

TEMPÖLÄUFER



NAME

Michael Strelow

ALTER

49

WOHNORT

Hamburg

ZIELZEIT

05:00:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Vor der eigenen Haustür die Strecke genießen, nicht nur als sportliches Marathon-Frühjahrsereignis, sondern auch durch die einzigartige Stimmung am Rand der Laufstrecke. Zudem ein gesellschaftliches Highlight, bei dem die Herkunft egal ist und die Liebe zum gemeinschaftlichen Sport im Vordergrund steht.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

Die Bestzeit ist zweitrangig. Die Erfahrung ist ausschlaggebend (03:45:02).

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Frühes Aufstehen und ein möglichst entspannter Morgen ist ein Garant für einen perfekten Lauf. Zudem gibt es zwei Toast mit Marmelade, ein Espresso aus der Siebträgermaschine und natürlich viiiiiel Wasser.

TEMPOLÄUFER

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Bereits zum fünften Male in Hamburg und weitere offizielle und inoffizielle Begleitungen stehen auf der Habenseite.

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

Man nennt mich auch die „Zeitmaschine“. Exaktes Tempo und kein Überpacen! Also gerade zu Beginn des Rennens auf das Tempo achten, bei den Wasserstellen kein Stehenbleiben und immer wieder für die Läufer*innen, die ich begleite, die positive „Motivationspeitsche“ herausholen, um auch in schwierigen Phasen des Marathons dranzubleiben und nicht die Motivation zu verlieren.

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

Keine Experimente beim Essen die Tage zuvor und keine kurzfristigen, gutgemeinten Tipps zum Thema Essen, Gels etc. zum Lauf annehmen. Lieber vorher ausprobieren oder das Gewohnte Nutzen!

Außerdem: Gerade in den letzten Wochen vor dem Lauf nicht mehr versuchen, verpasstes Trainingspensum aufzuholen, sondern auf seinen Körper hören. Auch Pausen gehören zu einer guten Vorbereitung und ist im Hinblick auf die „schöne Strapaze“ auch für die Gesundheit ein gutes Rezept! Und nie vergessen: Es wird hart – aber leider geil!