

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

MADELEINE LÜTHKE

Ich bin Maddi, 35 Jahre alt, wohne mit meinem Mann in Hamburg und arbeite als Vermessungstechnikerin. Ob zu Fuß um die Alster oder auf zwei Reifen an den Deich, Hauptsache ich kann draußen sein und mich in und um Hamburg bewegen.



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?

Die Distanz ist schon eine kleine Herausforderung. Man weiß vorher nie genau wie es laufen wird, da es viel auf die Tagesform ankommt.

Meine größte Herausforderung in der Vorbereitung:

Die Intervallläufe!

Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

An der Außenalster (Harvestehuder Weg). Es ist nicht mehr weit bis zum Ziel und man wird ordentlich von den Laufteams angefeuert.

FREIZEIT

Schwimmen, mit dem Rennrad oder Gravelbike fahren



MEIN RITUAL

Nutellabrot zum Frühstück



MARATHON COUNTER

7
(+1 Ultra)



Warum läufst du 2025 in Hamburg?

Weil die Strecke einfach wunderschön und die Stimmung der Hammer ist.

Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Immer ausreichend Nutella zu Hause haben!

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Alternativtraining, Triathlon, Ernährung

Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)