**LAUF-L級TSE** 

Haspa Marathon Hamburg 2024

# **ILKA GROENEWOLD**

Wohnort: Hamburg

Bisherige Teilnahme: 7x

(ilkagroenewold



Laufen ist Leidenschaft und bietet mir den idealen Ausgleich zum turbulenten Job!



## Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich liebe die Abwechslung und bin daher 2018 zum Triathlon (IRONMAN) gekommen und tanze leidenschaftlich. Egal, ob allein oder in der Gruppe - Sport ist einfach klasse!

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

Mit einer guten Playlist auf meinem Handy. Das ist Gold wert.

#### Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Eine Bestzeit wäre schon schön!

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Einfach mal früh ins Bett und viel Wasser trinken ;-)

#### Ihr findet Ilka auf:



Zum Instagram Profil

