



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Lars Lüdemann
Jahrgang	1970
Geburtsort	Rotenburg (Wümme)
beim ATS Buntentor seit	2006
bei den Roadrunners seit	-
Sportliche Entwicklung	Fußball (1976-2003) Laufen (seit 2003)
Schwerpunktwettkämpfe	10 km und Halbmarathon
sportliche Erfolge	äh ja ... AK-Platzierungen
„Kommentierte Bestzeiten“	 <p>400m 800m 1.000m leider noch nie gelaufen 1.500m Meile 3.000m 11:34,9 (Sottrum 2008) 3.000m H 5.000m 19:41,5 (Sottrum 2010) 10.000m 10km 38:56 (Bremen 2012) HM 1:32:57 (Oldenburg 2012) 25km Marathon 3:29:18 (Bremen 2007) Ultraläufe</p>
kurzfristige Zielsetzungen	Verbesserung Halbmarathonzeit
langfristige Zielsetzungen	Gesund bleiben und möglichst noch lange Spaß am laufen haben Schöne Landschaftsläufe „genießen“
Aufgaben im Verein	
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	„alles wird gut“ ... think positiv ! Sich quälen und trotzdem Spaß haben, muß sich nicht ausschließen !