

10 Kilometer

No.	Datum	Location	Event	Zeit	AVG/Min.
1	21.05.2016	Brühl	Brühler Stadtlauf	00:44:33	4:27
2	30.06.2016	Horrem	Horremer Abendlauf	00:41:35	4:10
3	17.09.2016	Bedburg	Citylauf	00:44:19	4:26
4	25.09.2016	Erfstadt	Citylauf	00:44:04	4:24
5	17.04.2017	Kerpen	Kerpener Stadtlauf	00:42:20	4:14
6	27.05.2017	Brühl	Brühler Stadtlauf	00:43:08	4:19
7	30.06.2017	Horrem	Horremer Abendlauf	00:43:22	4:20
8	26.05.2018	Brühl	Brühler Stadtlauf	00:52:50	5:17
9	15.06.2018	Horrem	Horremer Abendlauf	00:42:23	4:14
10	24.06.2018	Brauweiler	Abteilauflauf	00:43:40	4:22
11	21.10.2018	Weilerswist	Airfield-Run	00:44:59	4:30
12	25.05.2019	Brühl	Brühler Stadtlauf	00:45:29	4:33
13	14.06.2019	Horrem	Horremer Abendlauf	00:46:09	4:37
14	23.06.2019	Brauweiler	Abteilauflauf	00:44:47	4:29
15	21.10.2019	Weilerswist	Airfield-Run	00:50:15	5:02
16	03.09.2022	Heiligenhaus	Panoramaweglauf	00:46:59	4:42
17	02.09.2023	Heiligenhaus	Panoramaweglauf	00:48:01	4:48
18	10.09.2023	Weilerswist	Ville-Lauf	00:52:18	5:14

Halbmarathon

No.	Datum	Location	Event	Zeit	AVG/Min.
1	11.05.2014	Hürth	GVG Volkslauf	01:49:34	5:12
2	15.05.2016	Hürth	GVG Volkslauf	01:38:52	4:41
3	13.06.2016	Wesseling	Basell-Firmenlauf	01:32:46	4:24
4	10.09.2016	Wesseling	GVG Rheinverlauf	01:40:44	4:46
5	26.03.2017	Venlo	Venloop	01:33:07	4:25
6	14.05.2017	Hürth	GVG Volkslauf	01:33:35	4:26
7	11.06.2017	Wesseling	Basell-Firmenlauf	01:32:30	4:23
8	25.03.2018	Venlo	Venloop	01:27:52	4:10
9	06.05.2018	Alfter	Alfter-Mittelrhein-Lauf	01:28:47	4:12
10	13.05.2018	Hürth	GVG Volkslauf	01:28:45	4:12
11	10.06.2018	Wesseling	Basell-Firmenlauf	01:33:10	4:25
12	17.03.2019	Bensberg	Königsforst Marathon	01:39:42	4:44
13	31.03.2019	Venlo	Venloop	01:36:46	4:35
14	15.06.2019	Bad Neuenahr	Ahrathon	01:42:44	4:52
15	16.06.2019	Wesseling	Basell-Firmenlauf	01:36:47	4:35
16	15.05.2022	Venlo	Venloop	01:42:18	4:51
17	05.03.2023	Essen	Rhein-Herne-Kanal	01:53:23	5:22

Sonstige Läufe

No.	Datum	Location	Event	Distanz	Zeit	AVG/Min.
1	29.10.2016	Altendorf-Ersfeld	Obstmeilenlauf	16,1	01:15:35	4:42
2	31.12.2016	Steinbachtalsperre	Silvesterlauf	9	00:39:37	4:24
3	05.02.2017	Grafenwerth	Insellauf	15	01:11:24	4:46
4	30.04.2017	Düsseldorf	Staffelmarathon	13,2	00:55:52	4:14
5	24.06.2017	Mutscheid	Mutscheid Mountain Man	19,4	01:32:49	4:47
6	04.02.2018	Grafenwerth	Insellauf	15	01:11:24	4:46
7	21.04.2018	Ahrweiler	Rund um die Teufelsley	16	01:10:54	4:26
8	27.10.2018	Altendorf-Ersfeld	Obstmeilenlauf	16	01:11:07	4:27
9	10.11.2019	Winterscheid	Platinman	24,5	02:37:10	6:25