

10.03.1984	Sa	1	Marathon Bramsche	42,195	3:05:00
11.07.1984	Mi	2	Stundenlauf Osnabück	16,5	1:00:00
04.08.1984	Sa	3	Crosslauf Engter	8,25	30:41
30.09.1984	So	4	Marathon Berlin	42,195	3:14:52
16.12.1984	So	5	Crosslauf Osnabrück/Piesberg	10	37:38
09.03.1985	Sa	6	Marathon Bramsche	42,195	2:47:44
23.03.1985	Sa	7	Marathon Visbek	42,195	3:05:00
04.05.1985	Sa	8	Volkslauf Engter	30,5	2:12:01
02.06.1985	So	9	Straßenlauf Ibbenbüren	25	1:41:48
15.09.1985	So	10	Kreismeisterschaften Lohne	1,5	05:14
08.03.1986	Sa	11	Marathon Bramsche (bei km 38 ausgestiegen)	42,195	X
27.04.1986	So	12	Marathon Bremen	42,195	3:26:05
21.05.1986	Mi	13	Stundenlauf Melle	16,3	1:00:00
29.06.1986	So	14	Triathlon Bakum	0,7-57-13	3:02:00
03.08.1986	So	15	Marathon Wellen	42,195	Zeit nicht genommen
31.08.1986	So	16	Volkslauf Sulingen	15	57:41
28.09.1986	So	17	Marathon Berlin	42,195	3:23:40
19.11.1986	Mi	18	Straßenlauf Lönigen	25	1:48:59
23.11.1986	So	19	Volkslauf Bakum	15	1:01:54
14.12.1986	So	20	Volkslauf Vechta	16	1:00:36
31.12.1986	Mi	21	Silvesterlauf Mühlen	10	38:32
18.01.1987	So	22	Volkslauf Osnabrück	10,2	40:37
14.02.1987	Sa	23	Bezirks Crosslaufmeisterschaft Oldenburg-Sandkrug	4,1	14:42
07.03.1987	Sa	24	Straßenlauf Oldenburg	25	1:39:05
21.03.1987	Sa	25	Marathon Steinfurt	42,195	2:57:04
12.04.1987	So	26	Straßenlauf Schortens	10	35:43
16.05.1987	Sa	27	Volkslauf Wildeshausen	10	37:02
23.05.1987	Sa	28	Bezirksmeisterschaften Oldenburg	10	37:05
24.05.1987	So	29	Volkslauf Damme	6,5	23:09
04.07.1987	Sa	30	Triathlon Wilhelmshaven	1,6-67,5- 15,5	3:46:39
02.08.1987	So	31	Volkslauf Visbek	20	1:15:35
04.10.1987	So	32	Marathon Berlin	42,195	3:00:05
18.11.1987	Mi	33	Straßenlauf Lönigen	25	1:38:50
13.12.1987	So	34	Country-Cross Syke	21,1	1:19:28
31.12.1987	Do	35	Silvesterlauf Thüle	14,5	54:11
17.01.1988	So	36	Volkslauf Bakum	15	54:26
30.01.1988	Sa	37	Bezirks Crosslaufmeisterschaften Schortens	9,6	36:30
12.03.1988	Sa	38	Marathon Bramsche	42,195	2:58:40
20.03.1988	So	39	Volkslauf Diepholz	21,1	1:19:25
24.04.1988	So	40	Marathon Hamburg	42,195	3:24:18

12.05.1988	Do	41	Volkslauf Moersens-Scharrendorf	10,2	40:26
20.05.1988	Fr	42	Volkslauf Georgsmarienhütte	9,2	32:31
17.06.1988	Fr	43	Straßenlauf Daverden	25	1:46:06
19.06.1988	So	44	Volkslauf Bad Laer	18,5	1:09:46
30.07.1988	Sa	45	Triathlon Holdorf	0,7-38-8	1:59:58
03.09.1988	Sa	46	Straßenlauf Dülmen	25	1:35:02
11.09.1988	So	47	Marathon Bremen	42,195	3:24:24
30.10.1988	So	48	Marathon Herzlake	42,195	3:17:44
06.11.1988	So	49	Triathlon Bakum	0,75-32,6-8	1:59:35
31.12.1988	Sa	50	Silvesterlauf Mühlen	10	37:28
12.03.1989	So	51	Volkslauf Celle	20	1:14:25
09.04.1989	So	52	Straßenlauf Schortens	25	1:33:38
23.04.1989	So	53	Marathon München	42,195	2:55:46
04.05.1989	Do	54	Kreismeisterschaften Goldenstedt	10	35:26
19.05.1989	Fr	55	Volkslauf Georgsmarienhütte	9,2	35:26
14.07.1989	Fr	56	Volkslauf Steinfeld	8,5	31:15
30.07.1989	So	57	Volkslauf Ahlhorn	20	1:17:20
26.08.1989	Sa	58	Straßenlauf Schortens	16,1	59:11
01.10.1989	So	59	Marathon Berlin	42,195	3:08:36
29.10.1989	So	60	Straßenlauf Lönigen	25	1:35:20
17.12.1989	So	61	Country Cross Syke	21,1	1:19:41
31.12.1989	So	62	Silvesterlauf Thüle	14,5	56:12
10.03.1990	Sa	63	Straßenlauf Oldenburg	25	1:37:40
01.04.1990	So	64	Volkslauf Vechta	15,6	55:11
29.04.1990	So	65	Straßenlauf Bremen	10	34:55
05.05.1990	Sa	66	Volkslauf Lönigen	10	38:20
18.05.1990	Fr	67	Volkslauf Georgsmarienhütte	9,2	32:13
22.06.1990	Fr	68	Volkslauf Braunschweig	12	44:14
29.07.1990	So	69	Volkslauf Ahlhorn	20	1:14:21
26.08.1990	So	70	Straßenlauf Springe	25	1:37:17
30.09.1990	So	71	Marathon Berlin	42,195	2:58:27
04.11.1990	So	72	Straßenlauf Wilhelmshaven	25	1:37:40
16.12.1990	So	73	Country Cross Syke	21,1	1:23:12
13.01.1991	So	74	Volkslauf Bakum	21,3	1:26:00
26.01.1991	Sa	75	Bezirks Crosslaufmeisterschaften Schortens	9,6	36:42
09.03.1991	Sa	76	Marathon Bramsche	42,195	3:04:48
13.04.1991	Sa	77	Straßenlauf Greiz	20	1:22:39
12.05.1991	So	78	Duathlon Bakum	4,5-31-4,5	1:38:24
18.05.1991	Sa	79	24 h Mannschaftslauf Rixheim (8 Leute)	373,356	23:59:59
21.06.1991	Fr	80	Volkslauf Braunschweig	12	46:29
29.06.1991	Sa	81	Straßenlauf Münster	10	36:57
04.08.1991	So	82	Triathlon Mieste	0,5-25-8	1:27:24

01.09.1991	So	83	Triathlon Quakenbrück	1-40-10	2:21:00
06.09.1991	Fr	84	Volkslauf Steinfeld	8	30:12
19.10.1991	Sa	85	Duathlon Jümme	5,5-29-5,5	1:45:24
20.11.1991	Mi	86	Straßenlauf Stuhr	15	58:38
08.12.1991	So	87	Crosslauf Lönigen	10,7	42:33
05.01.1992	So	88	Volkslauf Bad Zwischenahn	12,5	47:59
16.02.1992	So	89	Volkslauf Bakum	9,7	38:03
28.03.1992	Sa	90	Duathlon Jümme	5,5-29-5,5	1:45:24
18.04.1992	Sa	91	Duathlon Wilhelmshaven	5-30-5	1:43:25
26.04.1992	So	92	Duathlon Bakum	4,5-31-4,5	1:30:47
09.05.1992	Sa	93	Triathlon Leer	1,5-41,8-10	2:31:46
30.05.1992	Sa	94	Triathlon Zielitz	1-44-12	2:37:33
05.07.1992	So	95	Triathlon Beidendorf	1,5-46-10	2:23:46
02.08.1992	So	96	Triathlon Mieste	0,5-25-8	1:28:05
09.08.1992	So	97	Triathlon Oldenburg	1-40-10	2:14:03
23.08.1992	So	98	Triathlon Bad Zwischenahn	1,5-46,5-12,5	2:45:55
06.09.1992	So	99	Triathlon Quakenbrück	1-40-10	2:11:27
13.09.1992	So	100	Triathlon Dissen	1,1-44-9,5	2:22:50
14.02.1993	So	101	Volkslauf Bakum	9,6	39:21
27.02.1993	Sa	102	Volkslauf Lohne	12,5	49:29
04.04.1993	So	103	Volkslauf Vechta	10	38:21
17.04.1993	Sa	104	Duathlon Bakum	5-31-5	1:22:02
24.04.1993	Sa	105	Duathlon Quakenbrück	5-31-5	1:34:40
16.05.1993	So	106	Duathlon Berka	5,4-30-5,4	1:43:23
20.05.1993	Do	107	Kreismeisterschaften Goldenstedt	5	19:34
06.06.1993	So	108	Triathlon Düşhorn	1-44-10	2:16:28
27.06.1993	So	109	Triathlon Hamburg-Großensee	1,4-40-10	2:15:15
25.07.1993	So	110	Triathlon Jümme	1,5-40,10	2:20:47
08.08.1993	So	111	Triathlon Oldenburg	1-42-10	2:10:00
14.08.1993	Sa	112	Triathlon Nienburg	0,5-20-5	1:07:52
22.08.1993	So	113	Triathlon Bad Zwischenahn	1,1-46,5-12,5	2:25:12
12.09.1993	So	114	Triathlon Dissen	1-44-9,5	2:10:44
31.12.1993	Fr	115	Silvesterlauf Mühlen	10	39:02
16.04.1994	Sa	116	Duathlon Bakum	5-31-5	1:35:00
08.05.1994	So	117	Duathlon Uslar	5-30-5	1:37:50
29.05.1994	So	118	Triathlon Scheeßel	1-46-10	2:16:04
19.06.1994	So	119	Triathlon Löns Heide	1-44-10	2:21:18
03.07.1994	So	120	Triathlon Northeim	1,5-42-15	2:38:52
09.07.1994	Sa	121	Triathlon Wilhelmshaven	2-84-20	4:39:23
07.08.1994	So	122	Triathlon Oldenburg	1-42-10	2:16:57
03.09.1994	Sa	123	Triathlon Oesede	1,5-52-10	2:53:09
17.09.1994	Sa	124	Duathlon Jümme	6,3-38-6,3	2:06:47
26.02.1995	So	125	Crossduathlon Jümme	3-12-3	55:26
15.04.1995	Sa	126	Duathlon Wilhelmshaven	7-32-3,5	1:42:01
07.05.1995	So	127	Triathlon Obernkirchen	1-36,5-9,5	2:06:01
28.05.1995	So	128	Triathlon Schessel	1-45-10	2:12:40

10.06.1995	Sa	129	Volkslauf Lohne	10	38:34
17.06.1995	Sa	130	Triathlon Hannover	1,5-42-10	2:20:14
02.07.1995	So	131	Triathlon Saerbeck	1,5-42-10	2:17:01
06.08.1995	So	132	Triathlon Oldenburg	1,6-42-10	2:23:15
20.08.1995	So	133	Triathlon Harpstedt	0,5-20-5	1:28:30
10.09.1995	So	134	Triathlon Dissen	1-44-10	2:14:37
17.12.1995	So	135	Country Cross Syke	21,1	1:35:20
07.04.1996	So	136	Volkslauf Vechta	10	39:22
27.04.1996	Sa	137	Duathlon Bakum	5-31-5	1:28:43
12.05.1996	So	138	Triathlon Leer	1,5-39-10	2:28:22
01.06.1996	Sa	139	Triathlon Northeim	1,1-12-47	2:32:30
06.07.1996	Sa	140	Triathlon Schluchsee	1-37,5-10	2:15:47
11.08.1996	So	141	Triathlon Thüle	1-42-9,5	2:10:14
25.08.1996	So	142	Triathlon Riesenbeck	0,7-30-10	1:41:17
08.09.1996	So	143	Duathlon Engter	8-30-4	1:49:02
25.05.1997	So	144	Triathlon Hameln	0,5-20-4,5	1:13:02
14.06.1997	Sa	145	Triathlon Hannover	0,5-20-5	1:12:16
05.07.1997	Sa	146	Triathlon Emsdeich	0,75-20-5	1:09:32
27.07.1997	So	147	Triathlon Stuhr	0,6-26-6	1:27:52
04.08.1997	Mo	148	Swim & Run Lanzarote	0,2-3	18:30
09.08.1997	Sa	149	Duathlon Lanzarote	2,5-14,8-2,5	53:34
13.08.1997	Mi	150	Triathlon Lanzarote	0,4-15,2-4,7	57:55
24.08.1997	So	151	Triathlon Celle	0,6-26-7	1:25:11
28.09.1997	So	152	Triathlon Rheine	0,5-23-5	1:10:03
14.03.1998	Sa	153	Straßenlauf Oldenburg	10	42:36
05.04.1998	So	154	Duathlon Engter	8-30-4	1:49:58
25.04.1998	Sa	155	Duathlon Bakum	5-31-5	1:33:11
24.05.1998	So	156	Triathlon Hameln	0,5-20-4,5	1:06:57
14.06.1998	So	157	Triathlon Bad Gandersheim	0,5-20-5,5	1:09:49
26.07.1998	So	158	Triathlon Stuhr	0,6-26-6	1:23:30
08.08.1998	Sa	159	Triathlon Nienburg	0,5-5-20	1:12:00
23.08.1998	So	160	Triathlon Harpstedt	0,5-20-6,5	1:13:01
20.12.1998	So	161	Country Cross Syke	21,1	1:31:47
31.12.1998	Do	162	Silvesterlauf Mühlen	10	36:27
14.02.1999	So	163	Volkslauf Celle	10	37:11
24.04.1999	Sa	164	Duathlon Bakum	5-31,5-5	1:30:01
23.05.1999	So	165	Triathlon Hameln	0,5-20-4,5	1:05:26
12.06.1999	So	166	Triathlon Peine	1,5-41,1-10	2:19:44
04.07.1999	So	167	Triathlon Stuhr	1,5-40-10	2:18:58
01.08.1999	So	168	Triathlon Mieste	0,6-27-8	1:36:22
22.08.1999	So	169	Triathlon Bremen	1,5-38-9	2:18:28
26.09.1999	So	170	Marathon Berlin	42,195	3:28:44
31.12.1999	Fr	171	Silvesterlauf Mühlen	10	37:44
04.06.2000	So	172	Triathlon Harsewinkel	2-88-20	5:09:00
17.06.2000	Sa	173	Triathlon Cottbus	1,5-40-10	2:27:18
30.06.2000	Fr	174	Volkslauf Drebber	9,36	34:00
09.07.2000	So	175	Triathlon Roth	3,8-180-42,2	13:17:49
10.09.2000	So	176	Marathon Berlin	42,195	3:22:35
22.10.2000	So	177	Straßenlauf Lönigen	21,1	1:29:27

28.04.2001	Sa	178	Volkslauf Damme	11	44:07
20.05.2001	So	179	Triathlon Einbeck	1-46-10	2:29:28
29.07.2001	So	180	Triathlon Stuhr	0,6-26-6	1:26:33
19.08.2001	So	181	Triathlon Harpstedt	0,5-22,7-5,7	1:18:23
09.09.2001	So	182	Triathlon Dissen	1-43-10	2:26:00
21.09.2001	Fr	183	Volkslauf Damme	10	39:26
21.10.2001	So	184	Volkslauf Oldenburg	10	40:42
01.12.2001	Sa	185	Volkslauf Dinklage	10	39:20
05.05.2002	So	186	Duathlon Hatten	7,3-43-4,8	2:23:38
14.06.2002	Fr	187	Volkslauf Neuenkirchen	8	35:00
21.07.2002	So	188	Triathlon Nienburg	0,6-26-5	1:09:41
11.08.2002	So	189	Triathlon Thüle	1-42-10	2:16:46
24.08.2002	Sa	190	Triathlon Wolfsburg	0,6-23,5-6	1:19:29
07.12.2002	Sa	191	Volkslauf Dinklage	10	43:30
02.02.2003	So	192	Volkslauf Goldenstedt	10	45:28
11.05.2003	So	193	Straßenlauf Dortmund	21,1	1:33:40
18.05.2003	So	194	Triathlon Dissen	0,5-26-5	1:19:00
27.07.2003	So	195	Triathlon Stuhr	0,6-26-6	1:28:24
10.08.2003	So	196	Triathlon Thüle	1-42,5-10	2:22:34
10.01.2004	Sa	197	Volkslauf Langförden	21	1:48:45
25.04.2004	So	198	Straßenlauf Dortmund	21,1	1:34:26
20.06.2004	So	199	Triathlon Peine	1,5-40-10	2:29:09
08.08.2004	So	200	Triathlon Thüle	1-42-10	2:24:05
12.03.2005	Sa	201	Straßenlauf Oldenburg	25	2:04:45
17.04.2005	So	202	Straßenlauf Dortmund	21,1	1:36:00
29.05.2005	So	203	Triathlon Dissen	0,5-24,4-5	1:17:58
17.06.2005	Fr	204	Volkslauf Neuenkirchen	8	35:30
26.06.2005	So	205	Triathlon Steinbeck	1,5-42-10	2:40:13
31.07.2005	So	206	Triathlon Stuhr	0,6-26-6,5	1:26:20
07.08.2005	So	207	Triathlon Hamburg	0,9-42-10	2:21:28
25.09.2005	So	208	Marathon Berlin	42,2	3:46:52
21.05.2006	So	209	Triathlon Dissen	0,5-26-5	1:23:00
25.06.2006	So	210	Triathlon Steinbeck	1,5-42-10	2:44:55
30.07.2006	So	211	Triathlon Stuhr	0,6-26-6,5	1:27:34
13.08.2006	So	212	Triathlon Thüle	1-42-10	2:19:19
18.08.2006	Fr	213	Volkslauf Damme	10	45:27
27.08.2006	So	214	Volkslauf Goldenstedt	21,1	1:36:55
04.09.2006	Di	215	Triathlon Neuenkirchen	0,2-15-4,5	52:59
10.09.2006	So	216	Triathlon Hamburg	1,5-40-10	2:33:14
13.05.2007	So	217	Triathlon Hameln	0,5-20-4,5	1:12:03
29.07.2007	So	218	Triathlon Stuhr	0,6-26-6,5	1:30:48
12.08.2007	So	219	Triathlon Thüle	0,5-20-5	1:09:56
27.07.2008	So	220	Triathlon Stuhr	0,6-26-6,5	1:45:14
10.08.2008	So	221	Triathlon Thüle	0,5-20-5	1:48:55
25.04.2009	Sa/So	222	24 h Indoor-Cycling Marathon	23:59:59	
24.08.2012	Fr	223	Stadtlauf Damme	10	56:33
01.12.2012	So	224	Adventslauf Dinklage	11	56:54
14.07.2013	So	225	Ostfriesland Triathlon	0,5-20-5	1:16:26
16.08.2013	Fr	226	Stadtlauf Damme	10	48:35
01.12.2013	So	227	Adventslauf Dinklage	11	58:25

07.08.2016	So	228	Triathlon Thüle	1-40-10	2:48:33
25.09.2016	So	229	Berlin Marathon (barfuss)	42,2	5:24:23
18.08.2017	Fr	230	Stadtlauf Damme	10	54:26
27.01.2018	Sa	231	Langfördener SgH Lauf	11	1:01:44
08.04.2018	So	232	Hannover Marathon	21,1	2:10:00
24.08.2018	Fr	233	Damme Stadtlauf	10	54:11
15.09.2018	Sa	234	Garreler Kirmeslauf	10	53:30
07.04.2019	So	235	Hannover Marathon	21,1	2:20:31
08.09.2019	So	236	Münster Marathon	42,2	5:39:00