

# **Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss**

**Beitrag von „Kiggle“ vom 4. September 2025 12:52**

## Zitat von Kapa

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

Letztes Jahr erster Cross-Triathlon (0,5 km/14 km/5 km), dieses Jahr nun zum zweiten.

Habe dafür letztes Jahr im Januar nach ~10 Jahren wieder mit Laufen angefangen. Vor 2 Jahren auch mit Schwimmen, kann aber nur Brust.

Rad ist das was ich kann, wenn du mal ne Staffel machen willst, ich fahre dir gerne die Radstrecke, egal ob Wald/Schotter oder Straße 😊

Eigentlich wollte ich dieses Jahr mal schauen wegen normaler Sprintdistanz oder gar olympischer Distanz, aber durch eine Verletzung im März war ich ewig nicht laufen und bin froh, wenn ich in anderthalb Wochen den Triathlon gut überstehe. Wobei meine Grundlage da ist und ich ins Ziel kommen als Fokus habe.