

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 1

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M30								
1	707	Serke Sven	Lauffreunde Bönen	1:05:32	M30	2	1:05:33	4:06 min/km
2	498	Schubnell André	DLC Aachen	1:09:13	M30	3	1:09:17	4:20 min/km
3	122	Kuck Peter	outdoor-krafttraining.de	1:15:19	M30	14	1:15:26	4:42 min/km
4	121	Kuck Michael	outdoor-krafttraining.de	1:15:21	M30	16	1:15:26	4:43 min/km
5	85	Hörl Tobias	*Neuhof	1:15:29	M30	18	1:15:35	4:43 min/km
6	515	Speck Markus	SV EINTRACHT HITZERO	1:16:41	M30	19	1:16:50	4:48 min/km
7	118	Kriegisch Bernd	FC Grünsfeld	1:18:33	M30	25	1:18:40	4:55 min/km
8	220	Schmidt Marcus L.	*Linnich	1:18:41	M30	27	1:18:51	4:55 min/km
9	475	Rullmann Björn	*Naumburg - Elbenberg	1:19:54	M30	38	1:20:05	4:60 min/km
10	671	Buchmann Wadim	*Eitorf	1:20:07	M30	39	1:20:31	5:00 min/km
11	218	Schlichenmaier Martin	*Gross Gerau	1:20:17	M30	40	1:20:30	5:01 min/km
12	504	Seckert Mike	mainz 05	1:21:04	M30	45	1:21:23	5:04 min/km
13	705	Verhülsdonk Bernhard	*Hückelhoven	1:25:25	M30	70	1:25:43	5:20 min/km
14	344	Harks Heiko	Jammer net, lauf!	1:25:37	M30	72	1:25:48	5:21 min/km
15	545	Wendorf Andreas	Offroad	1:26:26	M30	75	1:26:39	5:24 min/km
16	563	Kops Roland	Deutscher Saunabund	1:26:49	M30	79	1:27:00	5:26 min/km
17	600	Linn Bastian	*Schopp	1:29:19	M30	106	1:29:36	5:35 min/km
18	322	Franke Carsten	Lustlauf mein Verein e.V.	1:29:41	M30	108	1:29:42	5:36 min/km
19	602	Meyer Christian	MAP Sport & Fitness Bi	1:29:51	M30	109	1:30:15	5:37 min/km
20	100	Kahlke Martin	*Aachen	1:30:20	M30	113	1:30:32	5:39 min/km
21	34	Bravo Miguel	*Niederkassel	1:30:29	M30	119	1:30:50	5:39 min/km
22	171	Oliveira Armando	LaFamilia	1:30:31	M30	120	1:30:50	5:39 min/km
23	558	Adelhardt Frank	*Köln	1:30:55	M30	123	1:30:58	5:41 min/km
24	448	Philippen Marc	DJK Gillrath	1:30:56	M30	124	1:30:58	5:41 min/km
25	702	Koch Eric	jammer net, lauf!	1:30:59	M30	125	1:31:09	5:41 min/km
26	211	Scharf Carsten	*Frankfurt am Main	1:31:24	M30	129	1:31:30	5:43 min/km
27	297	Böttcher Waldemar	*Lohmar	1:31:36	M30	133	1:31:59	5:44 min/km
28	50	Czeczotko Darius	*Düren	1:31:59	M30	136	1:32:11	5:45 min/km
29	466	Röber Tobias	Aachener Zeitung/Narich	1:32:31	M30	146	1:32:42	5:47 min/km
30	112	Knoben Markus	*Mönchengladbach	1:32:45	M30	148	1:32:51	5:48 min/km
31	190	Reglin Alexander	*Siegburg	1:32:49	M30	151	1:33:10	5:48 min/km
32	352	Hentschel Peter	*Wuppertal	1:33:20	M30	159	1:33:27	5:50 min/km
33	678	Retthe Oliver	*Gummersbach	1:36:02	M30	197	1:36:27	6:00 min/km
34	712	Rauch Markus	*Bonn	1:37:11	M30	208	1:37:23	6:04 min/km
35	328	Gebenus Christian	*Tespe	1:37:45	M30	219	1:37:53	6:07 min/km
36	792	Busch Sascha	Coca Cola	1:38:14	M30	225	1:38:40	6:08 min/km
37	570	Schönfeld Frank	*Berlin	1:38:24	M30	228	1:38:40	6:09 min/km
38	794	Seeber Denny	Coca Cola	1:38:24	M30	229	1:38:51	6:09 min/km
39	243	Stephens Mario	*Mannheim	1:38:41	M30	235	1:38:59	6:10 min/km
40	76	Haas Stephan	*Neunkirchen	1:38:46	M30	236	1:38:49	6:10 min/km
41	185	Probst Heiko	*königslutter	1:39:16	M30	241	1:39:28	6:12 min/km
42	229	Schulz Stephan	Mata Hari Bar	1:39:40	M30	250	1:40:05	6:14 min/km
43	500	Schuh Christian	Holzwürmer n.e.V.	1:39:41	M30	251	1:39:55	6:14 min/km
44	71	Gottwald Marco	Alsdorf	1:40:14	M30	257	1:40:22	6:16 min/km
45	575	Best Uwe	THW Sportgruppe	1:40:30	M30	266	1:40:37	6:17 min/km
46	795	Inden Volker	Coca Cola	1:40:37	M30	268	1:41:02	6:17 min/km
47	455	Przybylla David	*Köln	1:41:51	M30	282	1:42:14	6:22 min/km
48	481	Schiffer Stefan	SKC Deutsche Bundesba	1:41:57	M30	285	1:42:03	6:22 min/km
49	539	Wallasch Karl	*Alfter	1:42:12	M30	288	1:42:33	6:23 min/km
50	32	Bongardt Daniel	*Marienheide	1:42:14	M30	289	1:42:36	6:23 min/km
51	221	Schmitz Frederik	*Niederkassel	1:42:44	M30	292	1:42:56	6:25 min/km
52	257	Vogel Thomas	*Chemnitz	1:42:46	M30	295	1:43:12	6:25 min/km

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 2

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M30								
52	102	Kamps Norman	*Jülich	1:42:46	M30	295	1:43:12	6:25 min/km
54	61	Fink Oliver	*Hannover	1:43:08	M30	302	1:43:10	6:27 min/km
55	544	Weishaar Alex	*Niederdonven	1:43:19	M30	307	1:43:42	6:27 min/km
56	31	Bocklage Frank	*Kerpen	1:44:02	M30	317	1:44:12	6:30 min/km
57	667	Kusche Pascal	*Düsseldorf	1:45:20	M30	331	1:45:32	6:35 min/km
58	293	Beuth Christian	Brüllmücken	1:46:09	M30	343	1:46:31	6:38 min/km
59	341	Hajek Lars	*Leverkusen	1:46:32	M30	347	1:46:34	6:40 min/km
60	398	Ladenthin Mario	Feuerwehr Erftstadt	1:46:44	M30	351	1:46:46	6:40 min/km
61	177	Pelzer Kai	SSV Kaldauen	1:46:44	M30	353	1:46:55	6:40 min/km
62	187	Quadt Simon	SSV Kaldauen	1:46:44	M30	354	1:46:55	6:40 min/km
63	84	Hönl Konrad	*Darmstadt	1:47:28	M30	369	1:47:35	6:43 min/km
64	123	Kübbeler Marc	*Köln	1:47:52	M30	373	1:48:06	6:45 min/km
65	285	Bauer Dr. Pascal	*Gießen	1:48:05	M30	375	1:48:15	6:45 min/km
66	669	Buchhage Veith	*Gaimersheim	1:49:16	M30	385	1:49:45	6:50 min/km
67	410	Malchau Carsten	TSV Kleinmühlhingen/Zens	1:49:46	M30	388	1:49:48	6:52 min/km
68	387	Köster Sven	*Düsseldorf	1:50:44	M30	397	1:50:47	6:55 min/km
69	336	Griesche Gerrit	*Münster	1:50:51	M30	399	1:51:05	6:56 min/km
70	358	Hofmann Dirk	Veni Vidi Vici	1:51:02	M30	402	1:51:21	6:56 min/km
71	445	Ott Alexander	*Voerde	1:51:25	M30	403	1:51:33	6:58 min/km
72	224	Schnitzler Daniel	*Jülch	1:51:34	M30	404	1:51:43	6:58 min/km
73	378	Kleber Marco	*Bonn	1:51:36	M30	406	1:51:37	6:59 min/km
74	164	Pfannkuche Christian	SG Welper Triathlon	1:51:58	M30	410	1:52:06	6:60 min/km
75	441	Ohlhoff Prof. Kim	*hannover	1:53:32	M30	431	1:53:51	7:06 min/km
76	714	Pillenkamp Carsten	*Duisburg	1:54:02	M30	443	1:54:11	7:08 min/km
77	156	Meyer Carsten	*Köln	1:54:25	M30	444	1:54:49	7:09 min/km
78	109	Klöhn Tobias	*Köln	1:54:30	M30	445	1:54:38	7:09 min/km
79	0	Wittig Rene	Randgruppenbeschall.	1:57:36	M30	455	1:57:36	7:21 min/km
80	720	Jeuken Henning	*Köln	1:58:31	M30	462	1:58:35	7:24 min/km
81	184	Preißinger Sven	*Zellingen	1:59:16	M30	465	1:59:45	7:27 min/km
82	24	Bernsen Jan	TSV Bayer 04 Leverkuse	1:59:34	M30	468	1:59:49	7:28 min/km
83	311	Dortmann Heiko	*Ibbenbüren	1:59:46	M30	471	1:59:51	7:29 min/km
84	193	Reinartz Heinz	westPOINT	2:00:27	M30	474	2:00:28	7:32 min/km
85	353	Hentschke Thomas	*Mülheim/ Ruhr	2:02:22	M30	480	2:02:25	7:39 min/km
86	161	Müller Sascha	*Köln	2:04:04	M30	482	2:04:34	7:45 min/km
87	131	Lasner Sven	*Recklinghausen	2:06:13	M30	489	2:06:23	7:53 min/km
88	296	Blick Serjoscha	*Jülich	2:08:01	M30	493	2:08:11	8:00 min/km
89	616	Balke Robert	*Köln	2:14:21	M30	500	2:14:33	8:24 min/km
90	208	Schäfer Christoph	Bundeswehr	2:14:26	M30	501	2:14:35	8:24 min/km
91	143	Mahmud Ahmed	Trio Infernale	2:35:10	M30	505	2:35:16	9:42 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 3

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M35								
1	275	Aepfelbach Tim	Triathlon-Team-TG Witten	1:15:08	M35	11	1:15:11	4:42 min/km
2	586	Gronau Robert	*Niederkassel	1:15:09	M35	12	1:15:16	4:42 min/km
3	331	Glogau Christopher	*Weilerswist	1:15:10	M35	13	1:15:13	4:42 min/km
4	319	Forkert Ullrich	*Zülpich	1:18:45	M35	28	1:18:47	4:55 min/km
5	110	Knedel Dirk	LV Limbach 2000	1:20:26	M35	41	1:20:29	5:02 min/km
6	512	Sommer Dennis	Summer-Runner	1:20:29	M35	42	1:20:36	5:02 min/km
7	599	Lerschen Achim	*Baesweiler	1:21:37	M35	48	1:21:46	5:06 min/km
8	542	Weidler Tim	*Köln	1:21:44	M35	50	1:21:49	5:07 min/km
9	535	Voigt Alexander	SG KSK Koeln	1:22:15	M35	53	1:22:20	5:08 min/km
10	312	Eichmann Sascha	*Recklinghausen	1:24:51	M35	66	1:25:02	5:18 min/km
11	264	Williams Gabriel	DAV aachen	1:25:05	M35	68	1:25:12	5:19 min/km
12	506	Sieger Christian	*Castrop-Rauxel	1:25:26	M35	71	1:25:40	5:20 min/km
13	388	Köthe Noël	Jammer net, lauf!	1:27:06	M35	85	1:27:15	5:27 min/km
14	437	Nießén Juergen	TV Pattern	1:27:48	M35	90	1:28:06	5:29 min/km
15	86	Hoffmann Frank	*Eschweiler	1:28:02	M35	92	1:28:09	5:30 min/km
16	453	Prömpler Marcel	www.quarg.net (Laufein	1:28:12	M35	95	1:28:29	5:31 min/km
17	597	Kuckertz Michael	BSV- Gey	1:29:01	M35	103	1:29:19	5:34 min/km
18	569	Pohler Andreas	VfL Engelskirchen	1:30:20	M35	114	1:30:43	5:39 min/km
19	379	Kleimann Jörg	*Mckenheim	1:31:32	M35	132	1:31:44	5:43 min/km
20	146	Mehlfeldt Axel	*Moers	1:32:13	M35	138	1:32:16	5:46 min/km
21	299	Brechtel Kay	Lavakraft	1:32:19	M35	140	1:32:33	5:46 min/km
22	261	Werker Horst	*Inden-Lucherberg	1:32:25	M35	142	1:32:30	5:47 min/km
23	431	Neumann Maik	DJK Gummersbach	1:32:55	M35	152	1:32:59	5:48 min/km
24	560	Ewen Michael	MAP	1:33:01	M35	154	1:33:25	5:49 min/km
25	247	Tausch Andreas	*Köthen	1:33:54	M35	174	1:33:55	5:52 min/km
26	107	Klette Matthias	*Köthen	1:34:21	M35	181	1:34:23	5:54 min/km
27	798	Loschko Markus	*Marienheide	1:36:02	M35	196	1:36:27	6:00 min/km
28	529	Uhr Ingo	Hundesportverein Erkele	1:36:05	M35	198	1:36:25	6:00 min/km
29	546	Weißelmann Markus	AVT aus Werne	1:36:10	M35	202	1:36:33	6:01 min/km
30	233	Seyfarth Marco	*Bonn	1:37:36	M35	215	1:37:47	6:06 min/km
31	272	Ziegler Jens	Williams Brüder	1:38:28	M35	231	1:38:34	6:09 min/km
32	308	De Veen Stephan	Galasso Aachen	1:38:52	M35	237	1:39:06	6:11 min/km
33	25	Bernt Sascha	*Lünen	1:39:10	M35	239	1:39:39	6:12 min/km
34	66	Frings Thomas	Alsdorf	1:39:18	M35	242	1:39:25	6:12 min/km
35	303	Busch Michael	Bürgerverein Scheel	1:39:38	M35	247	1:39:48	6:14 min/km
36	48	Crone Andreas	*Nürnberg	1:39:38	M35	249	1:40:06	6:14 min/km
37	298	Bozkir Timur	Veni Vidi Vici	1:41:15	M35	273	1:41:36	6:20 min/km
38	559	Behncke Sven	Prisonbreak	1:41:23	M35	274	1:41:31	6:20 min/km
39	540	Wallasch Uwe	*Bonn	1:42:11	M35	287	1:42:33	6:23 min/km
40	271	Wordl Thomas	*Eschweiler	1:42:46	M35	294	1:43:12	6:25 min/km
41	680	Gräther Andreas	*Meerbusch	1:42:55	M35	300	1:43:10	6:26 min/km
42	330	Giffeler Dieter	*Herzogenrath	1:43:16	M35	306	1:43:37	6:27 min/km
43	366	Jansen Sven	*Erkelenz	1:43:47	M35	313	1:44:07	6:29 min/km
44	88	Horst Henning	*Nürnberg	1:44:00	M35	315	1:44:30	6:30 min/km
45	79	Heij Jan	*Wageningen	1:44:41	M35	325	1:44:44	6:33 min/km
46	226	Schröder Frank	*alsdorf	1:45:13	M35	328	1:45:29	6:35 min/km
47	666	Heineke Jörn	*Köln	1:45:20	M35	330	1:45:32	6:35 min/km
48	452	Primke Jörg	EFG Bochum	1:45:44	M35	338	1:45:46	6:37 min/km
49	527	Tlatlik Markus	EVL Lauftreff	1:45:55	M35	340	1:46:22	6:37 min/km
50	231	Schwaldat Stephan	*Rhauderfehn	1:46:26	M35	346	1:46:27	6:39 min/km
51	274	Abel Simon	CaBas Cabanauten	1:46:43	M35	349	1:46:50	6:40 min/km
52	406	Löhr Ingo	*Bonn	1:46:57	M35	359	1:47:00	6:41 min/km

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 4

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M35								
53	300	Breuer Ingo	Luftwaffe UEDEM	1:47:03	M35	361	1:47:21	6:41 min/km
54	436	Nienhuysen Michael	Luftwaffe UEDEM	1:47:06	M35	362	1:47:21	6:42 min/km
55	465	Rodehüser Herbert	TEAM CAMERONE	1:47:31	M35	370	1:47:47	6:43 min/km
56	340	Häde Matthias	Schmerzpiet	1:50:19	M35	392	1:50:32	6:54 min/km
57	607	Reinicke Till	*Berlin	1:50:31	M35	393	1:50:47	6:54 min/km
58	315	Ernst Patrick	*Düsseldorf	1:50:34	M35	394	1:50:47	6:55 min/km
59	482	Schlicher Sven	Ruhrschnecken	1:51:58	M35	409	1:52:06	6:60 min/km
60	189	Reder Boris	Der Blaue Engel	1:53:04	M35	424	1:53:24	7:04 min/km
61	715	Körner Christian	*Duisburg	1:54:30	M35	446	1:54:50	7:09 min/km
62	359	Hohle Mike	*St.Sebastian	1:58:33	M35	463	1:58:49	7:25 min/km
63	197	Rimbon Daniel	*Trier	1:59:24	M35	466	1:59:35	7:28 min/km
64	716	Bauer Mino	*Bergisch Gladbach	1:59:33	M35	467	1:59:49	7:28 min/km
65	52	Dichant Achim	*Lutzerath	2:01:03	M35	476	2:01:28	7:34 min/km
66	525	Thiel Michael	TSV Kleinengstingen	2:01:25	M35	477	2:01:52	7:35 min/km
67	681	Reutter Axel	*Trier	2:04:31	M35	484	2:04:31	7:47 min/km
68	391	Kranefeld Klaus	BVT Brandschutz	2:09:46	M35	497	2:09:48	8:07 min/km
69	368	Junkert Andreas	*Duisburg	2:10:24	M35	498	2:10:28	8:09 min/km

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 5

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M40								
1	573	Vedder Marcus	*Leichlingen	1:14:38	M40	9	1:14:40	4:40 min/km
2	528	Tribbels Andre	DJK JS Herzogenrath	1:15:23	M40	17	1:15:26	4:43 min/km
3	543	Weinmann Michael	ERGOadvanced	1:17:52	M40	21	1:18:19	4:52 min/km
4	269	Wolff Andreas	Germania Weilbach	1:18:01	M40	22	1:18:08	4:53 min/km
5	288	Becker Guido	Team ERDINGER Alkoh	1:18:09	M40	24	1:18:12	4:53 min/km
6	442	Oprée Christoph	Himmelfahrt	1:19:28	M40	32	1:19:31	4:58 min/km
7	526	Tischler Jörg	SC Herringhausen	1:19:39	M40	36	1:19:42	4:59 min/km
8	263	Wietfeld Sascha	Paracrosser	1:19:48	M40	37	1:19:54	4:59 min/km
9	152	Merx Jo	*Würselen	1:20:51	M40	43	1:20:55	5:03 min/km
10	301	Brüchert-Pastor Nils	PV Triathlon Witten	1:21:26	M40	46	1:21:31	5:05 min/km
11	357	Hiesdorf Kalle	EVL Lauftreff	1:22:35	M40	54	1:23:02	5:10 min/km
12	302	Busch Christof	VfR Unterbruch LG	1:23:37	M40	59	1:23:41	5:14 min/km
13	531	Van Ael Henri	Tri Team Eupen	1:24:31	M40	63	1:24:33	5:17 min/km
14	383	Kochs Achim	SC Delphin Eschweiler	1:25:06	M40	69	1:25:12	5:19 min/km
15	265	Windeln Helmut	*Heinsberg	1:26:00	M40	73	1:26:15	5:23 min/km
16	426	Münter Ralf	Triathlon-Team-Witten	1:26:26	M40	76	1:26:32	5:24 min/km
17	443	Opwis Klaus	Emma Fanclub Kevelaer	1:26:26	M40	77	1:26:39	5:24 min/km
18	160	Müller Karsten	DUS/merkur druck Team	1:26:54	M40	81	1:26:59	5:26 min/km
19	708	Gerlach Karl	Marathon-Club Menden	1:26:59	M40	83	1:27:11	5:26 min/km
20	132	Lauer Dirk-Ulrich	Paracrosser	1:27:50	M40	91	1:27:56	5:29 min/km
21	144	Marsidis Norbert	ohne	1:28:02	M40	93	1:28:17	5:30 min/km
22	432	Newman Dean	*Bochum	1:28:19	M40	97	1:28:21	5:31 min/km
23	476	Schäfer Michael	BSG Berufsfeuerwehr Bo	1:29:30	M40	107	1:29:39	5:36 min/km
24	125	Kusners Andris	*Hannover	1:30:14	M40	112	1:30:28	5:38 min/km
25	163	Neumann Frank	*Herscheid	1:30:28	M40	116	1:30:32	5:39 min/km
26	321	Franke Andreas	Dürener TV 1847	1:31:20	M40	126	1:31:29	5:43 min/km
27	46	Clotten Sascha	*Wiesbaden	1:31:24	M40	128	1:31:43	5:43 min/km
28	439	Nolte Karsten	*Köln	1:31:44	M40	134	1:31:46	5:44 min/km
29	316	Esser Uli	*Stockheim	1:32:12	M40	137	1:32:17	5:46 min/km
30	556	Zwickert Patrick	lavakraft	1:32:18	M40	139	1:32:33	5:46 min/km
31	468	Röser Martin	Lavakraft	1:32:20	M40	141	1:32:33	5:46 min/km
32	91	Huiskes Udo	*essen	1:32:56	M40	153	1:33:12	5:49 min/km
33	374	Kettner Franz	Lg Rwe Power	1:33:24	M40	162	1:33:30	5:50 min/km
34	474	Rütters Dr. Torsten	*Herzogenrath	1:33:39	M40	167	1:33:50	5:51 min/km
35	415	Meerten René	Brander SV Tri-Team	1:33:45	M40	171	1:33:52	5:52 min/km
36	332	Göbert Gernot	FC-Straberg	1:33:45	M40	172	1:33:49	5:52 min/km
37	549	Windelschmidt Sebastian	TSV Bayer 04 Leverkusen	1:33:46	M40	173	1:34:00	5:52 min/km
38	360	Ihlenfeldt Rudi	LG Gummersbach	1:33:58	M40	175	1:34:03	5:52 min/km
39	675	Henkel Hans	*Hagen	1:34:10	M40	176	1:34:28	5:53 min/km
40	198	Rodde Jan-Henning	*Aachen	1:34:11	M40	178	1:34:23	5:53 min/km
41	613	Witza Andre	LT Fuchsbau	1:34:23	M40	182	1:34:27	5:54 min/km
42	89	Huber Mathias	Team Erdinger Alkoholfrei	1:34:47	M40	186	1:34:49	5:55 min/km
43	404	Linnartz Bernd	LG RWE Power	1:35:31	M40	192	1:35:41	5:58 min/km
44	168	Niessen Johannes	*Aachen	1:36:18	M40	204	1:36:21	6:01 min/km
45	579	Dwars Thomas	SVK 72	1:36:46	M40	206	1:37:04	6:03 min/km
46	92	Hustadt Ralf	*Nittel	1:37:13	M40	209	1:37:16	6:05 min/km
47	51	Dias Armando	*Schwerte	1:37:30	M40	213	1:37:36	6:06 min/km
48	317	Fleischhauer Karl	La Vita Homberg	1:37:35	M40	214	1:37:42	6:06 min/km
49	130	Lampe Manfred	*Langerwehe	1:37:39	M40	216	1:37:48	6:06 min/km
50	67	Fuchs Markus	Williams Brüder	1:38:30	M40	233	1:38:34	6:09 min/km
51	721	Karl Daniel	*Lindlar	1:39:14	M40	240	1:39:29	6:12 min/km
52	116	KOWALEWSKI Norbert	*ESCHWEILER	1:39:37	M40	246	1:39:45	6:14 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 6

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M40								
53	28	Beuth Bernd -The	5-2-fight	1:39:38	M40	248	1:39:41	6:14 min/km
54	585	Grap Andreas	TuS Westfalia Hombruch T	1:40:23	M40	261	1:40:41	6:16 min/km
55	11	Ambos Peter	ASC Düsseldorf	1:40:43	M40	269	1:40:49	6:18 min/km
56	151	Mertens Markus	westPOINT	1:40:57	M40	270	1:40:58	6:19 min/km
57	397	Kyrion Frank	LLG St. Augustin	1:41:24	M40	278	1:41:31	6:20 min/km
58	440	Norbert Nagel	*Aachen	1:41:56	M40	284	1:42:00	6:22 min/km
59	281	Backes Dr. Andreas	Schuhsohle Zündorf	1:43:07	M40	301	1:43:12	6:27 min/km
60	605	Over Michael	*Roetgen	1:43:08	M40	303	1:43:26	6:27 min/km
61	60	Figus Manuel	Reptilienparadis an der B	1:43:22	M40	309	1:43:31	6:28 min/km
62	796	Scholl Wolfgang	Coca Cola	1:44:04	M40	318	1:44:30	6:30 min/km
63	108	Klippel Ralf	*Erfstadt	1:44:05	M40	319	1:44:12	6:30 min/km
64	367	Jokisch Sven	*Bonn	1:44:07	M40	320	1:44:21	6:30 min/km
65	201	Rosenthal Guido	*Köln	1:44:45	M40	326	1:44:50	6:33 min/km
66	145	Mattulke Oliver	*Sinzig	1:45:35	M40	336	1:45:40	6:36 min/km
67	192	Reinartz Guido	vfR Übach-Palenberg	1:45:46	M40	339	1:45:56	6:37 min/km
68	456	Puchert Alexander	Cabas Cabanauten	1:46:44	M40	350	1:46:51	6:40 min/km
69	457	Pütz Jan	SSV Kaldauen	1:46:44	M40	351	1:46:55	6:40 min/km
70	421	Mihailovic Milos	Cabas CaBaNauTen	1:46:44	M40	355	1:46:51	6:40 min/km
71	227	Schröder Frank	westPOINT	1:46:44	M40	356	1:46:46	6:40 min/km
72	258	Vos Uwe	*Kevelaer	1:47:06	M40	363	1:47:19	6:42 min/km
73	497	Schröder Rolf	Junge Väter e.V.	1:48:57	M40	382	1:49:07	6:49 min/km
74	93	Jabert Guido	*Rosbach	1:50:10	M40	391	1:50:25	6:53 min/km
75	587	Hahn Ingo	Blaulichtfreunde Hochtaunu	1:50:37	M40	395	1:50:42	6:55 min/km
76	673	Müller Michael	*Much	1:50:50	M40	398	1:50:59	6:56 min/km
77	65	Frenzel Richard-The Lion-	5-2-fight	1:52:13	M40	412	1:52:16	7:01 min/km
78	463	Reising Marcel	erst laufen dann saufen	1:52:25	M40	418	1:52:41	7:02 min/km
79	701	Leiteritz Olaf	Jammer net, Lauf!	1:53:23	M40	427	1:53:33	7:05 min/km
80	314	Engelke Uwe	*Sankt Augustin	1:53:32	M40	430	1:53:40	7:06 min/km
81	522	Szarvas Markus	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:46	M40	435	1:54:11	7:07 min/km
82	533	Verhofstad Frank	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:47	M40	436	1:54:11	7:07 min/km
83	33	Brasse Olaf	*Frechen	1:58:11	M40	460	1:58:23	7:23 min/km
84	551	Wollenweber Olaf	*Inden / Altdorf	1:58:13	M40	461	1:58:23	7:23 min/km
85	49	Cürten Uwe	*Hürth	1:59:45	M40	470	1:59:51	7:29 min/km
86	384	Köhne Heinz-Werner	VfL Engelskirchen	2:00:04	M40	472	2:00:28	7:30 min/km
87	418	Metzmacher John	Schützenverein Anderlin	2:02:10	M40	479	2:02:15	7:38 min/km
88	215	Scherten Thomas	*Niederzier	2:06:02	M40	487	2:06:27	7:53 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Männer

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M45								
1	278	Amann Stefan	DJK Elmar Kohlscheid	1:11:37	M45	5	1:11:40	4:29 min/km
2	419	Meyer Bernd	Laufschule Run 4 Fun	1:13:35	M45	6	1:13:35	4:36 min/km
3	422	Miller Jochen	Kenias allerletzte Reserve	1:19:38	M45	35	1:19:45	4:59 min/km
4	799	Reiser Jürgen	LG RWE Power	1:21:50	M45	51	1:21:53	5:07 min/km
5	306	Dannenbring Jörg	*Berlin	1:22:07	M45	52	1:22:13	5:08 min/km
6	611	Treptow Thorsten	*Köln	1:23:23	M45	57	1:23:32	5:13 min/km
7	335	Greven Jürgen	Germania 07 Dürwiss	1:24:13	M45	61	1:24:15	5:16 min/km
8	534	Vitzer Robert	Komm Gängster	1:24:54	M45	67	1:25:08	5:18 min/km
9	595	Klein Dr. Martin	Eintracht Frankfurt Triathl	1:26:52	M45	80	1:26:54	5:26 min/km
10	402	Leurs Heinz-Willi	perpetuum mobile	1:26:58	M45	82	1:27:03	5:26 min/km
11	499	Schüller Udo	Jammer net, lauf!	1:27:05	M45	84	1:27:15	5:27 min/km
12	672	Mesic Mario	EL TREN DE COLONIA	1:28:20	M45	98	1:28:38	5:31 min/km
13	413	Mavius Jochen	Team Erdinger Alkoholfrei	1:28:24	M45	99	1:28:31	5:32 min/km
14	521	Stock Peter	*Herzogenrath	1:28:30	M45	101	1:28:41	5:32 min/km
15	416	Mehl Hans	TSG Leihgestern	1:29:14	M45	104	1:29:37	5:35 min/km
16	363	Jaeckel Thomas	TSG Leihgestern	1:29:15	M45	105	1:29:37	5:35 min/km
17	392	Krieger Udo	germania 07 Dürwiss	1:30:11	M45	111	1:30:16	5:38 min/km
18	496	Schorn Ralf -The Fighter-	5-2-fight	1:31:21	M45	127	1:31:25	5:43 min/km
19	240	Sosnowski Andreas	*Plettenberg	1:31:32	M45	131	1:31:37	5:43 min/km
20	428	Nebel Roland	medicos.AufSchalke	1:32:47	M45	150	1:33:01	5:48 min/km
21	554	Zimmermann Uli	wetpussy	1:34:11	M45	177	1:34:23	5:53 min/km
22	239	Slaats Laurens	stb Landgraaf	1:35:43	M45	195	1:35:55	5:59 min/km
23	282	Bahr Olaf	*Winnenden	1:36:06	M45	199	1:36:19	6:00 min/km
24	219	Schloßer Axel	FEV BSG	1:36:07	M45	200	1:36:17	6:00 min/km
25	313	Eilrich Georg	*Dormagen	1:37:15	M45	210	1:37:31	6:05 min/km
26	423	Montjean Thomas	*Vettweiß	1:37:39	M45	217	1:37:48	6:06 min/km
27	489	Schneider Jürgen	Free Runner Segendorf	1:38:22	M45	227	1:38:49	6:09 min/km
28	212	Schauer Wilhelm	Williams Brüder	1:38:30	M45	232	1:38:34	6:09 min/km
29	47	Cordova Pascal	*Köln	1:38:38	M45	234	1:38:43	6:10 min/km
30	371	Kees Martin	LG Wü/Sportzentrum Wü	1:38:54	M45	238	1:39:22	6:11 min/km
31	355	Hess Michael	*Köln	1:39:54	M45	253	1:40:00	6:15 min/km
32	333	Görres Bernd	*Niederzier	1:40:13	M45	256	1:40:25	6:16 min/km
33	188	Radtko Stephan	*Krefeld	1:40:23	M45	260	1:40:37	6:16 min/km
34	608	Schulz Prof. Dr. Rainer	THW Sportgruppe	1:40:29	M45	264	1:40:36	6:17 min/km
35	566	Müller Rüdiger	Prisonbreak	1:41:24	M45	277	1:41:32	6:20 min/km
36	444	ORIGER YVES	ATELIERS ORIGER	1:43:20	M45	308	1:43:42	6:28 min/km
37	394	Krüger Andreas	*Meerbusch	1:43:38	M45	310	1:43:40	6:29 min/km
38	39	Buchmüller Klaus		1:43:46	M45	312	1:43:49	6:29 min/km
39	194	Reinhard Jürgen	*Hennef	1:43:48	M45	314	1:43:52	6:29 min/km
40	381	Klein Stephan	LT-Düsseldorf Süd	1:44:14	M45	321	1:44:15	6:31 min/km
41	471	Rohde Günter	SV remagen	1:45:33	M45	333	1:45:40	6:36 min/km
42	483	Schmerer Jörg	*Sinzig	1:45:33	M45	334	1:45:40	6:36 min/km
43	365	Janik Roland	Ski-Club Remagen	1:45:36	M45	337	1:45:40	6:36 min/km
44	583	Garrelmann Uwe	*Bad Homburg	1:47:07	M45	364	1:47:21	6:42 min/km
45	318	Förster Udo	TEAM CAMERONE	1:47:32	M45	371	1:47:47	6:43 min/km
46	16	Ant Wolfgang	DJK Herzogenrath	1:47:41	M45	372	1:48:08	6:44 min/km
47	609	Schweitzer Uwe	Blaulichtfreunde Hochtaunu	1:50:37	M45	396	1:50:42	6:55 min/km
48	154	Metzger Helmut	*Hückelhoven	1:51:48	M45	407	1:51:54	6:59 min/km
49	167	Niepel Uwe	*Düren	1:52:02	M45	411	1:52:24	7:00 min/km
50	518	Steffens Dirk -The Hunter-	5-2-fight	1:52:14	M45	413	1:52:16	7:01 min/km
51	532	Velten Frank	Himmelfahrtskommando	1:52:18	M45	414	1:52:34	7:01 min/km
52	350	Hellenbrock Lutz	Der Blaue Engel	1:53:06	M45	425	1:53:24	7:04 min/km

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Seite 8

Altersklassenliste Männer

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M45								
53	396	Kurt UHlhorn	Kronos aktiv	1:53:13	M45	426	1:53:15	7:05 min/km
54	555	Zuehlsdorf Reinhard	Dr. Z Running Team	1:53:41	M45	432	1:54:04	7:06 min/km
55	520	Stobrawe Michael	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:45	M45	434	1:54:11	7:07 min/km
56	395	Kuhlmann Stefan	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:47	M45	438	1:54:11	7:07 min/km
57	553	Zimmermann Dr Peter	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:48	M45	439	1:54:11	7:07 min/km
58	166	Niederhausen Frank	Karstadt sports Essen	1:53:55	M45	442	1:54:03	7:07 min/km
59	538	Wagner Robert	*Eschweiler	1:54:58	M45	448	1:55:08	7:11 min/km
60	480	Schiffer Friedel	Team Speedy Jülich	1:55:16	M45	449	1:55:29	7:12 min/km
61	709	Fredrich Wolfgang	CaBa's CaBaNauTeN	1:56:24	M45	451	1:56:32	7:17 min/km
62	676	Krause Karl-Heinz	Erst Laufen dann saufen	2:00:53	M45	475	2:01:10	7:33 min/km
63	159	Müller Harald	*Langerwehe	2:03:33	M45	481	2:03:50	7:43 min/km
64	200	Rohde Rainer	*Sankt Augustin	2:21:12	M45	502	2:21:22	8:50 min/km
65	501	Schulte Thomas	Karstadt sports Essen	2:21:38	M45	503	2:21:46	8:51 min/km
66	223	Schneider Ralf	Trio infernale	2:37:46	M45	507	2:37:49	9:52 min/km
Altersklasse Männer M50								
1	408	Lotter Bernd	LC-Kalltal	1:21:30	M50	47	1:21:41	5:06 min/km
2	14	Andersen Mikael	Kenias allerletzte Reserve	1:30:28	M50	115	1:30:33	5:39 min/km
3	479	Schiewe Norbert	SC Delphin Eschweiler	1:31:59	M50	135	1:32:05	5:45 min/km
4	594	Kissing Udo	S.T.U.M.M.	1:33:36	M50	164	1:33:53	5:51 min/km
5	581	Esser Franz-Walter	TV Roetgen	1:33:44	M50	169	1:33:53	5:52 min/km
6	289	Becker Paul	*Odendorf	1:35:31	M50	193	1:35:51	5:58 min/km
7	519	Steinkühler Dietmar	EVL Lauftreff	1:36:10	M50	201	1:36:37	6:01 min/km
8	179	Pfiffner Vivi	seelandsempach.ch	1:37:59	M50	221	1:38:18	6:07 min/km
9	450	Pippig Frank	*Berlin	1:39:21	M50	243	1:39:25	6:13 min/km
10	307	De Brouwer Georg	*Willich	1:39:34	M50	245	1:39:53	6:13 min/km
11	343	Hallstein Roger	SG Arheilgen Triathlon	1:40:24	M50	262	1:40:52	6:17 min/km
12	267	Wipern Andreas -The	5-2-fight	1:41:24	M50	276	1:41:28	6:20 min/km
13	470	Rogowski Thomas	DJK Elmar Kohlscheid	1:41:55	M50	283	1:42:00	6:22 min/km
14	433	Nickel Ralf	ohne Verein	1:44:16	M50	323	1:44:25	6:31 min/km
15	382	Klinkmüller Michael	EVL Lauftreff	1:45:33	M50	332	1:46:01	6:36 min/km
16	477	Schauerte Bernd	*Langerwehe	1:47:00	M50	360	1:47:17	6:41 min/km
17	505	Sengstacke Reinhard	TV 1848 Moenchengladba	1:47:57	M50	374	1:48:04	6:45 min/km
18	537	Wackrow Ralf	*Oberhausen	1:48:06	M50	376	1:48:21	6:45 min/km
19	713	Schell Michael	LG Freiburg am Neckar	1:48:31	M50	379	1:48:59	6:47 min/km
20	411	Marquardt Thomas	SC Delphin Triathlon	1:48:42	M50	380	1:48:51	6:48 min/km
21	327	Gawrisch Bernd	LT Siebengebirge	1:49:00	M50	383	1:49:22	6:49 min/km
22	459	Raschke Olaf	*Wilhelmshaven	1:52:28	M50	419	1:52:32	7:02 min/km
23	80	Heilmann Erich	LG RWE POWER	1:52:48	M50	422	1:52:56	7:03 min/km
24	399	Leder Wolfgang	Triathlon Rodgau	1:52:50	M50	423	1:52:55	7:03 min/km
25	449	Pilch Hans-Joachim	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:47	M50	437	1:54:11	7:07 min/km
26	77	Hagel Bernhard	*Mannheim	1:53:50	M50	441	1:54:01	7:07 min/km
27	62	Fischer Bernhard	TSG Lollar	2:01:35	M50	478	2:01:52	7:36 min/km
28	473	Rudnick Achim	ohne Verein	2:04:11	M50	483	2:04:19	7:46 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 9

gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M55								
1	286	Baum Rüdiger	TSV Schloss Neuhaus	1:26:23	M55	74	1:26:31	5:24 min/km
2	324	Franzen Manfred	*Köln	1:35:17	M55	190	1:35:24	5:57 min/km
3	87	Hohmeier Viktor	*Jülich	1:40:04	M55	255	1:40:07	6:15 min/km
4	614	Dick Helmut	Jammer net, Lauf!	1:45:34	M55	335	1:45:45	6:36 min/km
5	467	Röhrig Wolfgang	LG RWE Power	1:46:52	M55	358	1:47:00	6:41 min/km
6	464	Riese Peter	LT Siebengebirge	1:49:02	M55	384	1:49:22	6:49 min/km
7	279	Asten Peter	*Erfstadt	1:49:48	M55	390	1:50:01	6:52 min/km
8	205	Sauermann Edmund	*Neuhof	2:14:10	M55	499	2:14:14	8:23 min/km
Altersklasse Männer M60								
1	348	Heitz Dietmar	Running TV Bedburg	1:40:16	M60	258	1:40:30	6:16 min/km
2	409	Maatz Helmut	LLG St. Augustin	1:42:48	M60	297	1:42:50	6:26 min/km
3	486	Schmidt Ralf	LC Spiridon Rureifel	1:47:09	M60	365	1:47:30	6:42 min/km
4	390	Kramp Michael	Erler Sportgemeinschaft	1:49:23	M60	386	1:49:37	6:50 min/km
5	451	Poschen Franz	LG RWE Power	2:09:09	M60	495	2:09:20	8:04 min/km
6	548	Wilden Heinz-Peter	Germania-Dürboslar	2:09:10	M60	496	2:09:21	8:04 min/km
Altersklasse Männer M65								
1	684	Emrath Carsten	*Alzey	1:44:01	M65	316	1:44:21	6:30 min/km

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 10
gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer MHK								
1	562	Hudrog Mussa	Team Aachener Engel	1:04:00	MHK	1	1:04:01	4:00 min/km
2	369	Kalk Nils	Triathlon Team Eupen	1:09:56	MHK	4	1:09:57	4:22 min/km
3	114	König Dirk	Offroad	1:13:57	MHK	7	1:14:08	4:37 min/km
4	134	Leide Bob	Leide-du-Sau e.V.	1:14:48	MHK	10	1:14:50	4:41 min/km
5	120	Kröschel Frederick	*Grafschaft	1:15:20	MHK	15	1:15:22	4:43 min/km
6	153	Meißner Benjamin	*Köln	1:17:08	MHK	20	1:17:16	4:49 min/km
7	446	Otnad Jonathan	*Sankt Augustin	1:18:05	MHK	23	1:18:30	4:53 min/km
8	129	Lambertz Lucas	*Niederzissen	1:18:34	MHK	26	1:18:36	4:55 min/km
9	484	Schmidt André	*Brattendorf	1:18:48	MHK	29	1:18:50	4:56 min/km
10	339	Hadlich Frieder	offroad	1:19:10	MHK	30	1:19:22	4:57 min/km
11	704	Klein Marcel	HRDC	1:19:25	MHK	31	1:19:31	4:58 min/km
12	664	Asseln Malte	*Aachen	1:19:31	MHK	33	1:19:46	4:58 min/km
13	665	Janik Sebastian	*Aachen	1:19:32	MHK	34	1:19:46	4:58 min/km
14	175	Pape Hermann	*Clausthal-Zellerfeld	1:21:04	MHK	44	1:21:16	5:04 min/km
15	97	Jung Christopher	DJK Herzogenrath	1:21:42	MHK	49	1:21:49	5:06 min/km
16	113	Knoop Felix	Chaos WG	1:23:08	MHK	55	1:23:11	5:12 min/km
17	547	Wiechowski Norbert	*Aachen	1:23:26	MHK	58	1:23:46	5:13 min/km
18	37	Broughton Christop	mainz 05	1:23:43	MHK	60	1:24:03	5:14 min/km
19	580	Erfurth Toni	*Aachen	1:24:17	MHK	62	1:24:37	5:16 min/km
20	530	Uteß Martin	*Wuppertal	1:24:36	MHK	64	1:24:43	5:17 min/km
21	15	Anderten Moritz	TC Lese GW Köln	1:24:41	MHK	65	1:24:56	5:18 min/km
22	248	Tholen Marco	westPOINT	1:26:47	MHK	78	1:26:49	5:25 min/km
23	155	Meuter Holger	*Kreuzau	1:27:15	MHK	86	1:27:26	5:27 min/km
24	610	Traebert Benjamin	*Ludwigshafen	1:27:17	MHK	87	1:27:30	5:27 min/km
25	147	Meiners Alexander	*Mönchengladbach	1:27:20	MHK	88	1:27:26	5:28 min/km
26	105	Kauven Prof. Dr. Marcel	Borussia Dortmund	1:27:27	MHK	89	1:27:38	5:28 min/km
27	268	Wise Vitalis	B.C. Hückelhoven	1:28:04	MHK	94	1:28:13	5:30 min/km
28	606	Raebiger Sebastian	*Jülich	1:28:17	MHK	96	1:28:34	5:31 min/km
29	236	Siecaup Dr. Jonathan	*Steinfurt	1:28:25	MHK	100	1:28:39	5:32 min/km
30	82	Hermanns Thomas	*Langerwehe	1:28:53	MHK	102	1:28:59	5:33 min/km
31	235	Sieben Jan	*Niederzier	1:30:09	MHK	110	1:30:25	5:38 min/km
32	598	Latzel Thorsten	TV Deilinghofen	1:30:29	MHK	117	1:30:54	5:39 min/km
33	603	Meyer Felix	TV Deilinghofen	1:30:29	MHK	118	1:30:54	5:39 min/km
34	250	Thron Jesko	*Aachen	1:30:40	MHK	121	1:30:43	5:40 min/km
35	513	Sommer Frank	*Langerwehe	1:30:53	MHK	122	1:30:56	5:41 min/km
36	133	Lehmbrock Jürgen	*Raesfeld	1:31:31	MHK	130	1:31:38	5:43 min/km
37	524	Thiel Matthias	Grashoppers Refrath	1:32:29	MHK	143	1:32:37	5:47 min/km
38	576	Betzin Prof. Dr. Tim	*Bergisch Gladbach	1:32:30	MHK	144	1:32:37	5:47 min/km
39	115	Koths Dennis	No Limits	1:32:31	MHK	145	1:32:48	5:47 min/km
40	27	Betz Eugen	SV Hellas Siegburg	1:32:40	MHK	147	1:33:02	5:48 min/km
41	670	Quentin Felix	*Herzogenrath	1:32:45	MHK	149	1:33:14	5:48 min/km
42	663	Daamen Markus	westPOINT GmbH & Co.K	1:33:06	MHK	155	1:33:09	5:49 min/km
43	117	Kremer Patrick	*Jülich	1:33:14	MHK	156	1:33:37	5:50 min/km
44	78	Harasimiak Paul	*Eschweiler	1:33:14	MHK	157	1:33:37	5:50 min/km
45	454	Przibylla Christoph	*Hagen	1:33:20	MHK	158	1:33:27	5:50 min/km
46	323	Franke Sascha	*Laudert	1:33:21	MHK	160	1:33:23	5:50 min/km
47	508	Skemski Niko	*Alfter	1:33:24	MHK	161	1:33:44	5:50 min/km
48	101	Kaminski Hanjo	*Köln	1:33:28	MHK	163	1:33:33	5:51 min/km
49	210	Schallenberg Sebastian	*Baesweiler	1:33:36	MHK	165	1:33:46	5:51 min/km
50	584	Gilleßen Markus	*Aldorf	1:33:37	MHK	166	1:33:46	5:51 min/km
51	574	Abel Hendrik	*Aachen	1:33:41	MHK	168	1:34:01	5:51 min/km
52	142	Mahlberg Prof. Steffen	Schweinheim Allstars	1:33:45	MHK	170	1:34:02	5:52 min/km

"Laufen aber härter" am 19.September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 11
gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer MHK								
53	494	Schoofs Michael	*Duisburg	1:34:19	MHK	179	1:34:41	5:54 min/km
54	276	Ahmadpour Martin	*Essen	1:34:20	MHK	180	1:34:41	5:54 min/km
55	204	Sarodnick Tim	*Landau	1:34:40	MHK	183	1:34:55	5:55 min/km
56	29	Bimperling Torsten	*Saarbrücken	1:34:40	MHK	184	1:34:55	5:55 min/km
57	19	Basedow Joerg	*Aachen	1:34:46	MHK	185	1:35:00	5:55 min/km
58	577	Büttner Sascha	THW Sportgruppe	1:34:51	MHK	188	1:34:58	5:56 min/km
59	615	Beyer Thomas	Jammer net, Lauf!	1:35:11	MHK	189	1:35:23	5:57 min/km
60	141	Lückenbach Henning	SG Düren 99	1:35:39	MHK	194	1:35:47	5:59 min/km
61	18	Aßmann Jan	*Gehlweiler	1:36:12	MHK	203	1:36:19	6:01 min/km
62	20	Basedow Max	*Aachen	1:36:28	MHK	205	1:36:42	6:02 min/km
63	148	Meiners Thomas	*Mönchengladbach	1:36:46	MHK	207	1:36:54	6:03 min/km
64	389	Kramp Florian	*Hamburg	1:37:20	MHK	211	1:37:35	6:05 min/km
65	676	unbekannt DW7CB2K		1:37:23	MHK	212	1:37:23	6:05 min/km
66	157	Mitrenga Thomas	*Bochum	1:37:40	MHK	218	1:37:45	6:06 min/km
67	793	Bender Dennis	Coca Cola	1:37:49	MHK	220	1:38:16	6:07 min/km
68	214	Scheer Frank	*Köln- Deutz	1:38:12	MHK	222	1:38:21	6:08 min/km
69	270	Wolffram Nico	*BGL	1:38:12	MHK	223	1:38:21	6:08 min/km
70	245	Suharjanto Miro	*Aachen	1:38:12	MHK	224	1:38:16	6:08 min/km
71	596	Krause Marc	Alemannia Aachen	1:38:20	MHK	226	1:38:39	6:09 min/km
72	400	Lehmann Waldemar	*Wuppertal	1:38:27	MHK	230	1:38:35	6:09 min/km
73	310	Doliwa Pascal	*Hamminkeln	1:39:30	MHK	244	1:39:40	6:13 min/km
74	393	Kroppenberg Oliver	*BGL	1:39:51	MHK	252	1:40:01	6:14 min/km
75	135	Lemke Daniel	*Koblenz-Gondorf	1:39:58	MHK	254	1:40:05	6:15 min/km
76	0	unbekannt DG2XZ0A		1:40:16	MHK	259	1:40:30	6:16 min/km
77	149	Melyarki Maximilian	TV Altötting 1864	1:40:30	MHK	265	1:40:49	6:17 min/km
78	593	Keil Jonas	Taifun Luta Livre	1:40:33	MHK	267	1:40:38	6:17 min/km
79	199	Rösch Tobias	x-Sport Kastellaun	1:41:12	MHK	272	1:41:20	6:20 min/km
80	94	Jennen Rene Giselher	*Oberhausen	1:41:23	MHK	275	1:41:29	6:20 min/km
81	376	Kitzing Steven	2 FETTE und ihr HOBBY	1:41:36	MHK	279	1:41:49	6:21 min/km
82	222	Schnabel Sebastian	USC Kiel e.V.	1:41:36	MHK	280	1:41:48	6:21 min/km
83	295	Blamberg Nils	2 FETTE und ihr HOBBY	1:41:37	MHK	281	1:41:49	6:21 min/km
84	42	Caes Jan	*Reichshof	1:42:04	MHK	286	1:42:24	6:23 min/km
85	59	Fechter Manuel	*Aachen	1:42:22	MHK	290	1:42:26	6:24 min/km
85	106	Kieninger Florian	*Aachen	1:42:22	MHK	290	1:42:26	6:24 min/km
87	601	Maaz Niclas	Pain is awesome	1:42:45	MHK	293	1:42:57	6:25 min/km
88	41	Busi David	*Stolberg	1:42:48	MHK	298	1:43:14	6:26 min/km
89	203	Ruof Benjamin	Hausclub Bissingen/Teck e	1:42:53	MHK	299	1:42:57	6:26 min/km
90	44	Cezanne Alexander	P3 Automotive	1:43:13	MHK	304	1:43:16	6:27 min/km
91	283	Baldsiefen Jan	*Engelskirchen	1:43:13	MHK	305	1:43:35	6:27 min/km
92	228	Schulz Anton	*Eitorf	1:43:45	MHK	311	1:44:07	6:29 min/km
93	73	Grunwald Andreas	No Limits	1:44:16	MHK	322	1:44:32	6:31 min/km
94	435	Nicolai Lars	FSV Nauendorf 1896 e.V.	1:44:35	MHK	324	1:44:48	6:32 min/km
95	83	Herrmann Christoph	Post Sv Ludwigshafen	1:44:58	MHK	327	1:45:03	6:34 min/km
96	668	Schmitz Marcel	*Düsseldorf	1:45:20	MHK	329	1:45:31	6:35 min/km
97	677	Federschmidt Roland	*Neubiberg	1:45:55	MHK	341	1:46:16	6:37 min/km
98	564	Liese Julian	*Neubiberg	1:45:55	MHK	342	1:46:16	6:37 min/km
99	424	Moos Maik	Brüllmücken	1:46:10	MHK	344	1:46:31	6:38 min/km
100	183	Preißinger Frank	*München	1:46:42	MHK	348	1:47:11	6:40 min/km
101	95	John Renc	*Euskirchen	1:46:48	MHK	357	1:47:09	6:41 min/km
102	207	Sauermann Philipp	*Neuhof	1:47:20	MHK	366	1:47:23	6:43 min/km
103	56	Einsele Markus	Hausclub Bissingen/Teck e	1:47:24	MHK	367	1:47:28	6:43 min/km
104	216	Scheurer Alexander	Hausclub Bissingen/Teck e	1:47:25	MHK	368	1:47:28	6:43 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Männer

Seite 12
gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer MHK								
105	255	Völker Julian	*Eschweiler	1:48:07	MHK	377	1:48:16	6:45 min/km
106	111	Kneissl Tim	*Grünberg	1:48:17	MHK	378	1:48:30	6:46 min/km
107	72	Groten Sven	*Hürth	1:48:44	MHK	381	1:49:01	6:48 min/km
108	191	Reimer Eugen	*Eitorf	1:49:39	MHK	387	1:50:00	6:51 min/km
109	254	Visser Markus	*alsdorf	1:49:47	MHK	389	1:50:04	6:52 min/km
110	590	John Dennis	Team Erdinger Alkoholfrei	1:50:54	MHK	400	1:51:11	6:56 min/km
111	490	Schneider Marcel	Veni Vidi Vici	1:51:01	MHK	401	1:51:21	6:56 min/km
112	362	Jackschitz Jan	*Voerde	1:51:35	MHK	405	1:51:43	6:58 min/km
113	30	Bindewald Marc	Post Sv Ludwigshafen	1:51:56	MHK	408	1:52:02	6:60 min/km
114	195	Répás Ruben	*Herzogenrath	1:52:23	MHK	416	1:52:30	7:01 min/km
115	182	Poqué Sebastian	*Herzogenrath	1:52:24	MHK	417	1:52:30	7:02 min/km
116	10	Alt Christoph	*Stolberg	1:52:30	MHK	420	1:52:41	7:02 min/km
117	284	Bartsch Philipp	*Osnabrück	1:52:38	MHK	421	1:52:40	7:02 min/km
118	417	Melzer Volker	*Bochum	1:53:29	MHK	428	1:53:46	7:06 min/km
119	334	Goldstein Matthias	*Marburg	1:53:32	MHK	429	1:53:43	7:06 min/km
120	682	Schulz David	Absolut Fit	1:53:43	MHK	433	1:53:53	7:06 min/km
121	683	Klinekertz Dennis	Absolut Fit	1:53:48	MHK	440	1:53:59	7:07 min/km
122	23	Bergs Matthias	Tus Schmidt	1:56:18	MHK	450	1:56:23	7:16 min/km
123	251	Van Orsouw Niclas	westPOINT	1:56:45	MHK	452	1:56:48	7:18 min/km
124	70	Goldmann Marcel	*Gelsenkirchen	1:57:04	MHK	453	1:57:16	7:19 min/km
125	68	Gapp Alexander	*Essen	1:57:04	MHK	454	1:57:16	7:19 min/km
126	58	Eveslage Kevin	*Cloppenburg	1:57:40	MHK	456	1:57:55	7:21 min/km
127	202	Rump Alexander	*Cloppenburg	1:57:41	MHK	457	1:57:55	7:21 min/km
128	722	Jung Marius	*Bergisch Gladbach	1:57:47	MHK	458	1:57:53	7:22 min/km
129	36	Brinkmeyer Jannik	*Bergisch Gladbach	1:57:47	MHK	459	1:57:53	7:22 min/km
130	232	Schwan Christoph	x-Sport Kastellaun	1:58:59	MHK	464	1:59:08	7:26 min/km
131	137	Linden Lars	Karstadt sports Essen	1:59:41	MHK	469	1:59:49	7:29 min/km
132	55	Dolfen Michael	*Inden	2:00:09	MHK	473	2:00:11	7:31 min/km
133	237	Siepe Sebastian	wild[e]-sau[erländer]	2:04:38	MHK	485	2:04:49	7:47 min/km
134	503	Schwering Marcel	*Raesfeld-Erle	2:05:41	MHK	486	2:05:50	7:51 min/km
135	287	Beckemeier Rafael	*Gladbeck	2:06:13	MHK	488	2:06:23	7:53 min/km
136	507	Siegert Peter	colognerunners	2:07:14	MHK	491	2:07:24	7:57 min/km
137	617	Lomme Philipp	*Aachen	2:07:29	MHK	492	2:07:41	7:58 min/km
138	64	Fratzscher Prof. Dr. Tom	Borussia Dortmund	2:08:57	MHK	494	2:09:07	8:04 min/km
139	165	Neupert Christian	*Münster	2:25:42	MHK	504	2:25:44	9:06 min/km
140	170	Öhler Sebastian	Trio Infernale	2:35:11	MHK	506	2:35:15	9:42 min/km

Altersklasse Männer MJA

1	571	Schwemin Erik	MTV SOLTAU	1:14:24	MJA	8	1:14:25	4:39 min/km
2	75	Haas Christian	*Neunkirchen	1:23:10	MJA	56	1:23:12	5:12 min/km
3	63	Franzmann Daniel	*Raesfeld-Erle	1:34:48	MJA	187	1:34:57	5:56 min/km
4	266	Winkler Marcel	ASV Köln	1:35:19	MJA	191	1:35:23	5:57 min/km
5	706	Schippers Timm	*Eschweiler	1:40:25	MJA	263	1:40:34	6:17 min/km
6	234	Shangirchanov Jan	x-Sport Kastellaun	1:41:11	MJA	271	1:41:20	6:19 min/km
7	40	Büscher Simon	F. C. Ormont	1:46:12	MJA	345	1:46:13	6:38 min/km
8	180	Platau Simon	*Eschweiler	1:52:21	MJA	415	1:52:30	7:01 min/km
9	256	Völker Marius	*Eschweiler	1:54:58	MJA	447	1:55:06	7:11 min/km
10	674	Hofheinz Johannes	*Würselen	2:06:30	MJA	490	2:06:40	7:54 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Frauen

Seite 13
gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W30								
1	488	Schmitz Nadine	*Kreuzau	1:22:24	W30	3	1:22:32	5:09 min/km
2	509	Soest Christine	DJK Gummersbach	1:32:55	W30	9	1:32:59	5:48 min/km
3	487	Schmidt Tanja	*Bonn	1:38:56	W30	16	1:39:06	6:11 min/km
4	244	Stoevesandt Karoline	*Nürnberg	1:41:33	W30	22	1:42:02	6:21 min/km
5	225	Schramm Anna	*Nürnberg	1:44:00	W30	25	1:44:30	6:30 min/km
6	370	Kamenz-Jokisch Carmen	*Bonn	1:44:08	W30	27	1:44:21	6:31 min/km
7	354	Hertwig Birgit	*Bonn	1:51:36	W30	41	1:51:37	6:59 min/km
8	69	Gencer Aylin	Der Blaue Engel	1:53:06	W30	43	1:53:24	7:04 min/km
9	273	Abel Miriam	*Schleiden	1:54:03	W30	49	1:54:11	7:08 min/km
10	589	Jank Nicole	*BERLIN	1:54:30	W30	50	1:54:44	7:09 min/km
Altersklasse Frauen W35								
1	196	Richter Sylva	*Bad Säckingen	1:32:15	W35	7	1:32:30	5:46 min/km
2	472	Routaboul de	PV Triathlon Witten	1:37:02	W35	14	1:37:10	6:04 min/km
3	719	Reif Elke	*Hürth	1:42:26	W35	23	1:42:36	6:24 min/km
4	136	Leske Diane	*Bedburg	1:44:04	W35	26	1:44:12	6:30 min/km
5	74	Gube Dr. Monika	Himmelfahrtskommando	1:52:18	W35	42	1:52:34	7:01 min/km
6	260	Wahl Conny	*Arzbach	1:58:33	W35	56	1:58:48	7:25 min/km
7	26	Bertelsmann-Cürten	*Hürth	1:59:45	W35	57	1:59:51	7:29 min/km
8	17	Äpeldoorn Evy	*Dordrecht	2:00:57	W35	61	2:01:02	7:34 min/km
9	403	Linden Bärbel	LT Düsseldorf-Süd	2:18:07	W35	72	2:18:12	8:38 min/km
Altersklasse Frauen W40								
1	329	Geiken Annette	LG RWE Power	1:21:47	W40	2	1:21:51	5:07 min/km
2	380	Klein Bettina	LG Gummersbach	1:30:27	W40	5	1:30:34	5:39 min/km
3	290	Behnke Maïke	LG Gummersbach	1:31:24	W40	6	1:31:30	5:43 min/km
4	414	Meerten Andrea	Brander SV Tri-Team	1:33:44	W40	10	1:33:52	5:52 min/km
5	523	Telemann Vera	TV-Huchem-Stammeln	1:35:21	W40	12	1:35:26	5:58 min/km
6	325	Fuhrmann Kerstin	DUV	1:49:00	W40	38	1:49:22	6:49 min/km
7	337	Groterhorst Ursula	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:47	W40	46	1:54:11	7:07 min/km
8	291	Betcke Rita	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:48	W40	47	1:54:11	7:07 min/km
9	124	Kümperling Denise	*Hamburg	1:57:25	W40	54	1:57:44	7:20 min/km
10	249	Thranberend Sandra	*Köln	1:59:46	W40	58	1:59:51	7:29 min/km
11	578	Höisaether Lisa	*Aachen	2:03:45	W40	64	2:04:01	7:44 min/km
12	429	Nellen Inga	*Düren	2:12:02	W40	68	2:12:12	8:15 min/km
Altersklasse Frauen W45								
1	469	Röther Claudia	Turbo-Schnecken Lüdens	1:20:21	W45	1	1:20:26	5:01 min/km
2	458	Rainer Kathy	DJK Löwe Hambach	1:32:16	W45	8	1:32:25	5:46 min/km
3	338	Gülpen-Cremer Doris	Central	1:41:23	W45	21	1:41:28	6:20 min/km
4	346	Heilmann Roswitha	LG RWE POWER	1:45:51	W45	33	1:46:00	6:37 min/km
5	412	Marquardt Yvonne	DJK Herzogenrath	1:47:41	W45	35	1:48:08	6:44 min/km
6	305	Christ Dagmar	*Köln	1:53:40	W45	45	1:54:04	7:06 min/km
7	718	Schiffer Beate	Team Speedy Jülich	1:55:16	W45	51	1:55:28	7:12 min/km
8	662	Zukowski Edith	*Kerkrade	1:55:36	W45	53	1:55:40	7:14 min/km
9	385	Köhne Ulla	VfL Engelskirchen	2:00:07	W45	59	2:00:28	7:30 min/km

"Laufen aber härter" am 19. September 2010

Altersklassenliste Frauen

Seite 14
gedruckt 19.09.2010 13:42:16

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Bruttozeit	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W50								
1	800	Bendhiba Irene	*Köln	1:45:10	W50	30	1:45:21	6:34 min/km
2	375	Kisters Maria	LT Schnecke Sonsbeck	1:53:48	W50	48	1:54:11	7:07 min/km
3	717	Te Strake Cornelia	Alemannia Aachen	2:03:43	W50	63	2:04:01	7:44 min/km
4	206	Sauermann Gabi	*Neuhof	2:14:10	W50	70	2:14:14	8:23 min/km
Altersklasse Frauen W55								
1	294	Biergans Ingeborg	*Frechen	2:00:41	W55	60	2:00:54	7:33 min/km
Altersklasse Frauen W70								
1	356	Heß Renate	LT Düsseldorf-Süd	2:16:58	W70	71	2:17:04	8:34 min/km
Altersklasse Frauen WHK								
1	280	Augustin Eva	SSF Bonn Triathlon	1:23:31	WHK	4	1:23:47	5:13 min/km
2	139	Lövenich Greta	*Nideggen	1:35:39	WHK	13	1:35:47	5:59 min/km
3	567	Neitzel Georgina	*Berlin	1:38:25	WHK	15	1:38:41	6:09 min/km
4	568	Peterseim Nadine	*Plön	1:39:12	WHK	17	1:39:28	6:12 min/km
5	679	Tonder Beate	*Aachen	1:39:56	WHK	18	1:40:05	6:15 min/km
6	217	Schlemmer Mona	*aachen	1:39:57	WHK	19	1:40:19	6:15 min/km
7	407	Lohmer Susanne	*Köln	1:40:09	WHK	20	1:40:39	6:16 min/km
8	351	Henseler Nina	Chaos WG	1:43:12	WHK	24	1:43:17	6:27 min/km
9	119	Krienen Lisa	*Aachen	1:44:20	WHK	28	1:44:24	6:31 min/km
10	372	Keller Laura	*Aachen	1:44:20	WHK	29	1:44:24	6:31 min/km
11	592	Jud Sandra	*Wesseling	1:45:46	WHK	31	1:45:56	6:37 min/km
12	588	Huthmacher Daniela	*Wesseling	1:45:46	WHK	32	1:45:56	6:37 min/km
13	541	Walterscheidt Katrin	*Leverkusen	1:46:32	WHK	34	1:46:34	6:40 min/km
14	461	Reinhardt Diana	Hamich Runners	1:48:17	WHK	36	1:48:27	6:46 min/km
15	493	Schnitzler Julia	*Eschweiler	1:48:17	WHK	37	1:48:41	6:46 min/km
16	710	Leukel Anna	*Müschenbach	1:49:36	WHK	39	1:49:39	6:51 min/km
17	591	John Svenja	Team Erdinger Alkoholfrei	1:50:54	WHK	40	1:51:10	6:56 min/km
18	326	Gaik Christine	*Marburg	1:53:32	WHK	44	1:53:43	7:06 min/km
19	478	Scheurer Manuela	Hausclub Bissingen e.V.	1:55:20	WHK	52	1:55:24	7:13 min/km
20	430	Neuhäuser Sarah	NK-Laufteam	1:58:32	WHK	55	1:58:35	7:25 min/km
21	345	Hausberg Julia	Wasser+Freizeit Münster	2:02:22	WHK	62	2:02:25	7:39 min/km
22	12	Amerein Monique	*Dormagen	2:04:03	WHK	65	2:04:34	7:45 min/km
23	138	Löbber Christine	wild[e]-sau[erländer]	2:04:37	WHK	66	2:04:48	7:47 min/km
24	511	Sommer Anja	*Langerwehe	2:11:43	WHK	67	2:11:47	8:14 min/km
25	292	Beurskens Janetta	*Alfter	2:13:01	WHK	69	2:13:23	8:19 min/km
26	386	Köllner Julia	Meddys LWT Koblenz	2:25:34	WHK	73	2:25:44	9:06 min/km
Altersklasse Frauen WJA								
1	510	Soldan Kim-Christin	LG ASV DSHS KÖLN	1:35:20	WJA	11	1:35:23	5:58 min/km