

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2020



### Name

Alexander Kellner

### Alter

33

### Wohnort

Baunatal bei Kassel

### Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Einmal (2019)

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

Die Strecke, das Publikum und natürlich die Stadt.

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

Als ich auf die Zielgerade gebogen bin und meine Zeit deutlich unter dem war, was geplant war. So konnte ich auf den letzten Metern gehen, die Stimmung genießen und meine Uhr bei 3:06:55 stoppen.

### Was sind deine (Geheim-)Tipps rund um den 19. April 2020?

Je nach Zielsetzung – der Plan liegt nun ca. 12 Wochen hinter einem, am 19.4. ist die Prüfung. Wer ordentlich trainiert hat, muss nur noch abrufen. Verpflegung sollte in dieser Vorbereitungszeit getestet werden – was verträgt man gut, was weniger. Verpflegung auf den 42,195km ist das A und O. Am besten reist man 1-2 Tage vorher an und holt die Unterlagen rechtzeitig auf der Messe ab. Am 18.4. dann nochmal ordentlich die Speicher füllen bei gutem Essen. Und dann am 19.4. mit Freude am Start stehen 😊

### Ihr findet Alexander auf:

**Instagram:** [www.instagram.com/running\\_alex1212](https://www.instagram.com/running_alex1212)

**Strava:** [www.strava.com/athletes/10474528](https://www.strava.com/athletes/10474528)