

# **Mit dem Rad zur Schule: Motivier- und Selbstbewehräucherungs (bzw. Selbstkasteiungs-) Thread**

**Beitrag von „fossi74“ vom 18. Oktober 2023 18:49**

## Zitat von O. Meier

Die eventuell etwas wenig ausgeprägte Ausdauer und Kraft passt sich sehr schnell und ohne gezieltes Training an. Man fährt einfach, der Rest ergibt sich.

\*seufz\*. Nie wieder war ich so fit wie in den drei Jahren, als ich in der Oberstufe mangels kostenloser Jahreskarte täglich mit dem Rennrad die 5 km in die Schule gefahren bin. Zum Abi hin habe ich dafür (meist nicht ganz freiwillig) weniger als 10 Minuten gebraucht (mit dem Gong auf den Pausenhof rollen entsprach meiner Definition von "pünktlich").