



Nachdem mir zu Ohren gekommen ist, dass einige Marathonläufer 180 - 260km die Woche runterspulen, werd i jetzt auch mal das Training a bisserl anzupfen.

Mo: 130min Longjog mit 24km, 70min Radln zum Entspannen der Beine (28km), 60min Auslaufen (13km)

Di: 120min Jog um den Achensee + Pertisau-Schleife mit [Flo](#) (23km) - lustiger Spruch eines Gegenverkehr-Passanten am Treppen-Trail (Koatlackla-Slang): "He es zwoa Wahnsinnig, es kunntats doda fei a gian"... "Kunntat ma, jo" :)

Mi: 110min locker (19km), Abends 9km mit Intervallen (Haxn fühlten sich gut an; hab mir's gscheid besorgt)

Rezept-Tipp: [Hirsepizza](#) !

With a little help from my friends!

Die Tour de Tirol wäre nichts ohne Ihre zahlreichen freiwilligen Helfer.

Auch für heuer sind noch helping Hands gesucht, Interessierte einfach melden unter: info@jol.at

Jeder Helfer erhält ein Helfershirt und eine Einladung zur Tour de Tirol-Helferparty!



Termin vormerken: Tour de Tirol-Helferparty – 2. November 2010, Auf da Mühle