

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

TIMO WINTER

Wohnort: Münster

Bisherige Teilnahme: 7x

 @winter_is_running  STRAVA Timo Winter



Warum läufst du?

Ich laufe, weil mir dies den passenden Ausgleich zum Job bringt. Da ich den ganzen Tag im Büro sitze, bekomme ich so die nötige Bewegung und kann den Kopf frei bekommen und Stress abbauen.



Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich trainiere in der Regel 6 Tage die Woche. Montags ist ein Ruhetag, Dienstag und Mittwoch stehen lockere Läufe an, donnerstags trainiere ich mit der Running Crew Münster, freitags wird sich dann wieder vom Donnerstag erholt und nur kurz locker gelaufen, Samstag stehen dann verschiedene Programme an, wie Hill Reps, Steigerungsläufe etc. und sonntags steht der klassische Longrun an. Am Wochenende begleitet mich meine Freundin immer wieder auf dem Rad. Als alternativ Training drehe ich gelegentlich mit dem Rennrad ne Runde.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Das ist bei mir nicht so schwer, da ich eigentlich immer Bock habe, zu laufen. Da ich schon einige Marathons gelaufen bin, habe ich, so denke ich, die nötige Erfahrung und Routine, dass ich weiß, wenn es mal überhaupt nicht läuft, dass ich auch mal einen Tag pausieren kann. Die harten Einheiten finden in der Regel donnerstags statt, wo ich mit der Running Crew Münster trainiere. In der Gruppe läuft das dann quasi wie von alleine.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Da mein Läuferjahr 2023 nicht ganz so rund läuft, wie ich es mir vorgestellt habe, hoffe ich, dass ich 2024 wieder Top in Form bin und eine gute Zeit abliefern kann. Meine Bestzeit liegt derzeit bei 3:14:38 (Haspa Marathon 2022) und diese gilt es zu knacken. Alles darunter ist super. Die Kirsche auf der Sahne wäre eine Sub 3, auf die ich in 2023 hintrainiert habe.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Nicht verrückt machen lassen. Auch wenn Hamburg eine schöne Stadt ist, sollte man am Samstag nicht zu viel durch die Gegend laufen und Sightseeing betreiben, dafür ist am Sonntag oder Montag noch genügend Zeit. Am Sonntag selbst sollte man früh aufstehen und ca. 3 Stunden vorm Start frühstücken, damit der Körper hochfahren kann und der Magen schon einmal arbeiten und verdauen kann. Man sollte nicht zu spät am Start sein und kurz vorm Start noch einmal Kohlehydrate in Form von z.B. Gels oder Riegel zu sich nehmen.

Ihr findet Timo auf:



Instagram (@winter_is_running)
Instagram photos and videos
[instagram.com](https://www.instagram.com/winter_is_running)

[Zum Instagram Profil](https://www.instagram.com/winter_is_running)



Timo Winter | Strava Runner Profile
Timo Winter is a runner from Deutschland. Join Strava to track your activities, analyze your...
[Strava](#)

[Zum Strava Profil](#)