

TEST

Löparskor



Se betygen på 12 par löparskor med och utan pronation på följande sidor.



Bäst i test

600 km eller 60 mil. Ungefär så långt har vi sprungit på vägar och skogsstigar för att hitta **de bästa löparskorna på marknaden**. Hitta dina favoriter här – oavsett om du gillar att springa kort eller långt.



Så väljer du löparskor

1 TA REDA PÅ DIN LÖPSTIL

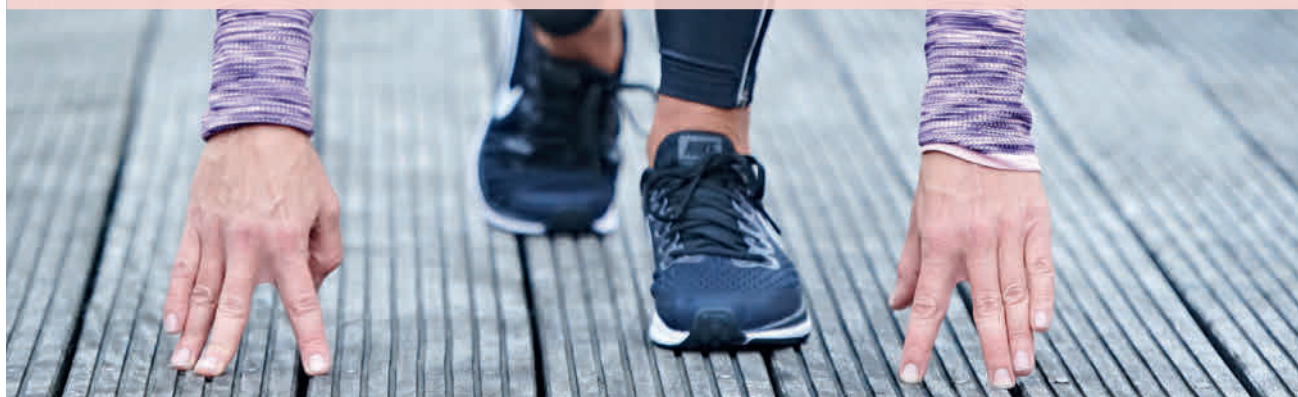
Först måste du veta om du är en pronationslöpare – det vill säga om din fot faller inåt eller utåt – eller om du springer neutralt. Det kan du se på dina gamla skor, men det bästa är om du testar dig i en sportbutik, där man filmer din löpstil medan du springer på löpband.

2 FOKUSERA PÅ RÄTT SAKER

Många gillar ett särskilt märke eller en viss design på löparskor, men i längden är det inget som slår rätt passform. Välj skor med öppet sinne (och blunda gärna när du handlar), så det blir skornas förmåga att ge dina fötter stöd som avgör vilka du tar med dig hem, och inte (bara) utseendet.

3 PROVA NOGA

Det räcker inte att bara stoppa ner fötterna snabbt i skorna för att sedan ge dig ut i löpspåret. Rör dig i butiken – allra helst på löpband – och gå gärna runt med dem inomhus när du har kommit hem. Om du känner av det minsta lilla skav så kommer det att mångdubblas när du springer.



Av Christina Heick · Foto: Jakob Helbig

Löparskor med pronation

Tips! Dina fötter svullnar när du springer. Köp därför en storlek större än du brukar. Det ska vara cirka ½–1 cm luft framför tårna.

Tips! Lägg aldrig dina skor i tvättmaskinen. Tvätta dem istället för hand och fyll dem sedan med tdningspapper. Låt dem lufttorka, men inte där det är för varmt.



Nike

Air Zoom Structure 22 Shield,
stl 35½–44, **1 799 kr.**

STÖD: Skorna har ett snörningssystem istället för klassiska snören. Fördelen med det är att det aldrig går upp, men nackdelen är att det har en tendens att strama lite för mycket. Det tar lite tid att vänja sig vid att springa i skorna – bland annat för att hälkappan inte ger stöd – men när du hittar balansen är det en bra sko med god stötdämpning. Om du pronerar mycket bör du dock välja en annan sko.

DESIGN: Skon är perfekt för blöta (och mörka) turer. Ovandelen är vattenavvisande, skon har reflexer och sulan får ett bra grepp vid blött underlag. Designen är genomtänkt och pålitlig.

PRIS: Äntligen en löparsko som är vattenavvisande! Men vi saknar mer stöd i hälkappan till det priset.



Saucony

Guide ISO 2,
stl 35½–44, **1 599 kr.**

STÖD: Vi är positivt överraskade över hur mjuk skon är med tanke på att det är en pronationssko. Stödet och stötdämpningen är också på topp och märks särskilt väl på långa turer. Dessutom har Saucony-skon ett speciellt snörningssystem, som ger stöd utan att klämma, och en supersula i det så kallade Everun-materialet, som gör skon extra flexibel och ger mycket bra stötdämpning. Vi är frälsta.

DESIGN: Vi har testat skon i färgen Blue Shade, och den sticker ut i mängden – men på ett diskret sätt. Färgerna är milda och dämpade och gör att du lika gärna kan använda skorna när du ska på kafé. Vill du sticka ut lite mer kan du bara välja en annan färg.

PRIS: Det är inget superfynd men ett bra köp – om skorna passar dina fötter. Priset är helt rimligt för ett par kvalitetslöparskor.



Diadora

Mythos Blushield Elite W,
stl 36–42, **1 500 kr.**

STÖD: Skon är designad för att alla löpare ska kunna ha glädje av den – det gäller även tyngre löpare. Det löftet ska den så kallade Blushield-teknologin i sulan hjälpa till med i form av extra stöd, när du behöver. Det låter otroligt men det ligger faktiskt något i det, för vi kan bara konstatera att skon har en mycket bra stötdämpning, som dessutom ger massor av drivkraft.

DESIGN: Så ska det se ut! En löparsko i en trafiksäker färg som dessutom är urläcker. Den har precis den känslan av power som en bra löparsko ska ha.

PRIS: Stöd, stötdämpning, säkerhet och supersnygg design för 1 500 kr. Det är med beröm godkänt!



New Balance

860v9,
stl 35–44, **1 500 kr.**

STÖD: Är du en utpräglad pronationslöpare? Då ska du vara på alerten nu, för här får du en optimal sko, som både ger stöd och stötdämpning i en och samma sko! Den är härligt flexibel, och sulan med det coola namnet TruFuse gör att skon är stabil nog för att både klara av över- och underpronation. Skon är lätt att vänja sig vid och den ger en mycket god känsla redan på första löpturen.

DESIGN: Vi älskar looken! Skon är snygg oavsett om du är 20 eller 60 år gammal. Den ljusa färgen som vi har testat är dock lite känslig när det är blött ute.

PRIS: Ett bra köp om du pronerar när du springer. Den är verkligen värd varenda öre!



Skechers

Womens GORun Forza 3,
stl 35–41, **1 599 kr.**

STÖD: Den massiva stabiliteten och stödet från den formsydd hälkappan gör denna skon till en sann vän på både långa och korta löpturer. Skon har dessutom en så kallad M-Strike-sula, som ser till att du landar längre fram på foten, vilket bidrar till att dämpa stötar från hälen som går upp i knän och höfter. Skon är även bred framtill och det ger god ventilation.

DESIGN: Skechers bjuder ofta på läckra färger, smarta detaljer och nyskapande design. Men här är den också i en klassisk svart och mycket diskret variant, vilket många föredrar. Den är dock aningen enkel för att falla oss helt i smaken.

PRIS: Det är inte mycket design vi får för pengarna. Men glöm inte vårt tips på första sidan: Passformen framför utseendet! Och därför får skon ändå fyra fina stjärnor för det goda stödet och ett bra pris.



Neutrala löparskor

Tips! Tänk igenom hur långt du vill springa och på vilken typ av underlag innan du köper löparskor. Det är viktigt att veta när du ska välja skor.

Tips! Om du är nyfiken på hur långt du har sprungit och hur mycket du har förbränt, glöm då inte att gå in på iform.se/mat-din-runda.



Salming

EnRoute 2, stl 36–42½, 1 699 kr.

STÖD: Den här skon skiljer sig från alla andra skor i testet! Sulan är hårdare, vadderingen är borta och här är det alltså frågan om en rå löparsko för neutrala löpare. Skon väger bara 190 gram och är särskilt bra på snabba turer, för intervaller eller teknikträning, där det gäller att lyfta fötterna så snabbt som möjligt. Här kommer skon verkligen till sin rätt. Behöver du extra stabilitet i fotvalvet, eller har du tendens till hälsporre är den dock för hård.

DESIGN: Märket Salming är från början känt för ishockeyutrustning, och det har smittat av sig på skon som har en cool, rå look. Det råder heller ingen brist på färger, vilket passar den slimmade skon.

PRIS: Priset är åt det högre hållet, men det är en god investering om du vill ha det lilla extra och en superlätt sko för att träna tid, teknik och spurt.



iFORM
BÄST I
TEST

Salomon

Sonic Ra Max 2 W, stl 36–45½, 1 500 kr.

STÖD: Skon är gjord för neutrala löpare, men den levererar mycket mer stöd än så. Det märks direkt runt fotvalvet och hälen. Skon är mycket lätt och behaglig och på det hela taget skön att springa i. Den har kort sagt egenskaper som gör att den fungerar lika fint om du pronerar. En mer uppskattad följeslagare på dina löprundor kan du inte hitta.

DESIGN: Supersnygg! Det är första tanken när vi ser skon, som med sin vita färg och goda ventilation är perfekt på våren och sommaren. Den delvis impregnerade ytan tål en regnskur och är lätt att torka av med en trasa efter löpturen.

PRIS: Det är inget fel på priset – eller något annat heller för den sakens skull. Ett superbra köp!



Asics

Gel Cumulus 20, stl 35½–44, 1 500 kr.

STÖD: Det är förvånansvärt mycket stöd i de här neutrala skorna, vars sula är stelare än konkurrenternas. Det gör att vi springer mycket stabilt i skon, men vi saknar lite flexibilitet på de långa turerna. Med sitt 10 mm djupa drop och inbyggda gel-lager har sulan dock en fin fjädring.

DESIGN: Vad mer kan man önska sig när det gäller en löparsko? Egentligen inget. Den finns i flera snygga färger och den sömlösa ovandelen ger en strömlinjeformad look. Det finns gott om plats för tårna och en fin ventilation, och skon är dessutom en av testets mest slitstarka. Den visar inga tecken på slitage ens efter många turer.

PRIS: 1 500 kr är inte mycket pengar för en ytterst hållbar och genomtänkt sko.



Hoka One One

Clifton 5, stl 36–44, 1 699 kr.

STÖD: Den här skon är verkligen i ett slag för sig! Sulan är som en mjuk marshmallow och skon sitter perfekt, väger mycket lite och ger bra stöd runt häl och fotvalv. Men med det sagt kräver skon låga drop lite extra av dig. Det kommer du att märka om du glömmer att springa med god teknik och springer med tunga steg. Testa den därför noga på löpband innan du bestämmer om detta är din drömsko.

DESIGN: Vi har testat den svarta som är lite tråkig. Vi älskar dock den tjocka, vita sulan, som ger en annorlunda look, och kvaliteten som gör skon enormt slitstark. Vill du ha lite mer färg, finns skon i många fina färger.

PRIS: Kastar du kärleksfulla blickar efter Hoka One Ones löparsko ska du inte låta dig hindras av priset. Men om vi ser till vad vi faktiskt får för pengarna är dock priset aningen för högt.



iFORM
MEST
PRISVÄRD

Reebok

Floatride Run Ultraknit, stl 36–42, 1 499 kr.

STÖD: Här får du ett par vanliga, sköna löparskor, som du kommer att älska på både långa och korta distanser. Skumgummisulan ger god stötdämpning, hälkappan är mjuk och stöttande, och en solid kärna runt snörning ger extra stöd mitt på foten. De är dock stora i storleken, så fundera på om du inte ska gå ner en halv storlek.

DESIGN: Är det löparskor eller snygga sneakers? Det är inte helt lätt att avgöra med den supercoola och trendiga looken. Det strumpliknande materialet i framfoten är både snyggt och skönt, men du kan glömma skorna när det regnar, för då blir du superblöt om fötterna.

PRIS: Skorna har allt (förutom att de inte tål väta), och de är absolut värda pengarna.



Adidas

Solar Boost, stl 36–45½, 1 599 kr.

STÖD: Skon är precis så mjuk och skön att ha på sig som den ser ut. Och hurra för den höga hälkappan med utmärkt stöd! Det är en typisk neutral löparsko, som är otroligt skön på korta och medellånga distanser. Gillar du att springa en mil eller mer, kommer du dock förmodligen att sakna en lite hårdare sula – särskilt om underlaget skiftar från grus till asfalt.

DESIGN: Vi älskar utseendet så mycket att vi vill ha dem på hela tiden! De välkända Adidas-ränderna är snyggt broderade på sidan av skon (och ger dessutom foten stöd), och stretchmaterialet framtill är smidigt, om än lite varmt vid högre temperaturer.

PRIS: Ett rimligt pris för en bra allroundsko.



iFORM
BÄST I
TEST

Under Armour

UA Hovr Infinite RRP, stl 36–42½, 1 499 kr.

STÖD: Under Armour har gjort den här skon speciellt för kvinnor med fokus på hur våra fötter skiljer sig från männens. Och det fungerar faktiskt! Skon sitter otroligt bra. Det känns nästan som att den kramar hälen. Sulan är hela 29 mm tjock baktill och 21 mm framtill, och det ger en mycket bra stötdämpning som gör att du springer effektivt och energiskt utan att studsas för mycket.

DESIGN: Designen är lika häftig som löpningen blir med den här skon – och vi älskar det! Vi får associationer till spindelnät och det är bara en av alla coola detaljer. Den har också ett chip, som via appen Map My Ride kan mäta din steglängd och kadens. Det är en sko som verkligen håller i längden och som fortsätter att ge en god känsla.

PRIS: Vi nyper oss själva i armen, men det är faktiskt på riktigt: Ett par skor som är bland testets billigaste OCH bästa. Det finns inget att tveka på – det är bara att slå till!

