

## Lauf über 10 km

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein*/Ort	Bruttozeit - Nettozeit	Jahrg AK	Platz	Geschwindigkeit
1	204	Lenz Wolfgang	Rhein-Marathon	0:35:50 0:35:49	1967M50	1	3:35 min/km
2	178	Faßbender Stefan	*Hilden	0:36:15 0:36:14	1979M40	1	3:37 min/km
3	189	Schäfer Mathias	Team Corni	0:38:55 0:38:54	1984M35	1	3:53 min/km
4	198	Rühlemann Clemens	Team ultraSPORTS	0:39:28 0:39:27	1988M30	1	3:57 min/km
5	262	Reisinger Stefan	*Hilden	0:40:18 0:40:16	1970M45	1	4:02 min/km
6	237	Schröder Oliver	*Berlin	0:40:26 0:40:25	1994M20	1	4:03 min/km
7	162	Heidelbach Tobias	TSV Hochdahl Triathlon	0:40:40 0:40:37	1974M45	2	4:04 min/km
8	196	Urbainczyk Alexander	Bunert Wuppertal	0:41:39 0:41:37	1987M30	2	4:10 min/km
9	260	Steffny Dominik	Fortuna Düsseldorf 1895	0:42:17 0:42:16	1980M35	2	4:14 min/km
10	236	Lein Maximilian	*Hilden	0:42:38 0:42:36	1986M30	3	4:16 min/km
11	235	Bleibtreu Lars	*Wuppertal	0:42:54 0:42:50	1976M40	2	4:17 min/km
12	219	Bartels Manuel	Vegan Runners	0:43:31 0:43:27	1985M30	4	4:21 min/km
13	147	Markus Christian	LT Gruitene-Neandertal	0:43:33 0:43:30	1964M55	1	4:21 min/km
14	224	Krumbholz Dr. Marcus	TSV Hochdahl Triathlon	0:43:38 0:43:35	1963M55	2	4:22 min/km
15	148	Hoppe Christian	*Velbert	0:43:47 0:43:42	1971M45	3	4:22 min/km
16	240	Isenmann Stefan	TSV Gruitene	0:43:55 0:43:54	1964M55	3	4:23 min/km
17	193	Kronenberg Jonas	*Wuppertal	0:43:58 0:43:56	1985M30	5	4:24 min/km
18	199	Rosow Marvin	Huskies	0:44:02 0:43:59	1985M30	6	4:24 min/km
19	183	Busch Nils	rhein- marathon	0:44:31 0:44:27	1969M50	2	4:27 min/km
20	155	Müller Robert	*Mettmann	0:44:55 0:44:52	1982M35	3	4:29 min/km
21	217	Bützer Peter	*Langenfeld	0:45:04 0:45:01	1978M40	3	4:30 min/km
22	201	Stahl Jan	Huskies	0:45:38 0:45:35	1982M35	4	4:34 min/km
23	171	Riedl Detlef	Fortuna Velbert 09	0:45:55 0:45:51	1969M50	3	4:35 min/km
24	175	Hergert Nils	*Erkrath	0:45:58 0:45:55	2000MU20	1	4:36 min/km
25	197	Buhl Sebastian	Husky	0:46:23 0:46:21	1983M35	5	4:38 min/km
26	253	Klawe Matthias		0:46:34 0:46:29	1971M45	4	4:39 min/km
27	169	Appe Patrick	*Haan	0:46:43 0:46:41	1974M45	5	4:40 min/km
28	234	Grimm Lars	Feuerwehr Mettmann	0:46:55 0:46:44	1979M40	4	4:40 min/km
29	167	Knauf Ralf	LT Gruitene-Neandertal	0:48:24 0:48:17	1962M55	4	4:50 min/km
30	176	Hergert Lars	*Erkrath	0:48:32 0:48:29	2000MU20	2	4:51 min/km
31	226	Oberem Martin	*Haan	0:48:37 0:48:28	1969M50	4	4:51 min/km
32	182	Traeger Thorsten	*Haan	0:49:08 0:49:04	1965M50	5	4:54 min/km
33	244	Reimund Kliche		0:49:11 0:49:09	1962M55	5	4:55 min/km
34	231	Scholten Dietmar	LT Gruitene-Neandertal	0:49:27 0:49:21	1952M65	1	4:56 min/km
35	174	Hergert Jörg	*Erkrath	0:49:36 0:49:28	1964M55	6	4:57 min/km
36	151	Pütz Armin	IMS Running	0:50:37 0:50:33	1965M50	6	5:03 min/km
37	208	Breuer Thomas	*Ratingen	0:51:31 0:51:21	1973M45	6	5:08 min/km
38	222	Höttges Christoph	Lauftreff	0:51:31 0:51:24	1968M50	7	5:08 min/km
39	192	Otto Stephan	TSV Hochdahl	0:51:53 0:51:45	1961M55	7	5:11 min/km
40	156	Sandrock Fritjof	*Velbert	0:52:03 0:51:58	1969M50	8	5:12 min/km
41	179	Jebe Johannes	Lauftreff Kemperdick	0:52:12 0:52:08	1954M65	2	5:13 min/km
42	186	Koburg Udo	Leeds United	0:52:57 0:52:46	1956M60	1	5:17 min/km
43	221	Straeten Marc	*Kempfen	0:53:09 0:52:57	1973M45	7	5:18 min/km
44	225	Delhofen Markus	Running Team	0:53:09 0:52:57	1972M45	8	5:18 min/km
45	185	studzinski georg	lt friedrichsberg	0:53:18 0:53:14	1952M65	3	5:19 min/km
46	150	Blüggel Martin	*Essen	0:53:43 0:53:39	1959M60	2	5:22 min/km
47	230	Vogelsang Mirko	Feuerwehr Erkrath	0:53:51 0:53:43	1976M40	5	5:22 min/km
48	232	Stolte Wolfgang	Millrath Funsport	0:54:10 0:54:00	1958M60	3	5:24 min/km
49	170	May Achim	TV Witzhelden	0:54:10 0:54:05	1964M55	8	5:25 min/km
50	213	Erbacher Marvin	Freiwillige Feuerwehr	0:54:58 0:54:49	1991M20	2	5:29 min/km
51	160	Schaefer Frank	*Wuppertal	0:55:01 0:54:56	1968M50	9	5:30 min/km

# Gruitener Felderlauf am 18.05.2019

# Männer

## Lauf über 10 km

gedruckt 18.05.2019 13:22:50 Seite 2

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit - Nettozeit	Jahrg AK	Platz	Geschwindigkeit
52	205	Flott Benjamin	*Düsseldorf	0:55:08 0:55:05	1984M35	6	5:31 min/km
53	200	Tews Andreas	*Haan	0:55:10 0:55:04	1969M50	10	5:30 min/km
54	215	Reiffert Knut	Haaner Treff	0:55:32 0:55:27	1963M55	9	5:33 min/km
55	242	Wiermann Christian	Die Wiermanns	0:56:19 0:56:14	1978M40	6	5:37 min/km
56	220	Heupel Marc	Happy Running Family	0:56:48 0:56:39	1976M40	7	5:40 min/km
57	152	Thorant Carsten	IMS Running	0:57:50 0:57:46	1977M40	8	5:47 min/km
58	184	Moog Philipp	Familien Fitness Center	0:58:03 0:52:07	1985M30	7	5:13 min/km
59	187	Glanz Ekki	Helios Iron Team	0:58:25 0:58:13	1955M60	4	5:49 min/km
60	191	Schneider Andreas	*Mettmann	0:58:58 0:58:51	1974M45	9	5:53 min/km
61	261	Klein Achim	Feuerwehr Haan	0:59:03 0:58:56	1968M50	11	5:54 min/km
62	207	Schulz Alfred	SC Bottrop	0:59:06 0:58:55	1953M65	4	5:54 min/km
63	228	Werner Jörn	LC Wuppertal	1:03:21 1:03:15	1967M50	12	6:20 min/km
64	188	Schäfer Karsten	Team Corni	1:06:22 1:06:14	1991M20	3	6:37 min/km
65	180	Dambor Frank	ohne	1:07:47 1:07:41	1961M55	10	6:46 min/km
66	210	Hübener Boris	Freiwillige Feuerwehr	1:07:49 1:07:41	1985M30	8	6:46 min/km
66	211	Prudent Frederic	Freiwillige Feuerwehr	1:07:49 1:07:43	1965M50	13	6:46 min/km
68	212	Limmer Thomas	Freiwillige Feuerwehr	1:07:50 1:07:43	1969M50	14	6:46 min/km

# Gruitener Felderlauf am 18.05.2019

# Frauen

## Lauf über 10 km

gedruckt 18.05.2019 13:22:50 Seite 3

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Bruttozeit - Nettozeit	Jahrg AK	Platz	Geschwindigkeit
1	195	Urbainczyk Katharina	Bunert Wuppertal	0:38:04 0:38:03	1991W20	1	3:48 min/km
2	216	Stead Susan	*Aachen	0:44:11 0:44:10	1989W30	1	4:25 min/km
3	157	Kreisel Antje	*Mettmann	0:51:02 0:50:55	1985W30	2	5:06 min/km
4	202	Brachthäuser Katharina	Flinke Füchschen	0:52:02 0:51:57	1989W30	3	5:12 min/km
5	206	Schulz Rita	SC Bottrop	0:52:10 0:52:07	1958W60	1	5:13 min/km
6	172	Seidel Simone	LT Gruitene-Neandertal	0:53:25 0:53:19	1978W40	1	5:20 min/km
7	223	Heidelbach Stephanie	Team Heidelberg	0:55:59 0:55:51	1971W45	1	5:35 min/km
8	168	Hess-Knauf Frauke	LT Gruitene-Neandertal	0:57:14 0:57:08	1970W45	2	5:43 min/km
9	218	Göbel Dr. Tanja	Helios Iron Team	0:57:33 0:57:24	1975W40	2	5:44 min/km
10	249	Stops Michaela	TV Witzhelden	0:58:19 0:58:13	1968W50	1	5:49 min/km
11	166	Symanski Carolin	Mettmann mit dem	0:58:25 0:58:18	1988W30	4	5:50 min/km
12	229	Jüntgen Marie	Feuerwehr Erkrath	0:58:50 0:58:42	1992W20	2	5:52 min/km
13	164	Groß Tamara	Mettmann mit dem	0:59:31 0:59:24	1976W40	3	5:56 min/km
14	165	Püttmann Vera	Mettmann mit dem	1:00:33 1:00:26	1963W55	1	6:03 min/km
15	190	von Ameln Sabine	*Düsseldorf	1:01:50 1:01:40	1967W50	2	6:10 min/km
16	159	Teufel Helen	*Neuss	1:03:13 1:03:06	1993W20	3	6:19 min/km
17	149	Arndt Astrid	TB Wülfrath	1:03:32 1:03:24	1969W50	3	6:20 min/km
18	214	Mozer Kerstin	*Wuppertal	1:05:42 1:05:38	1978W40	4	6:34 min/km
19	233	Dietz Alexandra	TSV Hochdahl	1:06:11 1:06:02	1972W45	3	6:36 min/km
20	158	Teufel-Geraedts Regine	*Haan	1:10:32 1:10:25	1961W55	2	7:03 min/km
21	203	Seegers Marcella	Lumaca	1:11:47 1:11:40	1973W45	4	7:10 min/km
22	194	Kühl Petra	*Hilden	1:14:02 1:13:51	1964W55	3	7:23 min/km
23	209	Koczy Marta Maria	*Düsseldorf	1:16:46 1:16:37	1987W30	5	7:40 min/km