

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## MELISSA WARNKEN

Wohnort: Rosengarten bei Hamburg

Bisherige Teilnahme: 1x

 @running.lissi



### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Wenn ich für den Marathon trainiere, gehe ich vier Mal die Woche Laufen. Dabei trainiere ich viel Grundlagenausdauer. Ein Tag im Fitnessstudio darf auch nicht fehlen und solange es noch warm ist, findet aktive Regeneration am See statt, entweder beim Schwimmen oder auf meinem SUP.



### Warum läufst du?

Da gibt es viele Gründe! Aber hauptsächlich um neue Grenzen auszutesten und mir neue Gegenden läuferisch anzugucken. So habe ich mir auch die Ortskenntnis für meinen Job auf dem Krankenwagen erlaufen.

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

Ich probiere gerne neue Strecken aus und lasse meine Follower auf Instagram entscheiden, wo es hingeht. Während des Laufens filme ich Teile der Strecke und teile dann meine Läufe auf Social Media. Wenn ich somit jemanden zum Laufen inspirieren kann, ist mir das Motivation genug.

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

Ich möchte einfach wieder genau so viel Spaß haben wie beim letzten Mal. Der Weg ist das Ziel und ich habe 2023 so viele tolle Leute auf dem Weg dahin und auch auf der Strecke kennengelernt, das kann gerne wieder so sein.

### Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Zwingt eure Freunde am Rand zu stehen und euch zuzujubeln :p

## Ihr findet Melissa auf:



[Zum Instagram Profil](#)