

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „Friesin“ vom 9. Dezember 2008 21:32**

Zitat

*Original von Hawkeye*

ok,

- wenn man dem standhält, dann schafft man auch 33 pubertierende 😊 und die bestimmungen des km.

grüße

h.

