

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### ILKA GROENEWOLD

Ich bin Ilka, 39 Jahre alt und Moderatorin, Coach und Sängerin aus Hamburg. Wenn ich nicht gerade um die Alster laufe, widme ich mich meinen Leidenschaften für das Tanzen und den Triathlonsport.

#### 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 macht das Marathonlaufen für dich besonders?

Es ist für mich der ideale Ausgleich zum job auf der Bühne oder im Büro. Der Kopf wird beim Laufen frei und kreativ.

#### Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Ich liebe den Wallringtunnel in der ersten Hälfte des Marathons bevor es zur Alster geht.

## Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Ein Mix aus intensiven Trainingswochen und Entspannung. Fokussierung auf Regeneration und nicht nur das Training.

## Mein Ritual vor dem Start:

Immer eine neue Playlist hören.

## FREIZEIT

Musicals, Tanzen,  
Triathlon



## MEIN MOTTO

Ein Nein ist ein Ja  
zu sich selbst.



## MARATHON COUNTER

22



## Darauf bin ich besonders stolz:

Ich habe 2x den IRONMAN gefinisht, bin bei einem 100 Kilometer Lauf Siegerin der W30 geworden und Transalpine Run Finisher 2019.

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

Verletzungsprävention und Mindset

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)