

Burkhard Widera

Übersicht: WE, Volksläufe, Straßenläufe, Marathons, Ultras und sonstige Zeitläufe

Datum	Bezeichnung	Länge, km	V	We-km	Zeit	Bemerkung	Sum-Zeit	TT hh:mm:ss Ges. Zeit
01.08.1987	Deutschlandlauf, 20 x 50km	4 x 50		200,00				
22.03.1988	Strecke unbekannt	10,00		10,00	0:35:58		0:35:58	00 00:35:58
26.03.1988	Osnabrücker Frühlingslauf	10,00	v	20,00	0:35:30	Wendepunktstrecke	1:11:28	00 01:11:28
26.04.1988	VL Lienen Vorlauf 1	20,00		40,00	1:15:06		2:26:34	00 02:26:34
04.05.1988	VL Lienen Vorlauf 2	20,00		60,00	1:14:36		3:41:10	00 03:41:10
13.05.1988	K 4,8er	4,80		64,80	0:17:19		3:58:29	00 03:58:29
17.05.1988	K 4,8er	4,80		69,60	0:16:35		4:15:04	00 04:15:04
20.05.1988	VL Kloster Oesede	9,20		78,80	0:32:05		4:47:09	00 04:47:09
24.05.1988	K 4,8er	4,80		83,60	0:16:26		5:03:35	00 05:03:35
29.05.1988	K 4,8er	4,80		88,40	0:16:18		5:19:53	00 05:19:53
03.06.1988	Nacht von Hasbergen	9,30		97,70	0:33:18		5:53:11	00 05:53:11
19.06.1988	VL Bad Laer	18,50		116,20	1:07:24		7:00:35	00 07:00:35
26.08.1988	Lengerich - Iburg	26,50		142,70	1:47:57		8:48:32	00 08:48:32
03.09.1988	Unna, 100km	100,00	v	242,70	7:44:34		16:33:06	00 16:33:06
17.09.1988	K 4,8er	4,80		247,50	0:16:36		16:49:42	00 16:49:42
20.09.1988	K 4,8er	4,80		252,30	0:16:34		17:06:16	00 17:06:16
23.09.1988	K 4,8er	4,80		257,10	0:16:32		17:22:48	00 17:22:48
24.09.1988	K 8,3er	8,25	v	265,35	0:30:14		17:53:02	00 17:53:02
01.10.1988	K 4,8er	4,80		270,15	0:16:17		18:09:19	00 18:09:19
13.10.1988	Lengerich - Iburg	26,50		296,65	1:47:52		19:57:11	00 19:57:11
21.10.1988	K 8,3er	8,25	v	304,90	0:30:54		20:28:05	00 20:28:05
22.10.1988	Essen Marathon	42,20	v	347,10	2:44:09		23:12:14	00 23:12:14
27.10.1988	K 4,8er	4,80		351,90	0:16:09		23:28:23	00 23:28:23
04.11.1988	K 8,3er	8,25	v	360,15	0:29:12		23:57:35	00 23:57:35
08.11.1988	K 8,3er	8,25	v	368,40	0:29:17		24:26:52	01 00:26:52
15.11.1988	K 8,3er	8,25	v	376,65	0:30:35		24:57:27	01 00:57:27
24.11.1988	K 8,3er	8,25	v	384,90	0:30:08		25:27:35	01 01:27:35
29.11.1988	K 8,3er	8,25	v	393,15	0:29:27		25:57:02	01 01:57:02
06.12.1988	K 8,3er	8,25	v	401,40	0:30:26		26:27:28	01 02:27:28
10.12.1988	3. GMH-Null	50,00		451,40	4:37:00	N1	31:04:28	01 07:04:28
13.12.1988	K 4,8er	4,80		456,20	0:16:41		31:21:09	01 07:21:09

20.12.1988	K 4,8er	4,80	461,00	0:16:49		31:37:58	01 07:37:58
22.12.1988	K 4,8er	4,80	465,80	0:16:17		31:54:15	01 07:54:15
27.12.1988	K 4,8er	4,80	470,60	0:16:27		32:10:42	01 08:10:42
29.12.1988	K 4,8er	4,80	475,40	0:16:18		32:27:00	01 08:27:00
31.12.1988	Osnabrücker Silvesterlauf OTB	10,00	485,40	0:34:18		33:01:18	01 09:01:18
17.01.1989	K 8,3er	8,25 v	8,25	0:28:54		0:28:54	01 09:30:12
09.02.1989	K 4,8er	4,80	13,05	0:15:46		0:44:40	01 09:45:58
16.02.1989	K 8,3er	8,25 v	21,30	0:28:47		1:13:27	01 10:14:45
23.02.1989	K 4,8er	4,80	26,10	0:16:15		1:29:42	01 10:31:00
02.03.1989	K 8,3er	8,25 v	34,35	0:28:58		1:58:40	01 10:59:58
14.03.1989	K 8,3er	8,25 v	42,60	0:29:26		2:28:06	01 11:29:24
18.03.1989	Steinfurt Marathon	42,20 v	84,80	2:40:15	ST1	5:08:21	01 14:09:39
28.03.1989	K 8,3er	8,25 v	93,05	0:28:39		5:37:00	01 14:38:18
22.04.1989	Rodenbach, 100km	40,00 v	133,05	2:40:00		8:17:00	01 17:18:18
09.05.1989	K 8,3er	8,25 v	141,30	0:29:24		8:46:24	01 17:47:42
13.05.1989	K 4,8er	4,80	146,10	0:16:12		9:02:36	01 18:03:54
21.05.1989	Hamburg Marathon	42,20 v	188,30	2:44:46		11:47:22	01 20:48:40
30.05.1989	K 4,8er	4,80	193,10	0:16:00		12:03:22	01 21:04:40
06.06.1989	Lengerich - lburg	26,50	219,60	1:39:25		13:42:47	01 22:44:05
09.06.1989	Nacht von Hasbergen	9,30	228,90	0:32:40		14:15:27	01 23:16:45
02.07.1989	Euerbach, 60km	60,00 v	288,90	4:05:21	Gesamt Vierter	18:20:48	02 03:22:06
09.07.1989	Karlsruhe, Fidelitas Nachtlauf	80,00	368,90	5:51:00	Gesamt Erster	24:11:48	02 09:13:06
23.07.1989	4. GMH-Null	50,00	418,90		N2	24:11:48	02 09:13:06
19.08.1989	Niddalauf 80km	80,00	498,90	5:35:51		29:47:39	02 14:48:57
02.09.1989	Unna, 100km	100,00 v	598,90	7:49:26	Zeit incl. 5 km verlaufen	37:37:05	02 22:38:23
30.09.1989	Unna, DM 100km, 10x10km	100,00 v	698,90	7:03:44	Gesamt 6.ter	44:40:49	03 05:42:07
17.11.1989	K 8,3er	8,25 v	707,15	0:29:52		45:10:41	03 06:11:59
28.11.1989	K 8,3er	8,25 v	715,40	0:29:23		45:40:04	03 06:41:22
05.12.1989	K 4,8er	4,80	720,20	0:16:54		45:56:58	03 06:58:16
09.12.1989	5. GMH-Null	50,00	770,20		N3	45:56:58	03 06:58:16
12.12.1989	K 4,8er	4,80	775,00	0:16:53		46:13:51	03 07:15:09
14.12.1989	K 4,8er	4,80	779,80	0:16:45		46:30:36	03 07:31:54
16.12.1989	K 4,8er	4,80	784,60	0:16:27		46:47:03	03 07:48:21
19.12.1989	K 4,8er	4,80	789,40	0:16:27		47:03:30	03 08:04:48
21.12.1989	K 4,8er	4,80	794,20	0:16:52		47:20:22	03 08:21:40
23.12.1989	K 4,8er	4,80	799,00	0:16:22		47:36:44	03 08:38:02

26.12.1989 K 4,8er	4,80	803,80	0:16:28		47:53:12	03 08:54:30
28.12.1989 K 8,3er	8,25 v	812,05	0:29:16		48:22:28	03 09:23:46
02.01.1990 K 4,8er	4,80	4,80	0:16:19		0:16:19	03 09:40:05
04.01.1990 K 4,8er	4,80	9,60	0:16:57		0:33:16	03 09:57:02
09.01.1990 K 4,8er	4,80	14,40	0:16:12		0:49:28	03 10:13:14
11.01.1990 K 4,8er	4,80	19,20	0:16:14		1:05:42	03 10:29:28
16.01.1990 K 4,8er	4,80	24,00	0:16:48		1:22:30	03 10:46:16
18.01.1990 K 4,8er	4,80	28,80	0:16:11		1:38:41	03 11:02:27
25.01.1990 K 4,8er	4,80	33,60	0:16:26		1:55:07	03 11:18:53
30.01.1990 K 4,8er	4,80	38,40	0:16:18		2:11:25	03 11:35:11
01.02.1990 K 4,8er	4,80	43,20	0:16:29		2:27:54	03 11:51:40
03.02.1990 K 9,6 = 2x 4,8er	9,60	52,80	0:33:56		3:01:50	03 12:25:36
06.02.1990 K 4,8er	4,80	57,60	0:15:55		3:17:45	03 12:41:31
13.02.1990 K 4,8er	4,80	62,40	0:16:23		3:34:08	03 12:57:54
15.02.1990 K 4,8er	4,80	67,20	0:15:51		3:49:59	03 13:13:45
20.02.1990 K 4,8er	4,80	72,00	0:16:26		4:06:25	03 13:30:11
01.03.1990 K 4,8er	4,80	76,80	0:16:34		4:22:59	03 13:46:45
03.03.1990 K 4,8er	4,80	81,60	0:16:16		4:39:15	03 14:03:01
06.03.1990 K 4,8er	4,80	86,40	0:16:16		4:55:31	03 14:19:17
02.04.1990 K 8,3er	8,25 v	94,65	0:30:42		5:26:13	03 14:49:59
14.04.1990 K 8,3er	8,25 v	102,90	0:32:38		5:58:51	03 15:22:37
15.05.1990 K 4,8er	4,80	107,70	0:15:45		6:14:36	03 15:38:22
18.05.1990 VL Kloster Oesede	9,20	116,90	0:31:12		6:45:48	03 16:09:34
22.05.1990 K 4,8er	4,80	121,70	0:15:52		7:01:40	03 16:25:26
10.06.1990 Lienener 4h-plus-Lauf	66,40	188,10	4:25:26		11:27:06	03 20:50:52
21.07.1990 Karlsruhe, Fidelitas Nachtlauf	80,00	268,10	5:58:00	Gesamt Zweiter	17:25:06	04 02:48:52
31.07.1990 K 8,3er	8,25 v	276,35	0:30:25		17:55:31	04 03:19:17
10.08.1990 K 8,3er	8,25 v	284,60	0:29:27		18:24:58	04 03:48:44
18.08.1990 Niddalauf 80km	80,00	364,60	5:43:00		24:07:58	04 09:31:44
27.08.1990 K 8,3er	8,25 v	372,85	0:28:54		24:36:52	04 10:00:38
01.09.1990 Unna, 100km	100,00 v	472,85	7:22:33		31:59:25	04 17:23:11
12.09.1990 Hügellauf Hasbergen	20,00	492,85	1:16:32		33:15:57	04 18:39:43
22.09.1990 Augsburg 100 Meilen	83,00 v	575,85	6:36:02		39:51:59	05 01:15:45
28.09.1990 Hohne Abendlauf Bahn	10,00 v	585,85	0:35:52	Bahnlauf	40:27:51	05 01:51:37
19.10.1990 K 4,8er	4,80	590,65	0:17:08		40:44:59	05 02:08:45
26.10.1990 K 8,3er	8,25 v	598,90	0:28:43		41:13:42	05 02:37:28

04.11.1990	K 8,3er	8,25	v	607,15	0:30:17		41:43:59	05 03:07:45
08.11.1990	K 8,3er	8,25	v	615,40	0:31:20		42:15:19	05 03:39:05
13.11.1990	K 8,3er	8,25	v	623,65	0:28:37		42:43:56	05 04:07:42
15.11.1990	K 8,3er	8,25	v	631,90	0:30:03		43:13:59	05 04:37:45
23.11.1990	K 8,3er	8,25	v	640,15	0:30:58		43:44:57	05 05:08:43
03.01.1991	K 8,3er	8,25	v	8,25	0:28:27		0:28:27	05 05:37:10
01.03.1991	K 8,3er	8,25	v	16,50	0:29:10		0:57:37	05 06:06:20
16.03.1991	Steinfurt Marathon	42,20	v	58,70	2:54:17	ST2	3:51:54	05 09:00:37
02.04.1991	K 4,8er	4,80		63,50	0:16:57		4:08:51	05 09:17:34
06.04.1991	Osnabrücker Frühlingslauf	10,00	v	73,50	0:35:11	Wendepunktstrecke	4:44:02	05 09:52:45
19.04.1991	K 4,8er	4,80		78,30	0:16:24		5:00:26	05 10:09:09
20.04.1991	Lengericher Stadtlauf Niedermarker See	4,40		82,70	0:14:44	4 Runden	5:15:10	05 10:23:53
28.04.1991	Hermannslauf, 30km	30,00		112,70	2:09:15		7:24:25	05 12:33:08
11.07.1991	K 8,3er	8,25	v	120,95	0:37:14		8:01:39	05 13:10:22
17.08.1991	VL Glane	10,00		130,95	0:36:03		8:37:42	05 13:46:25
23.08.1991	Aaseelauf Ibbenbüren	8,00	v	138,95	0:28:24		9:06:06	05 14:14:49
25.08.1991	Triathlon Riesenbeck (0.7/30/10)			138,95	1:40:12	Triathlon	10:46:18	05 15:55:01
25.08.1991	Riesenbecker Triathlon, 0,7/30/10			138,95	1:40:17		12:26:35	05 17:35:18
28.08.1991	Lienen Bahn 10000m	10,00	v	148,95	0:36:00		13:02:35	05 18:11:18
31.08.1991	VL Hellern Os.	10,00	v	158,95	0:37:59		13:40:34	05 18:49:17
07.09.1991	Elte Staffel 10 x 10km	9,90		168,85	0:35:23	Staffel	14:15:57	05 19:24:40
20.09.1991	Hohne Abendlauf Bahn	10,00	v	178,85	0:35:00	Bahnlauf	14:50:57	05 19:59:40
20.10.1991	Lienener Marathon	42,20		221,05	2:52:24		17:43:21	05 22:52:04
25.10.1991	K 4,8er	4,80		225,85	0:16:42		18:00:03	05 23:08:46
07.12.1991	9. GMH-Null	50,00		275,85	4:22:00	N4	22:22:03	06 03:30:46
10.12.1991	K 4,8er	4,80		280,65	0:16:43		22:38:46	06 03:47:29
01.02.1992	Lengerich Bahn 10000m	10,00	v	10,00	0:35:33		0:35:33	06 04:23:02
06.02.1992	K 4,8er	4,80		14,80	0:15:55		0:51:28	06 04:38:57
01.03.1992	Lengerich Bahn 10000m	10,00	v	24,80	0:35:50		1:27:18	06 05:14:47
21.03.1992	Steinfurt Marathon	42,20	v	67,00	2:48:54	ST3	4:16:12	06 08:03:41
11.04.1992	Lengerich Bahn 10000m	10,00	v	77,00	0:35:05		4:51:17	06 08:38:46
04.05.1992	Lienen Bahn 10000m	10,00	v	87,00	0:38:33		5:29:50	06 09:17:19
09.05.1992	Lienener 4h-plus-Lauf	58,10		145,10	4:03:54		9:33:44	06 13:21:13
23.05.1992	Riesenbecker Sixdays ca. 140km	110,00		255,10	7:45:09		17:18:53	06 21:06:22
19.07.1992	10. GMH-Null	50,00		305,10	4:09:25	N5 Und 16km hingelaufen	21:28:18	07 01:15:47
01.08.1992	Jümmeman Mannschaftstriathlon	42,20	v	347,30	2:56:30		24:24:48	07 04:12:17

22.08.1992	Lienen Bahn 10000m	10,00	v	357,30	0:35:59		25:00:47	07 04:48:16
25.08.1992	Lienen Bahn 4800m	4,80	v	362,10	0:17:20		25:18:07	07 05:05:36
27.08.1992	Lienen Bahn 4800m	4,80	v	366,90	0:16:43		25:34:50	07 05:22:19
31.08.1992	K 4,8er	4,80		371,70	0:17:23		25:52:13	07 05:39:42
05.09.1992	Elte Staffel 10 x 10km	9,90		381,60	0:35:44		26:27:57	07 06:15:26
18.09.1992	Hohne Abendlauf Bahn	10,00	v	391,60	0:35:27	Bahnlauf	27:03:24	07 06:50:53
19.09.1992	VL Telgte locker	10,00		401,60	0:37:54		27:41:18	07 07:28:47
25.10.1992	Lienen Bahn 10000m	10,00	v	411,60	0:37:03		28:18:21	07 08:05:50
13.11.1992	K 4,8er	4,80		416,40	0:16:46		28:35:07	07 08:22:36
15.11.1992	Lienen Bahn 10000m	10,00	v	426,40	0:36:56		29:12:03	07 08:59:32
03.12.1992	Lienen Bahn 4800m	4,80		431,20	0:16:36		29:28:39	07 09:16:08
12.12.1992	11. GMH-Null	50,00		481,20	4:27:43	N6	33:56:22	07 13:43:51
27.12.1992	Lienen Bahn 10000m	10,00	v	491,20	0:35:47		34:32:09	07 14:19:38
20.03.1993	Steinfurt Marathon	42,20	v	42,20	2:48:02	ST4	2:48:02	07 17:07:40
03.04.1993	Lengerich - lburg	26,50		68,70	1:49:08		4:37:10	07 18:56:48
13.05.1993	K 4,8er	4,80		73,50	0:16:25		4:53:35	07 19:13:13
21.05.1993	VL Kloster Oesede	9,20		82,70	0:31:38		5:25:13	07 19:44:51
25.05.1993	Lienen Bahn 4800m	4,80	v	87,50	0:16:12		5:41:25	07 20:01:03
30.05.1993	Dissen Bahnlauf	10,00	v	97,50	0:34:41	Bahnlauf 34:41,27	6:16:06	07 20:35:44
04.06.1993	Nacht von Hasbergen	9,30		106,80	0:32:35		6:48:41	07 21:08:19
12.06.1993	Lengericher Stadtlauf Niedermarker See	4,40		111,20	0:14:56	4 Runden	7:03:37	07 21:23:15
13.06.1993	VL Bad Laer	18,60		129,80	1:08:44		8:12:21	07 22:31:59
03.07.1993	Lienen, Bahneröffnung	2,00	v	131,80	0:06:21	Bahn Staffel	8:18:42	07 22:38:20
18.07.1993	12. GMH-Null	50,00		181,80	4:04:26	N7 Netto 3:55:46	12:23:08	08 02:42:46
04.09.1993	Rheine Elte, DM 100km, 10x10km	100,00	v	281,80	7:21:26	Gesamt 8.ter	19:44:34	08 10:04:12
17.09.1993	Hohne Abendlauf Bahn	10,00	v	291,80	0:36:46	Bahnlauf	20:21:20	08 10:40:58
18.09.1993	VL Telgte locker	10,00		301,80	0:37:26		20:58:46	08 11:18:24
07.10.1993	Lienen Bahn 5000m	5,00	v	306,80	0:17:14		21:16:00	08 11:35:38
12.10.1993	Lienen Bahn 8000m	8,00	v	314,80	0:29:35		21:45:35	08 12:05:13
28.10.1993	VL Freden, Polizeilauf	10,30		325,10	0:37:18		22:22:53	08 12:42:31
21.01.1994	K 4,8er	4,80		4,80	0:17:31		0:17:31	08 13:00:02
06.02.1994	bei Claus 5km	5,00		9,80	0:17:10		0:34:41	08 13:17:12
20.02.1994	K 4,8er	4,80		14,60	0:16:18		0:50:59	08 13:33:30
27.02.1994	Crosslauf Steinbeck Vorlauf	8,60		23,20	0:30:26		1:21:25	08 14:03:56
04.03.1994	K 8,3er	8,25	v	31,45	0:29:43		1:51:08	08 14:33:39
13.03.1994	Crosslauf Steinbeck Kreismeisterschaft	8,60		40,05	0:30:19		2:21:27	08 15:03:58

16.03.1994	K 4,8er	4,80	44,85	0:16:23		2:37:50	08 15:20:21
19.03.1994	Osnabrücker Frühlingslauf	10,00 v	54,85	0:34:55	Wendepunktstrecke	3:12:45	08 15:55:16
26.03.1994	K 4,8er	4,80	59,65	0:16:30		3:29:15	08 16:11:46
24.04.1994	Lienen Bahn 4000m	4,00 v	63,65	0:13:53		3:43:08	08 16:25:39
30.04.1994	Lengericher Stadtlauf Niedermarker See	4,40	68,05	0:15:01	4 Runden	3:58:09	08 16:40:40
20.05.1994	VL Kloster Oesede	9,20	77,25	0:32:07		4:30:16	08 17:12:47
28.05.1994	K 8,3er	8,25 v	85,50	0:29:11		4:59:27	08 17:41:58
01.06.1994	VL Laggenbeck	12,50	98,00	0:44:06		5:43:33	08 18:26:04
03.06.1994	Nacht von Hasbergen	9,30	107,30	0:32:30		6:16:03	08 18:58:34
05.06.1994	Rund ums Lotter Kreuz	11,50	118,80	0:41:04		6:57:07	08 19:39:38
12.06.1994	VL Bad Laer	10,80	129,60	0:37:32		7:34:39	08 20:17:10
18.06.1994	Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	16,09 v	145,69	0:58:08		8:32:47	08 21:15:18
25.06.1994	Münster Citylauf	10,00 v	155,69	0:36:00		9:08:47	08 21:51:18
20.07.1994	Dortmund Rote Erde Bahnlauf	5,00 v	160,69	0:16:49	Bahnlauf 16:49,66	9:25:36	08 22:08:07
09.08.1994	Dortmund Rote Erde Bahnlauf	5,00 v	165,69	0:16:51	Bahnlauf 16:51:60	9:42:27	08 22:24:58
13.08.1994	VL Glane	10,00	175,69	0:35:00		10:17:27	08 22:59:58
26.08.1994	Aaseelauf Ibbenbüren	8,00 v	183,69	0:27:37		10:45:04	08 23:27:35
04.09.1994	VL Hagen a.TW	10,00	193,69	0:35:36		11:20:40	09 00:03:11
08.09.1994	K 4,8er	4,80	198,49	0:16:20		11:37:00	09 00:19:31
16.09.1994	Hohne Abendlauf Bahn	10,00 v	208,49	0:34:52	Bahnlauf 34:52,77	12:11:52	09 00:54:23
26.11.1994	Arolsen Marathon	42,20 v	250,69	3:03:53		15:15:45	09 03:58:16
10.12.1994	15. GMH-Null	50,00	300,69	4:06:15	N8 Netto 3:57:51	19:22:00	09 08:04:31
30.04.1995	Hamburg Marathon	42,20 v	42,20	2:40:23		2:40:23	09 10:44:54
19.05.1995	VL Kloster Oesede	9,20	51,40	0:33:25		3:13:48	09 11:18:19
24.05.1995	VL Hohne 2-Seen-Lauf	10,00 v	61,40	0:35:02		3:48:50	09 11:53:21
04.06.1995	Hamburg Hittfeld 100km	100,00 v	161,40	7:36:57	Gesamt Erster	11:25:47	09 19:30:18
09.07.1995	Brühl 12 Stunden-Lauf	90,00 v	251,40	8:27:00		19:52:47	10 03:57:18
23.07.1995	16. GMH-Null	50,00	301,40	4:16:12	N9 Netto 4:05:36	24:08:59	10 08:13:30
16.03.1996	Osnabrücker Frühlingslauf	10,00 v	10,00	0:37:07	Wendepunktstrecke	0:37:07	10 08:50:37
15.05.1996	VL Hohne 2-Seen-Lauf	10,00 v	20,00	0:36:07		1:13:14	10 09:26:44
29.06.1996	Karlsruhe, Fidelitas Nachtlauf	80,00	100,00	6:19:25		7:32:39	10 15:46:09
07.07.1996	Euerbach, 60km	60,00 v	160,00	4:24:21		11:57:00	10 20:10:30
21.07.1996	18. GMH-Null	50,00	210,00	3:58:47	N10 Netto 3:55:25	15:55:47	11 00:09:17
17.08.1996	Schmallenberg, 24 Stundenlauf	58,00 v	268,00	4:37:43		20:33:30	11 04:47:00
23.08.1996	Aaseelauf Ibbenbüren	8,00 v	276,00	0:28:09		21:01:39	11 05:15:09
07.09.1996	Unna, 100km 10x10km	60,00 v	336,00	4:24:54	Bandscheibenprobleme	25:26:33	11 09:40:03

19.10.1996 Hohne TL-Lauf	27,50	363,50	1:54:35		27:21:08	11 11:34:38
07.12.1996 19. GMH-Null	50,00	413,50	4:19:21	N11 Netto 4:09:49	31:40:29	11 15:53:59
20.07.1997 20. GMH-Null	50,00	50,00	4:29:42	N12 Netto 4:23:46	4:29:42	11 20:23:41
12.09.1997 Hohne Abendlauf Bahn	10,00 v	60,00	0:37:55	Bahnlauf	5:07:37	11 21:01:36
18.10.1997 Hohne TL-Lauf	27,50	87,50	2:04:43		7:12:20	11 23:06:19
13.12.1997 21. GMH-Null	50,00	137,50	4:35:00	N13 Netto 4:28:32	11:47:20	12 03:41:19
21.05.1998 Gladbeck 5000m Bahnlauf	5,00 v	5,00	0:18:46	Bahnlauf 18:46,6	0:18:46	12 04:00:05
21.05.1998 Gladbeck 1500m Bahnlauf	1,50 v	6,50	0:05:17	Bahnlauf 5:17,4	0:24:03	12 04:05:22
21.05.1998 Gladbeck 400m Bahnlauf	0,40 v	6,90	0:01:04	Bahnlauf 64,??	0:25:07	12 04:06:26
16.10.1999 Hohne TL-Lauf	27,50	27,50	1:50:50		1:50:50	12 05:57:16
20.05.2000 VL Hohne 2-Seen-Lauf	10,00 v	10,00	0:36:32		0:36:32	12 06:33:48
01.06.2000 Gladbeck 5000m Bahnlauf	5,00 v	15,00	0:17:26	Bahnlauf 17:26,4	0:53:58	12 06:51:14
01.06.2000 Gladbeck 1500m Bahnlauf	1,50 v	16,50	0:04:48	Bahnlauf 4:48,0	0:58:46	12 06:56:02
04.06.2000 Rund ums Lotter Kreuz	11,50	28,00	0:44:50		1:43:36	12 07:40:52
11.06.2000 VL Bad Laer	18,60	46,60	1:09:48		2:53:24	12 08:50:40
17.06.2000 Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	16,09 v	62,69	1:00:14		3:53:38	12 09:50:54
05.07.2000 Osnabrücker Stundenlauf OTB	16,10 v	78,79	1:00:00	16085 m 3:43,8 Min/km	4:53:38	12 10:50:54
23.07.2000 26. GMH-Null	50,00	128,79	4:02:36	N14 Netto 3:57:36	8:56:14	12 14:53:30
21.10.2000 Hohne TL-Lauf	27,50	156,29	1:55:42		10:51:56	12 16:49:12
09.12.2000 27. GMH-Null	50,00	206,29	3:59:06	N15 Netto 3:57:40	14:51:02	12 20:48:18
10.02.2001 Autobahnlauf Dissen-Borgholzhausen	12,70	12,70	0:47:48		0:47:48	12 21:36:06
17.03.2001 Steinfurt Marathon	42,20 v	54,90	2:52:34	ST5, Gesamt: 17.ter, AK M40: 2.t	3:40:22	13 00:28:40
08.06.2001 Nacht von Hasbergen	9,30	64,20	0:35:04		4:15:26	13 01:03:44
16.06.2001 Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	16,09 v	80,29	1:03:33		5:18:59	13 02:07:17
22.07.2001 28. GMH-Null	50,00	130,29	3:54:40	N16 Netto 3:52:05	9:13:39	13 06:01:57
24.08.2001 Aaseelauf Ibbenbüren	8,00 v	138,29	0:29:18		9:42:57	13 06:31:15
08.09.2001 VL Hagen a.TW	20,00	158,29	1:18:32		11:01:29	13 07:49:47
08.12.2001 29. GMH-Null	50,00	208,29	4:04:46	N17 Netto 4:03:01	15:06:15	13 11:54:33
16.03.2002 Steinfurt Marathon	42,20 v	42,20	3:29:01	ST6, Brems+Zugläufer 3:30h	3:29:01	13 15:23:34
21.04.2002 Hamburg Marathon	42,20 v	84,40	2:54:17		6:23:18	13 18:17:51
25.05.2002 Rennsteig Super-Marathon	74,30	158,70	6:10:31		12:33:49	14 00:28:22
07.06.2002 Nacht von Hasbergen	9,00	167,70	0:33:25	Neuer Kurs	13:07:14	14 01:01:47
15.06.2002 Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	16,09 v	183,79	1:01:54		14:09:08	14 02:03:41
14.07.2002 Euerbach, 60km	60,00 v	243,79	4:17:17	Ges. - 3; AK M40 - 2	18:26:25	14 06:20:58
21.07.2002 30. GMH-Null	50,00	293,79	4:13:33	N18 Netto 4:10:37	22:39:58	14 10:34:31
31.08.2002 Rheine Elite, DM 100km, 10x10km	70,00 v	363,79	5:33:24	ausgestiegen, erschöpft	28:13:22	14 16:07:55

15.09.2002	VL Stukenbrock, Safari Lauf HM	21,10	384,89	1:21:08		29:34:30	14 17:29:03
06.10.2002	Köln Marathon	42,20 v	427,09	2:57:07		32:31:37	14 20:26:10
20.10.2002	Stein (NL) 1+ 18 x 5,5km	100,00 v	527,09	8:35:43		41:07:20	15 05:01:53
14.12.2002	31. GMH-Null	50,00	577,09	3:55:51	N19 Netto 3:51:28	45:03:11	15 08:57:44
31.12.2002	Osnabrücker Silvesterlauf OTB	10,00	587,09	0:37:35		45:40:46	15 09:35:19
22.02.2003	Bad Salzflen Baukasten Marathon	42,20	42,20	3:08:12	Ges. - 4; AK M40 - 2	3:08:12	15 12:43:31
09.03.2003	Stein (NL) 6 Stundenlauf 3,1km-Rd	75,88 v	118,08	6:00:00		9:08:12	15 18:43:31
29.03.2003	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00 v	218,08	8:03:30	Ges. - 2; AK M40 - 1	17:11:42	16 02:47:01
18.04.2003	Saerbeck Grenzlandlauf	45,00	263,08	4:20:43		21:32:25	16 07:07:44
14.05.2003	VL Kloster Oesede	10,00 v	273,08	0:39:24	Vorlauf im strömenden Regen	22:11:49	16 07:47:08
17.05.2003	Rennsteig Super-Marathon	54,60	327,68	4:59:54	Beim Grenzdler raus!	27:11:43	16 12:47:02
06.06.2003	Nacht von Hasbergen	9,00	336,68	0:33:54		27:45:37	16 13:20:56
20.07.2003	32. GMH-Null	50,00	386,68	4:15:39	N20 Netto 4:06:52	32:01:16	16 17:36:35
24.08.2003	Arnsberg 100km	72,20 v	458,88	5:52:37	Durchfall	37:53:53	16 23:29:12
13.09.2003	Winschoten 100km	100,00 v	558,88	7:48:49	Ges. - 9; AK M40 - 4	45:42:42	17 07:18:01
09.11.2003	Troisdorf 6 Stundenlauf 2,5km-Rd	70,22 v	629,10	5:56:56	locker ohne Training	51:39:38	17 13:14:57
13.12.2003	33. GMH-Null	50,00	679,10	4:08:04	N21 Netto 4:04:15	55:47:42	17 17:23:01
07.03.2004	Stein (NL) 6 Stundenlauf 3,1km-Rd	76,37 v	76,37	6:00:00		6:00:00	17 23:23:01
27.03.2004	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00 v	176,37	7:55:55	DM ges. 15/16. AK 4.	13:55:55	18 07:18:56
09.04.2004	Saerbeck Grenzlandlauf	50,00	226,37	4:37:13		18:33:08	18 11:56:09
06.06.2004	Rose Marathon Minden	42,20 v	268,57	2:58:37		21:31:45	18 14:54:46
13.06.2004	VL Bad Laer	18,70	287,27	1:16:51		22:48:36	18 16:11:37
19.06.2004	Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	16,09 v	303,36	1:04:11		23:52:47	18 17:15:48
26.06.2004	Löningen Marathon	42,20 v	345,56	3:04:27		26:57:14	18 20:20:15
18.07.2004	34. GMH-Null	50,00	395,56	3:59:57	N22 Netto 3:55:05	30:57:11	19 00:20:12
20.08.2004	Aaseelauf Ibbenbüren	21,10 v	416,66	1:27:34	Nicht ernsthaft	32:24:45	19 01:47:46
11.09.2004	Winschoten 100km	70,00 v	486,66	5:29:03	Wasserbauch, Magenprobleme	37:53:48	19 07:16:49
19.09.2004	VL Stukenbrock, Safari Lauf HM	5,00 v	491,66	0:19:57	Nicht ernsthaft	38:13:45	19 07:36:46
11.12.2004	35. GMH-Null	50,00	541,66	4:23:00	N23 Netto 4:16:22	42:36:45	19 11:59:46
16.04.2005	Rheine Jahnstadion 5000m Bahn	5,00 v	5,00	0:18:36	Nach Grippe ganz OK	0:18:36	19 12:18:22
05.05.2005	Staffel-Marathon Beckum	8,66	13,66	0:32:48		0:51:24	19 12:51:10
20.05.2005	VL Kloster Oesede	10,00 v	23,66	0:39:32	etwas enttäuschend	1:30:56	19 13:30:42
10.06.2005	Nacht von Hasbergen	9,00	32,66	0:34:08		2:05:04	19 14:04:50
12.06.2005	Duathlon Ibbenbüren 5-20-5	10,00	42,66	1:23:10		3:28:14	19 15:28:00
18.06.2005	Nacht von Borgholzhausen 5 Meilen	8,05 v	50,71	0:30:08		3:58:22	19 15:58:08
24.06.2005	Osnabrücker Stundenlauf OTB	15,09 v	65,80	1:00:00	15093m 3:58,5 Min/km	4:58:22	19 16:58:08

12.08.2005	Aaseelauf Ibbenbüren	10,00 v	75,80	0:39:22	Nach Unfall ganz Vorsichtig	5:37:44	19 17:37:30
20.08.2005	VL Glane	10,00 v	85,80	0:38:17		6:16:01	19 18:15:47
25.09.2005	Ibbenbüren Kreismeisterschaft 10000m	10,00 v	95,80	0:38:17		6:54:18	19 18:54:04
01.10.2005	VL Saerbeck	10,00 v	105,80	0:38:53	Lustlos, Kampflös	7:33:11	19 19:32:57
10.12.2005	37. GMH-Null	50,00	155,80	4:14:00	N24 Netto 4:11:30	11:47:11	19 23:46:57
18.03.2006	Steinfurt Marathon	42,20 v	42,20	3:04:29	ST7	3:04:29	20 02:51:26
14.04.2006	Saerbeck Grenzlandlauf	46,90	89,10	4:21:16		7:25:45	20 07:12:42
22.04.2006	TGKMR 5000m Bahn Hohne	5,00 v	94,10	0:18:52		7:44:37	20 07:31:34
26.04.2006	TGKMR 5000m Bahn Hohne	5,00 v	99,10	0:18:46		8:03:23	20 07:50:20
29.05.2006	TGKMR 5000m Bahn Hohne	5,00 v	104,10	0:18:37		8:22:00	20 08:08:57
03.05.2006	TGKMR 5000m Bahn Hohne	5,00 v	109,10	0:18:19		8:40:19	20 08:27:16
10.05.2006	TGKMR 5000m Bahn Hohne	5,00 v	114,10	0:18:42		8:59:01	20 08:45:58
13.05.2006	KM Rheine 5000m Bahn	5,00 v	119,10	0:18:39		9:17:40	20 09:04:37
19.05.2006	VL Kloster Oesede	10,00 v	129,10	0:39:29		9:57:09	20 09:44:06
02.06.2006	Nacht von Hasbergen	9,20	138,30	0:34:39		10:31:48	20 10:18:45
17.06.2006	Nacht von Borgholzhausen 10 Meilen	16,09 v	154,39	1:06:04		11:37:52	20 11:24:49
23.07.2006	38. GMH-Null	50,00	204,39	4:37:42	N25 Netto 4:31:55	16:15:34	20 16:02:31
12.11.2006	Troisdorf 6 Stundenlauf 2,5km-Rd	67,70 v	272,09	6:00:00		22:15:34	20 22:02:31
09.12.2006	39. GMH-Null	50,00	322,09	4:10:37	N26 Netto 4:06:43	26:26:11	21 02:13:08
22.07.2007	40. GMH-Null	50,00	50,00	4:48:22	N27 Netto 4:42:05	4:48:22	21 07:01:30
02.04.2010	Saerbeck Grenzlandlauf	45,00	45,00	4:41:10		4:41:10	21 11:42:40
09.10.2010	Otterndorf 6 Stundenlauf 3,1km-Rd	63,68 v	108,68	6:00:00		10:41:10	21 17:42:40
13.11.2010	Troisdorf 6 Stundenlauf 2,8km-Rd	69,42 v	178,10	6:00:00		16:41:10	21 23:42:40
13.03.2011	Stein (NL) 6 Stundenlauf 3,1km-Rd	70,61 v	70,61	6:00:00		6:00:00	22 05:42:40
26.03.2011	Kienbaum/Grünheide 20x5km	100,00 v	170,61	8:51:02		14:51:02	22 14:33:42
10.04.2011	47.2 GMH-Null	50,00	220,61	4:11:38	N28 Netto 4:09:37	19:02:40	22 18:45:20
22.04.2011	Saerbeck Grenzlandlauf	43,50	264,11	4:26:32		23:29:12	22 23:11:52
30.04.2011	Hohne Kreismeisterschaft 10000m	10,00 v	274,11	0:39:37	Genau 39:36,7 Min	24:08:49	22 23:51:29
27.05.2011	Nacht von Hasbergen	9,20	283,31	0:35:51		24:44:40	23 00:27:20
18.06.2011	Nacht von Borgholzhausen 6 Meilen	9,65 v	292,96	0:37:47		25:22:27	23 01:05:07
24.07.2011	48. GMH-Null	50,00	342,96	4:24:21	N29 Netto 4:22:20	29:46:48	23 05:29:28
11.09.2011	Münster Marathon	42,20 v	385,16	3:25:19		33:12:07	23 08:54:47
10.12.2011	49. GMH-Null	50,00	435,16	4:28:19	N30 Netto 4:26:16	37:40:26	23 13:23:06
01.06.2012	Nacht von Hasbergen	9,15	9,15	0:35:57		0:35:57	23 13:59:03
16.06.2012	Nacht von Borgholzhausen 6 Meilen	9,65 v	18,80	0:38:52		1:14:49	23 14:37:55
22.07.2012	50. GMH-Null	50,00	68,80	4:11:53	N31 Netto 4:09:37	5:26:42	23 18:49:48

08.09.2012	Winschoten 100km	70,00 v	138,80	6:37:05	Total Platt	12:03:47	24 01:26:53
08.12.2012	51. GMH-Null	50,00	188,80	4:24:28	N32 Netto 4:22:14	16:28:15	24 05:51:21
31.05.2013	Nacht von Hasbergen	9,15	9,15	0:36:47		0:36:47	24 06:28:08
15.06.2013	Nacht von Borgholzhausen 6 Meilen	9,65 v	18,80	0:39:20		1:16:07	24 07:07:28
05.10.2013	Otterndorf 6 Stundenlauf 3,33 km-Rd	63,44 v	82,24	6:00:00		7:16:07	24 13:07:28
12.10.2013	6h-Lauf Münster, Meppen Trail	55,00 v	137,24	6:00:00		13:16:07	24 19:07:28
15.03.2014	6h-Lauf Münster, York-Kaserne MS	65,34	65,34	6:00:00		6:00:00	25 01:07:28
17.05.2014	Sander See 6h-Lauf	64,10 v	129,44	6:00:00		12:00:00	25 07:07:28
04.10.2014	Otterndorf 6 Stundenlauf 3,33 km-Rd	63,96 v	193,40	6:00:00		18:00:00	25 13:07:28
14.03.2015	6h-Lauf Münster, Handorf-Kaserne MS	68,11	68,11	6:00:00		6:00:00	25 19:07:28
28.03.2015	Grünheide/Störitz 20x5km	100,00 v	168,11	9:10:37		15:10:37	26 04:18:05
03.10.2015	Otterndorf 6 Stundenlauf	68,234 v	236,34	6:00:00		21:10:37	26 10:18:05
12.03.2016	6h-Lauf Münster, Speicherstadt Coerde	60,10	60,10	6:00:00		6:00:00	26 16:18:05
18.06.2016	24h-Lauf Delmenhorst	204,494 v	264,60	24:00:00		30:00:00	27 16:18:05
20.08.2016	6h-Lauf Rubbenbruchsee, OS	66,893	331,49	6:00:00		36:00:00	27 22:18:05
08.10.2016	Otterndorf 6 Stundenlauf	68,723 v	400,21	6:00:00		42:00:00	28 04:18:05
11.03.2017	6h-Lauf Münster	62,106 v	62,11	6:00:00		06:00:00	28 10:18:05
17.06.2017	24h-Lauf Delmenhorst	202,121 v	264,23	24:00:00		30:00:00	29 10:18:05
21.10.2017	Hohne TL-Lauf	29,00	293,23	2:16:39		32:16:39	29 12:34:44
10.03.2018	Rheine, 100km DM	100,00 v	100,00	9:02:10	Ges:31 / M:27 / M55:3	9:02:10	29 21:36:54