

TEMPOLÄUFER



NAME

Matthias Leneweit

ALTER

64

WOHNORT

Hamburg

ZIELZEIT

04:00:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Ich bin geborener Hamburger. Hamburg ist meine Stadt. Für mich natürlich die schönste Hafenstadt der Welt. Ich bin den Haspa Marathon nun bereits 6-mal gelaufen. Was gibt es Schöneres, als meine Stadt zu laufen.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:35:00h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Obst und Vollkornbrot (Toast ist auch ok) mit Honig, Marmelade o.ä. und Nüsse und ein Esslöffel Zucker. Essen und Zucker aber max. 2 Stunden vor dem Marathon! Wichtig!!! Der Toilettengang sollte erledigt sein.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ja.

TEMPÖLÄUFER

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

Ein kontinuierliches Tempo, Motivation während des Laufens. Und natürlich gute Laune.

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

Im Training allmählich den wöchentlichen Kilometerumfang erhöhen. In den letzten 12 Wochen vor dem Marathon sind die langen Läufe von min. 25-30km (oder gerne auch 3 Std.) essenziell. Nehmt euch hier ein angenehmes Dauerlauftempo (in eurer Komfortzone) vor, damit ihr euren Fettstoffwechsel trainiert.

Ernährung ist aber auch ein wichtiges Thema. Ernährt euch möglichst gesund mit viel Obst, Gemüse und z.B. Linsen, Haferflocken, Nüsse usw., diese enthalten viele essenzielle Aminosäure. Aber auch Kartoffeln sind z.B. top!

