Volker "Stony" Stein

Geburtsdatum: 19.02.1966

Im Verein seit: 1995

Bestzeiten:

5000 m	18:02	Betzdorf 1996
10 km	38:33	Refrath 1997
Halbmarathon	01:28:12	Hamm 2000
Marathon	03:12:08	Berlin 1996

Der beste Wettkampf:

5000m Betzdorf 2012

nach 12 Runden anfeuern (zusammen sch...) durch Edelhasen Brocki ein legendärer Endspurt der mich nochmal unter 20 min brachte

Der schlimmste Wettkampf:

Marthon Duisburg 2000

1. hälfte in 1:45

2. hälfte in 2:32 .... war ein (kleiner) Leistungseinbruch drin

Lieblingsstrecken:

Training:

- Winterlaufstrecke Walpersdorf
- Stadion Dreis-Tiefenbach
- Obernau kleine Runde

Wettkampf:

- Sylvesterlauf Obernau
- Alsdorf 10 km

Motto:

Weniger ist oft mehr! Klappt beim Training super, beim Essen eher nicht