

Beetje griepig

Maandag ochtend opgestaan met een flinke verkoudheid. Tegen het einde van de dag ook een flinke hoofdpijn. Dinsdag eigenlijk hetzelfde, en hoewel ik dinsdag avond op tijd naar bed gegaan ben, woensdag helaas nog steeds flink beroerd....

Omdat alles (benen/rug etc.) nog steeds flink pijn doet na de marathon, weet ik dus niet of de spierpijn ook gedeeltelijk met de griep te maken heeft. Gisteravond weer op tijd mijn bed opgezocht, en vandaag voel ik me gelukkig al iets beter. De verkoudheid is een stuk minder, en de hoofdpijn ook. Helaas nog niet helemaal weg, maar na nog een goede nachtrust zou dit goed moeten komen denk ik.

Eigenlijk had ik afgelopen vrijdag (voor de marathon dus) al een beetje last van een kriebelhoestje, en ook tijdens de marathon leek ik meer last van mijn luchtwegen te hebben dan anders. Mogelijk zat het griepje er dus al aan te komen.....

Het Q-ring voorblad heb ik maandag avond nog gemonteerd, en tijdens de montage zag ik dat de ketting niet lekker op het blad liep. Dus ook een nieuwe ketting + cassette + keramische derailleur wieljes besteld. De hele groep is dus straks nieuw, en daarmee is mijn fiets dus helemaal klaar voor het seizoen. Hopelijk komen de spulletjes op tijd binnen, zodat ik mijn fietsje af kan maken, en afstellen...

Nog c.a. 7 weken voor de eerstvolgende wedstrijd, de 1/4 van Meer.



De foto hiernaast is van Meer 2013...

Daarna Terheijden (1/2 tri), Oud gastel (1/4) tri en dan naar Praag!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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