

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2019

**Name**

Vivien Lohner

Alter

23

Wohnort

Frankfurt am Main

Wie oft bist du schon den Haspa Marathon Hamburg gelaufen?

Einmal.

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Die flache, schnelle Strecke durch die Stadt, die vielen Zuschauer und der Zieleinlauf auf dem roten Teppich.

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

Zur Vorbereitung würde ich, sofern ich in der Nähe von Hamburg wohnen würde, die Vorbereitungsläufe zum Haspa Marathon Hamburg mit der Crew absolvieren. Die Termine sind z.B. über Facebook abzurufen.

Was die Ernährung betrifft, ist für mich die Mahlzeit am Abend sehr entscheidend. Dann gibt's meistens eine Pizza oder Nudeln mit einer leichten Tomatensoße. Die Verpflegung auf der Strecke ist super und für mich völlig ausreichend. Zusätzlich kann man sich selbst Gels mitnehmen (zwecks zuvor getesteter Verträglichkeit). Die Zielverpflegung ist übrigens der Hammer! 😊 Ansonsten: Möglichst viel von der wunderschönen Strecke mit den motivierenden Zuschauern mitzunehmen, denn das Feeling beim Hamburg Marathon ist einzigartig.

Ihr findet Vivien auf:

Instagram: www.instagram.com/running_vivii

Facebook: www.facebook.com/vivien.lohner.75