

## Marathon- und Ultralaufstatistik

2005:	April Spreewaldmarathon	4:06	1	1. Marathon
	September 6 h von Bernau	60,5 km	2	1. 6h-Lauf
	November Florenz-Marathon	3:47	3	Marathon
2006	Januar Team-Marathon	4:02	4	Marathon
	Februar Teichwiesen- Hamburg	3:50	5	Marathon
	März Kienbaum DUV-DM 50 km	4:25	6	1. 50er
	April Spreewaldmarathon	3:36	7	Marathon
	Mai Rennsteig SM 73 km	8:10	8	Gebirgsultra
	August Rostock-Marathon	3:39	9	Nachtmarathon
	2. September 6h-Lauf Bernau	61,95 km	10	6h-Lauf
	11. September Etappe Deutschlandlauf Arkona-Stralsund	65 km	11	Etappenlauf
	15. September Etappe Deutschlandlauf Jerichow- Schönebeck	71 km	12	Etappenlauf
	November Wuhlheide- Marathon	3:49	13	Marathon
2007	Januar Senftenberg Hallenmarathon	3:36	14	Hallenmarathon
	Februar Kiel-Marathon	3:34	15	Marathon; neue PB
	März 100 km Kienbaum	10:04	16	1. 100 km-Lauf
	April (22.04.) Spreewald	3:29:58	17	Marathon; neue PB
	Mai 2007; Isarrun	5 Tage; gesamt 328 km; Tagesetappen von 60-75 km	18, 19, 20, 21, 22	Etappenlauf

	23./24. Juni 2007 Scharnebeck	24h-Lauf; 166,380 km	23	1. 24-Stundenlauf
	4. August 2007	3:45:54	24	Trainingsmarathon in Rostock
	25. August 2007	7:30:20; Müritzlaf Sieg	25	77 km Ultra
	8./9.09.2007	24 Stunden Bernau Sieg mit 175,212 km	26	24 Stunden Lauf
2008	Januar Team-Marathon	3:46h (1. Frauenteam)	27	Marathon
	23. Februar Kiel-Marathon	3:41h (3. Frau)	28	Marathon
	15. März Fielmann-Natur- Marathon Marienwerder	3:40h (1. Frau)	29	Marathon
	5. April	10:20h	30	100 km-Lauf Kienbaum
	20. April – Klosterfelder Geburtstagsmarathon	4:53h	31	Marathon am Geburtstag, mal ganz in Ruhe
	3./4.05. 24-Stunden von Basel	173,635 km	32	24h Basel; 3. Frau
	17.05. Rennsteig SM; 73 km	8:41	33	Gebirgsultra
	21.06. Tollensesee- Marathon	3:45h	34	Marathon 2. W 40/5. Frau
	12./13.7. 24h-DM Verletzung Plantarsehne	141,4 km	35	Gesamt 9. Frau von 17, W 40-Platz 1
	3.-7.08.08 Baltic Run, 322 km in 5 Tagen	Tagesetappen von 59- 72 km	36, 37, 38, 39, 40	6. von 11 Frauen; Etappenlauf
	13./14.09.08	24 Stunden Bernau 164,7 km	41	4. von 9 Frauen; AK 3
	26.10.08	Wiener Herbstmarathon	42	3:51
	2.11.08	Bottroper Herbstwaldlauf 50 km	43	4:44
	27.12.08	Marathon Speck-Weg im Plänterwald	44	4:17
	28.12.08	Marathon Speck-Weg im Plänterwald	45	4:22
	29.12.08	Marathon Speck-Weg im Plänterwald	46	4:18
	30.12.08	Marathon Speck-Weg im Plänterwald	47	4:12
2009	25.01.09	Elbtunnelmarathon mit	48	3:56

		großen Verdauungsproblemen		
	07.03.09	50 km Marburg	49	4:46 (3. W 40, 6. Gesamt)
	14.03.09	Fielmann-Marathon	50	3:53 (4. W 40, 5. Gesamt)
	28.03.09	70 km beim 100 km-Lauf von Kienbaum; aber anerkannt	51	7:35h
	18.04.09	50 km Hanau-Rodenbach	52	4:32 (DM; 2. AK)
	9./10.5.09	24h Basel mit Gürtelrose absolviert	53	141,2 km (mit Schlafpausen)
	16.05.09	Rennsteig-SM 73 km (nur ne Woche später als reiner Genusslauf)	54	9:38 (Gebirgsultra)
	7.06.09	Potsdam-Marathon	55	3:56h (erkältet; 2. AK)
	11./12.07.09	24h von Berlin	56	165,2 km und 3. Frau
	2.-6.08.09	2. Baltic-Run 5 Etappen 59-72 km Länge	57, 58, 59, 60, 61	5. Frau, 38:26h, toller Lauf
	12./13.09.09	24h von Bernau	62	3. Frau mit 169,25 km (Magenprobleme; aber dennoch froh)
	3.10.09	DM 100 km Ahrweiler	63	12:13h, Quälerei mit dem Magen
	15.11.09	Werdauer Herbstmarathon	64	3:52h, hügelig aber schön., 3. Frau
2010	16.01.10	Hallenultra in Senftenberg, 50 km	65	4:59h, 1. Frau
	27.02.10	Kiel-Marathon	66	3:43h, 2. Frau
	13.03.10	Marienwerder-Naturmarathon	67	4:07h, 3. Frau
	20./21.03.10	Down-Syndrom-Mauerweglauf	68	160 km Gruppenlauf
	9./10.04.10	München-Innsbruck-Alpen-Ultra	69	160 km in 23:26h; 3. Frau
	8.05.2010	Rennsteig SM 73 km	70	Ultra im Gebirge, 8:56h
	6.06.2010	Potsdamer Schlösser-marathon	71	4:07h, Hitzelauf
	19./20.06.2010	24h von Rockenhausen	72	152,918 km, AK Platz 3; Deutsche Meisterschaften
	3.07.2010	Thüringen Ultra als 2er Staffel	73	Zeit: 5:22h (viele Höhenmeter)

		Für mich 51 km		
	25.-29.07.2010	3. Baltic-Run Etappen von 59 bis 72 km an 5 Tagen	74, 75, 76, 77, 78	Gesamtzeit: 33:59h und Gesamtdamensieg
	28. und 29.08.2010	29 h-Lauf Zehdenick (bin aber einmal 66 km und einmal 62 km gelaufen, zwischendurch daheim)	79	128,4 km und erster Platz Damen
	11./12.09.2010	24 Stunden von Bernau	80	180,934 km, neue PB, 1. Frau, nur ein Mann vor mir – wow und jippieh
	16.10.2010	Rügenbrückenmarathon	81	3. Frau in 3:38h
	14.11.2010	Werdauer Herbstmarathon	82	2. Frau in 3:52h – hügelig
	27.12.2010	Sturmvogels Speck- weg-Serie, 1. Marathon Berlin-Plänterwald	83	1. Frau in 4:45h Schnee
	28.12.2010	Sturmvogels Speck- weg-Serie, 2. Marathon Berlin-Plänterwald	84	1. Frau in 4:53h – Neuschnee
	29.12.2010	Sturmvogels Speck- weg-Serie, 3. Marathon Berlin-Plänterwald	85	1. Frau in 4:37h, eisig kalt und Schnee
	30.12.2010	Sturmvogels Speck- weg-Serie, 4. Marathon Berlin-Plänterwald	86	1. Frau in 4:38h, wieder eiskalt
2011	15.01.2011	Leipziger Wintermarathon, Team-Marathon	87	1. Damenteam in 3:46h, gute Bedingungen, Team Victoria
	26.02.2011	Kiel-Marathon	88	2. Frau in 3:41h, schönes Wetter nur wie immer im Wind
	12.03.2011	Baff-Naturmarathon in Marienwerder	89	1. Frau in 3:45h bei besten Bedingungen
	20.03.2011	6 Stundenlauf beim Welt-Down-Syndrom Tag	90	65,7 km und meine erste Siegrämie gewonnen
	10.04.2011	Tangermünder Elbdeichmarathon	91	1. Frau in 3:38h, sehr windig und sehr warm
	29.04.2011	München-Innsbruck- Alpen-Ultra (MIAU), 161 km	92	23:42h und wieder geschafft, yeah!
	21.5.2011	Rennsteig SM 73 km	93	9:15h, Bergultra
	11./12.6.2011	Burginsellauf	94	185,8 km neue PB

		Delmenhorst 24 Stunden		und 3. Frau
	2.07.2011	Thüringen Ultra 51 km für mich (Part 2 übernahm mein Mann)	95	5:18h, 2. Platz der Mixteams
	24.07.2011	1. Etappe Baltic-Run 63 km	96	6:04h
	25.07.2011	2. Etappe Baltic-Run 67 km	97	7:31h
	26.07.2011	3. Etappe Baltic-Run 72 km	98	8:34h
	27.07.2011	4. Etappe Baltic-Run 63 km	99	7:18h
100. Marathon/Ultra	28.07.2011	5. Etappe Baltic-Run 59 km	100	6:36h
	10./11.09.2011	24 Stunden von Bernau 173,1 km	101	1. Frau in schwüler und heißer Luft
2012	3.03.2012	50 km Lahntallauf in Marburg	102	2. W 40 in 4:41h mit positivem Split. Super.
	17.03.2012	Naturmarathon in Marienwerder	103	3. Frau in 3:56h, sehr zufrieden
	29.04.2012	Oberelbemarathon	104	Hitze 30 Grad, also langsam 4:26h
	12.05.2012	Rennsteig SM 73 km	105	Sehr entspannt in 9:19 durch die 1500 HM
	2.06./3.06.2012	DUV-DM 24h	106	152,4 km, 1. W 40
	16.06.2012	Tollensesee-Marathon	107	4:29h, war hart
	15.07.2012	12 h Lauf Berlin Weißensee	108	96 km und Gesamt 4. Frau
	22.07.12	1. Etappe Baltic-Run Berlin-Hubertusstock 63 km	109	6:48h
	23.07.12	2. Etappe Baltic-Run Hubertusstock Prenzlau 67 km	110	7:40h
	24.07.12	3. Etappe Baltic Run Prenzlau-Eggesin 65 km	111	7:52h
	25.07.12	4. Etappe Baltic-Run Eggesin-Usedom 69 km	112	8:19h
	26.07.12	5. Etappe Usedom-Karlshagen 59 km	113	6:41h
	8./09.09.12	24h von Bernau	114	Nur 147 km, ging nicht so. 2. Frau
	3.11.2012	6 h von Troisdorf	115	56,4 km

	9.11.2012	1. Etappe Mauerwegtour 63,4 km	116	7:06h
	10.11.2012	2. Etappe Mauerwegtour 66,4 km	117	7:26h
	11.11.2012	3. Etappe Mauerwegtour 47,5 km	118	5:08h (Gesamtdritte in 19:41)
	25.11.2012	Florenz-Marathon	119	4:10h, gemütlich
2013	19.01.2013	Wintermarathon Leipzig, Team- Marathon	120	4:16h, entspannter Marathon
	26.01.2013	50 km Ultra in Rodgau	121	5:25h, dicker Schneesulz
	3.03.2013	50 km Marburg	122	4:43h, geplante Zielzeit geschafft
	16.03.2013	Marienwerder Naturmarathon	123	4:01h, schön gleichmäßig
	13.04.2013	100 km DM in Kienbaum	124	10:42h
	27./28.04.2013	12h Nachtlauf am Seilersee	125	91,17 km, sehr kalt aber nett; 3. Frau
	25.05.2013	Rennsteig-SM	126	9:41h, sehr entspannt und mit Spaß
	15./16.6.2013	24 h von Berlin- Frohnau	127	161,7 km und erste Frau
	6.07.2013	Thüringen Ultra als 2er Staffel	128	55 km
	27.07.2013	Mauerwegnachtlauf Gruppenlauf	129	68 km in der Nacht; leider bei 44 km böse gestürzt aber ins Ziel gekommen
	3.08.2013	Ottonenlauf 71,8 km	130	71,8 km, Supermarathon mit Trail in 9:26h