

## Nyt år og nye mål som skal indfries☺..

For det første vil jeg gerne sige rigtig godt nytår til Jer alle, som følger mig i endnu en sæson.

For det andet, så har jeg de sidste par måneder sluppet af og samlet kræfter til endnu en sæson i denne verden, hvor lange turer på landevejen, våde løbeturer i skoven, samt en masse timer i svømmehallen er en del af hverdagen.



Min krop, mit temel☺..

Jeg har fået en del hjælp med min nakkeproblemer og det ser ud til at jeg har fået løsnet op sådan jeg ikke render rundt med konstant hovedpine mere- fedt.

Der er i skrivende stund ikke længe til, at jeg er færdig med min turnus i København, hvilket både Stine og jeg glæder os meget til. Herefter er det tilbage til Jylland, hvor jeg endelig skal til at have en normal hverdag igen..

Træningen går stille og roligt fremad. Kiloerne som de sidste måneder har valgt at sætte sig de mest irriterende steder, skal jeg nok få has med og jeg er ikke i tvivl om at jeg i år kommer tilbage stærkere end nogensinde☺.

Jeg forsøger med en lidt anderledes slags træning i år og da muligheden for at få en mere struktureret træning end de sidste 3 år nu er muligt, ja så håber jeg på det bedste og ser meget frem til denne sæson.

Første prioritet når jeg har ” begge ben i den jyske muld” igen er, at få ”Stine og min tid” arbejdet og træningen til at gå op i en højre enhed. Da jeg ikke længere er single og ikke bare kan gøre som jeg ”plejer”, ja så må man planlægge sig ud af tingene, når så mange ting skal passe sammen. Men jeg er ikke i tvivl om at det bliver en nem opgave for Stine er, som jeg et konkurrence menneske og det har så kostet hendes bedste veninder et væddemål som løber over de næste 2 år – hvad det er røbes senere☺..

Første mål for mig er Lanzarote Ironman som jeg er tilmeldt og da det er 20. års jubilæum, så skal det fejres med manér. Stine har aldrig været på øen og derfor ser hun også frem til at skulle med og nyde varmen på denne skønne ø.

Mit tidsmål eller ambitioner holder jeg for mig selv lidt endnu, men jeg lover at jeg ikke sætter ” overlæggen” lavt denne gang..



Mon ikke man lige skulle prøve at se Hawaii igen igen☺..

Jeg har valgt ikke, at tage på for mange træningslejre, både for Stines skyld, min pengepungs skyld og så fordi jeg har mange muligheder for at træne sammen med andre herhjemme.

Men indtil da så går træningen med indendørs cykling, løb og svømning, sådan jeg er klar til når sneen er væk og isen er smeltet og vejene er klar til brug igen. Da skal vejene cykles tynde og løbeskoene skal ud på lange turer på stierne rundt om århus og omegn..

Nu skal kiloerne smides stille og roligt og så skal humøret, samt motivationen igen skrues i top sådan Ironman igen bliver en "dans på roser" (dette bliver det aldrig, men et smil kan ofte gøre forskellen)..

Husk at en tur på landevejen i disse tider kan koste en skade, som kan koste en sæson, så træn smart og lad cyklen stå lidt endnu😊..

Vi ses