

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

ROBERT BERNHARDT

Wohnort: Bargteheide

Bisherige Teilnahme: 2x

 @robert_goes_nyc_marathon

 Robert Bernhardt



Warum läufst du?

Der Laufsport begeistert mich in allen Belangen. Die verschiedenen Disziplinen und die damit verbundenen körperlichen Anforderungen, die sportliche Fairness auf den Strecken und die vielen Möglichkeiten bei Läufen starten zu können. Die Spannung, Nervosität und Vorfreude schon Tage vor einem Laufevent sind einfach immer wieder fantastisch. Irgendwann möchte ich alle sechs Major-Marathons gelaufen sein. Der Zugang zum Laufsport ist im Vergleich zu anderen Sportarten ganz einfach. Ich kann überall laufen, bin in der Natur und fühle mich unglaublich fit. Aber natürlich ist da auch meine intrinsische Motivation mich immer weiter zu verbessern, persönliche Bestzeiten zu erreichen.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Es ist wichtig mit viel Freude zu laufen. Man muss aus allem das Positive ziehen, was bei Erfolgen einfach ist. Genauso muss man aber als Läufer verinnerlichen und darf nicht daran zweifeln, dass Rückschläge nur Anläufe für Erfolge sind. Gerade bei den Halbmarathon- und Marathon-Distanzen gehören Trainingsläufe von über 20km dazu. Wenn dann die Beine nicht so wollen, dann muss der Wille stärker sein. Den beeinflusse ich an schlechten Tagen mit kleinen Belohnungen für mich nach Trainingsende. Dabei dreht es sich meistens ums Abendessen. Genuss gehört dazu, dann ist man zufrieden und geht mit Kraft und Überzeugung ins nächste Training.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich bevorzuge Läufe in der Natur, freue mich aber auch auf die Zeit im Gym von Ende Dezember bis Mitte Februar. Ich trainiere 3-4 Mal in der Woche. Meist trainiere ich allein, was ich auch sehr genieße, bin aber auch offen für Trainingseinheiten in einer Laufgruppe, nur hat sich das bislang nicht ergeben. Einzig ausschweifende Unterhaltungen während des Laufens mag ich nicht. Ich schalte beim Laufen gern ab und konzentriere mich auf mich selbst. Im Sommer gehe ich meist in den Abendstunden laufen, im Winter versuche ich auch meine Mittagspausen zu nutzen oder verlagere das Training abends ins Gym. Zum Laufen gehören als fester Bestandteil auch Kräftigungsübungen dazu. Inzwischen haben wir daheim einiges an Equipment, sodass Übungen auch mal ohne den Gang ins Studio gemacht werden können.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Ich gehe eigentlich in jedes Rennen mit einer gesteckten Zielzeit und will mich auch immer weiter verbessern. Der Haspa Marathon in Hamburg ist für schnelle Zeiten geeignet und so will ich auch im kommenden Rennen eine neue Bestzeit erreichen. Allerdings wären diese nicht möglich ohne die Begeisterung der tausenden Menschen entlang der Strecke, die in Hamburg einzigartig ist. Und deshalb wird es definitiv wieder ein Lauf werden, bei dem ich angetrieben von den Zuschauern mein Bestes geben werde. Darüber hinaus freue ich mich, dass ich erstmals als Teil des Lauflotsen-Team starten werde, was mich sehr stolz macht.

Ihr findet Robert auf:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Mein Tipp: Genießen! Die große Teilnehmerzahl beim Haspa Marathon in Hamburg darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass man zu einem sehr kleinen Kreis gehört, die sich den Herausforderungen stellen. Der Lauf ist das Finale einer Reise. Einen Marathon oder Halbmarathon läuft man nicht mal einfach so. Darauf muss und darf man stolz sein! Für mich ist es wichtig, dass sich die Spannung in den Wochen vorher langsam aufbaut, sodass ich am Lauftag voller Energie und Adrenalin stecke. Ich bereite mich auf den Lauf, neben dem Training natürlich so vor, dass ich eine genaue Vorstellung davon habe, wie die letzten Tage und insb. der Morgen bis zum Überqueren der Startlinie aussehen werden: Wann hole ich die Startunterlagen ab, was werde ich vorher essen, was ziehe ich an? Ein pünktliches Eintreffen in den Messehallen ist mir wichtig, damit kein Stress aufkommt und ich mich fokussieren kann.

