

# TEMPÖLÄUFER



**Name:**  
Jose Carlos Poyatos

**Alter:**  
51

**Wohnort:**  
Hamburg

**Pace:**  
3:30



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

Die Atmosphäre, die Strecke und die tolle Organisation.

**Wie sieht dein Morgen vor dem Marathon aus?**

Ich stehe ziemlich früh auf, bereite meinen Geist und meine Kleidung vor. Danach frühstücke ich in aller Ruhe.

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

Setze dir kleine Ziele und erreiche sie, zum Beispiel in Abschnitten von jeweils 10 km. Denk an deine Umgebung und genieße den Moment.