

Ein Jahr Triathlon bei TRlandBIKE Bilanz der Familie Czerny

Tja, so schnell kann ein Jahr vergehen!

Unser Fazit aus einem Jahr TriandBike ist, es geht uns SUPER!

Das Training in der Gruppe, sportliche Erfahrungen, der Nervenkitzel beim Wettkampf oder einfach nur zusammensitzen um sich auszutauschen. Zu merken, was man schaffen kann, wenn man wirklich WILL!

Vielleicht fange ich einfach mit dem Negativen an! Ja, es gibt eine negative Seite bei der ganzen Sache.

Kein Verständnis von Außenstehenden!

Da wird der Kopf geschüttelt. „Das man sich so was antut?!“ Wie kann man nur so wenig Alkohol trinken??“ Da erkennt man die wirklich „guten Freunde“, die dann noch sagen: „Ach komm schon, zwei bis drei Schnäpchen oder Cocktails schaden schon nichts. Stell dich doch nicht so an! Das steckst du schon locker weg!“

Oder

„Jetzt sei doch nicht so ein Stimmungsmuffel!“

Ja, solche Aussagen kann man sich anhören lassen. Aber mittlerweile stehen wir darüber.

Es ist schon erstaunlich, wie man seine Prioritäten anders setzt. Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft, sich einfach fit zu halten, dies ist einem viel wichtiger geworden, als z.B. das tägliche Fernsehprogramm.

Wir, die Czerny`s, haben uns für 2012 einiges Vorgenommen. Da ist eine Familienstaffel ☺ am Chiemsee (Olympische Distanz). Oder, die Starke Tropy komplett oder zumindest fast komplett zu bestreiten. Ich werde dieses Jahr meine erste Olympische Distanz finnischen (insgeheim habe ich mir natürlich schon eine Zeit gesetzt). Ein paar Halbmarathonstarts sind dabei und mit dem Rennrad haben wir (eigentlich Sina`s Idee) uns auch eine Herausforderung gesucht (Großglockner).

Da wir im letzten Jahr schon einige Erfahrungen gesammelt haben, wissen wir genau, um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir konsequent daran arbeiten. Spaß macht das Training so und so. Ziele zu setzten, Wettkampftermine zu planen sich auch schon auf diese Termine zu freuen und diese Ziele auch noch erreichen, das gibt einem ein gutes Gefühl.

Es gibt einen sehr guten Spruch von Seneca (römischer Philosoph)

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“
Gut oder?

Natürlich kommen auch noch die positiven Effekte! Vor allem Gesundheit und Spaß! Das Laufen, Schwimmen (im Winter müssen wir ja leider mit einem Hallenbad vorlieb nehmen) und Radfahren an der frischen Luft lassen den täglichen Stress vergessen. Der Körper wird weniger anfällig für Erkältungskrankheiten. -Und für viele Interessant!!- Man kann Essen, auf was man Lust hat. Ein Stück Schoko oder Kuchen, ist allemal drin. Keine unsinnigen Diäten sind notwendig. Ich habe erst gelesen: -Nur Gesunde machen Sport!- Schade! So mancher Bluthochdruck würde sich auch ohne Medikamente senken lassen.

Mein persönliches Fazit ist, Triathlon ist eine Lebenseinstellung und nicht nur eine Sportart und diese Lebenseinstellung hat unsere ganze Familie infiziert und hoffentlich stecken sich noch VIELE an!

Susi, Dieter und Sina