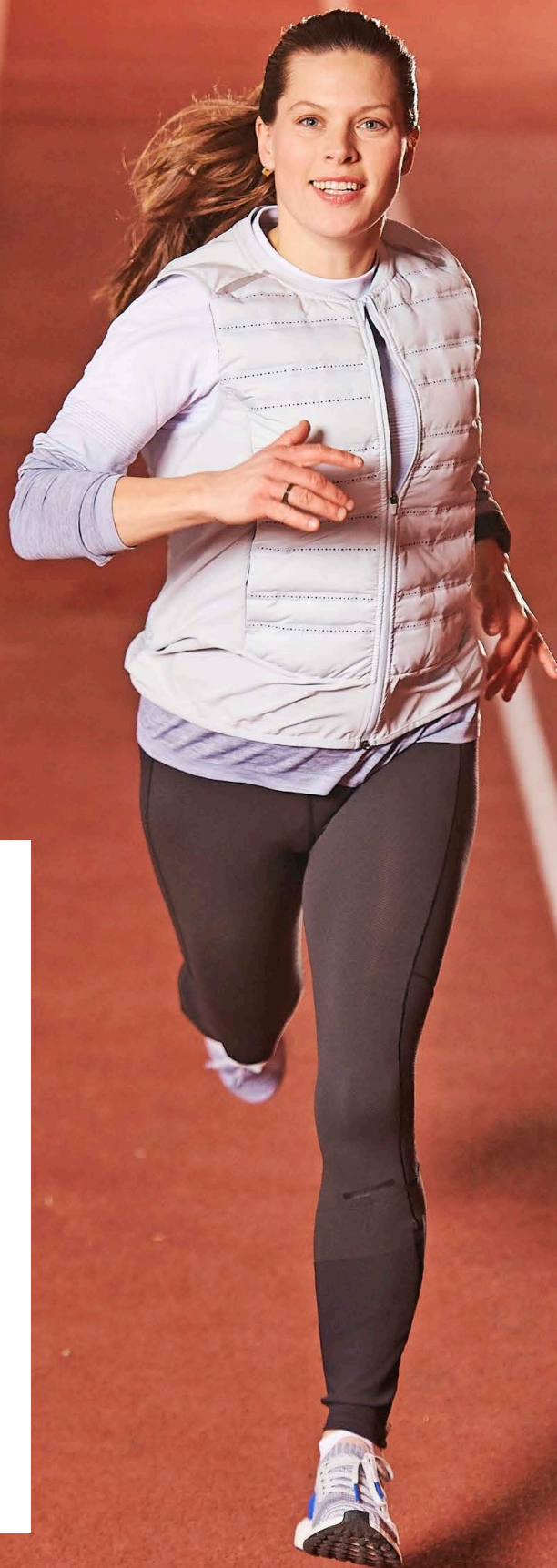


Löparskor

Våren är den bästa årstiden för löpning. Det är också därför det lockar extra mycket att köpa ett par nya löparskor. **Vi har provsprungit säsongens nya modeller** – både med och utan pronation.



Vi har tittat extra noga på

Passformen. Sitter skon bra på foten, och är den smal eller bred i modellen? Vi har också undersökt om skon känns bra invändigt och inte har några irriterande sömmar eller annat som trycker.

Stödet. Är det en skön och stabil upplevelse att springa i skon, och ger den foten rätt stöd?

Stötdämpningen. Det är viktigt att få rätt dämpning för de distanser och det underlag du ska springa på.

Utseendet. Det gör ju inget om skon får dig att se extra snitsig ut när du är ute och springer.

iform.se

Lär dig springa fem kilometer.

Det är det enkla syftet med vårt populära löpningsprogram online, för nybörjare eller dig som vill komma igång igen. Där ser du exakt hur långt du ska springa varje vecka. Läs på **iform.se/5km**.

Det här ska du hålla utkik efter

Hälkappan

ska sitta åt utan att vara tajt och får inte vara för hög. Stör den i butiken så blir det bara värre när du springer. Det ska vara enkelt att få av skon när den är oknuten.

Insidan

får inte ha några sömmar eller annat som skaver. Om det finns några enskilda punkter där skon trycker mot foten är den antingen fel för dig eller för liten.

Tåsektionen

ska ha ett utrymme ungefär en tummes bredd efter stortån och en halv centimeter ovanför den. Tårna får inte bli klämda – foten svullnar i värmen.

Drop

är förhållandet mellan sulans höjd från hälen till framfoten. Vissa menar att en låg drop ger ett snabbare och mer naturligt löpsteg. Andra att den mindre dämpningen överbelastar vader och hälsena.

Sulan

ska vara tjock om du vill ha mycket stötdämpning på din tur medan en tunnare sula ger en mer naturlig känsla.

Materialet

avgör tillsammans med skons ventilerings hur varm den är. Köp en som passar för de väderförhållanden du brukar springa i.

Hitta din löpstil

Det är viktigt att du gör ett löptest i en sport- eller löpningsbutik, som berättar vilken av de här två löpstilarna du har:

NEUTRAL

Om du har en neutral löpstil faller du varken inåt eller utåt när du landar på foten. Dina gamla, slitna skor står rakt om du tittar på dem bakifrån.



PRONATION

När du överpronerar faller foten för mycket inåt. Det ger ett ökat tryck och dina gamla skor lutar lite när du tittar på dem bakifrån. Kvinnor pronerar ofta.



Vi har testat
12 par löparskor i
två kategorier:



NEUTRAL



PRONATION

NEUTRALA LÖPARSKOR

New Balance

1080v8, stl 35–43, 1 700 kr



Behaglig sko med en stötdämpning som passar för korta och medellånga turer.



Tråkig färg och långa snören som det är lätt att snubbla på. Mindre bra över 10 km.

**Koll på storleken**

• Visste du att våra fötter ofta blir större med åldern? Särskilt löparskor ska köpas stora nog eftersom även minsta lilla tryck på foten stör extra mycket jämfört med när du går eller står. Dina fötter sväller också så du ska gott om plats – särskilt vid tårna som du ska kunna vicka lite på.

**Saucony**

Freedom ISO, stl 35,5–40, 1 899 kr



Stiliga skor med hög och stabil hälkappa som ger bra stöd. Bra stötdämpning.



Modellen är smal och kort så du kan med fördel välja en hel eller halv storlek större.



Materialet ger bra ventilering på långa och varma turer.

iFORM
BÄST I TEST

Asics

Gel Nimbus 20, stl 35,5–43,5, 1 900 kr

Ska du lägga många kilometer bakom dig – och de flesta av dem på asfalt? Då är den nya Nimbus-skon den perfekta följeslagaren. Stötdämpningen och komforten är på topp och du behöver inte oroa dig för att slita ut hälkappan eftersom den är extra hållbar. Ventileringen gör att du slipper springa i en pöl av svett, men du kan å andra sidan få springa i en pöl av regn eftersom det är mer en vår- och sommarsko än en höstsko. Och ska man anmärka på något så är det att utseendet är lite klumpigt.



Maximal stötdämpning och mycket behaglig passform.



Lite klumpigt utseende – särskilt vid hälen. Ingen höstsko.



NEUTRALA LÖPARSKOR

iFORM
BRA
KÖP



Skon är styvare än genomsnittet, vilket gör den mycket stabil.

Mizuno

Wave Ultima 9, stl 35,5–42,5, 1 600 kr

Till att börja med måste vi applådera Mizunos designteam som levererar en snygg, färggrann och pigg sko. Den gör verkligen att man blir sugen på att sticka ut på en långruna. Lyckligtvis är det just det som skon är avsedd för och den lite hårda skon ger ett extremt stabilt och bra, jämnt löpsteg. Det finns heller inga irriterande sömmar som stör på rundan. Den hårda sulan gör dock också att stötdämpningen är sådär, så behöver du mycket dämpning bör du titta efter en annan sko.



Extremt stabil sko med cool design. Bra för långa turer.



Hård sula som inte har mycket stötdämpning.



Skechers

GOrun 6, stl 36–41, 1 549 kr



Lättviktsskor av kompressionsmaterial som andas. God passform och bra plats för tårna.



Inte bra för långa distanser på grund av mindre dämpning och stabilitet. Långa snören.



Vanliga misstag

- Du skippar löptestet och köper första bästa par. Men om de inte passar din löpstil gör de löpningen till en obehaglig upplevelse som i värsta fall kan ge dig skador.
- Du väljer den snygga skon trots att den lite tråkigare skon sitter bättre. Med löparskor är det alltid passform före utseende!

Adidas

Ultraboost X, stl 36–44, 1 999 kr



Mjuk, sockliknande ovandel och ultramjuk dämpning så att det känns som om du flyger.



De sitter åt lite oskönt över fotleden. Materialet passar inte för regn och är inte slitstarkt.



PRONATIONSLÖPARSKOR

Asics

GT 2000 6, stl 35,5–43,5, 1 500 kr



Bra sko för moderat pronation. Stabilt stöd, bra dämpning och praktiska reflexer.



Skon är mycket smal och liten i storleken så du kan behöva välja en större storlek.



Så håller dina (dyra) skor längre

- Använd dem bara för löpning. Det kan vara frestande att ha dem på sig jämt, men det sliter.
- Ta på dem rätt. Du förstör hälen om du klämmer ned foten i en knuten sko.
- Skor behöver torka efter en svettig runda. Värme är dock inte bra. Använd hellre tidningspapper.



Hoka One One

Arahi 2, stl 35,5–41,5, 1 699 kr



Fantastiskt hälstöd – särskilt på långa turer. Det känns knappt att du har skor på dig.



Har du en bred fot kan skon kännas lite för tajt på mitten, där den är ganska smal.



Skon har en bra form med mycket plats för tårna.

**iFORM
BÄST I
TEST**

Saucony

Guide ISO, stl 35,5–40, 1 599 kr

Vi vet knappt var vi ska börja! Vi måste lovprisa den unika designen. Och vikten på ynka 265 gram som gör att det i alla fall inte beror på skorna om fötterna känns tunga. Eller den rymliga passformen och utmärkta formen – precis som vi vill ha en sko. Det är alltså ett par riktigt härliga löparskor som du kan använda på både korta och långa distanser eftersom både stötdämpning och stöd är så bra. Det enda vi möjligen kan klaga på är att de inte är vattentäta.



En lätt sko med komfort, stötdämpning och design i toppklass.



Inte vattentäta.



PRONATIONSLOPARSKOR



260 gram är matchvikten för det här fyndet.

iFORM
BRA
KÖP

Mizuno

Wave Inspire 13, stl 35,5–42,5, 1 600 kr

"I believe I can fly!" Så får vi lust att sjunga när vi sprintar fram i de väl dämpade skorna som bara väger 260 gram. Att de samtidigt är så mjuka att ha på sig gör även långa turer till en behaglig upplevelse – i alla fall om lungorna orkar förse oss med syre ... Trots att skon är ganska stor och ser lite klumpig ut vid första anblicken så sitter den åt bra kring foten utan att vara för tajt. En mycket, mycket bra sko där vi tror att du kommer att få extremt många kilometer för pengarna.

↑ Mjuk och behaglig lättviktare med bra dämpning.

↓ Lite stor och klumpig.



New Balance

860v8s, stl 35–43, 1 500 kr



↑ En skön passform med massor av plats och en cool design som sticker ut.

↓ Dämpningen kunde ha varit bättre – de är lite hårda.



Byt skorna när ...

- Det gör ont att springa i dem. I gamla skor kan det betyda att dämpningen är slut och om skorna är nya så har du nog valt fel.

- Yttersulan är utsliten och du kan se den vita mellansulan.

- De känns platta. Det kan vara den dämpande mellansulan som är slut.



Nike

Air Zoom Vomero 13, stl 35,5–44,5 1 400 kr

↑ Mycket gott om utrymme, snygg, håller temperaturen och ger bra stöd. Många färger.

↓ Kunde ha bättre dämpning och passar bara för dig som har en mild pronation.

