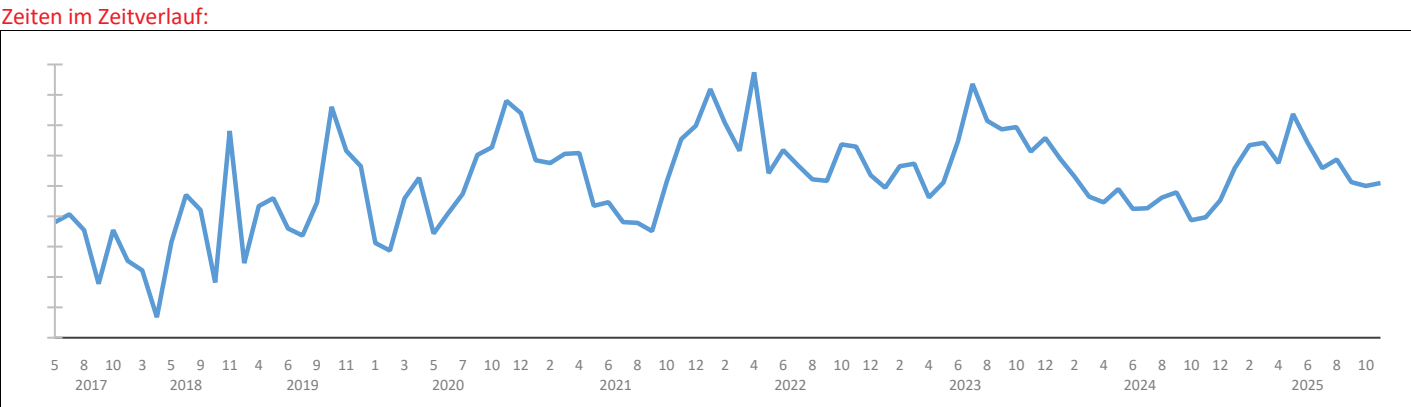
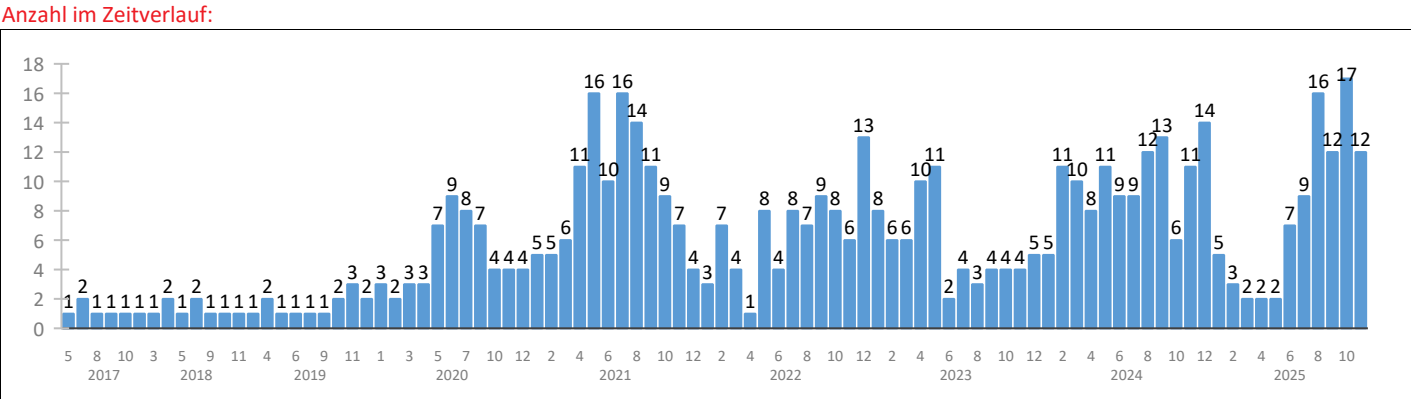
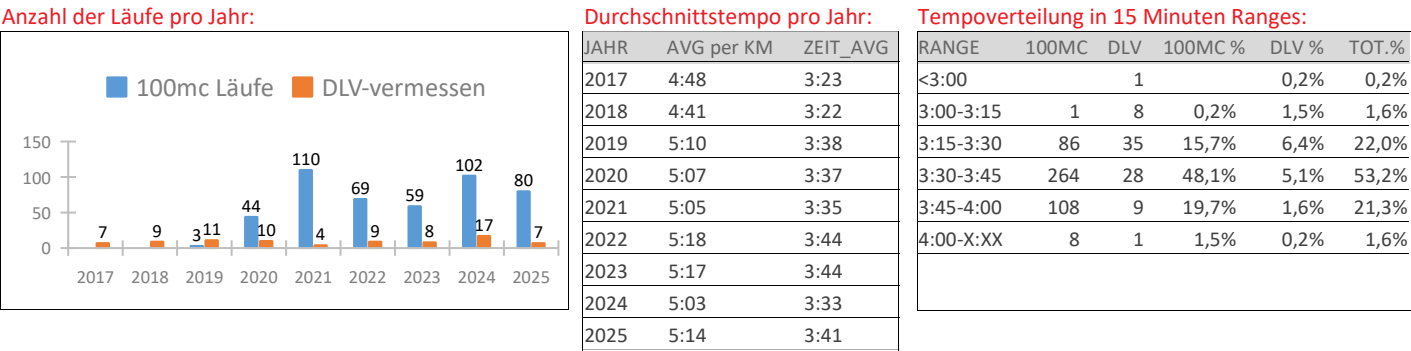


Anzahl Marathon Total: 549

Durchschnittszeit pro km Total: 5:09

Durchschnittszeit Total: 3:38



Top 10 Läufe:

No.	Datum	Location	Event	Dist.	Ultra	Zeit	Zeit Mar.	AVG/Min.	Kommentar.
10	29.04.2018	Düsseldorf	Metro Marathon	42,2		02:57:21		4:12	Personal Best 2018 / Total
9	15.04.2018	Bonn	Post-Marathon	42,2		03:03:55		4:21	
5	03.09.2017	Koblenz	Sparkassen-Marathon	42,2		03:09:49		4:30	Personal Best 2017
15	07.10.2018	Köln	Rhein-Energie Marathon	42,2		03:10:11		4:30	
173	12.09.2021	Münster	Volksbank-Marathon	42,2		03:11:41		4:33	Personal Best 2021
16	04.11.2018	Bottrop	Jürgen-Liebert-Ultra	50	ULTRA	03:51:46	03:12:00	4:38	
33	19.01.2020	Pulheim	Pulheim-Marathon	42,2		03:12:17		4:33	Personal Best 2020
55	16.06.2020	Bad Neuenahr	Ahrufer-Marathon	42,2		03:13:15		4:35	
8	18.03.2018	Refrath	Königsforst Marathon	42,2		03:13:30		4:35	
12	03.06.2018	Mönchengladbach	Santander-Marathon	42,2		03:14:13		4:36	

