

Krankgeschriebene Lehrerin muss nach 16 Jahren erstmals zum Amtsarzt

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Oktober 2025 14:16

Zitat von Flupp

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).

Kann ich bestätigen. Für meinen nächsten Ultra laufe ich drei mal die Woche, davon nur einmal wirklich länger (und das ist meist am WE) und die meiste Zeit in Zone 2, maximal 3.

Beim Hamburger Iron Man vor einigen Jahren war ich ganz hinten in den Platzierungen und hab ca. zeitlich so aufgewendet, wie du es beschrieben hast. Meine Fahrradtour war dann aber in der Regel an einem Tag zur Arbeit hin und zurück was ca. 100km waren. Ich hasse Fahrrad bis heute.