

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2020



### Name

Andreas Jach

### Alter

43

### Wohnort

Hückelhoven (an der Niederländischen Grenze)

### Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Einmal (2019) – es war mein erster Marathon.

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

Die Stimmung und die Begeisterung, die in der Stadt und entlang der gesamten Strecke herrschen. Dazu ist dieses Event perfekt organisiert und der Streckenverlauf super schön.

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

Ohhh ja, an den Moment erinnere ich mich noch sehr genau... Und wenn ich dran denke, bekomme ich wieder feuchte Augen. Als mir bei Kilometer 40 bewusst wurde „Junge, nur noch ein paar Minuten und du hast das geschafft, woran du vor zwei Jahren noch nicht mal im Traum gedacht hast“. Mich hätte nur noch eine Atom-bombe vom Finish abhalten können. Der Moment war so emotional und tränenreich, dass ich mal ganz kurz inne halten musste, weil sich mein Hals so zu geschnürt hatte und ich kaum noch atmen konnte. Unbeschreiblich!! Muss man erleben! 😊

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

Eine gute Vorbereitung ist für mich wichtig. Vermeidet am Raceday, an dem man eh schon aufgeregt ist, unnötigen Stress. D.h. am Vortag schon mal mit den Gegebenheiten vor Ort bekannt machen. Wie komme ich am besten zum Lauf, Startunterlagen abholen, wo befindet sich die Taschenabgabe, Start/Ziel und gaaaanz wichtig, wo sind die Toiletten 😊 Am Raceday zeitig aufstehen, fertig machen, frühstücken, die bereits am Vortag gepackte Tasche nehmen und los geht's...!

### Ihr findet Andreas auf:

**Instagram:** [www.instagram.com/run\\_jachi\\_run](https://www.instagram.com/run_jachi_run)

**Facebook:** [www.facebook.com/andreas.jach.1](https://www.facebook.com/andreas.jach.1)

**Strava:** [www.strava.com/athletes/21575459](https://www.strava.com/athletes/21575459)