

TEST

Löparskor

Här kommer årets test av de viktigaste skorna i garderoben! **12 par har gått igenom våra tester**, de presenteras här med en gedigen guide, så du kan hitta din perfect match. Klara – färdiga – löp!



Rätt skor ger dig inte bara en mer behaglig löptur, utan också mindre risk för skador.

Att tänka på när du köper löparskor

1 VILKEN TYP AV LÖPARSKO SKA JAG KÖPA?

Innan du köper löparskor bör du ha koll på två saker:

- **Vilket underlag springer jag oftast på?** Kommer du mest att springa på asfalt, grusvägar eller löpband? Ju hårdare underlaget är, desto mer stötdämpning bör du i regel ha. Och ju mer ojämnt underlaget är, desto viktigare är det med stabilitet i skon.

- **Ska du springa långt eller kort?** Det finns krasst sett två slags löparskor: De som är gjorda för korta, snabba distanser på jämnt underlag, och skor till de långa rundorna. I den första kategorin handlar det om en sprintsko, som är lätt och flexibel, men har mindre stötdämpning och stöd. Den andra typen är för dig som springer längre än 10 km och behöver största möjliga stöd och dämpning.

2 HUR VET JAG OM JAG SKA HA EN NEUTRAL SKO ELLER EN SKO FÖR PRONATION?

Neutral löpstil betyder att din fot landar i marken så rakt som möjligt. Tenderar dina fötter att vika sig inåt vid anklarna pronerar du, och då behöver du en pronationssko. Vid supination, även kallat underpronering, lutar anklarna lätt utåt när foten når marken. Du kan testa din löpstil hos en fysioterapeut eller i en sportbutik där du köper skorna.

3 HUR MYCKET STÖTDÄMPNING BEHÖVER JAG?

Din rygg och dina leder belastas med två-tre gånger din egen vikt i varje löpsteg, så bra stötdämpning är avgörande. Den behöver passa till din löpstil och ditt underlag. Hårt underlag som asfalt kräver kraftig stötdämpning. Springer du i skogen eller på löpband behöver du inte lika mycket stötdämpning. Fråga i din butik så får du rätt sko.

4 HUR LÄNGE HÅLLER ETT PAR LÖPARSKOR?

Tumregeln är att ett par löparskor håller för 1.000 km. Det beror dock på din löpstil, skornas kvalitet och hur tung du är. Får du ont i knän och fötter efter en springtur kan det vara ett tecken på att stödet och fjädringen i skorna är utsliten. Då är det dags att införskaffa ett nytt par.

5 VAD BEHÖVER JAG VETA NÄR DET GÄLLER PASSFORM?

Om löpbandet och "direkt utanför dörren" är den löpningen du föredrar är en tajt passform inte avgörande. Vill du däremot springa i skogen och i kuperad terräng så ska du leta upp en löparsko som har en tajt passform och extra stöd. Terrängskor är designade för att kunna klara ett ojämnt underlag och funkar optimalt i lera och på hala stigar. Sulan är grov, och det är bra stöd runt vristen och hälen.

6 HUR UNDVIKER JAG SKADOR NÄR JAG LÖPER?

Det finns inga genvägar till en bra löparform. Det kräver repetitioner och uthållighet. Som nybörjare ska du starta långsamt. Även om din kondition förbättras på bara en-två månader, och ditt skelett blir starkare efter tre-fyra månader så tar det upp till nio månader för leder och senor att stärkas. Så även om du kanske har kondition nog för att springa långt är det inte säkert att dina senor klarar av det. Öka därför mängden av din löpträning först, öka distansen gradvis när du känner att du har krafter kvar efter rundan, och där efter kan du öka hastigheten.

7 HUR HÅLLER JAG MINA LÖPARSKOR RENA?

Undvik tvättmaskinen och handtvätta hellre skorna. Fyll dem sedan med tidsningspapper och ställ dem för att torka i rumstemperatur. Ställ aldrig löparskorna vid elementet. Och torktummlaren är no-no.

NEUTRAL — när du landar rakt på foten

iFORM
TEST-
VINNARE**TIPS** Det är en bra idé att ha olika löparskor med olika häldrop att byta mellan. Då undviker du att slita på senor och leder på samma sätt varje gång du springer.**Salming**Greyhound, stl. 36-42 ¾, **1.699 kr.**
Vikt: 221 g, drop: 6 mm

Precis som tävlingshunden, som har namngivit skorna, är skon snabb men med ett mjukt hjärta. Det är en allsidig neutral sko som funkar för både terräng- och vardagslöpning. Designen är trendig och snygg med sömlös, leopardmönstrad mesh i tre lager som andas.

Skons mellansula är gjord av en skumblandning vars syfte är att ge upp till 20 procent bättre energiåtergivning än märkets andra modeller. Det funkar – vi känner oss förvånansvärt lätta! Yttersulan är av gummi, vilket ger skorna bra slitstyrka och bra grepp på asfalt även under våta förhållanden. Skon är lätt, men skumdelen känns lite klumpig när vi sätter fart. Dessutom stramar de tre lagren mesh lite vid tårna, så använd skorna tillsammans med en tunn strumpa.

Skons allsidighet gör den lätt att tycka om, och vi rekommenderar den särskilt som en extrasko utöver dina vanliga löparskor.

**Lätt och allsidig sko med smart design.****Lite klumpig vid hög fart och klämmer lite vid tårna.****Puma**Speed 600 2, stl. 35 ½-42, **1.400 kr.**
Vikt: 295 g, drop: 8 mm

Var ska vi börja beskriva den här dynamiska älsklingen? Om vi börjar med mellansulan, så är den gjord i en blandning av lättviktsskum och så kallade NRGY-kulor, som ser till att skon har extraordinär stötdämpning utan att vara klumpig. Det är tack vare kulorna som skon levererar en enastående löpupplevelse.

Yttersulan är också ett kapitel för sig, den är av gummi och driver löparen framåt för att generera mer hastighet och hålla foten stabil. Kraften från ditt steg förs vidare till nästa, så du får en bättre löpekonomi. Passformen är bra och de höga, fasta hälkapporna ser till att ge bra stabilitet till foten.

Skons översida är täckt av ett ventilerande meshstycke med reflexer, vilket håller foten sval och samtidigt gör att man syns på vägarna – även i mörker. Färgkombinationen av svart, neongul och vitt understryker skons "snabba"-design.

**Eminent framåt drift – du får verkligen mycket energiretur.****Vi har för en gångs skull ingenting att klaga på.****Arc'teryx**Norvan LD GTX Shoe, stl. 36-42 ¾, **2.199 kr.** Vikt: 270 g, drop: 9 mm

Här har vi en trafiksäker sko. Färgen är synlig, och hela uppbyggnaden av skon ger dig säkerhet från första steget. LD i namnet står för "long distance", och du kan tryggt snöra på dig dem för en runda i skogen. Det är en utmärkt trailsko för leriga stigar och kuperad terräng.

Mellansulan är uppbyggd kring ett stötdämpande skum, och yttersulan är mönstrad så den får bra grepp i underlaget, samtidigt som den skapar framåt drift. Översidan består av ett meshstycke och är vattenavvisande. Stoppningen vid ankeln gör att skon sitter tajt, är väldigt skön att springa i och håller fukt och lera utanför.

Skon är ytterst slitstark. Oavsett vilket väder du ger dig ut i, behöver du bara torka av den med en fuktig trasa. Trots att vikten är på 270 gram, känns skon lätt. Skon är allra bäst i skogen, där konstruktionen kommer till sin rätt, men den funkar också bra till asfalslöpning.

**Riktigt bra passform och vattenavvisande.****Lite tung på landsvägslöpning.**



Hoka One One

Clifton 6, stl. 36-45 1/3, **1.799 kr.**
Vikt: 216 g, drop: 5 mm

Den marshmallowaktiga, tjocka skumsulan och det minimala droppet gör skon helt unik. Sulan är åt det mjuka hållet, vilket gör ökar stegprestandan förvånansvärt mycket. Du känner verkligen stötdämpningen i varje steg du tar! Det beror på att skummet absorberar stödet och mellansulan gör att du rullar framåt på tårna.

Normalt är en mjuk sula gjord för långa pass i terräng, men här är undantaget som bekräftar regeln. Skon är utmärkt som lättviktssko med sina spåda 216 gram. Droppet är på blygsamma 5 mm. Det märker du tydligt när du skjuter ifrån, eftersom designen främjar frånskjutet snarare än landningen.

Passformen är även den unik, foten sjunker ner i sulan en aning, samtidigt som skon griper tag i foten vid varje steg.

Nackdelen med den tjocka sulan är att du tappar kontakten med underlaget lite på kuperade rundor.



Fantastisk stötdämpning och känns lätt som en fjäder.



Svårt att känna underlaget i terräng.



iFORM
MEST
PRISVÄRD

Skechers

Go Run Pure, stl. 36-41, **1.199 kr.**
Vikt: 190 g, drop: 6 mm

Har någon knutit fast ballonger i skon? Den är lätt som en fjäder – både i sulan och i meshmaterialet. Modellen har en effektiv stötdämpning som består av en lätt skumbaserad mellansula och en tjock häl. Meshen är både tät och andas, vilket gör skon extra bra till löpbandet.

Passformen lämnar bra plats för tårna, vilket är riktigt bra för dig med bred framfot. Andra kanske upplever att den extra luften i framger mindre stöd, men det behöver inte heller vara en nackdel vid löpning. Hälkappan är hög och mjuk och gör skon skön att ha på sig, även med korta strumpor. Skon är i det hela taget väldigt bekväm. Stötdämpningen ser till att skon är lätt och skön att springa i. Oavsett om du har problem med knän och anklar, ömma muskler eller bara är nybörjare funkar skon för dig!

Du bör dock veta att meshlagret är så tunt att du riskerar att få våta tår om du springer utomhus.



Optimal nybörjarsko och bra stötdämpning.



Mycket plats i framfoten och risk för blöta tår vid regn.



Salomon

Sonic 3 Confidence, stl. 36-45 1/3, **1.400 kr.**
Vikt: 280 g, drop: 8 mm

Mittsulans kallas Obtivibe, som är en blandning av "optimera" och "vibe" – alltså en förbättrad känsla. Det är en kombination av skummaterial – ett för att dämpa och ett för att driva framåt – det minskar vibrationerna när du sätter ner foten. De här skorna är ytterst behagliga att löpa med.

Skon har en mintfärgad kil, som ger en fast och studsig känsla på samma gång. Yttersulan är geometriskt designad för att ge framåtdrift och stabilitet. Det märks genom att "hål till tå"-rullet känns mer fast och säkert än normalt. Det betyder att skon är bra både till vardagslöpning och till snabba träningspass.

När det gäller vikten så är skon lite tyngre än genomsnittet, men när den väl kommer på och kilometerna börjar rulla under fötterna känns den lätt. När det gäller färgerna – eller snarare bristen på dem – saknar vi lite mer fart och fläkt, men om du inte kan få nog av svart så är det här en sko för dig!



Fantastisk stötdämpning och fjädring



Lite trist look.



PRONATION — när du landar med foten vinklad inåt

**Asics**

Gel-Kayano 26, stl. 35 ½-46, **1.900 kr.**
Vikt: 255 g, drop: 10 mm

Modellen är en klassiker bland pronations skor. Asics har utvecklat den i flera steg, och nu har vi kommit till version 26! Det märks särskilt på den komplexa uppbyggnaden, som är skapad i lager på lager för att ge dig bästa möjliga löppplevelse. Stötdämpningen är enastående, så du landar mjukt och minskar risken för skador. Däremot lyckas det bara delvis att ge ett effektivt avtramp. Skon känns en smula tam i sin energiåtergivning, och senan i hålfoten gör sig påmind under den längre testrundan. Hälkappan är fast och stabil och bidrar till att hela bakre delen av foten hålls på plats. Generellt är passformen riktigt bra.

Designen är snygg med sitt skimrande laxfärgade yttre. Meshen är stark och ser till att fötterna är lagom varma och torra – även vid regn. Svettransporten gör att skon kan användas året runt. Den är bäst för nybörjare, vill du springa intervaller eller med tempo är den lite för tung.



Snygg design och optimalt stöd.



Begränsad energiåtergivning. Kräver tillvänjning.



iFORM
**MEST
PRISVÄRD**

Reebok

Floatride Run Fast, stl. 35 ½-41, **1.399 kr.**
Vikt: 206 g, drop: 10 mm

Det går fem par av de här skorna på ett kilo! Testets lättaste sko innehåller även avancerade funktioner, som gör den till en härlig löpkompis. Mellansulan består av ett mjukt och väldigt lätt, responsivt skum, och ett stabiliserande skum som ger bra balans vid isättning.

Den mönstrade yttersulan ser till att du inte halkar. Översidan är ett stycke ultralätt mesh med ventilationshål, logga och tunna snören. Trots det sparsamma fodret skaver inte skon över huvud taget.

I vilka situationer är den bäst? Svaret är på de korta, snabba rundorna, för du kastas framåt som en fjäder – skon arbetar verkligen med dig. På längre rundor, på 15 km, är de däremot inte lika bra. Då blir benen trötta och tunga. Det känns som att sulan griper tag i underlaget. Därför rekommenderar vi den primärt som en kortdistanssko, och där får du mycket för pengarna.



Grym design, lätt vikt, bra grepp och perfekta till fart.



Yttersulan ger motstånd när benen blir trötta.

**Under Armour**

Hovr Guardian, stl. 35 ½-43, **1.299 kr.**
Vikt: 269 g, drop: 8 mm

Skon är uppbyggd kring en sula med två olika typer av skum, med var sin funktion. Den ena delen av mellansulan är mjuk. Den andra innehåller ett stabiliserande skum, som hjälper foten att balansera bättre vid isättning. Yttersulan är täckt av ett fält som ger stöd vid avtrampet och framhäver framåtdriften.

Pronationslöparens våta dröm är en sko som håller foten i ett fast grepp, och det gör den här. Den är stabiliserande med en fast, hög och ordentligt fodrad hälkappa. Ja tack! Nackdelen är att skon är lite tung och stel, så du kommer inte slå spurtrekord i den. Som vardagslöparsko är den dock riktigt bra, och den behagliga stoppningen gör den också till ett bra val för nybörjare eller folk med svaga knän eller anklar. Är du den nördiga typen kommer du glädja dig över den inbyggda sensorn som registrerar och analyserar din löpning. Resultaten samlas på telefonen.



Optimalt pronationsstöd och bra till vardagslöpning.



Den stela sulan kräver tillvänjning.



TIPS Använd inte impregneringssprej på löparskor. De är designade för att ge fötterna luft, och en sprej förstör andningsförmågan.



Brooks

Adrenaline GTS 20, stl. 35½-45½,
1.600 kr. Vikt: 266,5 g, drop: 12 mm

Här har vi en sko som tar uppgiften att ge stöd för pronationslöpare på allvar. Stabiliteten är uppbyggd kring ett system som för tillbaka din fot till en neutral position, utan att ditt naturliga rörelsemönster korrigeras. Stödet finns alltså där när du behöver det, vilket är smart eftersom varje löpare har sitt individuella behov.

Sulan ger en känslan av en stabil men ändå väldigt följsam passform och det är en mjuk känsla mot foten, även när benen blir trötta. Det gör att vi slipper smärtor i senan i hålfoten, vilket annars är vanligt i pronationsskor.

Skon är varken lätt eller särskilt responsiv, så du får inte så mycket hjälp framåt. Däremot är den en utmärkt vardagssko – både till korta och längre turer. Köp den om du lägger större vikt vid komfort och support än tempo. Du bör dock inte välja dem för utseendets skull, om du inte älskar en nedtonad look.



Bra vardags-löparsko med god support och stötabSORBERING.



Funkar sämre till snabba turer.



iFORM
TEST-
VINNARE

Diadora

Mythos Blushield 5, stl. 36-43, 1.400 kr.
Vikt: 250 g, drop: 10 mm

Här är en sko för alla löpare – det är varken en utspäglad neutralsko eller pronationssko. Designmässigt består den av en ovansida i nylon med lufthål. Från sidan och bak runt hälen löpar smarta logo-reflexer och i övrigt är utseendet snyggt, nedtonat svart-vitt.

Funktionsmässigt är Blushield synonymt med stötdämpning.

Skummet i sulan griper nästan tag i foten när du tar ett steg, och den ger dig känslan av att landa på en kudde av skum. Hemligheten bakom fjädringen är en smart teknologi som gör att sulan formar sig runt foten istället för tvärtom – att foten ska pressas ner i skons form. Du kan inte missa det enorma stödet i hälen, som har en enastående bounce-effekt. Särskilt för dig som landar på hälen är det riktigt bra att skon har ett häldrop på hela 10 mm. Det här är en gedigen allroundsko, som gör löpningen riktigt härlig på både kortare och längre turer.



Bra stötabSORBERING och riktigt bra bounce-effekt.



Svårt att bedöma om skon funkar av alla typer av löpning.



Saucony

Guide 13, stl. 37-42, 1.599 kr.
Vikt: 264 g, drop: 8 mm

Här har vi en allsidig löparsko för dig som har behov av lite extra stöd och stabilitet på löprundan. Den passar bäst till dig som pronerar lite, inte mycket. Du märker snabbt effekten av sulan, som får isättningen att kännas mjukt, och den har bra energiåtergivning. Ett lager på insidan av skon ser till att foten stabiliseras. Ovansidan, som är i tätvävd mesh, är mjuk och har platta, breda snören.

Tåkappan sitter invändigt i skon, plösen är mjuk och det är mycket stoppning invändigt runt hälen. Det ger riktigt bra komfort hela vägen runt om foten, den sitter superbra. Under löpturen känner vi av den effektiva stötdämpningen och stabiliteten. Det påminner om att springa på skumgummi, men utan att foten sjunker ner i sulan.

Skon har fastare sula än många, vilket kräver till vänjning för hålfoten. I övrigt är skon lätt och flexibel, men ger samtidigt stöd.



Komfort och stöd för löpare med lätt pronation.



Den fasta sulan kräver tillvänjning.

