

## **Training Kasterlee deel 2**

Afgelopen zondag leek de schade nogal mee te vallen, maar....sinds gisterenochtend heb ik flink last van een gekneusde rib.

Ik merkte het al toen ik opstond. Flinke pijn in de rug, en buik, en ook diep inademen gaat nauwelijks. Hoesten is helemaal vervelend. Verder is het vervelend om lang in de auto te zitten. De schouder en knie zijn al wel een stukje hersteld.

Gisterenavond toch een stukje gaan hardlopen, maar viel tegen. Na 5KM vond ik het genoeg. Ook heel erg slecht geslapen, omdat ik regelmatig wakker werd wanneer ik draaide. Hopelijk ben ik er snel vanaf, want ik hoop niet dat ik straks in Kasterlee nog klachten heb.

Vanavond ga ik wel een poging doen om te zwemmen. Hopelijk valt het mee....