

Kölner Frühlingslauf am 24. März 2013 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 1

gedruckt 25.03.2013 22:23:50

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	567	Lorbach Marcus	ASV Köln	0:32:06	1977 M35	1	0:32:07	10:27 * 10:46 * 10:52	3:13 min/km
2	1254	Greis Bob	ASV Köln 1 - Männer	0:32:16	1988 MHK	1	0:32:18	10:26 * 10:46 * 11:03	3:14 min/km
3	1320	Schwartz Eike	Köln Lläuft	0:33:16	1984 MHK	2	0:33:18	10:26 * 11:02 * 11:47	3:20 min/km
4	1228	Ibn Maulud Yussuf	ASV Köln	0:33:22	1996 MJB	1	0:33:24	10:38 * 11:08 * 11:35	3:20 min/km
5	584	Heimel Andreas	LC Olympia Wiesbaden	0:33:28	1972 M40	1	0:33:29	10:56 * 11:01 * 11:30	3:21 min/km
6	1263	Meurer Sebastian	*Köln	0:33:44	1986 MHK	3	0:33:45	10:39 * 11:16 * 11:48	3:22 min/km
7	1318	Schmidbauer Florian	KTT 01 e.V.	0:34:32	1992 MHK	4	0:34:34	11:06 * 11:29 * 11:56	3:27 min/km
8	1322	Bussadi Otman	ASV Köln	0:34:46	1996 MJB	2	0:34:49	10:55 * 11:38 * 12:12	3:29 min/km
9	422	Schommers Lukas	Laufmonster	0:34:46	1993 MHK	5	0:34:48	11:07 * 11:30 * 12:08	3:29 min/km
10	406	Gröppel Till	Pulheimer SC	0:34:53	1982 M30	1	0:34:54	11:08 * 11:35 * 12:09	3:29 min/km
11	587	Koller Martin	TV Refrath	0:34:56	1966 M45	1	0:40:08	11:23 * 11:33 * 11:59	3:30 min/km
12	326	Franzky Johannes	ASV Köln Triathlon	0:35:23	1981 M30	2	0:35:25	11:26 * 11:44 * 12:13	3:32 min/km
13	1388	Nicaise Jean-Christophe	Easa Running Club	0:35:30	1977 M35	2	0:35:32	11:31 * 11:46 * 12:12	3:33 min/km
14	221	Teicher Ralf	TV Refrath	0:36:00	1969 M40	2	0:36:02	11:43 * 11:56 * 12:21	3:36 min/km
15	337	Otto Dominik	DSHS Köln	0:36:40	1992 MHK	6	0:36:42	11:26 * 12:10 * 13:03	3:40 min/km
16	1215	Morgan Russell	*Köln	0:37:16	1979 M30	3	0:37:17	12:04 * 12:14 * 12:57	3:44 min/km
17	365	Risko Sebastian		0:37:38	1991 MHK	7	0:37:40	12:00 * 12:20 * 13:17	3:46 min/km
18	199	Kiefer Sebastian	*Bonn	0:37:46	1989 MHK	8	0:37:49	11:50 * 12:30 * 13:25	3:47 min/km
19	1389	Scheibchen Jonas	*Köln	0:37:48	1985 MHK	9	0:37:51	11:52 * 12:30 * 13:26	3:47 min/km
20	1313	Robalds Arvis		0:37:49	1988 MHK	10	0:37:51	12:24 * 12:41 * 12:43	3:47 min/km
21	344	Schneider Thomas	LG RWE Power	0:38:04	1969 M40	3	0:38:06	12:25 * 12:41 * 12:57	3:48 min/km
22	261	Poischen Thomas	BSG RheinEnergie	0:38:15	1970 M40	4	0:38:18	12:23 * 12:41 * 13:10	3:50 min/km
23	563	Schott David	Rotz Racing Velo Solingen	0:38:37	1967 M45	2	0:38:39	12:22 * 12:52 * 13:23	3:52 min/km
24	1281	Taschner Dirk	Köln läuft! Team	0:39:35	1982 M30	4	0:39:44	12:50 * 13:07 * 13:37	3:58 min/km
25	1390	Borzner Peter		0:39:49	1979 M30	5	0:39:53	12:43 * 13:19 * 13:46	3:59 min/km
26	444	Dignas Christian	Tricologne	0:39:51	1976 M35	3	0:39:54	13:06 * 13:19 * 13:25	3:59 min/km
27	335	Berkhauer Dirk	Buschrunners	0:40:03	1967 M45	3	0:40:06	12:49 * 13:24 * 13:49	4:00 min/km
28	398	Hoffmann Carsten	TSG Valbert	0:40:09	1975 M35	4	0:40:12	13:08 * 13:25 * 13:34	4:01 min/km
29	352	Winkler Ingolf	TG Neuss	0:40:14	1972 M40	5	0:40:20	13:03 * 13:25 * 13:45	4:01 min/km
30	166	Quantius Andreas	*Köln	0:40:14	1970 M40	6	0:40:20	13:06 * 13:42 * 13:26	4:01 min/km
31	402	Traub Thomas	Salus Klinik	0:40:15	1960 M50	1	0:40:18	13:11 * 13:14 * 13:49	4:02 min/km
32	317	Kirschbaum Guido	*Düren	0:40:20	1966 M45	4	0:40:24	12:55 * 13:25 * 13:59	4:02 min/km
33	283	Schreiber Andre	*Plettenberg	0:40:32	1983 M30	6	0:40:41	13:10 * 13:53 * 13:28	4:03 min/km
34	1264	Nollek Matthias	BF Köln - Wo wir sind ist	0:40:36	1984 MHK	11	0:40:43	13:34 * 13:31 * 13:30	4:04 min/km
35	541	Dudley Richard-James	*Köln	0:40:44	1961 M50	2	0:40:47	13:34 * 13:22 * 13:48	4:04 min/km
36	940	Heinzelmann Till	*Köln	0:41:01	1972 M40	7	0:41:03	13:00 * 13:49 * 14:12	4:06 min/km
37	417	Peters Uwe	Die Renntiere	0:41:07	1958 M55	1	0:41:12	13:20 * 13:37 * 14:10	4:07 min/km
38	356	Uhlig Patrick	Team Erdinger Alkoholfrei	0:41:21	1976 M35	5	0:41:24	13:11 * 13:46 * 14:23	4:08 min/km
39	250	Stockmann Maik	*Köln	0:41:22	1975 M35	6	0:41:28	13:28 * 13:44 * 14:10	4:08 min/km
40	11	Weiß Gerrit	*Köln	0:42:09	1976 M35	7	0:42:18	13:33 * 13:56 * 14:39	4:13 min/km
41	342	Schöneweis Christian	*Köln	0:42:20	1974 M35	8	0:42:25	13:28 * 14:01 * 14:51	4:14 min/km
42	161	Noack Eberhard	*köln	0:42:26	1963 M50	3	0:42:33	13:32 * 14:09 * 14:44	4:15 min/km
43	1392	Mülling Holger	Lesewelten	0:42:34	1975 M35	9	0:42:39	13:51 * 14:12 * 14:30	4:15 min/km
44	1213	Tkotsch Olaf	*Bergisch Gladbach	0:42:39	1969 M40	8	0:42:45	13:33 * 14:21 * 14:45	4:16 min/km
45	315	Weiß Alexander	Scuderia Südstadt	0:42:55	1979 M30	7	0:42:58	13:39 * 14:21 * 14:54	4:18 min/km
46	566	Bäker Thomas	*Köln	0:42:55	1964 M45	5	0:42:59	13:39 * 14:21 * 14:54	4:18 min/km
47	372	Kretschmer Holger	*Köln	0:42:59	1975 M35	10	0:43:08	14:07 * 14:07 * 14:44	4:18 min/km
48	556	Burmeister Matthias	Uwes lauffreudige Bande	0:43:06	1970 M40	9	0:43:11	14:13 * 14:13 * 14:39	4:19 min/km
49	1321	Svede Roberts		0:43:11	1988 MHK	12	0:43:14	14:45 * 13:47 * 14:38	4:19 min/km
50	746	Lindenmann Paul	*Bonn	0:43:33	1960 M50	4	0:43:42	14:21 * 14:34 * 14:37	4:21 min/km
51	535	Muijers Mark	*Köln	0:43:39	1979 M30	8	0:43:52	14:11 * 14:11 * 15:17	4:22 min/km
52	116	Drewniok Stephan	*Köln	0:43:46	1974 M35	11	0:43:54	14:14 * 14:45 * 14:46	4:23 min/km
53	1193	Esposito Gian Luca	*Köln	0:43:52	1991 MHK	13	0:43:58	14:10 * 14:29 * 15:11	4:23 min/km

Kölner Frühlingslauf am 24. März 2013 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 2

gedruckt 25.03.2013 22:23:50

54	12	Verch Marco	*Köln	0:43:55	1981 M30	9	0:44:08	14:39 *	14:25 *	14:50	4:24 min/km
55	951	Raspotnik Andreas	*Köln	0:43:57	1982 M30	10	0:44:07	14:28 *	14:35 *	14:53	4:24 min/km
56	1377	Lönhardt Michael	Laktatkönige	0:43:59	1961 M50	5	0:44:11	14:34 *	14:32 *	14:53	4:24 min/km
57	527	Kühn Axel	Mach3 Köln eV	0:44:02	1967 M45	6	0:44:09	14:25 *	14:41 *	14:55	4:24 min/km
58	421	Schröder Rene	*Köln	0:44:05	1978 M35	12	0:44:16	13:55 *	14:43 *	15:26	4:25 min/km
59	468	Höche Bodo	*Köln	0:44:17	1968 M45	7	0:44:27	14:04 *	14:45 *	15:26	4:26 min/km
60	329	Gerhard Rolf	*Köln	0:44:17	1979 M30	11	0:44:29	14:35 *	14:49 *	14:52	4:26 min/km
61	442	Cremer Jürgen	FC Deutsche Post	0:44:30	1962 M50	6	0:44:33	14:15 *	14:49 *	15:25	4:27 min/km
62	1359	Sowade Ulrich	Köln läuft! Team	0:44:34	1970 M40	10	0:44:45	14:34 *	14:41 *	15:18	4:27 min/km
63	367	Klenke Thorsten		0:44:35	1970 M40	11	0:44:45	14:37 *	14:56 *	15:01	4:28 min/km
64	1373	Renard Dirk		0:44:39	1972 M40	12	0:44:51	14:36 *	14:43 *	15:19	4:28 min/km
65	553	Habicht Gerd	LAV Habelrath Grefrath	0:44:46	1963 M50	7	0:44:55	14:52 *	14:48 *	15:05	4:29 min/km
66	693	Dilgen Bernd	*Frechen	0:44:48	1968 M45	8	0:44:58	14:26 *	14:50 *	15:31	4:29 min/km
67	1362	Biedermann Thomas	SG TÜV Rheinland	0:44:50	0 MHK	14	0:44:53	14:11 *	15:03 *	15:35	4:29 min/km
68	710	Van Geöns Patrick	*Köln	0:44:52	1984 MHK	15	0:44:58	14:44 *	15:05 *	15:03	4:29 min/km
69	368	Eisermann Stephan		0:44:55	1966 M45	9	0:44:58	14:24 *	14:57 *	15:33	4:30 min/km
70	318	Solich Roger	ASV Köln Triathlon	0:45:01	1962 M50	8	0:45:08	14:51 *	15:01 *	15:08	4:30 min/km
71	1384	Kurschildgen Martin	Die prallen Schläuche	0:45:01	1983 M30	12	0:45:11	14:41 *	14:45 *	15:35	4:30 min/km
72	238	Von Seht Enno	*Köln	0:45:20	1982 M30	13	0:45:26	14:12 *	15:14 *	15:53	4:32 min/km
73	19	Matschull Frank	fuer meine Jungs	0:45:29	1967 M45	10	0:45:33	14:34 *	15:11 *	15:43	4:33 min/km
74	407	Hudson Lee	Field Runners	0:45:45	1978 M35	13	0:45:52	14:24 *	15:20 *	16:00	4:34 min/km
75	739	Blasczyk Ralf	*Kaiserslautern	0:46:08	1987 MHK	16	0:46:16	15:06 *	15:18 *	15:44	4:37 min/km
76	157	Barton Tobias	*Köln	0:46:17	1985 MHK	17	0:46:23	14:44 *	15:23 *	16:09	4:38 min/km
77	1126	Gummich Michael	*Wiesbaden	0:46:21	1985 MHK	18	0:46:31	14:46 *	15:20 *	16:14	4:38 min/km
78	147	Pistillo Nicola	*Köln	0:46:24	1985 MHK	19	0:46:32	14:39 *	15:24 *	16:20	4:38 min/km
79	446	Susanto Arthur	*Köln	0:46:34	1974 M35	14	0:46:43	15:03 *	15:28 *	16:03	4:39 min/km
80	302	Schultheiß Volker	Team Erdinger Alkoholfrei	0:46:40	1956 M55	2	0:46:45	15:05 *	15:27 *	16:07	4:40 min/km
81	227	Weyer Oliver	congstar	0:46:44	1977 M35	15	0:46:52	15:16 *	15:48 *	15:38	4:40 min/km
82	443	Poos Jörg	Solinger Lc	0:46:49	1962 M50	9	0:46:56	14:42 *	15:17 *	16:49	4:41 min/km
83	552	Scheidler Uwe	Solorunners	0:46:53	1963 M50	10	0:46:54	14:43 *	15:44 *	16:24	4:41 min/km
84	91	Ständer Mathias	*Hürth	0:46:55	1966 M45	11	0:47:09	15:15 *	15:32 *	16:08	4:42 min/km
85	79	Katzwinkel Peter	ASV	0:46:58	1968 M45	12	0:47:11	15:24 *	15:40 *	15:53	4:42 min/km
86	24	Firmin Patrick	*Köln	0:47:03	1977 M35	16	0:47:13	14:48 *	15:45 *	16:28	4:42 min/km
87	294	Obermann Werner	RC-Schmitter	0:47:14	1966 M45	13	0:47:18	15:00 *	15:50 *	16:23	4:43 min/km
88	263	Steffenhagen Christian	Scuderia Südstadt	0:47:17	1980 M30	14	0:47:24	15:08 *	16:01 *	16:07	4:44 min/km
89	579	Georgi Christopher	Siemens Bonn	0:47:20	1981 M30	15	0:47:44	15:02 *	15:54 *	16:24	4:44 min/km
90	453	Schneider Florian	*Bonn	0:47:24	1979 M30	16	0:47:48	15:02 *	15:55 *	16:27	4:44 min/km
91	532	Kümpel Matthias	pixelrund	0:47:26	1976 M35	17	0:47:39	14:51 *	15:48 *	16:45	4:45 min/km
92	39	Lajendäcker Christoph	*Köln	0:47:28	1975 M35	18	0:47:40	15:00 *	16:03 *	16:24	4:45 min/km
93	509	Braun Achim	Schwalmtaler	0:47:47	1970 M40	13	0:47:51	15:32 *	16:02 *	16:12	4:47 min/km
94	282	Kroll Martin	*Mechernich	0:47:47	1984 MHK	20	0:47:58	14:48 *	15:32 *	17:26	4:47 min/km
95	333	Prieß Frank	TSV Bayer Dormagen	0:47:49	1966 M45	14	0:47:53	15:27 *	15:55 *	16:26	4:47 min/km
96	115	Nygren Matti	*Köln	0:47:55	1980 M30	17	0:48:05	15:26 *	15:48 *	16:40	4:48 min/km
97	1353	Freitag Christoph	Köln läuft! Team	0:47:56	1964 M45	15	0:48:04	15:15 *	15:55 *	16:45	4:48 min/km
98	685	Krones Helmut	*Hürth	0:48:09	1964 M45	16	0:48:17	15:59 *	15:38 *	16:31	4:49 min/km
99	401	Bleibaum Ernesto	LT Siebengebirge	0:48:13	1952 M60	1	0:48:18	15:30 *	16:00 *	16:41	4:49 min/km
100	508	Peter Ronald	HLG 98 Wuppertal	0:48:19	1960 M50	11	0:48:30	15:23 *	15:58 *	16:57	4:50 min/km
101	61	Zotos Theodoros	*Bornheim	0:48:44	1977 M35	19	0:48:50	15:45 *	15:59 *	16:59	4:52 min/km
102	229	Övermöhle Matthias	congstar	0:48:49	1964 M45	17	0:48:58	15:04 *	16:12 *	17:32	4:53 min/km
103	1266	Schüller Lennart	*Köln	0:48:54	1991 MHK	21	0:49:03	16:17 *	16:02 *	16:34	4:53 min/km
104	1211	Westermann Kevin	*Köln	0:48:55	1991 MHK	22	0:49:03	16:18 *	16:02 *	16:34	4:54 min/km
105	986	Wacker Chris		0:49:10	1979 M30	18	0:49:13	15:02 *	16:25 *	17:41	4:55 min/km
106	522	Engemann Jannik	*Köln	0:49:24	1990 MHK	23	0:49:32	16:19 *	16:04 *	17:00	4:56 min/km
107	35	Kelterbaum Michael	*Frechen	0:49:29	1984 MHK	24	0:49:37	16:05 *	16:37 *	16:45	4:57 min/km
108	971	Wimmer Bastian	REWE Runners	0:49:50	1984 MHK	25	0:49:55	16:23 *	17:31 *	15:55	4:59 min/km
109	1149	Czekala Claus	*Bergheim	0:50:22	1963 M50	12	0:50:28	15:29 *	16:38 *	18:15	5:02 min/km

Kölner Frühlingslauf am 24. März 2013 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 3

gedruckt 25.03.2013 22:23:50

110	1387	Krieger-Heinrichs W.	Alfterer SC	0:50:37	1960 M50	13	0:50:42	15:49 *	16:58 *	17:49	5:04 min/km
111	987	Wacker Peter		0:50:38	1985 MHK	26	0:50:42	16:29 *	16:37 *	17:31	5:04 min/km
112	972	Klinke Birger	REWE Runners	0:51:19	1987 MHK	27	0:51:24	16:23 *	17:31 *	17:24	5:08 min/km
113	1041	Benning Sebastian	*Köln	0:52:30	1980 M30	19	0:52:43	15:49 *	17:15 *	19:25	5:15 min/km
114	1159	Edel Jan	*Köln	0:52:37	1983 M30	20	0:52:50	16:06 *	17:48 *	18:43	5:16 min/km

Kölner Frühlingslauf am 24. März 2013 - 10km Toplauf

Ergebnisliste Frauen

Seite 4
gedruckt 25.03.2013 22:23:50

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	594	Gatzweiler Ursula	RUNNERS POINT	0:35:55	1988 WHK	1	0:35:56	11:53 * 11:52 * 12:08	3:36 min/km
2	529	Kunz Nina	ASV Köln Girls Team	0:37:06	1981 W30	1	0:37:07	12:04 * 12:13 * 12:47	3:43 min/km
3	1227	Coutellier Vera	Girls Team	0:37:56	1995 WJA	1	0:37:59	12:48 * 12:30 * 12:38	3:48 min/km
4	479	Schäpers Silke	TV Refrath	0:40:17	1970 W40	1	0:40:27	13:05 * 13:20 * 13:51	4:02 min/km
5	1262	Köhler Sabine	RUNNERS POINT	0:41:40	1982 W30	2	0:41:47	13:34 * 13:43 * 14:22	4:10 min/km
6	1240	Börner Annika	ASV Köln Girls Team	0:41:56	1989 WHK	2	0:41:58	13:32 * 13:52 * 14:32	4:12 min/km
7	343	Heipertz Dr. Katrin	IAS Kelkheim	0:43:42	1978 W35	1	0:43:44	14:14 * 14:31 * 14:57	4:22 min/km
8	36	Kelterbaum Christiane	*Frechen	0:45:36	1986 WHK	3	0:45:43	14:51 * 15:06 * 15:38	4:34 min/km
9	129	Klein Alexandra	SC Janus e.V.	0:45:46	1974 W35	2	0:45:54	14:57 * 15:10 * 15:38	4:35 min/km
10	1312	Jiriskova Iva		0:46:35	1989 WHK	4	0:46:38	14:45 * 15:27 * 16:23	4:40 min/km
11	369	Hark Andrea		0:46:48	1960 W50	1	0:46:52	15:03 * 15:35 * 16:09	4:41 min/km
12	419	Thiel Melanie	*Köln	0:47:45	1978 W35	3	0:47:54	15:18 * 15:50 * 16:36	4:47 min/km
13	570	Bittens Linda	ASV Köln	0:48:12	1984 WHK	5	0:48:20	15:26 * 16:00 * 16:44	4:49 min/km
14	593	Servos Ulrike	LAV Habbelrath-Grefrath	0:48:23	1994 WJA	2	0:48:32	15:44 * 15:58 * 16:41	4:50 min/km
15	1360	Ligocki Sabine	Köln läuft! Team	0:48:30	1986 WHK	6	0:48:42	16:14 * 15:57 * 16:18	4:51 min/km
16	325	Hogrefe Britta	TV Refrath	0:51:54	1985 WHK	7	0:51:59	16:32 * 17:26 * 17:55	5:11 min/km
17	275	Merkel Christine M	LeseWelten	1:12:43	1955 W55	1	1:12:53	22:21 * 25:19 * 25:03	7:16 min/km