



HOE WIJ TESTEN

We hebben elf paar joggingschoenen getest, onderverdeeld in twee categorieën: schoenen die vooral de pronatie controleren, dit wil zeggen de natuurlijke beweging van de voet tijdens het lopen, en schoenen die vooral goed zijn in het opvangen van schokken.

PRAKTIJKTEST

Twintig ervaren hardlopers met een gemiddeld gewicht van 77 kilo hebben elk paar getest op een afwisselend parcours van 5 km.

BIOMECHANISCHE EIGENSCHAPPEN

De schoenen werden dus na 100 km in het laboratorium onderzocht. We gaan ervan uit dat ze na deze afstand nog stabiele prestaties leveren.



45 000

Tijdens een marathon raken de voeten 45 000 keer de grond

3

Bij elk contact met de grond wegen wij drie keer ons gewicht

1/4

Het afwikkelen van de voet duurt 1/4 seconde bij langzaam tempo

Jogging-schoenen

Zowel in het labo als aan onze voeten geven de modellen goede resultaten. We deden ook onderzoek naar de productieomstandigheden: Adidas en Reebok zijn de eenzame koplopers.

Gelegenheidsjogger of geroutineerd hardloper, als er iets is waar u aandacht voor moet hebben, dan zijn het uw schoenen. Het goede nieuws is dat onze test u keus te over laat: alle modellen zijn goed om mee te lopen. Het slechte nieuws is dat u altijd meer dan € 100 armer zult zijn.

Hightechzolen

Joggen is zwaar voor de gewrichten. Joggingschoenen, en vooral hun zolen, worden speciaal ontwikkeld om de taak van onze knieën als schokdempers te verlichten, om een goede drukverdeling te garan-

deren tijdens het afwikkelen van de voet en om deze voldoende steun te geven. Het zijn dus niet zomaar sneakers. Het is dan ook geen toeval dat de fabrikanten de geavanceerde technologie van hun schoenen als hun belangrijkste verkoopargument gebruiken.

De prona-wat?

Het afwikkelen van de voet begint aan de buitenkant van de hiel en eindigt vooraan aan de binnenkant van de voet. Tijdens die fase maakt de voet een draaiende kantelbeweging naar binnen, pronatie genoemd. Ze is min of meer uitgesproken naargelang van het type hardloper: de overpronator, bij wie de

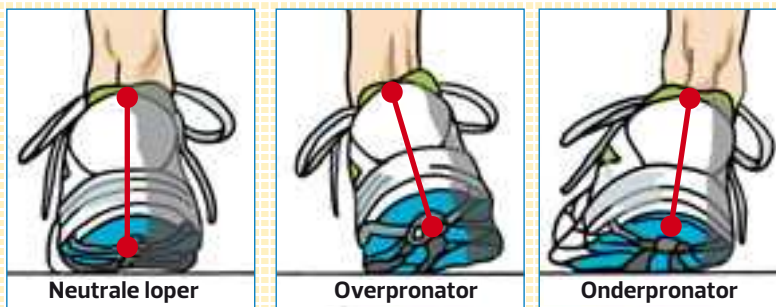
voeten de neiging hebben naar binnen door te zakken; de neutrale jogger, die 'recht' loopt; of de onderpronator, die op de buitenkant van de voet loopt. De overpronator is erg gevoelig voor enkelverstuikingen. Voor hem is het dus belangrijk dat de schoen goed steun geeft aan de binnenkant. Maar hoe meer de schoen schokken absorbeert, hoe minder steun hij geeft. U verliest immers sneller uw evenwicht als u op een kussen springt dan op harde ondergrond.

Goed in uw vel

De neutrale jogger of onderpronator heeft maar één zorg: schokabsorptie. De overpronator daarentegen moet een aanvaardbaar compromis vinden tussen schokdemping en steun aan de voet. Aan de hand van onze tabel en de keuzecriteria die in het kader hieronder worden beschreven, moet u voor uzelf het geschikte paar kunnen vinden. Maar let op, onze tests zijn niet zaligmakend, uw voeten hebben hun eigen karakter: koop dus nooit een paar zonder ze eerst te proberen. ●

DE LOOPPATRONEN

De afwijking van de voet begint altijd aan de buitenkant van de hiel. Bij neutrale joggers ($\pm 45\%$) verloopt de afwikkelfase geleidelijk naar voor en naar de binnenkant van de voet. Bij de overpronator kantelt de voet snel naar binnen en eindigt de fase uitgesproken op de dikke teen ($\pm 45\%$). En bij de onderpronator verloopt het patroon langs de buitenkant van de voet voor de voet naar binnen kantelt ($\pm 10\%$).



Achteraanzicht van een rechervoet

HOE SCHOENEN TE KIEZEN?

MAN OF VROUW

Het is niet alleen een kwestie van design of kleur, sommige modellen zijn specifiek ontwikkeld voor mannen- of vrouwenvoeten.

UW LICHAAMSBOW

Als u zwaargebouwd bent, kiest u het best schoenen met een goede schokdemping om uw gewrichten te sparen.

UW LOOPPATOON

Doorgaans kan men dit in de echte specialzaak makkelijk bepalen. U kunt ook een podoloog raadplegen.

UW GEBRUIKELIJKE ONDERGROND

Als u op harde ondergronden loopt, zoals asfalt, hebt u een betere schokdemping nodig. Als u vooral in parken loopt, moet u meer aandacht schenken aan de steun voor de voet.

UW TRAININGSFREQUENTIE

Als u meer dan twee dagen en/of 15 km per week loopt, is het erg belangrijk dat u voor schoenen kiest die een goede schokdemping bieden. Maar u moet ook weten dat door de schokken op te vangen, de schoen een deel van de afzetkracht absorbeert. Daarom hebben wedstrijdlopers over het algemeen twee paar schoenen, één om te trainen en een ander, lichter paar met een geringere schokdemping voor de wedstrijden.

KIES DE JUISTE MAAT

Strek en buig uw tenen om te zien of u voldoende plaats hebt. Controleer ook aan de punten van de tenen. En probeer de schoenen even uit op het looptapijt.

Hielstukken

Deze mogen niet te hoog komen zodat ze de achillespees en de enkels niet hinderen

Inlegzool

Uitneembaar zodat hij kan worden verlucht en gewassen

Pronatiecontrole

Voorkomt dat de voet te sterk naar binnen kantelt tijdens zijn rotatie

Schokdemping

De hak kan bestaan uit elastisch materiaal, luchtholten of gel

Binnenzool

De verschillende elementen zorgen voor een goede drukverdeling om uw voetholte te ontzien

Bovenwerk

Geventileerd om het zweet af te voeren

Soepel en opstaand aan de voorzijde

Voor een goede afwikkeling van de voet

Buitenzool

Zijn ontwerp moet een goede grip garanderen en een goede wrijvingsweerstand bieden



NIKE AIR VOMERO +3

We hebben Nike Air Vomero +3 niet tot beste van de test gekroond omdat dit model weldra wordt vervangen door Vomero +4, die andere kenmerken bezit. Niettemin weten we dat deze schoen in sommige winkels en op het

internet nog verkocht wordt, soms zelfs met korting. Als u hem vindt en de test op het looptapijt valt mee, moet u niet aarzelen! Deze sterke en lichte schoen scoorde foutloos in onze tests.



Een jogging-schoen gaat gemiddeld 1000 km mee

Joggingschoenen **Onze keuze**



69

ADIDAS adiStar Salvation

Dit model droeg de voorkeur weg van al onze hardlopers en het is ook een ethisch verantwoorde keuze.

€ 150



64

NIKE Air Structure Triax +12

Een paar schoenen tegen een zachtere prijs. Biedt een bevredigende biomechanische kwaliteit.

€ 120



70

ASICS GEL-Nimbus 10

Dit model krijgt een uitstekende orthopedische beoordeling. Een zwak punt: zijn duurzaamheid.

€ 119,95

JOGGINGSCHOENEN	BESCHRIJVING				TESTRESULTATEN					EINDScore OP 100
	Richtprijs	Soort loper	Gewicht (in gram)	Reflectoren	Praktijktest	Schokabsorptie	Drukverdeling	Orthopedische beoordeling	Duurzaamheid	
Pronatiecontrole										
★ ● ADIDAS adiStar Salvation	150	P+	368	opzij	+	□	+	+	□	69
ASICS GT-2140	149,95	P+	357	hiel/tip	+	+	+	⊕	-	66
NEW BALANCE 1224	150	P+	379	hiel/opzij	+	□	+	+	□	65
€ NIKE Air Structure Triax +12	120	P	357	hiel/tip	+	□	□	+	+	64
BROOKS Trance 8	155	P	343	nee	+	□	□	+	+	61
REEBOK Premier Trinity KFS III	130	N	369	hiel/opzij/tip	□	-	□	+	+	59
Schokabsorptie										
NIKE Air Vomero +3	140	N	336	hiel/tip	+	⊕	+	+	+	72
● ASICS GEL-Nimbus 10	119,95	NP	387	hiel/tip	+	⊕	+	⊕	□	70
MIZUNO Wave Rider 12	140	NP	330	hiel/opzij	+	⊕	□	+	+	70
REEBOK Premier Ultra KFS VI	130	N	383	hiel	□	⊕	⊕	+	□	65
BROOKS Glycerin 7	140	N	349	hiel/tip	+	+	+	□	□	63

**ONS
ONDERZOEK**

Wij hebben onderzoek gedaan naar de ethische praktijken van de zeven merken in deze test en naar Puma en Saucony. Ons onderzoek is gebaseerd op de vragenlijst die zij hebben ingevuld en op de inspectiebezoeken aan de fabrieken.

INSPECTIEBEZOeken

Wij stuurden onderzoekers naar de productiesites van de merken in China, om de antwoorden te toetsen die zij ons bezorgden. Opdat een merk goed zou scoren, moesten wij ter plaatse kunnen vaststellen dat het gemelde beleid ook in de praktijk werd toegepast. De sociale aspecten wogen het zwaarst. Elke fabriek werd van A tot Z geïnspecteerd en een 15-tal werknemers werd ondervraagd. Het merk en zijn onderaannemers moesten zoveel mogelijk tastbare bewijzen aanvoeren: werknemers die correct geïnformeerd waren over hun rechten, traceerbaarheid van de producten, audits enz.

MEDEWERKING

Nike, Asics, Brooks en Saucony lieten onze vragenlijst onbeantwoord en weigerden elk bezoek. Wij konden dus enkel hun openbaar beschikbare info beoordelen, maar gaven wel strafpunten voor hun weigering.

Adidas en Reebok eenzaam op kop

Zes jaar na ons vorig onderzoek bevestigt het merk met de drie strepen zijn voorsprong. Nike en Asics hullen zich nog steeds in stilzwijgen.

Ampper zes jaar geleden publiceerden wij het eerste ethische onderzoek uit onze geschiedenis, ook over joggingschoenen. De resultaten lieten het ergste vrezen voor de werknemers. Onhoudbare werkuren, dwangarbeid, pesterijen, armoedige lonen, stuk voor stuk misbruiken die bij ons ondenkbaar zijn en die daar mogelijk worden gemaakt door een sociale wetgeving die nauwelijks wordt nageleefd en een hypocriet piramidesysteem van onderaanneming. Destijds namen de meeste merken hoogstens enige verantwoordelijk-

heid op voor hun rechtstreekse onderaannemers. Met wat verderop gebeurde, hielden zij zich niet bezig. Hoe staat het vandaag? In de eerste plaats kunnen we zeggen dat ons onderzoek veel grondiger verliep. Wij zijn ter plaatse gaan kijken of de verklaringen van de merken wel kloppen. En wij zijn afgedaald tot het tweede niveau van onderaanneming, met inspectiebezoeken aan assemblagebedrijven maar ook aan de fabrieken die zolen leveren. Nike, Asics, Brooks en Saucony verkozen te zwijgen. Adidas en Reebok, twee merken uit dezelfde groep, op enige afstand gevolgd door Puma, leggen wel



**HOE LEEST U
DE TABEL**

Prijs Richtprijs van de fabrikant.

Schokabsorptie Gemeten vóór en na slijtage met behulp van een krachtenplatform.

Drukverdeling Deze moet zo evenwichtig mogelijk zijn omdat een lokale overdruk een bron is van ongemakken of zelfs complicaties. Wij hebben vóór en na slijtage de drukpieken gemeten die worden ontwikkeld tijdens het grondcontact, op zeven punten, van de tenen tot de hiel.

Orthopedische beoordeling Een orthopedist, een sportarts en een fabrikant van orthopedische zolen onderzochten deze aspecten: algemene vorm, plaats voor tenen, soepelheid van de zolen, stabiliteit van de hiel. Ze speurden ook naar elementen in de afwerking die ongemakken of blessures kunnen veroorzaken.

Duurzaamheid De zolen werden blootgesteld aan 25 000 schuurcycli en 30 000 buigingen.

- ★ Beste van de test
- ⊕ Goed
- Beste Koop
- Redelijk
- € Voordelige keuze
- Zwak
- Slecht
- N neutraal
- NP neutraal tot lichte pronatie
- P normale pronatie
- P+ uitgesproken pronatie

Goede kwaliteit



een duidelijk ethisch engagement aan de dag.

Een duidelijk engagement

Weinig bedrijven hebben nog geen gedragscode, maar er zijn er ook weinig die de naleving afdwingen bij hun (on)rechtstreekse onderaannemers. Adidas, Reebok en Puma laten een flinke vooruitgang zien. De onderaannemers worden contractueel gebonden aan de naleving van sociale en milieuregels. Er is een intern controlemiddel én de drie merken passen een systeem met onafhankelijke controle toe. Zij verbinden zich ertoe dat elk jaar 5 % van hun fabrieken door een onafhankelijke partij wordt gecontroleerd. New Balance sluit zich binnenkort ook bij dit systeem aan.

Door hun fabrieken voor ons te openen, deden deze merken een serieuze inspanning om meer transparantie te scheppen. Bovendien verlieden de bezoeken in een geest van nooit geziene openheid. Eén minpuntje bij Puma, dat weigerde ons de naam te geven van de fabriek die de zolen levert.

Schaduwzones

Ondanks de vooruitgang blijven de arbeidsomstandig-

heden in Azië over het algemeen zeer moeilijk. Vooral gezien vanuit het Westen. De overgrote meerderheid van sportschoenen wordt in China geproduceerd. De werknemers die de tientallen onderdelen produceren en assembleren zijn vaak arbeidsters van rond de 20, die uit verre streken komen om een job te vinden. Ze verdienen tussen € 80 en 120 per maand en slapen in slaapzalen bij de fabriek. Ook jongeren tussen 16 en 18 jaar werken vaak mee. Het is overigens moeilijk hun leeftijd precies te kennen en de regels die voor hen gelden, worden zelden nageleefd (overuren, gevaarlijk werk enz.).

Salarissen: wettelijk, maar niet redelijk

Van de € 100 die u voor een loopschoen betaalt, gaat zo'n € 0,4 naar arbeidslon. Een verdubbeling van die som zou omzeggens geen impact hebben op de eindprijs. Toch gebeurt het omgekeerde. Zo hebben vele merken, waaronder Adidas, sommige productie-sites overgebracht naar Vietnam nadat het wettelijke salaris in China verhoogd werd. Het is geweten dat Vietnamese arbeiders in nog slechtere omstandigheden werken dan Chinese. ●

HOE LEEST U DE TABEL

Algemeen ethisch beleid Welke zijn de belangrijkste maatregelen die het merk nam omwille van zijn sociale verantwoordelijkheid. Gaat het om vage intentieverklaringen of om heuse voorschriften in de contracten. Zijn er contacten met ngo's?

Arbeidsbeleid Maatregelen bestemd voor het personeel: bv. opleiding, verbetering van de gezondheid op het werk.

Consumenteninformatie Wij hebben onder de naam van een gewone consument telefonisch en via mail contact opgenomen met de nationale zetel van de merken met vragen over ethische kwesties. Wij beoordeelde ook de ethische informatie op de site.

Sociale aspecten Leven de onderaannemers de grote normen na die zijn opgesteld door de Internationale Arbeidsorganisatie? Legt het merk hen een gedragscode op? Tot waar controleert het merk de productieketen?

Milieuaspecten Legt het merk milieumaatregelen op aan zijn onderaannemers? Neemt het maatregelen om de milieu-impact te reduceren? Beperkt de fabrikant het gebruik van bepaalde chemische producten?

Legende:

☑ : het merk houdt zich ter zake aan de beste praktijken

+: goede praktijken

□: redelijke praktijken

– : ontoereikende praktijken

● : geen spoor van ethische praktijken

ETHISCH PROFIEL VAN DE MERKEN			RESULTATEN							EINDBEOORDELING
MERK	Modellen	Land van productie	Wat het merk betreft					Op de productie-sites		
			toelating om de assemblage- / zolenfabriek te bezoeken	medewerking aan het onderzoek	algemeen ethisch beleid	arbeidsbeleid	consumenteninformatie	sociale aspecten	milieuaspecten	
REEBOK	Premier Trinity KFS III Premier Ultra KFS VI	China	ja/ja	☑	☑	☑	–	+	+	+
ADIDAS	adiStar Salvation	China	ja/ja	☑	☑	☑	●	+	+	+
PUMA	Magnetist Eutopia	China	ja/nee	+	☑	+	–	+	□	+
NEW BALANCE	1224	China	ja/ja	□	□	+	●	+	□	□
MIZUNO	Wave Nirvana Wave Rider	China	ja/ja	☑	□	□	–	□	–	□
NIKE	Air Vomero +4 Air Structure Triax +12	informatie geweigerd	nee	–	–	●	–	–	–	–
ASICS	GT 2140 GEL-Nimbus 10	informatie geweigerd	nee	●	–	–	□	●	●	●
BROOKS	Trance 8 Glycerin 7	informatie geweigerd	nee	●	●	●	●	●	●	●
SAUCONY	Omni Moderate 7 Triumph 6	informatie geweigerd	nee	●	●	●	●	●	●	●

VIETNAM: HET NIEUWE ELDORADO VAN DE MERKEN

Vermits Nike ons de toegang tot zijn productiesites weigerde, zetten wij ons onderzoek alleen voort. Gedurende tien dagen ontmoetten wij de arbeidsters van drie fabrieken waar joggingschoenen worden vervaardigd voor de fabrikant in de regio Ho Chi Minh Stad in Vietnam.



In de nieuwe industriestad Ho Chi Minh Stad, het vroegere Saigon, zijn fabrieken als paddenstoelen uit de grond gerezen. Mevrouw L. vestigde zich er vier jaar geleden. Op 36-jarige leeftijd liet deze plattelandsvrouw uit het westen van Vietnam haar zoon van 10 en dochter van 18 achter om in de fabriek Pou Chen te gaan werken, een dochteronderneming van Yue Yuen. "Ik hoop hen een beter leven te kunnen geven dan het mijne. Ik zou hen willen laten studeren, zodat ze nooit handenarbeid hoeven te verrichten zoals ik." Als zij haar productienorm haalt, verdient zij het equivalent van € 70. Anders houdt men € 11 van haar loon af. Elke maand stuurt ze € 22 op naar haar kinderen. In de

goede maanden houdt zij € 9 over voor persoonlijke hygiëne, kleding en medische zorg.

GEZONDHEID TE KOOP

In sommige afdelingen is de geur van lijm zo sterk dat de arbeiders geneesmiddelen nodig hebben om het werk vol te houden. Dat is het geval voor B., een jonge vrouw van 32 jaar die in een andere fabriek in de regio werkt. Door erge hoofdpijn moet zij vaak naar de infirmerie. Ze krijgt wel een premie van € 4 per maand. Volgens een bron uit de industrie worden er meer dan 2 000 chemische producten gebruikt voor de productie van sportschoenen. De arbeidsters die wij ontmoetten, leken zich

niet bewust van de gevolgen op lange termijn voor hun gezondheid. En tijdens vakbondsonderhandelingen vragen zij nog altijd liever een verhoging van de risicopremies dan een vermindering van de chemische producten.

DE WET VAN DE STERKSTE

De enige Vietnamese vakbond wordt gecontroleerd door de communistische partij, eveneens de enige partij in het land. Tussen 2006 en 2008 kende het land forse prijsstijgingen, zonder dat de lonen meegroeiden. Doordat de vakbond niets ondernam, barstten in verschillende fabrieken wilde stakingen los. Onder meer in de fabriek van Ching Luh, die voor Nike produceert. Aangezien de stakingen volgens de Vietnamese wet onwettig zijn, greep de politie in om de opstand de kop in te drukken. Talloze leiders werden onder politietoezicht geplaatst. Volgens een plaatselijke ngo kregen meer dan honderd werknemers, die aan de staking deelnamen, de bons.

DE REUS YUE YUEN

Een op de zes paar sportschoenen, of 190 miljoen paar per jaar, komt uit de fabrieken van dezelfde groep: de holding Yue Yuen. Deze gigant uit Taiwan stelt 290 000 mensen tewerk op 350 productiesites. De fabrieken liggen vooral in China, maar ook in Vietnam, Indonesië en Taiwan. Adidas, Reebok, Puma, New Balance, Nike, Asics en andere doen hierop een beroep. Eén uitzondering op deze algehele "made in Asia": New Balance heeft nog een assemblagefabriek in het Verenigd Koninkrijk.



Ethische keuzes



Als we de resultaten van dit onderzoek naast onze vergelijkende test leggen, komen er drie modellen naar voren als ethische keuze: Adidas adiStar Salvation, beste van de test in de categorie pronatiecontrole, Reebok Premier Trinity KFS III in dezelfde groep en Reebok Premier Ultra KFS VI voor schoenen die vooral schokabsorberend zijn.

Natuurlijk gaan Adidas en Reebok niet zo ver als echte fair trademerken, bv. Oxfam Fair Trade. Die zetten nog grotere stappen op economisch, sociaal en ecologisch vlak. Maar beide hanteren toch

een beleid dat verantwoordelijker en transparanter is dan Nike, Asics, Brooks of Saucony.

De meeste verbeteringen zijn te danken aan de druk van de publieke opinie en de soms harde acties van verenigingen, zoals de Schone Klerencampagne die de sector in de spotlights zette. Door in de mate van het mogelijke ethische keuzes aan te duiden, die goede kwaliteit combineren met een sociaal meer verantwoord beleid, bieden wij u de kans een boodschap te sturen naar de bedrijfswereld. Onderschat de kracht van die boodschap niet.