

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

LUDWIG V. WOLFF

Wohnort: Bad Vilbel

Bisherige Teilnahme: 4x

 @ludwiglaeuft  Ludwig von Wolff

 Ludwig v. Wolff



Warum läufst du?

Aus Freude/Liebe am Laufen, für die Gesundheit, um mit anderen Läufer:innen in Kontakt zu kommen. Wenn es die Gelegenheit ergibt, auch für eine PB.



Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Meistens freue ich mich wegen der Bewegung auf die Einheiten oder auf die Mitarbeiter:innen im Fitnessstudio. Wenn mal keine Motivation da ist oder die Aufgabe zu schwierig (Intervalle, 25 - 30 km Lauf), dann stelle ich mir die Frage, warum ich laufe, warum ich an einem Marathon teilnehmen will, und versuche mich an schöne Erlebnisse beim letzten Marathon zu erinnern. Zum anderen schiebe ich mich dadurch an, dass ich mir klar mache, dass mir der Sport bzw. die Bewegung guttut und angesichts des Alters auch wichtig ist.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

3 - 4 Laufen pro Woche, 1x Training an Geräten im Fitnessstudio, 1x Stabilitraining im Fitnessstudio. Beim Lauftraining 1 langer Lauf, 1x Intervalle, 1x Tempowechsellauf. 4 3/4 Jahre habe ich von einer Trainerin einen individuellen Trainingsplan bekommen, den ich mehr oder weniger immer noch so benutze. Zurzeit trainiere ich allein.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Konkrete Erwartungen an eine bestimmte Zielzeit habe ich nicht, da ich heute nicht weiß, ob ich dafür strukturiert trainieren kann. Ich freue mich auf die Stadt, die Strecke, die Zuschauer, auf die Helfer:innen und auf Gespräche während des Laufs mit Teilnehmer:innen.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Frühestmögliche Hotelreservierung, am Freitag anreisen. In den letzten Tagen vor dem Lauf gut auf die Ernährung (Essen und Trinken) achten sowie früh schlafen gehen.

Ihr findet Ludwig auf:



[Zum Instagram Profil](#)

STRAVA

[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)



DKMS
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

[Jetzt registrieren](#)