

## Das Jahr hat begonnen

Geschrieben von: Meike

Donnerstag, den 24. Januar 2013 um 10:13 Uhr

---

Nach meiner Verletzung im Sommer 2012 entschied ich mich im Herbst für eine längere Pause, um die Verletzung ausheilen zu können. Dies viel mir ziemlich schwer, da ich von dem Erfolg beim Challenge Barcelona hoch motiviert war. Schade, wars! Aber besser fit in die neue Saison, als die Alte auf Gedei und Verderben in die Länge zu ziehen!

Im November/Dezember bin ich dann wieder ins Training gestartet. Laufen ging zwar bisher noch nicht so gut, da das Knie zwar schmerzfrei aber noch nicht stabil war. Dafür konnte ich gute Kraftwerte, die mir sicherlich auf dem Rad weiter helfen, erzielen. Im Schwimmen durfte ich bei einer Nachwuchsmannschaft in Frankfurt mehrere Wochen mittrainieren, da ich in Immenstaad leider noch nicht die perfekten Winterschwimmöglichkeiten entdecken konnte. Allerdings konnte ich konstant einen relativ hohes Pensum absolvieren, was meine Leistung für den jetzigen Stand der Saison schon ganz passable macht. Jetzt gilt es die Schnelligkeitsdauer zu entwickeln.

Sehr viel Ausdauer, Stabilität und Power gibt mir im Winter immer das Langlaufen. Ich war bereits schon zwei Wochen im Langlauftrainingslager und konnte dort gute Akzente setzen. Jetzt freue ich mich aber auf das [Erdinger Alkoholfrei Team](#) Trainingslager. Dort werde ich mit meinen Freunden und Kollegen einige Kilometer im Becken, auf dem Bike und zu Fuß machen. Bis dahin versuche ich meine Laufbelastbarkeit auszubauen, damit ich auch hier einige Läufe gemeinschaftlich absolvieren kann.

Die Übergangszeit des Jahres habe ich auch genutzt, um mir eine Trainingsplattform aufzubauen. Infos findet Ihr unter [Trainingsbetreuung](#) . Ich stehe Euch jederzeit für Fragen und Anregung zur Verfügung!

Eure Meike