

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### LUDWIG V. WOLFF

Ich heiße Ludwig, bin 65 Jahre alt und im „Unruhestand“. Reisen, Sport und ab und an Kultur bestimmen meinen Alltag. Laufen schafft eine wunderbare Möglichkeit, andere Städte, Gegenden und die dort lebenden Menschen auf eine etwas andere Art kennenzulernen.



THIS OR THAT

GET TO KNOW ME

Straße	<del>Gelände</del>
Trainingsplan	<del>kein Trainingsplan</del>
<del>Podcast</del>	Musik
alleine laufen	<del>in einer Gruppe</del>
<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>
6am Club	<del>6pm Club</del>



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

Nach längerer intensiver Vorbereitung mit tausenden anderen Sportler:innen durch eine Großstadt zu laufen und von den Zuschauer:innen dabei angefeuert und ins Ziel begleitet zu werden.

#### Meine größte Herausforderung in der Vorbereitung:

Die notwendigen 5 Läufe über 30 km.

## Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Am schönsten ist die Strecke von Othmarschen über die Elbchaussee in den Hafen. Das ist fast so, als läuft man mit einem Schiff ein. Oder anders ausgedrückt, es bedeutet, mal wieder in die Heimat zu kommen.

## FREIZEIT

Eis essen,  
Cappuccino trinken,  
lesen und Musik  
hören



## MEIN MOTTO

You are never too  
old to change your  
life!



## MARATHON COUNTER

11



## Warum läufst du 2025 in Hamburg?

Es ist der schönste Frühjahrsmarathon, den es gibt.

## Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Ich hinterfrage regelmäßig mich selbst, warum ich eigentlich den Marathon laufen will.

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

Eigenmotivation und Nahrungsergänzungsmittel

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)



[Jetzt registrieren](#)