

02.01.2026

Fødselsdato 14.01.1965
Alder 61

Antal officielle løb

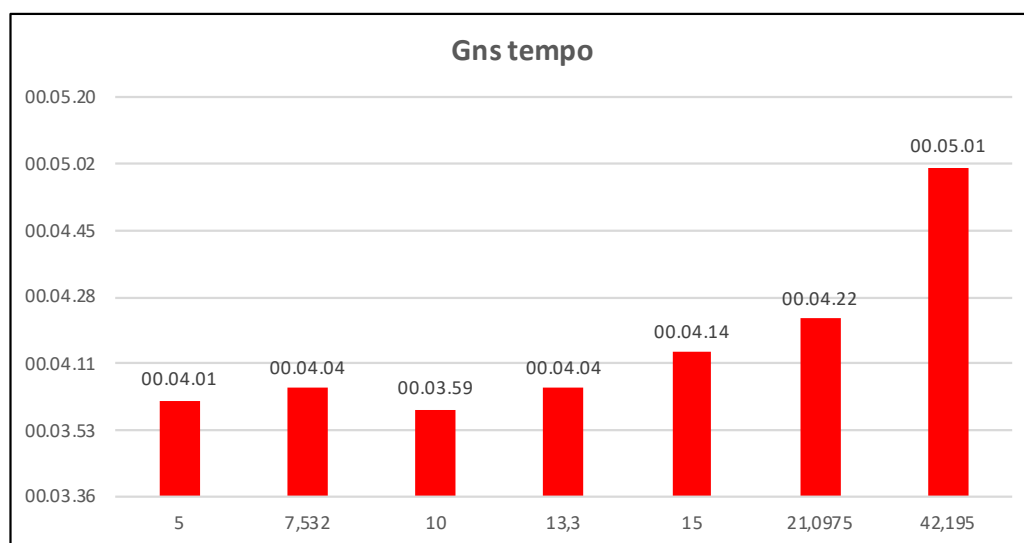
Antal løb	
Distance	Total
5	268 Parkrun, DHL. Hurtigste: 26.5.2018
7,532	47 Dansk mil: RAC Milen, Christianshavnmilen. Hurtigste: 1.6.2015
10	38 Hurtigste: 6.5.2015
13,3	14 Eremitageløbet. Hurtigste: 6.10.2013
15	5 Hurtigste: 30.10.2016
21,0975	60 Hurtigste: Copenhagen Half 13.9.2015
42,195	440 Hurtigste: Berlin Marathon 29.9.2013
42,195-49,999	1 Zermatt Ultramarathon på 45,6 km med 2.400 hm
≥50	2 Bedste gennemsnitstid pr. km. = 00:05:48

PR

Distance	Dato	Værdier	PR tid	Tempo
5	26.05.2018		00.18.15	00.03.39
7,532	01.06.2015		00.28.20	00.03.46
10	06.05.2015		00.37.13	00.03.43
13,3	06.10.2013		00.49.53	00.03.45
15	30.10.2016		01.01.33	00.04.06
21,0975	13.09.2015		01.22.40	00.03.55
42,195	29.09.2013		02.52.40	00.04.06

Gennemsnit

Distance	Værdier	Gns tid	Gns tempo
5		00.20.04	00.04.01
7,532		00.30.38	00.04.04
10		00.39.47	00.03.59
13,3		00.54.09	00.04.04
15		01.03.26	00.04.14
21,0975		01.32.13	00.04.22
42,195		03.31.57	00.05.01



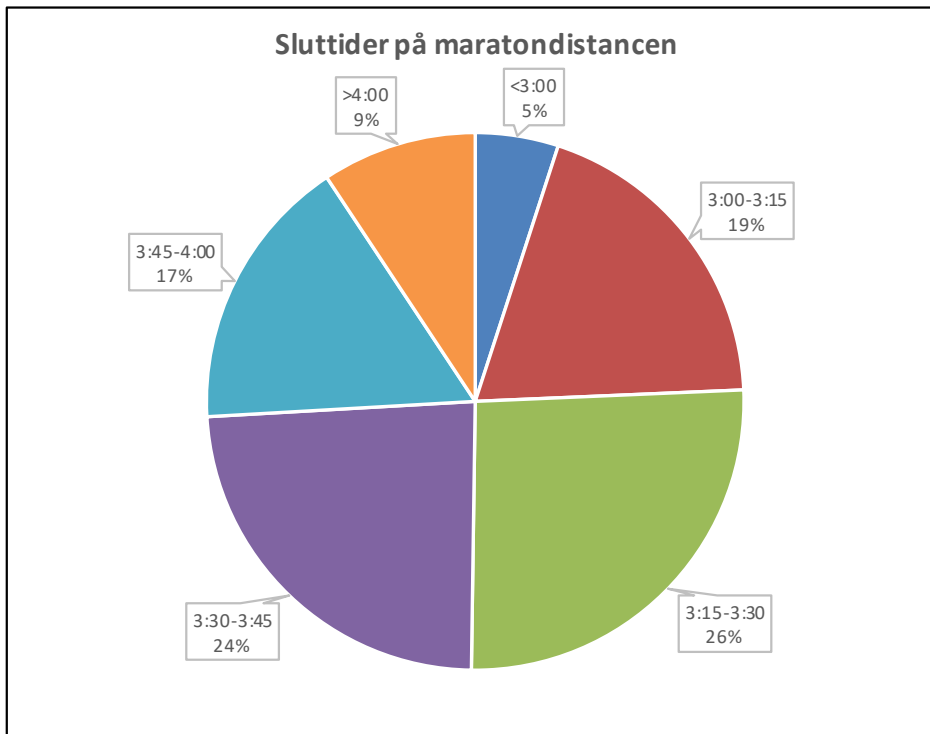
Gennemsnitlige tider fordelt på distance og år

Gns tid	Distance				
Årstal	5	7,532	10	21,0975	42,195
2005					03.26.10
2006			00.41.24	01.29.22	
2007			00.41.19	01.29.33	03.24.40
2008				01.31.10	03.23.33
2009			00.40.37	01.42.24	03.30.55
2010				01.27.10	03.40.38
2011				01.28.03	03.28.42
2012			00.38.55	01.27.18	03.23.12
2013	00.18.39		00.39.30	01.23.36	03.23.45
2014	00.19.09		00.38.54	01.33.00	03.30.02
2015	00.19.22	00.29.13	00.37.58	01.23.53	03.32.41
2016	00.19.49	00.29.52	00.40.12	01.34.15	03.26.45
2017	00.19.48	00.29.29	00.40.03	01.27.23	03.27.03
2018	00.19.40	00.29.45	00.39.27	01.24.51	03.22.24
2019	00.20.09	00.30.42	00.40.00	01.28.36	03.32.45
2020	00.19.41	00.31.39		01.58.30	03.39.56
2021	00.20.21	00.31.32		02.21.09	03.38.28
2022	00.20.25	00.30.36		01.40.32	03.32.56
2023	00.20.30	00.30.38		01.54.11	03.38.04
2024	00.20.45	00.31.34	00.45.31	01.32.22	03.45.01
2025	00.20.17	00.31.24		01.30.34	03.38.35

Hurtigste tid	Distance				
Årstal	5	7,532	10	21,0975	42,195
2005					03.26.10
2006			00.40.29	01.29.22	
2007			00.40.50	01.29.33	03.21.24
2008				01.29.22	02.58.22
2009			00.40.37	01.33.03	02.53.57
2010				01.26.09	02.58.47
2011				01.26.36	02.56.50
2012			00.38.55	01.23.57	02.56.34
2013	00.18.33		00.37.20	01.22.50	02.52.40
2014	00.18.39		00.37.45	01.23.04	02.54.28
2015	00.18.33	00.28.20	00.37.13	01.22.40	02.55.34
2016	00.18.58	00.29.25	00.40.07	01.25.44	02.58.02
2017	00.18.36	00.29.03	00.38.30	01.23.13	02.57.47
2018	00.18.15	00.29.23	00.38.46	01.24.51	02.58.26
2019	00.19.04	00.30.40	00.39.09	01.26.17	02.58.09
2020	00.19.18	00.31.39		01.58.30	03.04.36
2021	00.19.39	00.31.32		02.21.09	03.09.13
2022	00.19.24	00.29.43		01.24.49	02.58.53
2023	00.19.03	00.29.40		01.32.52	03.02.30
2024	00.19.13	00.30.30	00.45.31	01.29.24	03.09.52
2025	00.19.30	00.30.17		01.26.14	03.12.53

Fordeling af sluttider på maratondistancen

Værdier		
Tidsinterval	Antal	%-fordeling
<3:00	22	5%
3:00-3:15	85	19%
3:15-3:30	114	26%
3:30-3:45	105	24%
3:45-4:00	73	17%
>4:00	41	9%



Værdier				
Løbstype	Antal løb	Gns tid	Gns tempo	PR tid
Officielt med chip	160	03.17.14	00.04.40	02.52.40
Cannonball	280	03.40.21	00.05.13	03.03.33

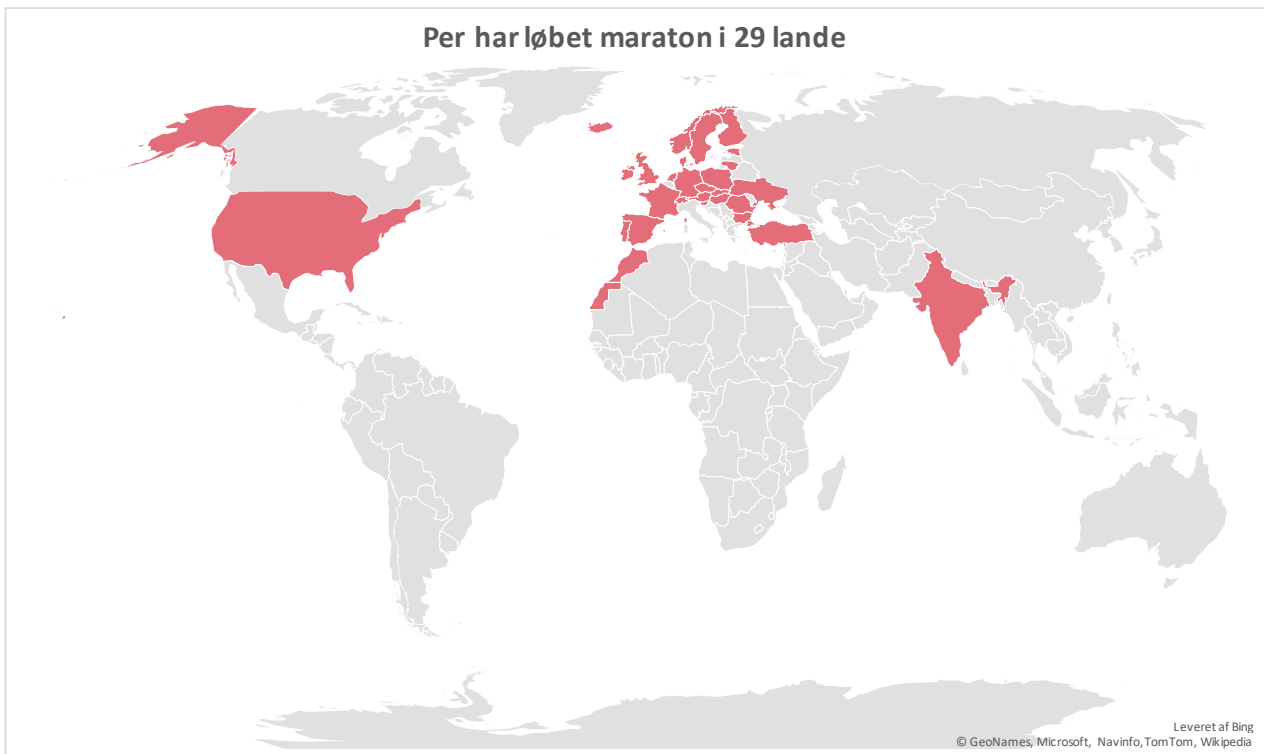
Gennemsnitligt antal maratonløb pr. år. siden #1 den 15.5.2005

46,3

Lande, hvori Per har løbet maratonløb

Antal løb		Antal lande
Land	Total	
Danmark	342	29
Tyskland	36	
Spanien	9	
Norge	7	
USA	5	
Litauen	4	
Polen	4	
Finland	4	
Marokko	3	
Schweiz	3	
Bulgarien	2	
Irland	2	
Sverige	2	
Frankrig	2	
Slovenien	1	
Ukraine	1	
Østrig	1	
Hongkong	1	
Indien	1	
Holland	1	
Estland	1	
Rumænien	1	
Tyrkiet	1	
Tjekkiet	1	
Island	1	
Storbritannien	1	
Ungarn	1	
Slovakiet	1	
Portugal	1	
Hovedtotal	440	

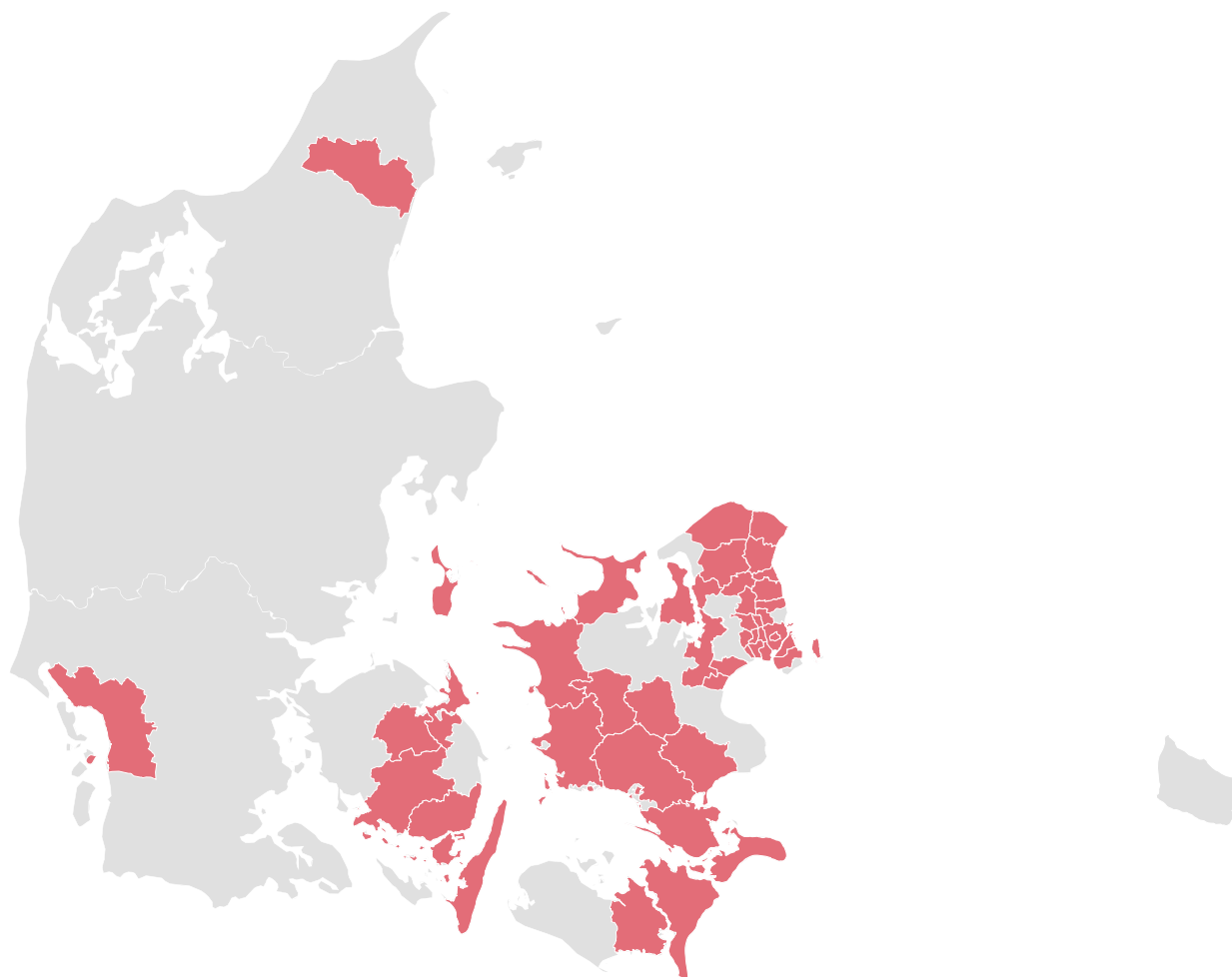
Per har løbet maraton i 29 lande



Danske kommuner, hvori Per har løbet maratonløb

Antal løb		Antal kommuner
DK kommune	Total	
Albertslund	2	43
Allerød	1	
Ballerup	1	
Brøndby	7	
Brønderslev	1	
Esbjerg	1	
Faxe	3	
Fredensborg	1	
Frederiksberg	2	
Frederikssund	8	
Furesø	7	
Faaborg-Midtfyn	3	
Gladsaxe	2	
Glostrup	1	
Greve	25	
Gribskov	1	
Guldborgsund	2	
Helsingør	17	
Herlev	3	
Hillerød	7	
Hvidovre	11	
Hørsholm	1	
Kalundborg	12	
Kerteminde	1	
København	44	
Langeland	1	
Lyngby-Taarbæk	8	
Næstved	20	
Odense	6	
Odsherred	1	
Ringsted	16	
Roskilde	6	
Rudersdal	32	
Rødovre	5	
Samsø	1	
Slagelse	18	
Solrød	1	
Sorø	19	
Svendborg	6	
Tårnby	29	
Vallensbæk	2	
Vordingborg	5	

Per har løbet maraton i 42 danske kommuner



Detaljer - kronologisk

Distance	Dato	Løb	Land	Værdier	
				Sluttid	Tempo
5	26.10.2013	Parkrun	Danmark	00.18.36	00.03.43
	02.11.2013	Parkrun	Danmark	00.18.33	00.03.43
	30.11.2013	Parkrun	Danmark	00.18.47	00.03.45
	15.03.2014	Parkrun	Danmark	00.19.33	00.03.55
	22.03.2014	Parkrun	Danmark	00.18.47	00.03.45
	05.04.2014	Parkrun	Danmark	00.18.39	00.03.44
	19.04.2014	Parkrun	Danmark	00.18.55	00.03.47
	03.05.2014	Parkrun	Danmark	00.19.20	00.03.52
	01.11.2014	Parkrun	Danmark	00.19.03	00.03.49
	29.11.2014	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	13.12.2014	Parkrun	Danmark	00.19.22	00.03.52
	21.02.2015	Parkrun	Danmark	00.19.33	00.03.55
	14.03.2015	Parkrun	Danmark	00.18.33	00.03.43
	21.03.2015	Parkrun	Danmark	00.18.58	00.03.48
	04.04.2015	Parkrun	Danmark	00.20.04	00.04.01
	06.06.2015	Parkrun	Danmark	00.18.38	00.03.44
	04.07.2015	Parkrun	Danmark	00.19.00	00.03.48
	25.07.2015	Parkrun	USA	00.19.32	00.03.54
	08.08.2015	Parkrun	Danmark	00.19.31	00.03.54
	07.11.2015	Parkrun	Danmark	00.19.17	00.03.51
	14.11.2015	Parkrun	Danmark	00.19.53	00.03.59
	21.11.2015	Parkrun	Danmark	00.20.33	00.04.07
	05.12.2015	Parkrun	Danmark	00.19.18	00.03.52
	19.12.2015	Parkrun	Danmark	00.18.53	00.03.47
	02.01.2016	Parkrun	Danmark	00.20.03	00.04.01
	12.03.2016	Parkrun	Danmark	00.21.18	00.04.16
	19.03.2016	Parkrun	Danmark	00.20.38	00.04.08
	09.04.2016	Parkrun	Danmark	00.20.46	00.04.09
	30.04.2016	Parkrun	Danmark	00.20.32	00.04.06
	07.05.2016	Parkrun	Danmark	00.19.24	00.03.53
	14.05.2016	Parkrun	Danmark	00.19.16	00.03.51
	28.05.2016	Parkrun	Danmark	00.18.58	00.03.48
	11.06.2016	Parkrun	Danmark	00.19.13	00.03.51
	16.07.2016	Parkrun	Danmark	00.19.30	00.03.54
	23.07.2016	Parkrun	Danmark	00.20.15	00.04.03
	27.08.2016	Parkrun	Danmark	00.19.31	00.03.54
	10.09.2016	Parkrun	Danmark	00.19.05	00.03.49
	01.10.2016	Parkrun	Danmark	00.19.21	00.03.52
	29.10.2016	Parkrun	Danmark	00.19.21	00.03.52
	05.11.2016	Parkrun	Danmark	00.19.20	00.03.52
	03.12.2016	Parkrun	Danmark	00.19.47	00.03.57
	24.12.2016	Parkrun	Danmark	00.20.17	00.04.03
	07.01.2017	Parkrun	Danmark	00.19.55	00.03.59
	14.01.2017	Parkrun	Danmark	00.19.35	00.03.55
	21.01.2017	Parkrun	Danmark	00.19.30	00.03.54
	28.01.2017	Parkrun	Danmark	00.19.41	00.03.56
	04.03.2017	Parkrun	Danmark	00.20.25	00.04.05
	11.03.2017	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	18.03.2017	Parkrun	Danmark	00.20.40	00.04.08
	25.03.2017	Parkrun	Danmark	00.19.48	00.03.58
	15.04.2017	Parkrun	Danmark	00.20.18	00.04.04
	29.04.2017	Parkrun	Danmark	00.20.44	00.04.09
	06.05.2017	Parkrun	Danmark	00.18.51	00.03.46
	13.05.2017	Parkrun	Danmark	00.19.00	00.03.48
	20.05.2017	Parkrun	Danmark	00.21.30	00.04.18
	03.06.2017	Parkrun	Danmark	00.21.12	00.04.14
	10.06.2017	Parkrun	Danmark	00.18.36	00.03.43
	17.06.2017	Parkrun	Danmark	00.18.55	00.03.47
	01.07.2017	Parkrun	Danmark	00.18.56	00.03.47
	08.07.2017	Parkrun	Danmark	00.18.38	00.03.44

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	29.07.2017	Parkrun	Danmark	00.19.24	00.03.53
	12.08.2017	Parkrun	Danmark	00.18.53	00.03.47
	19.08.2017	Parkrun	Danmark	00.20.53	00.04.11
	02.09.2017	Parkrun	Danmark	00.19.06	00.03.49
	16.09.2017	Parkrun	Danmark	00.21.04	00.04.13
	30.09.2017	Parkrun	Danmark	00.19.08	00.03.50
	28.10.2017	Parkrun	Danmark	00.21.10	00.04.14
	04.11.2017	Parkrun	Danmark	00.19.02	00.03.48
	02.12.2017	Parkrun	Danmark	00.19.14	00.03.51
	16.12.2017	Parkrun	Danmark	00.19.42	00.03.56
	23.12.2017	Parkrun	Danmark	00.20.44	00.04.09
	30.12.2017	Parkrun	Danmark	00.20.02	00.04.00
	06.01.2018	Parkrun	Danmark	00.19.10	00.03.50
	13.01.2018	Parkrun	Danmark	00.19.02	00.03.48
	20.01.2018	Parkrun	Danmark	00.18.50	00.03.46
	03.02.2018	Parkrun	Danmark	00.19.23	00.03.53
	10.02.2018	Parkrun	Storbritannie	00.19.15	00.03.51
	03.03.2018	Parkrun	Danmark	00.24.40	00.04.56
	10.03.2018	Parkrun	Danmark	00.20.21	00.04.04
	17.03.2018	Parkrun	Danmark	00.19.36	00.03.55
	24.03.2018	Parkrun	Danmark	00.19.05	00.03.49
	31.03.2018	Parkrun	Danmark	00.19.07	00.03.49
	14.04.2018	Parkrun	Danmark	00.18.52	00.03.46
	28.04.2018	Parkrun	Danmark	00.19.22	00.03.52
	05.05.2018	Parkrun	Danmark	00.18.40	00.03.44
	12.05.2018	Parkrun	Danmark	00.21.34	00.04.19
	19.05.2018	Parkrun	Danmark	00.19.36	00.03.55
	26.05.2018	Parkrun	Danmark	00.18.15	00.03.39
	09.06.2018	Parkrun	Danmark	00.18.43	00.03.45
	30.06.2018	Parkrun	Danmark	00.18.42	00.03.44
	21.07.2018	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	28.07.2018	Parkrun	Danmark	00.19.30	00.03.54
	18.08.2018	Parkrun	Danmark	00.19.04	00.03.49
	25.08.2018	Parkrun	Danmark	00.18.21	00.03.40
	01.09.2018	Parkrun	Danmark	00.18.50	00.03.46
	08.09.2018	Parkrun	Danmark	00.21.15	00.04.15
	22.09.2018	Parkrun	Danmark	00.20.51	00.04.10
	29.09.2018	Parkrun	Danmark	00.19.34	00.03.55
	06.10.2018	Parkrun	Danmark	00.21.28	00.04.18
	13.10.2018	Parkrun	Danmark	00.19.16	00.03.51
	03.11.2018	Parkrun	Danmark	00.19.33	00.03.55
	17.11.2018	Parkrun	Danmark	00.18.59	00.03.48
	01.12.2018	Parkrun	Danmark	00.19.52	00.03.58
	15.12.2018	Parkrun	Danmark	00.19.46	00.03.57
	22.12.2018	Parkrun	Danmark	00.19.57	00.03.59
	29.12.2018	Parkrun	Danmark	00.20.24	00.04.05
	05.01.2019	Parkrun	Danmark	00.19.53	00.03.59
	12.01.2019	Parkrun	Danmark	00.19.55	00.03.59
	19.01.2019	Parkrun	Danmark	00.19.37	00.03.55
	02.02.2019	Parkrun	Danmark	00.20.45	00.04.09
	09.02.2019	Parkrun	Danmark	00.19.56	00.03.59
	02.03.2019	Parkrun	Danmark	00.19.58	00.04.00
	09.03.2019	Parkrun	Danmark	00.21.15	00.04.15
	16.03.2019	Parkrun	Danmark	00.20.47	00.04.09
	23.03.2019	Parkrun	Danmark	00.19.25	00.03.53
	30.03.2019	Parkrun	Danmark	00.19.46	00.03.57
	06.04.2019	Parkrun	Danmark	00.19.18	00.03.52
	13.04.2019	Parkrun	Frankrig	00.21.00	00.04.12
	20.04.2019	Parkrun	Danmark	00.19.27	00.03.53
	04.05.2019	Parkrun	Danmark	00.19.40	00.03.56
	18.05.2019	Parkrun	Danmark	00.21.11	00.04.14
	25.05.2019	Parkrun	Danmark	00.19.18	00.03.52
	08.06.2019	Parkrun	Frankrig	00.20.03	00.04.01
	15.06.2019	Parkrun	Danmark	00.19.20	00.03.52
	22.06.2019	Parkrun	Danmark	00.20.06	00.04.01
	29.06.2019	Parkrun	Danmark	00.19.18	00.03.52

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	06.07.2019	Parkrun	Danmark	00.20.58	00.04.12
	20.07.2019	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	28.08.2019	DHL Stafet	Danmark	00.21.37	00.04.19
	29.08.2019	DHL Stafet	Danmark	00.23.10	00.04.38
	30.08.2019	DHL Stafet	Danmark	00.20.36	00.04.07
	31.08.2019	Parkrun	Danmark	00.19.29	00.03.54
	07.09.2019	Parkrun	Danmark	00.21.00	00.04.12
	14.09.2019	Parkrun	Danmark	00.19.31	00.03.54
	21.09.2019	Parkrun	Danmark	00.19.04	00.03.49
	05.10.2019	Parkrun	Danmark	00.19.45	00.03.57
	26.10.2019	Parkrun	Danmark	00.19.55	00.03.59
	09.11.2019	Parkrun	Danmark	00.19.48	00.03.58
	16.11.2019	Parkrun	Danmark	00.19.49	00.03.58
	23.11.2019	Parkrun	Danmark	00.19.23	00.03.53
	21.12.2019	Parkrun	Danmark	00.20.12	00.04.02
	28.12.2019	Parkrun	Danmark	00.21.39	00.04.20
	01.01.2020	Parkrun	Danmark	00.20.26	00.04.05
	04.01.2020	Parkrun	Danmark	00.20.12	00.04.02
	11.01.2020	Parkrun	Danmark	00.19.18	00.03.52
	18.01.2020	Parkrun	Danmark	00.19.27	00.03.53
	01.02.2020	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	08.02.2020	Parkrun	Danmark	00.19.23	00.03.53
	07.03.2020	Parkrun	Danmark	00.19.29	00.03.54
	14.08.2021	Parkrun	Danmark	00.20.53	00.04.11
	11.09.2021	Parkrun	Danmark	00.20.20	00.04.04
	18.09.2021	Parkrun	Danmark	00.19.57	00.03.59
	02.10.2021	Parkrun	Danmark	00.19.39	00.03.56
	16.10.2021	Parkrun	Frankrig	00.21.31	00.04.18
	30.10.2021	Parkrun	Danmark	00.19.55	00.03.59
	04.12.2021	Parkrun	Danmark	00.19.40	00.03.56
	18.12.2021	Parkrun	Danmark	00.20.51	00.04.10
	22.01.2022	Parkrun	Danmark	00.21.35	00.04.19
	26.02.2022	Parkrun	Danmark	00.20.32	00.04.06
	26.03.2022	Parkrun	Danmark	00.20.28	00.04.06
	02.04.2022	Parkrun	Danmark	00.21.29	00.04.18
	30.04.2022	Parkrun	Danmark	00.20.06	00.04.01
	07.05.2022	Parkrun	Storbritannie	00.20.03	00.04.01
	14.05.2022	Parkrun	Danmark	00.22.13	00.04.27
	28.05.2022	Parkrun	Danmark	00.20.47	00.04.09
	04.06.2022	Parkrun	Danmark	00.20.11	00.04.02
	18.06.2022	Parkrun	Danmark	00.19.56	00.03.59
	25.06.2022	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	06.08.2022	Parkrun	Danmark	00.19.59	00.04.00
	03.09.2022	Parkrun	Danmark	00.19.32	00.03.54
	10.09.2022	Parkrun	Danmark	00.20.27	00.04.05
	17.09.2022	Parkrun	Danmark	00.20.11	00.04.02
	01.10.2022	Parkrun	Danmark	00.19.37	00.03.55
	22.10.2022	Parkrun	Danmark	00.21.04	00.04.13
	05.11.2022	Parkrun	Danmark	00.19.41	00.03.56
	03.12.2022	Parkrun	Danmark	00.19.24	00.03.53
	17.12.2022	Parkrun	Danmark	00.21.34	00.04.19
	14.01.2023	Parkrun	Danmark	00.20.01	00.04.00
	21.01.2023	Parkrun	Danmark	00.19.55	00.03.59
	04.02.2023	Parkrun	Danmark	00.19.43	00.03.57
	18.02.2023	Parkrun	Danmark	00.22.14	00.04.27
	25.02.2023	Parkrun	Danmark	00.20.28	00.04.06
	04.03.2023	Parkrun	Danmark	00.19.36	00.03.55
	18.03.2023	Parkrun	Danmark	00.19.03	00.03.49
	01.04.2023	Parkrun	Danmark	00.20.03	00.04.01
	15.04.2023	Parkrun	Danmark	00.19.05	00.03.49
	22.04.2023	Parkrun	Danmark	00.20.49	00.04.10
	29.04.2023	Parkrun	Danmark	00.19.09	00.03.50
	13.05.2023	Parkrun	Danmark	00.20.01	00.04.00
	24.06.2023	Parkrun	Danmark	00.20.27	00.04.05
	15.07.2023	Parkrun	Danmark	00.20.41	00.04.08
	05.08.2023	Parkrun	Danmark	00.20.15	00.04.03

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	12.08.2023	Parkrun	Danmark	00.19.37	00.03.55
	02.09.2023	Parkrun	Danmark	00.19.21	00.03.52
	09.09.2023	Parkrun	Danmark	00.19.42	00.03.56
	16.09.2023	Parkrun	Danmark	00.21.00	00.04.12
	07.10.2023	Chicago 5k	USA	00.30.08	00.06.02
	21.10.2023	Parkrun	Danmark	00.20.47	00.04.09
	28.10.2023	Parkrun	Danmark	00.20.18	00.04.04
	04.11.2023	Parkrun	Danmark	00.19.41	00.03.56
	11.11.2023	Parkrun	Danmark	00.19.12	00.03.50
	25.11.2023	Parkrun	Danmark	00.19.16	00.03.51
	02.12.2023	Parkrun	Danmark	00.20.48	00.04.10
	16.12.2023	Parkrun	Danmark	00.20.05	00.04.01
	23.12.2023	Parkrun	Danmark	00.22.36	00.04.31
	10.02.2024	Parkrun	Danmark	00.22.08	00.04.26
	17.02.2024	Parkrun	Danmark	00.21.04	00.04.13
	24.02.2024	Parkrun	Danmark	00.20.21	00.04.04
	16.03.2024	Parkrun	Danmark	00.21.35	00.04.19
	23.03.2024	Parkrun	Danmark	00.19.56	00.03.59
	06.04.2024	Parkrun	Danmark	00.19.49	00.03.58
	13.04.2024	Parkrun	Danmark	00.20.06	00.04.01
	20.04.2024	Parkrun	Danmark	00.19.37	00.03.55
	27.04.2024	Parkrun	Danmark	00.19.13	00.03.51
	04.05.2024	Parkrun	Danmark	00.21.16	00.04.15
	18.05.2024	Parkrun	Danmark	00.20.05	00.04.01
	25.05.2024	Parkrun	Danmark	00.20.15	00.04.03
	29.06.2024	Parkrun	Danmark	00.20.49	00.04.10
	06.07.2024	Parkrun	Danmark	00.20.16	00.04.03
	27.07.2024	Parkrun	Polen	00.20.53	00.04.11
	17.08.2024	Parkrun	Danmark	00.20.34	00.04.07
	24.08.2024	Parkrun	Danmark	00.20.07	00.04.01
	31.08.2024	Parkrun	Danmark	00.20.25	00.04.05
	14.09.2024	Parkrun	Danmark	00.20.00	00.04.00
	21.09.2024	Parkrun	Danmark	00.19.51	00.03.58
	28.09.2024	Generali 5K	Tyskland	00.26.04	00.05.13
	05.10.2024	Parkrun	Danmark	00.20.37	00.04.07
	12.10.2024	Parkrun	Danmark	00.20.39	00.04.08
	19.10.2024	Parkrun	Danmark	00.20.02	00.04.00
	26.10.2024	Parkrun	Danmark	00.20.21	00.04.04
	09.11.2024	Parkrun	Danmark	00.20.36	00.04.07
	30.11.2024	Parkrun	Danmark	00.20.25	00.04.05
	07.12.2024	Parkrun	Danmark	00.19.43	00.03.57
	21.12.2024	Parkrun	Danmark	00.21.33	00.04.19
	28.12.2024	Parkrun	Danmark	00.24.00	00.04.48
	04.01.2025	Parkrun	Danmark	00.21.36	00.04.19
	11.01.2025	Parkrun	Danmark	00.20.40	00.04.08
	18.01.2025	Parkrun	Danmark	00.20.54	00.04.11
	25.01.2025	Parkrun	Danmark	00.20.29	00.04.06
	01.02.2025	Parkrun	Danmark	00.20.00	00.04.00
	08.02.2025	Parkrun	Danmark	00.19.44	00.03.57
	15.02.2025	Parkrun	Danmark	00.19.59	00.04.00
	22.02.2025	Parkrun	Danmark	00.19.48	00.03.58
	01.03.2025	Parkrun	USA	00.20.16	00.04.03
	08.03.2025	Parkrun	Danmark	00.19.30	00.03.54
	22.03.2025	Parkrun	Danmark	00.19.42	00.03.56
	29.03.2025	Parkrun	Danmark	00.19.38	00.03.56
	05.04.2025	Parkrun	Polen	00.21.09	00.04.14
	12.04.2025	Parkrun	Danmark	00.19.59	00.04.00
	26.04.2025	Parkrun	Danmark	00.19.34	00.03.55
	03.05.2025	Parkrun	Danmark	00.21.16	00.04.15
	10.05.2025	Parkrun	Danmark	00.20.18	00.04.04
	17.05.2025	Parkrun	Danmark	00.20.04	00.04.01
	24.05.2025	Parkrun	Malaysia	00.20.24	00.04.05
	28.06.2025	Parkrun	Danmark	00.19.59	00.04.00
	09.08.2025	Parkrun	Danmark	00.20.21	00.04.04
	23.08.2025	Parkrun	Danmark	00.19.52	00.03.58
	30.08.2025	Parkrun	Danmark	00.19.39	00.03.56

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
7,532	06.09.2025	Parkrun	Danmark	00.19.49	00.03.58
	13.09.2025	Parkrun	Danmark	00.21.52	00.04.22
	04.10.2025	Parkrun	Danmark	00.21.52	00.04.22
	11.10.2025	Parkrun	Danmark	00.19.45	00.03.57
	25.10.2025	Parkrun	Litauen	00.20.37	00.04.07
	01.11.2025	Parkrun	Danmark	00.19.35	00.03.55
	08.11.2025	Parkrun	Danmark	00.19.30	00.03.54
	22.11.2025	Parkrun	(tom)	00.20.35	00.04.07
	06.12.2025	Parkrun	Danmark	00.19.55	00.03.59
	20.12.2025	Parkrun	Danmark	00.20.54	00.04.11
	13.04.2015	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.10	00.03.52
	01.06.2015	Christianshavnermilø	Danmark	00.28.20	00.03.46
	06.07.2015	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.19	00.04.02
	07.09.2015	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.04	00.03.52
	02.05.2016	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.28	00.04.03
	06.06.2016	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.33	00.03.55
	04.07.2016	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.54	00.03.58
	05.09.2016	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.01	00.03.59
	03.10.2016	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.25	00.03.54
	01.05.2017	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.39	00.03.56
	12.06.2017	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.15	00.03.53
	03.07.2017	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.32	00.03.55
	04.09.2017	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.03	00.03.51
	02.10.2017	Christianshavnermilø	Danmark	00.29.54	00.03.58
	12.09.2018	RAC Milen	Danmark	00.29.23	00.03.54
	13.10.2018	RAC Milen	Danmark	00.30.06	00.04.00
	12.06.2019	RAC Milen	Danmark	00.30.44	00.04.05
	14.08.2019	RAC Milen	Danmark	00.30.40	00.04.04
	12.08.2020	RAC Milen	Danmark	00.31.39	00.04.12
	08.09.2021	RAC Milen	Danmark	00.31.32	00.04.11
	13.04.2022	RAC Milen	Danmark	00.31.22	00.04.10
	11.05.2022	RAC Milen	Danmark	00.30.17	00.04.01
	15.06.2022	RAC Milen	Danmark	00.30.30	00.04.03
	14.09.2022	RAC Milen	Danmark	00.29.43	00.03.57
	12.11.2022	RAC Milen	Danmark	00.31.08	00.04.08
	19.04.2023	RAC Milen	Danmark	00.29.40	00.03.56
	24.05.2023	RAC Milen	Danmark	00.29.58	00.03.59
	21.06.2023	RAC Milen	Danmark	00.31.29	00.04.11
	16.08.2023	RAC Milen	Danmark	00.31.25	00.04.10
	08.04.2024	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.30	00.04.03
	10.04.2024	RAC Milen	Danmark	00.31.04	00.04.07
	15.05.2024	RAC Milen	Danmark	00.34.34	00.04.35
	19.06.2024	RAC Milen	Danmark	00.31.42	00.04.13
	01.07.2024	Christianshavnermilø	Danmark	00.31.02	00.04.07
	14.08.2024	RAC Milen	Danmark	00.32.40	00.04.20
	02.09.2024	Christianshavnermilø	Danmark	00.31.08	00.04.08
	18.09.2024	RAC Milen	Danmark	00.30.37	00.04.04
	07.10.2024	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.50	00.04.06
	09.04.2025	RAC Milen	Danmark	00.32.38	00.04.20
	05.05.2025	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.24	00.04.02
	07.05.2025	RAC Milen	Danmark	00.30.27	00.04.03
	11.06.2025	RAC Milen	Danmark	00.32.07	00.04.16
	04.08.2025	Christianshavnermilø	Danmark	00.33.35	00.04.28
	13.08.2025	RAC Milen	Danmark	00.31.25	00.04.10
	01.09.2025	Christianshavnermilø	Danmark	00.31.10	00.04.08
	10.09.2025	RAC Milen	Danmark	00.30.36	00.04.04
	06.10.2025	Christianshavnermilø	Danmark	00.30.17	00.04.01
10	10.09.2006	Skovsyreløbet	Danmark	00.42.18	00.04.14
	24.09.2006	Friløbet	Danmark	00.40.29	00.04.03
	02.09.2007	Skovsyreløbet	Danmark	00.41.48	00.04.11
	23.09.2007	Friløbet	Danmark	00.40.50	00.04.05
	01.02.2009	Nike Marathontest 1	Danmark	00.40.37	00.04.04
	04.07.2012	MINI Strandparkløb	Danmark	00.38.55	00.03.54
	02.05.2013	Mini City Løb	Danmark	00.37.53	00.03.47
	14.06.2013	Bumtest	Danmark	00.37.20	00.03.44
	02.07.2013	MINI Strandparkløb	Danmark	00.38.19	00.03.50

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
13,3	15.08.2013	Mini Havneløb	Danmark	00.39.29	00.03.57
	06.09.2013	Roskilde Gadeløb	Danmark	00.41.03	00.04.06
	22.09.2013	Friløbet	Danmark	00.42.59	00.04.18
	30.04.2014	Mini City Løb	Danmark	00.38.43	00.03.52
	13.06.2014	Nike Mandeløb	Danmark	00.37.45	00.03.47
	02.07.2014	MINI Strandparkløb	Danmark	00.38.41	00.03.52
	14.08.2014	Mini City Løb	Danmark	00.41.02	00.04.06
	21.09.2014	Friløbet	Danmark	00.38.21	00.03.50
	06.05.2015	Mini City Løb	Danmark	00.37.13	00.03.43
	19.06.2015	Københavns Mandeløb	Danmark	00.37.43	00.03.46
	13.08.2015	Mini Havneløb	Danmark	00.39.05	00.03.55
	20.09.2015	Friløbet	Danmark	00.37.51	00.03.47
	10.05.2016	BMW City Løb	Danmark	00.40.07	00.04.01
	05.07.2016	BMW Strandparkløb	Danmark	00.40.17	00.04.02
	29.01.2017	Nike Test 1	Danmark	00.40.14	00.04.01
	10.05.2017	Cityløbet	Danmark	00.38.30	00.03.51
	29.06.2017	BMW Strandparkløb	Danmark	00.40.05	00.04.00
	03.08.2017	BMW Havneløb	Danmark	00.40.33	00.04.03
	22.08.2017	Kastelløbet	Danmark	00.40.55	00.04.05
	21.01.2018	Nike Test 1	Danmark	00.38.46	00.03.53
	10.05.2018	Taastrup Løbet	Danmark	00.38.54	00.03.53
	16.08.2018	Havneløbet	Danmark	00.39.54	00.03.59
	23.09.2018	Friløbet	Danmark	00.40.18	00.04.02
	10.10.2018	Tåmbyløbet	Danmark	00.39.25	00.03.56
	03.02.2019	Nike 1 (10 km)	Danmark	00.41.18	00.04.08
	14.05.2019	Taastrup Løbet	Danmark	00.39.09	00.03.55
	22.06.2019	Make a Mark CPH	Danmark	00.40.03	00.04.00
	09.10.2019	Tåmbyløbet	Danmark	00.39.28	00.03.57
	15.08.2024	BMW Havneløbet	Danmark	00.45.31	00.04.33
	09.10.2005	Eremitageløbet	Danmark	01.00.20	00.04.32
	08.10.2006	Eremitageløbet	Danmark	00.55.37	00.04.11
	07.10.2007	Eremitageløbet	Danmark	00.53.43	00.04.02
	05.10.2008	Eremitageløbet	Danmark	00.51.40	00.03.53
	04.10.2009	Eremitageløbet	Danmark	00.52.30	00.03.57
	10.10.2010	Eremitageløbet	Danmark	00.51.33	00.03.53
	07.10.2012	Eremitageløbet	Danmark	00.51.58	00.03.54
	06.10.2013	Eremitageløbet	Danmark	00.49.53	00.03.45
	05.10.2014	Eremitageløbet	Danmark	00.53.01	00.03.59
	09.10.2016	Eremitageløbet	Danmark	00.53.27	00.04.01
	08.10.2017	Eremitageløbet	Danmark	00.52.07	00.03.55
	07.10.2018	Eremitageløbet	Danmark	00.53.12	00.04.00
	06.10.2024	Eremitageløbet	Danmark	01.01.48	00.04.39
	05.10.2025	Eremitageløbet	Danmark	00.57.16	00.04.18
15	11.03.2007	Nike Marathontest 2	Danmark	01.03.34	00.04.14
	09.03.2008	Nike Marathontest 2	Danmark	01.05.24	00.04.22
	08.03.2009	Nike Marathontest 2	Danmark	01.04.16	00.04.17
	30.10.2016	Nike Marathon Start Op	Danmark	01.01.33	00.04.06
21,0975	29.10.2017	Nike Marathon Start Up	Danmark	01.02.21	00.04.09
	01.10.2006	Powerade Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.29.22	00.04.14
	15.04.2007	Nike Marathontest 3	Danmark	01.29.33	00.04.15
	30.03.2008	Den Grønne Halvmarathon	Danmark	01.34.10	00.04.28
	13.04.2008	Nike Marathontest 3	Danmark	01.29.22	00.04.14
	27.04.2008	B.T. Halvmarathon	Danmark	01.29.57	00.04.16
	19.04.2009	Nike Marathontest 3	Danmark	01.33.03	00.04.25
	26.04.2009	B.T. Halvmarathon	Danmark	01.51.46	00.05.18
	25.04.2010	B.T. Halvmarathon	Danmark	01.28.48	00.04.13
	12.09.2010	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.26.32	00.04.06
	07.11.2010	Lufthavnen Rundt	Danmark	01.26.09	00.04.05
	27.03.2011	Griseløbet ½marathon	Danmark	01.30.41	00.04.18
	21.08.2011	Powerade Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.26.52	00.04.07
	11.09.2011	Griseløbet ½marathon	Danmark	01.26.36	00.04.06
	01.04.2012	Berlin Halbmarathon	Tyskland	01.27.54	00.04.10
	15.04.2012	Sparta Nike 3 test	Danmark	01.26.41	00.04.07
	28.04.2012	Egeskov Slotsløb Halvmarathon	Danmark	01.29.12	00.04.14
	06.05.2012	TV2 Øst Løbet Halvmarathon	Danmark	01.27.51	00.04.10
	02.06.2012	Landsbyløbet Halvmarathon	Danmark	01.25.33	00.04.03

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	01.09.2012	Kirkebyløbet	Danmark	01.34.14	00.04.28
	09.09.2012	Powerade Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.24.37	00.04.01
	15.09.2012	Å-løbet Halvmarathon	Danmark	01.23.57	00.03.59
	18.11.2012	Unicef Helsingør Marathon	Danmark	01.25.39	00.04.04
	07.04.2013	Berlin Halbmarathon	Tyskland	01.22.50	00.03.56
	22.06.2013	ISolid Ørestadsløbet ½marathon	Danmark	01.24.18	00.04.00
	15.09.2013	Powerade Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.23.40	00.03.58
	30.03.2014	Berlin Halbmarathon	Tyskland	01.23.49	00.03.58
	06.04.2014	Ruderkongeløbet	Danmark	01.35.54	00.04.33
	21.04.2014	Helvede i Nord Halvmarathon	Danmark	01.49.15	00.05.11
	14.09.2014	Powerade Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.23.04	00.03.56
	29.03.2015	Berlin Halbmarathon	Tyskland	01.26.16	00.04.05
	19.04.2015	Nike 4 Halvmarathon	Danmark	01.22.43	00.03.55
	13.09.2015	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.22.40	00.03.55
	13.03.2016	Sydkiøsløbet Halvmarathon	Danmark	01.45.08	00.04.59
	03.04.2016	Berlin Halbmarathon	Tyskland	01.33.58	00.04.27
	10.04.2016	Ruderkongeløbet	Danmark	01.39.42	00.04.44
	01.05.2016	BT Halvmarathon	Danmark	01.30.28	00.04.17
	28.08.2016	De 3 Broer Halvmarathon	Danmark	01.30.31	00.04.17
	18.09.2016	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.25.44	00.04.04
	02.04.2017	Berlin Halbmarathon	Tyskland	01.25.11	00.04.02
	18.06.2017	Farum Sø Løb Halvmarathon	Danmark	01.31.23	00.04.20
	27.08.2017	De 3 Broer Halvmarathon	Danmark	01.32.13	00.04.22
	17.09.2017	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.23.13	00.03.57
	15.10.2017	Brooklyn Greenway Halfmarathon	USA	01.24.29	00.04.00
	31.12.2017	Ånglamark Halvmarathon	Danmark	01.27.47	00.04.10
	15.04.2018	Nike Test 4	Danmark	01.24.51	00.04.01
	15.09.2019	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.26.17	00.04.05
	31.12.2019	Ånglamark Halvmarathon	Danmark	01.30.55	00.04.19
	28.11.2020	Kirke Syv Halvmarathon	Danmark	01.58.30	00.05.37
	18.04.2021	sh løb (halvmaraton) - Run to the hills	Danmark	02.21.09	00.06.41
	30.01.2022	Sevilla Halfmarathon	Spanien	01.37.11	00.04.36
	27.03.2022	Letting Run Halvmarathon	Danmark	01.59.37	00.05.40
	18.09.2022	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.24.49	00.04.01
	17.06.2023	Mjølner Marathon (halv)	Danmark	02.15.30	00.06.25
	17.09.2023	Copenhagen Halfmarathon	Danmark	01.32.52	00.04.24
	28.04.2024	Den Grønne Halvmaraton	Danmark	01.31.39	00.04.21
	23.07.2024	Letting Run Halvmarathon	Danmark	01.36.04	00.04.33
	15.09.2024	Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.29.24	00.04.14
	09.03.2025	Nike Spring Run	Danmark	01.32.23	00.04.23
	27.04.2025	Den Grønne Halvmaraton	Danmark	01.33.04	00.04.25
	14.09.2025	Copenhagen Half Marathon	Danmark	01.26.14	00.04.05
42,195	21.05.2005	Copenhagen Marathon	Danmark	03.26.10	00.04.53
	20.05.2007	Copenhagen Marathon	Danmark	03.22.43	00.04.48
	18.08.2007	Helsinki Marathon	Finland	03.29.53	00.04.58
	29.10.2007	Dublin Marathon	Irland	03.21.24	00.04.46
	18.05.2008	Copenhagen Marathon	Danmark	03.07.09	00.04.26
	21.06.2008	Midnight Sun Marathon	Norge	03.07.05	00.04.26
	16.08.2008	Helsinki Marathon	Finland	03.03.56	00.04.22
	28.09.2008	Berlin Marathon	Tyskland	02.58.22	00.04.14
	27.10.2008	Dublin Marathon	Irland	03.05.29	00.04.24
	16.11.2008	Rudersdal Marathon	Danmark	04.00.00	00.05.41
	14.12.2008	Rudersdal Marathon	Danmark	04.00.00	00.05.41
	31.12.2008	Socialmarathon, Amager	Danmark	03.46.23	00.05.22
	11.01.2009	Kalundborg Vintermarathon	Danmark	03.20.02	00.04.44
	22.03.2009	Rudersdal Marathon	Danmark	03.53.42	00.05.32
	28.03.2009	Sydkiøsløbet Marathon	Danmark	03.25.48	00.04.53
	13.04.2009	Rudersdal Marathon	Danmark	04.07.10	00.05.51
	24.05.2009	Copenhagen Marathon	Danmark	03.04.41	00.04.23
	06.06.2009	Svalbard Marathon	Norge	03.09.10	00.04.29
	14.06.2009	Storebælt Naturmaraton	Danmark	03.12.26	00.04.34
	20.06.2009	Kalundborg Marathon	Danmark	03.16.26	00.04.39
	21.06.2009	Kalundborg Marathon	Danmark	03.35.33	00.05.07
	21.07.2009	Rudersdal Marathon	Danmark	04.10.21	00.05.56
	26.07.2009	Run For Love Marathon	Danmark	02.59.34	00.04.15
	15.08.2009	Helsinki Marathon	Finland	03.19.50	00.04.44

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	23.08.2009	Strandvejsmarathon	Danmark	03.57.46	00.05.38
	26.08.2009	Rudersdal Marathon	Danmark	03.49.26	00.05.26
	20.09.2009	Berlin Marathon	Tyskland	02.53.57	00.04.07
	27.09.2009	Rudersdal Marathon	Danmark	03.58.49	00.05.40
	07.03.2010	Roskilde Byparken Marathon	Danmark	04.00.00	00.05.41
	27.03.2010	Sydkeystløbet Marathon	Danmark	03.45.17	00.05.20
	01.04.2010	Ålgårde Marathon	Danmark	03.49.16	00.05.26
	05.04.2010	Rudersdal Marathon	Danmark	04.17.15	00.06.06
	09.05.2010	Prague Marathon	Tjekkiet	03.11.07	00.04.32
	23.05.2010	Copenhagen Marathon	Danmark	03.11.07	00.04.32
	05.06.2010	Stockholm Marathon	Sverige	03.25.19	00.04.52
	19.06.2010	Midnight Sun Marathon	Norge	03.05.46	00.04.24
	03.07.2010	Greve Cannonball 7	Danmark	03.52.16	00.05.30
	07.07.2010	Ålgårde Marathon	Danmark	04.04.35	00.05.48
	13.07.2010	Ålgårde Marathon	Danmark	03.32.29	00.05.02
	14.08.2010	Helsinki Marathon	Finland	04.02.19	00.05.45
	28.08.2010	Jerk Langers Marathon	Danmark	03.41.27	00.05.15
	26.09.2010	Berlin Marathon	Tyskland	03.02.28	00.04.19
	17.10.2010	Amsterdam Marathon	Holland	02.58.47	00.04.14
	23.10.2010	Skodsborg Marathon	Danmark	04.00.57	00.05.43
	21.11.2010	Ålgårde Marathon	Danmark	03.23.46	00.04.50
	11.12.2010	Skodsborg Marathon	Danmark	04.15.21	00.06.03
	18.12.2010	Skodsborg Marathon	Danmark	03.40.39	00.05.14
	23.12.2010	Skodsborg Marathon	Danmark	04.12.34	00.05.59
	09.01.2011	Kalundborg Vintermarathon	Danmark	03.40.13	00.05.13
	15.01.2011	Skodsborg Marathon	Danmark	03.50.32	00.05.28
	23.01.2011	Ålgårde Marathon	Danmark	03.30.55	00.05.00
	29.01.2011	Skodsborg Marathon	Danmark	03.18.19	00.04.42
	06.02.2011	Ålgårde Marathon	Danmark	03.23.52	00.04.50
	26.02.2011	Skodsborg Marathon	Danmark	03.50.08	00.05.27
	13.03.2011	Ålgårde Marathon	Danmark	03.41.58	00.05.16
	03.04.2011	Sydkeystløbet Marathon	Danmark	03.13.06	00.04.35
	17.04.2011	Madrid Marathon	Spanien	03.08.12	00.04.28
	08.05.2011	Düsseldorf Marathon	Tyskland	03.06.48	00.04.26
	22.05.2011	Copenhagen Marathon	Danmark	02.56.50	00.04.11
	25.09.2011	Berlin Marathon	Tyskland	03.08.11	00.04.28
	22.10.2011	Beachy Head Marathon Eastbourne	Storbritannien	04.24.02	00.06.15
	20.05.2012	Copenhagen Marathon	Danmark	03.27.55	00.04.56
	17.06.2012	Storebælt Naturmaraton	Danmark	03.42.55	00.05.17
	14.07.2012	Stockholm 100 yr Jubilee Marathon	Sverige	03.18.49	00.04.43
	02.08.2012	Ålgårde Marathon	Danmark	03.35.57	00.05.07
	25.08.2012	Jerk Langers Marathon	Danmark	03.20.44	00.04.45
	22.09.2012	Oslo Marathon	Norge	03.01.35	00.04.18
	30.09.2012	Berlin Marathon	Tyskland	03.09.07	00.04.29
	14.10.2012	München Marathon	Tyskland	02.56.34	00.04.11
	21.10.2012	Ålgårde Marathon	Danmark	03.06.14	00.04.25
	04.11.2012	Skovmarathon	Danmark	03.07.10	00.04.26
	11.11.2012	Rudersdal Marathon	Danmark	03.58.07	00.05.39
	25.11.2012	Ø-marathon	Danmark	03.13.33	00.04.35
	02.12.2012	Vestvoldsmarathon	Danmark	03.23.59	00.04.50
	08.12.2012	Damhus Marathon	Danmark	03.07.56	00.04.27
	15.12.2012	Vigersted Marathon	Danmark	03.36.11	00.05.07
	23.12.2012	Skodsborg Marathon	Danmark	03.26.19	00.04.53
	26.12.2012	Vigersted Marathon	Danmark	03.27.51	00.04.56
	29.12.2012	Damhus Marathon	Danmark	03.17.59	00.04.42
	31.12.2012	Socialmarathon, Amager	Danmark	04.01.59	00.05.44
	06.01.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.11.22	00.04.32
	12.01.2013	Ø-marathon	Danmark	03.03.33	00.04.21
	19.01.2013	Damhus Marathon	Danmark	03.12.13	00.04.33
	26.01.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.09.58	00.04.30
	27.01.2013	Skodsborg Marathon	Danmark	03.52.06	00.05.30
	02.02.2013	Damhus Marathon	Danmark	03.14.30	00.04.37
	23.02.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.15.32	00.04.38
	02.03.2013	Damhus Marathon	Danmark	03.39.50	00.05.13
	09.03.2013	Frederiksberg Marathon	Danmark	03.23.44	00.04.50
	17.03.2013	Sydkeystløbet Marathon	Danmark	03.11.52	00.04.33

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	23.03.2013	Running2venus Marathon	Danmark	03.44.29	00.05.19
	29.03.2013	Ø-marathon	Danmark	03.07.07	00.04.26
	31.03.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.24.52	00.04.51
	13.04.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.07.50	00.04.27
	21.04.2013	Skodsborg Marathon	Danmark	03.27.08	00.04.55
	28.04.2013	Kyiv Marathon	Ukraine	03.07.52	00.04.27
	05.05.2013	Frederiksberg Marathon	Danmark	03.10.18	00.04.31
	09.05.2013	Ø-marathon	Danmark	03.17.37	00.04.41
	10.05.2013	Ø-marathon	Danmark	03.51.33	00.05.29
	19.05.2013	Copenhagen Marathon	Danmark	02.59.46	00.04.16
	26.05.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.57.09	00.05.37
	08.06.2013	Running2venus Marathon	Danmark	03.15.49	00.04.38
	16.06.2013	Storebælt Naturmaraton	Danmark	03.12.40	00.04.34
	29.06.2013	Ø-marathon	Danmark	03.07.16	00.04.26
	12.07.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.34.39	00.05.05
	14.07.2013	Fredskov Marathon	Danmark	03.21.45	00.04.47
	03.08.2013	Skinnermaraton	Danmark	03.45.50	00.05.21
	10.08.2013	Skinnermaraton	Danmark	03.26.06	00.04.53
	26.08.2013	Ø-marathon	Danmark	03.47.56	00.05.24
	28.08.2013	Ø-marathon	Danmark	03.22.52	00.04.48
	01.09.2013	Running2venus Marathon	Danmark	03.29.23	00.04.58
	21.09.2013	Oslo Marathon	Norge	03.19.08	00.04.43
	29.09.2013	Berlin Marathon	Tyskland	02.52.40	00.04.06
	13.10.2013	Budapest Marathon	Ungarn	02.59.45	00.04.16
	27.10.2013	Damhus Marathon	Danmark	03.07.40	00.04.27
	03.11.2013	Skovmarathon	Danmark	03.12.00	00.04.33
	10.11.2013	Rudersdal Marathon	Danmark	04.05.00	00.05.48
	16.11.2013	Unter Tage Sparkassen Marathon	Tyskland	03.40.27	00.05.13
	01.12.2013	Skinnermaraton	Danmark	03.39.47	00.05.13
	08.12.2013	Damhus Marathon	Danmark	03.24.41	00.04.51
	14.12.2013	Ø-marathon	Danmark	03.04.56	00.04.23
	23.12.2013	Skodsborg Marathon	Danmark	03.28.14	00.04.56
	26.12.2013	Ø-marathon	Danmark	03.38.44	00.05.11
	29.12.2013	Hombæk Marathon	Danmark	03.57.19	00.05.37
	04.01.2014	Ø-marathon	Danmark	03.28.44	00.04.57
	11.01.2014	Vestvoldsmarathon	Danmark	03.24.09	00.04.50
	19.01.2014	Vomæs Rundt Marathon	Danmark	03.17.17	00.04.41
	22.02.2014	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.38.03	00.05.10
	01.03.2014	Damhus Marathon	Danmark	03.16.32	00.04.39
	08.03.2014	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.13.47	00.04.36
	16.03.2014	Sydkiøsløbet Marathon	Danmark	03.25.47	00.04.53
	23.03.2014	Fredskov Marathon	Danmark	03.25.23	00.04.52
	13.04.2014	Vienna City Marathon	Østrig	02.54.28	00.04.08
	25.04.2014	Kanonkugle Marathon	Danmark	03.46.33	00.05.22
	10.05.2014	Ø-marathon	Danmark	03.26.13	00.04.53
	18.05.2014	Copenhagen Marathon	Danmark	02.59.37	00.04.15
	24.05.2014	Rundt Om Solen Marathon	Danmark	03.29.38	00.04.58
	29.05.2014	Rundt Om Solen Marathon	Danmark	03.19.31	00.04.44
	31.05.2014	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.21.54	00.04.47
	05.06.2014	Skodsborg Marathon	Danmark	03.27.35	00.04.55
	07.06.2014	Damhus Marathon	Danmark	03.23.07	00.04.49
	09.06.2014	Ø-marathon	Danmark	03.45.54	00.05.21
	14.06.2014	Hombæk Marathon	Danmark	03.54.01	00.05.33
	21.06.2014	Midnight Sun Marathon	Norge	03.02.04	00.04.19
	27.06.2014	Ø-marathon	Danmark	03.39.53	00.05.13
	06.07.2014	Skinnermaraton	Danmark	03.19.30	00.04.44
	12.07.2014	Skinnermaraton	Danmark	03.32.57	00.05.03
	02.08.2014	Rostock Nachtmathon	Tyskland	03.36.43	00.05.08
	09.08.2014	Skinnermaraton	Danmark	03.36.32	00.05.08
	15.08.2014	Skodsborg Marathon	Danmark	03.56.29	00.05.36
	23.08.2014	Rundt Om Solen Marathon	Danmark	03.37.43	00.05.10
	06.09.2014	Ø-marathon	Danmark	03.47.40	00.05.24
	28.09.2014	Berlin Marathon	Tyskland	02.57.53	00.04.13
	12.10.2014	Poznan Marathon	Polen	03.00.12	00.04.16
	18.10.2014	Brøderup Marathon	Danmark	03.34.44	00.05.05
	25.10.2014	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.19.44	00.04.44

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	02.11.2014	Skovmarathon	Danmark	03.19.16	00.04.43
	15.11.2014	Unter Tage Sparkassen Marathon	Tyskland	04.03.06	00.05.46
	30.11.2014	Holger Danske Marathon	Danmark	03.31.00	00.05.00
	06.12.2014	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.22.23	00.04.48
	07.12.2014	Ø-marathon	Danmark	03.56.38	00.05.36
	14.12.2014	Brøderup Marathon	Danmark	03.33.33	00.05.04
	20.12.2014	Fredskov Marathon	Danmark	03.18.33	00.04.42
	21.12.2014	Gåsetåm Julemarathon	Danmark	03.50.55	00.05.28
	23.12.2014	Skodsborg Marathon	Danmark	03.54.52	00.05.34
	26.12.2014	Kanonkugle Marathon	Danmark	03.55.51	00.05.35
	31.12.2014	Brøderup Marathon	Danmark	03.44.43	00.05.20
	14.01.2015	Ø-marathon	Danmark	03.31.02	00.05.00
	17.01.2015	Damhus Marathon	Danmark	03.29.40	00.04.58
	25.01.2015	Haslev Marathon	Danmark	03.49.52	00.05.27
	31.01.2015	Vestvoldsmarathon	Danmark	03.43.15	00.05.17
	07.02.2015	Fredskov Marathon	Danmark	03.29.38	00.04.58
	11.02.2015	Ø-marathon	Danmark	03.31.08	00.05.00
	14.02.2015	Kanonkugle Marathon	Danmark	03.20.30	00.04.45
	22.02.2015	Brøderup Marathon	Danmark	03.18.16	00.04.42
	28.02.2015	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.16.16	00.04.39
	07.03.2015	Brøderup Marathon	Danmark	03.18.19	00.04.42
	15.03.2015	Midt I Marathon (rute 1)	Danmark	03.07.22	00.04.26
	22.03.2015	Fruens Bøge Marathon	Danmark	03.29.12	00.04.57
	01.04.2015	Humør Marathon	Danmark	03.40.15	00.05.13
	03.04.2015	Hombæk Marathon	Danmark	03.36.17	00.05.08
	05.04.2015	Brøderup Marathon	Danmark	03.34.03	00.05.04
	11.04.2015	Fredskov Marathon	Danmark	03.11.40	00.04.33
	26.04.2015	Hamburg Marathon	Tyskland	03.03.29	00.04.21
	01.05.2015	Skodsborg Marathon	Danmark	03.28.41	00.04.57
	03.05.2015	Kanonkugle Marathon	Danmark	03.20.16	00.04.45
	09.05.2015	Kalundborg Marathon	Danmark	03.37.43	00.05.10
	14.05.2015	Street Commander Trailmarathon	Danmark	04.10.21	00.05.56
	17.05.2015	Gåsetåm Marathon	Danmark	03.16.51	00.04.40
	24.05.2015	Copenhagen Marathon	Danmark	02.55.34	00.04.10
	30.05.2015	Mølleå Marathon	Danmark	04.16.57	00.06.05
	05.06.2015	Skodsborg Marathon	Danmark	03.31.47	00.05.01
	07.06.2015	Midt I Marathon (rute 2)	Danmark	03.22.15	00.04.48
	13.06.2015	Bjerrede Marathon	Danmark	03.52.44	00.05.31
	21.06.2015	Midsommerløbet Marathon (DTU)	Danmark	03.41.48	00.05.15
	27.06.2015	Skinnermaraton	Danmark	03.19.23	00.04.44
	05.07.2015	Skinnermaraton	Danmark	03.46.54	00.05.23
	11.07.2015	Skinnermaraton	Danmark	03.34.06	00.05.04
	14.07.2015	Humør Marathon	Danmark	03.51.18	00.05.29
	26.07.2015	San Francisco Marathon	USA	03.18.46	00.04.43
	07.08.2015	Ø-marathon	Danmark	03.19.36	00.04.44
	09.08.2015	Skinnermaraton	Danmark	03.58.25	00.05.39
	15.08.2015	Strynø Marathon	Danmark	03.29.37	00.04.58
	22.08.2015	Kanonkugle Marathon	Danmark	03.40.00	00.05.13
	29.08.2015	Brøderup Marathon	Danmark	03.38.56	00.05.11
	05.09.2015	Farø Broløb Marathon	Danmark	03.09.58	00.04.30
	27.09.2015	Berlin Marathon	Tyskland	02.59.35	00.04.15
	04.10.2015	HCA Marathon	Danmark	03.06.39	00.04.25
	10.10.2015	Christiansminde Marathon	Danmark	03.17.31	00.04.41
	18.10.2015	Lisbon Marathon	Portugal	03.04.47	00.04.23
	25.10.2015	Frankfurt Marathon	Tyskland	03.10.44	00.04.31
	01.11.2015	Skovmarathon	Danmark	03.09.25	00.04.29
	08.11.2015	Rudersdal Marathon	Danmark	04.25.15	00.06.17
	15.11.2015	Gåsetåm Marathon	Danmark	03.36.15	00.05.08
	27.11.2015	Pandelampeløb Marathon	Danmark	04.43.53	00.06.44
	29.11.2015	Fruens Bøge Marathon	Danmark	04.06.00	00.05.50
	13.12.2015	Mølle Marathon	Danmark	03.29.30	00.04.58
	20.12.2015	Huniche Marathon	Danmark	03.42.00	00.05.16
	23.12.2015	Skodsborg Marathon	Danmark	04.05.19	00.05.49
	26.12.2015	Kanonkugle Marathon	Danmark	03.42.01	00.05.16
	31.12.2015	Brøderup Marathon	Danmark	03.33.44	00.05.04
	03.01.2016	3600 Marathon	Danmark	03.53.51	00.05.33

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	09.01.2016	Ø-marathon	Danmark	03.36.52	00.05.08
	17.04.2016	Hamburg Marathon	Tyskland	03.13.09	00.04.35
	22.05.2016	Copenhagen Marathon	Danmark	03.12.54	00.04.34
	12.06.2016	Storebælt Naturmaraton	Danmark	03.24.17	00.04.50
	18.06.2016	Midnight Sun Marathon	Norge	03.18.57	00.04.43
	17.07.2016	Skinnermaraton	Danmark	03.43.28	00.05.18
	21.07.2016	Kanonkugle Marathon	Danmark	04.04.53	00.05.48
	20.08.2016	Samsø Marathon	Danmark	03.14.12	00.04.36
	11.09.2016	3600 Marathon	Danmark	03.32.18	00.05.02
	25.09.2016	Berlin Marathon	Tyskland	02.58.02	00.04.13
	06.11.2016	Skovmarathon	Danmark	03.32.38	00.05.02
	12.11.2016	Stillinge Marathon	Danmark	03.12.57	00.04.34
	20.11.2016	Holger Danske Marathon	Danmark	03.15.57	00.04.39
	12.02.2017	Hongkong Marathon	Hongkong	03.14.02	00.04.36
	25.02.2017	Kiel Marathon	Tyskland	03.24.20	00.04.51
	19.03.2017	Sydskyløbet Marathon	Danmark	03.37.30	00.05.09
	09.04.2017	Zürich Marathon	Schweiz	03.03.44	00.04.21
	23.04.2017	Hamburg Marathon	Tyskland	02.59.31	00.04.15
	07.05.2017	Rantzausminde Marathon	Danmark	04.02.07	00.05.44
	21.05.2017	Copenhagen Marathon	Danmark	03.01.44	00.04.18
	04.06.2017	Flensburg Marathon	Tyskland	03.12.32	00.04.34
	24.06.2017	Kalundborg Marathon	Danmark	03.45.49	00.05.21
	05.08.2017	Rostock Nachtmathon	Tyskland	03.18.31	00.04.42
	09.09.2017	Jungfrau Marathon	Schweiz	04.15.32	00.06.03
	24.09.2017	Berlin Marathon	Tyskland	02.57.47	00.04.13
	05.11.2017	Skovmarathon	Danmark	03.29.27	00.04.58
	11.11.2017	Humør Marathon	Danmark	04.00.44	00.05.42
	18.11.2017	Vognsbølsparkens Marathon	Danmark	03.17.51	00.04.41
	25.11.2017	Sportigan Løbet	Danmark	03.41.43	00.05.15
	10.12.2017	Malaga Marathon	Spanien	03.01.13	00.04.18
	23.12.2017	Ø-marathon	Danmark	03.42.44	00.05.17
	07.01.2018	Thurø Marathon	Danmark	03.37.33	00.05.09
	28.01.2018	Marrakech Marathon	Marokko	03.01.38	00.04.18
	14.02.2018	Sjælsø Marathon	Danmark	03.43.55	00.05.18
	18.02.2018	Kristallmarathon	Tyskland	03.13.28	00.04.35
	24.02.2018	Kiel Marathon	Tyskland	03.12.38	00.04.34
	11.03.2018	Gåsetåm Marathon	Danmark	03.44.23	00.05.19
	18.03.2018	Sydskyløbet Marathon	Danmark	03.13.41	00.04.35
	27.03.2018	Frederiksberg Marathon on Tour	Danmark	03.35.50	00.05.07
	08.04.2018	Bratislava Marathon	Slovakiet	02.58.30	00.04.14
	22.04.2018	Zürich Marathon	Schweiz	03.01.38	00.04.18
	13.05.2018	Copenhagen Marathon	Danmark	02.58.26	00.04.14
	20.05.2018	Humør Marathon	Danmark	03.50.56	00.05.28
	10.06.2018	Flådeegene Marathon	Danmark	03.54.02	00.05.33
	23.06.2018	Aabenraa Bjergmarathon	Danmark	03.19.35	00.04.44
	01.07.2018	Skinnermaraton	Danmark	03.39.25	00.05.12
	04.08.2018	Rostock Nachtmathon	Tyskland	03.14.34	00.04.37
	09.09.2018	Vilnius Marathon	Litauen	03.16.15	00.04.39
	16.09.2018	Berlin Marathon	Tyskland	03.18.57	00.04.43
	30.09.2018	HCA Marathon	Danmark	03.12.27	00.04.34
	21.10.2018	Bengaluru Marathon	Indien	03.14.47	00.04.37
	28.10.2018	Ljubljana Marathon	Slovenien	03.09.33	00.04.30
	10.11.2018	Stillinge Marathon	Danmark	03.28.48	00.04.57
	24.11.2018	Sportigan Løbet	Danmark	03.19.12	00.04.43
	09.12.2018	Malaga Marathon	Spanien	03.06.55	00.04.26
	23.12.2018	Fruens Bøge Marathon	Danmark	03.52.42	00.05.31
	27.01.2019	Marrakech Marathon	Marokko	03.19.25	00.04.44
	23.02.2019	Kiel Marathon	Tyskland	03.27.41	00.04.55
	24.03.2019	PopUp Marathon	Danmark	03.37.19	00.05.09
	31.03.2019	PopUp Marathon	Danmark	03.54.08	00.05.33
	14.04.2019	Paris Marathon	Frankrig	03.12.01	00.04.33
	22.04.2019	Rudersdal Marathon	Danmark	04.21.27	00.06.12
	27.04.2019	Stillinge Marathon	Danmark	03.23.15	00.04.49
	05.05.2019	Marathon PopUp	Danmark	03.32.25	00.05.02
	11.05.2019	Rantzausminde Marathon	Danmark	04.05.42	00.05.49
	19.05.2019	Copenhagen Marathon	Danmark	03.09.40	00.04.30

Distance	Dato	Løb	Land	Sluttid	Tempo
	26.05.2019	Sjælsø Marathon	Danmark	04.02.07	00.05.44
	30.05.2019	Løb Med Glæde Marathon	Danmark	03.42.39	00.05.17
	16.06.2019	Flådeegene Marathon	Danmark	04.05.39	00.05.49
	30.06.2019	Gåsetåm Marathon	Danmark	03.59.35	00.05.41
	17.07.2019	Ådalsløbet (maraton)	Danmark	03.56.57	00.05.37
	21.07.2019	Skinnermaraton	Danmark	03.20.53	00.04.46
	30.07.2019	Tosseløbs Cannonball	Danmark	03.43.02	00.05.17
	03.08.2019	Rostock Nachtmарathon	Tyskland	03.17.01	00.04.40
	11.08.2019	Skinnermaraton	Danmark	03.24.28	00.04.51
	24.08.2019	Vestvoldsmarathon	Danmark	03.21.30	00.04.47
	08.09.2019	Vilnius Marathon	Litauen	03.08.42	00.04.28
	29.09.2019	Berlin Marathon	Tyskland	02.58.09	00.04.13
	06.10.2019	Center of Zealand Marathon	Danmark	03.28.05	00.04.56
	12.10.2019	Des Plaines River Trail Races (marathon)	USA	03.08.57	00.04.29
	02.11.2019	Midt I Marathon (rute 2)	Danmark	03.26.17	00.04.53
	10.11.2019	Hollufgård Marathon	Danmark	03.36.02	00.05.07
	17.11.2019	3600 Marathon	Danmark	03.38.19	00.05.10
	30.11.2019	Sportigan Løbet	Danmark	03.22.16	00.04.48
	15.12.2019	Malaga Marathon	Spanien	02.59.47	00.04.16
	24.12.2019	3600 Marathon	Danmark	03.38.51	00.05.11
	05.01.2020	Marathon PopUp	Danmark	03.43.47	00.05.18
	12.01.2020	Kalundborg Vintemarathon	Danmark	03.31.22	00.05.01
	26.01.2020	Marrakech Marathon	Marokko	03.04.36	00.04.22
	16.02.2020	Kristallmarathon	Tyskland	03.40.28	00.05.13
	22.02.2020	Kiel Marathon	Tyskland	03.33.02	00.05.03
	08.03.2020	3600 Marathon	Danmark	03.52.02	00.05.30
	03.05.2020	Rudersdal Marathon	Danmark	04.27.15	00.06.20
	21.05.2020	Juhldal Bjerrede Marathon	Danmark	04.01.39	00.05.44
	23.05.2020	Humør Marathon	Danmark	03.42.45	00.05.17
	31.05.2020	Slagelse Marathon	Danmark	03.24.45	00.04.51
	13.06.2020	Flådeegene Marathon	Danmark	03.56.36	00.05.36
	20.06.2020	NSEJ Marathon	Danmark	03.39.44	00.05.12
	28.06.2020	Stillinge Marathon	Danmark	03.36.40	00.05.08
	05.07.2020	Slagelse Marathon	Danmark	03.25.44	00.04.53
	21.07.2020	Tosseløbs Cannonball	Danmark	03.43.45	00.05.18
	24.07.2020	Humør Marathon	Danmark	03.38.53	00.05.11
	26.07.2020	Toppen af Nokken	Danmark	03.49.06	00.05.26
	01.08.2020	Eventyrkvarterets Marathon	Danmark	03.29.16	00.04.58
	08.08.2020	Skinnermaraton	Danmark	03.25.12	00.04.52
	30.08.2020	Løb Med Glæde Marathon	Danmark	03.17.02	00.04.40
	06.09.2020	sh løb (maraton)	Danmark	03.58.49	00.05.40
	12.09.2020	Løb for Alzheimer Marathon	Danmark	03.53.55	00.05.33
	19.09.2020	Midt I Marathon (rute 2)	Danmark	03.15.41	00.04.38
	26.09.2020	Eventyrkvarterets Marathon	Danmark	03.16.56	00.04.40
	03.10.2020	Fredskov 2500 Basic Marathon	Danmark	03.45.14	00.05.20
	11.10.2020	Sofia Marathon	Bulgarien	03.23.13	00.04.49
	17.10.2020	Happy Marathon	Danmark	03.39.27	00.05.12
	01.11.2020	Fredskov 2500 Basic Marathon	Danmark	03.24.54	00.04.51