

## Standby dienst

Deze week weer een weekje standby dienst voor de klant. Dat betekende weer niet te ver van huis tijdens mijn duurloop afgelopen zaterdag. Uiteindelijk was 30KM lang genoeg, want ik begon toch weer flink wat last te krijgen van mijn knie, en dat was jammer want verder ging de training wel lekker.

Ik hoop dat ik volgende weekend weer eens een training van meer dan 40K af kan werken, want binnen twee maanden staat de volgende echte uitdaging al weer voor de deur, de 24 uur van Deventer. Wanneer de problemen met mijn knie dan niet opgelost zijn heeft starten geen zin, dus voor die tijd hoop ik pijnloos nog een aantal lange trainingen te kunnen doen, waarvan minimaal twee van 50K of langer.

Vorige week heb ik mijn knie laten checken bij Dynamico, en daar is een echo gemaakt. Iets onder de knieschijf was een slijmbeursontsteking te zien, en aan de bovenkant van het scheenbeen vlak bij de knie iets wat mogelijk op overbelasting kon duiden. Niet een reden om te stoppen met trainen, maar wel even goed in de gaten houden of de klachten niet erger worden was het advies.

Verder verlopen de trainingen nog vrij moeizaam. Misschien de temperatuur, of de hoeveelheid pollen/stuifmeel in de lucht, of toch nog de naweeën van de 24uur's ultra en de Balaton? Deze week zou het ook te maken kunnen hebben met de spanningen die stand-by dienst met zich mee brengen. En dan hebben we ook nog de halve van Roosendaal. Zal zeker geen toptijd worden, maar is wel een heel leuk evenement.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<https://triathlon.ict-oke.com>

---



## Halve marathon Roosendaal 2019