Geburtsdatum: 17.09.1981

Im Verein seit: März 2013

Bestzeiten:

5000 m	19:26.00	Herdorf 2013 (5km)
10 km	38:06.00	Essen 2013
Halbmarathon	01:24:35	Freiburg 2014

Der beste Wettkampf:

Halbmarathon Duisburg

Der schlimmste Wettkampf:

mein erster 10er: Silvesterlauf an der Obernau mit 88kg und einer Endzeit von 53 min

Lieblingsstrecken:

Training:

- Siegarena große Runde
- Vom stummen Loch nach Geisweid entlang der Hts

Wettkampf:

- Radweglauf Niederfischbach