

Kölner Frühlingslauf am 18.03.2018

10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 1

gedruckt 18.03.2018 11:47:45

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	532	Bunte Marian	Bunert - Der Kölner	0:33:48	1989 MHK	1	0:33:49	10:56 * 11:08 * 11:43	3:23 min/km
2	632	Singbeil Daniel	Bunert- Der Kölner	0:33:49	1989 MHK	2	0:33:49	10:57 * 11:08 * 11:43	3:23 min/km
3	1662	Raisch Alexander	LT DSHS Köln	0:34:36	1984 M30	1	0:34:36	11:18 * 11:21 * 11:56	3:28 min/km
4	1648	Breunung Dirk	LAZ Puma Rhein Sieg	0:35:28	1976 M40	1	0:35:29	11:36 * 11:49 * 12:02	3:33 min/km
5	1664	Schumacher Jonas	LT DSHS Köln	0:35:30	1988 M30	2	0:35:31	11:35 * 11:51 * 12:04	3:33 min/km
6	609	Thater Jens	*Köln	0:36:13	1975 M40	2	0:36:13	11:28 * 11:53 * 12:51	3:37 min/km
7	527	Naundorf Lars	ASV Köln	0:37:07	1975 M40	3	0:37:08	11:50 * 12:14 * 13:02	3:43 min/km
8	1661	Nicaise Jean-Christopher	EASA	0:37:30	1977 M40	4	0:37:31	12:14 * 12:25 * 12:49	3:45 min/km
9	1656	von Kuk Carsten	LT DSHS Köln	0:37:40	1967 M50	1	0:37:40	12:15 * 12:25 * 12:58	3:46 min/km
10	564	Müller Sebastian	LC Euskirchen	0:37:52	1986 M30	3	0:37:53	11:37 * 12:55 * 13:20	3:47 min/km
11	650	Kremser Fabian	Aachener TG	0:38:38	1997 MHK	3	0:38:38	12:09 * 12:55 * 13:33	3:52 min/km
12	624	Risch Marius	RUN SQUAD CGN	0:38:56	1988 M30	4	0:38:59	12:43 * 12:50 * 13:22	3:54 min/km
13	533	Herrera Felix	Bunert - Der Kölner	0:39:43	1989 MHK	4	0:39:44	13:12 * 13:02 * 13:27	3:58 min/km
14	568	Weber Matthias	Olpe	0:39:53	1970 M45	1	0:39:56	12:54 * 13:26 * 13:32	3:59 min/km
15	586	Zentner Markus	TV Refrath	0:39:55	1982 M35	1	0:39:57	13:12 * 13:08 * 13:33	3:60 min/km
16	633	Kleiner Fabian	Decathlon	0:39:59	1992 MHK	5	0:40:00	12:30 * 12:27 * 15:02	3:60 min/km
17	510	Schmitz Dominic	*Köln	0:40:02	1987 M30	5	0:40:05	13:00 * 13:18 * 13:43	4:00 min/km
18	465	Feldmann Severin	*Köln	0:40:13	1988 M30	6	0:40:15	13:00 * 13:17 * 13:54	4:01 min/km
19	573	Jansen Christian	SC GW Lichtenbusch	0:40:30	1986 M30	7	0:40:33	26:08 * 00:00 * 14:22	4:03 min/km
20	636	Weishaupt David	Decathlon	0:40:50	1992 MHK	6	0:40:51	12:46 * 13:34 * 14:29	4:05 min/km
21	581	Stamm Hendrik	TriathlonSteckelCologne	0:40:55	1997 MHK	7	0:40:57	13:33 * 13:36 * 13:45	4:06 min/km
22	504	Richardson Christophe	*Köln	0:41:05	1987 M30	8	0:41:05	13:03 * 13:46 * 14:14	4:07 min/km
23	1660	Schulter Roman		0:41:05	1986 M30	9	0:41:07	13:12 * 13:44 * 14:08	4:07 min/km
24	501	Petruschke Jan	*Düsseldorf	0:41:06	1983 M35	2	0:41:09	12:59 * 13:46 * 14:19	4:07 min/km
25	583	Wichterich Michael	TuS Arloff-Kirspenich	0:41:32	1966 M50	2	0:41:39	13:12 * 13:51 * 14:29	4:09 min/km
26	584	Bacher Joachim	TuS Köln rrh.	0:41:42	1971 M45	2	0:41:43	13:32 * 13:34 * 14:35	4:10 min/km
27	575	Siegel Christoph	Siegel Triathlon Team	0:41:51	1977 M40	5	0:41:59	13:36 * 13:49 * 14:25	4:11 min/km
28	631	Peukert Erik		0:41:53	0 MHK	8	0:41:58	13:55 * 13:51 * 14:05	4:11 min/km
29	1583	Spangardt Florian	BSG KVB	0:42:12	1995 MHK	9	0:42:13	13:55 * 14:00 * 14:17	4:13 min/km
30	576	Emmett Ian	Taekwondo Kerpen	0:42:18	1966 M50	3	0:42:21	13:31 * 13:53 * 14:52	4:14 min/km
31	1663	Pfennig Uwe	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:42:26	1983 M35	3	0:42:28	13:20 * 14:09 * 14:56	4:15 min/km
32	528	Hofmann Peter	ASV Köln Lauftreff	0:42:30	1965 M50	4	0:42:33	13:47 * 14:04 * 14:37	4:15 min/km
33	549	Freyaldenhoven Jan	Köln läuft!	0:42:32	1983 M35	4	0:42:43	14:22 * 14:00 * 14:08	4:15 min/km
34	515	Solecki Martin	*Kerpen	0:42:37	1980 M35	5	0:42:39	13:33 * 14:14 * 14:49	4:16 min/km
35	613	Winters Laurin	ASV Köln	0:42:59	1990 MHK	10	0:43:01	13:20 * 14:34 * 15:04	4:18 min/km
36	484	Lackner Carsten	*Düsseldorf	0:43:02	1985 M30	10	0:43:07	14:11 * 14:18 * 14:32	4:18 min/km
37	628	Kemmesies Rainer	Team Arezen	0:43:07	1961 M55	1	0:43:12	13:52 * 14:15 * 14:59	4:19 min/km
38	646	Weber Thorsten		0:43:13	1972 M45	3	0:43:28	14:30 * 14:15 * 14:28	4:19 min/km
39	572	Kourkoulos Dimitrios	Runaconda	0:43:17	1986 M30	11	0:43:27	14:09 * 14:17 * 14:50	4:20 min/km
40	625	Fischer Alexander	SG Agathaberg	0:43:20	1988 M30	12	0:43:23	13:56 * 14:24 * 14:59	4:20 min/km
41	458	Buschmann Nemo	*Köln	0:43:21	1996 MHK	11	0:43:24	13:50 * 14:32 * 14:59	4:20 min/km
42	553	Schmidt Michael	Köln läuft!	0:43:22	1964 M50	5	0:43:34	14:22 * 14:08 * 14:52	4:20 min/km
43	482	Kolz Nicolas	*Köln	0:43:25	1988 M30	13	0:43:30	13:52 * 14:15 * 15:17	4:21 min/km
44	491	Mertgens Arne	*Köln	0:43:34	1985 M30	14	0:43:37	13:54 * 14:46 * 14:53	4:21 min/km
45	497	Neufeld Paul	*Grevenbroich	0:43:44	1987 M30	15	0:43:47	14:23 * 14:27 * 14:52	4:22 min/km
46	542	Marek Adrian	Für Hürth	0:43:47	1972 M45	4	0:43:48	13:50 * 14:32 * 15:24	4:23 min/km
47	511	Scholz Julian	*Köln	0:43:49	1988 M30	16	0:43:54	14:02 * 14:41 * 15:05	4:23 min/km
48	614	Bornemann Thomas	central-team.de	0:43:55	1968 M50	6	0:43:58	14:15 * 14:34 * 15:04	4:24 min/km
49	610	Voigt Maik	*Leverkusen	0:44:06	1981 M35	6	0:44:10	14:17 * 14:27 * 15:21	4:25 min/km
50	563	Doose Bodo	Laufmonster	0:44:15	1971 M45	5	0:44:24	14:29 * 14:30 * 15:15	4:26 min/km
51	461	Cremer Johannes	*Köln	0:44:16	1985 M30	17	0:44:28	14:57 * 14:33 * 14:45	4:26 min/km
52	478	Jentsch Tony	*Düsseldorf	0:44:19	1984 M30	18	0:44:24	14:12 * 14:43 * 15:23	4:26 min/km
53	454	Biedermann Thomas	*Köln	0:44:25	1966 M50	7	0:44:29	14:43 * 14:38 * 15:03	4:27 min/km

Kölner Frühlingslauf am 18.03.2018

10km Toplauf

Ergebnisliste Männer

Seite 2

gedruckt 18.03.2018 11:47:45

54	517	Stephan Heinz Michael	*Köln	0:44:31	1961 M55	2	0:44:35	14:25 *	14:36 *	15:29	4:27 min/km
55	634	Kühne Georg	Decathlon	0:44:32	1987 M30	19	0:44:36	14:27 *	14:33 *	15:31	4:27 min/km
56	620	Schöller Robert	LC Euskirchen	0:44:35	1970 M45	6	0:44:41	14:45 *	14:57 *	14:52	4:28 min/km
57	468	Froböse Frerk	*Zürich	0:44:40	1985 M30	20	0:44:53	15:02 *	14:47 *	14:50	4:28 min/km
58	647	Möres Frank		0:44:41	1974 M40	6	0:44:55	14:32 *	14:36 *	15:32	4:28 min/km
59	545	Odenthal Oliver	Kegelverein Ruhige Kugel	0:44:55	1980 M35	7	0:45:02	14:43 *	15:00 *	15:11	4:30 min/km
60	627	Altheide André	SSF Bonn Triathlon	0:45:19	1970 M45	7	0:45:26	14:05 *	14:58 *	16:14	4:32 min/km
61	630	Pax Stefan	Ute Mückel Triathlon	0:45:29	1971 M45	8	0:45:40	14:46 *	15:06 *	15:37	4:33 min/km
62	638	Kemper Holger	LT DSHS Köln	0:45:34	1974 M40	7	0:45:42	14:43 *	15:16 *	15:34	4:33 min/km
63	474	Heuser Andreas	*Köln	0:45:41	1980 M35	8	0:45:48	14:19 *	15:12 *	16:09	4:34 min/km
64	487	Lennarz Joachim	*Köln	0:46:02	1975 M40	8	0:46:07	15:34 *	15:08 *	15:19	4:36 min/km
65	548	Crusius Jan	Köln läuft!	0:46:10	1978 M40	9	0:46:40	14:55 *	15:17 *	15:57	4:37 min/km
66	618	Baum Achim	LC Euskirchen	0:46:11	1970 M45	9	0:46:18	14:45 *	15:18 *	16:07	4:37 min/km
67	635	Teigelkamp Johannes	Decathlon	0:46:19	1959 M55	3	0:46:23	14:28 *	15:29 *	16:21	4:38 min/km
68	579	Hill Johannes	Triathlon Steckel Cologne	0:46:27	1984 M30	21	0:46:37	15:29 *	15:09 *	15:48	4:39 min/km
69	597	Hierl Max Philip	*Solingen	0:46:30	1996 MHK	12	0:46:41	15:25 *	15:28 *	15:36	4:39 min/km
70	471	Grunewald Joachim	*Koeln	0:46:34	1978 M40	10	0:46:41	15:18 *	15:24 *	15:51	4:39 min/km
71	639	Kneitz Marlo	LT DSHS Köln	0:46:38	2003 MU16	1	0:46:40	13:56 *	15:44 *	16:57	4:40 min/km
72	608	Schuck Jonas	*Ahnatal	0:46:42	1991 MHK	13	0:46:49	15:35 *	16:22 *	14:45	4:40 min/km
73	544	Brands Robert	Isi-Runner	0:46:46	1961 M55	4	0:46:51	14:49 *	15:20 *	16:36	4:41 min/km
74	526	Köppe Stefan	1.FC Köln	0:46:50	1985 M30	22	0:47:01	15:42 *	15:31 *	15:36	4:41 min/km
75	577	Hansmann Christoph	Team Haus Schwan	0:46:50	1973 M45	10	0:47:00	15:14 *	15:34 *	16:01	4:41 min/km
76	557	Steinebach Ulf	Köln läuft!	0:46:54	1975 M40	11	0:47:02	15:17 *	15:10 *	16:26	4:41 min/km
77	560	Wieschollek Florian	Köln läuft!	0:47:05	1968 M50	8	0:47:18	15:26 *	15:40 *	15:59	4:43 min/km
78	531	Helme Thomas	BSG Beitragsservice	0:47:06	1993 MHK	14	0:47:26	15:12 *	15:59 *	15:55	4:43 min/km
79	644	Köhler Joachim	Krüger Running Team	0:47:28	1972 M45	11	0:47:35	14:43 *	15:50 *	16:54	4:45 min/km
80	582	Langwald Thomas	TSG Valbert	0:47:33	1961 M55	5	0:47:37	15:28 *	15:42 *	16:22	4:45 min/km
81	617	Matschull Frank	für meine Jungs	0:47:38	1967 M50	9	0:48:00	15:21 *	15:50 *	16:27	4:46 min/km
82	500	Peters Marc	*Köln	0:47:43	1976 M40	12	0:47:58	15:50 *	15:51 *	16:01	4:46 min/km
83	522	Walkenbach Simon	*Köln	0:47:45	1983 M35	9	0:47:55	15:17 *	15:55 *	16:31	4:47 min/km
84	1659	Gitzen Christoph	Skiclub - Olpe	0:47:45	1980 M35	10	0:47:48	14:27 *	15:42 *	17:35	4:47 min/km
85	466	Fischer Maik	*Köln	0:47:48	1978 M40	13	0:47:58	15:51 *	15:46 *	16:10	4:47 min/km
86	489	Lodemann Tim	*Köln	0:47:48	1984 M30	23	0:47:58	15:51 *	15:37 *	16:19	4:47 min/km
87	506	Roth Eric	*Pulheim	0:47:48	1982 M35	11	0:47:58	15:54 *	15:54 *	16:00	4:47 min/km
88	534	Kamann Ben	Bunert - Der Kölner	0:47:58	1984 M30	24	0:48:04	16:03 *	15:37 *	16:17	4:48 min/km
89	605	Rabenstein Gerrit	*Düsseldorf	0:48:28	1976 M40	14	0:48:43	15:53 *	16:01 *	16:33	4:51 min/km
90	529	Katzwinkel Peter	ASV-Köln	0:48:28	1968 M50	10	0:48:42	16:04 *	15:46 *	16:37	4:51 min/km
91	596	Dietz Philipp	*Köln	0:48:28	1975 M40	15	0:48:45	15:53 *	16:01 *	16:34	4:51 min/km
92	495	Moyzio Hanno	*Mülheim An der Ruhr	0:48:31	1984 M30	25	0:48:47	16:07 *	16:01 *	16:22	4:51 min/km
93	637	Thorausch Nathanael	LT DSHS Köln	0:48:37	2002 MU18	1	0:48:39	14:48 *	16:55 *	16:53	4:52 min/km
94	541	Halm Rüdiger	Feuerwehrsportverein köln	0:48:38	1983 M35	12	0:48:52	16:04 *	15:46 *	16:47	4:52 min/km
95	599	Hunold Marc	*Köln	0:48:43	1993 MHK	15	0:48:50	15:36 *	16:21 *	16:46	4:52 min/km
96	595	Bokaei Saeed	*Wiehl	0:48:49	1980 M35	13	0:48:53	14:49 *	17:30 *	16:30	4:53 min/km
97	629	Benninghoff Derk	TriCologne	0:48:50	1970 M45	12	0:49:00	16:08 *	16:02 *	16:40	4:53 min/km
98	600	Kettling Jonas	*Köln	0:48:55	1989 MHK	16	0:49:05	16:29 *	16:05 *	16:20	4:54 min/km
99	562	Ewert Stefan	KSK Köln	0:49:06	1977 M40	16	0:49:12	16:01 *	16:16 *	16:48	4:55 min/km
100	512	Schork David	*Köln	0:49:08	1981 M35	14	0:49:18	16:01 *	16:05 *	17:01	4:55 min/km
101	561	Wrampelmeyer Christian	Krombacher Brauerei	0:49:15	1953 M65	1	0:49:27	15:57 *	16:18 *	16:59	4:56 min/km
102	514	Serwuschok Sven	*Leverkusen	0:49:23	1993 MHK	17	0:49:37	16:24 *	16:17 *	16:42	4:56 min/km
103	519	Thielen Johannes	*Neunkirchen-Seelscheid	0:49:24	1995 MHK	18	0:49:37	16:24 *	16:17 *	16:43	4:56 min/km
104	547	Beindorf Daniel	Köln läuft!	0:49:25	1982 M35	15	0:49:41	15:50 *	16:19 *	17:15	4:57 min/km
105	1636	Dr. Siegel Jörg	Siegel-Triathlon Team	0:49:28	1952 M65	2	0:49:40	16:12 *	16:21 *	16:54	4:57 min/km
106	1667	von Rechtern Marc		0:49:32	1995 MHK	19	0:49:45	16:44 *	16:20 *	16:27	4:57 min/km
107	570	Evermann Philip	Rheinland Lions	0:49:32	1996 MHK	20	0:49:45	16:44 *	16:20 *	16:27	4:57 min/km
108	550	Hammerstein Friedrich	Köln läuft!	0:49:36	1968 M50	11	0:49:44	16:01 *	16:42 *	16:51	4:58 min/km
109	588	März Christian	wilde van rhee	0:49:38	1985 M30	26	0:49:59	16:01 *	16:25 *	17:11	4:58 min/km

Ergebnisliste Männer

110	559	Voll Harald	Köln läuft!	0:49:54	1959	M55	6	0:50:00	15:52 *	16:34 *	17:28	4:59 min/km
111	1637	Jessulat- Siegel Florian	Siegel-Triathlon Team	0:50:12	1988	M30	27	0:50:23	15:53 *	16:44 *	17:34	5:01 min/km
112	467	Fischer Stefan	*Köln	0:50:15	1981	M35	16	0:50:23	16:02 *	16:39 *	17:34	5:02 min/km
113	540	Grünwald Daniel	FeinesTier- powered by	0:50:26	1989	MHK	21	0:50:31	16:21 *	17:00 *	17:04	5:03 min/km
114	530	Lindt Stefan	BAPersBw	0:50:28	1980	M35	17	0:50:35	16:20 *	16:59 *	17:08	5:03 min/km
115	615	Cremer Jürgen	FC Deutsche Post	0:50:51	1962	M55	7	0:50:56	16:11 *	16:59 *	17:39	5:05 min/km
116	587	Lipphardt Dr. Martin	Urologie Frechen	0:50:52	1978	M40	17	0:50:59	17:06 *	16:53 *	16:51	5:05 min/km
117	965	Otto Michael	*Kerpen	0:50:59	1967	M50	12	0:51:07	16:18 *	16:51 *	17:49	5:06 min/km
118	472	Haag Gregor	*Köln	0:51:39	1995	MHK	22	0:51:48	16:58 *	16:57 *	17:44	5:10 min/km
119	1588	MAJKROWITZ Thorben	Decathlon	0:51:54	1985	M30	28	0:52:10	16:48 *	17:06 *	17:59	5:11 min/km
120	518	Tesch Andreas	*Köln	0:52:24	1969	M45	13	0:52:32	16:18 *	17:53 *	18:12	5:14 min/km
121	453	Benning Sebastian	*Köln	0:52:30	1980	M35	18	0:52:42	16:49 *	17:28 *	18:12	5:15 min/km
122	481	Könner Christoph	*Köln	0:53:02	1972	M45	14	0:53:16	16:51 *	17:21 *	18:49	5:18 min/km
123	480	Knorr Michael	*Euskirchen	0:53:06	1989	MHK	23	0:53:16	16:55 *	17:25 *	18:44	5:19 min/km
124	616	Buchholz Erik	Feuerwehr	0:53:10	1976	M40	18	0:53:20	16:55 *	17:26 *	18:47	5:19 min/km
125	592	Berndt Marco	ZwoVadis Pros	0:53:26	1968	M50	13	0:53:42	17:14 *	17:33 *	18:37	5:21 min/km
126	469	Gierling Reinhard	*Nordrhein-Westfalen -	0:55:38	1961	M55	8	0:55:49	17:39 *	18:18 *	19:40	5:34 min/km

Kölner Frühlingslauf am 18.03.2018

10km Toplauf

Ergebnisliste Frauen

Seite 4

gedruckt 18.03.2018 11:47:45

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Bruttozeit	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	535	Lüchtfeld Alice	Bunert - Der Kölner	0:41:13	1992 WHK	1	0:41:13	13:21 * 13:43 * 14:08	4:07 min/km
2	640	Schwartz Heidi	TuS Köln rrh./Bunert- Der	0:41:22	1989 WHK	2	0:41:24	13:20 * 13:43 * 14:18	4:08 min/km
3	554	Schwiede Isabella	Köln läuft!	0:43:20	1985 W30	1	0:43:26	14:12 * 14:17 * 14:50	4:20 min/km
4	523	Zimmermann Carmen	*Bedburg	0:44:07	1977 W40	1	0:44:08	14:05 * 14:40 * 15:20	4:25 min/km
5	606	Rabenstein Kristin	*Düsseldorf	0:46:09	1976 W40	2	0:46:24	15:21 * 15:12 * 15:35	4:37 min/km
6	622	Grosalski Isabelle	LG Gummersbach	0:47:25	1971 W45	1	0:47:30	15:37 * 15:37 * 16:11	4:45 min/km
7	565	Porniece Kumar Marta	Lets Metabolize	0:47:49	1993 WHK	3	0:48:01	15:02 * 15:54 * 16:52	4:47 min/km
8	1297	Päffgen Anne	Köln läuft!	0:47:58	1972 W45	2	0:48:10	16:12 * 15:49 * 15:56	4:48 min/km
9	619	Schöller Helga	LC Euskirchen	0:48:29	1969 W45	3	0:48:36	15:16 * 16:01 * 17:11	4:51 min/km
10	578	Keunecke Dr. Katerina	TPSK 1925 e. V.	0:48:37	1977 W40	3	0:48:42	15:59 * 16:15 * 16:22	4:52 min/km
11	460	Cremer Anna Lena	*Köln	0:48:44	1990 WHK	4	0:48:56	15:16 * 16:19 * 17:07	4:52 min/km
12	492	Mohr Lisa-Marie	*Köln	0:48:45	1991 WHK	5	0:48:52	15:34 * 16:19 * 16:51	4:53 min/km
13	543	Schuster Eva	Gazelle Nippes	0:49:03	1975 W40	4	0:49:13	16:08 * 16:02 * 16:52	4:54 min/km
14	623	Goebels Simone	Roadrunner Mip Mip	0:49:12	1971 W45	4	0:49:17	15:53 * 16:34 * 16:44	4:55 min/km
15	611	Wiesner Cornelia	*Ruppichteroth	0:50:05	1982 W35	1	0:50:23	16:22 * 16:20 * 17:22	5:01 min/km
16	602	Lorenz Carina	*Köln	0:51:12	1995 WHK	6	0:51:20	15:53 * 16:52 * 18:26	5:07 min/km
17	537	Geier Sandra	Dachdeckerei Ragas	0:51:34	1990 WHK	7	0:51:39	16:52 * 18:07 * 16:34	5:09 min/km
18	498	Otten Sarah	*Köln	0:51:39	1993 WHK	8	0:51:47	16:58 * 16:57 * 17:43	5:10 min/km
19	462	Cwiecek Monika	*Brühl	0:52:09	1983 W35	2	0:52:10	16:16 * 17:22 * 18:30	5:13 min/km
20	470	Grunewald Dorit	*Koeln	0:52:11	1977 W40	5	0:52:18	16:46 * 17:23 * 18:00	5:13 min/km
21	499	Pasupathy Lavanya	*Düsseldorf	0:55:01	1984 W30	2	0:55:10	16:57 * 18:54 * 19:09	5:30 min/km
22	749	Edmond Christine	*Köln	0:58:43	1976 W40	6	0:58:52	17:54 * 19:43 * 21:04	5:52 min/km