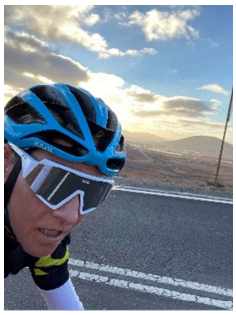
Es wird ein spannendes Jahr

2021 wird ein spannendes Jahr, für das ich mir viel vorgenommen habe! Ein konkretes Ziel kann ich noch nicht formulieren, aber die Weichen für ein erfolgreiches Jahr 2021 kann ich jetzt schon stellen. Und das tue ich auch.

Die Probleme am hinteren Oberschenkel, deren Ursache der untere Rücken war, habe ich gut im Griff. Die ärztlichen und physiotherapeutischen Behandlungen waren sehr zeitaufwändig. Aber es hat sich gelohnt. Ich danke dem Team des Visalis und den behandelnden Ärzten für ihren Einsatz bei der Ursachenfindung und der Heilung. Momentan bin ich 100% beschwerdefrei und ich hoffe es bleibt auch so. Ich kümmere mich jedenfalls gut um meine Gesundheit. Zum Beispiel nutze ich immer noch die Biomag Magnettherapie. Auf dieser Matte habe ich zur Unterstützung meines Heilungsprozesses bereits unzählige Stunden verbracht.

Nach Weihnachten bin ich nach Fuerteventura geflogen und plane den überwiegenden Teil des Winters im Las Playitas zu verbringen. Geringe Infektionszahlen und ein angenehmes Klima ermöglichen es, alle Trainingseinheiten durchzuziehen. Natürlich ist der starke Wind manchmal lästig, aber er gibt auch Wums in die Beine!

An den Belastungstagen stehe ich morgens eine Stunde vor der ersten Trainingseinheit auf. Sobald es dämmert, geht es dann los. In der Regel mit einem Lauf. Nach dem Frühstück geht es dann aufs Rad oder zum Schwimmen und abends steht noch eine regenerative Einheit an. Stabi, Stretching oder ein ganz lockerer Traillauf.



Im Playitas kann ich alles trainieren. Die Maske ist allerdings mein ständiger Begleiter. Gerade im Fitnessstudio war es doch gewöhnungsbedürftig. Aber beim Schwimm- Rad- und Lauftraining und im Homeoffice @Playitas kann die Maske dann in der Tasche bleiben.

Die kurzen Wege zum Training, das milde Klima (ok, bis auf den Wind 😊), gutes Essen und die schnelle Internetverbindung machen mir das Leben in meinem Winterdomizil deutlich leichter als zuhause. Das ist für mich keine Selbstverständlichkeit. Ich bin dankbar, dass mein Arbeitgeber BYK und das Playitas mir diese Möglichkeit bieten. Es fühlt sich jeden Tag aufs Neue wie ein Geschenk an.

Ein Sportlicher Jahreswechsel

Im letzten Jahr konnte ich nicht so viele Rennen bestreiten, wie ich es geplant hatte. Daher habe ich beschlossen, das Jahr 2020 mit einem Triathlon ausklingen zu lassen.

Ich bin 2020 m geschwommen, 2020 Höhenmeter Rad gefahren und 20:20 Minuten gelaufen. An der Finishline gab es dann ein Aperol Spritz 😊.

Das neue Jahr startete nicht minder sportlich. Ein New Year Splash weckte die müden Geister wieder.

Nachmittags begrüßte ich das Jahr mit einem lockeren Dauerlauf über 20.21 km. Puhhh, der war mit dem Silvestertriathlon und der Silvesternacht echt sehr sehr zäh, aber ich hab' es durchgezogen.

Am nächsten Tag ging es dann um 7:30 Uhr wieder deutlich frischer und munterer auf meine erste Radtour des neuen Jahres. Und nach 202.1 km war das Playitas wieder in Sicht und ich brauchte nur noch den Berg runter rollen. Am 02.01.2021 202.1 Kilometer zu sammeln ist schon echt cool.

AUSBLICK

Mein Rennkalender ist noch recht dünn, da viele Veranstalter noch keine Genehmigungen haben. Im ersten Quartal ist es unwahrscheinlich, ins Renngeschehen einzusteigen. Aber es gibt auch Rennen, an deren Durchführung ich glaube. Folgende Ziele habe ich für die Sommermonate:

Mai:	**Olympische Distanz Buschhütten**
Juni/Juli:	Mitteldistanzen und eine Langdistanz in Deutschland
August:	Mitteldistanz Frankfurt City Triathlon (tbc)
	Ironman 70.3 Duisburg (tbc)
September:	**Langdistanz Mallorca 140.6**

Welche Rennen im Sommer tatsächlich durchführbar sind, wird sich zeigen. Ich werde meinen Rennkalender flexibel an die Möglichkeiten anpassen. Damit bin ich auch 2020 gut gefahren. Immerhin konnte ich 5 Triathlonrennen bestreiten. Ob und wie der Ironman Hawaii stattfindet, ist für mich noch zu wage, um damit überhaupt zu planen.

Ich freue mich, in diesem Jahr ein Ambassador für den 140.6 Mallorca zu sein. Als Radguide bei Bikefriends Schon habe ich unzählige Kilometer auf Mallorca gesammelt und komme immer gerne wieder auf diese wunderschöne Insel zurück.

Ich bin stolz und dankbar, dass meine Partner mir auch in dieser besonderen Zeit den Rücken stärken. Auf Euch ist Verlass! Auf geht's in Jahr 2021 – lasst uns ein gutes Jahr daraus machen!

Bleibt gesund und munter,

Eure Mareen.

powered by: