

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Maylin85“ vom 11. März 2025 09:36

## [Zitat von Kapa](#)

Je nach dem wie schnell du joggst:

Bei 6km sagt meine garmin bei unterschiedlichem Tempo unterschiedliche kcal an.

Wenn ich zB die 8km mit 10x400m Sprints mit ner pace von 04:00 laufe (mit je 200m Tempo 6:30 pace dazwischen) komm ich auf über 800kcal, wenn ich die 8km aber entspannt mit ner pace von 7:30 mache bin ich bei 440.

Wenn ich zwischendurch jeden KM mit je 20 burpees/kniebeugen/Ausfallschritte/Liegestütze garniere bin ich bei ca 700kcal bei ner pace von 7:00.

Je nach Gewicht und Belastung ändert sich das halt ganz gut.

Bei Longruns komm ich fix auf insgesamt 2-3000kcal extra zu meinem eigentlichen Grundbedarf (letzter Langlauf laut garmin: 5100kcal oben drauf, waren aber auch 60km).

Alles anzeigen

Ich bin ultralahm. Brauche meistens irgendwas um die 43 Minuten und mache auch keine Sprints oder dergleichen, sondern bin froh, wenn ich mich gleichmäßig durcharbeiten kann. Mein Kopf hasst sowieso jeden einzelnen Schritt und es ist ein permanenter Kampf gegen den inneren Schweinehund und "eigentlich könntest du an der Ecke da hinten heute auch aufhören"-Gedanken. Reine Pflichtaufgabe.

Aber ich schaffe es immerhin derzeit, es regelmäßig durchzuziehen, und das ist auch das einzige Ziel ☐☐