

# ANMELDELSER

## Nye tider

Jeg er ikke oldgam-mel, men jeg føler mig hurtigt sådan, når tanken går på løb i 'gamle dage'. For kigger man på den teknolo-giske udvikling inden for løbegadgets og på mængden af dimser, der i dag er til rådighed, virker mine første løbeår som en fjern, fjern fortid. Dengang (og vi snakker altså lige omkring år 2000) målte man tiden. Var man meget avan-ceret registrerede man også sin puls. I dag har vi for længst vænnet os til at notere tempo, distance, højdemeter og meget mere, og nu ty-der meget på, at vi står over for den næste store datarevolution. SHFT og lignende dimser indvars-ler en tid, hvor diverse løbestilsdata også bliver en del af den informati-on, vi kan indsamle og forholde os til, når vi løber. Det bliver interes-sant at se, hvor bredt de kan slå igennem.

*LASSE LYHNE*

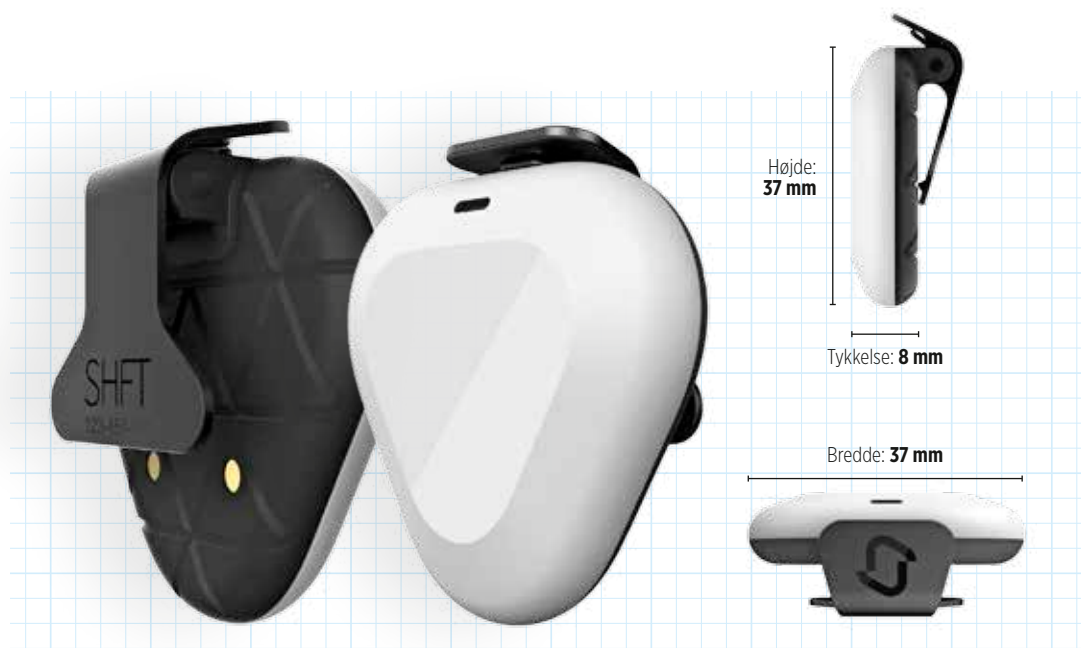
Lasse Lyhne,  
testredaktør

## KARAKTERSKALA

- 0 × ☆ = elendigt
- 1 × ☆ = dårligt
- 2 × ☆ = under middel
- 3 × ☆ = middel
- 4 × ☆ = over middel
- 5 × ☆ = rigtig godt
- 6 × ⦿ = forrygende

SHFT er det nyeste eksempel på teknologi, der har til formål at måle og forbedre vores løbestil. SHFT måler bl.a. kadence, watt, pronationsgrad, kontakttid og meget mere.

Test af det nyeste grej til aktive mænd. Denne gang bl.a. blinkende skoovertræk, bløde løbesko fra Saucony og dimsens, der måler alle dine løbestilsdata.



## Tal til løbeturen

Takket være gennemtænkt interface og en god app lykkes SHFT med ambitionen om at lave en **velfungerende virtuel løbetræner**.

### SHFT

2.000 kr.

» [sft.run](http://sft.run)

**Hvad?** 2 pods, der monteres på brystet og i skoen og registrerer 16 forskellige data om din løbestil. Batteritid: 8 timer.

Vi samler mere og mere data om vores løb, og en af de største trends lige nu er apparater, der ikke bare registrerer, hvor langt og hvor hurtigt vi løber, men også hvordan vi løber – altså vores såkaldte løbestil. Vi har allerede set de første produkter på markedet, og nu lanceres den dansk-udviklede SHFT.

Rent fysisk består SHFT af to små pods: en, der monteres på skoen, og en, der monteres på brystet. Derefter åbnes den medfølgende app, og podsene parres til mobiltelefonen, og så er det bare at løbe, mens SHFT registrerer alverdens data om dit løb og giver dig realtime-stemmefeedback på, hvordan du løber. Alt det er sådan set gjort før. Der, hvor SHFT gør sig særligt bemærket, er ved ikke bare

at give os et objektive tal på, fx hvor mange millisekunder vores fod er i jorden for hvert skridt, men også give os en subjektiv vurdering af, hvor god vores løbestil er (kaldet SHFT-score). Det gør SHFT overskuelig og virkelig sjov at arbejde med. Interfacet i appen fungerer glim-

**“SHFT giver os en subjektiv vurdering af, hvor god vores løbestil er, og hjælper os med at gøre den bedre.”**

rende. Den er nem at gå til, og udvalget af data er velovervejet. Vi oplevede dog et par software-crashes undervejs, men det skulle blive rettet med opdateringer. SHFT er et rendyrket træningsredskab, der skal bruges målrettet på udvalgte træningspas, hvor du har fokus på din løbestil. Du skal have telefonen med dig,

og de mange input om løbestil stjæler hurtigt fokus, hvis du løber intervaller eller en tempotur.

Man kan naturligvis diskutere hele præmissen bag SHFT, for findes der virkelig en formel for god løbestil? Vil alle i udgangspunktet have godt af at øge deres skridtfrekvens og løbe længere fremme på forfoden? Det er ikke sikkert, men det er sikkert, at hvis du ønsker at arbejde med de her ting, er SHFT et af de bedste, mest motiverende redskaber, du kan få.



+ Godt interface. Nem at bruge.

- Kræver, at mobilen er med.

**Konklusion:** Til de fleste er det overkill, men ønsker du at arbejde målrettet med din løbestil, og har du svært ved at få gadgets nok, er SHFT virkelig et fremragende redskab, der føjer en ny dimension til din løbetræning.

## 3 skarpe detaljer



### ANALYSE

En grafisk animation viser dig efter løbeturen, hvor du lander på foden, og hvordan du sætter af.



### LIVE COACHING

Gennem stemmeinput giver SHFT dig konstant info om, hvordan du løber, samt små tips til, hvordan du forbedrer din løbestil.



### LEG OG SPIL

Du kan se, hvordan din løbestil udvikler sig, og sammenligne den med andre løberes.

# Blød og hurtig løbeoplevelse

Sauconys nye topsko forener **god komfort med god dynamik.**

**SAUCONY TRIUMPH ISO 2**  
1.600 kr. » [saucony.com](http://saucony.com)

**Hvad?** Løbesko til den neutrale løber.  
Vægt: 304 g (str. 44).

Sauconys store satsning i 2016 hedder Everun. Navnet dækker over en ny mellem-sål med et højt energy return, eller fjedereffekt. Sålen er placeret tæt under foden for at forstærke effekten. Og det virker faktisk. Skoen rammer en god balance mellem spændstighed og blødhed. Den er blød uden at blive svampet. Sammen med den lave vægt (304

gram), den moderate højdeforskel på hæl og forfod (8 mm) og en ny, mere smidig forfod giver det en dynamisk sko, der til trods for meget dæmpning er god at løbe stærkt i. Skoen yder pga. en bred læst og en solid hælkappe o.k. støtte.

Overdelen er rummelig, og især i forfoden er der meget plads. Heldigvis kan skoen – takket være et velfungerende snøresystem – strammes rigtig godt til. Ydersålen er glimrende på tørt og fast underlag. Bliver det vådt eller smattet, har den ikke meget at byde på.

Snøresystemet trækker hele overdelen sammen om foden.



- ➕ Godt snøresystem. God balance mellem blødhed og respons.
- ➖ Meget stor forfod. Glat på fedtet underlag.

**Konklusion:** Triumph ISO 2 er en fornem løbesko med en velsiddende overdel og en mellemsål, der er både let, blød og responsiv. Skoen er et luksusvalg for den neutrale løber, men giver også støtte nok til dig, der falder lidt indad på foden.

## Varme fødder med lys i

**SEALSKINZ NEOPRENE HALO OVERSHOE**  
399 kr. » [sealskinz.com](http://sealskinz.com)

**Hvad?** Neopren-skoovertræk med refleksdetaljer og vandtæt diodelampe i hælen. Batteritid: 120-240 timer.

Sealskinz er kendt for vandtætte sokker og handsker. Nu udvider de sortimentet til også at tælle et par skoovertræk til cyklen. Sealskinz Halo er lavet i kraftigt og fleksibelt neopren. Den slutter tæt om foden, lukker alt vand ude og varmer virkelig. Overtrækkets mest markante feature er dog den lille diodelampe, der er placeret i hælen. Det er godt tænkt, for bevægeligt lys er virkelig noget, man lægger mærke til. Selve lampen er lavet i gummi og er robust og vandtæt. Den placeres i en lille lomme, der er syet uden på foden, og sidder helt uden at genere. Ligesom resten af overtrækket er lommen velforarbejdet og solid.

Lynlåsen langs siden er vandtæt og med refleks.



- ➕ God funktion og velfungerende lysystem.
- ➖ Lidt vanskelige at få på.

**Konklusion:** En god og veludført idé, der gavner trafikikkerheden. Understøttes af et velsiddende og velfungerende skoovertræk, der luner godt på vinterturen.

## Uldtrøje med gode detaljer

**INOV-8 RACE ELITE HOODIE LSZ**  
950 kr. » [inov-8.com](http://inov-8.com)

**Hvad?** Tynd trøje i 96 pct. merinould. Indbyggede luffer samt hætte og lang lynlås i halsen. Str. XS-XL.

De er ikke bange for at tænke ud af boksen, britiske Inov-8. Det gælder også deres nye, tynde overdel, der gemmer på et par ret originale detaljer. Især kalder de indbyggede luffer på opmærksomhed. De trækkes ganske nemt ud over fingrene og varmer overraskende meget. Er de ikke i brug, sidder de trukket op over ærmet uden at genere. Trøjen er desuden forsynet med en velfungerende hætte og en høj, blød krave. Her kan lynlåsen dog genere lidt, når den er lukket. Materialet er 96 pct. merinould. Det isolerer fremragende og lugter ikke. Til gengæld kradser det på de allersarteste kroppe. Så træk evt. en undertrøje under, hvis du er særlig følsom.

Lang lynlås tillader ekstra udluftning på varme dage.



- ➕ Pasform og materialer samt de indbyggede luffer.
- ➖ Lynlåsen generer halsen lidt.

**Konklusion:** En lækker og meget alsidig uldtrøje med fine og velfungerende detaljer. Kan bruges alene eller som tynd, let og isolerende mellemag under en jakke eller en vest.





Pasformen er løs omkring torso og ærmer og måtte godt være lidt tættere.

## Let og vandtæt

Ultralet, vandtæt anorak fra Montane med **lækre detaljer og en enkelt skønhedsfejl.**

### MONTANE MINIMUS SMOCK

1.400 kr. » [montane.co.uk](http://montane.co.uk)

**Hvad?** Anorak i vandtæt/åndbar pertex Shield+. Faconsyet hætte, PAKlomme medfølger.

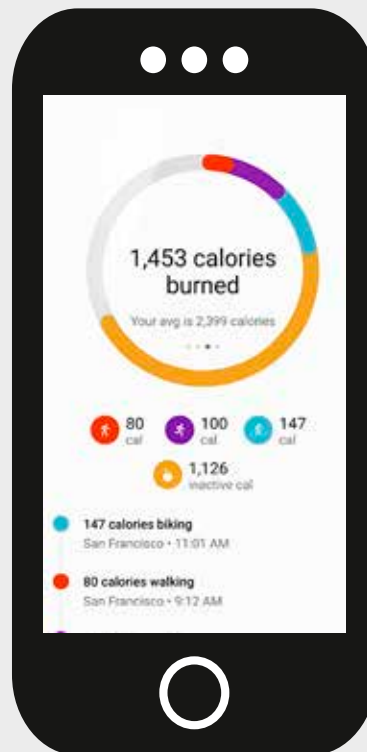
145 gram siger køkkenvægten. Det er flot for en vandtæt løbeanorak. Og vandtæt, det er jakken fra Montanes trailinje Via. Den er lavet i materialet Pertex Shield+, et ripstop-materiale med god styrke og en virkelig høj vandtæthed og åndbarhed. Den tåler piskende regn, og åndbarheden følger fint med, selv i friskt tempo. Det er kun i ærmerne, det begynder at koge lidt. Materialet er også ret behageligt. Selv mod bar hud

'klistrer' det ikke spor. Jakken har en lang, men ikke gennemgående lynlås i bedste vandtætte kvalitet fra YKK. Der er tillige en stor lomme i samme kvalitet med plads til kort, en bar eller whatever. For at optimere pasformen er jakken forsynet med elastiske bånd ved alle afslutninger – hætte, ærmer og linningen. Og det virker i ærmerne, der lukker fint til, og i hættens, der beskytter godt og har fantastisk pasform, som følger hovedets facon. Nederst i linningen føles elastikken dog for stram, for jakken har en tendens til at kravle lidt op på maven under løb, og det kan vi altså ikke lide.



- ➕ Lav vægt, god åndbarhed og vandtæthed. Hætte.
- ➖ Lidt vel rummelig. Linningen kryber op.

**Konklusion:** En lækker anorak med høj kvalitet i både materialevalg og forarbejdning. Vandtæthed/åndbarheds-ratioen er klart i den bedre ende. Anorakken har ikke mange detaljer, men de, der er, virker gennemtænkte. Der er plads til et par små forbedringer.



## Fit med Google

GOOGLE FIT  
ANDROID  
Gratis



Google har fingrene nede i alt, og naturligvis skal de også lave en fitnessapp. Google Fit er en klassisk tracker, der holder styr på al daglig aktivitet gennem telefonens accelerometer. Den har også egentlige træningsfunktioner til løb og cykling, som du selv aktiverer, og som bruger telefonens GPS. De er meget simple, men nemme at bruge. Appens force er dens interface, der er enkelt og appetitligt og via grafer og søjler viser, hvor aktiv du har været.

## Perfekt taske til fitness-turen

### SALOMON PROLOG 25 BAG

400 kr. » [salomon.com](http://salomon.com)

**Hvad?** Lille 'gymnastiktaske' med solid, tæt gummibund, lange hanker og lynlåsinderlomme. 25 liter. 3 farver.

De fleste slæber ikke alverdens kluns og grej med sig for en rask gang træning i fitnesscenteret. Så til den brug har Salomon skruet en gennemtænkt og handy minigymtaske sammen, der løser opgaven fortrinligt. Prolog 25 rummer snildt det nødvendige: sko, kluns, håndklæde mv. Vi satte også stor pris på hele to rummelige lynlåsinderlommer, der praktisk holder styr på fx høretelefoner og andet løsøre. Bunden af tasken i kraftig gummi er suveræn, da tasken kan sættes ned uanset forret. Og hankene – der desværre ikke kan justeres – er så tilpas lange, at vi nemt kunne slynge tasken på ryggen som en rygsæk, når der skulle cykles.

Hankene har fin længde til brug over skulderen eller på ryggen.



- ➕ Størrelse, gummibund, hanker.
- ➖ Hanker ikke justerbare, pris.

**Konklusion:** Praktisk og anvendelig kvalitetstaske, der både er slidstærk og særdeles vejrrubst. Gode materialer og fine detaljer som gummibund, kraftig lynlås og store inderlommer løfter tasken klart over gennemsnittet. Lidt vel dyr.

# 3 fuld- træffere

Grej, der på det seneste har imponeret vores testere.



**RAPHA PRO TEAM  
RAIN GILET**



Gennemført lækker regnvest til en ganske høj pris.

EB AT #1 2016



**CRAFT ACTIVE  
COMFORT**



Ny superundertrøje formår at løfte en tung arv.

EB AT #1 2016



**REEBOK RFC KEV-  
LAR COMP TIGHT**



Dyre og specialiserede crossfittights. Men sublime i brug.

EB AT #1 2016

**SE DE FULDE  
ANMELDELSER:**  
[aktivtraening.dk/  
udstyr/  
anmeldelser](http://aktivtraening.dk/udstyr/anmeldelser)

## Lækkert design, god funktion

**LEZYNE DRIVE 300XL**

315 kr. ▶ [lezyne.com](http://lezyne.com)

**Hvad?** Forlygte, 300 lumen lys, 10 timers batteritid ved lav styrke. 81 gram.

Superlækkert designet lygte i CNC-drejet aluminium. Den kompakte og lette lygte fastgøres let via en kraftig, elastisk gummirem. Det gør det let at montere og tage den af, når den skal oplades – men også let at stjæle. Lyset tændes ved at holde knappen nede i lidt for lang tid. Herefter skiftes mellem de 5 lysstyrker (inkl. blinkfunktion) ved lette tryk på lygtens knap. Med den kraftigste styrke kan der ses langt frem på en mørk vej.



- ➕ Lækkert design, god lysstyrke.
- ➖ Let at tage af og let at stjæle.

**Konklusion:** Den lækre forarbejdning og de kompakte former giver Lezyne sejren med en lygtelængde foran Cateye. Batteritiden kunne være bedre.

# DUELLEN

## • Cykelforlygter med USB •

LED-lygter med USB-opladning er trenden på cykelstyret. Men hvem er bedst, når to af de store duellere?

## God batteritid og god montering

**CATEYE VOLT200**

339 kr. » [cateye.com](http://cateye.com)

**Hvad?** Forlygte med 200 lumen. 30 timers batteritid på lav styrke. 58 gram.

Cateyes større, men lidt lettere forlygte fastgøres på cykelstyret vha. en lille, robust plastskruer. Det er lidt besværligt, især med kolde fingre, men lygten sidder godt og sikkert og er bøvlet at stjæle. Lysstyrken er lavere end duellantens, men i praksis er det svært at se forskel på de to, medmindre det er helt mørkt. Det er let at betjene lygten og scrolle gennem lysstyrkerne med små tryk. Ved lav styrke er batteritiden imponerende lang.



- ➕ Batteritid, betjening
- ➖ Lidt stor. Lavet i plast.

**Konklusion:** Den lidt store Volt200 er tydeligvis et kvalitetsprodukt. Det er en forlygte, der passer til mange størrelser og giver fint med lys, selv på mørke stræk. Den taber duellen primært pga. et mindre lækkert design.



# Flashy dunvest

Nikes dunvest byder på masser af **komfort og trafiksikkerhed**. Men prisen – puha ...

## NIKE AEROLOFT FLASH

1.650 kr.

» [nike.com](http://nike.com)

**Hvad?** Dunvest til løb. God lændelomme og masser af reflekser. Vægt: 198 g (str. M). Kan maskinvaskes.

Det vakte forundring, da Nike for et par år siden lancerede en dunvest til løb. Den måtte være for varm, for tung og for klodset. Det var den nu ikke, og det er den nyeste version af vesten heller ikke. For det første gør Nike brug af gåsedun af en høj kvalitet. Det betyder meget lav vægt og en meget høj isoleringsevne. For det andet er dunene lagt i små kanaler adskilt af laserskårne ventilationshuller. Det koster

vindtæthed, men gavner vægten og giver sammen med fleksible meshzoner over skuldrene og under armene en suveræn bevægelsesfrihed. Vesten er oplagt til kolde, klare dage, men gør det også o.k. i regn, da dunene er behandlet, så de tåler at blive våde. Vindtæt er den dog ikke. Modellen her har fået tilføjet et flash i enden på modelnavnet. Det henviser til det net af refleks, der ligger over hele vesten. Det er diskret i dagslys, men ekstremt effektivt i mørket. Alle detaljer ved vesten er gennemførte, men prisen er også ekstremt hamper og kun for de aller mest kræsne.

Lynlåsen går begge veje og er effektiv, når ventilationen skal øges.



God isolering, godt forarbejdet, meget alsidig.

Pris. Lidt åben under ærmerne.

**Konklusion:** Nikes dunvest er superkomfortabel på kolde dage, både uden på en skiundertrøje og under en skal. Detaljerne er mange og lækre, og reflekserne er ekstremt effektive. Men prisen. Uha, uha. Den skræmmer nok mange væk.



Hent den nye app til din smartphone og kom i gang allerede i dag

Gratis for Aktiv Trænings abonnenter

# CROSS NY APP FRA Aktiv Træning

ALT ER  
SELVFØLGELIG  
PÅ DANSK!

**SJOV OG EFFEKTIV TRÆNING. HVOR DU VIL. NÅR DU VIL.**

Crossfit er den hotteste fitnessstrend lige nu. Med app'en, **CROSS**, kan du prøve kræfter med den hamrende effektive træning hjemme hos dig selv – eller lige hvor det passer dig.

## GLÆD DIG TIL...

- Effektive workouts med instruktion, video og timing
- Træn præcis hvor og hvornår det passer dig
- Ingen behov for udstyr
- Mange øvelser og workouts sikrer effektiv, tryk udvikling
- Klaret på under 30 minutter

GRATIS FOR  
AKTIV  
TRÆNINGS  
ABONNENTER

