

## Minimale schoenen: advies vanuit ChiRunning

Chris McDougall's boek *De geboren renner* (oorspronkelijk *Born to Run*) en een recent onderzoek van [dr. Daniel Lieberman](#) dat in het tijdschrift *Nature* is gepubliceerd, hebben de discussie aangezwengeld over de vermindering van de impact op je lichaam door op blote voeten of met minimale schoenen hard te lopen. In antwoord op deze discussie heb ik een lijst gemaakt van schoenen die geschikt zijn, voor het geval hardlopen op blote voeten je niet aantrekt. De loopschoenen op deze lijst vormen slechts een klein deel van het hele spectrum dat beschikbaar is als je op minimale schoenen wilt lopen in plaats van op de gewone zwaar gedempte en verstevigde hardloopschoen, die de laatste 40 jaar opgang heeft gemaakt.

Bedenk wel dat een switch naar blootsvoets lopen of naar een meer minimale schoen vraagt om een GELEIDELIJKE overgang naar een nieuwe manier van lopen. Als je ervoor kiest om over te stappen, begin dan met het lopen in huis en op hele korte trainingsrondjes, zodat je kan ervaren hoe je lichaam reageert. Als je lichaam je 'vertelt' dat het OK is, dan kan je heel geleidelijk de afstand en de tijd dat je erop loopt vergroten. Het is geen machotraining, het is een training in gevoelsontwikkeling, ga er verstandig mee om. Als het ook maar enigszins oncomfortabel aanvoelt onder je voeten, bij je enkels of je kuiten... stop dan en probeer het morgen opnieuw. Zoals Barefoot Ken Bob Saxton zegt: 'Val de grond niet aan. Doe je het wel, dan slaat hij terug!' Het lopen op blote voeten of met minimale schoenen heeft als achterliggend idee dat je voeten je vertellen hoe je de impact met de grond kan verminderen. Minder impact geeft minder blessures. Het heeft geen enkele zin om over te stappen naar minimale schoenen of blote voeten als je niet naar je voeten luistert.

Iets anders dat ik wil benadrukken is dat de schoenen die hier worden genoemd niet meer dan een aanbeveling zijn. Iedereen heeft andere voeten en een andere opvatting als het om comfort en het gevoel gaat dat je bij schoenen hebt. Het is uiteindelijk aan jou om in de lokale hardloopwinkel uit te vinden wat het beste bij je past en wat je voeten nodig hebben. Is de keuze uit schoenen te overweldigend... houd het dan simpel en loop op blote voeten!!!

Succes met je ontdekkingstocht.

Danny

### De lijst

**New Balance-790** (255 gram) Een van de beste voor alle ondergronden, voor het lopen van een marathon op de weg tot en met het ultralopen op trails.

**New Balance-505 XC** Wedstrijdschoen plat (198 gram). Erg licht, flexibele en snel voor weg en onverhard.

**Adidas – Adizero Rocket** (204 gram) Zeer flexibele en bijzonder snel, beter voor smalle voeten.

**Brooks Mach II Spikeless** (198 gram) Ultradun carbon-rubber met een aggressief profiel.

**FeelMax – Niesa** 1 mm dikke zool met Kevlar om je tegen scherpe dingen te beschermen (Barefoot Ted vindt ze goed). Sommigen vinden ze te warm, maar ze zijn heel minimaal en geven veel gevoel met de grond.

**VivoBarefoot EVO** – Ik heb Vivo straitschoenen geprobeerd en wacht op een testpaar van de hardloopschoenen (nog niet in de winkel). I vind de gewone schoenen geweldig en neem ze graag mee op reis. Ze zijn heerlijk om op te wandelen. [noot vertaler: inmiddels via Internet verkrijgbaar]

**Vibram ViveFingers** – De KSO's (keep stuff out) zijn het meest populaire model van de VFF's en ik snap waarom. Ze zijn dun, flexibel en makkelijk aan en uit te trekken en bieden het beste na het lopen op blote voeten. Ik geef de voorkeur aan mijn Treks als ik op onverharde paden loop omdat die meer grip geven.

**ECCO** – Ik heb ze niet geprobeerd, omdat ik ze me niet kan permitteren (hint..hint).

**Wilcor Aqua Shoes** Deze heb ik in Hot Springs gekocht voor 10 dollar en ze zijn een van de beste trail en nat-weer-schoenen die ik ooit gedragen heb. Het zijn mocassins met eigendunk. Net als de meeste water- of strandschoenen is deze schoen een aanrader zonder dat je veel geld uitgeeft. Je vindt ze niet in hardloopzaken.

**PUMA Cabana Racer II** (198 gram) Is geïntroduceerd als een lichtgewicht loopschoen in 1981. Heeft een leren bovenkant, EVA tussenzool en rubberen onderzool. Voor zover ik het kan beoordelen is het precies hetzelfde model uit 1981 weer tot leven geroepen.

## **TRAILSCHOENEN**

**La Sportiva Crosslite** (283 gram) Een goede trail wedstrijdschoen, die laag bij de grond is en een buitengewone agressief profiel. Niet een echte minimale schoen, maar wel een van de meest minimale (toch nog agressieve) trailschoenen.

**INOV-8 Rocklite 295** (240 gram) Een geweldige trailschoen met nauwelijks opbouw, lichtgewicht, veel grip en flexibiliteit. Plakkerige rubber zolen met agressieve noppen

**NewBalance-MT100** (198 gram). Een van de lichtste trailschoenen die ooit zijn gemaakt. Heel flexibel en goed ademend.. . Voeren het vocht goed af als het nat is. Goed voor onverhard lopen, maar minder goed op nat oppervlak, vooral natte rotsen. Zelf houd ik meer van een agressieve 'lugs'## voor de bergen in Noord Carolina, maar ze zijn adequaat op droge paden.

### **Enkele toevoegingen van de vertaler:**

Niet alle schoenen die hierboven zijn genoemd, zijn in Nederland te verkrijgen. De onderstaande schoenen zijn in ieder geval wel in Europa (en soms ook in Nederland) te verkrijgen.

**Adidas Adizero** – De overige modellen in deze reeks (Adios, Pro, etc.)

**Nike Free 3.0** (de 5.0 heeft nog te veel hak)

**INOV-8 F-Lite** Voor op de weg en lichte trails.

**INOV-8 X-Talon** Met flinke noppen voor pittige trails.

Ten slotte noemen we nog een paar "overgangsschoenen", voor als je nog niet aan hele minimale schoenen toe bent, maar wel iets neutraals en flexibels wilt:

**Saucony Fastwitch**

**Puma Complete Eutopia**

**Nike Lunar Elite**

**Asics DS Trainer**