

# Wie geht man in so einem Fall vor?

**Beitrag von „Kapa“ vom 9. September 2024 11:12**

Zitat von Websheriff

<https://www.psychotipps.com/erkaeltungen.html>

Deswegen werd ich also bei langen Trailruns bei schittwetter nie krank während der ein oder andere Mitläufer regelmäßig dann am schniefen ist 