

Laufstrecken und Läufe die man mal probiert haben muss

Beitrag von „Kapa“ vom 26. Mai 2025 18:31

Ich bin mal so frei und mach im Offtopicbereich was auf in der Hoffnung Laufbegeisterte zu sehen ☺

Alles was ihr so an schönen Routen zum Laufen kennt oder aber schöne Läufe die ihr empfehlen könnt. Weltweit.

Ich fang mal mit meinen drei Favoriten an, die ich schon mit nehmen durfte:

1. Ultra X 110 Scotland - Tolle Route, gut organisierter Lauf und einfach wunderbare Gegend.
2. Spartathlon - brutal von der Länge und dennoch wunderschöne Route durchs historische Griechenland (eignet sich auch für eine eigene gesplittete Planung!).
3. Ultra Trail Snowdonia - ich hasse Höhenmeter aber Wales ist einfach mal ne andere Nummer

Empfehlen kann ich auch den Dramathon im Cairngorm....42km mit einigen Distillen der Braunen Golds dazwischen ☺

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 26. Mai 2025 18:47

Ich bin mir recht sicher, dass du der einzige bist, der hier je einen Marathon (oder auch nur etwas, was ansatzweise in die Richtung geht) gelaufen ist, geschweige einen Ultra.

Aber ich lasse mich gerne eines besseren Belehren. 😂

Beitrag von „SwinginPhone“ vom 26. Mai 2025 18:50

Ich kann nur mit dem P-Weg im Sauerland dienen und den auch nur gewalkt ...

Beitrag von „CDL“ vom 26. Mai 2025 19:37

Also ich persönlich finde ja, dass rein theoretisch jeder mal in meinem Lieblingswald joggen/walken sollte- ohne feste Strecke, sondern einfach wenigstens 90min der Hundenase nach alles entdecken und ab dann per persönlichem Orientierungssinn (von Hund und Mensch) und anhand des Sonnenstandes zurück zum Ausgangspunkt. Ganz praktisch möchte ich aber gar nicht ständig irgendwelchen Leuten begegnen im Wald, weshalb ich euch nicht verraten werde, wo mein Hund und ich dieses Spiel bevorzugt betreiben.. 😊

Beitrag von „Schiri“ vom 26. Mai 2025 20:39

Also ich vermute auch, dass du der einzige Ultraläufer hier bist, aber ein paar Läufer generell werden wir hier wohl haben.

Ich bin etwas kürzer unterwegs und träume noch vom Hermannslauf. Ansonsten auch lieber landschaftlich laufen als für Städtemarathons viel Geld bezahlen:).

Beitrag von „Kathie“ vom 26. Mai 2025 20:59

Ich habe vor, nächstes Jahr beim Wings for Life Run mitzumachen, werde da sicher keine große Strecke zurücklegen, aber ich denke, dass könnte Spaß machen (bin bis jetzt nur in der Coronazeit den App-Run dazu gelaufen, noch nicht in der Menge mit echtem Catcher Car).

Beitrag von „Flupp“ vom 26. Mai 2025 21:20

Zitat von state_of_Trance

Ich bin mir recht sicher, dass du der einzige bist, der hier je einen Marathon (oder auch nur etwas, was ansatzweise in die Richtung geht) gelaufen ist, geschweige einen Ultra.

Aber ich lasse mich gerne eines besseren Belehren. 😂

Wette verloren.

Empfehlungen (sei es landschaftlich oder wegen des Erlebnis):

Biel, Sierra Zienal, Transviamala

Mein derzeitiger Spleen: Backyard, aber da habe ich bisher nur privat mit Freunden Erfahrungen gesammelt und noch an keinem offiziellen Event teilgenommen.

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 26. Mai 2025 21:29

Zitat von Kathie

Ich habe vor, nächstes Jahr beim Wings for Life Run mitzumachen, werde da sicher keine große Strecke zurücklegen, aber ich denke, dass könnte Spaß machen (bin bis jetzt nur in der Coronazeit den App-Run dazu gelaufen, noch nicht in der Menge mit echtem Catcher Car).

Ich mache das auch seit ein paar Jahren und bin jedes Mal nicht schnell aber doch stolz auf meine Strecke.

Dieses Jahr muss ich verletzungsbedingt aussetzen und hoffe darauf, dass ich nächstes Jahr wieder laufen kann.

Beitrag von „MSBayern“ vom 26. Mai 2025 21:41

Barkley 😊 Ein etwas realistischerer Traum wäre The Spine Race, aber bin auch dafür nicht fit genug. Landschaftlich sehr schön ist die West Highland Way Race. Mein Bruder ist ein großer

Fan der TorTour de Ruhr, aber die findet anscheinend kommendes Jahr zum letzten Mal statt.

Beitrag von „Conni“ vom 26. Mai 2025 22:29

Ich bin am Mittwoch beim Firmenlauf in Berlin gewalkt und am WE davor auf dem Rennsteig.
(Aber keinen Ultra!)

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Mai 2025 03:51

Zitat von Kathie

Ich habe vor, nächstes Jahr beim Wings for Life Run mitzumachen, werde da sicher keine große Strecke zurücklegen, aber ich denke, dass könnte Spaß machen (bin bis jetzt nur in der Coronazeit den App-Run dazu gelaufen, noch nicht in der Menge mit echtem Catcher Car).

Find ich super. Da mach ich jetzt auch schon zum dritten Mal dann 2026 mit (virtuell bisher, nächstes Jahr in München wenn es da ist).

Zitat von Flupp

Wette verloren.

Empfehlungen (sei es landschaftlich oder wegen des Erlebnis):

Biel, Sierra Zienal, Transviamala

Mein derzeitiger Spleen: Backyard, aber da habe ich bisher nur privat mit Freunden Erfahrungen gesammelt und noch an keinem offiziellen Event teilgenommen.

Was gefällt dir an den dreien von dir genannten?

Backyard kann ich den Crazy chicken in Cottbus empfehlen. Coole kleine Veranstaltung. Oder den Erfurter 24h OCR.

Zitat von MSBayern

Barkley 😊 Ein etwas realistischerer Traum wäre The Spine Race, aber bin auch dafür nicht fit genug. Landschaftlich sehr schön ist die West Highland Way Race. Mein Bruder ist ein großer Fan der TorTour de Ruhr, aber die findet anscheinend kommendes Jahr zum letzten Mal statt.

Na dieses Jahr gabs in Barkley ja keinen finisher ☺️ kenne aber jemanden der vor einiger zeit dort gefinisht hat und es klang super spannend!

TorTour de Ruhr steht auch auf meiner Liste....hoffe jetzt nicht das du recht hast ☺️

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Mai 2025 03:53

Ergänzung: Laufen und Wandern/Walken ist hier willkommen als Input.

Also auch sowas wie Mammutmarsch (kurz oder lang egal). Bin ja gespannt ob hier wer zur Herde gehört.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 27. Mai 2025 06:05

"Herde" finde ich schön in diesem Kontext und abonniere mal diesen feinen Thread...

Kann man da eigentlich Bilder knipsen oder lauft ihr nonstop diese krassen Routen?

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Mai 2025 06:18

Zitat von Quittengelee

"Herde" finde ich schön in diesem Kontext und abonniere mal diesen feinen Thread...

Kann man da eigentlich Bilder knipsen oder lauft ihr nonstop diese krassen Routen?

Es gibt genug gute Kanäle im Social Media Bereich von Trail Runnern.....Bilder machen und entspannt gehört da durchaus dazu.

Bei bestimmten Läufen (vor allem die mit cut off) wird es dan. Je nach Kondition natürlich schwieriger mal fix eine Mini Pause einzulegen aber ich Versuch es in der Tat regelmäßig. Will ja auch noch was davon in ein paar Jahren haben ☺

Beitrag von „treasure“ vom 27. Mai 2025 06:52

Ich laufe oft Hunderter.

Meter.

Kann ich.

(*Hut kauf zum Ziehen*)

Beitrag von „Flupp“ vom 27. Mai 2025 07:01

Zitat von Kapa

Was gefällt dir an den dreien von dir genannten?

Bei Sierra-Zinal mag ich einfach die atemberaubende Landschaft der Walliser Alpen, bei der Viamala kann man noch erahnen wie beschwerlich früher der Weg über die Alpen gewesen sein muss. Landschaftlich auch sehr fein.

Biel ist im Vergleich natürlich landschaftlich uninteressant, zumal man ja nachts gar nicht so viel sieht (vielleicht sogar besser so...). Aber Biel ist für mich vermutlich emotional am aufgeladensten. Die Stimmung vor und beim Lauf empfinde ich als unvergleichlich. Habe eigentlich auch wegen Werner Sonntag mit dem ernsthaften Laufen über längere Strecken angefangen. "Irgendwann mußt du nach Biel."

Beitrag von „MSBayern“ vom 27. Mai 2025 15:20

Zitat von Kapa

Na dieses Jahr gabs in Barkley ja keinen finisher ☺ kenne aber jemanden der vor einiger zeit dort gefinisht hat und es klang super spannend!

TorTour de Ruhr steht auch auf meiner Liste....hoffe jetzt nicht das du recht hast ☺

Oh, Klasse, dass du da jemanden persönlich kennst! Für die TorTour schau mal hier, 2026 ist leider in der Tat die "Adieu Edition": <https://www.tortourderuhr.de/#overview>

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Mai 2025 15:27

Sehr schade ☺

Beitrag von „chilipaprika“ vom 27. Mai 2025 15:39

Lass dich doch einladen!

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Mai 2025 17:46

Zitat von chilipaprika

Lass dich doch einladen!

Also bei mir geht's nicht. Hab an dem Termin schon was ☺

Beitrag von „chilipaprika“ vom 27. Mai 2025 18:12

tja, Prioritäten setzen 😂

Beitrag von „Kapa“ vom 27. Mai 2025 18:17

Zitat von chilipaprika

tja, Prioritäten setzen 😂

Sky Trail Ultra heißt die Priorität ☐

Beitrag von „chilipaprika“ vom 28. Mai 2025 03:57

WillG es ist tatsächlich so, dass es bei diesem crazy Lauf keine Anmeldung an sich gibt, sondern man wird eingeladen. Von jemandem, der schon ‚drin‘ ist.

Beitrag von „Kapa“ vom 7. Juni 2025 16:12

Backyard an 20.09. bei Magdeburg woll auch schön sein

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 7. Juni 2025 20:49

Zitat von Schiri

Also ich vermute auch, dass du der einzige Ultraläufer hier bist, aber ein paar Läufer generell werden wir hier wohl haben.

Ich bin etwas kürzer unterwegs und träume noch vom Hermannslauf. Ansonsten auch lieber landschaftlich laufen als für Städtemarathons viel Geld bezahlen:).

Tipp für den Hermann: den muss man mindestens zweimal laufen. Das erste Mal zahlt man Lehrgeld. Und wenn es gut läuft, qualifiziert man sich für den Startblock B im zweiten Jahr. Falls man sehr gute Zeiten auf anderen Distanzen vorzuweisen hat, kann man auch versuchen den Veranstalter zu kontaktieren und sich nach B versetzen zu lassen. Denn: Auf den ersten Kilometern im großen Block C geht man, das kostet unendlich Zeit. Ansonsten: tolle Strecke, ein echtes Erlebnis. Bin drei Tage danach die Treppen nur rückwärts gelaufen. Die Höhenmeter bergab sind tödlich 😈 am Ende freust du dich über jeden Meter, den du bergauf laufen kannst.

Hermann Nr 2 ist für mich so weit weg, dass es nicht mal ein Traum ist. Das Tempo, das ich damals über die Strecke laufen konnte, schaffe ich keine 1000m mehr 😭 PB 3:08

Beitrag von „Schiri“ vom 7. Juni 2025 21:58

Oh, das sind tatsächlich wertvolle Tipps, danke!

Die von dir beschriebene Entfernung von der Bestform kann ich sehr gut nachfühlen... 😭. Ich drücke die Daumen, dass es nochmal aufwärts geht ;).

Beitrag von „Kapa“ vom 31. August 2025 19:54

Zitat von Ichbindannmalweg

Tipp für den Hermann: den muss man mindestens zweimal laufen. Das erste Mal zahlt man Lehrgeld. Und wenn es gut läuft, qualifiziert man sich für den Startblock B im zweiten Jahr. Falls man sehr gute Zeiten auf anderen Distanzen vorzuweisen hat, kann man auch versuchen den Veranstalter zu kontaktieren und sich nach B versetzen zu lassen. Denn: Auf den ersten Kilometern im großen Block C geht man, das kostet unendlich Zeit. Ansonsten: tolle Strecke, ein echtes Erlebnis. Bin drei Tage danach die Treppen nur rückwärts gelaufen. Die Höhenmeter bergab sind tödlich 😈 am Ende

freust du dich über jeden Meter, den du bergauf laufen kannst.

Hermann Nr 2 ist für mich so weit weg, dass es nicht mal ein Traum ist. Das Tempo, das ich damals über die Strecke laufen konnte, schaffe ich keine 1000m mehr 😭 PB 3:08

Den Hermann hab ich schon mal durch....2019, in unter 4:10:00. Ist eine sehr sehr schöne Strecke!!!

Oktober ist bei mir nun der Rodopi Classic 100miles dran. Die 8000+ HM machen mir auf der Strecke ein wenig Sorgen. Die Länge auch, wird mein erster echter 100 Meilen Wettkampf. Längste Strecke am Stück im Training war dieses Jahr 175km ☐

Was auch in Griechenland empfehlenswert ist: Alexander the Great Marathon. Flach und schnell und man merkt erst wie weit sich das Mittelmeer von der ehemaligen Hafenstadt Pella entfernt hat.

Beitrag von „Kapa“ vom 31. August 2025 20:01

Weitere lokal me Empfehlungen in Brandenburg:

Mammutmarsch (alle distanzen) mit stet in Berlin/Potsdam

3-Seen-Lauf im havelland

Beitrag von „Kathie“ vom 2. September 2025 12:42

Hast du schonmal einen Mammutmarsch mitgemacht? Wie ist da die Fitness der Mitmachenden?

Ich habe es mal angedacht, bin aber ehrlich gesagt noch nie so lange Strecken gegangen oder gelaufen (15km war mein weitester Lauf - ich laufe gerne und regelmäßig, aber eher kurze

Strecken als kleinen Ausgleich).

Ich schätze mal, ohne Übung wird man beim Mammutmarsch nach ca 30km an seine Grenzen kommen, wenn man sonst nur so 10km spazieren / wandern geht? Den Mammutmarsch geht man und läuft ihn nicht, stimmts?

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 2. September 2025 12:51

Ich hab selbst keinen gemacht, aber von dem was ich höre schafft man den 55km in der Regel als halbwegs aktiver gesunder Mensch irgendwie. Ausprobieren möchte ich es trotzdem nicht.



Beitrag von „Kapa“ vom 2. September 2025 14:10

Zitat von Kathie

Hast du schonmal einen Mammutmarsch mitgemacht? Wie ist da die Fitness der Mitmachenden?

Ich habe es mal angedacht, bin aber ehrlich gesagt noch nie so lange Strecken gegangen oder gelaufen (15km war mein weitester Lauf - ich laufe gerne und regelmäßig, aber eher kurze Strecken als kleinen Ausgleich).

Ich schätze mal, ohne Übung wird man beim Mammutmarsch nach ca 30km an seine Grenzen kommen, wenn man sonst nur so 10km spazieren / wandern geht? Den Mammutmarsch geht man und läuft ihn nicht, stimmts?

Also Mammutmarsch hab ich mittlerweile 4x 100km, 3x 55km und 2x 30km. Die 30iger immer als Teil einer Herde die als Support mit wem mit ist.

55km ist für alle schafbar (bestimmte Behinderungen ausgeschlossen) wenn man es will. 100km bedarf schon einiger Überlegungen beim Schuhwerk und durchaus ein wenig Vorbereitung (zB regelmäßig spazieren und die ein oder andere längere Tour mal wandern), ohne ist das auch machbar aber nur wenn du halbwegs fit bist.

Und da du den nicht läufst sondern gehst, bist du halt auch etwas länger unterwegs.

Für den Anfänger: 30km dann 55 dann 100 bzw gabzbneu gibt es seit diesem Jahr auch 75!

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 2. September 2025 14:24

Für dich [Kapa](#) ist das sicherlich keine Grenzerfahrung mehr, aber 100km in 24 Stunden das bedeutet 20 Stunden am Stück mit 5km/h durchzuziehen. Teile davon in der Nacht. Das ist schon heftig aus meiner Sicht.

Beitrag von „Kiggle“ vom 2. September 2025 14:28

[Zitat von Kapa](#)

Oktober ist bei mir nun der Rodopi Classic 100miles dran. Die 8000+ HM machen mir auf der Strecke ein wenig Sorgen. Die Länge auch, wird mein erster echter 100 Meilen Wettkampf. Längste Strecke am Stück im Training war dieses Jahr 175km ☺

Das sind Entfernungen/Höhenmeter, die ich nicht einmal auf dem Rad packe und da bi ich durchaus fit (na gut liegt am Wille), laufend will ich mir das gar nicht vorstellen 😱😱😱

Respekt und viel Erfolg dafür!

Beitrag von „Miss Othmar“ vom 2. September 2025 14:33

Meine Frau hat seit 2017 ca. 15 100er und auch den Kölnpfad mit 171 km/48 Stunden gemacht und ich habe ein paar davon mit dem Fahrrad begleitet, andere Familienmitglieder sind manchmal Teilstücke mit gegangen. Es braucht schon viel Training auf Geschwindigkeit und bleibt vor allem in der Nacht im Herbst ein mentaler Kraftakt.

Edit: Bei ihrem ersten war sie 57.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 2. September 2025 14:38

Zitat von Miss Othmar

Meine Frau hat seit 2017 ca. 15 100er und auch den Kölnpfad mit 171 km/48 Stunden gemacht und ich habe ein paar davon mit dem Fahrrad begleitet, andere Familienmitglieder sind manchmal Teilstücke mit gegangen. Es braucht schon viel Training auf Geschwindigkeit und bleibt vor allem in der Nacht im Herbst ein mentaler Kraftakt.

Edit: Bei ihrem ersten war sie 57.



Beitrag von „Kathie“ vom 2. September 2025 14:44

Irgendwann mach ich auch mal einen Mammutmarsch, aber ich glaube, ich setze mir erstmal 30 als Ziel, ich bin nicht so die Durchbeißerin, obwohl ich mich eigentlich schon als fit und sportlich bezeichnen würde.

100 km am Stück zu gehen stelle ich mir schier unmöglich vor, Respekt an alle, die das können!

Beitrag von „mathmatiker“ vom 2. September 2025 15:19

Zitat von Kapa

Mammutmarsch (alle distanzen) mit stet in Berlin/Potsdam

Sehr zu empfehlen!

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 2. September 2025 20:57

Wow, 55 oder 100km Gehen wäre für mich selbst zu den Zeiten ein Albtraum gewesen, in denen ich locker 30km gelaufen oder 200 Rad gefahren bin. Einfach schon weil ich mir mit Sicherheit furchtbare Blasen gelaufen hätte. Nein danke, ich finde alles über 30km zu weit. Selbst ein Marathon würde mich nicht reizen, wozu soll ich mich so lange quälen? 😈

Beitrag von „Kapa“ vom 2. September 2025 23:31

Zitat von Ichbindannmalweg

Wow, 55 oder 100km Gehen wäre für mich selbst zu den Zeiten ein Albtraum gewesen, in denen ich locker 30km gelaufen oder 200 Rad gefahren bin. Einfach schon weil ich mir mit Sicherheit furchtbare Blasen gelaufen hätte. Nein danke, ich finde alles über 30km zu weit. Selbst ein Marathon würde mich nicht reizen, wozu soll ich mich so lange quälen? 😈

Zitat von Kathie

Irgendwann mach ich auch mal einen Mammutmarsch, aber ich glaube, ich setze mir erstmal 30 als Ziel, ich bin nicht so die Durchbeißerin, obwohl ich mich eigentlich schon als fit und sportlich bezeichnen würde.

100 km am Stück zu gehen stelle ich mir schier unmöglich vor, Respekt an alle, die das können!

Ab KM 30 wird es in der Regel zur Kopfsache. Und der Kopf entscheidet ob man durchbeißt oder nicht. Ich kenn ultrasportliche Leute die einen Mammut abgebrochen haben und ich kenn gleichzeitig infitte die ohne Vorbereitung mal eben 55km abreißen.

Das warum ist da entscheidend und könnte nicht individueller sein.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 3. September 2025 06:14

Meine größte Hürde ist sicher der Schlaf (auch wenn ich nicht behaupte, dass ich locker 50km oder 100km wandern könnte)

Beitrag von „Kapa“ vom 3. September 2025 23:53

Zitat von chilipaprika

Meine größte Hürde ist sicher der Schlaf (auch wenn ich nicht behaupte, dass ich locker 50km oder 100km wandern könnte)

Bei den 50km vmtl nicht.

In den Osterferien war ich mit einem Freund auf einer eigenen Strecke in Brandenburg unterwegs (ca. 57km). Er selbst ist komplett untrainiert und wiegt etwas über 100kg, sein Bewegungsmuster ist eher Couch als Aktiv. Er hat jetzt schon mehrmals überlegt sich für den Mammut anzumelden, traute sich aber nicht „weil ich es eh nicht schaffe“. Was soll ich sagen: die 57km hat er in unter 10h weggerockt. Es ist also möglich, aber du musst schon wirklich jemanden dabei haben oder selbst mental gut drauf vorbereitet sein um das durchzubeißen. Für mich ist immer am schlimmsten wenn es dunkel, kalt, nass ist und ich alleine unterwegs bin. Das zehrt echt an den Nerven und macht Sau müde.

Andere Strecke, ein Freund von mir ist jetzt für 2026 für den Norseman am trainieren (Norwegen: 3,8km schwimmen bei 15 grad / 160km Fahrrad / 42km laufen mit 17km nur bergauf auf 1800 HM...Fahrrad und laufen nur mit eigenem Team da Selbstversorgung). Verrückt.

Ist von euch schon einmal einen Triathlon oder sogar Ironman gelaufen? Mich schreckt immer das Fahrrad ab.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 4. September 2025 00:59

Beim Ironman 2023 in Kopenhagen habe ich zugeschaut. Eigentlich wusste ich gar nichts davon und hatte eigentlich was ganz anderes vor, aber die Stimmung in der Stadt war so, dass man einfach dabei sein wollte. Geschwommen wurde glaube ich in einer Lagune am Strand und der Wechsel vom Fahrrad aufs Laufen war mitten in der Stadt.

Hut ab vor allen, die da mitmachen. Waren schon deutlich mehr Männer als Frauen, aber auch Leute in fortgeschrittenem Alter dabei.

Vermutlich würde ich davon nix schaffen.

Mein Sohn ist neulich als untrainierter Läufer aus dem Stand heraus mit einem Freund den Marathon, also über 40 km gelaufen, allerdings treibt er andere Sportarten, v.a. Krafttraining und Kampfsportarten. Fand es trotzdem toll, dass er es geschafft hat.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 4. September 2025 06:29

Zitat von Zauberwald

Mein Sohn ist neulich als untrainierter Läufer aus dem Stand heraus mit einem Freund den Marathon, also über 40 km gelaufen, allerdings treibt er andere Sportarten, v.a. Krafttraining und Kampfsportarten. Fand es trotzdem toll, dass er es geschafft hat.

und wie geht es seinen Knien?

Ich schwanke bei solchen Erzählungen immer zwischen "Übervorsichtig sein ist unnötig" und "warum gibt es denn Trainingspläne?!"

Gut für deinen Sohn, aber ziemlich ungewöhnlich, erst recht Krafttraining bereitet nicht auf die Belastung von einem so langen Lauf. Bei Kampfsportarten kenne ich mich da nicht so gut aus, die "springenden" Bewegungen sind aber definitiv andere, und selbst die Ausdauer ist immer kurzer Dauer mit Pausen dazwischen.

Klar klappt es vielleicht irgendwie, aber bei vielen auch nicht (vgl. Anzahl an Verletzten (umgekippt) oder gar Toten bei Marathon- oder Ironman-Startfeldern), es hat für mich oft von Mid-Life-Crisis oder männlichem Ego zu tun. (was ich weder noch deinem Sohn nicht unterstellen will)

Beitrag von „chilipaprika“ vom 4. September 2025 06:33

Zitat von Kapa

Ist von euch schon einmal einen Triathlon oder sogar Ironman gelaufen? Mich schreckt immer das Fahrrad ab.

Nur Volksdistanz und das Rad ist meine Hassdisziplin. Langweilig hoch 10.

Allerdings fahre ich oft 80% meiner Radleistung beim einzigen Volkstriathlon des Jahres (20km). Dieses Jahr habe ich zumindest Rad als ab und zu Bewegungsmöglichkeit entdeckt und komme glaube ich auf 100km (kein Rennrad), aber auch kein Triathlon-Start. Bevorzugen tue ich

Swim&Run / Aquathlon, alle meine Starts und Ausdauerziele habe ich aber dieses Jahr aus dem Kalender gestrichen / streichen müssen.
Und untrainiert mit längsten Läufen von 15km in den letzten Monaten werde ich wohl den 2/3-Marathon nicht antreten, den ich als "Jahresziel" hatte.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 4. September 2025 11:10

Zitat von chilipaprika

und wie geht es seinen Knien?

Er wird maximal Mitte 20 sein. Da geht das schon eher mal. 😅

Beitrag von „Zauberwald“ vom 4. September 2025 12:16

Zitat von chilipaprika

und wie geht es seinen Knien?

Er hat nicht geklagt. Die haben abends schon wieder irgendwas unternommen....

Beitrag von „Kiggle“ vom 4. September 2025 12:52

Zitat von Kapa

Ist von euch schon einmal einen Triathlon oder sogar Ironman gelaufen? Mich schreckt immer das Fahrrad ab.

Letztes Jahr erster Cross-Triathlon (0,5 km/14 km/5 km), dieses Jahr nun zum zweiten.

Habe dafür letztes Jahr im Januar nach ~10 Jahren wieder mit Laufen angefangen. Vor 2 Jahren

auch mit Schwimmen, kann aber nur Brust.

Rad ist das was ich kann, wenn du mal ne Staffel machen willst, ich fahre dir gerne die Radstrecke, egal ob Wald/Schotter oder Straße 😂

Eigentlich wollte ich dieses Jahr mal schauen wegen normaler Sprintdistanz oder gar olympischer Distanz, aber durch eine Verletzung im März war ich ewig nicht laufen und bin froh, wenn ich in anderthalb Wochen den Triathlon gut überstehe. Wobei meine Grundlage da ist und ich ins Ziel kommen als Fokus habe.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 4. September 2025 12:59

Zitat von Kiggle

Rad ist das was ich kann, wenn du mal ne Staffel machen willst, ich fahre dir gerne die Radstrecke, egal ob Wald/Schotter oder Straße 😂

merk 😂

Beitrag von „Kapa“ vom 4. September 2025 21:15

Zitat von Kiggle

Letztes Jahr erster Cross-Triathlon (0,5 km/14 km/5 km), dieses Jahr nun zum zweiten.

Habe dafür letztes Jahr im Januar nach ~10 Jahren wieder mit Laufen angefangen. Vor 2 Jahren auch mit Schwimmen, kann aber nur Brust.

Rad ist das was ich kann, wenn du mal ne Staffel machen willst, ich fahre dir gerne die Radstrecke, egal ob Wald/Schotter oder Straße 😂

Eigentlich wollte ich dieses Jahr mal schauen wegen normaler Sprintdistanz oder gar olympischer Distanz, aber durch eine Verletzung im März war ich ewig nicht laufen und bin froh, wenn ich in anderthalb Wochen den Triathlon gut überstehe. Wobei meine Grundlage da ist und ich ins Ziel kommen als Fokus habe.

Vorsicht mit dem was du anbietetest. Den Celtic xtrem Triathlon kann man glaub nämlich als Staffel machen und das sind 180km Rad

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 4. September 2025 21:29

Zitat von Kapa

Vorsicht mit dem was du anbietetest. Den Celtic xtrem Triathlon kann man glaub nämlich als Staffel machen und das sind 180km Rad

Mit oder ohne Gepäck?

Beitrag von „Kapa“ vom 5. September 2025 00:53

Zitat von kleiner gruener frosch

Mit oder ohne Gepäck?

Ohne Gepäck auf dem Fahrrad.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 5. September 2025 09:40

Zitat von Kapa

Vorsicht mit dem was du anbietetest. Den Celtic xtrem Triathlon kann man glaub nämlich als Staffel machen und das sind 180km Rad

Da tut einem aber der Allerwerteste weh...

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. September 2025 10:14

Ne, sind doch nur 180 km.

Aber ich gebe zu - das wäre nichts für mich, denn die Triathleten fahren die 180 km in 4? oder 5 Stunden. Ich brauche dann doch etwas länger.

Beitrag von „MSBayern“ vom 5. September 2025 10:53

Zitat von chilipaprika

und wie geht es seinen Knien?

Gut für deinen Sohn, aber ziemlich ungewöhnlich, erst recht Krafttraining bereitet nicht auf die Belastung von einem so langen Lauf.

Langstreckenläufern wird oft Krafttraining empfohlen, um die Gelenke zu schützen. Jasmin Paris sagte, das habe ihr Knie bei ihren Barkleys gerettet (ihre vordere Kreuzband war vorher gerissen). Läufer, die kein Krafttraining machen, sind viel verletzungsanfälliger.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. September 2025 10:56

oh klar, das weiß ich (Läuferin mit Hang zum Nicht-Krafttraining und Schmerzen in Hüfte und Knie seit Monaten...).

Aber jemand, der Krafttraining als Sport treibt, hat ganz andere Ziele, als jemand, der sportart(lauf)spezifisches Krafttraining macht und die Rumpfmuskulatur und die Bein-Ketten stärkt. (Sieht man ja am Aussehen. Langstreckenläufer sehen nicht besonders kräftig aus, auch wenn sie aus Muskeln bestehen).

Beitrag von „Kiggie“ vom 5. September 2025 12:45

Zitat von kleiner gruener frosch

Ne, sind doch nur 180 km.

Aber ich gebe zu - das wäre nichts für mich, denn die Triatleten fahren die 180 km in 4? oder 5? Stunden. Ich brauche dann doch etwas länger.

Also die 180 km schrecken mich auch nicht ab - bei mir käme es eher auf die Höhenmeter und das Zeitlimit an. Alleine ohne Windschatten und mit meinem einfachen Rennrad (kein Aero/Triathlon) bräuchte da meine 6-9 Stunden. 😊

Und mir würde die Kaffee/Kuchen-Pause fehlen.

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

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