

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2020

**Name**

Eva Linster

**Alter**

42

**Wohnort**

Duisburg – ich bin durch und durch ein Pottkind.

**Anzahl Haspa Marathon Hamburg**

Einmal (2018), plus Staffel (2019)

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

Hamburg ist so eine tolle Stadt und die Strecke lässt keine Highlights aus. Die Reeperbahn, die Landungsbrücken...hach, ich könnte etliches aufzählen. Was mir besonders gut gefallen hat, ganz abgesehen von der mega Strecke und der dazugehörigen Stimmung (und da sag ich nur: HAMMER!!!!): die Orga mit Taschenabgabe und die Wegweisung in die einzelnen Startblöcke. Alles läuft total stressfrei und zügig ab. Das hat mich arg beruhigt. Ebenfalls richtig gut finde ich die Zielverpflegung. Da lässt sich Hamburg nicht lumpen 😊. Ach ja hatte ich schon erwähnt, wie schön die Medaillen sind? Soooooooo schön!

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

Mein Marathon 2018 war erst mein zweiter überhaupt. Lief ich den ersten nur mit dem Ziel „Ankommen“, so wollte ich beim zweiten die 4 Stunden knacken. Dann bekam ich heftige Oberschenkelkrämpfe auf den letzten Metern. Ich hatte so für diese Zeit trainiert und gekämpft – und das sollte jetzt an Krämpfen, die mich zum Gehen zwangen, scheitern? Die Menge feuerte mich unglaublich an, ich solle rennen. Die Uhr im Blick rannte ich schmerzgeplagt in Richtung roten Teppich. Mir liefen echt Tränen über die Wangen, weil ich es ganz knapp geschafft hatte, unter 4 Stunden zu finishen. Ich hörte meine Sprachnachrichten ab und meine Freundin Anika ins Handy brüllen: „Du hast es geschafft“. Es folgte ihr Gekreische – und von mir noch mehr Geheule.

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

Am Vortag: Legt eure Utensilien wie Kleidung, Nummernband, Gels etc. zurecht. Ladet euer Handy und die Uhr! Versucht am Marathonmorgen zeitig aufzustehen, um in Ruhe den großen Tag zu starten. Schaut am besten schon die Tage vorher, wie ihr am schnellsten zum Startbereich kommt. Und wenn ihr dann in eurem Startblock steht und das Herz bis zum Hals klopft, dann bleibt nur zu sagen: Genießt die Strecke und denkt daran: Ihr seid super vorbereitet, euch passiert nichts – außer, dass euch die Menschen vor Ort 42 km lang feiern.

**Ihr findet Eva auf:**

**Instagram:** [www.instagram.com/fraufufu](https://www.instagram.com/fraufufu)

**Runtastic:** [www.runtastic.com](https://www.runtastic.com) (Eva L.)