

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2020

**Name**

Ludwig von Wolff

Alter

60

Wohnort

Bad Vilbel bei Frankfurt

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Einmal

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Ausgelassene Hamburger, die stolz auf das Rennen in ihrer Stadt sind und die Leistungen aller Teilnehmer wertschätzen. Die intensive Wahrnehmung der Vielseitigkeit und der einmaligen Architektur von Hamburg durch das Laufen mitten auf der Straße.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Als die Teilnehmer im Wallringtunnel ihrer Begeisterung voller Adrenalin freien Lauf ließen. Die letzten 1000 Meter vor dem roten Teppich, die einem noch einmal alles abverlangen. Und die Helferin, die sich beim Umhängen der Medaille herzlich und echt mit mir freute.

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

Möglichst schon am Freitag anreisen und die Startnummer abholen, kurz die Messe besuchen, Fotos vor der Wand machen. Freitag und Samstag früh schlafen gehen und ab Samstag mittag viel trinken. Am Sonntagmorgen, zwei Stunden vor dem Start, nehme ich Salzttabletten ein. Zudem empfehle ich, in den Wochen/Monaten vor dem Marathon eine längere Strecke in Hamburg bei Wind und Regen zu trainieren, um sich auf schwierige Wetterbedingungen einzustellen. Und: Ab Trainingsbeginn morgens aus einem Hamburg-Becher Kaffee/Tee trinken, um sich positiv auf das große Ziel zu fokussieren – und sich vorzustellen, wie es einem geht, wenn man die Medaille umgehängt bekommt.

Ihr findet Ludwig auf:

Instagram: www.instagram.com/funrunninglou

Facebook: www.facebook.com/ludwig.v.wolff

Strava: www.strava.com/athletes/19293925