

TEMPÖLÄUFER



Name:
Christian Rochlitz

Alter:
43

Wohnort:
Stuttgart

Pace:
3:30



Was macht den Haspa Marathon Hamburg für dich besonders?

Die flache und schnelle Strecke, die großartige Stimmung entlang der Elbe und die besondere Laufbegeisterung der Stadt begeistern mich.

Hast du schon Erfahrungen als Tempoläufer gesammelt?

Ja, deshalb weiß ich wie wichtig Konstanz, Kommunikation und Motivation während des Rennens ist.

Wie sieht dein Morgen vor dem Marathon aus?

Am Wettkampfmorgen setze ich auf Ruhe, ein bewährtes Frühstück (kleiner Kaffee und 1L Kohlenhydratgetränk), lockeres Einlaufen (3-5km) und einen positiven mentalen Fokus.