Laufstatistik

Laufstatistik

Jahreskilometer

1.977	2.516	
1.978	3.808	6.324
1.979	2.840	9.164
1.980	967	10.131
1.981	100	10.231
1.982	600	10.831
1.983	400	11.231
1.984	100	11.331
1.985	100	11.431
1.986	1.013	12.444
1.987	1.242	13.686
1.988	1.061	14.747
1.989	1.584	16.331
1.990	1.281	17.612
1.991	451	18.063
1.992	3.238	21.301
1.993	5.113	26.414
1.994	5.184	31.598
1.995	5.362	36.960
1.996	4.994	41.954
1.997	4.931	46.885
1.998	4.669	51.554
1.999	5.027	56.581
2.000	4.360	60.941
2.001	3.694	64.635
2.002	5.000	69.635
2.003	4.493	74.128
2.004	3.600	77.728
2.005	3.738	81.466
2.006	2.350	83.816
2.007	2.461	86.277
2.008	2.788	89.065
2.009	3.033	92.098
2.010	2.795	94.893
2.011	1.866	96.759
2.012	2.128	98.887
2.013	2.336	101.223
2.014		101.223

Stand: 17.11.2013

5000 m pers. Bestzeiten

1.	29.04.1979	Dortmund	16:14:4 min	Westfalenmeiters. 17. Platz
2.	01.06.1994	Nordkirchen	16:31 min	
3.	22.05.1993	Recklingh.	16:31 min	
4.	19.04.1997	Sythen	16:48 min	Straßenlauf
5.	21.08.1994	Recklingh.	16:52 min	
6.	07.06.1995	Kamen	16:52 min	
7.	27.04.1996	Dülmen	16:53 min	
8.	16.05.1999	Wanne	16:54 min	
9.	28.05.1997	Nordkirchen	16:56 min	
10.				

10000m pers. Bestzeiten

1.	Okt. 94	Sythen	34:06 min	
2.	Mai. 94	Dülmen	34:24 min	
3.	Okt. 93	Sythen	34:25 min	
4.	Jan. 98	Hamm	34:33 min	
5.	Aug. 94	Essen	34:38 min	
6.	Feb. 98	Bertlich	34:51 min	
7.	Mär. 95	Vreden	34:54 min	
8.	Okt. 94	Sythen	34:55 min	
9.	Jan. 97	Hamm	34:56 min	
10.	Feb. 97	Bertlich	34:58 min	

Halbmarathon pers. Bestzeiten

1.	Feb. 94	Hamm	1:15:57 h	
2.	Feb. 95	Hamm	1:16:08 h	
3.	Mär. 97	Vreden	1:16:28 h	
4.	Sep. 94	Bertlich	1:16:29 h	
5.	Feb. 98	Hamm	1:16:37 h	
6.	Feb. 96	Hamm	1:16:41 h	
7.	Apr. 97	Paderborn	1:16:47 h	
8.	Feb. 97	Hamm	1:16:54 h	
9.	Sep. 96	Bertlich	1:16:57h	
10.	Mär. 93	Vreden	1:17:52 h	

100 km pers. Bestzeit

1.	Sep. 95	Rheine	7:54:15 h	Westf./Westd. Meister M 30
2.				
3.				

Marathon pers. Bestzeiten

1.	Sep. 96	Berlin	2:41:12 h	
2.	Apr. 97	Hamburg	2:42:20 h	
3.	Mär. 94	Steinfurt	2:43:15 h	sehr stürmisch
4.	Sep. 98	Berlin	2:43:37 h	
5.	Mär. 95	Steinfurt	2:43:48 h	
6.	Apr. 94	Hamburg	2:43:48 h	warm
7.	Okt. 93	Essen	2:44:11 h	
8.	Apr. 99	Hamburg	2:44:45 h	
9.	Okt. 94	Frankfurt	2:44:48 h	
10.	Mär. 96	Steinfurt	2:45:16 h	
11.	Apr. 98	Hamburg	2:46:37 h	
12.	Okt. 95	Essen	2:47:28 h	
13.	Apr. 93	Hannover	2:48:27 h	
14.	Okt. 99	Köln	2:48:52 h	
15.	Mär. 98	Steinfurt	2:49:04 h	
16.	Okt. 02	Essen	2:49:34 h	
17.	Apr. 01	Hamburg	2:50:37h	
18.	Apr. 79	Köln Porz	2:52:39 h	Gehpaus., 2:40 h angeg. 17 Jahre
19.	Okt. 00	Köln	2:53:41 h	
20.	Okt. 97	Köln	2:55:34 h	Infekt Hundebiss
21.	Okt. 92	Essen	2:56:04 h	
22.	Sep. 02	Münster	2:56:34 h	
23.	Mär. 01	Steinfurt	2:58:23h	
24.	Apr. 02	Hamburg	2:58:37h	
25.	Sep. 92	Berlin	2:58:47 h	1. Marathon n. 13 Jahre Pause
26.	Mär. 93	Steinfurt	3:00:25 h	
27.	Mai. 78	Dülmen	3:00:58 h	16 Jahre !!!
28.	Mai. 03	Boch.-DO	3:01:55 h	
29.	Apr. 05	Dortmund	3:16:35 h	1. Marathon nach Borreliose
30.	Apr. 00	Duisburg	3:24:22 h	mit Marion (Halsinfekt)
31.	Okt. 77	Essen	3:26:00 h	