

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2022



## Name

Ansgar Weck

## Alter

35

## Wohnort

Mülheim an der Ruhr

## Anzahl Haspa Marathon Hamburg

3

## Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Einfach die Stimmung! Es ist der Wahnsinn, wie die Menschen dich am Streckenrand motivieren. Also, ich bin ganz klar der Meinung, dass Hamburg Marathon beherrscht ❤️. Die Strecke ist so abwechslungsreich und bietet jede Menge Spaß.

## Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Das Emotionalste und Schönste was ich je bei einem Wettkampf gespürt habe, war in Hamburg auf der Blue Line ☺️. Dieser Moment, als ich über die Außenalster in Richtung City blickte und mir bei leichtem Nieselregen dachte, „deine Freundin läuft gerade ihren ersten Marathon und genießt es einfach“, das brachte mich so in Euphorie und motivierte mich so sehr! Ab da beschloss ich, alles noch mehr zu feiern und zu genießen. Diese Stadt, das Publikum und selbst das Wetter. Es wurde sogar eine PB, die gar nicht geplant war. Im Ziel schnell umgezogen und ab zum Streckenrand, wo ich auf meine Freundin gewartet habe. Und dann kam sie – mega happy sind wir zusammen die letzten 1,5 km bis ins Ziel gelaufen. Danke Hamburg für diesen Augenblick ❤️

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

Macht diese Stadt zu eurem Highlight! Egal wo und wie, in Hamburg spürt man überall, dass der Marathon gelebt wird. Feiert euch, genießt dieses Wochenende! Habt Spaß, genießt einfach alles – die Marathonvorbereitung ist der Wettkampf und der Marathon ist die Party ☺️  
Zu meiner Vorbereitung gehe ich gezielt auf Wettkämpfe, um so Tempohärte und Ausdauer zu erreichen. Drei Wochen vorher absolviere ich noch einen schnellen Halbmarathon. In meiner Marathonvorbereitung gibt es keine Longruns – mit Ausnahme eines 30 km-Laufes.

## Ihr findet Ansgar auf:

**Instagram:** [https://www.instagram.com/running\\_weck\\_1902/](https://www.instagram.com/running_weck_1902/)

**Facebook:** Ansgar Weck

**Strava:** Ansgar KLE-DU