

19 af sæsonens bedste løbesko

NY STORTEST!
Alle sko er testet af:
 ✓ Erfarne løbere
 ✓ Løbesko-eksperter
 ✓ Fodterapeuter

Foråret står på spring med anemoneklædte skovbunde – og masser af fristende løb på alle ambitionsniveauer. Hvilken løbesko du skal stikke af sted i for at få den bedste løbeoplevelse, guider vi dig frem til her. Vi har ladet en snes erfarne testløbere og en håndfuld eksperter teste 19 af sæsonens nyeste sko. Se, hvilke der vandt.

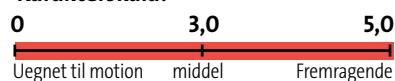
Sådan tester vi!

Testløberne er erfarne løbere, der i alt slags terræn har testet skoenes pasform, komfort og støddæmpning.

Fodterapeut Lærere på fodterapeutuddannelsen på Randers Tekniske Skole.

Løbesko-eksperterne fra to specialløbebutikker – Marathon Sport og Løberen, Lyngby (markeret med hhv. MS og L) – har bedømt støtten. I hvilket omfang skoen støtter fodens afvikling over underlaget, kan kun ses via en analyse på et løbebånd.

Karakterskala:



Lad løbestilen indsnævre dit skovalg

Der findes næppe to fødder, der er helt ens. Det samme gælder for løbestilen, og det har betydning for, hvilken løbesko du skal bruge. Skoen skal støtte din fod, så du opnår den mest optimale løbebevægelse i hele kroppen. Løber du fx meget indad på foden, skal skoen støtte svangen og rette foden op. Stabilitet, allround og neutral er de tre inddelinger, som de forskellige løbesko kan deles op i. Dine fødder kan sagtens krydse de grænser alt efter skomærke, så at du i ét mærke fx kan bruge en allroundsko og i et andet en neutralsko.

Stabilitet

Er særligt velegnet til kraftig overpronation (som løber meget indad) og tunge løbere. Skoene har stor fokus på at holde dine fødder og ankler stabile under løbeturen. Her får du masser af støddæmpning – det kan nogle gange gå ud over komforten.

Allround

Er specielt målrettet løbere med en neutral fod samt mild til moderat overpronation (som løber en smule indad). Kombinerer pronation og komfort.

Neutral

Til løbere, der har en neutral fodstilling eller supinerer (som løber udad). Skoene sigter mod en høj grad af komfort, pasform og støddæmpning.



Holder til både **fart** og **distance**

[TESTVINDER]

Neutral!
 Exceptionel støddæmpning

Neutral

Asics
 Gel-Nimbus 10

Fakta: Har store gelépuder i både hæl og forfod. Tager højde for, at kvinders svanghøjde varierer i løbet af cyklus. Str. 36-42.

Pris: 1500 kr.

Testløberne:

Er meget behagelig med god støtte og skøn polstring ved ankel og akillesene. Sidder tæt til foden, men har fin luft til tærne. Er en smule stiv i det. Støddæmpningen er ganske enkelt fremragende, både i forfoden og hælen – og også ved løb på hårdt underlag. Super udluftning undervejs.

Karakter: 4,7

Fodterapeuten:

Stabiliteten ved både svang og hælkappe er optimal. Det samme gælder ydersålen, der følger fodens bevægelser. Eneste anke er manglende plads til storetåen.

Karakter: 4,5

Løbebutikken: (L)

Til den mellem tunge til tunge løber. Har en fin stabilitet pga. den faste hælkappe. Specielt velegnet til lang træning på hårdt underlag.

Samlet karakter: 4,6



Brooks
 Glycerin 7

Fakta: Har et dobbelt støddæmpende lag i hælen samt ekstra støddæmpning i forfoden og er derfor velegnet til tungere løbere. Str. 36-42.

Pris: 900 kr.

Testløberne:

Sidder o.k. på foden – intet generer. Støddæmpningen er ganske fornuftig, og man har fornemmelsen af, at landingen bliver godt dæmpet. Sålen er smidig og har et godt vejgreb. Der skal løbes længe, før varme og sved volder problemer.

Karakter: 4,1

Fodterapeuten:

Egner sig til fødder med fejlstilling, fx pladfod. Hælkappen er stabil og har den rigtige højde, og stabiliteten er optimal under svangen. Ydersålen er udmærket fleksibel. Fin plads til høj vrist.

Karakter: 4,3

Løbebutikken: (MS)

Sidder godt om vristen, men er noget bred i forfoden. Hælkappen mangler polstring, og støddæmpningen er lidt flad.

Samlet karakter: 4,2



Etonic
 Praya

Fakta: Mellemsålen skal sikre en ensartet trykfordeling, så landingen ikke kun rammer foden et enkelt sted. Har ekstra støddæmpning i sålen. Str. 36-42.

Pris: 1200 kr.

Testløberne:

Sidder rigtig godt og har optimal støtte og stabilitet. Skoen er fleksibel og følger fodens skiftende bevægelser til og fra. Særligt god til at afvikle varme. I forhold til støddæmpningen, så fordeles skoen trykket til og og hjælper afsættet på vej.

Karakter: 4,9

Fodterapeuten:

Har en høj, bred tåkappe, der især dækker til fødder med knyster eller hammertæer, men ikke har fejlstilling ved bagfod eller svang. Hælkappen er stabil, og stabiliteten er i orden.

Karakter: 4,5

Løbebutikken: (MS)

Er til piger med bred forfod. God fast hælkappe, der gør skoen stabil. Sidder godt til, så man føler, at skoen følger med i løbet. Blød forfod.

Samlet karakter: 4,7



Nike Air
 Zoom Vomero+3

Fakta: For- og mellemfod er designet specielt til kvindedefoden, fx er der plads til knyster. Der kan kobles iPod til skoen. Str. 36-42.

Pris: 1200 kr.

Testløberne:

Skoens støttefunktioner føles først unaturlige, men efter få min. forsvinder den fornemmelse, og skoen er herefter rar og støttende. Sidder fast om foden – også i ujævn terræn. Sålen virker isolerende, men afgiver samtidig varmen. Skoen har en fantastisk god støddæmpning – den er meget blød og eftergivende.

Karakter: 4,9

Fodterapeuten:

Er god til neutrale fødder. Stabiliteten og støtten er bestemt godkendt, og det samme gælder snøresystem, udluftning og hælkapens højde. Skoen er lidt tungere end gennemsnittet.

Karakter: 4,8

Løbebutikken: (MS)

Har ekstra støddæmpning og er en meget blød sko, både i hælkappe og indersål.

Samlet karakter: 4,85





Indersålen kan tages ud og vaskes



Smart snøresystem, der holder foden fast



Meget let – kan med fordel bruges som konkurrencesko



Perfekt, hvis du har varme fødder



Adidas adiStar Ride

Fakta: Husker din fodfacon og former sig efter foden. Overdelen er uden syninger. Str. 36-43.

Pris: 1300 kr.

Testløberne:

Sidder fuldkommen perfekt på foden. Sluttes tæt til om anklen og er en god sko til en forholdsvis smal fod. Ideel plads til tæerne og dejlig let. Super ventilation forrest i skoen, hvor foret er tyndt. Blød polstring. Støddæmpningen er bedst på bløde underlag, men kan godt gå an på hårde også.

Karakter: 4,9

Fodterapeuten:

Har en udmærket støtte de vigtigste steder. Hælkappen har den rigtige højde og hårdhed, og ydersålen følger foden på naturlig vis. Udluftning er rigtig god.

Karakter: 4,5

Løbebutikken: (MS)

En smal sko med høj svang, der giver rigtig god støtte. Skoen går lidt højere op om anklen end andre sko og har et godt rul over hælen. Rigtig god støddæmpning.

Samlet karakter: 4,7



Mizuno Wave Rider 12

Fakta: Tager udgangspunkt i, at kvinder pga. et bredere bækken drejer mere i fod og ankel ved landingen, hvilket søges modvirket med mere fleksible såler, en rundere hæl samt en kvindeformet mellemsål. Str. 36-42.

Pris: 1100 kr.

Testløberne:

Pasformen er så fantastisk, at man føler, man kan klare en maraton i skoene allerede første dag. Er meget let og med masser af støddæmpning. Selv på de lange ture evner skoen at fjerne varme og fugt.

Karakter: 4,8

Fodterapeuten:

Støtten er god ved svangen, og ydersålen fleksibel de rigtige steder, mens hælkappen med fordel kunne have været højere. Til smalle fødder. God udluftning.

Karakter: 4,0

Løbebutikken: (L)

En letvægtssko til den lette til mellem tunge løber. Har en fast og hurtig respons fra underlaget samt rigtig god stabilitet.

Samlet karakter: 4,4



Puma Complete Calibus

Fakta: Til fødder med en normal til høj svang. Kan også bruges til let overpronation pga. den afrundede hæl, der nedsætter pronationen. Former sig efter foden. Str. 36-42.

Pris: 1100 kr.

Testløberne:

Skoen smyger sig om foden uden de mindste gener. Er meget let. Holder fodtemperaturen på et behageligt niveau på hele turen. Støddæmpningen er upåklagelig, når den virker, for den føles ustabil undervejs.

Karakter: 4,8

Fodterapeuten:

Mangler stabilitet til løbere, der ikke løber 100 pct. neutralt. Stabilitet, udluftning og snøresystemet får plusser, mens plastforstærkningen i tåkappen generer.

Karakter: 4,0

Løbebutikken: (MS)

En meget stabil sko, der er lidt bred i forfoden. Solid hælkappe. Har ekstra, men meget blød støddæmpning. Pløsen er for kort og dækker ikke snøringen.

Samlet karakter: 4,4



New Balance 1063

Fakta: Skoen har meget stor fokus på støddæmpningen, der går fra hæl til tå og yderligere er forøget i hæl og forfod. Uden syninger i forfoden. Str. 36-42.

Pris: 1400 kr.

Testløberne:

Skoen sidder fint og sluttes tæt både før, under og efter løb pga. snørebåndene, der er skiftevis tykke og tynde, så de låser sig fast. Stofstykket oven på tæerne virker for stort og generer. Fin svedabsorbering og vejgreb. Støddæmpning er ikke helt i verdensklasse, men tæt på.

Karakter: 4,2

Fodterapeuten:

En anbefalelsesværdig sko til alle typer fødder. Er stabil og har ekstra støtte i svangen. Hælkappen er fast og har den rigtige højde. Smidig ydersål.

Karakter: 5,0

Løbebutikken: (L)

Har maksimal støddæmpning i hele længden og er god til den mellem tunge/ tunge løber, der løber meget på hårde underlag.

Samlet karakter: 4,6



Saucony ProGrid Triumph

Fakta: Et ProGrid-system sørger for, at landingsstødene fordeles, så belastningen på enkeltpunkter, fx hælen, mindskes. Str. 36-42.

Pris: 1500 kr.

Testløberne:

Klemmer ingen steder og giver upåklagelig støtte. Selv en høj svang og ditto vrist klarer skoen, der især er meget stabil under netop svangen, hvilket føles meget behageligt på løbeturen. Optimal udluftning. Fremragende støddæmpning, hvad enten det gælder løb på asfalt, grus eller løbebånd.

Karakter: 4,8

Fodterapeuten:

En rigtig god og meget stabil sko til alle typer fødder. Den er bøjelig, støtter de rigtige steder, har ekstra svangstøtte, plads til en høj vrist samt den rigtige højde.

Karakter: 4,5

Løbebutikken: (L)

Fin polstring og en stabil hælkappe. Pasformen er god, og der er et godt rul over forfoden. Skoen sluttes optimalt til om vristen.

Samlet karakter: 4,65



Allround

Saucony ProGrid Omni Moderate

Fakta: Mellemfoden er specialdesignet til kvinders svang og vristfacon. Str. 36-42.

Pris: 1300 kr.

Testløberne:

Er blød og lækker at stikke fødderne i – og ikke mindst at løbe i. Evner at forme sig efter foden uden at trykke ubehageligt på fx knysterne. Strålende temperaturregulering og fremragende støddæmpning. Hjælper afsættet på vej uden at overstyre.

Karakter: 4,6

Fodterapeuten:

En udmærket sko, der passer til alle typer fødder. Ydersålen er fleksibel på de rigtige steder, og hælkappens højde og stabilitet er fin. Skoen har en pæn portion støtte der, hvor foden har brug for det.

Karakter: 4,0

Løbebutikken: (L)

Skoen ruller flot over forfoden og har en stabil hælkappe. Bedst til kvinder med en bred forfod. Er meget luftig, så man skal bruge varme strømper på en kold dag.

Samlet karakter: 4,3



Puma Complete Concinnity III

Fakta: Specielt god til lette til mellem tunge løbere med en normal svang. Vejer kun 249 gram. Str. 36-42.

Pris: 1000 kr.

Testløberne:

Den lave vægt får skoen til at føles lidt makkasinagtig, uden at det går ud over komforten. God som konkurrencesko, fordi den er så let. Superfin svedabsorbering. I forhold til støddæmpningen er der en lille, men mærkbar forskel på at løbetræne på et hårdt og et blødt underlag. Den er bedst på de bløde.

Karakter: 4,3

Fodterapeuten:

Har fine antipronationsegenskaber, især i hælen. Ydersålen er behageligt fleksibel, og hælkappen har den rigtige højde. Dog er tåkappen lav og lidt for smal.

Karakter: 4,0

Løbebutikken: (MS)

Er meget bred i forfoden og har en fladere sål end andre løbesko. Er til dem, der kan lide en tæt kontakt med underlaget.

Samlet karakter: 4,15



Etonic Kendari SC Woman

Fakta: Mellemsålen er specielt designet til kvinder, så trykket og hårdheden her er mindre. Str. 36-44.

Pris: 1400 kr.

Testløberne:

Støtter foden uden at virke omklamrende. Regulerer temperaturen til og har tilpas plads til tæerne. En af testløberne har med skoen løst sit problem med varme fødder. Og på lange ture på hårde underlag, der tidligere har givet testerne problemer, slår skoen til og leverer perfekt støddæmpning.

Karakter: 4,9

Fodterapeuten:

En bred sko med solid stabilitet og lav vægt. Hælkappen er fleksibel, men støttende. Ydersålen følger fodens bevægelsesmønster på glimrende vis. Super snøresystem.

Karakter: 4,8

Løbebutikken: (MS)

Hælkappen holder et fast greb om foden. Det samme gør snøringen uden at stramme. Skoen følger optimalt med i løbet, og støddæmpningen fungerer.

Samlet karakter: 4,85





[TESTVINDER]
Allround!
Alle giver topkarakterer

Særligt velegnet til tungere løbere

[TESTVINDER]
Stabilitet!
Ideel til alle underlag

5 trin til et sikkert køb

1. Køb skoene i en butik, hvor personalet ved noget om løbesko. Det er langtfra tilfældet i alle sportsbutikker. Spørg efter personen med størst ekspertise.

2. Tag skoene på, og løb en tur på løbebånd, mens du bliver filmet. Det er den eneste måde, du kan se på, om skoen støtter korrekt.

3. Køb ikke bare samme model som sidste gang. Der sker en konstant udvikling af de forskellige modeller, og derfor kan en ny version af den samme løbesko sagtens have ændret sig så meget, at det ikke længere er den bedste sko til dig.

4. Alt for mange kvinder køber løbesko med øjnene, men farven skal på ingen måde have nogen indflydelse på, hvilken sko du køber.

5. En klassisk kvindefejl er at købe løbesko, der er for små. Løbeskoene skal være cirka et nummer for store.

Hvilken løbesko synes DU er bedst? Kom med din mening på www.iform.dk

New Balance 769

Fakta: Støddæmpning i mellemsål, hæl og forfod. I forfoden ligger støddæmpningen lige under tærnes grundknogler og beskytter disse. Str. 36-42.

Pris: 1100 kr.

Testløberne:

Sidder perfekt, slutter til omkring foden og holder sig omkring foden og holder sig fast, uanset hvilke forhold den udsættes for. Skoens fleksibilitet og evne til at tilpasse sig fodens bevægelser trækker op. Den luftige netoverdel klarer varmeafviklingen. Støddæmpning er suveræn. Intet mindre.

Karakter: 4,9

Fodterapeuten:

Skoen er sandsynligvis bedre til neutrale end til pronationsfodder, da hælappen er for blød. Der er god støtte ved svangen, men for lidt plads i tåregionen.

Karakter: 4,3

Løbebutikken: (L)

Til den lette/mellemtunge løber der har brug for en let, stabil sko med fleksibel støddæmpning og plads i midt- og forfod.

Samlet karakter: 4,6



Asics Gel-Kayano 15

Fakta: Støddæmpende gelépuder i både forfod og hæl. Hælpuden er den største, Asics har sat i et par sko. Str. 36-42.

Pris: 1600 kr.

Testløberne:

Sidder som støbt på foden med plads til tærne. Stoffet gør den fleksibel over for fx knyster. Super støtte i hælen og optimal svedabsorbering. Testerne fortæller, at støddæmpningen hjælper afsættet på vej, så det føles mindre hårdt at løbe. Som at løbe på en sky!

Karakter: 5,0

Fodterapeuten:

En særdeles god sko, der bl.a. kan bruges til plattfodder. Skoen er stabil de rigtige steder, hælappen har den optimale højde, og ydersålen bøjer korrekt.

Karakter: 5,0

Løbebutikken: (MS)

En stabil og blød sko i topklasse. Med ekstra støddæmpning. Fast hælkappe med polstring til akillesenen. Skrå snøring, der mindsker trykket over foden.

Samlet karakter: 5,0



Stabilitet

Reebok Premier Trinity KFS III

Fakta: Kan ifølge Reebok opsamle løberens energi og bruge denne i afsættet. Indersålen kan tages ud og skiftes. Str. 36-42.

Pris: 1200 kr.

Testløberne:

Der er ikke noget, der generer, men hælappen føles for lav og ikke støttende nok. Følger en normalfods facon. Er lidt varmere end gennemsnittet, hvilket kan skyldes plasticlakken på siderne. Testerne var ikke enige om støddæmpningen. Nogle fandt den alt for hård, mens andre syntes, den føltes fin.

Karakter: 3,9

Fodterapeuten:

Meget stabil, især i hælen. Den ekstra støtte i svangen trækker op, og det gør ydersålen også ved at være smidig de rigtige steder. Til gengæld er hælappen lidt for lav. Bedst til smalle hæle.

Karakter: 4,0

Løbebutikken: (MS)

Er bred i forfoden, og svangen er høj. Hælappen er blød, og sålen kan virke hård ved løb på asfalt og fortove.

Samlet karakter: 3,95



Nike Air Equalon+ 3 Wm's

Fakta: Født med en kraftig kile på skoens inderside. Støddæmpende luftpuder i hæl og forfod samt en forstærket sål. Kan kobles til iPod. Str. 36-42.

Pris: 1500 kr.

Testløberne:

Skoen er rar nok at have på, men det er trods ihærdigt snørebåndsarbejde ret svært at få den til at sidde tæt nok ind til foden. Har meget plads i forfoden, hvilket er godt for brede fødder og skidt for de smallere. Fin temperaturregulering. Opleves en anelse hård i støddæmpningen – især på asfalt og lignende.

Karakter: 4,2

Fodterapeuten:

Er god til plattfodder og har rigtig gode antipronationsegenskaber samt udluftning. De korte snørebånd er et mysterium. For blød hælkappe.

Karakter: 4,0

Løbebutikken: (L)

En sko med meget fin støtte. Støddæmpningen er velfungerende, men relativt hård i mellemsålen. Pasformen er temmelig smal, men der er masser af plads til tærne.

Samlet karakter: 4,1



Brooks Adrenaline GTS 9

Fakta: Der er i mellemsål og overdel taget hensyn til kvinders specielle fodstilling i landingsfasen, så skoen retter foden op. Str. 36-42.

Pris: 999 kr.

Testløberne:

Fin pasform. Den kraftige pløs gør, at det føles rart at stramme snørebåndene til. Er ikke til smalle fødder, for så får man svært ved at fylde skoen ud. Der er for meget stof ved tærne. O.k. svedabsorbering. Skoen hører ikke til de bedste i forhold til at absorbere stød.

Karakter: 3,9

Fodterapeuten:

Stabiliteten fungerer ved hælen, men er mindre god ved svangen. Pga. den manglende støtte ved svangen kan det blive et problem at løbe længere ture i skoen.

Karakter: 3,9

Løbebutikken: (MS)

Sidder tæt til foden med et fast greb. Hælappen er lidt tynd og mangler polstring til akillesenen. Retter foden fint op under løb. Er let, men flad i støddæmpningen.

Samlet karakter: 3,9



Mizuno Wave Nirvana 5

Fakta: Særlig egnet til tungere løbere samt til dem, der løber ofte og langt. Et nyudviklet system ved svang og vrist er med til at holde skoen på plads. Str. 36-42.

Pris: 1300 kr.

Testløberne:

Har man en knap så bred fod, kan der opstå friktion mellem sok og sål, fordi skoen ikke sidder tæt nok til. Udluftningssystemet lukker varmen ud, men også kold luft ind. Støddæmpningen i hælen er upåklagelig – kunne til gengæld godt være lidt bedre i forfoden.

Karakter: 3,9

Fodterapeuten:

Super til alle typer fødder. Stabiliteten er i top på hele skofloden. Den ekstra støtte i svangen er god. Ydersålen er tilpas fleksibel, og der er plads til en høj vrist.

Karakter: 4,5

Løbebutikken: (L)

En meget stabil pronations-sko, der er velegnet til tungere løbere. Især velegnet til bredere fødder, både når det gælder midt- og forfod.

Samlet karakter: 4,2



Adidas Salvation Women

Fakta: I forfoden ligger adidas' adiPRENE-materiale, der omsætter landingsenergi til afsætsenergi. Str. 36-42.

Pris: 1300 kr.

Testløberne:

Super behagelig sko, der giver en både let og blød løbeoplevelse. På de varmere dage eller ved indendørs træning får skoen ikke fjernet al fugt og varme, men det er tæt på. Skoen er god at lande med, både i hælen og i forfoden. Desuden fungerer støddæmpningen både på bløde og på hårde underlag.

Karakter: 4,8

Fodterapeuten:

Skoen har meget stærke antipronationsegenskaber og en optimal fordeling af støtten. Korrekt hælkappehøjde og behagelig indersål.

Karakter: 4,5

Løbebutikken: (L)

En meget stabil pronations-sko til kvinder med behov for en blød trænings-sko til længere ture på hårdt underlag. Pasformen er rimelig smal og tætsiddende.

Samlet karakter: 4,65

