

Läufe	Datum	Laufveranstaltung	Strecke	Laufzeit	/1000 m
1.	08.05.1992	7. <i>Abendlauf Rosellen</i>	5,000 km	0:20:53,37	0:04:10,67
2.	14.05.1993	8. <i>Abendlauf Rosellen</i>	21,100 km	1:42:43,78	0:04:52,12
3.	12.05.1995	10. <i>Abendlauf Rosellen</i>	5,000 km	0:22:31,00	0:04:30,20
4.	05.05.2000	15. <i>Abendlauf Rosellen</i>	21,100 km	1:51:19,90	0:05:16,58
5.	04.05.2001	16. <i>Abendlauf Rosellen</i>	10,000 km	0:44:28,60	0:04:26,86
6.	03.05.2002	17. <i>Abendlauf Rosellen</i>	10,000 km	0:44:18,80	0:04:25,88
7.	09.03.2003	22. <i>Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz"</i>	10,000 km	0:45:21,01	0:04:32,10
8.	06.04.2003	<i>Rund um den Volksgarten Düsseldorf</i>	10,000 km	0:43:42,00	0:04:22,20
9.	04.05.2003	1. <i>Rhein Marathon Düsseldorf</i>	42,195 km	4:16:51,00	0:06:05,23
10.	14.09.2003	17. <i>Herbslauf Rund um den Volksgarten Düsseldorf</i>	10,000 km	0:47:22,00	0:04:44,20
11.	02.11.2003	2. <i>Garather Schlossmarathon</i>	21,100 km	1:43:31,00	0:04:54,36
12.	28.02.2004	12. <i>Waldnieler Halbmarathon</i>	21,100 km	1:55:53,00	0:05:29,53
13.	07.03.2004	23. <i>Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz"</i>	10,000 km	0:46:01,00	0:04:36,10
14.	27.03.2004	<i>Brüggen -ten 10 Meilenlauf</i>	16,093 km	1:15:22,00	0:04:40,99
15.	02.05.2004	2. <i>Rhein Marathon Düsseldorf</i>	42,195 km	3:44:03,00	0:05:18,59
16.	18.09.2004	<i>Bunert's Lichterlauf 2004</i>	10,000 km	0:49:55,00	0:04:59,50
17.	14.11.2004	27. <i>Martinslauf in Düsseldorf Hassels</i>	21,100 km	1:48:34,00	0:05:08,72
18.	05.02.2005	<i>Nike Winterlaufserie 2005 1. Lauf 10km</i>	10,000 km	0:47:29,00	0:04:44,90
19.	05.03.2005	<i>Nike Winterlaufserie 2005 2. Lauf 15km</i>	15,000 km	1:12:41,00	0:04:50,73
20.	09.04.2005	<i>Nike Winterlaufserie 2005 3. Lauf Halbmarathon</i>	21,100 km	1:39:07,00	0:04:41,85
21.	08.05.2005	3. <i>Rhein Marathon Düsseldorf</i>	42,195 km	3:55:50,00	0:05:35,35
22.	22.05.2005	11. <i>Prague International Marathon</i>	42,195 km	4:30:56,00	0:06:25,26
23.	09.10.2005	43. <i>Int. Marathonlauf "Rund um den Baldeysee Essen"</i>	42,195 km	4:07:29,00	0:05:51,91
24.	30.10.2005	5. <i>Röntgenlauf Remscheid</i>	63,300 km	7:07:34,00	0:06:45,28

Läufe	Datum	Laufveranstaltung	Strecke	Laufzeit	/1000 m
25.	28.02.2006	Nike Winterlaufserie 2006 1. Lauf 10km	10,000 km	0:49:01,00	0:04:54,10
26.	04.03.2006	Nike Winterlaufserie 2006 2. Lauf 15km	15,000 km	1:13:01,00	0:04:52,07
27.	01.04.2006	Nike Winterlaufserie 2006 3. Lauf Halbmarathon	21,100 km	1:38:18,00	0:04:39,53
28.	15.04.2006	24. Benrather Volkslauf	21,100 km	2:16:38,00	0:06:28,53
29.	30.04.2006	23. Rhein-Ruhr-Marathon	42,195 km	3:36:12,00	0:05:07,43
30.	18.06.2006	2. Mittelrhein Marathon	42,195 km	3:54:57,00	0:05:34,09
31.	03.09.2006	Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf	10,000 km	0:45:16,00	0:04:31,60
32.	08.10.2006	1. München 10 Km Lauf	10,000 km	0:53:37,00	0:05:21,70
33.	24.02.2007	15. Waldnieler Halbmarathon	21,100 km	1:55:16,00	0:05:27,77
34.	11.03.2007	18. NEANDERTALLAUF	14,065 km	1:13:00,00	0:05:11,41
35.	21.04.2007	Fleher Deichlauf 2007	10,000 km	0:45:31,00	0:04:33,10
36.	06.05.2007	5. METRO Group Marathon Düsseldorf	42,195 km	3:32:25,00	0:05:02,05
37.	24.06.2007	15. Düsseldorfer Sparda-Bank West eG Brückenlauf	10,000 km	0:45:37,00	0:04:33,70
38.	27.07.2007	10. Sommerabendlauf in Benrath	10,000 km	0:45:57,08	0:04:35,71
39.	18.08.2007	8. Duisburger Innenhafenlauf	10,000 km	0:44:06,00	0:04:24,60
40.	09.09.2007	21. Herbstlauf der TG 1881	10,000 km	0:42:44,00	0:04:16,40
41.	16.09.2007	19. Lauf „Rund um den Fühlinger See“	21,100 km	1:38:20,00	0:04:39,62
42.	25.09.2007	4. Rheinbogenlauf	21,100 km	1:50:39,00	0:05:14,64
43.	28.09.2007	31. Zonser Nachtlauf	11,263 km	0:53:10,00	0:04:43,23
44.	07.10.2007	Sparkasse Marathon im Dreiländereck am Bodensee	42,195 km	3:25:58,00	0:04:52,88
45.	28.10.2007	TOYOTA YVEL MARATHON 2007	42,195 km	3:50:15,40	0:05:27,42
46.	26.01.2008	30. DSD Crosslauf	14,000 km	1:08:50,00	0:04:55,00
47.	06.04.2008	7. Rennhamster-Rallye 2008	21,100 km	1:49:24,00	0:05:11,09
48.	19.04.2008	Fleher Deichlauf 2008	5,000 km	0:20:41,45	0:04:08,29

Läufe	Datum	Laufveranstaltung	Strecke	Laufzeit	/1000 m
49.	27.04.2008	16. Düsseldorfer Sparda-Bank West eG Brückenlauf	5,000 km	0:20:54,00	0:04:10,80
50.	27.04.2008	16. Düsseldorfer Sparda-Bank West eG Brückenlauf	10,000 km	0:59:13,00	0:05:55,30
51.	04.05.2008	28. BERLIN LÄUFT	25,000 km	1:55:50,00	0:04:38,00
52.	18.05.2008	5. Karstadt Marathon	42,195 km	3:44:40,00	0:05:19,47
53.	25.07.2008	11. Sommerabendlauf in Benrath	5,000 km	0:21:55,00	0:04:23,00
54.	14.08.2008	4. Duisburg Citi Run 2008	5,500 km	0:23:21,00	0:04:14,73
55.	17.08.2008	Sparkassenlauf 2008 rund um Schloß Wittringen	21,100 km	1:43:34,00	0:04:54,50
56.	07.09.2008	21. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf	1,600 km	0:06:11,00	0:03:51,87
57.	07.09.2008	21. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf	4,000 km	0:19:08,00	0:04:47,00
58.	14.09.2008	2. Düsseldorfer Hochhauslauf	20 Etagen	0:03:01,00	0:00:09,05
59.	28.09.2008	20. Grafenberger Waldlauf	11,500 km	0:58:39,00	0:05:06,00
60.	05.10.2008	12. Ford Köln Marathon	42,195 km	3:44:46,00	0:05:19,61
61.	22.03.2009	ING Bank Venloop 2009	21,100 km	1:53:34,00	0:05:22,94
62.	05.04.2009	8. Rennhamster-Rallye 2009	4,220 km	0:18:33,00	0:04:23,74
63.	26.04.2009	17. Düsseldorfer Sparda-Bank West eG Brückenlauf	10,000 km	0:54:23,00	0:05:26,30
64.	14.06.2009	RUNNERS POINT-Staffellauf 2009	5,000 km	0:22:52,50	0:04:34,50
65.	04.07.2009	17. Rheinuferlauf Duisburg	10,000 km	0:59:19,00	0:05:55,90
66.	04.07.2009	6. Himmelgeister Halbmarathon	21,100 km	1:39:44,00	0:04:43,60
67.	23.08.2009	1. Benrather Schlosslauf	10,000 km	0:54:30,00	0:05:27,00
68.	06.09.2009	22. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf	1,100 km	0:04:11,00	0:03:48,18
69.	13.09.2009	23. Herbstlauf der TG 1881	5,000 km	0:22:53,00	0:04:34,60
70.	25.10.2009	8. Königswinterer Drachenlauf 2009	25,600 km	2:54:26,00	0:06:48,83
71.	31.10.2009	38. DSD Ostparklauf	5,000 km	0:21:45,00	0:04:21,00
72.	31.10.2009	38. DSD Ostparklauf	10,000 km	0:48:50,00	0:04:53,00

Läufe	Datum	Laufveranstaltung	Strecke	Laufzeit	/1000 m
73.	08.11.2009	<i>32. Martinslauf in Hassels</i>	10,000 km	0:46:44,50	0:04:40,45
74.	03.01.2010	<i>32. Rateringer Neujahrslauf</i>	10,000 km	0:47:39,00	0:04:45,90
75.	30.01.2010	<i>32. DSD Crosslauf</i>	7,000 km	0:42:45,00	0:06:06,43
76.	21.03.2010	<i>ING Bank Venloop 2010 (alias Bernd Götzen)</i>	21,100 km	1:52:42,00	0:05:20,47
77.	10.04.2010	<i>27. Benrather Volkslauf (der LT Düsseldorf-Süd)</i>	21,100 km	1:44:49,00	0:04:58,06
78.	02.05.2010	<i>8. METRO Group Marathon Düsseldorf</i>	8,015 km	0:41:36,00	0:05:11,42
79.	13.06.2010	<i>2. Benrather Schloss-Lauf</i>	5,000 km	0:28:23,00	0:05:40,60
80.	13.06.2010	<i>2. Benrather Schloss-Lauf</i>	10,000 km	0:56:19,00	0:05:37,90
81.	08.07.2010	<i>B2RUN Düsseldorf 2010</i>	6,600 km	0:38:56,00	0:05:53,94
82.	05.09.2010	<i>23. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf</i>	1,100 km	0:04:08,00	0:03:45,45
83.	05.09.2010	<i>23. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf</i>	10,000 km	0:47:23,00	0:04:44,30
84.	30.10.2010	<i>39. DSD Ostparklauf</i>	5,000 km	0:25:11,00	0:05:02,20
85.	30.10.2010	<i>39. DSD Ostparklauf</i>	10,000 km	0:56:08,00	0:05:36,80
86.	07.11.2010	<i>33. Martinslauf in Düsseldorf Hassels</i>	21,100 km	1:59:15,00	0:05:39,10
87.	23.09.2011	<i>35. Zonser Nachtlauf</i>	5,000 km	0:26:19,00	0:05:15,80
88.	02.09.2012	<i>25. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf</i>	2,000 km	0:08:13,00	0:04:06,50
89.	31.12.2012	<i>23. Voerder Silvesterlauf</i>	10,000 km	0:52:13,34	0:05:13,33
90.	06.04.2013	<i>31. Benrather Volkslauf</i>	21,100 km	1:51:31,00	0:05:17,11
91.	26.05.2013	<i>10. Jüchtlauf 2013</i>	10,000 km	0:48:26,81	0:04:50,68
92.	09.06.2013	<i>30. Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg</i>	42,195 km	3:38:46,00	0:05:11,08
93.	20.06.2013	<i>B2RUN Düsseldorf 2013 (alias Jens Peil)</i>	6,400 km	0:28:24,00	0:04:26,25
94.	27.07.2013	<i>RUN4IDEAS 2013</i>	6,200 km	0:25:47,00	0:04:09,52
95.	01.09.2013	<i>26. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf</i>	2,000 km	0:08:04,00	0:04:02,00
96.	01.09.2013	<i>26. Stadtwerke Düsseldorf Kö-Lauf</i>	10,000 km	0:50:17,00	0:05:01,70

Läufe	Datum	Laufveranstaltung	Strecke	Laufzeit	/1000 m
97.	22.09.2013	25. Lauf „Rund um den Fühlinger See“	21,100 km	1:47:49,00	0:05:06,59
98.	27.09.2013	37. Zonser Nachtlauf	11,263 km	0:53:42,00	0:04:46,07
99.	13.10.2013	17. RheinEnergieMarathon Köln	42,195 km	3:26:45,00	0:04:53,99
100.	27.10.2013	13. Röntgenlauf Remscheid	63,300 km	6:31:27,00	0:06:11,04
101.	27.10.2013	13. Röntgenlauf Remscheid (Staffel-Lauf)	21,100 km	2:03:23,00	0:05:50,85
102.	10.11.2013	36. Martinslauf in Düsseldorf Hassels	21,100 km	0:00:00,00	0:00:00,00
103.	08.12.2013	14. Siebengebirgsmarathon 2013	42,195 km	0:00:00,00	0:00:00,00
			1762,144 km	06:05:35:44,54	0:05:05,62