

## Lang-gelaufen ins 2012

Geschrieben von: Meike  
Samstag, den 07. Januar 2012 um 14:45 Uhr

---

Ich wünsche Euch eine **schönes neues Jahr** und hoffe Ihr seit alle gut rein gekommen!

**Ich freue mich vor allem, daß meine Partner weiterhin mit mir den Weg 2012 gehen und mich tatkräftig Unterstützen!!!**

Ich bin ganz ruhig rein gekommen und habe mich die ersten Tage im Jahr mal auf eine andere Sportart konzentriert.

Das **Langlaufen** macht mir im Winter immer sehr viel Freude und ich erhoffe mir dadurch einen neuen und anderen Trainingsreiz. Gerade nach meiner Knie-OP hat mir das täglich Langlaufen, welches die Rumpfmuskulatur beansprucht, sehr geholfen. Zusätzlich stand meist noch Schwimmen und Laufen auf dem Trainingsplan.

Nächster Stop Ende Januar wird Fuerteventura mit [ProTrainingTours](#) und meinem **Trainer Ralf Ebli**

Ich werde dort selber Trainieren und für Euch als Trainer da sein. Außerdem freue ich mich vor allem, dass das gesamte

[Team Erdinger](#)

[Alkoholfrei](#)

vor Ort sein wird! Alle zusammen werden wir trainieren und viel Motivation ins neue Jahr bringen!

Ich werde Euch berichten!

Eure Meike