



**Bahn-, Cross- und Straßenlaufen**



**Steckbrief**

Name	Sandra Schulz
Jahrgang	1976
Geburtsort	Werne
Beruf	Architektin
beim ATS Buntentor seit	2008
bei den Roadrunners seit	---
Sportliche Entwicklung	1989-2002: Wettkampfschwimmerin bei der DLRG Olfen (Rettungsschwimmen), mehrfach deutsche Meisterin mit der Mannschaft. Laufen gehörte damals zum Training mit dazu. Ab 2007 habe ich dann mit dem Ziel „Marathon“ die Laufstrecken verlängert und beim ATS Buntentor eine tolle Laufgruppe gefunden!! 2012 Umzug nach Spenge und durch die Geburten meiner Kinder (2012 und 2014) Trainingsreduzierung.
Schwerpunktwettkämpfe	Im Moment geht die Familie vor, ansonsten von 10 km bis Marathon, gerne im Gelände / Gebirge
sportliche Erfolge	1. Platz Halbmarathon Schneverdingen 4. Platz Marathon Rostock Mehrere Siege und Platzierungen bei Volks- und Straßenläufen. (Den Jungfrau-Marathon unter 5 Stunden geschafft!)
„Kommentierte Bestzeiten“	 <p>400m 800m 1.000m 1.500m Meile 3.000m 3.000m Hindernis 5.000m 10.000m 10km 43:10 (2010 – Bremen) Halbmarathon 1:35:06 (2010 - Leverkusen) 25km Marathon 3:34:41 (2009 - Berlin) Ultraläufe</p>
kurzfristige Zielsetzungen	Hin und wieder ohne Stress und Druck eine Runde zu Laufen (für das gute Gefühl); demnächst durch den Teutoburger Wald direkt hinter unserem Haus (Umzug nach Halle /Westf.)
langfristige Zielsetzungen	Mal wieder einen Marathon / Hermannslauf / Teutolauflauf / ... mitlaufen
Aufgaben im Verein	---
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	„Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“