

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### JÖRG BERGFELD

Ich bin Jörg, 43 Jahre alt und wohne mit meiner Familie (meiner Frau und unseren drei Kindern) in Nordhorn, einer Kleinstadt an der niederländischen Grenze in Niedersachsen. Ich arbeite hier als Facharzt für Allgemeinmedizin in einer eigenen Hausarztpraxis.



THIS OR THAT

GET TO KNOW ME

<del>Straße</del>	<del>Gelände</del>
<del>Trainingsplan</del>	kein Trainingsplan
Podcast	<del>Musik</del>
<del>alleine laufen</del>	in einer Gruppe
<del>Bergsprints</del>	Intervalle
<del>Schokolade</del>	Pasta
<del>nach Puls laufen</del>	nach Pace laufen
<del>Hausrunde</del>	neue Strecke
Atmosphäre genießen	<del>Bestzeit knacken</del>
<del>Gamr Club</del>	6pm Club



#### Was macht das Marathonlaufen für dich so besonders?

Vor einigen Jahren hätte ich niemals gedacht, dass ich einmal einen Marathon laufen kann. Ein Marathon bedeutet an seine Grenzen zu gehen.

#### Der beste Motivationspruch:

Am meisten Lachen musste ich aber über ein Plakat beim Haspa Marathon Hamburg 2021. Hier stand ein Mann mit einem Plakat auf der Reeperbahn (ca. 1 Kilometer nach dem Start): „Soweit wie ihr, bin ich noch nie gelaufen!“

## Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Ich mag das Abbiegen auf die Elbchaussee...Auf einmal hat man das Tor zur großen weiten Welt vor den eigenen Füßen. Dann ist der Streckenabschnitt an den Landungsbrücken jedes Mal ein Highlight, aber auch der Wallringtunnel. Später: Die Stimmung am Eppendorfer Baum - immer wieder Gänsehaut pur.

## MEIN RITUAL

Ein Schokoladen-  
crossaint am Morgen



## MEIN MOTTO

Akzeptiere, nicht  
perfekt zu sein



## MARATHON COUNTER

9



## Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Die Kunst an der Vorbereitung ist, sowohl die Interessen der Familie, als auch das Lauftraining nicht zu vernachlässigen. Dem versuche ich gerecht zu werden, in dem ich die Familie so oft es geht in die langen Läufe einbeziehe. Dann kommen die kleineren Kinder (Pekka [6] und Helge [4]) gerne mal im Croozer mit und Pepe [10] begleitet uns auf dem Rad. Da kann eine Pause an einem Kinderspielplatz oder an einer Eisdiele durchaus als Motivationsstütze mit einbezogen werden.

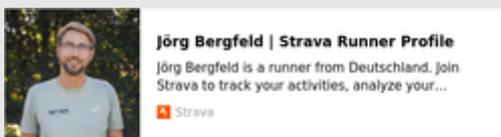
## Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Berufsbedingt: Gerne medizinische Fragen!

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)