

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Oktober 2025 14:20

[Zitat von Ichbindannmalweg](#)

[Kapa](#)

Recht hast du. Man wird halt nicht jünger ... aber als Läufer habe ich immer noch einen gewissen Stolz. Ich möchte mich erst mit anderen messen, wenn ich nicht einsam am Ende der Ergebnisliste laufe. Ich mag kleine Veranstaltungen, da läuft hinten keiner mehr.

Auch gesundheitlich finde ich 10km an der berühmten Kotzgrenze bedenklich, wenn die Fitness so gerade ausreicht um 10km laufen zu können. Da warte ich lieber, bis ich mir ein gutes Fundament erarbeitet habe. Das mache ich gerne über viele und langsame Kilometer.

Wenn ich krank bin oder beide Kinder zuhause habe, bin ich ehrlich gesagt froh, den Alltag zu schaffen, Sportübungen im Haus gehen da völlig über Kräfte. Bewegung habe ich durchaus, mein Polar bescheinigt mir an Sportfreunden Tagen meist über 20.000 Schritte... vielleicht kann ich deshalb auch aus dem Stand schnell wieder laufen.

20.000 klingt gut 😊

An Arbeitstagen ohne Sport komme ich in der Regel auf 8-11.000 Schritte, an aktiven Tagen dann gern auch mal über 20.000. Wichtig ist halt in Bewegung bleiben und das Läuferherz soll froh sein, dass es laufen kann.....Zeiten und Paces sind nur was für Noobs (hab ich mir mal von ner Größe des US-Ultrasports sagen lassen).