

HARDLOPEN 2.0: DE ELEKTRONICA ALS LOOPMAATJE

# Lopen wordt een hightech



Lopen zoals onze voorouders het deden. Maar dan met uitgekiende schoenen. Uit een reclamefilmje van Nike. © rr

Om te lopen heb je alleen maar schoenen nodig, dacht u? Vergeet het. Een beetje loper heeft vandaag ook een hartslagmeter, een GPS, een footpod, een hightechshirt en al even hightechschoenen.

## FILIP VERHOEST

Hardlopen is waarschijnlijk een van de goedkoopste sporten. Je trekt een paar sportschoenen aan en het joggen kan beginnen. Maar ook bij joggers zijn de elektronische gadgets in opmars. Hartslagmeter, GPS-systeem, gespecialiseerde kledij... 'Er zijn honderd-en-een gadgets voor lopers, maar uiteindelijk begint het allemaal met de schoen', zegt Bruno Engelbeen (34) van de speciaalzaak *Running* in Gent. 'Je hebt geen hartslagmeter nodig om de *Ten Miles* van Antwerpen uit te lopen, maar ik zou niemand aanraden om de 16 kilometer blootsvoets af te leggen.'

## FOOTPOD

De footpod is het jongste zoemwoord in het looppeloton. Het gaat om een bewegingssensor die vastgemaakt wordt aan de bovenzijde van de loopschoen. De sensor registreert de afgelegde afstand, het looptempo (via het aantal passen) en soms ook het calorieverbruik. Die gegevens kun je naar een computer sturen om zo de trainingen te ontleden en bij te sturen.

'Er is nogal wat vraag naar de footpod van Nike, de Nike plus', zegt Bruno Engelbeen. 'Het nadeel is dat de footpod verbonden is aan dit merk, terwijl die schoen niet voor iedereen geschikt is. Bo-

vendien vertoont het systeem nog kinderziekten. Soms verschijnen er scheurtjes in de armband waarin de ontvanger zit.'

'Dergelijke gadgets zijn nog in volle ontwikkeling. Maar de mogelijkheden ervan zijn enorm. Je kunt de footpod aansluiten op je mp3-speler en als je te traag loopt, verhoogt het tempo van de muziek. De trainingsgegevens kun je via het internet uitwisselen met iemand aan de andere kant van de wereld, die je uitnodigt om je trainingsmaatje te worden.'

Elk schoenmerk probeert op die manier een community rond zijn producten te doen ontstaan, een gemeenschap van joggers die via het net informatie uitwisselen. Er zijn ook producenten van sportschoenen die op hun website geïndividualiseerde trainingsschema's voor hardlopers aanbieden. De toepassingen lijken eindeloos en het kan helpen om de motivatie hoog te houden.

[www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com)

## GPS

Ook andere merken als Garmin en Polar bieden een footpod aan. De bewegingssensor is goedkoper en eenvoudiger dan een GPS-systeem, dat afhankelijk blijft van de ontvangst van satelliet signalen. Tijdens de *Ten Miles* in Antwerpen bijvoorbeeld zal de ontvangst

in de tunnels onder de Schelde wegvallen. Ook op een grillig parcours heb je meer aan een footpod, zegt Engelbeen. 'Een GPS zal dan vaker een rechte lijn weergeven.'

Een GPS-systeem is duurder, maar bij goede ontvangst is het ook accurater. De ontvanger kan bovendien ook voor andere sporten worden gebruikt, zoals fietsen en wandelen bijvoorbeeld. Vooral de weergave van het afgelegde parcours in *Google Maps* en *Google Earth* kan veel sporters charmeren. Ook volgens de gespecialiseerde looptijdschriften komt een gps-ontvanger als beste uit een vergelijkende test.

[www.garmin.be](http://www.garmin.be)

## HARTSLAGMETER

De hartslagmeter is al behoorlijk ingeburgerd onder joggers en fietsers. Het is meer dan een gadget. Met een hartslagmeter loop je op de efficiëntste manier. 'De fout die de meeste beginnende lopers maken, is dat ze te snel lopen tegen een te hoge hartslag', zegt Engelbeen. 'Dat is contraproductief.'

Wie tegen een te hoge hartslag loopt, krijgt niet alleen snel last van verzuring. De trainingsarbeid rendeert ook niet, de conditie verbetert niet. Een belangrijke graadmeter hiervoor is de hartslag. Eenmaal boven 85 procent

van de maximumhartslag kunnen de longen onvoldoende zuurstof naar de spieren voeren. Men noemt dat het omslagpunt of de grens tussen aërobe en anaërobe inspanning. De beste looptrainingen zijn die waarbij de joggers nog een praatje met elkaar kunnen slaan (extensieve duurtraining).

Je hebt hartslagmeters in alle soorten en prijscategorieën, maar voor 60 euro heb je al een exemplaar dat een onder- en bovengrens aangeeft. Recreanten hebben geen boodschap aan de gesofisticeerde, dure modellen. Die hebben te veel mogelijkheden die ze toch niet benutten.

[www.polarbelgium.be](http://www.polarbelgium.be)

## SCHOENEN

Geregeld krijgt Bruno Engelbeen joggers over de vloer met blessures. 'Het gaat meestal om beginners, mensen die bijvoorbeeld deelnemen aan het *Start to run*-programma. Ze starten met lopen en gebruiken daarvoor oude tennis- of fitnessschoenen. Die zijn anders gebouwd dan een loopschoen, en doorgaans ook versleten. Een loopschoen gaat duizend kilometer mee. Daarna begint de stevigheid en ondersteuning af te nemen.'

*Running Gent* voert bij klanten een voetdrukmeting uit en laat hen blootsvoets op de loopband

lopen. Een video-installatie toont welke loopschoen de klant nodig heeft. Zes tot zeven mensen op de tien hebben een voet die bij elke stap te veel naar binnen helt (pronatie). Een schoen met versteviging aan de binnenzijde corrigeert dat. Een neutrale voet knikt slechts lichtjes naar binnen. Een op de vijf lopers vertoont de tegenovergestelde afwijking: de voet staat te recht en helt naar buiten.

Engelbeen: 'Onze missie ligt erin een selectie te maken uit het ruime aanbod loopschoenen en iedereen na een individueel onderzoek de schoen aan te raden die het best bij hem past. Ik raad beginners geen loopschoenen aan van 160 euro. Maar je moet wel rekenen op 110 tot 120 euro voor een degelijke schoen.'

Het *Start to run*-programma betekende voor Engelbeen een boost in de verkoop. 'Je hoort ons niet klagen. We voelen de economische crisis wel, maar vooral bij stadslopen als die van Gent of Brussel is het hier aanschuiven.' Vier klanten op de vijf zijn recreanten. Een vijfde zijn sporters die atletiek beoefenen. Sommige van die recreanten houden vol en groeien door van vijf naar tien en zelfs vijftien kilometer of meer. Anderen haken af.

[www.runninggent.be](http://www.runninggent.be)

## KLEDIJ

Op het internet circuleert een reclamefilmje waarin een naakte man een loopschoen aantrekt en zich aansluit bij een groepje joggers die in hun blootje een trainingsronde afleggen. De boodschap is duidelijk: om te lopen heb je geen gespecialiseerde kledij nodig.

Een uitzondering daarop is een winddichte – niet waterdichte – vest in de winter. Ervaren lopers weten ook dat een katoenen T-shirt het zweet vasthoudt en een koudegevoel veroorzaakt. Veel

Er zijn honderd-en-een gadgets voor hardlopers, maar uiteindelijk begint het allemaal met de schoen