

# TEMPÖLÄUFER



**Name:**

Sven Orloff

**Alter:**

43

**Wohnort:**

HH-Langenhorn

**Pace:**

4:15



**Was macht den Haspa Marathon Hamburg für dich besonders?**

Es ist einer der schönsten Marathons im Frühjahr und der Abschluss des Wintertrainings. Das Jammern der Läufer nach km 22, dass Hamburg doch nicht so flach ist.

**Hast du schon Erfahrungen als Tempoläufer gesammelt?**

Ja, einen Halbmarathon und zwei Marathons.

**Was ist deine Strategie, um Läufer in ihrer angestrebten Zeit über die Ziellinie zu bringen?**

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