

Koorts is voorbij maar.....

nu is mijn rug aan de beurt.....

Waarschijnlijk vanwege het weinig bewegen is mijn onder rug nu behoorlijk aan het opspelen. Gelukkig geen hernia achtige pijn, maar wel zo pijnlijk dat fatsoenlijk lopen er niet inzit. Geluk bij een ongeluk is dat ik toch nog niet mag gaan trainen vanwege de periode na het koortsvrij zijn die ik in acht moet nemen.

Zoals het er nu naar uit ziet wordt mijn eerste echte training a.s. woensdag.

Gaat dit goed, dan probeer ik de volgende dagen daarna flink wat kilometers te maken met op zondag een duurloop van 34KM als afsluiting.

Nog twee dagen om te herstellen van mijn rugpijn, en dan eindelijk weer hardlopen.....