

Es muss nicht immer Malle sein - Trainingswoche am Rursee

In der Himmelfahrtswoche lockte uns, zum zweiten Mal nach 2012, der Rursee in der Eifel für unsere jährliche Trainingswoche. **Unsere** = meine Frau schwimmt im 10 Grad warmen Rursee jeden Tag eine halbe Stunde - Vorbereitung auf unsere Familienstaffel beim HH Tria - herzlichen Dank an Conny für die Inspiration dazu ☺, mein Sohn bereitet sich auf seinen ersten Ironman-Start vor und ich als Radfahrer versuche Höhenmeter zu machen.

In diesem Jahr meinte es der Wettergott gut mit uns, so dass wir an 6 Fahrtagen insgesamt 600 km zurückgelegt und dabei 10.000 HM gewuppt haben. Dabei begann jede Fahrt mit gut 5 km bergauf und einer durchschnittlichen Steigung von 6%. Die steilste Steigung (von denen die entsprechende Schilder hatten) lag bei 10%. – Susan hat recht, wenn sie in ihrem Kroatienbericht schreibt, dass man den Kösterberg nicht als Berg bezeichnen sollte.

Der Freitag nach Himmelfahrt war mit 100 km aufgrund des Profils schon fast eine Regenerationsfahrt. Von Lammersdorf nach Aachen auf dem Vennbahnweg und zurück. Der Vennbahnweg ist quasi die asphaltierte Trasse der ehemaligen Vennbahn (<http://www.eifel.info/vennbahn.htm>) und wird, sobald sie durchgängig geteert ist, von Aachen nach Luxemburg führen (insgesamt rd. 125 km). Durchschnittliche Steigung / Gefälle 1% ; max. 2%. Der tolle Asphalt und die 95%ige Vorfahrtsberechtigung (gilt nur beim Queren von Bundesstraßen nicht) machen Spaß.



