



Newsletter Michael Göhner - Februar 2008

Trainingslager auf Lanzarote



Liebe Freunde und Sponsoren,
im Gegensatz zu den vergangenen beiden Jahren, in denen ich jeweils in Südafrika war, flog ich im Februar in mein erstes Trainingslager nach Lanzarote. Dort standen vor allem lange und ruhige Einheiten und damit das Grundlagentraining auf dem Rad auf dem Programm. Hannes Blaschke und Daniel Kezele (www.oceanandsports.com), der vor Ort alles organisierte und ein hervorragendes Schwimmtraining leitete, sorgten dafür, dass ich nicht alleine meine Kilometer „abspulen“ musste sondern immer passende Trainingspartner hatte.

Bereits in einigen Tagen fliege ich dann nach Mallorca in mein zweites Trainingslager, um auf dem Rad mit der Bildung der Kraftausdauer zu beginnen und damit einen weiteren Grundstein für eine gute Saison zu legen.
Schon heute freue ich mich auf die ersten Triathlon-Wettkämpfe der Saison und sende liebe Grüße aus Reutlingen.

Michael Göhner

