ONLINE SHOPPEN BIJ RUN2DAY

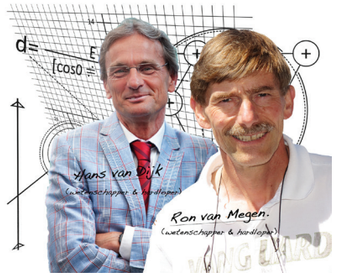
Op 4 april opent de leukste hardloopwinkel van Nederland ook online haar deuren. De nieuwste hardloopschoenen en hipste running-outfits shoppen waar en wanneer jij maar wilt. Net als in de 25 winkels heeft Run2Day ook online het meest trendy assortiment hardloopartikelen en het beste advies. Gemakkelijk thuisbezorgd of gratis af te halen in een van de 25 filialen. Daarnaast vind je op Run2Day.nl het laatste hardloopnieuws, tips, hardloopschema's en evenementen.

KUSSENGEVECHT

Hoewel er nog steeds veel natural running schoenen worden verkocht, maakt de schoen met demping een *comeback*. Ondertussen gaat de discussie tussen voorstanders van minimalistische en voorstanders van 'normale' hardloopschoenen door. Uiteindelijk gaat het er om waar jij lekker op loopt. Draag je graag comfortabele schoenen met *cushioning* of lichte schoenen met een flexibele zool? Of iets daar tussen in: lichte schoenen zonder offset. Er is veel te kiezen en

HARDER MET MUZIEK

Soms heb je een extra push nodig om die laatste kilometers eruit te persen. Volgens Costas Karageorghis, wetenschapper en sportpsycholoog aan de Brunel University in Londen, kan de juiste muziek ervoor zorgen dat je verder en sneller loopt. Ideale hardloopnummers hebben 120-140 beats per minuut. De Brunel University stelde samen met Spotify de ideale workout playlist samen. Kijk op run2day.nl voor de complete lijst en tips



RACESTRATEGIE

Heb je de donkere wintermaanden lekker doorgetraind? Dan is het nu tijd om te oogsten en mooie PR's te lopen tijdens de voorjaarsevenementen. Als je maximaal resultaat wilt halen, is het belangrijk om te weten wat je kunt en je racestrategie te bepalen. Als je door overmoed te hard van start gaat, kom je jezelf tegen. Ga je te langzaam dan loop je geen pr.
Wist je dat je op de 10 km vijf procent langzamer loopt dan op de 5 km? Op de halve marathon is dit 10 procent en op de marathon bijna 15 procent. Als je niet te snel start, is de kans op een pr dus een stuk groter!

Ook je gewicht, de temperatuur en het parcours hebben invloed op je prestaties. Ben je 5 procent afgevallen in het nieuwe jaar? Dan loop je ook 5 procent sneller. Op de 10 km kan dit al minuten verschil maken. Geeft de thermometer 25°C of meer aan? Dan kun je een PR op de marathon wel vergeten: je loopt al gauw 13 procent langzamer. Een heuvel met een helling van 1 procent kost je zo'n 7 procent meer tijd dan wanneer je dezelfde afstand over vlak asfalt aflegt.

Wil je weten wat je kunt verwachten bij de marathon van Rotterdam of de Marikenloop? Voorspel je tijd met de calculator op **hetgeheimvanhardlopen.nl**.

Wetenschappers Hans van Dijk en Ron van Megen zijn fanatieke hardlopers en schreven het boek 'Het geheim van hardlopen'.

Sakyong Mipham
running buddha

ASICS NIMBUS DAM TOT DAMLOOP 2014 EDITION

Het grootste hardloopevenement van Nederland werd in 2013 voor het eerst geëerd met een eigen schoen. Dit jaar bestaat de Dam tot Damloop 30 jaar en om dat te vieren pakt ASICS flink uit met een unieke Dam tot Damloop 2014 versie van de geheel vernieuwde Nimbus 16. De schoen heeft tal van speciale Damloop details waaronder glow in the dark effecten voor extra zichtbaarheid en is exclusief bij Run2Day in gelimiteerde oplage verkrijgbaar. Check voor de start van de verkoop **run2day.nl**, **asics.nl** en **damloop.nl**!

BERGEN VERZETTEN

Ga je graag voor een bijzonder doel? Op 30 augustus organiseert Stelvio for Life voor de derde keer een uitdagende halve marathon in de beruchte bergpas Passo della Stelvio in Italië. Overwin 1.533 hoogtemeters en zamel voor elke meter minimaal 1 euro sponsorgeld in voor Barcode for Life, een stichting die zich inzet voor een persoonlijke en doelgerichte behandeling van kanker.
stelvioforlive.nl