

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