

TEMPOLÄUFER



NAME

Hans-Jörg Dammann

ALTER

48

WOHNORT

Schenefeld bei Hamburg

ZIELZEIT

03:15:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Ich schätze die sehr gute Organisation, die tolle Stimmung unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die vielen begeisterten Zuschauerinnen und Zuschauer und die Verpflegung auf der Strecke und im Ziel. Für einen Lauf durch eine Großstadt ist die Veranstaltung nicht zu groß und die Streckenführung breit genug.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

Meine Bestzeit auf der Marathon-Distanz liegt bei 03:13:17h, gelaufen beim Haspa Hamburg Marathon 2022.

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Nach einem ausgewogenen Schlaf stehe ich früh genug auf, um genug Zeit für ein Frühstück zu haben, bei dem ich keine Experimente mache. Üblicherweise ist das ein Müsli, bestehend aus Früchten, Naturjoghurt, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Nüssen. Dieses esse ich ca. drei Stunden vor der Veranstaltung. Ich achte auf ausreichend Flüssigkeit, die ich bis zu zwei Stunden vor dem Lauf einnehme.

TEMPOLÄUFER

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich durfte bereits letztes Jahr bei dem Haspa Marathon Hamburg als Tempoläufer dabei sein. Es hat mir großen Spaß gemacht, nach 20 Jahren Laufsport anderen Läuferinnen und Läufern etwas zurückgeben zu können. Die Freude der Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Ziel nach Erreichen ihrer Zielzeit und die Gespräche auf der Strecke waren ein sehr schöner Lohn.

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

Ich laufe ein gleichmäßiges Tempo, bei dem ich genügend Puffer für Toilettenpausen o.Ä. berücksichtige. Zudem nutze ich ein Armband, auf dem die Zwischenzeiten der einzelnen km notiert sind so dass ich die Zeit immer im Blick habe.

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

Bitte vermeidet "Experimente" beim Marathon und tut nichts, was ihr nicht trainiert habt. Das gilt besonders für die Nahrungsaufnahme und Getränke im Wettbewerb. Vertraut auf eure Stärken und genießt den Lauf, ihr schafft das. Beginnt aber nicht zu schnell.