heute eine kurze TriNews ohne Anhang!

Ich bin spontan mit der 11. Klasse auf Studienfahrt in Frankfurt, da ein Kollege ausgefallen ist. Heute morgen war ich natürlich gleich am Main laufen auf der IM Strecke und die Magie habe ich gespürt. Die Schmerzen aus dem Ironman Rennen von 2016 aber auch (-:

Da ich nicht da bin gibt es einige Änderungen im Training:

- heute entfällt das Schwimmtraining, da Uta leider noch nicht so fit ist und ich halt nicht da bin.
- morgen ist bei Helga normal das Lauftraining
- Donnerstag ist Lauf- und Athletik/Fitnesstraining ganz normal
- Freitag entfällt das Radtraining

Samstag sehen wir uns dann ja alle beim Störlauf. Auf der Strecke vorher, nachher... Noch zur Erinnerung: wir haben eine SCI Basis auf dem Schulhof! Kuchenspenden gerne gesehen (-: