

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## BIANCA BIESLER

Wohnort: Pfreimd in Bayern

Bisherige Teilnahme: 1x

 @biancabiesler



### Warum läufst du?

Es gibt mir Freiheit und die innere Ruhe und Gelassenheit! Ohne das Laufen wäre ich nicht mehr ich. Nach einer schwierigen persönlichen Beziehung bin ich wieder zum Laufen zurückgekommen, da ich es davor vernachlässigt habe. Jetzt geht es nicht mehr ohne. Das Streben nach Herausforderungen und an meine Grenzen zu gehen, gibt mir Kraft. Neue Ziele gibt es immer, denn nix ist genug. Ziele sind da, um sie zu erreichen. Der Weg ist das Ziel, egal wo der Weg hinführt.

### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Mein ganzer Tagesablauf ist ziemlich organisiert! Da ich in der Pflege tätig bin und auch einen sehr weiten Anfahrtsweg habe, muss ich meistens alles planen. Arbeiten, essen, einen Powernap und dann geht's los zum Laufen. Oft auch mit Rad Begleitung meines Freundes. Das gibt mir viel Kraft und macht Spaß. Das Training ist dabei nicht zu eintönig bei langen Läufen! Dann geht es mindestens 2 die Woche zum Lauftreff von meinem Verein da wird oft abc Lauftreff, Lauf 10 gemacht oder diverse andere Distanzen und Einheiten, wie kurze schnelle Sprints oder Intervalle. Am Wochenende bin ich des Öfteren bei Wettkämpfen (5 km ,10 km, 21km oder Crossläufen mit dem Verein), was mir viel Spaß macht und mich sehr motiviert. Da kann ich oft meine derzeitige Leistung einschätzen, wenn ich im Marathon-Training bin.



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

Meine Motivation ist sehr unterschiedlich und Tagesform abhängig. Ich versuche soweit es geht meinen Kopf schon Wochen vorher beizubringen, dass es bald los geht und jetzt wieder längere Einheiten anstehen. Gelingt nicht immer, aber wenn dann der Longrun ansteht oder ein Intervalltraining und ich dabei unterwegs merke, dass es nicht gut läuft, dann schiebe ich das einfach auf den nächsten Tag, denn es soll ja noch Spaß machen und unter Zwang und Druck geht es meistens nach hinten los. Manchmal sehe ich mir aber auch einfach ein paar alte Rocky Balboa Videos an, um mich zu motivieren und dann läuft es meistens wieder.

## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Ich möchte Spaß haben und die wundervolle Stimmung genießen. Diesmal setze ich mir kein Ziel, sondern möchte den Lauf genießen!



## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Hab Spaß und mach dir keinen Druck, denn du läufst in der schönsten Stadt der Welt und unbedingt die Messe besuchen und den Shake-Out Run mitlaufen :-). Wir freuen uns auf dich!

## Ihr findet Bianca auf:



**Instagram (@biancabiesler)**  
Instagram photos and videos  
[instagram.com](https://www.instagram.com)

[Zum Instagram Profil](#)