

# **Krankgeschriebene Lehrerin muss nach 16 Jahren erstmals zum Amtsarzt**

**Beitrag von „Flupp“ vom 27. Oktober 2025 14:07**

Aus meiner Erfahrung liegen durchschnittliche Langdistanztriathleten bei deutlich unter 14 Stunden pro Woche Training.

Das setzt sich dann beispielsweise aus dreimal eine Stunde Schwimmen in der Woche, 3 mal eine Stunde Laufen, 1 mal zwei Stunden Laufen, eine zweistündige Radtour unter der Woche und eine längere Radausfahrt am Wochenende zusammen. Und das meist alles in vergleichsweise niederen Belastungszonen.

Ich kann nicht erkennen, warum man das im Breitensportbereich Extremsport nennen und das irgendeiner Genesung im Weg stehen sollte (bei hinreichend langer Gewöhnung an den Umfang).