

## 20.2.24 Jahresbestleistungen 2000 bis 2023

Unterschiede, AK, national /International

2000	3000/3km/M50	14:23	14.10. Gleina	
2001		14:02	29.9. Gleina	MTV Treuenbrietzen
2002		<b>13:51,2</b>	14.9. Berlin	
2003		14:07	18.12. Halle	
2004		14:06	13.9. Halle	
2005	3000/3km/M55	<b>14:22,66</b>	5.3. Berlin	
2006		14:27	27.8. Hildesheim	
2007		15:02,66	25.3. Helsinki, FIN	1. LAC Dessau
2008		15:18,8	15.11. Erfurt	
2009		15:22	26.3. Ancona, ITA	
2010	3000/3km/M60	16:52	18.9. Gleina	
2011		16:34,7	15.4. Reichenbach	
2012		17:04	14.4. Neukieritzsch	
2013		16:50,3	9.2. Wien, AUT	ASV Erfurt
2014		<b>15:56,58</b>	28.6. Gotha	
2015	3000/3km/M65	15:52,9	5.9. Veenendaal, NED	
2016		<b>15:47,3</b>	10.9. Veenendaal, NED	
2017		16:06,34	18.2. Kaiserslautern	
2018		16:45,00	13.1. Erfurt	
2019				
2020	3000/3km/M70	<b>17:35,29</b>	16.2. Berlin (HH)	
2021		18:39,0	31.7. Lovosice, CZE	
2022		18:25,79	14.12. Halle	
2023		18:53,69	13.12. Halle	

2000	5000/5km/M50	23:48,6	17.6. Eisenhüttenstadt	MTV Treuenbrietzen
2001		<b>23:43</b>	9.6. Eisenhüttenstadt	
2002		23:44	5.5. Naumburg	
2003		24:12	7.5. Halle	
2004		23:57	25.1. Halle	
2005	5000/5km/M55	<b>24:30,0</b>	13.4. Halle	
2006		24:46	29.4. Kopenhagen, DAN	
2007		25:26	23.3. Helsinki, FIN	
2008		26:07	30.4. Halle	
2009		26:42,74	23.5. Erfurt	
2010	5000/5km/M60	28:52	2.10. Jüterbog	
2011		27:49	28.5. Bad Abbach	
2012		28:20,67	17.6. Jüterbog	
2013		28:20,13	21.9. Markkleeberg	
2014		25:43*	4.10. Jüterbog	
2015	5000/5km/M65	26:51,3	9.7. Gengenbach	
2016		<b>26:48*</b>	1.10. Jüterbog	
2017		27:29	20.5. Podebrady, CZE	
2018		28:22	7.7. Best, NED	
2019				

## Seite 2

2020	5000/5km/M70	<b>30:50,0</b>	15.8. Lovosice
2021		31:24,53	10.9. Baunatal
2022		31:39,00	28.5. Hildesheim
2023		31:49,75	27.5. Hildesheim

2000	10 000/10km/M50	50:32	27.5. Berlin
2001		50:16,35	11.8. Türkheim
2002		49:50	24.5. Ricchione, ITA
2003		<b>49:28</b>	13.4. Naumburg
2004		50:50	19.9. Dessau

2005	10 000/10km/M55	<b>50:51</b>	11.6. Naumburg
2006		52:17	19.3. Linz, AUT
2007		53:23	18.5. Regensburg
2008		53:34	11.10. Niederaichbach
2009		54:57	29.5. Aarhus

2010	10 000/10km/M60	59:44,6	9.10. Niederaichbach
2011		58:00	13.5. Yutz, FR
2012		58:44	13.10. Gleina
2013		58:47	19.10. Gleina
2014		<b>55:54</b>	12.4. Podebrady, CZE

2015	10 000/10km/M65	<b>55:50</b>	15.5. Grosseto
2016		55:53	8.10. Andernach
2017		56:47,68	13.5. Erfurt*
2018		1:01:01	18.5. Alicante, ESP
2019			

2020	10 000/10km/M70	1:04:32	29.10. Madeira, POR
2021		<b>1:04:26,20</b>	16.10. Rumburk, CZE
2022		1:05:45	13.5. Grosseto, ITA
2023		1:07:04	30.9. Niederaichbach

2000	20 000/20km/M50		
2001			
2002		<b>1:44:42</b>	23.3. Eilenburg
2003		1:45:40	27.9. Gleina
2004		1:44:59	25.9. Biberach

2005	20 000/20km/M55	1:46:42	24.4. Dresden
------	-----------------	---------	---------------

**2006 - 2014, keine 20km**

2015		<b>1:59:59</b>	14.8. Lyon, FR
2016		2:04:08	23.4. Reichenbach
2017		2:01:27	3.8. Aarhus, DAN

**2018 - aktuell, keine 20km**