

Name: **Jobst von Palombini**
Strecke

Anzahl	0 - 4.9 km	5 - 9.9 km	10 - 19.5 km	20 - 35 km	Datum	Zeit
648		5 km			14.10.2011	00:18:19
647			14,4 km		09.10.2011	00:59:08
646	3,1 km				08.10.2011	00:10:45
645		5,4 km			03.10.2011	00:19:40
644		5 km			02.10.2011	00:18:56
643			ca. 15 km		10.09.2011	01:03:33
642	ca. 4500 m				02.09.2011	00:16:21
641	3000 m				20.07.2011	00:10:27
640	5000 m				06.07.2011	00:17:58
639			10 km verm.		01.07.2011	00:38:09
638		ca. 5,5 km			26.06.2011	00:28:47
637	3000 m				22.06.2011	00:10:29
636			14,2 km		19.06.2011	01:07:17
635			10 km		10.06.2011	00:38:22
634		5000 m			08.06.2011	00:17:57
633		5 km			02.06.2011	00:18:30
632	3000 m				01.06.2011	00:10:35
631			10,2 km		28.05.2011	00:45:05
630		5,2 km			28.05.2011	00:20:38
629	3000 m				25.05.2011	00:10:36
628				21, 1 km	22.05.2011	01:26:15
627	5 km				15.05.2011	00:19:16
626			11,55 km		30.04.2011	00:46:03
625				21,1 km	17.04.2011	01:34:45
624				21,1 km	03.04.2011	01:28:09
623				20 km	20.03.2011	01:26:24
622		6 km			12.02.2011	00:22:35
621				20 km	13.11.2010	01:41:00
620		5 km			07.11.2010	00:18:58
619		5 km			06.11.2010	00:18:18
618			10 km		30.10.2010	00:39:30
617	3,1 km				30.10.2010	00:10:43
616		5 km			03.10.2010	00:19:00
615	4 km				03.09.2010	00:15:56
614			10.000 m		04.08.2010	00:39:38
613		5000 m			14.07.2010	00:18:24
612	3000 m				07.07.2010	00:10:49
611	3000 m				23.06.2010	00:10:18
610			15 km		20.06.2010	01:05:24
609	3000 m				16.06.2010	00:10:22
608		10 km			12.06.2010	00:43:55
607		5 km			12.06.2010	00:20:10
606		6 km			10.06.2010	00:23:04
605		5 km			06.06.2010	00:18:45
604		5000 m			02.06.2010	00:18:52

603	3000 m			26.05.2010	00:10:21
602		10 km		21.05.2010	00:38:07
601		11,55 km		24.04.2010	00:43:27
600			21,1 km	18.04.2010	01:26:07
599			21,1 km	28.03.2010	01:23:54
598	6 km			21.03.2010	00:23:11
597		10 km		20.03.2010	00:38:33
596		10 km		29.11.2009	00:42:31
595	5,02 km			08.11.2009	00:19:31
594			27 km	18.10.2009	02:18:22
593		10.000 m		09.09.2009	00:39:40
592	1 Meile			09.09.2009	00:05:23
591	4 km			04.09.2009	00:17:16
590	2000 m			04.09.2009	00:08:00
589		10.000 m		29.08.2009	00:42:45
588	5000 m			26.08.2009	00:18:17
587			21,6 km	15.08.2009	01:37:48
586		10.000 m		12.08.2009	00:41:08
585	3000 m			01.07.2009	00:10:35
584	3000 m			24.06.2009	00:10:46
583		15 km		20.06.2009	01:06:51
582	3000 m			17.06.2009	00:10:31
581	5 km			14.06.2009	00:18:28
580	5 km			13.06.2009	00:20:19
579	1km; 1km			12.06.2009	00:07:45
578	3000 m			08.05.2009	00:10:28
577			21,1 km	04.05.2009	01:37:12
576		11,55 km		25.04.2009	00:44:43
575			21,1 km	05.04.2009	01:22:24
574		10 km		28.03.2009	00:38:41
573		10 km		22.03.2009	00:46:59
572		10 km		14.03.2009	00:37:45
571	3 km			14.03.2009	00:10:25
570		15 km		08.03.2009	00:58:55
569	ca. 4,6 km			08.11.2008	00:15:56
568	5,02 km			02.11.2008	00:18:36
567		10 km		25.10.2008	00:38:20
566			21,1 km	05.10.2008	01:30:38
565			21,1 km	14.09.2008	01:42:41
564	5000 m			11.09.2008	00:18:37
563	5000 m			10.09.2008	00:18:09
562		10.000 m		03.09.2008	00:38:09
561	5000 m			27.08.2008	00:19:32
560		10 km		23.08.2008	00:43:34
559		10,3 km		16.08.2008	00:52:18
558	3000 m			25.06.2008	00:09:57
557	5,5 km			22.06.2008	00:22:10
556	3000 m			18.06.2008	00:09:58

555	10 km			14.06.2008	00:43:05
554	5 km			14.06.2008	00:18:51
553	3000 m			11.06.2008	00:10:10
552	5000 m			04.06.2008	00:17:14
551		10 km		09.05.2008	00:36:32
550			21,1 km	04.05.2008	01:29:32
549		11,55 km		26.04.2008	00:47:43
548		10 km		20.04.2008	00:38:32
547	5000 m			12.04.2008	00:17:24
546			21,1 km	22.03.2008	01:20:35
545	10 km			08.03.2008	00:43:08
544	5 km			08.03.2008	00:19:09
543			22 km	01.03.2008	01:40:37
542	10 km			16.02.2008	00:39:22
541	5 km			16.02.2008	00:18:33
540		10 km		27.01.2008	00:37:00
539			20 km	10.11.2007	01:33:06
538		10 km		27.10.2007	00:38:50
537		10 km		13.10.2007	00:32:31
536	3 km			13.10.2007	00:10:01
535		10 km		07.10.2007	00:37:06
534	5,4 km			03.10.2007	00:18:51
533	5 km			22.09.2007	00:17:15
532	10 km			14.09.2007	00:38:54
531	5 km			14.09.2007	00:17:27
530		10.000 m		12.09.2007	00:36:17
529		11 km		09.09.2007	00:42:53
528	4 km			07.09.2007	00:15:26
527	2 km			07.09.2007	00:08:20
526	5000 m			05.09.2007	00:17:31
525		10 km		02.09.2007	00:35:17
524	5000 m			25.08.2007	00:17:21
523			20 km	11.08.2007	01:27:46
522	5000 m			10.08.2007	00:17:29
521		10.000 m		01.08.2007	00:35:30
520		10 km		24.06.2007	00:37:21
519	3000 m			20.06.2007	00:09:52
518	6 km			17.06.2007	00:21:11
517	5,8 km			16.06.2007	19:07
516	3000 m			13.06.2007	00:09:54
515	5 km			10.06.2007	00:17:24
514	5 km			09.06.2007	00:19:31
513	5000 m			06.06.2007	00:16:45
512	5000 m			28.05.2007	00:16:52
511		10 km		25.05.2007	00:35:50
510		12,5 km		20.05.2007	00:50:00
509		10 km		17.05.2007	00:36:45
508	3000 m			09.05.2007	00:09:47

507			21,1 km	06.05.2007	01:20:24
506	3000 m			01.05.2007	00:09:49
505		11,55 km		28.04.2007	00:41:49
504		10.000 m		22.04.2007	00:37:21
503			21,1 km	07.04.2007	01:18:19
502			21,1 km	01.04.2007	01:19:23
501		10 km		24.03.2007	00:38:37
500	5 km			17.03.2007	00:18:02
499			20 km	11.03.2007	01:30:27
498	8,4 km			04.03.2007	00:32:12
497		10 km		28.01.2007	00:37:26
496	5,08 km			21.01.2007	00:19:16
495	4,6 km			31.12.2006	00:16:08
494	5 km			03.12.2006	00:17:51
493			20 km	11.11.2006	01:24:08
492	5,02 km			05.11.2006	00:26:11
491		10 km		28.10.2006	00:36:25
490		10,5 km		21.10.2006	00:42:46
489	6,8 km			15.10.2006	00:24:21
488	5,4 km			03.10.2006	00:18:44
487	5 km			01.10.2006	00:18:57
486	3000 m			30.09.2006	00:09:57
485			21,1 km	22.09.2006	01:26:41
484	5000 m			19.09.2006	00:16:56
483			24,4 km	16.09.2006	01:40:11
482	10 km			08.09.2006	00:38:02
481	5 km			08.09.2006	00:17:17
480	4 km			01.09.2006	00:15:04
479	2 km			01.09.2006	00:07:42
478		10.000 m		30.08.2006	00:34:36
477		10 km		25.08.2006	00:35:30
476	5000 m			18.08.2006	00:16:54
475	5000 m			13.08.2006	00:16:56
474			78 km	12.08.2006	02:20:00
473		10,4 km		07.08.2006	00:39:57
472		14 km		06.08.2006	00:57:46
471		10.000 m		02.08.2006	00:34:47
470	5000 m			19.07.2006	00:16:54
469		10 km		16.07.2006	00:39:07
468	800 m			15.07.2006	02:15:00
467	5000 m			07.07.2006	00:17:00
466		15,872 km		23.06.2006	01:00:00
465	5000 m			21.06.2006	00:16:50
464		15 km		18.06.2006	00:55:49
463	3000 m			14.06.2006	00:09:53
462		10 km		10.06.2006	00:39:29
461	5000 m			07.06.2006	00:17:00
460	5000 m			05.06.2006	00:17:53

459		10 km		02.06.2006	00:36:52
458	3000 m			31.05.2006	00:10:22
457			20 km	21.05.2006	01:26:38
456		10.000 m		17.05.2006	00:35:41
455	3000 m			14.05.2006	00:09:53
454		5000 m		10.05.2006	00:17:10
453			21,1 km	07.05.2006	01:22:03
452	3000 m			01.05.2006	00:10:22
451		11,550 km		29.04.2006	00:43:05
450			21,1 km	02.04.2006	01:23:05
449	3 km			25.03.2006	00:10:11
448			20 km	12.03.2006	01:20:27
447		10 km		31.12.2005	00:40:08
446		10 km		27.11.2005	00:39:05
445			20 km	12.11.2005	01:28:34
444		5,02 km		06.11.2005	00:19:44
443		10,04 km		06.11.2005	00:40:10
442		10 km		09.10.2005	00:36:30
441		5,4 km		03.10.2005	00:18:34
440		10 km		10.09.2005	00:44:18
439		10 km		09.09.2005	00:37:06
438	4 km			02.09.2005	00:15:26
437		10.000 m		31.08.2005	00:36:32
436			21,6 km	27.08.2005	01:44:23
435		10,6 km		15.08.2005	00:39:33
434		5000 m		06.07.2005	00:16:55
433		19,3 km		03.07.2005	01:32:04
432	3000 m			26.06.2005	00:09:56
431		15,51 km		24.06.2005	01:00:00
430		15 km		19.06.2005	00:55:23
429	3000 m			18.06.2005	00:09:59
428		10 km		05.06.2005	00:38:23
427		5000 m		01.06.2005	00:16:42
426		10.000 m		25.05.2005	00:35:58
425		5000 m		16.05.2005	00:16:34
424		5000 m		11.05.2005	00:16:50
423		8,5 km		07.05.2005	00:32:37
422	3000 m			01.05.2005	00:09:40
421		12 km		25.04.2005	00:40:37
420		5000 m		16.04.2005	00:16:58
419		10 km		02.04.2005	00:36:55
418			21,1 km	26.03.2005	01:17:34
417			20 km	13.03.2005	01:22:23
416		10 km		05.12.2004	00:39:19
415		10 km		28.11.2004	00:39:18
414		5,02 km		07.11.2004	00:17:48
413		10,04 km		07.11.2004	00:36:38
412		10 km		17.10.2004	00:36:06

411		7, 2 km		03.10.2004	00:30:20
410	1,6 km			26.09.2004	00:09:45
409			21,1 km	19.09.2004	01:27:55
408	5,8 km			11.09.2004	00:21:07
407		10.000 m		08.09.2004	00:34:10
406	4 km			03.09.2004	00:14:30
405	5000 m			01.09.2004	00:16:26
404	5 km			27.08.2004	00:17:24
403	5 km			21.08.2004	00:16:50
402		15,9 km		19.08.2004	01:00:00
401	5000 m			21.07.2004	00:16:40
400		14 km		18.07.2004	00:57:23
399		11 km		04.07.2004	00:44:29
398	8 km			18.06.2004	00:27:28
397		10 km		12.06.2004	00:38:42
396	5000 m			02.06.2004	00:16:49
395	5000 m			31.05.2004	00:16:40
394		10 km		28.05.2004	00:38:28
393	3000 m			23.05.2004	00:09:44
392		10 km		20.05.2004	00:42:14
391	5000 m			15.05.2004	00:17:11
390		12 km		24.04.2004	00:42:58
389			21, 1 km	10.04.2004	01:29:39
388	3 km			20.03.2004	00:09:42
387		10 km		14.03.2004	00:35:57
386		10 km		21.02.2004	00:44:27
385	10 km			30.11.2003	00:39:18
384			20 km	08.11.2003	01:20:26
383	10,04 km			02.11.2003	00:40:39
382	5,02 km			02.11.2003	00:18:37
381		10 km		19.10.2003	00:35:52
380			21,1 km	12.10.2003	01:23:23
379			20 km	05.10.2003	01:28:16
378	5,4 km			03.10.2003	00:18:16
377	5,8 km			20.09.2003	00:21:35
376	5000 m			14.09.2003	00:16:40
375		10.000 m		10.09.2003	00:34:53
374	ca. 1600 m			07.09.2003	00:10:16
373	4 km			05.09.2003	00:14:11
372	5000 m			03.09.2003	00:16:22
371		10.000 m		20.08.2003	00:33:59
370	5 km			16.08.2003	00:16:52
369		16,450 km		14.08.2003	01:00:00
368		19 km		03.08.2003	01:23:07
367	5 km			02.08.2003	00:17:39
366	5000 m			30.07.2003	00:16:28
365	1500 m			27.07.2003	00:04:38
364	3000 m			26.07.2003	00:09:39

363	3000 m			23.07.2003	00:09:35	
362		5 km		12.07.2003	00:17:37	
361	400 m			09.07.2003	00:58:48	
360			11 km	06.07.2003	00:44:12	
359	3000 m			05.07.2003	00:09:36	
358			16,012 km	02.07.2003	01:00:00	
357	800 m			29.06.2003	02:10:02	
356		8 km		20.06.2003	00:28:09	
355			10 km	15.06.2003	00:35:17	
354		5000 m		09.06.2003	00:16:50	
353			10 km	06.06.2003	00:36:36	
352	3000 m			04.06.2003	00:09:46	
351		5000 m		17.05.2003	00:17:12	
350			10 km	10.05.2003	00:36:28	
349				21,1 km	19.04.2003	01:16:49
348		5000 m		05.04.2003	00:16:52	
347	3 km			29.03.2003	00:09:48	
346			10 km	16.03.2003	00:38:19	
345			10 km	01.03.2003	00:36:45	
344			10 km	19.01.2003	00:41:49	
343			10 km	31.12.2002	00:36:56	
342		9,7 km		08.12.2002	00:35:37	
341			10 km	30.11.2002	00:36:48	
340		8 km		23.11.2002	00:28:50	
339				20 km	09.11.2002	01:23:39
338			10,04 km	03.11.2002	00:38:40	
337			10 km	27.10.2002	00:45:15	
336			10,1 km	26.10.2002	00:39:13	
335			10, 8 km	20.10.2002	00:42:27(41:1	
334			15 km	05.10.2002	00:57:26	
333		5,1 km		03.10.2002	00:19:46	
332		5,8 km		21.09.2002	00:20:55	
331			10.000 m	04.09.2002	00:34:39	
330		5000 m		28.08.2002	00:16:23	
329			10 km	17.08.2002	00:37:58	
328			10.000 m	07.08.2002	00:34:48	
327	2000 m			02.08.2002	00:07:30	
326			16,229 km	31.07.2002	01:00:00	
325			10 km	24.07.2002	00:37:21	
324		5000 m		17.07.2002	00:16:32	
323			10 km	07.07.2002	00:36:20	
322			19,3 km	01.07.2002	01:24:22	
321				21,1 km	19.06.2002	01:18:46
320			10 km	21.05.2002	00:35:12	
319		8 km		10.05.2002	00:27:12	
318			10 km	29.04.2002	00:35:24	
317				21, 1 km	30.03.2002	01:17:36
316		10 km		23.03.2002	00:55:00	

315			21,1 km	16.03.2002	01:17:08
314	10 km			09.03.2002	00:36:24
313	10 km			02.03.2002	00:36:51
312	12 km			16.02.2002	00:42:10
311	6, 5 km			09.02.2002	00:24:07
310	7,650 km			12.01.2002	00:28:49
309	2,750 km			12.01.2002	00:10:01
308		10 km		02.12.2001	00:36:44
307			20 km	10.11.2001	01:17:17
306			20 km	04.11.2001	01:29:27
305		10,8 km		21.10.2001	00:39:07
304		10 km		14.10.2001	00:38:32
303		15 km		06.10.2001	01:01:01
302		10 km		23.09.2001	00:40:29
301			20 km	22.09.2001	01:25:04
300		10 km		15.09.2001	00:37:34
299	2000 m			07.09.2001	00:08:09
298		10.000 m		05.09.2001	00:36:13
297		10 km		02.09.2001	00:37:38
296	5 km			31.08.2001	00:17:54
295	5000 m			29.08.2001	00:17:18
294		12 km		25.08.2001	00:48:13
293	5 km			16.08.2001	00:17:46
292		10 km		25.07.2001	00:37:56
291	8,450 km			29.06.2001	00:31:13
290	8 km			22.06.2001	00:28:16
289		10 km		16.06.2001	00:38:46
288		10 km		09.06.2001	00:40:11
287	5000 m			06.06.2001	00:17:49
286			20 km	06.05.2001	01:31:30
285		16 km		29.04.2001	01:05:13
284			21,1 km	22.04.2001	01:28:15
283			20 km	08.04.2001	01:21:14
282			21,1 km	01.04.2001	01:32:18
281			21 km	03.03.2001	01:28:22
280	5 km			10.02.2001	00:18:08
279	7,650 km			13.01.2001	00:29:33
278			20 km	05.11.2000	01:24:56
277		10,25 km		28.10.2000	00:40:32
276		10,8 km		15.10.2000	00:40:24
275			20 km	08.10.2000	01:28:45
274			38 km	10.09.2000	02:42:38
273		10 km		01.09.2000	00:37:48
272		10 km		02.08.2000	00:37:59
271		10 km		26.07.2000	00:41:03
270			20 km	14.07.2000	01:42:13
269			20 (19) km	25.06.2000	01:15:21
268		14 km		18.06.2000	00:59:29

267			30 km	17.06.2000	24:00:00
266			20 km	04.06.2000	01:29:56
265		10 km		03.06.2000	00:40:41
264		10 km		01.06.2000	00:40:16
263		10,5 km		29.05.2000	00:42:58
262			22,6 km	09.04.2000	01:35:46
261			21 km	11.03.2000	01:28:37
260		10 km		27.02.2000	00:39:21
259	5 km			12.02.2000	00:18:28
258		15 km		16.01.2000	01:05:32
257		16 km		19.12.1999	01:06:42
256		10 km		10.12.1999	00:38:05
255			20 km	05.12.1999	01:20:25
254	5 km			28.11.1999	00:19:26
253			20 km	13.11.1999	01:20:41
252			20 km	07.11.1999	01:27:24
251		10,8 km		17.10.1999	00:38:52
250			20 km	10.10.1999	01:31:56
249		15 km		02.10.1999	00:57:13
248	6;6			26.09.1999	00:44:14
247			22,5 km	18.09.1999	01:30:57
246			36,5 km	12.09.1999	02:41:34
245	5 km			10.09.1999	00:17:21
244		10 km		03.09.1999	00:36:36
243			20 km	14.08.1999	01:19:24
242	8,45 km			13.08.1999	00:30:25
241	3,2 km			06.08.1999	00:13:04
240		10 km		04.08.1999	00:36:20
239	5000 m			30.06.1999	00:17:14
238			20 (19) km	27.06.1999	01:14:46
237	8 km			25.06.1999	00:28:37
236		10 km		19.06.1999	00:36:55
235			20 km	13.06.1999	01:21:21
234		12 km		12.06.1999	00:47:12
233		10,5 km		11.06.1999	00:41:50
232		10,3 km		05.06.1999	00:47:30
231	8,8 km			04.06.1999	00:33:09
230			20 km	30.05.1999	01:24:19
229			21,1 km	23.05.1999	01:28:41
228		10 km		21.05.1999	00:36:59
227	3000 m			12.05.1999	00:10:18
226			21,1 km	08.05.1999	01:27:05
225		10 km		07.05.1999	00:39:34
224			30,7 km	25.04.1999	02:18:52
223		10.000 m		18.03.1998	00:45:22
222			22 km	06.03.1999	01:35:53
221			80 km	21.02.1999	
220	3,1 km			31.01.1999	00:13:00

219		16 km		20.12.1998	01:03:12
218		10,5 km		05.12.1998	00:42:58
217			20 km	08.11.1998	01:24:34
216		10,8 km		25.10.1998	00:39:05
215			20 km	11.10.1998	01:26:27
214	5 km			10.10.1998	00:17:39
213			35 km	13.09.1998	02:58:00
212			28 km	12.09.1998	02:02:00
211		10 km		04.09.1998	00:37:26
210		10 km		28.08.1998	00:39:22
209		10 km		16.08.1998	00:38:00
208		11 km		17.07.1998	00:42:00
207		12 km		10.07.1998	00:50:00
206			29 km	04.07.1998	03:51:30
205			38 km	03.07.1998	04:36:03
204			20 km	28.06.1998	01:18:11
203		16 km		14.06.1998	01:10:45
202			32 km	13.06.1998	03:14:53
201			21,1 km	10.05.1998	01:28:42
200		10 km		09.05.1998	00:36:18
199			20 km	22.03.1998	01:20:49
198			21,1 km	07.03.1998	01:32:39
197	3,85 km			07.02.1998	00:13:41
196		10 km		31.01.1998	00:42:18
195	5 km			31.01.1998	00:18:09
194		15 km		18.01.1998	01:02:19
193	3,85 km			17.01.1998	00:13:42
192		11 km		11.01.1998	00:43:57
191		10,25 km		31.12.1997	00:38:21
190		15 km		22.12.1997	01:02:46
189		12,6 km		15.12.1997	00:57:35
188		10 km		13.12.1997	00:36:01
187		10 km		06.12.1997	00:36:12
186		10 km		30.11.1997	00:37:45
185		10 km		22.11.1997	00:39:44
184	5 km			16.11.1997	00:19:08
183		10 km		15.11.1997	00:36:27
182		10 km		09.11.1997	00:38:25
181	9,7 km			01.11.1997	00:34:14
180		10,8 km		26.10.1997	00:37:29
179	9,2 km			19.10.1997	00:31:36
178			20 km	12.10.1997	01:30:04
177		10,2 km		03.10.1997	00:38:24
176		10 km		28.09.1997	00:35:31
175			22,5 km	20.09.1997	01:30:31
174			35 km	14.09.1997	02:25:01
173		10.000 m		09.09.1997	00:35:49
172		10,3 km		06.09.1997	00:36:45

171	5000 m			02.09.1997	00:16:42
170		10 km		31.08.1997	00:37:47
169	3000 m			29.08.1997	00:09:44
168		10 km		23.08.1997	00:36:05
167			21,1 km	16.08.1997	01:24:24
166	8,45 km			15.08.1997	00:31:11
165		10 km		09.08.1997	00:36:36
164		10.000 m		06.08.1997	00:35:26
163	3,2 km			01.08.1997	00:13:32
162		10 km		26.07.1997	00:37:12
161		ca. 10 km		23.07.1997	00:34:47
160	5000 m			18.07.1997	00:16:58
159	3000 m			13.07.1997	00:09:49
158		11,2 km		06.07.1997	00:44:19
157	8 km			04.07.1997	00:29:46
156	5000 m			01.07.1997	00:16:56
155		10 km		29.06.1997	00:37:59
154	7,777 km			24.06.1997	00:30:17
153	8 km			20.06.1997	00:28:54
152		10 km		15.06.1997	00:37:04
151	8,5 km			08.06.1997	00:29:17
150		10 km		31.05.1997	00:40:03
149		18 km		25.05.1997	01:31:05
148			30,7 km	27.04.1997	02:04:58
147		11,5 km		19.04.1997	00:41:11
146		11,4 km		13.04.1997	00:42:35
145	5,3 km			31.03.1997	00:19:07
144		10 km		29.03.1997	00:35:59
143			21,1 km	22.03.1997	01:20:52
142		10 km		15.03.1997	00:38:07
141		9,7 km		09.03.1997	00:31:42
140	3 km			09.03.1997	00:09:48
139			80 km	29.02.1997	
138		10,3 km		22.02.1997	00:41:53
137	5 km			16.02.1997	00:22:59
136		7,3 km		07.02.1997	00:30:50
135	5 km			01.02.1997	00:19:06
134			21,1 km	26.01.1997	01:31:00
133		15 km		19.01.1997	01:09:28
132		10,3 km		12.01.1997	00:50:27
131			10,2 km	31.12.1996	00:43:39
130		11 km		28.12.1996	00:46:29
129		11,9 km		22.12.1996	00:51:02
128		10 km		13.12.1996	00:40:51
127		20 km		08.12.1996	01:32:48
126		13,5 km		23.11.1996	00:53:52
125			21,1 km	10.11.1996	01:30:53
124			20 km	09.11.1996	01:25:53

123			20 km	03.11.1996	01:25:49
122		10 km		02.11.1996	00:39:02
121		10,8 km		27.10.1996	00:41:49
120		10 km		26.10.1996	00:39:31
119			24 km	20.10.1996	01:44:39
118			27 km	19.10.1996	02:05:30
117			20 km	13.10.1996	01:30:43
116	5 km			12.10.1996	00:18:36
115			21,1 km	06.10.1996	01:31:31
114		10,2 km		03.10.1996	00:41:18
113	5 km			28.09.1996	
112		10 km		27.09.1996	00:40:00
111		15 km		22.09.1996	01:06:49
110		10 km		15.09.1996	00:40:59
109	4 km			10.09.1996	00:14:56
108	5 km			08.09.1996	00:19:44
107		10,3 km		07.09.1996	00:40:37
106	5 km			04.09.1996	00:18:54
105		10 km		31.08.1996	00:39:11
104		11 km		28.08.1996	00:48:59
103		10 km		24.08.1996	00:39:06
102	6,2 km			23.08.1996	00:23:34
101	5 km			21.08.1996	00:17:43
100		10 km		18.08.1996	00:52:10
99			20 km	11.08.1996	01:20:57
98	4 km			09.08.1996	00:15:20
97			48 km	03.08.1996	24 Stunden
96	4 km			09.08.1996	00:15:20
95	5 km			27.07.1996	00:18:28
94	5 km			24.07.1996	00:40:23
93	5 km			21.07.1996	00:17:38
92	800 m			19.07.1996	00:02:20
91	1500 m			10.07.1996	00:04:49
90		11,4 km		07.07.1996	00:47:19
89	8,5 km			05.07.1996	00:34:47
88	5000 m			04.07.1996	00:17:05
87		10 km		30.06.1996	00:39:02
86	7777 m			28.06.1996	00:29:30
85	2 km			23.06.1996	00:08:17
84	3 km			22.06.1996	00:10:23
83	7777 m			18.06.1996	00:31:13
82	5 km			16.06.1996	00:18:22
81		10 km		14.06.1996	00:38:35
80			20 km	09.06.1996	01:26:55
79		10 km		02.06.1996	00:39:52
78	5 km			06.06.1996	00:19:00
77			30 km	01.06.1996	02:09:41
76	5000 m			22.05.1996	00:18:02

75	800 m			22.05.1996	00:02:26
74	400 m			22.05.1996	01:10:46
73		12,4 km		19.05.1996	00:51:10
72	4,2 km			16.05.1996	00:15:58
71			22 km	12.05.1996	01:32:00
70		10 km		10.05.1996	00:39:04
69		10.000 m		08.05.1996	00:35:58
68		10 km		04.05.1996	00:40:17
67	5000 m			01.05.1996	00:17:50
66		10.000 m		27.04.1996	00:36:37
65			32 km	14.04.1996	02:07:00
64			21,1 km	06.04.1996	01:22:02
63		10 km		30.03.1996	00:39:21
62	8250 m			16.03.1996	00:35:21
61			21,1 km	09.03.1996	01:28:33
60			21,1 km	02.03.1996	01:24:32
59			70 km	26.02.1996	
58	6 km			17.02.1996	00:24:17
57	7,5 km			10.02.1996	00:32:43
56	5 km			03.02.1996	00:19:17
55		10 km		03.12.1995	00:35:44
54		13,5 km		25.11.1995	00:47:52
53		10 km		04.11.1995	00:35:38
52		10 km		29.10.1995	00:35:24
51		10,8 km		22.10.1995	00:39:00
50			21,1 km	15.10.1995	01:30:39
49	5 km			07.10.1995	00:17:14
48	3000 m			29.09.1995	09:50:00
47			21,1 km	24.09.1995	01:24:53
46			35 km	10.09.1995	02:28:37
45		10,5 km		08.09.1995	00:38:48
44		10 km		01.09.1995	00:37:45
43	3000 m			31.08.1995	09:59:54
42	400 m			26.08.1995	00:01:09
41	5000 m			26.08.1995	00:17:09
40	1,5;40;10			20.08.1995	02:30:00
39	3,8;180;42,2			05.08.1995	10:44:50
38	2,86,20			08.07.1995	04:41:58
37	1,5;40,10			25.06.1995	02:38:29
36			325 km	03.06.1995	11:00:00
35		10.000 m		31.05.1995	00:35:03
34	1;38;9,5			07.05.1995	02:03:30
33		10.000 m		29.04.1995	00:36:12
32	8,2;34,5;4,1			22.04.1995	01:57:09
31		10 km		01.04.1995	00:36:19
30	3,8 km			25.03.1995	00:18:40
29	9,7 km			12.03.1995	31:24:00
28			140 km	26.02.1995	

27		10 km	05.11.1994	0:36:53
26		10,8 km	23.10.1994	0:40:26
25	5,34,5		15.10.1994	1,35:48
24	5		09.10.1994	19:09
23	5,30,5		03.10.1994	01:27:37
22		22,5 km	17.09.1994	01:35:19;6
21		35 km	11.09.1994	2:33:40.4
20	2,90,21		27.08.1994	04:35:58
19		11,2 km	20.08.1994	42:10:04
18	1,40,10		07.08.1994	02:11:52
17	1,5;40,10		17.07.1994	02:21:45
16	1,38;9,5		22.05.1994	02:09:43
15	5,40,5		01.05.1994	01:51:39
14		32 km	21.03.1994	02:24:00
13	1,44,10		12.09.1993	02:19:45
12	2,7;18;2,7		07.08.1993	0:54:39
11	1,42,10		01.08.1993	02:24:43
10	1,40,10		25.07.1993	02:30:04
9	1,54,9		26.06.1993	02:36:18
8	1,50,11		13.06.1993	02:58:11
7	500,20,5		23.05.1993	01:13:45
6	100 m		14.02.1993	01:31,5
5	50 m		14.02.1993	00:40,8
4	5000 m		August	00:20:04
3	5.600 m		08.08.1992	00:23:20
2	6 km		26.06.1992	00:23:30
1	5000 m		31.08.1989	00:19:04

Ort	Plazierung	Bemerkung
Hannover	17. gesamt	Straßenlauf
Lindhorst	8. gesamt	Volkslauf
Haste	2. gesamt	Waldlaufkreismeisterschaft
Döhren	2. gesamt	Volkslauf
Bückeburg	3. gesamt	Petzkelauflauf
Luhden	Gesamtsieg	Waldlauf
Stadthagen	3. gesamt	Jasterlauf
Espelkamp	6. gesamt	Bahn, JBZ
Minden	2. AK 40	Bahnlauf
Hannover-Eilenriede	44. gesamt	JBZ, Straßenlauf
Ohndorf	24. gesamt	Volkslauf
Nammen	4. gesamt	JBZ, Bahnlauf
Deckbergen	29. gesamt	Schaumburglauf
Bad Oeynhausen	16. gesamt	vermessen, JBZ
Stadthagen	2. gesamt	Bahn, JBZ
Friedewalde	Gesamtsieg	Volkslauf
Wunstorf	2. AK 40	Bahn, JBZ
Bad Nenndorf	19. gesamt	Kurparklauf
Bad Nenndorf	4. gesamt	Kurparklauf
Melle	1. AK 40	Bahn
Minden	5. gesamt	JBZ
Rinteln	7. gesamt	Kreismeister
Niedernwöhren	4. AK 40	Waldlauf
Bückeberge	8. gesamt	Waldlauf, ca 400 HM
Berlin	471. gesamt	25 Grad
Bad Oeynhausen	11. M 40	Sonne
Emmerthal	11. gesamt	Schneetreiben
Diestelbruch	3. M 40	Crosslauf, 280 Hm
Minden	6. gesamt	Glacislauf
Hessisch Oldendorf	3. gesamt	Baxmannlauf
Haste	2. gesamt	Kreismeisterschaft Cross
Haste	2. gesamt	Kreismeisterschaft Cross
Bückeburg	2. gesamt	Petzkelauflauf
Stadthagen	2. gesamt	Jasterlauf
Minden	4. M 40	Bahnlauf
Minden	3. M 40	Bahnlauf
Espelkamp	8. gesamt	Bahnlauf
Minden	5. Männer	Bahnlauf
Deckbergen	24. gesamt	Schaumburglauf
Nammen	3. gesamt	Bahnlauf
Bad Nenndorf	19. gesamt	Kurparklauf
Bad Nenndorf	3. gesamt	Kurparklauf
Hannover	19. gesamt	B2RUN
Rinteln	4. gesamt	Straßenlauf
Stadthagen	2. gesamt	Bahnlauf

Melle	17. gesamt	Bahnlauf
Bad Oeynhausen	11. gesamt	Straßenlauf
Niedernwöhren	4. gesamt	Waldlauf
Bückeberge	4. gesamt	Waldlauf
Berlin	312. gesamt	Straßenlauf
Bad Oeynhausen	4. gesamt	Volkslauf
Springe	3.	Straßenlauf
Warmssen		Volkslauf
Minden	4. gesamt	Glacislauf
Wolfgangsee/Aut	330. gesamt	Seeumrundung
Greene	1.	Bahn
Greene	1.	Bahn
Stadthagen	2.	Jasterlauf
Stadthagen	1. gesamt	Staffel, Jasterlauf
Minden	8.	Straßenlauf
Melle	4.	Bahn
Espelkamp	6.	Aueseelauf
Minden	4.	Bahn
Minden	6.	Bahn
Espelkamp	2.	Bahn
Deckbergen	21. gesamt	Schaumburglauf
Nammen	2. gesamt	Bahn
Rinteln	2. gesamt	Stadtlauf
Bad Nenndorf	2. gesamt	Kurparklauf
Fülme	5. gesamt	Sommerbiathlon
Wunstorf	1.	Bahn
Hannover		Straßenlauf
Niedernwöhren	1.	Waldlauf
Berlin	281. gesamt	Straßenlauf
Saerbeck		Straßenlauf
Bad Oeynhausen		Straßenlauf
Haste	2. gesamt	Crosslauf
Haste	3. gesamt	Crosslauf
Celle	11.	Straßenlauf
Hessisch Oldendorf	3. gesamt	Straßenlauf
Minden	1. gesamt	Glacislauf
Schieder	18. gesamt	Straßenlauf
Bruck/Österreich	24. gesamt	Volkslauf
Wennigsen/Deister		Straßenlauf
Garbsen	1.	Bahn
Hannover	4.	Bahn
Melle		Bahn
Melle	2.	Bahn
Minden		Straßenlauf
Espelkamp	7.	Volkslauf
Minden	1.	Bahn
Deckbergen	3. gesamt	Schaumburglauf
Espelkamp	2.	Bahn

Bad Nenndorf		Kurparklauf
Bad Nenndorf	3. gesamt	Kurparklauf
Nammen	4. gesamt	Bahn
Stadthagen	4. gesamt	Bahn
Bad Oeynhausen	12. gesamt	Straßenlauf
Hannover	123. gesamt	Straßenlauf
Niedernwöhren	3.	Waldlauf
Bückeberge	7. gesamt	Waldlauf
Lemgo	2.	Bahn
Paderborn	50. gesamt	Straßenlauf
Steinhagen	17. gesamt	Crosslauf
Steinhagen	2. gesamt	Crosslauf
Borgholzhausen	57. gesamt	Luisenturmlauf
Lemgo	1.	Straßenlauf
Lemgo		Straßenlauf
Hamm	59. gesamt	Straßenlauf
Detmold	14. gesamt	Crosslauf
Schieder	26. gesamt	Straßenlauf
Obernwöhren	1.	Crosslauf
Obernwöhren	1.	Crosslauf
Bückeburg	4. gesamt	Bruno-Petzkelauflauf
Döhren	1. gesamt	Volkslauf
Holzhausen	3. gesamt	Straßenlauf
Luhden	9. gesamt	Straßenlauf
Luhden	1. gesamt	Straßenlauf
Melle		Bahn
Bad Seebruch	1.	Volkslauf
Stadthagen	1.	Jasterlauf
Stadthagen	2. gesamt	Staffel
Melle	7. gesamt	Bahn
Walsrode	2. gesamt	Volkslauf
Minden	1.	Bahn
Bad Driburg	16. gesamt	Volkslauf
Borgholzhausen		Bahn
Minden	3.	Bahn
Ohndorf	5. gesamt	Volkslauf
Minden	9. gesamt	Bahn
Deckbergen	3. gesamt	Schaumburglauf
Möllbergen	1. gesamt	Triathlonstaffel
Espelkamp	2.	Bahn
Rinteln	5. gesamt	Straßenlauf
Bad Nenndorf	1. gesamt	Kurparklauf
Stadthagen	2. gesamt	Bahn
Bad Oeynhausen	3.	Bahn
Bad Oeynhausen		Straßenlauf
Preuß. Oldendorf		Waldlauf
Oetinghausen	6. gesamt	Volkslauf
Hamel	8. gesamt	Bahn

Hannover	32. gesamt	Straßenlauf	
Garbsen		Bahn	
Niedernwöhren	2. gesamt	Waldlauf	
Alfeld	7.	Bahn	
Paderborn	36. gesamt	Straßenlauf	
Berlin	110. gesamt	Straßenlauf	
Springe	9. gesamt	Straßenlauf	
Lemgo	3. gesamt	Straßenlauf	
Bad Oeynhausen		Volkslauf	
Garbsen	3.	Crosslauf	
Hamm		Straßenlauf	
Holtorf	2. gesamt	Crosslauf	
Wasserstraße	2. gesamt	Waldlauf	
Uchte	3. gesamt	Straßenlauf	
Detmold	6. gesamt	Crosslauf	
Minden	13. gesamt	Glacislauf	
Schieder	4.	Straßenlauf	
Salzuflen		Waldlauf	
Porta	2.	Straßenlauf	
Döhren	1. gesamt	Volkslauf	
Bösingfeld	1. gesamt	Volkslauf	
Lemgo		Bahn	
Holzhausen	5. gesamt	Straßenlauf	
Hannover		Bahn	
Nürburgring	6. gesamt	Volkslauf	
Luhden	2.	Straßenlauf	
Luhden	1. gesamt	Straßenlauf	
Stadthagen	2. gesamt	Jasterlauf	
Stadthagen	1. gesamt	Staffel, Jasterlauf	
Melle	3. gesamt	Bahn	
Loccum	2. gesamt	Waldlauf	
Blomberg	1. gesamt	Bahn	
Lemgo		Bahn	
Minden		RTF	84 WK laut TB
Quetzen	1. gesamt	Volkslauf	
Lübbecke	4. gesamt	Wartturmlauf	
Minden	2.	Bahn	
Wunstorf	1.	Bahn	
Ohndorf		Volkslauf	
Stadthagen	1.	Bahn	Teilnahmeurkunde
Borgholzhausen		Bahn	
Osnabrück	2. gesamt	Stundenlauf	
Minden	3.	Bahn	Kreismeisterschaft
Deckbergen	6. gesamt	Schaumburgl:	Kreismeisterschaft
Espelkamp	2.	Bahn	
Bad Nenndorf	5. gesamt	Volkslauf	
Stadthagen	1. gesamt	Bahn	
Bad Oeynhausen	4. gesamt	Bahn	

Bad Oeynhausen	22. gesamt	Straßenlauf
Nammen	1. gesamt	Bahn
Pr. Oldendorf	19. gesamt	Waldlauf
Melle	1. gesamt	Bahn
Nammen	1. gesamt	Bahn
Melle	1.	Bahn
Hannover	39. gesamt	Straßenlauf
Salzuflen	2.	Bahn
Niedernwöhren	2.	Waldlauf
Berlin	179. gesamt	Straßenlauf
Obernwöhren	1. gesamt	Crosslauf
Bad Oeynhausen		Volkslauf
Wasserstraße	7. gesamt	Waldlauf
Uchte	15. gesamt	Volkslauf
Detmold	1.	Waldlauf
Minden	4.	Glacislauf
Minden	4.	Volkslauf
Bückeburg	7. gesamt	Volkslauf
Döhren	1. gesamt	Volkslauf
Lügde	15. gesamt	Volkslauf
Luhden	2.	Straßenlauf
Stadthagen	1.	Jasterlauf
Melle	1.	Bahn
Espelkamp		Volkslauf
Quetzen	1. gesamt	Volkslauf
Minden	4.	Bahn
Kleinenbremen	3.	Waldlauf
Nammen	1.	Bahn
Osnabrück	1. gesamt	Stundenlauf
Deckbergen	3. gesamt	Schaumburglauf
Minden	1.	Bahn
Rinteln		Straßenlauf
Stadthagen	1. gesamt	Bahn
Melle	1.	Bahn
Bad Oeynhausen	1. gesamt	Bahn
Melle	1.	Bahn
Apelern	1. gesamt	Waldlauf
Salzuflen	1.	Bahn
Niedernwöhren	1. gesamt	Waldlauf
Lemgo	7. gesamt	Bahn
Saerbeck	7. gesamt	Straßenlauf
Paderborn	40. gesamt	Straßenlauf
Bad Oeynhausen	3.	Volkslauf
Lage		Volkslauf
Uchte		Straßenlauf
Minden	1. gesamt	Glacislauf
Minden	2.	Glacislauf
Bückeburg	5. gesamt	Volkslauf

Döhren	1. gesamt	Volkslauf
Steinbergen	1. gesamt	Treppenlauf
Stukenbrock		Straßenlauf
Luhden	1. gesamt	Waldlauf
Melle	1.	Bahn
Stadthagen	1. gesamt	Jasterlauf
Melle	2.	Bahn
Hamel	1.	Straßenlauf
Minden	1. gesamt	Straßenlauf
Misburg	4. gesamt	Stundenlauf
Minden	2.	Bahn
Lübbecke	3. gesamt	Wartturmlauf
Kleinenbremen	12. gesamt	Waldlauf
Schieder	8. gesamt	Straßenlauf
Bad Nenndorf	4. gesamt	Volkslauf
Stadthagen	1. gesamt	Bahn
Bad Oeynhausen		Bahn
Bad Oeynhausen		Straßenlauf
Nammen		Bahn
Oetinghausen		Volkslauf
Lemgo	6. gesamt	Bahn
Niedernwöhren	2. gesamt	Waldlauf
Paderborn	221. gesamt	Straßenlauf
Obernwöhren	1. gesamt	Crosslauf
Bad Oeynhausen	4.	Straßenlauf
Lemgo	8.	Straßenlauf
Uchte		Straßenlauf
Detmold	2.	Waldlauf
Minden		Glacislauf
Minden	1. gesamt	Glacislauf
Bückeberg	1.	Bruno-Petzkelauflauf
Willershausen	51. gesamt	Straßenlauf
Melle	4.	Waldlauf
Döhren	1. gesamt	Volkslauf
Luhden	1. gesamt	Waldlauf
Lemgo	1.	Bahn
Melle	2. gesamt	Bahn
Steinbergen	4. gesamt	Treppenlauf
Stadthagen	1. gesamt	Jasterlauf
Melle		Bahn, PB
Minden	1.	Bahn, PB
Minden	1. gesamt	Straßenlauf
Misburg	3. gesamt	Bahn, PB
Vinsebeck		Volkslauf
Bielefeld	3. gesamt	Volkslauf
Minden	2.	Bahn
Minden	6.	Bahn, PB
Garbsen	8. gesamt	Bahn

Espelkamp	1.	Bahn, PB
Exter	5.	Staffeltriathlon, Lauf
Stadthagen	1.	Bahn,
Kleinenbremen	3.	Waldlauf
Minden	1.	Bahn
Osnabrück		Stundenlauf
Stadthagen	2. gesamt	Bahn, PB
Schieder	15. gesamt	Straßenlauf
Rinteln	5. gesamt	Straßenlauf
Bad Oeynhausen	2. gesamt	Bahn
Bad Oeynhausen	13. gesamt	Straßenlauf
Nammen	3. gesamt	Bahn
Lemgo	2.	Bahn
Espelkamp	3.	Straßenlauf
Paderborn	23. gesamt	Straßenlauf, PB
Lemgo	1.	Bahn
Obernwöhren	2. gesamt	Crosslauf
Bad Oeynhausen	3.	Volkslauf
Lemgo	2. gesamt	Straßenlauf
Nienburg	5. gesamt	Crosslauf
Wasserstraße	3.	Waldlauf
Lage	11. gesamt	Waldlauf
Belfast	65. gesamt	Straßenlauf
Coleraine		Crosslauf
Detmold	11. gesamt	Waldlauf
Minden	1.	Glacislauf
Herford		Straßenlauf
Wasserstraße	2.	Waldlauf
Bückeburg	4. Start verpa:	Bruno-Petzkelauflauf
Hessisch Oldendorf	2. gesamt	Baxmannlauf
Döhren	3. gesamt	Volkslauf
Luhden	1. gesamt	Waldlauf
Melle		Bahn
Melle		Bahn
Springhill Forest	4. gesamt	Waldlauf
Minden	3.	Bahn
Stadthagen		Staffel
Melle		Stundenlauf
Heidelbeck	2. gesamt	Volkslauf
Minden	4.	Bahn
Oelde	40. gesamt	Straßenlauf
Kleinenbremen		Waldlauf
Lisburn		Straßenlauf
Maghera		Straßenlauf
Ballymoney	7. gesamt	Straßenlauf
Laganside	34. gesamt	Straßenlauf
Omagh	30. gesamt	Straßenlauf
Glenariff	21. gesamt	Fellrace

Larne	20. gesamt	Straßenlauf
University of Belfast	30. gesamt	Crosslauf
Bangor	19. gesamt	Crosslauf
University of Belfast	29. gesamt	Crosslauf
Limavadi	14. gesamt	Waldlauf
Kleinenbremen	3.	Crosslauf
Kleinenbremen	2.	Crosslauf
Uchte	7. gesamt	Straßenlauf
Detmold	2. gesamt	Waldlauf
Salzuflen	3.	Waldlauf
Bückeburg	1.	Bruno-Petzkelaufl
Ovenhausen	2.	Herbstlauf
Hessisch Oldendorf	3. gesamt	Baxmannlauf
Lage	3.	Volkslauf
Bünde		Crosslauf
Lügde	3.	Volkslauf
Stadthagen	2. gesamt	Staffel, Jasterlauf
Melle		Bahn
Bad Oeynhausen	2. gesamt	Staffeltriathlon, Lauf
Gütersloh	8. gesamt	Straßenlauf
Melle		Bahn
Wennigsen/Deister	4. gesamt	Bergcrosslauf
Bedford/England	5. gesamt	Parklauf
Heidelbeck	2.	Volkslauf
Belle	1.	Volkslauf
Schieder	4.	Straßenlauf
Bad Nenndorf	3. gesamt	Volkslauf
Rinteln	1.	Straßenlauf
Nammen	2.	Bahn
Todtenhausen	9. gesamt	Waldlauf
Antwerpen/Belgien	206. gesamt	Straßenlauf
Bückeberg	4.	Waldlauf
Bielefeld	3.	Waldlauf
Harsewinkel	22. gesamt	Volkslauf
Humfeld	4.	Volkslauf
Lemgo	1. gesamt	Straßenlauf
Kleinenbremen	17.	Crosslauf
Salzuflen	1.	Waldlauf
Wasserstraße	1.	Waldlauf
Bückeburg	2.	Bruno-Petzkelaufl
Melle		Waldlauf
Poggenhagen	1.	Volkslauf
Stadthagen	1. gesamt	Jasterlauf
Humfeld	1.	Abendlauf
Heidelbeck	2.	Waldlauf
Wietzen	19. gesamt	Volkslauf
Eisbergen	2.	Volkslauf
Lübbecke	1.	Waldlauf

		400 m Intervalle
Salzuflen	1.	Volkslauf
Bad Nenndorf	10. gesamt	Volkslauf
Oetinghausen	6.	Volkslauf
Leopoldshöhe	4.	Straßenlauf
Bückeberge	4.	Waldlauf
Humfeld	4.	Volkslauf
Oyle	2.	Bergcrosslauf
Lemgo	2.	Straßenlauf
Nienburg		Crosslauf
Borgholzhausen		Crosslauf
Wiedenbrück		Straßenlauf
Bielefeld	6.	Waldlauf
Uchte	1.	Volkslauf
Diestelbruch	1.	Waldlauf
Salzuflen	3.	Waldlauf
Bückeburg	5.	Bruno-Petzkelauflauf
Melle	20. gesamt	Waldlauf
Hessisch Oldendorf	3. gesamt	Baxmannlauf
Schieder	7.	Duathlon
Luhden / Lange Wand	1.	Waldlauf
Poggenhagen	1.	Volkslauf
Hameln	1. gesamt	Stadtlauf
Stadthagen	1. gesamt	Jasterlauf
Bad Driburg	5.	Volkslauf
Belle	1.	Volkslauf
Ovenhausen	2.	Berglauf
Humfeld	1.	Volkslauf
Minden	6.	Bahn
Eisbergen	2.	Volkslauf
Schieder		Volkslauf
Bad Lippspringe	4.	Volkslauf
Salzuflen	4.	Volkslauf
Wennigsen/Deister	3.	Waldlauf
Vinsebeck	10.	Volkslauf
Bad Nenndorf		Volkslauf
Talle	1. gesamt	Waldlauf
Pr. Oldendorf	2.	Waldlauf
Kollerbeck	10.	Volkslauf
Bad Oeynhausen		Straßenlauf
Minden	3.	Bahn
Lage-Hörste		Waldlauf
Steinheim	6.	Volkslauf
Bielefeld		Hermannslauf
Lemgo	2.	Bahn
Alhausen	3.	Volkslauf
Bückeberge		Winterserie
Dörentrup	7.	Crosslauf

Borgholzhausen	21.	Crosslauf
Oelde	9.	Volkslauf
Salzuflen	2.	Volkslauf
Bückeberg	1.	Bruno-Petzkelaufl
Melle	2.	Volkslauf
Holzhausen	1.	Straßenlauf
Poggenhagen		Volkslauf
Kollerbeck		Volkslauf
Stadthagen	1. gesamt	Volkslauf
Talle	1.	Volkslauf
Cran/France		Volkslauf
Brignoles/France		Volkslauf
Saussot-le-Pins/France		Volkslauf
Moustiers/France	6.	Du Verdon
Rougon/France	4.	Du Verdon
Eisbergen	4.	Volkslauf
Lackenhof/AUT	9.	Berglauf
Lackenhof/AUT	15.	Berglauf
Lage-Hörste	2.	Volkslauf
Espelkamp	2.	City-Lauf
Bad Oeynhausen	5.	Volkslauf
Borgholzhausen		Luisenturmlauf
Detmold	1.	Crosslauf
Lemgo		Straßenlauf
Lemgo	1. gesamt	Straßenlauf
Nienburg	1.	Crosslauf
Detmold	1.	Crosslauf
Dörentrup	2.	Waldlauf
Wasserstraße	2.	Waldlauf
Borgholzhausen		Crosslauf
Steinheim		Volkslauf
Wiedenbrück	5.	Straßenlauf
Oelde	4.	Volkslauf
Uchte		Volkslauf
Humfeld	4.	Volkslauf
Barsinghausen	7.	Crosslauf
Diestelbruch	1. gesamt	Crosslauf
Verl	8.	Straßenlauf
Hannover-Bult	3.	Crosslauf
Bückeberg	1. gesamt	Bruno-Petzkelaufl
Porta	1. gesamt	Volkslauf
Melle	4.	Volkslauf
Döhren		Volkslauf
Schieder	2.	Kahlenturmlauf
Luhden / Lange Wand	2.	Waldlauf
Poggenhagen		Steinhuder Meer-Lauf
Melle		Bahn
Espelkamp	2.	Volkslauf

Melle		Bahn
Bad Oeynhausen	2.	Staffeltriathlon, Lauf
Minden		Bahn
Talle	1. gesamt	Volkslauf
Bad Driburg	2.	Volkslauf
Belle	2.	Volkslauf
Steinheim	3.	Volkslauf
Minden		Bahn
Ovenhausen	6.	Berglauf
Bad Pyrmont		Volkslauf
Heidelbeck	2.	Volkslauf
Nammen	4.	Bahn
Bad Oeynhausen		Bahn
Kleinenbremen	3.	Waldlauf
Wöbbel		Waldlauf
Minden		Bahn
Eisbergen	7.	Volkslauf
Donop		Waldlauf
Schieder		Volkslauf
Salzuflen	3.	Volkslauf
Oberbecksen	6.	Volkslauf
Rischenau		Volkslauf
Sylt		Lister Ellenbogenlauf
Bielefeld		Hermannslauf
Niedernwöhren	2.	Waldlauf
Brenkhausen	4.	Volkslauf
Salzuflen	1. gesamt	Volkslauf
Paderborn	45.	Straßenlauf
Springe	3.	Straßenlauf
Humfeld	4.	Volkslauf
Obernwöhren	1.	Crosslauf
Obernwöhren	2.	Crosslauf
Bückeberge		Winterserie
Langenholzhausen	5.	Crosslauf
Lügde		Berglauf
Detmold	5.	Crosslauf
Lemgo	1.	Straßenlauf
Berlin		Wilmsdorf
Nienburg	4.	Krähencross
Dörentrup	5.	Waldlauf
Wasserstraße	5.	Waldlauf
Brakel		Volkslauf
Steinheim		Volkslauf
Wiedenbrück	43.	Straßenlauf
Brackwede		Waldlauf
Oeynhausen		wilder Lauf
Verl	37.	Straßenlauf
Diestelbruch	4.	Crosslauf

Salzuflen	2.	Waldlauf
Minden		Volkslauf
Bückeberg	6.	Petzkelauf
Schieder		Volkslauf
Vinsebeck	3.	Volkslauf
Lengerich	3.	Teutolauflauf
Melle	5.	Waldlauf
Holzhausen	5.	Straßenlauf
Bestwig	6.	Waldlauf
Döhren	2.	Volkslauf
Bückeberg	1.	Jahn-Turnfest
Löhne		Volkslauf
Blomberg	2.	Nelkenlauf
Lügde		Volkslauf
Melle		Volkslauf
Letter	3.	Volkslauf
Espelkamp	2.	Waldlauf
Bockhorst	1.	Volkslauf
Steinheim		Volkslauf
Dissen	3.	Abendlauf
Minden	2.	Volkslauf
Lemgo	5.	Hanselauf
Lage	3.	Straßenlauf
Talle	1.	Vorlauf
Bredenbeck	2.	Volkslauf
Stadthagen		Jasterlauf
Minden	Intervalle	24-Stundenlauf
Stadthagen	3.	Volkslauf
Bad Pyrmont	2.	Volkslauf
Heidelbeck	1.	Volkslauf
Bexterhagen	3.	Straßenlauf
Nammen	2.	Bahn
Wunstorf		Bahn
Kleinenbremen	4.	Waldlauf
Belle		Volkslauf
Minden	7.	Bahn
Eisbergen	8. Platz	Volkslauf
Wöbbel		Volkslauf
Bad Rothenfelde	1. gesamt	Volkslauf
Lippspringe	1. gesamt	Volkslauf
Donop	12.	Volkslauf
Bückeberge		Jahn-Turnfest
Schieder		Volkslauf
Salzuflen	2.	Volkslauf
Oberbecksen	5.	Volkslauf
Bielefeld		Volkslauf
Dassel	18. gesamt	Volkslauf
Stadthagen	3.	Bahn

Stadthagen	2.	Bahn
Stadthagen	4.	Bahn
Pr. Oldendorf	3.	Volkslauf
Oetinghausen	3.	Volkslauf
Kollerbeck		Volkslauf
Oeynhausen		Stadtlauf
Stadthagen	1.	Bahn
Langenholzhausen	3.	Volkslauf
Kirchdorf		Bahn
Stadthagen	3.	Bahn
Hannover-Marathon		bis 32 km gelaufen
Paderborn	99. gesamt	Straßenlauf
Oeynhausen	4.	Straßenlauf
Fischbeck	3.	Crosslauf
Sternberg	3.	Volkslauf
Borgholzhausen	4.	Volkslauf
Bückeberge		Winterserie
Oeynhausen	3.	Volkslauf
Detmold	6.	Crosslauf
Lemgo	1. gesamt	Volkslauf
Uchte	3.	Volkslauf
Oeynhausen	3.	"wilder" Lauf
Minden	6.	Volkslauf
Schieder		Straßenlauf
Bückeburg	5.	Petzkelauflauf
Rinteln	6.	Straßenlauf
Holzhausen	2.	Straßenlauf
Minden	5.	Bahn
Berlin	0.	bis 30 km gelaufen
Steinhuder Meer	3.	Volkslauf
Niedernwöhren	3.	Volkslauf
Döhren	4.	Volkslauf
Kleinenbremen	1.	Bahn
Stadthagen	2.	Bahn
Stadthagen	2.	Bahn
Kiel	0.	Kurztriathlon
Leer	34.	Ironman
Wilhelmshaven	38.	Mitteltriathlon
Hildesheim	98.	Kurztriathlon
Oldenburg	0.	Radmarathon
Stadthagen	1.	Bahn
Obernkirchen	12.	Kurztriathlon
Stadthagen	1.	Bahn
Bad Pyrmont	33.	Duathlon
Oeynhausen	4.	Weser-Werrelauf
Dissen	3.	Berglauf
Obernwöhren	1.	Kreiscrossmeisterschaften
Bückeberge		Winterserie

Minden	4.	Robert Hannemannlauf
Bückeberg	4.	Bruno-Petzkelauf
Visselhövede	3.	Duathlon
Rinteln	1.	Volkslauf
Hamburg/ Lütjensee	4.	Duathlon
Luhden / Lange Wand	2.	Volkslauf
Steinhuder Meer	7.	Volkslauf
Berlin		Mitteltriathlon
Minden	2.	Volkslauf
Oldenburg	34.	Kurztriathlon
Lohne	15.	Kurztriathlon
Obernkirchen	20.	Kurztriathlon
Berka	30.	Duathlon
Springe		bis km 32 gelaufen
Dissen	39.	Kurztriathlon
Groß Schneen	13.	Duathlon
Fuldabrück	27.	Kurztriathlon
Berka	18.	Kurztriathlon
Stocklache	50. gesamt	Kurztriathlon
Uslar	43.	Kurztriathlon
Hamel	21.	Jedermanntriathlon
Göttingen	9.	Schwimmen
Göttingen	10.	Schwimmen
Göttingen		Stadtlauf
Burgwald	8. M 20	Volkslauf
Braunschweig		Straßenlauf
Melle		Bahn