



### KURZBESCHREIBUNG BLOG

Ich laufe seit 9 Jahren regelmäßig 4-5 Mal die Woche. Ich mache (fast) jede Woche bei Parkrun mit und starte auch regelmäßig bei Lauf-Wettkämpfen. In meinem Blog (Start: Juni 2021) schreibe ich darüber und gebe den Lesern Lauftipps. Außerdem teste ich Laufausrüstung wie z. B. Laufschuhe. Weitere Infos schicke ich Ihnen gerne per E-Mail: [info@dermenschlaeuft.de](mailto:info@dermenschlaeuft.de)



### ÜBER ERIK

Ich bin gelernter Bilanzbuchhalter, habe mich aber 2015 im Online-Business selbstständig gemacht. Ich habe bisher 18 Marathons und Ultras gefinisht. Seit Mai 2023 bin ich lizenziertes Lauftrainer-C Breitensport.

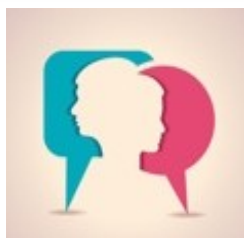
### Motivation

Ich bin ein begeisterter Läufer und möchte durch mein Blog andere Menschen dazu motivieren sich mehr zu bewegen und auch mit dem Laufen zu beginnen.

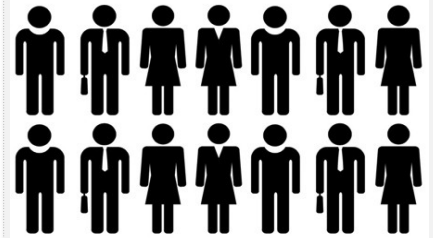


### SOCIAL MEDIA

<https://www.facebook.de/dermenschlaeuft>  
<https://troet.cafe/@dermenschlaeuft>  
<https://www.instagram.com/dermenschlaeuft>



### REICHWEITE



### IEWS / MONAT

Mai 2025: 4.896  
Juni 2025: 3.040  
Juli 2025: 2.552

### VISITORS

Mai 2025: 1.760  
Juni 2025: 1.490  
Juli 2025: 1.395

**FACEBOOK-FOLLOWER**  
200

**MASTODON-FOLLOWER**  
87

**INSTAGRAM-FOLLOWER**  
148

### Zertifikate

Erste-Hilfe-Kurs:  
Im Januar 2022  
Lauftrainer C Breitensport:  
Im Mai 2023