

Paar dagen rustig aan

Afgelopen donderdag moest ik me op tijd melden bij de kaakchirurg voor een operatie. Een kies linksboven moest er uit, en daarna een wortelpunt behandeling aan een andere kies. Dat laatste betekent dat ze door je kaak naar de wortelpunt gaan, omdat langs de bovenkant niet gaat als er een kroon op zit.

Het klinkt wel iets erger dan het is, maar toch....

De operatie zelf viel overigens wel mee. Ik had meer last van het vervelende gevoel van de verdoving, dan van de operatie zelf.

Eingelijk begonnen de problemen wanneer de verdoving was uitgewerkt, toen ik probeerde wat te eten.

Vrij pijnlijk, maar ook dat was gelukkig maar van korte duur.

Vrijdag voelde ik me al wat beter, en ik besloot geen pijnstillers meer te nemen, zodat ik



misschien eind van de dag wel een stukje kon gaan hardlopen.

Het advies was eigenlijk wel een paar dagen geen inspanning, en niet voorover bukken, maar een rondje voorzichtig hardlopen moet kunnen dacht ik.

Zo gezegd zo gedaan, en s'avonds samen met Maaike de deur uit gegaan voor een rondje. Na 3,5KM vond Maaike het ver genoeg, en draaide ze om, en ik besloot nog een stukje door te lopen. Wel had ik erg pijnlijke benen, en ik denk dat dat door de medicijnen van een dag eerder kwam (of van de training van woensdag, want toen ben ik 60KM gaan fietsen op een hoog tempo). Rustig aan gedaan dus, en na 18KM was ik weer thuis.

Zaterdag gewandeld in Schiedam (25KM), en daarna zijn we even doorgereden naar Steenberg om Jan en Misja aan te moedigen.

Ze waren heel goed bezig, en later bleek Jan zelfs weer op het podium te belanden, met heel veel kilometers (c.a. 133) in zijn benen.

En Misja had ook bijna de 100KM gehaald! Grote klasse dus van die mannen, en toen ik daar stond te kijken vond ik het wel een beetje jammer dat ik niet mee kon doen.

Maar ja.....voor mij zit de Swissman er nu echt aan te komen, en daarom ben ik blij dat het kaakchirurg verhaal er alvast op zit tot na de twee extreme triathlons.

Nog wel wat napijn, dus ik hoop dat er niets aan het ontsteken is, maar verder weer volop aan het trainen.

Afgelopen zondag nog met Rob voor de tweede keer dit jaar de zeelandbrug over, en het ging een heel stuk beter dan vorige week.

Alleen wat materiaal pech, want Rob reed 2 keer lek. Afgezien daarvan wel een gemiddelde van ruim rond de 30 aan kunnen houden (moving speed) en dat terwijl er behoorlijk wat wind stond. De laatste 20KM was ik leeg, en moest ik weer even bij Rob in het wielje, want het lukte me dat stuk niet meer om c.a. 33KM/u tegen wind op te rijden.

Alles bij elkaar (ondanks de lekke banden) weer lekker gefietst, en merkbaar al weer beter in vorm dan de week van te voren.

Dus a.s. weekend nog een keer hetzelfde, en dan binnenkort maar eens kijken of ik een 200KM in kan plannen. Ik zal kijken wanneer dit bij Maaike een beetje in de planning past.

En dan valt er ook nog een 1/4 triathlon wedstrijd in de ruim 6 weken die nog te gaan zijn voor de Swissman.

1 doel is in ieder geval al bereikt!

Sinds vorige week schommelt mijn gewicht af en toe onder de 70KG, en daar ben ik heel blij mee. Da's c.a. 12KG lichter dan 1 Januari, dus minder dan een half jaar over gedaan.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Mijn gewicht

Deze grafiek laat het verloop van je gewicht zien.



Je BMI op dit moment

23.8