

# Liste Alle Marathons

Samstag, 27. Dezember 2025

|     |            |                 |                            |       |       |          |           |                    | 2017                           |
|-----|------------|-----------------|----------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|--------------------------------|
| No. | Datum      | Location        | Event                      | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                                |
| 1   | 21.05.2017 | Gelsenkirchen   | Vivawest Marathon          | 42,2  |       | 03:26:43 |           | 4:54               |                                |
| 2   | 03.06.2017 | Mönchengladbach | Santander-Marathon         | 42,2  |       | 03:31:53 |           | 5:01               |                                |
| 3   | 17.06.2017 | Bad Neuenahr    | Ahrathon                   | 42,2  |       | 03:25:52 |           | 4:53               |                                |
| 4   | 13.08.2017 | Monschau        | Monschau Marathon          | 42,2  |       | 03:24:32 |           | 4:51               |                                |
| 5   | 03.09.2017 | Koblenz         | Sparkassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:09:49 |           | 4:30               | Personal Best 2017             |
| 6   | 01.10.2017 | Köln            | Rhein-Energie Marathon     | 42,2  |       | 03:24:32 |           | 4:51               |                                |
| 7   | 05.11.2017 | Simmerath       | Rursee-Marathon            | 42,2  |       | 03:16:07 |           | 4:39               |                                |
|     |            |                 |                            |       |       |          |           |                    | 2018                           |
| No. | Datum      | Location        | Event                      | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                                |
| 8   | 18.03.2018 | Refrath         | Königsforst Marathon       | 42,2  |       | 03:13:30 |           | 4:35               |                                |
| 9   | 15.04.2018 | Bonn            | Post-Marathon              | 42,2  |       | 03:03:55 |           | 4:21               |                                |
| 10  | 29.04.2018 | Düsseldorf      | Metro Marathon             | 42,2  |       | 02:57:21 |           | 4:12               | Personal Best 2018 / Total     |
| 11  | 27.05.2018 | Gelsenkirchen   | Vivawest Marathon          | 42,2  |       | 03:21:15 |           | 4:46               |                                |
| 12  | 03.06.2018 | Mönchengladbach | Santander-Marathon         | 42,2  |       | 03:14:13 |           | 4:36               |                                |
| 13  | 16.06.2018 | Bad Neuenahr    | Ahrathon                   | 42,2  |       | 03:54:10 |           | 5:33               |                                |
| 14  | 03.09.2018 | Koblenz         | Sparkassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:30:05 |           | 4:59               |                                |
| 15  | 07.10.2018 | Köln            | Rhein-Energie Marathon     | 42,2  |       | 03:10:11 |           | 4:30               |                                |
| 16  | 04.11.2018 | Bottrop         | Jürgen-Liebert-Ultra       | 50    | ULTRA | 03:51:46 | 03:12:00  | 4:38               |                                |
|     |            |                 |                            |       |       |          |           |                    | 2019                           |
| No. | Datum      | Location        | Event                      | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                                |
| 17  | 02.03.2019 | Marburg         | Lahntal Marathon           | 42,2  |       | 03:15:28 |           | 4:38               | Personal Best 2019             |
| 18  | 07.04.2019 | Bonn            | Post-Marathon              | 42,2  |       | 03:41:59 |           | 5:16               |                                |
| 19  | 28.04.2019 | Düsseldorf      | Metro Marathon             | 42,2  |       | 03:20:15 |           | 4:45               |                                |
| 20  | 19.05.2019 | Gelsenkirchen   | Vivawest Marathon          | 42,2  |       | 03:33:18 |           | 5:03               |                                |
| 21  | 09.06.2019 | Mönchengladbach | Santander-Marathon         | 42,2  |       | 03:24:59 |           | 4:51               |                                |
| 22  | 05.07.2019 | Marburg         | Nacht-Marathon             | 42,2  |       | 03:23:03 |           | 4:49               |                                |
| 23  | 01.09.2019 | Koblenz         | Sparkassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:32:10 |           | 5:02               |                                |
| 24  | 13.10.2019 | Köln            | Rhein-Energie Marathon     | 42,2  |       | 04:18:59 |           | 6:08               |                                |
| 25  | 27.10.2019 | Frankfurt       | Mainova Frankfurt-Marathon | 42,2  |       | 03:37:48 |           | 5:10               |                                |
| 26  | 03.11.2019 | Simmerath       | Rursee-Marathon            | 42,2  |       | 03:40:51 |           | 5:14               |                                |
| 27  | 16.11.2019 | Düsseldorf      | Südpark-Marathon           | 42,2  |       | 03:58:38 |           | 5:39               |                                |
| 28  | 23.11.2019 | Düsseldorf      | Brückenmarathon            | 42,2  |       | 03:39:30 |           | 5:12               |                                |
| 29  | 08.12.2019 | Aegidienberg    | Siebengebirgs-Marathon     | 42,2  |       | 03:41:15 |           | 5:15               |                                |
| 30  | 27.12.2019 | Brühl           | Schlossparkmarathon        | 42,2  |       | 03:42:54 |           | 5:17               |                                |
|     |            |                 |                            |       |       |          |           |                    | 2020                           |
| No. | Datum      | Location        | Event                      | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                                |
| 31  | 04.01.2020 | Dinslaken       | Kartbahn-Run               | 42,2  |       | 03:24:36 |           | 4:51               |                                |
| 32  | 05.01.2020 | Wesel           | Hülskens-Marathon          | 42,2  |       | 03:26:10 |           | 4:53               |                                |
| 33  | 19.01.2020 | Pulheim         | Pulheim-Marathon           | 42,2  |       | 03:12:17 |           | 4:33               | Personal Best 2020             |
| 34  | 08.02.2020 | Brühl           | Schlossparkmarathon        | 42,2  |       | 03:21:54 |           | 4:47               |                                |
| 35  | 29.02.2020 | Marburg         | Lahntal Marathon           | 42,2  |       | 03:15:57 |           | 4:39               |                                |
| 36  | 07.03.2020 | Düsseldorf      | Rheinmarathon nach Köln    | 42,2  |       | 03:49:25 |           | 5:26               |                                |
| 37  | 14.03.2020 | Bad Neuenahr    | Ahrufer-Marathon           | 42,2  |       | 03:31:05 |           | 5:00               |                                |
| 38  | 15.03.2020 | Bad Neuenahr    | Ahrufer-Marathon           | 42,2  |       | 03:19:19 |           | 4:43               |                                |
| 39  | 20.04.2020 | Tangermünde     | Elbdeich-Marathon          | 42,2  |       | 03:45:17 |           | 5:20               | Virtuell wegen Corona Lockdown |
| 40  | 24.04.2020 | Düsseldorf      | Metro Marathon             | 42,2  |       | 03:22:15 |           | 4:48               | Virtuell wegen Corona Lockdown |
| 41  | 26.04.2020 | Hannover        | Hannover Marathon          | 42,2  |       | 03:49:07 |           | 5:26               | Virtuell wegen Corona Lockdown |
| 42  | 03.05.2020 | Bitterfeld      | Goitzsche Marathon         | 42,2  |       | 03:23:18 |           | 4:49               | Virtuell wegen Corona Lockdown |
| 43  | 09.05.2020 | Bornheim        | Vorgebirgsmarathon         | 42,2  |       | 03:29:40 |           | 4:58               |                                |
| 44  | 12.05.2020 | Erftstadt       | Ville-Marathon             | 42,2  |       | 03:41:20 |           | 5:15               |                                |
| 45  | 19.05.2020 | Bornheim        | Vorgebirgsmarathon         | 42,2  |       | 03:18:10 |           | 4:42               |                                |
| 46  | 23.05.2020 | Regensburg      | Regensburg-Marathon        | 42,2  |       | 03:20:29 |           | 4:45               | Virtuell wegen Corona Lockdown |
| 47  | 30.05.2020 | Bad Neuenahr    | Ahrufer-Marathon           | 42,2  |       | 03:15:09 |           | 4:37               | Rheinland-Triple 2020          |

# Liste Alle Marathons

Samstag, 27. Dezember 2025

|     |            |              |                       |       |       |          |           |                             | 2020 |
|-----|------------|--------------|-----------------------|-------|-------|----------|-----------|-----------------------------|------|
| No. | Datum      | Location     | Event                 | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar          |      |
| 48  | 31.05.2020 | Brühl        | Schlossparkmarathon   | 42,2  |       | 03:16:59 |           | 4:40 Rheinland-Triple 2020  |      |
| 49  | 01.06.2020 | Leverkusen   | Wupperwiesen-Marathon | 42,2  |       | 03:18:55 |           | 4:43 Rheinland-Triple 2020  |      |
| 50  | 06.06.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:43:39 |           | 5:16                        |      |
| 51  | 07.06.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,8  |       | 03:39:36 |           | 5:08                        |      |
| 52  | 11.06.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,8  |       | 03:27:48 |           | 4:51                        |      |
| 53  | 13.06.2020 | Erftstadt    | Ville-Marathon        | 42,2  |       | 03:43:43 |           | 5:18                        |      |
| 54  | 14.06.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:22:56 |           | 4:46                        |      |
| 55  | 16.06.2020 | Bad Neuenahr | Ahrufer-Marathon      | 42,2  |       | 03:13:15 |           | 4:35                        |      |
| 56  | 20.06.2020 | Leverkusen   | Wupperwiesen-Marathon | 42,2  |       | 03:20:49 |           | 4:46                        |      |
| 57  | 21.06.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:31:51 |           | 4:59                        |      |
| 58  | 05.07.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:32:40 |           | 5:00                        |      |
| 59  | 11.07.2020 | Bornheim     | Vorgebirgsmarathon    | 42,2  |       | 03:31:02 |           | 5:00                        |      |
| 60  | 12.07.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:40:51 |           | 5:12                        |      |
| 61  | 16.07.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,8  |       | 03:35:07 |           | 5:02 Kölsches Quartett 2020 |      |
| 62  | 17.07.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,8  |       | 03:32:03 |           | 4:57 Kölsches Quartett 2020 |      |
| 63  | 18.07.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:36:58 |           | 5:06 Kölsches Quartett 2020 |      |
| 64  | 19.07.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:30:30 |           | 4:57 Kölsches Quartett 2020 |      |
| 65  | 23.07.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,8  |       | 03:36:35 |           | 5:04                        |      |
| 66  | 02.08.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:36:35 |           | 5:06                        |      |
| 67  | 08.08.2020 | Erftstadt    | Ville-Marathon        | 42,2  |       | 03:58:17 |           | 5:39                        |      |
| 68  | 09.08.2020 | Bad Neuenahr | Ahrufer-Marathon      | 42,2  |       | 03:23:47 |           | 4:50                        |      |
| 69  | 15.08.2020 | Bad Neuenahr | Ahrufer-Marathon      | 42,2  |       | 03:42:22 |           | 5:16                        |      |
| 70  | 16.08.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:51:58 |           | 5:27                        |      |
| 71  | 23.08.2020 | Erftstadt    | Ville-Marathon        | 42,5  |       | 03:53:57 |           | 5:30                        |      |
| 72  | 30.08.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,2  |       | 03:49:22 |           | 5:26                        |      |
| 73  | 18.10.2020 | Refrath      | Königsforst Marathon  | 42,2  |       | 03:39:17 |           | 5:12                        |      |
| 74  | 24.10.2020 | Bad Neuenahr | Ahrufer-Marathon      | 42,2  |       | 03:48:14 |           | 5:25                        |      |
| 75  | 25.10.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:44:31 |           | 5:17                        |      |
| 76  | 31.10.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,5  |       | 03:56:58 |           | 5:35                        |      |
| 77  | 01.11.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 04:09:07 |           | 5:52                        |      |
| 78  | 14.11.2020 | Düsseldorf   | Südpark-Marathon      | 42,5  |       | 03:58:30 |           | 5:37                        |      |
| 79  | 15.11.2020 | Köln         | Kölsche Melange       | 42,5  |       | 03:55:41 |           | 5:33                        |      |
| 80  | 28.11.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,5  |       | 03:56:53 |           | 5:34                        |      |
| 81  | 05.12.2020 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,5  |       | 03:44:57 |           | 5:18                        |      |
| 82  | 06.12.2020 | Köln         | Kölsche Lac Regate    | 42,3  |       | 03:53:49 |           | 5:32                        |      |
| 83  | 13.12.2020 | Aegidienberg | Siebengebirgslauf     | 42,3  |       | 04:12:17 |           | 5:58                        |      |
| 84  | 19.12.2020 | Erftstadt    | Ville-Marathon        | 42,5  |       | 03:55:30 |           | 5:32                        |      |
|     |            |              |                       |       |       |          |           |                             | 2021 |
| No. | Datum      | Location     | Event                 | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar          |      |
| 85  | 09.01.2021 | Brühl        | Schlossparkmarathon   | 42,2  |       | 03:40:31 |           | 5:14                        |      |
| 86  | 16.01.2021 | Leverkusen   | Bayarena-Marathon     | 42,2  |       | 03:42:55 |           | 5:17                        |      |
| 87  | 23.01.2021 | Bornheim     | Vorgebirgsmarathon    | 42,2  |       | 03:54:37 |           | 5:34                        |      |
| 88  | 28.01.2021 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,6  |       | 03:42:53 |           | 5:14                        |      |
| 89  | 31.01.2021 | Köln         | Kölsche Lac Regate    | 42,2  |       | 03:37:41 |           | 5:10                        |      |
| 90  | 06.02.2021 | Düsseldorf   | Südpark-Marathon      | 42,2  |       | 03:46:59 |           | 5:23                        |      |
| 91  | 11.02.2021 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,2  |       | 03:45:57 |           | 5:21                        |      |
| 92  | 14.02.2021 | Köln         | Kölsche Lac Regate    | 42,2  |       | 03:33:04 |           | 5:03                        |      |
| 93  | 18.02.2021 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,2  |       | 03:47:38 |           | 5:24                        |      |
| 94  | 20.02.2021 | Leverkusen   | Wupperwiesen-Marathon | 42,2  |       | 03:41:01 |           | 5:14                        |      |
| 95  | 04.03.2021 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,2  |       | 03:47:46 |           | 5:24                        |      |
| 96  | 06.03.2021 | Bad Neuenahr | Ahrufer-Marathon      | 42,2  |       | 03:31:07 |           | 5:00                        |      |
| 97  | 13.03.2021 | Leverkusen   | Wupperwiesen-Marathon | 42,2  |       | 03:52:34 |           | 5:31                        |      |
| 98  | 18.03.2021 | Köln         | Kölsche Variete       | 42,2  |       | 03:46:32 |           | 5:22                        |      |

# Liste Alle Marathons

Samstag, 27. Dezember 2025

|     |            |                    |                         |       |       |          |           |          | 2021                      |  |
|-----|------------|--------------------|-------------------------|-------|-------|----------|-----------|----------|---------------------------|--|
| No. | Datum      | Location           | Event                   | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. | Kommentar                 |  |
| 99  | 21.03.2021 | Köln               | Kölsche Lac Regate      | 42,2  |       | 03:43:45 |           | 5:18     |                           |  |
| 100 | 27.03.2021 | Erftstadt          | Ville-Marathon          | 42,5  |       | 03:51:03 |           | 5:26     |                           |  |
| 101 | 02.04.2021 | Odenthal           | Schöllerhof-Marathon    | 42,2  |       | 03:59:26 |           | 5:40     |                           |  |
| 102 | 03.04.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:44:53 |           | 5:20     |                           |  |
| 103 | 05.04.2021 | Rösrath            | Kölsche Foret Royale    | 42,2  |       | 03:54:27 |           | 5:33     |                           |  |
| 104 | 08.04.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:39:34 |           | 5:12     |                           |  |
| 105 | 10.04.2021 | Leverkusen         | Balkantrassen-Marathon  | 42,2  |       | 03:39:00 |           | 5:11     |                           |  |
| 106 | 11.04.2021 | Rosbach            | Westerwald Marathon     | 42,2  |       | 03:59:11 |           | 5:40     |                           |  |
| 107 | 17.04.2021 | Düsseldorf         | Rheinmarathon nach Köln | 42,2  |       | 03:53:37 |           | 5:32     |                           |  |
| 108 | 18.04.2021 | Köln               | Kölsche Alouette        | 42,2  |       | 03:46:08 |           | 5:22     |                           |  |
| 109 | 22.04.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:42:26 |           | 5:16     |                           |  |
| 110 | 24.04.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:35:58 |           | 5:07     |                           |  |
| 111 | 29.04.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:27:50 |           | 4:55     |                           |  |
| 112 | 01.05.2021 | Düsseldorf         | Südpark-Marathon        | 42,2  |       | 03:33:56 |           | 5:04     |                           |  |
| 113 | 02.05.2021 | Köln               | Kölsche Alouette        | 42,2  |       | 03:22:28 |           | 4:48     |                           |  |
| 114 | 06.05.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:25:59 |           | 4:53     |                           |  |
| 115 | 08.05.2021 | Brühl              | Schlossparkmarathon     | 42,2  |       | 03:43:01 |           | 5:17     |                           |  |
| 116 | 09.05.2021 | Köln               | Kölsche Melange         | 42,5  |       | 03:33:33 |           | 5:01     |                           |  |
| 117 | 13.05.2021 | Rösrath            | Kölsche Foret Royale    | 42,2  |       | 03:34:14 |           | 5:05     |                           |  |
| 118 | 15.05.2021 | Leverkusen         | Wupperwiesen-Marathon   | 42,2  |       | 03:34:41 |           | 5:05     |                           |  |
| 119 | 16.05.2021 | Köln               | Kölsche Alouette        | 42,2  |       | 03:36:53 |           | 5:08     |                           |  |
| 120 | 20.05.2021 | Köln               | Kölsche Lac Regate      | 42,2  |       | 03:35:48 |           | 5:07     | Rheinisches Quintett 2021 |  |
| 121 | 21.05.2021 | Odenthal           | Schöllerhof-Marathon    | 42,2  |       | 03:40:58 |           | 5:14     | Rheinisches Quintett 2021 |  |
| 122 | 22.05.2021 | Leverkusen         | Wupperwiesen-Marathon   | 42,2  |       | 03:31:25 |           | 5:01     | Rheinisches Quintett 2021 |  |
| 123 | 23.05.2021 | Bornheim           | Vorgebirgsmarathon      | 42,2  |       | 03:26:34 |           | 4:54     | Rheinisches Quintett 2021 |  |
| 124 | 24.05.2021 | Bad Neuenahr       | Ahrufer-Marathon        | 42,2  |       | 03:24:28 |           | 4:51     | Rheinisches Quintett 2021 |  |
| 125 | 27.05.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:27:15 |           | 4:55     |                           |  |
| 126 | 29.05.2021 | Bad Neuenahr       | Ahrufer-Marathon        | 42,2  |       | 03:16:52 |           | 4:40     |                           |  |
| 127 | 30.05.2021 | Brühl-Brenig-Brühl | Canalis Romanus II      | 42,2  |       | 03:31:28 |           | 5:01     |                           |  |
| 128 | 03.06.2021 | Rösrath            | Kölsche Foret Royale    | 42,2  |       | 03:37:43 |           | 5:10     |                           |  |
| 129 | 06.06.2021 | Köln               | Kölsche Alouette        | 42,2  |       | 03:30:36 |           | 4:59     |                           |  |
| 130 | 10.06.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:26:28 |           | 4:54     |                           |  |
| 131 | 12.06.2021 | Leverkusen         | Bayarena-Marathon       | 42,2  |       | 03:31:04 |           | 5:00     |                           |  |
| 132 | 17.06.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:28:11 |           | 4:56     |                           |  |
| 133 | 19.06.2021 | Köln               | Wasserbüffel-Marathon   | 42,7  |       | 03:36:03 |           | 5:04     |                           |  |
| 134 | 20.06.2021 | Bad Neuenahr       | Ahrufer-Marathon        | 42,2  |       | 03:37:39 |           | 5:09     |                           |  |
| 135 | 24.06.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:26:17 |           | 4:53     |                           |  |
| 136 | 26.06.2021 | Bad Neuenahr       | Ahrufer-Marathon        | 42,2  |       | 03:15:33 |           | 4:38     |                           |  |
| 137 | 27.06.2021 | Rheinbach-Billig-R | Canalis Romanus IV      | 42,2  |       | 03:52:16 |           | 5:30     |                           |  |
| 138 | 01.07.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:27:27 |           | 4:55     |                           |  |
| 139 | 03.07.2021 | Leverkusen         | Wupperwiesen-Marathon   | 42,2  |       | 03:26:47 |           | 4:54     |                           |  |
| 140 | 04.07.2021 | Köln               | Kölsche Melange         | 42,5  |       | 03:33:33 |           | 5:01     |                           |  |
| 141 | 06.07.2021 | Köln               | Wasserbüffel-Marathon   | 42,7  |       | 03:41:30 |           | 5:11     |                           |  |
| 142 | 08.07.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:21:39 |           | 4:47     |                           |  |
| 143 | 10.07.2021 | Bad Neuenahr       | Ahrufer-Marathon        | 42,2  |       | 03:24:05 |           | 4:50     |                           |  |
| 144 | 11.07.2021 | Köln               | Kölsche Alouette        | 42,2  |       | 03:23:47 |           | 4:50     |                           |  |
| 145 | 15.07.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:27:30 |           | 4:55     |                           |  |
| 146 | 17.07.2021 | Köln               | Kölsche Melange         | 42,2  |       | 03:33:06 |           | 5:03     |                           |  |
| 147 | 18.07.2021 | Köln               | Kölsche Alouette        | 42,2  |       | 03:20:32 |           | 4:45     |                           |  |
| 148 | 22.07.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:17:50 |           | 4:41     |                           |  |
| 149 | 24.07.2021 | Köln               | Kölsche Lac Regate      | 42,2  |       | 03:17:55 |           | 4:41     |                           |  |
| 150 | 25.07.2021 | Rösrath            | Kölsche Foret Royale    | 42,2  |       | 03:27:21 |           | 4:55     |                           |  |
| 151 | 29.07.2021 | Köln               | Kölsche Variete         | 42,2  |       | 03:24:41 |           | 4:51     |                           |  |

# Liste Alle Marathons

Samstag, 27. Dezember 2025

|     |                            |                   |                               |       |       |          |           |                    | 2021                             |
|-----|----------------------------|-------------------|-------------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|----------------------------------|
| No. | Datum                      | Location          | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                                  |
| 152 | <a href="#">30.07.2021</a> | Bornheim          | Vorgebirgsmarathon            | 42,2  |       | 03:33:33 |           | 5:04               |                                  |
| 153 | <a href="#">31.07.2021</a> | Köln              | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:26:52 |           | 4:54               |                                  |
| 154 | <a href="#">01.08.2021</a> | Rösrath           | Kölsche Foret Royale          | 42,2  |       | 03:27:35 |           | 4:55               |                                  |
| 155 | <a href="#">05.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:15:35 |           | 4:38               |                                  |
| 156 | <a href="#">06.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:24:36 |           | 4:51               |                                  |
| 157 | <a href="#">07.08.2021</a> | Leverkusen        | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:30:22 |           | 4:59               |                                  |
| 158 | <a href="#">08.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Lac Regate            | 45    | ULTRA | 03:43:09 | 03:29:00  | 4:58               |                                  |
| 159 | <a href="#">12.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:24:43 |           | 4:51               |                                  |
| 160 | <a href="#">14.08.2021</a> | Köln              | Wasserbüffel-Marathon         | 42,7  |       | 03:27:41 |           | 4:52               |                                  |
| 161 | <a href="#">15.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Alouette              | 42,2  |       | 03:21:28 |           | 4:46               |                                  |
| 162 | <a href="#">19.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:23:52 |           | 4:50               |                                  |
| 163 | <a href="#">21.08.2021</a> | Düsseldorf        | Südpark-Marathon              | 42,2  |       | 03:27:27 |           | 4:55               |                                  |
| 164 | <a href="#">22.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:21:28 |           | 4:46               |                                  |
| 165 | <a href="#">26.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:31:48 |           | 5:01               |                                  |
| 166 | <a href="#">28.08.2021</a> | Köln              | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:23:56 |           | 4:50               |                                  |
| 167 | <a href="#">29.08.2021</a> | Rösrath           | Kölsche Foret Royale          | 42,2  |       | 03:27:39 |           | 4:55               |                                  |
| 168 | <a href="#">02.09.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:26:39 |           | 4:54               |                                  |
| 169 | <a href="#">04.09.2021</a> | Bornheim          | Vorgebirgsmarathon            | 42,2  |       | 03:24:37 |           | 4:51               |                                  |
| 170 | <a href="#">05.09.2021</a> | Köln              | Kölsche Alouette              | 42,2  |       | 03:28:00 |           | 4:56               |                                  |
| 171 | <a href="#">09.09.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:23:34 |           | 4:49               |                                  |
| 172 | <a href="#">11.09.2021</a> | Köln              | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:25:04 |           | 4:52               |                                  |
| 173 | <a href="#">12.09.2021</a> | Münster           | Volksbank-Marathon            | 42,2  |       | 03:11:41 |           | 4:33               | Personal Best 2021               |
| 174 | <a href="#">16.09.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:15:47 |           | 4:38               |                                  |
| 175 | <a href="#">18.09.2021</a> | Remagen           | Rheinpanorama-Lauf            | 45    | ULTRA | 03:45:17 | 03:25:40  | 5:00               |                                  |
| 176 | <a href="#">19.09.2021</a> | Rösrath           | Kölsche Foret Royale          | 42,2  |       | 03:26:36 |           | 4:54               |                                  |
| 177 | <a href="#">23.09.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:21:39 |           | 4:47               |                                  |
| 178 | <a href="#">26.09.2021</a> | Berlin            | Berlin-Marathon               | 42,2  |       | 03:17:47 |           | 4:41               |                                  |
| 179 | <a href="#">01.10.2021</a> | Winningen/Coche   | Drei-Flüsse Marathon-Triple   | 42,2  |       | 03:35:10 |           | 5:06               | Drei-Flüsse Marathon-Triple 2021 |
| 180 | <a href="#">02.10.2021</a> | Niederlahnstein/B | Drei-Flüsse Marathon-Triple   | 42,2  |       | 03:35:34 |           | 5:06               | Drei-Flüsse Marathon-Triple 2021 |
| 181 | <a href="#">03.10.2021</a> | Boppard/Bingen    | Drei-Flüsse Marathon-Triple   | 42,2  |       | 03:31:06 |           | 5:00               | Drei-Flüsse Marathon-Triple 2021 |
| 182 | <a href="#">09.10.2021</a> | Leverkusen        | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:45:58 |           | 5:21               |                                  |
| 183 | <a href="#">10.10.2021</a> | Rösrath           | Kölsche Foret Royale          | 42,2  |       | 03:42:51 |           | 5:17               |                                  |
| 184 | <a href="#">14.10.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:34:14 |           | 5:05               |                                  |
| 185 | <a href="#">17.10.2021</a> | Amsterdam         | Amsterdam-Marathon            | 42,2  |       | 03:24:28 |           | 4:51               |                                  |
| 186 | <a href="#">23.10.2021</a> | Leverkusen        | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:45:08 |           | 5:20               |                                  |
| 187 | <a href="#">31.10.2021</a> | Düsseldorf        | "Personal Best" Marathon      | 42,2  |       | 03:46:23 |           | 5:22               |                                  |
| 188 | <a href="#">01.11.2021</a> | Waldniel          | Jahresendlauf Athletik Waldni | 42,2  |       | 03:46:46 |           | 5:22               |                                  |
| 189 | <a href="#">06.11.2021</a> | Leverkusen        | Balkan-Express-Marathon       | 43,4  |       | 03:56:23 |           | 5:27               |                                  |
| 190 | <a href="#">07.11.2021</a> | Köln              | Wildschwein-Marathon          | 42,2  |       | 03:54:13 |           | 5:33               |                                  |
| 191 | <a href="#">12.11.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:49:04 |           | 5:26               |                                  |
| 192 | <a href="#">20.11.2021</a> | Köln              | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:49:02 |           | 5:26               |                                  |
| 193 | <a href="#">25.11.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:40:37 |           | 5:14               |                                  |
| 194 | <a href="#">27.11.2021</a> | Leverkusen        | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:50:32 |           | 5:28               |                                  |
| 195 | <a href="#">05.12.2021</a> | Köln              | Wildschwein-Marathon          | 42,2  |       | 03:52:20 |           | 5:30               |                                  |
| 196 | <a href="#">09.12.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:53:25 |           | 5:32               |                                  |
| 197 | <a href="#">24.12.2021</a> | Köln              | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:52:43 |           | 5:31               |                                  |
| 198 | <a href="#">30.12.2021</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:54:16 |           | 5:33               |                                  |
|     |                            |                   |                               |       |       |          |           |                    | 2022                             |
| No. | Datum                      | Location          | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                                  |
| 199 | <a href="#">13.01.2022</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:55:22 |           | 5:35               |                                  |
| 200 | <a href="#">20.01.2022</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 04:05:38 |           | 5:49               |                                  |
| 201 | <a href="#">29.01.2022</a> | Leverkusen        | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 04:08:44 |           | 5:54               |                                  |
| 202 | <a href="#">10.02.2022</a> | Köln              | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:57:57 |           | 5:38               |                                  |

|     |            |               |                        |       |       |          |           |                    | 2022               |
|-----|------------|---------------|------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|--------------------|
| No. | Datum      | Location      | Event                  | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                    |
| 203 | 13.02.2022 | Brühl         | Schlossparkmarathon    | 42,2  |       | 03:57:12 |           | 5:37               |                    |
| 204 | 17.02.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:56:00 |           | 5:36               |                    |
| 205 | 20.02.2022 | Köln          | Kölsche Lac Regate     | 42,2  |       | 03:52:32 |           | 5:31               |                    |
| 206 | 24.02.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:52:56 |           | 5:31               |                    |
| 207 | 26.02.2022 | Bornheim      | Vorgebirgsmarathon     | 42,2  |       | 03:51:45 |           | 5:30               |                    |
| 208 | 28.02.2022 | Leverkusen    | Balkantrassen-Marathon | 42,2  |       | 03:49:16 |           | 5:26               |                    |
| 209 | 03.03.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:49:15 |           | 5:26               |                    |
| 210 | 06.03.2022 | Köln          | Kölsche Lac Regate     | 42,2  |       | 03:36:34 |           | 5:08               |                    |
| 211 | 10.03.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:50:34 |           | 5:28               |                    |
| 212 | 13.03.2022 | Düsseldorf    | Südpark-Marathon       | 42,2  |       | 03:48:53 |           | 5:25               |                    |
| 213 | 23.04.2022 | Remagen       | Rheinpanorama-Lauf     | 45    | ULTRA | 04:07:52 | 03:53:00  | 5:30               |                    |
| 214 | 01.05.2022 | Düsseldorf    | Südpark-Marathon       | 42,2  |       | 03:44:50 |           | 5:20               |                    |
| 215 | 07.05.2022 | Leverkusen    | Balkantrassen-Marathon | 42,2  |       | 03:37:53 |           | 5:10               |                    |
| 216 | 08.05.2022 | Köln          | Wildschwein-Marathon   | 42,2  |       | 03:42:52 |           | 5:17               |                    |
| 217 | 15.05.2022 | Odenthal      | Schöllerhof-Marathon   | 42,2  |       | 03:45:26 |           | 5:21               |                    |
| 218 | 19.05.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:39:33 |           | 5:12               |                    |
| 219 | 22.05.2022 | Gelsenkirchen | Vivawest Marathon      | 42,2  |       | 03:32:40 |           | 5:02               |                    |
| 220 | 26.05.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:35:27 |           | 5:06               |                    |
| 221 | 28.05.2022 | Köln          | Wasserbüffel-Marathon  | 42,2  |       | 03:42:45 |           | 5:17               |                    |
| 222 | 04.06.2022 | Erftstadt     | Ville-Marathon         | 42,5  |       | 03:46:11 |           | 5:19               |                    |
| 223 | 06.06.2022 | Bornheim      | Vorgebirgsmarathon     | 42,2  |       | 03:45:39 |           | 5:21               |                    |
| 224 | 18.06.2022 | Leverkusen    | Bayarena-Marathon      | 42,2  |       | 03:46:51 |           | 5:23               |                    |
| 225 | 26.06.2022 | Köln          | Wildschwein-Marathon   | 42,2  |       | 03:47:16 |           | 5:23               |                    |
| 226 | 07.07.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:42:32 |           | 5:16               |                    |
| 227 | 14.07.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:43:44 |           | 5:18               |                    |
| 228 | 16.07.2022 | Köln          | Kölsche Melange        | 42,2  |       | 03:43:43 |           | 5:18               |                    |
| 229 | 21.07.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:37:53 |           | 5:10               |                    |
| 230 | 23.07.2022 | Odenthal      | Schöllerhof-Marathon   | 42,2  |       | 03:39:09 |           | 5:12               |                    |
| 231 | 28.07.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:38:38 |           | 5:11               |                    |
| 232 | 30.07.2022 | Köln          | Kölsche Lac Regate     | 45    | ULTRA | 03:53:36 | 03:38:30  | 5:11               |                    |
| 233 | 31.07.2022 | Köln          | Wildschwein-Marathon   | 42,2  |       | 03:39:45 |           | 5:12               |                    |
| 234 | 04.08.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:37:50 |           | 5:10               |                    |
| 235 | 07.08.2022 | Leverkusen    | Balkantrassen-Marathon | 42,2  |       | 03:30:38 |           | 4:59               |                    |
| 236 | 11.08.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:35:54 |           | 5:07               |                    |
| 237 | 13.08.2022 | Köln          | Kölsche Melange        | 42,2  |       | 03:40:20 |           | 5:13               |                    |
| 238 | 20.08.2022 | Köln          | Wildschwein-Marathon   | 42,2  |       | 03:35:19 |           | 5:06               |                    |
| 239 | 25.08.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:35:05 |           | 5:06               |                    |
| 240 | 27.08.2022 | Köln          | Wasserbüffel-Marathon  | 42,2  |       | 03:54:22 |           | 5:33               |                    |
| 241 | 01.09.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:39:38 |           | 5:12               |                    |
| 242 | 03.09.2022 | Bornheim      | Vorgebirgsmarathon     | 42,2  |       | 03:44:11 |           | 5:19               |                    |
| 243 | 08.09.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:40:13 |           | 5:13               |                    |
| 244 | 10.09.2022 | Köln          | Kölsche Lac Regate     | 42,2  |       | 03:39:35 |           | 5:12               |                    |
| 245 | 11.09.2022 | Münster       | Volksbank-Marathon     | 42,2  |       | 03:26:46 |           | 4:54               | Personal Best 2022 |
| 246 | 17.09.2022 | Leverkusen    | Wupperwiesen-Marathon  | 42,2  |       | 03:36:13 |           | 5:07               |                    |
| 247 | 18.09.2022 | Essen         | Rhein-Herne-Kanal      | 42,2  |       | 03:48:36 |           | 5:25               |                    |
| 248 | 22.09.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:38:16 |           | 5:10               |                    |
| 249 | 25.09.2022 | Berlin        | Berlin-Marathon        | 42,2  |       | 03:28:54 |           | 4:57               |                    |
| 250 | 02.10.2022 | Köln          | Rhein-Energie Marathon | 42,2  |       | 03:39:30 |           | 5:12               |                    |
| 251 | 09.10.2022 | Essen         | Baldeneysee-Marathon   | 42,2  |       | 03:32:41 |           | 5:02               |                    |
| 252 | 13.10.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:39:23 |           | 5:12               |                    |
| 253 | 15.10.2022 | Rösrath       | Kölsche Foret Royale   | 42,2  |       | 03:46:32 |           | 5:22               |                    |
| 254 | 16.10.2022 | Köln          | Wildschwein-Marathon   | 42,2  |       | 03:57:05 |           | 5:37               |                    |
| 255 | 20.10.2022 | Köln          | Kölsche Variete        | 42,2  |       | 03:43:30 |           | 5:18               |                    |

# Liste Alle Marathons

Samstag, 27. Dezember 2025

|     |            |            |                               |       |       |          |           |                    | 2022               |
|-----|------------|------------|-------------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|--------------------|
| No. | Datum      | Location   | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                    |
| 256 | 22.10.2022 | Remagen    | Rheinpanorama-Lauf            | 45    | ULTRA | 04:16:37 | 03:59:59  | 5:42               |                    |
| 257 | 30.10.2022 | Frankfurt  | Mainova Frankfurt-Marathon    | 42,2  |       | 03:49:21 |           | 5:26               |                    |
| 258 | 01.11.2022 | Waldniel   | Jahresendlauf Athletik Waldni | 42,2  |       | 03:49:14 |           | 5:26               |                    |
| 259 | 06.11.2022 | Düsseldorf | Südpark-Marathon              | 42,2  |       | 03:57:53 |           | 5:38               |                    |
| 260 | 11.11.2022 | Köln       | Karneval Marathon             | 42,2  |       | 03:39:41 |           | 5:12               |                    |
| 261 | 17.11.2022 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:50:57 |           | 5:28               |                    |
| 262 | 20.11.2022 | Brühl      | Schlossparkmarathon           | 42,5  |       | 03:54:27 |           | 5:31               |                    |
| 263 | 27.11.2022 | Hockenheim | Hockenheim-Rennbahn-Mara      | 42,2  |       | 03:32:23 |           | 5:02               |                    |
| 264 | 03.12.2022 | Leverkusen | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:36:47 |           | 5:08               |                    |
| 265 | 08.12.2022 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:37:18 |           | 5:09               |                    |
| 266 | 10.12.2022 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:36:10 |           | 5:07               |                    |
| 267 | 11.12.2022 | Essen      | Rhein-Herne-Kanal             | 42,2  |       | 03:41:12 |           | 5:15               |                    |
| 268 | 15.12.2022 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:37:36 |           | 5:09               |                    |
| 269 | 17.12.2022 | Bornheim   | Vorgebirgsmarathon            | 42,2  |       | 03:39:47 |           | 5:12               |                    |
| 270 | 18.12.2022 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 42,2  |       | 03:46:58 |           | 5:23               |                    |
| 271 | 22.12.2022 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:41:46 |           | 5:15               |                    |
| 272 | 24.12.2022 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:38:41 |           | 5:11               |                    |
| 273 | 26.12.2022 | Rösrath    | Kölsche Foret Royale          | 42,2  |       | 03:44:22 |           | 5:19               |                    |
| 274 | 27.12.2022 | Leverkusen | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:40:45 |           | 5:14               |                    |
| 275 | 29.12.2022 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:35:40 |           | 5:07               |                    |
| 276 | 31.12.2022 | Köln       | Kölsche Alouette              | 42,2  |       | 03:37:52 |           | 5:10               |                    |
|     |            |            |                               |       |       |          |           |                    | 2023               |
| No. | Datum      | Location   | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                    |
| 277 | 05.01.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:46:00 |           | 5:21               |                    |
| 278 | 07.01.2023 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:34:32 |           | 5:05               |                    |
| 279 | 12.01.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:27:58 |           | 4:56               |                    |
| 280 | 14.01.2023 | Brühl      | Schlossparkmarathon           | 42,5  |       | 03:39:32 |           | 5:10               |                    |
| 281 | 20.01.2023 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:39:28 |           | 5:12               |                    |
| 282 | 26.01.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:30:41 |           | 4:60               |                    |
| 283 | 28.01.2023 | Leverkusen | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:37:49 |           | 5:10               |                    |
| 284 | 29.01.2023 | Pulheim    | Pulheim-Marathon              | 42,2  |       | 03:33:27 |           | 5:03               |                    |
| 285 | 04.02.2023 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:41:59 |           | 5:16               |                    |
| 286 | 05.02.2023 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:46:42 | 03:41:20  | 5:15               |                    |
| 287 | 09.02.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:39:42 |           | 5:12               |                    |
| 288 | 11.02.2023 | Köln       | Kölsche Alouette              | 42,2  |       | 03:38:52 |           | 5:11               |                    |
| 289 | 12.02.2023 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:43:41 | 03:38:20  | 5:11               |                    |
| 290 | 16.02.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:41:31 |           | 5:15               |                    |
| 291 | 04.03.2023 | Erftstadt  | Ville-Marathon                | 42,5  |       | 03:48:13 |           | 5:22               |                    |
| 292 | 11.03.2023 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:44:39 |           | 5:19               |                    |
| 293 | 16.03.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:38:47 |           | 5:11               |                    |
| 294 | 18.03.2023 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:39:58 |           | 5:13               |                    |
| 295 | 19.03.2023 | Refrath    | Königsforst Marathon          | 42,2  |       | 03:41:39 |           | 5:15               |                    |
| 296 | 25.03.2023 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:43:15 |           | 5:17               |                    |
| 297 | 06.04.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:29:47 |           | 4:58               |                    |
| 298 | 09.04.2023 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:40:27 |           | 5:13               |                    |
| 299 | 10.04.2023 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:35:55 |           | 5:07               |                    |
| 300 | 13.04.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:38:43 |           | 5:11               |                    |
| 301 | 15.04.2023 | Köln       | Kölsche Alouette              | 42,2  |       | 03:34:39 |           | 5:05               |                    |
| 302 | 16.04.2023 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:41:42 | 03:36:20  | 5:08               |                    |
| 303 | 22.04.2023 | Leverkusen | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:32:47 |           | 5:03               |                    |
| 304 | 23.04.2023 | Bonn       | Post-Marathon                 | 42,2  |       | 03:24:11 |           | 4:50               | Personal Best 2023 |
| 305 | 27.04.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:27:54 |           | 4:56               |                    |
| 306 | 30.04.2023 | Dresden    | Oberelbe-Marathon             | 42,2  |       | 03:28:54 |           | 4:57               |                    |

|     |            |            |                               |       |       |          |           |                    | 2023 |
|-----|------------|------------|-------------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|------|
| No. | Datum      | Location   | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |      |
| 307 | 04.05.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:30:03 |           | 4:59               |      |
| 308 | 06.05.2023 | Bornheim   | Vorgebirgsmarathon            | 42,2  |       | 03:40:25 |           | 5:13               |      |
| 309 | 07.05.2023 | Essen      | Rhein-Herne-Kanal             | 42,2  |       | 03:39:15 |           | 5:12               |      |
| 310 | 11.05.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:33:51 |           | 5:04               |      |
| 311 | 13.05.2023 | Brühl      | Schlossparkmarathon           | 42,2  |       | 03:44:29 |           | 5:19               |      |
| 312 | 14.05.2023 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:28:55 |           | 4:57               |      |
| 313 | 18.05.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:32:55 |           | 5:03               |      |
| 314 | 20.05.2023 | Erftstadt  | Erftmarathon                  | 42,2  |       | 03:39:23 |           | 5:12               |      |
| 315 | 25.05.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:36:09 |           | 5:07               |      |
| 316 | 27.05.2023 | Odenthal   | Schöllerhof-Marathon          | 42,2  |       | 03:45:49 |           | 5:21               |      |
| 317 | 29.05.2023 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:42:32 |           | 5:16               |      |
| 318 | 10.06.2023 | Leverkusen | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:38:31 |           | 5:11               |      |
| 319 | 24.06.2023 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:59:22 | 03:54:00  | 5:32               |      |
| 320 | 09.07.2023 | Erftstadt  | Erftmarathon                  | 42,2  |       | 04:29:45 |           | 6:24               |      |
| 321 | 15.07.2023 | Bornheim   | Vorgebirgsmarathon            | 42,2  |       | 03:57:34 |           | 5:38               |      |
| 322 | 22.07.2023 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:57:29 | 03:51:50  | 5:30               |      |
| 323 | 29.07.2023 | Brühl      | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:53:55 |           | 5:33               |      |
| 324 | 06.08.2023 | Erftstadt  | Erftmarathon                  | 42,2  |       | 03:51:59 |           | 5:30               |      |
| 325 | 12.08.2023 | Köln       | Wasserbüffel-Marathon         | 42,2  |       | 03:56:35 |           | 5:36               |      |
| 326 | 26.08.2023 | Brühl      | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:55:02 |           | 5:34               |      |
| 327 | 14.09.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:51:14 |           | 5:29               |      |
| 328 | 16.09.2023 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:57:58 | 03:51:30  | 5:31               |      |
| 329 | 21.09.2023 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:55:46 |           | 5:35               |      |
| 330 | 24.09.2023 | Berlin     | Berlin-Marathon               | 42,2  |       | 03:43:52 |           | 5:18               |      |
| 331 | 03.10.2023 | Brühl      | Schlossparkmarathon           | 42,2  |       | 03:53:18 |           | 5:32               |      |
| 332 | 08.10.2023 | Brühl      | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:52:48 |           | 5:31               |      |
| 333 | 15.10.2023 | Essen      | Baldeneysee-Marathon          | 42,2  |       | 03:56:26 |           | 5:36               |      |
| 334 | 28.10.2023 | Odenthal   | Schöllerhof-Marathon          | 42,2  |       | 03:48:47 |           | 5:25               |      |
| 335 | 01.11.2023 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:47:14 |           | 5:23               |      |
| 336 | 05.11.2023 | Waldniel   | Jahresendlauf Athletik Waldni | 42,2  |       | 03:47:39 |           | 5:24               |      |
| 337 | 11.11.2023 | Köln       | Karneval Marathon             | 42,2  |       | 03:44:38 |           | 5:19               |      |
| 338 | 25.11.2023 | Leverkusen | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:44:55 |           | 5:20               |      |
| 339 | 03.12.2023 | Essen      | Rhein-Herne-Kanal             | 42,2  |       | 03:44:57 |           | 5:20               |      |
| 340 | 09.12.2023 | Leverkusen | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:45:27 |           | 5:21               |      |
| 341 | 23.12.2023 | Odenthal   | Schöllerhof-Marathon          | 42,2  |       | 03:55:16 |           | 5:35               |      |
| 342 | 26.12.2023 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:48:44 |           | 5:25               |      |
| 343 | 30.12.2023 | Bornheim   | Vorgebirgsmarathon            | 42,2  |       | 03:54:42 |           | 5:34               |      |
|     |            |            |                               |       |       |          |           |                    | 2024 |
| No. | Datum      | Location   | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |      |
| 344 | 07.01.2024 | Wesel      | Hülskens-Marathon             | 42,2  |       | 03:43:13 |           | 5:17               |      |
| 345 | 13.01.2024 | Erftstadt  | Erftmarathon                  | 42,2  |       | 03:49:56 |           | 5:27               |      |
| 346 | 18.01.2024 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:44:27 |           | 5:19               |      |
| 347 | 25.01.2024 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:35:56 |           | 5:07               |      |
| 348 | 28.01.2024 | Köln       | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:47:19 | 03:41:55  | 5:16               |      |
| 349 | 01.02.2024 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:39:23 |           | 5:12               |      |
| 350 | 03.02.2024 | Brühl      | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:41:06 |           | 5:14               |      |
| 351 | 08.02.2024 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:40:59 |           | 5:14               |      |
| 352 | 10.02.2024 | Köln       | Wasserbüffel-Marathon         | 42,2  |       | 03:45:53 |           | 5:21               |      |
| 353 | 11.02.2024 | Köln       | Kölsche Alouette              | 42,2  |       | 03:38:58 |           | 5:11               |      |
| 354 | 12.02.2024 | Köln       | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:35:58 |           | 5:07               |      |
| 355 | 17.02.2024 | Leverkusen | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:40:33 |           | 5:14               |      |
| 356 | 18.02.2024 | Köln       | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:41:46 |           | 5:15               |      |
| 357 | 22.02.2024 | Köln       | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:32:47 |           | 5:03               |      |

|     |            |                   |                             |       |       |          |           |                    | 2024 |
|-----|------------|-------------------|-----------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|------|
| No. | Datum      | Location          | Event                       | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |      |
| 358 | 25.02.2024 | Hürth             | Otto-Maigler-See-Marathon   | 42,2  |       | 03:40:31 |           | 5:14               |      |
| 359 | 29.02.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:33:33 |           | 5:04               |      |
| 360 | 03.03.2024 | Paphos (Zypern)   | Cyprus Marathon             | 42,2  |       | 03:36:29 |           | 5:08               |      |
| 361 | 07.03.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:34:17 |           | 5:05               |      |
| 362 | 09.03.2024 | Erftstadt         | Erftmarathon                | 42,2  |       | 03:35:48 |           | 5:07               |      |
| 363 | 14.03.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:24:32 |           | 4:51               |      |
| 364 | 17.03.2024 | Refrath           | Königsforst Marathon        | 42,2  |       | 03:30:32 |           | 4:59               |      |
| 365 | 21.03.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:27:59 |           | 4:56               |      |
| 366 | 23.03.2024 | Erftstadt         | Erft-Mara-Ultra             | 42,2  |       | 03:42:44 |           | 5:17               |      |
| 367 | 28.03.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:38:47 |           | 5:11               |      |
| 368 | 30.03.2024 | Brühl             | Heider-Bergsee-Marathon     | 42,2  |       | 03:32:27 |           | 5:02               |      |
| 369 | 31.03.2024 | Köln              | Kölnpfad-Marsch             | 45    | ULTRA | 09:03:39 | 08:28:00  | 7:305              |      |
| 370 | 04.04.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:34:39 |           | 5:05               |      |
| 371 | 06.04.2024 | Essen             | LVR Marathonstudie          | 42,2  |       | 03:34:19 |           | 5:05               |      |
| 372 | 13.04.2024 | Leverkusen        | Balkantrassen-Marathon      | 42,2  |       | 03:36:37 |           | 5:08               |      |
| 373 | 14.04.2024 | Bonn              | Post-Marathon               | 42,2  |       | 03:28:04 |           | 4:56               |      |
| 374 | 18.04.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:32:38 |           | 5:02               |      |
| 375 | 21.04.2024 | Leverkusen        | Balkantrassen-Lauf          | 42,2  |       | 03:30:09 |           | 4:59               |      |
| 376 | 24.04.2024 | Brühl             | Heider-Bergsee-Marathon     | 42,2  |       | 03:37:40 |           | 5:09               |      |
| 377 | 28.04.2024 | Hamburg           | HASPA-Marathon              | 42,2  |       | 03:23:12 |           | 4:49               |      |
| 378 | 01.05.2024 | Brühl             | Schlossparkmarathon         | 42,2  |       | 03:34:20 |           | 5:05               |      |
| 379 | 05.05.2024 | Duisburg          | Rhein-Ruhr-Marathon         | 42,2  |       | 03:24:52 |           | 4:51               |      |
| 380 | 09.05.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:26:44 |           | 4:54               |      |
| 381 | 10.05.2024 | Leverkusen        | Wupperwiesen-Marathon       | 42,2  |       | 03:32:29 |           | 5:02               |      |
| 382 | 12.05.2024 | Köln              | Kölsche Melange             | 42,2  |       | 03:45:21 |           | 5:20               |      |
| 383 | 16.05.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:35:29 |           | 5:06               |      |
| 384 | 18.05.2024 | Erftstadt         | Erftmarathon                | 42,2  |       | 03:35:46 |           | 5:07               |      |
| 385 | 20.05.2024 | Bornheim          | Vorgebirgsmarathon          | 42,2  |       | 03:40:57 |           | 5:14               |      |
| 386 | 23.05.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:32:52 |           | 5:03               |      |
| 387 | 26.05.2024 | Brühl             | Heider-Bergsee-Marathon     | 42,2  |       | 03:43:05 |           | 5:17               |      |
| 388 | 30.05.2024 | Köln              | Wildschwein-Marathon        | 43,2  | ULTRA | 03:41:54 | 03:36:40  | 5:08               |      |
| 389 | 02.06.2024 | Duisburg          | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:30:45 |           | 4:60               |      |
| 390 | 06.06.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:25:49 |           | 4:53               |      |
| 391 | 08.06.2024 | Düsseldorf        | Südpark-Marathon            | 42,2  |       | 03:34:57 |           | 5:06               |      |
| 392 | 13.06.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:25:59 |           | 4:53               |      |
| 393 | 15.06.2024 | Leverkusen        | Bayarena-Marathon           | 42,2  |       | 03:27:23 |           | 4:55               |      |
| 394 | 20.06.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:18:15 |           | 4:42               |      |
| 395 | 23.06.2024 | Essen             | Rhein-Herne-Kanal           | 42,2  |       | 03:29:52 |           | 4:58               |      |
| 396 | 27.06.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:35:45 |           | 5:07               |      |
| 397 | 29.06.2024 | Erftstadt         | Ville-Marathon              | 42,2  |       | 03:44:32 |           | 5:19               |      |
| 398 | 04.07.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:25:36 |           | 4:52               |      |
| 399 | 05.07.2024 | Marburg           | Nacht-Marathon              | 42,2  |       | 03:21:41 |           | 4:47               |      |
| 400 | 07.07.2024 | Brühl             | Heider-Bergsee-Marathon     | 42,2  |       | 03:34:49 |           | 5:05               |      |
| 401 | 11.07.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:28:39 |           | 4:57               |      |
| 402 | 13.07.2024 | Gravesend (Englan | Red Shirt Challenge         | 42,2  |       | 03:37:13 |           | 5:09               |      |
| 403 | 18.07.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:31:31 |           | 5:01               |      |
| 404 | 21.07.2024 | Duisburg          | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:34:23 |           | 5:05               |      |
| 405 | 25.07.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:24:50 |           | 4:51               |      |
| 406 | 27.07.2024 | Brühl             | Heider-Bergsee-Marathon     | 42,2  |       | 03:36:17 |           | 5:08               |      |
| 407 | 01.08.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:24:57 |           | 4:51               |      |
| 408 | 04.08.2024 | Duisburg          | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:36:51 |           | 5:08               |      |
| 409 | 08.08.2024 | Köln              | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:29:33 |           | 4:58               |      |
| 410 | 10.08.2024 | Düsseldorf        | Südpark-Marathon            | 42,2  |       | 03:33:24 |           | 5:03               |      |

|     |            |                 |                               |       |       |          |           |                    | 2024               |
|-----|------------|-----------------|-------------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|--------------------|
| No. | Datum      | Location        | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |                    |
| 411 | 11.08.2024 | Monschau        | Monschau Marathon             | 42,2  |       | 03:50:53 |           | 5:28               |                    |
| 412 | 15.08.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:26:29 |           | 4:54               |                    |
| 413 | 18.08.2024 | Köln            | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:43:08 | 03:38:00  | 5:10               |                    |
| 414 | 22.08.2024 | Brühl           | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:37:44 |           | 5:10               |                    |
| 415 | 24.08.2024 | Paderborn       | Lippesee-Marathon             | 42,7  |       | 03:29:31 |           | 4:54               |                    |
| 416 | 25.08.2024 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba   | 42,2  |       | 03:31:23 |           | 5:01               |                    |
| 417 | 29.08.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:31:33 |           | 5:01               |                    |
| 418 | 31.08.2024 | Leverkusen      | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:26:12 |           | 4:53               |                    |
| 419 | 01.09.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:34:58 |           | 5:05               |                    |
| 420 | 04.09.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:40:47 |           | 5:13               |                    |
| 421 | 05.09.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:35:59 |           | 5:07               |                    |
| 422 | 07.09.2024 | Rheda-Wiedenbrü | Rhedaer Forstmarathon         | 42,2  |       | 03:36:38 |           | 5:08               |                    |
| 423 | 08.09.2024 | Münster         | Volksbank-Marathon            | 42,2  |       | 03:26:44 |           | 4:54               |                    |
| 424 | 11.09.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:31:58 |           | 5:01               |                    |
| 425 | 12.09.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:30:57 |           | 4:60               |                    |
| 426 | 15.09.2024 | Essen           | Rhein-Herne-Kanal             | 42,2  |       | 03:36:53 |           | 5:08               |                    |
| 427 | 18.09.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:31:34 |           | 5:00               |                    |
| 428 | 19.09.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:30:32 |           | 4:59               |                    |
| 429 | 21.09.2024 | Remagen         | Rheinpanorama-Lauf            | 45,1  | ULTRA | 03:50:49 | 03:35:30  | 5:07               |                    |
| 430 | 26.09.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:31:17 |           | 5:00               |                    |
| 431 | 28.09.2024 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba   | 42,2  |       | 03:34:44 |           | 5:05               |                    |
| 432 | 03.10.2024 | Rheda-Wiedenbrü | Flora-Westfalica Marathon     | 42,2  |       | 03:45:52 |           | 5:21               |                    |
| 433 | 09.10.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:32:58 |           | 5:02               |                    |
| 434 | 13.10.2024 | Essen           | Baldeneysee-Marathon          | 42,2  |       | 03:18:49 |           | 4:43               |                    |
| 435 | 16.10.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:26:15 |           | 4:53               |                    |
| 436 | 20.10.2024 | Amsterdam       | Amsterdam-Marathon            | 42,2  |       | 03:21:34 |           | 4:47               |                    |
| 437 | 27.10.2024 | Frankfurt       | Mainova Frankfurt-Marathon    | 42,2  |       | 03:18:09 |           | 4:42               | Personal Best 2024 |
| 438 | 01.11.2024 | Bad Neuenahr    | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:23:34 |           | 4:49               |                    |
| 439 | 03.11.2024 | Waldniel        | Jahresendlauf Athletik Waldni | 42,2  |       | 03:22:23 |           | 4:48               |                    |
| 440 | 06.11.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,3  |       | 03:30:51 |           | 4:59               |                    |
| 441 | 09.11.2024 | Leverkusen      | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:25:19 |           | 4:52               |                    |
| 442 | 11.11.2024 | Köln            | Karneval Marathon             | 42,2  |       | 03:20:45 |           | 4:45               |                    |
| 443 | 13.11.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:26:10 |           | 4:53               |                    |
| 444 | 16.11.2024 | Köln            | Rheinufer-Marathon            | 42,2  |       | 03:36:34 |           | 5:08               |                    |
| 445 | 20.11.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:27:58 |           | 4:56               |                    |
| 446 | 23.11.2024 | Hürth           | Otto-Maigler-See-Marathon     | 42,2  |       | 03:34:12 |           | 5:05               |                    |
| 447 | 24.11.2024 | Köln            | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:31:30 |           | 5:01               |                    |
| 448 | 27.11.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:29:27 |           | 4:58               |                    |
| 449 | 02.12.2024 | Köln            | Zwiespalt-Marathon            | 43,2  | ULTRA | 03:36:15 | 03:31:15  | 5:00               |                    |
| 450 | 04.12.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:26:49 |           | 4:54               |                    |
| 451 | 05.12.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:27:57 |           | 4:56               |                    |
| 452 | 07.12.2024 | Düsseldorf      | Südpark-Marathon              | 42,2  |       | 03:27:51 |           | 4:56               |                    |
| 453 | 08.12.2024 | Essen           | Rhein-Herne-Kanal             | 42,2  |       | 03:28:19 |           | 4:56               |                    |
| 454 | 11.12.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:30:35 |           | 4:59               |                    |
| 455 | 12.12.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:28:35 |           | 4:57               |                    |
| 456 | 15.12.2024 | Köln            | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:36:20 | 03:31:20  | 5:00               |                    |
| 457 | 18.12.2024 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:33:36 |           | 5:04               |                    |
| 458 | 19.12.2024 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:37:56 |           | 5:10               |                    |
| 459 | 21.12.2024 | Brühl           | Schlossparkmarathon           | 42,2  |       | 03:32:48 |           | 5:03               |                    |
| 460 | 24.12.2024 | Brühl           | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:34:07 |           | 5:04               |                    |
| 461 | 27.12.2024 | Bad Neuenahr    | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:31:52 |           | 5:01               |                    |
| 462 | 31.12.2024 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba   | 42,2  |       | 03:44:58 |           | 5:20               |                    |

|     |            |                 |                             |       |       |          |           |                    | 2025 |
|-----|------------|-----------------|-----------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|------|
| No. | Datum      | Location        | Event                       | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |      |
| 463 | 05.01.2025 | Köln            | Kölsche Lac Regate          | 42,2  |       | 03:36:36 |           | 5:08               |      |
| 464 | 11.01.2025 | Erftstadt       | Erftmarathon                | 42,2  |       | 03:48:54 |           | 5:25               |      |
| 465 | 18.01.2025 | Brühl           | Schlossparkmarathon         | 42,2  |       | 03:36:58 |           | 5:08               |      |
| 466 | 22.01.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:37:56 |           | 5:10               |      |
| 467 | 25.01.2025 | Leverkusen      | Bayarena-Marathon           | 42,2  |       | 03:47:28 |           | 5:23               |      |
| 468 | 01.02.2025 | Brühl           | Heider-Bergsee-Marathon     | 42,2  |       | 03:49:26 |           | 5:26               |      |
| 469 | 08.02.2025 | Erftstadt       | Erft-Mara-Ultra             | 43    | ULTRA | 03:48:14 | 03:44:00  | 5:18               |      |
| 470 | 20.02.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:45:50 |           | 5:21               |      |
| 471 | 13.03.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:46:24 |           | 5:22               |      |
| 472 | 29.03.2025 | Rheda-Wiedenbrü | Flora-Westfalica Marathon   | 42,2  |       | 03:50:35 |           | 5:28               |      |
| 473 | 16.04.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:46:18 |           | 5:22               |      |
| 474 | 27.04.2025 | Düsseldorf      | Uniper-Marathon             | 42,2  |       | 03:39:34 |           | 5:12               |      |
| 475 | 10.05.2025 | Erftstadt       | Erftmarathon                | 42,2  |       | 04:00:20 |           | 5:42               |      |
| 476 | 24.05.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:52:29 |           | 5:31               |      |
| 477 | 07.06.2025 | Leverkusen      | Bayarena-Marathon           | 42,2  |       | 03:49:37 |           | 5:26               |      |
| 478 | 12.06.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:48:51 |           | 5:25               |      |
| 479 | 15.06.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:51:22 |           | 5:29               |      |
| 480 | 19.06.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:47:25 |           | 5:23               |      |
| 481 | 22.06.2025 | Köln            | Kölsche Melange             | 42,2  |       | 03:53:50 |           | 5:32               |      |
| 482 | 26.06.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:44:00 |           | 5:18               |      |
| 483 | 29.06.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:44:58 |           | 5:20               |      |
| 484 | 03.07.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:37:50 |           | 5:10               |      |
| 485 | 06.07.2025 | Köln            | Kölsche Melange             | 42,2  |       | 03:47:52 |           | 5:24               |      |
| 486 | 09.07.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:42:41 |           | 5:17               |      |
| 487 | 12.07.2025 | Leverkusen      | Wupperwiesen-Marathon       | 42,2  |       | 03:42:53 |           | 5:17               |      |
| 488 | 13.07.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:39:53 |           | 5:13               |      |
| 489 | 16.07.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:38:47 |           | 5:11               |      |
| 490 | 23.07.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:41:03 |           | 5:14               |      |
| 491 | 27.07.2025 | Köln            | Kölsche Melange             | 42,2  |       | 03:42:12 |           | 5:16               |      |
| 492 | 30.07.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:40:49 |           | 5:14               |      |
| 493 | 02.08.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:38:57 |           | 5:11               |      |
| 494 | 03.08.2025 | Düsseldorf      | Südpark-Marathon            | 42,2  |       | 03:42:22 |           | 5:16               |      |
| 495 | 06.08.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:35:52 |           | 5:07               |      |
| 496 | 07.08.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:37:11 |           | 5:09               |      |
| 497 | 09.08.2025 | Odenthal        | Schöllerhof-Marathon        | 42,2  |       | 04:43:56 |           | 6:44               |      |
| 498 | 10.08.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:38:52 |           | 5:11               |      |
| 499 | 13.08.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:42:53 |           | 5:17               |      |
| 500 | 14.08.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:46:07 |           | 5:21               |      |
| 501 | 17.08.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:34:16 |           | 5:05               |      |
| 502 | 20.08.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:37:46 |           | 5:10               |      |
| 503 | 23.08.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba | 42,2  |       | 03:37:38 |           | 5:09               |      |
| 504 | 24.08.2025 | Paderborn       | Lippesee-Marathon           | 42,2  |       | 03:36:38 |           | 5:08               |      |
| 505 | 27.08.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:38:38 |           | 5:11               |      |
| 506 | 28.08.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:42:26 |           | 5:16               |      |
| 507 | 30.08.2025 | Erftstadt       | Ville-Marathon              | 42,2  |       | 03:49:24 |           | 5:26               |      |
| 508 | 31.08.2025 | Köln            | Kölsche Lac Regate          | 42,2  |       | 03:40:11 |           | 5:13               |      |
| 509 | 03.09.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:37:38 |           | 5:09               |      |
| 510 | 04.09.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:38:42 |           | 5:11               |      |
| 511 | 10.09.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:43:59 |           | 5:18               |      |
| 512 | 11.09.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:42:46 |           | 5:17               |      |
| 513 | 14.09.2025 | Essen           | Rhein-Herne-Kanal           | 42,2  |       | 03:39:07 |           | 5:12               |      |
| 514 | 17.09.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf           | 42,2  |       | 03:36:07 |           | 5:07               |      |
| 515 | 18.09.2025 | Köln            | Kölsche Variete             | 42,2  |       | 03:36:24 |           | 5:08               |      |

|     |            |                 |                               |       |       |          |           |                    | 2025 |
|-----|------------|-----------------|-------------------------------|-------|-------|----------|-----------|--------------------|------|
| No. | Datum      | Location        | Event                         | Dist. | Ultra | Zeit     | Zeit Mar. | AVG/Min. Kommentar |      |
| 516 | 21.09.2025 | Münster         | Volksbank-Marathon            | 42,2  |       | 03:26:03 |           | 4:53               |      |
| 517 | 24.09.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:34:39 |           | 5:05               |      |
| 518 | 25.09.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:40:39 |           | 5:14               |      |
| 519 | 27.09.2025 | Leverkusen      | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:38:44 |           | 5:11               |      |
| 520 | 28.09.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba   | 42,2  |       | 03:37:52 |           | 5:10               |      |
| 521 | 01.10.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:32:30 |           | 5:02               |      |
| 522 | 02.10.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:34:21 |           | 5:05               |      |
| 523 | 03.10.2025 | Erftstadt       | Erft-Mara-Ultra               | 42,2  |       | 03:41:50 |           | 5:15               |      |
| 524 | 05.10.2025 | Rheda-Wiedenbrü | Stadtholz-Marathon            | 42,2  |       | 03:44:59 |           | 5:20               |      |
| 525 | 07.10.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:37:27 |           | 5:09               |      |
| 526 | 08.10.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:37:34 |           | 5:09               |      |
| 527 | 11.10.2025 | Leverkusen      | Bayarena-Marathon             | 42,2  |       | 03:37:08 |           | 5:09               |      |
| 528 | 12.10.2025 | Essen           | Baldeneysee-Marathon          | 42,2  |       | 03:19:32 |           | 4:44               |      |
| 529 | 15.10.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:34:25 |           | 5:05               |      |
| 530 | 16.10.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:33:17 |           | 5:03               |      |
| 531 | 18.10.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba   | 42,2  |       | 03:36:52 |           | 5:08               |      |
| 532 | 19.10.2025 | Köln            | Kölsche Lac Regate            | 42,2  |       | 03:37:54 |           | 5:10               |      |
| 533 | 22.10.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:36:54 |           | 5:08               |      |
| 534 | 25.10.2025 | Leverkusen      | Wupperwiesen-Marathon         | 42,2  |       | 03:48:52 |           | 5:25               |      |
| 535 | 26.10.2025 | Frankfurt       | Mainova Frankfurt-Marathon    | 42,2  |       | 03:30:47 |           | 4:60               |      |
| 536 | 29.10.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:36:52 |           | 5:08               |      |
| 537 | 30.10.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:41:41 |           | 5:15               |      |
| 538 | 01.11.2025 | Leverkusen      | Balkantrassen-Marathon        | 42,2  |       | 03:35:24 |           | 5:06               |      |
| 539 | 02.11.2025 | Waldniel        | Jahresendlauf Athletik Waldni | 42,2  |       | 03:27:33 |           | 4:55               |      |
| 540 | 05.11.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:34:43 |           | 5:05               |      |
| 541 | 06.11.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:34:37 |           | 5:05               |      |
| 542 | 08.11.2025 | Brühl           | Schlossparkmarathon           | 42,2  |       | 03:39:53 |           | 5:13               |      |
| 543 | 09.11.2025 | Duisburg        | Stadion Marathon (Regattaba   | 42,2  |       | 03:47:36 |           | 5:24               |      |
| 544 | 11.11.2025 | Köln            | Karneval Marathon             | 42,2  |       | 03:38:00 |           | 5:10               |      |
| 545 | 15.11.2025 | Brühl           | Heider-Bergsee-Marathon       | 42,2  |       | 03:43:41 |           | 5:18               |      |
| 546 | 19.11.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:43:50 |           | 5:18               |      |
| 547 | 23.11.2025 | Köln            | Wildschwein-Marathon          | 43,2  | ULTRA | 03:37:37 | 03:32:37  | 5:02               |      |
| 548 | 27.11.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:35:50 |           | 5:07               |      |
| 549 | 30.11.2025 | Bertlich        | Bertlicher Stassenlauf        | 42,2  |       | 03:30:36 |           | 4:59               |      |
| 550 | 03.12.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:40:22 |           | 5:13               |      |
| 551 | 06.12.2025 | Düsseldorf      | Südpark-Marathon              | 42,2  |       | 03:43:54 |           | 5:18               |      |
| 552 | 10.12.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:41:41 |           | 5:15               |      |
| 553 | 11.12.2025 | Köln            | Kölsche Variete               | 42,2  |       | 03:42:58 |           | 5:17               |      |
| 554 | 14.12.2025 | Hürth           | Otto-Maigler-See-Marathon     | 42,2  |       | 03:45:32 |           | 5:21               |      |
| 555 | 17.12.2025 | Bad Godesberg   | 12h-Memorial-Lauf             | 42,2  |       | 03:47:13 |           | 5:23               |      |
| 556 | 21.12.2025 | Essen           | Rhein-Herne-Kanal             | 42,6  |       | 03:42:37 |           | 5:14               |      |
| 557 | 26.12.2025 | Köln            | Kölsche Melange               | 42,2  |       | 03:42:56 |           | 5:17               |      |