

Soms zit het tegen.....

Een ongeluk komt nooit alleen.....en dat blijkt maar weer.

De 17e Februari zijn we vol goede moed begonnen aan de "go live" van de lang geplande Oracle EBS upgrade. Dat het zwaar zou worden wist ik eigenlijk al wel, maar dat het een reeks tegenslagen zou worden had ik niet verwacht. Uiteindelijk kwam het neer op terugdraaien naar de status van vrijdagavond de 17e, na ruim een week stress, en dat gemiddeld 20 uur per dag.

Nauwelijks geslapen, omdat ik afwisselnd met mijn collega de resterende paar uurtjes slaap de ene nacht voor 4 uur, en de andere nacht na 4 uur pakte.

Maar....iets over 7 begonnen dan ook de bouwvakkers die precies deze week ons dak kwamen vervangen. Ook daar zat het niet mee. Enkele zware stormen, en vooral regen, regen en nog eens regen. Niet de beste omstandigheden om je dak te vervangen....

En toen werd maaike vrijdag ochtend vroeg geïnformeerd dat mijn schoonvader overleden is.

Hij was al een tijdje ziek, maar toch....

En die 20 uur per dag zittend, en stressend werken hebben zo zijn impact op je gestel. Rugpijn, hoofdpijn, benauwdheid en kou waren de fysieke kenmerken dat mijn lichaam begon tegen te pruttelen, en zelfs nu, een aantal dagen later merk ik dat het nog niet helemaal over is.

Gelukkig ben ik wel weer terug aan het trainen, en heb weer een paar duurloopjes achter de rug.

Zaterdag hopelijk een flink stuk fietsen (als het weer een beetje mee zit), en zondag eerst zwemmen met aansluitend een duurloop. Tot die tijd rust, want dan staat alles in het teken van de uitvaart van Jef.

Wat wel goed gaat is mijn gewicht. Ik ben van c.a. 82 naar iets onder de 75 gegaan op twee maanden tijd, en ik loop dus flink voor op mijn planning. De plannen heb ik al iets bijgesteld, en nu

wordt het doel onder de 72KG in Juni, en dat zou ruim 10KG lichter zijn dan de status op 1 Januari, en dan zou ik 3KG lichter zijn dan tijdens de Celtman in 2015.



En dan hebben we mijn blessure nog.....

Het gaat nog steeds wat vooruit, maar bij lange na niet zo snel als gehoopt. Gelukkig is het me al wel gelukt om een paar snelle kilometers te lopen tijdens de 20KM training van afgelopen zaterdag. Nog een kleine 4 maandjes voor de Swissman, dus hopelijk waren dit voorlopig de laatste echte tegenslagen en staat verder mij nu niets meer in de weg om me goed voor te bereiden op deze mooie wedstrijd. Aan motivatie ontbreekt het me gelukkig niet, en ik zal er echt alles aan doen om optimaal voorbereid aan de start te verschijnen.

De entry list is inmiddels beschikbaar:

http://www.suixtri.com/docs/SWISSMAN2017_Entries.pdf

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

that I will be awarded a second chance to make my dream come true.

HANS SCHOONEN
1965, WBTV
JOHN HEEREN

My name is Hans Schoonen, I live in Rucphen (in Holland), and i would like to start in the Swissman, as this i sreally awesome!! In 2015 i finished the Celtman, and this was the best triathlon i ever did. In my opinion the Swissman will be a similar experience, From the beginning i am followoing the races, and therefore I hope to be one of the happy triathletes who are able to start next year. See also my web blog (in Dutch) triathlon.ict-oke.com. Looking forward to meet all of you the weekend of the 24h of June!! Many thans in advance!! Kind regards, Hans Schoonen