

# Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „Zauberwald“ vom 2. September 2025 14:38

## [Zitat von Miss Othmar](#)

Meine Frau hat seit 2017 ca. 15 100er und auch den Kölnpfad mit 171 km/48 Stunden gemacht und ich habe ein paar davon mit dem Fahrrad begleitet, andere Familienmitglieder sind manchmal Teilstücke mit gegangen. Es braucht schon viel Training auf Geschwindigkeit und bleibt vor allem in der Nacht im Herbst ein mentaler Kraftakt.

Edit: Bei ihrem ersten war sie 57.

