

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

MAREIKE PETERSEN

Wohnort: Flensburg

Bisherige Teilnahme: 3x

 @running_with_jacky  STRAVA Mareike P.



Warum läufst du?

Ich laufe, weil man es überall und jederzeit kann. Der Kopf pustet frei und man kann ganz bei sich sein. Und ich esse zu viel.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Ich sag mir einfach, du willst Marathon laufen? Dann gibt es keine Ausreden. Raus und los. Unterwegs denke ich dann einfach daran, was ich mir danach gönnen könnte und beeile mich manchmal extra.



Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich laufe ca. 3x die Woche, oftmals einfach einen Halbmarathon, hier mach ich mir die Welt, wie sie mir gefällt. Ansonsten findet man mich samt Hund im Gym zum CrossFit und Gewichtheben. Hier verfolge ich tatsächlich einen Trainingsplan. Manchmal verirre ich mich auch aufs Rennrad.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Vielleicht greife ich nochmal meine Bestzeit an. Die 3:30h reizen mich schon. Ansonsten wird das einfach wieder ein Fest! Vielleicht auch wieder als persönlicher Pacemaker für den ersten Marathon? Alles ist möglich!

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Alles wie immer. Nichts Neues testen. Wichtig: Rennschlülbbi. Auch hier keine Experimente, das kann tückisch werden :D und sonst einfach genießen! Es wurde fleißig trainiert. Ihr schafft das!



Ihr findet Mareike auf:



[Zum Instagram Profil](#)

STRAVA

[Zum Strava Profil](#)