Blessure

Gisteren naar het Amphia ziekenhuis voor controle bij de afdeling chirurgie.
De specialist keek de schouder na, en de conclusie was een flinke kneuzing in de schouder.

Geen zaken om me zorgen over te maken, en hij vertelde dat daar ook helemaal niets aan gedaan kan worden. Moet allemaal vanzelf overgaan dus, en mocht het over 3 weken nog heel pijnlijk zijn, dan weer even een nieuwe afspraak maken.

S'avonds nog even langs bij de fysio, en zij heeft mijn schouder ingetaped.
Hierna een rondje gerend, en een tempoloop van 7KM afgewerkt.
Helaas heb ik getest hoe het lopen zonder sokken in mijn nieuwe Zoot's bevalt, met een paar flinke blaren op beide hielen als gevolg. (De schoenen zouden geschikt moeten zijn voor lopen zonder sokken)

De plannen voor a.s. weekend heb ik flink omgegooid.
Voor de 1/3 triathlon heb ik me (helaas) afgemeld, en ik ga nu als trio meedoen met John en Peerke.
Trio "the old, the bad and the ugly", en we starten om 14:30 a.s. zaterdag.
Ik doe het hardloop onderdeel van 5KM.

Verder heb ik mijn bedrijf als team aangemeld voor de 10K van Roosendaal.
Lopers zijn:

- Ikzelf
- John Heeren
- Randy Schoonen
- Nick Lauwerijssen
- Marcel Hereijgers



Vanavond samen met Maaike een rondje op de racefiets. Ben benieuwd hoe dat gaat, want het wordt de eerste keer op de fiets na mijn val van vorige week.