

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Gumers - 01/02/2013 13:08

20130.01.01 - 20km

Dorzucajcie ☺

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Alicja - 01/12/2013 15:06

Ależ panowie rozkręcili ten wątek. I to mimo pogody.

Ja mam pecha, bo w górach padał deszcz, a jak wróciłam do Wrocławia z zamiarem rolkowania, to zaczął padać śnieg.

Udało mi się wyjść w tym tygodniu raz na skike i zrobiłam raptem 7 km, które dorzucam do puli.

Pozostało więc tylko bieganie na razie.

186 + 7 = **193**

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Gumers - 02/03/2013 21:11

193+12=**205**

Ale ciężko po przerwie ☺

Naprawdę myślałam, że muszę się uczyć ☹d początku. Kilka metrów to była kłeska ale potem poszło ☺
Córka miała ubaw ... sąsiedzi zresztą też ☹

Pozdrawiam

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Szklarz - 02/03/2013 21:32

Widać, że śniegi stopniały ☺

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: nickt - 02/03/2013 23:25

No, nie - chciałem być pierwszy po 'zimowej' przerwie a zapomniałem rano się dopisać - tradycyjne 15km wokół Narodowego

205+15=220km

pozdrawiam wszystkich i do zobaczenia na BP

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Matek - 02/04/2013 11:15

Gumers napisał(a):

Ale ciężko po przerwie ☺

Naprawdę myślałem, że muszę się uczyć ☹ od początku. Kilka metrów to była klęska ale potem poszło ☺
Córka miała ubaw ... sąsiedzi zresztą też

Hehe wiem coś o tym ☺

W zeszłym tygodniu pojeździłem trochę na biegówkach i po ponad 20 latach musiałem sobie wszystko na nowo przypominać.

Ale wczoraj udało mi się zrobić już na rolkach jakieś 9 km z kawałkiem, ale widzę że po przerwie kondycja poszłaaaaaaa... w siną dal ☺

jest **229 km**

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Gumers - 02/05/2013 20:01

229+11=**240**

Póki nie pada śnieg ... 🧐

=====