

TEMPOLÄUFER



NAME

Christopher Greenaway

ALTER

49

WOHNORT

Stuttgart

ZIELZEIT

03:30:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Ich freue mich, die Stadt laufend zu genießen! Die Strecke hat die besten Sehenswürdigkeiten und die Zuschauer sind fantastisch!

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:57:11h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ich werde beim Alstervorland "parkrun" laufen, um meine Beine aufzulockern und danach schön gemütlich im Hotel frühstücken.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Oh ja :) Der Hamburg Marathon wird mein 27. Marathon als Tempoläufer und mein 114. Marathon insgesamt. Ich habe Zeiten zwischen 3:15h und 3:55h gepaced - 3:30h ist meine Lieblings-Pacerzeit. Ich war schon Pacer in Berlin, Hamburg, München, Rotterdam, im Pitztal, Rom, Freiburg, Heilbronn, Mannheim usw., dazu noch als Pacer unterwegs bei verschiedenen Halbmarathons und 10km Läufen.

TEMPÖLÄUFER

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

Mein Spruch: "If you're not smiling you're doing it wrong." Bereitet euch vor: den Zuschauern zurufen/zuwinken – insbesondere allen Kindern (Das gibt Power = Ausdauer und Geschwindigkeit). Bei den Freiwilligen an der Strecke bedanken – gibt noch mehr Power! Immer lächeln, weil es so schön ist – es ist eine Laufparty! Feier mit!

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

Kilometer, Kilometer, Kilometer. Hart trainieren – natürlich mit Erholungspausen – um dann entspannt den Marathon genießen zu können.

