



Få aktiviteter kan konkurrere med løping når det gjelder trening av utholdenhet per treningstime. Hvorfor skal du da slutte med løping ute når vinteren er på vei? Stayer har sett på hvilket fottøy du skal velge om vinteren. Tekst: Tor Fauske, Løplabbet

Få aktiviteter kan konkurrere med løping når det gjelder trening av utholdenhet per treningstime. Hvorfor skal du da slutte med løping ute når vinteren er på vei? Stayer har sett på hvilket fottøy du skal velge om vinteren.

Mange velger bort løping utendørs når snøen kommer. Noen velger langrenn, mens andre løper innendørs på tredemølle. Begge deler er selvsagt fine supplement til løping utendørs. Særlig gjelder det langrenn som gir liten støtbelastning samtidig som det gir flotte naturopplevelser

Men ski tar tid, og har du det travelt er det bedre å snøre på seg løpeskoene enn å droppe en treningsøkt. Løping innendørs passer fint hvis du ønsker å løpe raskere turer eller intervalltrening. Skal du løpe rolig, er det morsommere å gjøre dette utendørs.

Holder du løpingen ved like gjennom vinteren, er det også lettere å starte opp når våren kommer.

Løper du på snø og glatta vinterstid, kan du være mer utsatt for muskelskader. Dette fordi du ikke får samme feste som på fast underlag. Det kan gi overbelastet muskulatur, spesielt hvis du løper fort. Du får kramper, særlig i leggene og bak på lårene.

Sko tilpasset glatt føre

I dag finnes det flere typer løpesko som er tilpasset løping på glatta. Icebug og VJ har spesialisert seg på sko med stålpigge i sålen, og av de store på løpesko har Nike, Adidas og Asics piggede sko i sitt sortiment. Alle har løpeskoens tradisjonelle overdel. Flere har også en membran som gjør modellene vanntette. Mellomsålen har god støtdemping og de fleste har samme oppbygging som hybridene, modellene som passer både i marka og på hardt underlag. Yttersålen er av myk gummi og 12-17 pigge plassert både i forfot og hælen.

Har du treningsrunder hvor det er snø og is stort sett i hele løypen, er piggede sko er flott alter-

nativ. Selv har jeg brukt dem på brøytede skogsbilveier. Da får du naturopplevelsen, men slipper å være redd for å tryne på glatta.

I tillegg lager noen leverandører modeller som er såkalte vintermodeller. De har en vanntett eller vannavvisende overdel, mellomsåler som tåler kulde (noen mellomsåler kan bli hardere når gradestokken kryper godt under null) og yttersåler med en mykere gummi. ■

Pigging av løpesko

Det er også mulig å pigge gamle løpesko, ved å skyte inn bilpigge i yttersålen. Dette fungerer ofte like godt som sko med faste pigge. Dette er best når du løper på skikkelig vinterføre. Men har du Nikesko med gassåler, er det store sjanser for at denne punkterer. Pigging kan gjøres hos enkelte dekkforhandlere eller på Løplabbet i Oslo (kr. 200,- per par)



ICEBUG Multirun 4 Dri

Det svenske merket, Icebug, var først ute med sko med faste pigge beregnet for løping på snø og is. Denne har en overdel med membran som gjør den vanntett. Tradisjonell mellomsåle gir god støtdemping. Yttersåle med 17 pigge gir godt feste på vinterføre. Finnes både med dame- og herrelest.

STØTDEMPING	SSSSSS
STABILITET	SSSSSS
LØPSFØLELSE	SSSSSS
GRIPEEVNE	SSSSSS
VEILENDE PRIS KR. 1400,-	



VJ Sarva

Finske VJ er mest kjent for sine orienteringssko. I modellen Sarva har VJ tatt teknologien med pigge som en finner i O-sko og overført det til en vintersko. Det fungerer meget bra. Overdelen har en membran som gjør den vanntett. Tradisjonell mellomsåle gir god støtdemping også i kaldt vær. Yttersåle med 15 pigge gir godt feste på vinterføre. Finnes kun som unisex-modell.

STØTDEMPING	SSSSSS
STABILITET	SSSSSS
LØPSFØLELSE	SSSSSS
GRIPEEVNE	SSSSSS
VEILENDE PRIS KR. 1400,-	



NIKE Air Structure Triax GTX-

Dette er en asfaltmodell, med en Gore Tex membran. Tradisjonell mellomsåle med en hardere innside for å motvirke overpronasjon. Asfalt yttersåle. Den kan være et alternativ hvis du ikke ønsker sko med pigge. Finnes med dame- og herrelest.

STØTDEMPING	SSSSSS
STABILITET	SSSSSS
LØPSFØLELSE	SSSSSS
GRIPEEVNE	SSSSSS
VEILENDE PRIS KR. 1300,-	



ICEBUG Multirun 2

En lettere modell fra Icebug. Tradisjonell overdel som ikke er vanntett. Den fungerer likevel godt vinterstid når temperaturen er under null. Mellomsåle med en lavere profil. Yttersåle med 17 pigge gir godt grep. MR 2 er en smidigere modell og passer for raskere turer. Også et godt alternativ i terrenget sommerstid. Finnes kun som unisex-modell.

STØTDEMPING	SSSSSS
STABILITET	SSSSSS
LØPSFØLELSE	SSSSSS
GRIPEEVNE	SSSSSS
VEILENDE PRIS KR. 1200,-	



ASICS Gel Artic

Asics kom denne høsten med en egen modell for vinterføre. Den bygger på en av Asics terrengmodeller, Gel Trabuco. Overdelen er vannavvisende. Mellomsålen er godt dempet og yttersålen er en terrengyttersåle med 16 fastmonterte pigge. Modellen er ny og vi har ikke fått prøvd den ut skikkelig ennå. Finnes kun som unisexmodell.

STØTDEMPING	SSSSSS
STABILITET	SSSSSS
LØPSFØLELSE	SSSSSS
GRIPEEVNE	SSSSSS
VEILENDE PRIS KR. 1200,-	



ADIDAS Watsmann

En hybrid fra Adidas med en Gore Tex membran. Denne fungerer godt også vinterstid fordi den har en myk yttersåle som gir godt grep på snø. Vanntett overdel gjør at den passer fint når det er fuktig snø og slaps. Tradisjonell mellomsåle gjør at den gir god støtdemping. Et godt alternativ for deg som ikke vil investere i sko med pigge. Finnes i dame- og herrelest.

STØTDEMPING	SSSSSS
STABILITET	SSSSSS
LØPSFØLELSE	SSSSSS
GRIPEEVNE	SSSSSS
VEILENDE PRIS KR. 1000,-	



Yaktrax



SpikyPlus

Brodder

Det finnes også brodder som fungerer fint til løping. Det er kalosjer som du trekker over yttersålen. Fordelen med broddene er at du kan ta dem av og på.

Er treningsrunder en kombinasjon av fast dekke og snø og is, er derfor brodder en god løsning.

Et godt alternativ er Yaktrax, som ikke er pigge men har stålspiraler tvunnet rundt gummi. Veilende pris kr 300,-. Finnes i størrelsene S til XL.

Du får også tak i flere andre modeller, fra kr 150,- og oppover. Disse mister imidlertid brodder etterhvert hvis du løper på fast dekke, eller hvis underlaget er gruset.