

Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „Kapa“ vom 31. August 2025 19:54

Zitat von Ichbindannmalweg

Tipp für den Hermann: den muss man mindestens zweimal laufen. Das erste Mal zahlt man Lehrgeld. Und wenn es gut läuft, qualifiziert man sich für den Startblock B im zweiten Jahr. Falls man sehr gute Zeiten auf anderen Distanzen vorzuweisen hat, kann man auch versuchen den Veranstalter zu kontaktieren und sich nach B versetzen zu lassen. Denn: Auf den ersten Kilometern im großen Block C geht man, das kostet unendlich Zeit. Ansonsten: tolle Strecke, ein echtes Erlebnis. Bin drei Tage danach die Treppen nur rückwärts gelaufen. Die Höhenmeter bergab sind tödlich 😊 am Ende freust du dich über jeden Meter, den du bergauf laufen kannst.

Hermann Nr 2 ist für mich so weit weg, dass es nicht mal ein Traum ist. Das Tempo, das ich damals über die Strecke laufen konnte, schaffe ich keine 1000m mehr 😭 PB 3:08

Den Hermann hab ich schon mal durch....2019, in unter 4:10:00. Ist eine sehr sehr schöne Strecke!!!

Oktober ist bei mir nun der Rodopi Classic 100miles dran. Die 8000+ HM machen mir auf der Strecke ein wenig Sorgen. Die Länge auch, wird mein erster echter 100 Meilen Wettkampf. Längste Strecke am Stück im Training war dieses Jahr 175km ☺

Was auch in Griechenland empfehlenswert ist: Alexander the Great Marathon. Flach und schnell und man merkt erst wie weit sich das Mittelmeer von der ehemaligen Hafenstadt Pella entfernt hat.