

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2019

**Name**

Ansgar Weck

Alter

32

Wohnort

Duisburg

Wie oft bist du schon den Haspa Marathon Hamburg gelaufen?

Einmal.

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

...die besonders abwechslungsreiche Laufstrecke.

Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 28. April 2019?

Einen Besuch auf der Marathonmesse kann ich nur empfehlen. Und abends würde ich noch „legga Nudeln essen“ 😊.

Mein Highlight auf der Strecke war der Support an den Landungsbrücken – hat mich total umgehauen und für den Rest der Laufstrecke sehr motiviert.

In meiner Vorbereitung gehe ich gezielt auf Wettkämpfe, um so Tempohärte und Ausdauer zu erreichen. Drei Wochen vorher absolviere ich noch einen schnellen Halbmarathon. In meiner Marathonvorbereitung gibt es keine langen Läufe – mit Ausnahme eines 30 km-Laufes.

Zur Einstimmung habe ich das Motto gewählt: Einfach machen! #weckballern

Ihr findet Ansgar auf:

Instagram: www.instagram.com/running_weck_1902

Facebook: www.facebook.com/ansgar.weck

Strava: www.strava.com/athletes/18982242