

TEMPOLÄUFER



NAME

Daniel Jahnke

ALTER

48

WOHNORT

Kutenholz

ZIELZEIT

04:30:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Hamburg ist für mich die schönste Stadt der Welt. Die Stimmung in Hamburg ist bei jedem Wetter überragend. Unbeschreiblich über den roten Teppich ins Ziel zu laufen.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:54:00 h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Morgens starte ich mit starkem Kaffee und ein paar Scheiben Toastbrot mit Marmelade und Honig. Aber das ist nicht mein tägliches Frühstück, dieses gibt es nur am Marathon Morgen.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich starte das dritte Mal als Tempoläufer.

TEMPÖLÄUFER

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

Bleibt entspannt und verkrampft nicht. Locker bleiben und auf den Körper achten. Realistische Ziele setzen, dann wird es etwas.

Und sich nicht nur von der ZEIT beeinflussen lassen.

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

Sei gut zu deinem Körper und Sorge für ausreichend Regeneration.

Wenn es mal ein bisschen zwickt, kann etwas Tempo rausnehmen helfen.

