

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

## BIANCA RIEMENSCHNEIDER

Ich bin 39 Jahre alt und laufe seit meiner Kindheit. Schon in der Schulzeit war ich im Leichtathletik Team und habe an Meisterschaften teilgenommen - eine Leidenschaft, die bis heute anhält. Ich laufe oft, um meinen Alltagsstress zu vergessen, da ich als Fachaltpflegerin und stellvertretende PDL beruflich sehr eingebunden bin.



### THIS OR THAT

#### GET TO KNOW ME

<del>Straße</del>	<del>Gelände</del>
<del>Trainingsplan</del>	kein Trainingsplan
<del>Podcast</del>	Musik
alleine laufen	<del>in einer Gruppe</del>
Bergsprints	<del>Intervalle</del>
<del>Schokolade</del>	Pasta
<del>nach Puls laufen</del>	nach Pace laufen
Hausrunde	<del>neue Strecke</del>
Atmosphäre genießen	<del>Bestzeit knacken</del>
<del>6am Club</del>	6pm Club



### Was sind deine größten Herausforderungen beim Training?

Das sind tatsächlich die Intervalle, die natürlich für eine Persönliche Bestzeit und um sich zu verbessern, sehr wichtig sind. Ich laufe sehr gerne längere Strecken in einem Wohlfühltempo, aber es gehören zu einer richtigen Marathon Vorbereitung eben auch Intervalle dazu!

## So beschreiben mich meine Freunde in der Marathonvorbereitung:

Bitte nicht ansprechen! Du brauchst ein Bierchen, Diva.

## Was macht das Marathonlaufen für dich so besonders?

Über sich hinaus wachsen und das Gefühl bei Kilometer 35, dem sogenannten Runners High!

### FREIZEIT

Reisen, Kochen und  
Krimis lesen

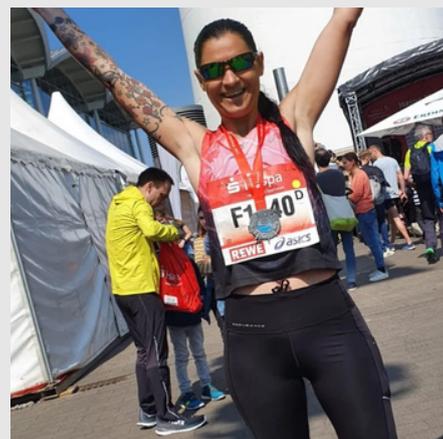


### MEIN MOTTO

Das Leben ist  
zu kurz für  
irgendwann.



MARATHON  
COUNTER  
10



## Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Es soll kein MUSS sein. Eine Marathonvorbereitung sollte man aus Überzeugung und Spaß machen! Es ist anstrengend, ja, aber es sollte keine Arbeit sein. Übt euch ein bisschen in Geduld, wenn es an einem Tag nicht so gut läuft, der nächste Tag wird dann wieder ein besserer sein. Sei nicht so streng mit dir selbst, aber halte dich trotzdem immer an deinen Trainingsplan.

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

Ernährung, Gesundheit, Diät, wie man Marathontraining und den Job unter einen Hut bekommt

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)