

# Mona Lisa

2024-01-28 15:00 (Kommentare: 0)

Die Sonne strahlt in die Wohnung hinein. Aus dem Schrank hört man die seit dem Winter abgelegte Motivation klopfen. Kondition und Blutzucker knien bettelnd vor mir und selbst der innere Schweinehund steht grinsend und schwanzwedelnd in der Tür und hat die Leine im Maul.

Also gut ...

Ein kleine Runde. Die erste dieses Jahres. Also Saisonöffnung.

Start und auch der erste Stopp war zwischen den beiden Punkten an der die Wipper zur Wupper wird. Wo das denn nun genau sei, [da streiten sich die Gelehrten](#).

Start und direkt der erste Stopp? Ja, denn im Schatten war es so kalt, dass Handschuhe angesagt und angezogen werden mussten.

Eigentlich gab es davor auch schon den ersten Stopp: das Rad wollte nicht 'anspringen'. Ein Klick auf den Tacho - und nichts tat sich. Ich dachte, es wäre wieder das Problem mit dem [Intuvia-Display](#), doch dieses Mal reichte es auch schon aus, einfach den Akku am Akku selbst ein zu schalten, dann meldete sich auch der Tacho und es konnte losgehen.

Noch nicht einmal nach der Hälfte der Wegstrecke piepste es aus der Jacke und ich hatte dieses "Mona-Lisa Lächeln" im Gesicht: benötigte ich in der letzten (Winter-)Zeit durch den Bewegungsmangel eine größere Menge an Insulin um den Zucker wenigsten am oberen Verträglichkeitsrand zu halten, so ging es - bumm - nach noch weniger als 10 km moderaten Fahrens mit Eco-Unterstützung schon in den unteren Grenzbereich.

Ich hielt kurz an um den Wert [in der App zu kontrollieren](#), doch der Sensor hatte sogar komplett ausgesetzt. Wahrscheinlich konnte auch er nicht glauben, dass ich mich nach der Winterpause wieder bewegte. Die App meinte, ich solle in 10 Minuten noch einmal kontrollieren. Was sehr lustig war, denn der Tacho zeigte schon seit Minuten nur 13 Uhr an. Ein Fakt, der mir erst später aufgefallen war, ich wollte jedoch nichts am Tacho, Akku oder was auch immer unternehmen, damit dieser während der Tour nicht abschaltet. Korrekturen an was-auch-immer mache ich lieber, wenn ich erst wieder zu Hause bin und alle Hilfsmittel in erreichbarer Nähe habe.

Kurze Zeit später piepste es erneut, dieses Mal hatte der Sensor den korrekten Wert, doch der war tatsächlich am unteren Limit und das Piepsen war die Warnung, es bei der ersten Tour nicht zu übertreiben.

Aber das war sowieso nicht angesagt, denn das schöne Wetter hatte - für einen Sonntag zu dieser Zeit - Menschenmassen auf die Beine gebracht und man konnte in dem **Gedränge der Menschenmenge** nicht schnell fahren.

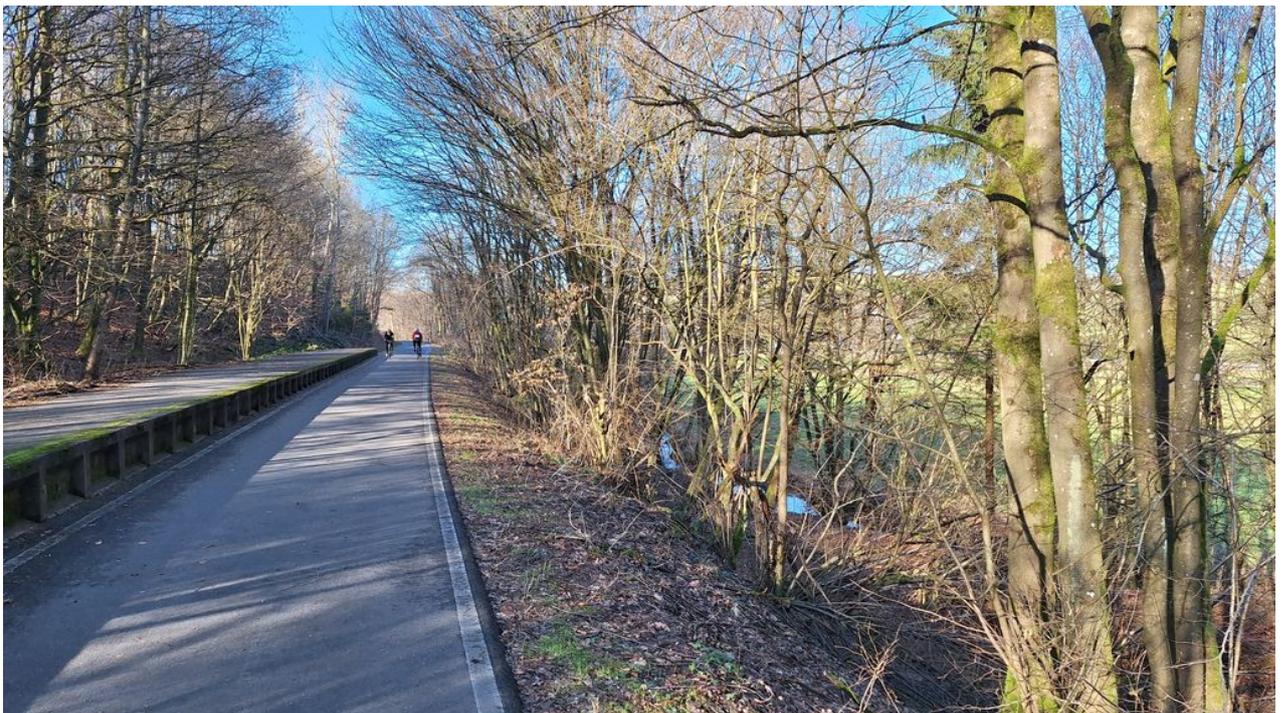
Wieder zu Hause gibt es nicht nur eine übrig gebliebene Cognac-Praline vom Weihnachtsteller und eine Tasse meines Lieblingskaffees, ich gucke mir auch den Tacho des Pedelects an. Nach dem Stellen der Uhrzeit funktioniert die Uhr auch wieder.

Anschließend gab es noch einen Cappuccino und eine Hefe-Weizen 'Grapefruit'. Die erste Tour. Sie zauberte ein Lächeln ins Gesicht und war so ein bisschen wie Drogen - nur billiger, legal und deutlich gesünder.

Die Saison hat also gerade angefangen ... **und kein Ende in Sicht!**

## Bilder der Tour

- 



\_ Start in der Wippermulde

-



• \_ die "blaue Brücke" in Hückeswagen



• \_ 13 Uhr?



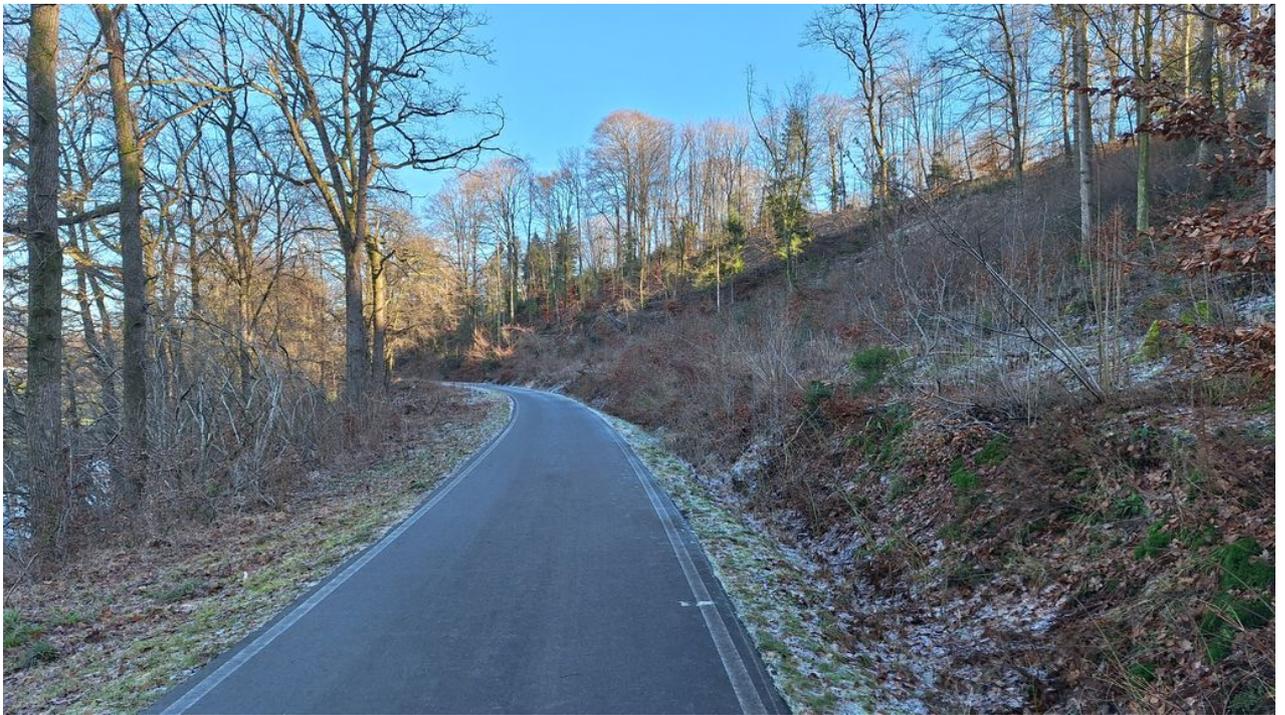
— die Wuppervorsperre

•



— Parkplatz voller Autos, die Wuppervorsperre voller Menschen

•

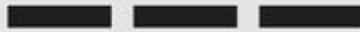


•  
\_ im Schatten sowohl im Graben als auch auf dem Weg Frost und Eis



•  
\_ Immer noch 13 Uhr?

### SENSORFEHLER



mg/dL



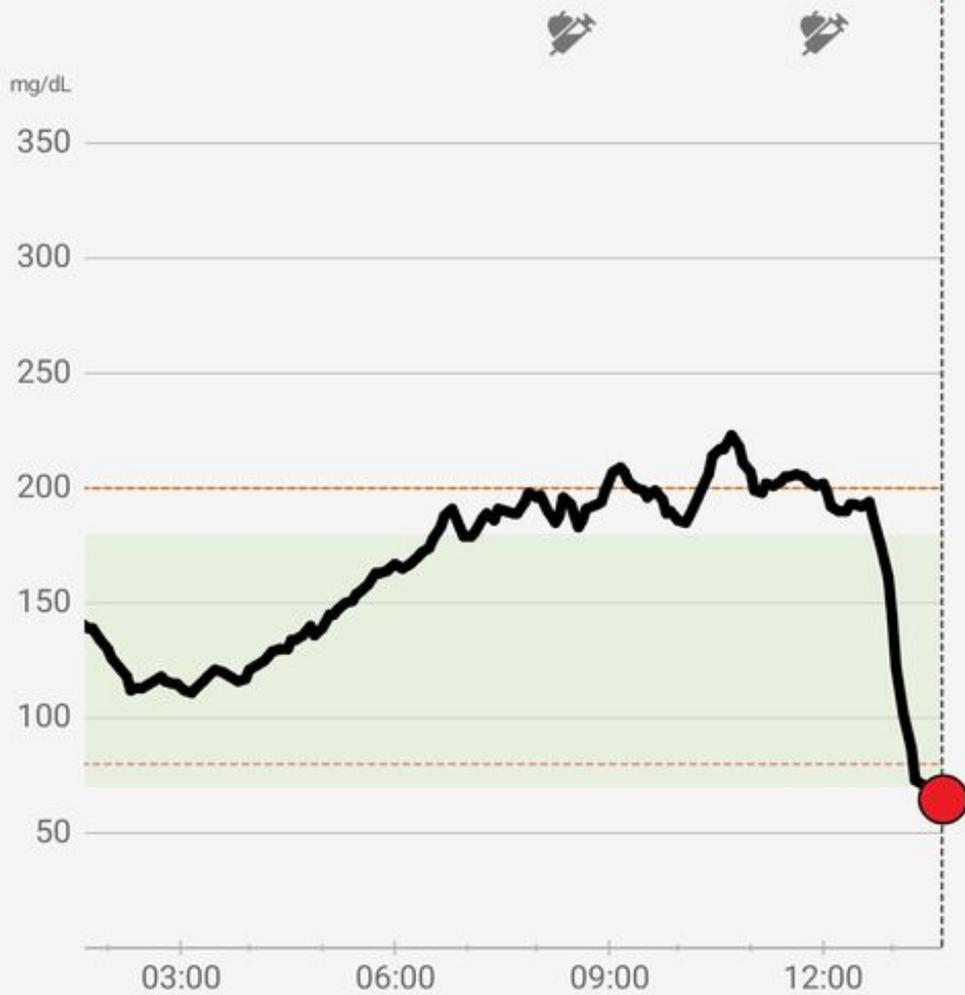
NOTIZ HINZUFÜGEN

SENSOR LÄUFT AB IN: 7 TAGEN

• versteht die Welt nicht mehr

**! GLUKOSE NIEDRIG**

**65** →  
mg/dL



 **NOTIZ HINZUFÜGEN**

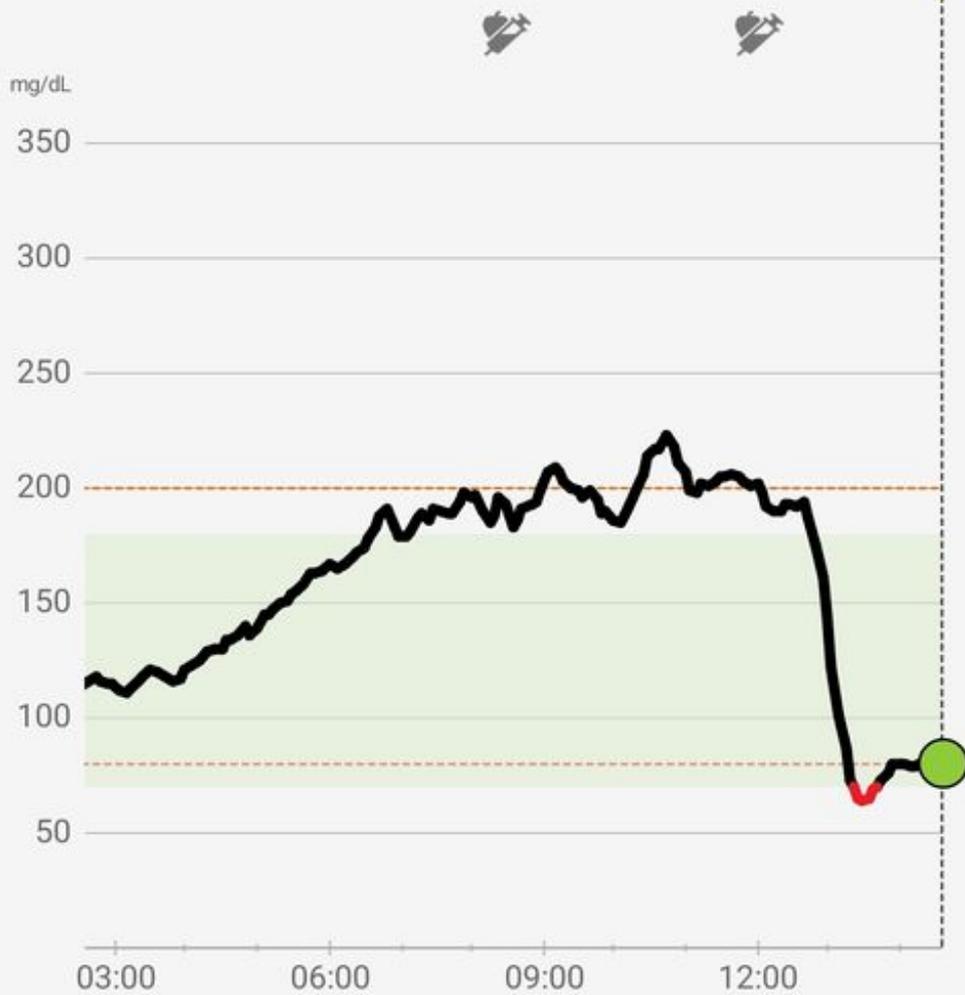
**SENSOR LÄUFT AB IN: 7 TAGEN**

bewegt sich!



GLUKOSE IM ZIELBEREICH

81 →  
mg/dL



 NOTIZ HINZUFÜGEN

SENSOR LÄUFT AB IN: 7 TAGEN

[Hause](#)

[\\_ Wieder zu](#)

## **Komoot Tourlog**

### **Kommentare**

**Einen Kommentar schreiben**