

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## JÖRG BERGFELD

Wohnort: Nordhorn

Bisherige Teilnahme: 4x

 @dad\_in\_shoes\_kids\_on\_crooze

 Jörg Bergfeld  Jörg Bergfeld



### Warum läufst du?

Ich habe erst mit Mitte dreißig mit dem Laufen begonnen. Damals konnte ich kaum zwei Kilometer am Stück laufen, ohne aus der Puste zu kommen. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass ich einen Ausgleich zu meinem anstrengenden Berufsalltag als Arzt brauche. Beim Laufen finde ich die Zeit abschalten zu können und merke nebenbei, wie sich der Sport positiv auf meinen Körper auswirkt. Nachdem ich 10 Kilometer ohne Pause laufen konnte, habe ich mich für meinen ersten Halbmarathon (2015, Cuxhaven) angemeldet, um die Motivation aufrechterhalten zu können. Aus diesem ursprünglich einmaligen Vorhaben sind mittlerweile über zwanzig Zieleinläufe über die Halbmarathon- und sieben mal über die Marathondistanz geworden. Kleine Motivationsstütze für alle Nichtläufer: Das Gefühl bei dem ersten Zieleinlauf ist einfach unbeschreiblich... ich kriege immer noch eine Gänsehaut, wenn ich an meinen ersten Marathonzieleinlauf 2019 an den Messehallen in Hamburg denke.

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

Natürlich habe ich auch nicht jeden Tag Lust zum Laufen. Meistens kommt aber nach 1-2 Kilometern doch Freude darüber auf, die Schuhe geschnürt und den Schweinehund besiegt zu haben.

## Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Am liebsten laufe ich mit meinen Kindern (Pepe 🧒 [10], Pekka 🧒 [5] und Helge 🧒 [3]), wobei die beiden größeren mich dann meist auf ihren Fahrrädern begleiten und ich Helge im Croozer vor mir herschiebe. Die Kinder haben hierbei Mitspracherecht, was die Auswahl der Laufstrecke angeht, die daher überproportional häufig an Eisdielen oder Spielplätzen vorbeiführt, es kann dann also auch mal etwas länger dauern. Ansonsten laufe ich auch gerne mit Lauffreundin Nina, die heute ihren Streaktag 1586 hat. Ab und zu versuche ich dann aber auch mal einen Intervall-Lauf einzuschieben...- ganz ohne gehts ja auch nicht 😊.

## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Ich freue mich auf meinen fünften Marathon in Hamburg. Ziel ist wie immer: Genießen, genießen, genießen! Die tolle Stadt, der Geruch des Meeres und die fantastische Stimmung an der Strecke. Zielzeit: Fehlanzeige - der Spaß steht im Vordergrund!

## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Für alle die von außerhalb kommen: Hamburg genießen. Ein Besuch am Elbstrand ist wie ein kleiner Urlaub am Meer, außerdem einmal zu Fuß den alten Elbtunnel durchqueren. Beste Pasta gibt es im L'icontra in der Weidenstraße.

## Ihr findet Jörg auf:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)