

Kölner Frühlingslauf am 25. März 2012 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 1

gedruckt 25.03.2012 11:21:38

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	1325	Haferkamp Lars	LT DSHS Köln	0:32:04	1979 M30	1	0:32:05	10:30 * 10:40 * 10:53	3:12 min/km
2	1256	Nilsson Linus	Enhörna IF	0:32:12	1983 MHK	1	0:32:12	10:31 * 10:40 * 11:00	3:13 min/km
3	1255	Söderberg Rasmus	Enhörna IF	0:33:28	1993 MJA	1	0:33:28	11:00 * 10:59 * 11:28	3:21 min/km
4	578	Kolter Matthias	Run2 by Runners Point	0:34:00	1984 MHK	2	0:34:00	11:00 * 11:16 * 11:42	3:24 min/km
5	1140	Grabosch Stefan	*Düsseldorf	0:34:52	1986 MHK	3	0:34:53	11:25 * 11:38 * 11:48	3:29 min/km
6	1258	Engqvist Robert	Enhörna IF	0:34:54	1975 M35	1	0:34:54	11:14 * 11:30 * 12:09	3:29 min/km
7	579	DiDio Salvatore	Run2 by Runners Point	0:35:10	1972 M40	1	0:35:10	11:16 * 11:47 * 12:07	3:31 min/km
8	461	Mertens Jürgen	Belgier	0:35:33	1964 M45	1	0:35:35	11:25 * 11:47 * 12:20	3:33 min/km
9	465	Giesen Thomas	TuS Köln rrh.	0:35:34	1981 M30	2	0:35:37	11:26 * 11:58 * 12:08	3:33 min/km
10	340	Gröppel Till	Original Bootcamp	0:35:55	1982 M30	3	0:35:55	11:27 * 12:04 * 12:23	3:36 min/km
11	482	Schommers Lukas	ASV Köln	0:35:59	1993 MJA	2	0:35:59	11:27 * 12:00 * 12:31	3:36 min/km
12	180	Breuer Achim	Die leichtfüßigen Vier	0:35:59	1963 M45	2	0:36:19	16:58 * 18:12 * 00:48	3:36 min/km
13	1322	Knauf Albert	LG Mützenich	0:36:14	1964 M45	3	0:36:14	11:28 * 12:02 * 12:43	3:37 min/km
14	1328	Warkentin Jens	TV Refrath	0:36:37	1966 M45	4	0:36:39	12:05 * 12:12 * 12:20	3:40 min/km
15	315	Essmann Thomas	Spaßfaktor	0:36:42	1976 M35	2	0:36:54	11:53 * 12:15 * 12:34	3:40 min/km
16	526	Ebel Uli	Schwelmer Jungs	0:36:46	1969 M40	2	0:36:47	11:54 * 12:12 * 12:40	3:41 min/km
17	845	Nieswand Patrick	SV Deutz 05	0:37:02	1973 M35	3	0:37:04	11:51 * 12:15 * 12:55	3:42 min/km
18	479	Wiesen Klaus	SSF Bonn Triathlon	0:37:06	1983 MHK	4	0:37:08	11:52 * 12:12 * 13:01	3:43 min/km
19	1303	Lütkefent Jan	Run2 by Runners Point	0:37:18	1982 M30	4	0:37:20	11:39 * 12:31 * 13:07	3:44 min/km
20	380	Schneider Thomas	LG RWE Power	0:37:32	1969 M40	3	0:37:33	12:06 * 12:30 * 12:55	3:45 min/km
21	498	Werthmüller Philipp	LG Nordlicht	0:38:03	1979 M30	5	0:38:07	12:20 * 12:33 * 13:08	3:48 min/km
22	1043	Baranowski Wiktor	*Köln	0:38:03	1986 MHK	5	0:38:11	12:15 * 12:35 * 13:12	3:48 min/km
23	521	Bracht Dirk	Mach3 Köln	0:38:09	1966 M45	5	0:38:12	12:21 * 12:35 * 13:13	3:49 min/km
24	1323	Vogl Thomas	Recklinghäuser LC	0:38:13	1955 M55	1	0:38:13	12:25 * 12:34 * 13:13	3:49 min/km
25	200	Hennigs Ben	Kölner Triathlon Team 01	0:38:15	1980 M30	6	0:38:16	12:14 * 12:45 * 13:16	3:50 min/km
26	436	Sabin Malte	PSV Bonn	0:38:15	1988 MHK	6	0:38:17	12:12 * 12:48 * 13:15	3:50 min/km
27	297	Poischen Thomas	RheinEnergie AG	0:38:19	1970 M40	4	0:38:22	12:22 * 12:42 * 13:15	3:50 min/km
28	1329	Ploch Thomas		0:38:38	0 MHK	7	0:38:40	12:36 * 12:44 * 13:17	3:52 min/km
29	1315	Kräker Thorsten	Superpunk	0:38:39	1969 M40	5	0:38:42	12:34 * 12:50 * 13:14	3:52 min/km
30	525	Dudley Richard-James	FrontRunner Cologne SC	0:38:39	1961 M50	1	0:38:40	12:29 * 12:50 * 13:20	3:52 min/km
31	395	Kiefer Sebastian	*Bonn	0:38:43	1989 MHK	8	0:38:49	12:30 * 12:51 * 13:21	3:52 min/km
32	185	Roggemann Jan	PSV	0:38:44	1988 MHK	9	0:38:47	12:11 * 13:09 * 13:23	3:52 min/km
33	1307	Tekgül Güzel	Ayyo Team Essen e.V.	0:38:44	1972 M40	6	0:38:46	12:15 * 13:07 * 13:22	3:52 min/km
34	489	Sina Christoph	LC Euskirchen	0:38:51	1967 M45	6	0:38:53	12:22 * 12:53 * 13:36	3:53 min/km
35	551	Heldt Carsten	*Wermelskirchen	0:39:12	1977 M35	4	0:39:15	12:29 * 13:03 * 13:39	3:55 min/km
36	1331	Schneider Ben	Nach 3 e.V.	0:39:13	1974 M35	5	0:39:17	12:27 * 13:02 * 13:43	3:55 min/km
37	589	Molnar Markus	*Köln	0:39:16	1990 MHK	10	0:39:18	12:26 * 13:09 * 13:40	3:56 min/km
38	1320	Schneider Ralph	Die Grauen Burgeister	0:39:16	1966 M45	7	0:39:22	12:42 * 13:04 * 13:29	3:56 min/km
39	238	Fritz Thomas	LSG Wind Immobilien	0:39:19	1975 M35	6	0:39:22	12:49 * 13:10 * 13:18	3:56 min/km
40	1054	Abdelfattah Mohamed	TriathlonSteckelCologne	0:39:25	1982 M30	7	0:39:39	12:15 * 13:14 * 13:56	3:57 min/km
41	1302	Biermann Nils	Run2 by Runners Point	0:39:35	1983 MHK	11	0:39:35	12:37 * 13:07 * 13:50	3:58 min/km
42	492	Schneider Dr. Guido	ASV Sankt Augustin	0:39:44	1969 M40	7	0:39:54	13:04 * 13:06 * 13:32	3:58 min/km
43	1350	Kopitz Sebastian	eins30.de/TNS Ffm.	0:39:57	1985 MHK	12	0:40:04	12:50 * 13:13 * 13:53	3:60 min/km
44	515	Joswig Andreas	Schwelmer Jungs	0:39:59	1965 M45	8	0:40:00	12:35 * 13:25 * 13:58	3:60 min/km
45	1321	Schmalstieg Lutz	Rhein-Erft Akademie	0:40:07	1957 M55	2	0:40:09	12:46 * 13:12 * 14:07	4:01 min/km
46	553	Engelbracht Frank	Schwelmer Jungs	0:40:08	1965 M45	9	0:40:09	12:38 * 13:28 * 14:02	4:01 min/km
47	495	Reinisch Frank	LLG Sankt Augustin	0:40:15	1958 M50	2	0:40:17	13:13 * 13:12 * 13:49	4:02 min/km
48	412	Hermes Alfred	Pulheimer SC	0:40:20	1946 M65	1	0:40:22	12:56 * 13:13 * 14:11	4:02 min/km
49	563	Becker Tobias	LC Euskirchen	0:40:29	1971 M40	8	0:40:32	13:09 * 13:26 * 13:54	4:03 min/km
50	251	Hartmann Martin	RUNNING-GÄCK	0:40:48	1976 M35	7	0:40:56	13:24 * 13:29 * 13:54	4:05 min/km
51	747	Lockowandt Stefan	*Essen	0:40:52	1992 MHK	13	0:41:00	14:04 * 13:36 * 13:11	4:05 min/km
52	350	Kirschbaum Guido		0:41:11	1966 M45	10	0:41:16	13:08 * 13:44 * 14:19	4:07 min/km
53	547	Siebert Steve	*Köln	0:41:24	1988 MHK	14	0:41:38	12:43 * 14:14 * 14:26	4:08 min/km

Kölner Frühlingslauf am 25. März 2012 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 2

gedruckt 25.03.2012 11:21:38

54	1243	Schulz Alexis		0:41:29	1984	MHK	15	0:41:30	12:37 *	13:52 *	14:58	4:09 min/km
55	193	Noack Eberhard	*Köln	0:41:33	1963	M45	11	0:41:36	13:19 *	13:52 *	14:20	4:09 min/km
56	449	Dunkel Kai	LeseWelten	0:41:36	1968	M40	9	0:41:41	13:23 *	13:54 *	14:18	4:10 min/km
57	1324	Hartwig Karsten	SV Lembeck	0:41:43	1968	M40	10	0:41:44	13:26 *	13:52 *	14:25	4:10 min/km
58	603	Faßbender Stephan	BNetzA	0:41:44	1982	M30	8	0:41:50	13:23 *	13:55 *	14:25	4:10 min/km
59	357	Peters Uwe	Die Renttiere	0:41:51	1958	M50	3	0:41:57	13:29 *	13:47 *	14:34	4:11 min/km
60	1239	Mülling Holger	LeseWelten	0:41:58	1975	M35	8	0:42:02	13:01 *	13:57 *	14:59	4:12 min/km
61	135	Rieck Bernd	TV Wuze	0:42:00	1969	M40	11	0:42:03	13:33 *	13:47 *	14:39	4:12 min/km
62	85	Reinhardt Ingo	*Köln	0:42:05	1977	M35	9	0:42:07	13:19 *	14:15 *	14:30	4:13 min/km
63	1259	Pellowski Jan		0:42:09	1989	MHK	16	0:42:16	13:01 *	14:07 *	15:00	4:13 min/km
64	1210	Fohry Stefan	*Köln	0:42:36	1982	M30	9	0:42:47	14:17 *	14:03 *	14:15	4:16 min/km
65	89	Weiß Gerrit	*Köln	0:42:37	1976	M35	10	0:42:45	13:28 *	14:17 *	14:51	4:16 min/km
66	507	Graf Wolfram	*Bad Münstereifel	0:42:37	1963	M45	12	0:42:45	13:45 *	14:14 *	14:38	4:16 min/km
67	311	Börger Andre	TriathlonSteckelCologne	0:42:41	1971	M40	12	0:42:50	13:32 *	14:12 *	14:56	4:16 min/km
68	1136	Otto Peter	*Köln	0:42:48	1982	M30	10	0:42:55	13:56 *	14:18 *	14:34	4:17 min/km
69	51	Weßeler Markus	Köln Triathlon e.V.	0:43:05	1967	M45	13	0:43:09	13:47 *	14:25 *	14:52	4:19 min/km
70	45	Eisermann Stephan	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:07	1966	M45	14	0:43:16	13:49 *	14:19 *	14:58	4:19 min/km
71	540	Kretschmer Holger	*Köln	0:43:08	1975	M35	11	0:43:17	13:56 *	14:15 *	14:56	4:19 min/km
72	93	Cvejanov Aleksandar	*Köln	0:43:11	1974	M35	12	0:43:19	14:21 *	14:28 *	14:21	4:19 min/km
73	426	Christen Peter	*Niederkassel	0:43:14	1964	M45	15	0:43:25	13:50 *	14:21 *	15:03	4:19 min/km
74	235	Wassong Thomas	VTC Köln	0:43:15	1964	M45	16	0:43:18	13:56 *	14:18 *	14:59	4:20 min/km
75	573	Würtz Olaf	LLG 80 Nordpark Köln	0:43:26	1973	M35	13	0:43:38	14:02 *	14:23 *	15:00	4:21 min/km
76	1260	Raspotnik Andreas		0:43:30	1982	M30	11	0:43:43	14:08 *	14:35 *	14:46	4:21 min/km
77	486	Brandes Thomas	FrontRunner Cologne SC	0:43:33	1960	M50	4	0:43:37	13:33 *	14:25 *	15:34	4:21 min/km
78	277	Gamon Moritz	Brühler TV 1879	0:43:37	1970	M40	13	0:43:37	13:35 *	14:35 *	15:26	4:22 min/km
79	343	Geising Christian	*Köln	0:43:38	1977	M35	14	0:43:56	14:43 *	14:15 *	14:39	4:22 min/km
80	471	Burmeister Matthias	Globus Köln-Marsdorf	0:43:40	1970	M40	14	0:43:54	14:17 *	14:21 *	15:01	4:22 min/km
81	124	Steil Heiko	*Köln	0:43:43	1976	M35	15	0:43:57	14:38 *	14:31 *	14:34	4:22 min/km
82	504	Bäker Thomas	*Köln	0:43:46	1964	M45	17	0:43:48	14:01 *	14:34 *	15:10	4:23 min/km
83	1000	Baetzen Holger	TUS Schildgen	0:43:47	1967	M45	18	0:43:59	14:10 *	14:37 *	15:00	4:23 min/km
84	911	Treis Michael	cegelec wallabies	0:43:54	1973	M35	16	0:44:12	14:39 *	14:52 *	14:21	4:23 min/km
85	176	Heger Dr. Steffen	FrontRunner Cologne SC	0:43:55	1964	M45	19	0:43:59	13:48 *	14:29 *	15:37	4:24 min/km
86	361	Sandmeier Michael		0:44:11	1969	M40	15	0:44:13	14:27 *	14:52 *	14:52	4:25 min/km
87	468	Deick Andreas	congstar	0:44:12	1967	M45	20	0:44:22	14:05 *	14:31 *	15:36	4:25 min/km
88	427	Schmidt Michael	FrontRunner Cologne SC	0:44:12	1965	M45	21	0:44:18	14:12 *	14:33 *	15:26	4:25 min/km
89	44	Pfeiffer Jens	RUNNING-GÄCK	0:44:34	1985	MHK	17	0:44:49	14:58 *	14:42 *	14:53	4:27 min/km
90	168	Takahashi Winfried	*Köln	0:44:34	1972	M40	16	0:44:42	14:57 *	14:47 *	14:49	4:27 min/km
91	653	Wiechers Henning	*Hennef	0:44:35	1974	M35	17	0:44:53	14:49 *	14:48 *	14:57	4:28 min/km
92	218	Barton Tobias	*KÖLN	0:44:36	1985	MHK	18	0:44:44	14:23 *	14:54 *	15:18	4:28 min/km
93	1113	Lindenmann Paul	*Bonn	0:44:40	1960	M50	5	0:44:51	14:43 *	14:43 *	15:13	4:28 min/km
94	378	Schaffranek Daniel	*Erfstadt	0:44:45	1977	M35	18	0:45:05	14:33 *	14:58 *	15:13	4:29 min/km
95	646	Steinbrink Christian	RUNNING-GÄCK	0:44:50	1987	MHK	19	0:44:58	14:59 *	14:48 *	15:02	4:29 min/km
96	1313	Kümpel Matthias	pixelrund	0:44:56	1976	M35	19	0:45:12	14:46 *	14:46 *	15:23	4:30 min/km
97	448	Voss Dr. Hartmut	Laktatkönige Köln	0:44:57	1960	M50	6	0:45:03	14:56 *	14:56 *	15:04	4:30 min/km
98	328	Neuhauser Lars	*Pulheim	0:44:59	1971	M40	17	0:45:11	14:55 *	14:52 *	15:11	4:30 min/km
99	353	Wüst Hans Werner		0:45:05	1950	M60	1	0:45:13	14:50 *	14:38 *	15:36	4:31 min/km
100	565	Kaßner Ludger	Schommläufer Waldniel	0:45:05	1952	M60	2	0:45:12	14:37 *	14:53 *	15:35	4:31 min/km
101	568	Kalsbach Mario	pixelrund	0:45:11	1976	M35	20	0:45:27	14:46 *	14:46 *	15:38	4:31 min/km
102	80	Kunze Dirk	TEAM PIRATE	0:45:12	1973	M35	21	0:45:17	14:22 *	14:55 *	15:54	4:31 min/km
103	276	Susanto Arthur	*Köln	0:45:24	1974	M35	22	0:45:32	14:21 *	15:12 *	15:51	4:32 min/km
104	542	Edeling Alexander	*50931	0:45:32	1984	MHK	20	0:45:46	14:50 *	15:14 *	15:28	4:33 min/km
105	377	Schmitz Dirk	LG Donatus Erfstadt	0:45:39	1977	M35	23	0:46:01	14:51 *	15:12 *	15:35	4:34 min/km
106	860	Bergmann Florian	*Köln	0:45:40	1975	M35	24	0:45:50	14:51 *	15:16 *	15:33	4:34 min/km
107	1138	Föll Björn	*Brühl	0:45:43	1969	M40	18	0:45:45	13:54 *	15:24 *	16:24	4:34 min/km
108	1326	Vollberg Martin	LC Euskirchen	0:45:48	1974	M35	25	0:45:53	14:33 *	15:05 *	16:09	4:35 min/km
109	1028	Burghardt Sascha	*Köln	0:45:54	1978	M30	12	0:46:00	14:56 *	15:23 *	15:33	4:35 min/km

Kölner Frühlingslauf am 25. März 2012 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 3

gedruckt 25.03.2012 11:21:38

110	1172	Poschinski Fred	Die Gaense	0:45:54	1964 M45	22	0:46:05	14:36 *	15:12 *	16:05	4:35 min/km
111	184	Rosenkranz Detlef	LT Rosenkranz	0:45:57	1962 M50	7	0:46:14	14:41 *	15:20 *	15:55	4:36 min/km
112	625	Herzogenrath Thomas	*Köln	0:46:03	1977 M35	26	0:46:19	15:10 *	15:19 *	15:34	4:36 min/km
113	453	Peigné André	o2 Runners	0:46:04	1980 M30	13	0:46:19	15:01 *	15:15 *	15:47	4:36 min/km
114	484	Glashagen Elmar	*Neuss	0:46:04	1986 MHK	21	0:46:17	14:30 *	15:21 *	16:12	4:36 min/km
115	215	Matschull Frank	für meine Jungs	0:46:07	1967 M45	23	0:46:13	14:51 *	15:21 *	15:54	4:37 min/km
116	1184	Albers Jan Philip	*Königswinter	0:46:11	1982 M30	14	0:46:19	14:19 *	15:39 *	16:12	4:37 min/km
117	58	Ripp Dieter	VTC Köln	0:46:22	1956 M55	3	0:46:27	45:46 *	00:00 *	00:00	4:38 min/km
118	488	Von Holtum Viktor	Laufütten	0:46:32	1978 M30	15	0:46:47	15:21 *	15:23 *	15:47	4:39 min/km
119	441	Hörnchen Marco	LC Euskirchen	0:46:34	1981 M30	16	0:46:39	14:23 *	15:32 *	16:37	4:39 min/km
120	446	Schmitt Dirk	RUNNING-GÄCK	0:46:40	1976 M35	27	0:46:56	15:04 *	15:27 *	16:08	4:40 min/km
121	329	Becker Helmut	*Köln	0:46:43	1955 M55	4	0:46:59	15:52 *	15:15 *	15:34	4:40 min/km
122	485	Heinen Richard	*Köln	0:46:54	1969 M40	19	0:47:04	15:05 *	15:47 *	16:01	4:41 min/km
123	394	Rieper Lukas	*Köln	0:47:01	1990 MHK	22	0:47:05	15:11 *	15:27 *	16:22	4:42 min/km
124	785	Van Geöns Patrick	*Köln	0:47:05	1984 MHK	23	0:47:14	15:04 *	15:48 *	16:13	4:43 min/km
125	393	Daamen Superhein	FrontRunner Cologne SC	0:47:07	1963 M45	24	0:47:22	14:47 *	15:36 *	16:43	4:43 min/km
126	562	Bunse Thomas	ASV Köln Triathlon	0:47:18	1977 M35	28	0:47:23	14:42 *	15:45 *	16:50	4:44 min/km
127	83	Marchetti Andreas	*Bad Honnef	0:47:18	1975 M35	29	0:47:32	15:25 *	15:39 *	16:13	4:44 min/km
128	122	Schwind Norman	Laufütten	0:47:21	1976 M35	30	0:47:35	15:44 *	15:52 *	15:44	4:44 min/km
129	1310	Habicht Gerd	LAV Grefrath-Habelrath	0:47:21	1963 M45	25	0:47:32	15:15 *	15:51 *	16:14	4:44 min/km
130	748	Klotz Detlef	*Köln	0:47:27	1968 M40	20	0:47:38	15:13 *	15:58 *	16:15	4:45 min/km
131	142	Althoff Markus	FrontRunner Cologne SC	0:47:30	1965 M45	26	0:47:48	15:44 *	15:42 *	16:03	4:45 min/km
132	192	Wittstamm Joachim	FrontRunner Cologne SC	0:47:30	1966 M45	27	0:47:48	15:44 *	15:42 *	16:02	4:45 min/km
133	939	Schröder Rene	*Köln	0:47:39	1978 M30	17	0:47:49	14:40 *	15:40 *	17:19	4:46 min/km
134	36	Zotos Theodoros	*Bornheim	0:47:52	1977 M35	31	0:48:13	14:46 *	15:44 *	17:21	4:47 min/km
135	894	Jess Christian	RUNNING-GÄCK	0:47:56	1982 M30	18	0:48:05	15:33 *	15:50 *	16:31	4:48 min/km
136	447	Prieß Frank	tsv bayer dormagen	0:47:59	1966 M45	28	0:48:10	15:26 *	16:06 *	16:26	4:48 min/km
137	15	Demmer Christian	*Köln	0:48:20	1977 M35	32	0:48:33	15:51 *	15:48 *	16:41	4:50 min/km
138	505	Michels Daniel	*Köln	0:48:22	1982 M30	19	0:48:33	15:27 *	16:07 *	16:47	4:50 min/km
139	1203	Rühle Alex	*Köln	0:48:31	1978 M30	20	0:48:46	15:13 *	16:20 *	16:57	4:51 min/km
140	244	Meckert Philipp	*Koeln	0:48:31	1972 M40	21	0:48:38	15:30 *	16:05 *	16:55	4:51 min/km
141	808	Geißler Nils	RUNNING-GÄCK	0:48:36	1984 MHK	24	0:48:44	15:34 *	16:10 *	16:51	4:52 min/km
142	42	Katzwinkel Peter	ASV	0:48:39	1968 M40	22	0:48:56	15:50 *	16:13 *	16:35	4:52 min/km
143	1334	Poos Jörg	Solingen LC	0:48:41	1962 M50	8	0:48:51	14:55 *	16:13 *	17:33	4:52 min/km
144	1021	Kraus Alexander	RUNNING-GÄCK	0:48:46	1987 MHK	25	0:49:01	15:55 *	16:36 *	16:13	4:53 min/km
145	497	Hellmann Detlef	Laufütten	0:48:50	1962 M50	9	0:49:04	15:22 *	16:03 *	17:24	4:53 min/km
146	588	Funke Benjamin	*Hennef (Sieg)	0:48:56	1980 M30	21	0:49:14	15:36 *	16:09 *	17:10	4:54 min/km
147	1137	Bednorz Thorsten	*Köln	0:49:01	1987 MHK	26	0:49:13	15:10 *	16:29 *	17:21	4:54 min/km
148	59	Lenke Marc	RUNNING-GÄCK	0:49:06	1972 M40	23	0:49:23	15:55 *	16:14 *	16:56	4:55 min/km
149	1139	Hahn Christian	*Köln	0:49:13	1990 MHK	27	0:49:17	15:36 *	16:25 *	17:11	4:55 min/km
150	161	Firmin Patrick	*Köln	0:49:34	1977 M35	33	0:49:43	15:31 *	16:41 *	17:20	4:57 min/km
151	467	Övermöhle Matthias	congstar	0:49:41	1964 M45	29	0:49:51	15:32 *	16:08 *	17:59	4:58 min/km
152	594	Mokotar Tobias	RUNNING-GÄCK	0:49:50	1987 MHK	28	0:50:07	15:55 *	16:32 *	17:22	4:59 min/km
153	556	Galuba Rene	ASV Köln	0:49:52	1976 M35	34	0:49:59	15:20 *	16:46 *	17:45	4:59 min/km
154	586	Benning Sebastian	*Köln	0:49:53	1980 M30	22	0:50:11	15:50 *	16:38 *	17:25	4:59 min/km
155	470	Heininger Stephan	congstar	0:49:58	1967 M45	30	0:50:08	16:00 *	16:54 *	17:02	4:60 min/km
156	585	Edel Jan Frederik	*Köln	0:49:58	1983 MHK	29	0:50:17	15:49 *	16:38 *	17:31	4:60 min/km
157	308	Steffens Volker	*Pulheim	0:50:06	1965 M45	31	0:50:19	15:37 *	17:01 *	17:27	5:01 min/km
158	818	Wittmer Clemens	Die leichtfüßigen Vier	0:50:48	1970 M40	24	0:51:07	16:56 *	17:15 *	16:36	5:05 min/km
159	331	Becker Claus	cegelec wallabies	0:50:51	1949 M60	3	0:51:09	16:38 *	16:49 *	17:23	5:05 min/km
160	288	Köchling Ralf	*Köln	0:51:18	1966 M45	32	0:51:30	15:59 *	17:36 *	17:42	5:08 min/km
161	953	Yi Jaebin	*Köln	0:51:48	1988 MHK	30	0:51:52	16:05 *	17:33 *	18:08	5:11 min/km
162	683	Roczen Derek	Die leichtfüßigen Vier	0:52:34	1973 M35	35	0:52:54	16:58 *	17:42 *	17:54	5:15 min/km
163	56	Müller Jens	*Rösrath	0:53:08	1981 M30	23	0:53:13	16:49 *	17:56 *	18:22	5:19 min/km
164	298	Neven Holger	*Köln	0:54:49	1976 M35	36	0:55:01	16:38 *	18:30 *	19:41	5:29 min/km

Kölner Frühlingslauf am 25. März 2012 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Frauen

Seite 4

gedruckt 25.03.2012 11:21:38

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	517	Kunz Nina	www.runningcenter.de	0:36:47	1981	W30	1	0:36:48 11:53 * 12:12 * 12:41	3:41 min/km
2	432	Peiler Annika	www.runningcenter.de	0:38:17	1985	WHK	1	0:38:19 12:12 * 12:48 * 13:16	3:50 min/km
3	1327	Coutellier Vera	ASV Köln	0:39:01	1995	WJB	1	0:39:04 12:46 * 12:51 * 13:24	3:54 min/km
4	291	Jaschke Lisa	ASV Köln	0:40:20	1990	WHK	2	0:40:22 12:28 * 13:28 * 14:23	4:02 min/km
5	564	Schöller Helga	LC Euskirchen	0:44:18	1969	W40	1	0:44:23 14:25 * 14:38 * 15:14	4:26 min/km
6	310	Raschke Mirijam	RUNNING-GÄCK	0:44:21	1986	WHK	3	0:44:37 14:55 * 14:38 * 14:48	4:26 min/km
7	181	Klein Alexandra	RC Rabenhain e.v.	0:44:41	1974	W35	1	0:44:47 14:30 * 14:50 * 15:21	4:28 min/km
8	81	Laukötter Eva	TEAM PIRATE	0:44:54	1981	W30	2	0:44:59 14:22 * 14:56 * 15:35	4:29 min/km
9	363	Heipertz Dr. Katrin	IAS Kelkheim	0:45:09	1978	W30	3	0:45:12 14:32 * 15:01 * 15:35	4:31 min/km
10	267	Adam Simone	mas	0:45:11	1974	W35	2	0:45:23 14:53 * 14:54 * 15:23	4:31 min/km
11	440	Burmeister Carmen	LT DSHS Köln	0:45:20	1980	W30	4	0:45:36 14:54 * 14:48 * 15:37	4:32 min/km
12	365	Kleiss Sarah	ASV Köln	0:45:42	1997	WSA	1	0:45:46 14:58 * 15:17 * 15:26	4:34 min/km
13	151	Steffens Tanja	*Düren	0:45:44	1975	W35	3	0:45:50 14:22 * 15:20 * 16:01	4:34 min/km
14	70	Schlüter Vera	SSF Bonn	0:46:43	1980	W30	5	0:46:50 14:53 * 15:44 * 16:05	4:40 min/km
15	1246	Pütz Johanna	ASV Köln	0:47:38	1998	WSA	2	0:47:55 15:11 * 16:09 * 16:17	4:46 min/km
16	557	Servos Ulrike	*Kerpen	0:48:39	1994	WJA	1	0:48:58 15:55 * 15:59 * 16:43	4:52 min/km
17	286	Schäfer Daniela	Dreigestirn	0:49:03	1977	W35	4	0:49:10 15:57 * 16:11 * 16:54	4:54 min/km
18	131	Schneider Carola	Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:19	1972	W40	2	0:49:33 15:48 * 16:20 * 17:10	4:56 min/km
19	569	Gäde Hannah	TriathlonSteckelCologne	0:49:33	1980	W30	6	0:49:40 15:49 * 16:32 * 17:11	4:57 min/km
20	938	Thiel Melanie	*Köln	0:49:46	1978	W30	7	0:49:56 15:34 * 16:43 * 17:28	4:59 min/km
21	638	Rosine Wandel	Die leichtfüßigen Vier	0:50:58	1968	W40	3	0:51:18 16:37 * 16:49 * 17:32	5:06 min/km
22	829	Arnold Lina Rebecca	*Overath	0:51:10	1994	WJA	2	0:51:14 15:37 * 17:06 * 18:26	5:07 min/km
23	561	Alphons Stephanie	FrontRunner Cologne SC	0:52:17	1965	W45	1	0:52:23 16:13 * 17:27 * 18:36	5:14 min/km
24	14	Miebach Alexandra	*Köln	0:52:31	1980	W30	8	0:52:44 15:54 * 17:40 * 18:56	5:15 min/km
25	887	Liebe Dorothee	RUNNING-GÄCK	0:52:56	1987	WHK	4	0:53:13 17:01 * 17:33 * 18:22	5:18 min/km