

TEST

Løpesko



Bla om og se hva vi mener om 12 nye modeller med og uten pronasjon.



Vi tester utstyr

Cirka 600 kilometer har vi lagt bak oss på stier, veier og fortau for å finne **sesongens beste løpesko**. Les og løp, enten du liker korte eller lange turer.



Gode råd før du kjøper

1 FINN DIN STIL

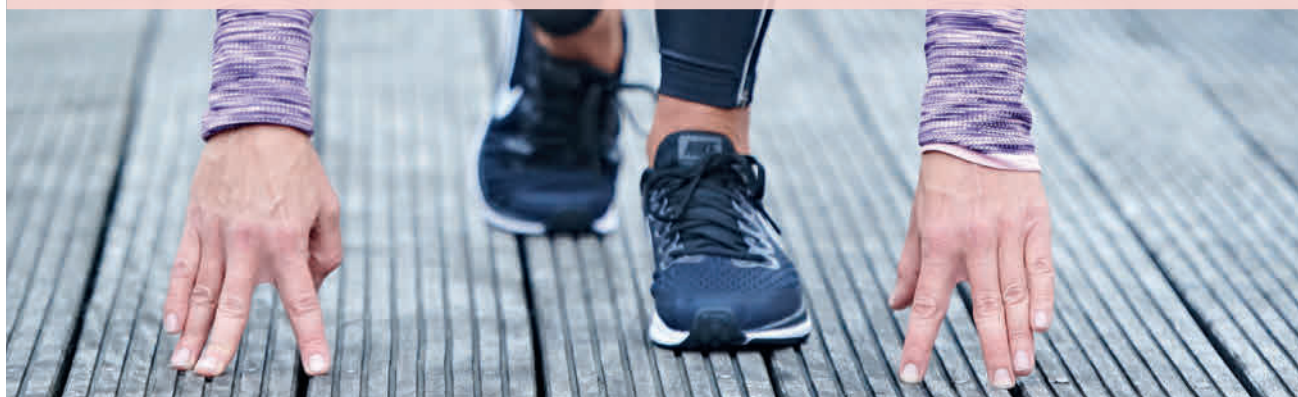
Først må du finne ut om du pronerer, det vil si om du synker innover eller utover på foten, eller om du har en såkalt nøytral løpestil. Det ser du på de gamle skoene dine, men det er aller best å teste det i sportsbutikken. De kan filme løpestilen din når du løper på tredemølle.

2 FOKUSER PÅ DET VIKTIGSTE

Mange foretrekker et bestemt merke eller utseende, men i lengden er det helt klart passformen som er avgjørende. Handle med et åpent sinn – og eventuelt også lukkede øyne – slik at det blir skoens evne til å støtte foten som avgjør hvilket par du tar med hjem, og i hvert fall ikke bare utseendet.

3 PRØV ORDENTLIG

Det holder ikke bare å stikke føttene så vidt nedi skoene før du legger av gårde på løpetur. Beveg deg i butikken, og aller helst på en tredemølle, og gå gjerne litt i dem inne etter at du er kommet hjem. Husk at hvis skoene gnager bare bitte litt da, blir det 10 ganger verre når du begynner å løpe.



Av Christina Heick · Foto: Jakob Helbig

Løpesko med pronasjon

TIPS: Føttene hovner opp når du løper, så kjøp skoene cirka ett nummer større enn du pleier. Det skal være ½–1 centimeter luft mellom tærne og skotuppen.

TIPS: Kjør aldri løpesko i vaskemaskinen. Vask dem heller for hånd, fyll dem med avispapir og sett dem til tork på et lunt, men ikke for varmt sted.



Nike

Air Zoom Structure 22 Shield,
str. 35½–44, kr 1700.

STØTTEN: Skoen er utstyrt med et trekksystem i stedet for klassiske lisser. Fordelen med det er at lissene aldri går opp – ulempen er at det lett blir for stramt. Det tar litt tid å venne seg til å løpe i denne skoen, blant annet fordi vi savner støtte i hælkapppen, men når du først finner balansen, er det en fin sko med velfungerende demping. Den er imidlertid ikke fullt så godt egnet dersom du pronerer ganske mye.

DESIGNET: Skoen passer perfekt for våte (og mørke) turer. Overdelen er vannavvisende, den er utstyrt med reflekser, og sålen får godt feste på vått underlag. Designet er gjennomtenkt og gir god trykghet.

PRISEN: Endelig en løpesko som er vannavvisende! Men vi savner mer støtte i hælkapppen med tanke på den ganske stive prisen.



Saucony

Guide ISO 2,
str. 35½–44, kr 1565.

STØTTEN: Vi er positivt overrasket over hvor myk denne er med tanke på at det er en pronasjonssko. Støtten og støtdempingen er også helt topp og kommer spesielt til sin rett på langturene. I tillegg skryter Sauconys modell av at den er utstyrt med et spesielt snøresystem som støtter uten å klemme, og en toppsåle av såkalt Everun-materiale sikrer svært god fleksibilitet og støtdemping. Vi liker den!

DESIGNET: Vi testet skoen i fargen Blue Shade, og den skiller seg virkelig ut fra mengden, vel å merke på en flott og diskrete måte. Fargene er dempede og gjør at skoen ligner på en vanlig sneaker som du kan gå på kafé i. Vil du ha mer sprell, velger du bare en annen farge.

PRISEN: Det går ikke helt galt i byen med denne skoen, hvis den passer til føttene dine. Prisen er helt grei for en kvalitetsløpesko.



Diadora

Mythos Blushield Elite W,
str. 36–42, kr 1500.

STØTTEN: Denne skoen er lagd for at alle løpere skal ha glede av den, også dem som veier en del, takket være den såkalte Blushield-teknologien i sålen som skal gi ekstra støtte når du trenger det. Det høres kanskje litt pretensiøst ut, men det er faktisk noe i det. Vi kan nemlig konstatere at denne skoen har en virkelig super støtdemping som gir deg mye drivkraft.

DESIGNET: Ja da! En løpesko i en trafikkikker farge som til og med ser kjempebra ut. Den har eksakt like mye kraft som en god løpesko bør ha.

PRISEN: Støtte, støtdemping, trafikkikkerhet og stil til 1500 kroner. Det er klart godkjent.



New Balance

860v9,
str. 35–44, kr 1500.

STØTTEN: Pronerer du mye? I så fall bør du følge godt med nå, for her får du en optimal sko som leverer både støtte og demping i en og samme sko. Den er vidunderlig fleksibel, og sålen ved navn TruFuse gjør at skoen er stabil nok til at den kan motvirke eventuell over- eller underpronasjon. Den er lett å løpe i og en vinner allerede fra første løpetur.

DESIGNET: Vi bare elsker det. Denne skoen ser utrolig bra ut enten du er 20 eller 60 år. Men den lyse fargen som vi testet, er kanskje litt sart hvis du skal ut og løpe i absolutt alt slags vær.

PRISEN: Et trygt valg hvis du har en tendens til å pronere. Denne skoen er verdt hver krone.



Skechers

Womens GOrun Forza 3,
str. 35–41, kr 1600.

STØTTEN: Den massive stabiliteten, pluss støtten fra den formstøpte hælkapppen, gjør denne skoen til en god venn på både lengre og kortere løpeturer. Dessuten er den utstyrt med en såkalt M-Strike-såle som gjør at du lander ganske langt framme på foten. Det demper støt fra hælen og opp gjennom knær og hofter. Skoen er bred foran og har god lufting.

DESIGNET: Du får verken fancy farger, smarte detaljer eller nyskapende design, men derimot en klassisk svart og diskrete sko som vi vet at mange foretrekker. Den er imidlertid litt for enkel for vår smak.

PRISEN: Den er stiv, og du får ikke mye design for pengene. Men vi husker vår egen formaning på første side om at passformen er viktigere enn utseendet. Derfor får denne modellen fra Skechers fire flotte stjerner for god støtte.



Nøytrale løpesko

TIPS: Tenk gjennom hvor ofte, hvor langt og på hvilket underlag du skal løpe før du kjøper. Denne informasjonen er viktig for ditt valg av sko.

TIPS: Hvis du lurer på hvor langt du har løpt og hvor mange kalorier du har forbrant, så legg inn løypa på iform.nu/ruteplanlegger.



Salming

EnRoute 2,
str. 36–42½, kr 1800.

STØTTEN: Denne skoen er annerledes enn alle de andre i testen! Den har en hardere såle, polstringen er skåret bort, og det som er igjen er en rå nøytralsko. Med en vekt på bare 190 gram er den kjempefin til tempoturer, intervaller eller teknikktraining der det gjelder å løfte føttene fortest mulig. Da kommer skoen virkelig til sin rett. Har du behov for mer stabilitet i svangen, eller en tendens til å få hælspore, er den trolig for hard.

DESIGNET: Salming er mest kjent for å produsere ishockeyutstyr, og det har smittet av på skoen, som har et ganske rått utseende. Den er ganske fargerik, noe som kler den spinkle skoen.

PRISEN: Prisen er testens høyeste, men skoen kan være verdt pengene hvis du er på jakt etter en superlett sko du kan trene tempo og teknikk i.



iFORM
TEST-
VINNER

Salomon

Sonic Ra Max 2 W,
str. 36–45½, kr 1500.

STØTTEN: Det kan godt hende at denne skoen er lagd for en nøytral løpestil, men den byr på maks støtte. Det kjenner du med én gang rundt svangen og hælen. Skoen er veldig lett og behagelig, og i det hele tatt lett å løpe i. Så lett at den trolig også vil passe for deg som pronerer. En mer taknemlig følgesvenn til et par ukentlige løpeturer finner du ikke.

DESIGNET: Flott! Det er det første ordet som faller oss inn når vi ser på denne hvite, stilige skoen med god lufting som passer perfekt til vårens og sommerens løpeturer. Den delvis impregnerte overflaten tåler litt støvregn. Og etterpå tørker du bare av den med en fuktig klut.

PRISEN: Det er ingen grunn til å klage verken på den eller noe annet. Et røverkjøp!



Asics

Gel Cumulus 20,
str. 35½–44, kr 1500.

STØTTEN: Denne nøytrale skoen byr på overraskende god støtte. Sålen føles faktisk stivere enn de andre. Det gjør løpingen veldig stabil, men vi savner litt mer fleksibilitet på langtur. Sålen har fin fjæring med tanke på den rause droppen på 10 millimeter og et innebygd gelélag.

DESIGNET: Hva mer kan man ønske seg av en løpesko? Egentlig ingenting. Skoen fås i flere kule farger, og den sømløse overflaten sikrer et strømlinjeformet utseende. Det er god plass til tærne og god lufting, og skoen er trolig testens mest solide. Selv etter mange turer viser den ikke tegn på slitasje.

PRISEN: Den er helt grei for en såpass solid og på alle måter gjennomtenkt løpesko.



Hoka One One

Clifton 5,
str. 36–44, kr 1700.

STØTTEN: Denne skoen er virkelig noe for seg selv. Sålen ligner på en myk marshmallow, og skoen sitter perfekt, veier svært lite og støtter godt rundt hælen og svangen. Når det er sagt, er dette en sko som med sin lave dropp krever litt ekstra av deg. Hvis du glemmer teknikken og løper med tunge steg, blir du utfordret. Derfor anbefaler vi deg å teste den skikkelig på tredemølle før du bestemmer deg for hvorvidt dette er drømmeskoen.

DESIGNET: Vi har testet den svarte varianten, som er litt kjedelig. Men vi elsker den tjukke, hvite sålen som gir en litt annerledes look, og skoen er enormt slitesterk. Vil du ha mer sprell, fås den i mange kule farger.

PRISEN: Hvis du legger din elsk på Hoka One One, er det ingen grunn til å bli avskrekket av prisen. Men vi synes den er ganske dyr i forhold til hva vi får for pengene.



iFORM
BEST
PRIS

Reebok

Floatride Run Ultraknit,
str. 36–42, kr 1550.

STØTTEN: Her får du en usedvanlig behagelig løpesko som du kommer til å elske å bruke på både lange og korte distanser. Skumsålen gir god demping, hælkapppen er myk og støttende, og en solid kerne rundt lissene gir ekstra støtte midt på foten. Den er imidlertid litt stor i størrelsen, så vurder å gå ned en halv størrelse.

DESIGNET: Løpesko eller hverdagsneakers? Det er ikke så lett å si med det kjempekule og moteriktige designet. Det strømpelignende materialet i forfoten er både behagelig og flott, men glem regnvær, for da blir du garantert våt på føttene.

PRISEN: Skoen har alt (bortsett fra vanntetthet) og er definitivt verdt pengene.



iFORM
TEST-
VINNER

Adidas

Solar Boost,
str. 36–45½, kr 1650.

STØTTEN: Skoen er akkurat så myk og behagelig som den ser ut, og den høye hælkapppen gir fantastisk støtte. Dette er en typisk nøytral sko som er kjempebehagelig på korte og middels lange distanser. Er du typen som løper én mil eller mer, vil du trolig savne en litt jevnere hardhet i sålen – særlig hvis underlaget varierer mellom grus og asfalt.

DESIGNET: Vi liker det så godt at vi har lyst til å bruke dem hele tiden. De velkjente Adidas-stripene er brodert på siden av skoen på en flatterende måte, og gir faktisk ekstra støtte, og stretchmaterialet i fronten er vidunderlig smidig – selv om det er litt varmt i høye temperaturer.

PRISEN: Helt grei for en god allrounder.



Under Armour

UA Hovr Infinite RRP,
str. 36–42½, kr 1500.

STØTTEN: Denne modellen er spesielt utviklet for kvinner, med fokus på hvordan føttene våre skiller seg fra menns. Og wow, denne forskningen har gitt resultater, for skoen sitter utrolig godt og klemmer nærmest hælen. Sålen er hele 29 millimeter tjukk bak og 21 foran, og det gir en demping som er akkurat nok til at du løper effektivt og energisk uten å sprette for mye.

DESIGNET: Det er like mye fart over utseendet som over løpingen, og vi elsker det! Vi får assosiasjoner til edderkoppspinn, og det er bare én av mange kule detaljer. Skoen har for øvrig en innebygd databrikke som kan måle steglengde og kadens ved hjelp av appen Map My Ride. Dette er den typen sko som bare fortsetter å levere.

PRISEN: Det er nesten så vi ikke tror det når vi konstaterer at en sko som er blant testens billigste, også er den beste. Vi, eller det vil si skoen, er solgt!

