



Laura Hottenrott, geboren 1992 in Kassel (Hessen) ist eine erfolgreiche deutsche Marathonläuferin und lief bei der Leichtathletik-EM 2018 in Berlin für die Deutsche Nationalmannschaft. Sie wird trainiert von ihrem Vater Kuno Hottenrott, einem bekannten Sportwissenschaftler und Universitätsprofessor und startet seit 2018 für den TV Wattenscheid 01. Im Februar 2018 konnte sie beim Sevilla-Marathon ihre persönliche Marathon-Bestzeit über 42,195 km auf 2:32:58 h steigern, im Jahr zuvor gewann sie den Köln Halbmarathon ebenfalls in ihrer Bestzeit. Laura Hottenrott studierte bis 2016 Biologie am renommierten Boston College in den USA und schrieb ihre Masterarbeit im Fach Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Seit 2018 ist Laura Hottenrott eine der wenigen noch aktiven Sportlerinnen bei SPORT SPEAKER.

## EM-Teilnehmerin

Leichtathletik-Europameisterschaft 2018 in Berlin  
Start für Team Deutschland

## Siegerin

Halbmarathon Köln (2017)  
2. Platz Deutsche Meisterschaften 10.000 m (2016)  
3. Platz Deutsche Meisterschaften 5.000 m (2015)

## Bestzeiten

2:32:58 beim Sevilla Marathon 2018 über 42,195 km  
1:13:12 beim Köln Halbmarathon 2017 über 21,1 km

## Laura Hottenrott:

*„...running cause walking takes too long!“*

- Vorträge, Keynotes, Laudatios, Talks, Diskussionen
- Meetings, Konferenzen, Tagungen, Symposien
- Team Events, Workshops, Seminare und Klausuren
- Gesundheitstage und Bildungsveranstaltungen
- Messen, Roadshows und Produktpräsentationen
- Galas, Bälle und Festveranstaltungen, Ehrungen
- Firmenläufe, Laufveranstaltungen, Marathons

Talk / Vortrag  
**30-90 Min.**

Sprachen  
**Deutsch, English**

Meine Botschaften aus dem Sport



### Transformation

Veränderungen / Change  
Karriere

### Fitness & Ernährung

Fit ans Ziel  
Individuelles Training

### Ausdauer / Ziele

Ziele erreichen  
Leidenschaft

### Motivation

Etappen meines  
Marathonlaufes  
Bilder und Visionen  
Bestzeit für den Kopf

## Transformation

### Vorträge, Talks, Seminare, Incentives

Sie möchten der Marathonläuferin Laura Hottenrott live auf Ihrer Firmen-Veranstaltung 2019 und im Olympiajahr 2020 erleben? Gern konzipieren wir neben Vorträgen und Talks auch aktive Team-Events, Firmenläufe, Gesundheitstage und motivierende Incentives in beliebte Marathon-Städte in Deutschland, Europa und weltweit. Schauen Sie mit Laura Hottenrott hinter die Kulissen des Marathon- und professionellen Laufsports. Nehmen mit Ihren Teams Platz an der Start- und Ziellinie der schönsten Laufstrecken.

In Workshops und Seminaren für Unternehmer, Führungs- und Fachkräften trainiert und coacht Laura Hottenrott die Parallelen aus dem Leistungssport in die Wirtschaft.

### Referenzen

Firmenevents, Talkrunden  
Lauf- und Sportveranstaltungen

### Buchautorin

Geheimnisse des individualisierten Trainings  
Laura Hottenrott / Kuno Hottenrott

