

Lauf-Ergebnisse 2016-2020

Name	Lauf	Strecke	mHD	2016		2017		2018		2019		2020	
				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											0
	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					01:49:58,00	5,13	01:53:53,00	5,24			0
	Kappel, Jedermannslauf	5km											
	Kappel, Jedermannslauf	10km					00:51:45,00	5,11					0,00
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km					00:48:14,00	4,49	00:53:34,00	5,21			0,00
	Stadtlauf Offenburg	7,5km			00:40:24,00	5,23							0,00
	Schluchseelauf	18,2km					01:39:16,00	5,27					0,00
	Sonnwendlauf Seelbach	10km			00:52:23,00	5,14							0,00
	Kiwanis-Benefizlauf, Teningen	10km											
	Karlsruhe, Badenmarathon (HM)	21,097km			01:51:57,00	5,18							0
	Karlsruhe, Badenmarathon	42,195km											
	3-Länder Marathon	42,195km											
	Stadtlauf Ettenheim	10km			00:52:08,00	5,13	00:53:01,00	5,18					0,00
	Stadtlauf Ettenheim	5km							00:29:22,00	5,52			
	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			00:43:30,00	5,22	00:46:18,00	5,43					0	

Lauf-Ergebnisse 2016-2020

Name	Lauf	Strecke	mHD	2016		2017		2018		2019		2020	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Endingen, Crosslauf	3,8km											
	Nikolauslauf, Reichenbach	10km		00:53:10,00	5,19	00:51:21,00	5,08						0,00
	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						
	Freistetter 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		01:34:45,00	4,29	01:38:44,00	4,408						0
	Schluchseelauf	18,3km											0,00
	Alpin-Marathon, Liechtenstein	42,195km	1870			04:56:31,00	7,016						
	3-Länder-Marathon, Bodensee	42,195km		03:17:57,00	4,41	03:41:54,00	5,155						0
	Altstadtlauf Konstanz	8,14km											0
	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 2016-2020

Name	Lauf	Strecke	mHD	2016		2017		2018		2019		2020	
				Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace	Zeit	Pace
	Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km				01:34:56,00	4,3						
	Stadtlauf Ettenheim	10km											
	Riegel, Crosslauf	8,1km		00:36:22,00	4,29	00:36:13,00	4,283						
	Nikolauslauf Reichenbach	10km		00:40:23,00	4,02								
Tim, Regina	Allmendlauf, Teningen	10km										00:46:30,00	4,39
	Klosterlauf, Schuttern	10km								00:51:08,00	5,07		
	Stadtlauf Ettenheim	10km								00:50:10,00	5,01		
Wisser, Oliver	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						01:55:54,00	5,30				
	Marathon Freiburg	42,195km		03:49:38,00	5,32								
	Lauf in den Mai, Ottenheim	10km											
	Badenova-Lauftag, Offenburg	6km						00:29:54,00	4,59				
	Schluchseelauf	18,2km								01:45:12,00	5,47		
	B2Run, Freiburg	5,1km				00:24:36,00	4,494						
	Sonnwendlauf, Seelbach	5km				00:23:48,00	4,46						
	Sonnwendlauf, Seelbach	10km											0,00
	Baden-Marathon, KA	21,097km											0
	Herbstlauf Schutterwald	10km											4,358
	Stadtlauf Freiburg	11km											4,414
	Klosterlauf, Schuttern	10km								00:54:27,00	5,27		
	Schwarzwald-Marathon (HM)	21,097km				01:57:21,00	5,337						
	Stadtlauf Ettenheim	10km		00:48:07,00	4,49								4,197
	Freistetter Volkslauf	10km		00:56:06,00	5,37	00:46:40,00	4,40						
	Riegel, Crosslauf	2,9km											0
	Riegel, Crosslauf	8,1km		00:41:07,00	5,05								0
	Nikolauslauf Reichenbach	10km											0,00
Woitt, Frank	Allmendlauf, Teningen	10km						00:57:15,00	5,44				
	Dreikönigslauf Malterdingen	8,4km											0
	Kreiswaldlaufmeisterschaft	10km				00:58:07,00	5,49						

Lauf-Ergebnisse 2016-2020

<u>Name</u>	<u>Lauf</u>	<u>Strecke</u>	<u>mHD</u>	2016		2017		2018		2019		2020	
				<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>
	Freistetter Volkslauf	10km		00:56:07,00	5,37	00:44:01,00	4,24						
	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											0
	Riegel, Crosslauf	8,1km		00:36:40,00	4,32	00:38:33,00	4,456						0
	Nikolauslauf Reichenbach	10km		00:48:58,00	4,54	00:42:48,00	4,17						0,00
Wolf, Alexander	Allmendlauf Teningen	9,3km											
	Freiburg-Marathon HM	21,097km				01:52:07,00	5,19						