

TEMPÖLÄUFER



Name:

Ronny Krämer

Alter:

44

Wohnort:

Wulkenzin

Pace:

4:15



Was macht den Haspa Marathon Hamburg für dich besonders?

An der ganzen Strecke stehen Menschen, die dich anfeuern und teilweise sogar hunderte Meter mitlaufen obwohl sie einen überhaupt nicht kennen. So verfliegen die 42km teilweise wie im Flug.

Hast du schon Erfahrungen als Tempoläufer gesammelt?

Ja, 2024 Haspa Marathon für die Zielzeit 04:15:00

Wie sieht dein Morgen vor dem Marathon aus?

Früh aufstehen, Frühstück (Müsli, Obst oder Porridge und natürlich Kaffee) alles in Maßen, um gut gestärkt für den Lauf zu sein.

