

# TEMPOLÄUFER



## NAME

Lars Borchert

## ALTER

43

## WOHNORT

Hamburg

## ZIELZEIT

01:45:00 h



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

Das Beste ist die super Stimmung, angefangen auf der Messe, dann der Countdown im Startblock und die tolle Stimmung an der Strecke, mit super freiwilligen Helfern und vielen Zuschauern. Dann noch die vielen tollen Sehenswürdigkeiten an der Strecke, einfach herrlich!

## WAS IST DEINE HALBMARATHON-BESTZEIT?

01:31:00 h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM HALBMARATHON AUS?

Entspanntes Frühstück mit Toasties, ich mache immer Honig und Banane in Scheiben drauf. Dazu viel trinken.

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich durfte bereits beim HASPA Halbmarathon und beim PSD Halbmarathon in Wandsbek die 01:45:00 Pace vorgeben, das hat mir sehr viel Freude bereitet.

# TEMPOLÄUFER

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

Ich versuche bereits im Startblock Kontakt aufzunehmen, um ein Gefühl für die Gruppe zu bekommen. Dann erzähle ich viel, während wir laufen, um ein wenig abzulenken. Ich baue so circa 3-5 Minuten Zeitpuffer ein, um auf dem letzten Kilometer noch einige Läuferinnen einzusammeln und zu pushen unter 01:45:00 zu bleiben. Am Ende bin ich dann auch gerne bereit mehrere Zielsprints anzuziehen, damit die Läuferinnen alles aus sich heraus holen. Dank der Namensschilder hilft dort die persönliche Ansprache. Die glücklichen Gesichter dann anschließend im Zielbereich sind die beste Belohnung für den „Aufwand“.



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

Sucht euch, wenn möglich, eine Laufgruppe für eine gemeinsame Vorbereitung, dadurch entwickelt man eine positive Dynamik und der Austausch ist immer hilfreich. Wenn Freunde und Familie euch anfeuern wollen, platziert sie verteilt auf der Strecke und spricht ab, ob sie links oder rechts stehen. Ansonsten freut euch auf das Event, versucht vorher gut zu schlafen, genießt die Stimmung auf der Messe und packt am Vorabend den Beutel, um Stress am Morgen zu vermeiden. Frühstück entspannt eine Kleinigkeit, die euch bekommt, denkt an ausreichend Flüssigkeit und fahrt rechtzeitig zum Start, um Stress zu vermeiden. Lauft nicht zu schnell los, lieber moderat starten, um ggf. hinten heraus noch Körner zu haben. Habt Spaß!!!