STORTEST

Løpesko | 5/2022

 Av Claus Bjarnø og Lasse Lyhne. Foto: Jakob Helbig, produsenter + pressebilder

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Lav vekt og nye såler

Årets nye kull av løpesko byr på den ene side på høy grad av gjenkjennelse, for mange av modellene har vi støtt på før. På den annen side har flere av dem også utviklet seg og fått så mange nye og justerte funksjoner at de ikke ligner seg selv i det hele tatt. Det gjelder spesielt Adidas' nye utgave av Adistar, men også Nikes stabilitetssko Structure, som tradisjonelt sett har vært stiv, hard og styrende, men nå er blitt både myk og medgjørlig.

I det hele tatt er myk og medgjørlig en trend i årets test. Siden Nike lanserte sitt ZoomX-skum i den berømte Vaporfly-skoen og satte seg solid på maratontronen, har de andre produsentene jobbet på spreng for å utvikle nye såler med de samme egenskapene. Det vil si lette, myke og spretne. Det har resultert i et felt av svært lette og myke sko. 8 av 12 par veier under 300 gram i standardstørrelsen 44. For fem år siden var det bare tre.

Produsentenes fokus på lav vekt og myke såler har også gjort at den rigide oppdelingen i nøytrale og stabile sko er blitt myket opp. Nesten ingen av de testede skoene bruker kilene og de stive torsjonselementene som kjennetegnet stabilitetssko for bare noen få år siden. Målet er ikke lenger å stoppe fotens fall innover, men å dempe og redusere det. Det har gjort mye for løpeopplevelsen, og selv en ganske stabil sko som Nikes Structure er blitt en lett og behagelig fornøyelse å løpe i.

SLIK TESTER AKTIV TRENING: Vi tester markedets relevante modeller i den beskrevne kategori og sammenfatter opplevelsene våre, slik at du får hjelp til å treffe det rette valget for nettopp deg. Testerne våre er erfarne løpere på ulikt nivå og med forskjellig løpestil. Skoene har vært testet av raske, lette konkurranseløpere og tyngre, tregere løpere som lander på hælen. Skoene er testet på både asfalt, grusveier og stier i skogen. Som alltid med løpesko spiller individuelle forhold en viktig rolle, både når det gjelder passform, og løpeopplevelse. Så prøv alltid skoene før du kjøper.

PRIS: Vi angir veiledende priser fra produsentene, men ofte kan modellene finnes billigere i butikkene eller på nettet.

VURDERING: Vår vurdering av hver enkelt sko er basert på en rekke produktrelevante kriterier. Det er ikke plass til å kommentere alle vurderingene ved hvert enkelt produkt, så omtalen er et sammendrag av de mest relevante. For oversiktens skyld fremhever vi også to viktige nøkkelpunkter på en skala fra 1 til 10:

Støtdemping:

Stabilitet:

KARAKTERSKALAEN:
1–6 ★
Vi gir den endelige konklusjonen i én karakter, der vi gir fra én til seks stjerner, basert på totalopplevelsen av produktet.

SYMBOLENE:
TESTVINNER-symbolet får produktet som er best ut ifra testkriterier, kvalitet og pris.
GODT KJØP er et svært godt produkt i forhold til prisen. Her er prisen lav, men kvaliteten høy.
VÅR FAVORITT er et produkt vi faller for, uten å skjelne til verken pris eller allroundegenskaper.

ADIDAS
ULTRABOOST 22

Pris: 2049 kr. **vekt:** 343 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.
Info: adidas.no

Ultraboost har etter hvert blitt en institusjon innen løpesko. Med sin massive Boost-såle og strikkede overdel er den noe helt eget. Det oppdaget moteverdenen også, og i sine første år fungerte skoen til fritidsbruk for de fleste. Men etter mange justeringer har den også blitt en «ordentlig» løpesko.

Ultraboost 22 (den åttende utgaven, men tallet refererer til lanseringsåret) minner veldig om forgjengeren, og endringene skal først og fremst finnes i overdelen. Den er blitt litt bredere og med bedre snøring. Det gir bedre passform og ventilasjon. Stoffet i overdelen er fast og har godt hold rundt foten, og er veldig langt fra den litt løse opplevelsen fra de tidlige modellene. Det er bra!

Mellomsålen minner om 21-versjonen. Det vil si masse myk demping. Sålen er bygget litt opp rundt foten, og sammen med den oppsplittede hælkappa gir det bedre stabilitet og kontroll for eksempel i svinger.

Det er en tung sko, men takket være Boost-sålens gode sprett og myke demping merkes ikke vekten så godt.

Kort sagt: En luksussko for deg som liker myke sko. Vellykket ny overdel.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★½

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

STORTEST

Løpesko | 5/2022

Skoen kommer også med en mer tradisjonell mesh-overdel. Den har litt mer hold og er litt mer stabil.

ADIDAS
ADISTAR

Pris: 1499 kr. **vekt:** 330 g (str. 44). **Dropp:** 6 mm.
Info: adidas.no

Adistar-navnet tilhørte tidligere toppmodellene blant Adidas' løpesko. Nå er navnet tilbake, men det er ikke luksus og topp teknologi som kommer ut av esken når man tar opp Adistar anno 2022.

Men det kan jo likevel fungere bra. Adistar er en diger sko med en tykk såle, som spesielt i hælområdet ser voldsom ut. Overdelen er laget av resirkulert plast og polyester og er fremstilt i en klassisk tolagsmesh, som byr på tradisjonell komfort med god polstring ved hælkragen og en tykk, myk pløse. Den smyger seg behagelig rundt foten med gode, flate (og litt korte) lisser, som holder foten godt fast når de først er strammet.

Mellomsålen består av to typer skum, den mykere *Repetitor* og i hælen den hardere *Repetitor+*. Det fungerer, men Adistar er en ganske hard sko – spesielt i forhold til hvor mye skum som er puttet inn i sålen – og den egner seg klart best til tyngre løpere.

Skoen har svært god gynging, som til tross for den litt klumpete oppbygningen og den milde overvekta gjør den dynamisk å løpe i.

Kort sagt: Fin sko, som er mer dynamisk å løpe i enn man skulle tro. Best for tunge løpere.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★½

ASICS
GEL-CUMULUS 23

Pris: 1499 kr. **vekt:** 289 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.
Info: asics.com

Asics Gel-Cumulus har først og fremst én ting som taler mot seg: Den er litt kjedelig. Her er det ingen overraskende ny teknologi eller lek med geometri eller oppbygning, og ikke noen nye, smarte skumtyper – bare en tvers igjennom pålitelig og anvendelig løpesko av klassisk tilsnitt.

Overdelen i strikkekonstruksjon er riktignok ganske moderne. Den er sydd av én lang tråd og derfor uten sømmer. Det fungerer bra. Men ta det med ro – virker det for nymotens, finnes skoen også i en utgave med klassisk meshoverdel. Snøringen er enkel og låser overdelen fast til foten, og den er behagelig å stikke foten ned i. Mellomsålen er i Asics' *Flytefoam*-materiale. Den er myk og veldempet, men mangler en millimeter i forfoten, som kan virke lite dempet på langturer. Hælen har fått en gelépute oppå skummet, så der er det nok demping. Skoen er uten stabiliserende kiler eller torsjonselementer. Den gir ingen kraftig støtte, men er fleksibel og lett. Det påvirker løpeopplevelsen positivt, og skoen er en god allrounder, som både fungerer til rolige turer og økter med litt fart.

Kort sagt: En klassisk sko med fine allroundegenskaper.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★

BROOKS
GHOST 14

Pris: 1600 kr. **vekt:** 285 g (str. 44). **Dropp:** 12 mm.
Info: brooksrunning.com

Brooks Ghost har i likhet med søstermodellen Adrenaline gjennom små skritt og konstante forbedringer utviklet seg til å bli litt av en favoritt hos mange. Vi var veldig begeistret for Ghost 13, og heldigvis er de få og små endringene i den 14. versjonen bare til det bedre.

Keep it simple er et styrende prinsipp i skoen, og det går igjen i hele konstruksjonen. La oss starte fra bunnen: En kraftig og relativt profilert yttersåle har godt grep på de fleste underlag, også om det har regnet eller er litt løst.

Som noe nytt har Ghost 14 fått en full *DNA Loft*-mellomsåle, som er mykere, lettere og mer komfortabel enn forgjengeren. Det hjelper på støtdempingen og gjør skoen mer dynamisk. Overdelen følger opp med en enkel, sømfri, teknisk mesh med integrert ventilasjon der det er mest behov for den. En fast og ganske så polstret hælkappe gir økt komfort, mens en 3D-printet logo, små refleksdetaljer og flate lisser, som sikrer stabil og pålitelig snøring, bidrar til den gode opplevelsen.

Kort sagt: En ypperlig sko med masse komfort og god støtdemping.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★½

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Stabiliteten sikres gjennom en fast hælkappe og to skinner langs sålen som holder foten på plass.

BROOKS
ADRENALINE 22

Pris: 1600 kr. **vekt:** 295 g (str. 44). **Dropp:** 12 mm.
Info: brooksrunning.com

Ganske stille og relativt ubemerket har Brooks etablert seg som et av de beste løpeskomerkene på markedet. Begge modellene i denne testen er fremragende. Adrenaline er den litt mer solide skoen til løpere som har behov for litt ekstra støtte. Den er enkelt bygget opp med to små skinner – såkalte *GuideRails* – som går på inner- og yttersiden av skoen. De holder foten på plass og forhindrer at den faller innover. Godt hjulpet av en velpolstret hælkappe skaper det en sko som er ganske stabil uten på noen måte å være rigid eller styrende.

Mellomsålen er enklere i forhold til forgjengeren og består nå hundre prosent av Brooks' *DNA Loft*-materiale. Det gir en svært myk og behagelig løpeopplevelse med masse støtdemping til langturene. Overdelen har også fått et par justeringer, men de virker mest å være av kosmetisk karakter. Lissene har riktignok blitt bedre. De har nå blitt flate, passer bedre til hullene og sitter derfor bedre.

Denne skoen ble svært populær i testpanelet, og alle var begeistret, uansett løpestil.

Kort sagt: Nærmest en perfekt stabilitetssko. Støttende, men likevel lett, myk og dynamisk.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★½

HOKA
CLIFTON 8

Pris: 1799 kr. **vekt:** 265 g (str. 44). **Dropp:** 5 mm.
Info: hoka.com

Fra å være en vanlig lettvektssko har Clifton med årene utviklet seg til å bli en lett og myk treningssko til lette løpere eller dem som ønsker maksimal demping og lavest mulig vekt. Den åttende versjonen er ikke noe unntak.

Det er få endringer i forhold til sjueren, og det gjør egentlig ikke noe. Skoens hjerte er fortsatt en lett og tykk mellomsåle, som har fått litt mer yttersåle for bedre holdbarhet, og der flexrillene i forfoten er justert litt, slik at avviklingen er mer smidig. Mellomsålen er bygget opp rundt foten, som hviler i en skålform. Det gir ekstra hold rundt foten og støtte på veien, uten at det er en antipronasjonssko.

Overdelen er fortsatt teknisk og sømfri, og den er laget i én del med integrert ventilasjon der det er nødvendig. Den har også lett snøring med flate lisser, som låser foten fast i skoen. Skoen har også en liten genistrek i hælkappen, som peker bakover, slik at den ikke presser på akillessenen under frasparket.

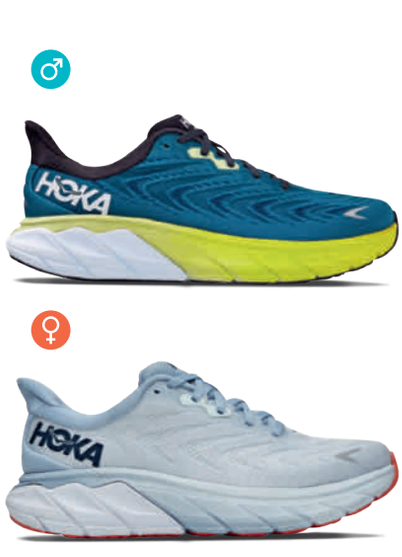
Skoen er lett og dynamisk, og egner seg til alt fra langturer til tempoøkter. En ren fornøyelse!

Kort sagt: Ren løpeglede! Men tyngre løpere bør se seg om etter en mer solid og støttende sko.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★½



HOKA
ARAHI 6

Pris: 1750 kr. **vekt:** 278 g (str. 44). **Dropp:** 5 mm.
Info: hoka.com

Hoka slo gjennom for cirka 15 år siden med en serie sko med usedvanlig tykk såle. Jo større, jo bedre, virket det som filosofien var. Siden har mye endret seg, og i dag tilbyr Hoka både flate konkurransesko og sko med støtte. Arahi er et eksempel på det siste.

Den sjette utgaven av skoen har gått bort fra det litt klumpete, tunge uttrykket fra tidligere og er blitt mykere og finere. Mellomsålen er satt sammen av to deler: En såkalt *J-frame*, et J-formet element som går fra forfoten på innsiden bak hælen og et stykke over på yttersiden, og så et mykere skum, som gir fin demping. Denne todelte konstruksjonen gir bra med støtte og styring til tyngre og mer overpronerende løpere, men den går også litt utover den lette og myke løpeopplevelsen man ellers forventer av Hoka. Løpeopplevelsen er riktignok langt på vei god, og Hokas gyngeoppbygning bidrar som alltid med god dynamikk.

Overdelen er igjen en teknisk sømfri overdel med god ventilasjon. Hælkappen er velpolstret, og også i Arahi bøyer den bakover og skåner akillessenen.

Kort sagt: En fin sko med god støtte. Men vi savner litt av den svevende Hoka-følelsen.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★½☆

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

STORTEST

Løpesko | 5/2022

Overdelen er i Nikes velfungerende Flyknit-materiale og sitter tett og godt rundt foten.

MIZUNO
SKYRISE 3

Pris: 1800 kr. **vekt:** 315 g (str. 44). **Dropp:** 10 mm.
Info: mizuno.no

I gamle dager var Mizuno kjent for sin såkalte *Wave-plate* – en bølget plastplate som gikk gjennom mellomsålen og skapte ganske hard støtdemping. Den teknologien er nå borte og i Skyrise erstattet av to typer skum med litt forskjellig hardhet lagt sammen i et bølgemønster. Estetisk har Mizuno bevart sine kjennetegn, men funksjonelt har de fulgt med i timen. Det er lurt!

Skoen er ganske enkel. Meshoverdelen har ingen sømmer, men er i et litt stivere materiale enn mange av konkurrentene. Den sitter riktignok behagelig, med en myk og polstret hælkrage og god plass i forfoten – et godt valg til løpere med bred fot. Et fint snøresystem med flate lisser gjør det enkelt å låse skoen tett rundt foten. Mellomsålen er i Mizunos nye *Enerzy*-skum. Den er myk og godt dempet, og beskytter føttene selv på lange løpeturer.

Den svært solide yttersålen i slitesterk gummi tyder på at dette er snakk om en robust og pålitelig sko til langturer, og det er også her skoen fungerer best. Den er litt for tung for tempoøkter.

Kort sagt: En diger, behagelig og pålitelig sko for tyngre løpere.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★☆

NIKE
INVINCIBLE RUN

Pris: 2049 kr. **vekt:** 264 g (str. 44). **Dropp:** 9 mm.
Info: nike.com

Vi testet Invincible Run ved lanseringen sist høst og likte den godt, men hadde noen innvendinger. Skoen føltes litt levende, og vi var bekymret for holdbarheten på sikt. Siden har vi løpt veldig mye i skoen, og fått et bedre inntrykk av den.

Skoen er Nikes første treningssko med en mellomsåle bare laget av det svært lette, myke og spretne *ZoomX*-skummet vi kjenner fra Nikes supersko. Det gir en veldig annerledes, nesten naturstridig sko, som både er testens kraftigste (kraftigere enn Ultraboost) og en av de letteste.

Ute på veien er den veldig livlig. Den lave vekta, gyngeoppbygningen og materialets imponerende sprett gir et svært dynamisk løpesteg – også når farten går opp. Men den er også veldig levende og litt gyngende spesielt gjennom svinger. Det krever tilvenning, men etter hvert tenker man ikke over det.

Vi har snart løpt 500 km i skoen, og den holder overraskende bra. Skummet har riktignok fått noen rifter og hakk, men det er verken presset flatt eller blitt ødelagt.

Kort sagt: En spesiell sko, som ikke passer alle og slett ikke tunge løpere. Men morsom og unik.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★☆

NIKE
STRUCTURE 24

Pris: 1349 kr. **vekt:** 294 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.
Info: nike.com

Det har skjedd mye med Nikes stabile mengdetreningssko opp gjennom årene. Fokuset har skiftet mellom komfort og støtte, og det samme har løpeopplevelsen, som i våre øyne til tider har vært litt vel kontant.

I sin 24. versjon er komforten absolutt i høysetet. Det er fortsatt en sko for overpronerende løpere, men her er det ingen harde kiler eller stive plastbroer. I stedet oppnås støtten ved å bygge opp sålen langs innsiden, slik at fotens fall innover gradvis forhindres. Det fungerer meget bra, og Nikes sko er et glimrende eksempel på hvor enkelt det kan gjøres.

Mellomsålen er ganske myk sammenlignet med tidligere, og skoen oppleves fleksibel. Man skulle tro det gjorde den mindre støttende enn tidligere, men det gjør det ikke. Skoen er testens mest stabile. Det er en sko til rolige turer. Når farten øker, oppleves den litt død. Overdelen er i en myk og komfortabel *engineered* mesh uten sømmer og en kraftig pløse, som får den til å sitte behagelig. Kanskje litt varm når sola skinner.

Kort sagt: En komfortabel og myk utgave av Nikes stabilitetssko. God på rolige turer.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★★☆

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Saucony har droppet Isofit-systemet og laget en mer tradisjonell overdel.

SAUCONY
RIDE 15

Pris: 1700 kr. **vekt:** 264 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.
Info: saucony.com

15. utgave av Sauconys pålitelige mengdetreningssko har fått en ordentlig overhaling. Blant annet med helt nydesignet ytter- og mellomsåle. Mye er bra, men ikke alle testerne er helt tilfredse.

Vi starter med det positive: Yttersålens velkjente *Tri-Flex*-riller i forfoten er nå borte og erstattet med en rekke dype riller, som både demper støtene og styrer foten i avviklingen. Vel å merke uten å hemme fleksibiliteten i frasparket. Det fungerer. Det er til og med fjernet mye såle, uten at det går ut over holdbarheten. Men det gjør den allerede lette skoen enda lettere.

Mellomsålen er fortsatt i Sauconys *PWRRUN*-skum. Den er blitt bygget litt opp rundt foten, noe som gir litt mer hold. Det er en trend vi ser flere steder, og som også fungerer her. Sålen er blitt lettere, men også hardere. Her er vi ved det som splitter testerne. Noen elsket den svært lette og raske skoen, andre opplevde at den var blitt for lett og savnet demping, spesielt på langturene.

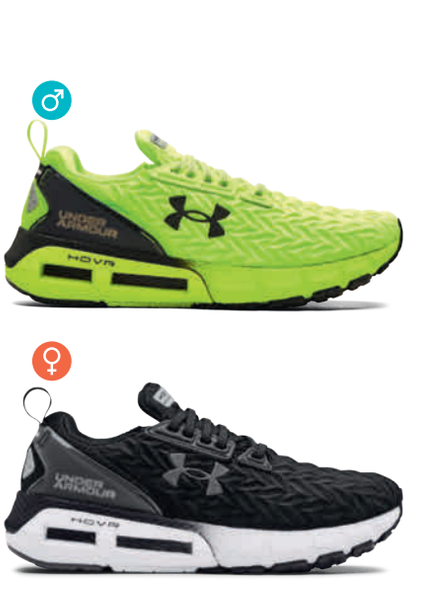
Overdelen er det riktignok bred enighet om: Den er ypperlig.

Kort sagt: En svært lett og dynamisk sko. Kanskje for lite demping på lange treningsturer.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★★½☆



UNDER ARMOUR
MEGA 2 CLONE

Pris: 1649 kr. **vekt:** 343 g (str. 44). **Dropp:** 8 mm.
Info: underarmour.no

De fleste forbinder nok Under Armour med T-skjorter på crossfitutøvere eller tights på amerikanske fotballspillere. Men amerikanerne har faktisk laget løpesko i en årrekke, og de har forsøkt å skille seg ut ved blant annet å integrere en liten sensor i skoene sine. Den måler hastighet, distanse og diverse løpestilsdata, og presenterer dem i UAs egen app MapMyRun. Men det er ikke nok i Mega 2 Clone.

Skoen er rett og slett for tung, hard og stiv, og mens for eksempel Adidas Adistar kompenserer for lignende utfordringer med god gynging, er avviklingen i Mega Clone udynamisk og klappende. Skoen er egentlig ganske velbygget, og den skumaktige, strømpelignende overdelen svært komfortabel – selv om den er varm. Men passformen er ikke bra. Den er for løs rundt hælen og over midten av foten, men altfor smal i forfoten, der man vil ha plass, så tærne kan spre seg. Det går ut over løpeopplevelsen, som oppleves udynamisk og klumpete. I tillegg følte flere testere at foten holdt på å skli ut av skoen – spesielt i tekniske partier med mange svinger.

Kort sagt: En stiv, tung og udynamisk sko. Best egnet for tunge løpere med smale føtter.

Støtdemping:

Stabilitet:

★★★☆☆☆

Koronasko:

Alle skoene vi savner

Også denne testen har blitt laget i skyggen av koronaen. Det betyr forsinkelser, leveringsproblemer og utsatte lanseringer blant mange produsenter og dermed at det er en del sko vi ikke har fått mulighet til å teste. Her er merkene og modellene vi savner mest:

• NEW BALANCE
Merket som glimrer kraftigst ved sitt fravær, er New Balance. Amerikanerne har en rekke spennende modeller på vei, for eksempel den nye Freshfoam More V4, som skal by på 40 mm myk støtdemping. NB har vært så hardt rammet av leverandørutfordringer at skoene ikke har kommet før deadline. Men vi får nok testet dem i løpet av sommeren.

• SALOMON
De franske friluftsspesialistene er mest kjent for sine terrengsko, men har de siste årene også satset stort på asfaltsko og har til denne sesongen blant annet lansert den spennende Phantasm. Den rakk dessverre ikke fram i tide til testen.

• ASICS
Asics er i testen representert med solide Cumulus. Men vi savner store flaggskipsmodeller som Kayano og Nimbus. Begge modellene er veldig populære og brukes av svært mange nordmenn. Vi har testet nesten alle utgavene av dem og skal nok også prøve de nye versjonene så fort vi får sjansen.

• BROOKS
Brooks er sterkt representert i testen med to ypperlige sko, men den virkelig store nyheten fra amerikanerne i år er den nye utgaven av toppmodellen Glycerin og stabilutgaven Glycerin GTS. Begge byr på en ny mellomsåle i det nye materialet *DNA Loft 3*. Skoen vant stortesten i fjor, så forventningene er høye når vi får den til test i løpet av sommeren. AT

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications