

Juli 2001

01.07.01	20 km: 1:38:20 1 km einl 20 km langs (HF < 160) (27:36, 39:20, 46:47, 1:00:11, 1:18:20) 1 km ausl	22 km
		36 km
04.07.01	12 km: 1:19 12 km langs	12 km
07.07.01	20 km: 1:35:04 1 km einl 20 km langs (HF < 160) (27:13, 38:53, 46:07, 59:15, 1:16:24) 1 km ausl	22 km
		36 km
11.07.01	Intervalle 3,5 km einl 3 x 2,6 km, je 0,5 km Pause (5 min), sehr starker Regen 10:30, 10:34, 10:38 3,5 km ausl	16 km
15.07.01	20 km: 1:33:35 1 km einl 20 km langs (HF < 160) (26:47, 38:12, 45:28, 58:17, 1:15:09) 1 km ausl	22 km
		38 km
18.07.01	12 km: 1:11 12 km locker	12 km
22.07.01	Intervalle 4 km einl 3 x 2,6 km, je 0,5 km Pause (5 min) 10:15, 10:04, 9:58 2 km ausl	15 km
		27 km
25.07.01	20 km: 1:24:18 1 km einl 20 km schnell, 30 ° C (23:49, 34:05, 40:37, 52:30, 1:07:41) 1 km ausl	22 km
28.07.01	20 km: 1:37:00 1 km einl 20 km langs (HF < 160), 34 ° C (27:03, 38:36, 45:58, 59:37, 1:17:24) 1 km ausl	22 km
		44 km
31.07.01	Intervalle 4 km einl 2 x 5,2 km, 1 km Pause (8 min), 31 ° C 20:50, 20:35 2 km ausl	17,5 km
		194 km

August 2001

03.08.01	20 km: 1:34:15 1 km einl 20 km langs (HF < 160), 26 ° C (26:40, 38:10, 45:18, 58:27, 1:15:28) 1 km ausl	22 km
05.08.01	13 km: 53:38 4 km einl 13 km kontrolliert schnell, 20 ° C (10:52, 10:48, 10:47, 10:41, 10:29) 2 km ausl	19 km
		58 km
08.08.01	Intervalle 3,5 km einl 4 x 2,6 km, je 0,5 km Pause (5 min), 20 ° C 10:21, 10:13, 10:00, 9:32 3,5 km ausl	19 km
12.08.01	26 km: 2:09:21 1 km einl 26 km langs (HF < 160), 20 ° C (45:25, 56:53, 1:03:56, 1:17:08, 1:31:48, 1:49:40) 1 km ausl	28 km
		47 km
15.08.01	Intervalle 3,5 km einl 8 x 1,1 km, je 0,25 km Pause (2,5 min), 30 ° C 4:38, 4:24, 4:29, 4:21, 4:25, 4:19, 4:22, 4:17 3,5 km ausl	17,5 km
19.08.01	Intervalle 4 km einl 2 x 5,2 km, 1 km Pause (8 min), 23 ° C 20:32 (10:22, 10:10), 19:56 (10:06, 9:50) 2 km ausl	17,5 km
		35 km
22.08.01	12 km: 1:11 12 km langs	12 km
24.08.01	10 km Straßenlauf Herxheim 3 km einl 10 km: 36:40 3:23, 3:44, 3:39, 3:42, 3:41, 3:44, 3:44, 3:49, 3:42, 3:30 sehr warm, ca. 30 ° C, gute Konkurrenz 2 km ausl	15 km
26.08.01	12 km 12 km langs	12 km
		39 km
28.08.01	20 km: 1:34:06 1 km einl 20 km langs (HF < 160), 20 ° C (26:16, 37:56, 45:18, 58:36, 1:15:31) 1 km ausl	22 km
30.08.01	Intervalle 3,5 km einl	18,5 km

2 x 5,2 km, 1 km Pause (8 min), 20 ° C 20:50 (10:34, 10:16), 20:37 (10:21, 10:16) 3,5 km ausl	
	40,5 km
	201,5 km

September 2001

03.09.01	14 km 14 km langs-locker (Aalborg)	14 km
07.09.01	7 km 7 km langs (Aalborg)	7 km
09.09.01	10 km Straßenlauf Rot 4 km einl 10 km: 35:55 3:37, 3:36, 3:37, 3:37, 3:39, 3:37, 3:37, 3:33, 3:32, 3:29 kühl, ca. 12 ° C, windig, sehr gute Konkurrenz 3 km ausl	17 km
		38 km
11.09.01	12 km 12 km langs	12 km
14.09.01	Intervalle 4 km einl 3 x 5,2 km, je 0,75 km Pause (6 min), 12 ° C, feucht, kein Regen 21:00 (10:34, 10:26), 20:56 (10:25, 10:31), 21:14 (10:34, 10:40) (letzter Lauf sehr anstrengend) 2 km ausl	23 km
16.09.01	28,5 km: 2:22:37 1 km einl 28,5 km langs (HF < 160), 12 ° C, teilw. Regen (32:00, 44:54, 56:31, 1:04:02, 1:17:19, 1:45:15, 2:03:17) 1 km ausl	30,5 km
		65,5 km
23.09.01	31 km: 2:35:20 1 km einl 31 km langs (HF < 160), 14 ° C (32:00, 45:10, 57:33, 1:08:54, 1:16:16, 1:29:38, 1:57:15, 2:15:27) 1 km ausl	33 km
		33 km
26.09.01	Intervalle 4 km einl 3 x 5,2 km, je 0,75 km Pause (6 min), 12 ° C, feucht, kein Regen 20:56 (10:30, 10:26), 20:51 (10:31, 10:20), 20:36 (10:20, 10:16) (kontrolliert, verhältnismäßig leicht) 2 km ausl	23 km
30.09.01	14 km 1 km einl 14 km langs 1 km ausl	16 km
		39 km
		175,5 km

Oktober 2001

03.10.01	Halbmarathon Maximiliansau 3 km einl 21,1 km: 1:22:37 3:48, 7:46, 11:32, 15:25, 19:18, 23:12, 27:07, 30:59, 35:00, 38:59, 42:52, 46:42, 50:38, 54:30, 58:18, 62:16, 66:10, 70:10, 74:05, 78:13 etwa 22 ° C, windig, ab km 19 Seitenstiche, ab km 10 allein 2 km ausl	26 km
07.10.01	20 km: 1:39:09 1 km einl 20 km langs (HF < 160) (27:19, 39:22, 47:12, 1:00:54, 1:19:21) 1 km ausl	22 km
		48 km
10.10.01	Intervalle 4 km einl 2 x 7,8 km, 1 km Pause, anstrengend 31:40 (10:48, 10:29, 10:23), 31:26 (10:29, 10:31, 10:26) 2 km ausl	22,5 km
13.10.01	36 km: 3:01 1 km einl 36 km langs (HF < 160), sehr anstrengend, nach 2:20 h keine Kraft mehr 1 km ausl	38 km
		60,5 km
17.10.01	12 km 12 km langs	12 km
20.10.01	18 km 18 km langs (DT)	18 km
		30 km
23.10.01	12 km 12 km langs	12 km
25.10.01	10 km 10 km langs	10 km
28.10.01	Marathon Frankfurt 1 km einl 42,2 km: 2:56:28 (HF (AVG): 172, HF (MAX): 185 (4:15 (165), 8:14? (165), 13:04? (160), -, 20:11 (167), 24:24 (166), -, 32:27 (165), 36:32 (163), 40:41 (165), 44:48 (167), 48:58 (164), 53:07 (165), 57:16 (164), 1:01:23 (168), 1:05:33 (166), 1:09:39 (167), 1:13:44 (168), 1:17:52 (166), 1:21:46? (172), 1:26:08 (169), (1:26:33) (168), 1:30:16 (169), 1:34:25 (171), 1:38:34 (170), 1:42:40 (170), 1:46:54 (175), 1:50:59 (173), 1:55:10 (173), 1:59:15 (175), 2:03:05? (180), 2:07:29 (176), 2:11:34 (178), 2:15:45 (178), 2:19:59 (178), 2:24:16 (180), 2:28:32 (182), 2:32:46 (182), 2:37:02 (183), 2:41:33 (184), 2:46:12 (183), 2:50:53 (183), 2:55:41 (182))	43 km
		65 km
		203,5 km