

TEMPÖLÄUFER



Name:

Jan Dannehl

Alter:

56

Wohnort:

Hamburg

Pace:

1:45



Was macht den Haspa Marathon Hamburg für dich besonders?

Hamburg habe ich mir vor über 30 Jahren als Heimatstadt mit dem vielen Wasser und den grünen Parks selbst ausgesucht. Daher freue ich mich besonders, durch die Straßen Hamburgs zu laufen.

Wie sieht dein Morgen vor dem Marathon aus?

Da der Start erst um 14 Uhr ist, werde ich vormittags noch eine lockere Schwimmeinheit durchführen. Anschließend werde ich rechtzeitig ein leicht verdauliches Frühstück mit Weißbrot, Magerquark und Honig zu mir nehmen.

Was ist dein Geheimitipp für die Halbmarathonvorbereitung?

Mein Tipp für Neulinge: Konzentriere dich auf dich selbst und überziehe besonders am Anfang in der Euphorie nicht. Das kann am Ende enttäuschend sein.