

# TEMPÖLÄUFERIN



**Name:**

**Carmen Austin**

**Alter:**

**61**

**Wohnort:**

**Geesthacht**

**Pace:**

**4:45**



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

Hamburg ist für mich eine pure Herzenssache. Gefühlt steht die ganze Stadt an der Strecke, um uns mit norddeutscher Herzlichkeit der Ziellinie näherzubringen.

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

In diesem Jahr bin ich das vierte Mal als Tempoläuferin dabei.

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

Ich nehme die Läufer von Anfang an mit - fröhlich, positiv und aufmerksam. Ich halte ein verlässliches Tempo, tausche mich mit ihnen aus und erfahre ihre Motivation dabei zu sein, gebe kleine Mutmacher und lenke immer wieder die Blicke auf das schöne Drumherum.