

# TEMPOLÄUFER



## NAME

Stephan Sommerfeld

## ALTER

38

## WOHNORT

Barum

## ZIELZEIT

01:30:00 h



## WAS MACHT DEN HASPA HALBMARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Den Vibe des Marathons im Vorfeld genießen zu können. Der kleine Bruder hat auch einiges zu bieten!

## WAS IST DEINE HALBMARATHON-BESTZEIT?

01:19:10 h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM HALBMARATHON AUS?

Keine Experimente - leichtes Frühstück, kurz aufwärmen und entspannt zur Startlinie.

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Rookie - das wird mein erster „Wettkampf“ bei dem ich anderen Helfen darf! :)



# TEMPÖLÄUFER

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

Mit einem konstanten Tempo die Körner richtig einteilen. Die Strecke ist lang genug, um einiges einzusammeln.

## WAS IST DEIN GEHEIMTIPP FÜR DIE HALBMARATHONVORBEREITUNG? HAST DU TIPPS FÜR DIE LÄUFER, DIE ZUM ERSTEN MAL EINEN HALBMARATHON LAUFEN WERDEN?

Das Geheimnis liegt im kontinuierlichen Training. Es kommt nicht drauf an, jede Einheit akribisch abzuarbeiten. Die Richtung muss stimmen - laufen macht Spaß. Genießt es. Der erste Halbmarathon soll Spaß machen. Da ist die Zeit zweitrangig. :)

