

Markus schrieb:

vielleicht hätt ich doch öfters als nur 1x über 20km joggen sollen, dann würden sich meine Beine nicht sooo heftig anfühlen...
Ich glaub ich werde nächstes Jahr doch wieder in 3 Sportarten am Stück an einer Startlinie stehen, denn das war bisher noch nie so
schmerzhaft wie vorgestern, gestern und heute.