

# 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.

