

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### TIMO WINTER

Ich bin Timo, bin 42 Jahre alt und komme aus dem schönen Münster in Westfalen. Ich arbeite als Steuerfachwirt beim Steuerberater. Nach einem stressigen Tag, genieße ich es, den Ausgleich beim Laufen zu finden und den Kopf frei zu bekommen. Auch wenn ich sonst die meiste Zeit alleine laufe, steht donnerstags immer das Training mit der Running Crew Münster an, wo wir uns gegenseitig pushen.

### 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 sind deine größten Herausforderungen beim Training?

Aktuell ist es mein Knie, da ich hier einen Knorpelschaden habe, bekomme ich hier eine Knorpeltransplantation. Dies dauert aber alles seine Zeit, weshalb derzeit noch unklar ist, wann ich wieder normal laufen kann.

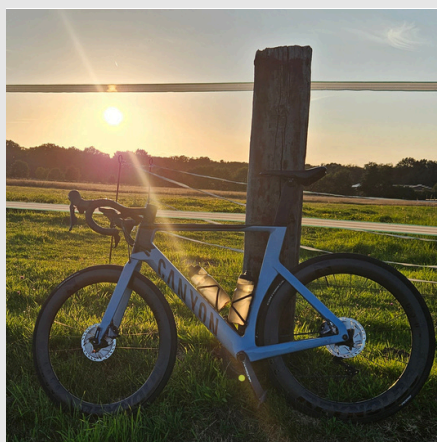
Ansonsten sind es eher die Uhrzeiten. Wenn man bis 18 Uhr arbeitet und dann erst ab 19:30 Uhr los kommt oder noch später, dann bringt dies Unruhe in den Schlaf, weswegen ich dann am nächsten Tag nicht fit bin und auch die Regeneration darunter leidet.

## Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Immer dran bleiben, auch wenn mal die Motivation nicht auf dem Höhepunkt ist, einfach Zähne zusammen beißen und dann los laufen, dann kommt der Rest von alleine. Und was auch wichtig ist: nicht alles zu ernst nehmen. Wir machen das alle freiwillig und wenn man dann wirklich mal keine Kraft oder keine Lust hat, dann einfach mal einen zusätzlichen Restday nehmen und mal fünf gerade sein lassen.

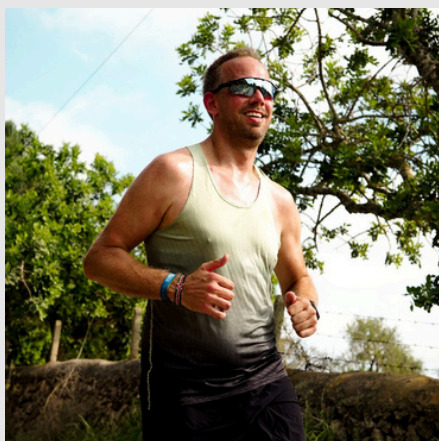
### FREIZEIT

Schwimmen oder  
Rennrad fahren



### MEIN MOTTO

Ganz oder gar  
nicht!



### MARATHON COUNTER

16



## Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Der Abschnitt vor den Landungsbrücken ist fantastisch, dort ist so viel Stimmung und so viele Leute feuern einen an, jedes Jahr Gänsehaut pur.

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

Trainingsplanung, Gesundheitscheck und Physiotherapie bei Verletzung

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)