

Lauf-Ergebnisse 2015-2019

Name	Lauf	Strecke	mHD	2015		2016		2017		2018		2019	
				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	01:53:15,00	6,13		
	Genusslauf, Müllheim	21,097km	370							02:30:16,00	7,07		
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km						00:58:07,00	5,49				
	Laufnacht Willstätt-Sand	10km								00:56:16,00	5,38		
	Stadtlauf Ettenheim	10km					01:02:33,00	6,15	01:02:20,00	6,14			
	Stadtlauf Ettenheim	5km										00:28:58,00	5,48
	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											
	Dreikönigslauf Malterdingen	8,4km		00:42:20,00	5,024								
	Kaiserstuhllauf Ihringen	17,6km	440										
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	5,7km				00:31:34,00	5,32						
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	6km						00:29:34,00	4,56				
	Freiburg Halbmarathon	21,097km		01:44:56,00	4,584			01:49:58,00	5,13	01:53:53,00	5,24		
	Kappel, Jedermannslauf	5km											
	Kappel, Jedermannslauf	10km		00:47:10,00	4,43			00:51:45,00	5,11				
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km		00:47:20,00	4,44			00:48:14,00	4,49	00:53:34,00	5,21		
	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				
	Sonnwendlauf Seelbach	10km		00:50:03,00	5,00	00:52:23,00	5,14						
	Kiwanis-Benefizlauf, Teningen	10km											
	Karlsruhe, Badenmarathon (HM)	21,097km		01:48:44,00	5,092	01:51:57,00	5,18						
	Karlsruhe, Badenmarathon	42,195km											
	3-Länder Marathon	42,195km											
	Stadtlauf Ettenheim	10km		00:49:21,00	4,56	00:52:08,00	5,13	00:53:01,00	5,18			00:29:22,00	5,52
	Stadtlauf Ettenheim	5km											
	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				
Riegel, Crosslauf	8,1km			00:43:42,00	5,237	00:43:30,00	5,22	00:46:18,00	5,43				

Lauf-Ergebnisse 2015-2019

Name	Lauf	Strecke	mHD	2015		2016		2017		2018		2019	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Endingen, Crosslauf	3,8km											
	Nikolauslauf, Reichenbach	10km		00:50:34,00	5,03	00:53:10,00	5,19	00:51:21,00	5,08				
	Crosslauf Wagenstadt	4,3km											
Henneberg-Kindle, Gabi	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km				00:58:38,00	5,52			00:57:13,00	5,43	00:58:53,00	5,53
	Freiburg-Marathon HM	21,097km						02:05:13,00	5,56	02:12:48,00	6,18	02:10:46,00	6,12
	Münstertäler Panoramalauf	10km	229							01:07:50,00	6,47		
	Schluchseelauf	18,2km				02:01:34,00	6,41	01:50:35,00	6,05	01:53:49,00	6,15	01:57:17,00	6,27
	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					00:58:53,00	5,53
	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						
	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			00:53:17,00	5,20
	Riegel, Crosslauf	8,1km					00:49:48,00	6,09					
	Nikolauslauf Reichenbach	10km					00:48:57,00	4,54					
Klötzle, Stefanie	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km								00:55:36,00	5,34		

Lauf-Ergebnisse 2015-2019

Name	Lauf	Strecke	mHD	2015		2016		2017		2018		2019	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Freiburg Halbmarathon	21,097km				01:58:41,00	5,38	01:37:59,00	4,39	01:41:16,00	4,48	01:36:45,00	4,35
	Freiburg Marathon	42,195km		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								00:55:38,00	5,34	00:53:33,00	5,21
	Schluchseelauf	18,2km						01:22:15,00	4,31			01:26:22,00	4,45
	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 Nachtlauf KA	80km	800	08:39:34,00	6,30								
	Ultra-Trail de la vallee de lacs	85km	4500										
	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										
	Hochfirstschanze	0,4km	140									00:06:21,00	15,53
	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											
	Baden-Marathon, KA	42,195km											
	Bayerischer Bäderlauf	21,097km										01:43:37,00	4,55
	Klosterlauf, Schuttern	10km										00:51:08,00	5,07
	Einheitslauf Kürzell	10km											
	Alb Marathon Schwäbisch Gmünd	50km	1080										
	Alb Marathon Schwäbisch Gmünd	25km	780										
	Stadtlauf Ettenheim	10km				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			01:41:15,00	4,48
	3-Länder Marathon	21,097km											
	Panorama Marathon Sonthofen	69km	3000										
	Freistetter Volkslauf	10km				00:56:07,00	5,37	00:44:01,00	4,24				

Lauf-Ergebnisse 2015-2019

<u>Name</u>	<u>Lauf</u>	<u>Strecke</u>	<u>mHD</u>	2015		2016		2017		2018		2019	
				<u>Zeit</u>	<u>Pace</u>	<u>Zeit</u>	<u>Pace</u>	<u>Zeit</u>	<u>Pace</u>	<u>Zeit</u>	<u>Pace</u>	<u>Zeit</u>	<u>Pace</u>
	Röntgenlauf, Remscheid	63,3km	1000			06:15:44,00	5,56						
	Herbstlauf Bad Krotzingen	21,097km											
	Klosterlauf, Schuttern	10km						00:44:12,00	4,25				
	Riegel, Crosslauf	2,9km		00:12:50,00	4,255								
	Riegel, Crosslauf	8,1km		00:39:06,00	4,496	00:36:40,00	4,32	00:38:33,00	4,456				
	Nikolauslauf Reichenbach	10km		00:45:34,00	4,33	00:48:58,00	4,54	00:42:48,00	4,17				
Wolf, Alexander	Allmendlauf Teningen	9,3km											
	Freiburg-Marathon HM	21,097km						01:52:07,00	5,19				