

**Über Maiken Liß**  
23. Oktober 2018

Die Leichtathletik schreibt einzigartige Geschichten, der Deutsche Leichtathletik-Verband erzählt sie.  
**#TrueAthletes – MAIKEN LISS**

**Alter:** 39  
**Disziplin:** Laufen  
**Wohnort:** Hamburg  
**Lauf-Crew:** Tide Runners Hamburg

### ZUR PERSON

Schon als Sechsjährige ist sie bei den ersten Läufen mitgerannt. So richtig hat Maiken Liß das Laufen aber erst vor zweieinhalb Jahren für sich wiederentdeckt. Seitdem hat die heute 39-Jährige das Lauffieber gepackt. Ohne Hatz auf Rekorde und Bestzeiten, aber immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen.

Maiken Liß sagt: „**Ob 5 km oder 50. Ich laufe für mich.**“ Wobei 50 und mehr Kilometer eher auf die Strecken zutreffen, auf die sich die Hamburgerin vorbereitet. Vier- bis fünfmal pro Woche schnürt sie die Laufschuhe und rennt zuhause an der Elbe entlang. Am Wochenende zieht es sie in die Berge, denn am liebsten läuft sie im Gelände und auf Trails. Da kann es auch schon mal 17 Stunden dauern, bis sie im Ziel angekommen ist. So wie 2017, als sie den „Ultratrail Capetown“ in Kapstadt (Südafrika) gemeistert hat. „Das war mein erster langer Ultra, 100 Kilometer über und rund um den Tafelberg mit vielen Höhenmetern, da musste ich sehr kämpfen“, erinnert sie sich.

Die Einfachheit, das Ursprüngliche und das Ehrliche ist es, was Maiken Liß am Laufen fasziniert und begeistert. „Eine direktere Sportart gibt es für mich nicht.“ Sie genieße es, ihre Leidenschaft mit anderen, zum Beispiel den Läufern aus ihrer Crew „Tide Runners Hamburg“ zu teilen. Zugleich bringe sie das Laufen zurück zur Natur und zu sich selbst.

Es sind Motivationen, Werte und Leistungen wie diese, die Maiken Liß ebenso wie die DLV-Topathleten zu einem #TrueAthlete machen. Und die nächste große Herausforderung wartet natürlich schon: ein 120 Kilometer langer Ultratrail durch die Dolomiten.

### Kontakt:

Simone van Slingerland, eye|sprint communication: [simone@eye-sprint.com](mailto:simone@eye-sprint.com) Mobil: +49 151 419 176 72  
Claudia Martenczuk, Deutscher Leichtathletik-Verband: [Claudia.Martenczuk@leichtathletikmarketing.de](mailto:Claudia.Martenczuk@leichtathletikmarketing.de)

Informationen:  
[leichtathletik.de/trueathletes](http://leichtathletik.de/trueathletes)

