

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10km Lauf

Männer

Seite 1
gedruckt 29.07.2013 21:29:35

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M30							
1	174	Jonen Dr. Christian	1. FC Köln	0:35:57	M30	4	3:36 min/km
2	333	Stichler Karsten	ASV Köln Triathlon	0:40:18	M30	15	4:02 min/km
3	175	Jonen Martin	TV Langgarten	0:41:42	M30	21	4:10 min/km
4	183	Kinas Andre	*Leverkusen	0:41:50	M30	22	4:11 min/km
5	275	Richter Niklas	*Köln	0:44:26	M30	42	4:27 min/km
6	366	Wewer Mathias	*Herne	0:45:40	M30	51	4:34 min/km
7	173	Jöst Florian	1. FC Plautze 04	0:46:05	M30	55	4:37 min/km
8	344	Thieme Ulrich	*Köln	0:46:50	M30	65	4:41 min/km
9	635	Hensel Robert	JVA Köln	0:47:54	M30	75	4:47 min/km
10	391	Bachmann Christian	Intersport Voswinkel	0:48:46	M30	78	4:53 min/km
11	455	Läpple Markus	*Köln	0:49:55	M30	84	4:60 min/km
12	476	Pavlic Goran	*Köln	0:49:56	M30	85	4:60 min/km
13	243	Neumann Stefan	FC Deutsche Post	0:52:18	M30	104	5:14 min/km
14	478	Pelikan Max	*Bornheim	0:52:28	M30	105	5:15 min/km
15	263	Pieniak Dominik	Tus 82 Opladen	0:54:42	M30	114	5:28 min/km
16	652	Sieren Stefan	Posanenchor Mindenthal	0:58:56	M30	127	5:54 min/km
17	181	Kassalik Dr. Marco	*Bottrop	1:03:58	M30	141	6:24 min/km
Altersklasse Männer M35							
1	213	Mallebre Marcus	LC Mengerskirchen	0:33:52	M35	1	3:23 min/km
2	611	Möhle Benjamin	Jeromin + Vester RUNIng	0:36:48	M35	5	3:41 min/km
3	644	Breunung Dirk	TEA	0:37:54	M35	8	3:47 min/km
4	345	Tiedemann Thomas	Entoto Runners	0:40:45	M35	17	4:05 min/km
5	639	Pilz Andreas		0:41:57	M35	25	4:12 min/km
6	92	Buhr Holger	RSV Staubwolke Refrath	0:43:27	M35	33	4:21 min/km
7	185	Klein Norman	ERGO sports Köln	0:43:57	M35	37	4:24 min/km
8	550	Hulbert Guido		0:44:05	M35	38	4:25 min/km
9	121	Eßer André	*Köln	0:44:16	M35	40	4:26 min/km
10	107	Dreiser Mirko	Mirkos Running Team	0:46:10	M35	56	4:37 min/km
11	643	Torun Onder		0:46:17	M35	57	4:38 min/km
12	56	Armbrust Michael	LT Hennef/Sieg	0:46:47	M35	63	4:41 min/km
13	641	Schwind Norman	Team Speiche	0:47:06	M35	68	4:43 min/km
14	171	Jauk Alexander	DJK Roland Köln-West	0:48:14	M35	76	4:49 min/km
15	83	Borgouns Andre	*Köln	0:54:19	M35	112	5:26 min/km
16	513	Tittel Danny	*Köln	0:54:21	M35	113	5:26 min/km
17	619	Wagner Marc	Running @ Cologne	0:55:20	M35	115	5:32 min/km
18	441	Kamps Michael	*Köln	0:56:40	M35	120	5:40 min/km
19	311	Schulz Joachim	*Kerpen	0:57:55	M35	123	5:48 min/km
20	653	Richert Michael	VHV Versicherungen	0:57:58	M35	124	5:48 min/km
21	497	Schneider Ansgar	*Stolberg	1:00:23	M35	133	6:02 min/km
22	452	Kroner Christoph	*Köln	1:01:48	M35	137	6:11 min/km
23	484	Schacht Michael	*Köln	1:09:05	M35	146	6:55 min/km
24	301	Schöttler Matthias	LG Atemlos	0:24:45	M35	149	2:29 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

Männer

10km Lauf

Seite 2

gedruckt 29.07.2013 21:29:35

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M40							
1	368	Wilmes Heiko	TV Refrath	0:37:23	M40	6	3:44 min/km
2	605	Christian Matthias	Swiss Life Select Triathlon	0:38:40	M40	9	3:52 min/km
3	182	Keloudis Georgios	LG Gummersbach	0:38:53	M40	10	3:53 min/km
4	662	Ebel Uli	Schwelmer Jungs	0:39:16	M40	11	3:56 min/km
5	558	Hautmann Marco		0:41:08	M40	20	4:07 min/km
6	636	Kleppert Andreas	TV Büschergrund	0:42:34	M40	27	4:15 min/km
7	152	Heinzelmann Till	*Köln	0:43:04	M40	31	4:18 min/km
8	657	Franke Stefan	Team Luftwaffe Köln	0:44:13	M40	39	4:25 min/km
9	388	Altheide André	SSF Bonn Triathlon	0:44:19	M40	41	4:26 min/km
10	373	Woitynek Sascha	ERGO sports Köln	0:50:12	M40	86	5:01 min/km
11	595	Barschbach Markus	FHDW	0:59:29	M40	128	5:57 min/km
12	507	Stefanus Christian	*Köln	1:00:20	M40	132	6:02 min/km
13	626	Fischer Sven	Fast foots Cologne	1:02:30	M40	139	6:15 min/km
Altersklasse Männer M45							
1	246	Niemann Christoph	LG Gummersbach	0:37:27	M45	7	3:45 min/km
2	177	Joswig Andreas	Schwelmer Jungs	0:39:16	M45	12	3:56 min/km
3	194	Kopp Kay	TS 79 Bergisch Gladbach	0:39:35	M45	13	3:58 min/km
4	118	Engelbracht Frank	Schwelmer Jungs	0:39:53	M45	14	3:59 min/km
5	629	Müller Johannes		0:41:07	M45	19	4:07 min/km
6	627	Marcus Holger	Triandertaler	0:41:55	M45	24	4:12 min/km
7	668	Ritter Johannes		0:42:07	M45	26	4:13 min/km
8	58	Asmus Udo	LG Dontatus Erfstadt	0:42:58	M45	29	4:18 min/km
9	255	Papendieck Dete	Imkerei im Melbtal	0:44:48	M45	45	4:29 min/km
10	514	Torbati Dr. Parvis	LG Laacher See	0:45:56	M45	54	4:36 min/km
11	409	Fehler Dirk	*Königswinter	0:46:17	M45	58	4:38 min/km
12	666	Hasenkamp Claus	Lauftreff Köln-Süd	0:46:37	M45	61	4:40 min/km
13	219	Matschull Frank	fuer meine Jungs	0:46:40	M45	62	4:40 min/km
14	640	Kill Thomas		0:46:52	M45	66	4:41 min/km
15	146	Hansen Christoph	Cologne Allblacks	0:47:20	M45	69	4:44 min/km
16	588	Osbahn Sven		0:47:21	M45	70	4:44 min/km
17	584	Grandt Arne	VfL Bergheide	0:47:25	M45	71	4:45 min/km
18	654	Dresbach Frank	Cologne Allblacks	0:47:45	M45	73	4:47 min/km
19	178	Kaiser Stephan	ERGO sports Köln	0:49:01	M45	79	4:54 min/km
20	648	Manthei Stephan	ergo sports Köln	0:50:33	M45	92	5:03 min/km
21	596	Gatz Uwe	LT Saahr Mühle	0:50:37	M45	93	5:04 min/km
22	299	Schnepper Willi	Biggis Flitzer	0:51:24	M45	98	5:08 min/km
23	448	Klose Ralf	TUS Köln rrh.	0:51:42	M45	99	5:10 min/km
24	498	Schneider Guido	*Köln	0:51:51	M45	101	5:11 min/km
25	65	Beckmann Bernd	*Troisdorf	0:53:41	M45	109	5:22 min/km
26	667	Agan Kunter	1. Kölner Laufstall	0:54:07	M45	110	5:25 min/km
27	552	Thönnnes Uwe		0:55:46	M45	117	5:35 min/km
28	631	Kellner Bernd	Große Meister	0:58:26	M45	126	5:51 min/km
29	633	Schmidt Volker	PSC Triathlon	1:03:47	M45	140	6:23 min/km
30	499	Schön Georg	*Köln	1:09:05	M45	145	6:55 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10km Lauf

Männer

Seite 3
gedruckt 29.07.2013 21:29:35

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M50							
1	268	Pöhler Frank	TV Refrath	0:41:03	M50	18	4:06 min/km
2	329	Spoden Dietmar	Tri Power Rhein-Sieg	0:43:02	M50	30	4:18 min/km
3	204	Lange Harald	*Kerpen	0:43:17	M50	32	4:20 min/km
4	217	Manthei Christian	ERGO sports Köln	0:44:28	M50	43	4:27 min/km
5	97	Cremer Jürgen	FC Deutsche Post Nationalteam	0:45:45	M50	52	4:35 min/km
6	138	Grimm Manfred	1. Kölner Laufstall	0:47:37	M50	72	4:46 min/km
7	242	Müser Manfred	*Köln	0:50:17	M50	87	5:02 min/km
8	165	Huppertz Horst	LG Huskies	0:52:07	M50	103	5:13 min/km
9	123	Faßbender Rudolf	*Köln	0:53:19	M50	108	5:20 min/km
10	614	Quabach Ralf	1. Kölner Laufstall	0:56:39	M50	119	5:40 min/km
11	624	Boewe Michael	*Euskirchen	0:56:58	M50	121	5:42 min/km
12	508	Steinhausen Hans-Peter		0:59:46	M50	130	5:59 min/km
13	280	Rossenbach Dieter	*Rösrath	1:01:13	M50	135	6:07 min/km
Altersklasse Männer M55							
1	616	Stader Dr. Florian	SSF Bonn	0:40:42	M55	16	4:04 min/km
2	169	Isbaner Wolfgang	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:43:54	M55	36	4:23 min/km
3	180	Kasprzik Peter	LT Saaler Mühle	0:47:50	M55	74	4:47 min/km
4	628	Clauss Axel	DEK Hagen	0:50:17	M55	88	5:02 min/km
5	613	Mielczarek Norbert	Rhein-Erft Akademie	0:50:23	M55	90	5:02 min/km
6	228	Michels Olaf	Ergo Sport Köln	0:50:31	M55	91	5:03 min/km
7	370	Wirth Burkhard	*Euskirchen	0:51:20	M55	97	5:08 min/km
8	563	Sandkühler Dirk		0:51:49	M55	100	5:11 min/km
9	250	Ohl Heinz	Ohl Family Collies	0:57:31	M55	122	5:45 min/km
10	335	Strobl Ulli	Vogelsanger Mailauf	0:59:59	M55	131	5:60 min/km
11	113	Eicker Joachim	Tri Club Wuppertal	1:07:07	M55	142	6:43 min/km
Altersklasse Männer M60							
1	651	Groos Martin		0:44:41	M60	44	4:28 min/km
2	591	Möbus Dr. Volkmar	Trimmy lauf oder stirb	0:45:27	M60	48	4:33 min/km
3	124	Feindt Reinhard	tv refrath	0:46:22	M60	59	4:38 min/km
4	583	Oenings Watter	Leichtathletik Nütterden	0:47:05	M60	67	4:43 min/km
5	655	Wüst Hans Werner		0:49:05	M60	80	4:55 min/km
6	647	Kersting Friedel	*Köln	0:50:19	M60	89	5:02 min/km
7	233	Moga Bruno	LG Huskies	0:54:17	M60	111	5:26 min/km
8	656	Knape Hartmut	*Bergisch Gladbach	0:58:15	M60	125	5:50 min/km
9	249	Offermann Josef	OTT Köln	1:00:27	M60	134	6:03 min/km
10	205	Libeau Hagen	TB Burgsteinfurt	1:08:22	M60	144	6:50 min/km
Altersklasse Männer M65							
1	264	Pierau Karl	LC Jugend 07 Bergheim	0:46:48	M65	64	4:41 min/km
2	567	Becker Walter	LLG 80 Nordpark Köln	0:51:03	M65	96	5:06 min/km
3	664	Feige Manfred	*Köln	1:07:43	M65	143	6:46 min/km
Altersklasse Männer M70							
1	646	Trottenberg Wilhelm	Pingsheimer Rentnerband	0:59:41	M70	129	5:58 min/km
2	632	Schütze Alfred	Die Genussläufer	1:16:50	M70	148	7:41 min/km
Altersklasse Männer M75							
1	111	Ehlers Wilhelm	Alfterer SC	0:49:32	M75	82	4:57 min/km
2	609	Deiters Lothar	LSV Porz	1:14:16	M75	147	7:26 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10km Lauf

Männer

Seite 4
gedruckt 29.07.2013 21:29:35

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer MHK							
1	612	Kannegießer Christian	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:34:50	MHK	2	3:29 min/km
2	661	Schommers Lukas	Laufmonster	0:35:21	MHK	3	3:32 min/km
3	231	Miesen Marius	ASV Kronenburg	0:41:52	MHK	23	4:11 min/km
4	642	Frenser Frank	Freiwillige Feuerwehr Eil	0:42:45	MHK	28	4:17 min/km
5	560	Gebert Jan		0:43:52	MHK	34	4:23 min/km
6	517	Van Geöns Patrick	*Köln	0:43:53	MHK	35	4:23 min/km
7	256	Paulus Stefan	SV Kalterherberg	0:45:03	MHK	46	4:30 min/km
8	555	Dietz Andre		0:45:24	MHK	47	4:32 min/km
9	419	Grell Stefan	*Ummendorf-Fischbach	0:45:33	MHK	49	4:33 min/km
10	467	Möller Denis	*Rheda-Wiedenbrück	0:45:33	MHK	50	4:33 min/km
11	77	Blatt Magnus	PSD Bank Köln Laufcup	0:45:51	MHK	53	4:35 min/km
12	61	Barton Tobias	*Köln	0:46:34	MHK	60	4:39 min/km
13	265	Pipper Christian	SSF Bonn	0:48:14	MHK	76	4:49 min/km
14	324	Sobetzko Sebastian	Bands of Brothers	0:49:17	MHK	81	4:56 min/km
15	479	Peters Michael	*Köln	0:50:39	MHK	94	5:04 min/km
16	526	Wiedebusch Felix	*Köln	0:50:46	MHK	95	5:05 min/km
17	637	Klappert Benjamin	RSV Osthelden	0:51:57	MHK	102	5:12 min/km
18	426	Heiter Denny	BlaDe Runners	0:52:45	MHK	106	5:17 min/km
19	110	Edeling Alexander	*Köln	0:53:10	MHK	107	5:19 min/km
20	424	Heidt Oleg	*Ellwangen	0:55:38	MHK	116	5:34 min/km
21	566	Dembski Sebastian		0:56:09	MHK	118	5:37 min/km
22	454	Dinslaken Mike	*Dill	1:01:44	MHK	136	6:10 min/km
23	528	Wisskirchen André	*Erfstadt	1:02:02	MHK	138	6:12 min/km

Altersklasse Männer MU16

1	439	John Vincent	*Köln	0:49:53	MU16	83	4:59 min/km
---	-----	--------------	-------	---------	------	----	-------------

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10km Lauf

Frauen

Seite 5
gedruckt 29.07.2013 21:29:35

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W30							
1	568	März Leonie		0:47:38	W30	6	4:46 min/km
2	617	Khoshnevisah Daniela	LT Hennef/Sieg	0:51:56	W30	12	5:12 min/km
3	522	Weiland Olga	*Köln	0:58:36	W30	24	5:52 min/km
4	422	Hartmann Kerstin	*Bergisch Gladbach	1:02:02	W30	33	6:12 min/km
5	59	Balzer Christine	*Frechen	1:04:14	W30	39	6:25 min/km
6	634	Ganzer-Hensel Janina	JVA Köln-Ossendorf	1:04:14	W30	40	6:25 min/km
7	520	Vossen Jennifer	*Köln	1:04:35	W30	41	6:28 min/km
8	230	Middendorf Nadine	*Köln	1:04:42	W30	42	6:28 min/km
9	122	Falat Olivia	*Köln	1:05:49	W30	44	6:35 min/km
10	562	Ponge Frederike Wise		1:07:14	W30	50	6:43 min/km
11	500	Schoop Daniela	*Dattenberg	1:08:28	W30	51	6:51 min/km
Altersklasse Frauen W35							
1	321	Silvertant Sabrina	Vorwärts Köln	0:52:35	W35	13	5:16 min/km
2	625	Ebeling Julia		0:55:56	W35	17	5:36 min/km
3	533	Reddert Anja	LT Saaler Mühle	0:56:23	W35	18	5:38 min/km
4	372	Wölm Kerstin	ERGO Sports Köln	0:57:25	W35	19	5:45 min/km
5	289	Schlangen Sandra	Running TV Bedburg	0:57:34	W35	20	5:45 min/km
6	564	Golsch Tanja		1:02:27	W35	35	6:15 min/km
7	417	Gödderz Heike	*Bergisch Gladbach	1:04:54	W35	43	6:29 min/km
8	55	Alscher Dagmar	*Köln	1:06:53	W35	46	6:41 min/km
9	561	Villalobos Tattiana		1:06:59	W35	48	6:42 min/km
10	473	Oestreicher Tanja	*Frechen	1:12:35	W35	54	7:16 min/km
11	407	Eppel Christiane	*Erfstadt	1:14:41	W35	56	7:28 min/km
Altersklasse Frauen W40							
1	645	Eßer Vera		0:44:17	W40	4	4:26 min/km
2	294	Schneider Caterina	Imkerei im Melbtal	0:45:31	W40	5	4:33 min/km
3	125	Figueroa Carrasco Lidia	Cologne Allblacks	1:01:59	W40	31	6:12 min/km
4	638	Herweg Sonja	TV Büschergrund	1:02:04	W40	34	6:12 min/km
5	337	Süß Nicole	Lufthansa Pinguine	1:03:07	W40	36	6:19 min/km
Altersklasse Frauen W45							
1	585	Lennartz Birgit	LLG St.Augustin	0:43:55	W45	3	4:24 min/km
2	660	Krantz Claudia	LLG 80 Köln	0:49:13	W45	7	4:55 min/km
3	356	Waltenberger Nicoll	Mirkos running team	0:50:45	W45	10	5:05 min/km
4	592	Möbus Vera	LT Ballermann	0:51:40	W45	11	5:10 min/km
5	112	Eicker Barbara	Tri Club Wuppertal	0:53:51	W45	14	5:23 min/km
6	618	Berger Carola	Running @ Cologne	0:55:26	W45	16	5:33 min/km
7	359	Weeger Sandra	*Köln	0:57:52	W45	21	5:47 min/km
8	658	Möller Angelika	LSM Elsdorf	1:01:37	W45	29	6:10 min/km
9	380	Zabielski Marzena	*Bottrop	1:03:57	W45	38	6:24 min/km
10	296	Schneider Marion	ERGO sports Köln	1:07:13	W45	49	6:43 min/km
Altersklasse Frauen W50							
1	168	Isbaner Marita	TSV Bayer 04 Lauftreff	0:57:59	W50	22	5:48 min/km
2	300	Schnitzler Patricia	LLG 80 Nordpark Köln	1:01:37	W50	28	6:10 min/km
3	459	Link-Nüssen Claudia	*Freudenberg	1:06:58	W50	47	6:42 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10km Lauf

Frauen

Seite 6
gedruckt 29.07.2013 21:29:35

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W55							
1	376	Würges Amparo Soledad	LT Saaler Mühle	0:50:34	W55	9	5:03 min/km
2	143	Hahs Eveline	LT Hennef/ Sieg	1:01:55	W55	30	6:12 min/km
3	326	Spachtholz Maria Luise	TUS Brauweiler	1:09:40	W55	53	6:58 min/km
Altersklasse Frauen W60							
1	155	Heller Marlene	*Köln	1:02:01	W60	32	6:12 min/km
2	554	Schmitz-Verhnjak Sylvia	TEAM RAFA	1:06:22	W60	45	6:38 min/km
3	603	Schering Beate	LGV Marathon Giessen	1:09:27	W60	52	6:57 min/km
Altersklasse Frauen WHK							
1	600	Stemper Melanie	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:37:20	WHK	1	3:44 min/km
2	400	Blaise-Sohnius Adele	LG Donatus Erfstadt	0:40:49	WHK	2	4:05 min/km
3	75	Bittens Linda	ASV Köln	0:49:56	WHK	8	4:60 min/km
4	557	Ilcin Sümeyya		0:53:54	WHK	15	5:23 min/km
5	414	Galas Annika	*Aachen	0:58:13	WHK	23	5:49 min/km
6	468	Neveling Kirsten	*Hürth	0:59:52	WHK	26	5:59 min/km
7	99	Dauber Kirstin	*Bad Münstereifel	1:00:57	WHK	27	6:06 min/km
8	464	van Waasen Leoni	*Leverkusen	1:03:29	WHK	37	6:21 min/km
9	501	Schoop Kerstin	*Rheinbreitbach	1:14:12	WHK	55	7:25 min/km
10	225	Mertens Christina	SSF Bonn	0:23:53	WHK	57	2:23 min/km
11	342	Theis Sabrina	*Köln	0:28:14	WHK	58	2:49 min/km
12	474	Okon Kim Katrin	*Dormagen	0:32:31	WHK	59	3:15 min/km
Altersklasse Frauen WU14							
1	406	Elsner Tanith	Hürther Basketball Club	0:58:47	WU14	25	5:53 min/km