

## Herstelweken

Nu ....ruim een week na de Limburgs Zwaarste, heb ik de draad weer een beetje opgepakt. Na deze trail de eerste dagen vooral veel last van spierpijn gehad, maar donderdag avond voelde ik me toch al fit genoeg om een rondje met de mannen te gaan hardlopen. Lekker rustig door de Rucphense bossen een rondje van c.a. 10KM, en daarna een bak koffie bij Michel.

De dagen erna toch nog maar wat extra rust gepakt, want mijn middelste teen rechts deed flink pijn. Volgens mij is hij een beetje gaan ontsteken, want hij is helemaal rood, en het gebied rond mijn nagel doet flink pijn. Het ziet er gewoon niet best uit, en het voelt ook niet goed.

Eergisteren (maandag) een ruime 9KM gedaan, en ondanks de regen en kou voelde het goed. Ik denk dat ik voldoende hersteld ben om weer lange duurlopen te kunnen doen, maar wacht er nog even mee tot a.s. weekend. Helaas wel standby dienst, dus moet ik me zaterdag beperken tot rondjes door de Rucphense heide, en dan weer hopen dat ik met rust gelaten word.



Die ruime week rust heeft me overigens wel een paar kilogram extra opgeleverd, en die moeten er snel weer terug af. Maar met koningsdag enz. in het vooruitzicht zal dat nog tegen vallen denk ik....

Nog 7 weekenden voor de Zugspitztrail, en omdat het 1 na laatste weekend niet meer meegerekend kan worden, blijven er dus nog zo'n 6 weken over om me voor te bereiden voor de wedstrijd van het jaar. Alhoewel...wedstrijd....het is eigenlijk gewoon een trail, waarin uitlopen het doel is, en er zullen maar weinig mensen voor een specifieke tijd gaan denk ik. Deze overgebleven 6 weken, zitten ook behoorlijk vol gepland met van alles, dus het zal nog een flinke uitdaging worden om genoeg lange duurlopen te kunnen doen.

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---