

við fótunum

1. Men har var onki at rafla um. Eg skuldi upp á rennibandið í mínum gomlu, súru renniskóm, so sölumaðurin kundi meta um slitmynstrið undir botninum og mín rennistíl. Veit ekki, hvat eg hevði ímyndað mær, men á einum flatskíggja dagaði okkurt fram, sum mest minti um kálvakniggjakiksaðan stíl, um nakað eitur so ...

2. Hmm ... tú pronerar, staðfesti sölumaðurin, og hugdi álvarsliga at skíggjanum. Javel, stunaði eg á rennibandinum og beit alla skomm í meg og spurdi tivandi "Hvat betýðir tað". Tað merkir at fóturin hevur lyndi til at koppa inneftir, og tað kann geva skaðar. - Yvirpronatióin kalla vit tað, lat hann meg vita

3. So fyri at kanna »yvirpronatióinina« nærri, mátti eg nú úr skónum og sokkunum og upp aftur á rennibandið. Hesuferð skuldi eg trampa fótin púra flatt niður á bandið. Tey sum yvirproneru eru nevniliga sum oftast plattfótað, sært tú, og tað sæst best, tá man rennur berføttur.

4. Og meðan mínar beru bibbir fóru spelandi avstað á skíggjanum, sást týðiligt, at svangin undir fótinum mátti hava serligan stuðul, sum skuldi forða fótinum, at glíða inneftir, staðfesti sölumaðurin og fann einar grønstriputar Adidas fram. Eg føldi, hvussu hjartað hoknaði, tí í huganum hevði eg longu keypt einar lekrar reyðar Nike skógvar, sum eg hevði sæð, í tí eg kom inn í handilin

5. Ney, ney, risti maðurin við høvdinum. Man keypir ekki renniskógvar við eygunum. Men eg VIL hava teir reyðu, hugsaði eg, í tí eg treisk snørði teir uppá og hoppaði uppá rennibandið. Tveir minuttir seinni stóð eg lot aftur á gólvinum sum ein onnur ónd systir í Øskufiu. Hetta vóru ekki mínir skógvar...

6. Um tað var vónbrotið í mínum eygum, veit eg ekki, men næstu løtu hevði sölumaðurin viðkað úrvalið av renniskóm til mín munandi. Eftir eini fyra túrar á rennibandinum og líka nógv ymisk skógvamerki vóru teir eisni har - einir gulir Adidas adistar Salvation sum sótu, sum høvdu teir bara bíðað, til eg stakk fótin í teir.

7. Skuldi tað víst seg, at eg kortini ekki var nøgd við mínar nýggju renniskógvar, bjóðaði fryntligi sölumaðurin mær at koma aftur við teimum innan fyra dagar - um eg also ekki hevði verið úti og runnið í teimum.

Ráð til tín sum skal keypa renniskógvar

- Hav altíð tínar gomlu renniskógvar við. Slitið sigur nógv um tín rennistíl
- Gev tær góðar stundir og lurta eftir, um seljarin tosar um tínar føtur. Um ekki, so keyp skógvarnar onkra aðrastaðni
- Gandar seljarin »superskógvin« til júst tín fram alt fyri eitt, so slepp tær avstað. Seljarin skal spyrja um, hvørjum undirlag, tú rennur á, hvussu langt og hvussu ofta.
- Keypt renniskógvar út á seinnapartin ella eftir at tú hevur runnið – so hevur fóturin viðkað seg
- Royn altíð nýggju skógvarnar á einum rennibandi
- Royn skógvar frá fleiri ymsum merkjum
- Skógvurin skal hóska bæði til tín fót og tín rennistíl
- Bind lissurnar, soleiðis at skógvurin situr væl um hælina
- Ansa eftir at 0,5 til 1,5 sentimetrar av luft er frammanfyri tærnar, men fóturin má ekki skreiða inni í skógvinum
- Ofta skulu renniskógvar vera upp til háltannað nummar størri enn tínir vanligu skógvar
- Gakk einar tveir tímar í skónum, aðrenn tú fert út at renna
- Vaska skógvarnar við bust og mildari sápu og ongantíð í vaskimaskinuni
- Turka ongantíð skógvarnar á raditorinum
- Keypt ongantíð renniskógvar, bara tí teir eru uppá tilboð
- Ansa eftir, um tú ætlar at keypa eina nýggjari útgávu av tínum gomlu renniskóm. Tað verður ekki sami skógvur
- Ansa eftir seymum, sum kunnu gnaga og illa polstraðum tungum.

Kanning av renniskóm

Nakað eftir at eg hevði keypt skógvarnar, varnaðist eg at Adidas adistar Salvation var millum merkini, sum fingi bestu viðmæli í eini stórari kanning, sum brúkarablaðið Tænk hevur gjørt av 17 merkjum av renniskóm.

Kanningin umfataði: Hald bæri

Slit á stoffið omaná og innanvert í skónum smidleiki í sollanum sum bleiv boygdur 30.000 ferðir mæguligir skaðar á skónum

Stoytdoyving og trýstbýti

Tveir ortopedar hava mett um komfort, snið, hælstyttu, smidleika og hvussu skógarnar styðja.

Renniroyndir

20 royndir, manligir rennarar, sum viga á leið 76 kilo og brúka somu skógvastødd hava runnið fimm kilometrar í hvørjum skógvapari á ymsum undirløgum og mett um snið, komfort, stoytdoyving, smidleika og tak á undirlagnum.

Adidas skarar framúr

Adidas adiStar Salvation skógvarnir til

yvirproneradar rennarar klárar seg sera væl í týðandi parametrum. Skógvurin styðjar, har hann skal, og stoytdoyvingin er sera góð. Trýstið fellur javnt á bæði hæli og forfóti. Skógvurin er ein av teimum best umtóktu hjá royndarrennararum, og teknisku royndirnar undirbyggja góðu úrslitini. Skógvurin hóskar til miðal og tungar rennarar.

Adidas Supernova Glide klárar seg best í kanningini av skóm til neutralar rennarar. Skógvurin hevur framúr góða stoytdoyving og sera gott trýstbýti umframt at hann styðjar nakað.

Aðrir góðir skógvar

Asics GT-2140 til yvirproneradar rennararhever sera góða javnvág millum styttu og stoytdoyving. Skógvurin hevur gott snið og styðjar væl um hælina.

New Balance 1062 til neutralar rennarar hevur eitt sindur lítt stoytdoyving, men styðjar rímliga væl. Skógvurin dandar væl, og hælurin styðjar eisni væl.