

Toch geen 4mijl ↳ voor mij

Na mijn valpartij in de 10 van Drachten vorige week zondag had ik de eerste dagen erg veel last van de enkel. Maandag was met name het lopen erg moeizaam. Gedurende de week ging het beter. Donderdag kreeg ik de tip voor een brace. Bleken die net bij de Lidl in de aanbieding te zijn, dus maar vlot één gescoord, omdat het anders qua levertijden nogal wat tijd zou duren. En gestaag ging het beter. Donderdag ook goede hoop om vandaag de 4mijl te lopen.

Vanochtend werd ik wakker en voelde de enkel toch net wat te veel. Toen besloten om vandaag niet te gaan rennen. Wel jammer, want vandaag had ik mijn PR, daterend uit 2000, uit de boeken te lopen. Maar goed, nu neem ik toch het zekere voor het onzekere en ga niet rennen.

Komende week cursus in Vilvoorde in België. Ik zou vanmiddag ook nog 3,5 uur moeten rijden en om dat na de 4mijl te doen, met de kans op een weer iets pijnlijkere enkel, leek me ook geen pretje. Mocht ik na de cursus nog steeds pijn hebben, dan maar eens naar de huisarts.

Kreeg zonet ook nog de tip van gratis fysiotherapiebezoek op vertoon van je startnummer. Ik hoop dat dat de 22e ook nog geldig is, want morgen gaat me niet lukken.

Over een half jaar wacht me de marathon van Rotterdam en ik hoop daar dan wel aan de start te verschijnen.