

Nieuwsbrief Reina Visser, april 2011

Na de Venloop waarin ik uit moest stappen wegens een liesblessure viel het herstel helaas tegen. Veel rust, veel gefietst en veel oefeningen. Na drie weken leidde een kwartiertje hardlopen tot opnieuw hevige klachten. Via de fysiotherapeut ben ik toen bij de chirurg terecht gekomen om een liesbreuk uit te sluiten. Hij heeft een echo en een MRI laten maken waarop niks bijzonders gezien werd. Al met al lijkt een "simpele" overbelasting dan toch de meest voor de hand liggende oorzaak. Aan de ene kant prettig te weten dat er geen grote afwijkingen te zien zijn, aan de andere kant wel vreemd dat na 3 weken hardlooprust de klachten opnieuw weer zo hevig terugkwamen.

Opnieuw een periode van 2 weken rust gehouden, waarna ik weer een poging durfde te wagen. Dit keer niet een kwartier aaneengesloten hardlopen, maar terug bij af: 10x1min lopen. Ik kreeg na de "training" slechts minimale reactie, waarop ik de duur de volgende dag uitgebouwd heb. Dit ging gedurende de hele week goed en ik kon uitbreiden van 10x1min naar 2x15min. Aan het eind van elke training voelde ik wel een zeurend gevoel, maar dat verdwijnt na rekken, en het trad elke dag later op. Afgelopen week ben ik lekker met 11 hardloofvrienden in de Ardennen geweest, waar ik zowaar elke dag een stukje mee kon trainen. Dat had ik 2 weken geleden niet gedacht! Inmiddels kan ik weer een uur lopen, waarbij ik na 45min pas het zeurende gevoel ontwikkel.

Afgelopen weekend vond de 39^e Batavierenrace plaats waar wij met Aeolus onze winst van vorig jaar verdedigden. Het werd een sportieve, fanatieke, spannende en zomerse race over 177km waarin wij onze meerdere moesten erkennen in Team Appeltaart uit Breda. Ik waagde mij aan de 2,9km die ik pijnvrij heb kunnen voltooien; dat gaf mij veel vertrouwen voor de komende tijd.

Deze maand kan ik hopelijk mijn trainingen weer naar de normale omvang uitbreiden en dan in juni misschien weer een wedstrijdje meepakken.

Reina.