

TEMPOLÄUFER



NAME

Thomas Hoppe

ALTER

56

WOHNORT

Hamburg

ZIELZEIT

02:15:00 h



WAS MACHT DEN HASPA HALBMARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Halbe Strecke, mehr Zeit zu genießen ;-) Und natürlich die tolle Strecke nebst bestem Publikum.

WAS IST DEINE HALBMARATHON-BESTZEIT?

01:31:00 h

WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM HALBMARATHON AUS?

Entspannt. Etwas Tee und wenig Essen.

HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

2019. Gleiche Strecke. Zielzeit 02:00 Stunden. Hat super funktioniert.

TEMPÖLÄUFER

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

Konstantes Tempo & ein Lächeln im Gesicht. Bei Bedarf gebe ich auch gerne positiven Zuspruch ;-)

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

Früh genug mit dem Training starten. Nicht zu verbissen auf Zeiten schauen. Auf den Körper hören und dann den Lauf & die Atmosphäre genießen.