Tegenslag

Helaas een beetje tegenslag afgelopen week.
Weer te weinig tijd om te trainen, en daar bovenop kwam ook nog eens flinke kiespijn.

De kiespijn begon eigenlijk al op dinsdag, met af en toe een stekende pijn.
Donderdag maar een afspraak gemaakt, en gelukkig kon ik vrijdag terecht.
Daar werd gelijk een kies aangepakt, maar later toen de verdoving uitgewerkt was, had ik nog steeds flinke pijn.
Maar goed….volgens de tandarts kon dit wel een paar dagen aanhouden, dus even afgewacht.

Zaterdag leek het iets beter te gaan, en was de pijn vooral na het eten.
Dus zondag besloten mijn lange duurloop te doen (32KM) en ook dat ging goed.
Maar toch kwam in de loop van de dag af en toe de kiespijn weer flink opzetten.
Helaas maandag een belangrijke afspraak in Brussel, dus ga ik proberen een afspraak te maken voor morgen, en dan wordt het probleem hopleijk goed opgelost.

Afgezien daarvan, ook nog steeds wat last van de pijn in de lies streek.

Gelukkig ook wat positief nieuws.
Vrijdag een nieuwe rugzak besteld, omdat ik vorig jaar flink last van mijn rug had tijdens de Bello Gallico.
Het is de Salomon Advanced Skin geworden (geel), omdat daar het gewicht goed verdeeld wordt, en deze bij heel veel testen als beste uit de bus komt.
Deze wordt geleverd inclusief 2 "soft flasks", en dat betekend dat er veel minder water op de rug meegenomen heoft te worden als je daar gebruik van maakt.
Zondag dus gelijk deze uitgeprobeerd tijdens de lange duurloop, en het is me heel goed bevallen.
Ben erg blij met deze investering, en het drinken uit de flesjes is me ook heel goed bevallen.
Ik zit er over te denken mijn waterzak pas halverwege te gaan gebruiken, en tot die tijd zou 1 liter (of misschien nog een extra 500ml flesje in de rugzak) voldoende moeten zijn om de checkpoints te overbruggen.
De rugzak zit verder perfect, en sluit helemaal rondom goed aan.
Ook de vele zakken zijn goed bereikbaar….dus heel blij mee.


salomon

Dus zondag zowel mijn nieuwe HOKA's als mijn nieuwe rugzak uitgetest.
En voor wat betreft de HOKA's, lijkt het ook goed te gaan.
Geen blaren in ieder geval, en afgezien van een beetje zeurend gevoel in mijn rechtse kleine teen liep het goed.

Dus het plan is om de Bello Gallico te starten op mijn Inov8 trail schoenen, met in mijn rugzak 2 flesjes van 500ml water.
Dat moet zeker voor het eerste stuk van c.a. 20KM voldoende zijn.
Bij het wisselpunt zal ik dan 1 extra flesje vullen, zodat ik 15ooml bij me heb.

Eventueel zal ik dan halverwege wel/geen drinkzak extra meenmen, en van schoenen wisselen.
Dus qua plannen en organiseren begins alles een beetje vorm te krijgen.
Heb al een lijstje gemaakt van spullen die ik mee neem in mijn rugzak, en zaken die in de drop bags gaan.
Ook een voedingsplan ben ik aan het uitwerken, dus aan de voorbereiding mag het niet liggen.

Nou hopelijk snel (kies)pijn vrij, dan kan denk ik alleen nog maar het weer voor problemen zorgen…..

En dat zou volgens de huidige voorspelling een temperatuur van minimaal 3 en mximaal 7 graden moeten zijn, met af en toe een bui en windkracht 4. Alles bij elkaar vrij gunstig denk ik, maar uiteraard nog absoluut onbetrouwbaar.