

Barrevoets

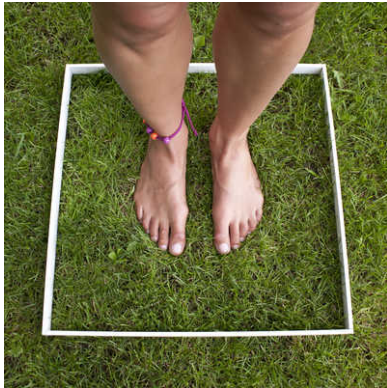


foto Ilja van diest



foto's Ilja van diest



foto Ilja van diest



foto Ilja van diest

Hardlopen zonder schokdempende schoenen zou beter zijn voor de mens. Niet iedereen is het daar mee eens.

MARCEL LANGENDIJK

Het ziet er vrij onnozel uit en je bent al snel geneigd te denken: zeg, kom jij aandacht te kort? Bovendien oogt het pijnlijk en ongezond. Toch zie je ze steeds meer: mannen en vrouwen die op blote voeten hardlopen. Of op van die vreemde, minimalistische schoenen met 'vingers'. Wordt het een trend, dit barefoot running of is het iets voor een stel excentriekelingen? En belangrijker: is het nu goed of slecht voor je lichaam? Ruth Langemeijer (39), heeft een eigen bedrijf en ze is gek op sporten. Ze klimt, ze skeelert en ze loopt hard. Dat laatste doet ze op blote voeten. Elke dag en bovendien moet er iedere maand een halve marathon worden gelopen. 'Uit geen enkel onderzoek blijkt dat lopen mét schoenen beter is dan zonder. Wist je dat de hardloopschoen zoals wij die kennen pas sinds de jaren zeventig bestaat? Daarvoor liepen alle hardlopers op 'minimalistische' schoenen, dus zonder demping. En je ziet dat vrijwel alle

renschoenfabrikanten de laatste tijd weer met een minimalistische schoen komen. We gaan terug naar de basis.' Je mag Langemeijer gerust fanatiek noemen. Dat zijn wel meer mensen, maar slechts een fractie van hen rent blootsvoets. Behalve als het regent trouwens. Dan komen de Vibram FiveFingers uit de kast. 'Anders glijd je weg. Aquaplaning, he.' Langemeijer is lang, slank en gespierd en ziet er - mocht u het zich afvragen - 'normaal' uit. Evenals haar voeten. Geen wonden, niet afgeleefd of onverzorgd en, opmerkelijk genoeg: geen eelt. Langemeijer: 'Ik loop zo veel op blote voeten dat het eelt dat ontstaat er direct afslijt.' Ze is pas een jaar geleden met blootsvoets rennen begonnen en was direct verslaafd. Ook al omdat ze, voordat ze haar renschoenen weggooidde, altijd met pijn liep, vanwege een aangeboren afwijking in haar knieën. Hardlopen en fietsen waren niets voor haar, zeiden de artsen. Een advies dat ze negeerde, de continue pijn voor lief nemend. In 2012 kreeg ze een cursus natural running van de Lelystadse blotevoetengoeroe Rob Salomonson in de schoot geworpen. Sindsdien loopt ze zonder schoenen en inmiddels geeft ze zelf les in 'barefoot running'. Pijnvrij. 'Je leert eigenlijk opnieuw lopen. Het is de manier waarop kinderen die net leren lopen het doen: die landen altijd eerst op hun voorvoetjes, in plaats van op hun hak. Alsof ze continu voorover kunnen vallen. Dat is gek genoeg precies de manier waarop het moet. Op die manier maak je namelijk gebruik van de vijf natuurlijke schokdempers in je lichaam: de voorvoet, enkels, knieën, heupen en onderrug. Je tenen zijn er voor de balans.' Ze heeft niks tegen schoenen, zegt Langemeijer, maar: 'Een voet moet zich ontwikkelen, sterk worden. Precies op het moment dat dat gebeurt, als kind, krijg je een schoen aan die die ontwikkeling

tegenhoudt. Vergelijk het maar met een arm die in het gips heeft gezeten; als je die eruit haalt, is-ie verschrompeld en moet je 'm opnieuw leren gebruiken. Door schoenen te dragen, ontwikkel je slechts een derde van de functies die je voet heeft.' Ramses Jedeloo is medeoprichter van The Bootcamp Club, de pionier op het gebied van de inmiddels immens populaire bootcamptrainingen, trainingen in de buitenlucht. Hij zegt: 'Er zullen ongetwijfeld wetenschappers zijn die hebben bewezen dat blootsvoets heel gezond is. Maar er zijn ook wetenschappers die het tegendeel bewijzen. Zolang er geen consensus is, zou ik hier heel voorzichtig mee zijn.' Hij deelt wel het terug-naar-de-basis-principe van Langemeijer: 'De Bootcamp Club gaat uit van hetzelfde principe: de natuurlijke manier van bewegen is namelijk altijd het beste. Ik denk dat er mensen zijn die baat kunnen hebben bij het lopen op blote voeten en ik geloof Ruth als ze zegt dat het de beste manier van lopen is. Alleen: niet voor iedereen. In een ideale wereld zouden we ons allemaal bewegen zoals baby's dat doen. Dus door je hurken gaan om iets op te pakken in plaats van naar voren buigen. Maar veel mensen kunnen dat simpelweg niet meer. Doordat we zittende beroepen hebben, doordat we te veel eten, doordat we sporten beoefenen die onze spieren korter maken. We zijn 'vergroeid'. Je kunt dat natuurlijk bewegen wel nastreven, maar we kunnen het eigenlijk niet meer. Barefoot running is alleen voor mensen die het perfecte postuur ervoor hebben. Kijk naar de lichamen van professionele hardlopers. Die lopen op minimalistische schoenen en landen op hun voorvoet, maar voor een dikker persoon lijkt me dat heel ongezond. Die heeft baat bij de demping die een hardloopschoen biedt. Het is niet voor iedereen weggelegd.'

Martijn Vogelaar, product manager van sportschoenen- en kledingfabrikant Asics, zegt het nog wat scherper: 'Barefoot running past niet in onze filosofie.' Hij

vervolgt: 'Die trend is volgens ons ook alweer aan het afnemen. We spreken op dit moment liever over het algemeen meer geaccepteerde natural running. Voor Asics is deze categorie van wezenlijk belang bij het verbeteren van je prestaties. Onze 'normale' schoenen zijn ontwikkeld voor met name de langere afstanden, onze natural-runningschoenen juist voor korte afstanden of intervaltrainingen. Die laatste categorie geeft de loper een natuurlijk loopgevoel, maar wel met behoud van comfort en bescherming. Het is bewezen dat de afwisseling van die verschillende soorten loopschoenen ertoe kan bijdragen dat je spieren versterken, En dat heeft bovendien een positief effect op je prestaties. Wij zijn een groot voorstander van dat natuurlijke loopgevoel, in tegenstelling tot barefoot running, dat de loper duidelijk geen comfort en bescherming geeft.' Langemeijer blijft erbij dat juist zwaardere mensen of mensen met een 'scheef' lichaam baat hebben bij blootvoets lopen, omdat ze op die manier hun lichaam zelf corrigeren. Juist die mensen traint ze. Met succes, bezweert ze. Al begrijpt ze wel dat barefoot running niet in de filosofie van Asics past: 'Professioneel harlopen is geen vetpot. Als je een beetje wilt verdienen, heb je een sponsor nodig. Wat maakt die sponsor over het algemeen? Precies, hardloopschoenen. Geen enkele schoenenfabrikant gaat een hardloper sponsoren die zonder schoenen loopt. En terecht.' Trend of niet, ongezond of wel gezond, het zal haar worst wezen. Zij blijft op blote voeten lopen. De moeilijke blikken en nare opmerkingen ten spijt: 'Je krijgt er eelt van op je voeten, maar minstens zo veel op je ziel. Het is niet normaal hoeveel bagger ik naar mijn hoofd krijg geslingerd tijdens het rennen. Iedereen heeft er een mening over. Maar als iemand een vraag stelt, stop ik en leg ik uit waarom ik dit doe. Dat werkt goed.' Dat mensen zo massaal reageren, snapt Langemeijer wel: 'Ik ben volgens mij de enige vrouw in Amsterdam die op blote voeten rent. En als ik

er niet netjes en verzorgd uit zou zien, zou ik ook denken: dat mens is gek. Het heeft ook wel iets excentrieks, natuurlijk. Mijn leraar, Rob Salomonson, is 65, klein, heeft grijs haar en je zou hem een beetje dromerig kunnen noemen. Hij is onlangs tijdens het rennen door de politie aangehouden: of het wel goed met hem ging.'

Tien meter vooruit kijken Ruth Langemeijer heeft nog nooit in iets smerigs gestaan of een blessure opgelopen tijdens het barefoot hardlopen. 'Het is nergens zo schoon als in Amsterdam. Er wordt hier elke dag geveegd en er ligt echt nergens hondenpoep. Doordat ik in een natuurlijke houding loop, kijk ik automatisch zo'n 10 meter voor me. Ik ben daardoor continu aan het scannen wat er op de weg ligt. Als ik glas of poep zie, dan loop ik daar omheen. Daar heb je je ogen voor, nietwaar.'