

23.05.2012 - Noch 3 Tage bis zum Start - Noch ein kurzer Hitzelauf

So, der letzte 10er vor der TTdR steht an, und das bei 29,7 °C und praller Sonne, auaha! Aber ich muss mich wundern, Puls niedrig, Laufgefühl gut, rechte Leiste und linke Prellungen fast gut, und der rechte Oberschenkel...naja dann, es wird wohl gehen. Somit ist der 2187. Laufkilometer für dieses Jahr Geschichte!!

Auf alle Fälle wird die Pace am Samstag irgendwo zwischen 5:40 und 6:00 liegen, bzw. wird er so liegen, dass der Puls nicht über die 120 geht. Das bedeutet dann eine Energierate von etwa 700 Kcal, für eine solche Distanz annehmbar, wenn, ja wenn ich auch immer schön für Energienachschub Sorge!

Da muss ich unbedingt dran denken, alle 15 Minuten, Schoko, Gummibärchen, Salzstangen, Gel, 1/2 Riegel, irgendetwas in dieser Art. Und, ganz wichtig, zwischen 0,8 und 1 Liter trinken, wenn möglich Eistee.

Ach, und noch etwas, der SWR und SAT.1 haben sich gemeldet und mich in ihre jeweilige Live-Tvshows zum Interview eingeladen. SAT.1 wird am 31.05.2012 in der Sendung 17:30live ausgestrahlt und beim SWR geht es in der Landesshow Rheinland-Pfalz um 18:45 Uhr über die Antenne.

Ja ja, das kann ja was werden....die Spannung wird fast unerträglich!!!!