



# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## ANDREAS WITTE

Wohnort: Hamburg

Bisherige Teilnahme: 5x gestartet, 4x gefinisht

 @elbcoastrunner  Andreas Witte

 Andreas Witte



### Warum läufst du?

Fragt lieber, warum es Menschen gibt, die nicht laufen. Es gehört zu meinem Leben, wie Essen und Schlafen und ist mir weit wichtiger als mein Job.

### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich laufe 5x die Woche und versuche 2x pro Woche zum Body Pump zu gehen. Das Rennrad fahren kommt dieses Jahr aus beruflichen Gründen leider viel zu kurz. Vor Corona führte ich 5 Jahre lang - zuerst für Asics und später für SportScheck - einmal wöchentlich kleine und große Gruppen durch die Stadt. Auch Marathonvorbereitungen standen dort regelmäßig auf dem Plan. Inzwischen laufe ich leider meistens allein, am liebsten aber mit Freunden.



## Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Von Nichts kommt nichts. Ein Marathon läuft sich nicht von allein. Wenn man sich ein Ziel setzt, muss man sich da durchkämpfen. Auch wenn sich die Motivation mal im Minusbereich eingependelt hat. Unter der Dusche freut man sich danach immer darüber, dass man es durchgezogen hat.

## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Ich möchte endlich meine Bestzeit von 2019 unterbieten. Damals stoppte die Uhr bei 3:28:52 Stunden.

## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Nach zwei Wochen Low Carb werden Carbs ohne Ende reingestopft. Eine große Portion Kaiserschmarrn am Vorabend des Marathons geben genügend Energie für den Lauf.



## Ihr findet Andreas auf:



### Instagram (@elbcoastrunner)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/elbcoastrunner)

[Zum Instagram Profil](https://www.instagram.com/elbcoastrunner)



### Andreas Witte

Andreas Witte is on Facebook. Join Facebook to connect with Andreas Witte and others you may know. Facebook gives people the power to share a...

 [facebookapp](#)

[Zum Facebook Profil](#)



### Andreas Witte | Strava Runner Profile

Andreas Witte is a runner from Deutschland. Join Strava to track your activities, analyze your...

 [Strava](#)

[Zum Strava Profil](#)