

Werk weekend

Weekend:

_A.s. weekend wordt een heel erg druk weekend voor mij, Over een paar minuten gaat de migratie van AIX naar Linux van start van het EBS systeem bij de klant, en dat houdt in.....heel weinig slapen, en heel veel uren maken. Gelukkig wordt de nacht van vrijdag op zaterdag door een paar collega's opgepakt, maar verder komt het vooral op mij en Erwin aan.

Geen koningsdag voor mij dus, en ook helpen bij de zwemloop schiet er bij in. Ik heb met Erwin kunnen regelen dat ik zaterdag in de ochtend, als er geen vreemde dingen gebeuren even wat tijd genomen kan worden om te sporten. De rest van de zaterdag kan ik vanaf thuis e.e.a doen, maar zondag moet vanaf Zaventum gewerkt worden, en volgens de planning starten om 5:00u.

Fiets:

_Mijn fiets is nu helemaal klaar. Ik had vorige week al mijn ovale Q-ring kettingblad gemonteerd, maar toen ik merkte dat mijn ketting ook versleten was, gelijk de rest vervangen. Nu dus een verse groep, met een nieuwe shimano cassette, nieuwe keramische derailleur wieltjes, en een nieuwe ketting met snelsluiting. Nog even een heel klein rondje opgereden, en het voelde goed aan. Hopelijk morgen tijd om een paar uur te trainen.

Training afgelopen week:

_Afgelopen week de training weer opgepakt.

De week begonnen met.....flinke rugpijn. Kon amper recht lopen, en het eerste duurloopje moest ik heel erg voorzichtig vertrekken. maar afgezien daarvan voelt het heel erg goed, en de blessure lijkt weg te blijven. Woensdag ook lekker gelopen, en daarna gezwommen. Gisteren een tempoloopje gedaan van c.a. 9KM, en vandaag tussen de middag en Zaventum een duurloopje van 7K. Voelt allemaal heel erg goed, en ik ben dus ook heel benieuwd hoe het op pakken van het fietsen zal gaan.

Nog een week of 10 en dan....

