

# **Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist**

## **Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 13. Januar 2025 19:21**

### Zitat von Kapa

Ich Ärger mich grad drüber das ich mir wieder mal einen Wolf gelaufen hab beim Lauftraining.

Irgendwie hilft keine „antirubbelsslüppa“ oder Salbe. Hab noch nicht rausgefunden warum ich manchmal Monate nichts habe und dann nach einer kleinen minilaufeinheit aussehe als hätte ich mir den schritt mit Sandpapier bearbeitet.

Eventuell hat hier ja jemand nen Tipp dagegen ?

Bei mir liegt es oft an der Temperatur. Je kälter, desto eher.

Gute Besserung