

Training voor Terheijden

Afgelopen week 3 * een bezoek aan het ziekenhuis gebracht.

Maandag met Maaike naar de dermatholoog geweest. Zij bevestigde dat het waarschijnlijk om een melanoom ging. Direct een afspraak gemaakt bij de chirurg. Woensdag bij Dr. Kemperman, en vervolgens vrijdag een operatie om de vlek weg te laten halen. Uitslag is op 14 Juni, 1 dag na Terheijden. Duimen dus.....

Afgelopen week de training weer een beetje opgepakt. Ik merk dat de operatie die ik zelf ondergaan heb een paar weken terug, ook nog steeds een beetje dwars zit. Afgelopen week wel lekker gefietst, maar gisteren een 10KM gelopen op een heel laag tempo. Misschien te weinig vocht of i.d., maar ik kwam bijna niet vooruit.



Morgen ben ik van plan een koppeltraining te doen, in plaats van mijn lange duurloop. Zit te denken aan 60KM fietsen met aansluitend 10KM rennen. Hierna waarschijnlijk nog een uurtje het zwembad in. Volgende week wat lichte trainingen, en dan volgende week zondag mijn eerste triathlon wedstrijd dit jaar. De voorbereiding was echt slecht, dus ik verwacht ook heel weinig. Hopelijk een iets betere tijd dan vorig jaar....