

LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2020

**Name**

Tanja Dick

Alter

42

Wohnort

Reinbek bei Hamburg

Anzahl Haspa Marathon Hamburg

Fünfmal

Das Beste am Haspa Marathon Hamburg ist...?

Das Publikum in Hamburg ist fantastisch. Bei Regen oder Sonnenschein – in Hamburg ist immer eine super Stimmung.

Verrätst du uns noch deinen emotionalsten #runtheblueline Moment?

Für mich ist es immer wieder ein Gänsehautmoment über den „roten Teppich“ ins Ziel zu laufen. Die leuchtenden Augen und strahlenden Gesichter meiner Familie und Freunde verleihen mir Flügel.

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

Ich hole immer am Samstag meine Startunterlagen ab, und zwar gemeinsam mit der Familie und Lauffreunden. Dann kommen schon mal ein wenig Marathonstimmung und Bauchkribbeln auf – und man kann sich mental auf den Wettkampf vorbereiten. Im Anschluss gehen wir gemeinsam Pasta und Pizza essen. Am Morgen des Wettkampfs empfehle ich rechtzeitig aufzustehen und zu frühstücken. Die Anreise sollte entspannt verlaufen und der Starterbeutel bereits am Abend gepackt sein. So hat man den Kopf frei und kann sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Ihr findet Tanja auf:

Instagram: www.instagram.com/tani77runner

Facebook: www.facebook.com/tanja.dick.90

Strava: www.strava.com/athletes/20289398