

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

MELANIE BROMBA

Wohnort: Hamburg | Bisherige Teilnahme: 0x

 @melanie_levelup



Warum läufst du?

Mindset, Gesundheit, körperliche Fitness, sportliche Ambitionen

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Ganz klar: durchkommen und Spaß haben!



Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Die drei Hauptbestandteile meines sportlichen Alltags sind das Laufen, Krafttraining (viel Functional Training) und das Schwimmen sowie tägliches Breathwork und Kältetraining. Ich nehme regelmäßig an Hyrox Wettkämpfen teil, trainiere jeden Montag eine Gruppe von Freunden im Park und habe eine beste Freundin, mit der ich regelmäßig sportlich eskaliere. Aktuell mache ich meinen Tauchschein und im Winter findet ihr mich zwischen Eisschollen in der Elbe baden, denn ich bin leidenschaftliche Eisbaderin.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Motivation ist gelegentlich nicht vorhanden, gerade in Hamburg sind wir als Läufer vom Regen geplagt. Jedoch habe ich mir über die Jahre eine harte Disziplin aufgebaut, so dass es für mich keine Ausreden mehr gibt. Das Training für meinen ersten Marathon wird mich vor eine neue Herausforderung stellen, aber wenn ich mir dann vorstelle durchs Ziel zu laufen und wie überwältigend das Gefühl sein wird, dann trägt mich der Gedanke ins nächste Training.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Pasta Party bei Remo in der Schanze

Ihr findet Melanie auf:



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

[Zum Instagram Profil](https://www.instagram.com/melanie_levelup)

