

## Lauf-Ergebnisse 2014-2018

Name	Lauf	Strecke	mHD	2014		2015		2016		2017		2018		
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	
Frank, Bernadette	Allmendlauf, Teningen	10km								01:00:33,00	6,03	00:57:14,00	5,43	
	Schluchseelauf	18,2km								01:55:04,00	6,19			
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km								00:58:07,00	5,49			
	Stadtlauf Ettenheim	10km						01:02:33,00	6,15	01:02:20,00	6,14			
	Riegel, Crosslauf	8,1km						00:54:46,00	6,46	00:52:33,00	6,293			
	Nikolauslauf, Reichenbach	10km						01:01:05,00	6,07	00:59:33,00	5,57			
Gäßler, Gerhard	Allmendlauf, Teningen	10km										00:51:22,00	5,08	
	Dreikönigslauf Malterdingen	2,8km		00:13:28,00	4,486									
	Dreikönigslauf Malterdingen	8,4km		00:43:50,00	5,131	00:42:20,00	5,024							
	Kaiserstuhllauf Ihringen	17,6km	440	01:36:08,00	5,277									
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	5,7km						00:31:34,00	5,32					
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	6km								00:29:34,00	4,56			
	Freiburg Halbmarathon	21,097km		01:43:53,00	4,554	01:44:56,00	4,584			01:49:58,00	5,13			
	Kappel, Jedermannslauf	5km												
	Kappel, Jedermannslauf	10km			00:47:40,00	4,46	00:47:10,00	4,43			00:51:45,00	5,11		
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km			00:46:59,00	4,419	00:47:20,00	4,44			00:48:14,00	4,49		
	Stadtlauf Offenburg	7,5km					00:36:27,00	4,52	00:40:24,00	5,23				
	Schluchseelauf	18,2km								01:39:16,00	5,27			
	Trollinger-Marathon	42,195km	340											
	Sonnwendlauf Seelbach	10km			00:49:44,00	4,58	00:50:03,00	5,00	00:52:23,00	5,14				
	Stockbrunnenlauf Friesenheim	5km												
	Stadtlauf Emmendingen	10km												
	Kiwanis-Benefizlauf, Teningen	10km												
	Kupferberglauf, Schapbach	21,097km												
	Gengenabch-Halbmarathon	21,097km												
	Karlsruhe, Badenmarathon (HM)	21,097km			01:47:21,00	5,05	01:48:44,00	5,092	01:51:57,00	5,18				
	Karlsruhe, Badenmarathon	42,195km												
	3-Länder Marathon	42,195km												
	Stadtlauf Ettenheim	10km			00:48:27,00	4,51	00:49:21,00	4,56	00:52:08,00	5,13	00:53:01,00	5,18		
Einheitslauf Kürzell	10km													
Schwarzwald-Marathon	42,195km	400												
Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km									01:55:47,00	5,293			
SportScheck Stadtlauf Freiburg	10km													
Silberberglauf	7,7km													
Freistetter Volkslauf	10km									00:50:58,00	5,06			

## Lauf-Ergebnisse 2014-2018

Name	Lauf	Strecke	mHD	2014		2015		2016		2017		2018	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Riegel, Crosslauf	8,1km		00:43:41,00	5,236	00:43:42,00	5,237	00:43:30,00	5,22	00:46:18,00	5,43		
	Endingen, Crosslauf	3,8km		00:18:01,00	4,445								
	Nikolauslauf, Reichenbach	10km		00:48:46,00	4,53	00:50:34,00	5,03	00:53:10,00	5,19	00:51:21,00	5,08		
	Crosslauf Wagenstadt	4,3km											
Häberle, Michael	HM Freiburg	21,097km											
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km		00:47:40,00	4,46								
	Schluchseelauf	18,4km											
	Rosskopflauf	18,4km	560										
	Baden-Marathon, KA (HM)	21,097km		01:50:22,00	5,139								
	Stadtlauf Ettenheim	10km		00:45:24,00	4,32								
Henneberg-Kindle, Gabi	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km						00:58:38,00	5,52				
	Freiburg-Marathon HM	21,097km								02:05:13,00	5,56		
	Schluchseelauf	18,2km						02:01:34,00	6,41	01:50:35,00	6,05		
	Sonnwendlauf Seelbach	10km								01:00:34,00	6,03		
	Freistetters Volkslauf	10km						00:56:05,00	5,37				
	München-Marathon (HM)	21,097km						02:07:02,00	6,03				
	Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km								02:13:20,00	6,192		
	Stadtlauf Ettenheim	10km						00:56:33,00	5,39				
	Klosterlauf, Schuttern	10km								00:58:52,00	5,53		
	Riegel, Crosslauf	8,1km						00:49:48,00	6,09				
	Nikolauslauf Reichenbach	10km						00:57:07,00	5,43				
Jörger, Matthias	Fohrenbacher Halbmarathon	21,097km				01:29:39,00	4,15	01:34:45,00	4,29	01:38:44,00	4,408		
	Schluchseelauf	18,3km				01:15:24,00	4,07						
	Alpin-Marathon, Liechtenstein	42,195km	1870							04:56:31,00	7,016		
	3-Länder-Marathon, Bodensee	42,195km				03:33:42,00	5,039	03:17:57,00	4,41	03:41:54,00	5,155		
	Altstadtlauf Konstanz	8,14km				00:31:15,00	3,503						
	Business-Run, Bregenz	5km								00:19:27,00	3,53		
Kindle, Igor	Halbmarathon Freiburg	21,097km						01:58:41,00	5,38	02:05:13,00	5,56		
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km						00:49:39,00	4,58				
	Klosterlauf Schuttern	10km						00:48:43,00	4,52				
	Sonnwendlauf Seelbach	10km								01:00:35,00	6,04		
	München-Marathon (HM)	21,097km						02:07:02,00	6,03				

## Lauf-Ergebnisse 2014-2018

Name	Lauf	Strecke	mHD	2014		2015		2016		2017		2018	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km								02:13:14,00	6,189		
	Stadtlauf Ettenheim	10km						00:51:03,00	5,06	00:55:17,00	5,32		
	Klosterlauf, Schuttern	10km								00:58:51,00	5,53		
	Riegel, Crosslauf	8,1km						00:49:48,00	6,09				
	Nikolauslauf Reichenbach	10km						00:48:57,00	4,54				
Klötzle, Stefanie	Schluchseelauf	18,2km								01:52:45,00	6,12		
	B2Run, Freiburg	5,1km								00:28:43,00	5,378		
	Sonnwendlauf, Seelbach	10km								00:57:45,00	5,47		
	Nikolauslauf Reichenbach	10km						01:07:15,00	6,44				
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km								00:59:34,00	5,57		
Koller, Karl-Hainz	Ultramarathon Rodgau	50km						05:06:29,00	6,08	04:53:21,00	5,52	05:24:38,00	6,30
	Ultramarathon Lahntallauf	50km						04:57:50,00	5,57	05:03:28,00	6,04		
	Bieler Laufnacht	100km	500					12:01:34,00	7,13				
	Swiss Alpine Marathon	76km	2560					12:29:08,00	9,51				
	Röntgenlauf, Remscheid	63,3km	1000					07:37:51,00	7,14				
Krämer, Claudia	Allmendlauf, Teningen	10km								00:58:37,00	5,52	00:57:14,00	5,43
	Schluchseelauf	18,2km								01:50:25,00	6,04		
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km								00:57:52,00	5,47		
	Stadtlauf Ettenheim	10km								01:00:07,00	6,01		
Krämer, Dominik	Stadtlauf Ettenheim	10km								00:59:14,00	5,55		
Rombach, Günther	Freiburg Halbmarathon	21,097km				01:59:34,00	5,4						
	Sonnwendlauf Seelbach	10km		00:55:45,00	5,35	00:54:10,00	5,25						
	Nikolauslauf, Reichenbach	10km				00:55:01,00	5,30						
Ruhrmann, Tanja	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km								01:00:04,00	6,00		
	Stadtlauf Ettenheim	10km						01:01:35,00	6,10				
	Riegel, Crosslauf	8,1km						00:55:13,00	6,49				
Stulz, Helena	Sonnwendlauf, Seelbach	10km				00:50:09,00	5,01						
Stulz, Julian	Kreiswaldlaufmeisterschaft	8,55km						00:37:22,00	4,22				

## Lauf-Ergebnisse 2014-2018

Name	Lauf	Strecke	mHD	2014		2015		2016		2017		2018	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
Wisser, Oliver	Kaiserstuhllauf, Ihringen	17,8km						01:24:00,00	4,43				
	Freiburg Marathon (HM)	21,097km		01:33:05,00	4,247	01:37:58,00	4,386						
	Marathon Freiburg	42,195km						03:49:38,00	5,27				
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km				00:41:48,00	4,108						
	Dämmermarathon, Mannheim	42,195km		03:29:34,00	4,58								
	Sonnwendlauf, Seelbach	10km											
	Volkslauf SV Ulm	21,097km											
	Baden-Marathon, KA	42,195km		03:42:23,00	5,162								
	Baden-Marathon, KA	21,097km				01:35:04,00	4,304						
	Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km								01:34:56,00	4,3		
	Stadtlauf Ettenheim	10km				00:41:11,00	4,071						
	Riegel, Crosslauf	8,1km						00:36:22,00	4,29	00:36:13,00	4,283		
	Nikolauslauf Reichenbach	10km		00:43:52,00	4,23			00:40:23,00	4,02				
	Allmendlauf, Teningen	10km										00:49:46,00	4,59
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	2,85km						00:17:39,00	6,12				
Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km								01:00:04,00	6,00			
Kreiswaldlaufmeisterschaft	8,55km						00:37:25,00	4,23					
Kaiserstuhllauf, Ihringen	17,8km						01:33:00,00	5,13			01:37:31,00	5,287	
Freiburg Marathon (HM)	21,097km					01:44:30,00	4,572						
Marathon Freiburg	42,195km							03:49:38,00	5,32				
Lauf in den Mai, Ottenheim	10km					00:46:26,00	4,386						
B2Run, Freiburg	5,1km								00:24:36,00	4,494			
Sonnwendlauf, Seelbach	5km								00:23:48,00	4,46			
Sonnwendlauf, Seelbach	10km					00:45:11,00	4,31						
Baden-Marathon, KA	21,097km					01:40:14,00	4,451						
Herbstlauf Schutterwald	10km					00:45:58,00	4,358						
Stadtlauf Freiburg	11km					00:51:35,00	4,414						
Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km								01:57:21,00	5,337			
Stadtlauf Ettenheim	10km					00:43:17,00	4,197	00:48:07,00	4,49				
Freistetter Volkslauf	10km							00:56:06,00	5,37	00:46:40,00	4,40		
Riegel, Crosslauf	2,9km					00:14:40,00	5,034						
Riegel, Crosslauf	8,1km					00:41:01,00	5,038	00:41:07,00	5,05				
Nikolauslauf Reichenbach	10km					00:45:37,00	4,34						
Woitt, Frank	Allmendlauf, Teningen	10km										00:57:15,00	5,44

## Lauf-Ergebnisse 2014-2018

Name	Lauf	Strecke	mHD	2014		2015		2016		2017		2018	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Dreikönigslauf Malterdingen	8,4km				00:35:11,00	4,113						
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km								00:58:07,00	5,49		
	Ultramarathon Rodgau	50km											
	Freiburg Halbmarathon	21,097km						01:58:41,00	5,38	01:37:59,00	4,39		
	Freiburg Marathon	42,195km		03:17:30,00	4,408	03:18:29,00	4,422						
	7. Bonn-Stadtmarathon	42,195km											
	Grand Défi des Vosges	58	2200			07:10:17,00	7,25						
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km		00:40:31,00	4,031								
	Schluchseelauf	18,2km								01:22:15,00	4,31		
	24 Stunden-Lauf Basel	177,231km											
	Bieler Lauftage	100km						11:21:38,00	6,49				
	Black Forest Trail-Maniak, Simonsv	58,7km	2000										
	Keufelskopf Ultra-Trail	85km	2800										
	Bischweier, Mitternachtslauf	7,77km											
	Fidelitas Nachtlaf KA	80km	800			08:39:34,00	6,30						
	Ultra-Trail de la vallée de lacs	85km	4500	16:25:30,00	11,36								
	24h-Lauf, Basel	116,8km				17:30:00,00	8,59						
	Sonnwendlauf Seelbach	10km								00:57:46,00	5,47		
	Salomon Zugspitz-Ultratrail	100km	5420										
	Tote-Mann-Berglauf	8km	750										
	HM Lichtenau	21,097km											
	Brockenlauf	27km	890										
	Allgäu Panorama Marathon	70km	3200					10:48:47,00	9,16				
	City-Marathon Bremerhafen	42,195km											
	Gengenbach Halbmarathon	21,097km											
	Baden-Marathon, KA (HM)	21,097km		01:36:53,00	4,36								
	Baden-Marathon, KA	42,195km											
	Einheitslauf Kürzell	10km											
	Alb Marathon Schwäbisch Gmünd	50km	1080										
	Alb Marathon Schwäbisch Gmünd	25km	780										
	Stadtlauf Ettenheim	10km		00:45:25,00	4,33			00:48:05,00	4,49	01:02:21,00	6,14		
	Schwarzwaldmarathon	42,195km	400										
	Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km								01:40:53,00	4,469		
	3-Länder Marathon	21,097km											
	Panorama Marathon Sonthofen	69km	3000	10:04:18,00	8,45								
	Freistetter Volkslauf	10km						00:56:07,00	5,37	00:44:01,00	4,24		

