

**Gefeliciteerd
met uw
aankoop!**

RUN  INN

Gefeliciteerd met uw aankoop en onze dank voor het in Run-Inn gestelde vertrouwen. U heeft bij ons een kwalitatief hoogstaand product aangeschaft. Om er nóg zekerder van te zijn dat u optimaal plezier kunt blijven beleven aan uw aankoop, geven wij hierbij diverse tips met betrekking tot het gebruik van 'hardloopschoenen', 'wandelschoenen' en 'loopkleding'. Mochten er bij u toch nog wat vragen rijzen over het door u gekochte artikel, kom dan gerust terug naar de winkel. Wij lossen ze graag voor u op.

Run-Inn, beste advies, ruime keuze

Run-Inn

Run-Inn is sinds 1988 gevestigd in Amsterdam en is daarmee de oudste loopspecialzaak van Amsterdam. Vanaf 1996 is Run-Inn gehuisvest aan de Linnaeuskade 5.

Run-Inn heeft een uitgebreide collectie artikelen voor de actieve vrijetijdsbesteding, bestaande uit hardloopschoenen, hardloopkleding, sokken, accessoires, wandelschoenen (laag en hoog, soepel en steviger), schoenen voor fitness, tennis, indoor, outdoor en gymnastiek, alsmede (wandel)slippers, (wandel)sandalen en sandaalschoenen. En dit alles in maten voor dames, heren en kinderen. Het assortiment bestaat uit secuur geselecteerd functioneel materiaal dat je in staat stelt probleemloos van je hobby te genieten. Bij Run-Inn ben je verzekerd van het Product-Plus, want je krijgt bij aankoop van het product het beste advies er altijd gratis bij.

De artikelen die Run-Inn verkoopt zijn gemaakt om 'gebruikt' te worden, bedoeld voor mensen die hun (vrije)tijd actief willen doorbrengen. Run-Inn is dus een specialzaak voor de sportieve actieveling, waarbij leeftijd of prestatieniveau onbelangrijk is.

Beweging is goed voor iedereen en daarom krijgt iedereen bij Run-Inn altijd het beste advies en keuze uit het beste materiaal, waardoor je zoveel mogelijk plezier aan je sportieve bezigheden kunt beleven.

Run-Inn, Linnaeuskade 5, 1098BC Amsterdam

T. 020 - 463 5771 | run-inn@hotmail.com | www.run-inn.nl

Kijk voor onze openingstijden altijd op onze website.

Ruilen

- Artikelen kunnen (mits niet gebruikt, en schoenen in de originele doos) worden geruild binnen 5 dagen na de datum van aankoop.
- Indien geen ander artikel kan worden gevonden, wordt een tegoedbon gegeven. Er wordt geen geld teruggegeven.
- Neem altijd de kassabon mee.

Garantie

- Op alle producten geldt een 'garantie naar redelijkheid'. Mocht u (bij normaal gebruik) een terechte klacht hebben over het artikel, dan wordt die opgelost.
- Neem altijd de kassabon mee.

Run-Inn, voor het Product-Plus

Hardloopschoenen

- *'Het hardlooplezier begint altijd met het aantrekken van een functionele loopsok.'* Dit zijn sokken die de pasvorm van loopschoenen bevorderen en blaren helpen voorkomen.
- De veters zijn bij loopschoenen belangrijker dan veel mensen denken. De veters moeten altijd overal voldoende zijn aangetrokken, zowel om de wreef als om het enkelgewricht, zodat het bovenwerk de voet goed omsluit. De schoen steunt en beschermt dan overal de voet en de schoen kan bij de hiel niet slippen. Strik de veters vast met een dubbele knoop. Veter de loopschoen goed vast, maar doe dat nooit té strak, *het bloed moet wel blijven stromen!*
- Wij adviseren om de veter – indien mogelijk - ook door de bovenste vetergaatjes van de loopschoen te rijgen. Steek aan beide kanten van iedere loopschoen de veter van het één na hoogste gaatje meteen in het – dichtbij zittende - hoogste gaatje aan dezelfde kant van de schoen en trek de veter aan. De vetergaatjes zullen nu de veterspanning bovenaan de schoen goed 'vasthouden', nog voordat de dubbele knoop wordt gelegd.

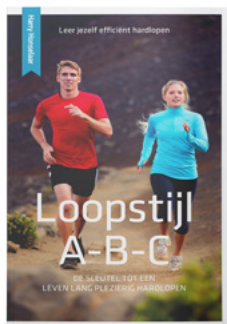


- Bouw de hardlooptechnieken altijd verantwoord op: *'de belangrijkste training is de volgende training!'*
- De gebruikstijd van loopschoenen is gemiddeld zo'n 1500 hardlooptkilometers of twee jaar. De zoollijtage van de schoenen valt dan vaak nog wel mee, maar daarna zullen de schokdempende materialen te veel van hun kwaliteit hebben verloren om de klappen die tijdens het grondcontact van de voeten optreden, nog afdoende te kunnen

Run-Inn, voor comfortabel hardlopen

opvangen. Ook kunnen de schoenen tegen die tijd toch wat uit model geraakt zijn, waardoor de kans op het oplopen van overbelastingsblessures wordt vergroot.

- Als de loopschoenen bijna elke dag gebruikt worden, dan kan de levensduur van de schoenen aanzienlijk verlengd worden als niet steeds op hetzelfde paar gelopen wordt. Als er gemiddeld zo'n vier keer per week getraind wordt, is het raadzaam om een extra paar loopschoenen aan te schaffen en die met elkaar af te wisselen. Dit wisselen van schoenen werkt ook blessurepreventief daar het lichaam dan niet elke keer weer op dezelfde wijze wordt belast.
- Wanneer de kans bestaat om met een teennagel door het bovenwerk te prikken, zorg er dan voor dat de nagels goed geknipt blijven. Plak voor de zekerheid aan de binnenkant van de schoen een stukje tape tegen het bovenwerk aan.
- Laat de loopschoenen na gebruik uitluchten, haal de inlegzolen eruit. Laat natte schoenen drogen. Natte schoenen dempen minder goed. Doe krantenpapier in de schoenen (eerst de inlegzool eruit halen) en hang de schoen dan met een wasknijper aan de vetertong op aan de waslijn. Haal het krantenpapier er na circa 2 uur uit en laat de schoenen verder drogen. Als de schoenen kleddernat zijn, vervang het krantenpapier dan meerdere keren. Zet de schoenen nooit te drogen bij de verwarming, de materialen waar de schoenen van gemaakt zijn, kunnen hard worden en daardoor scheuren.
- Vuile loopschoenen kunnen het beste gereinigd worden met een borstel, wat water en zeepoeder, een afwasmiddel of een ander mild reinigingsmiddel. Laat ze drogen zoals hiervoor beschreven is. Doe loopschoenen nooit in de wasmachine en dompel ze nooit helemaal onder in water: de schokdempende materialen kunnen dan veel van hun kwaliteit verliezen.



'Wie wil er nu niet gewoon 'lekker' kunnen hardlopen?!

Het boek Loopstijl A-B-C, dé sleutel tot een leven lang plezierig hardlopen, is geschreven door Run-Inn eigenaar Harry Honselaar en is in de winkel verkrijgbaar voor € 9,95.

Wandelschoenen

- *'Het wandelplezier begint altijd met het aantrekken van een functionele wandelsok.'*
Dit zijn sokken die de pasvorm van de wandelschoenen bevorderen en blaren helpen voorkomen.
- Bouw het aantal wandelkilometers altijd verantwoord op: *'doe nooit meer dan genoeg.'*
- Zorg dat de veters het bovenwerk van de schoen overal perfect om de voet heen laten sluiten, trek de veters dan ook overal gelijkmatig aan en knoop ze dicht met een dubbele knoop. De wandelschoenen beschermen en steunen hierdoor de voeten. Bij wandelschoenen met een voldoende hoge schacht kun je veelal vanaf de bovenste twee veterhaakjes kruislings van boven naar beneden vetersen. Hierdoor komt de knoop van de veter (lager) op de wreef te liggen waardoor de schoen gemakkelijker kan buigen, terwijl die wel optimale steun blijft geven (zie voor voorbeeld op onze website bij 'Tips bij aankoop wandelschoenen').
- Hoe lang wandelschoenen meegaan, hangt af van hoe intensief ze gebruikt en onderhouden worden. Wandelschoenen moeten de tijd krijgen om 'te rusten'. Als de schoenen 'dag en nacht' gebruikt worden, wordt de gehele gebruikstijd mogelijk al binnen een jaar opgesoupeerd. Koop altijd een tweede paar als je ze zeer veel gebruikt.
- Onderhoud de wandelschoenen regelmatig. Haal de inlegzolen er uit zodat de schoenen kunnen luchten. Haal de veters er uit en was ze. Verwijder grof vuil met water en/of borstel. Reinig leren schoenen met water en evt. zachte zeep, goretex modellen (het woord 'goretex' staat op het bovenwerk vermeld) alleen met water wassen. Ernstig vervuilde binnenwerken kun je behandelen met schoonmaakazijn.
- Behandel de wandelschoenen een paar keer per jaar met een bijpassend onderhoudsmiddel. Laat de schoenen voordat ze worden ingevet eerst drogen (hangt echter wel van het onderhoudsmiddel af, lees daarom altijd eerst de gebruiksaanwijzing). Laat de schoenen nooit bij een kachel o.i.d. drogen, want leer is hittegevoelig en kan uitdrogen.
- Door het invetten wordt het leer gevoed en blijven de naden stevig. Vet de schoenen niet te dik in, schoenen met het goretex membraan juist heel dun invetten. Het invetten kan het uiterlijk van de schoenen veranderen: het leer wordt glad(der) en donker(der). Dit is een normale, onschadelijke reactie. Vet met name het leren bovenwerk aan de voorkant, daar waar de schoen buigt, goed in. Poets de schoenen vervolgens uit.
- Vet metalen haken en ogen in met vet of watervrije vaseline om ze te beschermen tegen roest, gebruik voor de moeilijk bereikbare plekjes een wattenstaafje.

Run-Inn, voor comfortabel wandelen

Loopkleding

Functionele loopkleding (jacks, thermische onderkleding, shirts, broeken, sport-bh's, loopmutsen e.d.) wordt vervaardigd uit diverse soorten synthetische vezels die door verschillende bewerkingen hardloopspecifieke eigenschappen hebben gekregen, waardoor je onder verschillende weersomstandigheden altijd comfortabel kunt blijven hardlopen. Om al deze eigenschappen (vochttransport, warmte-isolatie, windprotectie) zo lang mogelijk te behouden, moet bij het wassen altijd de onderstaande aanbevelingen ter harte worden genomen. Bij goed onderhouden loopkleding blijven de functionele eigenschappen langer behouden.

- Alle loopkleding kan altijd na een hardlooptraining even uitgespoeld worden in schoon, lauw water, onder de kraan of onder de douche. Vervolgens de kledingstukken voorzichtig uitknijpen en ophangen.
- Na een aantal hardlooptrainingen moet het loopjack gewassen worden. Wij adviseren om dat niet in de wasmachine te doen maar op de hand, met een klein beetje vloeibaar wasmiddel. Als loopjacks in de wasmachine gewassen worden kan het jack tijdens het wassen beschadigd raken waardoor de functionele (windwerende, waterafstotende) eigenschappen verminderen. Spoel goed uit. Hang het jack (buiten) aan de lijn te drogen.
- Als loopkleding wel in de machine gewassen wordt, doe dat dan altijd voorzichtig. Kijk eerst op het etiket in de kleding hoe heet er gewassen kan worden en of er andere aanwijzingen op vermeld staan. Zoek de betekenis van de wassymbolen eventueel op het internet op. Wel kan in het algemeen gezegd worden: gebruik altijd een mild – en zeker geen agressief – wasmiddel, gebruik nóóit wasverzachter en stop de loopkleding ook nooit in de wasdroger.
- Loopkleding die op de huid wordt gedragen, moet regelmatig worden gewassen. Door het rechtstreekse huidcontact kan er makkelijk vet en/of vuil van de huid in de kleding komen. Loopshirts, loopbroeken, thermische onderkleding, sport-bh's e.d. moeten daarom vaker worden gewassen dan loopjacks. Was ze in de machine en hang ze (buiten) aan de lijn verder te drogen.
- Was loopsokken en wandelsokken voorzichtig in de wasmachine. Volg ook hier weer strikt de wasvoorschriften, dan blijven de sokken hun werk naar behoren doen. Hang ze (buiten) aan de lijn verder te drogen.

Run-Inn, voor comfortabel sportief bewegen

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Veel mensen bewegen nog steeds veel te weinig en dat terwijl verantwoorde lichamelijke activiteit toch echt alle aanbeveling verdient. Onderzoek heeft namelijk overduidelijk aangetoond dat je door regelmatig lichamelijk bewegen niet alleen fit wordt, maar ook dat je weerstand tegen ziekte wordt verhoogd en dat psychische problemen op afstand worden gehouden: 'een gezonde geest in een gezond lichaam', dus. Maak daarom een paar keer per week een stevige wandeling of ga drie keer per week een half uurtje hardlopen. Run-Inn kan je behulpzaam zijn om dat bewegen comfortabel te laten verlopen.



Linnaeuskade 5

1098 BC Amsterdam

T. 020 - 463 5771

E. run-inn@hotmail.com

www.run-inn.nl

