

		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				
12.01.13	Neuhofen 1																												41:21	Neuhofen 1	12.01.13
26.01.13	Neuhofen 2																												46:02	Neuhofen 2	26.01.13
03.-16.02.	YAU 430 Meilen																											700km	YAU 430 Meilen	03.-16.02.	
23.02.13	4h Lauf Marchtrenk																											37,31	4h Lauf Delta	23.02.13	
07.04.13	Paris Marathon																												Paris Marathon	07.04.13	
21.04.13	Linz MarathonStaffel																											14,8km	Linz MarathonStaffel	21.04.13	
08.05.13	München 24 h																												München 24 h	08.-09.05.	
02.06.13	Comrades Durban																											170km	Comrades Durban	02.06.13	
14.06.13	Businessrun Wels																												Businessrun Wels	14.06.13	
22.06.13	Obertauern FishermansF																												Strongmanrun 20km/1000	22.06.13	
14.08.13	Race Around Austria																											586km	RAA13 2.200/30.0000	14.08.13	
24.08.12	Eidenberg Almkönig																												5,77km 328Hm Waffenrad	24.08.12	
31.08.13	Achensee 10 km																												Achensee 10km	31.08.13	
01.09.13	Achensee 23.2 km																												Achensee 23.2 km	01.09.13	
04.09.12	Busneslauf																												Businesslauf 5,4km oow	04.09.12	
07.09.13	Delta 2,5/5,4/7,8/11,5 km																												Runnersfun Rang 1	07.09.13	
06.10.13	Bodensee Halbmarathon																											27 km	Bodensee Halbmarathon	06.10.13	
20.10.13	Wolfgangsee 10 km																												Wolfgangsee 10 km	20.10.13	
27.10.13	Frankfurt Marathon																												Frankfurt Marathon	27.10.13	
31.12.13	Silvesterrace Wels																												Silvesterrace Wels	31.12.13	
31.12.13	Silvesterlauf Wels																												Silvesterlauf Wels	31.12.13	

19

26

20

21

17

27