

Hardlopen op blote voeten

De één noemt het 'licht lopen', de ander heeft het over 'natuurlijk lopen' terwijl internationaal de term 'barefootrunning' veel wordt gebruikt. Oftewel hardlopen op blote voeten. Een trend in de hardloopwereld die ook in Fryslân in opkomst is.

Hardlopen is populair. Steeds meer mensen ontdekken de kick van het rennen, alleen of met een groep. Hardlopen geeft energie en maakt fitter en gezonder. Althans, dat geldt voor de meesten. Hardlopen kan echter ook voor vervelende en hardnekkige blessures zorgen waardoor lopers genoodzaakt zijn hun schoenen aan de wilgen te hangen. Keimpe Wiersma (46) uit Leeuwarden was één van die hardlopers die voortdurend werd geplaagd door pijntjes en blessures. Via internet kwam hij in aanraking met het 'barefootrunning' en uit nieuwsgierigheid liet hij zijn schoenen eens thuis toen hij ging hardlopen. 'Het was liefde op het eerste gevoel,' zegt hij. Hij loopt nu bijna twee jaar op blote voeten en krijgt enorm veel reacties als hij aan een wedstrijd of recreatieve loop meedoet. Het is dan ook een vreemd gezicht, een hardloper op blote voeten. Dat doet toch zeer? Wiersma: 'Iemand die op blote voeten loopt, landt op de voorvoet en niet op de hak, zoals de meeste 'traditionele' hardlopers. De knieën en andere gewrichten worden zo veel minder belast.' De grootste ergernis zijn kleine steentjes die je amper ziet, vertelt hij. 'Grottere steentjes en glasscherven loop je wel omheen, maar die kleintjes zie je niet. In elke tien kilometer stap je een keer op een klein steentje en zeg je 'au' en

dan loop je weer verder. Dus dat valt echt wel mee. Het is een ingebouwde angst bij mensen om op blote voeten te lopen.' In de winter draagt hij de speciale 'Five Fingers'-schoenen, maar zodra het weer het toelaat, gaan die weer uit. In oktober vorig jaar liep hij blootsvoets de Amsterdamse marathon en zijn volgende uitdaging is de Slachtemarathon, uiteraard op blote voeten.

Techniek

Hardlopers die net als Wiersma op blote voeten rennen, zijn er echter maar weinig. Voor 'blotevoetenlopers' zijn speciale lichte schoenen te koop, die de voeten beschermen tegen scherpe voorwerpen. Harry Jorritsma uit Sneek loopt op dergelijke schoenen. Hij is al dertig jaar fanatiek hardloper, maar werd vaak geplaagd

door een hardnekkige hielspoorblessure. Jorritsma verdiepte zich in andere looptechnieken – in Amerika is het 'minimalistisch lopen' al langer ingevoerd – en ging op schoenen met minimale demping lopen. 'Hierdoor word je als het ware gedwongen om op je voorvoet te landen en je techniek te veranderen,' legt hij uit. Kleine passen met een hogere frequentie typeren de 'blotevoetenloper'. Iemand die op blote voeten loopt, loopt meer rechtop en laat de zwaartekracht het werk doen. Jorritsma loopt nu alweer acht jaar op de lichte schoenen en kreeg vooral in het begin veel opmerkingen. 'Licht lopen', zoals hij het zelf noemt, krijgt echter steeds meer navolgers in Nederland en begint ook in Fryslân aan populariteit te winnen. Jorritsma, tevens hardlooptrainer, organiseerde

het afgelopen voorjaar samen met Folkert Jellesma van Bij Folkert Wandelen & Hardlopen in Sneek een voorlichtingsdag over deze natuurlijke manier van lopen. Ze waren verast door de belangstelling. De trainer heeft nu twee groepen die wekelijks hun programma afwerken in het Rasterhofpark in Sneek. Door specifieke oefeningen en looptraining leren ze hun looptechniek te verbeteren. De speciale lichte, soepele schoenen helpen daarbij, al lopen er ook nog wel deelnemers op 'gewone' hardloopschoenen in de groep. Als je deze jarenlang gewend bent, is het best een stap schoenen met een hele lichte zool aan te trekken.

Born to Run

Folkert Jellesma, eigenaar van Bij Folkert Wandelen & Hardlopen in Sneek,

'In elke tien kilometer stap je een keer op een klein steentje en zeg je "au" en dan loop je weer verder'

is ook al jarenlang gepassioneerd hardloper. 'Hardlopen is de meest natuurlijke manier van sport,' stelt hij. Drukke werkzaamheden noopten hem echter om het wat rustiger aan te doen. Toen hij vorig jaar weer begon, kreeg hij last van een vervelende kramp in zijn middenvoet. Therapeuten en masseurs konden het euvel niet verhelpen en dus was hij genoodzaakt weer te stoppen. Vorig jaar in de zomervakantie kwam de

ommekeer, vertelt hij. Hij kocht het boek Born to Run ('De geboren renner') van Christopher McDougall dat gaat over de Tarahumara, een indianenstam uit Mexico die in Amerika veel prijzen winnen bij loopwedstrijden. 'Zoals de Kenianen en Etiopiërs bij ons in Europa.' Hij ging zich in de loopstijl van de Tarahumara verdiepen en deze zelf ook toepassen. Het resultaat was verbluffend. Jellesma: 'Ik had mijn loopschoenen mee op vakantie en ging iedere dag zo'n acht kilometer lopen. Aan het eind van de vakantie was ik van mijn blessure af.' De basis van het natuurlijke lopen is de techniek, vervolgt hij. 'Wij westerlingen lopen inefficiënt. We landen teveel op de hak en gooien onszelf daarbij als het ware op de rem. Bovendien worden de spieren en gewrichten teveel belast. De Tarahu-



ADVERTENTIE(S)

mara lopen rechtop en landen op hun voorvoeten. Hun pas is kleiner, maar ze lopen sneller.' Jellesma erkent dat hijzelf met zijn hardloopwinkel jarenlang juist het tegenovergestelde heeft gepropageerd van wat hij nu probeert te introduceren. 'De hardloopschoenen zijn in de loop der jaren steeds beter geworden. Dat wil zeggen: ze zorgen voor een steeds betere demping. Dat is prima, maar dat heeft wel tot gevolg gehad dat we steeds minder efficiënt zijn gaan lopen. Het maakt bij wijze van spreken niet zoveel meer uit hoe je je voet neerzet, want de schoen vangt de klap toch wel op.'

'Een schoen is een korset en voor sommige mensen is een hardloopschoen te schokdempend. Daarin schuilt een gevaar voor blessures,' zegt ook fysiotherapeut Pieter Baljet uit Heeg. Hij behandelt veel hardlopers en is verbonden aan de Friese jeugdselectie van middellange afstandlopers. 'De meeste blessures ontstaan omdat lopers te hard trainen, dus te snel en te veel,' vertelt hij. De fysiotherapeut staat niet negatief tegenover de lichte schoen, zeker met het oog op de snelheid van wedstrijdlopers. 'Dat er door veel lopers kan worden overgeschakeld op lichtere schoenen, daarvan ben ik wel overtuigd. Vooral lichtvoetig lopende atleten kun je prima op lichte schoenen laten lopen. Maar ik denk niet dat bij de nieuwe methode blessures helemaal tot het verleden gaan horen.'

Gevoel

De trainingsgroepen van Jorritsma tellen relatief veel lopers die vanwege een blessure genoodzaakt waren het hardlopen op een lager pitje te zetten of er helemaal mee te stoppen. Toch is blessureleed zeker niet de enige reden om met het nieuwe lopen te beginnen, benadrukt Jellesma. Het gaat vooral om het gevoel.



Harry Jorritsma met loopgroep.

Garantie dat de loper geen blessures meer kan krijgen, is er niet. 'De kans op blessures is wel kleiner door de natuurlijker manier van lopen. Maar de techniek is niet voor iedereen weggelegd. Ik geloof daarom meer in een combinatie en zie licht lopen vooral als een training om je efficiëntie en loopstijl te verbeteren.' De traditionele schoen met veel demping zal dan ook zeker niet uit de winkel verdwijnen. 'De keuze is aan de klant. Als iemand zich prettig voelt bij de

traditionele manier van lopen, moet hij dat vooral blijven doen. Hardlopen is een leerproces en mensen moeten er gevoel bij krijgen. Wij willen laten zien dat het ook anders kan. Ik loop inmiddels zelf weer volop zonder blessures en wil volgend jaar met deze techniek de marathon lopen.' •

TEKST: IDA HYLKEMA

FOTO'S: ROBERT POSTHUMUS

