Laufen, Marathon und mehr

Beitrag von „Aerml“ vom 15. April 2024, 19:55

> Zitat von MOSES
>
> Aerml
>
> Exakt mit 40 Jahren lief ich meine PB im Marathon 3:31:25 Stunden. Es war erst mein dritter Lauf über diese Distanz. Ich schmiedete dann schon
>
> fleißig Pläne - unter 3:30 h und so weiter. Wie Du schon schreibst , war dann immer was ! 3x über 30 Grad , Wehwechen usw.
>
> Mittlerweile wäre ich schon froh , unter 5 Stunden anzukommen. Tja , man wird nicht jünger.....
>
> Mal sehen , vielleicht lauf ich nochmal auf Hawaii . Da geht es um 5 Uhr morgens los. Wäre dann mein 50.igster Marathon.
>
> Zuvor : 12.05. Regensburg sowie 15.09. Pleinfeld
>
> Alles anzeigen

Respekt, Marathon is ne Nummer, va bei deiner Zeit □□□□

Kann ich trotz mittlerweile 20 Jahren Ausdauersport ned mitreden, hatte bislang nie Ambitionen.

Und du planst deinen 50. □□□□□□□□□□□□□ Top!

Wie finden die Lauf Cracks unter euch die Supershoes, ohne die ja anscheinend nix mehr geht- ja verdammt, bin auch unter die Carbon Läufer, trag die aber nur im Wettkampf (aktuell also nie□□) oder schnellen Einheiten (ab u an).

Persönlich find ich va die Vaporflys sehr angenehm, Muskulatur ermüdet deutlich später, dadurch deutlich höhere Leistungsfähigkeit.

Nachteil: krasser Verschleiß, dabei bin ich ned grad n Schwergewicht.

Ingesamt: geile Nummer die tretet, allerdings seeehr teuer.