

TEMPÖLÄUFER



Ole Bornkamp

Welche Zielzeit wirst du pacen?

1:30. Die Zeit, für die viele Leute viel trainieren und bei der ich gern dabei bin.

Welchen Rat würdest du einer Person geben, die den ersten Halbmarathon läuft?

Ruhig und kontrolliert von Anfang an auf der Zielpace bleiben. Lieber am Ende den Turbo anschmeißen.

Wie motivierst du deine Gruppe, wenn die letzten Kilometer herausfordernd werden?

Durch gute Laune. Die letzten KM sind hart aber machen Spaß!