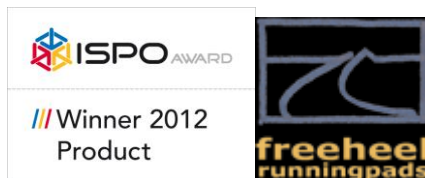


Dear Running Pad friends,

we'd like to give you a brief update about the events in 2012, make a special offer to you as „early adopters“ and sketch our plans for 2013.

As some of you know we've been surprised to be selected as winners in the category “performance footwear” within the ISPO award 2012 – one of the 22 winners of a total of 260 submitted innovations.



“Kategorie Footwear: Lange Läufe mit dem Freeheel Running Pad

Minimal: Damit lässt sich der Freeheel Running Pad am treffendsten beschreiben. Der ultra-leichte Schuh ist speziell konzipiert für den Vorfuß-Läufer, der lange Strecken auch bei extremen Wetterbedingungen zurücklegt. Trotz des geringen Materialverbrauchs schützt der Schuh des bayerischen Unternehmens „Starringer Leder von Sinnen“ den Fuß optimal.

Die Jury ist überzeugt: „Der Freeheel Running Pad stellt eine Weiterentwicklung des Barfuß-Laufschuh-Trends dar. Die natürlichen Materialien komplettieren den guten Eindruck des Schuhs.“ (from <http://freizeitpin.at/13790/ispo-award-2012-die-gewinner/>)

“The Freeheel Running Pads are a continuation and further development of the barefoot running trend. The jury liked the implementation of fully sustainable materials. A likable product that is made by a small leather manufacturer in Germany – finally a product that is not made from plastics.” Urs Weber, Runners World, Germany“

Quickly we set up a website and started to think about how to further optimize the concept of the “shoe” and make it ready for being produced in larger quantities without violating our principles of sustained ecologic development “made in Bavaria”.

The concept of the “free heel running pad” was also highlighted in various journals, e.g.

http://www.thegearcaster.com/the_gearcaster/2012/02/minimalist-footwear-just-got-ultra-minimalist.html

and

“Freeheel Running Pads -A new pair of running kicks that aren't even shoes “
<http://www.bloodsweatandcheers.com/national-gear/1346-freeheel-running-pads>

and

<http://www.gizmag.com/freeheel-runningpads-half-barefoot/23176/>

including some interesting and funny discussions (from “Actually, as I used to be a barefooter (for 40 years).. i can verify that indeed, this might just work.. “ to “What a load of crap...”).

In essence there was quite some scepticism whether this new “barefoot shoe” (the name is of course an oxymoron – therefore the claim “the only barefoot shoe that deserves the name”) would work and would be safe.

A remarkable link between free heel running pads, Germany and the war was suggested in

<http://www.getoutdoors.com/goblog/index.php?/archives/4475-Why-The-World-Still-Doesnt-Entirely-Trust-the-Germans.html>

“These suckers come in small, medium, and large. Those crazy Germans. What will they try to do next? Sell us a shoe that has no parts whatsoever?”

We’ve been asked by the US-journal “outside” to send a pair of running pads for testing and we’ve been very pleased to see their excellent report being published only just days after having finalized the tests:

<http://www.outsideonline.com/outdoor-gear/gear-guy/What-Are-the-Most-Minimal-Shoes-I-Can-Get.html>

We also tested the physiological limits using the free heel running pads – for ethical reasons this was done by the inventor himself. Running Pads, soles and muscles survived a half marathon in Munich, the Karwendelmarsch (52km, 2200 m up and down, see

http://www.youtube.com/watch?v=YDbT6nGTd_I) and the Munich marathon. We would not recommend this to anyone who is not an experienced barefoot/forefoot runner but we felt that it is good to know that such things are possible in principle.



Abbildung 1: “Karwendelmarsch” 2012 – 54km, 2200 m up and down – including the running pad shirt & pants © and the GoPRO camera.

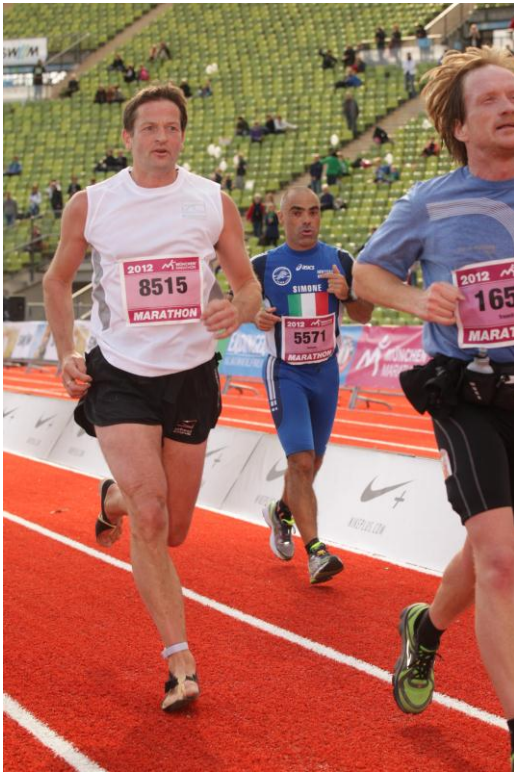


Abbildung 2: Munich Marathon 2012 – last seconds

With great pleasure we also accepted the invitation to participate in a 24h race in Munich, co-organized by members and the publisher fidibus of the the barefoot runners society. See also the book “Barfuss” by Katia Kulin (<http://katja-kulin.de/barfu%C3%9F/veranstaltungen-1/24-stunden-lauf-m%C3%BCnchen/>) with interesting interviews and reports about barefoot & minimal footwear running and the link to the report about the race (<http://www.thebarefootrunners.org/threads/barefoot-team-raced-munich-24-hours-race-report.6922/>).

Together with students of the Technical University of Munich we also did scientific experiments using a mobile accelerometer in a belt buckle, the actibelt (www.actibelt.com), to measure accelerations of barefoot/minimal footwear runners vs shod runners. The findings were presented at the end of the semester (http://www.rcs.ei.tum.de/fileadmin/tueircs/www/clinical-applications-daumer/Flyer_CA12.pdf) and some videos of this and related projects are available on youtube (<http://www.youtube.com/user/triumOnlineAnalysis?feature=watch>.)

What came as another big surprise this year was a hint from a minimalist runners platform “everything old is new again”: “That is an old design in Japan”.

<http://members3.jcom.home.ne.jp/pehota02/equipment/foots/ashinaka.htm>

Farmers in flooded rice paddies and fishermen that work with cormorants wore them. The shortness reduces drag under water“).

We had obviously independently rediscovered a very old Japanese type of shoe, the “ashinaka”. This “shoe” also covers only the front part of the foot and was the standard footwear in Japan some 1000 years ago. Samurai's wore them as well as farmers, fisherman and even nowadays some pilgrims (Moreton's book “Wallfahrt zu zweien” and PhD thesis, <http://shikokuhenrotrail.com/shikoku/moretonThesisChapters.pdf>, see page 72-75 of the dissertation)

The advantages that have been listed are very similar to the claims that we've put on our website. (see, e.g. “Ashinaka or Half-size Zouri strengthens the toes muscles” <http://www.eonet.ne.jp/~hamayanzouri/newpage672.htm> or the translation done by Miki Sakamoto in the appendix).

We even found the right kind of socks for these shoes, https://www.knitido.de/zehensockenshop/Yoga-Kollektion/Yoga_Yolanda.html.

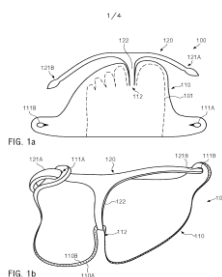
Finally we expanded the “Running Pad Family” to also include a novel design that allows to fold a running pad purely from a plain piece of leather – certainly even more minimalistic. These shoes are very convenient in the house, on the beach but work also for running.

Now we have in the family:

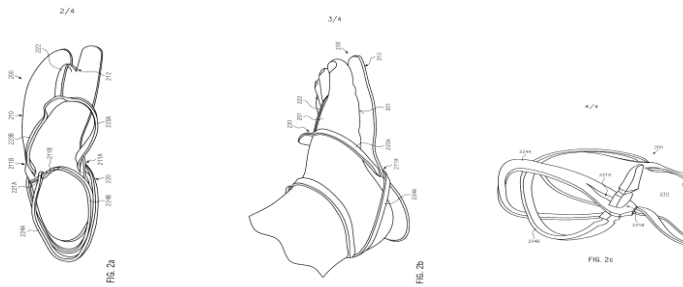
- The free heel running pad – “Flips” (because the heel is missing there is only a “flip” without “flop”



- The free heel running pad – “Ashinaka”



- The full sole running pad – “Spartans”



-
- The full sole running pad – “Mokassin”
- The running pad Shirt
- The running pad Pant
- The running pad socks – through Knitido

We offer three special Christmas packages:

Package 1: 2 pairs free heel running pads “Flips” for € 159,- instead of € 198,-

Package 2: 1 pair free heel running pad “Flips” + 1 running pad shirt + 1 running pad pant: for € 159,-. You can see the shirt and the pant on the two photos (Munich Marathon and Karwendelmarsch). They are made of breathable polyester.

Package 3: 1 free heel running pad “ashinaka” plus 1 full heel running pad “Spartans”for € 98,-.

Every package is freight free!

If you order until December 9th we should be able to send you your package early enough to place in beneath the Christmas tree.

Next year we’ll have an updated running pad website including a webshop that should make things much easier. Thank you for the helpful feedback we’ve received so far to further improve the product and the logistics.

We wish you a Merry Christmas and a happy and injury-free running year 2013!

Best regards,

your running pad team.

Appendix:

Translation from

<http://members3.jcom.home.ne.jp/pehota02/equipment/foots/ashinaka.htm>

„**Ashinaka**“ bedeutet Sandale ohne Fersenteil.

Vorteile: Da die Zehen sehr gut beweglich sind, eignen sie sich, um schnell zu laufen und zu springen. Außerdem sind sie rutschsicherer als die üblichen Sandalen. Weitere Vorteile sind, dass Sand und Steine nicht unter die Füße geraten, und sie im Wasser wenig Widerstand leisten, deshalb stabiler als andere sind. Außerdem braucht man sehr wenig Material dafür. Sie sind aber nicht gut geeignet für längere Strecken.

Es folgen Erläuterungen der Details, wie die Schnur, die zwischen großem Zeh und zweitem Zeh gebunden wird, wie das früher hieß; es sind ein paar Möglichkeiten beschrieben.

Entstehung

Zum ersten Mal taucht der Name, der diese Art der Sandalen bezeichnet, als „Shirikiri“= Schnitt des Endes, und „Ashinaka“ = Halber Fuß oder Fußmitte im „Koishiki“ im Jahr 1025 auf. Dann, etwa im Dreizehnten Jahrhunderts, und wieder 1394-1420. Gewissheit besteht allerdings nicht, ob diese alle die gleichen Sandalen bezeichnet hatten. Sie waren im Mittelalter bei den Samurais sehr populär und auch bei den Bauern recht begehrtes Schuhwerk.

im Krieg

Dieses Schuhwerk ist sehr praktisch, so dass es alle Bevölkerungsschichten benutzten, gleichgültig, ob reich oder arm. Man kann es auf alten Bildern häufiger sehen als es in den Schriften beschrieben worden ist. Es gibt aber eine Erzählung, wonach der Landesfürst Oda Nobunaga seine Ashinaka einem seiner Untertanen als persönliches Geschenk übergeben hatte als ihm dieser barfuss den Kopf des Gegners brachte. (1573) Samurais sprangen schnell mit den Ashinaka aufs Pferd.

Die Sitte

Üblicherweise zieht man in Japan die Schuhe aus, wenn man ein Haus betritt. Das war genauso Sitte, wie die Europäer ihren Hut abnahmen, wenn sie ins Haus eintraten. Bei diesem Schuhwerk war man aber toleranter und konnte man es bis in den Hof hinein noch anbehalten. Ferner hatten die Samurais auch Knechte, die wie der Stiefelknecht beim Anziehen und Ausziehen geholfen hatten. Zuerst von rechts und dann links. Nach einer andere Quelle wurde von links an- und von rechts ausgezogen.

Niedergang

Es wurde etwa im 15. Jh. allmählich bei den reicheren Leuten Mode, Holzsandalen zu benützen, so dass die gewöhnliche Bevölkerung bald auch keine „Ashinaka“ mehr anzog. Gerade deshalb hatte der Landesfürst Toyotomi Hideyoshi im Jahr 1586 ein Gesetz erlassen, dass seine Untertanen, das Volk, Ashinaka weiter benützen mussten. Seine Macht war hierzu jedoch nicht groß genug (er hatte andererseits das Christentum konsequent verfolgt), dass das Bedürfnis des Volkes die Oberhand bekam. Wie die Kriege inzwischen immer seltener wurden, verschwanden auch die Ashinka auch unter den Samurais. Sie hielten sich nur noch bei den Bauern und Fischern.

Übersetzt und zusammengefasst von Miki Sakamoto