



# 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 - Inseelaulauf 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:

|      |  |
|------|--|
| 2017 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Platz 34. Ludwigsluster Schlossgartenlauf 10 Km – Gesamtwertung</li> <li>• 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter – Altersklasse MHK</li> <li>• 2. Platz Cuplauf 8. Poeler Abendlauf – Gesamtwertung</li> <li>• 3. Platz 33. Schweriner Fünf-Seen-Lauf 10 Km – Gesamtwertung</li> </ul>  |
| 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Platz 11. Schweriner Nachtlauf 10 Km – Gesamtwertung</li> <li>• 1. Platz 16. Wandsetaler Runde Hamburg 10 Km – Gesamtwertung</li> <li>• 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter – Altersklasse MHK</li> <li>• 2. Platz Altersklasse / 8. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV</li> <li>• 3. Platz 2. Schweriner Schlosslauf 15 Km – Gesamtwertung</li> </ul>  |
| 2015 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Platz 10. Schweriner Nachtlauf 5 Km – Gesamtwertung</li> <li>• 1. Platz 32. Ludwigsluster Schlossgartenlauf 15 Km – Gesamtwertung</li> <li>• 2. Platz Altersklasse MHK / 3. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV</li> <li>• 2. Platz Cuplauf 6. Poeler Abendlauf – Gesamtwertung</li> <li>• 3. Platz Gesamtwertung / 1. Platz AK MHK – Landesmeisterschaften MV Marathon</li> <li>• 3. Platz Gesamtwertung / 1. Platz AK MHK – Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter</li> <li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV Crosslauf – Altersklasse MHK</li> <li>• 3. Platz 27. Wittenburger Mühlenlauf 10 Kilometer – Gesamtwertung</li> </ul> |



## Laufgruppe TSG Wittenburg



|      |   |
|------|---|
| 2014 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Gesamtwertung</li><li>• 1. Platz Cuplauf 15 Km Lauf Schwerin – Gesamtwertung</li><li>• 2. Platz AK MHK / 3. Platz Gesamtwertung – Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter</li><li>• 2. Platz Altersklasse MHK / 4. Platz Gesamtwertung – Laufcup MV</li><li>• Ehrenpokal "Schnellster Wittenburger" 10 Km – 26. Wittenburger Mühlenlauf</li><li>• Teilnahme am 32. Athen Marathon (traditionelle Strecke von Marathon - Athen)</li></ul> |
| 2013 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV Halbmarathon – Altersklasse MHK</li><li>• Ehrenpokal "Schnellster Wittenburger" 10 Km – 25. Wittenburger Mühlenlauf</li></ul>   |
| 2012 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Halbmarathon – Altersklasse MHK</li><li>• 1. Platz 29. Ludwigsluster Schlossgartenlauf 15 Km – Gesamtwertung</li><li>• 1. Platz Cuplauf Lübbtheen 15 Km – Gesamtwertung</li><li>• 2. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse MHK</li><li>• 7. Platz Gesamtwertung / 3. Platz Altersklasse – Magdeburg Marathon</li><li>• 2. Platz Teamwertung – Magdeburg Marathon</li><li>• Ehrenpokal der Laufgruppe TSG Wittenburg</li></ul>       |
| 2011 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK</li><li>• 1. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse MHK</li><li>• 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse MHK</li></ul>   |
| 2010 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2. Platz Altersklasse MHK / 3. Platz Gesamtwertung Laufcup MV</li><li>• 1. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK</li><li>• 2. Platz Altersklasse MHK / 3. Platz Gesamtwertung LM MV Halbmarathon</li><li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10.000 Meter – Altersklasse MHK</li><li>• 4. Platz Norddeutsche Meisterschaften Marathon – Altersklasse MHK</li></ul>   |
| 2009 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3. Platz Altersklasse MHK / 6. Platz Gesamtwertung Laufcup MV</li><li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV Marathon – Altersklasse MHK</li><li>• 2. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse MHK</li><li>• 3. Platz Gesamtwertung / 1. Platz Altersklasse – Hallenmarathon Senftenberg</li><li>• Ehrenpokal der Laufgruppe TSG Wittenburg</li></ul>   |
| 2008 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend</li><li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 5.000 Meter – Altersklasse Jugend</li><li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse Jugend</li></ul>   |
| 2007 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3. Platz Landesmeisterschaften MV 10 Km – Altersklasse Jugend</li><li>• 3. Platz Laufcup Mecklenburg-Vorpommern – Altersklasse Jugend</li></ul>   |



## Laufgruppe TSG Wittenburg



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