


LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

DR. DOROTHEA GAUDERNACK

Wohnort: Nördlingen in Bayern

Bisherige Teilnahme: 3x

 @it_s_all_in_your_head



Warum läufst du?

Weil ich beim Laufen so herrlich den Kopf frei bekomme und abschalten kann, weil ich es liebe, mich bei Wind und Wetter zu spüren und zu erleben, wie die Natur sich im Jahreslauf verändert. Und weil es sich einfach großartig anfühlt! 🥰



Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich trainiere in der Regel für den Marathon nach einem Trainingsplan. Lange Läufe mache ich am liebsten mit meiner Laufpartnerin, mit der Gruppe oder mit Podcast auf den Ohren. Unter der Woche muss ich das Training mit Job und Familie unter einen Hut bringen und laufe deshalb oft frühmorgens oder spätabends, je nach Jahreszeit auch immer wieder auf dem Laufband. Zusätzlich setze ich mich gern aufs (Spinning-)Rad, mache Yoga und trainiere im Gym.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Ich visualisiere gern den Zieleinlauf und erinnere mich daran, wie stolz und glücklich man danach ist. Und ich mache mir bewusst, dass ich das freiwillig und als Hobby mache und mich keiner zwingt ;)

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Nachdem ich nach Corona nicht mehr an meine alte Form anknüpfen konnte, habe ich mir bewusst keine Zeitziele gesetzt. Ich möchte die wunderschöne Strecke und das tolle Publikum genießen und evtl. begleite ich auch jemand bei seinem/ihrem ersten Marathon :)

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Alles mitnehmen, die Vibes aufsaugen und sich von der Stimmung rund um das Event mitreißen lassen. Gut essen und nicht zu viel laufen vor Sonntag.

Ihr findet Dorothea auf:



Instagram (@it_s_all_in_your_head)

Instagram photos and videos

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

[Zum Instagram Profil](#)