

# TEMPÖLÄUFERIN



## NAME

Martina Kostro

## ALTER

44

## WOHNORT

Hamburg

## ZIELZEIT

05:00:00 h



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

Der Hamburg Marathon war mein allererster Marathon (in 2003). Und er ist zudem mein "Heimspiel", da viele meiner Freund:innen entweder selbst teilnehmen oder an der Strecke stehen und uns anfeuern. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl, am Marthontag durch die schönste Stadt der Welt zu laufen und diese einmalige Atmosphäre zu erleben.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

04:25:00h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ich wache mit Schmetterlingen im Bauch auf, frühstücke Toastbrote mit Butter, Honig und Nutella, und treffe mich anschließend im Startbereich mit dem großartigen Pacemaker-Team, wo ich meinen 05:00:00-Stunden-Ballon bekomme. Nach einem Teamfoto machen wir uns alle gemeinsam auf zu den Startblöcken, wo wir uns dann mit Teilnehmer:innen austauschen und gemeinsam die Partystimmung vor dem Startschuss genießen.

# TEMPOLÄUFERIN

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ja, ich mache den "Job" seit 6 Jahren.

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

Als Tempoläuferin für den 05:00:00h-Startblock besteht meine Aufgabe darin, mein Tempo während des gesamten Marathons möglichst konstant bei ca. 7 Min/km zu halten. Auf den ersten ca. 20 Kilometern bin ich deshalb häufig als "Bremsläuferin" unterwegs für alle, die möglicherweise etwas zu schnell gestartet sind und im hinteren Teil der Strecke bis ins Ziel dann als "Zugläuferin" und Motivatorin.

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

Die langen Läufe sind sehr, sehr wichtig in der Marathonvorbereitung. Wenn ihr es nicht schafft, euch an euren Trainingsplan zu halten, versucht eher ein paar kürzere Läufe auszulassen und nicht die langen. Damit tut ihr euch und eurem Körper einen großen Gefallen. Und ihr könnt die großartige Atmosphäre am Marthontag intensiver wahrnehmen und genießen.