

Zaterdag 28 Augustus lange duurloop + New Balance schoenen gekocht

Op tijd vertrokken voor een lange duurloop van 30KM. Dat is een hele tijd geleden.....volgens mij ergens in 2008, dat ik voor het laatst een duurloop \geq 30KM heb gedaan.

Ik voelde me goed, tot ik halverwege wat last van mijn darmen en blaas kreeg. Vooral tijdens mijn plaspauze (na c.a. 10KM) kreeg ik flink wat krampen. Vanaf Rijsbergen ging het een stuk beter. Net voorbij Stuijvezand nog een flinke regen/onweersbui gehad, maar gelukkig kon ik door blijven lopen.

In Zundert mijn eerste gelletje genomen, en c.a. 4,5KM voordat ik thuis was nog een. Het gordeltje met drinkflesjes paste trouwens perfect nadat ik het wat aangepast heb. Training is me heel goed bevallen. Hopelijk blijven de lies problemen ook een beetje weg...

Ook ben ik zaterdag naar Toprunning in Wuustwezel gegaan voor nieuwe schoenen. De Brooks Adrenaline welke ik normaal gesproken (de laatste 8 paar) gebruik, waren niet op voorraad. Mooie gelegenheid om eens een ander type schoenen uit te proberen. Het werden de new Balance 850's. Volgens de verkoper een goed alternatief, en ze voelden goed en stabiel aan.



Toen ik stond te wachten op het plaatsen van het extra zooltje in mijn linkerschoen vanwege het beenlengte verschil, viel mijn oog op een aanbieding. Er stond een paar wedstrijdschoenen afgeprijsd (50%) korting. Toevallig was ook mijn klantkaart vol, dus ik dacht...die passen we even. Was niet precies mijn maat (41,5 i.p.v. 42), maar ze pasten perfect.

Stukje gerend op de loop band, en ze zatern erg lekker. Dus uiteindelijk kwam ik met 2 paar

schoenen thuis :-)

