

TEMPOLÄUFER



NAME

Richard Vahlhaus

ALTER

41

WOHNORT

Hamburg

ZIELZEIT

03:45:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Die Strecke, die Leute an der Strecke und natürlich das Wetter. ;)

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

02:58:07h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Früh aufstehen und in Ruhe frühstücken.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Einige Male im 1:1 und letztes Jahr beim Haspa Marathon Hamburg.

TEMPÖLÄUFER

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

Klare Ansagen zu meiner Pacingstrategie, die auf meiner Kenntnis der Strecke beruht.

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

Am Tag des Laufes kann alles anders laufen, als man es sich gedacht hat und zwar in beide Richtungen. Lern dich bei der Vorbereitung selber kennen und entwickle Strategien für den Tag des Rennens.

