

Om tåsko og andre onder



Minimalistiske sko er det verste av to verdener: De er ikke så bra som barbeint, men heller ikke så gode som ordentlige sko. Jeg liker ikke å løpe i dem: De gnager og sperrer føttene mine inne. Lukter vondt gjør de også. Og likevel har jeg lyst til å kjøpe minst et par tåsko til.

Jeg har brukt mitt ene par Fivefingers et titalls ganger de siste fire årene. De første gangene jeg brukte dem, trippet jeg så mye at folk syntes å stirre på meg – bortsett fra når jeg falt tilbake til gamle synder og landet tungt pladask på hælen i hvert skritt.

Senest brukte jeg tåskoene for et par måneder siden, som en test: Jeg løp litt fortere enn jeg vanligvis gjør barbeint, men dårligere teknisk. Jeg trippet fremdeles for mye på tærne, og da jeg kom hjem, var jeg like gretten som da jeg løp ut. Etter barbeinturer kommer jeg nesten uten unntak smilende tilbake.

Kona mi har sansen for tåsko som idé, og hun løper selv i sine egne rosa de gangene hun finner tid til å ta seg en treningstur, men hun synes mine sko lukter så vondt, selv etter en omgang i vaskemaskinen, at hun insisterer på at de må gjemmes flere meter fra inngangsdøra, utenfor, eller helst i den garasjen vi ikke har.

Og da har jeg ikke sagt noe om hvor klønete de er å få på seg. Nei, Fivefingers er noe herk. Og likevel stikker de fleste av mine barbeintløpende bekjente tærne sine inn i slike tåsko både titt og ofte. Er de da gale?

Argumentet deres er enkelt: Fotbekledning går i et kontinuum, fra helt barbeint (best) til de stiveste, tykkeste støvlene man kan tenke seg (verst). Jo mer bevegelsesfrihet føttene får, jo bedre er det. Det er da åpenbart at det er bedre å løpe i tynne, brede tåsko enn i trange, tykke joggesko.

Og det er det jo også, i utgangspunktet. Og om man skal gå over til barbeintløping etter å ha løpt i fulldempede Air Max hele livet, er det ikke da bedre å gjøre det sakte og forsiktig og gå veien om minimalistiske sko først?

Det burde det også være. Men det er det ikke.

Poenget med barbeintløping er nettopp det: å løpe barbeint. Poenget er at føttene begrenser hvor langt og fort man kan løpe. Med minimalistiske sko får man ikke lenger noen god tilbakemelding fra underlaget, og man løper så altfor lett på seg belastningsskader – fordi teknikken er dårligere, men



Fivefingers: Noen ganger kryper sjøl iherdige barbeintløpere til korset og tar på seg tåsko. (Foto: Kjersti Lerkerød)

også fordi man løper fortere og lenger enn føttene er klare for. Tåsko er for tykke. Men de er også for tynne: De gir ikke på langt nær den samme beskyttelsen som fulldempede joggesko, som selv om de gir en bråte med belastningsskader selv, i det minste gjør deg i stand til å løpe lenger enn om du skulle hoppe rett over i tåskoene.

Når jeg likevel tumler med tanken på å løpe med minimalistiske sko, er det av to grunner. For det første har jeg løpt såpass mye barbeint at føttene mine endelig er sterke nok og teknikken endelig er såpass god. Jeg skal ikke skryte på meg verken perfekt teknikk eller overlegen fotstyrke, men når jeg klarer lange barbeintløp, burde jeg ha større sjanser for å klare lange tåskoløp uten store skader. (Et mindretall av dere har nok teknikk og styrke til å løpe i tåsko uten noen gang å ha løpt barbeint. Jeg var ikke i nærheten engang.)

For det andre er det av og til nødvendig med beskyttelse for føttene. Asphalt kan bli for varm, snø kan bli for kald, og løp kan bli for lange for barbeinteri. Det er etter hvert en del som har løpt maraton uten sko, men nesten

ingen som har løpt 100 kilometer barbeint.

Ingenting slår friheten i å løpe barbeint. Men noen ganger må man begrense sin egen frihet for å oppnå det man vil. Oversatt: Noen ganger er tåsko det minste ondet.

Jostein Sand Nilsen

Om artikkelforfatteren

Jostein Sand Nilsen er 37 år, gift og har tre barn. Han har bodd i Praha i fire år, men flyttet sist sommer til Danmark for tre år. Han er utdannet litteraturviter og jobber som frilanser: skribent, oversetter, korrekturleser, foredragsholder.

Idrettslig har Jostein Sand Nilsen først og fremst spilt basket hele livet, men også drevet med fotball, orientering og løping med sko. De siste par årene har det vært mest innendørsroing, klatring – og barfotløping. I Kondis framover vil vi få høre hvordan det går når han gir seg barbeintløpingen i vold.



Asfalt kan bli for varm, snø kan bli for kald, og løp kan bli for lange for barbeinteri.