Laufen, Marathon und mehr

Beitrag von „Aerml“ vom 15. April 2024, 11:05

Top, das Forum flott unterwegs □□□□□

Konnte iwie einen Halben nie sauber, mit Vollgas, mit wirklich guter Vorbereitung laufen, irgendwas war immer: Verletzung, Krankheit, jetzt eben Haus, Kinder , keine Zeit erstmal für längere Sachen.

Deshalb bleibt erstmal stehen, im Rahmen einer Mitteldistanz □♂ □□ □□□□ ne 1:25, Solo HM 1:28. Wie gesagt, normal muss da Solo □□□□ mehr drin sein.

Joa, mit anständigem Training wär zumindest ne Zeit unter 4:00/km drin gewesen, sei‘s drum.

Man sagt, die guten Jahre als Ausdauersportler beginnen erst mit 40- naja, kann schon sein, allein die Zeit hast halt nimmer.

Mal schaun, aktuell so eh andere Dinge im Vordergrund- sofern man künftig noch einigermaßen „hatschen“ kann, wär ne >1:24 tatsächlich nochmal ein Ansporn.

Ps, die Domenika Mayer lief mal vor Jahren beim örtlichen Stadtlauf mit, damals kannte die niemand. Sah halt aus, naja, Gerät halt □□ Meinte mit der mitlaufen zu müssen- puh □□□□, das ging nicht lange gut □□

Top Leistungen der Sportler, hab vor lauter Amstel Gold Race gar nix mitbekommen gestern□□