

DATUM		KM		Zeit		Durch		Zeit/km		Strecke	Kommentar
Nr	tt	mm	xx.x	min	sec	km/h	min	sec	min		
1	1	1	15,6	88	28	10,58	5	40	Au	glatt, locker	
2	3	1	15,6	84	21	11,10	5	24	Au	glatt, locker	
3	5	1	15,6	83	16	11,24	5	20	Au	glatt, anstrengend	
4	8	1	12,0	62	35	11,50	5	12	Geiger	locker flott	
5	13	1	12,0	69	35	10,35	5	47	Geiger	Schonlauf (Virus?)	
6	16	1	12,0	63	45	11,29	5	18	Geiger	locker flott	
7	19	1	15,6	88	57	10,52	5	42	Au	Intervalle schlechte Form	
8	21	1	12,0	61	29	11,71	5	7	Geiger	locker flott	
9	23	1	12,0	64	37	11,14	5	23	Geiger	sehr locker	
10	26	1	15,6	89	29	10,46	5	44	Au	locker, schlechte Form	
11	29	1	12,0	64	45	11,12	5	23	Geiger	sehr locker	
12	3	2	15,6	83	53	11,16	5	22	Au	locker	
13	7	2	12,0	65	43	10,96	5	28	Geiger	sehr locker	
14	9	2	15,0	89	5	10,10	5	56	Spezial	Abbruch24 Durchfall	
15	12	2	12,0	62	23	11,54	5	11	Geiger	Locker ,am Ende flott	
16	16	2	24,0	136	43	10,53	5	41	2m9+6	Locker ,am Ende flott	
17	19	2	12,0	64	2	11,24	5	20	Geiger	Locker nach 24 km	
18	21	2	12,0	65	10	11,05	5	25	Geiger	sehr locker	
19	23	2	24,0	135	8	10,66	5	37	2m9+6	Locker ,am Ende flott	
20	26	2	12,0	60	19	11,94	5	1	Geiger	Angestrengt, nach 24 km	
21	28	2	12,0	65	55	10,92	5	29	Geiger	Regenerationslauf	
22	6	3	12,0	63	38	11,31	5	18	Geiger	Schonlauf	
23	9	3	15,6	83	50	11,17	5	22	Au	Anstrengend	
24	13	3	6,3	32	0	11,81	5	4	Geretsried	locker	
25	15	3	24,0	130	53	11,00	5	27	2m9+6	Locker ,am Ende flott	
26	19	3	10,8	58	45	11,03	5	26		Abbruch 15,6 Poschmerzen	
27	20	3	15,6	84	55	11,02	5	26	Au	locker, windig	
28	22	3	24,0	136	59	10,51	5	42	2m9+6	Abbruch 30, keine prob	
29	26	3	12,0	63	36	11,32	5	18	Geiger	Locker	
30	29	3	30,0	175	19	10,27	5	50	2mal6,3 und 9	Locker, am Ende schnell	
31	2	4	6,3	35	25	10,67	5	37	Geretsried	Intervalle	
32	6	4	21,1	116	44	10,85	5	31	HM Forstenried	kalt, locker nicht schnell	
33	8	4	6,3	32	32	11,62	5	9	Geretsried	nach HM	
34	12	4	15,6	80	52	11,57	5	11	Au	angestrengt, locker	
35	15	4	10,5	61		10,33	5	48	Toulouse	sehr locker	
36	17	4	9,0	41	18	13,08	4	35	WOR		
37	20	4	15,6	83	45	11,18	5	22	Au	locker	
38	23	4	6,3	33	36	11,25	5	20	Geretsried	sehr locker vor Wettkampf	
39	26	4	10,0	52	14	11,49	5	13	Geretsried Stadtlau	ca 2 Minuten Pause	
40	30	4	12,0	61	26	11,72	5	7	Geiger	locker Gewitter	
41	2	5	15,6	85	52	10,90	5	30	Au	Schonlauf	
42	4	5	15,6	86	50	10,78	5	33	Au	Schonlauf	
43	7	5	9,0	42	24	12,74	4	42	WOR	locker zügig	
44	10	5	15,6	84	49	11,04	5	26	Au	sehr locker	
45	12	5	13,0	71	0	10,99	5	27	Au	Abbruch 15,6	
46	13	5	6,5	35		11,14	5	23	Düsseldorf		
47	18	5	12,0	65	29	11,00	5	27	Geiger	Schonlauf	
48	22	5	8,2	45	0	10,93	5	29	Schwieging		
49	24	5	8,2	45	0	10,93	5	29	Schwieging		
50	25	5	9,0	46	32	11,60	5	10	WOR	Muskelkater von FB	
51	29	5	12,0	64	59	11,08	5	24	Geiger	locker, heiss	
52	1	6	11,9	69	29	10,28	5	50	Spezial	Intervalle	
53	3	6	12,0	62	58	11,43	5	14	Geiger	locker	
54	5	6	12,0	60	44	11,86	5	3	Geiger	locker, am Ende schnell	
55	8	6	15,6	88	44	10,55	5	41	Au	Schonlauf	
56	10	6	15,6	85	21	10,97	5	28	Au	locker	
57	12	6	15,6	82	45	11,31	5	18	Au	locker, flott	
58	15	6	9,0	51	14	10,54	5	41	WOR	Abbruch 24	
59	18	6	12,0	66	11	10,88	5	30	Geiger	Frühmorgens	
60	20	6	15,6	84	5	11,13	5	23	Au	Warm	
61	22	6	24,0	131	25	10,96	5	28	2m9+6	Frühmorgens, gut	
62	24	6	12,0	63	55	11,26	5	19	Geiger	Frühmorgens	
63	26	6	15,6	83	51	11,16	5	22	Au	Locker	
64	29	6	24,0	132	10	10,90	5	30	2m9+6	Morgens, warm	
65	2	7	12,0	61	55	11,63	5	9	Geiger	Frühmorgens, gut	
66	4	7	11,4	60	19	11,34	5	17	Minieres 2 rd	Paris	
67	6	7	11,4	56	47	12,05	4	58	Minieres 2 rd	Paris	
68	8	7	15,6	78	40	11,90	5	2	Au	Zügig	
69	10	7	15,6	85	54	10,90	5	30	Au	Warm, Schonlauf	
70	14	7	12,0	65	25	11,01	5	27	Geiger	Schlechte Form	
71	18	7	15,6	86	27	10,83	5	32	Au	Locker	
72	20	7	24,0	133	20	10,80	5	33	2m9+6		
73	24	7	15,6	82	17	11,38	5	16	Au	Locker, flott	
74	27	7	24,0	128	51	11,18	5	22	2m9+6	Locker, am Ende schnell	
75	29	7	12,0	64	44	11,12	5	23	Geiger	Frühmorgens	
76	31	7	12,0	60	59	11,81	5	4	Geiger	Frühmorgens, schnell	
77	2	8	9,0	44	45	12,07	4	58	WOR	locker, Abbruch 24	
78	3	8	24,0	128	12	11,23	5	20	2m9+6	Frühmorgens locker	

79	5	8	15,6	85	45	10,92	5	29	Au	Schonlauf nach Impfung
80	7	8	12,0	62	25	11,54	5	12	Geiger	Frühmorgens locker
81	9	8	30,0	167	24	10,75	5	34	2mal6,3 und 9	Frühmorgens locker ,am Ende flott
82	12	8	15,6	83	39	11,19	5	21	Au	Schonlauf nach 30 km
83	14	8	15,6	79	39	11,75	5	6	Au	Anstrengend,am Anfang schnell
84	16	8	24,0	135	52	10,60	5	39	2m9+6	Schonlauf
85	18	8	15,6	79	24	11,79	5	5	Au	Locker (GPS 15,14 km)
86	20	8	15,6	80	35	11,62	5	9	Au	Locker (GPS 15,11 km)
87	23	8	30,0	178	20	10,09	5	56	2mal6,3 und 9	Locker (GPS 28,56km)
88	25	8	15,6	86	4	10,88	5	31	Au	Sehr locker langsam (GPS 15,14)
89	28	8	15,6	82	2	11,41	5	15	Au	Locker
90	30	8	24,0	125	58	11,43	5	14	2m9+6	Locker, am Ende schnell (GPS 22,34)
91	2	9	12,0	68	39	10,49	5	43	Geiger	Intervalle (GPS 11,62)
92	4	9	15,6	77	3	12,15	4	56	Au	Zügig am Ende schnell (GPS 15,1)
93	7	9	15,6	86	1	10,88	5	30	Au	Schonlauf
94	10	9	6,3	35	6	10,77	5	34	Toulouse	Schonlauf
95	13	9	21,1	105	9	12,04	4	59	Oberland HM	Locker flott (GPS 21.15)
96	17	9	6,7	34	49	11,55	5	11	Tokyo	
97	19	9	5,5	33	31	9,79	6	7	Hiroshima	
98	21	9	11,0	63	27	10,42	5	45	Kyoto	
99	23	9	18,0	112	28	9,58	6	15	Kyoto	
100	25	9	18,0	109	26	9,87	6	4	Hikari	
101	27	9	21,2	126	24	10,06	5	57	Hikari	
102	2	10	15,2	91	34	9,95	6	1	Spezial	Jetlag, Abbruch 24
103	5	10	24,0	133	55	10,75	5	34	2m9+6	Abbruch 30 am Ende schwach Kreislauf
104	7	10	12,0	60	40	11,87	5	3	Geiger	flott (GPS 11,62)
105	12	10	36,0	219	12	9,85	6	5	2m9+3m6	Anstrengend (GPS 34,10)
106	14	10	12,0	64	35	11,15	5	22	Geiger	Regenerationslauf (GPS 11,59)
107	18	10	30,0	166	54	10,78	5	33	2mal6,3 und 9	gute Form
108	20	10	12,0	64	34	11,15	5	22	Geiger	Regenerationslauf (GPS 11,62)
109	22	10	12,0	61	38	11,68	5	8	Geiger	locker, flott
110	25	10	24,0	133	41	10,77	5	34	2m9+6	Schonlauf Marathon
111	27	10	12,0	64	23	11,18	5	21	Geiger	Schonlauf Marathon
112	31	10	5,8	37	11	9,28	6	28	Spezial	Training New York
113	1	11	4,2	27	10	9,21	6	30	Spezial	Friendship run
114	2	11	42,2	252	28	10,03	5	58	Marathon	New York (GPS 42,59,4:12:33)