

Alle Trainingsläufe und **Bewerbe** anno 2017

Tag	Laufzeit	Terrainempf.	Location	Mitläufer	Distanz	km/h
1.1.	28min.	Raketentest	Liesing	solo	4,5km	9,6
2.1.	27min.	Nierenaua	7 LP Runden	solo	4,1km	9,1
4.1.	81min.	Orkan	PHA - 5. Langsamlaufftreff	ULTHW	13,5km	10
8.1.	34min.	Neuschnee	Liesing	solo	5,5km	9,7
11.1.	36min.	schneetrailig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
13.1.	36min.	gatschtrailig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
22.1.	305min.	steinig	Gran Canaria Marathon	1000Ms	42,2km	8,3
27.1.	1199min.	winterlich	24h Burgenland Extrem	2500Us	120km	6
5.2.	148min.	nachbarlich	Bad Füssing (Verletzungsaus)	etliche	21,1km	8,5
8.2.	80min.	flach	PHA - 10. Langsamlaufftreff	ULTHW	14km	10,5
19.2.	126min.	flach	LCC - Eisbärlauf 2	Vielzahl	21,1km	10
21.2.	39min.	Regen	10 LP Runden	solo	5,9km	9,1
23.2.	40min.	kreuzwehig	10 LP Runden	solo	5,9km	8,9
27.2.	38min.	zweistellig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
1.3.	37min.	anstrengend	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
3.3.	34min.	flockig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,4
5.3.	256min.	idealst	4h Lauf Marchtrenk	Bekannte	38km	8,9
10.3.	36min.	kaltwindig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
12.3.	84min.	flach	VCM Winterlauf 3	Hunderte	14km	10
19.3.	124min.	Dauerregen	LCC - Eisbärlauf 3	4stellig	21,1km	10,2
26.3.	119min.	windig	Wiener Halbmarathon	Yunion	21,1km	10,6
1.4.	360min.	stürmisch	6h Lauf Lasse	Bekannte	43km	7,2
9.4.	247min.	stark pollig	LCC - Frühlingsmarathon	55 M`s	35,2km	8,6
12.4.	36min.	lungig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
14.4.	43min.	völlig	11 LP Runden	solo	6,5km	9
19.4.	79min.	schneesturmig	20 LP Runden	solo	11,8km	9
21.4.	38min.	marodig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3
25.4.	36min.	wohlig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,9
27.4.	37min.	nassig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,6
29.4.	680min.	windig	12h Lauf Langenzersdorf	Einige	74,9km	6,6
5.5.	25min.	drückend	7 LP Runden	solo	4.1km	9,8
9.5.	35min.	goretexig	10 LP Runden	solo	5,9km	10,1
11.5.	38min.	rinnig	10 LP Runden	solo	5,9km	9,3

14.5.	140min.	schwül	6h Sri Chinmoy Lauf Prater	knapp 50	20km	8,5
20.5.	360min.	allergenig	6h Lauf Oberwart	25 Insider	43,9km	7,3
26.-28.5.	2880min.	ungehaglich	48h Lauf Gols	35 Ultras	200km	4,2
4.6.	391min.	schwül	Sommeralm Marathon	53 Insider	42,2km	6,5
10.6.	552min.	altbekannt	100km Wien	schnellere	60km	6,5
30.6.	356min.	50% Trail	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	7,1
1.7.	342min.	warm	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	7,4
2.7.	379min.	wärmer	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,7
3.7.	340min.	zäh	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	7,4
4.7.	384min.	10 Runden	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,6
5.7.	387min.	1x k. 9x l.	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,5
6.7.	373min.	sonnigst	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,8
7.7.	408min.	Pendelstr.	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,2
8.7.	373min.	glutig	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,8
9.7.	377min.	Hitzerek.	10in10 Challenge Blumau	Dutzend	42,2km	6,7
15.7.	421min.	Hüftstreik	12h Lauf Prambachkirchen	90 Ultras	43,7km	6,2
27.7.	294min.	8 Runden	Zatopek Marathon in Prag	CSA & 100M	42,2km	8,6
8.8.	40min.	lowschwül	10 LP Runden	solo	5,9km	9
13.8.	89min.	schmerzig	Vösendorfrunde	Pascal	12,5km	8,4
6.9.	42min.	n. OP Test	Schöpfwerkrunde	solo	6km	8,6
9.9.	107min.	Einschuss	6h Lauf Steyr	50+	13,7km	7,7
24.9.	110min.	Voltaren	Vienna Charity Run	100te	15km	8,2
5.10.	55min.	1. Nierentest	an der Liesing + Trail	solo	8km	8,7
9.10.	70min.	2. Nierentest	Monzarunde +	solo	11km	9,4
11.10.	35min.	3. Nierentest	kleine Hausrunde	solo	6km	10,2
15.10.	314min.	Kaiserwetter	LCC - Herbstmarathon	78 Fertiger	42,2km	8
22.10.	195min.	Trail	Lobaurunde	Mart./Rom.	24km	7,4
28/29.10.	1446min.	orkanböieg	Wienrundumadum	70 Ganze	130km	5,4
4.11.	331min.	8 rundig	4. Rauchwart Marathon	Club & Co	42,2km	7,6
13.11.	97min.	feucht	Vösendorfrunde	Pascal	12,5km	7,7
19.11.	149min.	feucht	LCC - Leopoldilauflauf (600LCC)	viele	21,1km	8,5
22.11.	50min.	gatschig	Praterwaldtrail	ULTHW	7km	8,5
26.11.	84min.	mixig	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,9
3.12.	84min.	knirschig	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,9
8.12.	87min.	taufrostig	Vösendorfrunde	solo	12,5km	8,6
10.12.	77min.	herbstlich	Vösendorfrunde	solo	12,5km	9,7
13.12.	60min.	frisch	Praterwald und Donauufer	ULTHW	8,6km	8,6
18.12.	77min.	1°C ku/ku	Inselbrückenrunde+	solo	12,5km	9,7
20.12.	140min.	beschwingt	50ster LLT + LST am Hof	ULTHW	21km	9
22.12.	75min.	8°C ku/ku	Inselbrückenrunde+	solo	12,5km	10
24.12.	105min.	böig	Nordstegrunde	solo	17km	9,7

27.12.	122min.	windig	Ölhafenrunde	solo	19km	9,3
29.12.	52min.	galoscht	13 LP Runden	solo	7,7km	8,9
31.12.	57min.	frühlingshaft	Silvesterlauf Vösendorf	75 gatschige	10km	10,5

77 Läufe (1987,7km) - 33 Events (1543,6km) - 44 Trainings (444,1km)