

# Demonstration der Landwirte morgen, 8.1.2024

## Beitrag von „Kapa“ vom 9. Januar 2024 01:28

### Zitat von Anna Lisa

Wie hast du denn deine ganzen Schulsachen + Essen + Trinken + Wechselkleidung transportiert?

Willst du uns etwa erzählen, dass du 2 Halbmarathons an einem Tag gelaufen bist mit dem ganzen Krempel auf dem Rücken?

Und dazwischen mal locker flockig einen Tag lang unterrichtet hast ohne Regenerationsphase für deinen Körper? Und morgen geht es munter weiter?

Schulsachen: Bücher sind in der Schule + Stift ebenfalls

Kleidung: in der Schule; wäre aber auch mit der laufweste (20l bag inklusive) möglich.

Trinken: Trinkblase 3l past bequem und platzsparend in die Weste + vor Ort gibt es direkt an der Schule einen Lidl

Essen: Schulmensa / Lidl

Als Mitglied der Schulleitung hab ich natürlich das Glück mein Zeug zu lagern aber auch ohne die Position wäre mein Fach im Lehrerzimmer groß genug für Ersatzkleidung. Da die Turnhalle über Duschen verfügt und ich da einen Schlüssel habe, bin ich sogar sauber ☺

Ultraläufer ticken anders.... Eine Freundin von mir hat im letzten Monat 20 Marathons als Training gelaufen (ist nun aber ordentlich platt).

Meine Laufleistung letztes Jahr lag bei durchschnittlich 80-90km/Woche Training + 9 normale Ultras (7x 50-70km/1x 100km/ 1x 160km); 3 Ultras mit Hindernissen (je 55km); 1 Marathon mit Hindernissen; 4x3 Hindernisdistanzwochenenden (5, 10, 21 km an einem WE) und 6x halbmarathon. Mein längster Solo Trainingslauf letztes Jahr betrug 130km. Allein mit den offiziellen Läufen bin ich so bei 1200km. Insgesamt bin ich 2023 über 5000km unterwegs gewesen und hab vier paar Schuhe verschlissen. Dieses Jahr ist ein 380km Lauf und 1x 24h Lauf + 1x 24h Hindernislauf + 72h Hindernisevent anvisiert. Äußerst hilfreich finde ich die eistonne und Sauna für die Regeneration.

Zur Arbeit geht es hauptsächlich über Wald und Wiese, mit kopflampe laufen ist für mich vollkommen iO.

Sowas macht mir Spaß, mag aber nicht jeder. Sagt ja auch keiner dass ich Ultra schnell bin oder nicht platt danach.

Und heute locker flockig Unterricht weil sowieso nur ein Bruchteil der Schüler da war (teils nur 1 pro Klasse).