

Internationale Ergebnisse

6. Platz	World Games	Bottrop	2005
108. Platz	Beste Weltranglistenplatzierung		2004

Beste WM Platzierungen

32. Platz	Sprint	Aichi/JPN	2005
42. Platz	Langstrecke	Rapperswil/SUI	2003

Sonstige Erfolge

8 mal	Deutscher Meister (Einzel/Staffel/Mannschaft)
-------	--

Laufbestzeiten

1000m	2:42	Bielefeld	2008
1500m	4:13	Minden	2007
3000m	9:01	Bielefeld	2008
5000m	15:47	Bad Oeynhausen	2008
10km	32:45	Ludwigsburg	2000
Halbmarathon	1:17	Marienfeld	2007
Marathon	3:07	Berlin	2014
Hermannslauf 31,1 km	1:52	Bielefeld	2004