

Her på siden vil jeg ajourføre mine rekorder på forskellige områder.

**Marathon:** 2:46:44 (Berlin '12)

**½-marathon:** 1:12:10 (VM halvmarathon, København '14)

**15 km:** 50:11 (Cross Challenge 5. runde '14, Aalborg)

**10 km:** 32:23 (DM 10 km '14, København)

**Dansk mil (7,532 km):** 27:46 (Jaoo IT-run '09, Aarhus)

**5 km:** 15:44 (Nordea nytårscup 4. afd '13, Aarhus)

**5000 (bane):** 15:30,1 (AGF Atletik mellem- langdistancestævne, '12)

**3000 m forhindringsløb (bane):** 10:11,33 (VDVM 2013, Aalborg)

**3000 m (bane):** 9:59,40 (Club La Santa 3000 m testløb - 16.11.2011, Lanzarote)

**1500 m (bane):** 4:11,38 (VDVM 2013, Aalborg)

**800 m (bane):** 2:01,52 (VDVM 2013, Aalborg)

**Højderecord:**

6813 moh (Aconcagua '09, afbrudt topforsøg)

**Topplaceringer:**

- 1. plads samlet i Salomon Trail Tour 2015
- 3. plads Salomon Rebild Trail (21 km) 2015
- 1. plads til holdet ved Beringssatfetten (5 x 2,65 km) 2015
- 1. plads Salomon Aarhus City Trail (15 km) 2015
- 1. plads Midsommer Stafet (Solo) 3 x 5 km 2015
- 2. plads Salomon Hvalsø Trail (10 km) 2015
- 1. plads nXm15 X70 (70 km fugleflugt) 2015
- 2. plads Ree Park Safari Run (10 km) 2015
- 2. plads Coastzone Performance Center Salomon Trailrun (17,5 km) 2015
- 2 plads Thy Trail Marathon (42,2 km) 2015
- 3. plads samlet i Salomon Trail Tour 2014
- 3. plads Salomon Nat Trail (18 km) 2014
- 1. plads til holdet ved Beringssatfetten (5 x 2,65 km) 2014
- 1. plads Midsommer Stafet (Solo) 3 x 5 km 2014
- 1. plads til holdet ved Ådal Stafetten (5 x 3,7 km) 2014
- 2. plads samlet i Nordisk eXtrem Marathon XT42 2014.

Herunder tre 2. pladser på etaper

- 1. plads Himmelbjergegnens Trailserie, forår 7,6 km 2014
- 1. plads Billund RUNway 10 km 2014
- 1. plads Odder halvmarathon
- 2. plads (sølv) for hold i Cross Challenge 13/14
- 1. plads CoastZone Sport Trailrun 16,5 km 2014
- 1. plads DuPontløbene 5. runde 10 km 2014
- 1. plads (guld) M35-40 DM kort cross 2014
- 1. plads samlet i Nordea Nytårscup 13/14
- 1. plads Nordea Nytårscup 3. runde 5 km 2013
- 2. plads (sølv) M35-40 DM lang cross 2014
- 1. plads Nisseløbet i Lystrup 7 km 2013
- 2. plads Nordea Nytårscup 2. runde 5 km 2013
- 1. plads Nordea Nytårscup 1. runde 5 km 2013
- 1. plads eXtrem Mandehørm 12 km Aarhus 2013
- 1. plads NXM DirtyTrail 15 km 2013
- 2. plads samlet i Salomon Trail Tour 2013
- 2. plads Salomon Trail Tour Finale 15 km 2013
- 1. plads Solbjerg Sø Løbet 12 km 2013
- 1. plads Salomon Rebild Trail 8,5 km 2013

- 2. plads Salomon Blokhush Trail 10,9 km 2013
  - 1. plads (guld) M35 Vestdanske veteranmesterskaber 3000 m forhindringsløb
  - 1. plads (guld) M35 Vestdanske veteranmesterskaber 1500 m
  - 1. plads (guld) M35 Vestdanske veteranmesterskaber 800 m
  - 1. plads Midsommer Stafet (Solo) 3 x 5 km 2013
  - 2. plads Salomon ALOT Trail 10 km 2013
  - 2. plads Salomon Svanninge Trail 20,4 km 2013
  - 1. plads (guld) DM 4 x 1500 m 2013
  - 1. plads (guld) DM for hold mellem/lang 2013
  - 1. plads samlet i Nordisk eXtrem Marathon XT42 2013.
- Herunder to etape sejre og sejr i å-spurt.
- 2. plads Salomon Vejle Fjord Trail 10 km 2013
  - 2. plads Odder Halvmarathon 2013
  - 2. plads Salomon CoastZone Sport Trail 16,8 km 2013
  - 1. plads (guld) for hold i CrossChallenge 2012/13
  - 2. plads (sølv) for hold M35-40 ved DM 10 km
  - 1. plads (guld) for hold M35-40 ved DM kort cross 2013
  - 3. plads (bronze) for hold ved DM lang cross 2013
  - 1. plads (guld) for hold M35-40 ved DM lang cross 2013
  - 2. plads Andelskassen Nytårscup 3. runde 5 km 2012
  - 1. plads Nisseløbet i Lystrup 2012
  - 1. plads Andelskassen Nytårscup 1. runde 5 km 2012
  - 1. plads Aarhus nat-1/2-marathon 2012
  - 2. plads samlet i Salomon Trail Tour 2012
  - 2. plads i Salomon Marbæk Trail 10,9 km 2012
  - 1. plads i Solbjerg Sø Løbet 12 km 2012
  - 2. plads i Salomon Rebild Trail 8,4 km 2012
  - 1. plads i Salomon Svanninge Bakker Trail 8,6 km 2012
  - 2. plads i Salomon Marselisborg Trail 5 km 2012
  - 2. plads (sølv) for hold M35-40 ved DM 10 km 2012
  - 1. plads i Club La Santa halvmarathon (uge 8 2012)
  - 1. plads i Club La Santa duathlon (uge 8 2012)
  - 1. plads i Danisco Cup 2. runde 2012
  - 1. plads i Club La Santa duathlon (uge 46 2011)
  - 2. plads (sølvmedalje) for hold M30-34 ved DM halvmarathon 2011
  - 1. løber i mål på 1. tur ved DHL 17.08.2011
  - 3. plads ved Århus Nat-1/2-marathon, 2010
  - 3. plads i Fuldenløbet (10,8 km) 2010
  - 1. plads (guldmedalje) på 800 m ved vestdanske veteran mesterskaber M30-34 2010
  - 1. plads (guldmedalje) på 5000 m ved vestdanske veteran mesterskaber M30-34 2010
  - 2. plads (sølvmedalje) for hold M30-34 ved DM marathon 2010
  - 2. plads ved Egå Engsø Rundt, 5 km, 2010
  - 1. plads ved Århusløbet, 10 km, 2010
  - 1. plads ved Århus Nat-1/2-marathon, 2009
  - 2. plads ved Århus Nat-1/2-marathon, 2008
  - 3. plads samlet ved 1900's nytårscup 2008
  - 2. plads ved 1. afdeling af 1900's nytårscup, 5 km, 2008