

Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „Kathie“ vom 5. September 2025 12:49

Unvorbereitet einen Marathon laufen ist auch ganz abgesehen von Muskel- und Gelekbelastungen nicht klug, Stichwort Herzgesundheit. Cool, dass dein Sohn, Zauberwald, es geschafft hat, aber es nachzumachen würde ich nicht empfehlen.