

LAUF-LOTSE

Haspa Marathon Hamburg 2023



Name

Marco Krause

Alter

45

Wohnort

Neubrandenburg

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

1 (2021)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Hamburg, „Das Tor zur Welt“, ist allein schon eine Reise wert. Mit unzähligen Ausflugszielen, wovon auch viele entlang der Strecken zu finden sind, purzeln die Kilometer auf der wunderschönen Strecke einfach so weg. Es gibt so viel zu sehen. ☺ Die jubelnden Zuschauer sorgen für ordentlich Sound am Straßenrand. Egal bei welchem Wetter. In Hamburg kann es auch mal regnen. ;-) Vor, während und nach dem Lauf war alles perfekt organisiert.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Der 550m lange Wallringtunnel – ich war mittendrin. Keine Zuschauer, Musiker oder Stimmungsmacher. Jeder hatte mit sich zu tun. Doch dann überschlug mich von hinten plötzlich und unerwartet eine Welle aus Jubel, Gesang und Klatschen und zog sich bis zum Ende dieses Tunnels durch. Es waren die Marathon-Teilnehmer selbst, die einfach nur ihre Freude rauslassen wollten und Spaß hatten dabei zu sein. Was für eine Atmosphäre und Sound. Man muss es einfach selbst miterleben.

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

Natürlich am **Vortag** den Start- und Zielbereich anschauen und sich einen Überblick verschaffen. Wo befindet sich was (Taschenabgabe, Startblock, Toiletten, Getränke, usw.). Am frühen Abend den Kohlenhydratspeicher füllen und rechtzeitig zur Ruhe kommen.

Raceday - Aus meiner Sicht braucht man keine eigene Verpflegung (Gels, Drinks, Obst) mitnehmen. Die 15 Verpflegungsstellen sind ausreichend und perfekt verteilt. Probiert KEINE neuen Gels, Getränke oder Snacks beim Lauf. Ihr wisst nicht, wie sie euch bekommen. Ansonsten einfach entspannt rangehen und EUREN Lauf und das Event genießen.

Ihr findet Marco auf:

Instagram: https://www.instagram.com/running__marco/

Facebook: <https://www.facebook.com/marco.krause.180>

Strava: <https://www.strava.com/athletes/51288221>