

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg

### ANSGAR WECK

Ich bin Ansgar, 38 und wohne mit meiner Familie in Mülheim an der Ruhr. Ich bin selbstständiger Malermeister, immer gut gelaunt, motivierend und vor allem ehrgeizig. Neben dem Laufen begeistert mich auch der Triathlonsport!



THIS OR THAT

GET TO KNOW ME

Straße	<del>Gelände</del>
<del>Trainingsplan</del>	kein Trainingsplan
<del>Podcast</del>	Musik
alleine laufen	<del>in einer Gruppe</del>
<del>Bergsprints</del>	Intervalle
<del>Schokolade</del>	Pasta
<del>nach Puls laufen</del>	nach Pace laufen
Hausrunde	<del>neue Strecke</del>
<del>Atmosphäre genießen</del>	Bestzeit knacken
<del>6am Club</del>	6pm Club



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

Der Zieleinlauf in einem Fußballstadion, wo Freunde und Familie meinen Namen von der Tribüne gerufen haben.

#### Mein Erfolgsrezept für die Vorbereitung:

Keine kurzen Intervalle, eher mehr Schwellentraining als Tempotraining!

## Mein Lieblings-Streckenabschnitt:

Kilometer 16 bis 18: da habe ich einen Moment für mich, gucke über die Alster und denke an meine Familie.

## FREIZEIT

Fußball schauen und  
Trikots sammeln



## MEIN MOTTO

Training ist  
Wettkampf und  
Wettkampf ist  
Spaß!



## MARATHON COUNTER

10



## Der beste Motivationsspruch:

Mein Papa wird ein Ironman, wir lieben dich!

## Meine schönste Marathon-Erinnerung:

Bei Kilometer 17 in Hamburg als ich meiner Freundin einen Heiratsantrag gemacht habe und ihr den Ring überreicht habe.

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

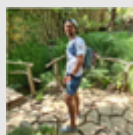
Triathlon und mentales Training

## Ihr findet mich hier:



Instagram (@running\_weck\_1902)  
Instagram photos and videos  
instagram.com

[Zum Instagram Profil](#)



Ansgar KLE-DU | Strava Runner Profile

Ansgar KLE-DU is a runner from Deutschland. Join Strava to track your activities, analyze your performance, and follo...  
Strava

[Zum Strava Profil](#)