

Gaat weer beter

Helaas verliep het herstel niet zo best. Gelukkig was de keelpijn over na een paar dagen, maar de pijn aan mijn voet en knie bleven wat langer dan verwacht. De trainingsomvang dus maar flink terug gebracht, en af en toe een poging gedaan om de lange duurloop pijnloos te verlengen, maar dat was tevergeefs.

Die weken vielen overigens gelijk met een paar super drukke weken bij de klant, omdat zowel standby-dienst als een aantal geplande acties gelijk vielen. Dus noodgedwongen minder getraind, wat gezien de omstandigheden eigenlijk goed uit kwam.

Gisterenochtend om 7:00u vertrok ik met mijn hoofdlampje op voor mijn lange duurloop. Benieuwd hoe het zou gaan, ben ik erg voorzichtig gestart, en besloot richting de Pannehoef te gaan. Na een half uurtje kon mijn lampje al weer uit, en niet veel later liep ik de pannehoef in. Zoals vorige keer, ook nu weer lege parkeerplaatsen en op twee wandelaars na niemand gespot in dit mooie bos. Heerlijk rustig, dus, en ook het weer viel me alles mee. Wel af en toe wat wind in de open gebieden, maar de temperatuur was goed, en ik liep pijnvrij.

Rond de 18KM moest ik even de struiken in voor een sanitaire stop, en daarna liep het nog beter...Dus via de moerse bossen richting de Buissche heide. Al vrij snel was ik de 22KM gepasseerd, en ik voelde me nog steeds heel goed. Ook de Tailwind lijkt weer goed te vallen, want ik had nergens last van en ik besepte dat ik als het zo door zou gaan weer eens een flinke ronde zou kunnen maken.

Terug in Schijf, zo rond de 30KM even een gelletje genomen, en daar had ik besloten er de lus van 12K achteraan te plakken. Ook die gingen pijnloos en rond 11uur liep ik weer de van Hovedreef binnen. Lang geleden dat ik nog zo lekker gelopen had, en hopelijk is daarmee ook een eind gekomen aan de blessures van afgelopen weken.

Vandaag (zondag) een kort en rustig herstel loopje gedaan, en ook dat gaf geen problemen. Wel de nodige pijntjes bij het opstarten, maar na een paar honderd meter was dat over, en liep het

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<https://triathlon.ict-oke.com>

weer lekker.

Dus...gelukkig weer verlost van wat problemen, en hopelijk zit er niets meer in de weg voor een goede voorbereiding op de Bello Gallico op 18 December. Iets meer dan een maand nog,....zin in!!



Hans Schoonen

Gisteren om 07:02 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

42,20 km

Tempo

5:49 /km.

Tijd

4u 5m



Je bent de Local Legend van Moersebaan geworden

De meeste segmentpogingen in de afgelopen 90 dagen



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<https://triathlon.ict-oke.com>
