

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

MARTINA KOSTRO

Wohnort: Hamburg

Bisherige Teilnahme: 12x

 @matarunning



Warum läufst du?

Das Laufen ist meine persönliche "Me Time". Bei längeren Distanzen in der Natur kann ich sehr gut abschalten und neue Kraft tanken. Da ich sehr entspannt laufe, sind Bestzeiten nicht mein Thema. Vielmehr ist es mir wichtig, möglichst jeden Lauf bewusst zu laufen und ihn zu genießen.

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich bin ein Early Bird (laufe meist früh morgens) und ich laufe meist allein. Oder mit sehr guten Freund:innen, mit denen ich dabei entspannt schnacken kann.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Ich frühstücke köstliche Honig- und Marmeladen-Brote, wähle eine wunderschöne Laufstrecke aus (in der schönsten Stadt der Welt habe ich die Qual der Wahl), und höre dabei ein kurzweiliges Hörbuch bzw. einen spannenden Podcast.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Genießt die schönste Marathonlaufstrecke der Welt!

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Als 5:00 Stunden-Tempoläuferin so viele glückliche Marathonis ins Ziel begleiten wie nur möglich. Folgt mir gerne, ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit Euch am 28. April 2024!

Ihr findet Martina auf:



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

[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)

