

# TEMPÖLÄUFER



## NAME

Chris Mock

## ALTER

37

## WOHNORT

Göttingen

## ZIELZEIT

03:15:00 h



## WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Meine erste Teilnahme am Marathon Hamburg war 2022 und ich hatte die Ehre für einen guten Freund von mir als privater Tempoläufer zu agieren. Ein besonderer Moment für mich, welcher den Wunsch weckte auch offiziell diese Aufgabe zu meistern. Und wo sonst als in Hamburg.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:56:09h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ich bin sehr früh wach, checke nochmal alles von Schuhen über Kleidung, Startunterlagen, Uhr und Verpflegung. Esse dann eine Kleinigkeit, meist etwas Obst und ein Toast mit Honig, trinke einen Kaffee und einen halben Liter Wasser, packe mir noch eine Banane ein und Wasser, was vor dem Start noch vertilgt wird. Der obligatorische Toilettengang darf natürlich auch nicht fehlen. Ansonsten versuche ich mich vor dem Start zu fokussieren auf meinen Lauf und nebenher wird sich natürlich warm gelaufen und die Stimmung im Startbereich aufgesaugt.

# TEMPOLÄUFER

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Nur als privater Tempoläufer für einen Freund, aber das Ziel von unter 3:45 haben wir erreicht.

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

Ich versuche über die gesamte Strecke das gleiche Tempo zu halten und nebenher gibt es natürlich motivierende Worte und Gespräche sofern das gewünscht ist.

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

Macht so viele lange, langsame Läufe wie möglich. Versucht mindestens 3-mal die Woche (je Lauf min. 40min) zu trainieren, besser 4 Mal. Dabei sollten die Einheiten aufgeteilt werden in Intervalltraining, zügigen Dauerlauf, langer langsamer Lauf und einen lockeren Lauf im Wohlfühltempo. Als Erststarter solltet ihr nicht zu viel Nachdenken und vor allem nicht zu schnell loslaufen. Genießt den Lauf und saugt alles drumherum auf. Ankommen sollte das wichtigste Ziel sein.