

## **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, Világ bajnokság  
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, Világ bajnokság  
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, Világ bajnokság  
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 <b>121km</b>	De.14 km könnyen gimn.	De.16 km benne 30 perc váltogatás gimn.	De. 4km bem. gimn. 10x100m <b>3x2000m</b> <b>3x1000m</b> 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. <b>28 km</b> változatos erdei terepen gimn.	De. 50 perc könnyen 12 km gimn.10x100m	14 km jóleső könnyű futás gimn.
Aug.19-25 <b>142km</b>	De. 4km bem.gimn. 10x100m <b>2x6000m</b> (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. <b>10x100m</b> (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. <b>30 km</b> kontrol 1:57:39 gimn.
Aug. 26-Szept.01 <b>139km</b>	De.12km könnyen gimn. repülők Du. 7km könnyen Gimn.	De. 17km jólesően benne 30 perc fartlek Gimn.	De. 4km bem. gimn. 10x100m <b>4000m</b> 13:21;6 <b>3000m</b> 10:03;6 <b>3x1000m</b> 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. <b>20x70"</b> - 50" futópihenővel (aszfaltos úton) 3km lev. Du. 6km könnyen gimn.	De.12km könnyen erdőben gimn. 10x100m repülő	De. <b>30km</b> kontroll 1:56:45 gimn.



	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>	<b>vasárnap</b>
<b>Szept 2-8</b> 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	<b>Heti km:124</b>
<b>Szept.9-15</b> 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	<b>Heti km: 133</b>
<b>Szept.16-22</b> 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	<b>Heti km:128</b>
<b>Szept.23-29</b> 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	<b>Heti km:120</b>