

# Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „chilipaprika“ vom 4. September 2025 06:29

## Zitat von Zauberwald

Mein Sohn ist neulich als untrainierter Läufer aus dem Stand heraus mit einem Freund den Marathon, also über 40 km gelaufen, allerdings treibt er andere Sportarten, v.a. Krafttraining und Kampfsportarten. Fand es trotzdem toll, dass er es geschafft hat.

und wie geht es seinen Knien?

Ich schwanke bei solchen Erzählungen immer zwischen "Übervorsichtig sein ist unnötig" und "warum gibt es denn Trainingspläne?!"

Gut für deinen Sohn, aber ziemlich ungewöhnlich, erst recht Krafttraining bereitet nicht auf die Belastung von einem so langen Lauf. Bei Kampfsportarten kenne ich mich da nicht so gut aus, die "springenden" Bewegungen sind aber definitiv andere, und selbst die Ausdauer ist immer kurzer Dauer mit Pausen dazwischen.

Klar klappt es vielleicht irgendwie, aber bei vielen auch nicht (vgl. Anzahl an Verletzten (umgekippt) oder gar Toten bei Marathon- oder Ironman-Startfeldern), es hat für mich oft von Mid-Life-Crisis oder männlichem Ego zu tun. (was ich weder noch deinem Sohn nicht unterstellen will)