

## **Frage/ Antwortspiel**

**Beitrag von „Kapa“ vom 17. Oktober 2025 20:53**

21km Waldlauf bis 08.00 (also vermutlich um 05.30 los) und dann erst mal schön in die Sauna und am See abkühlen danach.

Dann Frühstück in Seelenruhe (Frau ist mit ihrer besten Freundin unterwegs, Kinder sind bei den Omas verkauft und vorhin abgeliefert worden), Wäsche zusammen legen (vier Maschinen voll) und evtl noch lesen bevor es dann ein Mittagsnickerchen wird ☺

Und was steht bei dir morgen Mittag auf dem Speiseplan?