

# Laufstatistik

## Laufstatistik

Stand: 2.4.2010

Jahreskilometer		
1977	2.516	
1978	3.808	6.324
1979	2.840	9.164
1980	967	10.131
1981	100	10.231
1982	600	10.831
1983	400	11.231
1984	100	11.331
1985	100	11.431
1986	1.013	12.444
1987	1.242	13.686
1988	1.061	14.747
1989	1.584	16.331
1990	1.281	17.612
1991	451	18.063
1992	3.238	21.301
1993	5.113	26.414
1994	5.184	31.598
1995	5.352	36.950
1996	4.994	41.954
1997	4.931	46.885
1998	4.669	51.554
1999	5.027	56.581
2000	4.360	60.941
2001	3.694	64.635
2002	5.000	69.635
2003	4.483	74.158
2004	3.600	77.758
2005	3.738	81.496
2006	2.350	83.816
2007	2.461	86.277
2008	2.788	89.065
2009	3.033	92.098
2010	663	92.761
2011		92.761
2012		92.761



5000 m pers. Bestzeiten			
1.	29.04.1979	Dortmund	16:14:4 min Westfalenmeisters. 17. Platz
2.	01.06.1994	Nordkirchen	16:31 min
3.	22.05.1993	Recklingh.	16:31 min
4.	19.04.1997	Sythen	16:48 min Straßenlauf
5.	21.08.1994	Recklingh.	16:52 min
6.	07.06.1995	Kamen	16:52 min
7.	27.04.1996	Dülmen	16:53 min
8.	16.05.1999	Wanne	16:54 min
9.	28.05.1997	Nordkirchen	16:56 min
10.			

10000m pers. Bestzeiten			
1.	Okt. 94	Sythen	34:06 min
2.	Mai. 94	Dülmen	34:24 min
3.	Okt. 93	Sythen	34:25 min
4.	Jan. 98	Hamm	34:33 min
5.	Aug. 94	Essen	34:38 min
6.	Feb. 98	Bertich	34:51 min
7.	Mz. 95	Vreden	34:54 min
8.	Okt. 94	Sythen	34:55 min
9.	Jan. 97	Hamm	34:58 min
10.	Feb. 97	Bertich	34:58 min

Halbmarathon pers. Bestzeiten			
1.	Feb. 94	Hamm	1:15:57 h
2.	Feb. 95	Hamm	1:16:08 h
3.	Mz. 97	Vreden	1:16:28 h
4.	Sep. 94	Bertich	1:16:29 h
5.	Feb. 98	Hamm	1:16:37 h
6.	Feb. 96	Hamm	1:16:41 h
7.	Apr. 97	Paderborn	1:16:47 h
8.	Feb. 97	Hamm	1:16:54 h
9.	Sep. 96	Bertich	1:16:57 h
10.	Mz. 93	Vreden	1:17:52 h

100 km pers. Bestzeit			
1.	Sep. 95	Rheine	7:54:15 h Westf./Westd. Meister M 30
2.			
3.			

Marathon pers. Bestzeiten			
1.	Sep. 96	Berlin	2:41:12 h
2.	Apr. 97	Hamburg	2:42:20 h
3.	Mz. 94	Steinfurt	2:43:15 h sehr stürmisch
4.	Sep. 98	Berlin	2:43:37 h
5.	Mz. 95	Steinfurt	2:43:48 h
6.	Apr. 94	Hamburg	2:43:48 h warm
7.	Okt. 93	Essen	2:44:11 h
8.	Apr. 99	Hamburg	2:44:45 h
9.	Okt. 94	Frankfurt	2:44:48 h
10.	Mz. 96	Steinfurt	2:45:16 h
11.	Apr. 98	Hamburg	2:46:37 h
12.	Okt. 95	Essen	2:47:29 h
13.	Apr. 93	Hannover	2:48:27 h
14.	Okt. 99	Köln	2:48:52 h
15.	Mz. 98	Steinfurt	2:49:04 h
16.	Okt. 02	Essen	2:49:34 h
17.	Apr. 01	Hamburg	2:50:37h
18.	Apr. 79	Köln Porz	2:52:39 h Gehpaus., 2-40 h angeg. 17 Jahre
19.	Okt. 00	Köln	2:53:41 h
20.	Okt. 97	Köln	2:55:34 h Injekt Hundebiss
21.	Okt. 92	Essen	2:56:04 h
22.	Sep. 02	Münster	2:56:34 h
23.	Mz. 01	Steinfurt	2:58:23h
24.	Apr. 02	Hamburg	2:58:37h
25.	Sep. 92	Berlin	2:58:47 h 1. Marathon n. 13 Jahre Pause
26.	Mz. 93	Steinfurt	3:00:25 h
27.	Mai. 78	Dülmen	3:00:58 h 16 Jahre !!!
28.	Mai. 03	Buch-DO	3:01:55 h
29.	Apr. 05	Dortmund	3:16:35 h 1. Marathon nach Borreliose
30.	Apr. 00	Duisburg	3:24:22 h mit Marion (Halsinfekt)
31.	Okt. 77	Essen	3:26:00 h