

Liste Alle Marathons

Sonntag, 30. November 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	Erfstadt	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

Sonntag, 30. November 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	

									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

Sonntag, 30. November 2025

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

Sonntag, 30. November 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	