Nieuwe schoentjes

De huidige schoenen zijn al een tijdje aan vervanging toe volgens strava, en aangezien ik nogal wat klachten heb denk ik dat het inderdaad nodig is.

Brooks Adrenaline GTS19	2.396,8 km

Dus vorige week ben ik op zoek gegaan naar andere schoenen, en wat rond gezocht naar schoenen die vooral voor de lange afstanden gemaakt zijn, en genoeg demping hebben, omdat ik nogal blessure gevoelig ben de laatste tijd.

Bij veel ultrarunners zijn Hoka's vrij populair, dus ik dacht....laat me ook maar eens een paar proberen. Ik heb gekozen voor de HOKA ONE ONE - Challenger ATR 5 wide, wat volgens Hoka een lichte "all terrain" schoen moet zijn die zowel op asfalt als (niet te technische) trails gebruikt kan worden. Het lijkt een vrij zware schoen vanwege alle demping die er onder zit, maar toch valt deze schoen onder de categorie lichte schoenen.



Met nog een paar weken te gaan voor de BG, nog voldoende tijd om ze in te lopen. Ben benieuwd.....

Verder helaas nog steeds pijn aan de hiel en lies. Gelukkig tijdens de duurloop van zondag (31KM) weinig last van gehad. Helaas daarna wel, en dat is vervelend natuurlijk. Dus na de BG na laten kijken, en hopen dat het snel opgelost is. En wie weet...misschien wordt het met de nieuwe schoenen al een stuk beter.

Afgelopen week is het trainen vanwege diverse redenen minimaal geweest, en ik ben eigenlijk heel blij dat ik gisteren nog een flinke ronde heb kunnen doen. Prachtig weer, en ik was al heel vroeg op pad. De Pannehoef en Moerse bossen had ik helemaal voor mezelf alleen. De eerste mountainbikers/wandelaars en hardlopers kwam ik pas tegen op de Buissche heide. Ik moest op tijd stoppen, en dat was jammer. Was een mooie dag om er nog een uurtje bij aan te plakken, maar helaas...

Verder gaat alles zijn gangetje. Deze week nog wat kilometers maken, en dan na volgend weekend weer flink gaan afbouwen.