



www.vrt.be

Date: 27-09-2023

Periodicity: Continuous

Journalist: -

Circulation: 0

Audience: 821 000

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/09/27/superschoenen-waarmee-records-gebroken-worden/>

Dit zijn de superschoenen waarmee records gebroken worden: "Geven een extra duwtje, maar zijn geen wondermiddel"



Met een tijd van 2 uur, 11 minuten en 53 seconden verbrak de Ethiopische langeafstandsloper Tigist Assefa het wereldrecord afgelopen weekend in Berlijn. Er ging veel aandacht naar haar topprestatie, maar ook haar verderlichte loopschoenen kwamen in de schijnwerpers te staan. "Ze zijn revolutionair, maar topprestaties komen vooral van topatleten", zegt professor biomechanica Veerle Segers.

Assefa liep de marathon op vederlichte superschoenen: de Adizero Adios Pro Evo 1. Goedkoop zijn ze zeker niet. De superschoen kost maar liefst 500 euro en is bovendien maar goed voor één wedstrijd, klinkt het bij Adidas.

"De Adizeros zijn een van de nieuwste evoluties binnen de ontwikkeling van de superschoenen", zegt Veerle Segers, professor biomechanica aan de UGent. Daarnaast is ze ook ondervoorzitter van de Footwear Biomechanics Group, een internationale werkgroep die onderzoek doet naar functionele schoenen.

Het gewicht van de schoen ligt revolutionair laag. De Adizero weegt maar 138 gram

Veerle Segers, professor biomechanica aan de UGent

"Het gewicht van de schoen ligt revolutionair laag. De schoen weegt maar 138 gram", zegt Segers. Het vederlichte ontwerp van de schoen én de carbonplaat in de zool zorgen zo dat er extra kracht wordt bijgezet

wanneer de voet afstoot van de grond, legt de professor uit.

Geen wondermiddel

Vanwaar komen de superschoenen? "Nike is er eigenlijk mee begonnen", zegt de professor. "Enkele jaren geleden kwam de sportfabrikant met een nieuwe schoen op de markt: Nike Vaporfly (185 gram, red.). Dat was een revolutionaire schoen omdat er toen voor het eerst een carbonplaat in de zool werd geplaatst die zorgt voor een verhoogde teruggave van energie. Voordien werd er vooral onderzoek gedaan naar functionele shockabsorptie."

Met die schoen verbrak langeafstandsloper Eliud Kipchoge in 2020 het wereldrecord: Kipchoge liep zo een officiële marathon onder twee uur. Maar een wondermiddel is het zeker niet, benadrukt Segers.

"Uit verschillende recente studies blijkt dat het effect van de superschoen erg afhankelijk is van het individu. Uit de voorlopige resultaten blijkt ook dat het trainen met een superschoen geen bijkomende effecten heeft. Ik kan niet genoeg benadrukken dat het vooral de menselijke machine is die superprestaties levert. De schoen kan je het extra duwtje geven, maar alleen als je machine optimaal rendeert."

De superschoen kan je een extra duwtje geven, maar alleen als je lichaam optimaal rendeert

Veerle Segers, professor biomechanica aan de UGent

Momenteel domineren vooral Nike Vaporfly en Adidas Adizero de superschoenenmarkt, zegt Segers. "Andere schoenen zijn Hoka Bondi (ongeveer 220 gram), Asics Metaspeed (210-220 gram) en Saucony Endorphin (200 gram). Ze zijn eigenlijk allemaal gebaseerd op hetzelfde principe en hebben een gelijkaardig doelpubliek. De prijzen variëren van 200 euro tot 500 euro."

BEKIJK – Sportjournalist Maarten Vangramberen testte in 2020 de Nike Vaporfly-loopschoen uit

Ook voor de recreatieve loper?

"Superschoenen kunnen ook door recreatieve lopers gebruikt worden, maar er is nog in geen enkele studie aangetoond dat dit leidt tot betere prestaties", zegt Segers. "Je kan het vergelijken met een wielertoerist van 100 kg die zich een Merckx-fiets aanschaft om beter te fietsen. Je ziet enkel resultaat als je ook echt hard traint, niet door het nieuwste, beste materiaal aan te schaffen."

Bovendien zijn superschoenen niet altijd even duurzaam, klinkt het bij Segers. Voor de recreatieve loper is het dus een persoonlijke keuze of je al dan niet superschoenen aanschaft, zegt ze.

"De meeste materiaaltesten tonen aan dat de schoen na 150 km zijn effectiviteit verliest waardoor het geen duurzaam product is. De schoen wordt zo ontworpen dat hij met een minimum aan materiaal zijn functie uitoefent. Als je dan kijkt naar de duurzaamheid en de kostprijs dan is dat een persoonlijke afweging die je moet maken."

Niet verboden, wel aantal voorwaarden

Zijn dergelijke schoenen toegestaan in een wedstrijd? Dat hangt af van enkele factoren, zegt de professor. "Onder meer de hoogte van of het aantal carbonplaten in de zool kunnen een bepalende factor zijn. Volgens de huidige regelgeving van het IAAF – de internationale atletiekfederatie – moet die hoogte beperkt blijven tot maximaal 40 millimeter en mag er slechts één plaat in de zool zitten. Zolang de schoen op de lijst van goedgekeurde schoenen is er geen probleem." Die lijst vind je hier.

In het verleden heeft de internationale atletiekfederatie zich over verschillende schoenen gebogen, waaronder ook de Nike Vaporfly-schoen. De federatie gaat dan na of er geen oneerlijk voordeel verbonden is aan superschoenen en ze bijgevolg verboden zouden moeten worden. Voor de Olympische Spelen geldt ook nog dit: schoenen



moeten minstens vier maanden beschikbaar zijn voor consumenten. Prototypes zijn dus niet toegestaan.

Meer Sport?

Download de app om geen nieuws over dit thema te missen.