

TEMPOLÄUFERIN



NAME

Birte Bernhardt

ALTER

51

WOHNORT

Bremen

ZIELZEIT

03:45:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Die Stimmung und Zuschauer sind einmalig.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:18:00h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

2-3 Stunden vor dem Start aufstehen, 2 Brötchen mit Honig, Marmelade oder Nussnougatcreme frühstücken, dazu Kaffee und ein halber Liter Wasser. Dann in aller Ruhe mit viel Zeitpuffer zum Start. Nur kein Stress vorher!

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich bin in Hamburg das 4. Mal als Tempoläuferin dabei und war auch schon Pacemaker in Stockholm, Hannover und Münster. Bisher IMMER erfolgreich.

TEMPÖLÄUFERIN

WAS IST DEINE STRATEGIE, UM LÄUFER IN IHRER ANGESTREBTEN ZEIT ÜBER DIE ZIELLINIE ZU BRINGEN?

Ein gleichmäßiges Tempo mit etwas Zeitpuffer, da die GPS Uhren nicht 100 % genau sind und die Strecke in der Regel doch etwas länger ist.

WAS IST DEIN GEHEIMTIPP FÜR DIE MARATHONVORBEREITUNG? HAST DU TIPPS FÜR DIE LÄUFER, DIE ZUM ERSTEN MAL EINEN MARATHON LAUFEN WERDEN?

Kontinuität ist wichtig. Steigert euch nur langsam, damit ihr euch nicht verletzt.

