semi lockdown week 3

Ondertussen is het weer twee weken geleden dat de beperkte Lockdown is aangekondigd, en 4 weken geleden dat we de toespraak van Rutten kregen, waarin o.a. het verbod op handen schudden aangekondigd werd. De weken vliegen voorbij, en vooralsnog ziet het er nog niet naar uit dat de toestand snel val veranderen.

Gelukkig zit het weer wel mee, want vanaf het moment dat ik continu vanaf thuis moet werken, schijnt zowat iedere dag volop de zon. Zo ook afgelopen zaterdag, toen ik weer op pad ging voor mijn lange duurloop.

Deze keer was ik wat later vertrokken dan normaal, omdat Maaike een vrije dag had, en we dus "uit konden slapen". Dus de wekken om 7 uur gezet, en na een paar keer snoozen rustig ontbeten, en iets voor half 9 op pad gegaan voor mijn lange duurloop.

Bewust een rustige start deze keer, want ik wilde niet het imuun systeem overbelasten, omdat ik sowieso deze training weer wat langer wilde maken.

Na ongeveer een half uurtje zag ik dat de hartslag zo rond de 140 zat, bij een rustig tempo, en ik besloot dat zo aan te houden. Lekker weer, en lekker rustig op de paden, totdat....ik halverwege de pannehoef voorbij de parkeerplaats liep. Daar waar normaal gesproken max. twee auto's stonden, stond nu de parkeerplaats vol. In totaal 16 stuks, dus niet iedereen had het advies goed begrepen om de natuurgebieden te vermijden. Uiteraard hoor ik zelf ook bij die groep, maar in ieder geval zonder auto....

Het lusje er bij gepakt waar Jan en ik vorige week wat reeen zagen, en zo weer door richting de Moerse bossen en Buissche heide. Hier viel de drukte gelukkig weer mee, en de meeste stukken had ik de route alleen voor mezelf. Halverwege besloot ik om een gelletje te pakken, en op dat moment struikelde ik weer eens flink. Met een harde klap lande ik op de grond, en mijn elleboog die al een jaar pijn doet van 1 van de vorige struikelpartijen gebruikte ik weer opnieuw om de val te breken.....

De contactpunten waren deze keer dus vooral mijn elleboog, maar ook mijn heup en ribben hadden een tik gekregen. Dus maar even rustig mijn gelletje opgegeten, en wat water gedronken, en daarna weer terug het tempo opgepakt.

Bij Schijf linkasaf gegaan, om er wat kilometers aan te plakken, en zo rond de 38 kilometer besloot ik om er 42KM van te maken. Niet veel later liep ik weer de van Hovedreef in. Lekker gelopen, onder ideale omstandigheden(afgezien van de val halverwege).

Op een flinke bult op mijn elleboog, en licht gekneuse ribben na, weer helemaal hersteld...