

# TEMPOLÄUFERIN



## NAME

Yvonne Askin

## ALTER

41

## WOHNORT

Münster

## ZIELZEIT

04:30:00 h



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

Hamburg ist eine wunderschöne Stadt und die Strecke eine der schönsten eines Stadtmarathons. Bis auf ganz wenige Ausnahmen ist überall ein grandioses Publikum, das die Läufer ins Ziel trägt.

## WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:54:00h

## WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Möglichst 3 Stunden vor Start aufstehen, kleines aber gutes Frühstück, Kaffee, entspannt zum Start mit ausreichend Zeit für Fotos, Meet and greet und um die Stimmung aufzusaugen.

## HAST DU SCHON ERFAHRUNGEN ALS TEMPOLÄUFER GESAMMELT?

3-mal, immer in Hamburg, immer 04:30:00h Zielzeit.



# TEMPÖLÄUFERIN

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

Auf den ersten 25 km einen kleinen Puffer von gut 3-4 Minuten zur Zielzeit rauszulaufen. Jeder weiß, die letzten 10-15 km sind hart, ggf. braucht man am Verpflegungspunkt ein paar Sekunden mehr, muss mal ins Dixi oder ein kleines Stück gehen. Die ersten 20 km locker, dann möglichst die Augen vom Boden und auf die Umgebung. Gute Gespräche und Austausch mit den „Erfahrenen“ drumherum, das ist gerade für Ersttäter oft eine willkommene Ablenkung.

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

Wenn man nach Plan trainiert, im besten Falle solange es die Umstände zulassen an diesen halten, es aber nicht zu verbissen sehen, wenn es mal nicht klappt. An Tag X kann alles passieren, es kann halt auch kein guter Tag sein. Die Zeit auf der Strecke mit den Menschen genießen. Sollte man seine Zielzeit nicht erreichen, sich nicht grämen. Und unbedingt megastolz auf seine Leistung sein. Marathonlaufen ist kein Kindergeburtstag, nur ganz wenige Menschen dieser Erde haben dieses Privileg. Das sollte man sich immer mal ins Gedächtnis rufen. Und lachen! Auch wenn es schwer ist, mit einem Lachen auf dem Gesicht läuft es sich 100mal leichter. :)