

# LAUF-LÖTSE

## Haspa Marathon Hamburg 2020

**Name**

Marie Micke

**Alter**

23

**Wohnort**

Ahrensburg

**Anzahl Haspa Marathon Hamburg**

Zweimal (2017 & 2019), Halbmarathon (2018)

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

... die Stimmung von Anfang an bis zum Ende. Und das Schönste: egal bei welchem Wetter.

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

Es war der Zieleinlauf in 2017. Schon als ich die 41 km-Marke sah, wusste ich, es ist nicht mehr weit. Und da kämpfte ich mit meinen Tränen. Ich lief über den roten Teppich und alles war vergessen. Ich war so glücklich und weinte vor Freude.

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

Die Startunterlagen ein oder zwei Tage vorher schon abholen und die Marathon Expo genießen. Ich lege mir meine Laufsachen und alles was ich benötige bereit, um Stress am Marathontag zu vermeiden. Es gibt am Vortag ein heißes Bad und die Kohlenhydratspeicher werden aufgefüllt. Und: früh schlafen gehen. Am Marathontag selbst stehe ich früh auf und frühstücke. Wichtig ist es, nochmal zur Toilette zu gehen. Dann geht es los. Ich plane immer ein wenig Zeit ein, um Stress und Hektik zu vermeiden. Nun heißt es Stimmung genießen, Kinderhände abklatschen und mit einem Lächeln über den roten Teppich laufen 😊.

**Ihr findet Marie auf:**

**Instagram:** [www.instagram.com/running\\_princess/](https://www.instagram.com/running_princess/)

**Facebook:** [www.facebook.com/marietherese.micke](https://www.facebook.com/marietherese.micke)