

Samstag, 30. Dezember 2006

## **Bilanz des Sportjahres 2006**

Das wars mit Sport für dieses Jahr. 8650 km Rad, 317 km laufen... das ist ganz ordentlich ;)

Wird allerdings schwer, im nächsten Jahr noch was draufzusetzen. Mal gucken wie's läuft, momentan verdammt gut! Auch wenn es auf dem Diagramm meiner Jahresleistung nicht so rauskommt, hab ich mich dennoch gesteigert in den letzten Monaten. Bin definitiv schneller geworden, allein in der Winterpokalzeit - die ja anfing, als ich nur noch halbtags arbeiten gehen durfte = mehr Zeit! Hinzu kommt, dass meine Knieprobleme - ja, sie bestehen nach über einem Jahr noch immer - langsam weniger werden. Heute hab ich erst nach über 3 Stunden auf dem Rolltrainer leichte Schmerzen bekommen. Die inzwischen wieder weg sind. Beim Joggen trage ich noch immer ständig Kniebandagen, beim Radfahren zumindest meist.

Mein Wunschgewicht ist trotz dem vielen Sport im letzten Jahr noch immer in weiter Ferne. Wieviel fehlt noch, beziehungsweise ist zuviel? 10 Kilo? Die schwer fallen.... Wieviel hab ich im letzten Jahr verloren? 5? Maximal... Klar sind da noch Muskeln zugekommen aber trotzdem \*seufz\*

Eben hab ich mir (trotzdem?) erstmal den Bauch mit Spaghetti vollgeschlagen, nach 90 Min. schwimmen und 210 Min. Rolle war das auch dringend nötig, gegen Ende war ich leergefahren. Das zittern fing an und der Kreislauf machte langsam schlapp.

Morgen gibts einen Ruhetag und damit ist der erste Tag im neuen Jahr wieder dem Sport gewidmet. Okay, und dem Lernen. (Die Kiddies sind bei ihrem Vater).

Sportliche Ziele für 2007? Habe ich genausowenig, wie ich sie für 2006 hatte. Bis auf weitere Gewichtsreduktion und eine Steigerung meiner Leistung und Leistungsfähigkeit. Aber in Zahlen will ich da nichts ausdrücken. Wobei ich schon stolz auf mich wäre, wenn ich 2006 noch überbieten könnte ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 23:25