

**Am 06.07.2005 habe ich mit dem Laufen begonnen,
bis jetzt habe ich folgende Wettkämpfe absolviert.**

Datum:	Laufveranstaltung:	Distanz:	Ergebnis
2006			
25.03.2006	2. Freilassinger Stadtlauf	10 km	49:32 Minuten
15.10.2006	Wolfgangseelauf	27 km	2:29:21 Stunden
2007			
14.04.2007	Halbmarathon in Waging	21 km	1:46:46 Stunden
08.07.2007	Dorflauf in Saaldorf	3 km	13:00 Minuten
28.04.2007	Feldkirchner Dorflauf	10 km	43:56:27 Minuten
14.10.2007	München Marathon	42,195 km	3:41:32 Stunden
04.11.2007	Höglwöther See Lauf	13 km	56:09 Minuten
2008			
26.04.2008	Feldkirchner Dorflauf	10 km	42:30:8 Minuten
04.05.2008	Halbmarathon in Salzburg	21 km	1:33:56 Minuten
31.05.2008	Stoißer-Alm Berglauf	7 km	44:14 Minuten
20.06.2008	Högl Berglauf	3,9 km	21:46 Minuten
30.08.2008	Rupertusthermen Halbmarathon	21 km	1:38 Stunden
20.09.2008	Walser Dorflauf	10 km	40:19:83 Minuten
19.10.2008	Wolfgangseelauf	27 km	2:05:27 Minuten
02.11.2008	Höglwöther See Lauf	13 km	52:23 Minuten
08.11.2008	Trostberger Alzauenlauf	10 km	41:04 Minuten

Datum:	Laufveranstaltung:	Distanz:	Ergebnis
2009			
04.04.2009	Zwei Städtelauf	6 km	24:49 Minuten
03.05.2009	Halbmarathon in Salzburg	21 km	1:30,34 Minuten
30.05.2009	Stoißer-Alm Berglauf	7 km	42:23 Minuten
14.06.2009	Altöttinger Dultlauf	10 km	41:49 Minuten
16.06.2009	Högl Berglauf	3,9 km	21:17 Minuten
04.08.2009	Schmerzen im Rechten Fuß im Bereich der Hüfte - Ende der Marathonvorbereitung - 6 Wochen Zwangspause Training nicht mehr möglich - verschiedene Muskeln total verhärtet - zuwenig gedehnt - am 17.09.2009 das erste mal wieder Schmerzfrei gelaufen - 6. Wochen Zwangspause - kein Start beim geplanten HM in Altötting und beim München Marathon!!!		
2010			
06.03.2010	Salzachsee Crosslauf	7,2 km	33:53 Minuten
27.03.2010	2-Städtelauf	6,0 km	24:24 Minuten
11.04.2010	Halbmarathon Linz	21,0975 km	1:28:16 Stunden
22.05.2010	Stoißer Alm Berglauf	7 km	41:56 Minuten
13.06.2010	Mettenheimer Alleelauf	10 km	41:27 Minuten
18.06.2010	Högl Berglauf	3,9 km	21:21 Minuten
18.07.2010	Neukirchen läuft	9,8 km	39:51 Minuten
07.08.2010	Garching Rückenwindlauf	10 km	39:54 Minuten
22.08.2010	Halbmarathon Wörthersee	21,0975 km	1:31:54 Minuten
26.09.2010	Berlin Marathon	42,195 km	3:13:18 Stunden pers. Marathon Bestzeit
30.10.2010	Siezenheimer Crosslauf	8,1 km	34:13 Minuten
2011			
09.04.2011	Grassauer Straßenlauf	10 km	40:44 Minuten
15.05.2011	Salzburg 10 km Lauf b. AMREF Marat.	10 km	39:22 Minuten
26.06.2011	Dultlauf Altötting	10 km	40:38 Minuten
06.08.2011	Garching Rückenwindlauf	10 km	40:22 Minuten
04.09.2011	OMV Halbmarathon Altötting	21,0975 km	1:31:05 Stunden
27.09.2011	Wadenzerrung beim Bahntraining - Trainingspause, kein Tempo mehr, 150 km Marathontraining fehlen!!		
16.10.2011	Amsterdam Marathon	42,195 km	3:26:03 Stunden bei km 30 war der Akku leer

Datum:	Laufveranstaltung:	Distanz:	Ergebnis	
2012				
05.08.2012	Rückenwindlauf in Garching	10 km	39:13 Minuten	Strecke war zu kurz
25.08.2012	Rupertusthermenlauf Bad Reichenhall	10 km	40:28 Minuten	
15.09.2012	Walser Dorflauf	10 km	38:52 Minuten	Strecke nicht amtlich vermessen
14.10.2012	Halbmarathon in Köln	21,0975 km	1:28:49 Stunden	
04.11.2012	Höglwörther Seelauf 2012	13 km	51:38 Minuten	

2013

Im Januar bekam ich Probleme beim laufen: Keine Kraft mehr, der Puls viel zu hoch. Diagnose nach der 3. Blutuntersuchung: Pfeiffersches Drüsenfieber!!

Im März nur 6 Kilometer gelaufen - der Frust ist groß, im April waren es schon 49 km, es geht wieder aufwärts!

28.07.2013	Rückenwindlauf in Garching	5 km	20:01 Minuten	
25.08.2014	Fuschlseelauf	12 km	54.46 Minuten	
21.09.2014	Walser Dorflauf Staffel mit Eugen Aubele	2 x 5 km	40:12 Minuten	
03.11.2014	Höglwörther Seelauf	13 km	53:30 Minuten	

2014

30.03.2014	Marktlauf in Kremsmünster	10 km	40:24 Minuten	
04.05.2014	Halbmarathon in Salzburg	21,0975 km	1:27:37 Stunden	pers. Halbmarathon Bestzeit
18.05.2014	Mettenheimer Alleelauf	10 km	39:36 Minuten	
31.05.2014	Stoißer-Alm Berglauf	7 km	42:01 Minuten	
27.07.2014	Rückenwindlauf in Garching	10 km	40:06 Minuten	
30.08.2014	Rupertusthermenlauf	10 km	39:19 Minuten	pers. 10 km Bestzeit
20.09.2014	Walser Dorflauf	10 km	39:10 Minuten	Strecke nicht amtlich vermessen
12.10.2014	Lake Garda Marathon	42,195 km	03:19:34 Stunden	Einbruch bei km 34 - Gehpausen

das linke Knie macht Probleme - am 13.11.2014 Meniskus-OP in Berchtesgaden dann Laufpause bis 11.01.2015

Datum:	Laufveranstaltung:	Distanz:	Ergebnis
2015			
19.06.2015	Höglberglauf	3,9 km	21:51,14
26.07.2015	Rückenwindlauf in Garching	10 km	40:17 Minuten
29.08.2017	Rupertusthermenlauf	10 km	41:54 Minuten
11.10.2015	Staffelmarathon in München mit Ernst Wohlschlager, Gerhard Schutterer und Robert Neuer		2:55:21 Stunden
	das rechte Knie macht Probleme - am 26.11.2015 Meniskus-OP in Berchtesgaden dann Laufpause bis 14.01.16 laut meinem Arzt soll ich wegen Arthrose meiner Knie nicht mehr so viel laufen!		
2016			
31.07.2016	Rückenwindlauf	5 km	21:12 Minuten
17.09.2016	Walser Dorflauf Staffel mit Melanie	2 x 5 km	40:59,80 Minuten
2017			
14.07.2017	Capio Abtsee -Lauf	5 km	21:13,39 Minuten
23.07.2017	Rückenwindlauf	5 km	20:54 Minuten
2018			
22.07.2018	Rückenwindlauf	5 km	21:44 Minuten
2019			
17.03.2019	Palma de Mallorca	10 km	44:44 Minuten
21.07.2019	Rückenwindlauf	5 km	21:58 Minuten