

# TEMPOLÄUFER



## NAME

Markus Geiger

## ALTER

30

## WOHNORT

Bremen/Bamberg

## ZIELZEIT

03:00:00 h



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

Die unzähligen Helfer auf und abseits der Strecke machen den Tag zu unserem Tag. Vielen Dank für die klasse Unterstützung. Ohne euch wäre kein Hamburg Marathon möglich.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:44:00h beim New York City Marathon 2023

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Fähnchen richten und los geht die Fahrt mit euch.

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Klar, "same procedure as every year" mit Ole.



# TEMPÖLÄUFER

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

Auf der ersten Hälfte einen kleinen zeitlichen Puffer raus laufen, der in der zweiten Hälfte langsam abschmilzt und euch punktgenau ins Ziel bringt.

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

Alternativen wie Radfahren oder Schwimmen ins Training einbeziehen. Dehnen, Mobility und Krafttraining nicht vergessen.

Die Verpflegung im Training ausprobieren, um keine bösen Überraschungen im Rennen zu erleben. Nur keine Experimente (neue Schuhe, Gel, etc.) am Renntag machen.

