

<b>Marathonläufe und mehr</b>				
1.	28. Berlinmarathon	30.09.2001	04:46:50	M
2.	17. Hamburgmarathon	21.04.2002	04:16:39	M
3.	1. Münstermarathon	08.09.2002	03:55:57	M
4.	6. Helgolandmarathon	10.05.2003	04:03:59	M
5.	11. Jungfraumarathon (Schweiz)	06.09.2003	05:44:18	Berg-M
6.	2. Münstermarathon	14.09.2003	03:57:42	M
7.	50. km Bottrop	02.11.2003	05:05:27	ultra
8.	11. Südtirolmarathon Neumark (Südtirol)	04.04.2004	04:18:42	M
9.	7. Helgolandmarathon	08.05.2004	03:50:21	M
10.	8. Helgolandmarathon	21.05.2005	03:55:13	M
11.	20. Swiss Alpin Davos (Schweiz), K 78	31.07.2005	10:22:14	Berg-U
12.	4. Münstermarathon	11.09.2005	03:37:30	M
13.	32. Berlinmarathon	25.09.2005	04:23:04	M
14.	9. Helgolandmarathon	13.05.2006	03:51:39	M
15., 16., 17.	24 Std.-Lauf Delmenhorst	08.-09.07.2006	130,15 km	ultra
18.	5. Münstermarathon	10.09.2006	03:32:22	M
19.	33. Berlinmarathon	24.09.2006	04:58:42	M
20.	6 Std.-Lauf Stein (Holland)	04.03.2007	54.223 m	ultra
21.	10. Helgolandmarathon	12.05.2007	03:50:46	M
22.	2. Willinger Panorama Lauf	17.06.2007	04:04:36	Berg-M
23.	6. Münstermarathon	09.09.2007	03:24:29	M
24.	30. Brockenmarathon	13.10.2007	03:53:41	Berg-M
25.	6 Std.-Lauf Stein (Holland)	02.03.2008	57.440 m	ultra
26.	11. Helgolandmarathon	17.05.2008	03:35:53	M
27., 28	50. 100 km-Lauf von Biel (Schweiz)	13.-14.06.2008	11:45:21	ultra
29.	Harsetalmarathon	28.06.2008	04:13:05	M
30.	7. Münstermarathon	14.09.2008	03:24:56	M
31.	50. km Bottrop	02.11.2008	<b>04:21:28</b>	ultra
32.	6 Std.-Lauf Stein (Holland)	01.03.2009	61.068 m	ultra
33.	37. Rennsteiglauf, 72,7 km	16.05.2009	08:03:25	Berg-U
34.,35.,36.	24 Std.-Lauf Delmenhorst	20.-21.06.2009	141,45 km	ultra
37.	8. Münstermarathon	13.09.2009	<b>03:21:49</b>	M
38., 39,	100 km DM Ahrweiler	03.10.2009	<b>10:22:20</b>	ultra
40.	6 Std.-Lauf Stein (Holland)	07.03.2010	53.909 m	ultra
41.	38. Rennsteiglauf, 72,7 km	08.05.2010	07:54:39	Berg-U
42.	13. Eifel-Marathon Waxweiler	13.06.2010	03:56:49	Berg-M
43.	Graubünden Marathon (Schweiz)	26.06.2010	06:27:28	Berg-M
44.	Osnabrücker Landmarathon	21.08.2010	04:26:05	M
45.	Transalpinrun 2010, 3. Etappe, 46,9 km	06.09.2010	08:13:28	Berg-U
46.	Transalpinrun 2010, 4. Etappe, 43,9 km	07.09.2010	07:43:16	Berg-U
47.	Transalpinrun 2010, 7. Etappe, 42,2 km	10.09.2010	07:21:01	Berg-M
48.	6 Std.-Lauf Stein	13.03.2011	59.947 m	ultra
49.	Bödefelder Hollenlauf, 67 km	14.05.2011	07:52:10	Berg-U
50.	14. Eifel-Marathon Waxweiler	19.06.2011	03:49:25	Berg-M
51.	Transalpinrun 2011, 2. Etappe, 53,2 km	04.09.2011	10:10:41	Berg-U
52.	Transalpinrun 2011, 3. Etappe, 42,3 km	05.09.2011	08:30:48	Berg-M
53.	Challenge Roth, Ironman-Distanz	08.07.2012	04:09:54	Triathlon-M
54.	Holland Triathlon Almere, Ironman-Distanz	08.09.2012	04:41:28	Triathlon-M
55.	Priesberger Ultra Marathon, 54 km	06.04.2013	07:01:13	Berg-U
56.	Wasserstadt Triathlon, Ironman-Distanz	02.06.2013	04:40:07	Triathlon-M
57.	Transalpinrun 2013, 7. Etappe 42,8	06.09.2013	08:00:49	Berg-M
58.	6.Std.Lauf Münster	15.03.2014	56.869 m	Ultra
59.	Priesberger Ultra Marathon, 55,2 km	29.03.2014	07:14:04	Berg-U
60.	Wasserstadt Triathlon, Ironman-Distanz	01.06.2014	04:43:18	Triathlon-M

