

Datum	Bewerb	Schwimmen		Rad		Laufen								Gesamt	Bewerb	Datum	
		1,0	1,5	30	90	5	7	9,5	10	21,1	42,195	100	24h	48h			
16.01.10	Neuhofen 1							38:54							38:54	Neuhofen 1	16.01.10
30.01.10	Neuhofen 2							39:16							39:16	Neuhofen 2	30.01.10
07.02.10	Bad Füssing Marathon									1:30:50	3:04:46				3:04:46	Bad Füssing Marathon	07.02.10
13.02.10	Neuhofen 3							40:29							40:29	Neuhofen 3	13.02.10
27.02.10	UNO-IndoorRun					19:49									19:49	UNO-IndoorRun	27.02.10
28.03.10	Kremsmünster								38:27						38:27	Kremsmünster	28.03.10
11.04.10	Linz Halbmarathon									1:21:20					1:21:20	Linz Halbmarathon	11.04.10
25.04.10	Hamburg Marathon								38:14	1:21:46	2:50:12				2:50:12	Hamburg Marathon	25.04.10
02.05.10	Wels Halbmarathon						31:18			1:31:54					1:31:54	Wels Halbmarathon	02.05.10
08.05.10	Gepoldskirchen Extreml.														2:01:55	27 km Gelände Hausruck	08.05.10
14.05.10	Gols 48 h / 250km													229km	34:00:00	Gols 48 h /250km - 34h !!	14.05.10
30.05.10	St. Pölten Halfironman		38:38		2:50:29					1:38:41					5:18:27	St. Pölten Halfironman	30.05.10
19.06.10	Cross-Tria 1,0/30/10km	21:00		2:15:51					52:17						3:33:15	Stier von Thalheim /Cross	19.06.10
03.07.10	Traunseemarathon										70km	4500Hm	30°C	12:12:00	Traunseemarathon	03.07.10	
31.07.10	Canberra Cross-Marathon										3:26:06				3:26:06	Canberra Cross-Marathon	31.07.10
22.08.10	Geralton Marathon										3:09:10				3:09:10	Geralton Marathon	22.08.10
29.08.10	Perth Marathon									1:27:52	3:07:56				3:07:56	Perth Marathon	29.08.10
09.09.10	Businesslauf					20:30									20:30	Businesslauf 5,4km ocw	09.09.10
24.09.10	Spartathlon										3:41:00		183km	245km	32:30:02	Spartathlon	24.09.10
10.10.10	München Marathon					23:23			46:26	1:39:10	3:27:38				3:27:38	München Marathon	10.10.10
04.12.10	Untertage Marathon									01:53:04	3:57:53				3:57:53	Sondershausen Marathon	04.12.10
		1,0	1,5	30	90	5	7	9,5	10	21,1	42,195	100	24h	48h			