

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2019

**Name**

Helle Blak Petersen

Alter

42

Wohnort

Viborg in Dänemark

Wie oft bist du schon den Haspa Marathon Hamburg gelaufen?

Zweimal (2013 und 2018)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Die fantastische Stimmung auf der ganzen Strecke und der Einlauf auf dem roten Teppich – einfach Gänsehaut pur.

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

Mindestens 12 Wochen vor dem Marathon zielgerichtet trainieren, am besten nach Plan. Genauso wichtig ist ein realistischer Plan für die Pace im Wettkampf. Für mich ist Donnerstag und Freitag vor der Marathon Carboloading angesagt: Ich trinke eine Mischung aus 400gr Glucose-Zucker auf 1,5l Wasser über den Tag verteilt. So bin ich optimal versorgt, ohne viel Pasta am Vortag essen zu müssen. 😊 1,5h vor dem Rennen trinke ich nichts mehr, auf der Strecke einen halben Liter pro Stunde. Genießt den Zieleinlauf auf dem roten Teppich!

Ihr findet Helle auf:

Instagram: www.instagram.com/helle_blak/

Facebook: www.facebook.com/helleblak

Strava: www.strava.com/athletes/17555532