

Streep door Rotterdam

Written by Hugo
Friday, 09 April 2010 13:08 -

Vrijdag 9 april, Castricum

Deze week heb ik een moeilijke beslissing moeten nemen: ik heb me afgemeld voor Rotterdam. Voor het hazen/tempomaken dan, wat ik zou doen voor de "groep Raymaekers" die weg gaat op 2.11.nogwat. De reden is dat ik de laatste tijd behoorlijk last heb van mijn linkerhiel, daar waar ik in 2007 aan ben geopereerd.

Dit is een terugkerend probleem, wat op zich ook heel logisch is. Als er wordt gesneden in je voet, dan wordt die voet nooit meer hetzelfde. Het bot is door de operatie beschadigd en ook het weefsel eromheen. Dat herstelt wel, maar het blijft een zwakke plek. Ik heb dat in de afgelopen tweeënhalve jaar regelmatig ervaren. Wanneer ik wekenlang veel kilometers maak, of harde snelheidstrainingen doe, gaat de linkerhiel irriteren. Ik doe vervolgens een paar dagen rustig aan en dan is het weer over. Op zich is het geen groot probleem, want ik kan behoorlijk hard trainen voordat het echt gaat opspelen. Enige nadeel is eigenlijk dat ik niet zoveel snelheidstrainingen kan doen. Wanneer ik trainingen doe in 5km tempo of sneller, worden mijn kuiten erg stijf. Als gevolg daarvan gaat de linkerhiel irriteren. Dit soort trainingen doe ik dus, noodgedwongen, nauwelijks.

Na de Venloop van 21 maart had ik behoorlijk last van die hiel. Dat herstelde in de week erna, maar kwam weer terug na de Circuitrun. Een dag niet lopen en nog enkele dagen joggen, zorgden voor herstel. Echter, aan het eind van de week deed ik een training van 3x5km in marathontempo, in voorbereiding op Rotterdam, en weer kwam de pijn terug. Ik heb toen besloten dat het beter is om deze klacht volledig te laten herstellen. Ik kan er redelijk mee doorlopen, maar loop dan risico dat het echt een serieuze blessure wordt. Ook weet ik dat ik vanaf eind mei ga beginnen met de voorbereidingen op B10. Vanaf dan ga ik weer trainingen doen als 5x5km en twee of drie dagen later weer 35km. Dan kan alleen als je volledig fit bent en klachtenvrij.

Ik ben voor de zekerheid direct langs de orthopedisch chirurg gegaan die me destijds heeft geopereerd (Van der Hoeven). Hij bevestigde, gelukkig, dat er niet sprake is van een recidive (terugkeer van de klacht uit 2007), maar dat het botvlies wat is geïrriteerd door de grote trekkracht van de (te stijve) kuit.

Voorlopig ga ik er dus vanuit dat ik me geen grote zorgen hoeft te maken en dat een herstelperiode voldoende is om de klacht te laten verdwijnen - waarbij ik me realiseer dat het zolang ik intensief sport nooit volledig zal verdwijnen. Na drie dagen alternatief trainen, ben ik gisteren begonnen met hardlopen - zonder pijn, maar voor de zekerheid doe ik nog zeker een week rustig aan. Zondag zit ik dus voor de buis, helaas, in plaats van dat ik op de buis ben. Graag had ik Koen een beetje geholpen bij het realiseren van een nieuw persoonlijk record, maar nu ga ik maar kijken of mijn vervanger goed werk levert.