



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Jens thor Straten																												
Jahrgang	1982																												
Geburtsort	Stade																												
Beruf	Diplom-Volkswirt																												
beim ATS Buntentor seit	2012																												
bei den Roadrunners seit																													
Sportliche Entwicklung	Seit 2007 in verschiedenen Bremer Vereinen als Läufer aktiv zum Ausgleich Bergsteigen, Rennradfahren und Skilanglauf																												
Schwerpunktwettkämpfe	10km Straße und Halbmarathon																												
sportliche Erfolge	2x Landesmeister Bremen (10.000m und Cross Mannschaft) 3x Sieger des Stader Altstadtlaufs diverse andere Siege bei Volks- und Straßenläufen																												
„Kommentierte Bestzeiten“	<table border="0"> <tr> <td>400m</td> <td>viel zu kurz</td> </tr> <tr> <td>800m</td> <td>immer noch zu kurz</td> </tr> <tr> <td>1.000m</td> <td>2:51,93 (Bremen; 2008)</td> </tr> <tr> <td>1.500m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Meile</td> <td>4:46,63 (Soltau; 2008)</td> </tr> <tr> <td>3.000m</td> <td>9:33,50 (Oldenburg; 2008) inklusive Sturz</td> </tr> <tr> <td>3.000m Hindernis</td> <td>ist mir zu gefährlich</td> </tr> <tr> <td>5.000m</td> <td>16:17,16 (Bremen; 2008)</td> </tr> <tr> <td>10.000m</td> <td>35:44,62 (Unterlüß; 2008) Hitzeschlacht</td> </tr> <tr> <td>10km</td> <td>33:21 (Oelde; 2011) wieder Hitzeschlacht</td> </tr> <tr> <td>Halbmarathon</td> <td>1:12:19 (Offenbach; 2011)</td> </tr> <tr> <td>25km</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Marathon</td> <td>3:35:33 (Bremen; 2006)</td> </tr> <tr> <td>Ultraläufe</td> <td>vielleicht in zehn Jahren mal</td> </tr> </table>	400m	viel zu kurz	800m	immer noch zu kurz	1.000m	2:51,93 (Bremen; 2008)	1.500m		Meile	4:46,63 (Soltau; 2008)	3.000m	9:33,50 (Oldenburg; 2008) inklusive Sturz	3.000m Hindernis	ist mir zu gefährlich	5.000m	16:17,16 (Bremen; 2008)	10.000m	35:44,62 (Unterlüß; 2008) Hitzeschlacht	10km	33:21 (Oelde; 2011) wieder Hitzeschlacht	Halbmarathon	1:12:19 (Offenbach; 2011)	25km		Marathon	3:35:33 (Bremen; 2006)	Ultraläufe	vielleicht in zehn Jahren mal
400m	viel zu kurz																												
800m	immer noch zu kurz																												
1.000m	2:51,93 (Bremen; 2008)																												
1.500m																													
Meile	4:46,63 (Soltau; 2008)																												
3.000m	9:33,50 (Oldenburg; 2008) inklusive Sturz																												
3.000m Hindernis	ist mir zu gefährlich																												
5.000m	16:17,16 (Bremen; 2008)																												
10.000m	35:44,62 (Unterlüß; 2008) Hitzeschlacht																												
10km	33:21 (Oelde; 2011) wieder Hitzeschlacht																												
Halbmarathon	1:12:19 (Offenbach; 2011)																												
25km																													
Marathon	3:35:33 (Bremen; 2006)																												
Ultraläufe	vielleicht in zehn Jahren mal																												
																													
kurzfristige Zielsetzungen	Verbesserung meiner Bestzeiten von 5.000m bis Halbmarathon																												
langfristige Zielsetzungen	Marathon unter 2:30h laufen (und am Besten damit dann den Bremen Marathon gewinnen)																												
Aufgaben im Verein	Schnell laufen																												
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...																													