

Terug bij af

Written by Hugo

Monday, 09 May 2011 12:22 - Last Updated Monday, 09 May 2011 12:24

Het is altijd moeilijker om wat te schrijven wanneer je geblesseerd bent, dan wanneer je super-trainingen draait, maar ik zal toch even een 'update' geven.

Begin april zijn Hilda en ik naar Nederland gekomen, zij uiteraard om de marathon van Rotterdam te lopen, en ik voor een bezoek aan sportarts Peter Vergouwen. Ik liep al enkele weken rond met een flink pijnlijke rechterenkel en wilde weten wat er aan de hand was en uiteraard of er wat aan gedaan kon worden. Hij constateerde dat ik een ontstoken slijmbeurs had (bursitis). Er zat vocht in de slijmbeurs en ook in het vetweefsel en het bot eromheen.

Waarschijnlijk is dit als volgt ontstaan. Vorig jaar was er sprake van een botuitstulping op de linkerenkel, wat veel pijn veroorzaakte in de achillespees. Je gaat dan waarschijnlijk anders lopen, je andere been verkeerd belasten. Ik wilde natuurlijk graag het EK in Barcelona lopen en heb daarom maanden doorgelopen met pijn. In september werd de botuitstulping op de linkerenkel verwijderd, maar op dat moment was de slijmbeurs in de andere enkel waarschijnlijk al ontstoken. Na de operatie en een rustperiode kon ik weer pijnloos lopen, maar de bursitis was niet helemaal verdwenen. Toen ik in februari/maart de training weer wat opvoerde, nam de ernst van de bursitis toe.

Vergouwen heeft er een corticosteroïden injectie ingegeven, waarna ik twee weken lang niet mocht hardlopen. Na twee weken, terug in Kenia, ben ik begonnen met revalidatietraining: 1' joggen, 1' wandelen, en dat 8 keer. Op dit moment, na ruim twee weken opbouwen, loop ik ongeveer een half uur zonder pauzes, op de loopband. Alles gaat pijnloos en dat is ook een voorwaarde. Als het niet meer pijnloos is, zal ik gas terugnemen. In de ochtend loop ik hard (drie dagen lopen, één dag rust) en in de middag doe ik aan fietsen en krachttraining.

Erg jammer natuurlijk, om weer van voren af aan te beginnen. Ik leek snel terug te komen, met een goede 10km in Schoorl, maar nu zal het uiteraard weer even duren voor ik op dat niveau ben. Voorlopig zal ik in Kenia aan mijn terugkeer werken en ik heb nog geen wedstrijden gepland. Eerst maar kijken hoe het gaat. Voorzichtigheid staat voorop.

Terug bij af

Written by Hugo

Monday, 09 May 2011 12:22 - Last Updated Monday, 09 May 2011 12:24

Bij terugkomst in Kenia zijn we op bezoek geweest bij Hilda haar ouderlijk huis, waar haar oma en ouders nog wonen. We gaan daar twee keer per jaar naar toe; na elke marathon. Hilda is geboren op het platteland, tussen de bomen en de heuvels, ver van een asfaltweg en van electriciteit vandaan. Het enige stromende water is van de dichtstbijzijnde rivier. Samen met haar zussen ging ik water halen bij die rivier. Daar aangekomen, ontmoette ik een man van een jaar of veertig. Hij had een 'tree-nursery', oftewel een bomen kwekerij. Een paar duizend kleine boompjes stonden in plasticzakjes, terwijl hij ze water gaf. Ik nam een foto van hem en vervolgens vroeg hij me of ik hem die foto zou kunnen sturen. 'Yes, because you are my friend in facebook!'

Als ik een stoel had, was ik eraf gevallen! Een voor mij volslagen onbekende man, die ik ontmoet in de middle of nowhere, is niet alleen bekend met facebook (wat ik ook pas een half jaar ken), maar hij is ook nog mijn 'vriend'. Erg grappig. Blijkt dat hij ook de pastoor van het dorp is en de familie Kibet al jaren kent. Via facebook en Hilda's zusje in Amerika, kwam hij met mij in contact.

Ondertussen heb ik gemerkt dat er meer Kenianen op facebook zitten dan Nederlanders. En volgens mij zijn er hier ook meer mensen met internet op hun telefoon (iets wat ik angstvallig vermijd, omdat ik bang ben dat ik anders de hele dag op internet zit). Kenianen gaan erg met hun tijd mee! Een maand geleden moest onze koe bevrucht worden. Daar komt ook in Kenia geen stier meer aan te pas, nou ja, alleen indirekt. De dierenarts stopte gewoon wat zaad in de koe en klaar was Kees, of Kipsang.

Hilda's oma van 85 is nog wat minder modern. De vorige keer onderwierp ze de mobiele telefoon aan een grondig onderzoek, om uit te vinden waar de persoon zat die (via de telefoon) tegen haar sprak. Deze keer vroeg ze Hilda waarom we zoveel honden hebben en of we misschien geen kinderen willen. Ze is bang dat we honden in plaats van kinderen hebben en vroeg ons de honden weg te doen, en te zorgen voor minstens 4 kinderen. Hilda probeerde uit te leggen dat we daar nog niet zoveel tijd voor hebben, met al dat gereis, maar dat snapte ze niet echt. Waarom zou je zo hard werken als je geen kinderen hebt. Voor wie werk je dan? Voor de regering, antwoordde Hilda, maar daar was oma uiteraard niet tevreden mee.

Naast de trainingen houd ik me verder bezig met de bouw van ons huis, wat we over 2-3

Terug bij af

Written by Hugo

Monday, 09 May 2011 12:22 - Last Updated Monday, 09 May 2011 12:24

maanden hopen af te ronden. Zo af en toe moet ik een beetje boos worden op de aannemer, omdat het allemaal veel te langzaam gaat. Maar ja, dat is Kenia. Alhoewel, toen ik in april in Nederland was zag ik dat ze net begonnen waren met een project in onze straat, wat 6 maanden eerder al had moeten beginnen. Dus misschien gaat het overal zo.