

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

KIRSTEN HÜCKER

Ich bin Kirsten, 48 Jahre, gebürtige Sauerländerin und seit über 20 Jahren in Hamburg. 2013 habe ich die Liebe zum Laufen entdeckt und die wird jedes Jahr verrückter: In 2024 habe ich mir einen großen Traum erfüllt und bin Six Star Finisherin geworden, habe meinen ersten Trail-Wettkampf an der Zugspitze und meinen ersten Ultra gemeistert. In meinem Herzen bleibt aber immer der erste Marathon 2017 in Hamburg.



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 in Hamburg?

Hamburg ist und bleibt für mich der beste Marathon der Welt. Es ist so schön, durch die Heimatstadt zu laufen. Man kennt jede Ecke, fühlt sich wohl und sieht so viele bekannte Gesichter am Rand. Die Strecke ist wunderschön und bisher konnte ich bei jedem Marathon in Hamburg meine PB verbessern.

FREIZEIT

Jede Sekunde mit
meiner Hündin
Sunny genießen



MEIN MOTTO

It's always sunny
in Hamburg!



MARATHON COUNTER

12



Was macht Marathonlaufen für dich so besonders?

Es ist dieses besondere Gefühl nach monatelanger Vorbereitung mit Höhen und Tiefen an der Startlinie zu stehen. Ich stelle mir beim Training immer vor, wie glücklich ich bin, wenn ich das Ziel erreicht habe und wenn es dann tatsächlich soweit ist, kommt das Runners High. Obwohl ich in der Vorbereitungszeit immer wieder den Gedanken habe, warum ich das eigentlich mache, bin ich doch immer wieder so happy, wenn ich Marathon laufe. Die Stimmung, die Menschen, mit denen man die Leidenschaft teilt, die ganzen Supporter - das hat irgendwie was Magisches für mich. Durch das Marathonlaufen habe ich so viele tolle Menschen kennengelernt. Gleichzeitig habe ich aber auch so viel über mich gelernt und ich bin immer wieder stolz und dankbar, dass mein Körper das alles so gut mitmacht.

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Laufen mit Hund, wie sich meine Marathonzeit durch Training nach Trainingsplan verbessert hat, wie man es in die Eistonne schafft (ohne einen Schock zu bekommen)

Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)