

LAUF-LOTSE

Haspa Marathon Hamburg 2023



Name
Matthias Kowalski

Alter
29

Wohnort
Duisburg

Anzahl Haspa Marathon Hamburg
Hamburg-Premiere am 23. April 2023

Was fasziniert dich am Marathon laufen?

Mich fasziniert so einiges am Marathon! Es fängt schon in der Vorbereitung an, dieses Gefühl, wenn man an den Zieleinlauf denkt und man bereits im Training eine Gänsehaut bekommt. Der Fitnesszustand, den man sich in der Vorbereitung hart erarbeitet. Einfach die Leistung, die ein menschlicher Körper erbringen kann ist beeindruckend. Das faszinierendste aber sind die letzten Meter Richtung Ziel und das unbeschreibliche Gefühl im Anschluss eines Marathons. Glücksgefühle pur!

Du startest das 1. Mal beim Haspa Marathon Hamburg. Worauf freust du dich am meisten?

Ich freue mich auf 42,195km Stimmung, eine flache und abwechslungsreiche Strecke, die an diversen Sehenswürdigkeiten vorbeiführt.

Auf was legst du besonderen Wert bei deiner Vorbereitung?

In meiner Vorbereitung lege ich auf vieles Wert. Zum einen ist es wichtig, viele Kilometer zu sammeln, zum anderen die Körner nicht bereits in der Vorbereitung zu verbrennen. Mindestens genauso wichtig wie das Sammeln von Kilometern ist das Thema Stabi und dehnen. Deshalb kommen auch einige Yoga-Einheiten in meinem Trainingsplan vor. Auch die Ernährung spielt in meiner Vorbereitung eine Rolle. Deshalb versuche ich mein Kaloriendefizit in Grenzen zu halten, um den Körper nicht zusätzlich zu schwächen. Auf das „letzte Bier“ verzichte ich, zumindest in der heißen Phase einer Vorbereitung auch, da es meist „schlecht“ ist. 😊

Ihr findet Matthias auf:

Instagram: <https://www.instagram.com/iksi02>

Strava: Matthias Kowalski