Datum	Bewerb	Schwimmen							Rad									Laufen										Gesamt	Bewerb	Datum			
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	110	180	24 Std.	5	6	8	9,5	10	21,1	42,195									
22.05.05	Priellauf																				1:19:18							1:19.18	Priellauf	22.05.05			
28.05.05	Sprinttriathlon Linz	16:43								44:40								24:38										1:30:02	Sprinttriathlon Linz	28.05.05			
10.07.05	Alpintriathlon			36:00					43:25									1:02:00										2:21:20	Alpintriathlon	10.07.05			
24.07.05	St.Pölten (Olympisch)				29:41							1:08:41										51:31						2:34:33	St.Pölten (Olympisch)	24.07.05			
27.08.05	PferdebahnMarathon																						1:46:00					1:46:00	PferdebahnMarathon	27.08.05		1	
04.09.05	Sauwaldman 110 km !														4:15:19													4:15:19	Sauwaldman 110 km !	04.09.05			
07.09.05	Businesslauf																	22:23										22:23	Businesslauf 5,3km cw	07.09.05			
18.09.05	Wachaumarathon																						1:33:06					1:33:06	Wachaumarathon	18.09.05		2	
30.10.05	LCC Marathon																						1:36:00	3:20:39				3:20:39	LCC Marathon	30.10.05	1		
31.12.05	Marchtrenk Silvester																		24:27									24:27	Marchtrenk Silvester	31.12.05			
		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	6	8	9,5	10	21,1	42,195									
09.04.06	Welser Halbmarathon																						1:27:52					1:27:52	Welser Halbmarathon	09.04.06		3	
27.05.06	Sprinttriathlon Linz	17:40								39:13								21:40										1:22:40	Sprinttriathlon Linz	27.05.06			
11.06.06	Klagenfurt (Olympisch)		21:11									1:17:27										48:35						2:31:55	Klagenfurt (Olympisch)	11.06.06			
25.06.06	St.Pölten (Olympisch)				30:47							1:09:35										48:46						2:32:10	St.Pölten (Olympisch)	25.06.06			
16.07.06	Ironman Klagenfurt							1:14:16						2:56:45		6:12:20							2:05:59	4:20:45				11:56:15	Ironman Klagenfurt	16.07.06	2		
02.09.06	Saalfelden Half						38:25						2:31:46										1:48:54					5:04:59	Saalfelden Half	02.09.06		4	
13.09.06	Businesslauf																	19:37										19:37	Businesslauf 5,3km cw	13.09.06			
22.10.06	Venedig Marathon																						1:30:49	3:08:04				3:08:04	Venedig Marathon	22.10.06	3		
31.12.06	Wels Silvesterlauf																	19:33										19:33	Wels Silvesterlauf	31.12.06			
		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	6	8	9,5	10	21,1	42,195									
28.03.07	MdS 07 Marokko																							5:15:03				5:15:03	MdS 07 Marokko	28.03.07			1
27.05.07	Linz Half					34:43								2:49:23									1:44:22					5:14:34	Linz Half	27.05.07		5	
30.06.07	Grieskirchen 24Std.																473km											23:15:17	Grieskirchen 24Std.	30.06.07			
25.08.07	Rieder Stadtlauf 10km																					38:01						0:38:01	Rieder Stadtlauf 10km	25.08.07			
02.09.07	Sauwaldman														4:51:25													4:51:25	Sauwaldman	02.09.07			
05.09.07	Businesslauf																	18:42										0:18:42	Businesslauf 5,3km cw	05.09.07			
09.09.07	Seefeld (Wallersee)																						1:27:24					1:27:24	Seefeld (Wallersee)	09.09.07		6	
30.09.07	Berlin Marathon																	20:24				41:03	1:27:23	2:58:07				2:58:07	Berlin Marathon	30.09.07	4		
31.12.07	Wels Silvesterlauf																	18:59										0:18:59	Wels Silvesterlauf	31.12.07			
		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	6	8	9,2	10	21,1	42,195									
19.01.08	Neuhofen 1																				48:09							0:48:09	Neuhofen 1	19.01.08			
02.02.08	Neuhofen 2																				41:02							0:41:02	Neuhofen 2	02.02.08			
16.02.08	Neuhofen 3																				39:21							0:39:21	Neuhofen 3	16.02.08			
02.03.08	Barcelona Marathon																	21:13				41:16	1:28:46	3:08:49				3:08:49	Barcelona Marathon	02.03.08	5		
30.03.08	Wels Halbmarathon																						1:24:54					1:24:54	Wels Halbmarathon	30.03.08		7	
27.04.08	Wien Marathon																	20:20				41:13	1:28:39	3:04:29				3:04:29	Wien Marathon	27.04.08	6		
10.05.08	Gepoldskirchen Extreml.																											2:11:48	27 km Gelände Hausruck	10.05.08			
24.05.08	Linz Half					34:44								2:45:53									1:35:56					5:00:49	Linz Half	24.05.08		8	
06.06.08	Duathlon Buchkirchen								43:13									21:11										1:15:20	5/20/2,5km Duathlon	06.06.08			
13.07.08	Ironman Klagenfurt							1:11:16								5:34:03							1:50:08	3:43:25				10:41:14	Ironman Klagenfurt	13.07.08	7		
23.08.08	Mondseeland Triathlon				30:16							1:08:33										39:10						2:21:59	Mondseeland Triathlon	23.08.08			
10.09.08	Businesslauf																	20:09										0:20:09	Businesslauf 5,3km cw	10.09.08			
16.10.08	Jungle Marathon																							5:56:00				5:56:00	Jungle Marathon	16.10.08			2
31.12.08	Wels Silvesterlauf																	19:17										0:19:17	Wels Silvesterlauf	31.12.08			
		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						
17.01.09	Neuhofen 1																				38:56							0:38:56	Neuhofen 1	17.01.09			
31.01.09	Neuhofen 2																				40:41							0:40:41	Neuhofen 2	31.01.09			
14.01.09	Neuhofen 3																				38:47							0:38:47	Neuhofen 3	14.02.09			
29.03.09	Kremsmünster 10km																					37:45						0:37:45	Kremsmünster 10km	29.03.09			
05.04.09	Wels Halbmarathon																						1:23:23					1:23:23	Wels Halbmarathon	05.04.09		9	
26.04.09	London Marathon																	20:02				40:21	1:26:26	2:5616				2:56:16	London Marathon	26.04.09	8		
09.05.09	Gepoldskirchen Extreml.																											2:03:33	27 km Gelände Hausruck	09.05.09			
22.05.09	Gols 48 h / 250km																										250km	33:30:00	Gols 48 h /250km	22.05.09			3
05.06.09	Duathlon Buchkirchen								42:19									21:01										1:13:47	5/20/2,5km Duathlon	05.06.09			
13.06.09	Linz Half					38:43								2:51:07				24:16					1:39:25					5:13:26	Linz Half	13.06.09		10	
04.07.09	Cross-Tria 0,75/30/10km	16:41									1:52:38											51:58						3:01:17	Stier von Thalheim /Cross	04.07.09			
10.07.09	Wörschach 24 h																									216km		24:00:00	Wörschach 24 h	10.07.09			4
16.08.09	3Länder-Crosstriathlon	15:09										2:08:37							38:29									3:02:16	Kollerschlag 0,8/44,5/7,0	16.08.09			
29.08.09	ARAB																									218km		23:42:00	ARAB	29.08.09			5
09.09.09	Businesslauf																	19:09										0:19:09	Businesslauf 4,9km ocw	09.09.09			
11.10.09	Graz Marathon																	21:12				41:57	1:29:33	2:59:26				2:59:26	Graz Marathon	11.10.09	9		
31.12.09	Wels Silvesterlauf																	19:16										0:19:16	Wels Silvesterlauf	31.12.09			

		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						
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	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		11	
25.04.10	Hamburg Marathon																					38:14	1:21:46	2:50:12				2:50:12	Hamburg Marathon	25.04.10	11		
02.05.10	Wels Halbmarathon																		31:18				1:31:54					1:31:54	Wels Halbmarathon	02.05.10		12	
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			6
30.05.10	St. Pölten Halfironman					38:38								2:50:29									1:38:41					5:18:27	St. Pölten Halfironman	30.05.10		13	
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			7
31.07.10	Canberra Cross-Marathon																							3:26:06				3:26:06	Canberra Cross-Marathon	31.07.10	12		
22.08.10	Geralton Marathon																							3:09:10				3:09:10	Geralton Marathon	22.08.10	13		
29.08.10	Perth Marathon																						1:27:52	3:07:56				3:07:56	Perth Marathon	29.08.10	14		
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			8
10.10.10	München Marathon																	23:23				46:26	1:39:10	3:27:38				3:27:38	München Marathon	10.10.10	15		
04.12.10	Untertage Marathon																						01:53:04	3:57:53				3:57:53	Sondershausen Marathon	04.12.10	16		

		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							
01.01.11	Zürich Silvester Marathon																							3:42:09				3:42:09	Zürich Silvester Marathon	01.01.11	17		
06.02.11	YAU Kanada 100 Meilen																											33:10:00	YAU Kanada 162 km	06.02.11			9
26.02.11	4h Lauf Marchtrenk																							3:32.00			49,4	4:08:00	4h Lauf Delta	26.02.11			10
27.03.11	Wels Halbmarathon																						1:27:03					1:27:03	Wels Halbmarathon	27.03.11		14	
10.04.11	Linz Marathon																						1:32:30	3:12:59				3:12:59	Linz Marathon	10.04.11	18		
14.05.11	Hausruck Challenge																						1:42:00					2:02:15	Geboltskirchen	14.05.11			
15.05.11	Schafberglauf																											1:15:32	St. Wolfgang	15.05.11			
02.06.11	Kirchdorf Ultra 63,3km																						1:56:00	3:57:00				06:01:35	Kirchdorf Ultra 63,3km	02.06.11			11
16.06.11	Biel 100km																						1:40:00	3:30:00	9:25:57			9:25:57	Biel 100km	16.06.11			12
11.07.11	Badwater Californien																							3:50:00		4000Hm	217km	35:18:10	Badwater Californien	11.07.11			13
06.08.11	Gondo 1. Marathon																							6:01:03		2000Hm		6:01:03	Gondo 1. Marathon	06.08.11	19		
07.08.11	Gondo 2. Marathon																							6:42:04		2000Hm		6:42:04	Gondo 2. Marathon	07.08.11	20		
02.09.11	Businesslauf																											22:24	Businesslauf 5,4km ocw	02.09.11			
04.09.11	Horb-Berlin Ultra 796km																								796km			89:19:47	HBL Etappen-Ultra 796km	16.09.11			14
04.09.11	HBL 1.Etappe																								55,9km			5:31:36	Horb-Malmsheim 55,9km	04.09.11			14.1
05.09.11	HBL 2.Etappe																								63,8km			6:18:47	Frankenbach 63,8km	05.09.11			14.2
06.09.11	HBL 3.Etappe																								65,9km			6:46:00	Assamstadt 65,9km	06.09.11			14.3
07.09.11	HBL 4.Etappe																								57,3km			6:25:03	Ochsenfurt 57,3km	07.09.11			14.4
08.09.11	HBL 5.Etappe																								68,2km			7:56:27	Hassfurt 68,2km	08.09.11			14.5
09.09.11	HBL 6.Etappe																								61,4km			7:14:24	Hildburghausen 61,4km	09.09.11			14.6
10.09.11	HBL 7.Etappe																								69,8km			8:34:44	Witzleben 69,8km	10.09.11			14.7
11.09.11	HBL 8.Etappe																								51,8km			5:54:12	Frohndorf 51,8km	11.09.11			14.8
12.09.11	HBL 9.Etappe																								73,0km			8:43:59	Eisleben 73,0km	12.09.11			14.9
13.09.11	HBL 10.Etappe																								66,0km			7:75:31	Schönebeck 66,0km	13.09.11			14.10
14.09.11	HBL 11.Etappe																								59,1km			6:31:31	Ziesar 59,1km	14.09.11			14.11
15.09.11	HBL 12.Etappe																								54,0km			5:56:56	Fichtenwalde 54,0km	15.09.11			14.12
16.09.11	HBL 13.Etappe																								49,7km			5:28:37	Berlin 49,7km	16.09.11			14.13
07.10.11	Tour de Tirol 10km																					42:47						42:47	Tour de Tirol 10km	07.10.11			
08.10.11	Tour de Tirol 28,5km (42)																											3:09:16	Kaisermarathon (28,5km)	08.10.11			
09.10.11	Tour de Tirol 21,1km																						1:28:47					1:28:47	Halbmarathon Tour de T.	09.10.11		15	
31.12.11	Silvesterlauf Wels																	20:28										20:28	Silvesterlauf Wels	31.12.11			

		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							
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	21		
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			15
18.03.12	Rom Marathon																	19:44				39:52	1:27:20	3:07:41				3:07:41	Rom Marathon	18.03.12	22		
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 Sprin	06.05.12			
12.05.12	Geboltskirchen 26km																						1:47:00					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		16	
03.06.12	Comrades Durban																										89km	8:33:40	Comrades Durban	03.06.12			16
15.06.12	Businessrun Wels																	20:24										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			17
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	23		
01.09.12	Eidenberg Almkönig																											26:11	5,77km 328Hm Waffenrad	01.09.12			
08.09.12	Wolfgangsee Challenge				29:38							3:40:12										1:32:49						5:46:13	X-Triathlon 1,5/47,3/16,4 k	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	24		
23.09.12	4h Lauf Marchtrenk																										48,5	4:00:00	4 h Leo-Lauf	23.09.12			18
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				3:34:03	TÜV Indoor Marathon	04.11.12	25		
31.12.12	Silvesterlauf Wels																	19:57										19:57	Silvesterlauf Wels	31.12.12			

		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							
12.01.13	Neuhofen 1																				41:21							41:21	Neuhofen 1	12.01.13			
26.01.13	Neuhofen 2																				46:02							46:02	Neuhofen 2	26.01.13			
03.-16.02.	YAU 430 Meilen																										700km	146:09:00	YAU 430 Meilen	03.-16.02.			19
23.02.13	4h Lauf Marchtrenk																										37,31	4:01:00	4h Lauf Delta	23.02.13			
07.04.13	Paris Marathon																	23:30					1:36:18	3:09:16				3:09:16	Paris Marathon	07.04.13	26		
21.04.13	Linz MarathonStaffel																										14,8km	1:06:35	Linz MarathonStaffel	21.04.13			
08.05.13	München 24 h																									170km		24:00:00	München 24 h	08.-09.05.			20
02.06.13	Comrades Durban																							3:50:00			86,9km	8:29:44	Comrades Durban	02.06.13			21
14.06.13	Businessrun Wels																	19:25										19:25	Businessrun Wels	14.06.13			
22.06.13	Obertauern FishermansF																											2:19:21	Strongmanrun 20km/1000	22.06.13			
14.08.13	Race Around Austria																										586km	21:05:00	RAA13 2.200/30.0000	14.08.13			
24.08.12	Eidenberg Almkönig																											24:50	5,77km 328Hm Waffenrad	24.08.12			
31.08.13	Achensee 10 km																					42:52						42:52	Achensee 10km	31.08.13			
01.09.13	Achensee 23,2 km																					41:28	1:59:46					1:59:46	Achensee 23,2 km	01.09.13			
04.09.12	Businesslauf																											23:05	Businesslauf 5,4km ocw	04.09.12			
07.09.13	Delta 2,5/5,4/7,8/11,5 km																										27 km	1:57:00	Runnersfun Rang 1	07.09.13			
06.10.13	Bodensee Halbmarathon																	18:43				38:32	1:24:47					1:24:47	Bodensee Halbmarathon	06.10.13		17	
20.10.13	Wolfgangsee 10 km																					39:47						39:47	Wolfgangsee 10 km	20.10.13			
27.10.13	Frankfurt Marathon																	19:09				38:41	1:23:48	2:56:11				2:56:11	Frankfurt Marathon	27.10.13	27		
31.12.13	Silvesterrace Wels																	18:24										18:24	Silvesterrace Wels	31.12.13			
31.12.13	Silvesterlauf Wels																	19:45										19:45	Silvesterlauf Wels	31.12.13			

		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,3	3,8	21	24	30	40	85	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	16 km	24h							
22.02.14	Verical UP Kitzbühel																											56:18	VUP Streif	22.02.14			
02.03.14	Antalya - Ögertour M.																					0:42	1:32:00	3:15:05				3:15:05	Runtalya	02.03.14	28		
06.04.14	Linz MarathonStaffel																					0:40					14,3km	55:58	Linz MarathonStaffel	06.04.14			
29.05.14	Tenzing-Hillary-Everest																							7:32:25				7:32:25	Everest Marathon Nepal	29.05.14	29		
13.06.14	Businessrun Wels																	20:01										20:01	Businessrun Wels	13.06.14			
26.07.14	Zell am See - TriZell14				30:02							1:19:43										45:28						2:39:07	TriZell olympischer Tria	26.07.14			
09.08.14	WEM Mitteldistanz TRIA						45:00						3:08:45										1:57:32					5:54:57	WEM Litschau 2,3/85/21	09.08.14		18	
15.08.14	Marchtrenk 10 Meilen																											1:09:23	run and fun	15.08.14			
24.08.14	Mondsee olymp. TRIA				33:26							1:10:02										47:04						2:39:24	Mondseelandtiathlon	24.08.14			
03.09.14	Businesslauf																											20:47	Businesslauf 5,4km ocw	03.09.14			
06.09.14	Podersdorf Langdistanz							1:19:19								5:38:55								3:57:08				11:00:55	Podersdorf Triathlon LD	06.09.14	30		
26.10.14	Niagara Falls Marathon																						1:29:38					3:17:35	Niagara Falls Marathon	26.10.14	31		
02.11.14	New York Marathon																						1:33:20					3:15:13	New York Marathon	02.11.14	32		
31.12.14	Silvesterrace Wels																	20:25										20:25	Silvesterrace Wels	31.12.14			

		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,3	3,8	21	24	30	40	85	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	16 km	24h							
21.02.15	4h Lauf Marchtrenk																										43,88	4:01:52	4h Lauf Delta	21.02.15			22
15.03.15	Wels Halbmarathon																						1:37:01					1:37:01	Wels Halbmarathon	15.03.15		19	
19.04.15	Zürich Marathon																					48:48	1:38:49	3:26:32				3:26:32	Zürich Marathon	19.04.15	33		
03.05.15	St. Pölten Wings for Life																					43:00	1:32:30				41,2km	3:05:50	Wings for Life - Worldrun	03.05.15			
17.05.15	Half-Ironman St. Pölten					41:20								3:00:00									1:39:46					5:31:58	Half-Ironman St. Pölten	17.05.15		20	
31.05.15	Knastmarathon																						1:36:30					3:17:20	Darmstadt	31.05.15	34		
12.06.15	Linz Airport RWNR15																	20:19										20:19	Runway Night Run	12.06.15			
19.06.15	Businessrun Wels																	20:30										20:30	Businessrun Wels	19.06.15			
03.07.15	Irdning																							4:22:00		74,3		24:00:00	Irdning 24h Lauf	03.07.15			23
31.12.15	Silvesterrace Wels																												Silvesterrace Wels	31.12.15			
31.12.15	Silvesterlauf Wels																												Silvesterlauf Wels	31.12.15			