

It's the shoes, stupid



Bashir Abdi tijdens een persconferentie voor de Memorial Van Damme 2018. © BELGA

Kent u deze nog: de Speedo LZR Racer..., zwemmen..., records..., doet het een belletje rinkelen? Tussen februari 2008 en juli 2009 werden 140 wereldrecords gezwommen in een revolutionair pak. Op één WK alleen flashte 43 keer *New World Record* op het scorebord. Dat was een probleem en de LZR Racer werd kort daarna verboden. We zijn tien jaar later en het heeft er alle schijn van dat de topsport opnieuw voor een dilemma staat, niet door de minsten omschreven als technologische doping.

Eerst even dit. Mijn respect voor hun prestaties is immens en ik wil de heren Koen Naert (2u07:39, verbetering met 2:11 in Rotterdam) en Bashir Abdi (2u07:03, verbetering met 3:42, gisteren in Londen) in de eerste plaats feliciteren en vooral niet voor het hoofd stoten. Maar... na de marathon van Rotterdam dit jaar

ging al een lichtje branden toen zeven van de eerste acht lopers in Nike-schoenen over de meet kwamen en de meesten hun persoonlijke besttijden verpulverden.

Na de recordtijden gisteren in de London Marathon met weeral bijna uitsluitend Nike-lopers voorin, moeten we als journalist serieus blijven: *it's the shoes, stupid*. Of toch voor een deel. Hoe groot dat deel is, daar hebben we het raden naar - of niet, zie verder - maar het is hoogst onwaarschijnlijk dat deze progressie volledig toe te schrijven is aan de atleet.

Zowel Koen Naert als Bashir Abdi lopen op Nike. Naert liep nog op de 'oude' Vaporfly 4%, een schoen die een spin-off is van het prototype waarmee Eliud Kipchoge op 6 mei 2017 op twintig seconden na faalde in zijn poging om een marathon onder de twee uur te lopen. In september vorig jaar liep hij op die schoen met 2u01:39 een echt wereldrecord in de supersnelle marathon van Berlijn.

Die 4% in de naam van de schoen duidt op de verbeterde looeconomie. Bij een test aan de University of Colorado lieten zestien lopers een verbeterde economie tussen 1,59 procent en 6,26 procent optekenen. Het gemiddelde was die vier procent, niet hetzelfde als vier procent sneller lopen. Voor de toppers werd uitgegaan van twee procent sneller, iets meer of iets minder kon ook. Twee procent is iets meer dan twee minuten.

Een studie van de top 100-marathonlopers, mannen en vrouwen, laat duidelijk zien dat de tijden sneller worden na de introductie van de

Vaporfly 4% in juli 2016. Dat werd trouwens bevestigd door een onderzoek via Strava in de *New York Times*: ook de recreanten op Vaporfly liepen sneller.

Opmerkelijk dat Nike durfde uit te pakken in de naamgeving van de schoen met dat voordeel. Dat durfden ze niet in 2000, toen ze de Nike Shox introduceerde. Die schoen suggereerde veertjes in de zool en hoewel het niet om veertjes ging en Nike nooit uitsprak dat je er hoger kon mee springen, gaven ze wel die indruk. Wat ook hielp, was de fenomenale dunk van Vince Carter eerder dat jaar op de Olympische Spelen van Sydney. Die sprong zo hoog dat hij over het hoofd van de Franse centerspeler Frédéric vloog. Weis was (en is, hopelijk voor hem) 2m18. Carter droeg toen prototypes van de Shox.

Veerkracht of een energierespons vanuit de schoenen is iets waar de schoenenindustrie al decennia gek op is, sinds een pionier bij Nike

op zoek ging naar meer schokdemping en rubberen zolen goot in het wafelijzer van zijn vrouw. Ga een stap verder en je krijgt een schoen die je moeiteloos door de zweeffase helpt.

Bij de Vaporfly 4% en Next% is dat voordeel aanwezig. Hoe dat komt? Ze hebben een gebogen carbonplaat in de schoen. Niet zo dik als in de fietsschoenen, maar dik genoeg om een stijfheid te induceren die profijt geeft bij elke pas. Daarnaast zit er in de midenzool ook nog een speciaal schuim, maar of dat nu zoveel verschil maakt, is niet duidelijk. Andere schoenenmerken hebben ook schuim.

De oranje Vaporfly 4% is enkele dagen geleden vervangen

door de gifgroene ZoomX Vaporfly Next%. Dus nog meer procenten progressie? Dat laatste valt te betwijfelen, maar ongeveer de volledige kopgroep gisteren in Londen liep in de nieuwe Vaporfly Next%, zo onze Bashir Abdi.

Twitter verhitte al na Rotterdam maar na Londen is het hek van de dam.

Je kan in deze discussie twee standpunten innemen: "foei, verbieden die schoenen" of "doe maar, sport en technologie gaan hand in hand".

Of de schoenen ooit worden verboden zoals de zwempakken is lang niet zeker. Nike is in tegenstelling tot Speedo een miljardenbedrijf en andere schoenenmerken azen op een gelijkwaardige schoen. Met technologische evolutie is niets mis, maar een sport die niet Formule 1 heet heeft een probleem als het schoenenmerk even belangrijk is als het atletisch vermogen.

Met evolutie is niets mis, maar een sport heeft een probleem als het schoenenmerk even belangrijk is als het atletisch vermogen