

LAUF-L*OTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

MARC HILLER

Wohnort: München | Bisherige Teilnahme: 6x

 @the.great.old.one

 Marc Hiller

 STRAVA Marc Hiller



Warum läufst du?

Um den Kopf frei zu bekommen... weil es Spaß macht (außer es steht Tempotraining an 😊), aber eigentlich weil ich gerne esse und trinke und nicht wie ein Hefeteig auseinander gehen möchte.



Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Mein Trainingsalltag wird aktuell von zwei Windelterroristen bestimmt, aber ich versuche meine Läufe passend rein zu quetschen. Lange Einheiten oder Easy Runs lauf ich gerne in der Gruppe, die zügigeren Einheiten lauf ich alleine - denn das Gejammer will ich keinem zumuten. 😂 Als Ausgleich zum Laufen habe ich früher Yoga gemacht, aber derzeit ist es - sagen wir mal Fullbodyworkout mit oben genannten Lebendgewichten. 😊

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Prinzipiell trainiere ich nach einem Trainingsplan. Wenn dann so etwas ekliges wie Intervalle oder Tempodauerlauf ansteht, läuft es frei nach dem Motto: "You're not paid to think! A mindless runner is a happy runner. So stop whining and do your workout!" Wenn es dann bei z.B. den Intervallen nicht gut läuft, mache ich mir keine Sorgen - denn während meiner 17 Marathonvorbereitungen liefen die Intervalltrainings in der Regel nie gut. Gehört zu ner Vorbereitung einfach dazu. 😊 Longruns laufe ich am liebsten in einer Gruppe, da vergehen 30km wie im Flug. (Wenn ein Longrun mal alleine durchgezogen werden muss, hilft eine gute Playlist / diverse Podcasts...)

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Hamburg bietet leider viel zu viel – auch für ein verlängertes Wochenende! (Fr-Mo) Zur Einstimmung auf das Marathonwochenende bietet sich ein Ausflug zu den Landungsbrücken an. Fischbrötchen klassisch bei Brücke 10 oder fancy bei den Underdocks, Astra-Biergarten, Chillen im StrandPauli, Pizza und Craft-Beer-Tasting im Überquell. (Zählt alles zum Carboloadung. 😊) Die Abholung der Startunterlagen könnte man auch gut mit einem Schlenker durch das Schanzenviertel verbinden. Kaffee bei Elbgold und/oder 10m weiter im Braugasthaus Altes Mädchen gegen Unterhopfung ankämpfen. Was den Marathon betrifft: Freut euch auf die Landungsbrücken. Die Stimmung dort ist gigantisch. Hier wird einem ein Grinsen ins Gesicht gemeißelt, das bis zur Ziellinie bleibt. Und danach? Energiespeicher auffüllen und auf der Reeperbahn feiern. 😊



Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Persönliches Ziel? Wie jedes Jahr: Spaß haben!!! Ich freue mich auf die anderen Lauf-Lots(inn)en, auf die tolle Organisation, das sensationelle Publikum und überhaupt auf Hamburg. 😊

Ihr findet Marc auf:



[Zum Instagram Profil](#)

STRAVA

[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)