

Her på siden er oplistet mine resultater for 2013:

2013:

- 31.12.2013 Nordea Nytårscup 4. runde (5 km) 15:44 **PR**
 15.12.2013 Nordea Nytårscup 3. runde (5 km) 16:10 - **1. plads PR**
 01.12.2013 DM lang cross 34:01 - **2. plads M35**
 30.11.2013 Nisseløbet i Lystrup (7 km) 26:18 - **1. plads**
 24.11.2013 Nordea Nytårscup 2. runde (5 km) 16:19 - **PR, 2. plads**
 16.11.2013 Cross Challenge 2. runde (18 x 1000 m Cross Stafet - 4 bedste runder) 12:22
 03.11.2013 Nordea Nytårscup 1. runde (5 km) 15:46 - **1. plads (ruten var kun 4,85)**
 26.10.2013 Cross Challenge 1. runde (8,7 km terræn) 32:14
 12.10.2013 eXtrem Mandehørm Aarhus (12 km terræn+forhindringer) 57:21 - **1. plads**
 05.10.2013 NXM DirtyTrail (15 km terræn) 1:19:25 - **1. plads**
 29.09.2013 Salomon Trail Tour Finale (15 km terræn) 1:02:29 - **2. plads**
 01.09.2013 Marselisløbet (11,7 km) 40:22
 27.08.2013 Solbjerg Sø Løbet (12 km) 42:46 - **1. plads**
 21.08.2013 DHL stafet - 1. tur (5 km) 17:06 - **2. hurtigste på dagen**
 18.08.2013 Salomon Rebild Trail (8,5 km terræn) 42:20 - **1. plads**
 14.07.2013 Salomon Blokhus Trail (10,9 km terræn) 41:45 - **2. plads**
 23.06.2013 Vestdanske Veteranmesterskaber (3000 m forhindring) 10:11,33 - **PR, Guld M35**
 23.06.2013 Vestdanske Veteranmesterskaber (1500 m) 4:11,38 - **PR, Guld M35**
 23.06.2013 Vestdanske Veteranmesterskaber (800 m) 2:01,52 - **PR, Guld M35**
 19.06.2013 Midsommer Stafet (Solo) (3 x 5 km) 54:03 - **1. plads**
 15.06.2013 Salomon ALOT Trail (10 km terræn) 38:19 - **2. plads**
 13.06.2013 ABC Stævne 2 (AGF) (5000 m) 16:23,9
 13.06.2013 ABC Stævne 2 (AGF) (1500 m) **4:17,5 - PR, 1. plads**
 09.06.2013 Salomon Svanninge Trail (20,4 km terræn) 1:20:39 - **2. plads**
 02.06.2013 DM hold mellem/lang (4x1500m 2. tur) 4:26 (1) - **Guld for hold**
 02.06.2013 DM hold mellem/lang (3000 m forhindringsløb) **10:30,35 - PR, 1. plads**
 02.06.2013 DM hold mellem/lang (5000m) 16:37,66
 26.05.2013 Nordisk eXtrem Marathon 3. etape (18 km terræn) 1:28:44 - **1. plads**
 25.05.2013 Nordisk eXtrem Marathon 2. etape (6,2 km terræn) 27:15 - **3. plads**
 25.05.2013 Nordisk eXtrem Marathon 1. etape (18 km terræn) 1:22:51 - **1. plads**
 22.05.2013 ABC Stævne 1 (AGF) (5000 m) 17:12,1 *
 09.05.2013 Salomon Vejle Fjord Trail (ca. 10 km terræn) 42:05 - **2. plads**
 04.05.2013 Odder Halvmarathon (21,1 km) 1:19:25 - **2. plads**
 20.04.2013 Salomon CoastZone Sport Trailrun (16,8 km terræn) 1:10:01 - **2. plads**
 04.04.2013 DuPont løbene 5. runde (10 km) 45:03 *
 03.04.2013 Salomon Marselisborg Trail (10,65 km terræn) 41:23
 24.03.2013 DM 10 km **32:50 PR**
 03.03.2013 DM kort cross (4 km terræn) 12:43
 02.03.2013 DM lang cross (10 km terræn) 33:42 **Bronze for hold**
 24.02.2013 DuPont løbene 3. runde (10 km) 44:39 *
 03.02.2013 Cross Challenge 4. runde (15 km) **50:24 PR**
 20.01.2013 DuPont løbene 1. runde (10 km) 44:46 *
 12.01.2013 Brabrand Parkrun #138 (5 km) 17:10 - **1. plads**
 06.01.2013 Andelskassen Nytårscup 5. runde (5 km) 18:16 *
 * Jeg løb fartholder/hare ved disse løb
 (1) Uofficiel tid da der ikke gives individuelle tider på stafet