



**Geburtsdatum:** 17.04.1979

**Im Verein seit:** 2008-2010, seit Sommer 2013

**Bestzeiten:**

5000 m	21:19	Molzberg 2009
10 km	42:32	Essen 2013
Halbmarathon	1:36:34	Duisburg 2013
Marathon	3:58:19	Frankfurt 2009

□

### **Der beste Wettkampf:**

Halbmarathon Duisburg

### **Der schlimmste Wettkampf:**

Gückellauf Anzhausen

### **Lieblingsstrecken:**

Training:

- Burbach zur Peter Zeche
- Bahn Dreis-Tiefenbach
- Buchhellertal

Wettkampf:

- 10 km Rund ums Bayerkreuz