

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

MELISSA WARNKEN

Ich bin Lissi und vor 7 Jahren in Hamburg gestrandet, um Rettungssanitäterin zu werden. Eigentlich sollte das nur ein kleiner Zwischenstopp werden, aber die Stadt ist so schön, dass ich immer noch hier bin. Ohne meinen Beruf wäre ich auch gar nicht zum Laufen gekommen, denn ich brauchte unbedingt etwas bessere Fitness und Ortskenntnis. Anfangs habe ich das Laufen gehasst, aber ihr sehr ja, wo es mich hingebracht hat.



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 so besonders?

Marathon ist nicht nur körperlich, sondern auch mental fordernd. Jeder Marathon ist mit so vielen Emotionen verbunden und die Stimmung ist jedes Mal absolut einzigartig. Das Gefühl nach dem Finish ist überwältigend und nicht mit anderen Distanzen vergleichbar.

So beschreiben mich meine Freunde in der Marathonvorbereitung:

Immer müde, immer am essen, extrem nervig und ein bisschen zu vergesslich. Aber sie haben sich damit ganz gut abgefunden, weil sie ja wissen, dass es zeitlich begrenzt ist.

FREIZEIT

im Sommer am See
zum Schwimmen
oder SUP fahren



MEIN MOTTO

Wenn dir etwas
wichtig ist, gibt es
kein ABER!



MARATHON COUNTER

3



Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Aus meinen Long Runs mache ich immer ein kleines Abenteuer, indem ich neue Laufstrecken ausprobiere. So wird es niemals langweilig!

Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Die erste Hälfte ist einfach die beste Sightseeing Tour, die man bekommen kann. Aber bisschen Jodeln im Wallringtunnel toppt alles!

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Cooler Laufstrecken in Hamburg, Motivation, erste Hilfe bei Laufverletzungen (die ihr hoffentlich niemals haben werdet)

Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)