

LAUF-LOTSE

Haspa Marathon Hamburg 2023

**Name**

Markus Schindler

Alter

43

Wohnort

Hamburg

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

8 (+ 1x digital in 2020)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Zum einen die perfekte Organisation und zum anderen die vielen Highlights an der Strecke. Die anfeuernden 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 Runningcrews entlang der Außenalster, der Zieleinlauf mit Gänsehautmoment an den Messehallen und eine großartige Stimmung in der schönsten Stadt der Welt!

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 allerersten Marathon in 2009 und das Erreichen meiner Bestzeit über 3:22 in 2015, gerade vor dem Hintergrund eines geringen Trainingsumfangs durch Knieprobleme bzw. das bekannte „Runner's knee“ im Vorfeld. Letztlich war bislang jede Überquerung der Finish line ein absolutes Glücksmoment, den man einfach selber erleben muss, da er nicht in Worte zu fassen ist.

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

Meine Erfahrung der letzten 8 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 (und 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 im Stadtpark und an der Elbe machen das Laufen trotz Großstadt so vielfältig. Und 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 37. Haspa Marathon Hamburg! Sehen wir uns an der Startlinie?

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)