



30. VOLKSBANK-GEHRENBURGGLAUF Sonntag, den 06.10.2024 in Markdorf



Die 7 häufigsten Fehler beim Lauf

1. Ohne Kenntnis der Strecke starten
2. Nicht ausgeruht und locker ein
3. Unterschätze das Warm-up nicht
4. Neue Dinge ausprobieren
5. Falsche Ernährung vor/während dem Lauf
6. Keine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
7. Zu schnell starten und nicht auf den eigenen Körper hören

Quelle: [Die 7 häufigsten Fehler am Tag des Wettkampfs \(runningcoach.me\)](https://www.runningcoach.me/die-7-haeufigsten-fehler-am-tag-des-wettkampfs)

Warum es Sinn macht, an Laufevents teilzunehmen

Siehe Artikel in Running.coach

[Warum es Sinn macht, an Laufevents teilzunehmen \(runningcoach.me\)](https://www.runningcoach.me/warum-es-sinn-macht-an-laufevents-teilzunehmen)