

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2022

**Name**

Markus Schindler

Alter

42

Wohnort

Schönste Stadt der Welt (= Hamburg)

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

7 (+ 1x digital in 2020)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

... dass es Highlights ohne Ende gibt... Die zahlreichen Zuschauer an so vielen Stellen (die bei Wind und Wetter anfeuern und uns Läufer nach vorne peitschen) sowie Streckenhighlights wie die La Ola-Welle im Wallringtunnel, die „Hölle von Eppendorf“, die Running Crews entlang der Außenalster – natürlich der Zieleinlauf mit Gänsehautmoment und einfach eine großartige Strecke durch die schönste Stadt der Welt! Nicht zu vergessen: Die perfekte Organisation Jahr für Jahr!

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Jeder Zieleinlauf ist bei mir ein emotionales Glücksgefühl, das sich kaum in Worte fassen lässt. Aber die emotionalsten Momente waren der Zieleinlauf bei meinem Marathondebüt in 2009 und das Erreichen meiner Bestzeit über 3:22 in 2015, gerade vor dem Hintergrund eines geringen Trainingsumfangs durch Knieprobleme bzw. das „Runner's knee“ im Vorfeld. Letztlich war jede Überquerung der Finish line ein absolutes Glücksmoment, den man einfach selber erleben muss.

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

Meine Erfahrung der letzten 7 Hamburg Marathons ist, dass die Vorbereitung mit mindestens 5 langen Läufen (das heißt bei mir mehr als 27,5 km) das A & O ist. Damit wird der Marathon keine Qual, und ihr könnt das Runnershigh genießen (ja, ich erlebe das Runnershigh bei jedem Marathon). In Hamburg gibt es zudem tolle Laufstrecken für die Vorbereitung. Meine Hausstrecke ist die Außenalster, aber auch Läufe an der Elbe und entlang des Alsterlaufs machen das Laufen so vielfältig. Ganz nebenbei entdeckt man immer neue Ecken. Und in der Gruppe macht es nochmal doppelt Spaß. Für den großen Tag kann ich nur empfehlen: Mindestens 3 Stunden vor dem Start aufstehen, ein leckeres helles Brötchen mit Marmelade und/oder Honig essen, rechtzeitig am Start sein, einfach die tolle Atmosphäre aufsaugen und dann großen Spaß auf der „blue line“ haben. Dann klappt's auch mit dem 36. Haspa Marathon Hamburg ;-)

Ihr findet Markus auf:

Instagram: www.instagram.de/markus_schindler

Facebook: www.facebook.com/markus.schindler.524

Strava: www.strava.com/athletes/34187031

Alsterrunning: <https://alsterrunning.de> (Name: Runnershigh)