

# TEMPOLÄUFER



## NAME

José Poyatos

## ALTER

50

## WOHNORT

Hamburg

## ZIELZEIT

03:30:00 h



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

Die Atmosphäre, die Strecke und die tolle Organisation.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:45:00h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ich stehe ziemlich früh auf, bereite meinen Geist und meine Kleidung vor. Frühstück sehr langsam.

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ja.

# TEMPÖLÄUFER

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

Setzen Sie sich kleine Ziele und erreichen Sie diese, z. B. Strecken von jeweils 10 km, denken Sie an Ihre Umgebung und genießen Sie den Moment.

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

Starten Sie mindestens drei Monate vorher mit dem Training, steigern Sie die Distanz progressiv und absolvieren Sie jede Woche einen Langstreckentag von mehr als 25 km. Bereiten Sie sich gleichzeitig mental auf die Route vor und bringen Sie den Enthusiasmus mit, um sich zu verbessern.

