

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### MARTINA KOSTRO

Ich bin Martina, 45, kaufmännische Leiterin und lebe seit 25 Jahren in Hamburg, seit ein paar Monaten in Hamburg Bergedorf. Meine Liebe zur Stadt Hamburg und zum Laufen verbindet sich perfekt: Ich genieße Läufe in einem entspannten 6:30/7:00er Tempo und helfe als offizielle Tempoläuferin Marathon-Newbies dabei, glücklich und gesund ins Ziel zu kommen. Mit dem Laufen angefangen habe ich im Jahr 2000, damals noch mit der Idee, beim Laufen für meine Ausbildung zu lernen – doch es wurde mehr. Nach einem berufsbegleitenden BWL-Studium erfüllte ich mir den Traum vom New York Marathon. Inzwischen habe ich 27 Marathons weltweit absolviert, doch der Hamburg Marathon bleibt für mich der schönste.

### 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~~



#### Mein persönliches Erfolgsrezept:

Entspannt bleiben und niemals den Spaß am Laufen verlieren.

## Meine größte Herausforderung in der Vorbereitung:

Obwohl ich ein Early Bird bin, sind die frühen Trainingsläufe morgens im Winter immer eine Challenge. Und genug Zeit für die regelmäßigen Long Runs am Wochenende freizuschaukeln kann auch manchmal schwierig sein. Aber die Mühe lohnt sich!

## FREIZEIT

Triathlon, HSV  
Fußballfan,  
Heimwerkerin



## MEIN MOTTO

Einfach machen!



## MARATHON COUNTER

27



## Was macht das Marathonlaufen für dich so besonders?

Es ist immer wieder eine unglaubliche und einzigartige Erfahrung, die dir niemand mehr nehmen kann.

## Das Verrückteste, was mir je passiert ist...

Selfie-Stop mit John McEnroe bei KM 41 des New York Marathons und die "Pride Mile" beim London Marathon: eine Meile lang so viel Bass, dass die Straße unter den Füßen mittanzte. Gänsehaut pur!

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

Tipps und Tricks rund um die mentale Motivation, optimale Laufkleidung, Verpflegung während des Laufs, schöne Laufstrecken in und um Hamburg, langsames Laufen

## Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)