

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

MAREIKE PETERSEN

Ich bin Mareike, weiß meistens nicht wie alt ich bin (Taschenrechner sagt 38), komme aus Flensburg, liebe Sport, Aperol und meine Hundehomi Jacky. Neben eigenen Wettkämpfen bis Ultradistanzen, liebe ich es aber auch, als Pacemakerin unterwegs zu sein.

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?

Ein Marathon ist und bleibt eine Wundertüte. Ob ich ihn schaffe, ist für mich keine Frage mehr, nur wie. Es kann die Party des Jahres werden oder dich an deinem gesamten Leben zweifeln lassen. Fakt ist aber auch: am Ende willst du es wieder tun, weil geil war's doch! ;)

Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Der Weg zu den Landungsbrücken bzw. die Landungsbrücken. Der Abschnitt ist immer voller Zuschauer, die Stimmung ist der Wahnsinn. Es wird etwas enger, aber es ist Party ohne Ende.

Warum läufst du 2025 in Hamburg?

Hamburg hat eine wunderschöne (wer will Bestzeit taugliche) Strecke mit einer bombastischen Stimmung. Es war mein erster Marathon und auch mein bisher schnellster. Hamburg Marathon ist wie nach Hause kommen. Das Wetter ist zwar jedes Jahr ein Lottospiel, aber wer spielt nicht gerne Lotto?

FREIZEIT

Olympisches Gewichtheben und CrossFit



MEIN MOTTO

Ein Halber geht immer!



MARATHON COUNTER

24
(+10 Ultra)



Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Sich nicht unter Druck setzen. Ziele haben ist gut und schön, aber wenn der (selbstgemachte) Druck zu groß wird, raubt es den Spaß. Und warum Laufen wir? Richtig, weil es uns Spaß macht. Und der sollte an vorderster Stelle stehen, dann läuft es wie von selbst!

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Meine Anzahl an Laufschuhen, Aperol in der Wettkampfvorbereitung, Motivationstipps

Ihr findet mich hier:



STRAVA

[Zum Strava Profil](#)