Geburtsdatum: 02.09.1976

Im Verein seit: Spätsommer 2012

Bestzeiten:

5000 m	17:22.88	Breidenbach 2014
10 km	35:50	Essen 2012
Halbmarathon	1:19:26	Essen 2013

Der beste Wettkampf:

- sehr stolz war ich auf meinen sechsten Gesamtplatz (zweiter Altersklasse) beim Greifensteiner Berglauf 2013
- kurios war mein zweiter Gesamtplatz beim Auwald-Halbmarathon 2012 wo der Sieger mal ein lockeres Fahrtspiel hingelegt hat (kaum war ich dran- war er weg)
- schön ist immer der Start in der Heimat beim von meinem Heimatverein ausgerichteten Lahnparklauf (auch wenn ich 2012 nur 13ter wurde und noch nicht mal in der Altersklasse was geholt habe).

Der schlimmste Wettkampf:

- ganz klar Laubuseschbach 2011. Vom kleinen Bruder (nach ner eigenen großen Klappe vorher) vernichtend in Grund und Boden gelaufen worden. Die Sätze wie "Was war denn los?", "War auch ne schwere Strecke!" oder "musste wohl noch mehr trainieren" sind mir bis heute im Gedächtnis

Lieblingsstrecken:

Training:

- große Runde um die Obernau
- Hohenroth

Wettkampf:

- landschaftlich der Höllkopflauf (15 km) in Driedorf
- stimmungstechnisch der Apfellauf in Laubuseschbach (10 km)
- anstrengungstechnisch der Greifensteiner Berglauf