

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

MARKUS SCHINDLER

Wohnort: Hamburg | Bisherige Teilnahme: 9x

 @markus_schindler_

 Markus Schindler



Warum läufst du?

Es gibt tatsächlich nicht "den einen Grund", weshalb ich laufe. Zuerst wollte ich als persönliche Herausforderung nur mal einen einzigen Marathon laufen, aber dann bin ich aus dem Laufen nicht mehr herausgekommen. Inzwischen gibt es so viele Gründe für mich, dass ich 3-4 Mal in der Woche die Schuhe schnüre. Körperliche Gesundheit und Fitness, Stressabbau, tatsächlich Entspannung sowie bessere Schlafqualität und ganz einfach Zeit nur für mich. Und das am liebsten morgens, wenn alles um mich herum noch sehr still ist.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Das Wichtigste: Ich laufe keinem Trainingsplan hinterher. Ich habe mich noch nie, nicht mal annähernd an einen Trainingsplan gehalten. Mein Trainingsalltag findet nach Gefühl statt. Ach ja, Intervalle mag ich auch gar nicht. Deshalb mache ich sie auch so gut wie nie. "Einfach laufen" ist mein Motto - damit fahre ich seit meinem ersten Marathon 2009 sehr gut. Neben dem Laufen mache ich noch EMS (elektrische Muskelstimulation) und fahre hin und wieder mit dem Rad ganz entspannt durch die Gegend. Demnächst auch mit meinem neuen Rennrad.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Im normalen Marathon-Training überlege ich mir vorher, was im Anschluss eine Belohnung sein kann. Meistens ist das leckere Torte. Um ehrlich zu sein, ist das auch die Belohnung nach einem kurzen Lauf von z.B. 10 km. Nach einem Marathon gönne ich mir meistens etwas Besonderes, damit ich das mit dem Marathon und der anstrengenden Leistung dahinter verknüpfe. In der Vergangenheit war das z.B. die Belohnung mit neuen AirPods.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Für den großen Tag im April 2024 habe ich nur einen Wunsch bzw. Erwartung: Meinen 10. Marathon in Hamburg ganz entspannt zu laufen, ohne jeglichen zeitlichen Druck und einfach die tolle Atmosphäre auf der Blue Line und am Straßenrand aufsaugen und genießen.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Meine Erfahrung der letzten 9 Hamburg Marathons ist, dass die Vorbereitung mit mindestens 5 langen Läufen (das heißt bei mir mehr als 27,5 km) das A & O ist. Damit wird der Marathon keine Qual und ihr könnt das Runnershigh genießen (und ja, ich erlebe das Runnershigh bei jedem Marathon). In Hamburg gibt es zudem tolle Laufstrecken für die Vorbereitung. Meine Hausstrecke ist die Außenalster, aber auch Läufe im Stadtpark und in meiner zweiten Heimat Pelzerhaken an der Ostsee machen das Laufen so vielfältig. Und ganz nebenbei entdeckt man immer neue Ecken. Und in der Gruppe macht es nochmal doppelt Spaß.

Ihr findet Markus auf:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)