



Laufgruppe TSG Wittenburg



Name:

Martin Pankow

Wettkampfklasse:

MHK – Männliche Hauptklasse (Jahrgang 1989)

Bestzeiten:

- 5 Km - 16:44 min - Nachtlauf Schwerin 2015
- 10 Km - 34:55 min - Küstenwaldlauf Warnemünde 2016
- 15 Km - 54:24 min - Lindenstadt-Volkslauf Lübtheen 2012
- 20 Km - 1:17:57 h - Inseelseelauf Güstrow 2010
- 21,1 Km - 1:19:19 h - Landesmeisterschaft Neubrandenburg 2010
- 25 Km - 1:34:36 h - Big 25 Berlin 2010
- 30 Km - 2:10:11 h - Fünf-Seen-Lauf Schwerin 2008
- 42,195 Km - 2:49:42 h - Magdeburg Marathon 2012



Erfolge:

2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK • 2. Platz 34. Schweriner Fünf-Seen-Lauf 5 Km - Gesamtwertung • 2. Platz 35. Ludwigscluster Schlossgartenlauf 5 Km – Gesamtwertung • 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse MHK
2017	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Platz 10. Rügenbrückmarathon Stralsund 21,1 Km – Gesamtwertung • 1. Platz 34. Ludwigscluster Schlossgartenlauf 10 Km – Gesamtwertung • 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter – Altersklasse MHK • 2. Platz Altersklasse / 3. Platz Gesamtwertung – Landesmeisterschaften MV 10 Km • 2. Platz Cuplauf 8. Poeler Abendlauf – Gesamtwertung • 3. Platz 33. Schweriner Fünf-Seen-Lauf 10 Km – Gesamtwertung • 3. Platz Altersklasse / 6. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV
2016	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Platz 11. Schweriner Nachtlauf 10 Km – Gesamtwertung • 1. Platz 16. Wandsetaler Runde Hamburg 10 Km – Gesamtwertung • 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter – Altersklasse MHK • 2. Platz Altersklasse / 8. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV • 3. Platz 2. Schweriner Schlosslauf 15 Km – Gesamtwertung



Laufgruppe TSG Wittenburg



2015	<ul style="list-style-type: none">• 1. Platz 10. Schweriner Nachtlauf 5 Km – Gesamtwertung• 1. Platz 32. Ludwigsluster Schlossgartenlauf 15 Km – Gesamtwertung• 2. Platz Altersklasse MHK / 3. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV• 2. Platz Cuplauf 6. Poeler Abendlauf – Gesamtwertung• 3. Platz Gesamtwertung / 1. Platz AK MHK – Landesmeisterschaften MV Marathon• 3. Platz Gesamtwertung / 1. Platz AK MHK – Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter• 3. Platz Landesmeisterschaften MV Crosslauf – Altersklasse MHK• 3. Platz 27. Wittenburger Mühlenlauf 10 Kilometer – Gesamtwertung
2014	<ul style="list-style-type: none">• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Gesamtwertung• 1. Platz Cuplauf 15 Km Lauf Schwerin – Gesamtwertung• 2. Platz AK MHK / 3. Platz Gesamtwertung – Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter• 2. Platz Altersklasse MHK / 4. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV• Ehrenpokal "Schnellster Wittenburger" 10 Km – 26. Wittenburger Mühlenlauf• Teilnahme am 32. Athen Marathon (traditionelle Strecke von Marathon - Athen)
2013	<ul style="list-style-type: none">• 3. Platz Landesmeisterschaften MV Halbmarathon – Altersklasse MHK• Ehrenpokal "Schnellster Wittenburger" 10 Km – 25. Wittenburger Mühlenlauf
2012	<ul style="list-style-type: none">• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Halbmarathon – Altersklasse MHK• 1. Platz 29. Ludwigsluster Schlossgartenlauf 15 Km – Gesamtwertung• 1. Platz Cuplauf Lübbtheen 15 Km – Gesamtwertung• 2. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse MHK• 7. Platz Gesamtwertung / 3. Platz Altersklasse – Magdeburg Marathon• 2. Platz Teamwertung – Magdeburg Marathon• Ehrenpokal der Laufgruppe TSG Wittenburg
2011	<ul style="list-style-type: none">• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK• 1. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse MHK• 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse MHK
2010	<ul style="list-style-type: none">• 2. Platz Altersklasse MHK / 3. Platz Gesamtwertung Laufcup MV• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK• 2. Platz Altersklasse MHK / 3. Platz Gesamtwertung LM MV Halbmarathon• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter – Altersklasse MHK• 4. Platz Norddeutsche Meisterschaften Marathon – Altersklasse MHK
2009	<ul style="list-style-type: none">• 3. Platz Altersklasse MHK / 6. Platz Gesamtwertung Laufcup MV• 3. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK• 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse MHK• 3. Platz Gesamtwertung / 1. Platz Altersklasse – Hallenmarathon Senftenberg• Ehrenpokal der Laufgruppe TSG Wittenburg



Laufgruppe TSG Wittenburg



2008	<ul style="list-style-type: none">• 2. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 5.000 Meter – Altersklasse Jugend• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse Jugend
2007	<ul style="list-style-type: none">• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse Jugend• 3. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend
2006	<ul style="list-style-type: none">• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse Jugend• 4. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend
2005	<ul style="list-style-type: none">• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Halbmarathon – Altersklasse Jugend• 7. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend
2004	<ul style="list-style-type: none">• 6. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend