

Datum	Veranstaltung	Disziplin	Leistung	Ort	Platzierung					
					1	2	3	4	5	6
21.03.2010	Kreismeisterschaften	Waldlauf 3,8km	20:08 min.	Burgbrohl	x					
16.04.2010	Bahneröffnung (RL-offen)	3.000 m	15:20,02 min.	Bad Neuenahr				x		
		800 m	03:08,29 min.					x		
19.05.2010	Stadionmeeting (RL-offen)	1.500 m	06:48,67 min.	Mayen		x				
30.06.2010	15. Sen. Sportfest (RL-offen)	200 m	00:33,73 min.	Mayen		x				
		400 m	00:76,46 min.		x					
18.09.2010	Kreismeisterschaften (offen)	Speer	29,76 m	Sinzig	x					
02.10.2010	Saisonabschluss (RL-offen)	Speer (600 gr.)	25,62 m	Bad Neuenahr	x					
		100 m	00:16,43 min.			x				
20.03.2011	Kreismeisterschaften	Waldlauf 3,8km	20:36,00 min.	Sinzig-Westum	x					
21.04.2012	Kreisoffener Werfertag	Speer	26,61 m	Sinzig		x		x		
10.06.2012	Rheinlandmeisterschaft	Speer	29,64 m	Hamm/Sieg			x			
08.09.2012	Kreismeisterschaften (offen)	Speer	29,24 m	Sinzig		x				
14.09.2012	Wurfertag (RL-offen)	Speer	30,98 m	Bad Ems	x					
12.01.2013	Westdeutsche Meisterschaften	Speer	28,32 m	Düsseldorf	x					
20.04.2013	Wurfertag (RL-offen)	Speer	27,26 m	Sinzig	x					
		Kugel	07,81 m		x					
		Diskus	21,97 m		x					
30.06.2013	Rheinland Meisterschaften	Speer	30,17 m	Bad Neuenahr	x					
		Diskus	24,50 m			x				
		Kugel	08,22 m				x			
12.07.2013	Deutsche Meisterschaften	Speer	29,69 m	Mö.-Gladbach					x	
07.09.2013	Landesoffene Kreis-M AW	Diskus	22,96 m	Sinzig	x					
		Kugel	07,84 m		x					
		Speer	30,58 m		x					
23.11.2013	Kreismeisterschaften (Winterlauf)	3.700 m	16:42 min.	Sinzig	x					
28.03.2014	Wurfertag (RL-offen)	Kugel	08,20 m	Sinzig	x					
		Speer	29,94 m		x					
		Diskus	21,10 m		x					
26.04.2014	Wurfertag (RL-offen)	Kugel	08,09 m	Holzappel		x				
		Speer	26,99 m		x					

		Diskus	22,09 m			x				
15.06.2014	Rheinland Meisterschaften	Speer	29,03 m	Trier		x				
		Diskus	21,80 m				x			
		Kugel	08,48 m				x			
19.06.2014	Bezirksmeisterschaften	Speer	28,23 m	Mayen		x				
		Kugel	08,61 m			x				
02.08.2014	Europa-Meisterschaften (LSW)	Speerorama	48,64 m	Halberstadt				x		
		Keulenweitwurf	39,10 m			x				
11.10.2014	15. LSW-Spezialsport-Ausklang	Speerorama	51,95 m	Villmar		x				
		Keulenweitwurf	42,30 m			x				
15.11.2014	Westdeutsche Meisterschaften	Speer	31,05 m	Leichlingen			x			
22.11.2014	Kreismeisterschaften (Winterlauf)	3.500 m	19.19,09 min	Sinzig		x				
18.04.2015	Kreis-Wurfmeisterschaften	5-Kampf	2.595 Pkt.			x				
		5-Kampf Mannschaft	8.743 Pkt.			x				
		Kugel	08,35 m			x				
		Speer	27,09 m			x				
		Diskus	21,21 m			x				
		Gewicht 7,26 kg	07,95 m			x				
		Hammerwerfen	27,12 m			x				
26.04.2015	27. Erwin-Kollmar-Classics	Keulenweitwurf	42,81 m	Villmar		x				
		Speerorama	54,38 m			x				
07.05.2015	Rheinland Meisterschaften	Hammerwerfen	25,67 m	Holzappel		x				
14.06.2015	Rheinland Meisterschaften	Speer	29,49 m	Birkenfeld		x				
		Kugel	8,29 m			x				
		Diskus	22,40 m				x			
28.06.2015	Offene NR Seniorenmeistersch.	Hammerwerfen	27,00 m	Leichlingen		x				
21.08.2015	Weltmeisterschaften LSW/WTC	Speerorama	54,38 m	Tata (HU)		x				
21.08.2015		Keulenweitwurf	38,53 m					x		
17.10.2015	16. LSW-Spezialsport-Ausklang	Speerorama	48,84 m	Villmar		x				
		Keulenweitwurf	41,66 m			x				
14.11.2015	Offene NRW-Seniorenmeistersch.	Speer	28,50 m	Leichlingen		x				
		Kugel	8,00 m			x				
		Gewicht 7,26 kg	10,27 m						x	

		Diskus	21,75 m					x		
		Hammerwerfen	27,92 m						x	
		5-Kampf	2.374				x			
09.04.2016	Kreis-Wurf-Meisterschaften	Kugel	8,14 m	Sinzig			x			
		Speer	27,63 m					x		
		Diskus	21,15 m				x			
		Gewicht	11,42 m			x				
		Hammerwerfen	26,73 m			x				
		5-Kampf	2.803 Pkt.				x			
		5-Kampf Mannschaft	9.222 Pkt.				x			
22.05.2016	Rheinlandmeisterschaften	Hammerwerfen	26,36 m	Holzappel			x			
26.05.2016	Bezirksmeisterschaften	Kugelstoßen	08,00 m	Mayen				x		
		Speerwerfen	28,57 m					x		
04.06.2016	Off. Kreismeisterschaften (LSW)	Keulenweitwurf	40,53 m	Sinzig			x			
		Speerorama	48,66 m				x			
		Shotorama	34,61 m	Sinzig				x		
27.08.2016	DM-Wurf-5-Kampf (Mannschaft)	Ha/Ku/Disk/Sp/Gew	2.725(9.159) Pkt.	Zella-Mehlis				x		
02.10.2016	17. LSW-Spezialsport-Ausklang	Keulenweitwurf	43,82 m	Villmar			x			
02.10.2016		Diskurama	61,57 m				x			
02.10.2016		Speerorama	48,96 m				x			
12.11.2016	Off NRW-WWM	Hammerwerfen	23,30 m	Leichlingen				x		
		Kugel	8,07 m					x		
		Diskus	21,21 m				x			
		Speer	25,92 m				x			
		Gewicht	10,43 m					x		
		5-Kampf	2.706 Pkt.				x			
08.04.2017	Offene Kreis-Wurf-Meisterschaften	mit Einzelwertung		Sinzig						
		Hammerwerfen	28,39 m				x			
		Kugel	8,39 m				x			
		Diskus	22,62 m				x			
		Speer	26,01 m				x			
		Gewicht	10,71 m				x			
		5-Kampf	2.792 Punkte				x			

14.05.2017	Rheinlandeisterschaften	Hammerwerfen	28,41 m	Trier		X				
11.06.2017	Rheinlandeisterschaften	Speerwerfen	24,96 m	Mayen			x			
		Kugelstoßen	8,41 m					x		
07.01.2018	Hallensportfest	Kugelstoßen	8,82 m	Troisdorf	X					
14.04.2018	Offene Kreis-Wurf-Meisterschaften	ohne Einzelwertung		Sinzig	x					
		Hammerwerfen	28,24 m							
		Kugel	9,40 m							
		Diskus	19,84 m							
		Speer	23,90 m							
		Gewicht	11,42 m							
		5-Kampf	3.293 Punkte							
28.04.2018	Werfertag 5- Kampf	ohne Einzelwertung		Alzey		x				
		Hammerwerfen	30,90 m							
		Kugel	9,44 m							
		Diskus	19,67 m							
		Speer	25,83 m							
		Gewicht	11,11 m							
		5-Kampf	3.410 Punkte							
27.05.2018	Rheinlandmeisterschaften	Hammerwerfen	30,49 m	Trier	X					
31.05.2018	3. offene Kreismeisterschaften LSW	Keulenweitwurf	38,80 m	Sinzig	X					
		Speerwurf-3-Kampf	60,26 m		X					
		Shotorama	33,78 m		X					
		Speerorama	44,29 m		X					
17.06.2018	Rheinlandmeisterschaften	Speerwerfen	25,98 m	Trier	X					
		Diskuswerfen	24,54 m			X				
		Kugelstoßen	9,23 m		X					
17.06.2018	Südwestdeutsche Meisterschaften	Hammerwerfen	31,84 m	Trier		X				
		Kugelstoßen	9,23 m		X					
		Diskuswerfen	20,54 m				X			
		Speerwerfen	25,98 m						X	
27.08.2018	DM-Wurf-5-Kampf (Mannschaft)	Ha/Ku/Disk/Sp/Gew	3.334(8.648) Pkt	Zella-Mehlis			X			
02.09.2018	3. Strauben-Werfer-Meeting	Kugel	8,91 m	Burgbrohl	X					
		Speer	26,20 m		X					

		Diskus	21,94 m		X					
08.09.2018	LSW-DM	Keulenweitwurf	40,75 m	Bingen	X					
		Speerorama	45,97 m		X					
		Speerwurf-Dreikampf	59,55 m		X					
10.11.2018	o NRW-Winterwurf-Meisterschaft	mit Einzelwertung		Leichlingen						
		Hammerwerfen	28,65 m			X				
		Kugel	8,32 m		X					
		Diskus	19,91 m			X				
		Speer	28,95 m		X					
		Gewicht	12,33 m		X					
		5-Kampf	3.434 Punkte		X					
06.01.2019	Hallensportfest	Kugelstoßen	8,82 m	Troisdorf	X					
02.03.2019	Deutsche Hallenmeisterschaften	Speer	27,41 m	Halle/Saale		X				
30.03.2019	LSW-Kreismeisterschaften	Keulenweitwurf	36,88 m	Sinzig	X					
		Shotorama	34,15 m		X					
		Speerorama	47,41 m		X					
		Schockorama	38,29 m		X					
		Athletik-2-Kampf	72,44 m		X					
		Athletik-3-Kampf	119,85 m		X					
13.04.2019	Offene Kreis-Wurf-Meisterschaften	Wurf-5-Kampf	3.422 Punkte	Sinzig	X					
25.05.2019	Bezirksmeisterschaften	Kugelstoßen	9,24 m	Mayen	X					
		Speerwurf	28,54 m		X					
16.06.2019	Werfertag und offene KM	Kugel	9,09 m	Holzappel	X					
		Diskus	20,56 m		X					
		Speer (Rheinlandrekord)	29,59 m		X					
12.07.2019	Deutsche Meisterschaften	Speer	28,55 m	Leinefelde			X			
10.08.2019	DM-Wurf-5-Kampf (Mannschaft)	Ha/Ku/Disk/Sp/Gew	3.394(8.400) Pkt.	Zella-Mehlis		X				
		DM-Wurf-5-Kampf (Einzel)	Sp/Dis/Gew/Ku/Ha						X	
31.08.2019	LSW-DM	Keulenweitwurf	39,25 m	Bingen	X					
		Speerorama	47,20 m		X					
		Speerwurf-Dreikampf	64,71 m		X					
09.11.2019	o NRW-Winterwurf-Meisterschaft	mit Einzelwertung		Leichlingen						
		Hammerwerfen	28,90 m			X				

		Kugel	8,72 m		X					
		Diskus	20,274 m			X				
		Speer	28,81 m		X					
		Gewicht	11,07 m			X				
		5-Kampf	3.391 Punkte			X				
28.02.2020	Deutsche Hallenmeisterschaften	Speer	26,35 m	Erfurt			X			
20.07.2020	Worldwide Virtual Masters Challenge	Kugel	8,26 m	Sinzig				X		
22.07.2020	Worldwide Virtual Masters Challenge	Speer	27,32 m	Sinzig			X			
24.07.2020	Worldwide Virtual Masters Challenge	Hammerwerfen	30,90 m	Sinzig		X				
		Gewicht	11,43 m	Sinzig			X			
		5-Kampf	3.243 Punkte	Sinzig			X			
29.08.2020	LSW-DM	Keulenweitwurf	40,84	Bingen	X					
		Speerorama	42,08		X					
		Speerwurf-Dreikampf	57,82		X					
07.07.2021	Worldwide Virtual Masters Challenge	Kugel	8,45 m	Sinzig						
		Speer	24,62 m	Sinzig						
		Diskus	21,17 m	Sinzig						
		Hammerwerfen	31,95 m	Sinzig						
		Gewicht	12,39 m	Sinzig						
		5-Kampf	3.460 Punkte	Sinzig		X				
08.08.2021	2. Sommerwerfen	Hammerwerfen	28,71 m	Trier						
		Diskus	18,96 m	Trier	X					
		Kugel	7,76 m	Trier			X			
28.08.2021	LSW-DM	Keulenweitwurf	36,71 m	Bingen		X				
		Speerorama	44,70 m			X				
		Speerwurf-Dreikampf	58,76 m			X				
07.11.2021	o. NRW-Winterwurf-Meisterschaft	Speer	24,98 m	Düsseldorf		X				
12.06.2022	Rheinland-Pfalz-Meisterschaft	Hammerwerfen	30,10 m	Bengel		X				
05.-07.08.2022	Europa-Meisterschaften (LSW)	Shotorama	30,79 m	Jüterbog			X			
		Schockorama	29,71 m					X		
		Speerorama	35,66 m				X			
		Keulenweitwurf	32,22 m			X				
		Athletik-2-Kampf	60,50 m				X			

		Athletik-3-Kampf	96,16 m			X				
		Igmander-Hammer	15,63 m			X				
08.10.2022	LSW-DM	Keulenweitwurf	29,39 m	Sinzig		X				
		Speerorama	31,78 m			X				
		Speerwurf-Dreikampf	47,97 m			X				
29.04.2023	Rheinland-Pfalz-Meisterschaft	Hammerwerfen	20,96 m	Bengel		X				
13.05.2023	LSW-Kreismeisterschaften	Keulenweitwurf	31,10 m	Sinzig		X				
		Einarm-Gewichtwurf	15,55 m			X				
		Speerorama	29,82 m			X				
		Igmander-Hammer	15,16 m			X				
04-06.08.2023	LSW-Weltmeisterschaften	Keulenweitwurf	31,95 m	Lovosice (CZ)		X				
	3+5+8 kg	Igmander-Hammer-3-Kampf	38,89 m			X				
	3+5+7,5 kg	Gewichtwurf-3-Kampf	28,60 m			X				
	3+5+7,5 kg	Einarm-Gewichtwurf-3-Kampf	33,04 m			X				
	1,0+1,5+2,0 kg	Speerorama	31,31 m			X				
	2,0+2,5+3,5 kg	Schockorama	25,57 m			X				
	3+4+5+6+7,26 kg	Shotorama	24,24 m			X				
	24,24+25,57 m	Athletik-2-Kampf	49,81 m			X				
	24,24+25,57+31,31 m	Athletik-3-Kampf	81,12 m			X				
14.10.2023	LSW-DM	Igmander Hammer	13,62 m	Mutterstadt			X			
		Schotten-Hammer	12,82 m			X				
06.04.2024	Offene Kreis-Wurfmeisterschaften	Kugel	6,74 m							
		Diskus	13,92 m							
		Speer	20,03 m							
		Hammerwerfen	25,65 m							
		Gewicht	10,87 m							
		Wurf-5-Kampf	2.591			X				
20.04.2024	Rheinlandmeisterschaft	Hammerwerfen	24,37 m	Bengel		X				
11.05.2024	DM Wurf-Fünfkampf Masters	Diskus	13,66 m	Elsfeld						9
		Gewicht	Gewicht				X			3
		Kugel	6,80 m							9
		Hammerwerfen	25,38 m			X				2
		Speer	20,45 m			X				2

		Gesamt	2.544 Pkt.					X		
		Mannschaft	7.262 Pkt					X		
21.06.2024	LSW-Europameisterschaften	Igmander-Hammer	19,31 m	Neu-Isenburg	X					
	1,0+1,5+2,0 kg	Speerorama	32,56 m		X					
		Keulenweitwurf	31,18 m		X					
	LSW-DM (Wertung aus LSW-EM)	Speerorama	32,56 m		X					
05.10.2024	LSW-DM	Igmander-Hammer	17,78 m	Mutterstadt	X					
		Schottenhammer	17,63 m		X					
01.08.2025	LSW-Weltmeisterschaften	Keulenweitwurf	28,78 m	Lovosice (CZ)		X				
	3+5+8 kg	Igmander-Hammer-3-Kampf	37,90 m			X				
	3+5+7,5 kg	Einarm-Gewichtwurf-3-Kampf	38,04 m			X				
27.09.2025	LSW-Deutsche Meisterschaften	Igmander-Hammer (Einzel)	19,53 m	Mutterstadt	X					
		Igmander-Hammer (3-Kampf)	40,84 m		X					
		Schottenhammer	16,13 m		X					