

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2022

**Name**

Helle Blak Petersen

Alter

Geboren 1975

Wohnort

Viborg in Dänemark

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Dreimal

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist... ?

Die gute Stimmung, die schnelle Strecke und der Einlauf auf dem Roten Teppich. Emotionen pur 😊

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

2018 bin ich das erste Mal unter 3 Stunden in Hamburg gelaufen. Das war ein ganz besonderes Gefühl! Ich war sehr emotional und hatte Tränen in den Augen. Und die Zuschauer sind einfach Klasse.

Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 24. April 2022?

In den letzten Monaten vor dem Marathon zielgerecht trainieren, damit du am Renntag 100% fit bist. In den letzten Tagen vor dem Marathon ist Carboloadung angesagt, z.B. mit Energiegetränken und Pasta 😊. Am Tag vor dem Rennen am Besten nur Kleinigkeiten essen, damit der Magen am Renntag nicht zu voll ist. Um in die richtige Stimmung vor dem Marathon zu kommen, kann ich empfehlen, am Freitag schon anzureisen. So kannst du am Samstag in aller Ruhe die Startunterlagen auf der Messe abholen und dir den Start und das Ziel ansehen und herausfinden, wo alles ist. Damit bist du für Sonntag-Morgen startklar!

Ihr findet Helle auf:

Instagram: www.instagram.com/helle_blak/

Facebook: www.facebook.com/helleblak und www.facebook.com/blakrunning

Strava: www.strava.com/athletes/17555532