

Weer rugpijn

Gisteren met Charles op de fiets naar Galder voor een eerste duik in het open water dit jaar.

18:00 uur vertrokken vanaf de rotonde tussen Etten leur, Rijsbergen en sprundel.

Fietsje aan de boom gelegd, en toen het wetsuit aangeschoten.

Daarna voorzichtig het water in.

Na een paar minuutjes helemaal onder, en toen begonnen we met zwemmen.

.....viel tegen.....

Na een paar slagen voelde ik een flinke pijscheut in mijn rug. Kon daarna nauwelijks mijn benen hoog genoeg krijgen. Ook het kijken (hoofd uit het water halen) viel tegen, want dit voelde ik direct in mijn rug.

Kon Charles niet bijhouden, en kreeg na een kwartiertje al flink last van koude voeten. Nadat we terug waren (zo'n 40 minuutjes gezwommen denk ik), omgekleed (was een hele trage wissel).

Helaas bleven mijn voeten ijskoud, en bijna gevoel loos. Onder de douche kwam het gevoel weer terug. Erg vervelend het syndroom van Raynaud.

http://nl.wikipedia.org/wiki/Fenomeen_van_Raynaud

Vannacht nog steeds erg veel last van mijn rug. Morgen een afspraak bij Dynamico. Hopelijk kunnen ze het nog fixen voor zondag.....

Het weerbericht is in ieder geval redelijk. Wel regen, maar toch wat betere temperaturen wat in mijn geval erg belangrijk is.

	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma
Zonnesc hijn (%)	30	50	30	30	30	40
Neerslag kans (%)	70	30	50	60	80	70
Neerslag hoeveelh eid (mm)	0/5	0/1	0/2	0/2	1/8	0/8
Minimum temperat uur (°C)	6	1/3	5/7	7/11	8/12	9/13
Middagte mperatuu	11	12/13	14/17	16/19	17/21	16/21

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

r (°C)

Windricht NW O O ZW O NO

ing

Windkrac 4 3 4 3 3 4

ht (bft)