

Trainings-km/Trainingseinheiten/Wettkämpfe/Marathonzeit

Jahr	Monat	TE	km	Name/Ort	Strecke	Zeit
1981	10	2	10			
	11	5	30			
	12	3	15			
			55			
1982	1	3	15			
	2		15			
	3	0	0			
	4	4	30			
	5	3	30			
	6	5	90			
	7	7	100			
	8	3	30			
	9	4	40			
	10	5	50			
	11	4	40			
	12	4	40			
			480			
1983	1	5	75			
	*~ 2	2	30			
	3	8	125	Wildparklauf	20	01:19:21
	4	11	265	Humboldtlauf	47	03:29:38
	5	13	240	BSG Empor Potsdam	12	0:46:22
	6	12	190	Malterhausen	20	01:16:46
	7	12	250			
	8	12	405	Berlin, Friedens-	Marathon	02:46:46
	9	15	255	Ludwigsfelde	15	00:51:00
	10	22	430	Rathenow	20	01:10:32
				Burgenlauf	25	01:31:56
				Neuseddin	25	01:29:59
				Brandenburg Crosslauf	12	00:39:12
				Hubertuslauf, Alt-Ruppin	25	(2.)
11	16	300	Rathenow, Crosslauf	11	00:40:20	
12	16	295	Potsdamer Berglauf	10	00:52:06	
			Marquardt, Schlossparklauf	15	00:57:06	
			Werder	15	(1.AK)	
			2860			
1984	1	13	280			
	2	11	290			
	3	15	345	Plänterwald, Kulturpark-	Marathon	02:40:15
	4	15	370	Humboldtlauf	47	03:03:25
				Ravensberglauf	15	00:53:01
	5	12	345	Rennsteiglauf	60+	05:30:53
				Kleinmachnow	15	00:52:19
	6	14	320	Leipzig	Marathon	aufgegeben
				Leegebruch	20	01:12:02
				Malterhausen	20	01:11:55
	7	16	330			
	8	20	435			
	9	18	415	Berlin, Friedens-	Marathon	02:37:15
			Potsdam, Berglauf	13,4	00:50:19	
			Ludwigsfelde	15	00:53:02	
			Rathenow	20	01:09:09	
10	16	305	Weißwasser	Marathon	02:40:13	
			Burgenlauf	25	01:31:03	

Trainings-km/Trainingseinheiten/Wettkämpfe/Marathonzeit

				Brandenburg	12	00:38:53
				Hubertuslauf, Alt-Ruppin	25	01:31:16
	11	15	300	Brandenburg	12	00:38:44
	12	15	350	Gera	20	01:13:14
			4085			
1985	1	13	310	Plänterwald, Mannschaft	Marathon	02:51:18
	2	14	305			
	3	19	360	Humboldtlauf	Marathon	02:45:19
				Krapkowice	25	01:30:09
				Kyritz	20	01:13:26
	4	18	385	Ravensberglauf	15	00:53:07
	5	15	370	Rennsteig	60+	05:14:50
	6	17	340	Berlin, Friedens-	Marathon	02:40:14
				Malterhausen	20	01:10:37
				Pritzwalk	15	00:53:48
	7	16	320	Schwerin, Fünfseenlauf	30	01:53:47
	8	21	400			
	9	9	175	Verletzung		
	10	19	300	Brandenburg Crosslauf	12	00:40:30
	11	23	400	Hubertuslauf, Alt-Ruppin	25	(2. AK)
				Halle, Crosslauf	11,4	00:45:09
		12	22	410	Rathenow	10
				Gera	20	01:10:24
				Werder	15	00:55:00
			4075			
1986	1	22	410	Plänterwald, Mannschaft	Marathon	02:44:41
	2	22	400			
	3	23	425	Potsdam, Crosslauf	12	00:44:50
	4	21	400	Wolgast-Sceczin	Marathon	02:30:27
				Ragösen	20	01:14:28
				Potsdam, Crosslauf	?	00:22:08
				Brandenburg, Beetzeelauf	20	01:11:47
	5	19	445	Rennsteig	70	05:14:03
				Leegebruch	25	01:27:49
				Kleinmachnow	15	00:50:54
	6	23	395	Leipzig	Marathon	02:36:54
				Malterhausen	20	01:13:29
	7	23	455	Rangsdorf	20	(3. AK)
	8	13	160	Verletzung		
	9	20	345			
	10	25	420	Emporlauf, Potsdam	12	00:45:41
				Kleinmachnow	5000 m	00:17:39
			Hubertuslauf, Alt-Ruppin	25	01:35:38	
11	22	380	Berlin, Veteranenmarathon	Marathon	02:40:43	
12	23	420	Werder	15	01:00:43	
			4655			
1987	1	24	475	Plänterwald, Mannschaft	Marathon	02:58:53
	2	23	400			
	3	22	410	Sanssouci	Marathon	02:42:09
	4	27	445	Budapest	Marathon	02:41:05
				Ragösen	20	01:17:20
	5	23	435	Rennsteig	70	04:49:25
				Wittstock	20	01:09:37
	6	25	405			
	7	25	420			

Trainings-km/Trainingseinheiten/Wettkämpfe/Marathonzeit

	8	26	500	Potsdam	10000 m	33:07:41
	9	17	265	Berlin, Friedens-		aufgegeben
	10	28	515	Hubertuslauf, Alt-Ruppin	25	01:35:38
	11	24	400	Berlin, Veteranenmarathon	Marathon	02:39:01
	12	26	450			
			5120			
1988	1	26	465	Plänterwald	Marathon	02:48
				BSG Turbine Potsdam	13	00:45
	2	26	450			
	3	23	450	Westberlin, BFC Preußen	10	00:35:05
	4	28	490	Budapest	Marathon	02:32:46
				Ragösen	20	01:13:17
				Brandenburg, Beetzseelauf	20	01:11:39
	5	27	485	Rennsteig	65	04:47:51
				Kleinmachnow	15	00:49:22
				Nuthetal	20	01:09:13
	6	25	395	Berlin, DDR-Meisterschaften	10000 m	00:33:20
				Malterhausen	20	01:10:26
	7	13	160	Nunsdorf	20	01:10:02
	8	27	515			
	9	28	500	Ravensbrück	15	00:50:53
	10	27	465	DDR-Meisterschaften	Marathon	02:33:37
			Neuseddin	25	01:27:40	
			Emporlauf, Potsdam	12	00:44:26	
*~	11	22	340	Berlin, Veteranenmarathon	Marathon	02:33:49
	12	23	330	Werder	15	00:53:55
			5045			
1989	1	30	485	BSG Turbine Potsdam	13	00:46:12
	2	25	445			
	" 3 "	30	555			
	4	28	495	Sanssouci	Marathon	02:35:08
				Brandenburg, Beetzseelauf	20	01:12:45
	5	28	470	Hamburg	Marathon	02:34:47
				Kleinmachnow	15	00:50:03
	6	19	325	Leipzig	Marathon	02:44:37
				Leegebruch	25	01:27:17
	7	13	185	Radtour		
	8	28	520	Schipkau, DDR-Meisterschaft	25	01:28:24
	9	28	485	Berlin	15	00:52:16
	10	23	435	Bad Blankenburg DDR-M.	Marathon	02:39:09
11	14	205	Wende			
12	21	315	Werder	15	00:54:50	
			4920			
1990	1	24	380			
	2	21	380			
	3	29	550			
	4	24	455			
	5	26	480	München	Marathon	02:32:48
	6	13	220^	Leegebruch	25	01:28:05
	7	20	330	Radtour		
	8	26	500			
	9	26	515	Berlin	Marathon	02:31:39
	10	24	430	Frankfurt/Main	Marathon	02:34:37
				Burgenlauf	25	01:30:11
	11	14	21 II			

Trainings-km/Trainingseinheiten/Wettkämpfe/Marathonzeit

	12	14	215 j			
			4670			
1991	1	17	270			
	2	9	135			
	3	7	105			
	4	8	115			
	5	10	145			
	6	18	250	Luckenwalde	15	00:57:24
	7	25	380			
	8	25	485			
	9	23	450	Berlin, Halbmarathon Berlin	Halbmaratho ^Marathon	01:16:15 02:35:36
	10	18	285			
	11	11	175			
	12	15	230	Silvesterlauf SCC Berlin	20	01:11:28
			3025			
1992	1	12	175			
	2	11	190			
	3	16	305			
	4	18	300			
	5	21	260			
	6	19	255	City-Lauf Berlin	10	00:35:17
	7	24	435			
	8	25	510	City-Nacht Berlin Berlin	10 20	00:33:50 01:11:09
	9	21	450	Berlin Nunsdorf	Marathon 20	02:31:42 01:07:18
	10	9	110			
	11	4	45			
	12	3	30			
			3065			
1993	1	5	50			
	2	4	40			
	3	4	40			
	4	4	40			
	5	5	50			
	6	4	40			
	7	4	40			
	8	5	50			
	9	7	90			
	10	4	40			
	11	2	20			
	12	3	30			
			530			
			42585			