

<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Land</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ma Nr.</u>	<u>sonstiges</u>
03.10.2009	HH-Öjendorf	Deutschland	04:23:05	1	
21.11.2009	Leens	Niederlande	04:03:51	2	
20.12.2009	Grindstedt	Dänemark	04:20:25	3	2009 = 3
27.02.2010	Kiel	Deutschland	04:13:41	4	
13.03.2010	HH-Öjendorf	Deutschland	04:20:50	5	
02.04.2010	Aalborg Brutal	Dänemark	04:34:41	6	
25.04.2010	Hamburg (4:23:12 brutto)	Deutschland	04:15:56	7	
13.05.2010	Silkeborg Naturstieg	Dänemark	04:18:56	8	
24.05.2010	Langeln Hügelgräber	Deutschland	04:11:40	9	
06.06.2010	SE Forst Hartenholm	Deutschland	04:16:37	10	
19.06.2010	Kattendorf	Deutschland	04:09:49	11	
18.07.2010	Ulzburg	Deutschland	04:12:00	12	
15.08.2010	Strande	Deutschland	04:30:05	13	
09.10.2010	Kaltenkirchen (Helmut J. G.)	Deutschland	04:27:50	14	
30.10.2010	Bad Oldesloe	Deutschland	04:26:00	15	
20.11.2010	Leens	Niederlande	04:12:03	16	
05.12.2010	Kaltenkirchen (Advent)	Deutschland	05:24:04	17	
28.12.2010	HH-Öjendorf	Deutschland	04:58:59	18	2010 = 15
23.01.2011	Vejle	Dänemark	04:08:21	19	
26.02.2011	Kiel	Deutschland	04:11:24	20	
20.03.2011	HH-Teichwiesen	Deutschland	04:45:20	21	
22.04.2011	Aalborg Brutal	Dänemark	04:36:52	22	
08.05.2011	Kaltenkirchen (15. Kaki M.)	Deutschland	04:24:55	23	
22.05.2011	Hamburg (4:55:48 brutto)	Deutschland	04:43:52	24	
02.06.2011	Henstedt-Ulzburg	Deutschland	04:29:49	25	
13.06.2011	Langeln	Deutschland	04:18:49	26	
26.06.2011	SE Forst Hartenholm	Deutschland	04:39:40	27	
21.08.2011	Strande	Deutschland	04:41:26	28	
02.10.2011	Kaltenkirchen (Helmut J. G.)	Deutschland	04:24:23	29	
19.11.2011	Leens	Niederlande	04:10:18	30	
28.11.2011	HH-Öjendorf	Deutschland	04:43:02	31	2011 = 13
11.02.2012	HH-Öjendorf	Deutschland	04:50:30	32	
25.02.2012	Kiel	Deutschland	04:26:50	33	
18.03.2012	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	04:33:53	34	
29.04.2012	Hamburg (4:31:49 brutto)	Deutschland	04:24:20	35	
17.05.2012	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	04:20:39	36	
10.06.2012	Langeln Hügelgräber	Deutschland	04:07:21	37	
17.06.2012	SE Forst Hartenholm	Deutschland	04:25:21	38	
23.06.2012	HH-Allermöhe	Deutschland	04:43:20	39	
05.08.2012	Wellen	Deutschland	04:34:24	40	
19.08.2012	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	05:49:04	41	
03.10.2012	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	04:29:02	42	
21.10.2012	Kaltenkirchen (Quentsch)	Deutschland	04:22:57	43	
17.11.2012	Leens	Niederlande	04:18:31	44	2012 = 13
04.01.2013	Ulzburg (D. Sagasser G.)	Deutschland	04:56:32	45	
09.02.2013	HH-Öjendorf	Deutschland	05:17:57	46	
23.02.2013	Kiel	Deutschland	04:30:57	47	
29.03.2013	Aalborg Brutal	Dänemark	05:25:51	48	
04.05.2013	Helgoland	Deutschland	04:44:17	49	
12.05.2013	Quickborner Moormarathon	Deutschland	04:49:22	50	
20.05.2013	Langeln Hügelgräber	Deutschland	04:35:59	51	
16.06.2013	SE Forst Hartenholm	Deutschland	04:36:58	52	
22.06.2013	Allermöhe	Deutschland	04:48:32	53	

07.07.2013	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	05:02:03	54	
04.08.2013	Wellen	Deutschland	04:37:41	55	
14.09.2013	HH-Öjendorf	Deutschland	04:45:39	56	
22.09.2013	Kaltenkirchen (Helmut J. G.)	Deutschland	04:39:44	57	
05.10.2013	HH-Öjendorf	Deutschland	04:47:34	58	
13.10.2013	Schmalfelder Wohld Mar.	Deutschland	04:50:15	59	
02.11.2013	HH-Öjendorf	Deutschland	04:41:42	60	
16.11.2013	Leens	Niederlande	04:29:17	61	
01.12.2013	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	05:11:00	62	
08.12.2013	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:49:07	63	2013 = 19
12.01.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:45:16	64	
19.01.2014	Vejle (4:52:13 brutto)	Dänemark	04:51:28	65	
02.02.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:49:12	66	
22.02.2014	Kiel	Deutschland	04:59:19	67	
09.03.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:58:49	68	
23.03.2014	Bad Bramstedt	Deutschland	04:47:10	69	
02.04.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:57:32	70	
18.04.2014	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	05:12:31	71	
04.05.2014	Hamburg (4:48:19 brutto)	Deutschland	04:32:59	72	
04.06.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	05:23:32	73	
09.06.2014	Langelner Hügelgräber	Deutschland	04:45:01	74	
21.06.2014	Fehmarn	Deutschland	04:45:12	75	
06.07.2014	Kaltenkirchen (Helmut J. G.)	Deutschland	05:02:12	76	
16.07.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:59:56	77	
02.08.2014	Wellen	Deutschland	04:55:05	78	
17.08.2014	Springhirsch	Deutschland	04:40:09	79	
20.08.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	05:37:13	80	
20.09.2014	Oberharz 10 Teiche	Deutschland	04:58:27	81	
28.09.2014	Springhirsch	Deutschland	05:10:09	82	
01.11.2014	HH-Öjendorf	Deutschland	05:05:27	83	
05.11.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:55:08	84	
30.11.2014	Stuvenborn	Deutschland	04:53:17	85	
07.12.2014	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	04:58:03	86	
28.12.2014	HH-Öjendorf	Deutschland	05:17:38	87	2014 = 24
18.01.2015	Vejle	Dänemark	04:46:08	88	
11.02.2015	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	05:09:42	89	
22.02.2015	Kaltenkirchen (Globus)	Deutschland	05:04:38	90	
28.02.2015	Kiel	Deutschland	05:01:13	91	
25.03.2015	Kaltenkirchen (R&B)	Deutschland	05:15:45	92	
10.04.2015	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	04:37:23	93	
26.04.2015	Hamburg (4:54:00 brutto)	Deutschland	04:34:52	94	
25.05.2015	Langelner Hügelgräber	Deutschland	04:24:43	95	
06.06.2015	Fehmarn	Deutschland	04:51:05	96	
13.06.2015	Henstedt-Ulzburg	Deutschland	05:21:47	97	
21.06.2015	SE Forst Hartenholm	Deutschland	04:43:05	98	
05.07.2015	Kaltenkirchen (Helmut J. G.)	Deutschland	05:26:15	99	
06.09.2015	Kaltenkirchen (100. Regine)	Deutschland	04:44:22	100	
01.11.2015	Schmalfelder Wohld Mar.	Deutschland	05:15:33	101	2015 = 14
02.09.2018	Heidmoor (Zweispurtrasse)	Deutschland	04:48:35	102	
31.10.2018	Langeln	Deutschland	05:04:34	103	
02.12.2018	Kaltenkirchen (Advent)	Deutschland	04:37:04	104	2018 = 3
20.01.2019	Brückenlauf Bad Bramstedt	Deutschland	04:40:41	105	
23.02.2019	Kiel	Deutschland	04:37:31	106	
23.06.2019	6 Std. Lauf Kaltenkirchen	Deutschland	06:00:00	107	42,4 km
21.07.2019	HH-Sülldorf	Deutschland	05:19:53	108	
01.09.2019	Schmalfelder Wohld Mar.	Deutschland	04:59:46	109	

03.10.2019	Quickborner Moormarathon	Deutschland	04:49:26	110	
02.11.2019	HH-Ojendorf	Deutschland	05:07:04	111	<b>2019 = 7</b>
02.02.2020	Brückenlauf Bad Bramstedt	Deutschland	05:02:36	112	
22.02.2020	Kiel	Deutschland	04:58:55	113	<b>2020 = 2</b>
08.08.2021	Henstedt-Ulzburg	Deutschland	05:37:56	114	
12.09.2021	Hamburg (5:35:47 brutto)	Deutschland	05:14:40	115	<b>2021 = 2</b>

Deutschland 101  
 Dänemark 8  
 Niederlande 5

**2016= 0 Marathon**  
**2017= 0 Marathon**