

# Laufsaison eröffnet

Ohne Endomondo, vor einer 12-Stunden-Schicht, rund 35 Minuten, gemächliches Tempo, ohne mich groß anzustrengen, aber mit genug Schweiß, um es als ordentliches Laufen gelten zu lassen. Offenbar trainiert man beim Kampfsport ganz andere Muskeln. Ich werde mal in den nächsten vier Wochen lieber zwei oder drei Mal laufen, um die Kondition zu verbessern, anstatt ein Mal wöchentlich meine kostbare freie Zeit mit 90 Minuten Kampfsport zu verbringen, nach denen ich immer völlig fertig bin.