

# Die 10 Meilen von Köln am 31.Juli 2011

## 10 Meilen Lauf

Männer

Seite 1  
gedruckt 02.08.2011 21:11:11

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Bruttozeit	Nettozeit	Runden	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
1	456	Smeets Roger		0:52:56	0:52:55	16:52 17:11 17:35	M35	1	3:19 min/km
2	476	Somssich Erik	Run^2 by Runnerspoint	0:54:44	0:54:43	18:07 17:49 17:28	MHK	1	3:25 min/km
3	1709	Winterholler Andreas	TV Refrath	0:54:52	0:54:50	18:05 17:49 17:36	MHK	2	3:26 min/km
4	588	Dahl Simon	Bunert Runing Team	0:55:09	0:55:08	18:05 17:49 17:53	MHK	3	3:27 min/km
5	1681	Fricke Marc	Non-Stop-Ultra	0:55:42	0:55:40	18:06 17:56 18:18	M35	2	3:29 min/km
6	460	Dieteren Jean-Pierre	AV Caesar Beek	0:57:49	0:57:49	18:27 19:02 18:58	M45	1	3:37 min/km
7	470	Reumann John	Taconic Road Runners	0:57:58	0:57:56	18:42 18:56 18:56	M35	3	3:37 min/km
8	1664	Skopnik Manuel	TV Refrath	0:58:35	0:58:32	19:09 19:06 18:48	M35	4	3:40 min/km
9	1699	Zellner Markus	Depotrunners Bracht	0:59:50	0:59:48	19:39 19:38 19:01	M30	1	3:44 min/km
10	1700	Wienecke Thorsten	42tausend / NAO PT	1:00:17	1:00:15	19:39 19:49 19:24	M40	1	3:46 min/km
11	274	Singer Michael	TV Refrath	1:00:21	1:00:18	19:44 19:41 19:29	M45	2	3:46 min/km
12	262	Schommers Lukas	ASV Köln	1:01:06	1:01:05	19:29 20:11 20:05	MJA	1	3:49 min/km
13	1690	Krannich Ingmar	ART-Düsseldorf	1:03:06	1:03:05	20:13 20:52 20:36	M30	2	3:57 min/km
14	57	Carbach Frank	Laufmonster	1:03:08	1:03:07	20:49 20:28 20:15	M40	2	3:57 min/km
15	1691	Schirmer Rüdiger	ART Düsseldorf	1:03:19	1:03:17	19:58 21:01 20:56	M45	3	3:57 min/km
16	293	Tombeux René	FC Deutsche Post NL Köln- W	1:03:29	1:03:27	20:07 20:50 20:59	M35	5	3:58 min/km
17	138	Jäger Peter	ESV Gremberghoven	1:03:46	1:03:43	20:44 20:42 20:49	M60	1	3:59 min/km
18	62	Daub Patrick	*Köln	1:04:01	1:03:57	20:43 20:48 20:58	M40	3	4:00 min/km
19	228	Pöhler Frank	TV Refrath	1:04:24	1:04:22	21:01 20:59 20:54	M45	4	4:02 min/km
20	1722	Mückenheim Sven	Runningcoach.ch	1:04:40	1:04:37	21:32 20:54 20:36	M35	6	4:03 min/km
21	71	Dudley Richard-James	Fronrunner Cologne	1:05:00	1:04:58	20:55 21:09 21:24	M50	1	4:04 min/km
22	1685	Cam Cengiz	Montaplan-Parkveedel	1:05:28	1:05:27	20:42 21:38 21:36	M45	5	4:06 min/km
23	307	Wagner Helmut	Brühler TV 1897	1:05:50	1:05:47	21:05 21:39 21:32	M45	6	4:07 min/km
24	215	Oberndörfer Martin	LLG St. Augustin	1:05:56	1:05:53	21:26 21:33 21:22	M35	7	4:07 min/km
25	42	Biermann Klaus	LT TV Dünnwald 1905 eV	1:06:04	1:06:00	21:23 21:40 21:28	M45	7	4:08 min/km
26	211	Nielsen Jens	*Düsseldorf	1:06:32	1:06:30	21:23 21:54 21:48	M40	4	4:10 min/km
27	1725	Jacob Michael	TV Refrath	1:07:55	1:07:52	21:55 22:21 22:05	M45	8	4:15 min/km
28	1712	Dias Da Silva Jose Carlo	Laufmonster	1:08:16	1:08:13	21:40 23:07 21:58	M50	2	4:16 min/km
29	465	Dr. Kirchknopf Hans	Finishline St. Pölten	1:08:22	1:08:18	22:21 22:24 21:54	M40	5	4:16 min/km
30	1682	Gronau Robert		1:08:51	1:08:41	22:15 22:28 22:16	M40	6	4:18 min/km
31	1671	Mielczarek Norbert	Rhein-Erft Akademie	1:08:53	1:08:50	22:22 22:37 22:18	M55	1	4:18 min/km
32	230	Preußner Martin	*Bonn	1:09:07	1:08:59	22:24 22:27 22:21	M40	7	4:19 min/km
33	1667	Wotzlaw Mathias	ASV Köln Triathlon	1:09:20	1:09:10	22:10 22:29 22:46	M45	9	4:20 min/km
34	154	Klingen Reinhard	QS Frechen	1:09:23	1:09:20	21:54 23:02 22:52	M45	10	4:20 min/km
35	1715	Schober Christian	Tud Köln rrh.	1:09:49	1:09:46	21:59 23:04 23:12	M30	3	4:22 min/km
36	1648	Bonn Dietmar	BSG Leybold Köln	1:10:10	1:10:06	22:46 22:54 22:47	M55	2	4:23 min/km
37	352	Führmann Thilo	BC Mainz 1965	1:10:52	1:10:43	23:47 22:25 22:42	MHK	4	4:26 min/km
38	1689	Fischer Horst	ART Düsseldorf	1:10:54	1:10:50	22:47 23:14 23:11	M40	8	4:26 min/km
39	473	Prede Robert	*Köln	1:10:58	1:10:45	23:28 22:23 23:01	MHK	5	4:26 min/km
40	1666	Kyrión Frank	LLG St. Augustin	1:11:29	1:11:14	23:27 23:21 22:31	M45	11	4:28 min/km
41	137	Jacobi Till	*Köln	1:11:34	1:11:25	23:27 23:06 23:01	M35	8	4:28 min/km
42	1683	Niekrawietz Peter		1:11:43	1:11:38	23:26 23:22 23:11	M40	9	4:29 min/km
43	1724	Grabmeier Stephan	run for my own	1:12:08	1:12:00	23:16 23:28 23:36	M40	10	4:31 min/km
44	407	Siebert Steve	*Köln	1:12:25	1:12:02	22:31 23:50 24:02	MHK	6	4:32 min/km
45	119	Heitmann Mario	*Köln	1:12:40	1:12:34	22:57 24:03 23:56	M45	12	4:33 min/km
46	75	Eisermann Stephan	Team Erdinger Alkoholfrei	1:13:09	1:13:00	23:31 24:00 23:49	M45	13	4:34 min/km
47	1663	Schmitz Oliver	DUV	1:13:18	1:13:11	23:42 24:12 23:37	M40	11	4:35 min/km
48	319	Winkelhausen Jörg	*Odenthl	1:13:56	1:13:15	23:53 24:04 23:22	M30	4	4:37 min/km
49	310	Walpert Jens	42tausend / NAO PT	1:14:00	1:13:49	24:12 24:09 23:43	M45	14	4:37 min/km
50	299	Verleger Achim	TVG Kaiserau	1:14:04	1:13:55	24:09 23:45 24:10	M45	15	4:38 min/km
51	60	Cremer Jürgen	*Köln	1:14:06	1:13:40	24:14 24:28 23:06	M45	16	4:38 min/km
52	267	Schultheiß Volker	Team Erdinger Alkoholfrei	1:14:08	1:13:58	23:45 24:12 24:12	M55	3	4:38 min/km

# Die 10 Meilen von Köln am 31.Juli 2011

Männer

## 10 Meilen Lauf

Seite 2

gedruckt 02.08.2011 21:11:11

53	227	Podzus Horst	*Overath	1:14:17	1:14:11	24:15	24:40	23:31	M50	3	4:39 min/km
54	101	Gottschlich Dr. Winfried	*Köln	1:14:21	1:14:07	24:13	24:35	23:38	M45	17	4:39 min/km
55	185	Macherey Peter	*Leverkusen	1:14:30	1:14:21	24:05	24:08	24:26	M50	4	4:39 min/km
56	1703	Klein Norbert	*Köln	1:14:33	1:14:30	24:15	24:38	23:58	M55	4	4:40 min/km
57	1672	Knief Dirk	*Mülheim	1:14:48	1:14:43	23:36	24:39	24:47	M50	5	4:41 min/km
58	1710	Albert David		1:14:49	1:14:43	23:50	24:13	24:54	M35	9	4:41 min/km
59	1705	Koebe Martin	Stadtsparkasse Köln	1:14:54	1:14:48	24:16	24:38	24:13	M40	12	4:41 min/km
60	328	Zimmermann Frank	VFL Engelskirchen	1:14:59	1:14:40	23:44	24:16	24:42	M40	13	4:41 min/km
61	1707	Mesic Mario	EL TREN	1:15:18	1:15:12	23:34	24:46	25:18	M45	18	4:42 min/km
62	249	Schlichting Hans-Dieter	Roadrunner	1:15:20	1:15:14	24:05	24:30	24:54	M50	6	4:43 min/km
63	1684	Kohl Andreas	Montaplan Parkveedel	1:15:30	1:15:22	24:14	24:46	24:37	M40	14	4:43 min/km
64	1674	Levermann Werner	Ford FCSD	1:15:36	1:15:31	24:25	25:01	24:25	M60	2	4:44 min/km
65	200	Mies Thorsten	*Sprockhövel	1:15:55	1:15:45	24:28	24:46	24:43	M35	10	4:45 min/km
66	157	Köller Peter	LT Kettwig 2000	1:15:56	1:15:46	24:52	24:48	24:18	M45	19	4:45 min/km
67	44	Bleibaum Ernesto	BSG-BML Bonn	1:16:01	1:15:53	24:11	24:40	25:16	M55	5	4:45 min/km
68	1665	van Ooyen Hans-Jürgen	Neukirchen Vluyn	1:16:12	1:16:08	24:13	24:52	25:24	M50	7	4:46 min/km
69	95	Gilberg Thomas	*Köln	1:16:15	1:16:04	24:23	25:01	24:54	M40	15	4:46 min/km
70	158	Köngeter Hans	SCB Horrem	1:16:21	1:15:21	24:43	24:50	24:08	M55	6	4:46 min/km
71	1678	Dr. Schmitz Wolfgang		1:16:26	1:16:14	24:30	24:46	25:07	M55	7	4:47 min/km
72	207	Müller Ralf	Schnaufgruppe	1:16:31	1:16:28	24:24	25:10	25:20	M55	8	4:47 min/km
73	1702	Welbers Andre	Schäl Sick Runners	1:16:52	1:16:11	25:42	24:23	24:00	M35	11	4:48 min/km
74	68	Droste Christian	*Königswinter	1:17:09	1:16:59	24:46	25:05	25:18	M50	8	4:49 min/km
75	141	Jöris Markus	ART Düsseldorf	1:17:13	1:17:10	23:29	23:47	28:15	M40	16	4:50 min/km
76	50	Braukmann Lutz	Lauf Tipps	1:17:15	1:17:02	25:10	25:16	24:48	M45	20	4:50 min/km
77	199	Miebach Paul	*Köln	1:17:27	1:17:14	24:35	25:14	25:36	M50	9	4:50 min/km
78	466	Riepelmeier Ulrich		1:17:28	1:17:22	24:10	25:27	26:03	M45	21	4:51 min/km
79	1680	Lutz Michael	GEA-Lyophil Running Team	1:17:29	1:17:15	25:21	25:20	24:40	M45	22	4:51 min/km
80	253	Schmidtmann Volker	Köln Triathlon e.V.	1:17:37	1:17:29	24:29	25:31	25:44	M45	23	4:51 min/km
81	221	Peitsch Volker	*Swisttal	1:17:44	1:17:33	24:29	25:12	26:00	M45	24	4:52 min/km
82	114	Hauser Peter	Fifty-Minutes	1:17:47	1:17:39	24:52	25:27	25:33	M45	25	4:52 min/km
83	1718	Eversberg Eckhard		1:17:51	1:17:31	24:37	25:25	25:29	M40	17	4:52 min/km
84	79	Evers Felix	ASV Köln Team 42	1:17:58	1:17:50	24:59	25:29	25:33	M55	9	4:52 min/km
85	313	Weghaus Stephan	*Köln	1:18:11	1:17:52	25:54	25:21	24:38	M35	12	4:53 min/km
85	1721	Spittgerber-Bertenburg R	*Solingen	1:18:11	1:17:42	25:17	25:07	25:22	M55	10	4:53 min/km
87	135	Icks Wolfgang	Lauffreunde Blücherpark Kö	1:18:14	1:18:03	24:43	24:51	26:33	M45	26	4:53 min/km
88	1706	Brodowski Günter		1:18:18	1:18:07	25:15	25:39	25:26	M50	10	4:54 min/km
89	51	Braun Peter	TSV Bonn rrh. und Freunde	1:18:19	1:18:16	24:41	25:46	26:12	M45	27	4:54 min/km
90	33	Becker Walter	LLG 80 Nordpark Köln	1:18:33	1:18:28	25:29	25:40	25:33	M65	1	4:55 min/km
91	1670	Ahlborn Klaus	TuS Oberkassel	1:18:45	1:18:34	25:36	25:13	25:53	M50	11	4:55 min/km
92	261	Schofield Jeremy	TRI POWER Rhein-Sieg	1:18:51	1:18:47	25:02	25:57	26:05	M30	5	4:56 min/km
93	252	Schmidt Uwe	LT Hennef / Sieg	1:18:55	1:18:44	25:14	25:48	25:52	M55	11	4:56 min/km
94	1733	Kreube Volker	KSK Team	1:18:58	1:18:52	24:44	25:42	26:46	M40	18	4:56 min/km
95	84	Feldhaus Mathias J.	Lünten	1:18:59	1:18:43	25:46	25:48	25:07	M30	6	4:56 min/km
96	73	Dupont Jürgen	LTD Köln-Dellbrück	1:19:01	1:18:56	24:03	25:10	28:00	M50	12	4:56 min/km
97	65	Derst Norbert	*Würselen	1:19:05	1:18:46	24:57	25:52	26:05	M60	3	4:57 min/km
98	383	Magiera Johann	*Remscheid	1:19:08	1:18:49	26:11	26:39	24:00	M35	13	4:57 min/km
99	41	Biehn Helmut	Lichtkreis Köln e.v.	1:19:15	1:19:06	25:39	25:41	25:51	M40	19	4:57 min/km
100	1677	Clauss Axel	DEK Hagen	1:19:22	1:19:14	25:23	25:54	26:08	M50	13	4:58 min/km
101	454	Gustrau Thomas	Lauf Tipps	1:19:23	1:19:09	26:05	26:17	24:58	M30	7	4:58 min/km
102	1723	Lippold Horst	*Köln	1:19:23	1:19:19	25:04	26:09	26:24	M50	14	4:58 min/km
103	1728	Michollek Wolfgang	GSV Porz Köln	1:19:25	1:19:16	25:50	25:59	25:30	M50	15	4:58 min/km
104	36	Bender Matthias	SSF Bonn Triathlon	1:20:31	1:20:17	25:55	26:06	26:11	M55	12	5:02 min/km
105	178	Lehnert Wolfgang	HuGoS Cölle	1:20:31	1:20:17	25:56	26:06	26:11	M50	16	5:02 min/km
106	1660	Berger Stefan	GSV Porz Köln	1:20:51	1:20:42	25:29	26:30	26:56	M45	28	5:03 min/km
107	100	Goffart Ralf	KT von 1843 ev	1:20:52	1:20:39	26:14	26:49	25:46	M45	29	5:03 min/km
108	455	Kluth Thomas	Lauf Tipps	1:21:06	1:20:53	25:54	26:46	26:21	M35	14	5:04 min/km

# Die 10 Meilen von Köln am 31.Juli 2011

Männer

## 10 Meilen Lauf

Seite 3

gedruckt 02.08.2011 21:11:11

109	292	Tischer Norman	Initech Runners	1:21:07	1:21:01	25:54	26:46	26:22	M30	8	5:04 min/km
110	103	Graf Michael	TuS Oberkassel 1896	1:21:14	1:21:03	25:50	26:21	27:00	M50	17	5:05 min/km
111	234	Reda Karl-Heinz	ERGOsports Köln	1:21:23	1:21:13	26:32	26:42	25:59	M55	13	5:05 min/km
112	1730	Scheu Peter		1:21:25	1:21:07	25:34	26:26	27:11	M50	18	5:05 min/km
113	332	Battenberg Carsten	*Gevelsberg	1:21:25	1:21:08	25:50	26:27	26:58	M35	15	5:05 min/km
114	217	Orlikowski Manfred	*Remscheid	1:21:38	1:21:19	26:11	26:39	26:30	M55	14	5:06 min/km
115	24	Andernach Helmut	Lauf Tipps	1:21:42	1:21:28	25:53	26:30	27:17	M60	4	5:06 min/km
116	124	Heuschötter Klaus	Fifty-Minutes	1:21:43	1:21:25	26:19	26:35	26:33	M45	30	5:06 min/km
117	1701	Ackermann Detlev	ASV Köln e.V.	1:21:50	1:21:45	26:05	26:40	27:17	M40	20	5:07 min/km
118	35	Bender Eddy	*Köln	1:21:56	1:21:39	26:28	26:44	26:25	M65	2	5:07 min/km
119	321	Wolf Klaus	*Kettig	1:22:28	1:21:57	26:54	26:41	26:16	M45	31	5:09 min/km
120	268	Schulze Guido	Lauf Tipps	1:22:40	1:22:27	26:17	27:11	27:08	M30	9	5:10 min/km
121	115	Heidchen Michael	LeoGoesRunning Team	1:22:53	1:22:34	26:21	26:50	27:23	M55	15	5:11 min/km
122	171	Krüger Horst	*Bergisch Gladbach	1:22:55	1:22:26	31:13	22:43	26:05	M55	16	5:11 min/km
123	450	Berger Uwe		1:23:01	1:22:39	27:03	27:45	25:47	M45	32	5:11 min/km
124	1726	Schütz Volker	BMT Beethovenpark Köln	1:23:17	1:23:13	27:08	27:30	26:43	M40	21	5:12 min/km
125	1720	Gontermann Marko	TuS 1910 Driedorf	1:23:23	1:23:01	26:59	26:52	27:00	M45	33	5:13 min/km
126	357	Graf Christian	*Koeln	1:23:53	1:23:37	28:35	26:46	26:03	M40	22	5:15 min/km
127	1673	Levermann Hermann	Polizei Köln	1:24:18	1:24:06	26:09	27:24	28:38	M65	3	5:16 min/km
128	1669	Powitz Bernd	ABC-Team Bonn	1:24:23	1:24:19	25:53	27:25	29:15	M45	34	5:16 min/km
129	53	Breidenbach Peter	Der Badorfer	1:24:48	1:24:37	27:57	28:05	26:35	M55	17	5:18 min/km
130	102	Graessner Prof. Dr. Hans	Little Oaks	1:24:51	1:24:42	27:46	27:31	27:27	M40	23	5:18 min/km
131	30	Becker Claus	cegelec wallabies	1:24:53	1:24:32	27:27	27:55	27:02	M60	5	5:18 min/km
132	308	Walker Dieter	TV Rheinau 1893	1:24:57	1:24:52	28:50	27:16	26:58	M65	4	5:19 min/km
133	1675	Kley Wolfgang		1:25:10	1:24:56	26:12	27:46	28:53	M45	35	5:19 min/km
134	162	Kohlstrung Marcus	*Köln	1:25:14	1:24:42	28:19	27:19	26:52	M45	36	5:20 min/km
135	469	Hölters Frank	*Pulheim	1:25:48	1:25:44	26:50	28:30	28:36	M40	24	5:22 min/km
136	45	Blindert Uwe	*Köln	1:25:49	1:25:23	26:38	27:34	29:17	M40	25	5:22 min/km
137	306	Wagner Helmut	*Dormagen	1:25:50	1:25:27	27:49	27:51	27:39	M55	18	5:22 min/km
138	1644	Schmees Bernd	*Köln	1:25:54	1:25:38	27:10	28:08	28:22	M50	19	5:22 min/km
139	225	Pickhard Holger	Point One Runners	1:26:12	1:25:42	28:30	28:18	26:34	M45	37	5:23 min/km
140	298	Vering Wilfried	FC Deutsche Post NL Köln- W	1:26:22	1:25:53	28:23	27:39	27:33	M50	20	5:24 min/km
141	296	Van der Ven Dr. Christian	*Köln	1:26:29	1:26:16	28:07	28:10	27:54	M45	38	5:24 min/km
142	276	Sitte Matthias	*Köln	1:26:39	1:26:11	30:50	27:19	25:34	MHK	7	5:25 min/km
143	468	Kunze Björn	TG Neuss	1:26:41	1:26:19	30:17	29:13	24:40	M35	16	5:25 min/km
144	1729	Frenser Frank		1:26:57	1:26:48	27:43	28:12	28:45	MHK	8	5:26 min/km
145	474	Frenser Uwe	Berufsfeuerwehr Köln	1:26:57	1:26:48	27:43	28:13	28:45	M55	19	5:26 min/km
146	324	Wurda Werner	SC Fortuna Köln	1:27:06	1:26:28	27:26	28:10	28:43	M50	21	5:27 min/km
147	263	Schorn Walter	LT Saaler Mühle	1:27:09	1:27:03	27:31	27:56	29:44	M50	22	5:27 min/km
148	459	Thelen Richard	Alfterer SC	1:27:19	1:26:56	28:22	28:22	28:07	M55	20	5:27 min/km
149	318	Wienand Dirk	*Pulheim	1:27:25	1:27:06	28:08	28:05	28:46	M35	17	5:28 min/km
150	1641	Watteroth Hans-Jürgen	*Pulheim	1:27:26	1:27:01	29:09	28:30	27:08	M45	39	5:28 min/km
151	22	Adorf Thomas	New York Road Runners	1:27:42	1:27:16	27:59	27:55	29:12	M50	23	5:29 min/km
152	121	Hennig Carsten	*Jüchen	1:27:44	1:27:29	28:14	28:41	28:26	M40	26	5:29 min/km
153	1688	Mentz Peter	LC Eifel-Runners	1:27:48	1:27:32	29:06	28:49	27:31	M70	1	5:29 min/km
154	175	Kujas Michael	*Remscheid	1:27:52	1:27:32	28:41	29:17	27:27	M45	40	5:30 min/km
155	349	Felix Marek	Initech Runners	1:28:05	1:28:00	31:09	28:25	26:21	MHK	9	5:30 min/km
156	462	Küpper Andreas		1:28:26	1:28:04	30:05	28:18	27:33	M50	24	5:32 min/km
157	28	Bayraktar Sadik	Team Handelshof	1:28:31	1:28:24	26:38	29:31	30:29	MHK	10	5:32 min/km
158	1652	Brunner Ulrich	*Köln	1:28:37	1:28:27	28:28	28:41	29:22	M70	2	5:32 min/km
159	508	Teutloff Volker	LL Duisburg	1:28:55	1:28:33	28:54	28:48	28:38	M50	25	5:33 min/km
160	409	Tiegel Christoph	*Köln	1:29:12	1:28:57	27:17	33:48	25:57	M30	10	5:35 min/km
161	49	Böttcher Werner	SC Fortuna Bonn	1:29:24	1:29:03	29:07	29:26	28:20	M65	5	5:35 min/km
162	322	Wübbold Frank	*Wuppertal	1:29:26	1:29:00	28:27	29:11	29:13	M40	27	5:35 min/km
163	222	Peter Ronald	HLG 98 Wuppertal	1:29:42	1:29:23	29:06	29:32	28:32	M50	26	5:36 min/km
164	74	Eckert Bjoern	*Koeln	1:30:33	1:30:03	29:46	29:39	28:18	M40	28	5:40 min/km

# Die 10 Meilen von Köln am 31.Juli 2011

Männer

## 10 Meilen Lauf

Seite 4

gedruckt 02.08.2011 21:11:11

165	273	Silah Sami	*Köln	1:30:38	0:00:00	28:47	29:35	29:39	M60	6	5:40 min/km
166	118	Heinze Tobias	*Bergisch Gladbach	1:30:41	1:30:16	29:55	29:20	28:43	M30	11	5:40 min/km
167	284	Stetter Peter	Lichtscheid Runner	1:30:43	1:30:29	28:09	29:46	30:34	M45	41	5:40 min/km
168	142	John Gerd	1/2Marathon Köln rrh.	1:30:51	1:30:35	28:15	29:14	31:03	M70	3	5:41 min/km
169	1645	Fritzsche Matthias	*Köln	1:31:01	1:30:42	30:03	29:21	29:02	M60	7	5:41 min/km
170	180	Leyendecker Matthias	*KÖLN	1:31:30	1:30:57	30:07	29:34	28:59	M50	27	5:43 min/km
171	359	Graf Wolfgang	*Köln	1:31:33	1:31:17	29:07	29:57	30:00	M45	42	5:43 min/km
172	1719	Vogler Wolfgang	Fairer Handel e.V.	1:31:41	1:31:32	29:28	29:45	30:08	M60	8	5:44 min/km
173	37	Beringhoff Georg	FG Köln	1:31:45	1:31:15	29:01	29:21	30:36	M50	28	5:44 min/km
174	1698	Schieback Roman	Depotrunners Bracht	1:32:04	1:31:42	30:17	30:07	29:09	M35	18	5:45 min/km
175	1711	Eisele Mathias	42 tausend	1:32:08	1:31:55	28:32	30:04	31:07	M50	29	5:46 min/km
176	457	Majewski Martin		1:32:43	1:32:14	29:01	29:45	31:11	M30	12	5:48 min/km
177	337	Brückner Jörg	Lauftreff TuS 81 Opladen	1:32:52	1:32:25	30:23	30:22	29:31	M45	43	5:48 min/km
178	368	Hill Karsten	*Aschaffenburg	1:32:53	1:32:21	30:28	29:34	29:57	M40	29	5:48 min/km
179	109	Hafermann Wolfgang	TUS Bonn-Oberkassel	1:33:00	1:32:48	28:37	30:48	31:18	M60	9	5:49 min/km
180	277	Sommerfeld Karl-Heinz	Team Luftwaffe Köln	1:33:08	1:32:35	30:12	30:00	30:05	M45	44	5:49 min/km
181	1679	Schwarz Werner	42 tausend NAO PT	1:33:10	1:32:57	30:40	30:42	29:22	M60	10	5:49 min/km
182	214	Nuyken Jochen	TriCologne	1:33:10	1:32:51	29:14	30:34	30:58	M50	30	5:49 min/km
183	350	Fiegler Marian	*Düsseldorf	1:33:55	1:33:32	30:43	30:59	29:32	M35	19	5:52 min/km
184	1731	Stuka Raimund	ABS Lass Laufen Klettenbe	1:34:08	1:33:41	30:32	30:46	30:08	M55	21	5:53 min/km
185	472	Emmerich Roland	*Köln	1:34:28	1:34:12	29:54	30:35	31:29	M50	31	5:54 min/km
186	61	Dalheimer Jürgen	D/dorfer TV	1:34:39	1:34:18	29:47	31:00	31:17	M60	11	5:55 min/km
187	1687	Pankratow Arnold	LT Bittermark Dortmund	1:34:44	1:34:43	28:32	31:23	32:58	M60	12	5:55 min/km
188	1716	Schneider Thorsten		1:34:55	1:34:31	28:50	31:55	31:43	M30	13	5:56 min/km
189	419	Wurch Oliver	*Wuppertal	1:35:13	1:34:40	30:16	31:13	31:00	M35	20	5:57 min/km
190	320	Wirth Burkhard	*Euskirchen	1:36:10	1:35:46	28:25	31:42	33:35	M55	22	6:01 min/km
191	381	Lindner Oliver	*Duisburg	1:36:32	1:35:59	31:03	30:57	31:41	M35	21	6:02 min/km
192	181	Lorenz André	Lauftreff Siebengebirge	1:36:34	1:36:03	32:03	31:41	30:10	M40	30	6:02 min/km
193	1692	Gröppel Frank	SC Pulheim	1:37:38	1:37:04	30:49	31:51	32:12	M60	13	6:06 min/km
194	519	Carlé Thomas	*Köln	1:37:45	1:37:26	29:08	29:29	36:42	M40	31	6:07 min/km
195	1714	Vidal Miguel	*Köln	1:37:46	1:37:14	29:44	31:29	33:52	M45	45	6:07 min/km
196	304	Volkmer Rainer	LT Sommersberg	1:38:30	1:38:08	30:50	32:15	32:50	M50	32	6:09 min/km
197	396	Romanczyk Waldemar	Initech Runners	1:39:36	1:39:31	31:09	32:53	33:25	M30	14	6:14 min/km
198	339	Bukowski Mateusz	Initech Runners	1:39:37	1:39:31	29:51	33:22	34:17	MHK	11	6:14 min/km
199	415	Wiktorin Christoph	*Köln	1:39:45	1:39:15	36:27	33:41	26:39	MHK	12	6:14 min/km
200	270	Schwandrau Rolf	*Remscheid	1:39:57	1:39:32	30:52	32:35	33:53	M50	33	6:15 min/km
201	87	Garito Adrian	FC Deutsche Post NL Köln- W	1:40:38	1:40:07	32:48	32:48	32:01	M40	32	6:17 min/km
202	464	Schütz Peter		1:41:35	1:41:08	33:23	33:35	31:44	M55	23	6:21 min/km
203	1668	Jakobs Hans	LC Duisburg	1:42:10	1:41:52	32:34	33:26	33:36	M75	1	6:23 min/km
204	136	Ilius Mario	*Bonn	1:42:44	1:42:13	33:31	34:03	32:09	M45	46	6:25 min/km
205	236	Rehren Peter	taunus-praxis-team	1:43:56	1:43:38	32:32	33:58	34:53	M55	24	6:30 min/km
206	367	Hildebrand Thomas	*Sprockhövel	1:44:47	1:44:18	33:16	34:13	34:18	M35	22	6:33 min/km
207	159	Königstein Thomas	*Neuss	1:45:19	1:45:02	31:47	35:10	36:01	M50	34	6:35 min/km
208	0	Maaßen Günter	RTC Frechen	1:51:56	1:51:41	36:28	36:42	35:57	M75	2	6:60 min/km
209	1732	Lenk Michael		1:59:20	1:59:00	34:07	47:47	34:47	M50	35	7:28 min/km
210	467	Janzen Viktor		2:06:26	2:05:51	40:37	40:48	41:55	M75	3	7:54 min/km

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	Runden	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
211	105	Grimm Manfred	1. Kölner Laufstall	0:29:19	0:29:07	27:11 00:00 00:00	M45	47	1:50 min/km
212	327	Ziegert Jürgen	LLG St. Augustin	0:02:14	0:02:00	00:00 00:00 00:00	M45	48	0:08 min/km

# Die 10 Meilen von Köln am 31.Juli 2011

## 10 Meilen Lauf

Frauen

Seite 5  
gedruckt 02.08.2011 21:11:11

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Bruttozeit	Nettozeit	Runden	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
1	1662	Schäpers Silke	TV Refrath	1:06:43	1:06:40	21:39 21:44 21:47	W40	1	4:10 min/km
2	1693	Fischer Vanessa	TUWI Adenau	1:06:49	1:06:45	21:48 21:46 21:35	WHK	1	4:11 min/km
3	1659	Lennartz Birgit	LLG St. Augustin	1:09:51	1:09:49	22:47 22:52 22:32	W45	1	4:22 min/km
4	463	Dörfers Judith	ART Düsseldorf	1:10:20	1:10:17	22:46 22:56 22:57	W30	1	4:24 min/km
5	275	Singer Sabine	TV Refrath	1:14:21	1:14:16	23:55 24:09 24:27	W40	2	4:39 min/km
6	1704	Michels Astrid	Sparkasse Köln Bonn	1:15:01	1:14:56	24:16 24:39 24:20	W30	2	4:41 min/km
7	186	Macherey-Diese Silke	*Leverkusen	1:18:21	1:18:13	24:56 25:42 25:51	W45	2	4:54 min/km
8	173	Küttner Christiane	*Köln	1:18:22	1:18:16	25:44 25:32 25:09	W40	3	4:54 min/km
9	1676	Gebehart Beate	TV Refrath	1:19:01	1:18:56	25:46 25:40 25:40	W50	1	4:56 min/km
10	76	Endrulat Ulrike	LT Saaler Mühle	1:19:11	1:19:06	25:47 25:41 25:47	W45	3	4:57 min/km
11	258	Schneehagen Kirsten	SSF Bonn	1:19:38	1:19:28	25:13 26:40 25:45	W45	4	4:59 min/km
12	458	Thelen Beate	Afterer SC	1:20:28	1:20:16	25:42 26:12 26:25	W45	5	5:02 min/km
13	560	Nowakowska Gertruda		1:21:18	1:20:54	25:45 26:12 26:50	W40	4	5:05 min/km
14	187	Malan Dr. Daniela	ASD Atletica Valpellece	1:21:47	1:21:40	26:47 26:42 26:17	W35	1	5:07 min/km
15	220	Patten Sonja	LT Cloversoft	1:22:54	1:22:34	26:49 27:01 26:43	W35	2	5:11 min/km
16	241	Rosen Sabine	42tausend / NAO PT	1:23:37	1:23:30	25:23 27:47 28:32	W30	3	5:14 min/km
17	210	Nicklaus Cristin	*Köln	1:24:45	1:24:27	28:11 27:59 26:15	W30	4	5:18 min/km
18	43	Blanco Sandra	*Köln	1:25:16	1:24:55	28:33 27:18 26:55	WHK	2	5:20 min/km
19	110	Hajek Verena	Laufmonster	1:25:37	1:25:28	27:36 28:01 28:01	W55	1	5:21 min/km
20	78	Eschment-Schnitzler Rut	Running TV Bedburg	1:25:42	1:25:25	28:03 28:05 27:13	W50	2	5:21 min/km
21	309	Walker Helga	TV Rheinau 1893	1:26:19	1:26:12	27:57 28:06 28:14	W70	1	5:24 min/km
22	461	Jens Doreen		1:26:25	1:25:57	27:30 28:20 27:59	W35	3	5:24 min/km
23	1697	Klußmann Tanja	1. Kölner Laufstall	1:26:28	1:26:16	27:22 28:45 28:05	W40	5	5:24 min/km
24	80	Everschor Karin	TFG 1878 Köln-Nippes e.V.	1:26:39	1:26:11	30:51 27:18 25:34	WHK	3	5:25 min/km
25	197	Miebach Andrea	*Köln	1:26:48	1:26:35	28:13 28:21 27:56	W45	6	5:26 min/km
26	272	Siemons Elisabeth	*Köln	1:26:59	1:26:40	28:30 28:19 27:44	W45	7	5:26 min/km
27	358	Graf Erika	*Koeln	1:27:28	1:27:13	28:36 27:58 28:26	W40	6	5:28 min/km
28	213	Nieth Sonja	LT Hennef/Sieg	1:27:55	1:27:45	27:26 28:43 29:41	W35	4	5:30 min/km
29	305	Voß Anika	Rheinsport	1:28:06	1:28:00	28:31 28:51 28:43	W35	5	5:30 min/km
30	174	Kujas Claudia	*Remscheid	1:28:44	1:28:23	28:28 28:49 29:00	W40	7	5:33 min/km
31	315	Went Melanie	*Köln	1:28:59	1:28:29	28:58 28:31 28:40	W40	8	5:34 min/km
32	151	Kisters-Woike Brigitte	LG Donatus Ertstadt	1:29:09	1:28:53	28:16 29:22 29:17	W50	3	5:34 min/km
33	1713	Beyer Birgit	Elmars Kenianer	1:30:12	1:29:53	29:07 29:28 29:09	W50	4	5:38 min/km
34	168	Pereira Irene		1:30:24	1:29:55	30:36 28:40 28:11	W45	8	5:39 min/km
35	243	Rotscheidt Doris	Fifty-Minutes	1:30:54	1:30:36	29:02 29:34 29:52	W50	5	5:41 min/km
36	375	Küpper Carolin	laufftipps	1:31:48	1:31:26	30:43 28:46 29:51	WHK	4	5:44 min/km
37	38	Bickendorf Marion	Running TV Bedburg	1:32:08	1:31:51	28:13 30:39 30:56	W45	9	5:46 min/km
38	69	Droste Martina	*Königswinter	1:32:23	1:32:09	29:28 30:20 30:11	W50	6	5:46 min/km
39	248	Schlichting Alexandra	Roadrunner	1:32:30	1:32:23	28:16 30:01 32:13	W50	7	5:47 min/km
40	282	Stein-Bremerich Gabi	Glühwürmchen	1:32:42	1:32:16	29:38 29:54 30:32	W45	10	5:48 min/km
41	125	Hörster Heike	*Langenfeld	1:32:50	1:32:29	28:49 30:45 30:52	W35	6	5:48 min/km
42	343	Dominguez Boveda Nadi	*Düsseldorf	1:33:55	1:33:33	30:43 30:59 29:32	W30	5	5:52 min/km
43	1717	Berger Carola	BSG Stadt Köln	1:34:15	1:34:11	31:35 30:51 29:30	W40	9	5:53 min/km
44	169	Krogull Monika	Kölner Ausdauer- u. Laufsch	1:35:01	1:34:35	30:15 31:18 30:56	W45	11	5:56 min/km
45	1686	Kegalj Silvana	LT Bittermark Dortmund	1:35:52	1:35:50	30:32 31:32 31:51	W45	12	5:60 min/km
46	216	Olding Stefanie	*Köln	1:36:48	1:36:36	26:37 31:31 36:33	W35	7	6:03 min/km
47	244	Rupietta Susanne	*Köln	1:37:31	1:37:10	30:18 32:09 32:31	W45	13	6:06 min/km
48	130	Hubrig-Schaumburg Sabi	LT Hennef / Sieg	1:37:54	1:37:32	30:43 32:43 31:59	W50	8	6:07 min/km
49	341	DAmico Sylvia	*München	1:38:15	1:37:50	31:56 32:18 31:14	WHK	5	6:08 min/km
50	378	Leßmann Bernadette	ohne	1:38:57	1:38:29	31:51 32:06 32:10	W35	8	6:11 min/km
50	333	Becker Julia	*Vettelschoß	1:38:57	1:38:29	31:52 32:05 32:10	W40	10	6:11 min/km
52	91	Gerharz Sarah	TSV Bonn rrh. und Freunde	1:38:57	1:38:37	32:15 31:59 31:52	W30	6	6:11 min/km

# Die 10 Meilen von Köln am 31.Juli 2011

## 10 Meilen Lauf

Frauen

Seite 6

gedruckt 02.08.2011 21:11:11

53	1694	Schwarte Christel	*hilden	1:39:30	1:39:03	32:14	32:01	32:26	W55	2	6:13 min/km
54	88	Garito Rosamunde	FC Deutsche Post NL Köln- W	1:40:38	1:40:06	32:48	32:47	32:01	W40	11	6:17 min/km
55	471	Alvarez Burbano Anamilen		1:41:38	1:41:06	30:59	32:57	34:39	W30	7	6:21 min/km
56	1708	Kley Sandra		1:41:50	1:41:28	33:05	32:32	33:35	W35	9	6:22 min/km
57	52	Breer Sandra	*Köln	1:42:28	1:42:21	32:37	34:13	33:25	W35	10	6:24 min/km
58	23	Ahl Madeleine	*Bonn	1:42:44	1:42:12	33:31	34:02	32:09	W45	14	6:25 min/km
59	1727	Klefisch Malgorzata	Hospizverein Köln-Mülheim	1:43:41	1:43:33	32:49	34:15	34:20	W55	3	6:29 min/km
60	340	DAmico Irma	*München	1:44:04	1:43:39	32:16	34:02	35:00	W60	1	6:30 min/km
61	431	Kremer Dajana	SC Fretter	1:44:13	1:43:45	33:16	34:13	33:44	WHK	6	6:31 min/km
62	144	Kaiser Kathrin	BSG BMU	1:47:33	1:47:09	33:12	34:19	37:17	W35	11	6:43 min/km
63	70	Droste Stephanie	*Königswinter	1:48:51	1:48:37	34:39	35:42	35:58	WHK	7	6:48 min/km
64	1695	Maaßen Helga	LAV Habbelrath	1:51:54	1:51:39	36:29	36:41	35:55	W70	2	6:60 min/km
65	360	Grote Jutta	Turbine Marl	1:53:07	1:52:35	34:35	36:55	38:35	W35	12	7:04 min/km
66	170	Krüger Doris	*Bergisch Gladbach	1:55:00	1:54:31	36:02	37:54	38:09	W55	4	7:11 min/km
67	240	Rohmoser Felicitas	Laufmariechen Köln	1:55:59	1:55:51	37:33	37:53	38:00	W55	5	7:15 min/km
68	239	Rohmoser Eva-Maria	Laufmariechen Köln	1:56:49	1:56:42	37:33	37:53	38:49	W55	6	7:18 min/km
69	82	Federhen Ling Ling	*Bonn	1:57:15	1:56:49	36:11	37:49	40:12	W40	12	7:20 min/km
70	387	Meiburg Jill	*Bonn	1:57:58	1:57:32	36:10	37:50	40:55	W35	13	7:22 min/km

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	Runden	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
71	0	Close Manuela	Respectyourbody.de	0:47:45	0:47:41	22:51 23:13 00:00	W45	15	2:59 min/km
72	164	Kramp Lydia	ASV Köln Team 42	0:32:38	0:32:04	29:57 00:00 00:00	W50	9	2:02 min/km
73	188	Malorny Martina	Lichtscheid Runner	0:35:32	0:35:17	33:05 00:00 00:00	W45	16	2:13 min/km