

# Das Tagebuch von mArtin...



**20. September 2025 19:10 Uhr**

Jetzt, wo ich da sitze und diesen Eintrag schreibe, da geht es wieder so einigermaßen. Aber beim Heimkommen, da war ich schon recht zittrig. Es war die Tour nach Greifenstein, die mich wieder einmal an den Rand meiner Leistungsfähigkeit gebracht hat. Und obwohl ich weiß, dass ich etwas essen sollte, habe ich den ganzen Tag wieder nur zwei kleine Äpfel und einen Kaffee zu mir genommen. Das ist für 60 Jahre und 70 Kilometer definitiv zu wenig - ich werde es mir diesmal hinter die Ohren schreiben. Jetzt freue ich mich schon auf gut 1 kg Essen. Geht sich auch locker aus, denn nach der Tour bringe ich gerade noch 68 kg auf die Waage...

Hier die Tour und da ein paar Fotos...

*(C) mArtin 2026*