

TEMPÖLÄUFER



NAME

Ole Srocke

ALTER

33

WOHNORT

Hamburg

ZIELZEIT

03:00:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Die Stimmung an der Strecke ist überragend. Und hier bin ich zum ersten Mal Marathon gelaufen.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:27:00h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ein kurzes Läuferchen, zwei Brötchen und ab zum Start.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPÖLÄUFER GESAMMELT?

Ja, das macht immer richtig Bock!



TEMPÖLÄUFER

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

Ich begleite und gebe nur die Pace für Sub3 vor. Ins Ziel schaffen sie es selbst.

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

Nicht „geheim“, aber mir immer wichtig: Den Lauf genießen!

