

# LAUF-LOTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2023

**Name**

Ansgar Weck

**Alter**

36

**Wohnort**

Mülheim an der Ruhr

**Anzahl Haspa Marathon Hamburg**

4

**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, das 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 habe ich beschlossen, 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 da kam sie. Mega happy sind wir zusammen die letzten 1,5 km bis ins Ziel gelaufen. Das war 2019, und im Jahr 2022 machte ich meiner Freundin Nina einen Antrag bei KM 16 ☺ Hamburg verbindet uns, es ist immer wieder schön, an der Startlinie zu stehen. Danke Hamburg, für diesen Augenblick!

**Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 23. April 2023?**

Macht diese Stadt zu eurem Highlight! Egal wo und wie, in Hamburg spürt man überall, dass der Marathon gelebt wird. Feiert euch einfach, genießt dieses Wochenende – die Marathonvorbereitung ist Wettkampf und der Marathon ist Party ☺

Zur 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 langen Läufe, 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