

# Kölner Frühlingslauf am 22. März 2015 - 10km Toplauf

## Ergebnisliste Männer

Seite 1

gedruckt 22.03.2015 13:54:56

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit	
1	1587	Schmidt Daniel	TV Refrath	0:31:51	1986	MHK	1	0:31:53	10:15 * 10:36 * 10:59	3:11 min/km
2	1580	Kirchner Torben	TV Refrath	0:33:24	1987	MHK	2	0:33:25	10:57 * 11:07 * 11:20	3:20 min/km
3	228	Ralenovsky Arthur	Bunert - Rhein Berg	0:33:29	1993	MHK	3	0:33:30	10:58 * 11:05 * 11:25	3:21 min/km
4	1505	Franzky Johannes	ASV Köln Triathlon	0:33:41	1981	M30	1	0:33:41	10:58 * 11:06 * 11:35	3:22 min/km
5	1579	Meingout Maximilian	ART Düsseldorf	0:34:02	1986	MHK	4	0:34:03	10:58 * 11:22 * 11:42	3:24 min/km
6	229	Schommers Lukas	Bunert - Rhein Berg	0:34:05	1993	MHK	5	0:34:06	11:08 * 11:15 * 11:41	3:25 min/km
7	1593	Textor Tobias	DLC Aachen	0:34:23	1993	MHK	6	0:34:24	11:00 * 11:25 * 11:57	3:26 min/km
8	231	Koller Martin	Bunert - Rhein Berg	0:34:26	1966	M45	1	0:34:27	11:09 * 11:23 * 11:53	3:27 min/km
9	1591	Claeßen Thomas	LT DSHS	0:34:31	1986	MHK	7	0:34:32	11:17 * 11:24 * 11:49	3:27 min/km
10	172	Bunte Marian	*Köln	0:34:45	1989	MHK	8	0:34:46	10:58 * 11:29 * 12:17	3:29 min/km
11	232	Sambale Thomas	Bunert - Rhein Berg	0:35:46	1965	M50	1	0:35:48	11:31 * 11:53 * 12:21	3:35 min/km
12	3838	Kuklau Ole	Tricologne	0:35:54	1988	MHK	9	0:35:55	11:49 * 11:48 * 12:16	3:35 min/km
13	1525	Maak Sören		0:36:04	1983	M30	2	0:36:05	11:13 * 11:56 * 12:54	3:36 min/km
14	1585	Müller Christian	CJD Frechen	0:36:13	1992	MHK	10	0:36:16	11:30 * 11:59 * 12:43	3:37 min/km
15	226	Stojic Rolf	Deutsche Post NL Köln	0:36:27	1968	M45	2	0:36:29	11:45 * 12:03 * 12:38	3:39 min/km
16	224	Niemann Christoph	LG Gummersbach	0:36:42	1968	M45	3	0:36:43	12:00 * 12:02 * 12:40	3:40 min/km
17	1576	Sindern Jörn		0:36:57	1967	M45	4	0:37:10	11:57 * 12:17 * 12:43	3:42 min/km
18	147	Roggemann Jan	TV Refrath	0:37:03	1988	MHK	11	0:37:08	11:46 * 12:16 * 13:01	3:42 min/km
19	67	Klingenheben Benedikt	ESG	0:37:23	1990	MHK	12	0:37:27	12:02 * 12:32 * 12:49	3:44 min/km
20	41	Schwarz Yannick	*Köln	0:37:32	1993	MHK	13	0:37:37	12:18 * 12:28 * 12:45	3:45 min/km
21	158	Haakert Oliver	Team OpenIT	0:37:47	1964	M50	2	0:37:49	12:22 * 12:26 * 12:58	3:47 min/km
22	1592	Starschich Sergej	DLC Aachen	0:38:05	1985	M30	3	0:38:07	12:25 * 12:37 * 13:01	3:49 min/km
23	183	Hauser Michael	Feuerwehrsportverein	0:38:25	1974	M40	1	0:38:26	12:14 * 12:48 * 13:21	3:51 min/km
24	178	Graf Tasio	*Köln	0:38:44	1990	MHK	14	0:38:47	11:59 * 13:24 * 13:20	3:52 min/km
25	77	Dreuth Christoph	This is for Matilda	0:38:52	1980	M35	1	0:38:55	12:41 * 12:51 * 13:19	3:53 min/km
26	26	Stegmann Jakob	SV Nikar Heidelberg	0:39:00	1995	MHK	15	0:39:00	12:26 * 12:52 * 13:40	3:54 min/km
27	118	Richardson Christophe	*Köln	0:39:03	1987	MHK	16	0:39:03	12:27 * 13:03 * 13:32	3:54 min/km
28	1584	Gebert Jan		0:39:24	1988	MHK	17	0:39:28	12:37 * 13:08 * 13:38	3:56 min/km
29	1590	Hanspach Jannis		0:39:37	1992	MHK	18	0:39:43	12:49 * 13:12 * 13:35	3:58 min/km
30	75	Boppert Daniel	*Köln	0:39:38	1979	M35	2	0:39:52	13:04 * 13:12 * 13:20	3:58 min/km
31	1555	Rost Steffen		0:39:41	1976	M35	3	0:39:47	12:52 * 13:03 * 13:45	3:58 min/km
32	1588	Stula Sebastian	RUN SQUADCGN	0:40:06	1979	M35	4	0:40:10	13:11 * 13:23 * 13:32	4:01 min/km
33	7	Weiß Gerrit	*Köln	0:40:12	1976	M35	5	0:40:21	13:03 * 13:26 * 13:42	4:01 min/km
34	1536	Roth Andreas	ASV Köln Triathlon	0:40:14	1976	M35	6	0:40:15	12:51 * 13:15 * 14:07	4:01 min/km
35	1595	Schwane Adrien	Aachen hat Ausdauer	0:40:19	1987	MHK	19	0:40:20	12:28 * 13:38 * 14:12	4:02 min/km
36	1497	Heisig Markus	TV Refrath	0:40:36	1960	M55	1	0:40:37	13:23 * 13:14 * 13:58	4:04 min/km
37	205	Solich Roger	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:40	1962	M50	3	0:40:43	13:07 * 13:30 * 14:02	4:04 min/km
38	121	Thamm Sebastian	*Köln	0:41:01	1986	MHK	20	0:41:06	13:05 * 13:33 * 14:22	4:06 min/km
39	30	Schmitz Christoph	*Aachen	0:41:03	1976	M35	7	0:41:07	13:09 * 13:37 * 14:16	4:06 min/km
40	189	Klein Jens	SG Wenden	0:41:07	1962	M50	4	0:41:09	13:06 * 13:36 * 14:24	4:07 min/km
41	221	Neimeke Ralf	Superpunk	0:41:15	1970	M45	5	0:41:19	13:13 * 13:48 * 14:14	4:08 min/km
42	222	Liening Simon	*Köln	0:41:24	1986	MHK	21	0:41:33	13:26 * 13:45 * 14:13	4:08 min/km
43	3813	Sahin Hoger		0:41:33	1989	MHK	22	0:41:38	13:12 * 13:51 * 14:29	4:09 min/km
44	17	Klein Christian	LG Ghailhausen	0:41:40	1976	M35	8	0:41:45	13:07 * 14:01 * 14:31	4:10 min/km
45	35	Stockmann Maik	*Köln	0:42:07	1975	M40	2	0:42:15	13:27 * 13:57 * 14:43	4:13 min/km
46	53	Hoven Thorsten	*Köln	0:42:10	1983	M30	4	0:42:16	13:18 * 14:05 * 14:46	4:13 min/km
47	1547	Kraschl Stefan	Rumelner TV	0:42:17	1984	M30	5	0:42:21	13:38 * 14:07 * 14:31	4:14 min/km
48	1569	Kulicke Christian		0:42:21	1973	M40	3	0:42:32	13:16 * 14:15 * 14:48	4:14 min/km
49	154	Noack Eberhard	DJK-GSG-Pulheim	0:42:24	1963	M50	5	0:42:33	13:31 * 14:04 * 14:49	4:14 min/km
50	106	Zoll Frieder	LG Gummersbach	0:42:26	1982	M30	6	0:42:31	13:44 * 14:06 * 14:35	4:15 min/km
51	234	Zienke Stefan	Köln läuft!	0:42:29	1963	M50	6	0:42:32	13:35 * 14:00 * 14:52	4:15 min/km
52	237	Freyaldenhoven Jan	Köln läuft!	0:42:30	1983	M30	7	0:42:32	13:29 * 14:19 * 14:40	4:15 min/km
53	186	Bäker Thomas	*Köln	0:42:35	1964	M50	7	0:42:38	13:45 * 14:09 * 14:40	4:16 min/km

# Kölner Frühlingslauf am 22. März 2015 - 10km Toplauf

## Ergebnisliste Männer

Seite 2

gedruckt 22.03.2015 13:54:56

54	240	Meyer Jörn	Köln läuft!	0:42:36	1983 M30	8	0:42:38	13:32 *	14:19 *	14:43	4:16 min/km
55	200	Lange Max	*Köln	0:42:48	1988 MHK	23	0:42:56	14:03 *	14:05 *	14:40	4:17 min/km
56	134	Reifferscheid Janik	*Köln Weidenpesch	0:42:53	1995 MHK	24	0:43:03	14:45 *	14:18 *	13:49	4:17 min/km
57	57	Krones Helmut	*Hürth-Berrenrath	0:42:53	1964 M50	8	0:43:06	14:05 *	14:01 *	14:46	4:17 min/km
58	39	Niemann David	*Köln	0:42:56	1992 MHK	25	0:43:01	13:57 *	14:37 *	14:21	4:18 min/km
59	153	Tönnies Ulrich	berndt medien Pros	0:42:58	1995 MHK	26	0:43:05	13:37 *	14:13 *	15:07	4:18 min/km
60	1356	Kruczynski Philipp	TriathlonSteckelCologne	0:42:59	1981 M30	9	0:43:06	14:22 *	14:24 *	14:12	4:18 min/km
61	1594	Sallen Niko	Polizei Köln	0:43:08	1985 M30	10	0:43:18	13:59 *	14:03 *	15:05	4:19 min/km
62	235	Schwertfeger Carsten	Köln läuft!	0:43:08	1968 M45	6	0:43:21	14:04 *	14:05 *	14:58	4:19 min/km
63	199	Schneider Dr. Markus	MACH3 Köln e.V.	0:43:11	1978 M35	9	0:43:16	14:24 *	14:16 *	14:30	4:19 min/km
64	44	Schöneweis Christian	www.king-of-sports.de	0:43:17	1974 M40	4	0:43:25	13:31 *	14:27 *	15:18	4:20 min/km
65	24	Thiesen Carsten	Lauf Team Thiesen	0:43:22	1973 M40	5	0:43:35	13:55 *	14:31 *	14:55	4:20 min/km
66	145	Tolle Leif	*Köln	0:43:22	1975 M40	6	0:43:28	14:02 *	14:28 *	14:50	4:20 min/km
67	104	Hünseler Holger	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:26	1971 M40	7	0:43:31	13:22 *	14:34 *	15:30	4:21 min/km
68	1582	Rohm Michael		0:43:31	1972 M40	8	0:43:36	14:02 *	14:26 *	15:02	4:21 min/km
69	72	Karr Thomas	SG Zons	0:43:32	1965 M50	9	0:43:37	14:05 *	14:30 *	14:56	4:21 min/km
70	139	Dörffler Friedrich	DJK-GSG-Pulheim	0:43:33	1961 M50	10	0:43:40	13:58 *	14:31 *	15:03	4:21 min/km
71	213	Bekel Lars	SG TÜV Rheinland	0:43:36	1974 M40	9	0:43:42	14:34 *	14:29 *	14:33	4:22 min/km
72	220	Last Christoph	TSG Valbert	0:43:41	1977 M35	10	0:43:42	13:39 *	14:27 *	15:34	4:22 min/km
73	42	Kümpel Matthias	*Köln	0:43:49	1976 M35	11	0:44:07	13:59 *	14:23 *	15:25	4:23 min/km
74	13	Peters Marc	*Köln	0:44:03	1976 M35	12	0:44:08	13:40 *	14:57 *	15:25	4:24 min/km
75	87	Weinzierl Klaus	*Regensburg	0:44:03	1984 M30	11	0:44:21	14:49 *	14:33 *	14:40	4:24 min/km
76	143	Klein Norman	SC Janus Cologne /	0:44:04	1974 M40	10	0:44:15	14:24 *	14:32 *	15:07	4:24 min/km
77	144	Wittig Markus	*Hürth	0:44:06	1984 M30	12	0:44:24	14:51 *	14:28 *	14:45	4:25 min/km
78	12	Schnitzler Daniel	*Köln	0:44:11	1977 M35	13	0:44:15	13:53 *	14:58 *	15:19	4:25 min/km
79	89	Haberl Michael	*Köln	0:44:11	1984 M30	13	0:44:29	14:49 *	14:33 *	14:48	4:25 min/km
80	21	Reinprecht Jochen	rheindata GmbH	0:44:14	1984 M30	14	0:44:31	14:49 *	14:56 *	14:28	4:25 min/km
81	164	Wolters Georg	Bunert- Der Kölner	0:44:18	1991 MHK	27	0:44:18	13:39 *	14:56 *	15:42	4:26 min/km
82	5	Matschull Frank	für meine Jungs	0:44:18	1967 M45	7	0:44:23	14:06 *	14:49 *	15:23	4:26 min/km
82	99	Faust Simon	*Köln	0:44:18	1979 M35	14	0:44:32	14:36 *	14:37 *	15:04	4:26 min/km
84	93	Wolff Fabian	DJK-GSG-Pulheim	0:44:18	1997 MU20	1	0:44:26	14:56 *	14:49 *	14:32	4:26 min/km
85	1564	Pöpper Roland		0:44:26	1967 M45	8	0:44:44	14:51 *	14:29 *	15:06	4:27 min/km
86	203	Pfennig Uwe	*Leverkusen	0:44:27	1983 M30	15	0:44:29	14:42 *	14:49 *	14:55	4:27 min/km
87	92	Weigner Marc	DJK-GSG-Pulheim	0:44:28	1997 MU20	2	0:44:37	14:56 *	14:49 *	14:42	4:27 min/km
88	107	Weschenbach Guido	FC Deutsche Post	0:44:29	1967 M45	9	0:44:36	14:33 *	14:33 *	15:22	4:27 min/km
89	123	Ritterbach Michael	RISM Runner n.e.V.	0:44:35	1986 MHK	28	0:44:46	14:47 *	14:41 *	15:05	4:28 min/km
90	233	Kammler Reinhard		0:44:35	1963 M50	11	0:44:44	14:34 *	14:51 *	15:10	4:28 min/km
91	141	Schlochtermeier Dr.	Decksteiner Rockets	0:44:40	1970 M45	10	0:44:56	14:25 *	14:48 *	15:25	4:28 min/km
92	9	Hecker Frank	*Köln	0:44:40	1971 M40	11	0:44:57	14:54 *	14:51 *	14:54	4:28 min/km
93	151	Solecki Martin	*Kerpen	0:44:41	1980 M35	15	0:44:43	14:41 *	14:49 *	15:10	4:28 min/km
94	140	Heuser Andreas	DJK-GSG-Pulheim	0:44:45	1980 M35	16	0:44:52	14:57 *	14:49 *	14:58	4:29 min/km
95	120	Heger Dr. Steffen	Fronrunner Cologne	0:44:48	1964 M50	12	0:44:58	14:54 *	14:39 *	15:14	4:29 min/km
96	78	Pfeiffer Axel	SV AXA Köln	0:44:55	1974 M40	12	0:45:10	14:53 *	14:51 *	15:11	4:30 min/km
97	219	Limberg Nils	*Köln	0:45:00	1995 MHK	29	0:45:23	15:32 *	14:50 *	14:37	4:30 min/km
98	150	Widdig Martin	kölsche Rennschnecken	0:45:00	1996 MU20	3	0:45:23	15:32 *	14:49 *	14:38	4:30 min/km
99	1570	Seiwert Olivier		0:45:01	1975 M40	13	0:45:13	14:43 *	14:52 *	15:25	4:30 min/km
100	1583	Lehnigk Matthias	TV Screenworks	0:45:02	1963 M50	13	0:45:13	14:41 *	14:51 *	15:29	4:30 min/km
101	155	Rosenkranz Detlef	SG Wenden	0:45:05	1962 M50	14	0:45:13	14:21 *	14:59 *	15:45	4:31 min/km
102	1598	Klement Gernot		0:45:06	1992 MHK	30	0:45:20	15:04 *	14:37 *	15:24	4:31 min/km
103	86	Lee Younghoon	*Köln	0:45:06	1984 M30	16	0:45:18	14:59 *	14:50 *	15:16	4:31 min/km
104	97	Eisermann Stephan	Team Erdinger Alkoholfrei	0:45:20	1966 M45	11	0:45:24	14:39 *	14:48 *	15:52	4:32 min/km
105	54	Koutny Gabor	*Köln	0:45:25	1974 M40	14	0:45:37	14:30 *	14:52 *	16:02	4:33 min/km
106	1543	Drecker Michael	Fronrunner Cologne	0:45:33	1956 M55	2	0:45:43	14:52 *	14:47 *	15:53	4:33 min/km
107	175	Fröhlich Dr. Oliver	*Düsseldorf	0:45:36	1971 M40	15	0:45:52	14:25 *	14:48 *	16:21	4:34 min/km
108	129	Renneke Patrick	*Köln	0:45:38	1987 MHK	31	0:45:42	14:06 *	15:13 *	16:19	4:34 min/km
109	55	Del Olmo Roberto	*Köln	0:45:39	1982 M30	17	0:45:52	14:34 *	15:00 *	16:03	4:34 min/km

# Kölner Frühlingslauf am 22. März 2015 - 10km Toplauf

## Ergebnisliste Männer

Seite 3

gedruckt 22.03.2015 13:54:56

110	1544	Van der Sand Markus	Fronrunner Cologne	0:45:45	1976 M35	17	0:45:55	15:05 *	15:07 *	15:31	4:35 min/km
111	227	Knaut Andreas	Clüb Emmessen	0:45:45	1986 MHK	32	0:45:54	14:46 *	15:08 *	15:50	4:35 min/km
112	3837	Stapfel Björn		0:45:45	1977 M35	18	0:45:54	14:58 *	14:48 *	15:58	4:35 min/km
113	90	Struck Thomas	DJK-GSG-Pulheim	0:45:48	1997 MU20	4	0:45:57	14:55 *	14:57 *	15:55	4:35 min/km
114	34	Ferreira Claudio	SuS Gohr	0:46:01	1978 M35	19	0:46:18	14:57 *	15:17 *	15:47	4:36 min/km
115	27	Bergmann Florian	*Köln	0:46:05	1975 M40	16	0:46:14	14:49 *	15:23 *	15:52	4:37 min/km
116	117	Kuhn Dr. Marko	*Königswinter	0:46:16	1971 M40	17	0:46:32	14:29 *	15:14 *	16:33	4:38 min/km
117	36	Teusch Thomas	Laufen gegen Leiden	0:46:18	1971 M40	18	0:46:35	15:00 *	15:26 *	15:50	4:38 min/km
118	3844	Kräfte Thorsten	Laktatjunki Rheinland	0:46:28	1977 M35	20	0:46:37	15:04 *	15:43 *	15:40	4:39 min/km
119	165	NEITZEL Achim	LLG St. Augustin	0:46:36	1964 M50	15	0:46:42	14:35 *	15:28 *	16:32	4:40 min/km
120	74	Vogel Jörg	*köln	0:46:37	1969 M45	12	0:46:48	15:10 *	15:19 *	16:07	4:40 min/km
121	76	Strube Thomas	AG Köln	0:46:38	1976 M35	21	0:46:41	14:54 *	15:32 *	16:11	4:40 min/km
122	160	Kalduke Kevin	*Köln	0:46:41	1994 MHK	33	0:46:51	14:45 *	14:49 *	17:06	4:40 min/km
123	101	Zwickert Patrick	Lavakraft	0:46:44	1968 M45	13	0:46:54	15:12 *	15:19 *	16:13	4:40 min/km
124	127	May Sascha	LG Laacher See	0:46:45	1972 M40	19	0:46:54	14:36 *	15:41 *	16:27	4:41 min/km
125	130	Bergmann Michael	*Köln	0:46:48	1962 M50	16	0:46:56	15:12 *	15:30 *	16:04	4:41 min/km
126	201	Kudick Lothar	*Köln	0:46:50	1962 M50	17	0:47:11	15:43 *	15:17 *	15:49	4:41 min/km
127	3840	Assenburg-Wietfeldt Tim		0:46:51	1980 M35	22	0:47:01	14:28 *	15:42 *	16:41	4:41 min/km
128	116	Segeroth Peter	Lokomotive Assindia	0:46:56	1967 M45	14	0:47:18	15:26 *	15:32 *	15:57	4:42 min/km
129	1596	Guzinski Kamil	Aachen hat Ausdauer	0:46:58	1987 MHK	34	0:47:10	15:04 *	15:36 *	16:18	4:42 min/km
130	48	Weckmann Hendrik	Laufgruppe langsame	0:47:05	1977 M35	23	0:47:17	14:55 *	16:01 *	16:08	4:43 min/km
131	64	Brzezinski Rafael	MILA	0:47:09	1986 MHK	35	0:47:22	15:17 *	15:39 *	16:11	4:43 min/km
132	191	Engels Malte	Sonntagsläufer	0:47:14	1968 M45	15	0:47:31	15:32 *	15:44 *	15:57	4:43 min/km
133	70	Djampalpour Syrus	*Bergheim	0:47:15	1965 M50	18	0:47:32	15:31 *	15:38 *	16:05	4:44 min/km
134	25	Klapp Thomas	SSV Wildbergerhütte	0:47:27	1960 M55	3	0:47:41	15:15 *	15:51 *	16:21	4:45 min/km
135	122	Bätge Falk	*Hürth	0:47:31	1985 M30	18	0:47:36	14:21 *	16:08 *	17:01	4:45 min/km
136	1475	Von der Recke Christian	LC Weilerswist	0:47:35	1960 M55	4	0:47:41	15:22 *	15:49 *	16:22	4:46 min/km
137	163	Steckel Manfred	TriathlonSteckelCologne	0:47:38	1955 M60	1	0:47:46	15:59 *	15:42 *	15:56	4:46 min/km
138	22	Lohmann Sebastian	*Köln	0:47:40	1978 M35	24	0:47:54	15:00 *	15:42 *	16:56	4:46 min/km
139	192	Viggen Bruno	Sonntagsläufer	0:47:40	1965 M50	19	0:47:57	15:31 *	15:45 *	16:23	4:46 min/km
140	43	Wüst Hans Werner	ASV	0:47:42	1950 M65	1	0:47:49	15:02 *	15:47 *	16:52	4:46 min/km
141	193	Schwabe Bernd	Sonntagsläufer	0:47:43	1956 M55	5	0:47:59	15:32 *	15:47 *	16:23	4:46 min/km
142	91	Till Tom-Luca	DJK-GSG-Pulheim	0:47:44	1997 MU20	5	0:47:52	14:56 *	15:26 *	17:21	4:46 min/km
143	94	Vogelsang Marten	DJK-GSG-Pulheim	0:47:48	1997 MU20	6	0:47:57	14:56 *	15:24 *	17:27	4:47 min/km
144	149	Suckau Jürgen	BSG Barmenia	0:47:56	1964 M50	20	0:48:11	15:35 *	15:56 *	16:24	4:48 min/km
145	162	Laufenberg Heinz	*Köln	0:48:03	1956 M55	6	0:48:09	14:54 *	15:58 *	17:10	4:48 min/km
146	198	Schneider Jochen	*Leverkusen	0:48:09	1958 M55	7	0:48:27	16:12 *	15:53 *	16:02	4:49 min/km
147	133	Zimmermann Thomas	*Köln	0:48:10	1966 M45	16	0:48:30	16:06 *	16:00 *	16:03	4:49 min/km
148	128	Mendoza Nicolas	*Köln	0:48:10	1987 MHK	36	0:48:30	16:06 *	16:00 *	16:03	4:49 min/km
149	112	Braun Andrej	*Köln	0:48:16	1985 M30	19	0:48:31	15:53 *	16:07 *	16:15	4:50 min/km
150	1597	Thiele Gregor		0:48:18	1995 MHK	37	0:48:33	15:26 *	15:58 *	16:53	4:50 min/km
151	60	Winters Gereon	*Frechen	0:48:19	1992 MHK	38	0:48:31	15:36 *	16:11 *	16:31	4:50 min/km
152	1531	Kuntz Thorsten	TC Bensberg	0:48:20	1961 M50	21	0:48:33	15:48 *	16:11 *	16:19	4:50 min/km
153	63	Ripp Dieter	VTC Köln	0:48:24	1956 M55	8	0:48:38	15:44 *	16:00 *	16:39	4:50 min/km
154	3843	Achermann Sebastian		0:48:31	1966 M45	17	0:48:42	15:49 *	16:14 *	16:28	4:51 min/km
155	215	Schaper Jost	SG TÜV Rheinland	0:48:42	1969 M45	18	0:48:49	16:01 *	16:02 *	16:38	4:52 min/km
156	1317	Schütz Michael	*Iserlohn	0:48:43	1960 M55	9	0:48:55	15:52 *	16:03 *	16:46	4:52 min/km
157	62	Wrampelmeyer Dr.	Bonn	0:48:48	1953 M60	2	0:49:07	15:31 *	16:05 *	17:10	4:53 min/km
158	170	Hothan Lukas	Marathon Finanz AG	0:48:50	1993 MHK	39	0:49:05	16:09 *	16:22 *	16:18	4:53 min/km
159	10	Rothmsnn Lutz	*köln	0:48:50	1964 M50	22	0:49:08	15:46 *	16:08 *	16:55	4:53 min/km
160	171	Burgueno Andrés	Marathon Finanz AG	0:48:55	1993 MHK	40	0:49:11	16:09 *	16:22 *	16:23	4:54 min/km
161	19	Katzwinkel Peter	ASV Köln	0:48:55	1968 M45	19	0:49:14	15:56 *	16:12 *	16:46	4:54 min/km
162	194	Vossel Wolfgang	Sonntagsläufer	0:49:08	1956 M55	10	0:49:25	15:55 *	16:30 *	16:43	4:55 min/km
163	156	Walter Michael	Nacktschneckenjäger	0:49:16	1967 M45	20	0:49:32	15:26 *	16:26 *	17:24	4:56 min/km
164	95	Hombach Markus	DJK-GSG-Pulheim	0:49:23	1998 MU18	1	0:49:32	15:01 *	16:47 *	17:34	4:56 min/km
165	1578	Baus Reiner	Porsche Zentrum	0:49:27	1954 M60	3	0:49:36	15:19 *	16:36 *	17:31	4:57 min/km

# Kölner Frühlingslauf am 22. März 2015 - 10km Toplauf

## Ergebnisliste Männer

Seite 4

gedruckt 22.03.2015 13:54:56

166	1542	Brandes Thomas	Fronrunner Cologne	0:49:30	1960 M55	11	0:49:40	15:08 *	16:00 *	18:21	4:57 min/km
167	38	Hautzel Martin	1. FC Lias	0:49:41	1975 M40	20	0:49:53	15:51 *	16:16 *	17:32	4:58 min/km
168	3839	Heller Markus		0:49:42	1965 M50	23	0:49:52	15:20 *	16:52 *	17:29	4:58 min/km
169	185	Schulz Joachim	*Kerpen	0:49:43	1977 M35	25	0:49:52	15:20 *	16:41 *	17:41	4:58 min/km
170	161	Thelen Guido	Pulheimer SC	0:49:59	1969 M45	21	0:50:14	16:16 *	16:25 *	17:17	4:60 min/km
171	20	Halm Rüdiger	ASV Köln	0:50:05	1983 M30	20	0:50:25	15:56 *	16:12 *	17:56	5:01 min/km
172	6	Zotos Theodoros	*Bornheim	0:50:20	1977 M35	26	0:50:33	15:41 *	17:32 *	17:07	5:02 min/km
173	152	Berndt Marco	berndt medien Pros	0:50:28	1968 M45	22	0:50:36	15:47 *	17:03 *	17:36	5:03 min/km
174	195	Fischer Dieter	*Leimbach	0:50:31	1966 M45	23	0:50:45	15:57 *	16:56 *	17:38	5:03 min/km
175	759	Hofer Michael	*Lieserbrücke	0:51:10	1972 M40	21	0:51:28	16:13 *	16:53 *	18:03	5:07 min/km
176	96	Ehlers Wilhelm	Alfterer SC	0:51:20	1935 M75	1	0:51:31	16:19 *	16:53 *	18:07	5:08 min/km
177	23	Benning Sebastian	aktiva GmbH	0:52:37	1980 M35	27	0:52:55	16:09 *	17:09 *	19:19	5:16 min/km
178	180	Schwamb Heiko	*Bergheim	0:53:13	1975 M40	22	0:53:33	16:40 *	17:46 *	18:47	5:19 min/km
179	420	Heineberg Frank	*Köln	0:54:01	1965 M50	24	0:54:13	17:00 *	17:51 *	19:09	5:24 min/km
180	102	Goto Seito	*Pulheim	0:54:27	1996 MU20	7	0:54:36	15:58 *	21:18 *	17:10	5:27 min/km
181	181	Metzemacher Marc	*Frechen	0:54:46	1979 M35	28	0:55:06	16:52 *	18:22 *	19:31	5:29 min/km
182	50	Schmidt Lionel	*Köln	1:02:03	1996 MU20	8	1:02:03	00:00 *	00:00 *	00:00	6:12 min/km

# Kölner Frühlingslauf am 22. März 2015 - 10km Toplauf

## Ergebnisliste Frauen

Seite 5  
gedruckt 22.03.2015 13:54:56

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	1589	Lienhart Laura	SG Wenden	0:39:31	1981 W30	1	0:39:33	12:39 * 13:08 * 13:43	3:57 min/km
2	1577	Hellebrand Diana	Meddys LWT Koblenz	0:40:33	1977 W35	1	0:40:35	13:05 * 13:24 * 14:02	4:03 min/km
3	113	Jaeger Ronja	LT DSDH Köln	0:41:21	0 WHK	1	0:41:23	13:21 * 13:39 * 14:20	4:08 min/km
4	115	Lüchtfeld Alice	Bunert- Der Kölner	0:41:21	1992 WHK	2	0:41:23	13:21 * 13:39 * 14:19	4:08 min/km
5	225	Heinrichs Stefanie	TRISPEED Marienfeld	0:41:44	1984 W30	2	0:41:49	13:33 * 13:53 * 14:16	4:10 min/km
6	105	Zoll Daniela	LG Gummersbach	0:42:27	1981 W30	3	0:42:31	13:45 * 14:06 * 14:35	4:15 min/km
7	236	Thomä Julia	Köln läuft!	0:42:38	1982 W30	4	0:42:41	13:32 * 14:19 * 14:46	4:16 min/km
8	71	Rentergent Carola	SG Zons	0:42:40	1964 W50	1	0:42:44	13:45 * 14:05 * 14:49	4:16 min/km
9	98	Schmid Julia	ASV Köln Lauftreff	0:43:44	1978 W35	2	0:43:50	13:42 * 14:38 * 15:23	4:22 min/km
10	125	De Vries Antje	*Köln	0:44:32	1984 W30	5	0:44:46	14:27 * 14:46 * 15:18	4:27 min/km
11	1146	Gschwandtner Isabella	Krombacher Alkoholfrei	0:45:21	1978 W35	3	0:45:25	14:40 * 14:48 * 15:52	4:32 min/km
12	126	Skrzipek Monika	*Köln	0:45:30	1976 W35	4	0:45:44	14:33 * 15:09 * 15:47	4:33 min/km
13	206	Koch Anna	*Herzogenrath	0:45:31	1988 WHK	3	0:45:42	14:47 * 15:01 * 15:42	4:33 min/km
14	124	Metzing Melina	ASV	0:46:12	1988 WHK	4	0:46:19	14:51 * 15:24 * 15:57	4:37 min/km
15	1171	Nagel Beatrix	Brühler TV	0:46:55	1989 WHK	5	0:47:02	14:52 * 15:46 * 16:17	4:42 min/km
16	132	Winebarger Catherine	*Köln	0:47:18	1991 WHK	6	0:47:25	15:09 * 15:40 * 16:28	4:44 min/km
17	142	Feldman Yuliya	*Köln	0:47:29	1976 W35	5	0:47:39	15:38 * 16:01 * 15:49	4:45 min/km
18	131	Lenz Rita	*Köln	0:47:32	1966 W45	1	0:47:41	15:30 * 15:40 * 16:21	4:45 min/km
19	45	Raven Dr. Hanna	LAUFMAMALAUFL	0:47:55	1980 W35	6	0:48:09	15:35 * 15:56 * 16:23	4:48 min/km
20	11	Nakahira Sadaka	*Köln	0:48:20	1980 W35	7	0:48:36	16:15 * 16:08 * 15:56	4:50 min/km
21	157	Fischer Ilonka	Pulheimer SC	0:48:59	1966 W45	2	0:49:12	15:26 * 16:09 * 17:23	4:54 min/km
22	148	Weber-Wang Yao	*Langerwehe	0:49:05	1978 W35	8	0:49:23	16:04 * 16:16 * 16:44	4:55 min/km
23	110	Schons Ilona	ESV Gremberghoven	0:50:21	1963 W50	2	0:50:39	16:21 * 16:31 * 17:28	5:02 min/km
24	1316	Ressemann Julia	*Köln	0:51:05	1989 WHK	7	0:51:12	16:00 * 16:59 * 18:05	5:07 min/km
25	169	Sydow Carolin	Marathon Finanz AG	0:52:16	1994 WHK	8	0:52:32	16:41 * 17:35 * 17:59	5:14 min/km
26	217	Alphons Stephanie	FrontRunners Cologne	0:54:13	1965 W50	3	0:54:25	16:55 * 18:22 * 18:55	5:25 min/km
27	168	Steidtmann Lara	Marathon Finanz AG	0:54:22	1994 WHK	9	0:54:38	16:44 * 18:08 * 19:29	5:26 min/km