

Datum	von Wo	nach Wo	KM	Netto	Von	Bis
18.05.2016	Grenze Malaysia	Kangar, Perlis	44,27	7h 17	11.15 Uhr	21.15 Uhr
PAUSE wegem Marathon						
30.05.2016	Kangar	Kedah	48,02	7h 15	07.00 Uhr	15.00 Uhr
31.05.2016	Kedah	Pedreti	58,18	9h 38	07.30 Uhr	17.30 Uhr
01.06.2016	Pedreti	Butterworth	39,79	7h 06	07.30 Uhr	17.15 Uhr
PAUSE wegen Komtar Tower Run						
06.06.2016	Georgetown	Sungai Jawi	38,78	6h 53	05.30 Uhr	14.00 Uhr
07.06.2016	Sungai Jawi	Siang	52,97	10h 42	06.45 Uhr	18.30 Uhr
PAUSE wegen kaputten Füßen!						
12.06.2016	Ipoh	Kanpar	42,71	7h 26	07:00 Uhr	14.30 Uhr
13.06.2016	Kanpar	Teluk Intan	43,4	8h 00	06:45 Uhr	14.30 Uhr
PAUSE wegen kaputtem linken Fuss!						
15.06.2016	Teluk Itan	Sekinchan	71,16	11h 31	06:45 Uhr	20.15 Uhr
16.06.2016	Sekinchan	Selangor	29,44	4h 55	10.30 Uhr	16.30 Uhr
17.06.2016	Selangor	Sungar Buloh	45,76	7h 18	07.00 Uhr	15.30 Uhr
18.06.2016	Sungar Buloh	Kuala Lumpur	21,39	3h 44	10.30 Uhr	14.45 Uhr
Pause - auch wegen Fuss						
23.06.2016	Kuala Lumpur	Dengkilt	46,33	7h 21	07.00 Uhr	15.45 Uhr
24.06.2016	Dengkit	Port Dickson	56,48	9h 16	07.45 Uhr	17.30 Uhr
25.06.2016	Port Dickson	Kuala Sg. Baru	44,72	7h 31	09.30 Uhr	18.45 Uhr
26.06.2016	Kuala Sg. Baru	Malakka	45,46	8h 24	09.30 Uhr	19.00 Uhr
Pause in Malakka						
01.07.2016	Malakka	Muar	41,55	6h 40	07.30 Uhr	15.30 Uhr
02.07.2016	Muar	Batu Pahat	54,65	9h 31	07.15 Uhr	17.30 Uhr
03.07.2016	Batu Pahat	Ayer Hitam	31,84	5h 41	09.30 Uhr	15.30 Uhr
04.07.2016	Ayer Hitam	Simpang Renggar	21,59	3h 35	09.30 Uhr	13.20 Uhr
05.07.2016	Simpang Renggam	Skudai	55,13	8h 37	07.30 Uhr	17.45 Uhr
06.07.2016	Skudai	Johor Bahruh - Gr	18,42	2h 56	08.30 Uhr	13.00 Uhr
TOTAL			952,04	Tagesdurchschnitt:		
				44,5 km		
Europa			2626,65			
Türkei			1505,56			
Thailand			1144,99			
TOTAL			6229,24			

Achtung: Auf dem Gesamtzähler sind weitere Kilometer drauf, die sonst noch mit dem Gerät gelaufen sind. Somit: Diese Zahl hier ist Netto - die Gesamtzahl ist Brutto!