



Snowboard schoenadvies

Snowboardschoenen vormen een belangrijk onderdeel van de uitrusting. Goede snowboardschoenen verbeteren de snowboardprestaties, zorgen voor minder blessures en ongevallen tijdens de wintersport.



Hard & soft boots

In tegenstelling tot de harde skischoenen zijn de meeste snowboardschoenen van zachter materiaal gemaakt. Bij snowboardschoenen heb je twee soorten boots: hard- en softboots

Verschil hard & soft boots

Hard boots geven extra steun bij harde landingen en meer controle tijdens het snowboarden op hoge snelheden. Soft boots zijn comfortabeler, hebben meer loopgemak en zijn verkrijgbaar in talrijke zogenoemde "flexgradaties", gradaties in stugheid. Soft boots worden vaker door freestylers en beginners gedragen. Hard boots worden vaker gedragen door freeriders en gevorderde snowboarders. Het is belangrijk om een snowboardschoen te kiezen welke prettig zit, probeer verschillende modellen en test de schoenen uit door rondjes te lopen in de winkel, ongeveer 15 min.

Flex snowboardschoen

De "flex" van de snowboardschoen is een persoonlijke voorkeur maar er zijn wel richtlijnen voor. Test de "flex" door je gewicht in de snowboardschoen naar voren en naar achteren te verplaatsen. Ervaar hoe makkelijk of moeilijk het is om te bewegen in de schoen. Bij het draaien op je snowboard moet je in staat zijn om je knieën over je tenen te kunnen buigen, de stijfheid bepaalt hoeveel weerstand er is.

Snowboardschoen eigenschappen

Een snowboardschoen bestaat uit een buiten- en binnenschoen en een zool. Een binnenschoen wordt ook wel een "liner" genoemd. De buitenschoen is een soort schaal welke om de binnenschoen gewikkeld is en deze bepaalt de "flex".

De binnenschoen bepaalt voor een groot deel het draagcomfort. Het is gemaakt van zachte materialen en reguleert de temperatuur. Sommige binnen schoenen zijn verwarmbaar zodat deze vervormbaar zijn rondom de voet en enkel.

Op maat gemaakte zolen in snowboardschoenen

De onderkant van de snowboardschoen bestaat uit een binnen- en buitenzool. De binnenzool is uitneembaar en eventueel vervangbaar voor op maat gemaakte zolen. Buitenzolen zijn er in diverse uitvoeringen. Zo zijn er buitenzolen verkrijgbaar met extra profiel voor meer grip tijdens het lopen of extra lucht, gel voor meer demping tijdens landingen.

Lengte- en breedtemaat

Bij de aanschaf van snowboardschoenen is het goed om uw voetype te analyseren. Voorbeelden van voettypes zijn o.a. een plattere of hollere voet. Bij snowboarden oefen je veel druk uit op alle zijdes van je voet. Het is daarom belangrijk dat alle delen van de voet comfortabel in de schoen zitten.

Hoe pas je een snowboardschoen?

Haal de binnenzool uit de schoen en leg deze op de grond. Ga er vervolgens met je voet opstaan en kijk of de tenen niet over de rand hangen. Pas snowboardschoenen met je eigen snowboardsokken en in de middag. Je voeten worden gedurende de dag ongeveer een halve maat groter door het verwijderen van de bloedvaten in de voeten. Controleer ook of de hak goed aansluit in de schoen, deze mag niet te los zitten.

Vetersysteem van de snowboardschoen

Er zijn 3 verschillende vetersystemen verkrijgbaar. Hierbij speelt een persoonlijke voorkeur een grote rol.

1. Klassieke veters

De meest traditionele manier, zoals het strikken van een normale schoen met veters. Het voordeel hiervan is dat je zelf bepaalt waar je de meeste druk op je schoen wilt hebben. Ook zijn veters makkelijk te vervangen. Een nadeel van het klassieke vetersysteem is dat de veters los kunnen gaan zitten en ze moeilijk vast te maken zijn wanneer je handschoenen aan hebt.

2. Speedlace vetersysteem

De speedlace methode, ook wel Quick-Pull genoemd, maakt gebruik van twee lussen. Eén aan de binnenkant en één aan de buitenkant van je voet. De ene lus trekt de veter ter hoogte van de voorvoet aan, de andere trekt de veter ter hoogte van de enkel en het scheenbeen aan. Dit striksysteem is snel en kan met handschoenen gemakkelijk worden bedient. Vervangen is echter een moeilijke klus.

3. BOA vetersysteem

Sinds 2001 zijn er ook snowboardschoenen op de markt die gebruik maken van het BOA-sluitingssysteem. Dit mechanisme strikt als het ware de veter voor je. Door de BOA knop (soms zelfs twee of drie) in te drukken en naar rechts aan te draaien, 'strikt' je de boots. Een nadeel is dat het vervangen moeilijk is. Tot slot kan een enkelvoudig BOA-sluiting afknellen bij sterk afwijkende voetvormen.

De binding met de snowboard en schoen

Het is belangrijk om te weten dat niet elke binding op ieder snowboard en snowboardschoen past vanwege de grootte en het monteersysteem. Er zijn twee soorten bindingen:

- *Strap-in bindingen*: dit is de meest bekende snowboard binding. Deze heeft "straps" (banden) die je snowboardschoenen van bovenaf inbinden.
- *Instapbinding*: deze binding heeft geen straps, maar maakt gebruik van een bijhorende snowboardschoen met ingebouwd kliksysteem om de schoen te fixeren aan het bindingonderstel. Deze koop je altijd als een complete set.

Koude voeten tijdens het snowboarden

Koude voeten tijdens het snowboarden kan veroorzaakt worden door te grote snowboardschoenen. Tevens kan het te strak aantrekken van snowboardschoenen ook zorgen voor koude voeten omdat de bloedvaten dan afgekneld kunnen worden en de bloeddorstrooming niet optimaal is. Zorg voor goed passende snowboardschoenen. Daarnaast is het belangrijk om ervoor te zorgen dat je snowboardschoenen bij het aantrekken goed droog zijn. Zorg tevens voor goed passende en droge snowboardsokken. Daarnaast wikkel je de voeten tijdens het snowboarden niet goed af. De druk wisselt zich voornamelijk af tussen de hiel en de voorvoet. Deze beweging maken we in het dagelijks leven niet en kan zorgen voor een verminderde bloedsomloop waardoor je koude voeten kunt krijgen.

