In Hinblick auf das bevorstehende Race-Weekend bin i heut lockeren Schrittes mit dem Schirm gen Erfurterhütte rauf, danach noch 1h Ausradeln.
Gestern (Do): 2h Longjog, 1h Ausradln
Vorgestern (Mi): Vormittags 45min locker DL, Abends 90min DL1-2

