

## Männer

Platz	Startnr	Name	Verein/*Ort	Gesamt	Brutto	AK-Pl	AK	Jahr	Runden			
1	323	Graw Torsten	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:32:01	0:32:01	1	MHK	91	08:06	07:52	07:54	08:08
2	231	Kaufmann Justus	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:35:00	0:35:01	1	MU18	01	08:17	08:32	08:45	09:25
3	733	Spanier Rene	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:35:06	0:35:06	1	M40	77	08:52	08:31	08:33	09:08
4	230	Röskens Jens	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:35:10	0:35:11	1	M35	83	08:56	08:28	08:37	09:08
5	296	Dasch Thomas	SSF Bonn	0:37:07	0:37:07	1	M30	85	09:15	08:53	08:59	09:58
6	107	Boehning Christian	SSF Bonn	0:37:07	0:37:08	2	M30	85	09:28	09:03	09:06	09:28
7	283	Rosellen Markus	SSG Königswinter	0:37:53	0:37:55	1	M45	73	09:30	09:08	09:17	09:56
8	763	Achtendung John	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:38:24	0:38:25	2	M45	73	09:29	09:17	09:34	10:02
9	307	Müller Luca	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:41:57	0:42:00	2	MU18	02	10:10	10:06	10:31	11:09
10	104	Tesch Norbert	LLG St. Augustin	0:42:46	0:42:48	1	M55	59	11:02	10:30	10:25	10:47
11	57	Runge Günther	VfL Engelskirchen	0:57:04	0:57:09	1	M70	47	13:57	13:53	14:04	15:08

## Frauen

Platz	Startnr	Name	Verein/*Ort	Gesamt	Brutto	AK-Pl	AK	Jahr	Runden			
1	235	Valder Sarah	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:38:49	0:38:50	1	WHK	93	09:42	09:21	09:26	10:18
2	95	Günther Marlen	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:41:31	0:41:32	1	W35	83	10:13	09:59	10:18	11:00
3	228	Van Zweeden Britta	LAV Bad Godesberg	0:44:22	0:44:25	1	W45	70	10:56	10:43	10:54	11:48
4	311	Ems Miriam	Troisdorfer LG	0:46:25	0:46:28	1	WU20	99	11:07	11:15	11:45	12:17
5	106	Vomberg Tamika	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:47:02	0:47:04	1	WU18	01	11:30	11:13	11:36	12:42
6	398	Schäfer Sophie	LAV Habbelrath-Grefrath	0:47:43	0:47:47	2	WU18	02	11:44	11:33	11:57	12:28