

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2022

**Name**

Katja Funk

Alter

52

Wohnort

Altershausen ... mitten im Steigerwald

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Einmal 2018 – da bin ich meinen ersten Marathon gerannt. Einzigartig! Großartig! Irgendwo auf der Strecke bin ich süchtig geworden.

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Diese gigantische lebendige bunte Stadt in ihrer Einzigartigkeit! Diese Blue Line, die einen durch diesen Marathon trägt und pusht, auch wenn es jenseits des Kilometers 32 hart wird. Gänsehautmomente und Emotionen auf dieser traumhaften Strecke. Die Stimmung und die knisternde Atmosphäre am Streckenrand, wenn die Hamburger toben. Endorphine an den Landungsbrücken, am Fischmarkt. Pure Party! Und das 42,2 Kilometer lang! Dazu die perfekte Organisation! Der Zieleinlauf über den roten Teppich. Unerwähnt darf auch nicht bleiben: die perfekten Möglichkeiten in der gesamten Stadt „danach“ ausgiebig zu feiern. Ein Bombenevent!

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Der erste Marathon Zieleinlauf meines Lebens! Unvergessen – auch nach so vielen anderen, welche folgten und noch folgen werden. Unbeschreiblich! Ich hatte keine Ahnung, was mich am Ende der 42,2 km erwarten würde. Und dann waren da der rote Teppich und der Zieleinlauf. Als mir jemand die Medaille umhängte, explodierten in mir die Endorphine. Mein Mann empfing mich mit Champagner – den Champagner im Ziel habe ich übrigens abonniert, den gibt es immer.

Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 24. April 2022?

Eine gute Vorbereitung – dabei auf den Körper hören und die Lust am Laufen erhalten. Jeden Samstag absolviere ich einen langen Lauf mit 30 km. Dazu zweimal wöchentlich schnelle Einheiten – für eine konstante Grundschnelligkeit. 8-10 Wochen vorher starte ich mit der spezifischen Marathonvorbereitung. Der lange Lauf wird ein wenig länger und schneller, die schnellen Läufe einfach noch schneller. (Berg)intervalle, Doppeleinheiten, Bahntraining gibt es ebenfalls. Wichtig ist auch die Regeneration, denn „in den Pausen wird man schneller“. Meine Geheimwaffe essenstechnisch: Alle langen Läufe nüchtern und nur mit Wasser – das trainiert den Fettstoffwechsel. Jeden Tag Porridge oder Polenta, meine vegane Ernährung lässt mich schneller regenerieren. Und sich auch was gönnen, z.B. mal ein Glas Rotwein. Vor dem Rennen: keine Experimente!

Ihr findet Katja auf:

Instagram: www.instagram.com/funk.katja

Facebook: Katja Funk / <https://www.facebook.com/profile.php?id=100075921639849>

Website: www.funkenflug-running.de