

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2022



### Name

Dr. Dorothea Gaudernack

### Alter

44

### Wohnort

Nördlingen (Bayern)

### Anzahl Haspa Marathon Hamburg

1

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

Die tolle Organisation, das begeisterte Publikum an der Strecke und dass die flache Strecke bestzeitentauglich ist. ☺

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

Ich war 2018 alleine in Hamburg und hatte deshalb auch keine "persönlichen Fans" an der Strecke, was so einen Marathon streckenweise schon ganz schön einsam und hart machen kann. Irgendwann ca. bei km 38 hörte ich auf einmal jemand meinen Namen rufen. Es war jemand, den ich aus dem beruflichen Kontext aus Bayern kannte, der aber in Hamburg lebt und dem ich etliche Monate zuvor erzählt hatte, dass ich in Hamburg laufen würde. Dieses unerwartete Anfeuern hat mich auf den letzten Kilometern nochmal total gepusht.

Und dass dann beim **33.** Haspa Marathon Hamburg am Ende genau **3:33:34h** auf der Uhr standen, verbindet mich auch mit diesem Lauf!

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

Euer Name steht zwar auf der Startnummer, aber wenn ihr ihn auch noch zusätzlich groß auf euer Shirt druckt, feuert euch die Menschen an der Strecke ganz persönlich an, was mir immer sehr hilft. Ansonsten: lasst es laufen, genießt die Strecke und die Stimmung und feiert, dass wir wieder zusammen laufen dürfen!

### Ihr findet Dorothea auf:

**Instagram:** [www.instagram.com/its\\_all\\_in\\_your\\_head](https://www.instagram.com/its_all_in_your_head) (weil Marathon Kopfsache ist ☺)

**Facebook:** [www.facebook.com/dorothea.gaudernack](https://www.facebook.com/dorothea.gaudernack)

**Strava:** Dorothea Gaudernack