

ANMELDELSER

Nye tider

Jeg er ikke eldgammel, men jeg føler meg fort sånn når jeg tenker på hvordan løpingen var i "gamle dager". For ser man på den teknologiske utviklingen innen løpsutstyr og mengden av dingser man har til rådighet i dag, virker mine første løpeår som en fjern, fjern fortid. Den gangen (og vi snakker om rundt år 2000) målte man tiden. Bare de mest avanserte registrerte pulsen sin også. I dag har vi for lengst vent oss til å notere tempo, distanse, høydemeter og mye mer, og nå tyder mye på at vi står ovenfor den neste store dataevolusjonen. SHFT og lignende dingser bærer bud om en tid hvor diverse løpestilsdata også blir en del av informasjonen vi kan samle inn og forholde oss til når vi løper. Det blir interessant å se hvor bredt de kan slå gjennom.

LASSE LYHNE

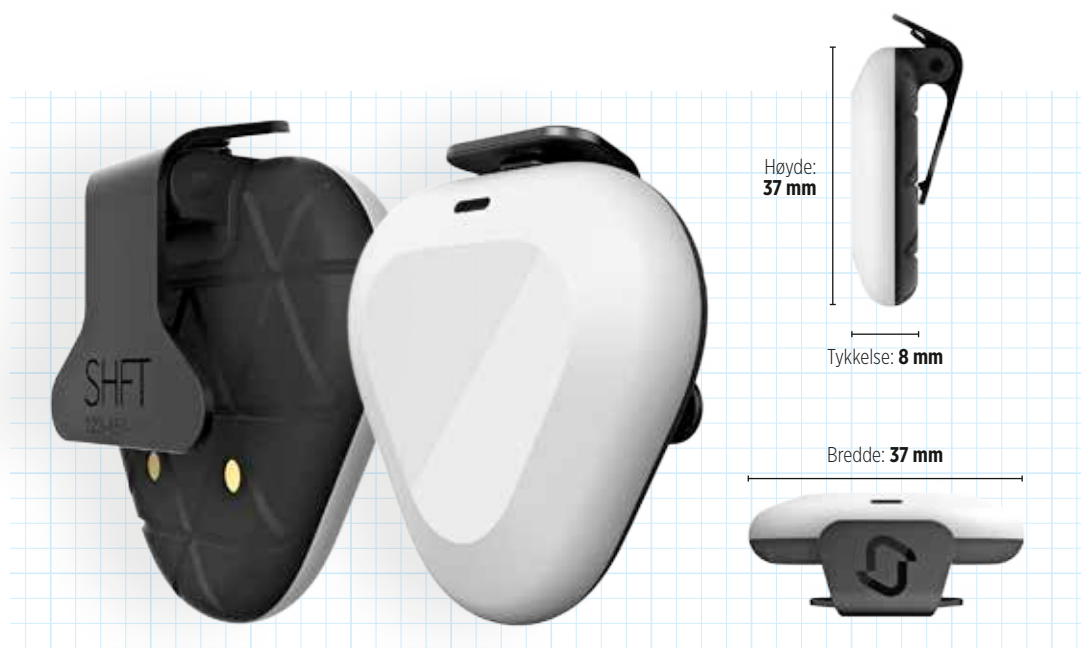
Lasse Lyhne,
testredaktør

KARAKTERSKALA

- 0 × ☆ = elendig
- 1 × ☆ = dårlig
- 2 × ☆ = under middels
- 3 × ☆ = middels
- 4 × ☆ = over middels
- 5 × ☆ = meget bra
- 6 × ☆ = suverent

SHFT er det nyeste eksempelet på teknologi som skal måle og forbedre løpestilen vår. SHFT måler bl.a. frekvens, watt, pronasjonsgrad, kontakttid og mye mer.

Test av det nyeste utstyret for deg som trener. Denne gangen med blinkende sko-
overtrekk, løpesko med innebygde ispigger og en dings som gir deg bedre løpestil.



Tall til løpeturen

Takket være gjennomtenkt grensesnitt og en god app lykkes SHFT med ambisjonen om å lage en **velfungerende virtuell løpetrener**.

SHFT

2600 kr

» sft.run

Hva? To små brikker som festes på brystet og i skoene og registrerer xx forskjellige data om løpestilen din. Batteritid: 12 timer.

Vi samler mer og mer data om løpingen, og en av de største trender for tiden er apparater som ikke bare registrerer hvor langt og hvor fort vi løper, men også *hvordan* vi løper – altså vår såkalte løpestil. Vi har allerede sett de første produktene på markedet, og nå lanseres den dansk-utviklede SHFT.

Rent fysisk består SHFT av to små brikker: en som monteres på skoene og en som monteres på brystet. Deretter åpnes den medfølgende appen, brikkene pares til mobiltelefonen og så er det bare å løpe, mens SHFT registrerer all verdens data om løpet og gir deg realtime-stem-mefeedback på hvordan du løper. Alt dette er sånn sett gjort før. Der SHFT gjør seg bemerket, er ved at den ikke bare gir oss et

objektivt tall på f.eks. hvor mange millisekunder føttene er i bakken for hvert skritt, men den gir oss også en subjektiv vurdering av hvor god løpestilen er (såkalt SHFT-score). Det gjør SHFT spennende og morsom å bruke. Grensesnittet i appen fungerer glimrende. Den er lett å bruke,

”SHFT gir oss en subjektiv vurdering av hvor god løpestil en er og hjelper oss med å gjøre den bedre.”

og utvalget av data er veloverveid. Vi opplevde riktignok et par krasj i softwaren underveis, men det ble rettet opp med oppdateringer.

SHFT er et rendyrket treningsredskap og bør brukes målrettet til utvalgte treningsøkter der du har fokus på løpestilen. Du må ha telefonen med deg, og

all informasjonen om løpestilen stjeler fort fokuset hvis du løper intervaller eller en tempotur.

Man kan selvsagt diskutere hele premisset bak SHFT, for finnes der virkelig én formel for god løpestil? Vil alle i utgangspunktet ha godt av å øke skrittfrekvensen og løpe lenger fremme på foten? Det er ikke sikkert. Men det som er sikkert, er at hvis du ønsker å jobbe med disse tingene, er SHFT et av de beste og mest motiverende redskapene du kan få.



+ Godt grensesnitt. Lett å bruke.

- Krever at mobilen er med.

Konklusjon: For de fleste er det overkill, men vil du jobbe målrettet med løpestilen og er over gjennomsnittet glad i dingser, er SHFT virkelig et fremragende redskap, som gir en ny dimensjon til løpetreningen.

3 fine detaljer



ANALYSE

En grafisk animasjon viser deg etter løpeturen hvor du lander på foten og hvordan du sparker fra.



LIVE COACHING

Gjennom stemmeinput gir SHFT deg konstant informasjon om hvordan du løper, samt små tips til hvordan du forbedrer løpestilen.



LEK OG SPILL Du kan se hvordan løpestilen din utvikler seg, og sammenligne den med andre løperes.

Varme vintersko med ispigger

Icebugs langdistansesco er tunge og dyre, men har **suverent grep på isen.**

ICEBUG DTS2 BUGRIP GTX
1999 kr » icebug.com

Hva? Løpesko med ispigger og gore-tex. Vekt: 385 g. (str. 45). Dropp: 14 mm.

Svenske Icebug har spesialisert seg på vintersko for nordiske forhold, og DTS2 BUgrip GTX er en langdistansesco for snø, is og slaps. De er komfortable, sitter godt og er varme. Og de dynamiske karbidstålknottene fungerer upåklagelig. På isete underlag i mørket var vi aldri bekymret for å skli, og korte asfaltpartier taklet de også bra. Men på steinete

stier og lengre asfaltstreker følte det litt ubehagelig. Vi testet skoene på turer opp til 20 km, og de fungerte fint, men på raske tempo-turer ville vi valgt et annet par. Kjøkkenvekten viste 385 gram (str. 45), og vi ville ha byttet ut både litt mellomsole og Gore-Tex for en lettere sko. For også i regnvær ville vi valgt et lettere par. Dette er altså utpregede vintersko, og med ustabil vintervær må man ha et skopar til. Da blir prisen på 1999 kr høy for et "nummer to"-par. En dropp på 14 mm er også i høyeste laget for mange.

Icebug-skoen har hele 19 karbidstålknottene integrert i sålen.



- ⊕ Svært godt grep. God passform og demping.
- ⊖ Høy vekt. Høy dropp. Høy pris.

Konklusjon: Supre sko for langturer på is og snø – hvis du synes det er greit med den høye vekten og en dropp på 14 mm. Til tempo-turer, regnvær eller asfalt ville vi valgt andre sko, og dermed blir bruksområdet noe snevert – og prisen høy.

Varme føtter med lys

SEALSKINZ NEOPRENE HALO OVERSHOE
399 kr » sealskinz.com

Hva? Neopren-skoovertrekk med refleksdetaljer og vannrett diodelampe i hælen. Batteritid: 120–240 timer.

Sealskinz er kjent for sine vannrette sokker og hansker. Nå utvider de sortimentet med et par skoovertrekk til sykling. Sealskinz Halo er laget i kraftig og fleksibelt neopren. Den sitter tett rundt foten, stenger alt vann ute og varmer virkelig. Men overtrekkets mest markante funksjon er den lille diodelampen som er plassert i hælen. Det er smart, for bevegelig lys er virkelig noe som blir lagt merke til av bilistene. Selve lampen er laget i gummi og er robust og vannrett. Den plasseres i en liten lomme som er sydd utenpå foten og sitter godt uten å sjenere. I likhet med resten av overtrekket er lommen gjennomført og solid.

Glidelåsen langs siden er vannrett og med refleks.



- ⊕ God funksjon og velfungerende lysystem.
- ⊖ Litt vanskelig å ta på.

Konklusjon: En god og gjennomført idé, som øker trafikksikkerheten. Støttes opp av et velfungerende skoovertrekk, som sitter som støpt og varmer godt på vinterturene.

Ulltrøye med fine detaljer

INOV-8 RACE ELITE HOODIE LSZ
1150 kr » inov-8.com

Hva? Tynn trøye i 96 prosent merinoull. Innebygde votter samt hette og lang glidelås i halsen. Str. XS-XL.

De er ikke redde for at tenke ut av boksen, britiske Inov-8. Det gjelder også deres nye, tynne overdel, som skjuler et par ganske originale detaljer. Spesielt må vi fremheve de innebygde vottene. De trekkes ganske enkelt ut over fingrene og varmer overraskende bra. Er de ikke i bruk, ligger de trukket opp over ermet uten å sjenere. Overdelen er dessuten forsynt med en velfungerende hette og en høy, myk krage. Her kan glidelåsen riktignok sjenere litt når den er igjen. Materialet er 96 prosent merinoull. Det isolerer fremragende og lukter ikke. Til gjengjeld klør det litt på de sarteste kroppene. Så bruk eventuelt superundertøy under hvis du er følsom.

Lang glidelås tillater ekstra utluftning på varme dager.



- ⊕ Passform og materialer samt innebygde votter.
- ⊖ Glidelåsen sjenere litt.

Konklusjon: En behagelig og allsidig ulltrøye med fine og velfungerende detaljer. Kan brukes alene eller som tynn, lett og isolerende mellomlag under en jakke eller en vest.



Anorakken burde helst sittet litt tettere rundt mage, rygg og armer.

Lett og vanntett

Ultralett, vanntett anorakk fra Montane med **lekre detaljer og en liten skjønnhetsfeil.**

MONTANE MINIMUS SMOCK

1799 kr » montane.co.uk

Hva? Anorakk i vanntett/pustende Pertex Shield+. Fasongsydd hette, Plomme følger med.

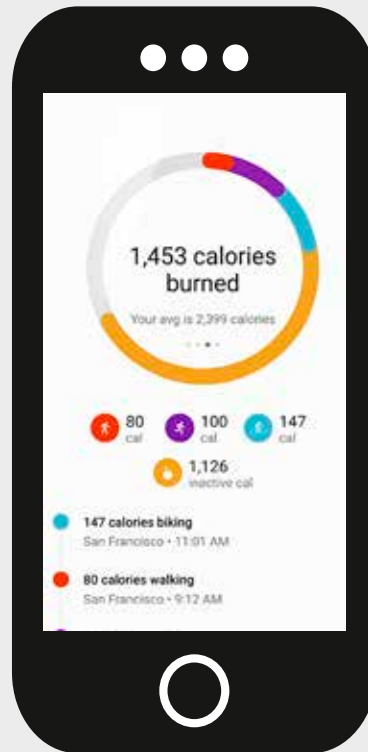
145 gram sier kjøkkenvekten. Det er bra for en vanntett løpeanorakk. Og vanntett, det er jakken fra Montanes terrengserie Via. Den er laget i materialet Pertex Shield+, et ripstop-materiale med god styrke og høy vanntetthet og pusteevne. Den tåler striregn, og pusteevnen er også god i friskt tempo. Det er bare i armene det begynner å koke litt. Materialet er også ganske behagelig. Selv mot bar hud "klistrer" det seg ikke

i det hele tatt. Jakken har en lang, men ikke gjennomgående glidelås i beste vanntette kvalitet fra YKK. Der er også en stor lomme i samme kvalitet med plass til kort, mat eller lignende. For å optimere passformen er jakken forsynt med elastiske strikker ved både hette, armer og i linningen. Det virker som de er tette og gode i armene og i hetten, som beskytter godt og har fantastisk passform som følger hodets fasong. Nederst i linningen føles strikken riktignok litt for stram, for jakken har en tendens til å krype litt oppover magen når man løper, og det er ikke noe særlig.



- ⊕ Lav vekt, god pusteevne og vanntetthet. Hette.
- ⊖ Litt vel romslig. Linningen kryper oppover.

Konklusjon: En flott anorakk med høy kvalitet i både materialvalg og bearbeiding. Forholdet mellom vanntetthet og pusteevne er i den øvre enden av skalaen. Anorakken har ikke mange detaljer, men de den har, virker gjennomtenkt. Det er rom for et par små forbedringer.



Fit med Google

GOOGLE FIT

ANDROID

Gratis



Google involverer seg i det meste og har selvfølgelig også laget en fitnessapp. Google Fit er en klassisk sporsjteneste, som holder styr på alle daglige aktiviteter gjennom telefonen. Den har også treningsfunksjoner til løping og sykling, som du selv aktiverer, og som bruker telefonens GPS. De er svært enkle, men lette å bruke. Appens styrke er brukergrensesnittet, som er enkelt og innbydende og via grafer og søyler viser hvor aktiv du har vært.

Perfekt bag til treningssenteret

SALOMON PROLOG 25 BAG

500 kr » salomon.com

Hva? Liten treningsbag med solid gummibunn, lange hanker og glide-låslommer på innsiden. 25 liter.

De fleste tar ikke med seg all verden for en kjapp tur på treningssenteret. Så til dette bruket har Salomon snekret sammen en gjennomtenkt og praktisk minitreningsbag, som løser oppgaven oppskriftsmessig. Prolog 25 gir plass til det nødvendige: sko, treningstøy, håndkle, osv. Vi satte også stor pris på at det inni bagen er to romslige glidelåslommer, der man kan putte f.eks. hodetelefoner og annet småtteri. At bunnen er i kraftig gummi er smart, da man kan sette ned bagen på bakken uansett føre. Og hankene – som dessverre ikke kan justeres – er såpass lange at du enkelt kan slenge bagen på ryggen som en ryggsekk hvis du sykler.

Hankene har fin lengde til bruk over skulderen eller på ryggen.



- ⊕ Størrelse, gummibunn, hanker.
- ⊖ Ikke justerbare hanker, pris.

Konklusjon: Praktisk og anvendelig kvalitetsbag, som både er slitesterk og svært værrobust. Gode materialer og fine detaljer som gummibunn, kraftig glidelås og store innerlommer løfter bagen klart over gjennomsnittet. Litt vel dyr.

3 full-treffere

Utstyr som har imponert våre testere i det siste.



RAPHA PRO TEAM RAIN GILET



Gjennomført flott regnvest til en ganske høy pris.

EB AT #1 2016



CRAFT ACTIVE COMFORT



Ny superundertrøye som er både myk og komfortabel.

EB AT #1 2016



REEBOK RFC KEVLAR COMP TIGHT



Dyre og spesialiserte crossfittights. Men supre i bruk.

EB AT #1 2016

LES HELE ANMELDELSER:
aktivtrening.com/utstyr/anmeldelser

Lekkert design, god funksjon

LEZYNE DRIVE 300XL

400 kr ▶ lezyne.com

Hva? Frontlykt, 300 lumen lys, 10 timers batteritid ved lav styrke. 81 gram.

Superstilig designet lykt i CNC-støpt aluminium. Den kompakte og lette lykten festes enkelt med en kraftig, elastisk gummirem. Det gjør det lett å montere og ta den av når den skal lades opp – men også lett å stjele. Lyset tennes ved å holde knappen nede en liten stund. Etterpå kan du bytte mellom fem lysstyrker (inkludert en blinkefunksjon) ved lette trykk på knappen. Med den kraftigste styrken kan du se langt fram på en mørk vei.



- Lekkert design, god lysstyrke.
- ➖ Lett å stjele.

Konklusjon: Den flotte bearbeidningen og de kompakte formene gir Lezyne seieren med en lyktlengde foran Cateye. Batteritiden kunne vært bedre.

DUELLEN

▪ Sykkellykter med USB ▪

LED-lykter med USB-oppladning er trenden på sykkelstyret. Men hvem er best i en duell mellom to av de største?

God batteritid og god montering

CATEYE VOLT200

435 kr » cateye.com

Hva? Frontlykt med 200 lumen. 30 timers batteritid på lav styrke. 58 gram.

Cateyes større, men litt lettere frontlykt festes på sykkelstyret med en liten, robust plastskruer. Det er litt vanskelig, spesielt med kalde fingre, men lykten sitter godt og sikkert og er vanskelig å stjele. Lysstyrken er lavere enn duellantens, men i praksis er det vanskelig å se forskjell på de to, med mindre det er helt mørkt. Det er lett å betjene lykten og skifte gjennom lysstyrkene med små trykk. Ved lav styrke er batteritiden svært lang.



- Batteritid, betjening
- ➖ Litt stor. Laget i plast.

Konklusjon: Den litt store Volt200 er tydeligvis et kvalitetsprodukt. Det er en frontlykt som passer til mange ulike styre og gir godt med lys, selv på mørke strekninger. Den taper duellen primært på grunn av et mindre stilig design.

Flashy dunvest

Nikes dunvest byr på masse **komfort og trafiksikkerhet**. Men prisen – puh ...

NIKE AEROLOFT FLASH

1650 kr

» nike.com

Hva? Dunvest til løping. God ryggglomme og mange reflekser. Vekt: 198 g (str. M). Kan maskinvaskes.

Det vakte forundring da Nike for et par år siden lanserte en dunvest til å løpe i. Den måtte vel være for varm, for tung og for klomsete? Men det var den ikke, og det er ikke den nyeste versjonen av vesten heller. For det første bruker Nike gåsedun av høy kvalitet. Det betyr svært lav vekt og høy isoleringsevne. For det andre er dunet lagt i små kanaler adskilt av laserskårede ventilasjonshull. Det gjør

at den ikke er vindtett, men det holder vekten nede og gir sammen med fleksible meshsoner over skuldrene og under armene suveren bevegelsesfrihet. Vesten er først og fremst for kalde, klare dager, men gjør det også ok i regn, siden dunene er behandlet, så de tåler å bli våte. Denne modellen har fått tilføyd "flash" i enden av navnet. Det henviser til nettet av reflekser som ligger over hele vesten. Det er diskret i dagslys, men ekstremt effektivt i mørket. Alle detaljer ved vesten er gjennomførte, men prisen er også ekstremt høy og derfor blir dette et produkt for de aller mest kresne.

Glidelåsen går begge veier og er effektiv når ventilasjonen skal økes.



Aktiv Trening

God isolering, god bevegelsesfrihet, meget allsidig.

Pris. Litt åpen under armene.

Konklusjon: Nikes dunvest er superkomfortabel på kalde dager, både utenpå en superundertrøye og eventuelt under en skalljakke. Detaljene er mange og lekre, og refleksene er ekstremt effektive. Men prisen skremmer nok vekk mange.



Last ned den nye appen til smartphonen din, og kom i gang i dag!

Gratis for Aktiv Trenings abonnenter!

CROSS - NY APP FRA Aktiv Trening

ALT ER SELVFØLGELIG PÅ NORSK!

ARTIG OG EFFEKTIV TRENING. **HVOR DU VIL. NÅR DU VIL.**

Crossfit er den hotteste treningstrenden for tiden. Med appen **CROSS** kan du prøve den svært effektive treningsformen hjemme i din egen stue – eller hvor det måtte passe deg.

GLÆD DIG TIL...

- Effektive økter med instruksjoner og video
- Tren akkurat hvor og når det passer deg
- Ingen behov for utstyr
- Ulike økter og mange øvelser sikrer effektiv, trygg utvikling
- Trening på 30 minutter

GRATIS FOR AKTIV TRENING ABONNENTER

