

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg

TANJA DICK

Ich bin Tanja, 47 alt - Aktive Läuferin bin ich seit mehr als 20 Jahren. Anfangs noch Schönwetterläuferin. Inzwischen spielt das Wetter keine Rolle mehr. Den Trainingsplan von Herbert Steffny wählte ich für meinen 1. Marathon 2003 und nutze ihn mit kleinen Abweichungen noch heute.

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 sind deine größten Herausforderungen in der Vorbereitung?

Das Zeitmanagement zwischen Sport und Familie in den letzten 3 Monaten vor dem Marathon. Es ist oft ein Spagat und es muss alles immer geplant sein. Das stresst mich oft, denn unverhofft kommt oft und ich muss dann immer flexibel sein.

Warum läufst du 2025 in Hamburg?

Die Strecke des Hamburg Marathon ist so vielfältig und die Stimmung bei Regen und Sonnenschein großartig.

Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Ein guter Trainingsplan ist das A und O!

MEIN RITUAL

Ruhe und
ausreichend Schlaf
sind mir wichtig



MEIN MOTTO

Every day is a
good day when
you run.



MARATHON COUNTER

7



Das Verrückteste, was mir je passiert ist...

Ich bin bei einem Halbmarathon mit einer Freundin falsch abgebogen. Meine Orientierung ist ausbaufähig.

Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Der Hamburger Fischmarkt. Dort geht es bergab und an den Landungsbrücken durchquert man eine tolle Party mit einer fantastischen Stimmung.

Zu diesen Themen könnt ihr mich mit Fragen löchern:

Zeitmanagement mit der Familie und schulpflichtigen Kindern, Laufen im Urlaub

Ihr findet mich hier:



[Zum Instagram Profil](#)



[Zum Strava Profil](#)



[Zum Facebook Profil](#)