



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Philipp Katthöfer																												
Jahrgang	1988																												
Geburtsort	Oelde																												
Beruf	Student																												
beim ATS Buntentor seit	Mai 2014																												
bei den Roadrunners seit	---																												
Sportliche Entwicklung	Der Schnuppertriathlon der „Oelder TriStars“ (Ein kleines Städtchen im Herzen Westfalens) hat mich im Jahr 2002 zum Ausdauersport gebracht. Nach erfolgreichen Teilnahmen in den Jugendligen des Triathlons habe ich es in die erste Mannschaft im Erwachsenenbereich geschafft und durfte in der NRW – Liga starten. Nach einer vier jährigen Pause von 2009 bis 2013 habe ich, aufgrund eines Ortswechsels, beim ATS Buntentor angeheuert. Dort trainiere ich nun wieder regelmäßig und versuche mich auf den Strecken 3.000 m, 5.000 m und 10.000 m zu verbessern!																												
Schwerpunktwettkämpfe	3.000 m, 5.000 m und 10.000 m (Straße sowie Bahn)																												
sportliche Erfolge	Jede neue Bestzeit ist mein persönlicher Erfolg!																												
„Kommentierte Bestzeiten“	<div style="display: flex; align-items: center;">  <table style="border: none;"> <tr><td>400m</td><td></td></tr> <tr><td>800m</td><td></td></tr> <tr><td>1.000m</td><td>2:38 (Oelde 2009)</td></tr> <tr><td>1.500m</td><td></td></tr> <tr><td>Meile</td><td></td></tr> <tr><td>3.000m</td><td>8:53 (Oelde 2009)</td></tr> <tr><td>3.000m Hindernis</td><td></td></tr> <tr><td>5.000m</td><td>16:50 (Ahlen 2009)</td></tr> <tr><td>10.000m</td><td></td></tr> <tr><td>10km</td><td>34:48 (Lingen 2014)</td></tr> <tr><td>Halbmarathon</td><td></td></tr> <tr><td>25km</td><td></td></tr> <tr><td>Marathon</td><td></td></tr> <tr><td>Ultraläufe</td><td></td></tr> </table> </div>	400m		800m		1.000m	2:38 (Oelde 2009)	1.500m		Meile		3.000m	8:53 (Oelde 2009)	3.000m Hindernis		5.000m	16:50 (Ahlen 2009)	10.000m		10km	34:48 (Lingen 2014)	Halbmarathon		25km		Marathon		Ultraläufe	
400m																													
800m																													
1.000m	2:38 (Oelde 2009)																												
1.500m																													
Meile																													
3.000m	8:53 (Oelde 2009)																												
3.000m Hindernis																													
5.000m	16:50 (Ahlen 2009)																												
10.000m																													
10km	34:48 (Lingen 2014)																												
Halbmarathon																													
25km																													
Marathon																													
Ultraläufe																													
kurzfristige Zielsetzungen	Verbesserung meiner 3.000 m, 5.000 m und 10.000 m Zeit																												
langfristige Zielsetzungen	Teilnahme am „Gore-Tex-Transalpine-Run“ Lauf 2015																												
Aufgaben im Verein	Sind noch genauer festzulegen ☺																												
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.																												