

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

MICHAEL STRELOW

Ich bin Michael aus Hamburg, mit 49 Jahren trabe ich immer noch auf dem Asphalt Altonas umher. Gerne auch mal Strecken, die über die Marathondistanz hinausgehen. Als Trainer, Dozent und Ausbilder zum Thema Gewalt, Teamentwicklung und Fragen zum Thema Resilienz, bildet Laufen einen guten Ausgleich.

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~~

Das macht das Marathonlaufen für mich so besonders:

Das Glücksgefühl zu erleben, die Ziellinie zu erreichen und die Dankbarkeit, es erneut geschafft zu haben.

Meine größte Herausforderung in der Vorbereitung:

Kontinuierliche Trainings hinzubekommen und zu planen. Das gelingt meistens nur mit etwas sozialem Druck, wenn man mit Lauffreunden die verschiedenen Ecken Hamburgs erkundet, denn mit einer Laufverabredung lässt sich der „innere Schweinehund“ leichter überwinden.

FREIZEIT

Verrückter Labrador,
Fußball, Ehrenamt



MEIN MOTTO

Weiter geht immer!



MARATHON COUNTER

31



Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Der Zieleinlauf auf dem roten Teppich: Die Belohnung für die 42,195 Kilometer unter tosendem Applaus.

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Allen Themen - die Antworten gilt es aber abzuwarten.

Ihr findet mich hier:

[Zum Instagram Profil](#)



Instagram (@ivm_hamburg)
Instagram photos and videos
[instagram.com](https://www.instagram.com)

www.anti-gewalt-arbeit.de