

LAUF-LOTSE

Haspa Marathon Hamburg 2023

**Name**

Marie Micke

Alter

26

Wohnort

Ahrensburg

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

2x Marathon (2017 & 2019) ,
2x Halbmarathon (2018 & 2022)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

...die Stimmung von Anfang an bis zum Ende. Und das Schönste: egal bei welchem Wetter.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

2017 bin ich in Hamburg meinen ersten Marathon gelaufen. Ich war ultra nervös, vor keiner Prüfung war ich so aufgereggt wie an diesem Tag. Als es endlich los ging, habe ich realisiert, dass ich gerade wirklich einen Marathon laufe. Die Zeit verging so schnell, und plötzlich lief ich schon an KM 38 vorbei. Ich konnte es nicht glauben. Und war sogar etwas traurig, dass es bald schon vorbei sein würde. Dann war es soweit, die letzten Meter trennten mich vom Ziel. Es war so ein emotionaler Moment! Ich lief weiter und weiter. Meine Freudentränen konnte ich kaum noch zurückhalten. Links und rechts standen jubelnde und klatschende Menschen. Die Sonne kam nach Regen und Hagelschauern auch wieder raus. Es war der perfekte Zieleinlauf!

Danach gab es die langersehnte Medaille – da habe ich realisiert, dass ich es geschafft habe. Ich war ab sofort ein Marathoni.

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

Gute Vorbereitung ist das A und O. Nicht nur das Lauftraining ist wichtig, auch die passende Ernährung. Besonders auf der Strecke. Man sollte vorher verschiedene Gels testen, bevor man im Marathon merkt, dass man sie nicht verträgt. Da hilft nur ausprobieren. Ich gehe außerdem vor einem Marathon zum Arzt für einen kurzen Check up. Außerdem platziere ich an der Laufstrecke immer ein paar liebe Menschen, die mich nochmal ordentlich anfeuern. Grade auf den letzten Kilometern, hilft es enorm ☺

Ihr findet Marie auf:

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

Facebook: <https://www.facebook.com/marietherese.micke>

Strava: <https://www.strava.com/athletes/57018899>