

Datum	Wettkampf	Distanz	Zeit	Bemerkungen
04.12.2022	43. Allschwiler Klausenlauf	6.6 km	1:02.09	als Seheingeschränkten-Guide
19.11.2022	39. Basler Stadtlaf	5.5 km	26.17	
17.06.2022	Course des Franches	10 km	56.45	
04.06.2022	44. Baldeggerseelauf	16.1 km	1:20.09	
26.05.2022	57. Flughafenlauf Kloten	17 km	1:22.41	
18.05.2022	39. Gempen-Berglauf	7.8 km	50.51,2	HD 426
01.05.2022	18. Blauen Berglauf	10 km	48.32	3. Rang Kat. M40
27.02.2022	13. 10 km de Payerne	10 km	49.15,9	
07.11.2021	Finallauf 25. Intersport-Laufcup, Zwingen	7.9 km	35.18,84	
30.10.2021	22. Herbstlauf Wila	11.1 km	54.45	
24.10.2021	9. Muttенzer Herbstlauf	10 km	46.07,4	
16.10.2021	35. Bürenlauf	11.5 km	52.42	
18.09.2021	Murilauf	10 km	49.22	
12.09.2021	41. Stedtlilouf Aarberg	10 km	44.13	
07.09.2021	Brislachallmet-Waldlauf (Intersport Laufcup 2021)	7.6 km	36.50	
28.08.2021	18. Birsegg-Lauf Aesch	10 km	45.37	
21.08.2021	1. Zeininger Halbmarathon	21.1 km	1:56.34,9	
18.07.2021	31. Aargauer Volkslauf	10.1 km	45.32,6	
12.08.2020	AKB Run Aarau	10 km	44.00,0	
11.07.2020	1. Rheinquelle Trail	41.1 km	10:07.13	HD 3'182
26.04.2020	#stayathome HAJ Hannover Marathon	42.195 km	3:45.27	Ersatz ab Laufen (Corona-Pandemie)
23.02.2020	12. 10 km de Payerne	10 km	40.18,0	
15.02.2020	41. Leimentaler Langstreckenlauf	15 km	1:02.59,5	verkürzte Strecke (-300 m)
12.01.2020	Run & Walk Bern	10 km	41.59	
07.12.2019	Trotteuse-Tissot (Trail Le Locle - La Chaux-de-Fonds)	15.2 km	1:05.36,1	
23.11.2019	25. Course des Pavés, La Neuveville	24 km	2:15.27	HD 800
10.11.2019	37. Athens Authentic Marathon, GR - Athen	42.195 km	3:24.06	10. Marathon-Teilnahme
12.10.2019	33. Bürenlauf	11.5 km	50.21	
06.10.2019	86. Murtenlauf	17.17 km	1:16.48	
22.09.2019	Fiducia GAD Baden-Marathon, DE - Karlsruhe (HM)	21.097 km	1:27.27	
08.09.2019	40. Stedtlilouf Aarberg	10 km	40.25	
24.08.2019	17. Birsegg-Lauf Aesch	10 km	42:14,1	3. Rang Kat. M40
13.08.2019	Schachlete-Waldlauf Laufen (Intersport Laufcup 2019)	7.5 km	31.34,57	2. Rang Overall
06.07.2019	Tour du Lac de Joux	24 km	1:54.02,8	
22.06.2019	10 Meilen Laufen - 4-Meilen-Strecke	6.4 km	25.46,0	2. Rang Kat. M40
02.06.2019	28. Regensburg Marathon (Halbmarathondistanz)	21.097 km	1:28.52	
26.05.2019	14. Stralugano	21.097 km	1:27.18,1	
15.05.2019	38. Gempen-Berglauf	7.8 km	39.31,3	HD 426
28.04.2019	30. Aargauer Volkslauf	16.1 km	1:04.35,7	Persönliche Bestzeit
07.04.2019	NN Marathon Rotterdam, NL - Rotterdam	42.195 km	3:12.17	
10.03.2019	25ème Semi du CEP Cortailod	21.097 km	1:28.29	
02.12.2018	39. Allschwiler Klausenlauf	10 km	40.07,2	Letzter Lauf in der Kat. M30
24.11.2018	36. Basler Stadtlaf	5.5 km	20.27,0	
18.11.2018	26. Hegemer Chlauslauf, Oberwinterthur	10.3 km	43.39	
11.11.2018	59. Augusta-Raurica-Lauf	12 km	50.52,6	
04.11.2018	Finallauf 22. Intersport-Laufcup, Zwingen	7.9 km	33.23,2	
28.10.2018	12. Swiss City Marathon, Luzern (10 km)	10 km	1:21.01,7	als Seheingeschränkten-Guide
21.10.2018	7. Muttенzer Herbstlauf	10 km	42.53,4	
13.10.2018	44. Hallwilerseelauf (Kurzdistanz)	10 km	42.51,5	
23.09.2018	Fiducia GAD Baden-Marathon, DE - Karlsruhe (Halbmarathon)	21.097 km	1:31.07	
11.09.2018	Brislachallmet-Waldlauf (Intersport Laufcup 2018)	7.6 km	32.08,93	
02.09.2018	10. Crossrun Therwil	10 km	41.11,3	2. Rang Kat. M30
25.08.2018	16. Birsegg-Lauf Aesch	10 km	40.54,9	
14.08.2018	Schachlete-Waldlauf Laufen (Intersport Laufcup 2018)	7.5 km	32.12,08	
21.07.2018	15. Stockhorn-Halbmarathon	21.097 km	2:47.52	HD 1724
23.06.2018	10 Meilen Laufen - 7-Meilen-Strecke	11.3 km	49.32,8	3. Rang Overall
20.06.2018	Chrischonalauf Riehen	10 km	41.43,7	
15.06.2018	Uster Running	10'000 m	39.15,86	Debut auf der Bahn
27.05.2018	13. Stralugano	21.097 km	1:27.31,5	
06.05.2018	Blauen Berglauf	15 km	1:06.24	2. Rang Kat. M30
29.04.2018	29. Aargauer Volkslauf	16.1 km	1:05.11,0	
08.04.2018	NN Marathon Rotterdam, NL - Rotterdam	42.195 km	3:08.27	
11.03.2018	Semi du CEP Cortailod	21.097 km	1:26.39	
03.02.2018	39. Leimentaler Langstreckenlauf	15 km	1:03.38	
03.12.2017	38. Allschwiler Klausenlauf	10 km	40.50,2	
25.11.2017	35. Basler Stadtlaf	5.5 km	20.12,19	
05.11.2017	Finallauf 21. Intersport-Laufcup, Zwingen	7.9 km	32.54,31	
29.10.2017	Mainova Frankfurt Marathon, DE - Frankfurt am Main	42.195 km	3:04.35	
01.10.2017	84. Murtenlauf	17.17 km	1:14.34,8	
03.09.2017	9. Crossrun Therwil	10 km	41.35,3	2. Rang Kat. M30
12.08.2017	22. Münsiger-Louf	10 km	41.32,4	
08.07.2017	15ème Trophée des Rochers de Tablettes	17 km	1:44.00	HD 806
24.06.2017	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:11.17,3	
21.06.2017	Chrischonalauf Riehen	10 km	41.23,1	
31.05.2017	36. Gempen-Berglauf	7.8 km	39.17,9	HD 426
21.05.2017	12. Stralugano	21.097 km	1:24.21,2	Persönliche Bestzeit
23.04.2017	32. Haspa Hamburg Marathon, DE - Hamburg	42.195 km	2:58.39	Persönliche Bestzeit
26.03.2017	Schweizer Meisterschaften 10 km Strasse, Oensingen	10 km	38.15,8	Persönliche Bestzeit
18.02.2017	38. Leimentaler Langstreckenlauf	15 km	1:03.58	
04.12.2016	37. Allschwiler Klausenlauf	10 km	38.58,2	
03.12.2016	39ème Course de l'Escalade, Genève	7.3 km	29.41,8	
26.11.2016	34. Basler Stadtlaf	5.5 km	20.03,4	
30.10.2016	10. Swiss City Halbmarathon, Luzern	21.097 km	1:25.37,9	
23.10.2016	5. Muttенzer Herbstlauf	10 km	40.54,1	
02.10.2016	20. RheinEnergie Köln-Marathon, DE - Köln	42.195 km	3:09.17	

04.09.2016	8. Crossrun Therwil	10 km	40.54	3. Rang Kat. M30
31.08.2016	33. Liestaler Stadtlauf	12 km	50.59,8	
17.07.2016	13. Vogellisi-Berglauf Adelboden	12.6 km	1:24.54	HD 860
25.06.2016	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:06.14,1	3. Rang Kat. M30 (erster Podestplatz!)
01.06.2016	35. Gempen-Berglauf	7.8 km	39.19,4	HD 426
16.05.2016	54. Pfingstlauf Niederbipp	10.3 km	40.08,1	
14.05.2016	50. Pfingstlauf Wohlen	10 km	39.09,4	
24.04.2016	27. Aargauer Volkslauf	16.1 km	1:05.22,8	
30.01.2016	37. Leimentaler Langstreckenlauf	15 km	1:02.17	
10.01.2016	Dreikönigslauf Blauen (Intersport Laufcup 2016)	8.2 km	35.54,4	
12.12.2015	Trotteuse TISSOT La Chaux-de-Fonds	8 km	33.06,1	
28.11.2015	33. Basler Stadtlauf	5.5 km	20.29,2	
01.11.2015	Finallauf Intersport Laufcup 2015	7.9 km	32.52,6	
25.10.2015	4. Muttenzer Herbstlauf	10 km	41.24,4	
17.10.2015	29. Bürenlauf	11.5 km	46.52,8	
04.10.2015	82. Murtenlauf	17.17 km	1:12.07,9	
20.09.2015	33. Fiducia GAD Baden-Marathon, DE - Karlsruhe	42.195 km	3:07.42	
05.07.2015	34ème Course Montreux - Les Rochers-de-Naye	18.8 km	2:35.56,6	HD 1600
27.06.2015	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:09.05,2	
23.06.2015	Rüchihütte-Crosslauf (Intersport Laufcup 2015)	7.4 km	36.47	
26.05.2015	Brislachhallmet-Waldlauf (Intersport Laufcup 2015)	7.6 km	31.46,9	
23.05.2015	6. Sempacherseelauf	21.097 km	1:28.14,1	
05.05.2015	Nettenberg-Stürmen Grindel (Intersport Laufcup 2015)	7.25 km	31.37,9	
27.04.2015	ORLEN Warsaw Marathon	42.195 km	3:14.27	
28.03.2015	Schweizer Meisterschaften 10 km Strasse	10 km	39.40,9	
01.03.2015	10 km de Payerne	10 km	40.01,9	
04.01.2015	Dreikönigslauf Blauen (Intersport Laufcup 2015)	8.2 km	34.35,1	erster Top-10-Rang
13.12.2014	Cristmas Midnight Run Lausanne	7.2 km	30.31,5	
29.11.2014	32. Basler Stadtlauf	5.5 km	21.10,9	
26.10.2014	Lausanne Marathon	42.195 km	3:25.12,7	
19.10.2014	Herbstlauf Riehen	7 km	28.4	als Teammitglied im Marathonstaffellauf
07.09.2014	1. Switzerland Marathon light, Sarnen	21.097 km	1:36.53,5	
21.06.2014	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:15.18,8	
04.06.2014	33. Gempen-Berglauf	7.8 km	43.56,7	HD 426
29.05.2014	51. Flughafenlauf Klotten	17 km	1:15.20,4	
27.04.2014	25. Aargauer Volkslauf	16.1 km	1:36.51,4	
26.04.2014	20 km de Lausanne	20 km	1:45.49,6	
06.04.2014	38. Schneider Electric Paris Marathon	42.195 km	3:47.44	Debut im Marathon
02.03.2014	10 km de Payerne	10 km	43.16,2	
15.12.2013	37. Zürcher Silvesterlauf	10 km	42.28,3	
30.11.2013	31. Basler Stadtlauf	5.5 km	43.43,2	als Seheingeschränkten-Guide
06.10.2013	80. Murtenlauf	17.45 km	1:23.39,1	
07.09.2013	14. Course Villeret - Chasseral - Villeret	25.9 km	2:55.05,9	HD 1000
11.08.2013	8. Basler Bruggelauf	6 km	46.54,7	als Seheingeschränkten-Guide
15.06.2013	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:14.34,4	
18.05.2013	32. Grand Prix von Bern	16.1 km	1:40.37	als Seheingeschränkten-Guide
27.04.2013	20 km de Lausanne	20 km	1:31.48,2	
07.04.2013	10. Freiburg Halbmarathon	21.097 km	1:38.03	
16.03.2013	35. Kerzerslauf	15 km	1:26.47,4	als Seheingeschränkten-Guide
23.02.2013	31. ASICS Bremgarter Reusslauf	11 km	48.09,4	
02.02.2013	34. Leimentaler Langstreckenlauf	15 km	1:10.52	
02.12.2012	33. Klausenlauf Allschwil	10.2 km	46.51,0	
24.11.2012	30. Basler Stadtlauf	5.5 km	39.52,2	als Seheingeschränkten-Guide
28.10.2012	1. Muttenzer Herbstlauf	9.7 km	45.42,2	
13.10.2012	38. Hallwilerseelauf	21.097 km	1:43.49,0	
02.09.2012	Crossrun Therwil	10 km	47.22,4	
26.08.2012	19. Thuner Stadtlauf	10 km	44.50,5	
16.06.2012	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:23.03,8	
20.05.2012	Dreiländerlauf Basel	21.097 km	1:46.03,7	Debut im Halbmarathon
21.04.2012	Tower Running Basel	360 m	5.30,7	HD 103
31.03.2012	46. Birslauf Basel	10 km	47.10,9	
17.03.2012	34. Kerzerslauf	15 km	1:16.53,7	
26.11.2011	29. Basler Stadtlauf	5.5 km	26.40,2	
22.10.2011	Herbstlauf Burdorf	15.2 km	1:20.17,7	
02.10.2011	78. Murtenlauf	17.17 km	1:39.46,3	
14.08.2011	6. Basler Bruggelauf	16.1 km	1:34.41,7	
02.07.2011	10 Meilen Laufen	16.1 km	1:34.23,0	
22.05.2011	Dreiländerlauf Basel	10 km	53.39,2	
01.05.2011	22. Aargauer Volkslauf Aarau	16.1 km	1:32.36,0	
26.03.2011	45. Birslauf Basel	10 km	56.57,2	
05.12.2010	31. Klausenlauf Allschwil	10.2	58.22,0	
27.11.2010	28. Basler Stadtlauf	5.5 km	27.11,1	
22.08.2010	10 Meilen Laufen	6.4 km	37.47,0	
26.04.2009	WestFest Zürich	10 km	56.30,7	