

Lauf über 10 km

gedruckt 18.05.2019 13:23:01

Seite 1

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M20								
1	237	Schröer Oliver	*Berlin	0:40:26	0:40:25	M20	6	4:03 min/km
2	213	Erbacher Marvin	Freiwillige Feuerwehr Haan	0:54:58	0:54:49	M20	50	5:29 min/km
3	188	Schäfer Karsten	Team Corni	1:06:22	1:06:14	M20	64	6:37 min/km
Altersklasse Männer M30								
1	198	Rühlemann Clemens	Team ultraSPORTS	0:39:28	0:39:27	M30	4	3:57 min/km
2	196	Urbainczyk Alexander	Bunert Wuppertal	0:41:39	0:41:37	M30	8	4:10 min/km
3	236	Lein Maximilian	*Hilden	0:42:38	0:42:36	M30	10	4:16 min/km
4	219	Bartels Manuel	Vegan Runners	0:43:31	0:43:27	M30	12	4:21 min/km
5	193	Kronenberg Jonas	*Wuppertal	0:43:58	0:43:56	M30	17	4:24 min/km
6	199	Rossow Marvin	Huskies	0:44:02	0:43:59	M30	18	4:24 min/km
7	184	Moog Philipp	Familien Fitness Center	0:58:03	0:52:07	M30	58	5:13 min/km
8	210	Hübener Boris	Freiwillige Feuerwehr Haan	1:07:49	1:07:41	M30	66	6:46 min/km
Altersklasse Männer M35								
1	189	Schäfer Mathias	Team Corni	0:38:55	0:38:54	M35	3	3:53 min/km
2	260	Steffny Dominik	Fortuna Düsseldorf 1895	0:42:17	0:42:16	M35	9	4:14 min/km
3	155	Müller Robert	*Mettmann	0:44:55	0:44:52	M35	20	4:29 min/km
4	201	Stahl Jan	Huskies	0:45:38	0:45:35	M35	22	4:34 min/km
5	197	Buhl Sebastian	Husky	0:46:23	0:46:21	M35	25	4:38 min/km
6	205	Flott Benjamin	*Düsseldorf	0:55:08	0:55:05	M35	52	5:31 min/km
Altersklasse Männer M40								
1	178	Faßbender Stefan	*Hilden	0:36:15	0:36:14	M40	2	3:37 min/km
2	235	Bleibtreu Lars	*Wuppertal	0:42:54	0:42:50	M40	11	4:17 min/km
3	217	Bützer Peter	*Langenfeld	0:45:04	0:45:01	M40	21	4:30 min/km
4	234	Grimm Lars	Feuerwehr Mettmann	0:46:55	0:46:44	M40	28	4:40 min/km
5	230	Vogelsang Mirko	Feuerwehr Erkrath	0:53:51	0:53:43	M40	47	5:22 min/km
6	242	Wiermann Christian	Die Wiermanns	0:56:19	0:56:14	M40	55	5:37 min/km
7	220	Heupel Marc	Happy Running Family	0:56:48	0:56:39	M40	56	5:40 min/km
8	152	Thorant Carsten	IMS Running	0:57:50	0:57:46	M40	57	5:47 min/km
Altersklasse Männer M45								
1	262	Reisinger Stefan	*Hilden	0:40:18	0:40:16	M45	5	4:02 min/km
2	162	Heidelbach Tobias	TSV Hochdahl Triathlon	0:40:40	0:40:37	M45	7	4:04 min/km
3	148	Hoppe Christian	*Velbert	0:43:47	0:43:42	M45	15	4:22 min/km
4	253	Klawa Matthias		0:46:34	0:46:29	M45	26	4:39 min/km
5	169	Appel Patrick	*Haan	0:46:43	0:46:41	M45	27	4:40 min/km
6	208	Breuer Thomas	*Ratingen	0:51:31	0:51:21	M45	37	5:08 min/km
7	221	Straeten Marc	*Kempfen	0:53:09	0:52:57	M45	43	5:18 min/km
8	225	Delhofen Markus	Running Team Grafenberg	0:53:09	0:52:57	M45	44	5:18 min/km
9	191	Schneider Andreas	*Mettmann	0:58:58	0:58:51	M45	60	5:53 min/km

Lauf über 10 km

gedruckt 18.05.2019 13:23:01

Seite 2

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M50								
1	204	Lenz Wolfgang	Rhein-Marathon Düsseldorf	0:35:50	0:35:49	M50	1	3:35 min/km
2	183	Busch Nils	rhein- marathon düsseldorf e.	0:44:31	0:44:27	M50	19	4:27 min/km
3	171	Riedl Detlef	Fortuna Velbert 09	0:45:55	0:45:51	M50	23	4:35 min/km
4	226	Oberem Martin	*Haan	0:48:37	0:48:28	M50	31	4:51 min/km
5	182	Traeger Thorsten	*Haan	0:49:08	0:49:04	M50	32	4:54 min/km
6	151	Pütz Armin	IMS Running	0:50:37	0:50:33	M50	36	5:03 min/km
7	222	Höttges Christoph	Lauftreff Gruitene-Neandertal	0:51:31	0:51:24	M50	38	5:08 min/km
8	156	Sandrock Fritjof	*Velbert	0:52:03	0:51:58	M50	40	5:12 min/km
9	160	Schaefer Frank	*Wuppertal	0:55:01	0:54:56	M50	51	5:30 min/km
10	200	Tews Andreas	*Haan	0:55:10	0:55:04	M50	53	5:30 min/km
11	261	Klein Achim	Feuerwehr Haan	0:59:03	0:58:56	M50	61	5:54 min/km
12	228	Werner Jörn	LC Wuppertal	1:03:21	1:03:15	M50	63	6:20 min/km
13	211	Prudent Frederic	Freiwillige Feuerwehr Haan	1:07:49	1:07:43	M50	66	6:46 min/km
14	212	Limmer Thomas	Freiwillige Feuerwehr Haan	1:07:50	1:07:43	M50	68	6:46 min/km
Altersklasse Männer M55								
1	147	Markus Christian	LT Gruitene-Neandertal	0:43:33	0:43:30	M55	13	4:21 min/km
2	224	Krumbholz Dr. Marcus	TSV Hochdahl Triathlon	0:43:38	0:43:35	M55	14	4:22 min/km
3	240	Isenmann Stefan	TSV Gruitene	0:43:55	0:43:54	M55	16	4:23 min/km
4	167	Knauf Ralf	LT Gruitene-Neandertal	0:48:24	0:48:17	M55	29	4:50 min/km
5	244	Reimund Kliche		0:49:11	0:49:09	M55	33	4:55 min/km
6	174	Hergert Jörg	*Erkrath	0:49:36	0:49:28	M55	35	4:57 min/km
7	192	Otto Stephan	TSV Hochdahl	0:51:53	0:51:45	M55	39	5:11 min/km
8	170	May Achim	TV Witzhelden	0:54:10	0:54:05	M55	49	5:25 min/km
9	215	Reiffert Knut	Haaner Treff	0:55:32	0:55:27	M55	54	5:33 min/km
10	180	Dambor Frank	ohne	1:07:47	1:07:41	M55	65	6:46 min/km
Altersklasse Männer M60								
1	186	Koburg Udo	Leeds United	0:52:57	0:52:46	M60	42	5:17 min/km
2	150	Blüggel Martin	*Essen	0:53:43	0:53:39	M60	46	5:22 min/km
3	232	Stolte Wolfgang	Millrath Funsport	0:54:10	0:54:00	M60	48	5:24 min/km
4	187	Glanz Ekki	Helios Iron Team	0:58:25	0:58:13	M60	59	5:49 min/km
Altersklasse Männer M65								
1	231	Scholten Dietmar	LT Gruitene-Neandertal	0:49:27	0:49:21	M65	34	4:56 min/km
2	179	Jebe Johannes	Lauftreff Kemperdick	0:52:12	0:52:08	M65	41	5:13 min/km
3	185	studzinski georg	lt friedrichsberg	0:53:18	0:53:14	M65	45	5:19 min/km
4	207	Schulz Alfred	SC Bottrop	0:59:06	0:58:55	M65	62	5:54 min/km
Altersklasse Männer MU20								
1	175	Hergert Nils	*Erkrath	0:45:58	0:45:55	MU20	24	4:36 min/km
2	176	Hergert Lars	*Erkrath	0:48:32	0:48:29	MU20	30	4:51 min/km

Lauf über 10 km

gedruckt 18.05.2019 13:23:01

Seite 3

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit	Nettozeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W20								
1	195	Urbainczyk Katharina	Bunert Wuppertal	0:38:04	0:38:03	W20	1	3:48 min/km
2	229	Jüntgen Marie	Feuerwehr Erkrath	0:58:50	0:58:42	W20	12	5:52 min/km
3	159	Teufel Helen	*Neuss	1:03:13	1:03:06	W20	16	6:19 min/km
Altersklasse Frauen W30								
1	216	Stead Susan	*Aachen	0:44:11	0:44:10	W30	2	4:25 min/km
2	157	Kreisel Antje	*Mettmann	0:51:02	0:50:55	W30	3	5:06 min/km
3	202	Brachthäuser Katharina	Flinke Füchschen	0:52:02	0:51:57	W30	4	5:12 min/km
4	166	Symanski Carolin	Mettmann mit dem Herzen dabei	0:58:25	0:58:18	W30	11	5:50 min/km
5	209	Koczy Marta Maria	*Düsseldorf	1:16:46	1:16:37	W30	23	7:40 min/km
Altersklasse Frauen W40								
1	172	Seidel Simone	LT Gruitene-Neandertal	0:53:25	0:53:19	W40	6	5:20 min/km
2	218	Göbel Dr. Tanja	Helios Iron Team	0:57:33	0:57:24	W40	9	5:44 min/km
3	164	Groß Tamara	Mettmann mit dem Herzen dabei	0:59:31	0:59:24	W40	13	5:56 min/km
4	214	Mozer Kerstin	*Wuppertal	1:05:42	1:05:38	W40	18	6:34 min/km
Altersklasse Frauen W45								
1	223	Heidelbach Stephanie	Team Heidelbach	0:55:59	0:55:51	W45	7	5:35 min/km
2	168	Hess-Knauf Frauke	LT Gruitene-Neandertal	0:57:14	0:57:08	W45	8	5:43 min/km
3	233	Dietz Alexandra	TSV Hochdahl	1:06:11	1:06:02	W45	19	6:36 min/km
4	203	Seegers Marcella	Lumaca	1:11:47	1:11:40	W45	21	7:10 min/km
Altersklasse Frauen W50								
1	249	Stops Michaela	TV Witzhelden	0:58:19	0:58:13	W50	10	5:49 min/km
2	190	von Ameln Sabine	*Düsseldorf	1:01:50	1:01:40	W50	15	6:10 min/km
3	149	Arndt Astrid	TB Wülfrath	1:03:32	1:03:24	W50	17	6:20 min/km
Altersklasse Frauen W55								
1	165	Püttmann Vera	Mettmann mit dem Herzen dabei	1:00:33	1:00:26	W55	14	6:03 min/km
2	158	Teufel-Geraedts Regine	*Haan	1:10:32	1:10:25	W55	20	7:03 min/km
3	194	Kühl Petra	*Hilden	1:14:02	1:13:51	W55	22	7:23 min/km
Altersklasse Frauen W60								
1	206	Schulz Rita	SC Bottrop	0:52:10	0:52:07	W60	5	5:13 min/km