ATS Buntentor Bremen e. V. – „LG Buntentor Roadrunners“ – Roadrunners Bremen e. V.

Bahn-, Cross- und Straßenlaufen

Steckbrief

Name	Janina Heyn
Jahrgang	1982
Geburtsort	Bremen
Beruf	PR-Managerin
beim ATS Buntentor seit	2012
bei den Roadrunners seit	---
Sportliche Entwicklung	Ballett, Judo (blauer Gürtel), Fitnessstudio (Body-Attack-Instruktor) und dann die späte Einsicht, dass Laufen auch ziemlich geil ist
Schwerpunktwettkämpfe	10 Kilometer Straße / Volksläufe
sportliche Erfolge	Dreimal Platz 1 bei Wilstedt bei Nacht – was will man mehr?
„Kommentierte Bestzeiten“	400m da ist das Aufwärmen ja länger, als der Wettkampf 800m immer noch zu kurz 1.000m vielleicht mal im Intervall-Training 1.500m nö Meile immer noch nö 3.000m reicht gerade mal zum Einlaufen 3.000m Hindernis da hab‘ ich Angst 5.000m 19:35 Minuten 10.000m 41:57 Minuten 10km 39:53 Minuten Halbmarathon 1:27:35 25km bisher noch nicht Marathon 3:44:40 Ultraläufe wenn ich alt bin
kurzfristige Zielsetzungen	Gesund, glücklich und dankbar bleiben
langfristige Zielsetzungen	Gesund, glücklich und dankbar bleiben
Aufgaben im Verein	Inoffizielle Pressewartin Nach-22-Uhr-Frauenquote-Bewahrerin
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf…	Entweder man lebt oder man ist konsequent