

# TEMPOLÄUFER



## NAME

Sven Orloff

## ALTER

42

## WOHNORT

Hamburg-Langenhorn

## ZIELZEIT

04:15:00 h



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

Es ist einer der schönsten Marathons im Frühjahr und der Abschluss des Wintertrainings. Die Strecke durch Hamburg und die Hot Spots. Das Jammern der Läufer nach km 22, dass Hamburg doch nicht so flach ist. Letztendlich auch die Geburt meines Sohnes einen Tag nach einem Hamburg Marathon.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

Meine Bestzeit liegt bei 3:18:57 und wurde ebenfalls beim Hamburg Marathon aufgestellt.

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

4 Stunden vorher aufstehen und frühstücken. Die Sachen zusammen packen und 2 Stunden vorher zum Marathonstart fahren. Beim Frühstück habe ich festgestellt, dass Porridge für mich als Ernährung vor langen Läufen bzw. Wettkämpfen sehr gut funktioniert.

# TEMPÖLÄUFER

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

Ja, ich war beim PSD Bank Halbmarathon Tempoläufer für die 1:45h und letztes Jahr beim Hamburg Marathon für die 4:30h.

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

Ich laufe etwas über der angepeilten Zeit, um eine kleine Sicherheitsreserve für die Läufer zu haben, damit diese über die 30km hinaus einen kleinen Puffer haben. Den Puffer reduziere ich dann ab KM 30 Stück für Stück.

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

Nicht verrückt machen lassen von anderen Läufern, sondern den Trainingsplan durchziehen, auch mit den vorgegebenen Zeiten und Ruhetagen. Funktionelles Training für den gesamten Körper ist ebenfalls 2-mal die Woche gut. In sich horchen und Spaß haben am großen Tag. Auch wenn die Vorbereitung nicht optimal läuft und z.B. eine Erkältung das Training unterbricht, ruhig weitermachen und das Ziel im Auge behalten, aber nicht zu früh anfangen.