Griep

We zijn weer terug van een weekje wandelen in Frankrijk. Een paar mooie etappes kunnen wandelen, en weer een stukje dichter bij Rome. Vanaf Maastricht ondertussen c.a. 500KM afgelegd, en nog ruim 1400 te gaan voordat we Rome bereiken.

Helaas ook een virusje tegen gekomen, want vanaf vrijdag ben ik flink verkouden, keelpijn, niezen, spierpijn en hoofdpijn. Geen Corona volgens de sneltesten die ik zaterdag en zondag gedaan heb, dus hopelijk ben ik snel weer opgeknapt.

Dus al ruim een week niet kunnen trainen, en alhoewel rust goed is, wordt het toch dringend tijd dat ik weer een rondje kan gaan hardlopen. Voorlopig de focus maar op oefeningen, zodat ik in ieder geval nog iets doe, en zodra de keelpijn en hoestbuien over zijn maar weer voorzichtig de draad op pakken.

In ieder geval ben ik wel weer bijgekomen van de drukke weken net voor mijn vakantie.

