

## Standby dienst

Beetje aangepast trainen weer deze week, omdat ik weer standby voor de klant moet zijn.

Op zich niet zo erg, omdat ik in een "rust" periode tussen twee vakanties in zit, met nog geen korte termijn doelen. Nog niet 100% fit, want ik mis vooral nog steeds kracht in mijn linkse been, maar ben ook nog niet echt begonnen met mijn oefeningen om de klachten op te lossen.....kortom.....tijd om weer wat doelen te stellen.

Zonder doelen laat ik namelijk gemakkelijk een keer verstek gaan, zeker wanneer het zo warm is, of nadat ik op en neer naar Brussel gereden ben en er al een veel te lange dag op heb zitten. Maar zoals gezegd is een periode van rust misschien wel goed, omdat allerlei andere kwalen beginnen te verdwijnen (pijn in de lies, pijn in de linker knie, pijn in de rechtse hiel om er een paar te noemen), en ik denk dat ik eigenlijk al veel eerder een soort van actieve rust had moeten plannen. Wel gewoon alles blijven doen, maar even geen marathons, en niet per se 7 dagen per week.

Met het eerste weekend van October komt de Zeeuwse kust marathon misschien te snel voor een mooie tijd, maar als training zou het zeker al wat moois zijn om naar uit te kijken. En dan het laatste weekend van October knallen tijdens de marathon van Etten Leur. Daarna eind van het jaar iets van een ultra afstand, en dan gaan werken naar de 24u van Sittard, en hopen in Mei klaar te zijn voor de Ultrabalaton.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Komende weken nog vooral druk bezig met een project wat in het weekend van de 14e Augustus opgeleverd moet worden, en waar zeker later nog wat nazorg voor vereist is.