

# TEMPÖLÄUFERIN



## NAME

Eva Schultze

## ALTER

39

## WOHNORT

Hamburg

## ZIELZEIT

02:00:00 h



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

Die vielen Freunde und Bekannten auf und an der Strecke sowie im Ziel.

## WAS IST DEINE HALBMARATHON-BESTZEIT?

01:37:45 h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM HALBMARATHON AUS?

Es gibt für mich kein besseres Warm-Up, als morgens mit dem Fahrrad zum Start zu fahren. Normalerweise ist mir das - besonders mental - sehr wichtig. Dieses Jahr werde ich aber morgens das Baby stillen und mich dann mit der S-Bahn von meinen beiden Liebsten zur Messe begleiten lassen. Als Frühstück vor Wettkämpfen gibt es für mich meist nur einen Kaffee, eine Banane und einen Müsliriegel.

# TEMPOLÄUFERIN

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Inoffiziell habe ich schon häufiger FreundInnen bei Wettkämpfen gepaced. 2022 durfte ich dann das erste Mal offiziell beim B2Run im Team von SportScheck starten und letztes Jahr war ich als 4-Stunden-Tempoläuferin beim Haspa Marathon Hamburg dabei.

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

Das wird noch nicht verraten. Wer 2023 mit mir gelaufen ist, wird es ahnen ;-)

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

Mein Geheimtipp: Nimm im Alltag immer, wenn es irgendwie geht, das Fahrrad anstelle anderer Verkehrsmittel. Radfahren ist ein super gutes Konditionstraining und bewirkt ganz beiläufig eine zusätzliche Leistungssteigerung beim Laufen. Außerdem eignet es sich sehr gut nach einer intensiven oder langen Laufbelastung.

Und hier der Tipp für Rookies: Nutze die Startbeutelabgabe. Jedes Jahr erlebe ich, dass Finisher nass und ausgefroren nach ihren Angehörigen suchen, denen sie ihre Jacke, Portemonnaie, Autoschlüssel oder Smartphone anvertraut haben. Die Startbeutelabgabe ist leicht zu finden und gut organisiert. So hast du sofort im Ziel trockene Kleidung, kannst dich umziehen und anschließend noch entspannt im Zielbereich aufhalten, um mit anderen Läufern zu quatschen und dich zu verpflegen.