Datum	Bewerb	Schwimmen							Rad									Laufen										Gesamt	Bewerb	Datum	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	110	180	24 Std.	5	6	8	9,5	10	21,1	42,195							
22.05.05	Prierlauf																				1:19:18							1:19.18	Prierlauf	22.05.05	
28.05.05	Sprinttriathlon Linz	16:43								44:40								24:38										1:30:02	Sprinttriathlon Linz	28.05.05	
10.07.05	Alpintriathlon			36:00					43:25									1:02:00										2:21:20	Alpintriathlon	10.07.05	
24.07.05	St.Pölten (Olympisch)				29:41							1:08:41										51:31						2:34:33	St.Pölten (Olympisch)	24.07.05	
27.08.05	PferdebahnMarathon																						1:46:00					1:46.00	PferdebahnMarathon	27.08.05	1
04.09.05	Sauwaldman 110 km !														4:15:19													4:15:19	Sauwaldman 110 km !	04.09.05	
07.09.05	Businesslauf																	22:23										22:23	Businesslauf 5,3km cw	07.09.05	
18.09.05	Wachaumarathon																						1:33:06					1:33:06	Wachaumarathon	18.09.05	2
30.10.05	LCC Marathon																						1:36:00	3:20:39				3:20:39	LCC Marathon	30.10.05	1
31.12.05	Marchtrenk Silvester																		24:27									24:27	Marchtrenk Silvester	31.12.05	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	6	8	9,5	10	21,1	42,195							
09.04.06	Welser Halbmarathon																						1:27:52					1:27:52	Welser Halbmarathon	09.04.06	3
27.05.06	Sprinttriathlon Linz	17:40								39:13								21:40										1:22:40	Sprinttriathlon Linz	27.05.06	
11.06.06	Klagenfurt (Olympisch)		21:11									1:17:27										48:35						2:31:55	Klagenfurt (Olympisch)	11.06.06	
25.06.06	St.Pölten (Olympisch)				30:47							1:09:35										48:46						2:32:10	St.Pölten (Olympisch)	25.06.06	
16.07.06	Ironman Klagenfurt							1:14:16						2:56:45		6:12:20							2:05:59	4:20:45				11:56:15	Ironman Klagenfurt	16.07.06	2
02.09.06	Saalfelden Half						38:25						2:31:46										1:48:54					5:04:59	Saalfelden Half	02.09.06	4
13.09.06	Businesslauf																	19:37										19:37	Businesslauf 5,3km cw	13.09.06	
22.10.06	Venedig Marathon																						1:30:49	3:08:04				3:08:04	Venedig Marathon	22.10.06	3
31.12.06	Wels Silvesterlauf																	19:33										19:33	Wels Silvesterlauf	31.12.06	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	6	8	9,5	10	21,1	42,195							
28.03.07	MdS 07 Marokko																						5:15:03					5:15:03	MdS 07 Marokko	28.03.07	1
27.05.07	Linz Half					34:43								2:49:23									1:44:22					5:14:34	Linz Half	27.05.07	5
30.06.07	Grieskirchen 24Std.																473km											23:15:17	Grieskirchen 24Std.	30.06.07	
25.08.07	Rieder Stadtlauf 10km																					38:01						0:38:01	Rieder Stadtlauf 10km	25.08.07	
02.09.07	Sauwaldman														4:51:25													4:51:25	Sauwaldman	02.09.07	
05.09.07	Businesslauf																	18:42										0:18:42	Businesslauf 5,3km cw	05.09.07	
09.09.07	Seefeld (Wallersee)																						1:27:24					1:27:24	Seefeld (Wallersee)	09.09.07	6
30.09.07	Berlin Marathon																	20:24				41:03	1:27:23	2:58:07				2:58:07	Berlin Marathon	30.09.07	4
31.12.07	Wels Silvesterlauf																	18:59										0:18:59	Wels Silvesterlauf	31.12.07	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	6	8	9,2	10	21,1	42,195							
19.01.08	Neuhofen 1																				48:09							0:48:09	Neuhofen 1	19.01.08	
02.02.08	Neuhofen 2																				41:02							0:41:02	Neuhofen 2	02.02.08	
16.02.08	Neuhofen 3																				39:21							0:39:21	Neuhofen 3	16.02.08	
02.03.08	Barcelona Marathon																	21:13				41:16	1:28:46	3:08:49				3:08:49	Barcelona Marathon	02.03.08	5
30.03.08	Wels Halbmarathon																						1:24:54					1:24:54	Wels Halbmarathon	30.03.08	7
27.04.08	Wien Marathon																	20:20				41:13	1:28:39	3:04:29				3:04:29	Wien Marathon	27.04.08	6
10.05.08	Gepoldskirchen Extreml.																											2:11:48	27 km Gelände Hausruck	10.05.08	
24.05.08	Linz Half					34:44								2:45:53									1:35:56					5:00:49	Linz Half	24.05.08	8
06.06.08	Duathlon Buchkirchen								43:13									21:11										1:15:20	5/20/2,5km Duathlon	06.06.08	
13.07.08	Ironman Klagenfurt							1:11:16								5:34:03							1:50:08	3:43:25				10:41:14	Ironman Klagenfurt	13.07.08	7
23.08.08	Mondseeland Triathlon				30:16							1:08:33										39:10						2:21:59	Mondseeland Triathlon	23.08.08	
10.09.08	Businesslauf																	20:09										0:20:09	Businesslauf 5,3km cw	10.09.08	
16.10.08	Jungle Marathon																							5:56:00				5:56:00	Jungle Marathon	16.10.08	2
31.12.08	Wels Silvesterlauf																	19:17										0:19:17	Wels Silvesterlauf	31.12.08	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	100	24h	48h				
17.01.09	Neuhofen 1																				38:56							0:38:56	Neuhofen 1	17.01.09	
31.01.09	Neuhofen 2																				40:41							0:40:41	Neuhofen 2	31.01.09	
14.01.09	Neuhofen 3																				38:47							0:38:47	Neuhofen 3	14.02.09	
29.03.09	Kremsmünster 10km																					37:45						0:37:45	Kremsmünster 10km	29.03.09	
05.04.09	Wels Halbmarathon																						1:23:23					1:23:23	Wels Halbmarathon	05.04.09	9
26.04.09	London Marathon																	20:02				40:21	1:26:26	2:5616				2:56:16	London Marathon	26.04.09	8
09.05.09	Gepoldskirchen Extreml.																											2:03:33	27 km Gelände Hausruck	09.05.09	
22.05.09	Gols 48 h / 250km																										250km	33:30:00	Gols 48 h /250km	22.05.09	3
05.06.09	Duathlon Buchkirchen								42:19									21:01										1:13:47	5/20/2,5km Duathlon	05.06.09	
13.06.09	Linz Half					38:43								2:51:07				24:16					1:39:25					5:13:26	Linz Half	13.06.09	10
04.07.09	Cross-Tria 0,75/30/10km	16:41									1:52:38											51:58						3:01:17	Stier von Thalheim /Cross	04.07.09	
10.07.09	Wörschach 24 h																									216km		24:00:00	Wörschach 24 h	10.07.09	4
16.08.09	3Länder-Crosstriathlon	15:09										2:08:37							38:29									3:02:16	Kollerschlag 0,8/44,5/7,0	16.08.09	
29.08.09	ARAB																									218km		23:42:00	ARAB	29.08.09	5
09.09.09	Businesslauf																	19:09										0:19:09	Businesslauf 4,9km ocw	09.09.09	
11.10.09	Graz Marathon																	21:12				41:57	1:29:33	2:59:26				2:59:26	Graz Marathon	11.10.09	9
31.12.09	Wels Silvesterlauf																	19:16										0:19:16	Wels Silvesterlauf	31.12.09	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	100	24h	48h				
16.01.10	Neuhofen 1																				38:54							38:54	Neuhofen 1	16.01.10	
30.01.10	Neuhofen 2																				39:16							39:16	Neuhofen 2	30.01.10	
07.02.10	Bad Füssing Marathon																						1:30:50	3:04:46				3:04:46	Bad Füssing Marathon	07.02.10	10
13.02.10	Neuhofen 3																				40:29							40:29	Neuhofen 3	13.02.10	
27.02.10	UNO-IndoorRun																	19:49										19:49	UNO-IndoorRun	27.02.10	
28.03.10	Kremsmünster																					38:27						38:27	Kremsmünster	28.03.10	
11.04.10	Linz Halbmarathon																						1:21:20					1:21:20	Linz Halbmarathon	11.04.10	11
25.04.10	Hamburg Marathon																					38:14	1:21:46	2:50:12				2:50:12	Hamburg Marathon	25.04.10	11
02.05.10	Wels Halbmarathon																		31:18				1:31:54					1:31:54	Wels Halbmarathon	02.05.10	12
08.05.10	Gepoldskirchen Extreml.																											2:01:55	27 km Gelände Hausruck	08.05.10	
14.05.10	Gols 48 h / 250km																										229km	34:00:00	Gols 48 h /250km - 34h !!	14.05.10	6
30.05.10	St. Pölten Halfironman					38:38								2:50:29									1:38:41					5:18:27	St. Pölten Halfironman	30.05.10	13
19.06.10	Cross-Tria 1,0/30/10km		21:00								2:15:51											52:17						3:33:15	Stier von Thalheim /Cross	19.06.10	
03.07.10	Traunseemarathon																								70km	4500Hm	30°C	12:12:00	Traunseemarathon	03.07.10	7
31.07.10	Canberra Cross-Marathon																							3:26:06				3:26:06	Canberra Cross-Marathon	31.07.10	12
22.08.10	Geralton Marathon																							3:09:10				3:09:10	Geralton Marathon	22.08.10	13
29.08.10	Perth Marathon																						1:27:52	3:07:56				3:07:56	Perth Marathon	29.08.10	14
09.09.10	Businesslauf																	20:30										20:30	Businesslauf 5,4km ocw	09.09.10	
24.09.10	Spartathlon																							3:41:00		183km	245km	32:30:02	Spartathlon	24.09.10	8
10.10.10	München Marathon																	23:23				46:26	1:39:10	3:27:38				3:27:38	München Marathon	10.10.10	15
04.12.10	Untertage Marathon																						01:53:04	3:57:53				3:57:53	Sondershausen Marathon	04.12.10	16
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	100	24h	48h				
01.01.11	Zürich Silvester Marathon																							3:42:09				3:42:09	Zürich Silvester Marathon	01.01.11	17
06.02.11	YAU Kanada 100 Meilen																											33:10:00	YAU Kanada 162 km	06.02.11	9
26.02.11	4h Lauf Marchtrenk																							3:32:00			49,4	4:08:00	4h Lauf Delta	26.02.11	10
27.03.11	Wels Halbmarathon																						1:27:03					1:27:03	Wels Halbmarathon	27.03.11	14
10.04.11	Linz Marathon																						1:32:30	3:12:59				3:12:59	Linz Marathon	10.04.11	18
14.05.11	Hausruck Challenge																						1:42:00					2:02:15	Geboltskirchen	14.05.11	
15.05.11	Schafberglauf																											1:15:32	St. Wolfgang	15.05.11	
02.06.11	Kirchdorf Ultra 63,3km																						1:56:00	3:57:00				06:01:35	Kirchdorf Ultra 63,3km	02.06.11	11
16.06.11	Biel 100km																						1:40:00	3:30:00	9:25:57			9:25:57	Biel 100km	16.06.11	12
11.07.11	Badwater Californien																							3:50:00		4000Hm	217km	35:18:10	Badwater Californien	11.07.11	13
06.08.11	Gondo 1. Marathon																							6:01:03		2000Hm		6:01:03	Gondo 1. Marathon	06.08.11	19
07.08.11	Gondo 2. Marathon																							6:42:04		2000Hm		6:42:04	Gondo 2. Marathon	07.08.11	20
02.09.11	Businesslauf																											22:24	Businesslauf 5,4km ocw	02.09.11	
04.09.11	Horb-Berlin Ultra 796km																								796km			89:19:47	HBL Etappen-Ultra 796km	16.09.11	14
04.09.11	HBL 1.Etappe																								55,9km			5:31:36	Horb-Mainsheim 55,9km	04.09.11	14.1
05.09.11	HBL 2.Etappe																								63,8km			6:18:47	Frankenbach 63,8km	05.09.11	14.2
06.09.11	HBL 3.Etappe																								65,9km			6:46:00	Assamstadt 65,9km	06.09.11	14.3
07.09.11	HBL 4.Etappe																								57,3km			6:25:03	Ochsenfurt 57,3km	07.09.11	14.4
08.09.11	HBL 5.Etappe																								68,2km			7:56:27	Hassfurt 68,2km	08.09.11	14.5
09.09.11	HBL 6.Etappe																								61,4km			7:14:24	Hildburghausen 61,4km	09.09.11	14.6
10.09.11	HBL 7.Etappe																								69,8km			8:34:44	Witzleben 69,8km	10.09.11	14.7
11.09.11	HBL 8.Etappe																								51,8km			5:54:12	Frohndorf 51,8km	11.09.11	14.8
12.09.11	HBL 9.Etappe																								73,0km			8:43:59	Eisleben 73,0km	12.09.11	14.9
13.09.11	HBL 10.Etappe																								66,0km			7:75:31	Schönebeck 66,0km	13.09.11	14.10
14.09.11	HBL 11.Etappe																								59,1km			6:31:31	Ziesar 59,1km	14.09.11	14.11
15.09.11	HBL 12.Etappe																								54,0km			5:56:56	Fichtenwalde 54,0km	15.09.11	14.12
16.09.11	HBL 13.Etappe																								49,7km			5:28:37	Berlin 49,7km	16.09.11	14.13
07.10.11	Tour de Tirol 10km																					42:47						42:47	Tour de Tirol 10km	07.10.11	
08.10.11	Tour de Tirol 28,5km (42																											3:09:16	Kaisermarathon (28,5km)	08.10.11	
09.10.11	Tour de Tirol 21,1km																						1:28:47					1:28:47	Halbmarathon Tour de T.	09.10.11	15
31.12.11	Silvesterlauf Wels																	20:28										20:28	Silvesterlauf Wels	31.12.11	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	100	24h	48h				
14.01.12	Neuhofen 1																				42:16							42:16	Neuhofen 1	14.01.12	
28.01.12	Neuhofen 2																				40:42							40:42	Neuhofen 2	28.01.12	
05.02.12	Bad Füssing Marathon																						1:35:00	3:14:58				3:14:58	Bad Füssing Marathon	05.02.12	21
11.02.12	Neuhofen 3																				42:08							42:08	Neuhofen 3	11.02.12	
25.02.12	4h Lauf Marchtrenk																							3:35:00			50,15	4:17:12	4h Lauf Delta	25.02.12	15
18.03.12	Rom Marathon																	19:44				39:52	1:27:20	3:07:41				3:07:41	Rom Marathon	18.03.12	22
22.04.12	Linz MarathonStaffel																										14,8km	1:04:18	Linz MarathonStaffel	22.04.12	
06.05.12	Braunau Sprinttriathlon	11:31									49:24								24:09									1:27:31	0,6/29/6km Braunau Sprin	06.05.12	
12.05.12	Geboltskirchen 26km																						1:47:00					2:08:47	Hausruck Challenge 26km	12.05.12	
19.05.12	Linz Half					37:24								2:49:29				25:06				51:33	1:44:38					5:14:52	Linz Half	19.05.12	16
03.06.12	Comrades Durban																										89km	8:33:40	Comrades Durban	03.06.12	16
15.06.12	Businessrun Wels																	20:24										20:24	Businessrun Wels	15.06.12	
07.07.12	Linz Triathlon Kurzdistanz				29:52							1:11:07										44:24						2:27:38	Steelitownman olymp. Tri.	07.07.12	
28.07.12	Davos Swissalpine																					49:00	01:49:00	4:13:00			79,4km	9:58:26	Swissalpine	28.07.12	17
25.08.12	Podersdorf Langdistanz							1:25:56			53:11			2:42:03		5:46:06		31:02				1:51:00	02:08:54	4:10:59				11:29:11	Podersdorf Triathlon LD	25.08.12	23
01.09.12	Eidenberg Almkönig																											26:11	5,77km 328Hm Waffenrad	01.09.12	
08.09.12	Wolfgangsee Challenge				29:38							3:40:12										1:32:49						5:46:13	X-Triathlon 1,5/47,3/16,4 k	08.09.12	
12.09.12	Businesslauf																											22:22	Businesslauf 5,4km ocw	12.09.12	
16.09.12	Wachau Marathon																					44:56	1:34:16					3:13:38	Wachau Marathon	16.09.12	24
23.09.12	4h Lauf Marchtrenk																										48,5	4:00:00	4 h Leo-Lauf	23.09.12	18
21.10.12	Wolfgangsee Lauf 27km																					54:30	1:45:00					2:13:24	Wolfgangsee Lauf 27 km	21.10.12	
04.11.12	Nürnberg Indoor Marathon																							3:34:03				3:34:03	TÜV Indoor Marathon	04.11.12	25
31.12.12	Silvesterlauf Wels																	19:57										19:57	Silvesterlauf Wels	31.12.12	
		0,75	1,0	1,2	1,5	1,9	2,0	3,8	21	24	30	40	80	90	130	180	24 Std.	5	7	8	9,2	10	21,1	42,195	100	24h	48h				
12.01.13	Neuhofen 1																				41:21							41:21	Neuhofen 1	12.01.13	
26.01.13	Neuhofen 2																				46:02							46:02	Neuhofen 2	26.01.13	
03.-16.02.	YAU 430 Meilen																										700km	146:09:00	YAU 430 Meilen	03.-16.02.	19
23.02.13	4h Lauf Marchtrenk																										37,31	4:01:00	4h Lauf Delta	23.02.13	
07.04.13	Paris Marathon																	23:30					1:36:18	3:09:16				3:09:16	Paris Marathon	07.04.13	26
21.04.13	Linz MarathonStaffel																										14,8km	1:06:35	Linz MarathonStaffel	21.04.13	
08.05.13	München 24 h																									170km		24:00:00	München 24 h	08.-09.05.	20
02.06.13	Comrades Durban																							3:50:00			86,9km	8:29:44	Comrades Durban	02.06.13	21
14.06.13	Businessrun Wels																	19:25										19:25	Businessrun Wels	14.06.13	
22.06.13	Obertauern FishermansF																											2:19:21	Strongmanrun 20km/1000	22.06.13	
14.08.13	Race Around Austria																										586km	21:05:00	RAA13 2.200/30.0000	14.08.13	
24.08.12	Eidenberg Almkönig																											24:50	5,77km 328Hm Waffenrad	24.08.12	
31.08.13	Achensee 10 km																					42:52						42:52	Achensee 10km	31.08.13	
01.09.13	Achensee 23,2 km																					41:28	1:59:46					1:59:46	Achensee 23,2 km	01.09.13	
04.09.12	Businesslauf																											23:05	Businesslauf 5,4km ocw	04.09.12	
07.09.13	Delta 2,5/5,4/7,8/11,5 km																										27 km	1:57:00	Runnersfun Rang 1	07.09.13	
06.10.13	Bodensee Halbmarathon																	18:43				38:32	1:24:47					1:24:47	Bodensee Halbmarathon	06.10.13	17
20.10.13	Wolfgangsee 10 km																					39:47						39:47	Wolfgangsee 10 km	20.10.13	
27.10.13	Frankfurt Marathon																	19:09				38:41	1:23:48	2:56:11				2:56:11	Frankfurt Marathon	27.10.13	27
31.12.13	Silvesterrace Wels																	18:24										18:24	Silvesterrace Wels	31.12.13	
31.12.13	Silvesterlauf Wels																	19:45										19:45	Silvesterlauf Wels	31.12.13	