

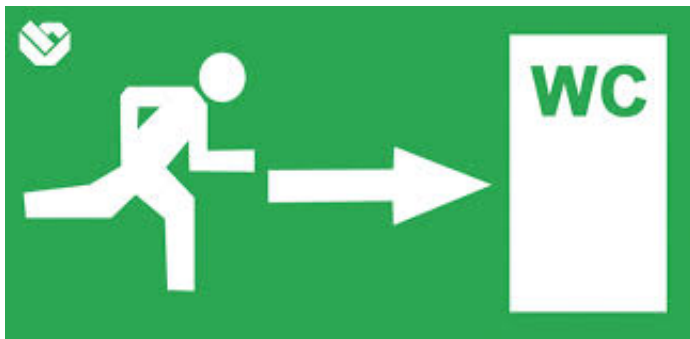
Buikgriep

Helaas....de voorbereidingen voor Kasterlee zitten wel heel erg tegen...

Heb nu een flinke buikgriep te pakken, en lig er al weer een paar dagen uit met trainen, en dat zal ook nog wel een paar dagen duren voordat ik het weer terug kan op pakken.

Vrijdag avond had ik al wat last, maar zaterdag ging het weer beter.

Zondag ben ik met Rob naar Woensdrecht gegaan voor een veld toertocht. De bedoeling was 55KM, maar halverwege besloot ik al om de afstand wat naar beneden bij te stellen.



Toen ik weer thuiskwam, begonnen de klachten opnieuw, en vandaag (woensdag) heb ik nog steeds buikgriep. Gisteren een dag alleen op beschuiten geleefd, en hopelijk vandaag wat verbetering, want van dat stil zitten gaat ook de rest (rug etc.) flink pijn doen.

Gelukkig kan ik vanaf thuis werken, want op en neer naar Brussel zou erg vervelend zijn.

Dus ik lig er ongeveer een week uit met trainen, juist op het moment dat ik de meeste kilometers moet maken....

Hopelijk snel verbetering....

En de planning voor volgend jaar ben ik ook nog niet uit.

Mooiste zou zijn de Frysman en een mooie ultra, liefst in de bergen, zoals die in Zuid Tirol.

-Of terug naar de Zugspitze, en daarna Almere.

(Vorige keer ben ik tot aan de rode pijl gekomen (56KM) tijdens de Zugspitze trail, en net voor het "vlakke" gedeelte uitgestapt)

-Of alleen ultralopen....

-Of toch een mooie extreme.....