

# LAUF-LOTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2023

**Name**

Ludwig von Wolff

**Alter**

63

**Wohnort**

Bad Vilbel bei Frankfurt am Main

**Anzahl Haspa Marathon Hamburg**

3x

**Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?**

Dazu gehören für mich: Das "Zehntel": Norddeutschlands größter Lauf für Kinder und Jugendliche als würdiger Auftakt für das Rennwochenende. Die Strecke: relative flach, schnell, verlangt Körper und Motivation alles ab. Das Wetter: kann von Sonne bis Hagel alles bieten. Die Kulisse: kein anderer Stadtmarathon führt durch so viele abwechslungsreiche, architektonisch interessante Stadtteile. Die Zuschauer: Hamburger gelten als zurückhaltend. Beim Marathon unterstützen sie uns Läuferinnen und Läufer aber nahezu südamerikanisch frenetisch, insbesondere an den Landungsbrücken und in Eppendorf.

**Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?**

Eigentlich fällt mir da zu jedem Stadtteil, durch den der Haspa Marathon Hamburg führt, etwas ein. Aber nirgendwo sonst auf der Welt packt mich so sehr das Fernweh, wie beim Blick auf den Hamburger Hafen von der Elbchaussee in Höhe der Himmelsleiter.

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

In der Vorbereitung auch bei Gegenwind und Regen trainieren. Frühzeitig eine Übernachtungsmöglichkeit in der Nähe vom Start finden. Am Freitag anreisen, Startnummer holen, Messe besuchen, früh schlafen. Am Samstag locker an der Alster einlaufen und akklimatisieren, ab Mittag viel trinken.

Ihr findet Ludwig auf:

**Instagram:** [www.instagram.com/ludwiglaeuft](https://www.instagram.com/ludwiglaeuft)

**Facebook:** [www.facebook.com/ludwig.v.wolff](https://www.facebook.com/ludwig.v.wolff)

**Strava:** [www.strava.com/athletes/19293925](https://www.strava.com/athletes/19293925)

**DKMS:** <https://www.dkms.de/aktiv-werden/online-aktionen/ludwiglaeuft>