

TEMPOLÄUFERIN

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Im letzten Jahr war ich das erste Mal als Tempoläuferin beim Marathon Hamburg dabei. Es war eine großartige Erfahrung für mich und ich freue mich, wieder dabei sein zu können.

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

Ich unterhalte mich mit den Mitlaufenden, lerne sie so etwas kennen, erfahre wie emsig sie für diesen, ihren besonderen Tag, trainiert haben, ob sie zum ersten oder x-ten Mal einen Marathon laufen. Dieser Austausch miteinander, gemeinsam zu lachen und einfach fröhlich zu sein, lässt die Kilometer dahinschwinden.

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

Ein strukturierter Trainingsplan ist hilfreich, macht euch aber nicht verrückt, wenn ihr in den Trainingswochen mal eine Einheit verpasst. Holt euch am besten schon am Freitag eure Startunterlagen, schnuppert die besondere Atmosphäre beim Bummeln über die Expo. Legt euch am Vorabend in Ruhe alles für den großen Tag zurecht. Lauft nicht zu schnell los und vor allem – glaubt an euch! Ihr seid stark – ihr schafft das!