



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Gerrit Lubitz
Jahrgang	1966
Geburtsort	Bremen
Beruf	<ul style="list-style-type: none"> • Berufsschullehrer (Sozialwissenschaften + Sport) • Diplom Sozialpädagoge (U)
beim ATS Buntentor seit	1969
bei den Roadrunners seit	2006
Sportliche Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderturnen bis ca. 1976 • Fußball (1976-2001) • Laufen (zunächst neben dem FB) seit ca. 1993 • Übungsleiter Ski alpin
Schwerpunktwettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • 10km Straße • Crossläufe im Winter (möglichst viel Wald bevorzugt!)
sportliche Erfolge	<ul style="list-style-type: none"> • Deutscher Vizemeister Halbmarathon Mannschaft M40/45 • 10 x Bremer Meister bzw. Meister HB/NiSa (Bahn: 800m und 3.000m; Straße: HM (Einzel + Team), Marathon und 10km-Mannschaft in den AK M30, M35, M40, M45, M50) • EM-Teilnahme 2017, bester Deutscher in AK Crosslauf • Diverse Siege und AK-Siege in Volks- und Straßenläufen
„Kommentierte Bestzeiten“ 	400m zu kurz 800m 2:06:22 (Wilhelmshaven; 2002) härter als Marathon! 1.000m 2:47:10 (Sottrum; 2002) 1.500m 4:16:76 (Bremen; 2001) Weserstadion Meile 4:39:99 (Soltau; 2001) 3.000m 9:13:45 (Oldenburg; 2001) 3.000m H Hindernisse zu hoch, Wassergraben zu tief! 5.000m 15:42:83 (Wilhelmshaven; 2001) 10.000m 33:37:05 (Sottrum; 2004) 10km 33:00 netto (Paderborn; 2003) eine Sekunde... HM 1:15:40 (Lesmona; 2002) 25km 1:32:... oder so (Oldenburg; ?) Marathon 2:41:46 (Hamburg; 2005) Ultraläufe nöööö!
kurzfristige Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • wieder schneller werden • Wettkampfatmosphäre im Team genießen
langfristige Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • so lange wie möglich „schmerzarm“ laufen • fit, flink und beweglich bleiben (auch geistig...)
Aufgaben im Verein	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftreffleiter, Abteilungsleiter Laufen • Orga-Leitung Sommerquartett und Adventure-Run • Aufbau Vereinsarchiv, Kontaktperson Senioren 60+
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	<ul style="list-style-type: none"> • Die Dinge mit der richtigen Mischung aus Verantwortung und Gelassenheit angehen. • Ernsthaftigkeit muss nicht gleichzeitig ernst sein...