

LÖPLABBETS

SWIMRUN - SKOTEST



2017



Löplabbets experter ute och testar skorna i den miljö de är gjorda för att användas i.

1. FÖRORD

Swimrun är en starkt växande tävlings- och träningsform som på några år har växt från en Extremsport till en riktig folksport. Enkelt kan man förklara att swimrun går ut på att, tillsammans med en lagkamrat, ta sig fram genom land och vatten. Löpskor, vådräkt och annan utrustning följer med loppet igenom: du simmar med löpskor och springer med vådräkt. Det ställer höga krav på både utövare och utrustning.

Vad du har på fötterna är särskilt viktigt. En swimrunsko ska inte bara vara skön - den ska hjälpa dig fram över blöta klipphällar och genom vatten. Grepp, dräneringsförmåga och snabbhet i vatten är viktiga parametrar att undersöka. En hel vetenskap vill säga, därför publicerar vi på Löplabbet för fjärde året i rad Swimrun-skotestet.

Det är först i år som det kommit skomodeller som är framtagna specifikt för swimrun, givetvis har vi med dessa skor i testet. Men bara för att de är gjorda för swimrun så behöver de inte vara de bästa skorna för dig! Alla har vi olika prioriteringar, fötter och träningsvanor. I det här testet undersöker vi hur säsongens swimrunskor står sig mot de traditionella terrängskorna. Att använda sina gamla löpskor är inte att tänka på. Traditionella löpskor har en blank och torr sula vilket blir halt på våta underlag. De är dessutom långsamma i vattnet då de suger åt sig mycket.

Förhoppningsvis är skotestet i din hand en hjälp till att hitta rätt skor för just din swimrun. Lycka till med sommarens utmaningar och välkommen in till oss om du vill ha ytterligare hjälp!



BJARNE KONING
Driftchef Löplabbet

2. GENOMFÖRANDE

Så här gjorde vi Löplabbets Swimrun-skotest 2017 med totalt tretton olika skomodeller.

2.1 URVAL

Testet består av två renodlade swimrunskomodeller, nio terrängskomodeller och två lätta tävlingsskomodeller. Terrängskor har de huvudsakliga egenskaper som man söker för ett swimrun-användande. Men det har också blivit populärt att använda sig av lätta tävlingsskor för landsväg. De är ofta bra att simma med då de är nätta och har låg våtvikt. Modellerna Saucony Type A och Asics DS-Racer är skorna som representerar den sistnämnda kategorin i det här testet.

Två av de testade skorna finns inte att köpa på Löplabbet. Dessa modeller är Vivo Barefoot Primus Trail Swimrun och Salming Elements.

2.2 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

En grupp om sex personer har tillsammans och på egen hand sprungit och simmat i skorna. Dessa personer är alla frekventa löpare och/eller swimrunnare på olika nivåer och har alla erfarenhet av swimruntävlingar. De har också god erfarenhet av att testa och utvärdera skor.

Testet har genomförts i fyra delar: simtest, dräneringstest samt greppstest på torra och våta klippor. Förstnämnda simtest är gjort i samarbete med Simcoachen och är en tidsjämförelse mellan simning utan och med skor på 100 meter simning i 50-metersbassäng. Då dolme och paddlar är vanliga hjälpmedel hos swimrunutövare har testpersonerna använt sig utav dem under testet. De har även simmat med en Tempotrainer (metronom) så de håller exakt samma frekvens vid varje test. Skornas dräneringsförmåga har vi mätt genom att väga skorna torra och jämfört med våtvikten efter 30 meters löpning genom vatten. Greppet och övriga egenskaper har testgruppen gemensamt diskuterat fram efter att ha testat skorna under olika omständigheter och miljöer under testperioden.

2.4 UTVÄRDERING OCH SAMMANSTÄLLNING

Bjarne Koning, Löplabbets driftchef och swimrunutövare sedan 2012, har varit testledare och utvärderat gruppens betyg.



Skorna sätts på prov av Löplabbets testgrupp.






3. RESULTATEN I KORTHET

Utav de tretton testade skomodellerna har vi listat de bästa i fyra olika kategorier. Se skotestet som ett verktyg för att hitta rätt sko för just dina utmaningar - men tänk på att den skomodell som blev bäst i test kanske inte är den bästa för dig.






Resultatet tar inte hänsyn till skornas slitstyrka, en parameter som är särskilt viktig när det gäller swimrun. En terrängsko med lite tåligare material i ovan- delen är att rekommendera för dig som tränar swimrun regelbundet.

Hela utvärderingen hittar du under kapitel fyra.

BÄST I TEST SIMNING








	MODELL	DIFFERENS
	IROCK 2 VJ/SARVA	+3.49 s
	Acceleritas 5 RBX9 ICEBUG	+4.10 s
	DS-Racer 11 ASICS	+4.17 s
	SLAB XA Amphib SALOMON	+4.22 s
	Type-A SAUCONY	+4.32 s

BÄST I TEST DRÄNERING

	MODELL	DIFFERENS
	SLAB XA Amphib SALOMON	+63 g
	Acceleritas 5 RBX9 ICEBUG	+65 g
	IROCK 2 VJ/SARVA	+70 g
	PRIMUS TRAIL SWIMRUN VIVO BAREFOOT	+76 g
	Type-A SAUCONY	+96 g








BÄST I TEST

GREPP: TORRA KLIPPOR

	MODELL	BETYG
	IROCK 2 VJ/SARVA	10
	Acceleritas 5 RBX9 ICEBUG	10
	Oribi RB9X ICEBUG	9
	Trailalon 250 INOV8	9
	SLAB XA Amphib SALOMON	9
	Vazee Summit Trail NEW BALANCE	8
	PRIMUS TRAIL SWIMRUN VIVO BAREFOOT	8

BÄST I TEST

GREPP: VÅTA KLIPPOR

	MODELL	BETYG
	IROCK 2 VJ/SARVA	10
	Acceleritas 5 RBX9 ICEBUG	9
	SLAB XA Amphib SALOMON	9
	PRIMUS TRAIL SWIMRUN VIVO BAREFOOT	8
	Trailalon 250 INOV8	8
	Oribi RB9X ICEBUG	8
	DS-Racer 11 ASICS	8

4. RESULTATEN I SIN HELHET

Tretton skomodeller har satts på prov - testade i såväl vatten som på land och utvärderade utifrån funktion. Så här blev resultatet.



PureGrit 5
BROOKS



Peregrine 7
SAUCONY



Primus Trail Swimrun
VIVO BAREFOOT



SLAB XA Amphib
SALOMON

DROP

Skillnaden mellan hälens och framfotens höjd på sulan.

MODELL

PRIS	1 400 SEK	1 600 SEK	1 500 SEK	1 900 SEK
DROP	4 mm	4 mm	0 mm	4 mm
SNÖRNING	Vanlig	Vanlig	Snabb & vanlig	Snabb
FOTVALV	Normalt/högt	Alla	Alla	Alla
LÄSTBREDD	Normal	Normal	Bred	Normal/smal
FLEXIBILITET	Medel	Styv	Mjuk	Mjuk
DÄMPNING	Medel	Medel	Tunn	Tunn
OVANDEL	Mesh	Förstärkt mesh	Förstärkt mesh	Förstärkt mesh/nylon
VIKT (US9 H)	276 g	273 g	266 g	220 g

TEST

STEN/KLIPPOR	7	7	8	9
STIG	7	8	8	10
OBANAT	6	7	8	8
VÅTA KLIPPOR	6	6	8	9
ASFALT	8	8	6	7
GRUSVÄG	9	9	6	8
SIMKÄNSLA	3	3	6	9
SIMTID +/100M	7.30 s	6.93 s	5.58 s	4.22 s
VÅTVIKT + (US9 H)	111 g	123 g	76 g	63 g

ÖVRIGT

Skon för dig som önskar en dämpad sko med bra komfort. PureGrit är en ombonad sko med mjuk och behaglig dämpning och inbyggd platta i mellansulan som motverkar genomtramp. Den tappar dock lite markkänsla.

För dig som söker en stabil och dämpad sko som funkar bäst på grusvägar. Peregrine är en stabil terrängsko med styv framfot vilket ger bra tryck i steget. Everrun ger en förbättrad dämpning. Framfoten har en platta som motverkar genomtramp.

För dig som gillar barfotakänsla! En extremt flexibel och följsam sko som ställer höga krav på utövaren men som ger en skön lekfull känsla på klipporna. Mycket välgjord med stretchigt neopren runt foten, dräneringshål för vatten och förstärkning på utsatta ställen.

För dig som vill ha en snabb allroundsko med mycket löpkänsla. Amphib är en väldigt komplett swimrunsko, lätt smidig och snabb. En av få skor som är designad specifikt för swimrun.



Acceleritas 5 RBX9
ICEBUG



Vazee Summit Trail
NEW BALANCE



Trailtalon 250
INOV 8



Oribi RB9X
ICEBUG



Ultra MT
THE NORTH FACE

1 300 SEK	1 300 SEK	1 600 SEK	1 500 SEK	1 400 SEK
4 mm	10 mm	4 mm	7mm	8mm
Vanlig	Vanlig	Vanlig	Vanlig	Vanlig
Normalt/högt	Normalt/högt	Normalt/högt	Normalt	Alla
Smal	Normal/smal	Normal/smal	Normal/smal	Bred
Mjuk	Medel	Mjuk	Medel	Styv
Tunn/hård	Medel/tunn	Tunn	Medel	Medel
Mesh/nylon	Mesh	Mesh	Mesh	Förstärkt mesh
218 g	248 g	239 g	241 g	293 g
10	8	9	9	6
10	8	9	9	6
10	8	8	7	7
9	7	8	8	7
5	8	7	7	8
6	8	7	8	8
9	8	7	7	3
4.10 s	5.88 s	5.88 s	7.08 s	6.18 s
65 g	106 g	166 g	99 g	150 g

För dig som prioriterar grepp och snabbhet. Du får en mycket lätt och snabb känsla i denna sko, på bekostnad av minimalt med dämpning. Acceleritas är alltså ingen sko att mängdträna med och den smala passformen passar inte alla fötter.

En perfekt sko för dig som vill ha lite mer komfort men inte vill tumma på löpkänslan. En skön ovandel med integrerad plös funkar bra i vått tillstånd. Bra dämpning, respons och komfort.

För dig som gillar Inov-8 skor men som söker lite mer dämpning. Trailtalon är en snabb och lätt sko med skön dämpning och flexibilitet i passformen. Kommer till sin rätt på snabba skogsstigar.

En sko för dig som prioriterar grepp men samtidigt vill ha lite komfort och dämpning. Denna nyhet från Icebug är en snabb terrängsko som funkar bra på både stig och grusvägar. En bra kompromiss mellan dämpning och löpkänsla.

För dig som är i behov av stabilitet. Ultra MT ger dig bra skydd för framfoten, både i sulan och ovandelen och lämpar sig för stig och grusväg.



Type-A
SAUCONY



DS-Racer 11
ASICS



Elements
SALMING



iRock 2
VJ/SARVA

MODELL

PRIS	1 400 SEK	1 300 SEK	1 400 SEK	1 500 SEK
DROP	4 mm	8mm	4mm	6 mm
SNÖRNING	Vanlig	Vanlig	Vanlig	Vanlig
FOTVALV	Normalt/högt	Normalt	Normalt	Normalt/högt
LÄSTBREDD	Smal	Smal	Normal/bred	Smal
FLEXIBILITET	Medel	Medel	Medel	Medel
DÄMPNING	Tunn	Tunn	Medel	Tunn/mjuk
OVANDEL	Mesh	Mesh	Mesh	Förstärkt mesh
VIKT (US9 H)	178 g	193 g	272 g	242 g

TEST

STEN/KLIPPOR	6	6	6	10
STIG	8	8	7	10
OBANAT	7	7	6	10
VÅTA KLIPPOR	6	8	7	10
ASFALT	9	9	8	7
GRUSVÄG	9	9	8	7
SIMKÄNSLA	9	9	3	9
SIMTID +/100M	4.32 s	4.17 s	8.02 s	3.49 s
VÅTVIKT + (US9 H)	96 g	104 g	158 g	70 g

ÖVRIGT

Skon för dig som vill ha en snabb och smidig sko för enklare terräng. Type-A är skapad som en lätt sko för landsvägs-löpning, en klassiker bland tävlingskor som har både snabb respons och bra komfort.

För dig som prioriterar löpkänsla och springer i enklare terräng. Egentligen är DS-Trainer gjord som en lätt tävlings-sko för landsvägs-löpning men den syns ofta på swimruntävlingar - det förstår vi! Den är lätt, snabb och har förvånande bra grepp på våta underlag.

Om du vill ha en bekväm sko för stig och grusväg kan Elements vara för dig. Men det är ingen sko vi rekommenderar för swimrun då de mjuka dubbarna viker sig på klippor.

För dig som prioriterar grepp och vill ha en snabb sko för teknisk terräng. En lätt och snabb orienteringssko från Finland med egenskaper som är perfekta för swimrun. Fantastiskt grepp. Fitlock-systemet gör att skon sitter som gjutet även när den är blöt.



INGEN SPRINGER SOM DU