

Operation Sail (OP Sail) 0.0 – Teil 2

Rrrrrund! Alzey, 22.08.2019

Vor fast zweieinhalb Jahren meldete ich mich schon einmal zum Thema. Heute mit dem friesisch kurzen Ruf: "Rrrrund!" (Ich hoffe, jeder hört das friesisch harte rollende R!)

Wir sind rund, einmal rund um die Welt. 21.600 Seemeilen (= $60' \cdot 360^\circ$) oder 40120 Kilometer an der „dicksten“ Stelle. Geschwommen, gegangen (oder neudeutsch gewalkt), gelaufen und Fahrrad gefahren.

Anfang März 2018 hatten wir dreiviertel der Runde geschafft, in den letzten Monaten, als klar war, dass wir das Ziel „einmal rund, bevor wir losfahren“ sicher erreichen, waren wir etwas ruhiger. Inzwischen haben wir den Schwerpunkt unserer sportlichen Aktivitäten von dem Ausdauer- auf den Fitness-Sport gelegt.

Und nun ist es vollbracht.

Der erste Eintrag stammte vom 30.12.2018: Zwei mal 7,3 km Walken. Unsere Heimersheimrunde. Den Weinberg hoch, zum Nachbardorf Heimersheim, da wieder den Berg hoch und nach Hause. 7,3 Kilometer, ca. 185 Höhenmeter. Meist so um 1 Stunde 15 Minuten. Die Strecke sind wir dann in den folgenden Jahren oft, sehr oft gegangen.

5350 Kilometer war das Jahressoll.

Im ersten Jahr – 2014 – standen dann 4393 Kilometer in der Liste. Und wir dachten, wir hätten schon ganz gut was getan.

2015 haben wir dann den Schnitt fast geschafft: 5335 Kilometer. Aber wir mussten ja noch das Fehl von 2014 aufholen. Ob wir das überhaupt schaffen können?

2016 hat Michèle dann losgelegt: Alleine 3500 Kilometer mit dem Rad. Insgesamt 8123 Kilometer. Whow – wir waren in der Spur und hatten das Fehl von 2014 nachgearbeitet.

2017 habe ich dann in die Pedale getreten: 3400 Kilometer allein mit dem Rad. Insgesamt konnten wir das Vorjahr sogar noch toppen. 8229 Kilometer. Noch mal 100 km mehr!

Am Mittwoch, 15.03.2017 konnten wir dann schon früh im Jahr vermelden: „Heute ist es so weit – schon recht früh am Tage ertönte der Ausruf: Albe!“ Halbzeit war erreicht.

Tja – noch besser kann es ja eigentlich nicht werden?! Aber Michèle hatte den nächsten verrückten Gedanken: 10% mehr in jedem Monat als im Vorjahr. So wurde

2018 dann das Wahnsinnsjahr: 9231 Kilometer standen am Ende auf der Liste. Davon konnte ich 3787 Kilometer Radfahren beisteuern. Michèle hat im Walken den absoluten Rekord hingelegt: 1379 Kilometer. Das muss man sich mal vorstellen. Das entspricht 230 Stunden Walken! Mehr als 9 ½ Tage ununterbrochen walken. Oder einen Monat lang jeden Tag 8 Stunden walken ohne Pause!! Manchmal ist sie morgens unsere Heimersheimstrecke gegangen und dann nachmittags mit mir zusammen ein zweites Mal. Hin und wieder dann auch in der verlängerten Version mit einer Erweiterung hinter Heimersheim durch den Windrad-Park. Da kommen dann 15 Kilometer für jeden zusammen.

Den Ansatz

2019 noch mal jeden Monat 10% mehr als den Vorjahresmonat zu „machen“ haben wir dann schnell verworfen. Ich wollte mehr auf Kraft und Fitness gehen und habe dann schon angekündigt: 90% vom Vorjahr reichen mir. Und Michèle hat dann HIT entdeckt: Hochintensiv-Training, wie es die Special-Forces nicht nur der USA machen. Damit war unser Strecke machen klar auf den 2. Platz gesunken.

So haben wir nun – gegen Ende August – schon mehr als in unserem „Looser-Jahr“ 2014, nämlich 4770 Kilometer, aber wir werden kaum noch in dem letzten Drittel des Jahres so viel an Ausdauer machen, dass wir an die Jahre seit 2016 heran kommen. Der Fokus hat sich halt auf Fitness geändert...

Ganz ohne Ausdauer werden wir die verbliebenen knapp 2 Jahre sicher nicht verbringen, aber nachdem nun das anfangs so verrückt erscheinende Ziel „rund“ erreicht ist, müssen wir nun mal wieder an unsere Figur denken!

Noch ein wenig Statistik:

Insgesamt haben wir in 5,7 Jahren mehr als 3.235 Stunden Ausdauer-Sport gemacht. Das entspricht 135 Tagen a 24 Stunden Sport! Oder über 19 Wochen. Ununterbrochen. 24/7.

Dabei haben wir über 29.000 Kilometer mit dem Rad „gemacht“. Und mehr als 10.000 Kilometer auf Schusters Rappen. Gelaufen ist Michèle nicht, das heißt diese 1.000 Kilometer gehen auf mich. Schwimmen mit knapp über 70 Kilometer ist arg kurz gekommen. Hier zeigt sich, dass Michèle lieber ins kalte Freibad und ich lieber ins 28° warme Hallenbad gehe. Unter diesen Voraussetzungen war nicht allzu viel Einigkeit zu erzielen....

Und warum OP Sail 0.0? Nun - das ist das Erste, was wir wirklich unternommen haben im Vorfeld der Operation Segeln ab 2021!

OP 0.1 war im Jahr 2014 dann die erste Charter – eine Lagoon 380, Türkei

OP 0.2 zweite Charter – eine Fountain Pajot 38, Türkei 2015

OP 0.3 dritte Charter – eine Lagoon 410 S, Kroatien 2016

OP 0.4 vierte Charter – eine Lagoon 42S, Kroatien 2017. Der erste Anlauf mit einem Boot, das in Frage kommt...

OP 0.5 fünfte Charter – wieder die Lagoon 42S, Kroatien 2018. Ja – das ist das richtige Schifflin!