



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
1.	(197)	1.	MJ U20	SCHNEEMANN, Till	2002	me-sport	0:37:25
2.	(174)	1.	M45	HEIDELBACH, Tobias	1974	TSV Hochdahl Triathlon	0:38:12
3.	(118)	1.	M40	HANSEN, Hendrik	1981	Fortuna Düsseldorf	0:39:43
4.	(227)	2.	M45	MÖLLER, Sascha	1976	ME läuft	0:41:19
5.	(175)	1.	M35	KAPAHNKE, Daniel	1982	TSV Hochdahl Triathlon	0:41:34
6.	(200)	1.	M60	WILLNER, Detlef	1958	Mettmann	0:43:59
7.	(242)	2.	MJ U20	ROMMERSKIRCHEN, Marvin	2002		0:44:14
8.	(116)	2.	M35	KNOCHE, Jan	1982		0:44:59
9.	(108)	3.	M35	BÖCKERMANN, Max	1984	Mettmann Sport	0:45:10
10.	(156)	1.	M55	ROMMERSKIRCHEN, Ralf	1963		0:45:41
11.	(230)	3.	M45	SEEGERS, Marc-Alexander	1973	Die KinderHerz-Läufer	0:45:51
12.	(127)	1.	M30	BERNITZKI, Friedrich	1988		0:45:56
13.	(228)	2.	M30	WACHSMANN, Marco	1988		0:46:07
14.	(107)	2.	M60	OTTO, Stephan	1961	TSV Hochdahl	0:46:55
15.	(207)	2.	M55	BASMAJI, Jacques	1966		0:47:30
16.	(189)	2.	M40	FITSCHEN, Jan	1977	AOK Laufiebe	0:47:45
17.	(152)	4.	M45	GARN, Thomas	1976		0:48:04
18.	(115)	1.	W45	RÖSCH, Carmen	1975	mettmannLÄUFT	0:48:10
19.	(220)	1.	W35	BOBSIEN, Stephanie	1985		0:48:37
20.	(210)	3.	M40	KOTULLA, Andreas	1981		0:48:44
21.	(182)	1.	M70	STROH, Helmuth	1951	TV Kuppenheim	0:49:00
22.	(141)	1.	M	MISCHKE, Valentin	1995		0:49:04
23.	(119)	3.	M60	DAMM, Harald	1960	LG Wuppertal	0:49:13
24.	(221)	4.	M35	MÜLLER, Raphael	1983		0:49:38
25.	(133)	3.	MJ U20	KRÖBER, Julius	2002		0:49:45
26.	(109)	4.	M60	SCHMIDT, Michael	1961	Orthomol Sport Team	0:50:12
27.	(185)	4.	M40	KRÜGER, Sven	1978	#WERUNDUS	0:50:13
28.	(160)	1.	W40	HARMS, Anke	1977		0:50:14
29.	(124)	2.	W40	KRÜGER, Eva	1980	Haaner TV	0:50:19
30.	(104)	1.	M65	JEBE, Johannes	1954	Hildener AT	0:50:30
31.	(103)	5.	M45	GOLDNER, Dieter	1972		0:50:46
32.	(150)	1.	M50	DRESCHER, Martin	1967	ESV Troisdorf	0:50:54
33.	(159)	1.	W50	MIKULASCH, Nicole	1971	5 vor 8	0:51:15
34.	(105)	5.	M40	GIERON, Grzegorz	1980		0:51:17
35.	(193)	2.	M50	PIEPER, Andreas	1970	Augenärzte Xanten	0:51:29
36.	(106)	6.	M40	MERTENS, Michael	1980		0:51:37
37.	(222)	6.	M45	LÖÖCK, Stefan	1975	SC Donop	0:51:51
38.	(213)	1.	W30	WACHSMANN, Laura	1991		0:52:16
39.	(206)	7.	M45	VERSTAPPEN, Tobias	1974	KHG Mettmann	0:52:26
40.	(212)	2.	M	LABAHN, Niklas	1995		0:52:34
41.	(146)	3.	M55	HOFFMANN, Peter	1966		0:52:36
41.	(195)	3.	M50	STUMPF, Marcus	1970	Team Wohlfühlelektriker	0:52:36
43.	(194)	4.	M55	BENKEL, Uwe	1965		0:53:01
44.	(198)	5.	M55	BIRKER, Torben	1965		0:53:02



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
45.	(168)	5.	M35	ENGELHARDT, Ulrich	1983		0:53:57
46.	(112)	4.	M50	GLÄSER, Frank	1970	TSV Hochdahl	0:54:24
47.	(192)	6.	M55	KEMMANN, Frank	1964	LG Weidensprinter Hilden	0:54:25
48.	(113)	1.	W55	LUX, Gabriele	1966	TSV Hochdahl	0:54:28
49.	(157)	7.	M40	FÜHRER, Markus	1977		0:54:39
50.	(120)	2.	M65	DREES, Ulrich	1956		0:54:41
51.	(209)	8.	M40	KÜHL, Markus	1977		0:54:48
52.	(154)	2.	W30	ROMANOWICZ, Doris	1989	me-sport e.V.	0:54:52
53.	(231)	9.	M40	NITSCHMANN, Timo	1978		0:55:00
54.	(149)	10.	M40	PRAMSCHÜFER, Jörg	1979	MSV Duisburg	0:55:12
54.	(155)	2.	W50	BECK, Edith-Barbara	1969		0:55:12
56.	(167)	2.	W45	MERGENTHALER, Maren	1976		0:55:14
57.	(226)	5.	M50	SANDROCK, Fritjof	1969		0:55:42
58.	(215)	6.	M35	RATZKO, Alexander	1985		0:55:53
59.	(239)	6.	M50	FERNANDEZ SAENZ, Ernesto	1970	U12&family&friends	0:56:15
60.	(158)	3.	M65	MARQUARDT, Uwe	1956	MTHC	0:56:25
61.	(139)	3.	W40	FISCHER, Katrin	1978	Me-Sport Tanzmädels	0:56:49
61.	(140)	7.	M50	FISCHER, Dirk	1967	Freiwillige Feuerwehr Mettmann	0:56:49
63.	(153)	8.	M50	RINDERMANN, Peter	1967		0:56:53
64.	(101)	3.	W45	BERNER, Maren	1976	MELäuft	0:57:07
65.	(233)	8.	M45	LOH, Thorge	1974	#laufensteinfach	0:57:16
66.	(102)	9.	M45	HUELMANN, Christoph	1973	Mettmann Läufer	0:57:34
67.	(172)	4.	W40	STANCZYK, Marta	1980		0:57:59
68.	(170)	5.	W40	FROESE, Sina	1981		0:58:07
69.	(196)	6.	W40	SCHWARZ, Kathrin	1978		0:58:24
70.	(169)	7.	M55	LINNEWEBER, Ralf	1962	meSport Studio	0:58:46
71.	(205)	9.	M50	FELLER, Andreas	1970	Brassert-Runner	0:58:57
72.	(129)	5.	M60	NAUCK, Andreas	1957	Mettmann Sport	0:58:59
73.	(208)	3.	W50	ROMMERSKIRCHEN, Birgit	1967	Familien Fitness Center	0:59:10
74.	(110)	4.	M65	RÖHRKASTEN, Axel	1955		0:59:30
74.	(163)	3.	M30	TAUBER, Sascha	1987		0:59:30
76.	(218)	11.	M40	SCHRÖDER, Christian	1977		0:59:57
77.	(126)	10.	M50	SÖRGEL, Michael	1970	5 vor 8	1:00:29
78.	(184)	8.	M55	WALTER, Diethelm	1964	5 vor 8	1:00:33
79.	(137)	4.	W50	SCHMIDT, Birgit	1968	Mettmann Sport	1:00:53
80.	(183)	10.	M45	STAPPEN, Holger	1973	Lauftreff MeMo	1:01:00
81.	(225)	2.	W35	MÖLLER, Nadine	1982	ME läuft	1:01:03
82.	(173)	4.	W45	SCHORN, Martina	1974	Lauftreff Me Sport	1:01:23
83.	(202)	4.	MJ U20	NELL, Luca	2003	ASV Tiefenbroich	1:01:52
83.	(237)	4.	MJ U20	KOHMANN, Max	2003		1:01:52
85.	(128)	11.	M50	KELL, Lars	1970	Lars Loift 2021	1:02:02
86.	(236)	7.	W40	KEHRBACH, Kerstin	1981		1:02:26
87.	(135)	3.	W35	RICHARDT, Anna	1982	me-sport	1:02:43
88.	(164)	6.	M60	UHL, Rainer	1960	Lauftreff Gruitzen Neandertal	1:03:01



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
89.	(147)	12.	M40	STRAUß, Oliver	1981		1:03:03
90.	(166)	7.	M35	VOWINCKEL, Niklas	1982	me-Sport Kurse	1:04:07
91.	(187)	4.	W35	HOFFMANN, Nadine	1985	FF Hubbelrath	1:04:29
92.	(244)	9.	M55	LANGENSIEPEN, Christian	1964	DRK Erkrath	1:05:05
93.	(117)	5.	W35	KNOCHE, Sarah	1984		1:05:42
94.	(238)	13.	M40	SOMNITZ, Christof	1980	Kreisverwaltung Mettmann	1:05:45
95.	(178)	6.	W35	WEISHAUPT, Marina	1985		1:06:22
96.	(162)	8.	W40	BUDDE, Carmen	1977		1:06:23
97.	(232)	14.	M40	SCHÄFER, Sascha	1979		1:06:37
98.	(161)	12.	M50	BUDDE, Carsten	1969		1:06:55
99.	(241)	2.	W55	BURGEY, Angelika	1966		1:07:55
100.	(240)	7.	M60	BURGEY, Martin	1961	ASC Marathon Friedberg	1:07:58
100.	(243)	13.	M50	SCHMITZ, Michael	1968		1:07:58
102.	(121)	5.	W50	BÄRLEKEN, Lydia	1967		1:08:06
103.	(145)	8.	M60	STEFFENS, Wolfgang	1957	OPS	1:08:41
104.	(204)	10.	M55	PRENGEL, Andreas	1966		1:09:09
105.	(114)	5.	W45	GROßMANN, Elke	1972	ME Sport	1:09:34
106.	(188)	15.	M40	ABELS, Sven	1977	FF Hubbelrath	1:09:38
107.	(136)	9.	W40	SIEGMUND, Sylwia	1977	me-sport	1:09:54
108.	(235)	1.	WJ U16	BALD, Ayelen	2006		1:10:15
109.	(151)	11.	M55	ZAULICK, Andreas	1963		1:13:28
110.	(131)	7.	W35	BECKER, Betty	1984	Me Sport	1:15:38
111.	(224)	1.	MK U12	AFFELD, Lasse	2011	Mettmann sport	1:15:50
112.	(223)	10.	W40	AFFELD, Julia	1979		1:16:40
113.	(234)	16.	M40	BALD, Michael	1977	Me Sport	1:19:54

Anzahl Teilnehmer: 113



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
WEIBLICH							
1.	(115)	1.	W45	RÖSCH, Carmen	1975	mettmannLÄUFT	0:48:10
2.	(220)	1.	W35	BOBSIEN, Stephanie	1985		0:48:37
3.	(160)	1.	W40	HARMS, Anke	1977		0:50:14
4.	(124)	2.	W40	KRÜGER, Eva	1980	Haaner TV	0:50:19
5.	(159)	1.	W50	MIKULASCH, Nicole	1971	5 vor 8	0:51:15
6.	(213)	1.	W30	WACHSMANN, Laura	1991		0:52:16
7.	(113)	1.	W55	LUX, Gabriele	1966	TSV Hochdahl	0:54:28
8.	(154)	2.	W30	ROMANOWICZ, Doris	1989	me-sport e.V.	0:54:52
9.	(155)	2.	W50	BECK, Edith-Barbara	1969		0:55:12
10.	(167)	2.	W45	MERGENTHALER, Maren	1976		0:55:14
11.	(139)	3.	W40	FISCHER, Katrin	1978	Me-Sport Tanzmädels	0:56:49
12.	(101)	3.	W45	BERNER, Maren	1976	MELäuft	0:57:07
13.	(172)	4.	W40	STANCZYK, Marta	1980		0:57:59
14.	(170)	5.	W40	FROESE, Sina	1981		0:58:07
15.	(196)	6.	W40	SCHWARZ, Kathrin	1978		0:58:24
16.	(208)	3.	W50	ROMMERSKIRCHEN, Birgit	1967	Familien Fitness Center	0:59:10
17.	(137)	4.	W50	SCHMIDT, Birgit	1968	Mettmann Sport	1:00:53
18.	(225)	2.	W35	MÖLLER, Nadine	1982	ME läuft	1:01:03
19.	(173)	4.	W45	SCHORN, Martina	1974	Lauftreff Me Sport	1:01:23
20.	(236)	7.	W40	KEHRBACH, Kerstin	1981		1:02:26
21.	(135)	3.	W35	RICHARDT, Anna	1982	me-sport	1:02:43
22.	(187)	4.	W35	HOFFMANN, Nadine	1985	FF Hubbelrath	1:04:29
23.	(117)	5.	W35	KNOCHE, Sarah	1984		1:05:42
24.	(178)	6.	W35	WEISHAUPT, Marina	1985		1:06:22
25.	(162)	8.	W40	BUDDE, Carmen	1977		1:06:23
26.	(241)	2.	W55	BURGEY, Angelika	1966		1:07:55
27.	(121)	5.	W50	BÄRLEKEN, Lydia	1967		1:08:06
28.	(114)	5.	W45	GROßMANN, Elke	1972	ME Sport	1:09:34
29.	(136)	9.	W40	SIEGMUND, Sylwia	1977	me-sport	1:09:54
30.	(235)	1.	WJ U16	BALD, Ayelen	2006		1:10:15
31.	(131)	7.	W35	BECKER, Betty	1984	Me Sport	1:15:38
32.	(223)	10.	W40	AFFELD, Julia	1979		1:16:40



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
MÄNNLICH							
1.	(197)	1.	MJ U20	SCHNEEMANN, Till	2002	me-sport	0:37:25
2.	(174)	1.	M45	HEIDELBACH, Tobias	1974	TSV Hochdahl Triathlon	0:38:12
3.	(118)	1.	M40	HANSEN, Hendrik	1981	Fortuna Düsseldorf	0:39:43
4.	(227)	2.	M45	MÖLLER, Sascha	1976	ME läuft	0:41:19
5.	(175)	1.	M35	KAPAHNKE, Daniel	1982	TSV Hochdahl Triathlon	0:41:34
6.	(200)	1.	M60	WILLNER, Detlef	1958	Mettmann	0:43:59
7.	(242)	2.	MJ U20	ROMMERSKIRCHEN, Marvin	2002		0:44:14
8.	(116)	2.	M35	KNOCHE, Jan	1982		0:44:59
9.	(108)	3.	M35	BÖCKERMANN, Max	1984	Mettmann Sport	0:45:10
10.	(156)	1.	M55	ROMMERSKIRCHEN, Ralf	1963		0:45:41
11.	(230)	3.	M45	SEEGERS, Marc-Alexander	1973	Die KinderHerz-Läufer	0:45:51
12.	(127)	1.	M30	BERNITZKI, Friedrich	1988		0:45:56
13.	(228)	2.	M30	WACHSMANN, Marco	1988		0:46:07
14.	(107)	2.	M60	OTTO, Stephan	1961	TSV Hochdahl	0:46:55
15.	(207)	2.	M55	BASMAJI, Jacques	1966		0:47:30
16.	(189)	2.	M40	FITSCHEN, Jan	1977	AOK Laufiebe	0:47:45
17.	(152)	4.	M45	GARN, Thomas	1976		0:48:04
18.	(210)	3.	M40	KOTULLA, Andreas	1981		0:48:44
19.	(182)	1.	M70	STROH, Helmuth	1951	TV Kuppenheim	0:49:00
20.	(141)	1.	M	MISCHKE, Valentin	1995		0:49:04
21.	(119)	3.	M60	DAMM, Harald	1960	LG Wuppertal	0:49:13
22.	(221)	4.	M35	MÜLLER, Raphael	1983		0:49:38
23.	(133)	3.	MJ U20	KRÖBER, Julius	2002		0:49:45
24.	(109)	4.	M60	SCHMIDT, Michael	1961	Orthomol Sport Team	0:50:12
25.	(185)	4.	M40	KRÜGER, Sven	1978	#WERUNDUS	0:50:13
26.	(104)	1.	M65	JEBE, Johannes	1954	Hildener AT	0:50:30
27.	(103)	5.	M45	GOLDNER, Dieter	1972		0:50:46
28.	(150)	1.	M50	DRESCHER, Martin	1967	ESV Troisdorf	0:50:54
29.	(105)	5.	M40	GIERON, Grzegorz	1980		0:51:17
30.	(193)	2.	M50	PIEPER, Andreas	1970	Augenärzte Xanten	0:51:29
31.	(106)	6.	M40	MERTENS, Michael	1980		0:51:37
32.	(222)	6.	M45	LÖÖCK, Stefan	1975	SC Donop	0:51:51
33.	(206)	7.	M45	VERSTAPPEN, Tobias	1974	KHG Mettmann	0:52:26
34.	(212)	2.	M	LABAHN, Niklas	1995		0:52:34
35.	(146)	3.	M55	HOFFMANN, Peter	1966		0:52:36
35.	(195)	3.	M50	STUMPF, Marcus	1970	Team Wohlfühlelektriker	0:52:36
37.	(194)	4.	M55	BENKEL, Uwe	1965		0:53:01
38.	(198)	5.	M55	BIRKER, Torben	1965		0:53:02
39.	(168)	5.	M35	ENGELHARDT, Ulrich	1983		0:53:57
40.	(112)	4.	M50	GLÄSER, Frank	1970	TSV Hochdahl	0:54:24
41.	(192)	6.	M55	KEMMANN, Frank	1964	LG Weidensprinter Hilden	0:54:25
42.	(157)	7.	M40	FÜHRER, Markus	1977		0:54:39



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
43.	(120)	2.	M65	DREES, Ulrich	1956		0:54:41
44.	(209)	8.	M40	KÜHL, Markus	1977		0:54:48
45.	(231)	9.	M40	NITSCHMANN, Timo	1978		0:55:00
46.	(149)	10.	M40	PRAMSCHÜFER, Jörg	1979	MSV Duisburg	0:55:12
47.	(226)	5.	M50	SANDROCK, Fritjof	1969		0:55:42
48.	(215)	6.	M35	RATZKO, Alexander	1985		0:55:53
49.	(239)	6.	M50	FERNANDEZ SAENZ, Ernesto	1970	U12&family&friends	0:56:15
50.	(158)	3.	M65	MARQUARDT, Uwe	1956	MTHC	0:56:25
51.	(140)	7.	M50	FISCHER, Dirk	1967	Freiwillige Feuerwehr Mettmann	0:56:49
52.	(153)	8.	M50	RINDERMANN, Peter	1967		0:56:53
53.	(233)	8.	M45	LOH, Thorge	1974	#laufensteinfach	0:57:16
54.	(102)	9.	M45	HUELMANN, Christoph	1973	Mettmann Lläuft	0:57:34
55.	(169)	7.	M55	LINNEWEBER, Ralf	1962	meSport Studio	0:58:46
56.	(205)	9.	M50	FELLER, Andreas	1970	Brassert-Runner	0:58:57
57.	(129)	5.	M60	NAUCK, Andreas	1957	Mettmann Sport	0:58:59
58.	(110)	4.	M65	RÖHRKASTEN, Axel	1955		0:59:30
58.	(163)	3.	M30	TAUBER, Sascha	1987		0:59:30
60.	(218)	11.	M40	SCHRÖDER, Christian	1977		0:59:57
61.	(126)	10.	M50	SÖRGEL, Michael	1970	5 vor 8	1:00:29
62.	(184)	8.	M55	WALTER, Diethelm	1964	5 vor 8	1:00:33
63.	(183)	10.	M45	STAPPEN, Holger	1973	Lauftreff MeMo	1:01:00
64.	(202)	4.	MJ U20	NELL, Luca	2003	ASV Tiefenbroich	1:01:52
64.	(237)	4.	MJ U20	KOHMANN, Max	2003		1:01:52
66.	(128)	11.	M50	KELL, Lars	1970	Lars Loift 2021	1:02:02
67.	(164)	6.	M60	UHL, Rainer	1960	Lauftreff Gruiten Neandertal	1:03:01
68.	(147)	12.	M40	STRAUß, Oliver	1981		1:03:03
69.	(166)	7.	M35	VOWINCKEL, Niklas	1982	me-Sport Kurse	1:04:07
70.	(244)	9.	M55	LANGENSIEPEN, Christian	1964	DRK Erkrath	1:05:05
71.	(238)	13.	M40	SOMNITZ, Christof	1980	Kreisverwaltung Mettmann	1:05:45
72.	(232)	14.	M40	SCHÄFER, Sascha	1979		1:06:37
73.	(161)	12.	M50	BUDE, Carsten	1969		1:06:55
74.	(240)	7.	M60	BURGEY, Martin	1961	ASC Marathon Friedberg	1:07:58
74.	(243)	13.	M50	SCHMITZ, Michael	1968		1:07:58
76.	(145)	8.	M60	STEFFENS, Wolfgang	1957	OPS	1:08:41
77.	(204)	10.	M55	PRENGEL, Andreas	1966		1:09:09
78.	(188)	15.	M40	ABELS, Sven	1977	FF Hubbelrath	1:09:38
79.	(151)	11.	M55	ZAULICK, Andreas	1963		1:13:28
80.	(224)	1.	MK U12	AFFELD, Lasse	2011	Mettmann sport	1:15:50
81.	(234)	16.	M40	BALD, Michael	1977	Me Sport	1:19:54

Anzahl Teilnehmer: 113



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
MÄNNER							
1.	(141)	20.	M	MISCHKE, Valentin	1995		0:49:04
2.	(212)	34.	M	LABAHN, Niklas	1995		0:52:34
SENIOREN M30							
1.	(127)	12.	M	BERNITZKI, Friedrich	1988		0:45:56
2.	(228)	13.	M	WACHSMANN, Marco	1988		0:46:07
3.	(163)	58.	M	TAUBER, Sascha	1987		0:59:30
SENIOREN M35							
1.	(175)	5.	M	KAPAHNKE, Daniel	1982	TSV Hochdahl Triathlon	0:41:34
2.	(116)	8.	M	KNOCHE, Jan	1982		0:44:59
3.	(108)	9.	M	BÖCKERMANN, Max	1984	Mettmann Sport	0:45:10
4.	(221)	22.	M	MÜLLER, Raphael	1983		0:49:38
5.	(168)	39.	M	ENGELHARDT, Ulrich	1983		0:53:57
6.	(215)	48.	M	RATZKO, Alexander	1985		0:55:53
7.	(166)	69.	M	VOWINCKEL, Niklas	1982	me-Sport Kurse	1:04:07
SENIOREN M40							
1.	(118)	3.	M	HANSEN, Hendrik	1981	Fortuna Düsseldorf	0:39:43
2.	(189)	16.	M	FITSCHEN, Jan	1977	AOK Laufiebe	0:47:45
3.	(210)	18.	M	KOTULLA, Andreas	1981		0:48:44
4.	(185)	25.	M	KRÜGER, Sven	1978	#WERUNDUS	0:50:13
5.	(105)	29.	M	GIERON, Grzegorz	1980		0:51:17
6.	(106)	31.	M	MERTENS, Michael	1980		0:51:37
7.	(157)	42.	M	FÜHRER, Markus	1977		0:54:39
8.	(209)	44.	M	KÜHL, Markus	1977		0:54:48
9.	(231)	45.	M	NITSCHMANN, Timo	1978		0:55:00
10.	(149)	46.	M	PRAMSCHÜFER, Jörg	1979	MSV Duisburg	0:55:12
11.	(218)	60.	M	SCHRÖDER, Christian	1977		0:59:57
12.	(147)	68.	M	STRAUß, Oliver	1981		1:03:03
13.	(238)	71.	M	SOMNITZ, Christof	1980	Kreisverwaltung Mettmann	1:05:45
14.	(232)	72.	M	SCHÄFER, Sascha	1979		1:06:37
15.	(188)	78.	M	ABELS, Sven	1977	FF Hubbelrath	1:09:38
16.	(234)	81.	M	BALD, Michael	1977	Me Sport	1:19:54



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
SENIOREN M45							
1.	(174)	2.	M	HEIDELBACH, Tobias	1974	TSV Hochdahl Triathlon	0:38:12
2.	(227)	4.	M	MÖLLER, Sascha	1976	ME läuft	0:41:19
3.	(230)	11.	M	SEEGERS, Marc-Alexander	1973	Die KinderHerz-Läufer	0:45:51
4.	(152)	17.	M	GARN, Thomas	1976		0:48:04
5.	(103)	27.	M	GOLDNER, Dieter	1972		0:50:46
6.	(222)	32.	M	LÖÖCK, Stefan	1975	SC Donop	0:51:51
7.	(206)	33.	M	VERSTAPPEN, Tobias	1974	KHG Mettmann	0:52:26
8.	(233)	53.	M	LOH, Thorge	1974	#laufenisteinfach	0:57:16
9.	(102)	54.	M	HUELMANN, Christoph	1973	Mettmann Läufer	0:57:34
10.	(183)	63.	M	STAPPEN, Holger	1973	Lauftreff MeMo	1:01:00
SENIOREN M50							
1.	(150)	28.	M	DRESCHER, Martin	1967	ESV Troisdorf	0:50:54
2.	(193)	30.	M	PIEPER, Andreas	1970	Augenärzte Xanten	0:51:29
3.	(195)	35.	M	STUMPF, Marcus	1970	Team Wohlfühlelektriker	0:52:36
4.	(112)	40.	M	GLÄSER, Frank	1970	TSV Hochdahl	0:54:24
5.	(226)	47.	M	SANDROCK, Fritjof	1969		0:55:42
6.	(239)	49.	M	FERNANDEZ SAENZ, Ernesto	1970	U12&family&friends	0:56:15
7.	(140)	51.	M	FISCHER, Dirk	1967	Freiwillige Feuerwehr Mettmann	0:56:49
8.	(153)	52.	M	RINDERMANN, Peter	1967		0:56:53
9.	(205)	56.	M	FELLER, Andreas	1970	Brassert-Runner	0:58:57
10.	(126)	61.	M	SÖRGEL, Michael	1970	5 vor 8	1:00:29
11.	(128)	66.	M	KELL, Lars	1970	Lars Loift 2021	1:02:02
12.	(161)	73.	M	BUDDE, Carsten	1969		1:06:55
13.	(243)	74.	M	SCHMITZ, Michael	1968		1:07:58
SENIOREN M55							
1.	(156)	10.	M	ROMMERSKIRCHEN, Ralf	1963		0:45:41
2.	(207)	15.	M	BASMAJI, Jacques	1966		0:47:30
3.	(146)	35.	M	HOFFMANN, Peter	1966		0:52:36
4.	(194)	37.	M	BENKEL, Uwe	1965		0:53:01
5.	(198)	38.	M	BIRKER, Torben	1965		0:53:02
6.	(192)	41.	M	KEMMANN, Frank	1964	LG Weidensprinter Hilden	0:54:25
7.	(169)	55.	M	LINNEWEBER, Ralf	1962	meSport Studio	0:58:46
8.	(184)	62.	M	WALTER, Diethelm	1964	5 vor 8	1:00:33
9.	(244)	70.	M	LANGENSIEPEN, Christian	1964	DRK Erkrath	1:05:05
10.	(204)	77.	M	PRENGEL, Andreas	1966		1:09:09
11.	(151)	79.	M	ZAULICK, Andreas	1963		1:13:28



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
SENIOREN M60							
1.	(200)	6.	M	WILLNER, Detlef	1958	Mettmann	0:43:59
2.	(107)	14.	M	OTTO, Stephan	1961	TSV Hochdahl	0:46:55
3.	(119)	21.	M	DAMM, Harald	1960	LG Wuppertal	0:49:13
4.	(109)	24.	M	SCHMIDT, Michael	1961	Orthomol Sport Team	0:50:12
5.	(129)	57.	M	NAUCK, Andreas	1957	Mettmann Sport	0:58:59
6.	(164)	67.	M	UHL, Rainer	1960	Laufftreff Gruitzen Neandertal	1:03:01
7.	(240)	74.	M	BURGEY, Martin	1961	ASC Marathon Friedberg	1:07:58
8.	(145)	76.	M	STEFFENS, Wolfgang	1957	OPS	1:08:41
SENIOREN M65							
1.	(104)	26.	M	JEBE, Johannes	1954	Hildener AT	0:50:30
2.	(120)	43.	M	DREES, Ulrich	1956		0:54:41
3.	(158)	50.	M	MARQUARDT, Uwe	1956	MTHC	0:56:25
4.	(110)	58.	M	RÖHRKASTEN, Axel	1955		0:59:30
SENIOREN M70							
1.	(182)	19.	M	STROH, Helmuth	1951	TV Kuppenheim	0:49:00
MÄNNL. JUGEND U20							
1.	(197)	1.	M	SCHNEEMANN, Till	2002	me-sport	0:37:25
2.	(242)	7.	M	ROMMERSKIRCHEN, Marvin	2002		0:44:14
3.	(133)	23.	M	KRÖBER, Julius	2002		0:49:45
4.	(202)	64.	M	NELL, Luca	2003	ASV Tiefenbroich	1:01:52
4.	(237)	64.	M	KOHMANN, Max	2003		1:01:52
MÄNNL. KINDER U12							
1.	(224)	80.	M	AFFELD, Lasse	2011	Mettmann sport	1:15:50
SENIORINNEN W30							
1.	(213)	6.	W	WACHSMANN, Laura	1991		0:52:16
2.	(154)	8.	W	ROMANOWICZ, Doris	1989	me-sport e.V.	0:54:52
SENIORINNEN W35							
1.	(220)	2.	W	BOBSIEN, Stephanie	1985		0:48:37
2.	(225)	18.	W	MÖLLER, Nadine	1982	ME läuft	1:01:03
3.	(135)	21.	W	RICHARDT, Anna	1982	me-sport	1:02:43
4.	(187)	22.	W	HOFFMANN, Nadine	1985	FF Hubbelrath	1:04:29
5.	(117)	23.	W	KNOCHE, Sarah	1984		1:05:42
6.	(178)	24.	W	WEISHAUPT, Marina	1985		1:06:22
7.	(131)	31.	W	BECKER, Betty	1984	Me Sport	1:15:38



AlternativRun 2021 – Gemeinsam alleine laufen

ALTERNATIVRUN (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
SENIORINNEN W40							
1.	(160)	3.	W	HARMS, Anke	1977		0:50:14
2.	(124)	4.	W	KRÜGER, Eva	1980	Haaner TV	0:50:19
3.	(139)	11.	W	FISCHER, Katrin	1978	Me-Sport Tanzmädels	0:56:49
4.	(172)	13.	W	STANCZYK, Marta	1980		0:57:59
5.	(170)	14.	W	FROESE, Sina	1981		0:58:07
6.	(196)	15.	W	SCHWARZ, Kathrin	1978		0:58:24
7.	(236)	20.	W	KEHRBACH, Kerstin	1981		1:02:26
8.	(162)	25.	W	BUDDE, Carmen	1977		1:06:23
9.	(136)	29.	W	SIEGMUND, Sylwia	1977	me-sport	1:09:54
10.	(223)	32.	W	AFFELD, Julia	1979		1:16:40
SENIORINNEN W45							
1.	(115)	1.	W	RÖSCH, Carmen	1975	mettmannLÄUFT	0:48:10
2.	(167)	10.	W	MERGENTHALER, Maren	1976		0:55:14
3.	(101)	12.	W	BERNER, Maren	1976	MELäuft	0:57:07
4.	(173)	19.	W	SCHORN, Martina	1974	Lauftreff Me Sport	1:01:23
5.	(114)	28.	W	GROßMANN, Elke	1972	ME Sport	1:09:34
SENIORINNEN W50							
1.	(159)	5.	W	MIKULASCH, Nicole	1971	5 vor 8	0:51:15
2.	(155)	9.	W	BECK, Edith-Barbara	1969		0:55:12
3.	(208)	16.	W	ROMMERSKIRCHEN, Birgit	1967	Familien Fitness Center	0:59:10
4.	(137)	17.	W	SCHMIDT, Birgit	1968	Mettmann Sport	1:00:53
5.	(121)	27.	W	BÄRLEKEN, Lydia	1967		1:08:06
SENIORINNEN W55							
1.	(113)	7.	W	LUX, Gabriele	1966	TSV Hochdahl	0:54:28
2.	(241)	26.	W	BURGEY, Angelika	1966		1:07:55
WEIBL. JUGEND U16							
1.	(235)	30.	W	BALD, Ayelen	2006		1:10:15

Anzahl Teilnehmer: 113