

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### ROBERT BERNHARDT

Ich bin 41 Jahre, lebe mit meiner Frau und unseren zwei kleinen Kindern in Bargteheide. Ich bin angestellt in leitender Funktion als Steuerberater in einer Kapitalverwaltungsgesellschaft und führe freiberuflich meine eigene Kanzlei. Meine Freizeit gehört meiner Familie, meiner Passion als Heimwerker und Gärtner sowie meinem Interesse am Sport.

#### 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

#### Warum läufst du 2025 in Hamburg?

Wer zu einem nahezu perfekten Zeitpunkt im Laufkalender auf einer der schönsten Strecken begleitet von einem wundervollen und begeisterten Publikum einen Marathon laufen will, muss nach Hamburg kommen. Allein die Vorfriede auf die Menschenmassen an den Landungsbrücken ist jede Trainingseinheit in der Vorbereitung wert. Ich hätte 2025 die Chance bekommen in London einen weiteren Stern in der Major-Serie zu sammeln und habe die Möglichkeit aus Überzeugung abgelehnt. Hamburg ist eine der besten Marathonveranstaltungen!

## Was macht das Marathonlaufen für dich so besonders?

Jeder Marathon ist eine ganz eigene Reise, die viele Wochen zuvor mit einer spezifischen Vorbereitung und einem auf den Wettkampftag ausgerichteten Training beginnt. Im Verlaufe der Zeit spürt man förmlich, wie das Leistungsniveaus steigt, man durchquert Täler mit Rückschlägen und verfolgt dennoch weiter das fokussierte Ziel. Ein Marathon ist ja immer eingebettet in ein ganzes Wochenende. Man fiebert darauf hin, endlich aus der Messe die Startnummer abzuholen. Am Ende belohnt man sich selbst mit dem Lauf über die 42,195 km und einer Finisher-Medaille, die einem keiner mehr nehmen kann.

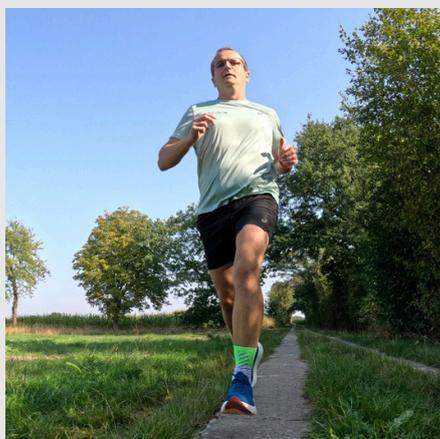
### FREIZEIT

Haus und Garten,  
Fachliteratur lesen



### MEIN MOTTO

Wer nicht viel will,  
bekommt wenig!



### MARATHON COUNTER

6



## Was sind deine größten Herausforderungen beim Training?

Die vermeintlich größte Herausforderung ist oftmals die Zeit. Familie und Job müssen in den Trainingsalltag integriert werden. Somit fallen Läufe auch mal in den Abend oder die Mittagspause. Ein Long Run am Wochenende wird da mal zum Early Bord, damit man pünktlich zum Frühstück wieder daheim ist. Das lässt sich aber meist gut hinbekommen. In meinem Umfeld wissen alle von meiner Laufbegeisterung und meiner Überzeugung den Leistungssport zu leben. Damit wird es mir eigentlich ganz leicht gemacht.

## Mein Ritual vor dem Wettkampf:

Am Abend vor jedem Lauf zelebriere ich für mich das Anbringen meiner Startnummer. Sie muss gerade und mittig sitzen. Zudem gibt es immer Nudeln mit Tomatensoße oder Reis mit gebratenem Gemüse. Am Morgen frühstücke ich immer Toast mit Honig und das in ganz kleinen Bissen.

## Das Verrückteste, was mir je passiert ist...

Definitiv als meine Frau und mein damals 4-jähriger Sohn 2023 als Überraschung extra nach Berlin gereist sind und mich einen Kilometer vor dem Ziel, also 'Unter den Linden', abgepasst haben. Wer den Streckenabschnitt kennt, weiß, wie viele Leute die beiden motivieren musste, um nach mir zu rufen, damit ich reagiere. Und es hat geklappt und es gab einige Tränen.

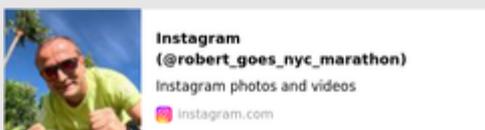
## Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

An den Landungsbrücken, weil es Wahnsinn ist, wie viele Menschen dort früh am Morgen an der Strecke stehen und den Läuferinnen und Läufern zujubeln. Zudem fasziniert mich der Streckenabschnitt insgesamt an Hamburg am meisten.

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

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Thema der Trainingssteuerung. Dazu gehört u.a. auch die Frage, wie man sein Trainings im Jahresverlauf interessant und abwechslungsreich gestalten kann. Meine Vorbereitung auf die Laufsaison startet bereits im Dezember. Bis Ende Februar wird die Grundlagenausdauer im Gym auf dem Laufband trainiert. So entgehe ich weitestgehend dem kalten und nassen Wetter sowie der Herausforderung abends im Dunkeln zu laufen, was im ländlichen Bereich teils sehr schwierig ist. Wer dazu mehr wissen möchte oder sich austauschen will, nimmt Kontakt zu mir auf. Ich bin selbst an Erfahrungen von anderen Läuferinnen und Läufern interessiert.

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)