

LAUF-LOTSE

Haspa Marathon Hamburg 2023



Name

Ilka Groenewold

Alter

37

Wohnort

Hamburg

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Mindestens fünf Mal ;-)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Die Stimmung an der Strecke ist der Wahnsinn. New York, Berlin, Singapur, Florenz... ihr könnt da alle nicht mithalten! Heimspiele sind doch eh am schönsten, oder?

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

An der Palmaille, wenn es bergab geht. Das ist der Moment, wo ich mich wie Eliud Kipchoge fühle. Getreu dem Motto: Don't run – fly!

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

Vorab die Strecke mit dem Rad abfahren, wenn man den Streckenverlauf noch nicht kennt. Und ansonsten gilt, die Verpflegungsstellen so früh wie möglich „nutzen“, das gibt Kraft nach hinten raus und versorgt den Körper.

Ihr findet Ilka auf:

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

Facebook: <https://www.facebook.com/ModeratorinIlkaGroenewold>