Bestzeiten:

3000m		09:44	
5000m	16:54	2018	Kreislangstrecken Mei
10km	34:00	2018	Niederfischbach Winte
Halbmarathon	1:19:20	2016	Silvesterlauf an der Ol
Marathon	2:40:06	2017	Frankfurt Marathon

Der beste Wettkampf:

Die allermeisten WK waren schön. Hervorzuheben vielleicht die beiden Marathons, gelaufen gemeinsam mit meinen beiden Brüdern in Freiburg und Berlin, der Frankfurt Marathon 2016

und 2017, bei dem wir mit der Mannschaft den Titel in der AK gewonnen haben und von so vielen Deuzern angefeuert wurden!

Der schlimmste Wettkampf:

Kann ich mich zum Glück nicht mehr erinnern….verdrängt!

Lieblingslaufstrecken:

- Im Tiergarten
- In der Dautenbach
- am Bodensee (Feriendomizil)
- in der alten Heimat, wo ich meine Kindheit verbracht hab (Nordbaden)