

Boosterprik

Afgelopen week mijn 3e Moderna prik gekregen, en aanvankelijk vrij weinig last van gehad. Vrijdag had ik een beetje hoofdpijn, en was mijn arm wat gevoelig, dus vrijdag heb ik rust genomen, en zaterdag mijn duurloop gedaan.

Die ging op zich wel lekker, ondanks dat het rondjes in de buurt waren, vanwege de standby dienst bij de klant.l

k was al op tijd weg, want Maaike moest werken, en zelf moest ik ook vroeg in middag starten met een vrij complexe cloning van een systeem.

Omdat het dus een vrij saaie tocht ging worden, had ik muziek bij me, deze keer op een mini MP3 speler.Deze is qua afmetingen minimaal, en er kan 32GB aan muziek op, en heeft ook een FM radio.Alvast een beetje als voorbereiding op de 24 uur van Sittard, zodat ik daar tijdens het lopen van de rondjes af en toe wat afleiding heb.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Na 3 uur gestopt, want zo kort na de booster leek het me niet verstandig om er een marathon van te maken. Eenmaal thuis gekomen voelde ik wel een flinke bult ter hoogte van mijn sleutelbeen. Na wat googelen zag ik dat het een bijwerking kan zijn van de vaccinatie, welke o.a. opgezette lymfeklieren kan veroorzaken in de hals, onder de oksels en bij het sleutelbeen. Maandag toch

voor de zekerheid even langs de huisarts.

Verder loopt alles wel goed, en nemen de klachten in de heup (iliopsoas) langzaam af. Ik doe dagelijks mijn oefeningen, en ben ook al weer wat gewicht kwijt, dus ik hoop dat die trend zich door zet. Ook volgend weekend standby, maar dan is de responsetijd 1 uur in plaats van 30 minuten, en kan ik in ieder geval een heel stuk verder van huis.

De tijd vliegt wel.....eerst leek de 24u van Sittard nog ver weg, maar over anderhalve maand is het al zo ver....