

# TEMPOLÄUFER



## NAME

Jonas Rumpelt

## ALTER

27

## WOHNORT

Hamburg

## ZIELZEIT

04:00:00 h



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

Die Strecke und die Stimmung, wenn man an den Landungsbrücken entlang läuft.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:48:43h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ich werde früh genug aufstehen und entspannt frühstücken, mich in Ruhe fertig machen und mit ein wenig Musik auf den Ohren in die U-Bahn steigen.

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich bin letztes Jahr als Tempoläufer für den Halbmarathon gelaufen. Das hat richtig Spaß gemacht, daher wollte ich es dieses Jahr wiederholen.

# TEMPÖLÄUFER

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

Eine durchgehende, gleichbleibende Pace, gerade auf den ersten 10 km, aber dennoch das Tempo ein wenig verringern bei kleineren Anstiegen.

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

Man sollte sich beim Start nicht verrückt machen lassen, nur weil andere Teilnehmer schneller loslaufen. Das Rennen ist lang genug. Man hat genug Zeit die Anderen wieder einzuholen. Beim Training sollte man den Spaß nicht vergessen.

