

		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	100	24h	48h			
14.01.12	Neuhofen 1																				42:16							42:16	Neuhofen 1	14.01.12
28.01.12	Neuhofen 2																				40:42							40:42	Neuhofen 2	28.01.12
05.02.12	Bad Füssing Marathon																					1:35:00	3:14:58					3:14:58	Bad Füssing Marathon	05.02.12
11.02.12	Neuhofen 3																				42:08							42:08	Neuhofen 3	11.02.12
25.02.12	4h Lauf Marchtrenk																							3:35:00		50,15	4:17:12	4h Lauf Delta	25.02.12	
18.03.12	Rom Marathon																	19:44				39:52	1:27:20	3:07:41			3:07:41	Rom Marathon	18.03.12	
22.04.12	Linz MarathonStaffel																									14,8km	1:04:18	Linz MarathonStaffel	22.04.12	
06.05.12	Braunau Sprinttriathlon	11:31									49:24								24:09								1:27:31	0,6/29/6km Braunau Sprint	06.05.12	
12.05.12	Geboltskirchen 26km																										2:08:47	Hausruck Challenge 26km	12.05.12	
19.05.12	Linz Half					37:24								2:49:29							25:06		51:33	1:44:38			5:14:52	Linz Half	19.05.12	
03.06.12	Comrades Durban																									89km	8:33:40	Comrades Durban	03.06.12	
15.06.12	Businessrun Wels																										20:24	Businessrun Wels	15.06.12	
07.07.12	Linz Triathlon Kurzdistanz				29:52							1:11:07										44:24						2:27:38	Steeltownman olymp. Tri	07.07.12
28.07.12	Davos Swissalpine																					49:00	01:49:00	4:13:00		79,4km	9:58:26	Swissalpine	28.07.12	
25.08.12	Podersdorf Langdistanz							1:25:56			53:11			2:42:03	5:46:06		31:02					1:51:00	02:08:54	4:10:59			11:29:11	Podersdorf Triathlon LD	25.08.12	
01.09.12	Eidenberg Almkönig																										26:11	5,77km 328Hm Waffenrad	01.09.12	
08.09.12	Wolfgangsee Challenge				29:38							3:40:12															5:46:13	X-Triathlon 1,5/47,3/16,4 kt	08.09.12	
12.09.12	Businesslauf																										22:22	Businesslauf 5,4km ocw	12.09.12	
16.09.12	Wachau Marathon																					44:56	1:34:16				3:13:38	Wachau Marathon	16.09.12	
23.09.12	4h Lauf Marchtrenk																									48,5	4:00:00	4 h Leo-Lauf	23.09.12	
21.10.12	Wolfgangsee Lauf 27km																					54:30	1:45:00				2:13:24	Wolfgangsee Lauf 27 km	21.10.12	
04.11.12	Nürnberg Indoor Marathon																										3:34:03	TUV Indoor Marathon	04.11.12	
31.12.12	Silvesterlauf Wels																											19:57	Silvesterlauf Wels	31.12.12

21
15
22
16
17
23
24
18
25