



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen

Steckbrief



Name	Ralf Kaiser-Keller
Jahrgang	1958
Geburtsort	Bredstedt/Nordfriesland
Beruf	Sozialpädagoge (M.A.) beim SOS-Kinderdorfverein
beim ATS Buntentor seit	2010
bei den Roadrunners seit	----
Sportliche Entwicklung	20 Jahre nur am Schreibtisch und im Auto gesessen. Dann einfach losgelaufen und festgestellt: es klappt ganz gut.
Schwerpunktwettkämpfe	Alles ab 5000 Metern einfach mal ausprobieren. Leichte Vorliebe für Straßenläufe. Ab und zu auch gerne mal ein Marathon.
sportliche Erfolge	- 3. Landesmeister über 10km Straße mit der M50-Mannschaft mit Landesrekord in 2012. - 3. Landesmeister im Halbmarathon mit der M55-Mannschaft in 2013 - 2. in der Mannschaftswertung bei den Landesmeisterschaften Cross über 6,3 km in 2012 - 2012 Landesmeister im Marathon der Altersklasse M50 - vereinzelte Altersklassensiege
„Kommentierte Bestzeiten“ 	400m – zu kurz 800m – zu kurz 1.000m – zu kurz 1.500m – zu kurz Meile – zu kurz 3.000m – zu kurz 3.000m Hindernis – kann ich nicht 5.000m – muss ich mal machen 10km – 41:24 Sottrum 2012 Halbmarathon – 1:32:21 Bremen-Nord 2013 25km – 1:53:26 Hannover Marathon – 3:19:52 Stunden 2012 in Bremen Ultraläufe – da hört es bei mir auf
kurzfristige Zielsetzungen	Konstant dabei bleiben und dann den Marathon unter 3:15, den Halbmarathon unter 1:30 und die 10 km unter 40 Minuten schaffen.
langfristige Zielsetzungen	Möglichst lange verletzungsfrei dabei bleiben.
Aufgaben im Verein	2009 – 2011 Fußball E-Jugend-Trainer Organisationstätigkeiten bei unseren Läufen
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	“Man fühlt sich gut beim Laufen und noch besser hinterher” (aus einem chinesischen Glückskeks – ich wäre aber auch selber darauf gekommen)