

LIVEBERICHT aus dem Rennstall

Day 1

Tausend und ein Dank unterstützt ihr mich beim Rennen und somit auch allani!
Hä meeeega freid!

Damit ihr auch sicher seid, dass ich am Ende nicht „bschisse“, sende ich euch gerne jeweils einen Tages- oder eben Nachtbericht ;-)

Liebste grüsse
herzlichst
sarah



Abstand halten / flott rennen



Gesichtsfarbe dem T-shirt anpassen

für heute merken: 9km ;-)

RENNSTALL News

Day 2

plitschplatsch nass bin ich nach Hause gekommen, aber war sooooo schön und ehrlicherweise, ohne diese Sponsorenlauf wäre ich nicht raus.

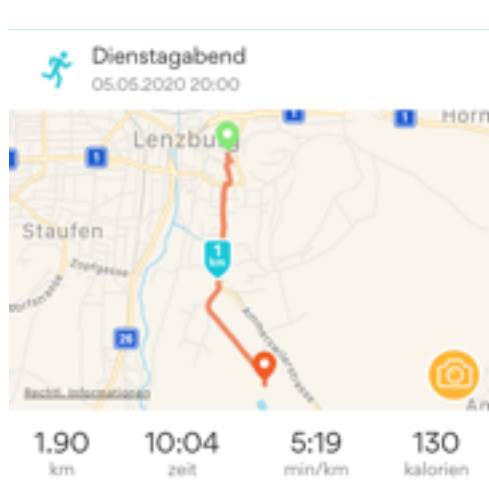
Die heutigen Kilometer in zwei Teilen, wie auch mein Handy...

Wollte es regensicher in meinem Sporttop verstauen und es hat sich den Weg heraus auf den Waldboden erkämpft und ist zweiteilig liegengeblieben... Hab es dann souverän zusammengepappt und es hat den Lauf weiteraufgezeichnet, braaav!

Liebste grüsse

Herzlichst

sarah



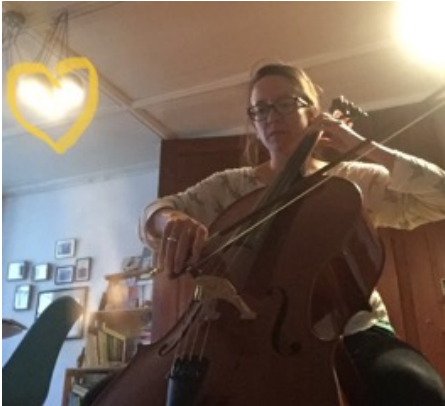
$$1.9 + 4.47 = 6.37 \text{ km}$$

(Zwischentotal
... 15.37km)

Boxenstopp im Rennstall

Day 4

Schon wieder spätabends und somit auch Zeit für den heutigen Sponsorenlaufbericht!
Wie gestern schon angekungen, hab ich heute einen Boxenstopp eingelegt, mir das Cello geschnappt und mit meinem Gefidel und Gequietsche sicher die gaaanze Nachbarschaft erfreut...



... mich hat dann vor allem die Lampe erfreut, mein „daily heart“, welches ist dann auf dem Foto entdeckte!



Wollte dann doch noch ein bisschen was sportliches Tun und hab meine kurzen Waden gedehnt, wie ihr seht bin ich nicht nur schnell wie eine Gazelle, sondern ebenso grazil ;-)



und jetzt: Kopf über ins Bett, damit ich ready bin für meine restlichen Kilometer!

Aktueller Stand: 25.47km

und wer mich schon ein bisschen kennt, ich räum immer auf der Zielgeraden ab ;-)

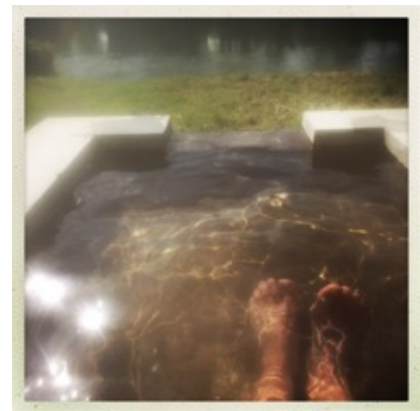
TRIATHLON im Rennstall

Day 5

Freitag spät abends und hier kommen noch die News aus dem Rennstall!

Da ich ja für mich noch den Anspruch habe, jeden Tag eine andere Strecke zu rennen, hab ich mit auf den Sattel geschwungen und bin zur Aare (schön grün, einfach im Aargau ;-) gefahren, jepp, mit meinem nostalgischen und absolut wunderbaren Schor Renner und hab mich zuerst von der Aare treiben lassen, auf dem Rückweg dann GEGEN den Wind und die Strömung angekämpft.

Den alten Schor, hab ich beim Brunnen abgestellt und angekettet und mindestens drei Viertel des Weges habe ich mich auf den Moment gefreut, wo ich den Triathlon vervollständigen kann und mein Füdli das Trinkwasser in Salzwasser transformiert. ;-) Heute also nicht nur Rennen für allani, sondern einen Minitriathlon!



etwas gerötet ;-)

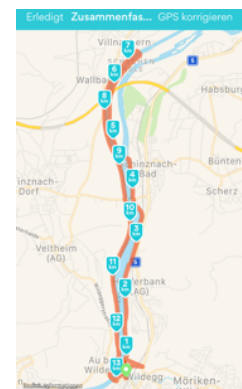
herrlich!!

Runkeeper und mein Handy haben sich erholt, es zählt wieder ordentlich mit und nicht mehr nach Profiläuferzeit ;-)

Rechenschieber hervorgekramt:

Montag	9km
Dienstag	6.47km
Mittwoch	10.4km
Donnerstag	Dehnen
Freitag	13.09km

Zwischentotal 38.96km



wünsche allen einen wunderbaren Start in das Wochenende und bin gespannt wie weit ich bis am Sonntag abend noch komme.. jetzt sicherlich nur noch ein Möbelstück weiter !

bonne nuit
sarah



Krönende Schlussrunde zum Schloss

Day 7

Sonntag Abend und hier noch die letzten Infos aus dem Rennstall!

zum krönenden Schluss - die Schlosrunde!
 (ja natürlich steht das Schloss meeeega hoch oben auf einem Hügel, haben sie ja so an sich)

Etwas früh am Sonntagmorgen (was ich nicht alles tue...) zwängte ich mich in die Turnschuhe (Grosszehenägel sind etwas angeschlagen) und Sportoutfit. Da die Waden sind so kurz sind, musste ich zum Schuhbändelbinden die Füße auf die Treppe stellen..geht auch! Hatte dann tierisch viel Unterstützung beim meinem Hochlaufen zur Burg, sie muhten und blökten mir freundlich und freudig zu, meinten es loooohnt sich und los, muuuuhuste geniessen das Laufen! mähhh oui, mach ich! Die Sicht auf die Burg ist ja dann auch einfach phantastisch.



Runkeeper hat heute wieder alles gegeben, anstatt zu verfolgen wo und wie rasant schnell ich laufe, hat es eine Kritzelzeichnung gemacht. Zum Glück ist ja der Schrittzähler immer mit dabei und somit kann ich zum Wochen Ende zusammenrechnen:

Montag	9km
Dienstag	6.47km
Mittwoch	10.4km
Donnerstag	dehnen
Freitag	13.09km
Samstag	10.4km
Sonntag	6.19km

Total 55.55km <3
ach herrje, da freut sich mein Zahlenmonkherz!

Noch nie in meinem bisherigen Leben bin ich in einer Woche so weit gerannt, gibt einige Stellen die zwicken und zwacken und dennoch bin ich froh und unendlich dankbar so gesund zu sein und soooooo gute Menschen in meinem Leben zu haben, die mich und mein Herzensprojekt unterstützen!
DAAAANKEEEEEE

Herzlichst
sarah

