

## Laufwettbewerbe

1.	05.11.1981	208./	32.Pl.	3. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	44:28
2.	14.11.1985	278./	25.Pl.	7. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	41:40
3.	13.11.1986	88./	15.Pl.	8. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	35:25
4.	02.08.1987	275./	48.Pl.	3. Europalauf (21,1km)	1:38:54
5.	13.08.		2.Pl.	TMS-Sportfest (5,0km)	20:49
6.	04.10.	6974./	1225.Pl.	14. Berlin Marathon	3:38:12
7.	28.10.	43./	9.Pl.	Crosslauf Kropp	43:02
8.	08.05.1988	1814./	1303.Pl.	8. 25km de Berlin	1:53:10
9.	17.07.	29./	17.Pl.	Altenkrempe (20,8km)	1:24:24
10.	31.07.	173./	35.Pl.	4. Europalauf (21,1km)	1:28:34
11.	24.08.		2.Pl.	TMS-Sportfest (5,0km)	19:12
12.	11.09.	351./	71.Pl.	6. Bremen Marathon	3:05:29
13.	29.09.	24./	6.Pl.	5. Aerodromlauf Sylt (13,0km)	52:50
14.	09.10.	2663./	437.Pl.	15. Berlin Marathon	3:05:14
15.	30.10.			1. Lübecker Citylauf	35:10
16.	10.03.1989	27./	5.Pl.	Crosslauf Plön	37:18
17.	09.04.	334./	66.Pl.	7. Bremen Marathon	3:03:27
18.	07.05.	967./	662.Pl.	9. 25km de Berlin	1:43:58
19.	21.05.	1477./	302.Pl.	4. Hansemarathon Hamburg	3:09:41
20.	06.08.	96./	18.Pl.	5. Europalauf (21,1km)	1:23:26
21.	26.08.		6.Pl.	Großer Plönerseelauf (36,0km)	2:47:34
22.	31.08.		2.Pl.	TMS-Sportfest (5,0km)	18:33
23.	01.10.	2247./	436.Pl.	16. Berlin Marathon	3:02:47
24.	08.10.	250./	30.Pl.	2. Lübecker Citylauf	39:22
25.	05.11.	5168./	2151.Pl.	20. New York City-Marathon	3:29:00
26.	26.11.		3.Pl.	Kurparkcrosslauf Bad Oldesloe	18:39
27.	11.03.1990	199./	66.Pl.	8. Celler Wasalauf (20,0km)	1:23:44
28.	24.03.		3.Pl.	Wald-u.Crosslauf Kreismeisterschaft	31:12
29.	14.04.		22.Pl.	25km LM Neumünster	1:45:05
30.	29.04.	171./	135.Pl.	10km Rolandlauf Bremen	40:48
31.	06.05.	1764./	1174.Pl.	25km de Berlin	1:55:57
32.	16.05.		2.Pl.	Kreismeisterschaft Heiligenhafen (5,0km)	18:59
33.	20.05.	1645./	296.Pl.	5. Hansemarathon Hamburg	3:11:16
34.	28.05.			Waldlauf Leck (11,0km)	46:20
35.	10.06.		22.Pl.	2. 15km Ratekau	1:01:51
36.	20.07.	118./	17.Pl.	2. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	41:36
37.	30.09.	10746./	1799.Pl.	17. Berlin Marathon	3:41:24
38.	07.10.	232./	30.Pl.	3. Lübecker Citylauf	40:14
39.	15.11.	130./	25.Pl.	12. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	39:38

## Laufwettbewerbe

40.	10.03.1991	402./	118.Pl.	9. Celler Wasalauf (20,0km)	1:32:52
41.	15.03.	30./	2.Pl.	Crosslauf Plön	39:12
42.	07.04.	208./	37.Pl.	25km LM Neumünster	1:54:49
43.	05.05.	2424./	1648.Pl.	11. 25km von Berlin	1:57:39
44.	08.06.	702./	122.Pl.	3. Postmarathon Bonn	3:27:04
45.	19.07.	92./	12.Pl.	3. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	45:51
46.	28.07.	344./	48.Pl.	7. Europalauf (21,1km)	1:39:18
47.	29.09.	3301./	543.Pl.	18. Berlin Marathon	3:15:10
48.	06.10.	274./	24.Pl.	4. Lübecker Citylauf	41:34
49.	08.03.1992	406./	127.Pl.	10. Celler Wasalauf (20,0km)	1:30:24
50.	14.06.	333./	49.Pl.	4. 15km Ratekau	1:12:12
51.	24.07.	66./	11.Pl.	4. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	41:23
52.	02.08.	260./	44.Pl.	8. Europalauf (21,1km)	1:36:07
53.	27.09.	3616./	605.Pl.	19. Berlin Marathon	3:24:41
54.	04.10.	287./	27.Pl.	5. Lübecker Citylauf	41:23
55.	25.10.	2581./	428.Pl.	5. DB-Marathon Frankfurt	3:21:05
56.	29.11.	284./	36.Pl.	3. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	1:59:07
57.	12.03.1993	45./	6.Pl.	Crosslauf Plön	41:45
58.	14.03.	335./	91.Pl.	11. Celler Wasalauf (20,0km)	1:29:38
59.	02.05.	882./	130.Pl.	13. 25km von Berlin	1:53:41
60.	23.05.	1073./	194.Pl.	8. Hansemarathon Hamburg	3:07:34
61.	13.06.	186./	31.Pl.	5. 15km Ratekau	1:01:37
62.	23.07.	55./	7.Pl.	5. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	42:33
63.	01.08.	239./	39.Pl.	9. Europalauf (21,1km)	1:32:35
64.	26.09.	4803./	809.Pl.	20. Berlin Marathon	3:27:37
65.	03.10.	181./	20.Pl.	6. Lübecker Citylauf	41:12
66.	11.11.	124./	11.Pl.	15. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	38:31
67.	28.11.	186./	35.Pl.	4. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:02:38
68.	13.03.1994	461./	141.Pl.	12. Celler Wasalauf (20,0km)	1:38:26
69.	24.04.	5284./	828.Pl.	9. Hansemarathon Hamburg	3:55:46
70.	08.05.	1126./	161.Pl.	14. 25km von Berlin	1:56:00
71.	01.07.	129./	17.Pl.	6. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	44:58
72.	25.09.	5110./	768.Pl.	21. Berlin Marathon	3:39:09
73.	06.10.	6./	2.Pl.	Herbstlauf Appen (21,1km)	1:31:39
74.	09.10.	337./	39.Pl.	7. Lübecker Citylauf	44:37
75.	06.11.	13137./	3756.Pl.	25. New York City-Marathon	4:10:45
76.	27.11.	374./	62.Pl.	5. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:05:28
77.	31.12.			11. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:07:45

## Laufwettbewerbe

78.	05.02.1995	22./	5.PI.	Crosslauf Travemünde	24:16
79.	12.03.	274./	77.PI.	13. Celler Wasalauf (20,0km)	1:29:14
80.	17.03.	65./	8.PI.	Crosslauf Plön	43:59
81.	26.03.	180./	33.PI.	8. Kieler Hochbrückenlauf (27,5km)	2:12:51
82.	30.04.	3675./	622.PI.	10. Hansemarathon Hamburg	3:27:38
83.	07.05.	1034./	129.PI.	15. 25km von Berlin	1:56:32
84.	21.07.	183./	18.PI.	7. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:21
85.	06.08.	350./	45.PI.	11. Europalauf (21,1km)	1:46:14
86.	24.09.	8438./	1277.PI.	22. Berlin Marathon	3:58:28
87.	08.10.	355./	33.PI.	8. Lübecker Citylauf	46:23
88.	03.12.	337./	54.PI.	6. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:03:35
89.	31.12.			Silvesterlauf Lübeck (10km)	45:09
90.	10.03.1996	352./	102.PI.	14. Celler Wasalauf (20,0km)	1:34:38
91.	24.03.		4.PI.	Crosslauf Travemünde (6,4km)	27:05
92.	05.05.	2384./	257.PI.	16. 25km von Berlin	2:13:31
93.	12.05.			Coburger Altstadtlauf (8,4km)	39:39
94.	18.05.	1283./	147.PI.	24. Rennsteiglauf (21,1km)	1:52:23
95.	09.06.	233./	26.PI.	8. 15km Ratekau	1:12:59
96.	26.07.	205./	23.PI.	8. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	45:36
97.	15.09.	474./	52.PI.	2. Hamburg-Mannheimer Cup (21,1km)	1:35:10
98.	29.09.	7068./	845.PI.	23. Berlin Marathon	3:34:43
99.	06.10.	201./	16.PI.	9. Lübecker Citylauf	44:28
100.	01.12.	405./	56.PI.	7. Ratzeburger Adventslauf	2:07:43
101.	31.12.			13. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:06:17
102.	09.03.1997	278./	82.PI.	15. Celler Wasalauf (20,0km)	1:30:42
103.	06.04.	208./	25.PI.	10. Kieler Hochbrückenlauf (28,6km)	2:21:31
104.	27.04.	2254./	281.PI.	12. Hansemarathon Hamburg	3:20:34
105.	04.05.	595./	70.PI.	17. 25km von Berlin	1:54:19
106.	15.05.	121./	11.PI.	Tannenbergwaldlauf Kiel (8,0km)	35:15
107.	08.06.	214./	22.PI.	9. 15km Ratekau	1:10:55
108.	20.07.	49./	14.PI.	Volkslauf Altenkrempe (20,3km)	1:43:33
109.	25.07.	244./	26.PI.	9. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:00
110.	26.08.		4.PI.	TMS Sportfest Geländelauf (8,6km)	38:29
111.	14.09.	203./	29.PI.	Kiel-Lauf 10 Meilenlauf	1:12:44
112.	28.09.	6997./	839.PI.	24. Berlin Marathon	3:45:31
113.	05.10.	287./	24.PI.	10. Lübecker Citylauf	46:31
114.	16.11.	268./	47.PI.	20. Quickborn (25km)	2:02:29
115.	30.11.	449./	60.PI.	8. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:07:05
116.	31.12.			14. Silvesterlauf Pönitz (13,5)	1:08:30

## Laufwettbewerbe

117.	08.03.1998	343./	98.Pl.	16. Celler Wasalauf (20,0km)	1:36:04
118.	29.03.	218./	25.Pl.	11. Kieler Hochbrückenlauf (28,6km)	2:25:08
119.	27.04.	5321./	692.Pl.	13. Hansemarathon Hamburg	3:51:20
120.	03.05.	1713./	189.Pl.	18. 25km von Berlin	2:06:55
121.	24.07.	298./	29.Pl.	10. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	49:17
122.	02.08.	354./	46.Pl.	14. Europalauf (21,1km)	1:44:46
123.	22.08.	99./	12.Pl.	2. Eulenspiegellauf (12,6km)	58:13
124.	26.08.		5.Pl.	TMS Sportfest Geländelauf (8,6km)	38:04
125.	20.09.	10723./	1406.Pl.	25. Berlin Marathon	3:55:35
126.	12.11.	170./	14.Pl.	20. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	43:34
127.	29.11.	575./	78.Pl.	9. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:16:10
128.	31.12.			15. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:08:28
129.	13.06.1999	281./	39.Pl.	11. 15km Ratekau	1:12:58
130.	30.07.	263./	25.Pl.	11. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	49:45
131.	11.09.	650./	57.Pl.	5. Hamburg-Mannheimer Cup (21,1km Laufen)	2:00:46
132.	26.09.	14127./	1625.Pl.	26. Berlin Marathon	4:17:57
133.	31.12.			16. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:10:32
134.	12.03.2000	228./	68.Pl.	18. Celler Wasalauf (20,0km)	1:30:33
135.	16.04.	3499./	441.Pl.	15. Hansaplastmarathon Hamburg	3:30:29
136.	30.04.	2705./	273.Pl.	18. 25km von Berlin	2:34:30
137.	04.06.	279./	38.Pl.	12. 15km Ratekau	1:11:30
138.	28.07.	239./	28.Pl.	12. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:18
139.	10.09.	7752./	978.Pl.	27. Berlin Marathon	3:49:18
140.	02.11.	36./	4.Pl.	Tarper Crosslauf (12km)	1:03:43
141.	03.12.	422./	62.Pl.	11. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:10:39
142.	31.12.			17. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:08:31
143.	11.03.2001	365./	44.Pl.	19. Celler Wasalauf (20,0km)	1:37:16
144.	01.04.	1615./	98.Pl.	21. Berlin Halbmarathon	1:41:53
145.	10.06.	229./	23.Pl.	13. 15km Ratekau	1:10:04
146.	23.07.	398./	58.Pl.	8. Etappe Bornholm 1. Lauf (10,0km) 398.ges.	49:24
147.	24.07.	457./	69.Pl.	2. Lauf (6,1km) 399.ges.	34:22
148.	25.07.	387./	51.Pl.	3. Lauf (7,9km) 390.ges.	39:18
149.	26.07.	435./	59.Pl.	4. Lauf (8,5 km) 381.ges.	47:28
150.	27.07.	360./	43.Pl.	5. Lauf (9,7km) 371.ges.	46:37
		371./	57.Pl.	Gesamt	3:37:09
151.	12.08.	313./	27.Pl.	17. Europalauf (21,1km)	1:47:48
152.	25.08.	115./	12.Pl.	5. Eulenspiegellauf (12,6km)	1:00:42
153.	30.09.	8686./	675.Pl.	28. Berlin Marathon	3:43:53
154.	07.10.	268./	19.Pl.	14. Lübecker Citylauf	47:49
155.	21.10.	313./	31.Pl.	1. Braunschweig Marathon	3:50:11
156.	02.12.	409./	53.Pl.	12. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:11:56
157.	16.12.	171./	8.Pl.	A20-Lauf (10,0km)	48:00
158.	31.12.			18. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:12:38

## Laufwettbewerbe

159.	10.03.2002	387./	54.Pl.	20. Celler Wasalauf (20,0km)	1:36:13
160.	19.03.	109./	7.Pl.	Flensburger Frühjahrslauf (9,2km)	46:19
161.	24.03.	263./	18.Pl.	15. Kieler Hochbrückenlauf (29,1km)	2:24:07
162.	30.03.	32./	2.Pl.	2. Osterlauf Beschendorf (10,3km)	48:53
163.	07.04.	1832./	94.Pl.	22. Berlin Halbmarathon	1:39:27
164.	21.04.	6941./	514.Pl.	17. Hansaplastmarathon Hamburg	3:50:17
165.	09.06.	336./	24.Pl.	14. 15km Ratekau	1:15:37
166.	26.07.	353./	25.Pl.	14. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:34
167.	29.09.	10561./	783.Pl.	28. Berlin Marathon	3:51:23
168.	06.10.	456./	26.Pl.	15. Lübecker Citylauf	50:22
169.	01.12.	639./	72.Pl.	13. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:22:39
170.	31.12.			19. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:13:07
171.	12.01.2003	64./	3.Pl.	5. Malenter Holm-Lauf (10,0km)	54:31
172.	09.03.	658./	79.Pl.	21. Celler Wasalauf (20,0km)	1:47:12
173.	23.03.	500./	58.Pl.	16. Kieler Hochbrückenlauf (29,1km)	2:49:30
174.	06.04.	2331./	133.Pl.	23. Berlin Halbmarathon	1:41:55
175.	27.04.	8045./	655.Pl.	18. Olympusmarathon Hamburg	3:58:39
176.	11.05.	60./	8.Pl.	6. Eutinersee-Lauf (10,1km)	49:03
177.	25.07.	460./	34.Pl.	15. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	50:43
178.	07.08.	97./	12.Pl.	2. Rund ums Flottenkommando (11,8km)	1:03:10
179.	28.09.	13061./	975.Pl.	29. Berlin Marathon	3:55.43
180.	05.10.	279./	18.Pl.	16. Lübecker Citylauf (11,3km)	51:55
181.	30.11.	489./	57.Pl.	14. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:17:37
182.	31.12.			20. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:09:16
183.	12.01.2004	49./	7.Pl.	6. Malenter Holm-Lauf (10,0km)	48:59
184.	14.03.	611./	81.Pl.	22. Celler Wasalauf (20,0km)	1:47:17
185.	04.04.	2761./	181.Pl.	24. Berlin Halbmarathon	1:45:23
186.	10.04.	79./	10.Pl.	4. Osterlauf Beschendorf (10,3km)	51:31
187.	18.04.	17414./	990.Pl.	24. London-Marathon	4:25:25
188.	13.06.	296./	25.Pl.	16. 15km Ratekau	1:15:09
189.	30.07.	375./	30.Pl.	16. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	51:51
190.	26.09.	20969./	1713.Pl.	31. Berlin Marathon	4:28:01
191.	10.10.	379./	20.Pl.	17. Lübecker Citylauf (11,3km)	53:44
192.	18.11.	140./	11.Pl.	26. Bungsbergcrosslauf	47:07
193.	28.11.	809./	98.Pl.	15. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:28:33
194.	31.12.			21. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:19:26

## Laufwettbewerbe

195.	13.03.2005	755./	112.Pl.	23. Celler Wasalauf (20,0km)	1:54:43
196.	19.03.	572./	67.Pl.	22. Steinfurt-Marathon	4:32:51
197.	03.04.	5612./	404.Pl.	25. Berlin Halbmarathon	1:57:16
198.	24.04.	8338./	750.Pl.	20. Olympusmarathon Hamburg	3:59:53
199.	11.06.	289./	33.Pl.	Herrentunnellauf (10km)	52:45
200.	25.09.	25749./	2216.Pl.	32. Berlin Marathon	4:53:42
201.	27.11.	735./	83.Pl.	16. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:29:07
202.	31.12.			22. Silvesterlauf Pönitz (6,2km)	37:39
203.	08.10.	671./	35.Pl.	19. Lübecker Citylauf (11,3km)	59:04
204.	15.10.	50./	5.Pl.	3. Wald- und Wellenlauf (10km)	55:13
205.	31.12.			23. Silvesterlauf Pönitz (6,2km)	35:45
206.	11.03.2007	709./	102.Pl.	25. Celler Wasalauf (20,0km)	2:02:38
207.	01.04.	12688./	530.Pl.	27. Berlin Halbmarathon	2:16:26
208.	17.06.	1711./	94.Pl.	3. Mittelrhein-Marathon (HM)	2:19:00
209.	27.08.	394./	19.Pl.	19. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	51:53
210.	31.12.			24. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:15:47
211.	09.03.2008	977./	163.Pl.	26. Celler Wasalauf (10,0km)	54:43
212.	16.03.	201./	8.Pl.	21. Kieler Hochbrückenlauf (16,1km)	1:25:52
213.	06.04.	159./	12.Pl.	Ostseelauf Timmendorfer Strand (10km)	55:24
214.	25.07.	544./	28.Pl.	20. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	57:51
215.	28.09.	25807./	1483.Pl.	35. Berlin Marathon	4:57:38
216.	31.07.2009	533./	33.Pl.	21. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	57:15

**4732,2 km**