

Høstens løpeskomodeller

Ser du etter spesielle egenskaper i løpeskoene dine, er dette et godt sted å begynne. Her får du en alfabetisk oversikt og kan orientere deg, også på merke hvis det er viktig for deg. Bare 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)	Såletrykkelse hæl (mm)	Såletrykkelse forfot (mm)	Drop (mm)	Stabilitet	Støtdemping	Løpsfølelse	Bred fot	Egnet for tyngre løpere	Intervall / første konk.sko	Myk hælkappe	Lavdropp for hællopere	Pris	
		TRENINGSSKO																
✓		Adidas	Adizero Boston Boost 9	230	190	29	19	10	3	4	5			✓			1500	
		Altra	Escalante Racer	204	184	22	22	0	3	4	5	✓		✓	✓		1950	
✓		Altra	Paradigm 5.0	318	261	30	30	0	3	6	4	✓	✓		✓	✓	2050	
		Asics	Novablast	260	220	32	22	10	3	6	5		✓				1700	
		Asics	GlideRide	295	240	31	26	5	3	6	4		✓			✓	1700	
		Brooks	Adrenaline GTS 20	300	266	24	12	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	Launch 7	255	227	25	15	10	4	5	5			✓			1300	
✓		Brooks	Levitare 4	286	258	23	15	8	4	6	4		✓				1800	
		Hoka One One	Carbon X	241	203	32	27	5	4	6	5			✓	✓	✓	2400	
✓		Hoka One One	Bondi 7 Wide	303	252	33	29	4	4	6	3	✓	✓				2000	
✓		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	6			✓	✓		2000	
		New Balance	Fresh Foam 880 v10	304	256	22	12	10	4	5	4		✓				1500	
		New Balance	Fresh Foam Vongo v4	305	242	19	15	4	6	5	4						1600	
		New Balance	Fresh Foam 1080 v10	280	238	27	19	8	3	6	4		✓				1800	
		New Balance	FuelCell Rebel	208	176	22	16	6	3	5	5			✓		✓	1400	
		Nike	React Infinity Run Flyknit	273	227	30	21	9	4	6	4				✓		1700	
✓		Nike	Air Zoom Pegasus 37	265	220	24	14	10	3	5	4			✓			1300	
		Nike	Zoom Fly 3	250	212	32	22	10	3	6	5			✓			1700	
		Saucony	Guide 13	289	261	27	19	8	5	5	4						1700	
		Saucony	Kinvara 11	233	200	23	19	4	3	4	6			✓	✓		1500	
✓		Saucony	Freedom 3	239	222	27	23	4	4	5	5			✓	✓	✓	1900	
✓		Saucony	Triumph 18	315	275	32	24	8	4	6	4		✓				1900	
✓		Saucony	Endorphin Speed	221	192	35	27	8	4	5	5			✓			2200	
✓		Saucony	Endorphin Shift	286	269	38	34	4	4	5	4						1800	
		Topo	Fli-Lyte 3	238	198	23	20	3	4	4	5	✓					1500	
		Topo	Phantom	289	244	30	25	5	3	6	4	✓	✓				1900	
		Topo	Zephyr	272	215	28	23	5	3	4	5	✓					1850	
		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	
✓	✓	New Balance	Fresh Foam 880 v10 GTX	352	292	22	12	10	4	5	4	✓	✓				1600	
		KONKURRANSESKO																
		Adidas	Adizero Adios Boost 5	210	186	22	12	10	3	4	6			✓			1600	
✓		Adidas	Adizero Pro	198	165	26	18	8	3	4	6			✓			1950	
✓		Adidas	Metaracer	190	155	24	15	9	3	4	6			✓			2100	
✓	✓	Nike	Alphafly Next %		210	35	35	4	3	6	6			✓			3200	
		Nike	Vaporfly Next %		181	32	24	8	3	5	6			✓			2950	

kun på Løplabbet	Nyhet / ny versjon			Vekt herre (g)	Vekt dame (g)	Såletrykkelse hæl (mm)	Såletrykkelse forfot (mm)	Drop (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	
		TERRENGSKO																			
		Altra	Lone Peak 4.5	298	247	25	25	0		4	4	4	4	3	✓					✓	1600
✓		Altra	Olympus 4	340	275	33	33	0		6	3	4	5	2	✓	✓				✓	2100
		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		210	17	14	3		2	6	6	6	6			✓				1700
		Inov-8	X-Talon G 235		235	21	15	6		3	5	6	6	5			✓				1800
		Scott	Supertrac RC		270	22	17	5		4	5	6	6	4							1900
		VJ	MAXx		270	25	19	6		4	4	6	6	4		✓					1950
		VJ	XTRM	250	210	23	19	4		4	5	6	6	5			✓			✓	1900
		VJ	Iroc 3		240	22	16	6		3	5	6	6	6			✓				1850

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.

SÅLETYKKELSE/DROPP Såletrykkelse er samlet trykkelse 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 løsesett med isett under kroppens tyngdepunkt. Vi har beholdt noen modeller med høyere dropp. Noen foretrekker fremdeles det.

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 akillesene. Da er en myk hælkappe noe av det viktigste.

LAVDROPP FOR HÆLLOPERE 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 tryggheten i god demping.

STABILITET TERRENGSKO
På våre terrenngsko 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 pronasjonsbeveggelsen en del av vurderingskriteriene.