

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2020

**Name**

Markus Schindler

Alter

40

Wohnort

Gebürtig aus Ostholstein – heute ist Hamburg mein Anker.

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Siebenmal (erstmal in 2009)

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

... dass es Highlights ohne Ende gibt! Die zahlreichen Zuschauer an so vielen Stellen (die bei Wind und Wetter anfeuern und uns Läufer nach vorne peitschen) sowie Streckenhighlights wie die La Ola-Welle im Wallringtunnel, die „Hölle von Eppendorf“, die Running Crews entlang der Außenalster. Und natürlich der Zieleinlauf mit Gänsehautmoment an den Messehallen und einfach eine großartige Strecke durch die schönste Stadt der Welt!

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Jeder Zieleinlauf ist ein emotionales Glücksgefühl, das sich kaum in Worte fassen lässt. Aber die emotionalsten Momente waren der Zieleinlauf bei meinem Marathondebüt in 2009 und das Erreichen meiner Bestzeit über 3:22 in 2015, gerade vor dem Hintergrund eines geringen Trainingsumfangs durch Knieprobleme im Vorfeld.

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

Nach meiner Erfahrung ist die Vorbereitung mit mindestens fünf langen Läufen (das heißt bei mir mehr als 27,5 km) das A und O – damit wird der Marathon keine Qual und ihr könnt das Runnershigh genießen (und ja, ich erlebe das Runnershigh bei jedem Marathon). In Hamburg gibt es zudem tolle Laufstrecken für die Vorbereitung. Meine Hausstrecke ist die Außenalster, aber auch Läufe an der Elbe und entlang des Alsterlaufs machen das Laufen so vielfältig. Ganz nebenbei entdeckt man immer neue Ecken. Und in der Gruppe macht es dann nochmal doppelt Spaß. Für den großen Tag kann ich nur empfehlen: Mindestens 3 Stunden vor dem Start aufstehen, ein leckeres, helles Brötchen mit Marmelade und/oder Honig essen, rechtzeitig am Start sein, die tolle Atmosphäre aufsaugen und dann großen Spaß auf der „Blue Line“ haben.

Ihr findet Markus auf:

Instagram: www.instagram.de/markus_schindler

Facebook: www.facebook.com/markus.schindler.524

Strava: www.strava.com/athletes/34187031

Alsterrunning: www.alsterrunning.de (Name: Runnershigh)