

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

TANJA DICK

Wohnort: Reinbek bei Hamburg

Bisherige Teilnahme: 6x

 @tani77runner

 Tanja Dick

 STRAVA Tanja Dick



Warum läufst du?

Ich mag es einfach morgens aus dem Bett zu fallen und direkt in die Laufschuhe zu schlüpfen. Als Marathonläuferin hat mein Schweinehund erst gar keine Chance so richtig aufzuwachen.



Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Montag bis Freitag habe ich im Vorweg schon eine feste Einteilung meines geplanten Trainings. Neben dem Laufen ist mir auch schwimmen und Krafttraining sehr wichtig. Am Wochenende laufe ich gerne meine Longruns in Begleitung.

Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Läuft mein Training gar nicht, schaue ich immer bei Instagram nach. Dort ist eine große Laufcommunity und man kann sich sofort austauschen und gegenseitig motivieren und sich Tipps holen.

Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Ich freue mich einfach Teil Hamburgs größter Frühjahrsparty zu sein und genieße die großartige Stimmung an der Strecke. Luftschlösser baue ich nicht mehr. Meine persönliche Wunschzeit habe ich bereits erreicht und setze mir nur noch smarte Ziele.

Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Stress und Zeitdruck sollten an diesem Wochenende keinen Platz finden und einfach das Runnershigh genießen.



Ihr findet Tanja auf:



Instagram (@tani77runner)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/tani77runner)

[Zum Instagram Profil](https://www.instagram.com/tani77runner)



[Zum Facebook Profil](#)



Tanja Dick | Strava Runner Profile

Tanja Dick is a runner using Strava. Join Strava to track your activities, analyze your performance, a...

 Strava

[Zum Strava Profil](#)