


# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## ANSGAR WECK

Wohnort: Mülheim an der Ruhr

Bisherige Teilnahme: 4x

 @running\_weck\_1902

**STRAVA** Ansgar KLE-DU



### Warum läufst du?

Der Zusammenhalt unter Sportlern ist mega und motiviert mich. Aber auch um fit zu bleiben und ehrgeizige Ziele mit Spaß anzugehen. Training is competition and competition is fun 🥳💪

### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich trainiere individuell, wegen der Familie und der Selbstständigkeit. Weil ich gerne noch im Triathlon unterwegs bin, trainiere ich Rad fahren, schwimmen und laufen.

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

Meine Motivation sind die Wettkämpfe, weil ich da alles abrufen kann, was ich vorher trainiert habe. Wie gesagt, Training is competition and competition is fun 😍 Aber ich höre auch auf meinen Körper und lasse ab und an auch mal eine harte Einheit ausfallen, wenn mein Körper das so möchte.



## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

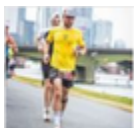
PB 🥰😌 und dieses mega Event einfach genießen. Hamburg ist für mich Familie und immer wieder ein tolles Wochenende.

## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Von Freitag auf Samstag gut zu schlafen. Die Nacht von Samstag auf Sonntag ist nicht so wichtig 😊 keine Vollkornprodukte essen ab Mittwoch. Ein Bier am Vorabend und immer schön flauschig bleiben.



## Ihr findet Ansgar auf:



Instagram (@running\_week\_1902)  
Instagram photos and videos  
instagram.com

[Zum Instagram Profil](#)



Ansgar KLE-DU | Strava Runner Profile  
Ansgar KLE-DU is a runner from Deutschland. Join Strava to track your activities, analyze your performance, and follo...  
Strava

[Zum Strava Profil](#)