

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2020

**Name**

Leonie Ronzon

**Alter**

36

**Wohnort**

Aus dem wunderschönen Ruhrpott

**Anzahl Haspa Marathon Hamburg**

Einmal (2019)

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

Das lässt sich nicht auf eine Sache beschränken. Erstmal ist Hamburg als Stadt einfach wunderschön. Der Marathon an sich war von Anfang bis Ende Party – überall wurde man bejubelt, gefeiert, angefeuert. Und das trotz des typischen Hamburger Schietwetters (für mich ein weiteres Highlight, denn ich liebe es, im Regen zu laufen). Ich habe Kinder abgeklatscht, gefeiert und die traumhafte Strecke bewundert und bin immer wieder bewusst auf der berühmten „Blue Line“ gelaufen. Dann der Zieleinlauf über den roten Teppich... Emotionen pur! Es folgten die Medaille und eine grandiose Zielverpflegung. Die Medaille habe ich wochenlang getragen und sogar mit ins Bett genommen.

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

Ich möchte auch hier nicht nur einen Moment hervorheben. Natürlich ist der Zieleinlauf immer sehr emotional, aber es gab während des gesamten Rennens so viele schöne Augenblicke: tolle Kulissen, freudestrahlende Kinder, lustige Schilder („Smile if you don't wear underwear“ – ich musste soooo lachen), meine Freundin an der Strecke zu sehen, freundliche Menschen an den Versorgungsstationen. Hamburg ist Emotion pur!

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

Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Ich selber trainiere strikt nach Trainingsplan, der auf mich individuell von meinem Trainer zugeschnitten wird. Dadurch kann ich darauf vertrauen, am Marthontag wirklich optimal vorbereitet zu sein. Zudem sollte man versuchen, es am Tag vor dem Marathon möglichst ruhig angehen zu lassen und nicht zu viel herumzulaufen (Stichwort „Messebesuch“). Dennoch sollte man unbedingt auf die Messe gehen: die Stimmung inmitten all der vorfreudig aufgeregten Marathonis ist klasse, man trifft bekannte Gesichter und/oder kommt schnell mit neuen Menschen ins Gespräch. Die Ernährung vor und während des Rennens ist auch ein Thema für sich. Man sollte unbedingt im Training testen, welche Produkte man gut verträgt und auf keinen Fall im Marathon etwas Neues ausprobieren.

Ihr findet Leonie auf:

**Instagram:** [www.instagram.com/lauf\\_herz](https://www.instagram.com/lauf_herz)