

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2019

**Name**

Philipp Rittscher

**Alter**

33

**Wohnort**

Kiel

**Wie oft bist du schon den Haspa Marathon Hamburg gelaufen?**

Zweimal.

**Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?**

Die gute Organisation. Es steht jeder Sportler im Mittelpunkt.  
Die Männer mit der Ziehharmonika bei Kilometer 11.

**Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 28. April 2019?**

Training: Ausreichend lange Läufe. Gerne darf am Ende der lange Lauf 1-2km im geplanten Marathontempo gelaufen werden. So lernt der Körper nach über 30km noch schnell zu laufen. Wenn die Motivation fehlt, hilft sicher ein Video auf meinem YouTube Kanal. 😊

Wettkampf: Cool bleiben, auch wenn nicht alles im Training geklappt hat. Mir hilft es immer, bei einem Tief an die einsamen Trainingsläufe zu denken. Es ist die Kür – all das Training macht sich nun bezahlt. Dabei nie vergessen: Laufen ist ein Privileg, genießen wir es über mehr als 42 Kilometer.

Regeneration: Sich einfach mal was gönnen. Schlemmen und entspannen ist erlaubt! Der Körper hat großes geleistet, er hat eine Pause verdient. Ich mache oft zwei Wochen eine komplette Sportpause.

**Ihr findet Philipp auf:**

**Instagram:** [www.instagram.com/derturnschuhheizer](http://www.instagram.com/derturnschuhheizer)

**Facebook:** [www.facebook.com/Turnschuhheizer](http://www.facebook.com/Turnschuhheizer)

**Youtube:** [www.youtube.com/c/Turnschuhheizer](http://www.youtube.com/c/Turnschuhheizer)