



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen

Steckbrief



Name	Bernhard Memering
Jahrgang	1956
Geburtsort	Lathen
Beruf	Krankenhausseelsorger / Pastoralreferent
beim ATS Buntentor seit	01.01.2012
bei den Roadrunners seit	01.12.2011
Sportliche Entwicklung	Mittel- und Langstreckenlauf von 1970 - 1983 Wiederaufnahme des Laufens seit 2001
Schwerpunktwettkämpfe	Landes- und Deutsche Meisterschaften der Senioren
sportliche Erfolge	Deutscher Seniorenmeister 5000 m (2008) Diverse Landesmeistertitel im Cross, Straßenlauf, Bahn 9 Bremer Landesrekorde in der Altersklasse M50 1 Bremer Landesrekord in der M60
„Kommentierte Bestzeiten“ 	400m zu kurz 800m 1:58,9 (1981) – 2:19,1 (2003) 1.000m 2:35,58 (1981) – 2:55,6 (2005) 1.500m 4:04,9 (1978) - 4:28,3 (2003) Meile 5:10,0 (2004) 3.000m 8:42,2 (1979) – 9:29,58 (2005) 3.000m Hindernis 9:24,6 (1976) – 11:57,27 (2007) 5.000m 14:56,5 (1978) – 16:34,18 (2003) 10.000m 31:40,0 (1978) – 34:46,95 (2003) 10km 34:05 (2003) Halbmarathon 1:16:10 (2005) 25km 1:24,26 (1978) Marathon - nur einmal im Leben: 2:57:33 (2005) Ultraläufe - zu lang
kurzfristige Zielsetzungen	Mal wieder laufen bei Sonnenschein und Wärme
langfristige Zielsetzungen	Verletzungsfreies Laufen mit Freude und bei guter Gesundheit
Aufgaben im Verein	
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	Leben ist Bewegung ...