

Von 0 auf 230 - Das Tagebuch - Noch 4 Tage - Erneuter Hitzelauf

Geschrieben von: Steffen Kohler

Dienstag, den 22. Mai 2012 um 17:43 Uhr

[22.05.2012](#) - Noch 4 Tage bis zum Start - Hitzegewöhnung Auch heute bin ich wieder in der vollen Mittagshitze bei 28 °C in der prallen Sone unterwegs - und es scheint sich langsam auszuzahlen, denn der Puls ist bei einer 5:40er Pace deutlich unter 120 Schlägen, was eine Energierate von ca. 700 Kcal/h bedeutet, gut für solche Temperaturen.

So, ällmählich sieht es hier bei uns aus als hätte die Bombe eingeschlagen! Überall fliegt irgendetwas "TorTouriges" herum, echt verrückt. Zig ausgedruckte, laminierte Pläne, Schilder, Karten, usw usw., Trinkzeugs, Mampfzeugs, Navi, Batterien, Beleuchtung, Kühlbox, Schuhe, Shirts, Hosen, Socken, Knipser....echt der Wahnsinn! Vor lauter Angst ich könnte es vergessen habe ich schon mal alles hingestellt....wie bekomme ich das ganze Zeugs eigentlich alles in unser riesen Auto...?

Noch 4 Tage bis zum Start - ich werde nich verrückt....