



STØBT TIL FODEN

Mange køber forkerte slalomstøvler, som resulterer i pinefulde skiferier. Støvlen skal sidde som støbt til foden uden at give smerte

Jomfruskituren kan gå to veje. Enten elsker man farten, bevægelserne og omgivelserne fra første plovfure. Eller også fordufter fornøjelsen over snekøreturen i smerter forårsaget af for små eller store skistøvler.

Sidder støvlerne for løst, rutsjer man rundt inden i støvlen. Særligt i snevejre eller tåge holder man lidt mere fast med tærne i støvlen for at få kontrol over skiene.

Det medfører krampe under foden og prikkende fornemmelser.

Er støvlerne for smalle i skaftet, kan de bevirke svære smerter i skinnebenet. Og er de for smalle i foden, vil nerverne mellem tærne blive klemte og give en brændende, snurrende fornemmelse.

Smerterne kan fortsætte i uge- og månedsvis. Det er altså ikke for sjov, når fysioterapeut og ski-instruktør Morten Jensen råder folk til at give sig god tid inden køb af støvler.

Vores test kan give svar på

en lang række spørgsmål, men pasformen er en individuel sag.

Morten Jensen underviser både ekspedienter i skibutikker og idrætslæger i tilpasning af skistøvler, og ifølge ham er der nogle generelle råd, som kan guide dig inden køb og afhjælpe problemer efter køb. Det sidste kan gøres ved hjælp af indlæg, kiler, specialstøbte inderstøvler eller udblokning af yderstøvlen.

ler eller udblokning af yderstøvlen.

”Det handler om at få så god komfort som mulig. Jo bedre du har det i støvlen, jo mindre energi bruger du på at kompensere, og du kan mærke forskellen med det samme,” siger han, der kastede sig over skistøvler, fordi han selv havde problemer med at finde det perfekte match mellem sine flade, knoglede fødder og en behagelig skistøvle.

Har man været af sted på ski med lejede støvler et par gange, og er man på støvlejagt, er det altså

SKÆVE STØVLEDETALJER

På vores hjemmeside www.taenk.dk kan du finde masser af køberåd, uanset om du er kalveknæet, har tykke lægge eller smalle fødder.

Her er der også forslag til, hvad du kan gøre, hvis støvlerne alligevel gnaver, og gode ideer til, hvordan du opbevarer og plejer dem bedst.

Under webportrætterne af de enkelte støvler kan du blandt andet finde frem til en model, hvis spænder ikke ødelægger dine lange negle, en model med gangbeslag og de, der har en batteridrevet boks bag på skaftet, som varmer støvlen op under kørsel.

Endelig er der en prisundersøgelse.



Langes damemodell har gummibelagte spænder, så neglene ikke knækker.

Atomic har udviklet et batteridrevet system, der varmer støvlen fra en boks bag på læggen.

vigtigt at lade fødderne fortælle og samtidig rådføre sig med hovedet.

”Det er utrolig vigtigt at være realistisk om evner og ambitionsniveau. Mange laver den fejl, at de køber for stive støvler, fordi de synes, de er bedre til at stå på ski, end de i virkeligheden er,” siger fysioterapeuten.

Udover overvurdering af ens evner er danske skiløberes største problem, ifølge Morten Jensen, nedsunken svangbue, så foden ruller for meget indad. Det mest normale er, at folk flader en lille smule ned i svangbuen. Jo fladere svangbue, jo mere fleksibel er mellemfoden. Mange vil forsøge at stabilisere foden i støvlen ved at stramme spænderne over vristen, og det kan medføre krampe og kolde fødder på grund af reduceret blodcirkulation i foden.

Mange forsøger også at kompensere med kroppen – det viser sig tydeligt ved dårlig balance, manglende kantgreb og besvær med at udløse næste sving.

Et indlæg i støvlen giver bedre balance, og det betyder igen, at man bruger mindre energi til at udløse og styre svinget samt reducerer risikoen for skader.

KOLDE DAMESTØVLER

Alle testens fire dame- og seks herrestøvler klarer sig godt i den ortopædiske vurdering af plads og støtte i støvlen, som laboratoriet har bedt en sportsortopædisk

GODE RÅD

Inden du køber skistøvler, er der en række overvejelser, du skal gøre dig:

- Lad være med at købe støvler den første gang, du skal på ski.
- Lej støvler på skistedet, så du kan få støvlerne byttet, hvis de ikke passer.
- Køb ikke brugte udlejningsstøvler, da de er kørt til af andres fødder.
- Giv dig god tid, og kom sidst på dagen, hvor fødderne er varmest og størst.
- Køb støvler, hvor inderstøvlen kan varmes op i et apparat i butikken og blive formet efter dine fødder.
- Tærne skal kunne bevæge sig i støvlerne, så blodtilstrømningen ikke lukker, og tærne sover og fryser.
- Er støvlerne for løse, vil du rutsje rundt og miste kontrol over skiene.
- Overvurder ikke din kunnen ved at købe for stive støvler med for højt flex indeks.



TÆNK
BEDSTE KØB

1



2



3



4



TÆNK
BEDSTE KØB

A



B



C



D

▲▲	MEGET GOD
▲	GOD
●	MIDDEL
▼	UNDER MIDDEL
▼▼	DÅRLIG

SPECIFIKATIONER

			Samlet bedømmelse	Samlet bedømmelse, %	Importørpris, kroner	Størrelser, længde i cm	Flex index, opgivet af producenten ¹	Mulighed for justering af flex index	Flytbare spænder/ antal	Flytbare spændeskinner/ antal	Tilpasning af inderstøve med varme
DAME MODELLER											
1	Salomon Irony 7 CF	TÆNK BEDSTE KØB	▲	75	2.000	22,0-27,5	65	nej	RS	SS/2	ja
2	Nordica Olympia GTS 8		▲	65	2.299	22,5-27,5	70/80	ja*	SS/2	SS/2	ja
3	Lange Exclusive 80		▲	65	2.400	22,0-27,5	80	nej	nej	SS/2	nej
4	Atomic B 80 W		●	51	2.300	22,5-27,5	80	ja	nej	SS/2	ja
HERRE MODELLER											
A	Salomon Performa 7 CF	TÆNK BEDSTE KØB	▲	74	2.000	25,0-33,5	75	nej	RS	SS/2	ja
B	Nordica GTS 8 Nero		▲	66	2.300	24,0-30,0	70/80	ja*	SS/2	SS/2	ja
C	Rossignol Exalt X10		●	55	2.000	23,0-31,5	50/60	ja*	nej	SS/2	ja
D	Lange Concept 85		●	55	2.000	24,0-32,5	85	ja*	nej	SS/2	nej
E	Atomic B 80		●	53	2.300	24,5-31,0	80	ja	nej	SS/2	ja
F	Tecnica Modo 10 Ultrafit		●	52	2.300	23,0-33,0	70	nej	nej	SS/2	ja

¹ = Producenternes angivelse af støvlens stivhed mellem fod og skaft, kaldet flex index

* = Kræver værktøj
RS = spænde over vristen
SS = spænder på skaftet

ekspert foretage. Vurderingen tæller derfor ikke med i den samlede bedømmelse af støvlerne.

Derimod adskiller støvlerne sig på isoleringen og i den praktiske test. Det første er testet både ved kuldeisolerings-evne og måling af varmetab.

Generelt er herrestøvlerne meget godt isoleret og er alle undtagen en – Nordica GTS 8 Nero – bedre isoleret end damernes støvler. Så hvis du som mand synes, at din kæreste eller kone piver over kolde tæer, kan der altså være noget om snakken.

Damestøvlerne klarer sig omvendt generelt bedre i den praktiske del af testen, der består af tre elementer: Skiløb, fodstøtte i støvlen og brugervenlighed.

Skiløbet er delt op i to kategorier. Dels test af støvlerne under carvingløb, hvor skiløberen 'skærer' sig igennem sneen ved hjælp af kanterne på skiene, og dels test af

støvlernes kraftoverførsel til skiene ved sving.

Brugervenligheden er en samlet betegnelse for en hel række parametre: Hvordan det er at komme ned i og ud af støvlen, spændernes udformning, gå-følelsen, hvorvidt der er gangbeslag, hvordan det er at indstille støvlens flex og endelig, hvor let det er at få inderstøvlen ud og i. Samlet får Atomic damestøvlen og fire herremodeller: Rossignol, Lange, Atomic og Tecnica en middelkarakter i den praktiske test.

De ender derfor med at få middelgod i den samlede bedømmelse, da de på trods af god isolering bliver trukket ned af karakteren fra den praktiske test, der begrænser en højere samlet karakter.

For både dame- og herrestøvler gælder det, at Salomons modeller stikker snuderne længst frem og vinder. ■



PRAKTISK TEST

	Praktisk test, samlet	Skiløb	Fodstøtte i støvlen	Brugervenlighed	Isolering	Ortopædisk vurdering
1	▲	▲	▲	▲	▲	▲
2	▲	▲	▲	▲	▲	▲
3	▲	▲	▲	▲	▲	▲
4	●	●	●	▲	▲	▲
5	▲	▲	▲	▲	▲	▲
6	▲	▲	▲	▲	▲	▲
7	●	●	●	▲	▲	▲
8	●	●	●	●	▲	▲
9	●	●	●	▲	▲	▲
10	●	●	●	▲	▲	▲

COPYRIGHT TÆNK

FAKTA OM TESTEN

Vi har testet fire damemodeller og seks herremodeller der er blandt de mest solgte i Danmark.

De undersøgte mærker dækker ikke hele markedet, men henvender sig til en bred målgruppe af slalomløbere og ligger i et prisspænd fra 2.000 – 2.400 kroner.

Støvlerne er testet i et laboratorium samt af et brugerpanel med fire kvinder og seks mænd mellem 28 og 61 år. Alle er rutinerede skiløbere og har tidligere deltaget i test af ski og skistøvler.

Testen foregik på en præpareret pist, og alle støvler blev testet af mindst tre forskellige personer. Under testen skulle løberne løbe i den testede støvle af to omgange med en samlet varighed på ca. tre timer. Resultaterne blev afgivet umiddelbart efter testen. Løberne skulle vurdere, hvordan støvlen fungerede ved henholdsvis carvingskiløb og ved almindelige styrebevægelser. Derudover skulle de vurdere, hvordan støvlen støttede om både fod og ben.

En del af den praktiske test foregik også i laboratoriet, hvor brugervenligheden af støvlerne blev vurderet. Har blev det blandt andet testet, hvor let/svært det var at tage støvlerne af og på, når de dels var varme (20 grader) og dels kolde (-5 grader). Det blev desuden testet, hvor behageligt det var at bruge spænderne, og hvor let inderstøvlen kunne tages ud og isættes igen.

Støvlernes isoleringsevner blev testet ved, at de blev fyldt med varme stålkugler, som erstatning for en varm fod, og derefter placeret i et kuldeskab i fem minutter. Derefter blev varmetabet fastslået ved hjælp af et termooptisk kamera. Jo lavere varmetab, des bedre karakter.

Samlet bedømmelse vægtes således:

Praktisk test 80%, isolering 20%

Testen er fortaget i samarbejde med de andre forbrugerorganisationer i International Consumer Research & Testing, ICRT.