

### **Donnerstag, 17. Februar 2011 09:01**

Das Intervall-Training vom Dienstag ist gut gelaufen. Doch leider konnte ich mich nicht mit Nino messen, denn er machte die Intervalle an einem anderen Ort. Gestern waren wir etwas mehr als vier Stunden auf dem Rennvelo also ca. 120km. Ich hatte guten Druck auf den Pedalen.

Auf dem Pass von Frenshhoeck sind wir einer ca. 20 köpfigen Affen-Familie begegneten, die einfach auf der Strasse sassen und nicht von auf die Seite weichen wollten.

Heute machen wir unser letzten Ruhetag. Es ist noch nicht ganz klar, was wir noch unternehmen wollen. Gusti und ich wollen ans Meer, doch die Anderen haben nicht so Bock dazu. Mal sehen.

### **Dienstag, 15. Februar 2011 13:55**

Als Nino, Walder, Gusti und ich gestern aufs Rennvelo gingen, ist mir nach etwa 10km schon wieder eine Speiche gebrochen. Vorsichtshalber entschloss ich mich umzukehren. Ich packte mein Bike und trainierte danach zwei Stunden alleine. Es war ein mulmiges Gefühl ganz alleine durch den afrikanischen Wald zu biken. Soweit das Auge reicht , einfach niemand zu sehen.

Am Abend sind wir Thailändisch essen gegangen. Frühlingsrollen, Reis und Chicken süss/sauer für umgerechnet 14.- Schweizerfranken.

Heute Morgen sind wir vor dem Frühstück um 7.30 joggen gegangen. Um diese Zeit sind sehr viele Jogger unterwegs. Mann könnte meinen, dass hier jeden Morgen einen Marathon stattfindet. Nach dem Frühstück ging es ab in den Krautraum. auch dort hat es immer viele Sportbegeisterte und Riesen-Rugby-Spieler von der Universität.

Später, wenn es nicht mehr so heiss ist, werden wir noch ein zweistündiges Biketraining mit einigen Intervallen absolvieren.