

Datum	von Wo	nach Wo	KM	Netto	Von	Bis	Tag	Tage Total	
18.05.2016	Grenze Malaysia	Kangar, Perlis	44.27	7h 17	11.15 Uhr	21.15 Uhr	1	180	
19.05.2016	Pause wegem Marathon						2	181	
20.05.2016	Pause						3	182	
21.05.2016	Pause						4	183	
22.05.2016	Pause						5	184	
23.05.2016	Pause						6	185	
24.05.2016	Pause						7	186	
25.05.2016	Pause						8	187	
26.05.2016	Pause						9	188	
27.05.2016	Pause						10	189	
28.05.2016	Pase						11	190	
29.05.2016	Pause wegem Marathon... Jea, super Lauf... :-)						12	191	
30.05.2016	Kangar	Kedah	48.02	7h 15	07.00 Uhr	15.00 Uhr	13	192	
31.05.2016	Kedah	Pedreti	58.18	9h 38	07.30 Uhr	17.30 Uhr	14	193	
01.06.2016	Pedreti	Butterworth	39.79	7h 06	07.30 Uhr	17.15 Uhr	15	194	
02.06.2016	Pause wegen Komtor Tower Run						16	195	
03.06.2016	Pause						17	196	
04.06.2016	Pause						18	197	
05.06.2016	Pause - Komtor Tower Run... geilä Lauf gsii... 18 min						19	198	
06.06.2016	Georgetown	Sungai Jawi	38.78	6h 53	05.30 Uhr	14.00 Uhr	20	199	zwei Tage Horror!!!
07.06.2016	Sungai Jawi	Siang	52.97	10h 42	06.45 Uhr	18.30 Uhr	21	200	
08.06.2016	Pause wegen kaputten Füßen!						22	201	
09.06.2016	Pause						23	202	
10.06.2016	Pause						24	203	
11.06.2016	Pause						25	204	
12.06.2016	Ipoh	Kanpar	42.71	7h 26	07:00 Uhr	14.30 Uhr	26	205	
13.06.2016	Kanpar	Teluk Intan	43.4	8h 00	06:45 Uhr	14.30 Uhr	27	206	
14.06.2016	Pause wegen kaputttem linken Fuss!						28	207	
15.06.2016	Teluk Itan	Sekinchan	71.16	11h 31	06:45 Uhr	20.15 Uhr	29	208	
16.06.2016	Sekinchan	Selangor	29.44	4h 55	10.30 Uhr	16.30 Uhr	30	209	
17.06.2016	Selangor	Sungar Buloh	45.76	7h 18	07.00 Uhr	15.30 Uhr	31	210	
18.06.2016	Sungar Buloh	Kuala Lumpur	21.39	3h 44	10.30 Uhr	14.45 Uhr	32	211	
19.06.2016	Pause - auch wegen Fuss						33	212	
20.06.2016	Pause						34	213	
21.06.2016	Pause						35	214	

22.06.2016	Pause						36	215
23.06.2016	Kuala Lumpur	Dengkilt	46.33	7h 21	07.00 Uhr	15.45 Uhr	37	216
24.06.2016	Dengkit	Port Dickson	56.48	9h 16	07.45 Uhr	17.30 Uhr	38	217
25.06.2016	Port Dickson	Kuala Sg. Baru	44.72	7h 31	09.30 Uhr	18.45 Uhr	39	218
26.06.2016	Kuala Sg. Baru	Malakka	45.46	8h 24	09.30 Uhr	19.00 Uhr	40	219
27.06.2016	Pause						41	220
28.06.2016	Pause						42	221
29.06.2016	Pause						43	222
30.06.2016	Pause						44	223
01.07.2016	Malakka	Muar	41.55	6h 40	07.30 Uhr	15.30 Uhr	45	224
02.07.2016	Muar	Batu Pahat	54.65	9h 31	07.15 Uhr	17.30 Uhr	46	225
03.07.2016	Batu Pahat	Ayer Hitam	31.84	5h 41	09.30 Uhr	15.30 Uhr	47	226
04.07.2016	Ayer Hitam	Simpang Renggam	21.59	3h 35	09.30 Uhr	13.20 Uhr	48	227
05.07.2016	Simpang Renggam	Skudai	55.13	8h 37	07.30 Uhr	17.45 Uhr	49	228
06.07.2016	Skudai	Johor Bahru - Gren;	18.42	2h 56	08.30 Uhr	13.00 Uhr	50	229

TOTAL 952.04

Tagesdurchschnitt 43,3 km

Europa 2626.65
Türkei 1617.56
Thailand 1144.99
TOTAL 6341.24