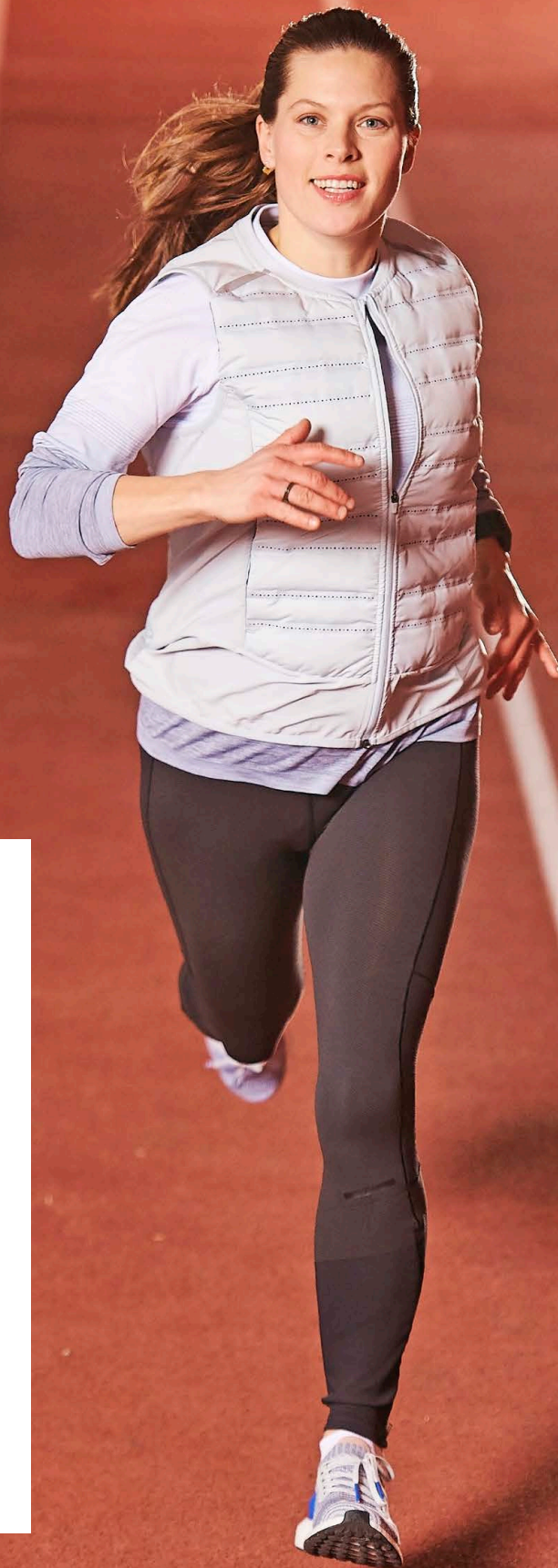


Løbesko

Ah, der findes ikke nogen bedre årstid til løb end foråret. Derfor er det også nu, det kribler ekstra meget i fødderne efter et par nye løbesko. **Vi har prøveløbet sæsonens nye modeller** – både med og uden pronation.



Vi har holdt skarpt øje med

Pasformen. Sidder skoen godt på foden, og er den smal eller bred i modellen? Herunder også om skoen føles godt indvendigt og ikke har irriterende sømme eller lignende, der trykker.

Støtten. Er det en god og stabil oplevelse at løbe i skoen, og støtter den op om foden de rigtige steder?

Stødabsorberingen. Det er vigtigt at få den rette affjedring til de distancer og det underlag, du skal bruge den til at løbe på.

Looket. Det gør jo ikke noget, at skoen får dig til at se ekstra skarp ud, mens du løber.

iform.dk

Lær at løbe 5 km. Så enkelt er formålet med vores populære online løbeprogram, der henvender sig til begyndere eller dig, der skal i gang igen. Det fortæller præcis, hvor langt du skal løbe uge for uge. Find det på **iform.dk/5km**.

Det skal du holde øje med

Hælkappen

skal sidde til uden at stramme og ikke være for høj. Genererer den i butikken, bliver det kun værre på ruten. Du skal let kunne glide ud af skoene, når den ikke er bundet.

Indersiden

må ikke have syninger eller lignende, der gnaver. Er der specifikke punkter, hvor skoene trykker ind på din fod, er den enten forkert til dig eller for lille.

Snuden

skal stoppe en tommeltots bredde efter storetåen og en halv centimeter over. Tæerne må ikke blive klemte – din fod hæver i varme.

Droppet

er forholdet mellem sålhøjden fra hæl til forfod. Nogle mener, at et lavt drop giver et hurtigere og mere naturligt løb. Andre, at det overbelaster læg og akillessene på grund af den mindre støddæmpning.

Sålen

skal være tyk, hvis du gerne vil have meget støddæmpning på din tur, mens en tyndere sål giver en mere naturlig fornemmelse.

Materialet

afgør sammen med ting som ventilationshuller, hvor varm skoene er. Køb én, der passer til de vejrforhold, du primært skal løbe i.

Find din løbestil

Det er vigtigt, at du får lavet en løbetest i en sports- eller løbebutik, som fortæller dig, hvilken af disse to løbetyper der karakteriserer dig:

NEUTRAL

Er din løbestil neutral, falder du hverken indad eller udad, når du lander på foden. Dine gamle, slidte sko vil stå lige, hvis du ser på dem bagfra.



PRONATION

At overpronere betyder, at foden falder for meget indad. Det giver et øget tryk, og dine gamle sko vil typisk hælde lidt, når du ser dem bagfra. Kvinder pronerer ofte.



Vi har testet
12 par løbesko i
de to kategorier:



NEUTRAL



PRONATION

NEUTRALE LØBESKO

New Balance

1080v8, str. 35-43, 1400 kr.



Behagelig sko med en støddæmpning, der egner sig til korte og mellemlange ture.



Kedelig farve og meget lange snørebånd, du nemt snubler i. Mindre god til ture over 10 km.

**Styr på størrelsen**

• Vidste du, at vores fødder typpisk bliver større med alderen? Særligt løbesko skal købes store nok, da selv det mindste tryk på foden generer ekstra, i forhold til når du går eller står. Desuden hæver dine fødder op, så der skal være god plads – særligt omkring tærerne, som skal kunne vrikkes lidt.

**Saucony**

Freedom ISO, str. 35,5-40, 1599 kr.



Et par stilfulde sko med en høj og stabil hælkappe, der støtter godt. Fin støddabsorbering.



Modellen er smal og kort, så du kan med fordel gå en halv eller hel størrelse op.



Materialet sikrer god ventilation på lange og varme ture.

iFORM
TEST-
VINDER

Asics

Gel Nimbus 20, str. 35,5-43,5, 1500 kr.

Skal du lægge mange kilometer bag dig – og de fleste af dem på asfalt? Så er den nye Nimbus-sko en genial følgesvend. Støddæmpningen og komforten er i top, og du behøver heller ikke at bekymre dig om at slide hælen op, for den er ekstra holdbar. Ventilationen sikrer, at du ikke kommer til at løbe i en pøl af sved, men du kan til gengæld godt komme til at løbe i en pøl af regn, for det er mere en forårs- og sommersko end en efterårssko. Har vi de negative briller på, er looket en lillebitte smule klodset.



Maksimal støddæmpning og meget behagelig pasform.



Lidt klodset look – især ved hælen. Ikke en efterårssko.



NEUTRALE LØBESKO

**iFORM
BEDST TIL
PRISEN**



Skoen er mere stiv end gennemsnittet, hvilket gør den meget stabil.

Mizuno

Wave Ultima 9, str. 35,5-42,5, 1100 kr.

Lad os starte med at sende en klapsalve efter Mizunos design-team, der har præsteret en flot, farverig og livlig sko, der virkelig giver os lyst til at komme ud at løbe langt. Heldigvis er det netop det, skoene er beregnet til, og den lidt hårde sko giver et ekstremt stabilt og godt, jævnt løb. Der er heller ingen irriterende sømme, der generer undervejs. Den hårde sål er dog samtidig skyld i, at det er så som så med støddabsorberingen, så hvis du har brug for meget af den, skal du overveje at vælge en anden sko.

↑ Ekstremt stabil sko i et fedt design. God til lange ture.

↓ Hård sål, der ikke giver meget støddabsorbering.



Skechers

GOrun 6, str. 36-41, 1099 kr.

↑ Letvægtssko af åndbar kompressionsstrik, der sidder godt til. Fin plads til tæerne.

↓ Ikke god til langdistance på grund af manglende affjedring og stabilitet. Lange snørebånd.



Fejl, du typisk begår

- Du skipper løbetesten og køber det første det bedste par. Men passer de ikke til din løbestil, gør de løbet til en ubehagelig oplevelse og kan i værste fald give dig skader.

- Du vælger den flotte model, selvom den kedelige sidder bedre. Særligt ved løbesko er det pasform over look – altid!

Adidas

UltraBoost X, str. 36-44, 1499 kr.



↑ Blød, sokkelignende overdel og ultrablød affjedring, der får dig til at føle, du flyver.

↓ De strammer ubehageligt over vristen. Materialet er uegnet til regn og virker ikke slidstærkt.



PRONATIONS-LØBESKO

Asics

GT 2000 6, str. 35,5-43,5, 1200 kr.



God sko til moderat pronation. Stabil ankelstøtte, fin affjedring og praktiske reflekser.



Skoen er meget smal og lille i størrelsen, så du kan få brug for at gå en størrelse op.



Få dine (dyre) sko til at holde

- Brug dem kun til løb. Det kan være fristende at gå i dem konstant, men det slider.
- Tag dem rigtigt på. Det ødelægger hælen at mose foden i en snøret sko.
- Efter en svedig tur har sko brug for at tørre, men ikke i varme, da det er hårdt for materialet. Brug hellere avispapir.



Hoka One One

Arahi 2, str. 35,5-41,5, 1150 kr.



Fantastisk hælstøtte – især på lange ture. Du mærker næsten ikke, du har løbesko på.



Har du en bred fod, kan skoens føles lidt for stram på midten, hvor den er ret smal.



Skoen er fodformet, så der er god plads til tæerne.

iFORM
TEST-
VINDER

Saucony

Guide ISO, str. 35,5-40, 1399 kr.

Vi ved næsten ikke, hvor vi skal starte! Vi kan lægge ud med at lovprise det unikke design. Eller vægten på sølle 265 gram, der gør, at det i hvert fald ikke er skoens skyld, hvis fødderne føles tunge. Eller pasformen, der er rummelig og fodformet – præcis som vi kan lide den. Det er altså et vildt lækkert par løbesko, der kan bruges på både korte og lange distancer på grund af den fine støddæmpning og støtte. Manglende vandtæthed er vitterligt vores eneste (lille!) anke.



En let sko med komfort, støddæmpning og design i top.



Ikke vandtætte.



PRONATIONS-LØBESKO



260 gram lyder kampvægten på for dette fund.

**iFORM
BEDST TIL
PRISEN**

Mizuno

Wave Inspire 13, str. 35,5-42,5, 1100 kr.

"I believe I can fly!" Sådan får vi lyst til at synges, når vi spurter derudad i de velfjedrede sko på bare 260 gram. At de samtidig er sofabløde at have på, gør selv lange ture til en behagelig oplevelse – medmindre det er lungerne, der gør nas selvfølgelig ... Selvom skoen ser en smule klodset ud ved første øjekast og fylder godt i landskabet, sidder den godt til omkring foden uden at stramme. En rigtig, rigtig god sko, hvor vi spår, at du får ekstremt mange kilometer for pengene.

↑ Blød og behagelig letvægter med god affjedring.

↓ Lidt stor og klodset.



New Balance

860v8s, str. 35-43, 1300 kr.



↑ En skøn pasform med masser af plads og et fedt design, der skiller sig ud.

↓ Affjedringen kunne godt have været en smule bedre – de er lidt hårde i det.



Skift løbesko, når ...

- De gør ondt at løbe i. I gamle sko kan det betyde, at affjedringen er kaput, og er skoene nye, har du nok valgt forkert.
- Ydersålen er slidt op, og du kan skimte den hvide mellemsål.
- De føles lidt flade. Det er mellemsålen, der fjedr, og er den mast, ryger din støddæmpning.



Nike

Air Zoom Vomero 13, str. 35,5-44,5 1150 kr.

↑ Der er god plads i den flotte, veltempererede og støttende sko. Findes i mange farver.

↓ Skoen mangler lidt støddæmpning og er kun egnet til dig med mild pronation.

