

Nieuwe Brooks Adrenaline GTS 22

Na de Ultrabalaton eigenlijk niet lekker meer kunnen lopen vanwege de problemen aan mijn linkerknie. Verschillende schoenen geprobeerd, en ook een paar keer de lange duurloop flink ingekort, maar dat haalde niets uit.

Omdat ik eigenlijk al vele jaren belssure vrij gelopen heb op de Brooks Adrenalines, heb ik besloten na vorig weekend alleen maar op deze schoenen te lopen. Heb gelijk een nieuw paar besteld, want er zaten inmiddels al flink wat kilometers op, en de slijtage was goed te zien, zowel aan de binnen als buiten kant.

Gisteren gelijk even geprobeerd, en.....de marathon afstand zonder knie problemen uit gelopen onder ideale omstandigheden (beetje regen, weinig wind, lekker temperatuurtje).

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<https://triathlon.ict-oke.com>



Het was me niet gelukt om de vrijdag en zaterdag ervoor een rondje te rennen, dus ik was goed

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<https://triathlon.ict-oke.com>

uitgerust, en dat was dan ook heel goed merkbaar.



Hans Schoonen

Gisteren om 08:28 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

42,21 km

Tempo

5:55 /km.

Tijd

4u 9m

Prestaties



Zwartenbergse brug **PR** (2:55)



Dus hopelijk is daarmee ook deze blessure verleden tijd, want alles bij elkaar heeft het me toch bijna twee maanden problemen gegeven, en helaas heeft de ultrabalaton verpest. Nou dus weer vooruitkijken naar de halve marathon van Roosendaal, en dan zullen we zien wat er gebeurt bij een flinke belasting. Als ik deze proef doorsta, dan kan ik starten op de 24u begin Juli. Deze week dus even rustig aan....