

Alle Trainingsläufe und **Bewerbe** anno 2016

Tag	Laufzeit	Terrainempf.	Location	Mitläufer	Distanz	km/h
1.1.	89min.	windig	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,4
2.1.	86min.	winterlich	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,7
3.1.	115min.	flach	PHA	Renate	14km	7,3
4.1.	30min.	winterlich	Liesing	solo	4,5km	9
5.1.	42min.	schneegeglatt	10 LP Runden	solo	5,9km	8,4
6.1.	164min.	winterlich	3h Benefiz Gänserndorf	liebe Freunde	24,5km	9
7.1.	41min.	rutschig	10 LP Runden	solo	5,9km	8,6
8.1.	38min.	gatschig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
9.1.	31min.	gatschig	Liesing	solo	5,5km	10,6
10.1.	115min.	rutschig	Anninger Trail Runde	FB-Comm.	10,6km	5,5
11.1.	35min.	feucht	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
12.1.	35min.	gemixt	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
13.1.	36min.	stürmisch	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
14.1.	37min.	flach	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
15.1.	36min.	windig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
16.1.	31min.	flach	Liesing	solo	5,5km	10,6
17.1.	76min.	winterlich	Liesing	Renate	10km	7,9
18.1.	34min.	flach	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
19.1.	27min.	gefroren	Liesing	solo	4,5km	10
20.1.	37min.	trist	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
21.1.	36min.	salznass	10 LP Runden	solo	5,9km	9,8
22.1.	36min.	salznass	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
23.1.	23min.	firnig	am Senftenberger See	solo	3,5km	9,1
24.1.	334min.	Tartan	Niederlausitz Hallenultra	60 Patienten	50km	9
25.1.	28min.	Rutschmatsch	Liesing	solo	4,5km	9,6
26.1.	38 min.	fad	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
27.1.	32min.	warm	Liesing	solo	5,5km	10,3
28.1.	60min.	sehr warm	Liesing	solo	10km	10
29.1.	26min.	Splitt	Liesing	solo	4,5km	10,4
30.1.	230min.	Trail/710hm	Lainzer Tiergarten	FB-Comm.	29km	7,6
31.1.	73min.	nass	PHA	Family-	11,5km	9,4
1.2.	37min.	nass	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
2.2.	35min.	dreckig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
3.2.	27min.	Starkregen	Liesing	solo	4,5km	10
4.2.	60min.	stürmisch	Liesing	solo	10km	10
5.2.	36min.	windig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
6.2.	32min.	lackig	Liesing	solo	5,5km	10,3
7.2.	110min.	flach	PHA	Family-	18km	9,8
8.2.	40min.	feucht	Liesing	solo	6,5km	9,8
9.2.	36min.	feucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9

10.2.	37min.	Regenwind	10 LP Runden+	solo	6,1km	9,9
11.2.	36min.	stürmisch	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
12.2.	35min.	nervig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
13.2.	61min.	entrüsch	Liesing	solo	10km	9,8
14.2.	257min.	cruisig	Bad Füssing Marathon	viele Bekannte	42,195km	9,8
15.2.	63min.	feucht	Liesing	solo	10km	9,5
16.2.	37min.	spartanisch	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
17.2.	38min.	regennass	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
18.2.	37min.	feucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
19.2.	37min.	Starkregen	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
20.2.	245min.	flach	4h Lauf Marchtrenk	vertraute Ges.	41km	10
21.2.	30min.	finster	Liesing	solo	4,5km	9
22.2.	35min.	föhnig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
23.2.	38min.	warmfeucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
24.2.	38min.	kaltfeucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
25.2.	36min.	dämmrig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
26.2.	37min.	nervig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
27.2.	117min.	Schüttgut	Benefizlauf Deutsch Wagram	Josef König	20km	10,3
28.2.	65min.	trippig	Liesing	solo	10km	9,2
29.2.	40min.	Regenwind	10 LP Runden	solo	5,9km	8,9
1.3.	41min.	Nasssturm	10 LP Runden	solo	5,9km	8,6
2.3.	37min.	kieselig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
3.3.	35min.	nasskalt	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
4.3.	34min.	kalt-nass	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
5.3.	140min.	cross	Gießhübl Funny Trail	6er Gruppe	12km	5,1
6.3.	25min.	flach	Laufen für Lukas Teil 2	Pascal	4,5km	10,8
7.3.	37min.	Kaltregen	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
8.3.	36min.	regenkalt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
9.3.	33min.	flache 2°C	10 LP Runden	solo	5,9km	10,7
10.3.	36min.	zache 1°C	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
11.3.	35min.	lauschig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
12.3.	358min.	flach-kaltwind	6h Lauf Lasse	Pascal-	55,127km	9,23
13.3.	27min.	flach	Liesing	solo	4,5km	10
14.3.	31min.	flach	Liesing	solo	5,5km	10,6
15.3.	58min.	gatschig	Wienerberggraben	solo	9km	9,3
16.3.	28min.	feucht	Liesing	solo	4,5km	9,6
17.3.	32min.	flach	Liesing	solo	5,5km	10,3
18.3.	64min.	Mix	an der Liesing	solo	10km	9,4
19.3.	39min.	gemixt	Liesing	solo	6,5km	10
20.3.	360min.	flach-kühlzugig	6h -Welt Down Syndrom- Lauf Fürth		54km	9

21.3.	35min.	flach	Fürth ums Karree	solo	5,5km	9,4
22.3.	60min.	Mix	an der Liesing	solo	10km	10
23.3.	40min.	flach	Liesing	solo	6,5km	9,8
24.3.	87min.	wechselhaft	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,6
25.3.	42min.	flach	Liesing	solo	6,5km	9,3
26.3.	270min.	Bergtrail	Anninger Challenge	Mike & Co	21,2km	4,7
27.3.	30min.	flach	Liesing	solo	4,5km	9
28.3.	29min.	flach	Liesing	solo	4,5km	9,3
29.3.	37min.	geistlos	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
30.3.	38min.	wertlos	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
31.3.	36min.	witzlos	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
1.4.	33min.	flockig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,7
2.4.	25min.	flach	Liesing	solo	4,,5km	10,8
3.4.	266min.	slavisch	Bratislava Marathon	800 Finisher	42,195km	9,5
4.4.	38min.	müde	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
5.4.	40min.	kreuz und quer	10 LP Runden+	solo	6,5km	9,7
6.4.	37min.	Frischteegeruch	10 LP Runden+	solo	6,2km	10
7.4.	100min.	flach	PHA	ULT HW	17km	10,2
8.4.	39min.	staubig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
9.4.	66min.	gatschig	an der Liesing	solo	10km	9,1
10.4.	63min.	windig	an der Liesing	Pascal	10km	9,5
11.4.	38min.	staubig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
12.4.	36min.	flach	Liesing	Renate	4,5km	7,5
13.4.	28min.	flach	Liesing	solo	4,5km	9,6
14.4.	36min.	abgerissen	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
15.4.	35min.	verdrossen	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
16.4.	60min.	bevölkert	an der Liesing	solo	10km	10
17.4.	25min.	übervölkert	Liesing	solo	4,5km	10,8
18.4.	38min.	Schneckenspeed	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
19.4.	37min.	verschneckt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
20.4.	35min.	geschmeidig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
21.4.	33min.	angefressen	10 LP Runden	solo	5,9km	10,7
22.4.	38min.	verärgert	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
23.4.	36min.	erleuchtet	Light Run Austria	ULTHW	5,9km	9,9
24.4.	261min.	eingegangen	LCC Frühlingsmarathon	Family-	42,195km	9,7
25.4.	44min.	stehend KO	10 LP Runden	solo	5,9km	8
26.4.	39min.	aufgetaut	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
27.4.	38min.	eingenäßt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
28.4.	35min.	eiskalte 2°C	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
29.4.	34min.	dienstlich	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
30.4.	723min.	pollenverweht	12h Lang Enzersdorf	UL Freunde	84,24km	7
1.5.	32min.	mittelalterlich	Liesing	solo	4,5km	8,4
2.5.	39min.	Blaunagel	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
3.5.	37min.	Aua Nagel	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6

4.5.	38min.	Sturmflut	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
5.5.	36min.	freundlich	Liesing	Renate	4,5km	7,5
6.5.	37min.	Nagel näßt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
7.5.	337min.	Hochschaubahn	Welsch Marathon	220 Finisher	42,195km	7,5
8.5.	31min.	morgengoldig	Liesing	solo	4,5km	8,7
9.5.	37min.	steifbrisig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
10.5.	38min.	verweht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
11.5.	38min.	Ghostrun	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
12.5.	30min.	angereget	Bezirksquerung	solo	4,5km	9
13.5.	36min.	eingenäßt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
14.5.	57min.	uneben	an der Liesing	solo	10km	10,5
15.5.	122min.	Salatgatsch	PHA	solo	19km	9,3
16.5.	83min.	kurzweilig	PHA	Renate	10km	7,2
17.5.	36min.	Schnecken Treck	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
18.5.	41min.	entrisch	11 LP Runden	solo	6,4km	9,4
19.5.	38min.	kaputt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
20.5.	30min.	müde	Liesing	solo	4,5km	9
21.5.	623min.	Hügeltrail	Rennsteiglauf	Tausende	72,7km	7
22.5.	40min.	Mix/Trail	um die alte Fliegerschule	solo	5km	7,5
23.5.	37min.	dickschenkelig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
24.5.	27min.	monsunig	Liesing	solo	4,5km	10
25.5.	36min.	verwindet	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
26.5.	319min.	Hügeltrail	Faludital Marathon	20 Freunde	42,2km	7,9
27.5.	37min.	schwerbeinig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
28.5.	28min.	erwacht	Liesing	solo	4,5km	9,6
29.5.	360min.	bewaldet	6h Sri Chinmoy Wien	45 Einzelst.	50,502km	8,4
30.5.	38min.	schwülmüde	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
31.5.	38min.	fußmarod	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
1.6.	35min.	gestörte	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
2.6.	36min.	Schneckenlalom	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
3.6.	38min.	Schneckenlalom	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
4.6.	24min.	Temposearch	Liesing	solo	4,5km	11,3
5.6.	336min.	Bergauflauf	Sommeralm Marathon	55 Einzelst.	42,195km	7,5
6.6.	23min.	ermattat	6 LP Runden	solo	3,5km	8,9
7.6.	37min.	Blaue OS	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
8.6.	35min.	Frühwurm	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
9.6.	29min.	vorfreudig	Liesing	solo	4,5km	9,3
10./11.6.	813min.	Nachthügeltrail	Bieler Lauftage	Tausende	100km	7,4

12.6.	25min.	Steinfersen	Bieler See	solo	3,5km	8,4
13.6.	39min.	zwangslotter	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
14.6.	46min.	gediegen	12 LP Runden	solo	7,1km	9,3
15.6.	39min.	eingenasst	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
16.6.	37min.	geschlaucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
17.6.	27min.	trocken	Liesing	solo	4,5km	10
18.6.	500min.	1565hm Trail	Mozart Scenic 55	Family-	56,3km	6,7
19.6.	27min.	übernachtig	an der Salzach	solo	4,1km	9,1
20.6.	37min.	waschelnass	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
21.6.	35min.	zahn puls sig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
22.6.	36min.	zahn zug ig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
23.6.	36min.	sauschwül	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
24.6.	38min.	morgenhitzig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
25.6.	28min.	30 grädig	Liesing	solo	4,5km	9,6
26.6.	90min.	abgekühlt	PHA	ULT HW	15km	10
27.6.	38min.	angeschwitzt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
28.6.	38min.	zahn nervig	Liesing	solo	6km	9,5
29.6.	35min.	zahn klopfend	Liesing	solo	6km	10,3
30.6.	36min.	oag schwül	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
1.7.	37min.	echt schwül	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
2.7.	26min.	vorfahrtig	Liesing	solo	4,,5km	10,4
3.7.	238min.	idealwett rig	Gletschermarathon	220 Finisher	42,195km	10,6
4.7.	40min.	muskelzitt rig	Mardafen Trail 200hm	solo	4km	6
5.7.	31min.	platzende OS	Liesing	solo	4,5km	8,7
6.7.	30min.	schwere Haxen	Liesing	solo	4,5km	9
7.7.	29min.	mittagssonnig	Liesing	solo	4,5km	9,3
8.7.	300min.	nächtens	Frunpark Asten – 48h Re.V.	Rainer	30km	6
9.7.	32min.	sommerlich	Liesing	Rene	5,5km	10,3
10.7.	27min.	tropisch	Liesing	solo	4,5km	10
11.7.	36min.	portugalis ch	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
12.7.	37min.	100% luff feucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
13.7.	41min.	einregnend	11 LP Runden	solo	6,5km	9,5
14.7.	38min.	abgekühlt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
15.7.	39min.	geschlaucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
16.7.	145min.	trailig	Anninger Runde 334hm	AT-Team	20km	8,3
17.7.	29min.	überfüllt	Liesing	solo	4,5km	9,3
18.7.	41min.	kaputt	10 LP Runden	solo	5,9km	8,6
19.7.	40min.	erkältet	10 LP Runden	solo	5,9km	8,9
20.7.	39min.	ermattet	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
21.7.	37min.	knieweich	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
22.7.	38min.	feuerhalsig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
23.7.	178min.	sommergrippig	12h Lauf Prambachkirchen	38 12er	24,8km	8,3
24.7.	28min.	infekted	Liesing	solo	4,5km	9,6
25.7.	27min.	kränklich	Liesing	solo	4,5km	10

26.7.	27min.	hüstelnd	Liesing	solo	4,5km	10
27.7.	27min.	schwüüüüü	Liesing	solo	4,5km	10
28.7.	25min.	keuchend	Liesing	solo	4,5km	10,8
29.7.	26min.	bedient	Liesing	solo	4,5km	10,4
30.7.	38min.	flockig	Liesing	Renate	4,5km	7,1
31.7.	27min.	waaaarm	Liesing	solo	4,5km	10
1.8.	27min.	überzuckert	Liesing	solo	4,5km	10
2.8.	26min.	geschunden	Liesing	solo	4,5km	10,4
3.8.	27min.	elendfeel	Liesing	solo	4,5km	10
4.8.	28min.	erdrückend	Liesing	solo	4,5km	9,6
5.8.	32min.	schleppend	Liesing	Renate	4,5km	8,4
6.8.	23min.	totalsturmig	Liesing	solo	4,5km	11,7
7.8.	94min.	kreislaufmixed	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8
8.8.	27min.	unrund	7 LP Runden	solo	4,1km	9,1
9.8.	43min.	nierenstichig	11 LP Runden	solo	6,5km	9
10.8.	40min.	durchgeregnet	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
11.8.	47min.	nierenlastig	12 LP Runden	solo	7,1km	9,1
12.8.	38min.	verbesserlich	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
13.8.	33min.	technisiert	Liesing	Renate	4,5km	8,2
14.8.	33min.	hitzig	Liesing	Renate	4,5km	8,2
15.8.	96min.	schwitzig	Vösendorfrunde	solo	12,5km	7,8
16.8.	39min.	Olympiageschau	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
17.8.	37min.	ödrundig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
18.8.	40min.	blutharnig	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
19.8.	38min.	nierenspinnig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
20.8.	28min.	nachtläufig	Liesing	solo	4,5km	9,6
21.8.	32min.	Regenpartie	Liesing	Renate	4,5km	8,4
22.8.	40min.	rotluluig	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
23.8.	39min.	zähnerig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
24.8.	40min.	blutorangig	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
25.8.	32min.	leichtnervös	Liesing	Renate	4,5km	8,4
26.8.	33min.	ärgernervös	Liesing	Renate	4,5km	8,2
27.8.	745min.	überhitzt	Race across Burgenland	16 Solisten	90km	7,2
28.8.	35min.	enttäuscht	Liesing	Renate	4,5km	7,7
29.8.	34min.	desillusioniert	Liesing	Renate	4,5km	8
30.8.	33min.	bauchschmerzend	Liesing	Renate	4,5km	8,2
31.8.	27min.	urlaubstagig	Liesing	solo	4,5km	10
1.9.	37min.	konfus	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
2.9.	36min.	benieselt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
3.9.	35min.	sommerlich	Wienerbergrunde	solo	6km	10,3
4.9.	86min.	gebrechlich	PHA	Renate-	14km	9,8
5.9.	37min.	feichtlert	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
6.9.	39min.	wässrigst	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
7.9.	37min.	beklemmend	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
8.9.	37min.	gewichtig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
9.9.	37min.	eingeraucht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
10.9.	360min.	heisstagig	6h Lauf Steyr	Roman+	45,687km	7,6

11.9.	29min.	nullertagig	Liesing	solo	4,5km	9,3
12.9.	39min.	fresstagig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
13.9.	39min.	bauchwehig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
14.9.	37min.	frühtiefsonnig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
15.9.	35min.	knackig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
16.9.	35min.	affenbeäugt	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
17.9.	32min.	pieselig	Ums Erlaaer Schloss	solo	5km	9,4
18.9.	480min.	anstrengend	Seewinkel Ultra Tour	ULT Gols	60km+	7,5
19.9.	39min.	erledigt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
20.9.	38min.	groggy	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
21.9.	36min.	erwachend	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
22.9.	37min.	sonnig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
23.9.	37min.	prickelnd	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
24.9.	28min.	flach	Liesing	solo	4,5km	9,6
25.9.	104min.	hügelig	Vienna Charity Run	FB-Comm.	15km	8,6
26.9.	36min.	Nierenzug	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
27.9.	34min.	frisch	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
28.9.	36min.	darmflorierend	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
29.9.	37min.	föhnig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
30.9.	35min.	spätsommerlich	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
1.10.	27min.	trocken	Liesing	solo	4,5km	10
2.10.	27min.	feucht	Liesing	solo	4,5km	10
3.10.	37min.	windig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
4.10.	40min.	Sauwetter	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
5.10.	36min.	stürmisch	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
6.10.	37min.	herbstlich	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
7.10.	34min.	Gebläse	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
8.10.	27min.	laubig	Liesing	solo	4,5km	10
9.10.	256min.	bodenseeig	3 Ländermarathon Bregenz	15200 Beine	42,195km	9,9
10.10.	31min.	nass	Liesing	solo	4,5km	8,7
11.10.	28min.	blass	Liesing	solo	4,5km	9,6
12.10.	28min.	rutschig	Liesing	solo	4,5km	9,6
13.10.	36min.	flutschig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
14.10.	36min.	sturmböig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
15.10.	27min.	hundig	Liesing	solo	4,5km	10
16.10.	260min.	zu warm	LCC Herbstmarathon	116 Ms	42,195km	9,7
17.10.	40min.	fix & foxi	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
18.10.	28min.	serviceiert	Liesing	solo	4,5km	9,6
19.10.	29min.	abgebrannt	Liesing	solo	4,5km	9,3
20.10.	29min.	kapituliert	Liesing	solo	4,5km	9,3
21.10.	28min.	darmeckig	Liesing	solo	4,5km	9,6

22.10.	26min.	omniflored	Liesing	solo	4,5km	10,4
23.10.	27min.	herbstlaubig	Liesing	solo	4,5km	10
24.10.	27min.	herbstfrisch	Liesing	solo	4,5km	10
25.10.	27min.	müchtig	Liesing	solo	4,5km	10
26.10.	28min.	dekadig	Liesing	solo	4,5km	9,6
27.10.	40min.	ründlich	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
28.10.	40min.	Heavyweight	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
29.10.	585min.	transdanubisch	1/2 Wienrundumadum	Martin	64km	6,5
30.10.	32min.	ermattet	Liesing	solo	4,5km	9
31.10.	38min.	Zwickeltag	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
1.11.	27min.	stirnlampig	Liesing	solo	4,5km	10
2.11.	40min.	Nieselregen	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
3.11.	26min.	hundzig	Liesing	solo	4,5km	10,4
4.11.	35min.	kühlgradig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
5.11.	177min.	fasttagigkrepirt	3. Rauchwart Marathon	100 Ms	26,37km	8,9
6.11.	30min.	waschelnass	Liesing	solo	4,5km	9
7.11.	40min.	7. Fasttag	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
8.11.	38min.	gezeichnet	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
9.11.	38min.	Laubschritt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
10.11.	38min.	Flimmerlauf	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
11.11.	37min.	zweitluftig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
12.11.	25min.	handbeschuh	Liesing	solo	4,5km	10,8
13.11.	25min.	moderlaubig	Liesing	solo	4,5km	10,8
14.11.	38min.	14. Fasttag	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
15.11.	37min.	Frischgräder	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
16.11.	36min.	Spritzwasser	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
17.11.	37min.	nebelig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
18.11.	37min.	unklar	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
19.11.	27min.	taubzahnig	Liesing	solo	4,5km	10
20.11.	27min.	föhnig	Liesing	solo	4,5km	10
21.11.	33min.	16° Sturm	10 LP Runden	solo	5,9km	10,7
22.11.	35min.	22. Fasttag	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
23.11.	37min.	diesig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
24.11.	37min.	Nebelreißen	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
25.11.	36min.	fremdartig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
26.11.	25min.	feuchtlaubig	Liesing	solo	4,5km	10,8
27.11.	34min.	herbstwindig	Liesing	Family	4,5km	7,9
28.11.	35min.	Eiswind	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
29.11.	36min.	29. Fasttag	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
30.11.	36min.	letzter Fasttag	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
1.12.	34min.	Wintersturm	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
2.12.	37min.	verweht	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
3.12.	27min.	Stirnbirne	Liesing	solo	4,5km	10
4.12.	122min.	Nachtschicht	PHA	solo	18km	8,8
5.12.	39min.	Raureif	10 LP Runden+	solo	6,1km	9,4
6.12.	38min.	Morgenfrost	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
7.12.	40min.	Niereweh	10 LP Runden	solo	5,9km	8,8
8.12.	87min.	feiertagig	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,6

9.12.	37min.	12+gradig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
10./11.12.	130min.	Geisterstunden	PHA (22:58 - 01:08)	solo	18km	8,3
12.12.	39min.	wintersuchend	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
13.12.	38min.	unlockere	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
14.12.	39min.	nieselige	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
15.12.	32min.	dunkelfrüh	Liesing	solo	4,5km	9
16.12.	32min.	Waldboden	Santpoort Noord Park	solo	4,5km	9
17./18.12.	1146min.	Tartanbahn	Driehuis LangsteNachtLoop	50 Ultras	111km	5.8
19.12.	30min.	finsterfrüh	Santpoort Noord Stadt	solo	4km	8
20.12.	39min.	Winterzucker	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
21.12.	39min.	vorgestreut	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
22.12.	37min.	schneeflockig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
23.12.	38min.	stelzeninhalierte	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
24.12.	24min.	beschert	Liesing	solo	4,5km	11,2
25.12.	22min.	Lungenbrand	Liesing	solo	4,5km	12,2
26.12.	25min.	Föhnsturm	Liesing	solo	4,5km	10,8
27.12.	37min.	Sturmböen	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
28.12.	39min.	regennass	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
29.12.	37min.	shishabenebelt	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
30.12.	35min.	wintersonnig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
31.12.	34min.	sonnenkalt	Oberwarter Silvesterlauf	Pascal	6,5km	11,5

366 Tage Streakrunning: min. 3,5km, max. 111km.

186 Läufe am Lagerplatz im Schnitt 10 Runden zu je 590m = 1860 Runden = 1097,4km!

366 Läufe - Gesamt: 3 538,871km in Jahr 2016 erlaufen.

29 Bewerbe - 1 411,016km - Schnitt 48,655km

337 Trainings - 2 127,855km - Schnitt 6,314km

Total nach 6 Jahren: 17 028,871km.

