

TEMPOLÄUFER



NAME

Guido Giebert

ALTER

53

WOHNORT

Lüneburg

ZIELZEIT

04:45:00h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Die Hamburger Laufstrecke zählt für mich zu den schönsten und sehenswertesten in Deutschland und die Stimmung ist jedes Jahr unglaublich toll.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:47:56h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Leichtes Frühstück und ganz wichtig: alles mit Ruhe und Gelassenheit angehen.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Als Tempoläufer war ich bisher in Berlin, Lübeck und natürlich in Hamburg unterwegs.

TEMPÖLÄUFER

WAS IST DEINE STRATEGIE, UM LÄUFER IN IHRER ANGESTREBTE ZIT ÜBER DIE ZIELLINIE ZU BRINGEN?

Gute Laune, eine positive Stimmung, Motivation und ein gleichmäßiges Tempo.

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

Mein Geheimtipp für die Marathonvorbereitung: Keine Experimente beim Essen! Tipp für den ersten Marathon: Finde dein Wohlfühl-Tempo, genieße deinen Lauf und komm gesund ins Ziel.

