

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

ANDREAS JACH

Wohnort: Hückelhoven

Bisherige Teilnahme: 3x

 @run_jachi_run  Andreas Jach

 STRAVA Andreas Jach



Warum läufst du?

Angefangen habe ich, ausschließlich um fit zu bleiben. Naja, nach ein paar Läufen war schnell klar, ich liebe es 😊 Die Challenge gegen mich, gegen die Uhr, gegen die Distanz. Ich kann es immer und überall machen. Musik an, Welt aus. Dazu noch die mega Community, der Zusammenhalt, das gegenseitig pushen und motivieren.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

4 bis 5 Laufeinheiten die Woche. In der Marathonvorbereitung gibt's am Wochenende immer einen Longrun. Zur Ergänzung gibt's auch mal ne Runde Hula Hoop oder ne Stunde auf der Rolle.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

So richtig motivieren muss ich mich eigentlich gar nicht. Wenn ich mich für einen Marathon entscheide, dann will ich das Ding auch rocken. Klar gibt's Tage an denen man weniger Lust hat oder es die Umstände schwer machen, aber mit dem Gedanken an den Zieldurchlauf geht es irgendwie immer.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Och, gegen eine neue PB hätte ich nichts einzuwenden. Aber eigentlich definiere ich das Ziel erst, wenn ich mich in der Vorbereitung befinde und sehe, wie es läuft. Erste Priorität sollte aber immer ein gesundes Finish sein.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Gut vorbereitet und ohne jegliche Experimente an den Start gehe. D.h. sich mit der Umgebung vertraut machen z.b. wo sind Toiletten, wo Kleidung abgeben. Keine Experimente heißt keine Experimente 😂😂 Gewohntes Frühstück, Gels, Kleidung, einfach alles wie immer.

Ihr findet Andreas auf:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)