



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Michael Bruns MB 01
Jahrgang	1959
Geburtsort	Oldenburg / i. Oldb.
Beruf	Centermanager
beim ATS Buntentor seit	2007
bei den Roadrunners seit	
Sportliche Entwicklung	Anfangen bei den Floorballern, über KraDo bei Klausu zum Lauffreund
Schwerpunktwettkämpfe	Steht noch nicht fest
sportliche Erfolge	<ul style="list-style-type: none"> 🦅 Teilnahme an der DM 10.000m 2016 in Celle 🦅 Vize Landesmeister Cross- und 10 KM Lauf 2017 🦅 Mannschaftslandesmeister Halbmarathon 2016 Hannover 🦅 Mannschaftslandesmeister 10 KM Straße 2017 Bothfeld 🦅 diverse 3. Platzierungen bei Landesmeisterschaften
„Kommentierte Bestzeiten“ 	400m 🦅 0:66,34 Min. 2016 in Huchtingen 800m 🦅 2:26,86 Min. 2016 in Delmenhorst 1.000m 🦅 3:14,11 Min. 2016 in Bremen-Arsten 1.500m 🦅 4:52,43 Min. 2016 DM in Leinefelde Meile 3.000m 🦅 10:42,36 Min. 2016 in Zeven 3.000m Hindernis 5.000m 🦅 18:33,04 Min. 2016 in Delmenhorst 10.000m 🦅 40:43,11 Min. 2016 DM in Celle 10km 🦅 37:34 Min. 2017 LM in Bothfeld Halbmarathon 🦅 1:26,48 Std. 2016 LM in Hannover 25km - noch offen Marathon - noch offen Ultraläufe - nicht vorstellbar
kurzfristige Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> 🦅 Teilnahme an der Senioren EM 2017 in Aarhus 🦅 Schneller werden 🦅 Kurzstrecken ausbauen
langfristige Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> 🦅 Gesund bleiben und immer weiter laufen
Aufgaben im Verein	<ul style="list-style-type: none"> 🦅 Übernahme Schoko – Cross mit Sven ab 2017 🦅 Helfen hier und dort
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	"Mitdenken - Freude schenken"