

Nix über's Knie brechen

Geschrieben von: Meike

Mittwoch, den 09. Juli 2014 um 14:10 Uhr

Ich arbeite immer noch hart an mir und versuche dieses Jahr wieder Laufen zu können.

Mein Traum ist es noch dieses Jahr wieder einen Wettkampf zu machen!

Das sind die Sätze die mir immer wieder durch den Kopf gehen und die mich ermuntern nicht sofort die Flinte ins Korn zu werfen. Die Genesung meines Knies lässt sich leider nicht berechnen und ich muss es so nehmen wie es ist. Ich bin froh mittlerweile fast uneingeschränkt Schwimmen und Radfahren zu können, damit versuche ich meine Fitness aufrecht zu erhalten. Ich bin aber kein Mensch der einfach nur vor sich hin trainieren kann, ich muss mir immer wieder Ziele setzen und bisher hat es fast immer ganz gut geklappt, wenn sie realistisch waren 🙏

Mein erstes Teilziel war es mit [Besi & Friends](#) vier Etappen von Frankfurt/Rodgau nach Frankreich/Vogesen zu radln. Glücklicherweise konnte ich mir dieses Ziel erfüllen und damit auch noch etwas Gutes tun, denn die Tour nach Barcelona wurde vor allem für MS Kranke in Not gefahren!

Für mich war das meine erste Etappentour, aber seitdem ist sicher: nicht meine Letzte!

Danach ging es zu meinem [Team Erdinger Alkoholfrei](#) beim Stadtriathlon in Erding, wo ich mit [Nicole Leder](#) , [Wenke Kujala](#) als Staffel gestartet bin. Ein perfektes Trio, aber daran hatten wir nie gezweifelt- oder Mädels ?!

Um dann noch den Tripel an Events in Folge glatt zu machen, startete ich das Wochenende drauf wieder in einer Staffel am [Chiemsee](#). Regenwetter und kalte Temperaturen konnten uns trotzdem den Sieg nicht nehmen. Danke an meine Mitstarter Wasti und Hans Mühlbauer!

Nun das Laufen macht nur langsame Fortschritte und nach der Laufbelastung von 3x5min oder Lauf-ABC knarzt es im Knie, als würde eine Gewitter loslegen.

Nix über's Knie brechen

Geschrieben von: Meike

Mittwoch, den 09. Juli 2014 um 14:10 Uhr

Glücklicherweise merke ich aber immer noch Verbesserung und ich glaube fest daran, dass es eine Frage der Zeit ist und es bringt nichts etwas übers KNIE zu brechen..bitter aber leider wahr!

Ich konzentriere mich daher auf ein paar weitere Events, die zumindest Teilweise mit Traithlon zu tun haben und hoffe damit auch meinen Sponsoren etwas Gutes zu tun, da sie schon so lange Zeit an mich glauben und mich unterstützten!

Vielen Dank!!!!!! Vor allem an die [Brauerei Erdinger Weissbräu](#) und Team, sowie [Markus Storck](#) !

Am 19.07 werde ich bei der [Lindauer Seequerung](#) starten (mein erster Freiwasser Schwimmwettkampf) und am 20.07 den [nnheimer Radmarathon](#) fahren. Danach betreue ich Athleten aus dem Team und von mir in Zürich beim [Ironman](#) und am 10.08. möchte ich den [Highlander](#) in Hohenems fahren.

[Ta](#)

Vielleicht ergibt sich noch die eine oder andere Staffel.. oder sogar eine Triathlon für mich 🍷

Bis dahin drückt mir die Daumen!

Eure Meike