

Maratonok időrendben

1987- 2 maraton

1. 1987.10.25. Budapest, Rank Xerox Maraton, Országos Bajnokság.
2:41:14 4.hely OB.2.hely
2. 1987.12.09. Tiberias Marathon, Izrael
2:48:16 3.hely

1988-2 maraton

3. 1988.03.26. Szeged, Maraton OB.
2:41:44 5.hely
4. 1988.05.08. Amsterdam Marathon
2:49:16 3.hely

1989-4 maraton

5. 1989.03.18. Szeged, Maraton OB:
2:48:35 5.hely
6. 1989.04.16. Marathon Vienna
2:45:19 4.hely
7. 1989.08.26. Duisburg, Universiade
2:50:44 8.hely
8. 1989.10.01. La Rochelle Marathon, Franciaország
2:48:32 3.hely

1990-6 maraton

9. 1990.03.17. Szeged, Maraton OB.
2:40:40 2.hely
10. 1990.04.08. Gagny Marathon, Franciaország
2:45:13 1.hely
11. 1990.05.20. Hamburg Marathon
2:33:46 1.hely
12. 1990.08.27. Split, Európa Bajnokság
2:37:54 5.hely
13. 1990.10.14. Reims Marathon
2:41:53 1.hely

14. 1990.12.09. Tokyo Women's Marathon
2:47:40 21.hely

1991-1 maraton

15. 1991.05.26. Hamburg Marathon
2:37:17 2.hely

1992-4 maraton

16. 1992.03.14. Szeged, OB.
2:40:29 1.hely
17. 1992.04.20. Boston Marathon
2:38:33 13.hely
18. 1992.05.24. Hamburg Marathon
2:41:59 3.hely
19. 1992.10.25. Reims Marathon
2:41:55 4.hely

1993-3 maraton

20. 1993.04.25. Paris Marathon
2:32:57 5.hely
21. 1993.08.15. Stuttgart, Világbajnokság
2:41:06 15.hely
22. 1993.10.17. Reims Marathon
2:32:07 1.hely

1994-4 maraton

23. 1994.01.16. Walt Disney World Marathon, USA
2:32:32 1.hely
24. 1994.04.24. Paris Marathon
2:33:28 5.hely
25. 1994.08.07. Helsinki, Európa Bajnokság
2:37:21 13.hely
26. 1994.10.23. Reims Marathon
2:37:44 4.hely

1995-4 maraton

- 27. 1995.01.08. Walt Disney World Marathon, USA
2:31:53 1.hely
- 28. 1995.04.02. Paris Marathon
2:31:43 1.hely
- 29. 1995.08.05 Göteborg, Világbajnokság
2:42:03 23.hely
- 30. 1995.11.19. Tokyo Women's Marathon
2:32:00 8.hely

1996-4 maraton

- 31. 1996.04.20. Paris Marathon
2:32:00 5.hely
- 32. 1996.07.28. Atlanta, Olimpiai Játékok
2:38:43 36.hely
- 33.. 1996.09.28 Berlin Marathon
2:28:49 5.hely
- 34. 1996.12.15 Cancun Marathon, Mexikó
2:34:14 1.hely

1997- 3 maraton

- 35. 1997.04.06. Paris Marathon
2:31:56 3.hely
- 36. 1997.08.09. Athen, Világbajnokság
2:42:20 22.hely
- 37. 1997.12.13. Cancun Marathon, Mexikó
2:42:53 2.hely

1998- 5 maraton

- 38. 1998.04.05. Paris Marathon
2:31:11 5.hely
- 39. 1998.06.14. Elvira Maraton
2:38:50 1.hely

40. 1998.08.23. Budapest, Európa Bajnokság
2:34:00 14.hely
41. 1998.10.04. Kaiser's-Plus Marathon, OB, Budapest
2:40:09 1.hely
42. 1998.10.25. Venice Marathon, Olaszország
2:31:35 2.hely

1999-4 maraton

43. 1999.04.04. Paris Marathon
2:34:01 8.hely
44. 1999.05.02. Torino Marathon
2:32:27 2.hely
45. 1999.10.10. Marathon Enzo Ferrari, Carpi
2:35:18 3.hely
46. 1999.11.28. Lisbon Marathon
2:32:22 1.hely

2000- 4 maraton

47. 2000.04.29. Country Music Marathon, Nashville, USA
2:41:17 4.hely
48. 2000.06.25. Mont-Saint-Michel Marathon, Franciaország
2:38:07 1.hely
49. 2000.09.24. Sydney, Olimpiai Játékok
2:30:54 17.hely
50. 2000.12.03. Milano Marathon
2:34:42 2.hely

2001-3 maraton

51. 2001.04.08. Paris Marathon
2:33:26 7.hely
52. 2001.09.30. Kaiser's –Plus Marathon, OB,Budapest
2:39:02 1.hely
53. 2001.11.25. Monaco Marathon
2:38:23 1.hely

2002- 3 maraton

- 54. 2002.05.19. Prague Marathon
2:35:30 2.hely
- 55. 2002.06.16. Mont-Saint-Michel Marathon ,
2:38:20 1.hely
- 56. 2002.08.10. München, Európa Bajnokság
2:37:33 10.hely

2003- 3 maraton

- 57. 2003.06.22. Mount-Saint-Michel Marathon,
2:39:32 2.hely
- 58. 2003.09.28. Kaiser's-Plus Marathon, OB, Budapest
2:41:55 1.hely
- 59. 2003.10.26. Venice Marathon, Olaszország
2:38:22 4.hely

2004- 3 maraton

- 60. 2004.02.25. Mumbai Marathon, India
2:49:50 2.hely
- 61. 2004.04.04. Paris Marathon
2:38:49 10.hely
- 62. 2004.06.20. Mont-Saint-Michel Marathon,
2:46:54 5.hely

Maratoni győzelmek

1. 1990. Gagny, Franciaország
2. 1990. Hamburg, NSZK
3. 1990.Reims, Franciaország
4. 1992.Szeged, OB
5. 1993.Reims,
6. 1994.Walt Disney, USA
7. 1995.Walt Disney, USA
8. 1995.Paris
9. 1996.Cancun, Mexikó
- 10.1998.Elvira, Szombathely
- 11.1998.Kaiser's, OB, Budapest
- 12.1999 Lisbon, Portugália
- 13.2000.Mont-Saint-Michel, Franciaország
- 14.2001.Kaiser's, OB
- 15.2001.Monaco
- 16.2002.Mont-Saint-Michel
- 17.2003.Kaiser's,OB

A LEGJOBB 20 MARATONI IDŐ

1.	2:28:49	1996.	BERLIN
2.	2:30:54	2000.	SYDNEY, OLIMPIA
3.	2:31:11	1998.	PARIS
4.	2:31:35	1998.	VENICE
5.	2:31:43	1995.	PARIS
6.	2:31:53	1995.	DISNEY
7.	2:31:56	1997.	PARIS
8.	2:32:00	1995.	TOKYO
9.	2:32:00	1996.	PARIS
10.	2:32:07	1993.	Reims
11.	2:32:22	1999.	Lisbon
12.	2:32:27	1999.	Torino
13.	2:32:32	1994.	Disney
14.	2:32:57	1993.	Paris
15.	2:33:26	2001.	Paris
16.	2:33:28	1994.	Paris
17.	2:33:46	1990.	Hamburg
18.	2:34:00	1998.	Budapest, EB
19.	2:34:01	1998.	Paris
20.	2:34:14	1996.	Cancun

A legjobb 20 idő átlaga: 2:32:18

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Aug.12-18 121km	De.14 km könnyen gimn.	De.16 km benne 30 perc váltogatás gimn.	De. 4km bem. gimn. 10x100m 3x2000m 3x1000m 2,5perc pihenővel 6:50;8 6:45;2 6:36;2 3:14;7 3:11;3 3:05;9 2km lev. Du. 6km könnyen	De. 15 km jóleső egyenletes futás 1 óra gimn.	De. 28 km változatos erdei terepen gimn.	De. 50 perc könnyen 12 km gimn.10x100m	14 km jóleső könnyű futás gimn.
Aug.19-25 142km	De. 4km bem.gimn. 10x100m 2x6000m (600m-400m váltogatva) 600m 1:58"-1:54" közé 400m1:36" 21:16;5 21:19;8 2km lev.	De. 12km hegyen gimn. Du. 9 km könnyen gimn.	De.17 km jólesően benne 30 perc fartlek 150-50m gimn.	De. 30 perc könnyen gimn. Du. 4km bem. gimn. 10x100m (aszfaltos úton) 5x2000m 6:48" 6:49" 6:44" 6:42" 6:41" 2km lev.	De. 10km könnyű futás gimn. du. 6km könnyen gimn. repülők úszás	De. 14 km könnyen gimn. 10x100m	De. 30 km kontrol 1:57:39 gimn.
Aug. 26-Szept.01 139km	De.12km könnyen gimn. repülők Du. 7km könnyen Gimn.	De. 17km jólesően benne 30 perc fartlek Gimn.	De. 4km bem. gimn. 10x100m 4000m 13:21;6 3000m 10:03;6 3x1000m 3:19;0 3:20;0 3:17;6 2km lev.	De. 10km könnyen gimn. 10x100m Du. 9 km könnyen gimn.	De. 4km bem. gimn. 20x70" - 50" futópihenővel (aszfaltos úton) 3km lev. Du. 6km könnyen gimn.	De.12km könnyen erdőben gimn. 10x100m repülő	De. 30km kontroll 1:56:45 gimn.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Szept 2-8 de.	40 perc könnyen, gimn. kb.9km	18km jólesően 1óra 20 p. gimn	4km bem. gimn., 10x100m 4x3000m 2x tempó-3:20 2x vált. 3:40 2km lev.	1 óra jóleső futás kb.14 km gimn.	50 percben 20 perc váltogatás 150-50m kb.12km gimn.	Átmozgatás: 30 perc könnyen, kb. 7 km gimn.	NIKE Félmaraton 1:11:22 egyéni csúcs 2.hely
du.	10 km könnyen gimn.	pihenő	6km könnyen gimn.	úszás, szauna	pihenő	pihenő	Heti km:124
Szept.9-15 de.	40 perc könnyen, gimn.	1 óra könnyen, benne 20 perc váltogatás, kb.14 km gimn.	4km bem., gimn., 10x100m 15x2perc 1perc futópihenővel, aszfalton	1óra könnyen kb.14 km	30 perc könnyen gimn.	12km könnyen, gimn.	30 km lendületesen tényői úton (dombos,aszfalt) 1:58:08
du.	40 perc könnyen gimn.	pihenő	úszás,	6km könnyen, gimn.	4km bem,gimn, 10x100m 8x1000m 3:20 átlag, 2km lev.	pihenő	Heti km: 133
Szept.16-22 de.	10km könnyen gimn.	18 km váltakozó iramban 4:00-4:30 1:16:30 gimn.	bemelegítés 3x3000m 3:25 átlagra, 2000m vált.3:45 átl. lev.	40perc könnyen erdőben gimn.	bemelegítés 10x600m 1:58 átl. lev.	Samsung futóverseny, 5km, utána 7 km könnyen benne 2km váltogatva	20 km lendületesen tényői úton 1:15:41
du.	7km könnyen erdei úton	pihenő	30 perc könnyen	7km könnyen erdőben	pihenő	pihenő	Heti km:128
Szept.23-29 de.	9km könnyen gimn.	7km könnyen gimn	1óra könnyen kb.14km gimn.	15km 3-3km könnyű,vált,tempó 1:01:25	utazás	Átmozgatás: könnyű 6km, gimn., 6x100m	BerlinBerlin Maraton 2:28:49 egyéni, országos csúcs 5.hely
du.	pihenő	bemelegítés 8x1000m tényői úton 3:20 átl. 2'fpih.lev.	pihenő	úszás	Átmozgatás: könnyű 6km gimn	pihenő	Heti km:120