

Training

Montag, den 30. März 2009 um 20:10 Uhr

Mo: 2h21min Laufen GA1-3 mit Peter (34km; Ramsau - Mayrhofen - Hochsteg - Aschau - Ramsau; von Zell bis Ramsau Tempoverschärfung), dann noch 1h Ausradln
So: 1h40min Laufen GA1-2 (19km; Grünsbach - Jenbach)