

# LAUF-LOTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2023



**Name**  
Tanja Dick

**Alter**  
45

**Wohnort**  
Reinbek

**Anzahl Haspa Marathon Hamburg**  
5

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

Das Publikum in Hamburg ist fantastisch. Bei Regen oder Sonnenschein – in Hamburg ist immer eine super Stimmung und jeder Teilnehmer wird gefeiert.

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

Für mich ist es immer wieder ein Gänsehautmoment über den "Roten Teppich" ins Ziel zu laufen. Die leuchtenden Augen und strahlenden Gesichter meiner Familie und Freunde verleihen mir Flügel.

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

Ich hole immer am Samstag meine Startunterlagen ab, und zwar gemeinsam mit der Familie und Lauffreunden. Dann kommt schon mal ein wenig Marathon Stimmung auf und allmählich auch das Bauchkribbeln. So kann man sich bereits mental auf den Wettkampf vorbereiten, und im Anschluss gibt es immer eine große Pizza für mich.

Am Morgen des Wettkampfs empfehle ich, rechtzeitig aufzustehen und zu frühstücken. Bei mir gibt es dann immer aufgekochte Haferflocken mit Banane und einem Schuss Honig. Die Anreise sollte entspannt verlaufen und der Starterbeutel bereits am Abend gepackt sein. Dann hat man den Kopf frei und kann sich auf das Wesentliche konzentrieren.

### **Ihr findet Tanja auf:**

**Instagram:** [www.instagram.com/tani77runner](https://www.instagram.com/tani77runner)

**Facebook:** [www.facebook.com/tanja.dick.90](https://www.facebook.com/tanja.dick.90)

**Strava:** [www.strava.com/athletes/20289398](https://www.strava.com/athletes/20289398)