

LAUF-LOTSE

Haspa Marathon Hamburg 2023



Name

Bianca Biesler

Alter

37

Wohnort

Pfreimd in der Oberpfalz

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Hamburg-Premiere am 23. April 2023

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Da ich im April 2023 zum ersten Mal den Haspa Marathon Hamburg laufe, lasse ich mich einfach überraschen. Aber ich liebe die Nordluft, es ist schön flach und ich kann auf Teer am besten laufen und Gas geben! Zudem fehlt der Haspa Marathon Hamburg noch auf meiner Liste – und jedes Jahr dachte ich mir: Ach ja, der Lauf wäre doch bestimmt toll mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten drum herum, und bei soviel Teilnehmern sind bestimmt auch viele Zuschauer da, die dich pushen und sicherlich anfeuern.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Den emotionalsten Moment berichte ich euch natürlich sehr gerne, nachdem ich 2023 die Ziellinie überquert habe. Aber wenn meine Freunde und ein paar meiner Lauf-Lotsen Kollegen da sind, wird bestimmt die eine oder andere Träne vergossen.

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

Puhhh schwer zu sagen, meine persönliche Erfahrung ist: Der Kopf muss frei sein. Komplett. Wenn man sich einen bestimmten Race Tag aussucht, sollte das der Tag X sein. Fokus. Ich bereite mich mit einem ganz alten Trainingsplan vor, aus meinen ersten Laufbuch. Ohne Tapering. Ca. drei Monate plus minus zwei Wochen. In der letzten Woche vor dem Marathon plane ich schon Urlaub ein – auch danach noch ein paar Tage. Ich muss da runter kommen. Gerne hole ich schon am Samstag die Startunterlagen ab und schaue mich auf dem Veranstaltungsgelände um. Ich persönlich trinke 2-3 Tage zuvor ausreichend Wasser, Tee oder ISO, esse Obst, Quark und Bananen. Ich kann nicht extrem aufladen. Aber Gummibärchen dürfen nicht fehlen. Am Vorabend Beine hoch und ein paar Motivations-Videos schauen und früh schlafen gehen, soweit wie das klappt. Und dann SPASS haben 😊

Ihr findet Bianca auf:

Instagram: <https://www.instagram.com/biancabiesler/>

Facebook: Bianca Biesler

Strava: Bianca Biesler