

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2023



### Name

Madeleine Lühke

### Alter

34

### Wohnort

Hamburg

### Anzahl Haspa Marathon Hamburg

1 x Marathon, 1 x Halbmarathon

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

Das Event ist super organisiert und die Strecke ist einfach traumhaft mit dem wohl besten Publikum überhaupt.

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

Das war als ich 2018 die St. Pauli Hafestraße entlang gelaufen bin und zu den Landungsbrücken kam. Der Jubel der Zuschauer hat einen getragen, und man hatte zudem noch diese wunderschöne Kulisse mit dem Hafen und der Elphi. In dem Moment war ich so dankbar, diesen Sport auszuüben und hatte Tränen in den Augen.

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

Eine gute Vorbereitung ist das A und O, schließlich soll der Marathon auch Spaß machen. Das heißt genügend Laufkilometer sammeln und eine gute Taperingphase.

Ich bin gerne am Samstag auf der Messe und sauge die Marathonstimmung richtig auf. So freue ich mich noch mehr auf den Raceday.

Und probiert auf keinen Fall kurz vorher oder während des Rennens neues Essen aus, never change a running system. Mein absoluter Geheimtipp fürs Frühstück vor dem Rennen ist ein Nutellabrot ☺

Ihr findet Madeleine auf:

**Instagram:** [https://www.instagram.com/maddi\\_fee/](https://www.instagram.com/maddi_fee/)