

Vårens løpesko

Ser du etter spesielle egenskaper i løpeskoene dine, er dette et godt sted å begynne. Husk at en slik skjematisk oversikt aldri kan erstatte en test i butikkene våre.

Kun på Løplabbet	Nyhet / ny versjon			Vekt herre (g)	Vekt dame (g)	Såleykkelse hæl (mm)	Såleykkelse forfot (mm)	Drropp (mm)	Stabilitet	Støtdemping	Løpsfølelse	Bred fot	Egnet for tyngre løpere	Intervall / første konk.sko	Myk hælkappe	Lavdropp for hællopere	Pris
TRENINGSSKO																	
		Adidas	Adizero Boston 9	230	190	29	19	10	3	4	5			✓			1500
		Altra	Paradigm 5.0	318	265	30	30	0	3	6	4	✓	✓		✓	✓	2150
	✓	Altra	Rivera	220	170	26	26	0	3	4	5	✓		✓	✓	✓	1800
	✓	Asics	Glideride 2	285	235	31	26	5	3	6	4		✓				1700
✓	✓	Asics	Noosa Tri 13	223	183	26	21	5	3	5	5			✓		✓	1500
		Asics	Novablast	260	220	32	22	10	3	6	5		✓				1700
	✓	Brooks	Adrenaline GTS 21	295	258	28	16	12	6	4	3		✓				1600
		Brooks	Ghost 13	288	258	29	17	12	4	5	4		✓				1600
		Brooks	Hyperion Tempo	210	188	25	17	8	3	4	6			✓		✓	1600
		Brooks	Levitate 4	286	258	23	15	8	4	6	4		✓			✓	1800
		Hoka One One	Bondi 7 Wide	303	252	33	29	4	4	6	3	✓	✓			✓	2000
	✓	Hoka One One	Carbon X 2	239	198	32	27	5	4	5	5			✓		✓	2400
		Hoka One One	Clifton 7	247	201	29	24	5	3	6	4		✓			✓	1800
		New Balance	FuelCell TC	283	226	30	22	8	3	6	5			✓	✓	✓	2000
	✓	New Balance	Fresh Foam 880 v11	298	246	22	12	10	4	5	4	✓	✓				1600
	✓	New Balance	Fresh Foam 1080 v11	263	215	27	19	8	3	6	4		✓			✓	1900
		New Balance	Fresh Foam Vongo v4	305	242	19	15	4	6	5	4					✓	1800
	✓	New Balance	FuelCell Rebel v2	204	167	26	20	6	3	5	5			✓	✓	✓	1600
		Nike	Air Zoom Pegasus 37	265	220	24	14	10	3	5	4						1300
	✓	Nike	React Infinity Run 2	280	230	33	24	9	4	6	4				✓		1800
		Nike	Zoom Fly 3	250	212	32	22	10	3	6	5			✓			1800
	✓	Nike	Air Zoom Structure 23	290	230	22	14	8	6	4	4						1300
		Nike	Air Zoom Tempo Next%	259	205	42	32	10	3	5	5						2250
	✓	Nike	ZoomX Invincible Run	278	230	34	25	9	3	5	4						2050
✓	✓	Puma	Deviate Nitro	266	218	32	24	8	4	5	5			✓		✓	1900
✓	✓	Puma	Liberate Nitro	184	148	20	12	8	3	4	6			✓	✓	✓	1400
✓	✓	Puma	Velocity Nitro	268	205	26	18	8	3	5	4					✓	1400
	✓	Reebok	Floatride Energy Symmetros	265	235	24	14	10	4	5	4						1400
	✓	Reebok	Floatride Run Fast 3.0	199	163	25	17	8	3	5	5			✓		✓	1500
	✓	Saucony	Guide 14	298	266	32	24	8	5	5	3					✓	1700
	✓	Saucony	Kinvara 12	213	184	28	24	4	3	4	6			✓	✓	✓	1500
		Saucony	Triumph 18	315	275	32	24	8	4	6	4		✓			✓	2000
		Saucony	Endorphin Speed	221	192	35	27	8	4	5	5			✓		✓	2300
		Saucony	Endorphin Shift	286	269	38	34	4	4	6	4					✓	1900
		Topo	Fli-Lyte 3	238	198	23	20	3	4	4	5	✓		✓		✓	1700
	✓	Topo	Cyclone	225	182	28	23	5	3	5	5	✓		✓		✓	1900
		Topo	Phantom	289	244	30	25	5	3	6	4	✓	✓			✓	2050
	✓	Veja	Marlin	288	235	24	18	6	3	4	4						1900
	✓	Veja	Condor 2	301	250	27	17	10	3	5	3		✓				1700
VANNTETTE SKO																	
		Brooks	Ghost 13 GTX	310	300	29	17	12	4	5	4		✓				1800
		Hoka One One	Speedgoat 4 GTX	348	290	32	28	4	4	6	4		✓			✓	2200
		Hoka One One	Speedgoat Mid 2 GTX	376	320	32	28	4	4	6	4		✓			✓	2200
		New Balance	Fresh Foam 880 v10 GTX	352	292	22	12	10	4	5	4	✓	✓				1700
KONKURRANSESKO																	
		Adidas	Adizero Adios 5	210	180	22	12	10	3	4	6			✓			1600
		Asics	Metaracer	190	155	24	15	9	3	4	6			✓			2100
		Brooks	Hyperion Elite 2	215	183	32	24	8	3	5	6		✓	✓		✓	2600
		Hoka One One	Rocket X	213	183	30	25	5	3	5	6			✓		✓	2200
✓	✓	New Balance	FuelCell RC Elite	219	183	34	24	10	3	5	6		✓	✓			2400
		Nike	Air Zoom Alphafly Next%	214	174	39	35	4	3	6	6			✓			3400
		Nike	ZoomX Vaporfly Next%	181	155	40	32	8	3	5	6			✓			3100
		Saucony	Endorphin Pro	213	179	35	27	8	4	5	6		✓	✓			2600

Kun på Løplabbet	Nyhet / ny versjon			Vekt herre (g)	Vekt dame (g)	Såleykkelse hæl (mm)	Såleykkelse forfot (mm)	Drropp (mm)	Stabilitet	Støtdemping	Løpsfølelse	Grep gjørme	Grep våt stein	Stabilitet ulent terreng	Bred fot	Egnet for tyngre løpere	Intervall / første konk.sko	Myk hælkappe	Lavdropp for hællopere	Pris
TERRANGSKO																				
	✓	Altra	Lone Peak 5.0	285	230	25	25	0		4	4	4	4	3	✓				✓	1750
	✓	Altra	Olympus 4	340	275	33	33	0		6	3	4	5	2	✓	✓			✓	2300
		Hoka One One	Speedgoat 4	312	263	32	28	4		6	4	3	5	2		✓			✓	2000
		Inov-8	Trailroc G 280	280	230	24	16	8		5	4	4	6	4		✓			✓	1800
		Inov-8	X-Talon G 210	202	178	17	14	3		2	6	6	6	6			✓			1700
		Inov-8	X-Talon G 235	215	195	21	15	6		3	5	6	6	5			✓			1800
	✓	Saucony	Peregrine 11	310	270	32	28	4		4	4	4	4	3					✓	1700
		Scott	Supertrac RC 2	270	220	22	17	5		4	5	5	5	4					✓	1900
		VJ	MAXx	270	220	25	19	6		4	4	6	6	4		✓			✓	2100
	✓	VJ	Spark	240	200	28	23	5		4	5	6	6	6			✓			2050
✓	✓	VJ	Ultra	300	250	33	27	6		5	4	4	6	4		✓			✓	2150

BARE PÅ LØPLABBET Modeller som forbeholdes spesialister og som vi er alene om i Norge.

NYHET/NY VERSJON Helt nye modeller eller med så stor oppgradering at de kan ha endret egenskaper fra forrige versjon.

VEKT Løpesko er blitt mye lettere de senere årene. De fleste veier nå under 300 g og noen gram fra eller til er uvesentlig for de fleste, særlig i mengdetreningsko. Vekten måles i størrelse US 9 (euro 42,5) i herre og US 7 (euro 38) i dame.

SÅLEYKKELSE/DROPP Såleykkelse er samlet tykkelse på ytter-, mellom- og innleggssåle. Hælen er som oftest tykkere enn forfoten og differansen kaller vi «dropp». En sko med lav dropp/nulldropp kan altså ha en tykk såle. Lav dropp er viktig for å få foten under kroppen når du treffer bakken. Med høy dropp vil hælen treffe bakken før den bør - den kommer i veien. 8 mm dropp eller mindre kan

fungere til et løpesett med isett under kroppens tyngdepunkt. Vi har beholdt noen modeller med høyere dropp. Noen foretrekker fremdeles dette.

STABILITET/STØTDEMPING/LØPSFØLELSE
6 Modeller som scorer høyest (5 eller 6) på stabilitet, støtdemping og løpsfølelse. Svært stabile sko scorer aldri maks på løpsfølelse, selv om noen modeller kombinerer flere egenskaper.

BRED FOT Har du en bred fot, er passformen noe av det aller viktigste ved valg av løpesko.

EGNET FOR TYNGRE LØPERE Du kan bruke alle slags sko selv om du er tung, men tyngre løpere sliter løpeskoene hardere. Vi har markert de mest solide og slitesterke.

INTERVALL/FØRSTE KONKURRANSESKO Lette mengdetreningsko kan gjerne brukes til konkurranser. Akkurat som konkurransesko kan

brukes til trening, hvis du er godt trent. Dette er lette, smidige modeller som egner seg som par nummer to, men ikke som ditt eneste par, med mindre du er godt trent.

MYK HÆLKAPPE Mange sliter med øm og betent akillessene. Da er en myk hælkappe noe av det viktigste.

LAVDROPP FOR HÆLLØPERE Modeller med mindre enn 8 mm dropp, men med god nok demping til at de tåler at du lander på hælen. For deg som vil legge om teknikken, men trenger trykgheten i god demping.

STABILITET TERRANGSKO
6 På våre terrengsko ser vi helt bort fra skoens egenskaper for pronasjon. Når du løper i terrenget er underlaget mykere og du får en naturlig variasjon i steget, derfor er ikke pronasjonsbevegelsen en del av vurderingskriteriene.