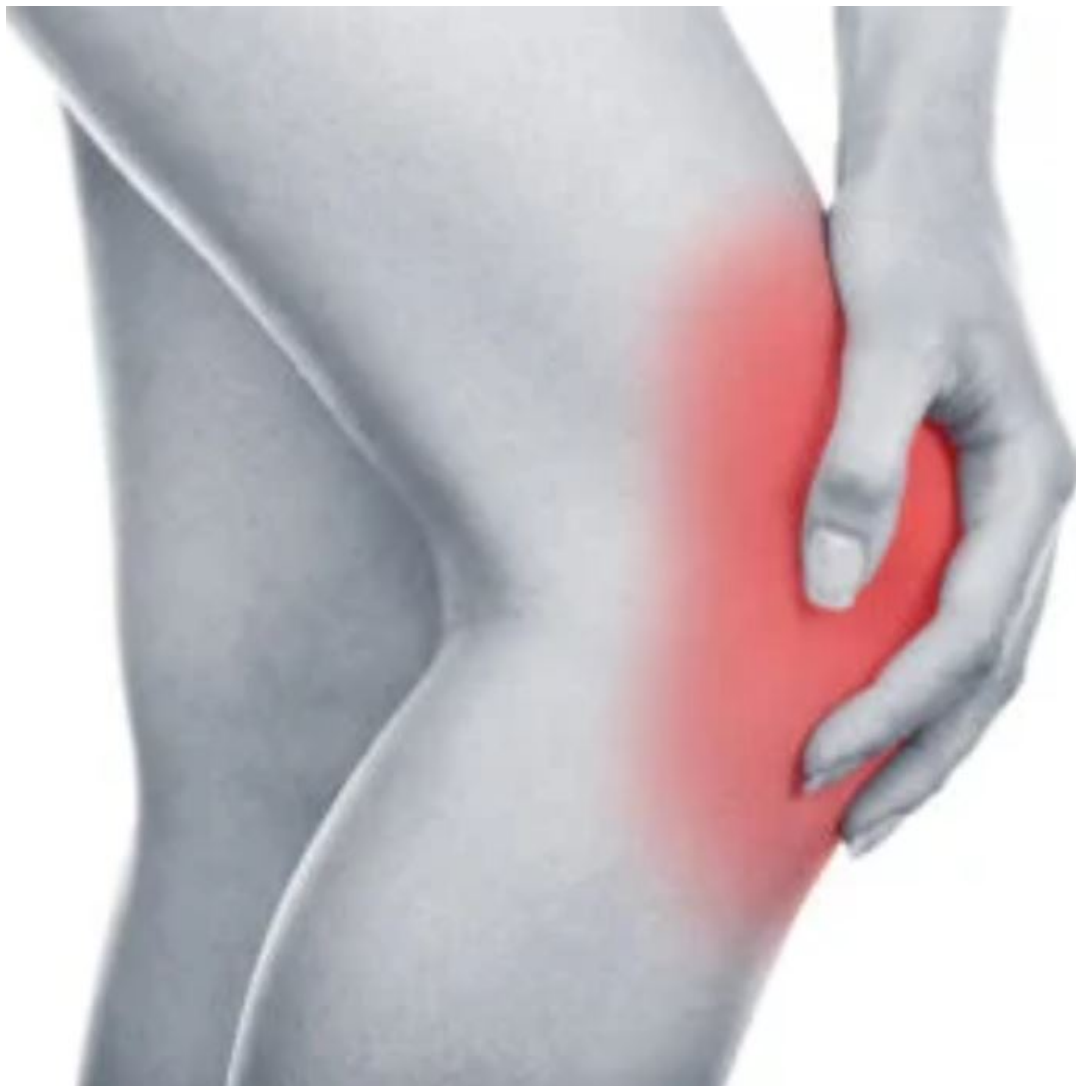


Herstel

Helaas gaat het herstel niet zoals gehoopt. Alhoewel de pijn een stuk minder is, heb ik nog wel flink last van mijn knie en onderrug. Ondertussen ben ik er vrij zeker van dat de knie klachten mogelijk veroorzaakt zijn doordat ik een aantal weken terug met mijn knie tegen het bed aan gelopen ben. Omdat de pijn toen vrij snel weg was, heb ik er eigenlijk niet meer aan gedacht, maar na de DNF van vorige week voelt het ongeveer hetzelfde als de pijn aan mijn knie rechts die ik vorig jaar na een val op mijn knie had. Dat was destijds een slijmbeursontsteking geworden, en ging ook van zelf na een aantal maanden weer over. Ook nu is mijn knie rood en gevoelig, dus ik ben er vrij zeker van dat het een slijmbeursontsteking is, en de oorzaak kan door het stoten van mijn knie komen, of door overbelasting.

Een uitgebreide test, in combinatie met een echo gaven me vorige keer uitsluitel en hebben me toen gerustgesteld. Helaas is dit een blessure die erg langzaam geneest, maar het goede nieuws is dat het ondanks de af en toe wat vervelende pijn geen reden is om te helemaal te stoppen met trainen. Met andere woorden, ik maak niets kapot wanneer ik doortrain, en zolang ik er niet op val, of stoot zal het heel langzaam steeds beter worden. Dat is ook wat ik toen gemerkt heb. Morgenmiddag even langs Dynamico om het te laten bevestigen...



Dan mijn rug....dat is een heel stuk simpeler. Dat wordt weer oefeningen doen, en dan moet het vrij snel weer goed komen...

Na een rustweek met de nodige trappisten, etentjes, gebakjes (moederdag) enz. ben ik gelijk ruim twee kilogram zwaarder en ik vermoed dat ze niet zo snel weg gaan als ze er bij gekomen zijn :-). Ik hoop dan ook dat ik snel weer terug de normale trainingsomvang op kan pakken want de volgende doelen staan inmiddels al weer op de kalender. De halve marathon van Roosendaal en de 24 uur

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

van Deventer. Twee totaal verschillende wedstrijden die normaal gezien ook een verschillende aanpak nodig hebben, maar voor de laatste hoop ik dat de trainingsomvang die ik tot nu toe gedaan heb alvast een goede basis is.

Zou heel mooi zijn als ik daar na 100 mijl nog wat kilometers aan kan plakken, zodat ik gelijk kan zien of ik wat geleerd heb van vorige 24uur in Sittard, en of de schoenen toen inderdaad de oorzaak waren van de problemen in de laatste uren.