STORT TEST

Löpskor | 5/2022

 Av Claus Bjarnö och Lasse Lyhne. Foto: Jakob Helbig, producenter + pressbilder

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Låg vikt och nya sulor

Årets nya utbud av löpskor bjuder å ena sidan på massor av gamla bekantingar i form av modeller vi stött på förut. Å andra sidan har flera av dem utvecklats och fått så många nya och justerade funktioner att de inte riktigt går att känna igen. Det gäller särskilt Adidas nya version av Adistar, men också Nikes stabilitetssko Structure, som tidigare varit rätt hård och styrande, men nu har blivit betydligt mjukare och mer flexibel.

Överlag är mjukhet och flexibilitet temat i årets test. Sedan Nike lanserade sitt ZoomX-skum i sin famösa Vaporfly-sko och placerade sig högst upp på maratontronen, har de andra skotillverkarna jobbat febrilt för att utveckla nya sulor med liknande egenskaper, dvs. sulor som är lätta, mjuka och spänstiga. Det har resulterat i att flertalet skor i det här testet är både lätta och mjuka. 8 av 12 par väger under 300 g i storlek 44. För fem år sedan var den siffran tre.

Skotillverkarnas fokus på låg vikt och mjuka sulor har också gjort att den rigida indelningen i neutrala och stabila skor har blivit mer flytande. Knappt någon sko i testet använder sig av de kilar och hårda s.k. torsiondetaljer, som kännetecknade stabilitetsskorna för bara några år sedan. Målet är inte längre att bromsa fotens inåtvinkling, utan att dämpa och ge foten en knuff framåt. Det har påverkat löpkänslan en hel del, och även en rätt stabil sko som Nike Structure känns nu både lätt och bekväm att springa i.

SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING: Vi testar marknadens mest relevanta modeller i en viss kategori och sammanfattar våra upplevelser, så att du kan få hjälp att göra rätt val. Våra testare är alla erfarna löpare på olika nivåer och med olika löpstilar. Samtliga skor har testats av snabba, lätta tävlingslöpare och tyngre, långsammare hällöpare. Skorna har testats både på asfalt, grusvägar och ute i terrängen. Som alltid när det gäller löpskor är det i hög grad individuellt både när det handlar om passform och när det gäller löpkänsla. Prova därför alltid skorna noga vid köptillfället.

PRIS: Det är de vägledande priserna från skotillverkarna som anges. Ofta är dock modellerna billigare i butikerna eller på nätet.

BEDÖMNING: Vår bedömning av varje enskild sko baserar sig på en rad produktrelevanta kriterier. Det finns långtifrån plats för att kommentera alla områden för varje produkt, och vår slutsats är därför en sammanfattning av de mest relevanta. För överblickens skull framhäver vi två viktiga nyckelpunkter på en skala från 1 till 10:

Stötdämpning:

Stabilitet:

BETYGSSKALAN:

1-6 ★

Vi sammanfattar vår slutgiltiga bedömning med ett slutbetyg, och delar ut 1–6 stjärnor beroende på hur bra respektive produkt fungerar.

LOGGORNA:

TESTVINNARE är den bästa produkten i förhållande till testkriterier, kvalitet och pris.
BRA KÖP är en riktigt bra produkt i förhållande till priset. Det handlar om en högkvalitetsprodukt till ett mycket bra pris.
VÅR FAVORIT är en favoritprodukt vi valt utan hänsyn till pris eller allroundegenskaper. Men den är häftig och bra.

ADIDAS
ULTRABOOST 22

Pris: 2 049 kr **Vikt:** 343 g (stl. 44). **Dropp:** 10 mm.
Info: adidas.se

Ultraboost har efterhand blivit allt populärare som löpsko betraktad. Med sin massiva Boost-sula och ”stickade” ovandel levererar skon något alldeles extra. Det upptäckte modevärlden också och under de första åren var skon mest en ”modesko”. Nu har den – efter flera uppdateringar – också blivit en ”riktig” löpsko.

Ultraboost 22 (siffran refererar till lanseringsåret, skon är den åttonde versionen av Ultraboost) påminner en hel del om föregångaren, och ändringarna märks främst i ovandelen. Den har blivit lite bredare och fått bättre skosnören. Det gynnar passformen och ventilationen. Det s.k. knitmaterialet är fortfarande lika hårt och ger bra stadga för foten, och är inte alls lika sladdrigt som i tidigare modeller. Bra!

Mellansulan påminner om 21:ans. Det innebär massor av mjuk och bra dämpning. Sulan når en bit upp på foten, och tillsammans med en delad hälkappa ger det bättre stabilitet och kontroll, t.ex. i kurvor.

Skon är rätt tung, men tack vare Boost-sulans utmärkta spänst och mjuka dämpning är vikten inget problem.

Kort sagt: En gedigen löpsko med maximal dämpning. Ny och bra ovandel.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★½

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

STORT TEST

Löpskor | 5/2022

Skon finns också med en traditionell ovandel av nätväv. Den ger bättre stadga och är lite mer stabil.

ADIDAS
ADISTAR

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 330 g (stl. 44). **Dropp:** 6 mm.
Info: adidas.se

Adistar var namnet på Adidas värstingskor för ett antal år sedan. Nu är namnet tillbaka, men det handlar inte längre om någon dyr och tekniskt avancerad sko när man öppnar lådan med Adistar anno 2022.

Mindre kan dock som bekant vara mer ibland. Adistar är en gedigen sko med en tjock sula vars häldel ser riktigt kraftig ut. Ovandelen består av återvunnen plast och polyester och utgörs av en tvålagersnätväv, som känns mycket bekväm och har bra stoppning vid hälkappan och en tjock, mjuk plös. Den smiter åt bra runt foten med praktiska, platta (men lite korta) skosnören som håller foten på plats när de är åtdragna.

Mellansulan består av två typer av skum, ett mjukare *Repetitor* och i hälen ett hårdare *Repetitor+*. Den kombon fungerar bra, men Adistar är en rätt hård sko – särskilt med tanke på hur mycket skum man har proppat in i sulan – och skon passar därför klart bäst för tyngre löpare.

Skon har emellertid en bra löpkänsla, för trots den något klumpiga uppbyggnaden och lätta övervikten är den smidig att springa med.

Kort sagt: En bra sko som är mer dynamisk än den ser ut att vara. Bäst för tyngre löpare.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★½☆

ASICS
GEL-CUMULUS 23

Pris: 1 500 kr **Vikt:** 289 g (stl. 44). **Dropp:** 10 mm.
Info: asics.com

Asics Gel-Cumulus har framför allt en sak emot sig: den är lite tråkig. Skon har inget som överraskar, inga nya tekniska lösningar eller konstruktionsfinesser. Den har inte heller något nytt, smart skum – det handlar bara om en gedigen och bra löpsko av klassiskt snitt.

Ovandelen av s.k. knitkonstruktion är dock lite mer modern. Den är sydd av en enda lång tråd och därför helt sömlös. Det är en bra lösning. Skulle den kännas lite för modern finns dock skon också i en variant med vanlig nätvävsovandel. Skosnörena är enkla och låser fast den mycket bekväma ovandelen vid foten.

Mellansulan består av Asics *Flytefoam-material*. Det är mjukt och väldämpat, men det saknas en millimeter skum i framfoten som kan kännas lite svagt dämpad under långpassen. Häldelen har fått en gelkudde ovanpå skummet, så där är dämpningen bra.

Skon saknar både stabiliserande kilar och torsiondetaljer. Den känns därför inte särskilt stabil, utan istället flexibel och relativt lätt – vilket påverkar löpkänslan positivt. Skon är en bra allroundmodell som både funkar till lugna pass och då tempot ökar.

Kort sagt: En klassisk sko med bra allroundegenskaper.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★☆

BROOKS
GHOST 14

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 285 g (stl. 44). **Dropp:** 12 mm.
Info: brooksrunning.com

Brooks Ghost har, i likhet med sin systermodell Adrenaline, genomgått små steg med konstanta förbättringar som lett till att skon blivit en favorit för många löpare. Vi gillade Ghost 13, och som tur är har de fåtal och små förändringarna i nr 14, bara inneburit att skon blivit ännu bättre.

Keep it simple är en styrande princip för skon, och det märks i hela konstruktionen. Låt oss börja från början: en kraftig och välmönstrad yttersula ger bra grepp på de flesta underlag, även om det har regnat och är mjukt.

En nyhet i Ghost 14 är att hela mellansulan består av *DNA Loft-material*, vilket ger en mjukare, lättare och mer komfortabel löpkänsla än i föregångaren. Det gynnar stötdämpningen och gör skon mer dynamisk. Ovandelen består av en enkel och sömfri nätväv med integrerad ventilation där den behövs som mest. En lagom hård och rätt välstoppad hälkappa gynnar komforten, medan en 3D-printad logga, små reflexdetaljer och platta skosnören, som sitter åt ordentligt, är pricken över i:et.

Kort sagt: En utmärkt löpsko med massor av komfort och bra stötdämpning.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★½

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Stabiliteten i skon skapas via en hård hälkappa och två skenor som går längs med sulan och styr foten.

BROOKS
ADRENALINE GTS 22

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 295 g (stl. 44). **Dropp:** 12 mm.
Info: brooksrunning.com

Sakta men säkert har Brooks etablerat sig som ett av de bästa löpskomärkena på marknaden, och bägge deras modeller i det här testet är utmärkta löpskor. Adrenaline är en gedigen mängdträningssko för löpare som har behov av lite mer stöd. Skon är enkelt uppbyggd med två smala skenor – så kallade *Guiderails* – som går längs in- och utsidan av skon. De håller foten på plats och motverkar att den vinklas för mycket inåt. I kombination med en välstoppad hälkappa resulterar det i en sko som är stabil utan att på något sätt vara rigid eller styrande.

Mellansulan är enklare uppbyggd jämfört med föregångarens och består nu helt av Brooks *DNA Loft-material*. Det ger en mycket mjuk och smidig löpkänsla och massor av stötdämpning under långpassen. Ovandelen har också fått ett par uppdateringar, men de verkar mest vara av kosmetisk karaktär. Dock har skosnörena förbättrats. De har blivit platta, passar bättre i snörningshålen och låser fast foten bättre.

En riktig *crowd pleaser*, som imponerade på alla testarna oavsett löpstil.

Kort sagt: Näst intill en perfekt stabilitetssko. Utmärkt stöd, men ändå lätt, mjuk och dynamisk.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★½

HOKA
CLIFTON 8

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 265 g (stl. 44). **Dropp:** 5 mm.
Info: hoka.com

Från att ha varit en renodlad lättviktssko har Clifton genom åren utvecklats till en lätt och mjuk mängdträningssko för drivna löpare, eller för den som vill ha en sko med maximal dämpning och minsta möjliga vikt. 8:an är inget undantag.

Jämfört med föregångaren har det inte hänt så mycket, och det gör heller inget. Skons hjärta är fortfarande den lätta och tjocka mellansulan. Förutom den har yttersulan blivit mer slitstark och böjningsskårorna i framfoten har utformats så att stegavvecklingen blir smidigare. Mellansulan är uppbyggd kring foten, som vilar i en skålform. Det ger bra stadga för foten, utan att det är någon antipronationssko för det.

Ovandelen är liksom tidigare sömfri och tillverkad i en enda enhet med integrerad ventilation där den behövs som mest. Skosnörena är platta och låser fast foten bra i skon. Och så det bästa till sist: hälkappan är bakåtvinklad och trycker därför inte mot hälsenan vid frånskjutet.

Skon är lätt och smidig och passar till allt från långa rundor till tempopass. Grym löpkänsla!

Kort sagt: Ren löparglädje. Tyngre löpare bör dock välja en mer gedigen och stabil sko.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★½

HOKA
ARAHI 6

Pris: 1 800 kr **Vikt:** 278 g (stl. 44). **Dropp:** 5 mm.
Info: hoka.com

Hoka slog igenom för ca 15 år sedan med en serie tjocksulade löpskor. Ju tjockare, desto bättre var deras filosofi. Sedan dess har mycket hänt, och i dag erbjuder Hoka både tävlingsskor med platta sulor och stabila skor. Arahi är ett exempel på de sistnämnda.

Den sjätte versionen av skon har skalat bort lite av det klumpiga, tunga utseendet från tidigare versioner och blivit både mjukare och smidigare. Mellansulan är hopsatt av två delar. En så kallad *J-frame*, en J-formad detalj som går från framfoten längs insidan bak runt hälen och en bit fram på utsidan, och så ett mjukare skum som ger en bra dämpning. Denna tudelade konstruktion ger bra stöd och styrning av löpsteget för tyngre och mer överpronerande löpare, men den påverkar också den lätta och mjuka löpkänslan som man annars förväntar sig av en Hoka-sko. Löpkänslan får ändå klart godkänt, och Hokas gungliknande konstruktion bidrar som alltid till en bra dynamik.

Ovandelen är som vanligt sömfri och erbjuder en bra ventilation. Hälkappan är välstoppad, och även här är den bakåtvinklad vilket skonar hälsenan.

Kort sagt: En bra sko med skapligt stöd. Den saknar dock lite av den svävande ”Hoka-känslan”.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★½☆

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

STORT TEST

Löpskor | 5/2022

Ovandelen består av Nikes välfungerande Flyknit-material som sitter tajt och bra runt foten.

MIZUNO
SKYRISE 3

Pris: 1 700 kr **Vikt:** 315 g (stl. 44). **Dropp:** 10 mm.
Info: mizuno.com

Förr var Mizuno kända för sin så kallade *Wave-platta* – en vågformad plastplatta som var inbyggd i mellansulan och skapade en lagom hård stötdämpning. Den tekniken har man nu frångått och i Skyrise har den ersatts med två typer av skum med lite olika hårdheter hopsatta till ett vågmönster. Estetiskt har Mizuno behållit sin profil, men funktionellt har de följt med tiden. Smart!

Skon är relativt enkelt uppbyggd. Ovandelen av nätväv är sömlös, men gjord av ett lite hårdare material än många av konkurrenternas. Den känns dock bekväm med en mjuk och välstoppad hälkappa och gott om plats för framfoten. Ett bra val för löpare med lite bredare fötter. Ett praktiskt snörningssystem med platta skosnören gör att det är lätt att få skon att sitta bra på foten. Mellansulan består av Mizunos nya *Enerzy-skum*. Det är mjukt och väldämpat och skyddar fötterna även under långa löprundor.

Den gedigna yttersulan av slitstarkt gummi indikerar att det handlar om en slitstark sko för långpass, och det är också där den funkar som bäst.

Kort sagt: En gedigen och slitstark sko för tyngre löpare.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★☆

NIKE
INVINCIBLE RUN

Pris: 2 049 kr **Vikt:** 264 g (stl. 44). **Dropp:** 9 mm.
Info: nike.com

Vi testade Invincible Run när skon lanserades i höstas och var positiva, men med vissa förbehåll. Skon kändes lite väl ”levande”, och vi oroade oss för hållbarheten på sikt. Sedan dess har vi löpt en hel del i skon, och med tiden har den gjort ett allt större intryck på oss.

Skon är Nikes första träningssko med en mellansula som endast består av det mycket lätta, mjuka och spänstiga *ZoomX-skum*, som vi känner igen från Nikes superskor. Det ger en annorlunda, nästan naturstridig sko, som både har testets tjockaste dämpning (tjockare än Ultraboost) och är en av de lättaste.

Ute på asfalten känns skon mycket livlig. Den låga vikten, gungkonstruktionen och materialets imponerande spänst ger ett mycket dynamiskt löpsteg – också när farten höjs. Men skon känns också levande och nästan lite vinglig – särskilt i kurvor. Det krävs tillvänjning, men efter ett tag tänker man inte på det.

Vi har snart löpt 50 mil i skon, och den håller ihop förvånansvärt bra. Skummet har fått en del repor och hack, men det är inte hoptryckt eller utslitet.

Kort sagt: En annorlunda sko, som inte passar alla och inte tyngre löpare. Men skon är löpglad.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★☆

NIKE
ZOOM STRUCTURE 24

Pris: 1 349 kr **Vikt:** 294 g (stl. 44). **Dropp:** 8 mm.
Info: nike.com

Det har hänt en hel del med Nikes stabila mängdträningssko genom åren. Fokus har växlat mellan komfort och stabilitet, och detsamma gäller löpkänslan som enligt vår erfarenhet ibland har varit lite osmidig.

När det gäller den 24:e versionen är komforten dock i högsätet. Det är fortfarande en sko för överpronerande löpare, men den har inga hårda kilar eller vridstyva plastdetaljer. I stället skapas stabiliteten genom att sulan är uppbyggd på insidan, så att fotens inåtvinkling motverkas. Det funkar bra, och Nikes sko är ett utmärkt exempel på hur enkelt det kan se ut.

Mellansulan är rätt mjuk jämfört med tidigare, och skon känns mycket flexibel. Därmed skulle man kunna tro att den inte är lika stabil som tidigare, men det är den. Ja, skon är faktiskt testets mest stabila modell. Under lugna långpass kommer skon bäst till sin rätt. När farten höjs, känns den däremot lite stum.

Ovandelen är inte så mycket att orda om: en mjuk och bekväm nätväv utan sömmar och en tjock plös får den att sitta bekvämt. Samtidigt blir den lite svettig när solen tittar fram.

Kort sagt: En bekväm och mjuk version av Nikes stabilitetssko. Bra sko för lugna långpass.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★★☆

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Saucony har skippat det s.k. ISOFIT-konceptet och gjort en mer traditionell ovandel.

SAUCONY
RIDE 15

Pris: 1 600 kr **Vikt:** 264 g (stl. 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: saucony.se

Den 15:e versionen av Sauconys pålitliga mängdträningssko har fått en rejäl ansiktslyftning, bl.a. med en helt nydesignad ytter- och mellansula. Mycket är bra, men alla testare var inte nöjda.

Vi börjar med det positiva: yttersulans välbekanta *Tri-Flex-skåror* i framfoten är nu borta och har ersatts av en rad djupa skåror, som både dämpar stötar och styr fotavvecklingen. Väl att märka utan att hämma flexibiliteten vid frånskjutet. Det är bra löst. Samtidigt har man skalat av yttersulan lite, utan att slitstyrkan påverkats för det. Det har gjort skon ännu lättare.

Mellansulan består fortfarande av Sauconys *PWRRUN-skum*. Det når nu högre upp runt foten, vilket ger lite bättre stadga. Det är en trend som märks på flera håll, och som även funkar i den här skon. Sulan har blivit lättare, men också lite hårdare. Och det gav delade reaktioner bland testarna. Några älskade den lätta och snabba skon, andra tyckte att den blivit för lätt och odämpad – särskilt under långpassen.

Ovandelen rådde det dock enighet om: den funkar utmärkt.

Kort sagt: En mycket lätt och flexibel sko. Kanske lite för lätt för längre träningsrundor.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★★½☆

UNDER ARMOUR
MEGA 2 CLONE

Pris: 1 649 kr **Vikt:** 343 g (stl. 44). **Dropp:** 8 mm.

Info: underarmour.com

De flesta förknippar nog Under Armour med t-shirtar på crossfitutövare eller tajts på amerikanska fotbollsspelare. Företaget har dock tillverkat löpskor i åratal, och de har försökt urskilja sig genom att bl.a. integrera en liten sensor i sina skor, som mäter hastighet, distans och olika löpstilsdata som man kan se i UA:s app, Mapmyrun. Det gäller dock inte för Mega 2 Clone.

Skon är helt enkelt för tung, för hård och för vridstyv för att imponera, och medan t.ex. Adistar kompenserar för liknande svagheter med en smidig löpkänsla, är fotavvecklingen i Mega Clone både oflexibel och ”klapprig”.

Skon är egentligen rätt välbyggd, och den skumaktiga, strumpliknande ovandelen känns bekväm – om än lite varm. Passformen är däremot ingen höjdare. Den är för slapp runt hälen och över mittfoten, och för stram i framfoten där man annars vill ha plats för att kunna spreta med tårna. Det går ut över löpkänslan, som är både stum och klumpig. Flera testare upplevde att de var på väg att ”tappa” skon – särskilt i tekniska omgivningar med många kurvor.

Kort sagt: En hård, tung och oflexibel sko. Ett hyfsat val för tyngre löpare med smala fötter.

Stötdämpning:

Stabilitet:

★★★☆☆☆

Coronaskor:

Här är några vi saknar

Också det här löpskotestet genomfördes i skuggan av corona. Det har inneburit förseningar, leveransproblem och framflyttade lanseringar hos många tillverkare, och därmed har vi inte haft möjlighet att testa alla nya skor. Här är några av de märken och modeller som saknas:

• NEW BALANCE
Det skomärke som kanske saknas mest i årets test är New Balance. Sportföretaget har en rad spännande skor på väg, t.ex. nya Freshfoam More V4, som ska vara försedd med 40 mm mjuk stötdämpning. NB har dock haft stora leveransproblem, och skorna har inte kunnat levereras förrän långt efter deadline. Vi hoppas kunna testa deras skor i sommar.

• SALOMON
De franska outdoorspecialisterna är nog mest kända för sina trailskor, men på senare år har de satsat stort på landsvägsskor och inför denna säsong har de bl.a. lanserat den spännande skon Phantasm. Tyvärr hann den inte fram i tid till testet.

• ASICS
Asics finns med i testet med sin gedigna Cumulus-sko. Men vi saknar deras stora flaggskeppsmodeller Kayano och Nimbus. Bägge dessa är mycket populära och används av massor av svenska löpare. Vi har testat nästan alla versioner av dem och kommer självklart att fortsätta med det så snart vi har möjlighet.

• BROOKS
Brooks är starkt representerade i det här testet med två riktigt bra skor, men den stora nyheten från det amerikanska företaget i år är faktiskt den nya versionen av toppskon Glycerin och den mer stabila Glycerin GTS. Bägge dessa har fått en ny mellansula gjord av nya materialet *DNA Loft 3*. Skon blev en vinnare i fjolårets stora test, och förväntningarna är höga när vi får möjlighet att testa den i sommar. AT

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications