

TEMPÖLÄUFER



NAME

Sven David Johansen

ALTER

57

WOHNORT

Rellingen

ZIELZEIT

02:15:00 h



WAS MACHT DEN HASPA HALBMARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Hamburg ist meine Stadt, sie ist die Perle unter den Städten. Die Strecke geht über die Reeperbahn, Altona, entlang der Elbe, Landungsbrücken, Hafencity, Binnen und Außenalster, Dammtor und zurück ins Ziel bei den Messehallen. Mehr geht fast nicht.

WAS IST DEINE HALBMARATHON-BESTZEIT?

01:52:50

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM HALBMARATHON AUS?

Entspannt fertig machen, ein Toast mit Honig, kleinen Kaffee und ab geht's.

TEMPOLÄUFER

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ich bin mehrfach beim Hamburg Halbmarathon als Tempoläufer gestartet. Zielzeiten 02:00 und 02:15. Auch bei typischem Hamburger Schmuddelwetter.

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

Entspannt mit einem Lächeln die Gruppe ins Ziel zu führen. Ich bin für jeden immer ansprechbar. Wir wollen gesund und glücklich ins Ziel kommen.

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

Den Halbmarathon locker angehen, nicht zu schnell starten. Bewusst langsam loslaufen, Kopf hoch, dann klappt es auch mit dem ersten Halbmarathon.

Die Zeit ist beim ersten Mal nicht so wichtig, ankommen zählt.

