



Wie de schoen past...

‘Wie de schoen past, trekke hem aan’, luidt het spreekwoord. Of niet natuurlijk, want er zijn ook wandelaars die liever op blote voeten door het leven stappen en mensen die vrolijk bergen beklimmen op hun Crocs of de Vierdaagse uitlopen op klompen of sleehakken.

TEKST ANTON DAMEN



“Het begon als grootspraak aan de bar”

Gerard de Vaan (75)

“Dit jaar liep ik voor de achttiende keer de Vierdaagse. Op klompen. Dat is ooit begonnen als grootspraak aan de bar. Zei ik: ‘Schei toch uit, ik kan dat wel op mijn klompen’. Nou, wie A zegt, moet B zeggen. Die eerste keer – in 2000 – was een verschikking. De laatste dag was een hel. Als je zoveel kilometers maakt, worden je voeten een paar maten groter. En tja, dat kan dan nergens heen, hè? Sindsdien loop ik op klompen die twee maten te groot zijn en waarvan ik de wangen – dat zijn de zijanten – heb afgeschaafd. Geen centje pijn en nul komma nul blaren. Daarom zeg ik altijd tegen klagende wandelaars: ‘Je moet klompen aantrekken, dan

heb je nergens last van’. Een voordeel is dat iedereen je hoort aankomen. Dan gaat men mooi opzij en kan ik er zó tussendoor lopen. En je hebt altijd aanspraak. De afgelopen Vierdaagse heb ik zo’n stuk of tien andere klompenlopers gezien. Op de eerste dag een vader met drie kinderen, allemaal op klompen. Toen ik ze op woensdag in Wijchen weer zag, liepen die kinderen nog allemaal op klompen, maar had vader ze gewisseld voor schoenen. Zei ik: ‘Wat is dat voor een watje, die vader van jullie?’ (schiet in de lach). Op klompen lopen is totaal anders dan op schoenen. Schoenen zitten passend, maar een klomp dráág je, met de bovenkant van je voet. Even wennen, maar met sokken zitten ze als gegoten en is het echt luxe lopen. Het spreekwoord ‘nu breekt mijn klomp’, dat heb ik nog nooit aan de hand gehad. Ik ben boer en loop altijd en overal op klompen. Een Vierdaagse kost me een paar. Ik denk dat ik wel tien paar in een jaar verslijt. Wat er daarna mee gebeurt? Opstoken!”

FOTO WOUTER KOOKEN



“Wij verstaan iets totaal anders onder ‘goede schoenen’”

Esther Poelen (32) en Vincent Barink (44)

Esther: “Wie van ons tweeën de meest fanatieke blotevoetenloper is? Dat is Vincent. Ik draag nog regelmatig schoenen. Minimalistische schoenen. Het is in beide gevallen een verademing. Hiervoor liep ik 25 jaar lang op steunzolen.”

Vincent: “Ik loop sinds een jaar of tien op blote voeten. Eerst op vakantie, want daar kent toch niemand je. Voorheen werkte ik in de ICT, dan kun je het natuurlijk niet maken om zonder schoenen aan te komen zetten. Maar nu hebben we de winkel Barefoot & More en daar loop ik gewoon op mijn blote voeten naartoe. Ik heb de afgelopen vier maanden misschien anderhalve dag schoenen aan gehad. Ik liep de hele winter door, behalve die ene week toen het twintig graden vroom.”

Esther: “Mensen worden er steeds bewuster van dat een actieve houding en training effect hebben op je lijf. Met steunzolen of andere hulpmiddelen verzwak je je lichaam in feite. We zien een trend dat mensen steeds meer waarde hechten aan een gezonde leefstijl en gezond eten. Lopen op blote voeten of minimalistisch schoeisel sluit daar mooi op aan.”

Vincent: “Wij verstaan iets totaal anders onder het begrip ‘goede schoenen’ dan de meesten. Die van ons zijn bijna alleen zooltjes, heel beweeglijk en dun, met veel bewegingsruimte voor de tenen. En geen hielverhoging, want dat maakt de houding onnatuurlijk. Wat de meest ideale ondergrond is? Ach, alles is fijn. Zo’n bospad met zachte bedekking. Zand. Maar ook asfalt, hoor. Je leert echt het verschil voelen tussen de soorten asfalt. Van heel oud en pokdalig – ‘fakirasfalt’ noemen we dat – tot superstrak. En natuursteen, heerlijk.”

Esther: “Ik vind gras het lekkerst.”

Vincent: “Maar ook verraderlijk, want je ziet niet altijd wat daarin ligt. Kan ook hondenpoep zijn. Als blotevoetenloper moet je goed naar de grond kijken. In het begin deed ik dat heel bewust, inmiddels is het een automatisme.”

Esther: “We waren op vakantie in Praag. Daar liepen verrassend veel mensen zoals wij. En hartstikke schone straten. Maar in mei waren we in Londen en daar was het toch smerig. Toen hebben we maar snel onze sandalen aangetrokken.”

FOTO ROBERT VAN WELSUM



“Ze zitten super-comfortabel”

Angie Barth (49)

“Ik loop, klim en wandel al acht jaar uitsluitend en alleen op Crocs. Ja, ze zijn foeilelijk, maar ze zitten supercomfortabel. Dat komt door het speciale polymeer, waardoor de schoen zich naar de voet vormt. Door alle gemaakte kilometers zijn mijn voeten in de loop der jaren breder geworden, dus die wandelschoenen die al acht jaar ongebruikt in mijn kast staan, passen me niet meer. Ik verzorg wandelreizen (www.feel-the-desert.com, red.) en loop overal op Crocs: in de woestijn – waar ik het merendeel van het jaar woon – in de bergen, op een trekking en dit jaar ook met een rugzak om de Stevenson Trail. In de winter in Thailand kwamen ze ook prima van pas bij een jungletocht. Fantastisch om mee door het water te lopen, zonder angst dat je je schoenen ruïneert. En ook perfect om over bomen te klauteren. Volgend jaar hoop ik er de hele Via Podiensis naar Santiago de Compostela op te lopen. Lekker lichtgewicht. Andere wandelaars kijken je soms aan alsof je een mafkees bent die binnen de kortste keren wel zijn enkel zal verstuiken of die het nog geen twee kilometer volhoudt. Als je hen dan met hun massieve bergschoenen voorbijloopt, oogst dat wel wat respect. En dat men je raar aankijkt... ach, mijn motto is *‘be yourself, there are plenty of others’*. Of ik ooit een Croc-collega ben tegengekomen? Eh... nee. Maar ik vermoed dat ik heel wat van mijn gasten op ideeën heb gebracht. Ik ben, denk ik, stiekem wel een goede ambassadeur. Haha. Ik heb in die jaren tientallen paren versleten. Ze gaan redelijk lang mee. Ik vervang ze pas als er echt gaten onder mijn hielen verschijnen.”

FOTO ROBERT VAN WELSUM



“Voor mij zijn sleehakken platte schoenen”

Ada Wiggers (75)

“Ik vind hakken vrouwelijk en elegant. Ik loop er al mijn hele leven op. Vroeger waarschuwden ze me dat ik daar later last van zou krijgen in mijn rug. Nou, ik heb inmiddels de leeftijd bereikt om dat naar het rijk der fabelen te verwijzen. Toen ik ging trainen voor mijn eerste Vierdaagse, keek ik in mijn kast en zag daar een spiksplinternieuw paar schoenen staan mét sleehakken. Als je de hele dag op hoge hakken loopt, zijn sleehakken een soort platte schoenen. Appeltje-eitje. Gewoon heel lekkere loopschoenen. Toen ik op mijn sleehakken bij de wandelvereniging verscheen, zei niemand er aanvallend wat van. Later liet ik me toch overhalen om sportschoenen aan te schaffen. Ik naar de sportwinkel

voor advies. De eigenaresse zei: ‘Hoor eens mevrouw, als u er goed op loopt, laat iedereen dan maar kletsen, hoor’. Ik heb toch sportschoenen gekocht en op vakantie probeerde ik ze om en om: de ene ochtend op sportschoenen, de andere op sleehakken. Bij die sportschoenen kreeg ik onmiddellijk last van mijn scheenbeen. Dat was dus een uitgemaakte zaak. Ik ben helemaal geen wandelaar, maar de Vierdaagse stond nog op mijn bucketlist. Ik heb het nu volbracht – op sleehakken dus – en dat voelt goed. Ik denk niet dat ik door het vierdaagsevirus ben gegrepen en het volgend jaar nog een keer doe. Maar zeg nooit nooit natuurlijk. Je krijgt wel veel rare reacties. Zoals: ‘Kunt u daar echt op lopen?’ ‘Mevrouw’, antwoordde ik, ‘dit is de derde dag. Wat denkt u zelf?’ Ik heb er leuke wandelmaatjes door gekregen, met wie ik nu tochtjes van anderhalf uur ga maken door Zoetermeer. Puur voor de gezelligheid en ook leuk, want Zoetermeer zie ik anders alleen maar vanuit de auto. Mensen zeggen weleens: ‘Doe het voor de ontspanning’. Maar dat hoeft echt niet. Ik werk niet meer, dus ik krijg ontspanning genoeg.” ●

FOTO MARJOLEIN VAN ROTTERDAM



FOTO PZZ