

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2020



Name

Ken Damme

Alter

33

Wohnort

Hamburg seit 12 Jahren

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Einmal (2019) – es war mein erster Marathon.

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Die Stimmung und vor allem die einzigartige Strecke vorbei am Hafen, um die Alster und an vielen weiteren tollen Orten in Hamburg.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Eindeutig der letzte Kilometer bei meinem ersten Marathon 2019, zusammen mit meinen Laufbuddies Jana und Tobi, die ebenfalls ihren ersten Marathon gefinisht haben. Dieses gemeinsame Erlebnis werde ich nie vergessen. #laufenverbindet 😊

Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 19. April 2020?

Lange Läufe sind Trumpf! Startet ca. 8-12 Wochen vorher mit dem Marathontraining, beginnt mit 15 km am Longrun und steigert euch auf bis zu 30-35 km. Die letzten zwei Wochen werden hauptsächlich knackige, kurze Läufe absolviert, um das Training zu „konservieren“. Ernährt habe ich mich gesund und nach bestem Wissen und Gewissen – keine Diät oder spezielle Ernährung. Unmittelbar nach meinem Training habe ich einen Shake aus Buttermilch und Trauben oder Eiweißshake und Banane zu mir genommen. Das dient der Regeneration. Am großen Tag wollt ihr eure Power bestimmt sofort auf den Asphalt bringen. Seid trotzdem diszipliniert. Geht ihr es zu schnell an, wird der Schluss des Rennens mühsam. Das Beste kommt dann zum Schluss: Vergesst nie, wofür ihr das Ganze auf euch nehmt. Für den unvergesslichen Moment nach unglaublichen 42,2km über die Ziellinie zu laufen. Überlegt euch, wie ihr diesen Moment erleben wollt (Arme hochreißen, singend, schreiend...). Dieser Gedanke hilft, falls ihr auf der Strecke einen „Durchhänger“ habt.

Ihr findet Ken auf:

Instagram: www.instagram.com/kenvandamme

Strava: www.strava.com/athletes/28739370