

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10 Meilen Lauf

Männer

Seite 1
gedruckt 29.07.2013 21:38:58

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	Runden	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
1	684	Meißner Pascal	TV Refrath	0:54:39	0:54:33	17:46 17:52 00:00	M30	1	3:25 min/km
2	686	Kufferath Moritz	TV Refrath	1:01:12	1:01:05	19:57 19:47 00:00	M30	2	3:50 min/km
3	471	Nieswand Patrick	SV Deutz 05	1:02:53	1:02:43	20:32 20:49 00:00	M40	1	3:56 min/km
4	98	Cuypers Thaddäus	*Swisttal	1:03:20	1:03:13	20:28 20:51 00:00	M30	3	3:58 min/km
5	161	Herrera Felix	Kölner Triathlon Team 01	1:03:50	1:03:43	20:55 20:04 00:00	MHK	1	3:59 min/km
6	319	Siebert Steve	*Köln	1:04:07	1:03:59	21:08 21:08 00:00	MHK	2	4:00 min/km
7	699	Bräutigam Dr. Claus		1:05:03	1:04:54	21:24 20:41 00:00	M40	2	4:04 min/km
8	108	Dudley Richard-James	Team Erdinger Alkoholfrei	1:05:16	1:05:09	21:11 21:14 00:00	M50	1	4:05 min/km
9	715	Ull Johannes	Willbefit Sports Königsdorf	1:05:27	1:05:19	21:38 21:40 00:00	MU20	1	4:05 min/km
10	401	Bornheim Fabian	*Rheinbreitbach	1:05:32	1:05:21	21:24 21:15 00:00	MHK	3	4:06 min/km
11	248	Oberndörfer Martin	LLG St. Augustin	1:06:18	1:06:09	21:35 21:01 00:00	M40	3	4:09 min/km
12	210	Lülsdorf Stefan	Troisdorfer LG	1:06:25	1:06:18	21:35 21:08 00:00	MHK	4	4:09 min/km
13	717	Giller Philippe		1:06:36	1:06:25	22:07 21:07 00:00	MHK	5	4:10 min/km
14	678	Keuer Gerd	ODLO Store Köln	1:06:42	1:06:35	21:59 21:19 00:00	M45	1	4:10 min/km
15	128	Flores Patrik	Running Gag Cologne	1:07:25	1:07:18	21:58 22:02 00:00	M40	4	4:13 min/km
16	351	Verch Marco	*Köln	1:07:45	1:07:35	22:00 22:07 00:00	M30	4	4:14 min/km
17	93	Buttighoffer Mathieu	ASV Köln Triathlon	1:08:36	1:08:27	22:15 22:39 00:00	M40	5	4:17 min/km
18	73	Biermann Klaus	LT TV Dünnwald 1905	1:08:48	1:08:40	22:40 22:30 00:00	M50	2	4:18 min/km
19	141	GÜNDÜZ DENIZ	*Köln	1:08:53	1:08:46	22:33 22:37 00:00	M35	1	4:18 min/km
20	683	Krämer Toni	VFB Ahbach	1:09:14	1:09:02	22:26 23:05 00:00	M55	1	4:20 min/km
21	692	Rösler Denis	Team Erdinger Alkoholfrei	1:09:31	1:09:23	22:54 22:59 00:00	M40	6	4:21 min/km
22	709	Carbach Bob	Runners Point	1:09:47	1:09:39	22:53 21:52 00:00	M40	7	4:22 min/km
23	682	Hahn Helmut	SG-Neukirchen Hülchrath	1:10:04	1:09:57	22:52 23:01 00:00	M50	3	4:23 min/km
24	270	Preußner Martin	*Bonn	1:10:41	1:10:27	23:03 22:27 00:00	M40	8	4:25 min/km
25	80	Blöcker Thomas	Meckenheim	1:10:50	1:10:43	23:22 23:51 00:00	M50	4	4:26 min/km
26	170	Jacob Michael	TV Refrath	1:11:02	1:10:52	23:35 23:44 00:00	M45	2	4:26 min/km
27	360	Weiß Gerrit	*Köln	1:11:07	1:10:54	23:39 23:33 00:00	M35	2	4:27 min/km
28	261	Peters Uwe	Die Renntiere	1:11:10	1:10:54	23:13 22:57 00:00	M55	2	4:27 min/km
29	708	Klingen Reihnard	Laufmonster	1:11:34	1:11:25	23:37 23:51 00:00	M45	3	4:28 min/km
30	712	Wolf Harald	1. Kölner Laufstall	1:12:07	1:11:54	23:43 23:52 00:00	M45	4	4:30 min/km
31	688	Fink Daniel	Laufmonster	1:12:29	1:12:19	23:37 23:42 00:00	M30	5	4:32 min/km
32	705	Donath Aurelius		1:12:41	1:12:33	24:08 23:52 00:00	M55	3	4:33 min/km
33	716	Schubert Jens	Fredo-Leni-Club	1:12:56	1:12:45	23:43 23:14 00:00	M35	3	4:34 min/km
34	674	Bonn Dietmar	BSG Leybold	1:13:04	1:12:54	23:54 23:38 00:00	M55	4	4:34 min/km
35	649	Thüs Andreas	Laufmonster	1:13:09	1:13:00	23:57 24:08 00:00	M40	9	4:34 min/km
36	237	Mueller Peter	Kerpen	1:13:16	1:13:04	24:03 23:12 00:00	M40	10	4:35 min/km
37	706	Pesch Claus	LG Donatus Erftstadt	1:13:30	1:13:21	23:39 26:12 00:00	M40	11	4:36 min/km
38	697	Vogt Dirk-Steffen	TYTANI	1:13:58	1:13:32	23:55 24:25 00:00	M30	6	4:37 min/km
39	116	Emonds Reiner	*Düsseldorf	1:14:09	1:13:58	24:17 23:54 00:00	M35	4	4:38 min/km
40	675	Wank Michael	Fanclub Diana	1:14:23	1:14:11	24:07 24:04 00:00	M40	12	4:39 min/km
41	573	Furcy Steeve		1:14:33	1:14:23	24:18 25:18 00:00	M40	13	4:40 min/km
42	224	Merten Torsten	*Köln	1:14:51	1:14:42	24:22 24:26 00:00	M35	5	4:41 min/km
43	100	Dias Silva Jose Carlos	Laufmonster	1:15:04	1:14:48	25:04 24:31 00:00	M50	5	4:42 min/km
44	257	Pawlitzki Thomas	*Köln	1:15:10	1:14:55	24:23 24:29 00:00	M30	7	4:42 min/km
45	0	Kirch Stefan		1:15:26	1:15:17	24:32 24:52 00:00	M30	8	4:43 min/km
46	130	Freyaldenhoven Jan	*Köln	1:15:30	1:15:15	24:15 23:22 00:00	M30	9	4:43 min/km
47	663	Eisermann Stephan	Team Erdinger Alkoholfrei	1:15:30	1:15:19	24:48 24:20 00:00	M45	5	4:43 min/km
48	207	Lippmann Klaus	Multisportsfriends Brühl	1:15:43	1:15:31	25:16 24:24 00:00	M50	6	4:44 min/km
49	115	Elble Max	ERGO sports Köln	1:15:45	1:15:22	23:59 23:54 00:00	M50	7	4:44 min/km
50	96	Conrad Achim	LG Falkenberg	1:16:38	1:16:28	25:10 24:58 00:00	M45	6	4:47 min/km
51	325	Soethout Guido	Laufmonster	1:16:40	1:16:30	25:24 25:42 00:00	M55	5	4:48 min/km
52	446	Klees Philipp	*Düsseldorf	1:16:45	1:16:34	24:55 24:45 00:00	M35	6	4:48 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

Männer

10 Meilen Lauf

Seite 2

gedruckt 29.07.2013 21:38:58

53	703	Marek Adrian		1:16:45	1:16:34	24:57	24:46	00:00	M40	14	4:48 min/km
54	362	Welter Jean-Francois	*Köln	1:17:00	1:16:38	25:30	22:23	00:00	MHK	6	4:49 min/km
55	285	Schaffarczyk Bernd	krüger running team	1:17:02	1:16:56	25:22	24:34	00:00	M50	8	4:49 min/km
56	82	Bollig Peter	*Meckenheim	1:17:11	1:17:04	25:13	25:29	00:00	M45	7	4:49 min/km
57	707	Kirchholtes Frank		1:17:13	1:16:45	25:20	23:50	00:00	M45	8	4:50 min/km
58	166	Huss Klaus	*Köln	1:17:23	1:17:16	25:24	25:17	00:00	M45	9	4:50 min/km
59	240	Müller Rene	roadrunner-cologne	1:17:45	1:17:17	24:55	23:27	00:00	MHK	7	4:52 min/km
60	297	Schneider Reiner	Team Erdinger Alkoholfrei	1:17:48	1:17:40	25:53	24:37	00:00	M45	10	4:52 min/km
61	383	Zimmermann Frank	FC DeutschePost	1:18:09	1:17:56	25:54	24:58	00:00	M45	11	4:53 min/km
62	523	Welter Arsčne	*Hürth	1:18:26	1:18:04	25:31	23:48	00:00	MHK	8	4:54 min/km
63	160	Herold Matthias	Kickers Grüngürtel	1:18:26	1:18:08	25:09	27:17	00:00	M45	12	4:54 min/km
64	355	Waak Jens	*Köln	1:18:41	1:18:24	25:40	25:16	00:00	M30	10	4:55 min/km
65	486	Schiemann Sebastian	*Mönchengladbach	1:18:54	1:18:44	26:05	23:56	00:00	MHK	9	4:56 min/km
66	154	Helfen Sebastian	ASV Kronenburg	1:18:56	1:18:41	25:49	25:16	00:00	M30	11	4:56 min/km
67	677	Fuß Heiko	LT Lousberg	1:19:14	1:18:56	25:47	25:07	00:00	M35	7	4:57 min/km
68	54	Adrian Stephan	LT Lousberg	1:19:14	1:18:56	25:47	25:07	00:00	M40	15	4:57 min/km
69	142	Guzy Arkadius	*Dortmund	1:19:37	1:19:15	25:39	25:47	00:00	M30	12	4:59 min/km
70	405	Demacker Pascal	*Straelen	1:19:59	1:19:43	26:10	25:53	07:41	M30	13	4:60 min/km
71	395	Baumeister Jens	*Viersen	1:20:07	1:19:57	26:05	25:09	00:00	MHK	10	5:00 min/km
72	95	Claaßen Manfred	Laufmonster	1:20:08	1:19:52	25:47	25:33	00:00	M70	1	5:00 min/km
73	295	Schneider Ferdinand	*Köln	1:20:23	1:20:09	26:16	25:34	00:00	M45	13	5:01 min/km
74	461	Lüdenbach Michael	*Overath	1:20:29	1:20:06	26:16	25:48	00:00	M30	14	5:02 min/km
75	102	Döring Uwe	LLG80 Nordpark Köln	1:20:31	1:20:19	26:37	26:26	00:00	M55	6	5:02 min/km
76	750	Müller Ralf	Team Luftwaffe Köln	1:20:31	1:20:20	26:37	26:27	00:00	M45	14	5:02 min/km
77	288	Schichting Hans-Dieter	Roadrunner	1:20:33	1:20:17	26:37	25:38	00:00	M55	7	5:02 min/km
78	571	Trommer Jürgen	Ski Sport Köln e.V.	1:20:35	1:20:21	26:23	26:27	00:00	M45	15	5:02 min/km
79	702	Marek Waldemar		1:20:38	1:20:26	25:27	28:08	00:00	M35	8	5:02 min/km
80	197	Krapohl Sven	*Köln	1:21:05	1:20:50	27:10	27:57	00:00	M35	9	5:04 min/km
81	192	Kohlstrung Marcus	*KÖln	1:21:45	1:21:25	26:25	26:46	00:00	M45	16	5:07 min/km
82	673	Wolff Ludger	Kreuzbund Köln	1:21:53	1:21:31	26:16	25:59	00:00	M60	1	5:07 min/km
83	239	Müller Ralf	Schnaufgruppe	1:22:23	1:21:47	27:02	27:36	00:00	M55	8	5:09 min/km
84	685	Mörschbach Udo	Lauftreff Decksteiner Weiden	1:22:36	1:22:19	26:47	27:20	00:00	M50	9	5:10 min/km
85	363	Werth Burghard	Oldies Kerpen	1:22:54	1:22:38	26:45	27:17	00:00	M55	9	5:11 min/km
86	105	Dreiling Horst	*Bergheim	1:22:57	1:22:40	27:06	26:28	00:00	M50	10	5:11 min/km
87	119	Ernst Jari-Hermann	T3RUNNERS	1:23:06	1:22:48	27:11	26:59	00:00	M40	16	5:12 min/km
88	511	Theiner Jürgen A.	*Stolberg	1:23:11	1:22:44	26:59	27:01	00:00	M40	17	5:12 min/km
89	711	Leeser Jörg		1:23:31	1:23:19	27:25	28:20	00:00	M45	17	5:13 min/km
90	283	Saligmann Stefan	*Köln	1:23:41	1:23:20	27:07	26:16	00:00	M35	10	5:14 min/km
91	413	Funck Christian	*Grevenbroich	1:23:41	1:23:21	27:07	26:16	00:00	M35	11	5:14 min/km
92	347	Tunc Izzet	BSG RaBaz e.V.	1:23:49	1:23:24	27:42	27:03	00:00	M45	18	5:14 min/km
93	495	Schmitt Uwe	*Engelskirchen	1:23:58	1:23:48	28:15	27:50	00:00	M45	19	5:15 min/km
94	212	Männersdörfer Markus	*Köln	1:24:05	1:23:56	27:33	28:28	00:00	M30	15	5:15 min/km
95	710	Koch Dennis	ASV Köln Triathlon	1:24:08	1:23:52	28:45	27:25	00:00	MHK	11	5:16 min/km
96	189	Koch Frank	SC Neptun	1:24:11	1:23:53	27:35	26:39	00:00	M45	20	5:16 min/km
97	286	Schepputat Michael	*Leverkusen	1:24:16	1:24:01	28:08	27:34	00:00	M50	11	5:16 min/km
98	132	Giesen Manfred	*Merzenich	1:24:29	1:24:06	27:31	26:14	00:00	M50	12	5:17 min/km
99	698	Dhein Georg	THC RW Berg. Gladbach	1:24:35	1:24:14	27:34	27:03	00:00	M55	10	5:17 min/km
100	438	Jansen Mathias	Bundespolizei	1:24:38	1:24:26	28:10	27:56	00:00	MHK	12	5:17 min/km
101	244	Neven Holger	*Köln	1:24:39	1:24:22	27:47	26:51	00:00	M35	12	5:17 min/km
102	689	Kujas Michael		1:24:46	1:24:22	27:53	26:30	00:00	M50	13	5:18 min/km
103	481	Richter Axel	*Wuppertal	1:24:52	1:24:32	27:53	26:42	00:00	M40	18	5:18 min/km
104	524	Wendland Ingo	*Köln	1:24:52	1:24:36	27:12	26:36	00:00	M35	13	5:18 min/km
105	521	VUCIC DARKO	EASA Running Club	1:25:39	1:25:12	28:03	28:16	00:00	M35	14	5:21 min/km
106	195	Koppe Stefan	1.FC Köln	1:25:44	1:25:20	28:12	28:02	00:00	MHK	13	5:22 min/km
107	254	Pagers Sven	ESV Gremberghoven	1:25:59	1:25:31	27:42	27:59	00:00	M45	21	5:22 min/km
108	334	Stollenwerk Thomas	*Köln	1:26:01	1:25:32	27:31	27:35	00:00	M35	15	5:23 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

Männer

10 Meilen Lauf

Seite 3

gedruckt 29.07.2013 21:38:58

109	85	Braun Peter	TSV BONN RRH	1:26:18	1:25:45	26:06	25:33	00:00	M45	22	5:24 min/km
110	502	Schroers Markus	LT Saaler Mühle	1:26:18	1:26:05	28:47	25:51	00:00	MHK	14	5:24 min/km
111	136	Graf Michael	*Köln	1:26:39	1:26:24	28:13	28:14	00:00	M50	14	5:25 min/km
112	223	Meiß Daniel	*Rösrath	1:26:49	1:26:27	27:59	27:06	00:00	M45	23	5:26 min/km
113	313	Schwarzfeld Guido	Strandläufer	1:26:56	1:26:29	28:01	27:12	00:00	M50	15	5:26 min/km
114	251	Otto Hans-Peter	PV-Triathlon Witten	1:27:07	1:26:49	28:53	28:23	00:00	M55	11	5:27 min/km
115	361	Weiß Richard	1. Kölner Laufstall	1:27:13	1:26:43	27:48	30:59	00:00	M45	24	5:27 min/km
116	331	Stephan Christoph	*Köln	1:27:15	1:26:54	28:51	26:47	00:00	M45	25	5:27 min/km
117	229	Middendorf Joerg	*Köln	1:28:10	1:27:44	28:28	27:16	00:00	M35	16	5:31 min/km
118	352	Vogel Dirk	*Duisburg	1:28:11	1:27:44	28:28	27:17	00:00	M50	16	5:31 min/km
119	714	Rembold Heinrich	Sportfreunde Vallendar	1:28:26	1:28:00	28:59	29:55	00:00	M45	26	5:32 min/km
120	235	Mohrmann Moehre	Der Elf Und Seine Freunde	1:28:49	1:28:29	29:08	28:21	00:00	M40	19	5:33 min/km
121	63	Becker Claus	cegelec wallabies	1:28:51	1:28:26	28:49	28:28	00:00	M60	2	5:33 min/km
122	273	Reda Karl-Heinz	ERGOsports Köln	1:29:33	1:29:09	29:13	28:17	00:00	M60	3	5:36 min/km
123	310	Schütz Volker	BMT Beethovenpark Köln	1:29:48	1:29:39	29:37	30:48	00:00	M40	20	5:37 min/km
124	330	Steinke Gerhard	---	1:29:59	1:29:40	29:17	29:05	00:00	M70	2	5:37 min/km
125	466	Mekhalfia Mustafa Aethm	*Remagen	1:30:02	1:29:43	29:46	29:13	00:00	M30	16	5:38 min/km
126	572	Kösling Dietmar		1:30:07	1:29:35	28:42	29:35	00:00	M40	21	5:38 min/km
127	665	Fritzsch Matthias	*Köln	1:30:11	1:29:54	29:08	28:58	00:00	M60	4	5:38 min/km
128	469	Niermann Daniel	*Bornheim	1:30:24	1:30:09	29:01	25:08	00:00	MU20	2	5:39 min/km
129	336	Sülzner Mike	Team Erdinger Alkoholfrei	1:30:28	1:30:12	30:13	29:59	00:00	M30	17	5:39 min/km
130	71	Beyer Heinrich	Mirkos Running Team	1:31:08	1:30:58	28:13	29:43	00:00	M55	12	5:42 min/km
131	203	Lang Helmut	*Bergisch Gladbach	1:31:12	1:30:39	29:21	28:55	00:00	M40	22	5:42 min/km
132	193	Komoss Günter	Hotel Astenblick Winterberg	1:31:17	1:31:09	29:46	31:19	00:00	M55	13	5:42 min/km
133	667	Agan Kunter	1. Kölner Laufstall	1:31:48	1:31:17	28:28	31:53	00:00	M45	27	5:44 min/km
134	106	Dreiser Mirko	Mirkos Running Team	1:31:52	1:31:44	29:34	28:53	00:00	M35	17	5:45 min/km
135	397	Becker Artur	*Köln	1:32:28	1:32:12	28:53	31:56	09:46	MHK	15	5:47 min/km
136	676	Nofftz Klaus	Running @ Cologne	1:32:29	1:32:13	30:33	30:15	00:00	M55	14	5:47 min/km
137	672	Dresbach Wolfgang	Lauftreff Decksteiner Weiden	1:32:42	1:32:25	30:27	29:57	00:00	M60	5	5:48 min/km
138	187	Klitzsch Thomas	SILBERMÖVE	1:32:51	1:32:28	30:18	31:09	00:00	M55	15	5:48 min/km
139	350	Van Hünnik Rene	Vorwärts Köln	1:33:00	1:32:48	30:44	29:36	00:00	M35	18	5:49 min/km
140	574	Franz David		1:33:56	1:33:44	31:23	32:43	00:00	MHK	16	5:52 min/km
141	57	Artler Franz	MSV Kollifornia	1:34:06	1:33:50	30:50	30:31	00:00	M45	28	5:53 min/km
142	569	Lampe Björn		1:34:16	1:33:49	30:54	29:46	00:00	M	0	5:54 min/km
143	575	Kerling Wolfgang		1:34:21	1:33:58	32:20	30:04	00:00	M50	17	5:54 min/km
144	410	Findeklee Klaus-Dieter	*Erkrath	1:34:48	1:34:23	31:06	29:47	00:00	M50	18	5:56 min/km
145	389	Altmann Tom	*Rheinbreitbach	1:34:56	1:34:38	30:08	32:30	00:00	M30	18	5:56 min/km
146	379	Wurda Werner	Diabetes Programm Deutschland	1:34:59	1:34:24	30:29	32:40	00:00	M50	19	5:56 min/km
147	216	Mann Martin	Ergo sports Köln	1:35:05	1:34:41	31:03	31:10	00:00	M45	29	5:57 min/km
148	671	Brunner Ulrich	*Köln	1:35:14	1:34:58	31:06	31:04	00:00	M75	1	5:57 min/km
149	332	Stetter Peter	Lichtscheid Runner Wuppertal	1:35:34	1:35:15	31:15	31:49	00:00	M45	30	5:58 min/km
150	530	Zapf Friedel	Bundespolizei	1:35:41	1:35:28	30:49	29:38	00:00	MHK	17	5:59 min/km
151	86	Braun Peter	roadrunner-cologne	1:35:44	1:35:15	31:25	31:04	00:00	M50	20	5:59 min/km
152	158	Hennig Carsten	*Jüchen	1:35:44	1:35:19	31:06	30:44	00:00	M45	31	5:59 min/km
153	281	Rudolph John-Marco	*Wuppertal	1:35:55	1:35:26	30:29	30:01	00:00	M35	19	5:60 min/km
154	694	Krapp Kunter		1:36:03	1:35:39	30:56	31:33	00:00	M40	23	6:00 min/km
155	695	Koch Patrick		1:36:03	1:35:40	30:56	31:34	00:00	M40	24	6:00 min/km
156	704	Hansen Niels		1:36:04	1:35:29	31:23	32:22	00:00	M35	20	6:00 min/km
157	346	Tunc Ismet	BSG RaBaz e.V.	1:36:13	1:35:48	31:41	32:36	00:00	M45	32	6:01 min/km
158	70	Bergerhausen Heinz-Geo	*Köln	1:36:37	1:35:59	29:34	31:43	00:00	M45	33	6:02 min/km
159	387	Alsmann Andreas	*Overath	1:36:40	1:36:13	31:17	30:21	00:00	M35	21	6:02 min/km
160	701	Droste Christian	Königswinter	1:36:52	1:36:42	31:53	29:38	00:00	M55	16	6:03 min/km
161	272	Quabach Ralf	1. Kölner Laufstall	1:37:00	1:36:29	31:07	32:38	00:00	M50	21	6:04 min/km
162	681	Lämmlein Franz	LLG St. Augustin	1:38:04	1:37:50	32:14	32:45	00:00	M60	6	6:08 min/km
163	490	Schlegel Jürgen	*Köln	1:38:43	1:38:25	31:48	33:29	00:00	M75	2	6:10 min/km
164	274	Rehren Peter	taunus praxis team	1:39:21	1:39:03	32:40	33:06	00:00	M55	17	6:13 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10 Meilen Lauf

Männer

Seite 4

gedruckt 29.07.2013 21:38:58

165	621	Oldag Gunther		1:41:03	1:40:49	33:40	32:10	00:00	M45	34	6:19 min/km
166	622	Müller Thomas	*Springe	1:41:05	1:40:51	33:40	32:13	00:00	M45	35	6:19 min/km
167	512	Thiele Helmut	*Paderborn	1:41:33	1:40:58	31:39	32:24	00:00	M50	22	6:21 min/km
168	480	Piekatz Hartmut	*Paderborn	1:41:33	1:40:58	31:39	32:25	00:00	M45	36	6:21 min/km
169	381	Zaiser Andreas	*Köln	1:41:55	1:41:34	28:32	41:09	00:00	MHK	18	6:22 min/km
170	392	Balk Robin	*Köln	1:41:55	1:41:34	28:32	41:09	00:00	MHK	19	6:22 min/km
171	164	Hoffmann Michael	*Schwetzingen	1:42:49	1:42:29	33:51	33:34	00:00	M45	37	6:26 min/km
172	139	Grimm Manfred	1. Kölner Laufstall	1:43:41	1:43:10	30:59	39:26	00:00	M50	23	6:29 min/km
173	303	Schoss Manfred	LLG 80 Nordpark Köln	1:45:29	1:45:15	34:00	38:04	00:00	M75	3	6:36 min/km
174	60	Barth Oliver	*Brühl	1:47:25	1:47:12	34:22	37:59	00:00	M35	22	6:43 min/km
175	696	Hartwich Lars	pronova BKK	1:47:28	1:47:15	34:22	38:02	00:00	M30	19	6:43 min/km
176	385	Zitzen Bernd	LT Schneewittchen	1:52:51	1:52:17	37:07	37:20	00:00	M55	18	7:03 min/km
177	209	Lorenz André	LT Siebengebirge /Zimmer	1:56:51	1:56:21	37:59	37:58	00:00	M40	25	7:18 min/km
178	341	Terheyden Johannes	*Rösrath	2:03:10	2:02:43	40:23	42:06	00:00	M60	7	7:42 min/km
179	489	Schirmer Thomas	*Köln	2:03:13	2:02:39	38:54	44:42	00:00	M35	23	7:42 min/km
180	322	Singer Michael	TV Refrath	0:43:41	0:43:34	21:29	00:00	00:00	M45	38	2:44 min/km
181	679	Neitzel Achim	LLG St. Augustin	0:52:17	0:52:08	25:49	00:00	00:00	M45	39	3:16 min/km
182	577	Hermann Christoph		1:02:46	1:02:26	30:28	00:00	00:00	M45	40	3:55 min/km
183	279	Rosenbach Marc	Vorwärts Köln	0:28:36	0:28:23	00:00	00:00	00:00	M45	41	1:47 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10 Meilen Lauf

Frauen

Seite 5
gedruckt 29.07.2013 21:38:58

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	Runden	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
1	120	Eschweiler Marion	TSV Weiss-Köln	1:08:50	1:08:41	22:37 22:11 00:00	W40	1	4:18 min/km
2	298	Schnell Katharina	Runners@Cologne	1:10:18	1:10:11	23:18 23:08 00:00	W30	1	4:24 min/km
3	650	Hinze Katja	Laufmonster	1:13:08	1:12:59	23:57 24:07 00:00	W40	2	4:34 min/km
4	232	Minor Astrid	ASV Köln Triathlon	1:14:21	1:14:12	24:11 24:08 00:00	W40	3	4:39 min/km
5	323	Singer Sabine	TV Refrath	1:14:45	1:14:34	24:11 24:33 00:00	W45	1	4:40 min/km
6	364	Werth Ingeborg	Oldies Kerpen	1:15:13	1:14:58	24:28 24:27 00:00	W50	1	4:42 min/km
7	309	Schürig Michaela	LC Euskirchen	1:16:01	1:15:50	25:13 24:27 00:00	W35	1	4:45 min/km
8	200	Küttner Christiane	Laufmonster	1:17:14	1:17:03	25:31 25:18 00:00	W45	2	4:50 min/km
9	531	Ziarnik Claudina	*Grevenbroich	1:19:14	1:19:04	26:12 25:11 00:00	WHK	1	4:57 min/km
10	140	Grupinski Kerstin	*Wipperfürth	1:20:34	1:20:23	26:21 26:13 00:00	W40	4	5:02 min/km
11	369	Wippich Sara	Team Erdinger Alkoholfrei	1:21:00	1:20:42	26:37 26:25 00:00	WHK	2	5:04 min/km
12	127	Fischer Sabine	laufmonster	1:21:58	1:21:42	26:51 26:54 00:00	W50	2	5:07 min/km
13	306	Schroeder Sevay	ASV e.V.	1:22:36	1:22:23	26:24 28:05 00:00	W40	5	5:10 min/km
14	94	Caspers Alexandra	PSV Bonn Triathlon	1:22:49	1:22:35	27:23 26:03 00:00	W40	6	5:11 min/km
15	211	Lutter Jasmin Maria	Veggie Athletes	1:24:33	1:24:19	27:35 26:58 00:00	W30	2	5:17 min/km
16	693	Kurschildgen Alice		1:26:02	1:25:38	27:41 27:05 00:00	W40	7	5:23 min/km
17	339	Suhr Monika	*Bergisch Gladbach	1:26:16	1:25:56	28:02 27:47 00:00	W55	1	5:24 min/km
18	314	Schweitzer Stefanie	LT Saaler Mühle	1:27:24	1:27:11	28:47 26:58 00:00	W30	3	5:28 min/km
19	411	Franzus Melanie	*Köln	1:27:49	1:27:31	28:51 27:23 00:00	W35	2	5:29 min/km
20	408	Esser Heike	*Kürten	1:28:28	1:28:09	28:45 28:01 00:00	W45	3	5:32 min/km
21	234	Mohrmann Follow Hollow	Der Elf Und Seine Freunde	1:28:49	1:28:29	28:53 28:46 00:00	W40	8	5:33 min/km
22	690	Kujas Claudia		1:29:02	1:28:38	29:17 27:52 00:00	W45	4	5:34 min/km
23	570	Wendisch Anja		1:29:15	1:28:56	29:23 29:19 00:00	W35	3	5:35 min/km
24	691	Schmidt Inga	Big EL Racing Team	1:29:38	1:29:26	29:08 28:29 00:00	W30	4	5:36 min/km
25	565	Haubold Lea	*Köln	1:29:39	1:29:20	29:58 26:29 00:00	WHK	3	5:36 min/km
26	188	Klußmann Tanja	1. Kölner Laufstall	1:30:31	1:30:00	29:10 29:23 00:00	W40	9	5:39 min/km
27	357	Waltenberger Nicoll	Mirkos running team	1:31:07	1:30:58	29:39 29:42 00:00	W45	5	5:42 min/km
28	384	Zimmermann Heike	*Köln	1:31:12	1:30:57	30:07 30:31 00:00	W40	10	5:42 min/km
29	208	Loos Jessica	Mirkos Running Team	1:31:52	1:31:43	29:46 28:53 00:00	W30	5	5:45 min/km
30	327	Spektor Nani	*Köln	1:32:29	1:32:14	30:33 30:16 00:00	W35	4	5:47 min/km
31	109	Duphorn Elke	LT Decksteiner Weiher	1:32:42	1:32:22	30:27 29:57 00:00	W40	11	5:48 min/km
32	287	Schichting Alexandra	Roadrunner	1:33:10	1:32:54	30:45 31:11 00:00	W50	3	5:49 min/km
33	434	Hönnicke Silke	*Köln	1:33:32	1:33:12	30:36 32:22 00:00	W40	12	5:51 min/km
34	247	Nowack Nadine	*Köln	1:33:38	1:33:14	30:21 30:51 00:00	WHK	4	5:51 min/km
35	258	Pesch Bettina	MSV KÖllefornia	1:34:06	1:33:50	30:49 30:31 00:00	WHK	5	5:53 min/km
36	76	Blanco Sandra	*Köln	1:35:06	1:34:45	30:22 30:04 00:00	WHK	6	5:57 min/km
37	150	Hauk Rita	*Wiehl	1:35:27	1:35:05	31:19 32:09 00:00	W50	4	5:58 min/km
38	74	Bisantz Ellen	*Kaarst	1:35:28	1:34:56	30:49 29:57 00:00	W45	6	5:58 min/km
39	68	Bender Petra	1. Kölner Laufstall	1:35:30	1:34:59	30:59 31:16 00:00	W30	6	5:58 min/km
40	206	Linnartz Isabel	Running@Cologne	1:35:45	1:35:29	31:39 30:48 00:00	W30	7	5:59 min/km
41	151	Hein Andrea	*Leverkusen	1:35:56	1:35:43	32:07 31:06 00:00	W35	5	5:60 min/km
42	349	Van de Fliedrt Marina	*Leverkusen	1:35:56	1:35:43	32:07 31:06 00:00	WHK	7	5:60 min/km
43	90	Breuer Sabine	*Köln	1:35:57	1:35:23	30:49 30:55 00:00	W45	7	5:60 min/km
44	199	Krogull Monika	KALS	1:36:02	1:35:36	31:04 31:02 00:00	W45	8	6:00 min/km
45	700	Droste Martina		1:36:41	1:36:31	31:27 31:28 00:00	W55	2	6:03 min/km
46	157	Hempel Christina	Running Friends Bedburg	1:36:42	1:36:18	31:19 30:57 00:00	W50	5	6:03 min/km
47	66	Beer Susanne	*Köln	1:36:59	1:36:41	31:17 30:41 00:00	W30	8	6:04 min/km
48	87	Braun Sarah	TSV BONN RRH	1:37:09	1:36:37	30:43 31:47 00:00	W35	6	6:04 min/km
49	144	Hajek Verena	Laufmonster	1:37:56	1:37:43	32:04 33:08 00:00	W60	1	6:07 min/km
50	680	Lämmlein Mareike		1:38:04	1:37:50	32:13 32:45 00:00	WHK	8	6:08 min/km
51	576	Engels-Kersting Petra		1:38:18	1:38:05	32:51 33:00 00:00	W45	9	6:09 min/km
52	450	Kremp Janine	*Nörvenich	1:38:40	1:38:14	31:27 33:09 00:00	WHK	9	6:10 min/km

Die 10 Meilen von Köln am 28.Juli 2013

10 Meilen Lauf

Frauen

Seite 6

gedruckt 29.07.2013 21:38:58

53	451	Kremp Jasmin	*Köln	1:38:41	1:38:15	31:28	33:09	00:00	WHK	10	6:10 min/km
54	253	Pachur Michaela	TV Becketal	1:39:34	1:39:12	32:23	33:24	00:00	W50	6	6:13 min/km
55	529	Wolff Cordula	KALS	1:40:46	1:40:16	33:16	32:04	00:00	W45	10	6:18 min/km
56	163	Hötgen Caroline	*Köln	1:41:03	1:40:37	33:08	33:14	00:00	WHK	11	6:19 min/km
57	509	Steinke Maria	*Leipzig	1:41:30	1:41:10	33:35	35:21	00:00	WHK	12	6:21 min/km
58	659	Möller Angelika	LSM Elsdorf	1:42:36	1:42:05	33:52	33:37	00:00	W45	11	6:25 min/km
59	196	Krams Sabine	Glühweinlauf Marienhagen	1:42:49	1:42:29	33:51	33:33	00:00	W45	12	6:26 min/km
60	104	Dolaptsi Eleni	*Köln	1:43:14	1:42:43	33:35	33:46	00:00	W55	3	6:27 min/km
61	318	Sicklinger Sonja	Kölner Triathlon Team 01	1:44:43	1:44:24	34:11	35:20	00:00	WHK	13	6:33 min/km
62	412	Freund Clara	*Köln	1:45:11	1:44:42	33:53	34:15	00:00	W45	13	6:34 min/km
63	227	Meyer-Anuth Dagmar	PSV Bonn Triathlon	1:45:13	1:44:54	34:08	35:13	00:00	W50	7	6:35 min/km
64	713	Kaupp Bettina	Sportfreunde Vallenar	1:45:32	1:45:09	33:28	37:00	00:00	W50	8	6:36 min/km
65	358	Wasserhess Barbara	*Köln	1:46:00	1:45:37	35:15	34:34	00:00	W40	13	6:38 min/km
66	62	Bastian Urte	*Bonn	1:47:38	1:47:20	35:29	36:42	00:00	W35	7	6:44 min/km
67	148	Hartig Brigitte	PV-Triathlon Witten	1:47:41	1:47:23	35:00	37:04	00:00	W50	9	6:44 min/km
68	88	Breer Sandra	*Köln	1:48:15	1:47:58	35:14	36:47	00:00	W35	8	6:46 min/km
69	449	Kopmann Katharina	*Köln	1:48:16	1:47:51	35:29	36:46	00:00	WHK	14	6:46 min/km
70	315	Schwitalla Doris	SSK Kerpen	1:52:51	1:52:21	36:25	36:22	00:00	W35	9	7:03 min/km
71	518	Voigt Petra	*Köln	1:56:08	1:55:47	37:16	37:42	00:00	W40	14	7:16 min/km
72	252	Otto Tanja	LT Siebengebirge	1:56:51	1:56:21	37:59	37:58	00:00	W30	9	7:18 min/km
73	277	Rohrmoser Eva-Maria	Laufmariechen Köln	2:15:58	2:15:37	44:36	45:40	00:00	W55	4	8:30 min/km