

MARATHONLÄUFE

	Tag	Ort	Zeit	1.Hälfte	2.Hälfte	Finisher	Platz	Platz AK (von)	Sonstiges
1.	26.04.1987	Hamburg	03:35:09	01:33:00	02:02:09	6440	3289	780 MH (1561)	zu langsam gestartet/ab 32km gehen und laufen
2.	24.04.1988	Hamburg	02:58:22	?	?	8668	1670	415 MH (1763)	Kalt/Superwetter/keine Probleme
3.	21.05.1989	Hamburg	03:29:08	?	?	8407	3305	693 MH (1870)	wenig Training/ 2 Krämpfe
4.	26.05.1991	Hamburg	03:10:41	?	?	7402	1380	325 MH (1593)	1. Hälfte mit Helmut Jung gelaufen
5.	24.05.1992	Hamburg	03:01:55	01:29:10	01:32:45	8013	652	161 M30 (1093)	1. Hälfte mit Ernst K./Krampf 200 Meter vor Ziel
6.	23.05.1993	Hamburg	02:53:40	01:23:26	01:30:14	8012	389	80 M30 (940)	9 Uhr 14 Grad am Start/ Bestzeit Marathon
7.	24.04.1994	Hamburg	02:58:57	01:23:51	01:35:06	7849	722	156 M30 (1105)	9 Uhr 12 Grad/12 Uhr 17 Grad
8.	29.05.1994	Hannover	03:07:57	01:27:30	01:40:27	2062	422	79 M30 (300)	Schmerzen Wade/Krämpfe/Massage/Rundkurs
9.	30.04.1995	Hamburg	02:58:36	01:24:06	01:34:30	9561	1069	205 M30 (1358)	6 Minuten Krampf bei km 40/ dadurch keine Bestzeit!!
10.	03.06.1995	Beitostolen (N)	03:29:08	01:37:20	01:51:48	238	45	12 M30 (51)	6 Abschnitte mit Steigung und Gefälle/Superwetter
11.	21.04.1996	Hamburg	03:07:30	01:26:52	01:40:38	7639	667	160 M30 (1199)	9 Uhr 15 Grad/12 Uhr 25 Grad/Erkältung
12.	27.10.1996	Wendland/Liepe	03:06:38	01:27:29	01:38:39	120	33	10 M30 (24)	6 Grad am Start/Wendepunktstrecke
13.	08.03.1997	Husum	03:21:20	01:31:35	01:49:45	179	44	7 M35 (17)	die letzten 10 km laufen und gehen
14.	27.04.1997	Hamburg	03:11:54	01:32:39	01:39:15	8707	1555	310 M35 (1356)	9 Uhr 7 Grad/12 Uhr 12 Grad
15.	31.05.1997	Gettorf	03:06:24	01:30:10	01:36:14	140	19	4 M35 (15)	keine Probleme/Rundkurs
16.	26.10.1997	Wendland/Liepe	03:09:09	01:33:13	01:35:56	68	10	3 M35 (11)	keine Probleme/6 Grad
17.	07.03.1998	Husum	02:58:29	01:27:43	01:30:46	198	25	6 M35 (19)	kalt und feucht/+2 Grad/Wendepunktstrecke
18.	05.04.1998	Hannover	03:05:31	01:26:19	01:39:12	757	120	28 M35 (128)	2 x 21,1 km/Krampfprobleme
19.	19.04.1998	Hamburg	03:02:10	01:27:12	01:34:56	9453	820	186 M35 (1530)	9 Uhr 5 Grad/12 Uhr 12 Grad
20.	09.05.1998	Helgoland	03:08:44	?	?	234	13	2 M35 (26)	4 Runden/1 Krampf/Superwetter 17 Grad Start
21.	06.06.1998	Gettorf	03:17:05	01:28:20	01:48:45	135	21	7 M35 (21)	ab km 17 Einbruch
22.	04.07.1998	Assens (DK)	03:06:41	01:33:06	01:33:35	31	3	2 M35 (?)	8 Runden/crossähnlich/toller Lauf
23.	11.07.1998	Kristianopel (S)	03:04:22	01:30:31	01:33:51	61	5	2 M35 (7)	flache Asphaltstrecke/Wendepunkt/Superwetter
24.	02.08.1998	Beverstedt-Wellen	03:01:35	?	?	87	5	2 M35 (?)	keine Probleme/Rundkurs
25.	18.10.1998	Bremervörde	03:08:47	01:30:00	01:38:47	125	18	4 M35 (14)	am Ende Gehpausen/Wendepunktstrecke

26.	25.10.1998	Wendland/Liepe	03:25:31	01:32:03	01:53:28	60	18	5 M35 (8)	Sturm und Regen/schon ab km 14 Probleme
27.	20.02.1999	Kiel	02:51:58	?	?	113	9	?	3 G/Strecke 1200 M. zu kurz = 42,195 in 2:57:00 Std.
28.	06.03.1999	Husum	03:02:35	01:29:55	01:32:40	171	14	2 M35 (18)	viel Wind/kalt
29.	25.04.1999	Hamburg	02:57:58	01:27:44	01:30:14	12813	870	185 M35 (2131)	gutes Laufwetter/9 Uhr 9 Grad/12 Uhr 15 Grad
30.	13.05.1999	Silkeborg (DK)	03:10:26	01:28:13	01:42:13	85	5	?	Strecke mit langen Steigungen/14 Grad/eine Strecke
31.	03.07.1999	Assens (DK)	03:03:34	01:28:29	01:35:05	35	1	1 M35 (?)	8 Runden/crossähnlich/toller Lauf
32.	01.08.1999	Beverstedt-Wellen	03:12:59	01:27:00	01:45:59	64	7	2 M35 (?)	sehr heiß/ Krämpfe/ eine Pinkelpause
33.	24.10.1999	Wendland/Liepe	03:23:02	?	?	60	23	6 M35 (7)	gutes Laufwetter/Einbruch 2. Hälfte/Krämpfe
34.	07.07.2001	Assens (DK)	03:30:09	01:36:16	01:53:53	35	4	?	Hitzewetter 28 Grad im Schatten beim Start/8 Runden
35.	05.08.2001	Beverstedt-Wellen	03:15:23	?	?	71	4	1 M35 (3)	kühle Temperatur/letzten 2 km leichte Probleme
36.	21.10.2001	Wendland/Liepe	03:13:13	01:35:56	01:37:17	69	5	2 M35 (12)	11Grad am Start/ kaum Wind/keinerlei Probleme
37.	23.02.2002	Kiel	03:16:44	?	?	174	16	3 M40 (25)	2 Grad/ stürmischer Wind/ leichte Wadenprobleme
38.	30.03.2002	Kiel-Holtenau Gel.	03:20:14	01:32:35	01:47:39	41	4	2 M40 (2)	32 Runden + Rest/durch Blase 6 Minuten verloren
39.	09.05.2002	Silkeborg (DK)	03:37:33	?	?	143	22	?	Superwetter/schwere Strecke/Gegenwind/ab 30 KO
40.	06.07.2002	Assens (DK)	03:23:17	01:34:35	01:48:42	40	6	?	16,5 Grad beim Start/Aufgeweichter 8x5,274 km Kurs
41.	11.08.2002	Ostrohe	03:15:49	01:34:17	01:41:32	38	1	1 M40/45 (11)	4x Rundkurs im Wald/aufgeweichter Boden/keine Pro.
42.	20.10.2002	Wendland/Liepe	03:08:59	01:32:45	01:36:14	43	4	3 M40 (7)	21,1 km Wendepunkt/7 Grad/keine Probleme
43.	08.12.2002	HH-Berne (100MC)	03:30:35	?	?	19	1	1 M40 (1)	4 Runden/Superwetter/Temperatur minus 5 Grad
44.	12.01.2003	HH-Berne (100MC)	03:26:30	?	?	18	1	1 M40 (1)	4 Runden auf Schnee/Temperatur plus 2 Grad
45.	26.01.2003	Alter Elbtunnel HH	03:18:06	?	?	160	14	4 M40 (23)	48,6 Runden/Chip/letzte Runde 1,5 Minuten reduziert
46.	09.02.2003	HH-Berne (TuS B.)	03:19:10	?	?	16	3	2 M40 (2)	4 Runden/Superwetter/2 Grad/2 M. vor Ziel gewartet
47.	22.02.2003	Kiel	03:22:09	?	?	143	24	3 M40 (15)	2 Grad/stürmischer Wind/1,5 M. vor dem Ziel gewartet
48.	09.03.2003	HH-Berne (100MC)	03:40:10	?	?	11	1	1 M40 (1)	4 Runden/7 Grad/Regen + Wind/mit Saggasser gelau.
49.	29.03.2003	Kiel-Holtenau Gel.	03:14:01	01:32:51	01:41:10	41	2	1 M40 (1)	32 komplette Runden/Superwetter 9-14 Grad
50.	18.04.2003	Aalborg (DK)	03:31:06	01:37:32	01:53:34	117	25	?	800 Meter dann 6x6,9 Runde/Superwetter/3 Berge
51.	21.06.2003	Aabenraa (B./DK)	03:34:33	01:39:31	01:55:02	160	44	?	sehr schwerer Kurs bei kühler, windiger Witterung
52.	05.07.2003	Assens (DK)	03:54:50	01:39:04	02:15:46	47	16	?	8 Runden/crossähnlicher Lauf/warm/völlig platt/Krämp.
53.	03.08.2003	Beverstedt-Wellen	03:24:09	01:41:54	01:42:15	55	8	3 M40 (8)	warm/keinerlei Probleme
54.	25.10.2003	OSC Bremerhaven	03:18:35	01:37:24	01:41:11	40	6	3 M40 (7)	kalt und nass/4 Runden/keine Probleme
55.	21.12.2003	HH-Teichwiesen	03:24:05	01:39:40	01:44:25	19	1	1 M40 (2)	16,33 Runden/Regen + Sturm/keine Probleme

56.	03.01.2004	HH-Teichwiesen	03:17:02	01:34:11	01:42:51	11	1	1 M40 (1)	16,33 Runden/-2 Grad/windstill/keine Probleme
57.	11.01.2004	Wesertunnel	03:32:12	01:38:12	01:54:00	97	17	3 M40 (11)	13 Runden/4 Grad/Einbruch nach der Hälfte
58.	08.02.2004	HH-Berne (TuS B.)	03:16:50	?	?	25	3	1 M40 (1)	4 Runden/4 Grad/ 1. Runde schnell, danach locker
59.	07.03.2004	HH-Teichwiesen	03:38:01	01:46:29	01:51:32	7	1	1 M40 (2)	16,33 Runden/glatte Schnee/1 Sturz/2 Grad
60.	21.03.2004	HH-Teichwiesen	03:27:00	01:36:44	01:50:16	8	1	1M40	16,33 Runden/ca. 8 Grad/Sturm, Regen Mix
61.	03.04.2004	Kiel-Holtenau Gel.	03:28:01	01:31:43	01:56:18	36	7	2M40(2)	32 Runden/kühl, bedeckter Himmel/2. Hälfte locker
62.	11.04.2004	Laufband HH	03:53:48	?	?	4	2	1M40(1)	Blasen-, Krampfprobleme/Technische Probleme
63.	18.04.2004	Hamburg	03:30:44	01:39:48	01:50:56	15407	2899	694M40(2766)	mit Dirk Wandschneider gel./leichte Bl./3:33:26 brutto
64.	29.05.2004	HH-Teichwiesen	03:20:01	01:42:11	01:37:50	11	1	1M40(1)	tolles Wetter/eine Blase zwischendurch behandelt
65.	12.06.2004	Skals (DK)	03:19:04	?	?	62	7		kühl, windig/1 anspruchsvolle Runde/ keine Probleme
66.	19.06.2004	Wattenbek	03:11:43	01:35:48	01:35:55	16	2	1M40(1)	kühl/7 Runden 5926 Meter + Einlaufstück/keine Prob.
67.	27.06.2004	Beachm. (DK)	03:36:14	01:37:16	01:58:58	324	29	13M40-49(87)	15 Grad/leichter Rückenwind/fester und lockerer Sand
68.	03.07.2004	Assens (DK)	03:39:21	01:40:02	01:59:19	45	13		24:03/24:36/24:54/25:28/27:22/30:03/32:14/30:38
69.	01.08.2004	Beverstedt-Wellen	03:25:15	?	?	38	5	1M40	Nebel, dann Sonne/2 km Gehen bei 20 wegen Blasen
70.	14.08.2004	Kaltenkirchen	03:21:34	01:34:02	01:47:32	45	2	1M40(4)	schwächer ab der Hälfte/ warmes sonniges Wetter
71.	21.08.2004	HH-Teichwiesen	03:22:00	01:36:05	01:45:55	6	1	1M40(1)	recht kühl mit einem Gewitter/keine Probleme
72.	05.09.2004	Flensburg	03:25:47	01:40:28	01:45:19	590	36	8M40(97)	3:26:07 brutto/eine große Runde/keine Probleme
73.	17.10.2004	Alstermarathon HH	03:41:06	?	?	323	67	16M40(50)	anspruchsvolle Strecke/ca. 10 Grad/keine Probleme
74.	23.10.2004	OSC Bremerhaven	03:42:03	01:38:55	02:03:08	41	9	4M40(11)	nur 15 km ordentlich, danach schwach
75.	27.11.2004	HH-Teichwiesen	03:43:15	01:43:00	02:00:15	11	3	1M40(1)	222 Minuten (Wettkämpfe) + 75 Sek. (Marathonläufe)
76.	05.12.2004	HH-Teichwiesen	03:33:50	01:48:43	01:45:07	11	1	1M40(2)	ca. 7 Grad/12 Runden mit T. Schacht gelaufen
77.	18.12.2004	HH-Teichwiesen	03:27:05	01:34:38	01:52:27	18	1	1M40	schnelle erste Hälfte, dann Zeh blau und Blasen
78.	29.12.2004	HH-Teichwiesen	03:50:08	01:40:24	02:09:44	16	1	1M40(2)	letzten 4 Runden lustlos/ Schnee
79.	30.01.2005	Alter Elbtunnel HH	03:28:10	?	?	179	30	11M40(32)	leichte Blasenprobleme ansonsten alles OK
80.	06.02.2005	HH-Berne (TuS B.)	03:44:10	?	?	29	8	2M40(3)	normal 3:34/ keine Probleme/Superwetter - 2 Grad
81.	19.02.2005	HH-Teichwiesen	03:45:00	01:46:07	01:58:53	21	3		Schneematsch/keine Probleme/Platz 2 durch Hahn v.
82.	26.02.2005	Kiel	03:46:18	?	?	184	73	18M40(31)	0 Grad, windig/mit Dirk Wandschneider gelaufen
83.	12.03.2005	Husum	03:47:36	01:40:00	02:07:36	116	62	9M40(13)	gute 1. Hälfte, 2. Hälfte schlapp/2 km gehen (Hahn)
84.	25.03.2005	Aalborg (DK)	03:48:05	01:52:09	01:55:56	147	51	?	6 Runden/1 Runde Fotos Helmut/5 Grad, trocken
85.	02.04.2005	Kiel-Holtenau Gel.	03:49:00	01:47:25	02:01:35	27	8	2M40(2)	32 Runden/Superwetter/keine Probleme
86.	24.04.2005	Hamburg	03:25:47	01:44:06	01:41:41		2274	570M40(?)	Superwetter/rechter Zeh schwarz/Br. = 3:28:07 Std.

87.	05.06.2005	Virklund (DK)	03:51:12	?	?	211	846	48M40(152)	kühl 12 Grad/schwerste 42 km in DK/kein Problem
88.	11.06.2005	Skals (DK)	03:52:05	01:41:15	02:10:15	36	18	?	Sonne/14 Grad/schnelle erste Hälfte
89.	26.06.2005	Beachm. (DK)	03:55:22	01:43:00	02:12:22	262	111	30M40-49(79)	Gutes Wetter mit Rückenwind/am Ende Hahntreffer
90.	02.07.2005	Assens (DK)	03:56:03	01:46:43	02:09:20	35	21		24 Grad/Superwetter/keine Probleme
91.	17.07.2005	Kiel-Rosensee	03:57:02	?	?	21	8	2M40(2)	Gutes Laufwetter/11 Runden + Anlaufstück
92.	13.08.2005	Kaltenkirchen	03:37:04	01:35:58	02:01:06	78	17	4M40(12)	22:24/23:32/24:13/25:47/26:08/27:28/33:00/34:29
93.	20.08.2005	HH-Farmsen	03:38:07	01:44:40	01:53:27	ca. 50	4	1M40	400 Meter Bahn 105 Runden/Horst Preisler Marathon
94.	28.08.2005	Flensburg	03:39:08	01:51:51	01:47:17	333	76	21M40(67)	3:38:40 netto/Tempo erst auf den letzten 12 km erhöht
95.	25.09.2005	Otterndorf	04:00:00	01:54:42	02:05:18	66	32	8M40(14)	3:59:36 netto/keine Probleme 4 Runden/Superwetter
96.	22.10.2005	Sonderborg (DK)	03:58:34	?	?	121	57	?	Sturm + Regen/letzten 3 km gegangen (Zeittreffer)
97.	06.11.2005	Neuwühren	03:59:00	?	?	16	3	1M40(1)	44 km Lauf/9 Runden/schwere Strecke/7-11 Grad
98.	03.12.2005	Kiel-Rosensee	03:34:00	?	?	16	2	1M40(1)	Nur 6,5 der 11 Runden gut, dann Einbruch
99.	28.12.2005	HH-Teichwiesen	03:41:57	01:40:51	02:01:06	10	3	2M40(3)	Temperatur -2 Grad/glatter festgetretener Schnee
100.	29.01.2006	Alter Elbtunnel HH	03:19:59	01:41:29	01:38:30	196	15	4M40(31)	Keine Probleme/-2 Grad/2. Hälfte schneller
101.	05.02.2006	HH-Berne (TuS B.)	03:16:50	?	?	27	1	1M40(?)	1:01:43 Std./44:47 M./44:27 M./46:01 M./ -4 Grad
102.	11.02.2006	Kiel-Rosensee	03:53:47	?	?	11	2	1M40(1)	0 Grad/Lauf im Uhrzeiger/schlapp gefühlt
103.	25.02.2006	Kiel	03:31:05	?	?	218	45	9M40(41)	0 Grad/am Anfang zu schnell, dann eingebrochen!
104.	04.03.2006	Husum	03:44:54	?	?	119	23	5M40(20)	langsam angefangen/20 cm Schnee/-2 Grad
105.	19.03.2006	Kiel-Kraftwerk	03:51:25	?	?	9	1	1M40(2)	viele glatte Schneebereiche/+2 Grad/gleichmäßig
106.	01.04.2006	Kiel-Holtenau Gel.	03:15:34	01:38:02	01:37:32	33	4	3M40(5)	10 Grad bedeckt/keine Probleme
107.	14.04.2006	HH-Teichwiesen	03:20:21	01:38:48	01:41:33	7	1	1M40(2)	8 Grad bedeckt/keine Probleme
108.	23.04.2006	Hamburg	03:12:16	01:35:47	01:36:29	16375	1298	340M40	10 Grad bedeckt/keine Probleme/mit Sporleder gel.
109.	14.05.2006	Wilhelmshaven	03:14:18	01:34:44	01:39:34	283	24	7M40(63)	gutes Laufwetter/keine Probleme
110.	25.05.2006	Silkeborg (DK)	03:24:39	01:39:23	01:45:16	84	14	?	12 Grad/wechselhafter Wetter/letzten 6 km langsam
111.	17.06.2006	Aabenraa (B./DK)	03:52:42	?	?	86	38	?	schwache Form/letzten 9 km völliger Einbruch
112.	01.07.2006	Kaltenkirchen	03:49:34	?	?	61	20	5M40(11)	langsamer Einbruch nach der Hälfte/sehr warm
113.	22.07.2006	Hornindal (N)	03:27:18	01:41:03	01:46:15	49	8		sehr warm/bis 35 gut, dann leichter Einbruch
114.	13.08.2006	Ostrohe	03:17:52	?	?	20	3	2M40/45(5)	23:16/24:12/23:37/23:14/23:12/23:00/23:15/23:33/10:30
115.	19.08.2006	Nortorf	03:34:02	?	?	12	1	1M40	alle 2,2 km/dann 5 Runden/5. Runde ko/ca. 43 km
116.	03.09.2006	Flensburg	03:28:49	01:44:53	01:43:56	362	69	16M40(58)	03:28:33 netto/Keine Probleme/langsamer Start
117.	17.09.2006	Otterndorf	03:21:07	01:38:13	01:43:14	67	5	2M40(13)	03:20:55 netto/Superwetter/keine Probleme

118.	21.10.2006	Kaltenkirchen(Her)	03:18:00	01:35:49	01:42:11	60	5	3M40(9)	Superlauf/keine Probleme/Wetter ca. 15 Grad
119.	28.10.2006	HH-Teichwiesen	03:25:00	01:37:36	01:47:24	9	1	1M40(2)	3 Runden zu schnell, dann aber keine Probleme
120.	05.11.2006	HH-Teichwiesen	03:46:31	01:44:45	02:01:46	16	3	2M40(3)	ca. 10 Grad, Regen und windig/völlig schlapp
121.	16.12.2006	HH-Teichwiesen	03:55:04	01:52:10	02:02:54	9	1	1M40(1)	6 Grad, Regen, schlecht drauf/ 3 Sieger zeitgleich
122.	27.12.2006	HH-Teichwiesen	03:37:15	01:39:27	01:57:48	6	1	1M40(1)	2 Grad, trocken, 7 Runden gut, dann Einbruch
123.	28.01.2007	Alter Elbtunnel	03:14:32	01:33:55	01:40:37	229	12	2M45(24)	ca. 5 Grad/keine Probleme/1. Hälfte mit Jackisch
124.	11.02.2007	HH-Berne (TuS B.)	03:35:10	?	?	13	2	1M45(?)	nach 2,5 Runden totaler Einbruch/Lauf auf Schnee
125.	24.02.2007	Kiel	03:17:39	?	?	218	33	8M45(25)	0 bis 3 Grad/gute Form, keine Probleme
126.	03.03.2007	Husum	03:26:33	01:39:30	01:47:03	119	14	2M45(12)	ca. 5 Grad, gutes trocknes Wetter/2. Hälfte schwer
127.	31.03.2007	Kiel-Holtenau Gel.	03:22:00	?	?	40	4	2M45(5)	3 bis 12 Grad/Superwetter/Einbruch nach 18 Runden
128.	06.04.2007	Aalborg (DK)	03:38:22	01:42:55	01:55:57	152	48	?	6 Runden + Anlaufst./6 Grad/windig/gutes Wetter
129.	11.04.2007	HH-Teichwiesen	03:29:00	01:38:41	01:51:19	6	1	1M45(1)	13 Grad/leicht windig/letzten 4 Runden schlecht
130.	29.04.2007	Hamburg	03:06:26	01:33:09	01:33:16	17000	953	138 M45	8 bis 16 Grad/leichter Wind/keine Probleme
131.	20.05.2007	Wilhelmshaven	03:25:54			283	23	6M45(57)	schwache 2. Runde/Superwetter/Gegenwind Deich
132.	07.07.2007	Assens (DK)	03:19:55	01:38:08	01:41:47	40	7	?	24:45/24:23/24:33/24:25/25:02/24:57/25:41/26:07
133.	02.09.2007	Flensburg	03:19:42	01:38:03	01:41:39	278	27	6M45(37)	netto= 3:19:15/ca. 18 Grad/2 Runden
134.	20.10.2007	Kaltenkirchen(Her)	03:18:00	01:31:27	01:46:33	96	7	2M45(14)	17:54/18:10/17:56/18:25/19:01/20:15/22:11/22:32/21:20/20:12
135.	11.11.2007	Bad Oldesloe	03:39:53	01:51:05	01:48:48	22	4	1M45(3)	44,4 km/Schneematsch/24 Runden/600 Höhenmeter
136.	17.11.2007	Leens (NL)	03:14:40	01:35:27	01:39:13	35	4	?	6 Runden/8 Grad/31:19/31:40/32:26/31:37/33:21/34:20
137.	01.12.2007	Kettinge (DK)	03:23:11	?	?	52	2	?	Anlauf + 6 Runden/7,5 Grad windig/ca. 39 km Platz 1
138.	23.12.2007	HH-Teichwiesen	03:33:33	01:33:44	01:59:49	17	3	2M45(2)	nach 10 Runden mit Sagasser platt/ca. 0 Grad
139.	29.12.2007	HH-Öjendorf	03:12:15	01:34:07	01:38:08	31	1	1M45(2)	keine Probleme/ca. 4 Grad/Alleingang
140.	04.01.2008	Ulzburg (M+D)	03:38:08	01:55:58	01:42:10	9	1	1M45(2)	28 identische Runden/Toilettenpause/-5 Grad
141.	27.01.2008	Alter Elbtunnel	03:17:01	01:31:53	01:45:08	250	17	5M45(57)	29 Gehpause durch Blasen
142.	16.02.2008	HH-Öjendorf	03:14:45	01:35:43	01:39:02	42	1	1M45(3)	Traumwetter + 2 Grad, Sonne, windstill/1 Pinkelpause
143.	23.02.2008	Kiel	03:22:41	?	?	178	33	6M45(27)	Sonnig und windig/8 Grad/zwischen 20-37 schlapp
144.	08.03.2008	HH-Öjendorf	03:10:43	01:32:56	01:37:47	36	1	1M45(?)	Traumwetter +2 bis 9 Grad/keine Probleme
145.	21.03.2008	Aalborg (DK)	03:33:32	01:44:48	01:48:44	158	15	?	Matsch, Schneeregen, Windstärke 7/keine Probleme
146.	05.04.2008	HH-Öjendorf	03:09:37	01:30:37	01:39:00	32	1	1M45(?)	Dauerregen/Krampf 12 Runde, ca 3,5 Minuten verloren
147.	27.04.2008	Hamburg	03:17:42	01:32:36	01:45:07	?	1299	200M45(?)	Superwetter/bis 19 mit Mario/danach Einbruch
148.	18.05.2008	Wilhelmshaven	03:39:28	?	?	318	109	23M45(48)	Superwetter/totaler Einbruch ab km 28

149.	08.06.2008	SE Forst	03:47:07	?	?	21	5	1M45(2)	Superwetter bis 27 Grad/totaler Einbruch
150.	05.07.2008	Assens (DK)	03:57:10	01:48:11	02:08:59	53	23	?	28:18/26:40/26:38/26:34/28:32/33:06/34:43/32:37
151.	26.07.2008	Kiel-Holtenau Gel.	04:36:13	01:51:03	02:45:10	23	11	3M45(4)	32 Runden ab Runde 20 völliger Einbruch/heiß
152.	09.08.2008	Kongsvinger (N)	03:50:57	01:43:00	02:07:57	73	36	5M45(11)	2 Runden/anspruchsvolle Strecke
153.	16.08.2008	HH-Öjendorf	04:08:18	01:48:16	02:20:16	40	19	5M45(6)	2. Hälfte schwach/ca. 20 Grad
154.	24.08.2008	Bad Oldesloe	04:29:53	02:06:40	02:23:13	30	13	1M45(3)	24 Runden/ca. 13 Grad/am Ende Einbruch
155.	07.09.2008	Flensburg	04:09:30	02:07:48	02:01:42	164	93	21M45(29)	am Anfang Fotos, erst ab ca. 30 schneller gelaufen
156.	03.10.2008	HH-Öjendorf	04:04:27	01:53:10	02:11:17	46	10	4M45(6)	wäre unter 4 geblieben, wenn keine Fotos gemacht
157.	08.11.2008	HH-Öjendorf	04:21:43	01:55:00	02:26:43	43	16	2M45(4)	Runde 10 ganz schwach/10 Grad, trocken + windstill
158.	15.11.2008	Leens (NL)	04:01:46	01:50:13	02:11:33	30	18	3M45(6)	6 Runden/windig/trocken/Einbruch in Runde 5
159.	30.05.2009	HH-Teichwiesen	05:23:38	02:04:39	03:18:59	13	8	3M45(3)	Lauf ohne Training/Wetter gut/ab 21,1 km viel gehen
160.	04.07.2009	Assens (DK)	04:02:25	01:54:52	02:07:33	72	29	?	guter Lauf/sehr warm/kaum Training
161.	02.08.2009	Ostrohe	03:32:48	01:47:41	01:45:07	32	4	?	keine Probleme/bedeckt mit ganz leichtem Regen
162.	15.08.2009	Farsö (DK)	03:30:52	01:41:12	01:49:40	33	4	?	feucht und kühl/ab ca. 16 bis ins Ziel Platz 4
163.	05.09.2009	HH-Öjendorf	03:44:43	01:39:30	02:05:13	29	5	1.M45(4)	nach 7,5 Runden WC Pause, danach Probleme
164.	21.11.2009	Leens (NL)	03:31:42	01:45:53	01:45:49	31	7	?	38:35/33:53/33:24/33:22/34:18/38:09/ca. 10 Grad
165.	20.12.2009	Grindstedt (DK)	04:00:03	?	?	34	14	?	fast durchgehend Schnee/-6 Grad/5 Runden
166.	28.01.2009	HH-Öjendorf	03:46:04	?	?	69	13	2.M45(11)	3 Grad/trocken/keine Probleme/schnelle letzte Runde
167.	24.01.2010	Vejle (DK)	03:51:53	?	?	153	57	?	Wendepunktstrecke Bahntrasse/-7 Grad/Schneekurs
168.	27.02.2010	Kiel	03:22:16	?	?	203	31	9.M45(38)	4 Grad/windig/keine Probleme/geänderte Strecke
169.	13.03.2010	HH-Öjendorf	03:43:42	?	?	41	10	4.M45(8)	3 Grad/aufgeweichte Strecke/letzte 2 R. schlecht
170.	02.04.2010	Aalborg (DK)	03:54:31	02:00:25	01:54:06	203	91	?	5 Grad/manchmal Regen/1. Runde Fotos
171.	25.04.2010	Hamburg	03:18:24	01:39:03	01:39:21	14171	1248	247.M45(2230)	Traumwetter/leichter Wind/keine Probleme
172.	13.05.2010	Silkeborg (DK)	03:36:17	?	?	78	23	?	bedeckt/9 Grad/keine Probleme/Weberzeit gespielt
173.	19.06.2010	Kattendorf	03:28:43	01:44:12	01:44:31	19	4	2.M45(4)	bedeckt/12 Grad/keine Probleme
174.	03.07.2010	Assens (DK)	04:24:32	02:00:55	02:23:37	65	19	?	30 Grad im Schatten/schon nach 2,5 Runden platt
175.	24.07.2010	Hornindal (N)	03:52:07	01:46:22	02:05:45	42	19	5.M45(7)	ca. 24 Grad/zahlreiche Krampfprobleme ab km 32
176.	08.08.2010	Ostrohe	03:23:01	?	?	24	4	?	keine Probleme/bedeckter Himmel
177.	15.08.2010	Strande	03:40:00	?	?	23	2	?	6 Runden/Toilettenpause nach 3 Runden
178.	22.08.2010	Großhansdorf	04:05:00	01:58:43	02:06:17	8	2	?	2 Toilettenpausen/51 Runden
179.	02.10.2010	HH-Öjendorf	03:42:00	?	?	38	8	4.M45(9)	nur die letzten 3,5 Runden volles Tempo/7-11 Grad

180.	30.10.2010	Bad Oldesloe	03:45:00	?	?	ca. 8	2		23 Runden/ca. 600 Höhenmeter/gutes Wetter
181.	20.11.2010	Leens (NL)	03:20:06	01:39:08	01:40:58	42	4	?	6 Runden/6 Grad/Nebel & leichter Regen/0 Probleme
182.	05.12.2010	Kaltenkirchen(Adv)	03:48:00	01:53:02	01:54:58	16	4	4.M45(6)	0 Grad/Schneeregen/Schneeboden/keine Probleme
183.	12.12.2010	HH-Teichwiesen	03:56:00	01:49:07	02:06:53	6	1	1.M45(2)	Grad +2 bis -4/manchmal Schneeregen/0 Probleme
184.	28.12.2010	HH-Öjendorf	04:03:00	?	?	44	11	2.M45(6)	keine Probleme/-6 Grad/Schneeboden
185.	23.01.2011	Vejle (DK)	03:51:37	02:01:42	01:49:55	260	105	?	keine Probleme/+1 Grad, kaum Wind/viele Fotostopps
186.	26.02.2011	Kiel	03:58:09	?	?	228	108	31.M45(48)	gutes Wetter ca. 3 Grad/Wind/ca. 6 Minuten gewartet
187.	20.03.2011	HH-Teichwiesen	03:59:00	01:55:36	02:03:24	10	1	1.M45(3)	Superwetter +1 - 9 Grad/kaum Wind/Probl. ab R. 13
188.	02.04.2011	Kiel-Holtenau Gel.	03:37:56	01:48:42	01:49:14	62	5	3.M45(9)	Superwetter +10-18 Grad/keine Probleme
189.	22.04.2011	Aalborg (DK)	04:47:36	?	?	244	223	?	Superwetter +20 Grad/Einbruch bei ca. km 20
190.	22.05.2011	Hamburg	04:10:09	01:50:54	02:19:16		5352	1012.M45	Superwetter bis zu 21 Grad/ Gehen ab 28 km
191.	04.06.2011	Allerup (DK)	04:41:00	?	?	64	45	?	Superwetter bis zu 25 Grad/sehr hügelige Strecke
192.	26.06.2011	SE Forst	04:04:20	02:03:28	02:00:52	44	18	4.M45(4)	Gutes Wetter ca. 15-20 Grad/keine Probleme
193.	02.07.2011	Assens (DK)	04:25:36	?	?	66	43	?	14 Grad/teilweiser Regen/alle Steigungen gegangen
194.	21.08.2011	Strande	04:31:23	?	?	17	6	?	6 Runden/Temperatur bis 26 Grad
195.	17.05.2012	Heidmoor	04:45:41	?	?	9	6	?	10 Runden/kühl/unterschiedliches Wetter
196.	17.06.2012	SE Forst	04:47:14	02:04:41	02:42:33	37	23	3.M50(5)	nach ca. 28 km kam der Einbruch
197.	05.08.2012	Beverstedt-Wellen	04:29:42	02:00:42	02:29:00	44	24	?	Trocknes Wetter/bis 31 gut dann gehen/laufen
198.	19.08.2012	Heidmoor	04:40:13	?	?	14	4	?	32 Grad/ keine großen Probleme
199.	03.10.2012	Heidmoor	04:13:38	01:58:53	02:14:45	14	4	?	12 Grad/ leichte Krampfprobleme ab Runde 9
200.	21.10.2012	Kaltenkirchen	03:56:37	01:50:37	02:06:00	29	5	?	15 Runden/ keine Probleme/ Geburtstagsmarathon
201.	17.11.2012	Leens (NL)	04:00:18	01:54:57	02:05:21	58	31	?	6 Runden/+3 Grad sonnig/leichter Wind
202.	04.01.2013	Ulzburg (M+D)	04:31:15	02:03:17	02:27:58	23	7	?	28 Runden/+10 Grad/trübes Wetter
203.	23.02.2013	Kiel	04:16:55	?	?	240	153	22.M50(34)	0 Grad/starker Wind Richtung Ost/keine Probleme
204.	29.03.2013	Aalborg (DK)	04:39:16	?	?	240	207	?	6 Runden/+1 Grad/46:06/43:42/43:25/48:51/49:28/47:41
205.	06.04.2013	HH-Öjendorf	04:06:22	?	?	63	17	4.M50(10)	keine Probleme/sonnig 0-8 Grad/leichter Wind
206.	12.05.2013	Quickborn	04:22:00	02:14:55	02:07:05	13	5	?	12 Runden/8-13 Grad/zweite Hälfte schneller
207.	01.06.2013	Allerup (DK)	04:49:20	?	?	60	45	?	1 Runde, schwer/warm, Regenschauer am Ende
208.	07.07.2013	Heidmoor	04:17:00	01:57:00	02:20:00	18	5	?	23 Grad Hitze/starke Krampfprobleme letzten 2 Rund.
209.	13.10.2013	Schmalfeld	04:11:00	01:59:54	02:11:06	10	3	?	12 Runden/8-10 Grad trocken/letzte Runde Krämpfe
210.	01.12.2013	Heidmoor	04:26:00	02:07:35	02:18:25	16	6	?	7 Grad/ z.T. Nieselregen/letzte Runde schlapp

211.	08.12.2013	Kaltenkirchen (R&B)	04:12:00	?	?	12	3	?	5 Grad/manchmal Regen/keinerlei Probleme
212.	23.03.2014	Bad Bramstedt	04:33:33	02:10:15	02:23:18	20	8	?	9 Grad/Superwetter/7 Minuten Toilettenpause
213.	18.04.2014	Heidmoor	04:27:00	02:03:50	02:23:10	15	5	?	9 Grad/trocken/kaum Wind/ab Runde 6 Gehpausen
214.	15.06.2014	SE Forst	04:43:19	?	?	43	24	?	bis 21 Grad/kaum Wind
215.	17.08.2014	Springhirsch	04:14:00	02:01:20	02:12:40	18	3	?	16 Grad/wolkig/Wind
216.	28.09.2014	Springhirsch	04:32:41	02:06:01	02:26:40	5	1	?	bis 20 Grad/kaum Wind/ab 4. Runden gehen
217.	28.12.2014	HH-Öjendorf	04:46:45	?	?	107	67	13.M50(19)	kaum Wind/-2 Grad/Superwetter/10 Minuten Toilette
218.	28.02.2015	Kiel	04:28:04	?	?	252	194	33.M50(42)	bis zu 6 Grad/Superwetter/Richtung Kiel Gegenwind
219.	04.04.2015	HH-Öjendorf	04:20:42	?	?	53	25	10.M50(13)	bis zu 8 Grad/Superwetter/fast windstill/gut drauf
220.	12.04.2015	Heidmoor	04:30:00	02:06:09	02:23:51	12	5	?	bis zu 12 Grad/Superwetter/ansteigender Wind
221.	06.06.2015	Allerup (DK)	04:44:44	?	?		38	?	1 Runde schwer/18 Grad sonnig/Wind
222.	21.06.2015	SE Forst	04:15:00	01:59:00	02:16:00	39	18	?	gutes Laufwetter/leicht sonnig
223.	11.07.2015	Horneburg	04:48:16	?	?	17	11	?	10 Runden/warmes Wetter/sonnig/schlechte Form
224.	02.08.2015	Blokhuis (DK)	04:18:39	02:02:38	02:16:01	92	82	17.M50-59(17)	2 Runden/anspruchsvolle Strecke/18 Gr. wechselhaft
225.	22.08.2015	Strandby (DK)	04:50:02	02:05:00	02:45:02	10	9	?	10 Runden mit Strandpassage/23 Grad
226.	06.09.2015	Kaltenkirchen (RD)	04:23:00	02:03:10	02:19:50	28	7	?	18 Runden Freizeitpark/sonniges Wetter/15 Grad
227.	04.10.2015	Horneburg	04:34:00	?	?	20	12	?	10 Runden/bis 17 Grad/sonnig/ab Rd. 3 Gehpausen
228.	01.11.2015	Schmalfeld	04:37:44	02:06:34	02:31:10	9	4	?	12 Runden/Superwetter 5-11 Grad sonnig + windstill
229.	06.12.2015	Horneburg	04:35:01	?	?	20	12	?	10 Grad/sehr windig/trocken
230.	28.12.2015	HH-Öjendorf	04:51:10	?	?	104	67	16.M50(18)	1-4 Grad/windstill/zuerst Nebel dann leicht bewölkt
231.	24.01.2016	Vejle (DK)	04:42:36	02:22:44	02:19:52	375	306	?	2-3 Grad/windstill/ca. 34 km Schneematsch
232.	02.04.2016	HH-Öjendorf	04:52:03	?	?	59	36	10.M50(16)	4 - 14 Grad/Sonnig, wenig Wind
233.	08.05.2016	Seestermühe	04:53:00	?	?	11	9	?	23 Grad sonnig und Wind/4 Runden mit Anlaufstück
234.	28.05.2016	Fehmarn	04:54:11	02:12:00	02:42:11	75	69	?	19 Grad sonnig mit etwas Wind/2 Runden
235.	18.06.2016	Aabenraa (B./DK)	05:24:50	?	?	169	161	?	19 Grad sonnig mit etwas Wind/4 Teilabschnitte
236.	17.07.2016	SE Forst	04:58:26	02:15:00	02:43:26	52	38	?	gutes Laufwetter/leicht sonnig/wenig Wind
237.	28.08.2016	Plön	04:55:09	?	?	33	25	7.M50(?)	sonnig, warmes Wetter/hügelige Strecke
238.	24.09.2016	Horneburg	04:56:00	?	?	26	11	?	sonnig/bis 20 Grad/wenig Wind
239.	23.10.2016	Kaltenkirchen (BG)	04:19:00	02:00:08	02:18:52	26	7	?	8 Grad/trocken/kaum Wind/leicht matschig
240.	10.12.2016	Horneburg	04:57:00	02:07:47	02:49:13	21	11	?	8 Grad/leichter Nieselregen/letzten 2 Runden gehen
241.	28.12.2016	HH-Öjendorf	04:38:01	?	?	82	42	12.M50(16)	6 Grad/trocken/etwas Wind/keine Probleme

242.	22.01.2017	Vejle (DK)	04:59:12	02:06:25	02:52:47	322	296	?	4 Grad/kaum Wind/9 Uhr Frühstart
243.	04.02.2017	HH-Öjendorf	05:00:02	?	?	66	46	3.M55(4)	6 Grad/kaum Wind/recht locker Zeit erreicht
244.	25.02.2017	Kiel	05:01:16	?	?	267	253	15.M55(16)	2 Grad/windig/letzte Runde gehen damit 5:01 Std.
245.	12.03.2017	HH-Sülldorf	05:02:01	?	?	27	19	3.M55(4)	2-7 Grad/windig/Sonne/langes Auftaktstück+5 Runden
246.	01.04.2017	HH-Öjendorf	05:42:26	?	?	54	44	2.M55(4)	Sonne bis 19 Grad/ganz schlecht drauf, viel gehen
247.	12.05.2017	Ulzburg läuft	03:55:18	?	?	29	7	1.M55(2)	Sonnig Temperatur 12-19 Grad/32 Runden
248.	05.06.2017	Aalborg (DK)	04:24:03	02:11:34	02:12:30	128	99	?	15 Grad/erst sonnig, ab Runde 5 viel Regen
249.	16.07.2017	HH-Sülldorf	03:40:25	?	?	19	2	1.M55(2)	16 Grad/wolkig/leichter Regen/leicht böiger Wind
250.	05.08.2017	Löttorp (S)	03:45:28	01:46:30	01:58:58	66	18	3.M55(7)	18 Grad/sonnig + wolkig/viel Wind
251.	26.08.2017	Nordborg (DK)	03:51:21	01:48:51	02:02:30	36	12	4.M50-59(12)	20 Grad/sonnig/wenig Wind/große Runde/hügelig
252.	09.09.2017	HH-Öjendorf	03:32:27	?	?	38	3	1.M55(4)	13 Grad/windstill/leichter Dauerregen/11 Runden
253.	07.10.2017	HH-Öjendorf	04:03:02	?	?	34	12	1.M55(4)	10 Grad/windig/leichter Dauerregen/mit Monika T.-W.
254.	15.10.2017	Kaltenkirchen (BG)	03:47:21	01:44:18	02:03:03	32	3	?	14-19 Grad/kaum Wind/14 Runden/leichte Krampf Pr.
255.	21.10.2017	Esbjerg (DK)	04:05:03	01:56:38	02:08:25	35	15	?	11-14 Grad/böiger Wind/6 Runden/trocken
256.	12.11.2017	HH-Sülldorf	04:07:00	?	?	32	6	1.M55(2)	3 Grad/trocken/keine Probleme/letzte Runde gehen
257.	03.12.2017	Kaltenkirchen(Adv)	03:51:43	01:48:25	02:03:18	21	1	1.M50(?)	1-4 Grad/leichter Sprühregen/6. von 10 Runden Krampf
258.	28.12.2017	HH-Öjendorf	04:07:54	?	?	72	35	2.M55(4)	2-4 Grad/bedeckt/leichter Wind/nach 2 Runden platt
259.	27.01.2018	Esbjerg (DK)	04:27:52	02:01:29	02:26:23	31	21	?	4-5 Grad/bedeckt/leichter Wind/nach 4 Runden platt
260.	03.02.2018	HH-Öjendorf	04:11:39	?	?	62	30	5.M55(8)	0 Grad/bedeckt/kaum Wind/mit Monika T-W gelaufen
261.	03.03.2018	Rødekro (DK)	04:32:00	02:02:00	02:30:00	23	18	?	sonnig und bedeckt/- 3 Grad/böiger Ostwind
262.	10.03.2018	HH-Öjendorf	04:05:57	?	?	52	13	1.M55(5)	3 Grad/bedeckt, leichter Regen/keine Probleme
263.	18.03.2018	HH-Sülldorf	04:12:23	?	?	24	6	1.M55(2)	sonnig/starker böiger Ostwind/- 4 bis 0 Grad
264.	30.03.2018	Bad Bramstedt(Ind)	04:13:00	01:54:58	02:18:02	11	5	?	sonnig -4 bis +4 Grad/16 Runden
265.	07.04.2018	Kiel-Holtenau Gel.	03:58:04	01:55:16	02:02:48	30	7	2.M55(5)	Sonnig +6 bis +16 Grad/32 Runden/keine Probleme
266.	14.04.2018	HH-Öjendorf	03:46:30	?	?	43	9	1.M55(7)	bedeckt + leichter Regen/+8 Grad/windig/keine Probl.
267.	29.04.2018	Hamburg	04:58:34	02:26:48	02:31:46	10014	8842	595.M55(690)	sonnig/fast windstill/13-18 Grad/Tempomacher 5 Std.
268.	13.05.2018	Lökken (DK)	04:25:04	02:00:21	02:24:43	34	21	?	wolkenloser Himmel 22 Grad/4 Runden/ab 38 Krämpfe
269.	21.05.2018	Aalborg (DK)	04:23:45	02:02:34	02:21:11	88	61	?	sonnig 19 Grad/6 Runden/ab 38 Krämpfe
270.	02.06.2018	Fehmarn	04:18:47	01:54:14	02:24:33	72	43	4.M55(6)	sonnig 26 Grad/2 Runden/langsame 2. Runde
271.	24.06.2018	6 Std. Kaltenk.	04:14:16	01:45:39	02:28:37	88	10	?	Eigenstoppung Zw.zeit 6 Std. Lauf/Gesamt 44,4 km
272.	05.08.2018	Beverstedt-Wellen	04:44:01	01:57:00	02:47:01	45	30	?	Erste Hälfte gut, dann Einbruch/2 Runden/18-23 Grad

273.	31.10.2018	Langeln	05:25:23	?	?	19	8	?	13 Runden/21,1 ca. 2:20 Std./letzten 3 Runden gehen
274.	28.12.2018	HH-Öjendorf	04:45:41	?	?	61	42	5.M55(8)	bedeckt/+7 Grad/keine große Probleme
275.	20.01.2019	Vejle (DK)	04:33:13	02:06:31	02:26:42	354	272	?	Traumwetter/-3 bis 1 Grad,Windstill/einige Gehpausen
276.	02.02.2019	HH-Öjendorf	04:19:28	?	?	36	21	3.M55(5)	bewölkt, kaum Wind/-2 bis 1 Grad/keine Probleme
277.	23.02.2019	Kiel	04:20:41	02:01:44	02:18:57	285	215	26.M55(34)	sonnig, leichter Wind/1-6 Grad/einige Gehpausen
278.	02.03.2019	HH-Öjendorf	04:21:09	02:07:12	02:13:57	54	32	4.M55(9)	bedeckt 3 - 7 Grad/einige Gehpausen
279.	13.04.2019	HH-Öjendorf	04:14:11	02:04:15	02:09:56	42	14	3.M55(6)	leicht windig 1 - 6 Grad/keinerlei Probleme
280.	28.04.2019	Hamburg	04:06:56	02:00:19	02:06:37	10079	6021	420.M55(793)	ca. 10 Grad/kaum Wind/am Anfang Regen/
281.	12.05.2019	Lökken (DK)	04:34:05	02:05:23	02:28:42	25	22	?	sonnig 10-13 Grad/4 Runden/ab Runde 2 Gehpausen
282.	26.05.2019	Esbjerg (DK)	04:35:00	02:07:27	02:27:32	18	16	?	bedeckt 12 Grad, letzte Runde Nieselregen/8 Runden
283.	08.06.2019	Broby (DK)	04:36:23	?	?	23	12	?	böiger Wind/Sonne, leichter Regen/Wendeschleife
284.	23.06.2019	6 Std. Kaltenk.	05:08:30	02:20:11	02:48:19	103	5	?	Eigenstoppung Zw.zeit 6 Std. Lauf/Gesamt 44,0 km
285.	21.07.2019	HH-Sülldorf	04:37:15	02:13:43	02:23:32	26	15	3.M55(4)	sonnig/bis 25 Grad/leicht windig/Anlaufstück + 5 R.
286.	25.08.2019	Kolding (DK)	05:48:18	?	?	31	23	?	sonnig bis 27 Grad/Extrem schwierige Laufstrecke
287.	01.09.2019	Schmalfeld	04:46:10	02:14:05	02:32:05	20	9	?	21 Grad bewölkt/12 Runden/keine größeren Probleme
288.	14.09.2019	HH-Öjendorf	05:07:53	?	?	28	20	5.M55(5)	lockere Bewölkung bis 18 Grad/mit Debütantin gelau.
289.	03.10.2019	Quickborn	04:38:09	02:09:18	02:28:51	20	2	?	10 Grad/leichte Bewölkung/wenig Wind
290.	12.10.2019	HH-Öjendorf	04:15:06	?	?	48	21	2.M55(8)	10 bis 13 Grad/Sprühregen/mit Wrage Tochter gelau.
291.	02.11.2019	HH-Öjendorf	04:26:09	?	?	47	28	7.M55(11)	9 bis 13 Grad/Sprühregen/11 Runde Krampfprobleme
292.	17.11.2019	HH-Sülldorf	04:16:00	?	?	30	13	3.M55(6)	1 bis 6 Grad/leicht bewölkt/kaum Wind
293.	01.12.2019	Kaltenkirchen(Adv)	04:17:00	02:03:00	02:14:00	30	8	?	0-5 Grad/sehr neblig/kaum Wind/keine Probleme
294.	14.12.2019	Aabenraa (DK)	04:40:02	02:12:00	02:28:02	24	17	?	3-5 Grad/10 Runden/leichter Regen/6. Runde schwach
295.	28.12.2019	HH-Öjendorf	04:22:02	?	?	74	33	5.M55(11)	0 bis 3 Grad/Traumwetter/keinerlei Probleme
296.	19.01.2020	Vejle (DK)	04:28:16	02:10:07	02:18:09	263	184	?	2-5 Grad/Traumwetter/leichter Wind
297.	22.02.2020	Kiel	04:41:15	?	?	271	232	35.M55(40)	5-9 Grad/Regen mit starkem Wind/keine Probleme
298.	23.08.2020	Heede	04:30:00	02:10:05	02:19:55	22	10	?	17-21 Grad wechselhaft/Krampf. die letzten 6 km
299.	06.09.2020	2-Länder-M. (HH)	04:39:00	02:14:06	02:24:54	9	1	?	14 Grad/teilweise Regen/keine Probleme
300.	17.10.2020	Esbjerg (DK)	05:00:00	02:18:05	02:41:55	16	12	?	Superwetter 7-12 Grad/kaum Wind/keine Probleme
301.	30.01.2021	Bad Bramstedt(Ind)	04:57:11	02:22:07	02:35:04	11	3	?	Lauf auf Schnee 0 bis -1 Grad/16 Runden/Sonne
302.	13.02.2021	Bad Bramstedt(Ind)	04:51:30	02:19:37	02:31:53	11	5	?	Lauf auf Schnee -2 bis -17 Grad/16 Runden/Sonne
303.	27.02.2021	Bad Bramstedt(Ind)	04:42:01	02:18:46	02:23:15	13	6	?	bedeckter Himmel 4 bis 8 Grad/keine Probleme

304.	14.03.2021	HH-Sülldorf	04:43:00	?	?	21	13	5.M55(7)	wechselhaftes Wetter 4 bis 9 Grad
305.	02.04.2021	SE Forst (Indiv)	04:48:00	02:12:09	02:35:51	16	5	?	bedeckt 3 bis 8 Grad/10 Runden
306.	24.04.2021	Bad Bramstedt(Ind)	04:49:00	02:26:35	02:22:25	10	2	?	leicht bewölkt 5 bis 12 Grad
307.	13.05.2021	Schmalfeld	04:59:00	02:14:47	02:44:13	17	6	?	leicht regnerisch 9 bis 12 Grad/ Toilettenpause
308.	18.07.2021	HH-Sülldorf	04:54:41	?	?	26	14	6.M55(7)	leicht bewölkt bis 25 Grad
309.	08.08.2021	Ulzburg (M+D)	04:50:00	02:21:25	02:28:35	19	9	?	Regen und Sonne bis 19 Grad/28 Runden
310.	22.08.2021	Kolding (DK)	05:05:37	?	?	21	16	?	leicht gewölkt/bis 21 Grad/schwere Strecke/viel Cross
311.	28.06.2021	Nordborg (DK)	04:52:06	02:11:14	02:40:52	61	58	?	bedeckt/bis 17 Grad/2 verschiedene 21,1 km Runden
312.	12.09.2021	Hamburg	04:53:11	02:25:54	02:27:17	1978	1751	130.M55(158)	bedeckt bis 20 Grad/langsam gestartet/5:15:31 Brutto
313.	02.02.2021	Bad Bramstedt(Ind)	05:01:01	02:27:35	02:33:26	12	4	?	bedeckt 12 bis 15 Grad/keine Probleme
314.	10.10.2021	SE Forst (Indiv)	04:55:18	02:29:47	02:25:31	18	7	?	sonnig 2 bis 13 Grad/keine Probleme
315.	31.10.2021	Bad Bramstedt(Ind)	04:56:00	02:23:58	02:32:02	10	3	?	bedeckt 6 bis 11 Grad/keine Probleme
316.	31.10.2021	Kaltenkirchen(Her)	05:02:00	02:24:07	02:37:53	25	10	?	Traumwetter 10 bis 15 Grad/keine Probleme
317.	14.11.2021	HH-Sülldorf	05:03:00	?	?	31	17	6.M55(9)	bedeckt 7-9 Grad/wenig Wind/mit Claudia W. gelaufen
318.	28.11.2021	Kaltenkirchen(Adv)	05:04:00	02:28:00	02:36:00	28	12	?	stark bedeckt 1-4 Grad/leichter Regen am Anfang
319.	11.12.2021	Bad Bramstedt(Ind)	05:06:00	02:41:26	02:24:34	13	3	?	stark bedeckt 1-3 Grad/zwischendurch leichter Regen
320.	18.12.2021	Aabenraa (DK)	05:08:00	02:24:19	02:43:41	6	6	?	10 Runden/8 Grad trocken/viel Waldgebiet
321.	29.12.2021	Bad Bramstedt(Ind)	05:10:00	02:20:00	02:50:00	10	3	?	vereiste Strecke/3 Grad bedeckter Himmel
		<u>Marathons/Ultras</u>							<u>Laufstatistik!</u>
					1987=	1			
					1988=	1			
	1.	HH-Öjendorf	34		1989=	1			2:50 - 2:59 Stunden = 7 Marathons
	2.	HH-Teichwiesen	22		1990=	0			3:00 - 3:09 Stunden = 18 Marathons
	3.	Hamburg	22		1991=	1			3:10 - 3:19 Stunden = 36 Marathons
	4.	Kiel	14		1992=	1			3:20 - 3:29 Stunden = 37 Marathons
	5.	Kaltenkirchen	14	(alle)	1993=	1			3:30 - 3:39 Stunden = 32 Marathons
	6.	Assens (DK)	12		1994=	2			3:40 - 3:49 Stunden = 26 Marathons
	7.	Kiel-Holtenau G.	9		1995=	2			3:50 - 3:59 Stunden = 28 Marathons
	8.	Aalborg (DK)	9		1996=	2			4:00 - 4:09 Stunden = 18 Marathons
	9.	HH-Sülldorf	9		1997=	4			4:10 - 4:19 Stunden = 20 Marathons

10.	Bad Bramstedt(In)	9	1998=	10	4:20 - 4:29 Stunden = 20 Marathons
11.	HH-Berne (TuS B.)	8	1999=	7	4:30 - 4:39 Stunden = 20 Marathons
12.	Heidmoor	7	2000=	0	4:40 - 4:49 Stunden = 20 Marathons
13.	Wellen	7	2001=	3	4:50 - 4:59 Stunden = 20 Marathons
14.	Husum	6	2002=	7	5:00 - 6:00 Stunden = 19 Marathons
15.	Wendland/Liepe	6	2003=	12	
16.	Vejle (DK)	6	2004=	23	<u>Beste Platzierungen im Gesamtfeld:</u>
17.	SE Forst	6	2005=	21	1. Platz Assens (DK) 1999
18.	Leens (NED)	5	2006=	23	1. Platz Ostrohe 2002
19.	Alter Elbtunnel	5	2007=	17	1. Platz Ulzburg 2008
20.	Hornburg	5	2008=	19	1. Platz Nortorf 2006
21.	Flensburg	5	2009=	8	1. Platz HH-Öjendorf (4x)
22.	Ostrohe	4	2010=	18	1. Platz Kiel Kraftwerk 2006
23.	Esbjerg (DK)	4	2011=	10	1. Platz HH Berne (4x)
24.	Silkeborg (DK)	4	2012=	7	1. Platz HH-Teichwiesen (16x)
25.	Schmalfeld	4	2013=	10	1. Platz Springhirsch 28.09.2014
26.	Ulzburg (M+D)	3	2014=	6	1. Platz Kaltenkirchen Advent 2017
27.	Aabenraa (B./DK)	3	2015=	13	1. Platz Zwei-Länder M. HH 2020
28.	Kiel-Rosensee	3	2016=	11	2. Platz Kaltenkirchen 2004
29.	Allerup (DK)	3	2017=	17	2. Platz HH-Berne 2007
30.	Bad Oldesloe	3	2018=	16	2. Platz Kettinge (DK) 2007
31.	Wilhelmshaven	3	2019=	21	2. Platz Kiel-Holtenau 2003/ Wattenbek 2004
32.	SE Forst (Ind.)	2	2020=	5	2. Platz Großhansdorf 2010
33.	Springhirsch	2	2021=	21	2. Platz Strande 2010
34.	Hannover	2	2022=		2. Platz Bad Oldesloe 2010
35.	Beach M. (DK)	2			2. Platz Quickborn Moormarathon 2019
36.	Strande	2		321	2. Platz HH-Sülldorf 07.2017
37.	Otterndorf	2			2. Platz Bad Bramstedt 4/2021
38.	Bremerhaven	2			3. Platz Ostrohe 2006
39.	Hornindal (N)	2			3. Platz HH Teichwiesen (5x)
40.	Lökken (DK)	2			3. Platz Assens (DK) 1998
41.	Fehmarn	2			3. Platz HH-Berne 02.2003 + 02.2004
42.	Gettorf	2			3. Platz Schmalfelder Wohld 2013
43.	6. Std. Kaki	2			3. Platz RnB Marathon Kaltenkirchen 2013
44.	Quickborn	2			3. Platz Springhirsch 17.08.2014
45.	Kolding (DK)	2			3. Platz HH-Öjendorf 09.2017

46.	Nordborg (DK)	2							3. Platz Kaltenkirchen 2017 (Beate Gröhn)
47.	Skals (DK)	2							3. Platz Bad Bramstedt 4x2021
48.	Aabenraa (DK)	2							
49.	Grindstedt (DK)	1							
50.	Kongsvinger (N)	1							321 Läufe/81 Veranstaltungen/5 Länder
51.	Kattendorf	1							Bestzeit: 2:53:40 (HH93) insgesamt 7 unter 3 Std.
52.	Virklund (DK)	1							
53.	Großhansdorf	1							248x Deutschland
54.	Wesertunnel	1							62 x Dänemark
55.	Alstermarathon	1							5 x Niederlande
56.	Wattenbek	1							4 x Norwegen
57.	Laufband HH-W.	1							2 x Schweden
58.	Kaki R`n`B Mar.	1							
59.	Sonderborg (DK)	1							
60.	Helgoland	1							<u>Anzahl Wettkämpfe insgesamt:</u>
61.	Blokus (DK)	1							Laufen: 541
62.	Strandby (DK)	1							Triathlon: 10
63.	Seestermühe	1							Duathlon: 4
64.	Kristianopel (S)	1							<u>gesamt: 555</u>
65.	Plön	1							
66.	Kiel-Kraftwerk	1							
67.	Löttrop (S)	1							
68.	Beitostolen (N)	1							
69.	Nortorf	1							
70.	Rødekro (DK)	1							
71.	Kettinge (DK)	1							
72.	Bremervörde	1							
73.	Langeln	1							
74.	Broby (DK)	1							
75.	HH-Farmsen	1							
76.	Farsö (DK)	1							
77.	Heede	1							
78.	Zwei-Länder-M.	1							
79.	Neuwühren	1							
80.	Bad Bramstedt	1							
81.	Ulzburg läuft	1							

		gesamt	321						
	Top 5/98	3:02:26 Stunden							
	Top 5/99	3:02:31 Stunden	(mit Kiel)						
	Top 5/02	3:17:01 Stunden							
	Top 5/03	3:18:24 Stunden							
	Top 5/04	3:16:56 Stunden							
	Top 5/05	3:32:38 Stunden							
	Top 5/06	3:15:22 Stunden							
	Top 5/07	3:13:06 Stunden							
	Top 5/08	3:13:58 Stunden							
	Top 5/09	3:37:14 Stunden							
	Top 5/10	3:22:30 Stunden							
	Top 5/11	3:54:12 Stunden							
	Top 5/12	4:16:06 Stunden							
	Top 5/13	4:12:39 Stunden							
	Top 5/14	4:30:07 Stunden							
	Top 5/15	4:21:05 Stunden							
	Top 5/16	4:40:56 Stunden							
	Top 5/17	3:43:24 Stunden							
	Top 5/18	4:02:55 Stunden							
	Top 5/19	4:13:51 Stunden							
	Top 5/20	4:39:42 Stunden							
	Top 5/21	4:46:24 Stunden							
	Top 10/98	3:07:54 Stunden							
	Top 10/03	3:23:14 Stunden							
	Top 10/04	3:20:38 Stunden							
	Top 10/05	3:37:58 Stunden							
	Top 10/06	3:18:08 Stunden							
	Top 10/07	3:16:42 Stunden							
	Top 10/08	3:25:04 Stunden							

Top 10/10	3:31:57 Stunden							
Top 10/11	4:12:41 Stunden							
Top 10/13	4:23:07 Stunden							
Top 10/15	4:28:41 Stunden							
Top 10/16	4:48:33 Stunden							
Top 10/17	3:51:55 Stunden							
Top 10/18	4:12:18 Stunden							
Top 10/19	4:17:52 Stunden							
Top 10/21	4:49:53 Stunden							

