

TEMPOLÄUFER



NAME

Ronny Krämer

ALTER

43

WOHNORT

Wulkenzin

ZIELZEIT

04:15:00 h



WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Da der Marathon Hamburg in der für mich schönsten Stadt von Deutschland stattfindet und ich auch selbst schon ein Jahr direkt an der Stadtgrenze zu Hamburg gewohnt habe, verbinde ich mit Hamburg viele persönliche und schöne Dinge. Ich habe schon so einige tolle Läufe an der Elbe gemacht. Die Strecke ist einfach schön - ohne viele Anstiege. Weiterhin verläuft die Strecke an einer meiner persönlich schönsten Ecken in Hamburg vorbei. Ich bin regelmäßig in Hamburg und genieße den Flair dieser Stadt.

WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:45:00h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Der Morgen vor dem Marathon: Aufstehen etwas Frühstücken Müsli, Obst und vor allem Kaffee (natürlich nicht zu viel aber auch nicht zu wenig). Eine ausgewogene Portion um Fit für den Lauf zu sein. Danach so schnell wie nur möglich an die Strecke, um die Euphorie der Zuschauer schon einmal aufzusaugen und um am Start alles geben zu können.

TEMPOLÄUFER

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Erfahrung als Tempoläufer habe ich noch keine.

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

Ich werde natürlich versuchen sie mit meiner witzigen Art und Weise zu motivieren. Und natürlich werde ich jeden einzelnen der Läufer*innen mental unterstützen. Ich werde versuchen, vor den Verpflegungspunkten etwas Zeit herauszulaufen, um den Läufer*innen etwas Zeit für die Regeneration und Verpflegungsaufnahme zu geben und dennoch nicht zu viel Zeit zu verlieren.

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

Hört auf euren Körper, geht es gelassen an und versucht euer eigenes Tempo zu finden. Solltet ihr merken, dass es mit der angestrebten Zeit nichts wird, ist es auch nicht verwerflich Tempo raus zu nehmen, um Verletzungen zu vermeiden, aber dafür den Marathon zu beenden.