

T

Test

Dossier:  
NATURAL RUNNINGTekst  
Joris van Drooge  
Erno Mijland

# SNELLER MET AARDKRACHT

## Newton Gravity

De hardloepschoenen van Newton zijn geheel ontworpen naar de principes van natural running. Door de voet min of meer te dwingen tot een midden- en voorvoetslanding door een gepatenteerde zoolconstructie én beperkte cushioning toe te passen, ren je volgens het schoenenmerk comfortabel en efficiënter. Onze testrunner merkte zelfs dat haar pace omlaag ging.

Testrunner: Vrouw, 30 jaar, 5 jaar hardlooperervaring, amateur, in training voor eerste marathon.

### Eerste indruk?

De schoen is licht, de zool is redelijk dun (maar niet zo dun als de Nike Free) en het belangrijkste onderscheid met andere schoenen: onder de voorvoet zit een cushioning die een middervoet- en voorvoetslanding stimuleert. Een stukje extra profiel en kussentje onder de voorvoet van de zool. Dit voelt vreemd aan en het duurt even voordat je eraan gewend bent. Verder voelen de schoenen heel licht aan je voeten en flexibel. Leuk: in de doos zit een kaart met 'Newton's 10 laws of running better'. Goed: een deel van de schoenen is 'groen'. De veters, webbing en topcover van de binnenzool bestaan 100% uit gerecycled materiaal, en de zool bestaat voor 10% uit gerecycled rubber.

### Hoe lopen ze?

Je moet voeten en benen heel rustig laten wennen aan deze schoenen: loop de eerste twee weken een paar kilometers per week in een laag tempo. Vervolgens kun je afstand en tempo geleidelijk opvoeren. Als je voor het eerst op deze schoenen rent voel je alle botjes en spieren in je voeten en na een tijdje ook je kuiten. Maar ook elke kiezel en boomwortel onder het asfalt. En dat voelt geweldig. De middenvoetslanding gaat op deze schoenen vanzelf.

### Werkt de natural running-filosofie van de schoen?

Mijn ervaring: wat de schoen belooft is allemaal waar. Als je de schoen eenmaal hebt ingelopen loop je gemakkelijker (het kost minder energie) je loopt harder. En dat gaat vanzelf. Mijn Nike+ gaf tot mijn verbazing een beduidend lagere pace (aantal minuten per 1 km) aan dan normaal. Op mijn gebruikelijke schoenen is mijn gemiddelde pace 5:11. Op de Newton tussen de 4:59 - 5:04. De schoenen lopen zowel op de weg als in het bos prima.

### Zou je deze schoenen zelf kopen?

Zeker.

-----  
Getest model: Women's performance line, type Gravity (neutrale schoen)  
Meer informatie: [www.newtonrunning.com](http://www.newtonrunning.com)