

Hike & Fly Gschöllkopf

Freitag, den 20. August 2010 um 17:49 Uhr

In Hinblick auf das bevorstehende Race-Weekend bin i heut lockeren Schrittes mit dem Schirm gen Erfurterhütte rauf, danach noch 1h Ausradeln.

Gestern (Do): 2h Longjog, 1h Ausradln

Vorgestern (Mi): Vormittags 45min locker DL, Abends 90min DL1-2

