

Op weg naar de Olympische Spelen 2024

Winter 2020/2021

Een aparte winterperiode met veel onzekerheden en tegenslagen door het Corona virus waar ik en ieder mens last van heeft. Het virus heeft invloed op ons normale dagelijkse leven, we kunnen niet uit eten, op vakantie, onze verjaardag vieren en voor mij en voor vele anderen betekent het ook dat we niet op een normale manier kunnen sporten en wedstrijden kunnen lopen. Ondanks de vele maatregelen heeft mijn team een goede manier gevonden om door te kunnen trainen. Omdat het team onder een regionale topsport-opleiding valt, hadden wij iets meer vrijheid om te kunnen blijven trainen, natuurlijk niet op de manier waar wij allen hadden gehoopt, maar wij mochten niet klagen.

Februari 2021

Na een periode van goed kunnen trainen stonden de eerste indoor wedstrijden op de planning. Helaas moest ik deze wedstrijden snel van mijn planning afhalen door een blessure. Na een paar dagen een beetje last te hebben gehad in de regio van mijn linker heup besloten mijn fysiotherapeut en ik om een MRI te laten maken in het ziekenhuis. Na het maken van de MRI bleek ik een stressfractuur te hebben in het Sacrum (botbreuk in het heiligbeen). Na een periode goed te hebben getraind en klaar te zijn voor de aankomende wedstrijden was dit een enorme tegenslag. Bij een blessure als deze betekent het dat je minimaal 6 tot 8 weken op krukken moet lopen en je geen belasting mag hebben op het bot. Na deze periode is het belangrijk om rustig, gecontroleerd en onder begeleiding te revalideren.

Na een aantal weken van oefeningen en alleen kleine stukjes wandelen mocht ik beginnen met hele kleine stukjes te joggen tijdens het trainingskamp in het zonnige Portugal in de periode van 19 april tot en met 10 mei.

Juli 2021

Tot en met de dag van vandaag ben ik nog aan het revalideren van mijn blessure. Momenteel zit ik alweer op ongeveer 10 trainingsmomenten in de week, niet alleen hardlopen (dit is maar 3 keer in de week) maar ook fiets ik veel en doe ik onder begeleiding van de fysiotherapeut krachttraining. Helaas voor mij heb ik dit jaar geen baanseizoen kunnen lopen wat normaal voor mij het belangrijkste seizoen is.

Ondanks de blessure die ik heb opgelopen in februari ben ik erg gemotiveerd om weer snel terug te komen op het oude niveau en om nog beter te worden. Samen met mijn coaches, fysiotherapeut en voedingsspecialist zijn wij goed op weg en gaan de trainingen met de dag beter. Stapje bij stapje kom ik weer terug op mijn niveau. Ik kan niet wachten om volledig te kunnen trainen zonder rekening te houden met de blessure en weer aan de start te staan van de wedstrijden!