

TEMPÖLÄUFER



Name:
Lukas Kuntermann

Alter:
28

Wohnort:
Güstrow, MV

Pace:
3:45



Was macht den Haspa Marathon Hamburg für dich besonders?

Hamburg ist für mich wie mein zweites Zuhause. Studienbedingt bin ich hierhergezogen, habe mit dem Laufsport begonnen und kenne mittlerweile fast alle Laufstrecken in und um Hamburg.

Hast du schon Erfahrungen als Tempoläufer gesammelt?

Nein, ich habe bisher nur im Training Erfahrungen gesammelt, wenn Testläufe gepaced werden.

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

Hört auf euren Körper, manchmal ist weniger mehr und mal eine Einheit zu skippen ist nicht schlimm. Mein Tipp für alle „Ersties“ - macht euch keinen Druck, ich bring euch schon mit einem Lächeln ins Ziel.