

Ergebnisliste Männer

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	1258	Dahl Simon	Bunert - Der Kölner	0:33:02	1987 M30	1	0:33:04	10:58 * 10:49 * 11:14	3:18 min/km
2	1542	Singbeil Daniel	Bunert- Der Kölner	0:33:12	1989 M30	2	0:33:13	10:58 * 10:50 * 11:23	3:19 min/km
3	1255	Schimpf Valentin	ASV Köln	0:33:43	1990 MHK	1	0:33:44	10:58 * 10:56 * 11:48	3:22 min/km
4	1511	Claeßens Thomas	LT DSHS Köln eV	0:34:23	1986 M30	3	0:34:24	10:58 * 11:18 * 12:06	3:26 min/km
5	1267	Steffes Christian	LG Maifeld Pellenz	0:35:26	1993 MHK	2	0:35:27	11:36 * 11:44 * 12:05	3:33 min/km
6	412	Breuer Laurids	Fort Runners Köln	0:35:30	1993 MHK	3	0:35:33	11:34 * 11:45 * 12:10	3:33 min/km
7	1555	Graetsch Daniel	Running Team Grafenberg	0:35:37	1984 M35	1	0:35:38	11:35 * 11:45 * 12:17	3:34 min/km
8	1552	Mussie Merhawi	LG Meckenheim	0:35:39	1999 MHK	4	0:35:53	11:40 * 11:48 * 12:11	3:34 min/km
9	1527	Thater Jens		0:35:40	1975 M40	1	0:35:42	11:34 * 11:45 * 12:20	3:34 min/km
10	1256	Bunte Marian	Bunert - Der Kölner	0:36:10	1989 M30	4	0:36:14	12:01 * 11:52 * 12:16	3:37 min/km
11	1553	von Kuk Carsten	LT DSDS Köln	0:37:05	1967 M50	1	0:37:06	11:58 * 12:01 * 13:05	3:43 min/km
12	441	Lobmeyr Lasse	Lobmeyrsc	0:37:08	2001 MU20	1	0:37:09	11:39 * 12:20 * 13:08	3:43 min/km
13	1276	Schmidt Robin	TSV Niederelsungen	0:37:39	1994 MHK	5	0:37:41	12:02 * 12:36 * 13:00	3:46 min/km
14	1556	Valtinke Frank	ASV Köln Triathlon	0:38:01	1973 M45	1	0:38:03	12:20 * 12:30 * 13:10	3:48 min/km
15	1551	Frezgi Senay	ASP Bonn	0:38:13	1999 MHK	6	0:38:28	11:41 * 12:42 * 13:49	3:49 min/km
16	380	Küstner Alexander	*Fisch	0:38:28	1981 M35	2	0:38:30	12:32 * 12:37 * 13:18	3:51 min/km
17	420	Jansen Christian	Jansen Brothers	0:38:36	1986 M30	5	0:38:40	12:47 * 12:41 * 13:07	3:52 min/km
18	1268	Schneider Thomas	LG RWE Power	0:38:40	1969 M50	2	0:38:43	12:28 * 12:49 * 13:22	3:52 min/km
19	1558	Buhs Andreas	ASV Köln Triathlon	0:38:46	1983 M35	3	0:38:49	12:31 * 12:51 * 13:24	3:53 min/km
20	1517	Kasper Friedrich		0:38:52	1995 MHK	7	0:38:55	12:32 * 12:52 * 13:27	3:53 min/km
21	1229	Hand Leon	*Kerpen	0:38:57	1996 MHK	8	0:39:02	12:29 * 13:00 * 13:28	3:54 min/km
22	458	Chighine Christophe	US Forbach	0:39:19	1987 M30	6	0:39:23	12:35 * 13:01 * 13:42	3:56 min/km
23	431	Seybold Felix	Köln läuft!	0:39:24	1983 M35	4	0:39:28	12:33 * 13:05 * 13:45	3:56 min/km
24	1521	Franken Peter	Polizei Köln	0:39:52	1987 M30	7	0:39:56	13:00 * 13:12 * 13:39	3:59 min/km
25	1532	Quantius Andreas	Mach3 Köln eV	0:39:53	1970 M45	2	0:39:55	13:08 * 13:10 * 13:33	3:59 min/km
26	1275	Kräker Thorsten	Superpunk	0:39:54	1969 M50	3	0:39:57	12:38 * 13:16 * 13:58	3:59 min/km
27	1274	Sixtus Florian	Run of Colours	0:39:57	1973 M45	3	0:39:58	12:56 * 13:26 * 13:34	3:60 min/km
28	1245	Theobald Jan	*Overath	0:40:00	1978 M40	2	0:40:06	13:21 * 13:15 * 13:23	4:00 min/km
29	388	Nolan Thomas	*Köln	0:40:20	1987 M30	8	0:40:30	12:41 * 13:29 * 14:08	4:02 min/km
30	373	Kölsch Henry	*Köln	0:40:31	1987 M30	9	0:40:36	13:05 * 13:22 * 14:03	4:03 min/km
31	424	Freyaldenhoven Jan	Köln läuft!	0:40:32	1983 M35	5	0:40:37	13:20 * 13:20 * 13:52	4:03 min/km
32	1251	Eisenhut Axel	1. FC Köln	0:40:33	1964 M55	1	0:40:36	13:08 * 13:10 * 14:15	4:03 min/km
33	408	Matschull Julius-Magnus	BLT Süd	0:40:47	2000 MU20	2	0:41:02	13:28 * 13:25 * 13:53	4:05 min/km
34	1278	Holzporz Michael	VFB Multisport Rhein Erft	0:41:04	1968 M50	4	0:41:08	13:00 * 13:36 * 14:27	4:06 min/km
35	1240	Schwabe Frank	*Bonn	0:41:10	1966 M50	5	0:41:17	13:23 * 13:37 * 14:09	4:07 min/km
36	1370	Paoletti Andrea	*Verona	0:41:33	1975 M40	3	0:41:37	13:37 * 13:34 * 14:20	4:09 min/km
37	356	Czaplewski Witold	*Köln	0:41:44	1983 M35	6	0:41:49	13:28 * 13:49 * 14:26	4:10 min/km
38	411	Spangardt Florian	Feuerwehr-Sportverein	0:41:48	1995 MHK	9	0:41:52	13:38 * 13:49 * 14:19	4:11 min/km
39	436	Zwegers Sander	Köln läuft!	0:41:51	1975 M40	4	0:41:57	13:29 * 13:47 * 14:34	4:11 min/km
40	376	Krause Philip	*Köln	0:42:03	1984 M35	7	0:42:07	13:37 * 13:50 * 14:34	4:12 min/km
41	360	Fiori Marvin	*Köln	0:42:04	1991 MHK	10	0:42:17	13:36 * 13:59 * 14:28	4:12 min/km
42	1235	Lindner Jan	*Kerpen	0:42:13	1996 MHK	11	0:42:13	14:11 * 13:53 * 14:07	4:13 min/km
43	1519	Szych Sebastian	Szyllinge	0:42:29	1979 M40	5	0:42:38	13:50 * 14:05 * 14:33	4:15 min/km
44	1239	Schmitz Dominic	*Köln	0:42:30	1987 M30	10	0:42:32	12:46 * 14:24 * 15:19	4:15 min/km
45	1270	Berner Fabian	MACH3	0:42:52	1988 M30	11	0:42:58	13:44 * 14:19 * 14:48	4:17 min/km
46	1234	Laroche Peter	*Köln	0:42:57	1972 M45	4	0:43:03	13:36 * 14:20 * 15:00	4:18 min/km
47	434	Umbach Thorsten	Köln läuft!	0:43:04	1985 M30	12	0:43:11	13:38 * 14:16 * 15:08	4:18 min/km
48	358	Ebert Dr. Sven	*Köln	0:43:05	1981 M35	8	0:43:17	13:51 * 14:18 * 14:55	4:19 min/km
49	1243	Stephan Heinz Michael	*Köln	0:43:12	1961 M55	2	0:43:19	14:12 * 14:08 * 14:51	4:19 min/km
50	392	Schäfer Thomas	*Köln	0:43:36	1977 M40	6	0:43:41	13:24 * 14:37 * 15:34	4:22 min/km
51	1520	Thorausch Nathanael	LT DSHS Köln eV	0:43:44	2002 MU18	1	0:43:54	14:23 * 14:32 * 14:47	4:22 min/km
52	414	Marek Adrian	Für Hürth	0:43:49	1972 M45	5	0:43:53	13:37 * 14:42 * 15:29	4:23 min/km
53	1252	Reintzsch Ingo	Alfterer sc	0:44:03	1977 M40	7	0:44:06	14:14 * 14:23 * 15:25	4:24 min/km

Ergebnisliste Männer

54	366	Höpfl David	*Bonn	0:44:09	1994	MHK	12	0:44:19	14:33 *	14:31 *	15:04	4:25 min/km
55	368	Jansen Martin	*Köln	0:44:10	1983	M35	9	0:44:21	14:48 *	14:35 *	14:46	4:25 min/km
56	1546	Wolber Felix	LC Euskirchen	0:44:16	2005	MU16	1	0:44:23	14:05 *	14:46 *	15:24	4:26 min/km
57	456	Bacher Joachim	TuS Köln rrh.	0:44:23	1971	M45	6	0:44:27	14:44 *	14:26 *	15:13	4:26 min/km
58	438	Baum Achim	LC Euskirchen	0:44:25	1970	M45	7	0:44:33	14:34 *	14:41 *	15:09	4:27 min/km
59	402	Grütters Tim	ASV Köln	0:44:27	2005	MU16	2	0:44:36	15:05 *	14:35 *	14:47	4:27 min/km
60	1248	Wienemann Simon	*Köln	0:44:34	1986	M30	13	0:44:44	14:39 *	14:47 *	15:07	4:27 min/km
61	453	Biedermann Thomas	TÜV Austria	0:44:38	1966	M50	6	0:44:45	14:24 *	14:40 *	15:33	4:28 min/km
62	398	Woodruff Oscar	*Köln	0:44:46	1992	MHK	13	0:44:56	14:42 *	14:48 *	15:15	4:29 min/km
63	430	Seiwert Olivier	Köln läuft!	0:44:48	1975	M40	8	0:45:00	14:38 *	14:45 *	15:24	4:29 min/km
64	449	Hansmann Christoph	Team Haus Schwan	0:44:59	1973	M45	8	0:45:12	14:30 *	14:53 *	15:35	4:30 min/km
65	1263	Köhler Joachim	Krüger Group	0:45:07	1972	M45	9	0:45:14	14:17 *	14:57 *	15:52	4:31 min/km
66	455	Voll Harald	TuS Brauweiler	0:45:14	1959	M60	1	0:45:25	14:39 *	14:55 *	15:39	4:31 min/km
67	1246	Töpfer Leonard	*Köln	0:45:22	1998	MHK	14	0:45:38	14:32 *	14:54 *	15:56	4:32 min/km
68	417	Domke Andreas	Haus der Gesundheit	0:45:25	1974	M45	10	0:45:25	14:09 *	15:05 *	16:10	4:33 min/km
69	1530	Malessa Robin		0:45:41	1991	MHK	15	0:45:49	14:26 *	15:03 *	16:12	4:34 min/km
70	413	Heger Dr. Steffen	Frontrunners Cologne	0:45:42	1964	M55	3	0:45:49	15:12 *	15:04 *	15:24	4:34 min/km
71	359	Edeling Dr. Alexander	*Köln	0:45:44	1984	M35	10	0:45:55	14:15 *	15:23 *	16:05	4:34 min/km
72	1565	Kourkoulos Dimitrios	Runaconda	0:45:49	1986	M30	14	0:46:03	14:40 *	15:08 *	16:00	4:35 min/km
73	1277	Stertenbrink Michael	TuS Kreuzweggarten	0:46:06	1979	M40	9	0:46:13	14:40 *	15:19 *	16:06	4:37 min/km
74	374	Kölsch Leo	*Bad Laasphe	0:46:18	1956	M60	2	0:46:27	14:42 *	15:18 *	16:18	4:38 min/km
75	393	Schick Sven	*Köln	0:46:20	1996	MHK	16	0:46:34	15:52 *	15:49 *	14:38	4:38 min/km
76	391	Roth Jannik	*Köln	0:46:20	1995	MHK	17	0:46:34	15:52 *	15:49 *	14:39	4:38 min/km
77	428	Moyzio Hanno	Köln läuft!	0:46:32	1984	M35	11	0:46:47	15:14 *	15:28 *	15:49	4:39 min/km
78	459	Kirschtowski Jan	VfL Oldesloe	0:46:37	1988	M30	15	0:46:39	12:54 *	14:55 *	18:47	4:40 min/km
79	399	Schulze Roberg Michael	+++	0:46:39	1982	M35	12	0:46:50	15:05 *	15:22 *	16:11	4:40 min/km
80	1266	Dudley Richard	LG Donatus Erftstadt e.V	0:46:46	1961	M55	4	0:46:50	15:43 *	15:13 *	15:50	4:41 min/km
81	1264	Neukirchen Dirk	Krüger Group	0:46:49	1966	M50	7	0:46:57	14:50 *	15:38 *	16:20	4:41 min/km
82	432	Steinebach Ulf	Köln läuft!	0:47:01	1975	M40	10	0:47:13	15:02 *	15:19 *	16:39	4:42 min/km
83	1265	Herre Stefan	laufen-in-koeln.de	0:47:06	1965	M50	8	0:47:16	14:50 *	15:36 *	16:39	4:43 min/km
84	1531	Posanski Daniel		0:47:06	1991	MHK	18	0:47:14	14:25 *	15:28 *	17:12	4:43 min/km
85	437	Petersen Niklas	Lauffreunde HADI Wesel	0:47:07	1984	M35	13	0:47:18	14:54 *	15:38 *	16:34	4:43 min/km
86	1564	Ulber Benjamin	Runaconda	0:47:14	1990	MHK	19	0:47:29	15:27 *	15:45 *	16:01	4:43 min/km
87	382	Lennarz Joachim	*Köln	0:47:20	1975	M40	11	0:47:27	15:09 *	15:48 *	16:22	4:44 min/km
88	1247	Völlmecke Sebastian	*Düsseldorf	0:47:45	1980	M35	14	0:47:58	15:02 *	15:54 *	16:48	4:47 min/km
89	440	Schwert Sascha	LG RWE Power	0:47:47	1987	M30	16	0:47:57	14:40 *	15:41 *	17:26	4:47 min/km
90	454	Ruth Stefan	TÜV Rheinland	0:47:56	1972	M45	11	0:48:05	15:18 *	15:52 *	16:45	4:48 min/km
91	427	Merkle Markus	Köln läuft!	0:47:59	1970	M45	12	0:48:10	15:13 *	15:53 *	16:52	4:48 min/km
92	383	Lodemann Tim	*Köln	0:48:05	1984	M35	15	0:48:19	15:34 *	15:59 *	16:31	4:49 min/km
93	361	Fischer Maik	*Köln	0:48:05	1978	M40	12	0:48:19	15:34 *	15:59 *	16:31	4:49 min/km
94	423	Dr. Lipphardt Martin	Köln läuft!	0:48:08	1978	M40	13	0:48:20	15:03 *	16:03 *	17:01	4:49 min/km
95	372	Kelterbaum Michael	*Frechen	0:48:14	1984	M35	16	0:48:19	15:41 *	16:00 *	16:31	4:49 min/km
96	409	Neven Holger	BSG RheinEnergie	0:48:19	1976	M40	14	0:48:32	15:35 *	15:59 *	16:44	4:50 min/km
97	1536	Narberhaus Bernd		0:48:19	1970	M45	13	0:48:32	15:40 *	16:00 *	16:38	4:50 min/km
98	445	Meyer Philipp	Run of Colours	0:48:21	1990	MHK	20	0:48:33	15:52 *	16:07 *	16:21	4:50 min/km
99	1230	Jansen Jonas	*Mönchengladbach	0:48:29	1992	MHK	21	0:48:37	15:10 *	16:21 *	16:57	4:51 min/km
100	415	Matschull Frank	für meine Jungs	0:48:44	1967	M50	9	0:48:51	14:54 *	16:23 *	17:25	4:52 min/km
101	404	Solich Roger	ASV Köln Triathlon	0:48:46	1962	M55	5	0:48:53	15:55 *	16:01 *	16:49	4:53 min/km
102	384	März Christian	*Köln	0:48:53	1985	M30	17	0:49:09	15:48 *	16:08 *	16:55	4:53 min/km
103	395	Steffens Jörg	*Köln	0:49:34	1971	M45	14	0:49:38	15:57 *	16:13 *	17:24	4:57 min/km
104	406	Lindt Stefan	BAPersBw	0:49:36	1980	M35	17	0:49:50	15:50 *	16:46 *	16:59	4:58 min/km
105	443	Lode Mario	Lode Runners	0:49:51	1974	M45	15	0:50:02	15:47 *	16:18 *	17:46	4:59 min/km
106	405	Katzwinkel Peter	ASV-Köln	0:49:55	1968	M50	10	0:50:11	16:18 *	16:32 *	17:05	4:60 min/km
107	1253	Becker Reinhard	ASC Weißbachtal	0:49:59	1960	M55	6	0:50:08	16:12 *	16:39 *	17:08	4:60 min/km
108	975	Kammler Reinhard	Cologne Allblacks	0:50:20	1963	M55	7	0:50:29	16:05 *	16:50 *	17:24	5:02 min/km
109	369	Karakoc Uygur	*Köln	0:50:38	1989	M30	18	0:50:50	15:22 *	17:13 *	18:03	5:04 min/km

Ergebnisliste Männer

Seite 3

gedruckt 17.03.2019 17:21:19

110	400	Henrion Eddy	-ssv gemund	0:51:27	1960 M55	8	0:51:38	15:58 *	17:03 *	18:25	5:09 min/km
111	352	Benning Sebastian	*Köln	0:51:37	1980 M35	18	0:51:54	16:06 *	17:13 *	18:17	5:10 min/km
112	1557	Wüst Hans Werner		0:53:13	1950 M65	1	0:53:25	16:48 *	17:33 *	18:51	5:19 min/km
113	355	CHATZIAGORASTOU	*KÖLN	0:54:14	1997 MHK	22	0:54:31	16:48 *	17:31 *	19:54	5:25 min/km

Ergebnisliste Frauen

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	1257	Coutellier Vera	Bunert - Der Kölner	0:36:13	1995 WHK	1	0:36:15	12:03 * 11:52 * 12:17	3:37 min/km
2	1260	Jaschke Lisa	Bunert - Der Kölner	0:39:12	1990 WHK	2	0:39:14	12:30 * 12:59 * 13:43	3:55 min/km
3	1259	Gaus Nadja	Bunert - Der Kölner	0:40:10	1983 W35	1	0:40:14	13:15 * 13:12 * 13:42	4:01 min/km
4	446	Knorr Lisa	SFD 75 Düsseldorf	0:41:24	1988 W30	1	0:41:27	13:27 * 13:37 * 14:20	4:08 min/km
5	422	Dabringhausen Ina	Köln läuft!	0:43:06	1991 WHK	3	0:43:09	13:53 * 14:16 * 14:57	4:19 min/km
6	429	Schwiede Isabella	Köln läuft!	0:44:10	1985 W30	2	0:44:22	14:37 * 14:30 * 15:02	4:25 min/km
7	1271	Löffler Lena	MACH3	0:44:11	1990 WHK	4	0:44:17	14:43 * 14:43 * 14:44	4:25 min/km
8	1269	Ackermann Christine	LT DSHS Köln eV	0:44:34	1991 WHK	5	0:44:39	14:41 * 15:07 * 14:45	4:27 min/km
9	452	Candan Monika	TS Frechen	0:44:43	1981 W35	2	0:44:48	14:26 * 14:45 * 15:30	4:28 min/km
10	1232	Kuffer Liz	*Köln	0:44:48	1988 W30	3	0:44:58	14:39 * 14:32 * 15:36	4:29 min/km
11	1562	Hock Ines	TS Frechen	0:45:09	1960 W55	1	0:45:14	14:30 * 15:00 * 15:39	4:31 min/km
12	371	Kelterbaum Christiane	*Frechen	0:45:11	1986 W30	4	0:45:16	14:37 * 14:52 * 15:41	4:31 min/km
13	447	Jecke Lena	Stommeln	0:45:13	1988 W30	5	0:45:23	14:40 * 14:53 * 15:39	4:31 min/km
14	1250	Zimmermann Carmen	*Bedburg	0:45:14	1977 W40	1	0:45:15	14:21 * 15:06 * 15:46	4:31 min/km
15	439	Becker Christine	LC Euskirchen	0:46:06	1979 W40	2	0:46:13	14:40 * 15:19 * 16:06	4:37 min/km
16	1272	Wijas Kinga	Polen	0:47:50	1994 WHK	6	0:47:59	15:26 * 15:58 * 16:25	4:47 min/km
17	397	Vilmar Annika	*Köln	0:47:57	1995 WHK	7	0:48:07	15:48 * 15:55 * 16:13	4:48 min/km
18	1249	Zhang Mingyi	*Grevenbroich	0:48:22	1997 WHK	8	0:48:31	15:10 * 16:17 * 16:54	4:50 min/km
19	386	Messemer Giannina	*Köln	0:48:28	1994 WHK	9	0:48:36	15:10 * 16:21 * 16:57	4:51 min/km
20	1559	Koether Ursula	TuS Köln rrrh	0:48:53	1960 W55	2	0:48:59	15:53 * 16:04 * 16:55	4:53 min/km
21	1228	Greshake Melanie	*Neuss	0:50:08	1994 WHK	10	0:50:16	15:23 * 16:54 * 17:50	5:01 min/km
22	1523	Schwichow Alexandra		0:50:09	1982 W35	3	0:50:15	15:53 * 16:48 * 17:27	5:01 min/km
23	1560	Bühner Bianka		0:50:14	1979 W40	3	0:50:22	16:00 * 16:38 * 17:35	5:01 min/km
24	1242	Stasiowski Eva	*Köln	0:50:37	1985 W30	6	0:50:50	15:58 * 16:47 * 17:51	5:04 min/km
25	1227	Fenners Susanne	*Pulheim	0:52:51	1969 W50	1	0:53:02	16:13 * 17:46 * 18:52	5:17 min/km
26	433	Tiggemann-Klein Claudia	Köln läuft!	0:52:59	1970 W45	1	0:53:14	16:40 * 17:32 * 18:45	5:18 min/km