

# Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „Kapa“ vom 3. September 2025 23:53

[Zitat von chilipaprika](#)

Meine größte Hürde ist sicher der Schlaf (auch wenn ich nicht behaupte, dass ich locker 50km oder 100km wandern könnte)

Bei den 50km vmtl nicht.

In den Osterferien war ich mit einem Freund auf einer eigenen Strecke in Brandenburg unterwegs (ca. 57km). Er selbst ist komplett untrainiert und wiegt etwas über 100kg, sein Bewegungsmuster ist eher Couch als Aktiv. Er hat jetzt schon mehrmals überlegt sich für den Mammut anzumelden, traute sich aber nicht „weil ich es eh nicht schaffe“. Was soll ich sagen: die 57km hat er in unter 10h weggerockt. Es ist also möglich, aber du musst schon wirklich jemanden dabei haben oder selbst mental gut drauf vorbereitet sein um das durchzubeißen. Für mich ist immer am schlimmsten wenn es dunkel, kalt, nass ist und ich alleine unterwegs bin. Das zehrt echt an den Nerven und macht Sau müde.

Andere Strecke, ein Freund von mir ist jetzt für 2026 für den Norseman am trainieren (Norwegen: 3,8km schwimmen bei 15 grad / 160km Fahrrad / 42km laufen mit 17km nur bergauf auf 1800 HM...Fahrrad und laufen nur mit eigenem Team da Selbstversorgung). Verrückt.

Ist von euch schon einmal einen Triathlon oder sogar Ironman gelaufen? Mich schreckt immer das Fahrrad ab.