

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2022

**Name**

Ludwig von Wolff

Alter

63

Wohnort

Bad Vilbel bei Frankfurt

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

2 x

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Aller besten Dinge sind drei: 1) Das "Zehntel": Samstags findet Norddeutschlands größter Lauf für Kinder und Jugendliche statt, ein würdiger Auftakt für das Rennwochenende. 2) Die Strecke: relativ flach, schnell, verlangt Körper und Motivation alles ab. Das Wetter kann alles bieten, von Sonne bis Hagel. 3) Die Kulisse: Kein anderer Stadtmarathon führt durch so viele abwechslungsreiche und architektonisch interessante Stadtteile. Und die Zuschauer:innen. Hamburger:innen gelten als hanseatisch zurückhaltend. Bei ihrem Marathon unterstützen sie uns Läufer:innen südamerikanisch frenetisch, insbesondere an den Landungsbrücken und in Eppendorf.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Für mich sind es zwei: Die lautstarke Geräuschkulisse im Wallringtunnel – läuft kalt den Rücken herunter und pusht für die folgenden Kilometer. Aber der Start des 35. Haspa Marathon Hamburg stellt alles bisher Erlebte in den Schatten. Diese Stimmung nach über 18 Monaten Corona-Pandemie ohne Stadtmarathon, kurz bevor es losging... kann man nicht in Worte fassen.

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

In der Vorbereitung auch einmal bei Gegenwind und Regen trainieren. Am Freitag anreisen, Startnummer holen, Messe besuchen, früh schlafen gehen. Am Samstag locker an der Alster einlaufen und akklimatisieren, ab Mittag viel trinken. Sonntag Früh 2 Stunden vor dem Start Salzttabletten nehmen und für km 21 und 31 je eine Tablette mitnehmen.

Ihr findet Ludwig auf:

Instagram: www.instagram.com/ludwiglaeuft

Facebook: www.facebook.com/ludwig.v.wolff

Strava: www.strava.com/athletes/19293925

DKMS: <https://www.dkms.de/aktiv-werden/online-aktionen/ludwiglaeuft>