

## Motionera utan att halka – tips på dubbar och broddar från Gå & Löpkliniken

### Dubbar

Det finns färdigdubbade skor för löpning av olika slag eller promenader, inklusive varmfodrade alternativ. Du kan även välja att dubba dina befintliga löparskor (undantag: skor med gasdämpning), men då förblir dina skor dubbade. Skor med inbyggda dubbar ger bäst grepp och är slitstarka. Gå & Löpkliniken säljer bland annat märket Icebug, som har färdigdubbade skor med dubbar som anpassar sig efter underlaget. Icebug's dubbar är gjorda av karbidstål, vilket är samma material som finns i dubbdäck till fordon.

- + Oslagbart grepp oavsett underlag
- Undvik att använda dubbar inomhus om du t ex är och shopper.
- Dubbarna går inte att ta av.

### Broddar

Broddas träs på dina vanliga skor och det finns varianter för hela skon eller bara hälen, där dubbar för hela skon ger bättre grepp. En fördel med broddar är att de kan flyttas mellan skor. Nackdelar är att de kan glida på skon, kan vara krångliga att trä på och att de ger sämre grepp än dubbar. Gå & Löpkliniken har broddarna Spiky Plus.

- + Lätta att ta på
- + Det går att flytta broddarna mellan olika typer av skor, t ex promenadskor och joggingskor
- Om du springer på utmanande underlag, t ex skoterspår eller kuperad terräng, kan de glida omkring.

## Skor med inbyggda dubbar

### "Pyhho 2 BUGrip" från Icebug, Dam (rosa) / Herr (grön), 1 700 SEK på Gå & Löpkliniken

En lätt och extremt greppstark trailsko för både sommar och vinter med utmärkt löpkänsla. Låg mellansula ger bra markkontroll och fin känsla.



### "Anda BUGrip" från Icebug, Dam, 1 600 SEK (1 300 SEK utan dubbar) på Gå & Löpkliniken

En vattenavvisande stövel som har en komfortzon ner till -30 grader C°. Finns i svart och vitt.

### Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.



**"Metro BUGrip" från Icebug, Dam/Herr, 1 500 SEK på Gå & Löpkliniken**

Stilren och bekväm promenadsko med dubbar av karbidstål. Mjuk, elastisk neopren i skaftets topp ger ankeln värme och stadga. Hel front för att undvika snö som lägger sig och smälter mellan plös och snörning. Blixtlås på insidan av foten.



**"Hiko BUGrip" från Icebug, Dam/Herr, 1 600 SEK på Gå & Löpkliniken**

Vinterlöpning när den är som bäst. Hiko har en mjuk och flexibel mellansula med god vridstyvhet och skön stötdämpning. Tack vare BUGrip-dubbarnas dynamiska funktion och karbidståltopparnas extrema slitstyrka, så kan skon utan problem användas för långa löpturer på asfalt när det bara är fläckvis halt. Den är även lämpad för terränglöpning.



**"Valan BUGrip" från Icebug, Dam/Herr, 1 700 SEK på Gå & Löpkliniken**

En promenadsko med lite sportigare utseende som passar perfekt oavsett väderlek och väglag. För promenader, när du går ut med hunden eller för lätt vandring i skog och berg.

**Om Gå & Löpkliniken:**

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.



## Broddar

**"Spiky Plus" från Brunngård, Unisex, 280 SEK på Gå & Löpkliniken**

Effektivt halkskydd för fotblad och häl. Lätt att ta av och på, passar både för joggingskor och för promenadskor.



### **Om Gå & Löpkliniken:**

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.