

TEST: LÖPARSKOR

Den här gången är testet uppdelat i två delar. Först åtta par skor för ett neutralt löpsteg och sedan åtta modeller för löpare med pronation. Det är ett starkt startfält och det är de små detaljerna som skiljer skorna från varandra.

I FORM
BÄST I
TEST



Som inneskor

Adidas Ultra Boost X, 1 799 kronor

Den nya Ultra Boost X har neutrala färger, och fötterna glider enkelt ner i den mjuka skon. Ovandelen är gjord i ett elastiskt material som ger en härlig passform och den sveper sig nästan runt foten. Skon känns fantastisk och är så behaglig att vi har lust att använda den som innesko.

Under löpturen känns den lätt, sulan ger bra energi för löpningen, den är mjuk och har bra stötdämpning. Vi står stadigt även när det regnar eftersom yttersulan är av naturgummi, vilket ger ett bra grepp mot underlaget. Nackdelen med den snygga ovandelen är att skon mycket lätt blir våt och därför också kall när det är bläsig.

Vi saknar lite bättre snörning så att den kan ge mer stöd.



Lätt och mjuk, bra stötdämpning.



Lite för lös snörning, blir snabbt kall i bläsväder.



Mjuk mellansula

Asics DynaFlyte, 1 799 kronor

DynaFlyte är en lätt sko, som är mycket behaglig att ha på sig och att springa i eftersom stötdämpningen är toppen.

Skon är utrustad med en mjuk mellansula som snabbt återfår sin form även om man har sprungit den platt, och den har ett inbyggt gel-inlägg som tar udden av de kraftiga stötarna även när underlaget är hårt.

Hällkappan ger ett bra stöd runt foten och känns mjuk runt hälen utan att klämma åt över huvud taget.

Skon har en superläcker innerstrumpa som ger mycket bra komfort. På bläsiga dagar håller den fötterna varma, men inomhus på löpband skulle vi gärna ha sett att den andades lite bättre.



Bra stötdämpning, lätt.



Blir för varm vid träning inomhus.



Skön sko som andas

New Balance Fresh Foam Boracay, 1 400 kronor

Den här lätta skon från New Balance har fyra millimeter häl-drop – det är alltså bara fyra millimeter höjdskillnad mellan häl och framfot, vilket gör att man enklare kan komma fram på mellanfoten och landa, och det ger ett mer glidande steg. Mellansulan är gjuten i ett stycke, och i ett material som ger en bra och behaglig stötdämpning.

Hällkappan är låg i förhållande till andra skor, men Fresh Foam Boracay ger ändå foten ett bra stöd runt foten.

Ovandelen är sömlös, andas bra och kan samtidigt snöras åt så bra att man får en bra passform utan att foten blir för varm. En del kan kanske sakna det extra hålet för lösning av snörena, men skon sitter bra även utan det.



Skön att ha på sig, bra stötdämpning, ovandel som andas.



Lite låg hällkappa, inget extra hål för snörningen.



Flexibel och lätt

Nike LunarEpic Flyknit 2, 1 600 kronor

Testvinnaren bland de neutrala skorna blev snabbt vår favorit, eftersom den är mycket bra för att springa intervaller i, med en mycket flexibel sula som ger foten stöd, oavsett hur snabbt vi springer. Yttersulan levererar bra dämpning och mellansulan en rejäl stötdämpning.

Den superlätta skon har en ovandel som andas mycket bra och som har en mycket behaglig passform. Snörningen är enkel, men vi saknar möjligheten att kunna dra åt ännu mer för att ge skon ännu bättre passform.

Ett minus är att småsten enkelt kan fastna i mönstret under sulan, men det kan vi leva med eftersom skon på så många andra områden är superbra.

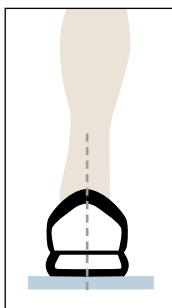


Mycket komfortabel, mjuk och flexibel sula, andas.



Småsten fastnar i sulan, lite för lös snörning.





NEUTRALT LÖPSTEG

Ungefär var fjärde löpare har ett neutralt löpsteg och det betyder att foten landar rakt på underlaget utan att luta åt ena eller andra sidan. Om du har ett neutralt löpsteg ska du ha skor med en mellansula med samma hårdhet i hela längden. Tittar du på dina gamla, slitna löparskor kommer de att stå rakt eftersom ditt sätt att springa har slitit skon jämnt över hela sulan.



Spring som på moln

**ON Cloudflow,
1 650 kronor**

Kännetecknet för det schweiziska varumärket ON är CloudTec-sulan, som är uppbyggd som små moln som utlovar stötdämpning, fjädring och ett lätt steg. Och skon levererar okej, även om vi inte tycker att stötdämpningen är på topp. Det går bra på korta, intensiva turer, men på långa turer över 45 minuter vill vi gärna ha mer stötdämpning än så här.

I gengäld är skon superlätt, mycket behaglig att ha på sig samtidigt som den levererar bra stöd för hela foten och andas bra. Även när vi springer snabbt och långt så kokar fötterna inte över.

Skosnörena är ultratunna, men ger ändå en tajt snörning och bidrar till en optimal passform.



Superlätt, flexibel sula, mycket behaglig.



Stötdämpningen räcker inte för längre rundor.



Färgglada

**Puma Speed 600 Ignite 2,
1 300 kronor**

Puma har verkligen lyckats med färgerna på den härligt mjuka och lätta löparskon, som dock saknar lite när det kommer till hur mycket den andas. Vid löpning inomhus blir skon och foten lite varma efter cirka en halvtimme. Utomhus är det inget problem, och den andas bra även på de längre testrundorna.

Mellansulan är härligt flexibel, så vi kan utan problem satsa stenhårt på intervallerna. Stötdämpningen fungerar också bra och stödet är okej, även om det skulle vara trevligt med ännu mer stöd i den lite mjuka hälkappan.

Skosnörena hade gärna fått vara lite längre så att man enklare kunde använda de yttersta hälen.



Flexibel sula, bra stötdämpning, lätt.



För korta snörena, för lite stöd i hälkappan.



Superlätta

**Skechers GORun 4,
1 300 kronor**

Denna kan allt det som en bra löparsko ska kunna och det är den billigaste i startfältet. Den är superlätt, mycket behaglig att ha på sig, och på löpturen ger sulan en mycket bra stötdämpning. Det känns faktiskt som om man får mer energi i steget när man springer i den. Det är bara fyra millimeter höjdskillnad på hälen och framfot, och en låg häl-drop kostar stötdämpning, som inte är så stor som man kunde önska.

Hälkappan är mycket mjuk och ger därför inte optimalt stöd. I gengäld kan man snöra åt skon ganska hårt med ett extra hål i snörningssystemet, vilket ger optimal passform, och det ger stöd för hela foten.

Ovandelen andas mycket bra så att fötterna inte blir överhettade.



Lätt, bra stötdämpning, mycket komfortabel.



Lite för mjuk hälkappa.



Bra stötdämpning

**Saucony Triumph ISO 3,
1 800 kronor**

Triumph ISO 3 har uppdaterats med en ny form av stötdämpningsmaterial i sulan och det känns bra under hela steget, och på alla rundor – stötdämpningen är på topp och skon är lätt och behaglig, både när man sätter ner foten i den och efter löprundan.

Ovandelen är mycket mjuk och flexibel, fötterna får bra med luft när vi springer inomhus på löpband och självklart även när vi springer utomhus.

Foten får okej stöd, men man ska se till att snöra åt skon ordentligt för att få ett optimalt stöd. Och om man vill behålla en bra och tajt passform under hela löpturen får man stanna till och knyta om skorna, eftersom snörningssystemet ganska snabbt ger efter och blir för löst.



Bra stötdämpning, lätt, god komfort.



Måste knyts om efter hand.



Så här har vi testat

Det har sprungits väldigt många kilometer för att göra klart det här testet. Löparskorna har testats både utomhus och inomhus på löpband. Vi har testat skorna utifrån följande kriterier: stötdämpning, andningsförmåga, passform, komfort, stabilitet, vikt och själva träningsupplevelsen.

I FORM
BÄST I
TEST



Hälikappa med stöd

Adidas Supernova,
1 399 kronor

Testvinnaren i fältet för skor med stöd känns mycket behaglig, och hälikappan är mjuk men härligt hög så att den ger bra stöd runt hälen. Komforten är hög och sulan är mjuk med bra dämpning.

Stödet är optimalt när man har dragit åt snörena ordentligt, och oavsett vilket underlag vi springer på har skon ett bra grepp med en yttersula som är tillverkad i naturgummi. På det hela taget en bra sko som bidrar till att förbättra löparupplevelsen. Trots att ovandelen känns lite tjock i materialet är det bra ventilation för fötterna, och de överhettas inte ens på löpband eller långa rundor. Supernova har hela 10 millimeter häl-drop, vilket kan vara svårt att vänja sig vid, men det känns inte som så mycket.



Bra stötdämpning, bra snörning, andas, bra grepp.



Inga svagheter. Testvinnare i pronationsfältet.



Massor av stöd

Asics GT-2000 5,
1 500 kronor

Här är en sko för kvinnan som behöver mycket stabilitet och stöd. Hälikappan är fast – det ger bra stabilitet och dessutom hög komfort.

Sulan känns lite hård, men det vägs nästan upp av att mellansulan har en bra stötdämpning.

Skon är i den tyngre änden av skalan och det känns också när man springer i den. Det är alltså ingen sko vi skulle använda för korta intervaller, men i gengäld passar den för långa, lugna rundor.

Ovandelen är härligt mjuk och elastisk, men den kunde andas bättre för intervallöppning på löpband – fötterna blir helt enkelt för varma och svettiga när vi tränar inomhus.



Stabil, bra stöd, skön att ha på sig.



Lite hård sula, ovandelen kunde andas bättre.



Hög sula och bra stöd

Brooks Adrenaline GTS 17,
1 600 kronor

Skon har en bra, solid sula med bra grepp på alla underlag. Sulan känns ganska hög i förhållande till de andra skorna i testet, men i gengäld är det bra stöd och stabilitet. Hälikappan är fast och håller ett bra grepp om foten.

Skon har 12 millimeter häl-drop, vilket är ganska mycket, och det betyder i princip att man kommer att landa hårdare på hälen, men man får ändå ett bra steg med en glidande häl till tå-landning.

I tåändan är skon tämligen bred så det är gott om plats om du har hallux valgus eller en bred fot. Adrenaline är lite tung så för intervaller och korta turer under 30 minuter skulle vi välja en annan sko. Å andra sidan är skon bra för långrundor.



Bra stöd och hög stabilitet, komfortabel, bra steg.



Tåboxen känns bred för smala fötter, lite tung.



Löpning med flow

Mizuno Wave Horizon,
1 900 kronor

Stötdämpningen i den här skon är fantastisk och den har också fått extra stötdämpning i hälen.

Den har en flexibel sula och en bra, fast hälikappa som ger bra stöd. Överlag en sko som hjälper löparen och som är mycket komfortabel att springa i. Vi upplevde ett flyt i steget när vi tränade – inne såväl som ute. Det känns lätt att springa i skon, men om man överpronerar mycket så känns det inte som att stabiliteten riktigt räcker till.

Ovandelen är designad så att det är lite som att sticka foten i en socka och det får man vänja sig vid. "Sockan" ger dock ett skönt och märkbart stöd för hela foten under löpningen.

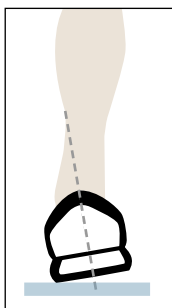


Fast hälikappa, komfortabel, bra stötdämpning.



Inte så bra för löpare med kraftig överpronation.





LÖPSTEG MED PRONATION

Tre av fyra springer med mest tryck på fotens insida – vi överpronerar. Om foten har överpronation ska du ha löparskor som är byggda för antipronation: De är styva på insidan, har en kil under fotvalvet och så har de styva hälkappor som håller fötterna på plats. Ser du på dina slitna gamla löparskor kommer de att vara slitna på insidan och lite inåt.



Snören med stretch

**New Balance 860v7,
1 500 kronor**

Här är version 7 av klassiska modell 860. Den nya modellen är uppdaterad med en bättre mellansula, som ger foten en riktigt bra stötdämpning och bra stöd för hela foten. Yttersulan är mycket behaglig att springa på, och den gör att foten landar och får behaglig dämpning även när vi springer på hårt underlag.

Skon är lite tung, men det kan man stå ut med – den levererar ett glidande steg, och ovandelen är flexibel, mjuk och andas bra så att foten inte blir för varm, även på långa rundor, eller när vi springer på löpband inomhus.

Extra plus för snörningssystemet som har stretchsnören och bidrar till att ge en optimal passform.



Bra stötdämpning, stretchsnören, andas.



En lite tung sko, men det störde inte så mycket.



Optimal stabilitet

New Balance Fresh Foam Vongo, 1 500 kronor

Vongo är det senaste tillskottet i Fresh Foam-familjen från New Balance, och det här är en sko som fungerar riktigt bra på löpstigen.

Skon har bra stötdämpning och ger optimal stabilitet och stöd. Höjdskillnaden mellan häl och framfot är bara fyra millimeter, och den låga häl-dropan betyder att man får enklare att landa mitt på foten. Det rekommenderas om man har problem med att landa för hårt på hälen.

Skon är relativt lätt och den sitter riktigt bra på foten. I gengäld får den kämpa lite mer när underlaget är fuktigt, som till exempel på våt asfalt. I torrt väder, på löpbandet och på grusvägar är det dock inga problem med att stå stadigt.



Fin passform, lätt, bra stötdämpning.



Saknar bättre grepp på vått underlag.



Bra stötdämpning

**Nike Air Zoom Structure 20,
1 200 kronor**

Vi korar den uppdaterade Nike Structure till mest prisvärd. Den är 700 kronor billigare än fältets dyraste sko. Den fungerar också mycket bra på alla områden, bortsett från ett: Den är för halkig på våt asfalt, trots att yttersulan har ett rejält mönster. Därför rekommenderar vi att man håller sig på grusvägar när det regnar.

Modellen från Nike är designad för att smyga sig runt foten och den känns mjuk och behaglig. Den har också en bra stötdämpning i sulan. Bra stöd från häl till tå – och med särskilda trådar i skosnörena kan man anpassa skon så att man får en tätt sittande passform. Andas riktigt bra.



Andas bra, bra stötdämpning, mjuk sula.



Yttersulan blir för halkig när det regnar.



Extra hålfotstöd

**Skechers GOrun Forza,
1 399 kronor**

GOrun Forza har en sula som är särskilt flexibel och med extra stöd för dig som pronerar. Under löpning fungerar det dock mycket underligt, eftersom sulan känns mycket hög under fotvalvet. Det är perfekt för dig som har högt fotvalv och ger dig extra stöd, men på en vanlig fot är sulan för hög.

Ovandelen är mjuk och andas mycket bra, vilket ger gott om ventilation för svettiga fötter. Hälkappan är mjuk, men ger god stabilitet. Passformen är riktigt bra och med snörningssystemet kan vi knyta skon så effektivt att den sitter fast bra på foten under hela löpturen.

Skechers-skon är ett bra val, men det höga fotvalvet störde upplevelsen.



Ovandel som andas, bra stabilitet och snörning.



För mycket stöd under fotvalvet.

