

TEST

Løbesko

Tag godt imod årets test af de vigtigste sko i garderoben! **12 par har været igennem testlaboratoriet**, og de serveres her med en gedigen guide, så du kan finde dit match. Klar – parat – løb!



Den rigtige sko giver ikke bare en mere behagelig løbetur, men også mindre risiko for skader.

Sådan shopper du løbesko

1 HVILKE LØBESKO SKAL JEG GÅ EFTER?

Før du køber løbesko, bør du have styr på to ting:

• **Hvilket underlag skal jeg løbe mest på?**
Er du mest til asfalt, grusstier eller løbebånd? Jo hårdere underlaget er, jo mere støddæmpning skal du typisk have. Og jo mere ujævnt underlaget er, jo vigtigere er det med stabilitet i skoene.

• **Skal du løbe langt eller kort?**
Der findes groft sagt to slags løbesko: dem, der er bygget til korte, hurtige distancer på jævnt underlag, og sko til det lange, seje træk. I den første kategori har du brug for en sprintsko, der er superlet og fleksibel, men har mindre støddæmpning og støtte – de er til spurterne. Mængdesko er til dig, der løber længere end 10 km og har brug for størst mulig støtte og støddæmpning.

2 HVORDAN VED JEG, OM JEG SKAL HAVE NEUTRALE SKO ELLER SKO TIL PRONATION?

Neutral løbestil betyder, at din fod rammer jorden så lige som muligt. Ruller dine ankler indad, betyder det, at du pronerer, og du har brug for pronationssko. Ved supination, også kaldet underpronering, ruller anklerne let udad, når foden rammer jorden. Du kan få testet din løbestil hos en fysioterapeut eller i en sportsforretning.

3 HVOR MEGET STØDDÆMPNING HAR JEG BRUG FOR?

Din ryg og dine led belastes med to-tre gange din egen vægt pr. løbeskridt, så god støddæmpning er afgørende. Den skal passe til din løbestil og dit underlag. Hårdt underlag som asfalt giver stød op gennem foden, så det kræver kraftig støddæmpning. Løber du på skovbund eller løbebånd, har du brug for mindre støddæmpning. Spørg i butikken.

4 HVOR LÆNGE HOLDER ET PAR LØBESKO TYPISK?

Tommelfingerreglen siger, at et par løbesko holder til 1.000 km. Det afhænger dog af løbestil, skoens kvalitet, og hvor tung du er. Får du ondt i knæ og fødder efter løb, kan det være et tegn på, at støtten og affjedringen i skoene er slidt op. Så er det tid til at gå på jagt efter et nyt par.

5 HVAD SKAL JEG VIDE I FORHOLD TIL PASFORM?

Hvis løbebåndet og "lige ud ad landevejen" er din foretrukne løbeform, er en tæt pasform ikke så afgørende. Ønsker du derimod at kaste dig ud i at løbe i skove og kuperet terræn, så skal du gå efter en løbesko med en tæt pasform og ekstra støtte. Trailsko er designet til at kunne klare et ujævnt føre og fungerer optimalt i mudder og på glatte stier. Sålen er grov, og der er god støtte omkring vrist og hæl.

6 HVORDAN UNDGÅR JEG AT FÅ SKADER, NÅR JEG LØBER?

Der er ingen smutveje til en god løbeform. Det kræver gentagelse og vedholdenhed. Som ny løber skal du starte langsomt ud. Selvom din kondition forbedres på bare en-to måneder, og dine knogler forstærkes efter tre-fire måneder, så tager det op til ni måneder for led og sener at styrkes. Så selvom du måske har kondition til at løbe langt, er det ikke sikkert, at dit senevæv kan holde til det. Øg derfor først mængden af din løbetræning og dernæst hastigheden. Når du har overskud på de korte ture, kan du gradvist øge distancen. Først der kan du sætte hastigheden op.

7 HVORDAN HOLDER JEG MINE LØBESKO RENE?

Gå uden om vaskemaskinen, og tag hellere skoene med i bad. Efter badet fylder du dem med avispapir og stiller dem til tørre op ad en væg. Put aldrig løbesko i tørretumbler eller på radiatoren.

NEUTRAL — når foden rammer jorden lige

iFORM
TEST~
VINDER

TIP Det er en god idé at have forskellige løbesko med forskelligt hældrop at skifte imellem. Så undgår du at slide på sener og led det samme sted hver gang.



Salming

Greyhound, str. 36-42 3/4, **1.300 kr.**
Vægt: 221 g, drop: 6 mm

Ligesom væddeløbsshunden, der har lagt navn til, er skoens hurtig, men med et blødt hjerte. Det er en alsidig neutralsko, der egner sig til både terræn- og hverdagsløb. Designet er trendy og lækkert med sømløst, leopardpletet mesh, der består af tre åndbare lag.

Skoens mellemsål er lavet af et blandingsskum, som skulle give op til 20 procent mere energiudbytte end mærkets andre modeller. Det virker – vi føler os forbavsende lette! Ydersålen er af gummi, der tillader dig at stå fast i underlaget, samtidig med at den understøtter din fremdrift. Skoen er let, men skumdelen føles en smule klodset, når der skal fart under fødderne. Desuden strammer de tre lag mesh lidt ved tæerne, når de hæver op, så brug skoens i selskab med en tynd sok.

Skoens alsidighed gør den let at holde af, og den kan især anbefales som ekstra sko ud over dine mængdesko.



Let og alsidig sko med et smart design.



Lidt klodset ved høj fart og klemmer lidt ved tæerne.



Puma

Speed 600 2, str. 35 1/2-42, **1.000 kr.**
Vægt: 295 g, drop: 8 mm

Hvor skal vi starte med denne dynamiske darling? Lægger vi ud med skoens hjerte, mellemsålen, er den lavet i en blanding af letvægtskum og såkaldte NRGY-kugler, som ligner hytteost. I dem ligger den primære forklaring på den enestående løbeoplevelse, skoen leverer. Kuglerne sørger nemlig for en sublim støddæmpning, mens letvægtskummet er med til at sende kraften tilbage til hælen.

Ydersålen er også et kapitel for sig, for her finder du en hård fremdriftsplade, der holder foden stabil og sender kraften fra dit isæt videre til det næste skridt, så du får bedre løbeøkonomi. Pasformen er god, og de høje, faste hælklapper sørger for gedigen stabilitet til foden.

Pumaens øvre stykke er dækket af et ventilerende meshstykke med reflekser. Farvekombinationen af sort, skriggul og hvid understreger skoens "fart over feltet"-design, der holder niveauet fra hæl til tå.



Eminent fremdrift – du får virkelig meget energi retur.



Vi har for en gangs skyld ingen klager.



Arc'teryx

Norvan LD GTX Shoe, str. 36-42 3/4, **1.599 kr.** Vægt: 270 g, drop: 9 mm

Her er en trafikssikker sag! Farven er synlig, men også hele opbygningen giver dig sikkerhed ved første skridt. LD i navnet står for "long distance", og du kan trygt tage dem på i skoven. Det er en fortrinlig trailsko til mudrede stier og kuperet terræn.

Mellemsålen er bygget op omkring et støddæmpende skum, og ydersålen er nubret, så den griber godt fat i underlaget, samtidig med at den skaber fin fremdrift. Overfladen består af ét samlet meshstykke og er vandafvisende. Polstringen ved anklen gør, at skoens sidder tæt, er yderst behagelig at løbe i og holder fugt og mudder udenbords.

Det skal fremhæves, at skoen er yderst slidstærk. Uanset hvilket vejr du har løbet i, skal du blot køre en fugtig klud over skoens. Selvom vægten sniger sig op på 270 gram, føles den stadig let. Skoen klarer sig allerbedst i skoven, hvor konstruktionen får noget at arbejde med, men den kan også gøre sig til asfaltløb.



Fortrinlig pasform og vandafvisende.



Lidt tung på landevejsstrækninger.



iFORM
BEDST TIL
PRISEN



Hoka One One

Clifton 6, str. 36-45 1/3, **1.299 kr.**
Vægt: 216 g, drop: 5 mm

Den skumfidusagtige tykke sål og det minimale drop gør skoen til helt sin egen. Sålen er selvsagt til den bløde side, hvilket gør skridtafviklingen forbavsende positiv. Du føler støddæmpningen ved hvert et skridt! Det skyldes, at skummet absorberer stødet, og mellemsålen ruller dig fremad på tæerne.

Normalt er en blød sål beregnet til langt løb i terræn, men her er undtagelsen. Skoen gør sig fortrinligt som hurtigt letvægtssko på spæde 216 gram. Droppet er på beskedne 5 mm. Det mærker du tydeligt, når du sætter fra, fordi designet fremmer isættet frem for hæleens landing. Pasformen er unik, så foden synker en anelse ned i sålen, samtidig med at skoen griber let fat om foden i din skridtafvikling. Resultat: Kraften, du kaster ned i skoen, returneres på fornem vis.

Ulempen ved den tykke sål er, at du på kuperede ruter mister fornemmelsen for underlaget lidt.



Fantastisk støddæmpning og føles let som en fjer.



Svært at mærke underlaget i terræn.



Skechers

Go Run Pure, str. 36-41, **899 kr.**
Vægt: 190 g, drop: 6 mm

Er der bundet balloner i? Skoen er let som en fjer – både i sål og meshmateriale. Modellen har en effektiv støddæmpning, som består af en let skumbaseret mellemsål og en tyk hæl. Meshet er på én gang tætvevet og åndbart, hvilket gør skoen egnet til løbebåndet.

Pasformen levner god plads til tæerne, hvilket er ideelt for dig med en bred forfod. Andre vil måske opleve, at den ekstra plads giver en anelse mindre støtte, men det behøver ikke at være en ulempe under løb. Hælkappen er høj og blød og gør skoen rar at have på, selv med helt korte sokker. Den er i det hele taget lidt af et bamsekram. Støddæmpningen sørger for, at den er let og rar at løbe i. Uanset om du har skavanker i knæ og ankler, ømme muskler eller bare er nybegynder, er skoen skabt til det hele!

Vær dog obs på, at meshlaget er så tyndt, at du risikerer at få våde tæer, hvis du løber i naturen.



Optimal begyndersko og god støddæmpning.



Meget plads i forfoden og risiko for våde tæer i regnvejr.



Salomon

Sonic 3 Confidence, str. 36-45 1/3, **1.200 kr.**
Vægt: 280 g, drop: 8 mm

Midtersålen kaldes Optivibe, som må være konstrueret af "optimér" og "vibe" – altså en forbedret fornemmelse. Og det er lige, hvad skoen giver! Affjedringen er energisk og yderst behagelig at løbe med.

Skoen har en mintfarvet kile, der giver en på samme tid fast og bouncy følelse. Mellemsålen er lavet i et responsivt skum, der stabiliserer og absorberer. Ydersålen er geometrisk designet til at give fremdrift og stabilitet. Det mærkes ved, at "hæl til tå"-isættet er mere fast og sikkert end normalt. Det betyder, at skoen både er god til hverdagsløb og hurtige træningspas.

På vægtskålen ligger skoen lidt over gennemsnittet, men når den først kommer på, og kilometerne begynder at rulle under fødderne, føles den let. Og så er der farverne – eller rettere manglen på samme. Vi savner lidt mere spræl, men hvis du ikke kan få nok af sort, har du fundet dit match!



Fantastisk støddæmpning og affjedring.



Kedeligt look.



PRONATION — når foden falder indad, når den rammer jorden

iFORM
BEDST TIL
PRISEN



Asics

Gel-Kayano 26, str. 35 ½-46, **1.500 kr.**
Vægt: 255 g, drop: 10 mm

Modellen er en klassiker inden for løbesko med pronation. Asics har løbende forfinet den, så vi nu er nået til version 26! Det mærkes især i den komplekse opbygning, der er bygget sirligt op lag på lag for at give dig den bedste løbeoplevelse.

Støddæmpningen er enestående, så du lander blødt og mindsker risikoen for skader. Til gengæld lykkes det kun delvist at give et effektivt afsæt. Skoen føles en smule tam i sin returenergi, og svangsenen brokker sig lidt under den lange testtur. Hælkappen er fast og stabil og bidrager til, at hele bagerste del af foden holdes på plads. Generelt er pasformen rigtig god.

Designet er fint med sin laksefarvede glimmerattitude. Meshet er superstærkt og sørger for tørre og tempererede fødder – selv i støvregn. Svedtransporten gør, at skoen kan bruges året rundt. Den er bedst til nybegyndere, men vil du lege med farten, er den lidt tung.



Lækkert design og optimal støtte.



Begrænset returenergi. Stabiliteten kræver tilvænning.



Reebok

Floatride Run Fast, str. 35 ½-41, **1.099 kr.**
Vægt: 206 g, drop: 10 mm

Der går fem par af skoen her på et kilo! Testens letteste sko gemmer ikke desto mindre på avancerede funktioner, som gør den til en dejlig løbeven. Mellemsålen er sammensat af henholdsvis et blødt og meget let, responsivt skum, der gør skoen let, samt et stabiliserende skum, der giver god balance ved isættet.

Den nubrede ydersål sørger for, at du ikke glider. Overfladen er ét stykke ultralet mesh med ventilationshuller, logo og tynde snørebånd. Trods den sparsomme foring gnarver skoen på intet tidspunkt.

I hvilke situationer er den bedst? Svaret er på de korte, hurtige ture, hvor du bliver kastet fremad som en fjeder – skoen arbejder virkelig med dig. På lange ture på 15 km kommer skoen lidt til kort, når benene bliver trætte og tunge. Det føles, som om sålen griber lidt fat i underlaget. Derfor anbefaler vi den primært som kortdistancesko, hvor du til gengæld får meget for pengene.



Overbevisende design, lille vægt og ideel til fart.



Ydersålen giver modstand, når benene bliver trætte.



Under Armour

Hovr Guardian, str. 35 ½-43, **1.199 kr.**
Vægt: 269 g, drop: 8 mm

Skoen er bygget op omkring en sål med to tætheder af skum med hver sin funktion. Den ene del af mellemsålen er blød. Den anden er et stabiliserende skum, der hjælper foden til at balancere bedre ved isættet. Ydersålen er dækket af felter, der giver støtte ved skridtafviklingen og fremhæver fremdriften.

Pronationsløberens hedeste drøm er en sko, der holder foden i et fast greb, og det gør denne. Den er stiv og stabiliserende med en fast, høj og godt polstret hælkappe. Ja tak! Ulempen er, at skoen er lidt tung og stiv, så du kommer ikke til at slå spurtrekorder i den. Som hverdagsløbesko leverer den til gengæld varen, og dens behagelige polstring gør den også til et godt valg for nybegyndere eller folk med svage knæ eller ankler.

Er du den nørdede type, vil du blive glad for den indbyggede sensor, der sporer og analyserer dit løb. Resultaterne kan ses på telefonen.



Optimal støtte til pronationsløbere og god til hverdagsløb.



Den stive sål kræver tilvænning.



TIP Brug ikke imprægneringsspray på løbesko. De er designet til at give luft til fødderne, og en spray ødelægger åndbarheden.

iFORM
TEST-
VINDER



Brooks

Adrenaline GTS 20, str. 35½-45½,
1.200 kr. Vægt: 266,5 g, drop: 12 mm

Her er en sko, der tager opgaven seriøst med at rette op på pronation. Stabiliteten er bygget op omkring et system af mediale baner, der fører din fod tilbage til en neutral position. De udvendige baner gør det samme, hvis din fod ruller udad. Kort sagt: Støtten er der, hvis du har brug for den, hvilket er smart, da hver løber har sit personlige behov.

Sålen giver en følelse af en meget konsistent stabilitet, selv når benene bliver trætte. Af samme grund er vi lykkeligt befriet for gener i svangsenen under løb, hvilket ellers er hyppigt i pronations sko.

Skoen er hverken let eller særligt responsiv, så du bliver ikke sendt afsted som en fjeder. Til gengæld er den en udmærket hverdagsløbesko – både til korte og længere ture. Køb den, hvis du vægter komfort og support højere end tempo. Udseendet skal du til gengæld ikke vælge den for, medmindre du er til det nedtonede look.



God hverdagsløbesko med fin support og støddabsorbering.



Uegnet til hurtigløb og kedeligt look.



Diadora

Mythos Blushield 5, str. 36-43, 1.200 kr.
Vægt: 250 g, drop: 10 mm

Her er skoen for alle løbere – altså hverken en udpræget neutralsko eller pronations sko. Designmæssigt består den af en overdel i nylon med lufthuller. Der er smarte logoreflekser på siden og et pænt, nedtonet sort-hvidt look.

Funktionsmæssigt rimer Blushield på støddæmpning. Skummet i sålen nærmest griber fat om foden, når du tager et skridt, og det giver dig følelsen af at lande på en pude af skum. Hemmeligheden bag affjedringen er en smart teknologi af en gelékile og 350 knopper, der former sig om foden i stedet for omvendt: at foden skal presses ned i skoens form.

Du kan ikke undgå at mærke den sublime støtte i hælen, der kvitterer med en enestående bounce-effekt. Især dig, der lander på hælen, har glæde af, at sålens hældrop er hele 10 mm. En gedigen allroundsko, der gør det fantastisk på både korte og lange ture.



God støddabsorbering og sublim bounce-effekt.



Svært at vurdere, om skoen reelt kan bruges af alle løbetyper.



Saucony

Guide 13, str. 37-42, 1.300 kr.
Vægt: 264 g, drop: 8 mm

Her er en alsidig løbesko, der tilbyder ekstra støtte til dig, der pronerer lidt, ikke meget. Du mærker hurtigt effekten af sålen, der får isættet til at føles blødt og giver god returenergi. Et lidt hemmeligt lag på indersiden af skoen sørger for stabilitet. Overdelen, der er i lækkert, tæt vævet mesh, er til gengæld blød og udstyret med flade, brede snørebånd.

Den er polstret godt rundt i hælappen og med et bredt stykke i kilen fortil, kaldet pløsen. Hele denne support skaber en sko af højeste komfort, der sidder supergodt. Under løbeturen mærker vi den effektive støddæmpning og stabilitet. Det minder om at løbe på skumgummi, men uden at foden synker ned i sålen.

Skoen er mere fast i sålen end de andre i kategorien, og det kræver lidt tilvænnning for svangen, der let bliver øm på de lange ture. Skoen performer ellers fint, da den er let og fleksibel, men samtidig støtter.



Komfort og støtte til den let pronerende løber.



Den faste sål kræver tilvænnning.

