

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## MATTHIAS KOWALSKI

Wohnort: Duisburg | Bisherige Teilnahme: 1x

 @iksi02  STRAVA Matthias Kowalski



### Warum läufst du?

Laufen ist der Sport, den man überall und jederzeit ausüben kann. Er ist der perfekte Sport, um dem Arbeitsalltag zu entfliehen. Außerdem schmeckt das Stück Kuchen nach dem Laufen besser :)

### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Mein Trainingsalltag besteht aus 5 Laufeinheiten. Einem lockeren Lauf mit Steigerungen, einem Tempointervalltraining, eine regenerative Einheit, ein Tempodauerlauf und ein langsamer langer Lauf. Meine Tempointervalle laufe ich mit meiner Trainingsgruppe, ansonsten genieße ich die Unabhängigkeit und laufe gerne direkt nach der Arbeit los, begrüße aber auch mal einen Lauf in der Gruppe.

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

Ich bin ein sehr ehrgeiziger und zielstrebig Mensch. Wenn ich mir etwas vornehme, möchte ich dieses Ziel auch erreichen (Ups, das ist ja gar kein Bewerbungsschreiben :) ). Eine Marathonvorbereitung kann zwischenzeitlich sehr zäh werden, genau in diesem Moment denke ich an den Zieleinlauf und kriege sofort Gänsehaut!

## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Über ein zeitliches Ziel spreche ich nicht. Aber, wenn es die Gesundheit zulässt, werde ich versuchen meine PB (3:09:15 Std.) zu toppen, welche ich 2023 beim Haspa Marathon aufgestellt habe.

## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Bestenfalls freitags anreisen und direkt die Startnummer abholen. Ein gutes Hotel suchen, welches einen erholsamen Schlaf ermöglichen kann. Auf Sightseeing verzichten (beim Marathon kommst du überall vorbei!). Die Füße hochlegen, essen, viel trinken und am Samstag noch lockere 30min laufen gehen. Am Raceday empfehle ich eine rechtzeitige Anreise, um unnötigen Stress zu vermeiden. Nach dem Marathon: Feiern lassen! :)

## Ihr findet Matthias auf:

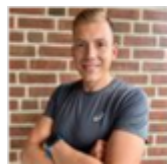


### Matthias Kowalski | Strava Runner Profile

Matthias Kowalski is a runner from Deutschland. Join Strava to track your activities, analyze your...



[Zum Strava Profil](#)



### Instagram (@iksi02)

Instagram photos and videos

[instagram.com](https://www.instagram.com/iksi02)

[Zum Instagram Profil](#)