

Marathon jeg har løbet i gennem min tid bruges.

1. Copenhagen M. 20 maj 1990 kl.	Tid. 2.39.03		Nr.19 samlet nr. 3 AI
2. Copenhagen M. maj 1993	Tid. 2.42.56		Nr.28 samlet.
3. Copenhagen M. 22 maj 1994	Tid. 2.39.50		Nr.39 samlet nr. 11 AI. kl.
4. Copenhagen M. 21 maj 1995 kl.	Tid. 2.36.10		Nr.20 samlet nr. 4 AI.
5. Holger Danske M. 15. okt. 1995.	Tid. 2.39.09		Nr. 6 samlet
6. Copenhagen M. 19 maj 1996 AI. kl.	Tid. 2.35.05	PR.	Nr.14 samlet nr. 5
7. Copenhagen M. 16 maj 1999	Tid 2.43.07		Nr.34 samlet nr. 8 AI. kl.
8. Holger Danske M. 17 okt. 1999	Tid 2.39.27		Nr.21 samlet .
9. Copenhagen M. 21 maj 2000	Tid 2.37.11		Nr.15 samlet nr. 8 AI. kl.
10. Århus City M. Efter år 2000	Tid 2.49.07		Nr.16 samlet nr. 4 AI. kl.
11.Copenhagen M. 2001 kl.	Tid 2.39.39		Nr.14 samlet nr. 4 AI.
12.HC Andersen 13 okt. 2002	Tid 2.41.58		Nr.40 samlet nr. 11AI. kl.
13.Copenhagen M. 18 maj. 2003 kl.	Tid 2.48.04		Nr.24 samlet nr. 5AI.
14.HC Andersen 12 okt. 2003	Tid 2.47.17		Nr.43 samlet nr. 9AI. kl.
15 Skovløberen 7 sept. 2003(Hvalsø)	Tid. 2.55.30		Nr. 1 samlet.
16.HC Andersen 12 okt. 2003	Tid. 2.47.17		Nr.43 samlet nr. 9AI. kl.
17.Copenhagen M. 16 maj. 2004 kl.	Tid. 2.40.57		Nr.14 samlet nr. 5AI.
18.Skovløberen M. 5 sept. 2004	Tid. 3.02.40	Pladderet	Nr.1 samlet.
19.Social M. 31. dec. 2004 Amager		Hygge løb.	
20. 5 Tårns M. Kalundb. 3 apr.2005	Tid. 2.43.28		Nr. 1 samlet.
21. Skovløberen M. sept. 2005	Tid. 2.52.20		Nr. 3 samlet nr. 2 AI. kl.
22.Advents M. 27 nov.2005 i Kalundborg. 1 samlet.	Tid 2.39.50	Koldt/stille	Nr.
23. 5 Tårns M. 26 marts.2006 kalundb.	Tid. 2.54.51		Nr. 1 samlet

- 24.HC Andersen M. 17 sept. 2006 kl. Tid. 2.51.24(trænings løb) Nr.16 samlet nr. 2 Al.
- 25.Social M. 31 dec. 2006 Amager Hygge løb
- 26.Kalundborg Vinter M.14. jan. 2007 Tid. 2.57.38 Stormvejr Nr. 2 samlet
- 27.Sydvest M 31 marts 2007 Greve Tid 2.45.06 Nr. 1 samlet
- 28.HC Andersen M. 2007 Al. kl. Tid. 2.50.48 Nr.34 samlet 4
- 29.Kalundb.Vinter M. 13 jan.2008 Tid. 2.49.10 Nr. 1 samlet.
- 30.Sydvest M. Greve 29 marts 2008 Tid. 2.45.17 Regn/blæst Nr. 1 samlet.
31. Copenhagen Marathon 2008 Tid.2.52.20 Bronze i hold 40 -44 år Hlmlk. (stive lår)
32. Grenå Marathon 2008 Tid 2.54.08 nr. 1 (Jernbanebom ned, vente 2 min.)
- 33. Antalya Marathon 8. marts 2009 (Tyrkiet) Tid 2.45.24 nr.12 samlet (nr.1 aldersklass).**
- 34.Copenhagen. Marathon 24 maj 2009 Tid. 2.47.49 nr. 47 saml. aldersgr.nr.10
35. Ålborg Citroën Marathon 29. nov. 2009 2.53. 37 nr. 1
36. Femtårns julemarathon 27 dec. 2009. 3.03.03 Koldt regn blæst nr. 1 (god træning)
37. Kalundborg vinter marathon 10 jan. 2010 i sne og blæst/bakket rute nr.1
2t57m,15 sek.
38. Holsterbro Bymarathon. Februar 2010 . 2.53.08 nr.2 sne/glat og svært på sti.
- 39. Antalya Marathon(tyrkiet) 4 marts 1. aldersgruppe. tid 2.47.09.**
40. Sydvest Marathon 27. marts 2010 nr. 1. Tid 2.45.09 (havde meget overskud)
41. Copenhagen Marathon. 23 maj 2010 Tid 2. 56 42 ikke trænet nok pga af skade, krampe.
42. Storebælt Natur Marathon 20 juni. 2010 nr. 2 tid 2.48. 42 (hård kuperet rute,Varmt.)
- 43 & 44 Kalundborg triple Marathon løb 2 ialt, brugte som træning.
- Lørdag 26 juni tid 3.09 . **4.m.29 sek. pr. km.** Søndag 27. juni tid 3.13 . **4.35 sek pr km.**(sidste 5 km på 20.12 så ikke brugt.)
45. Søndag 15. august. Kalundborg nr. 2 tid 2.59.41 (fik meget krampe)
46. Søndag 19. sept. 2010 Odense Marathon nr. 11 tid 2.45.24 **løb forkert** kostede mig ca. ca. 2 min.
47. Søndag 17 okt.2010 sydvestmarathon Greve . nr. 1 tid 2 t.44m.19 sek.
48. Søndag 9. jan.2011 Femtårns i Kalundborg nr. 1 tid 2.52.04.
49. Søndag 3. april 2011 Greve Marathon nr. 1. tid 2.48.00 (Brugt som træning til DM 100 km. 16 april. Havde det godt, ikke træt i mål, og ikke løbet mig ud.

50. Copenhagen Marathon 2011 tid. 2.55.33 (roligt løb sidste 15 km) nr. 82

51. 14 aug .2011 Femtaarns Mar. Kalundborg. nr. 1. tid 2.59.46 (god træning)

52. 20 aug. Samsø Marathon. 2.56.17. nr. 2 (god træning til vm.)

53. 16 okt. Istanbul Marathon tid. 2.52.27, (koldt 11 Grader) Meget regn. koldt 11 grader. nr. 39 samlet. Nr. 4 aldersgruppe.

54. 8. januar 2012 Kalundborg Vintermarathon 2.52 nr. 1

55. 18 Marts 2012. Sydkystmarathon i Greve. Nr. 1. tid 2. 48.35

56. 1 dec, 2012 Advent marathon brugt som træning . Kalundborg forholdsvis hård rute tid. 3t.04m01sek.

57. Januar 2013.Vinter Marathon Kalundborg nr. 1 tid. 2.55. 56.

58. Marts 2013. Sydkyst Marathon. nr. 3 Tid. 2,59.29.

59. 13 okt. 2013 Sydkyst Marathon Tid lidt over 3 timer.

60. 30 nov. 2013 Advents marathon Kalundborg. nr. 1 tid 3.t 4m. 44 s. (brugte de som træning.)

61. 12. jan. 2014 Vinter marathon Kalundborg nr. 1 tid 3.00m. 26 sek (Blæste 16 sek.meter, meget bakket rute)

62. 2 marts 2014 Antalya Marathon nr. 1 i aldersgruppen. tid 2t.58m.s ?

63. 13 april 2014 Hedelands bjergmarathon nr. 1 tid 3t.13m.55s

64. ? maj 2014 Copenhagen marathon tid . ca. 3t.08.m s?

65 ? juni 2014 Storebælt natur Marathon 3.t 11.m 43s.

66. 30 nov. 2014 Holger Danske marathon nr. 3 tid. 3.03.02. koldt/blæste modvind hjemad. 21 km.

67. Jan. 2015 Vinter Marathon Kalundborg nr. 4 skadet tid. 3.19.sek ?

68 4 okt. 2015 Odense Marathon 2.t59.s18

69 Jan 2016 Vinter Marathon Kalundborg 3.t 07.s06

70 MAJ 2016 Copenhagen Marathon 3t. 07m.34s

71. Odense Marathon 2. okt. 2016 3t.10m.10 s.

72. Oktober 2016 Sandflugtsløbet Marathon 3t 01m.06 sek.

73. Januar 2017. Vintermarathon Kalundborg. 2.58.31. nr. 3

74. 21 maj. 2017. KBH. Marathon 3t.05m.24s.

75. 24 juni. 2017 Claus Ø 500 marathon. I Kalundborg 3t 12m.

76 19 august. 2017. cannoball Humørmarathon 3t.11m. 44 s.

77. 1 oktober. 2017 cannoball Tuse Næs 3.t07m.03 s. 1 plads.

78. 31 dec. 2017 socialmarathon Kastrup amager.3t.45.00
- 79 14 jan. 2017 Vintermarathon i Kalundborg nr.3t.13.m 40s
- 80.Maj Copenhagen Marathon 2018. 3 t. 20m 22s
- 81 Juni. Sorø Marathon 2018 cannoball Midt i marathon 2018 tid. Ca. 3.t 12 min.
- 82 Juni Cannoball Marathon Hvalsø i skov. Tid. 3 t.19m 40s
83. 31. dec. 2018. socialmarathon 3t.45m. 00 s
- 84 . 2019 Januar Vintermarathon 2019 3.t 7 min.
- 85 23 februar 2019 Ravelinen Marathon Peter O. 50 års dag. Med Lars H 3.t 22.m.
86. 17 Marts 2019 Cannoball Marathon Hvalsø , Avnstrup nr. 1. 3t.14m. 41 sek.
87. 6. april 2019 Marathon i Asnæs nr. 1 . tid. 3. 11. 50.
88. maj 2019 Copenhagen Marathon 2019 3.30.32
- 89 triple marathon i kalundborg 21 juni. 2019 nr. 2. 3t. 26.02
- 90 triple marathon i Kalundborg 22 juni 2019 nr. 3 3.29.56
- 91 Odense Marathon 29 .sept. 2019 tid. 3.10.43
- 92 6. okt. 2019 Marathon i Ringsted center of Zealand tid 3.22.11. nr. 5
- 93 26 okt. 2019 Sandflugtsløbet 2019 nr. 6 tid. 3.14.56
- 94 30 nov. 2019 Sportigang løbet Slagelse tid. 3.17.58 nr. 5
- 95 31 dec. Social marathon på Amager tid 3t. 45m.
- 96 12 januar 2020 nr. 2 tid. 3 t 13m 57 sek.
- 97 1. Februar 2020 Slagelse Marathon on tour (Slagelse) Tid. 3 t.15m.12 sek.
98. 29. november 2020 3 t. 23 m 23s Humør marathon Ringsted.
99. 31 dec. Social Marathon Running - WHY NOT ?? Mikkel Birch Gormsen tid 4 timer

100 km. jeg har løbet igennem min tid.

1. 100 km. Fjordlands 12 juni 2005 Tid. 9t.13m.46sek. (uden den store træning.)
2. **100 km.Stige,(Odense) maj2006Tid 7t.44m.50sek.**
3. VM Korea Seoul 8.okt. 2006 Tid. 8t.04m.35sek Nr.43 samlet VM.
4. Fredericia Ultra M. juni 2007 Tid. 8t.11m.34sek. Nr. 1 samlet. regn /mudder
5. VM/EM Winsch.Hol 2007 8.sept. Tid. 7t.50m.44sek. Nr.36 EM/41 VM
- 6..Nordea ultra Odder 8.okt. 2007.Tid. 7t 45m.10sek. Nr. 1 samlet.
7. Seden (Odense) 3. maj 2008 Tid 7t 55m.20sek **Guld (Dansk mester 2008.)**
8. Bornholm 31.aug 20008 (varmt)Tid 8t 50.m 5sek veteran mester 40 - 44 NR.1 S 3.
- 9.VM/EM 8.nov 2008. v.Rom bakket rute. .8.00.43 nr.56 (bedste dansker)
- 10.100 km.Seden(Odense) 21.marts 09 Tid 7.t 43.31s. (Nr.1 Ny pr.)
11. 100 km DM Copenh ultra 25 april 09 tid 8.00.o9 nr. 2 DM.nr.1, 40-44 å
12. 100 km. 30 aug.09 Bornh. (GOD TRÆNING)tid 8.13 nr. 2.
13. 100 km.søn 29. aug. 2010 Bornholm nr. 3 nr. (1 DM 40-44) tid 8t.03m.46.
14. **100 km.7. nov- 2010VM/EM Gilbratar nr. 35 Tid. 7t.34m.28s. ny pr.**
15. 100 km. 16 april 2011 **Copenhagen ultra Nr. 1 og Dansk mester** Tid 7.38.31 . (min bedste tid på dansk grund).
16. 100 km. 10 sept. 2011 VM Winschoten 8.t 40 m.9 s. Løb igennem for at gennemføre,var varmt og høj fugtighed
- 17 100 km 22 april Monza VM/EM tid 8.18. 36. Blev varmt - tempo ok til 55 km. kunne bare ikke denne dag.

18. 100 km. 12 august . Bornholm DM nr. 1 Endu et løb i varme, men løb det igennem roligt 8t.58m. Puha varme.

19. 100 km. Winforce trail Odsherred nr.5 løb for at gennemføre. Meget hård rute (væske med selv på krop). 11.t 48 min.

20. 100 km. Bramming nr. 2 løb roligt nr. 2 samlet og 1 i aldersgruppen 45-50 år. tid 9t 06min ca.

6 timers løb.

1. 22 nov. 08 Grenå nr. 1 **80km.499m.**(tidl. dansk rekord, havde den 1år)

2. nov. 2009 Grenå nr. 4 75km.750m.

3. nov 2010 Grenå nr. 2 79 km ? m

4. 29 okt. 2011 Cph. 6 timer nr. 1 **80km. 403 m. kun 96 m. fra pr.**

5. nov. 2011 Grenå 6 timer 80 km. 101 ca. Nr. 1.

17 nov. 2012 Grenå Stod af efter 50 km. nr. 105

6 . nov. 2014 Grenå 6 timer 74 km 971 m, nr. 4

21 nov. 2015 Grenå 6 timer 71 km.969 nr.

19 nov. 2016 Grenå 6 timer 75.979 nr. 1.

100 Miles (160,9 km.)

2009 Mors Pinen og plagen nr. 5 tid 15t. 44m. 33 sek.

24 timers løb.

1. DM 24 timer 9 juni 2012 . Nr 1 med **231 km 258 m.** optaget på 24 timers ultralandsholdet.
2. VM i Holland 11 maj 2013 Regn og blæst efter 9 timer ØV koldt fik løbet 208 km.

Andre løb

VASA løbet 20 August 2016 8 t 28min ca.