

### Meine Streaks

<b><u>Start-Datum:</u></b>	15.08.2004	<b><u>Total-km</u></b> (Tage 1-191):	2507.3 km
<b><u>Ende-Datum:</u></b>	22.02.2005	<b><u>Total-Zeit</u></b> (Tage 1-191):	9 Tag(e) 15.77 h
<b><u>Tage:</u></b>	<u>1 - 100</u> (15.08.2004 - 22.11.2004) <u>100 - 191</u> (22.11.2004 - 21.02.2005)		
<b><u>Start-Datum:</u></b>	10.03.2005	<b><u>Total-km</u></b> (Tage 0-100):	1214.4 km
<b><u>Ende-Datum:</u></b>	17.06.2005	<b><u>Total-Zeit</u></b> (Tage 0-100):	4 Tag(e) 17.68 h
<b><u>Tage:</u></b>			

## Streak-Archiv

### Mein 1. Streak

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>	<u>Kilometer</u>	<u>Bemerkungen</u>
1	15.08.2004	3.36 h	36.5 km	Jetzt kann's losgehen!
2	16.08.2004	1.28 h	13.5 km	
3	17.08.2004	0.17 h	1.8 km	Diese Strecke (Distanz) muss im Minimum gelaufen werden, damit der Streak nicht unterbrochen wird.
4	18.08.2004	0.95 h	10.0 km	
5	19.08.2004	0.58 h	7.0 km	
6	20.08.2004	1.50 h	13.2 km	
7	21.08.2004	0.47 h	5.6 km	Nun sind schon 7 Tage vorbei !
8	22.08.2004	2.16 h	21.0 km	
9	23.08.2004	0.25 h	3.2 km	
10	24.08.2004	2.36 h	27.6 km	
11	25.08.2004	0.28 h	3.2 km	
12	26.08.2004	0.87 h	12.8 km	
13	27.08.2004	1.50 h	13.0 km	
14	28.08.2004	0.50 h	5.0 km	
15	29.08.2004	4.15 h	41.0 km	<u>slowUp</u> - Euregio Bodensee
16	30.08.2004	0.27 h	3.2 km	
17	31.08.2004	0.45 h	5.0 km	
18	01.09.2004	0.25 h	3.2 km	
19	02.09.2004	1.48 h	18.0 km	
20	03.09.2004	2.30 h	21.0 km	
21	04.09.2004	0.95 h	11.3 km	
22	05.09.2004	1.71 h	15.8 km	
23	06.09.2004	0.37 h	5.0 km	
24	07.09.2004	1.45 h	17.0 km	
25	08.09.2004	0.43 h	5.0 km	
26	09.09.2004	1.18 h	15.0 km	
27	10.09.2004	0.53 h	7.0 km	
28	11.09.2004	4.70 h	42.2 km	Mein erster Marathon ! ( <u>Jungfrau-Marathon</u> )
29	12.09.2004	0.32 h	3.2 km	
30	13.09.2004	1.61 h	16.3 km	
31	14.09.2004	1.40 h	17.0 km	
32	15.09.2004	0.18 h	1.8 km	
33	16.09.2004	1.52 h	18.0 km	
34	17.09.2004	0.28 h	3.2 km	
35	18.09.2004	1.00 h	10.0 km	Bin am <u>St. Galler Altstadtlauf</u> gelaufen.
36	19.09.2004	1.53 h	15.9 km	
37	20.09.2004	2.45 h	28.0 km	
38	21.09.2004	0.47 h	5.0 km	500 km-Marke überschritten
39	22.09.2004	1.68 h	21.0 km	
40	23.09.2004	1.32 h	13.0 km	
41	24.09.2004	0.47 h	5.0 km	

## Streak-Archiv

42	25.09.2004	0.56 h	6.0 km	
43	26.09.2004	1.23 h	12.2 km	Pfäffikersee-Lauf / <u>ZKB ZüriLaufCup</u>
44	27.09.2004	1.16 h	13.0 km	
45	28.09.2004	1.48 h	18.0 km	
46	29.09.2004	0.53 h	6.0 km	
47	30.09.2004	1.42 h	18.0 km	
48	01.10.2004	1.55 h	20.0 km	
49	02.10.2004	0.43 h	5.6 km	
<b>50</b>	03.10.2004	3.53 h	39.0 km	Die ersten <b>50 Tage</b> sind vollbracht !!! <u>Trainingsdetails</u>
51	04.10.2004	1.78 h	21.0 km	
52	05.10.2004	1.32 h	16.0 km	
53	06.10.2004	0.78 h	8.0 km	
54	07.10.2004	0.76 h	11.0 km	
55	08.10.2004	0.48 h	5.0 km	
56	09.10.2004	0.42 h	5.0 km	
57	10.10.2004	1.65 h	15.0 km	
58	11.10.2004	1.98 h	22.9 km	
59	12.10.2004	1.38 h	17.0 km	
60	13.10.2004	1.70 h	20.0 km	
61	14.10.2004	0.77 h	11.0 km	
62	15.10.2004	1.06 h	11.0 km	
63	16.10.2004	0.17 h	1.8 km	
64	17.10.2004	2.17 h	25.0 km	
65	18.10.2004	1.62 h	22.0 km	
66	19.10.2004	1.75 h	22.0 km	
67	20.10.2004	0.17 h	1.8 km	Nach drei intensiven Trainings in Folge, fühlten sich meine Beine müde an. Ich entschloss nur das Minimum zu laufen.
68	21.10.2004	0.52 h	7.0 km	
69	22.10.2004	0.48 h	5.0 km	
70	23.10.2004	0.87 h	10.0 km	<u>Trainingsdetails</u>
71	24.10.2004	3.06 h	30.0 km	<u>Trainingsdetails</u>
72	25.10.2004	0.48 h	5.0 km	
73	26.10.2004	0.15 h	1.8 km	
74	27.10.2004	0.88 h	10.0 km	
75	28.10.2004	1.50 h	18.0 km	
76	29.10.2004	1.50 h	15.0 km	
77	30.10.2004	1.07 h	11.0 km	
78	31.10.2004	5.25 h	44.4 km	<u>Trainingsdetails</u>
79	01.11.2004	1.53 h	18.0 km	<u>Trainingsdetails</u>
80	02.11.2004	1.45 h	17.0 km	
81	03.11.2004	0.16 h	1.8 km	Leichte Erkältung im Anmarsch.
82	04.11.2004	0.55 h	5.0 km	
83	05.11.2004	0.16 h	1.8 km	Die Erkältung hat nachgelassen, ist aber noch nicht besiegt.
84	06.11.2004	0.16 h	1.8 km	
85	07.11.2004	0.98 h	10.0 km	
86	08.11.2004	0.20 h	1.8 km	

## Streak-Archiv

87	09.11.2004	0.48 h	5.0 km	
88	10.11.2004	0.52 h	5.0 km	
89	11.11.2004	0.97 h	9.2 km	
90	12.11.2004	0.78 h	8.8 km	
91	13.11.2004	0.57 h	7.0 km	
92	14.11.2004	3.95 h	33.0 km	<u>Trainingsdetails</u> ; Die Erkältung ist besiegt !
93	15.11.2004	1.22 h	11.0 km	
94	16.11.2004	1.33 h	17.0 km	
95	17.11.2004	1.30 h	12.4 km	
96	18.11.2004	1.50 h	18.0 km	
97	19.11.2004	0.60 h	7.0 km	
98	20.11.2004	1.42 h	13.0 km	
99	21.11.2004	4.34 h	50.0 km	Frauenfelder Marathon / Ein- und Auslaufen
<b>100</b>	22.11.2004	1.20 h	11.0 km	<b>100 Tage Streak-Running</b>
101	23.11.2004	1.00 h	12.0 km	
102	24.11.2004	0.30 h	3.2 km	
103	25.11.2004	1.52 h	17.1 km	
104	26.11.2004	0.18 h	1.8 km	
105	27.11.2004	3.81 h	37.5 km	
106	28.11.2004	1.38 h	14.6 km	
107	29.11.2004	1.20 h	11.0 km	
108	30.11.2004	0.18 h	1.8 km	
109	1.12.2004	0.87 h	8.0 km	
110	2.12.2004	1.12 h	14.5 km	
111	3.12.2004	1.22 h	14.0 km	
112	4.12.2004	1.03 h	9.3 km	
113	5.12.2004	0.43 h	4.6 km	
114	6.12.2004	1.30 h	11.0 km	
115	7.12.2004	1.15 h	16.5 km	
116	8.12.2004	0.78 h	6.7 km	
117	9.12.2004	1.50 h	18.0 km	
118	10.12.2004	1.06 h	11.0 km	
119	11.12.2004	1.08 h	13.2 km	<u>Lauf-Cup</u> in St. Gallen; 13.2 km / 1.08 h
120	12.12.2004	3.13 h	27.9 km	St. Galler Brückenwanderung ( <u>Details</u> )
121	13.12.2004	1.36 h	13.0 km	
122	14.12.2004	0.17 h	1.8 km	
123	15.12.2004	0.83 h	8.0 km	
124	16.12.2004	0.78 h	11.0 km	
125	17.12.2004	0.53 h	5.0 km	
126	18.12.2004	1.20 h	15.1 km	<u>Lauf-Cup (Stelzenhof)</u> ; 15.1 km / 1.2 h
127	19.12.2004	3.49 h	31.6 km	1. Tag der 22 Tage-Lauf-Serie
128	20.12.2004	2.07 h	22.0 km	
129	21.12.2004	0.20 h	2.0 km	
130	22.12.2004	0.20 h	1.8 km	
131	23.12.2004	0.45 h	5.0 km	
132	24.12.2004	2.35 h	29.5 km	
133	25.12.2004	1.90 h	15.4 km	
134	26.12.2004	4.01 h	39.5 km	
135	27.12.2004	1.95 h	22.2 km	

## Streak-Archiv

136	28.12.2004	1.75 h	22.0 km	
137	29.12.2004	2.43 h	25.0 km	
138	30.12.2004	2.18 h	26.0 km	
139	31.12.2004	0.52 h	6.0 km	
140	1.01.2005	2.40 h	30.0 km	
141	2.01.2005	2.25 h	28.4 km	
142	3.01.2005	1.97 h	22.2 km	
143	4.01.2005	1.10 h	10.5 km	
144	5.01.2005	0.20 h	1.8 km	
145	6.01.2005	0.17 h	1.8 km	
146	7.01.2005	0.75 h	7.0 km	
147	8.01.2005	1.15 h	12.1 km	<u>Züri-Lauf-Cup 2005</u> (Neujahrslauf Dietikon)
148	9.01.2005	1.42 h	14.2 km	
149	10.01.2005	0.42 h	5.0 km	
<b>150</b>	11.01.2005	1.39 h	17.0 km	
151	12.01.2004	0.88 h	9.2 km	
152	13.01.2004	0.92 h	9.2 km	
153	14.01.2004	0.84 h	8.8 km	
154	15.01.2004	0.58 h	6.0 km	
155	16.01.2004	1.75 h	18.0 km	
156	17.01.2004	0.52 h	5.0 km	
157	18.01.2005	1.02 h	13.0 km	
158	19.01.2005	0.37 h	3.2 km	
159	20.01.2005	0.17 h	1.8 km	Leichte Sehnenscheidenentzündung am rechten Fuss (vorne).
160	21.01.2005	0.43 h	6.0 km	
161	22.01.2005	0.60 h	6.0 km	
162	23.01.2005	1.65 h	17.0 km	
163	24.01.2005	1.60 h	16.0 km	
164	25.01.2005	0.17 h	1.8 km	
165	26.01.2005	2.03 h	19.2 km	
166	27.01.2005	1.33 h	18.0 km	
167	28.01.2005	1.03 h	11.0 km	
168	29.01.2005	0.73 h	8.5 km	
169	30.01.2005	0.65 h	7.0 km	
170	31.01.2005	0.47 h	6.0 km	
171	01.02.2005	1.27 h	17.0 km	
172	02.02.2005	0.18 h	1.8 km	
173	03.02.2005	0.42 h	5.7 km	
174	04.02.2005	1.15 h	13.0 km	
175	05.02.2005	1.07 h	13.0 km	
176	06.02.2005	4.31 h	46.0 km	
177	07.02.2005	1.07 h	12.0 km	
178	08.02.2005	0.17 h	1.8 km	
179	09.02.2005	0.27 h	3.2 km	
180	10.02.2005	0.52 h	6.0 km	
181	11.02.2005	1.60 h	17.0 km	.
182	12.02.2005	0.77 h	9.4 km	

## Streak-Archiv

183	13.02.2005	0.50 h	5.0 km	
184	14.02.2005	0.98 h	10.0 km	
185	15.02.2005	2.65 h	29.0 km	
186	16.02.2005	2.18 h	24.0 km	
187	17.02.2005	0.67 h	5.0 km	
188	18.02.2005	0.17 h	1.8 km	
189	19.02.2005	1.57 h	17.2 km	
190	20.02.2005	0.80 h	9.0 km	
191	21.02.2005	0.35 h	3.9 km	Abbruch Streak; wegen Militärdienst

### **Mein 2. Streak**

1	10.03.2005	0.18 h	1.8 km	Habe mich entschieden jetzt schon wieder mit dem täglichen Laufen zu beginnen.
2	11.03.2005	0.18 h	1.8 km	
3	12.03.2005	0.15 h	1.8 km	
4	13.03.2005	1.83 h	18.0 km	
5	14.03.2005	0.52 h	5.0 km	
6	15.03.2005	0.15 h	1.8 km	
7	16.03.2005	1.55 h	16.5 km	
8	17.03.2005	0.92 h	13.0 km	Schneller Nachtlauf (ab 20.30 Uhr)
9	18.03.2005	0.37 h	3.8 km	Müde, schwere Beine vom Nachtlauf.
10	19.03.2005	1.76 h	17.5 km	Männedörfler Waldlauf, Zürcher Laufcup
11	20.03.2005	2.20 h	26.0 km	
12	21.03.2005	0.71 h	8.8 km	
13	22.03.2005	1.59 h	19.8 km	
14	23.03.2005	0.18 h	1.8 km	Halsschmerzen und eine Erkältung kündigt sich an! Darum heute etwas ruhiger.
15	24.03.2005	0.17 h	1.8 km	Die Erkältung ist nicht schlimmer geworden, Besserung ist in Sicht.
16	25.03.2005	2.69 h	25.2 km	Heute habe ich an einem wunderschönen Trainingslauf rund um den Sempachersee teilgenommen. <a href="#">Fotos und Bericht</a>
17	26.03.2005	1.28 h	17.0 km	
18	27.03.2005	2.07 h	19.0 km	
19	28.03.2005	1.33 h	16.0 km	
20	29.03.2005	1.48 h	17.8 km	
21	30.03.2005	0.18 h	1.8 km	
22	31.03.2005	0.13 h	1.8 km	
23	1.04.2005	0.30 h	3.2 km	
24	2.04.2005	1.12 h	10.0 km	
25	3.04.2005	4.02 h	50.2 km	Zürich-Marathon 2005
26	4.04.2005	0.18 h	1.8 km	
27	5.04.2005	0.95 h	10.0 km	
28	6.04.2005	0.15 h	1.8 km	
29	7.04.2005	0.20 h	2.0 km	
30	8.04.2005	0.47 h	5.0 km	
31	9.04.2005	0.17 h	1.8 km	
32	10.04.2005	0.20 h	2.5 km	
33	11.04.2005	0.52 h	5.0 km	
34	12.04.2005	1.72 h	17.0 km	
35	13.04.2005	1.02 h	13.0 km	
36	14.04.2005	1.52 h	18.0 km	

## Streak-Archiv

37	15.04.2005	1.13 h	18.0 km	
38	16.04.2005	2.33 h	26.0 km	
39	17.04.2005	1.17 h	11.6 km	
40	18.04.2005	0.52 h	5.0 km	
41	19.04.2005	1.40 h	15.0 km	
42	20.04.2005	0.48 h	6.0 km	
43	21.04.2005	1.42 h	15.0 km	
44	22.04.2005	0.97 h	12.5 km	
45	23.04.2005	1.88 h	15.0 km	
46	24.04.2005	3.00 h	38.0 km	
47	25.04.2005	0.55 h	7.0 km	
48	26.04.2005	0.83 h	10.0 km	
49	27.04.2005	0.30 h	3.2 km	
50	28.04.2005	1.38 h	18.5 km	
51	29.04.2005	1.93 h	21.0 km	
52	30.04.2005	3.24 h	32.5 km	
53	01.05.2005	0.93 h	12.5 km	
54	02.05.2005	0.16 h	1.8 km	
55	03.05.2005	0.57 h	7.0 km	
56	04.05.2005	0.17 h	1.8 km	
57	05.05.2005	0.78 h	9.2 km	Trainingslauf nach Mitternacht
58	06.05.2005	0.17 h	1.8 km	
59	07.05.2005	0.53 h	4.5 km	
60	08.05.2005	12.00 h	111.8 km	12h-Lauf Basel
61	09.05.2005	0.35 h	2.0 km	Heute lief ich sehr langsam, auf weichem Boden um die Gelenke und Bänder zu schonen. Der gesamte Körper ist müde und an 2-3 Stellen habe ich noch Schmerzen. Im Gegensatz zu gestern ist es heute aber schon viel besser.
62	10.05.2005	0.30 h	2.0 km	
63	11.05.2005	0.28 h	2.4 km	
64	12.05.2005	0.30 h	2.0 km	
65	13.05.2005	0.32 h	2.8 km	
66	14.05.2005	0.28 h	2.8 km	
67	15.05.2005	0.45 h	4.2 km	
68	16.05.2005	0.93 h	10.5 km	
69	17.05.2005	1.48 h	17.0 km	
70	18.05.2005	0.48 h	5.0 km	
71	19.05.2005	0.15 h	1.8 km	
72	20.05.2005	1.40 h	18.0 km	
73	21.05.2005	2.25 h	24.0 km	
74	22.05.2005	2.57 h	26.0 km	
75	23.05.2005	0.18 h	2.0 km	
76	24.05.2005	0.18 h	1.8 km	
77	25.05.2005	0.15 h	1.8 km	
78	26.05.2005	2.18 h	27.0 km	
79	27.05.2005	0.18 h	1.8 km	
80	28.05.2005	1.97 h	20.0 km	
81	29.05.2005	4.95 h	55.2 km	Winterthur-Marathon
82	30.05.2005	0.67 h	7.6 km	
83	31.05.2005	0.83 h	7.5 km	
84	1.06.2005	1.17 h	13.5 km	
85	2.06.2005	0.15 h	1.7 km	
86	3.06.2005	0.67 h	6.5 km	
87	4.06.2005	2.23 h	24.1 km	
88	5.06.2005	3.59 h	32.3 km	
89	6.06.2005	0.23 h	2.4 km	
90	7.06.2005	0.18 h	1.7 km	
91	8.06.2005	0.63 h	5.3 km	
92	9.06.2005	0.15 h	1.7 km	
93	10.06.2005	0.30 h	3.3 km	

## Streak-Archiv

94	11.06.2005	1.75 h	18.7 km	
95	12.06.2005	3.63 h	30.2 km	
96	13.06.2005	0.82 h	8.2 km	
97	14.06.2005	0.15 h	1.7 km	
98	15.06.2005	0.45 h	5.8 km	
99	16.06.2005	0.75 h	8.3 km	
<b>100</b>	17.06.2005	2.00 h	20.0 km	Bieler-Lauftage 2005