Even nog rustigaan

Afgelopen week dus niet veel gedaan.
Gelukkig heb ik weinig last van de antibiotica, en heb ik al een paar rustige trainingkjes af gewerkt.
Maandag 7 buisjes bloed af laten tappen voor het Lyme onderzoek,

Wel een beetje last van mijn heup ook sinds een paar weken, en gelijk ook maar laten checken door de huisarts. Doorgestuurd naar de fysio, dus hopelijk komt daar ook snel een oplossing voor. Was geen slijtage,is de diagnose, dus dat is alvast heel goed nieuws. Mogelijk iets met een paar pezen, dus hopelijk is fysiotherapie de remedie.

Afgelopen weekend was een weekend van hoogte en dieptepunten.
Zaterdag in ieder geval goed begonnen met een hele rustige duurloop van 26KM, samen met John en Michel. Geen last van de antibiotica en van mijn heup. Dus dat ging heel lekker.

Daarna alleen nog maar voetbal gekeken(Belgie is alvast door!!), en via de race tracker Joop gevolgd, die bezig was aan de Swissman. Mooi, want dan beleef je zelf deze hele wedstrijd nog een keer opnieuw, en het blijft samen met de Celtman toch het mooiste wat ik op sportief gebied ooit gedaan heb.

Maar zondag was toch we; een beetje een vervelende dag, want al vroeg zag ik de mooie berichtjes over de Frysman, en daar had ik natuurlijk bij moeten zijn.....
Echt verschrikkelijk zitten balen dat ik niet mee kon doen, en eigenlijk heel de dag aan gedacht....
Al die maanden training voor niks gedaan, en alhoewel natuurlijk het trainen op zich ook leuk is, wil je wel graag meedoen om te kijken waar je staat. Zeker als je alleen aan de antibiotica zit en je jezelf op een beetje vervelende heup na verder helemaal goed voelt.

Maar voor hetzelfde geld gebeurt zoiets vergelijkbaars wanneer je wel ingeloot bent voor de Norseman, en dan zou het helemaal vervelend geweest zijn...

Dus nu weer voorzichtig op gaan bouwen, en zorgen dat ik top fit wordt voor de volgende uitdagingen. Voorlopig dus even geen triathlons (alhoewel ik nog even over Almere getwijfeld heb), en de focus helemaal op het ultralopen leggen. En...ik heb daar verschrikkelijk veel zin in!

Het plan is om de ultra in Monschau heel voorzichtig uit te lopen, omdat ik qua kilometers nog een beetje te kort schiet dan, en vanaf dat moment de kilometers flink op ga voeren.


Isn't Ultra Running Sexy
$#@+
Yummy!
H2°
2 minutes later