



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Sebastian Kohlwes
Jahrgang	1989
Geburtsort	Bassum
Beruf	Industriemechaniker
beim ATS Buntentor seit	2018
bei den Roadrunners seit	—
Sportliche Entwicklung	Vom Fussball zum Laufen gekommen
Schwerpunktwettkämpfe	Langstrecke (10km, HM, Marathon)
sportliche Erfolge	<ul style="list-style-type: none"> - Diverse Siege bei Volksläufen und Straßenwettkämpfen - Dritter bei der Cross Landesmeisterschaft 2017 - Landesmeister Mannschaft im Marathon 2016 - sechstbester Deutscher beim Berlin Marathon 2017 - Dritter im Einzel Landesmeisterschaft Marathon 2016 - Landesmeister im Marathon 2018 - Dritter Landesmeister 10km Straße 2018 - Landesrekord Bremen 10km Straße 2018 (31:14min) - Landesrekord Bremen Halbmarathon 2018 (1:08:03H)
„Kommentierte Bestzeiten“	<p>400m = zu kurz 800m = zu kurz 1.000m = immer noch zu kurz 1.500m = langsam wird's interessant, aber immer noch zu kurz Meile = nie gelaufen, kommt aber alles bestimmt noch auf Zeit 3.000m = 8:58min Moordeich in Stuhr 2017 3.000m Hindernis = Hindernisse zu hoch :) 5.000m = 14:59,1min Hamburg Running Bahnmeeting 2018 10.000m = 31:32min Hamburg Elitelauf Nacht der Zehner 2017 10km = 31:14 in Sottrum 2018 (Landesrekord Bremen) Halbmarathon = 1:08:03H in Hamburg 2018 (Landesrekord HB) 25km = noch nicht auf Zeit gelaufen Marathon = 2:26:44H in Berlin 2017 Ultraläufe = man kann es auch übertreiben :D</p>
	
kurzfristige Zielsetzungen	Immer weiter schneller werden, um die Bremer Rekorde zu knacken.
langfristige Zielsetzungen	Marathon unter 2:20H laufen und in Deutschland in der erweiterten Spitze laufen.
Aufgaben im Verein	Aktives Mitglied ;)
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	Wer schnell läuft, der kann auch schnell laufen... Von nichts kommt nichts...