

# Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „Kapa“ vom 2. September 2025 14:10

## [Zitat von Kathie](#)

Hast du schonmal einen Mammutmarsch mitgemacht? Wie ist da die Fitness der Mitmachenden?

Ich habe es mal angedacht, bin aber ehrlich gesagt noch nie so lange Strecken gegangen oder gelaufen (15km war mein weitester Lauf - ich laufe gerne und regelmäßig, aber eher kurze Strecken als kleinen Ausgleich).

Ich schätze mal, ohne Übung wird man beim Mammutmarsch nach ca 30km an seine Grenzen kommen, wenn man sonst nur so 10km spazieren / wandern geht? Den Mammutmarsch geht man und läuft ihn nicht, stimmt's?

Also Mammutmarsch hab ich mittlerweile 4x 100km, 3x 55km und 2x 30km. Die 30iger immer als Teil einer Herde die als Support mit wem mit ist.

55km ist für alle schafbar (bestimmte Behinderungen ausgeschlossen) wenn man es will. 100km bedarf schon einiger Überlegungen beim Schuhwerk und durchaus ein wenig Vorbereitung (zB regelmäßig spazieren und die ein oder andere längere Tour mal wandern), ohne ist das auch machbar aber nur wenn du halbwegs fit bist.

Und da du den nicht läufst sondern gehst, bist du halt auch etwas länger unterwegs.

Für den Anfänger: 30km dann 55 dann 100 bzw gabz neu gibt es seit diesem Jahr auch 75!