

Ausrüstungsfrage

Beitrag von „Kradmelder“ vom 15. März 2016, 10:34

Hallo,

der Kupfersalz hat recht.....

Ich trainiere seit Monaten mit Rucksäcken zu wandern. Angefangen mit 10kg erst 5km aufgestockt bis 10km

z.Z. laufe ich mit 20kg auf der 5km Route und es ist echt heftig....ich bin 189cm gross und wiege 90 kg und es ist kein Geschenkok , mit 44 Jahren ist man nicht mehr ganz jung aber auch nicht alt genug um zu resignieren und sagen mir hilft eh niemand mehr. Ich trainiere weiter und wenn es mich länger leben lässt ist es auch i.O. ob man es mal braucht oder nicht.

Ich kenne von meinen Kindern her 18 jährige denen ich 3x davon laufen würde.....

Spielkonsolen machen träge und weich :winke:

Gruss , der Kradmelder