

Opbouwen na een langdurige blessure gaat vaak met vallen en opstaan. Ik hoopte dat het deze keer zonder vallen zou gebeuren, maar helaas; na de halve marathon van Egmond kreeg ik last van mijn linker bovenbeen. In feite had ik hier al wat last van 2 dagen voor de wedstrijd, maar de race maakte het erger. Ik vermoed dat het veroorzaakt is door het nogal onhandig slepen met een zware koffer, die ik een paar keer met mijn been voortduwde en optilde omdat die wieltjes niet goed rolden. Echter, het zou ook best kunnen dat mijn niveau in korte tijd zo snel was gestegen dat de spieren hier moeite mee hadden en dat de koffer uiteindelijk slechts 'de druppel' was. In ieder geval was het nogal vervelend, met name door een stekende pijn in de lies, en ik besloot dan ook te rusten, in de hoop dat dit slechts enkele dagen zou duren. Tot mijn grote frustratie duurde het steeds langer en langer en heb ik uiteindelijk ruim 4 weken niet kunnen lopen.

Sinds ruim een week ben ik weer aan het trainen, aan het hardlopen wel te verstaan, want trainen deed ik ook tijdens die 4 blessure weken, maar ik doe nog niet meer dan wat duurloopjes. Helaas heb ik me af moeten melden voor de CPC loop in Den Haag en voor de Rotterdam marathon. Ik had erg graag aan de start gestaan van beide wedstrijden, maar het mocht niet zo zijn. Nu ga ik gewoon verder met waar ik mee bezig was; aan mijn niveau werken en (zo geleidelijk als ik kan) weer in topvorm komen.

Wanneer ik mijn eerstvolgende wedstrijd zal lopen kan ik nu nog niet zeggen. Maar één ding weet ik wel; als ik 's ochtend opsta en uit het raam kijk, zie ik de zon opkomen boven de Kerio Vallei (zie foto) en ga ik de deur uit voor een training door de schitterende omgeving. Dat is sowieso genieten!

## Tegenslag....

Written by Hugo - Last Updated Tuesday, 05 March 2013 04:36

---

