prosent større energiutbytte enn merkets andre modeller. Det virker, for du føler deg forbausende lett! Yttersålen er av gummi, som gir godt feste, samtidig som den støtter framdriften.

Skoen er lett, men skumdelen føles litt klumpete når du setter opp farta. Dessuten strammer de tre meshlagene litt ved tærne når de hovner opp, så vi anbefaler tynne sokker i denne skoen.

Den store allsidigheten gjør det lett å like den, og den anbefales spesielt som ekstrasko i tillegg til mengdetreningssko.

↑ Lett og allsidig sko med kult design.

↓ Litt klumpete ved høy fart. Klemmer litt ved tærne.



Puma

Speed 600 2, str. 35 1/2–42, kr 1400.
Vekt: 295 g. Dropp: 8 mm.

Hvor skal vi begynne med denne dynamiske favoritten? Hvis vi startet med skoens hjerte, mellomsålen, består den av en blanding av lettvektskum og såkalte NRGY-kuler, som ligner på hytteost. Det er først og fremst de som er årsaken til den unike løpeopplevelsen som denne skoen leverer. Kulene sørger nemlig for ypperlig støtdemping, mens lettvektskummet bidrar til å sende kraften tilbake til hælen.

Yttersålen er også et kapittel for seg, for her finner du en hard framdriftsplate som holder foten stabil og sender kraften fra isettet videre til neste skritt, slik at du får bedre løpeøkonomi. Passformen er fin, og den høye, faste hælkappen sørger for gedigen stabilitet til foten.

Oversiden av skoen er dekket av et ventilerende meshparti med reflekser. Kombinasjonen av svart, knallgult og hvitt understreker det fartsfylte designet, som holder nivået fra hæl til tå.

↑ Ypperlig framdrift – du får mye energi i retur.

↓ Ingenting negativt!



Arc'teryx

Norvan LD GTX Shoe, str. 36–42 2/3, kr 2200. Vekt: 270 g. Dropp: 9 mm.

Denne er trafikksikker som få! Fargen er synlig, men også hele oppbygningen gir god sikkerhet fra første skritt. LD i navnet står for «long distance», og du kan trygt bruke dem i skogen. Det er snakk om en ypperlig terrengsko lagd for sølete stier og kupert terreng.

Mellomsålen er bygd opp rundt et støtdempende skum, mens yttersålen er ru og gir godt feste i underlaget, samtidig som den skaper god framdrift. Overflaten består av ett helt meshstykke som er vannavvisende. Polstringen ved ankelen gjør at skoen sitter tett, er svært behagelig å løpe i og holder fukt og søle ute.

Denne skoen er svært slitesterk. Uansett vær holder det å gå over skoen med en fuktig klut etterpå. Til tross for en vekt på snau 270 gram, føles den lett. Skoen klarer seg aller best i skogen, hvor konstruksjonen får litt å jobbe med, men den gjør seg til asfaltløping også.

↑ Ypperlig passform og vannavvisende.

↓ Litt tung på landeveien.





Hoka One One

Clifton 6, str. 36–45 1/3, kr 1700.
Vekt: 216 g. Dropp: 5 mm.

Den skumgummiaktige, tjukke sålen og minimale droppen gjør denne skoens helt spesiell. Sålen er selvsagt ganske myk, noe som gjør stegavviklingen overraskende positiv. Du kjenner støtdempingen ved hvert skritt! Det er fordi skummet absorberer støtet og mellomsålen ruller deg framover på tærne.

Vanligvis er en myk såle beregnet på lange løpeturer i terreng, men denne er et unntak. Skoen egner seg ypperlig som rask lettvektsko på beskjedne 216 gram.

Droppen er på beskjedne fem millimeter. Det kjennes godt når du trækker fra, siden designet fremmer isettet mer enn hæleens landing. Passformen er unik, så foten synker litt ned i sålen, samtidig som skoen tar et lett tak rundt foten i stegavviklingen. Resultat: Kraften du trykker ned i skoen, returneres på en fantastisk måte. Ulempen ved den tjukke sålen er at du mister litt følelse med underlaget i mer kuperte løyper.



Fantastisk demping.
Føles lett som en fjær.



Dårlig kontakt med underlaget i terreng.



iFORM
BEST
PRIS

Skechers

Go Run Pure, str. 36–41, kr 1200.
Vekt: 190 g. Dropp: 6 mm.

Er det festet ballonger til den? Skoen er lett som en fjær både i sålen og meshmaterialet. Støtdempingen er effektiv og består av en lett, skumbasert mellomsåle og tjukk hæl. Meshen er tettvevd, men samtidig pustende, noe som gjør skoen egnet til tredemølla.

Passformen skaper god plass til tærne, og det er ideelt for deg med bred forfot. Andre vil kanskje føle at den ekstra plassen medfører litt mindre støtte, men det behøver ikke å være noen ulempe.

Hælkappen er høy og myk, og gjør at skoen er behagelig på, selv med helt korte sokker. Den er i det hele tatt litt av en bjørneklem.

Dempingen sørger for at skoen er lett og fin å løpe i. Selv om du har noen skavanker i knær og ankler, støle muskler eller bare er nybegynner, passer denne skoen. Men vær oppmerksom på at meshlaget er så tynt at du risikerer våte tær når du løper ute i naturen.



Optimal nybegynnersko. God demping.



Vel mye plass i forfoten. Fare for våte tær i regnvær.



Salomon

Sonic 3 Confidence, str. 36–45 1/3, kr 1500.
Vekt: 280 g. Dropp: 8 mm.

Midtsålen har fått navnet «Opti-be», som må stamme fra «optimer» og «vibe» for å betegne den forbedrede følelsen du får i denne skoen. Fjæringen er energisk og veldig behagelig når du løper.

Skoen har en mintfarget kile som på samme tid gir en fast og spretten følelse. Mellområlen er lagd av et responsivt skum som stabiliserer og absorberer. Yttersålen er geometrisk designet for å gi framdrift og stabilitet. Det merkes ved at «hæl til tå»-isettet er fastere og sikrere enn vanlig, noe som betyr at skoen både egner seg til hverdagsløping og raske treningsøkter.

Denne modellen skærer i utgangspunktet litt over middels, men når du først får den på deg og kilometerne begynner å rulle under føttene, føles den lett og fin.

Men så er det fargene, eller rettere sagt mangelen på dem. Vi savner litt mer sprell, men får du aldri nok svart, har du funnet en god match.



Fantastisk støtdemping og fjæring.



Kjedelig utseende.



PRONASJONSSKO — når foten bikker innover når den treffer bakken



Asics

Gel-Kayano 26, str. 35 ½–46, **kr 1900**.
Vekt: 255 g. Dropp: 10 mm.

Denne modellen er en klassiker i kategorien pronasjonssko. Asics har utviklet den fortløpende, så nå er vi kommet til den 26. utgaven. Det er spesielt merkbart i den komplekse oppbygningen, for skoen er bygd sirlig opp lag på lag for å gi en perfekt løpeopplevelse.

Støtdempingen er superb, så du lander mykt og minimerer risikoen for skader. Derimot lykkes det bare delvis å gi et effektivt avsett. Skoen føles litt tam når det gjelder returenergi, og svangsenen klager litt på den lange testturen.

Hælkappen er fast og stabil, og bidrar til at hele den bakerste delen av foten holdes på plass. Generelt er passformen veldig god.

Designet med laksefarge og glitterstil er fint. Meshen er solid og sikrer tørre og tempererte føtter selv i duskregn. Svettetransporten gjør at skoen kan brukes året rundt. Den er best for nybegynnere. Vil du leke med farta, er den litt tung.



Flott design og optimal støtte.



Begrenset returenergi. Stabiliteten krever tilvenning.



iFORM
BEST
PRIS

Reebok

Floatride Run Fast, str. 35 ½–41, **kr 1450**.
Vekt: 206 g. Dropp: 10 mm.

Det går fem par av denne skoen på én kilo! Ikke desto mindre skjuler testens letteste sko en del avanserte funksjoner som gjør den til en virkelig god løpevenn.

Mellomsålen er bygd opp av et henholdsvis mykt og veldig lett og responsivt skum som gjør skoen lett, og et stabiliserende skum som gir god balanse ved isettet.

Den ru yttersålen sørger for at du ikke sklir. Overflaten består av ett stykke ultralett mesh med luftehull, logo og tynne lisser. Til tross for den sparsomme føringen er det overhodet ikke noe som gnager.

Når er den best? Svaret er på korte, raske turer der du blir kastet framover som en fjær. Skoen jobber virkelig med deg. På lengre turer på 15 kilometer kommer den litt til kort når beina blir slitne og tunge. Det føles som om sålen tar litt tak i underlaget. Derfor anbefaler vi den først og fremst til korte distanser, men da får du mye for pengene.



Overbevisende design og lav vekt. Perfekt til fartstrening.



Yttersålen gir motstand når beina blir slitne.



Under Armour

Hovr Guardian, str. 35 ½–43, **kr 1300**.
Vekt: 269 g. Dropp: 8 mm.

Skoen er bygd opp rundt en såle med to tetthetsgrader av skum som har forskjellig funksjon. Den ene delen av mellomsålen er myk, mens den andre består av et stabiliserende skum som hjelper foten med å balansere bedre ved isettet. Yttersålen er dekket av partier som gir støtte ved stegavviklingen og framhever framdriften.

Pronasjonsløperens heteste drøm er en sko som holder foten i et fast grep, og det gjør denne. Den er stiv og stabiliserende med en fast, høy og godt polstret hælkappe. Hurra! Ulempen er at skoen er litt tung og stiv, så du kommer ikke til å sette spurtrekorder i den. Som hverdagssko innfrir den imidlertid, og den behagelige polstringen gjør den til et godt valg for nybegynnere og alle med svake knær eller anklær.

Nerder vil like den innebygde sensoren som sporer og analyserer løpeturene. Resultatene kan du se på telefonen.



Super støtte for pronasjonsløpere. God til hverdagsløping.



Den stive sålen krever tilvenning.



TIPS Ikke bruk impregneringsspray på løpesko. De er lagd for at føttene skal få luft, og sprayen ødelegger pusteegenskapene.

iFORM
TEST-
VINNER



Brooks

Adrenaline GTS 20, str. 35½–45½,
kr 1600. Vekt: 266,5 g. Dropp: 12 mm.

Her er en sko som tar oppgaven med å rette opp pronasjon alvorlig. Stabiliteten er bygd opp rundt et system av mediale baner som fører foten tilbake til en nøytral stilling. De utvendige banene gjør det samme hvis foten bikker utover. Kort sagt: Støtten er der hvis du trenger den, og det er smart, ettersom behovet varierer.

Sålen gir en følelse av en svært konsistent stabilitet selv når beina blir slitne. Av samme grunn er vi lykkelig befridd for plager i svangsenen underveis, noe som ellers er vanlig ved pronasjonssko.

Skoen er verken lett eller spesielt responsiv, så du blir ikke sendt av gårde som en fjær. Men vi snakker om en utmerket hverdagsløpesko som passer til både korte og lengre turer. Kjøp den hvis komfort og støtte er viktigere enn tempo. Utseendet er imidlertid ikke spesielt kjøpsutløsende, med mindre du liker det dempede designet.



Fin hverdagsløpesko med god støtte og støtdemping.



Uegnet til raske turer. Kjedelig design.



Diadora

Mythos Blushield 5, str. 36–43, kr 1500.
Vekt: 250 g. Dropp: 10 mm.

Her er skoen for alle løpere – den er altså verken en utpreget nøytralsko eller pronasjonssko. Designmessig består den av en overdel av nylon med luftehull. Det er smarte logoreflekser på siden, og skoen har et pent, dempet svart-hvitt design.

Funksjonsmessig gir Blushield god støtdemping. Skummet i sålen tar nærmest tak i foten når du tar et løpesteg, og det føles som om du lander på en pute av skum. Hemmeligheten bak den gode fjæringen er en smart teknologi av en gelékile og 350 knotter som former seg rundt foten i stedet for omvendt: at foten skal presses ned i skoens form.

Du kan rett og slett ikke unngå å kjenne den ypperlige støtten i hælen, som gir en unik spretteffekt. Særlig du som lander på hælen, vil glede deg over at sålen har en hældropp på hele 10 millimeter.

En kjempefin allroundsko som fungerer helt fantastisk på både korte og lengre turer.



God støtdemping og ypperlig spretteffekt.



Vanskelig å vurdere om den kan brukes av alle løpetyper.



Saucony

Guide 13, str. 37–42, kr 1800.
Vekt: 264 g. Dropp: 8 mm.

Her har vi en allsidig løpesko med ekstra støtte til deg som pronerer litt, men ikke mye. Du kjenner raskt effekten av sålen, som gjør at isettet føles mykt og gir mye god energi tilbake. Et litt hemmelig lag på innsiden av skoen sørger for god stabilitet. Overdelen av flott og tettvevd mesh, er derimot myk og utstyrt med flate, brede lisser.

Skoen er godt polstret i hælkappen, med et bredt stykke i flippen foran, som kalles «pløsen». All denne støtten gir en sko med kjempegod komfort som sitter perfekt. På løpetur kjenner du den effektive støtdempingen og stabiliteten. Det minner litt om å løpe på skumgummi, men uten at foten synker ned i sålen. Sålen er fastere enn på de andre skoene i denne kategorien, og det krever litt tilvenning for svangbuen, som lett blir øm på lange turer. Ellers gir den god ytelse. Den er lett og fleksibel, samtidig som den støtter godt.



Komfort og støtte for deg som pronerer litt.



Den faste sålen krever tilvenning.

