

## Lichte blessure

Afgelopen week was niet helemaal lekker gegaan....

Hele drukke dagen gehad bij de klant, en een lichte blessure gooide een beetje roet in het eten.

Af en toe in de avonduren moeten werken, en de resterende tijd heb ik geprobeerd voldoende tijd te vinden om te trainen, maar dat viel niet altijd mee.

Soms was de tijd er trouwens wel, maar dan was ik te moe om een lekkere training te doen, en besloot ik wat rust in te plannen.

De schaatsles vorige week dinsdag ging wel lekker, maar toen ik donderdag een keer terug ging om te oefenen besloot ik om het na een uurtje al weer voor gezien te houden.

Ik heb namelijk al een paar weken last van een blaas op mijn voet die gaan ontsteken is.

De wond geneest eigenlijk niet, en dat komt natuurlijk omdat ik mijn voeten flink beweeg tijdens het sporten, en ook nog steeds schaatslessen heb.

Hopelijk wel snel wat verbetering, want ik maak me wel een beetje zorgen.

Ik ben er ook nog iet uit, wat volgend jaar moet gaan worden.

Er zijn eigenlijk twee evenementen die ik beide wil doen, maar die vallen zowat in dezelfde week (Friesman en Zugspitztrail).

Als ik een triathlon in wil plannen, dan moet het in het voorjaar, zodat ik na Juni me volledig kan richten op ultralopen.

Het uitbreiden van de kilometers kan dan al tijdens de voorbereiding van de triathlon, en dan in September een paar keer flink pieken tijdens een 100K of langer.

Een mooie trail moeten we dan nog ergens in plannen, en ik heb er wel een gevonden die we misschien met zijn allen kunnen doen:

<http://www.suedtirol-ultraskyrace.it/>

Ik zal het in de groep gooien, en kijken of de rest er voor te porren is..

Afstand: 121,0 km

Hoogtemeters: 7.554,0 m

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Maar er zijn ook kortere afstanden.