

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## KIRSTEN HÜCKER

Wohnort: Hamburg

Bisherige Teilnahme: 3x Marathon, 2x Staffel,  
1x Halbmarathon

 @sunnyhamburg  Kirsten Hücker

 **STRAVA** Kirsten Huecker



### Warum läufst du?

Laufen ist für mich der perfekte Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. Ich liebe es morgens um die Alster zu laufen und Hamburg fast ganz für mich alleine zu haben. Mein großer Traum ist es, die 6 World Marathon Majors zu schaffen. Mit diesem Ziel vor Augen motiviere ich mich vor allem für die Longruns.

### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich bin ein Early Bird, man trifft mich meistens morgens um 6 Uhr an der Alster. Am liebsten laufe ich in Begleitung meiner besten Trainingspartnerin, meiner Hündin Sunny. Damit der Rücken mitspielt, mache ich zum Ausgleich Yoga, TRX und 1x pro Woche Online-Training mit meinem Lauf-Coach und anderen Laufbegeisterten.



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

Ich stelle mir immer das großartige Gefühl vor, was ich beim Zieleinlauf eines Marathons habe und das anschließende Runners High. Aber auch schmerzliche Erfahrungen geben mir den Push für ungeliebte Trainingseinheiten: Für den Berlin Marathon 2021 habe ich das Training zu sehr auf die leichte Schulter genommen und hatte ab KM23 nur noch Schmerzen. Das möchte ich nie wieder erleben! Und wenn die Motivation so gar nicht da ist, dann motiviert mich Sunny.

## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Genießen und ankommen!

## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Geht vor dem Start am NDR Zelt vorbei! Da habe ich dieses Jahr kurz vorm Start noch Philipp Pflieger entdeckt und ein Motivations-Selfie mit ihm gemacht. Und dann bin ich prompt eine neue persönliche Bestzeit gelaufen.



## Ihr findet Kirsten auf:



Instagram (@sunnyhamburg)  
Instagram photos and videos  
instagram.com

[Zum Instagram Profil](#)

**STRAVA**

[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)