

Swimrun – skotest

Bakgrund

En viktig komponent när man tränar och tävlar i Swimrun är att ha ett par bekväma skor. Utöver att skorna måste fungera bra på land är det även viktigt att skorna har ett minimalt motstånd i vattnet och dränerar snabbt när du börjar att springa efter en simsträcka. Ångaloppet har tillsammans med Löplabbet och Johan Wallberg testat fem olika par skor i vattnet med syfte att ta reda på om det är någon skillnad på motståndet i vattnet samt vikten på skon när den är torr, blöt och efter 50 m löpning.

Metod

Två försökspersoner (Fp), en kvinna och en man, fick utföra 400m simning på "steady state" med olika skomodeller. Efter 400 simmade meter registrerades hjärtfrekvens (Polar heart rate monitor) och skattad ansträngning (Borg skala). För att kontrollera att Fp höll konstant simhastighet gavs feedback efter varje simmad 50m och eventuella korrigeringar genomfördes. Skomodellerna som testades var; NewBalance MT10, Inov 8 Trail Roc 245, IceBug Acceleritas4 RB9X, Asics DS-Racer 10, Nike Lunareclipse+4. Damskon var i storlek 40 och herrskon i storlek 42.

Dam respektive herr hade omvänd ordning på skorna under testet. Före och efter skotestet simrades 400m utan skor för att fungera som jämförelse och för att detektera eventuella förskjutningar i hjärtfrekvensen och skattad ansträngning som fortgående arbete skulle kunnat medföra. Mellan varje simmad 400m gavs Fp tid till återhämtning och testet återupptogs först efter att hjärtfrekvensen sjunkit under 100 slag/min. I samband med simtestet vägdes vänster sko för varje modell under tre olika förhållanden: torr, direkt i anslutning till att skon togs upp ur vattnet samt efter 50m löpning. Vågen som användes var en digital matvåg.

Resultat

I den bifogade tabellen kan utläsas en stor skillnad mellan att simma med respektive utan skor. Att simma med de tyngsta skorna (Nike Lunareclipse+4) gav en ökad hjärtfrekvens på 35 slag/minut och en dubbling i den skattade ansträngningen för både herr och dam i jämförelse med utan skor. Den skon med lägst skattning på Borgskalan och lägst vikt efter 50m löpning var Asicst DS Racer 10. Efter 50 meter löpning skilde det 150g mellan den tyngsta skon mot den lättaste.

Slutsats

Syftet med testet var att se hur det skiljer sig i ansträngningsgrad att simma med olika skomodeller och utan skor. Resultatet visar en viss skillnad i hjärtfrekvens och skattad ansträngning för simmarna beroende på vilken skomodell de använde sig av. Det var även en markant skillnad när simmarna simmade utan skor vilket lyfter frågan om det vid längre simsträckor kan vara en fördel att ta av sig skorna och stoppa in dem i våtdräkten för att tjäna tid eller spara energi. Lätta skor som dränerar snabbt är att föredra och det var ingen större skillnad

mellan vanliga tävlingsskor för asfalt och terrängskor. Vid val av modell ingår fler faktorer och hänsyn till underlag, sim och löpsträckefördelning, komfort osv måste beaktas.

Denna metod visar på ett enkelt sätt skillnader i ansträngningsgrad mellan olika skomodeller för duktiga simmare i bassäng. Det överensstämmer inte helt med Swimrun som utövas utomhus och oftast med våtdräkt. Inom många swimrun-tävlingar är det även tillåtet att använda hjälpmedel i form av flythjälpmedel ex en Dolme och/eller paddlar. Detta test gjordes så avskalat som möjligt, utan extra utrustning.



