

Helaas....nog een blessure :-)

De ribben en schouder beginnen steeds beter aan te voelen, maar nu heb ik ondertussen weer een andere blessure. Na de singelloop heb ik flink last van mijn hamstring (rechts), en vorige week kon ik er nog wel een duurloopje mee doen, maar mijn lange duurloop van afgelopen zondag moest ik vroegtijdig stoppen (op nog geen 20KM ipv de geplande 35KM).

Ik was samen met Michel de Rucphense bossen in gegaan voor een hele rustige duurloop, maar na 13KM begonnen de problemen. Mijn hamstring begon steeds meer pijn te doen, en ik besloot op tijd te stoppen. Nadat ik uit bad kwam, deed mijn been heel erg pijn, en ook op maandag was er niet veel verbetering. Ik heb gelijk een afspraak gemaakt bij de fysio, en kon gelukkig maandag avond al terecht.

Daarom deze week alweer een verplichte rustweek, en hopelijk kan ik dan a.s. weekend nog een keer een lange duurloop doen (liefst twee, een op zaterdag en een op zondag).

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

De kans dat ik de volle 125KM uit ga lopen over minder dan drie weken neemt met de dag af.

Ik wil sowieso starten, en dan maar proberen zo ver mogelijk te komen.

Zoals ik me nu voel zou de marathon afstand al mooi zijn, maar wanneer de hamstringklachten over zijn, dan moet ik een heel stuk verder kunnen komen.



En vanaf 6 NNovember kan er weer ingeschreven worden voor de Swissman.

Hopelijk gaat het deze keer lukken!!!