

TEMPOLÄUFER



NAME

Frithjof Tandler

ALTER

44

WOHNORT

Fehmarn

ZIELZEIT

01:45:00 h



WAS MACHT DEN HASPA HALBMARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Das maritime Flair mit der tollen Strecke am Hafen, der Elbe und rund um die Alster, inklusive des Weltklassepublikums machen den Frühjahrshalbmarathon in Hamburg zu etwas ganz Besonderem.

WAS IST DEINE HALBMARATHON-BESTZEIT?

01:34:18 h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM HALBMARATHON AUS?

Früh aufstehen und frühstücken, um dann rechtzeitig beim Start zu sein und sich in Ruhe einlaufen zu können.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich bin nun schon ein paar Jahre als Pacemaker unterwegs und es macht mir immer wieder großen Spaß. Die Dankbarkeit für pünktliche Zieleinläufe ist unbezahlbar!



TEMPÖLÄUFER

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

Ich glaube das Wichtigste ist, die Euphorie der Mitläufer am Anfang zu zügeln und die gewünschte Pace einzuhalten, denn eine zu hohe Pace am Anfang führt häufig dazu, dass die Mitläufer irgendwann nicht mehr mitkommen und ihr Ziel somit verfehlen.

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

Ich bin davon überzeugt, dass Intervalltraining einer der wichtigsten Bausteine zur Verbesserung der Geschwindigkeit ist. Allerdings darf man dabei nicht die längeren Läufe im moderaten Tempo vergessen.

