

3 weken voor het EK Long Distance Almere

Exact 3 weken te gaan voor het EK Long distance van Almere.



Gisteren heb ik een brief ontvangen, waarin staat dat de age groupers automatisch meedoen aan het Europees Kampioenschap. Gelukkig hoeft de kleding hiervoor niet speciaal aangepast te worden, zoals dat bij andere EK's wel het geval is.



De laatste weken flink getraind. Afgelopen maandag na lange tijd ook weer gezwommen in Galder. Dat was weer even geleden, dus moest dringend opgepakt worden. Dinsdag/Woensdag/Donderdag looptrainingen gedaan, en de laatste was weer 27KM.



Een heel mooi rondje, via o.a. Zundert/Achtmaal/Schijf.



Vandaag ging ik op weg voor een 150K fietstraining. Het begon heel erg goed, en na 60KM zat ik op mooi gemiddelde. Mijn knie voelde goed, en dat was de laatste fietstrainingen wel anders....

Na zo'n 63KM ging het mis.....Uit een uitrit kwam een busje, en die kon ik niet meer ontwijken. Binnen een fractie van een seconde lag ik op de grond, en ik voelde eigenlijk gelijk dat het flink raak was. Flink bloedend kwam ik overeind, en ondertussen was de chauffeur ook al uit de bus om te kijken hoe het met me ging. Volgens mij was hij net zo erg geschrokken als ik.

Nadat ik met een papiertje het meeste bloed van mijn gezicht en handen had gehaald, en nog een pleister had gekregen, ben ik naar huis gereden, omdat verder trainen niet meer ging. Achteraf gezien een verstandige beslissing, want thuis gekomen zag ik dat het toch wel vrij diepe wonden aan mijn hoofd waren. Eerst even in bad gegaan, en daarna naar de huisartsenpost. Daar bleken er toch nog 10 hechtingen nodig te zijn, om de wonden netjes dicht te maken. Ook mijn knie werd even goed ontsmet, want die was ook wat open geschaafd.

Vrijdag kunnen de hechtingen er waarschijnlijk weer terug uit, dus hopelijk mag ik dan ook weer terug gaan zwemmen.