

LAUF-L@TSE

Haspa Marathon Hamburg

MARC HILLER

Ich bin Marc, ein 50 Jahre junger IT-Consultant aus München und seit 2023 Vater von Zwillingen. Laufen als Ausgleich zum Alltag, oder um den Kopf frei zu bekommen, da ist möglicherweise etwas dran. Ich esse und trinke allerdings sehr gerne - ich laufe also eher, um nicht auseinander zu gehen wie ein Hefeteig. That's it.

THIS OR THAT

GET TO KNOW ME

Straße

~~Gelände~~

Trainingsplan

~~kein Trainingsplan~~

Podcast

~~Musik~~

~~alleine laufen~~

in einer Gruppe

~~Bergsprints~~

Intervalle

~~Schokolade~~

Pasta

~~nach Puls laufen~~

nach Pace laufen

~~Hausrunde~~

neue Strecke

Atmosphäre genießen

~~Bestzeit knacken~~

~~6am Club~~

6pm Club

Was mach das Marathonlaufen für dich so besonders?

Wenn man nicht gerade auf's Gaspedal drücken will, ist ein Marathon die schönste Form eine Stadt kennen zu lernen. Sightseeing extrem sozusagen... ;-) Außerdem ist jeder Marathon wie eine Schachtel Pralinen: Man weiß nie, was man bekommt...

Mein Ritual vor dem Start:

Ein bewusstes Ritual habe ich eigentlich nicht, aber folgende Dinge passieren mit schöner Regelmässigkeit: 1. Der Freitag vor dem Marathon steht im Zeichen von flüssigem Carboloadung. 2. Ich mache mir grundsätzlich keine Gedanken, wie ich zum Startbereich/Kleiderbeutelabgabe komme. (Einfach der Menge hinterhertröten, die werden dann schon wissen wo es lang geht...) 3. Sollte ich Frühstück im Hotel gebucht haben, schlage ich garantiert über die Stränge und schaufel mir Zeug auf den Teller, das ich vor einen normalen Longrun niemals essen würde... (am Ende kam dabei aber immer einen neue PB raus...)

FREIZEIT

Habe ich vermutlich erst, wenn die Zwillinge aus dem Gröbsten raus sind



MEIN MOTTO

Einen Scheiß muss ich!



MARATHON COUNTER

18



Warum läufst du 2025 in Hamburg?

Gegenfrage: Warum sollte ich mir den schönsten Frühjahrsmarathon überhaupt entgehen lassen?

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Training mit Kleinkindern; Was man tut, wenn der Trainingsplan nervt; Tipps für ein optimales Marathonwochenende in Hamburg

Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)