

Montag, 14. November 2005

drei Sternchen

gibt es für das Fahrradfahren heute morgen. Aufgewacht bin ich nach nur 5 Stunden Schlaf, völlig übermüdet, völlig lustlos. Seit neuestem ist es morgens wieder dunkel wenn ich aufwachen muss, sehr demotivierend. Mein Knie spinnt noch immer und schon seit Wochen, wenn nicht gar Monaten - seit meiner Grippe allerdings noch heftiger. Neben der Dunkelheit draußen und dem Nebel dort auch kein Argument, die Arbeitsstrecke mit dem Fahrrad zu bewältigen. Dazu noch die Müdigkeit und eine gewisse sich langsam einschleichende Fahrradfaulheit... Krank war ich ja gewesen, da konnte ich nicht fahren. Ausserdem fahr ich inzwischen viel auf dem Rollentrainer im Wohnzimmer, da komm ich ja meist schon auf mein Pflichtpensum an Fahrradstunden. Allerdings sind die 3 Tage mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren trotzdem obligatorisch, warum es mir in den letzten Wochen so schwer fiel, kann ich auch nur schwer erklären.

Aber trotz alledem, der Grubelei, der Müdigkeit, der Dunkelheit, dem Nebel, dem Knie und der Faulheit, dem Auto, was vor der Tür auf mich warten würde, ich bin aufs Fahrrad gestiegen! Und als ich erstmal drauf saß, wusste ich auch wieder, wie ich es geschafft hab, den kompletten letzten Winter mit dem Fahrrad durchzufahren: es macht einfach Spaß! Die Kälte ist nach wenigen Minuten völlig egal, dafür setzt ein leichtes Lächeln bei mir ein. Ich fühle mich einfach besser an Tagen, die ich auf dem Fahrrad begonnen habe! Morgens durch den Wald radeln zu können, ein bisschen Ruhe und Abstand zu bekommen, meinen Kopf leer zu bekommen, das angenehme Gefühl des leichten Muskelziehens, was mich den Tag über daran erinnert, etwas Gutes getan zu haben, ... Ich liebe es!

Hinzu kommt natürlich noch, daß ich hiermit Kalorien verbrenne. Und in dem Zusammenhang ausserdem, daß ich keinen oder viel weniger Hunger habe, wenn ich Sport gemacht habe. Aberaus praktisch :).

Außerdem spare ich den Sprit und den Stress der Arbeitsfahrt, den morgendlichen Stau auf dem Schnellweg, erspare mir und Titi (mein Auto! Titi ist mein kleiner Tigra!) die Unfallgefahr im dunklen, feuchten und glatten Winter.

Schön, daß ich heut morgen wieder gefahren bin! Schön, daß es mich daran erinnert, wie gerne ich das tue! Schön, daß es noch immer funktioniert! :)

Geschrieben von Nina in sportliches um 12:13