



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
1.	(1274)	1. M30	FABIANOWSKI, Dominik	1989	TV Refrath	0:32:30	<b>0:32:31</b>
2.	(1043)	1. M35	DAHL, Simon	1987	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:32:39	<b>0:32:39</b>
3.	(1118)	1. M U23	LAND, Jonas	2002	LAZ Rhein-Sieg	0:33:12	<b>0:33:13</b>
4.	(1158)	2. M30	ORTMANN, Frederik	1992	LAZ Rhein-Sieg	0:33:27	<b>0:33:28</b>
5.	(613)	3. M30	VAN RIESEN, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	0:33:29	<b>0:33:31</b>
6.	(1301)	2. M35	LANGE, Steffen	1984	Shirtwood	0:33:39	<b>0:33:39</b>
7.	(187)	1. M40	HORCH, Viktor	1980	TuS Deuz	0:34:40	<b>0:34:42</b>
8.	(1276)	4. M30	BREUER, Dennis	1990	ASV Duisburg	0:34:42	<b>0:34:43</b>
9.	(1186)	1. M	SCHON, Fabian	1999	LC Rehlingen	0:34:51	<b>0:34:53</b>
10.	(1006)	2. M40	BECKER, Christian	1981	TuS Deuz	0:34:55	<b>0:34:57</b>
11.	(646)	3. M35	ZIMMERMANN, Chris	1986	Tri Club Wuppertal	0:34:57	<b>0:34:57</b>
12.	(139)	4. M35	GRYSKO, Michael	1987	LG Wuppertal	0:35:01	<b>0:35:04</b>
13.	(1278)	1. M45	KRUEK, Karsten	1978	ASV Duisburg	0:35:06	<b>0:35:07</b>
14.	(263)	5. M35	MARCKS, Kai	1986	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:35:32	<b>0:35:33</b>
15.	(1277)	1. W	WEHR, Katharina	1996	ASV Duisburg	0:35:52	<b>0:35:53</b>
16.	(227)	2. M	KOPEZKI, Yannik	1994	TV Refrath	0:35:54	<b>0:35:55</b>
17.	(1214)	1. MJ U20	VILLARD, Jakob	2005	LC Rehlingen	0:35:55	<b>0:35:56</b>
18.	(1133)	3. M40	LORSBACH, Thomas	1983	TuS Deuz	0:35:59	<b>0:36:01</b>
19.	(1293)	5. M30	FLADER, Moritz	1991	LG Gummersbach	0:36:36	<b>0:36:37</b>
20.	(236)	6. M35	KUSCH, Sebastian	1987	Tri Club Wuppertal	0:36:39	<b>0:36:40</b>
21.	(27)	4. M40	BAUMERT, Oliver	1982	#iamsport	0:36:39	<b>0:36:41</b>
22.	(1033)	3. M	BURG, Jean-Marc	1996	LC Rehlingen	0:37:04	<b>0:37:05</b>
23.	(1308)	1. M55	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:37:23	<b>0:37:25</b>
24.	(1222)	2. W	WELKER, Katharina	2000	LC Rehlingen	0:37:34	<b>0:37:35</b>
25.	(699)	5. M40	PILGRAM, Stefan	1981	Tischlerei Schmitz + Pilgram	0:37:34	<b>0:37:36</b>
26.	(603)	1. W30	TALLMANN, Joanna	1991	Selbstläufer Altenahr	0:37:55	<b>0:37:58</b>
27.	(557)	1. M50	SCHNEIDER, Thomas	1969	LG RWE Power	0:37:56	<b>0:37:58</b>
28.	(1223)	7. M35	WESTERHAUSEN, Thomas	1984	LAZ Rhein-Sieg	0:38:05	<b>0:38:06</b>
29.	(1153)	2. M50	NIESWAND, Patrick	1973	SC Holweide	0:38:06	<b>0:38:11</b>
30.	(1194)	3. M50	SENNER, Andreas	1969	TuS Deuz	0:38:09	<b>0:38:11</b>
31.	(1023)	2. M55	BROCKFELD, Stefan	1966	TuS Deuz	0:38:13	<b>0:38:15</b>
32.	(1296)	4. M	SCHWENKER, Janek	1999		0:38:15	<b>0:38:18</b>
33.	(1292)	3. M55	NIEMANN, Christoph	1968	LG Gummersbach	0:38:22	<b>0:38:24</b>
34.	(289)	8. M35	MÜLLER, Matthias	1988		0:38:26	<b>0:38:31</b>
35.	(1275)	6. M30	LANGWALD, Fabian	1989		0:38:56	<b>0:39:01</b>
36.	(1279)	2. M45	FEUERBACH, Oliver	1978	LAZ Rhein-Sieg	0:39:10	<b>0:39:13</b>
37.	(25)	7. M30	BAUM, Gregor	1993	Triathlon-Werkstatt Bonn	0:39:09	<b>0:39:13</b>
38.	(507)	5. M	PEMBAUR, Felix	1994	Campana Racing Team / RV Adler	0:39:17	<b>0:39:19</b>
39.	(609)	4. M50	TRZASKALIK, Martin	1973		0:39:12	<b>0:39:20</b>
40.	(216)	5. M50	KISTNER, Axel	1973		0:39:18	<b>0:39:23</b>
41.	(255)	2. W30	LÜCHTEFELD, Alice	1992	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:39:21	<b>0:39:23</b>
42.	(1271)	4. M55	NAGEL, Rainer	1967		0:39:22	<b>0:39:26</b>
43.	(99)	6. M50	DUNCKER, Tobi	1971		0:39:24	<b>0:39:28</b>
44.	(1126)	1. W45	LINDER, Melanie	1975	Düsseldorf	0:39:28	<b>0:39:30</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
45.	(705)		DIETRICH, Sven		Nifty Wolves	0:39:41	<b>0:39:44</b>
46.	(621)	3. M45	WAHL, Guido	1978	Brühler TV 1879	0:39:44	<b>0:39:49</b>
47.	(19)	5. M55	BANK, Dirk	1968	TuS Kreuzweingarten-Rheder	0:40:05	<b>0:40:06</b>
48.	(1317)	9. M35	GROßER, Patrick	1984		0:40:00	<b>0:40:11</b>
49.	(111)	10. M35	EULER, Marco	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:13	<b>0:40:18</b>
50.	(78)	6. M55	CHRISTEN, Peter	1964	ASV Köln e.V.	0:40:19	<b>0:40:24</b>
51.	(167)	4. M45	HEMMERSBACH, Stephan	1978	LAZ Rhein-Sieg	0:40:24	<b>0:40:28</b>
52.	(264)	6. M40	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:40:35	<b>0:40:37</b>
53.	(1042)	11. M35	COYLE, Finbar	1984		0:40:23	<b>0:40:38</b>
54.	(1263)	6. M	JANSSEN, Simon	1995	7GNOMES	0:40:30	<b>0:40:40</b>
55.	(1229)	7. M40	ZENTNER, Markus	1982	ASV Köln Triathlon	0:40:42	<b>0:40:46</b>
56.	(1273)	7. M50	KÖHNS, Thomas	1969	SSF Bonn	0:40:44	<b>0:40:49</b>
57.	(1020)	8. M30	BREITBARTH, Chris	1989	MACH3 Köln e.V.	0:40:48	<b>0:40:54</b>
58.	(704)	1. W U23	HAHN, Nathalie	2001		0:40:54	<b>0:40:56</b>
59.	(23)	5. M45	BAUCH, Torsten	1978		0:40:51	<b>0:40:57</b>
60.	(698)	6. M45	GÜNTHER, Thomas Oliver	1974	SSF Bonn Triathlon	0:40:51	<b>0:40:58</b>
61.	(1005)	7. M	BALZER, Luca-David	1997		0:41:02	<b>0:41:07</b>
62.	(226)	8. M40	KOLTER, Dominik	1982	Kugelblizze	0:40:54	<b>0:41:08</b>
63.	(1176)	7. M55	ROTTLER, Andreas	1967	TuS Deuz	0:41:06	<b>0:41:10</b>
64.	(123)	9. M40	FREYALDENHOVEN, Jan	1983	Köln läuft	0:40:59	<b>0:41:17</b>
65.	(685)	7. M45	SCHWEYEN, Andreas	1977	Go Hard or go Home- Erdinger	0:41:12	<b>0:41:19</b>
66.	(1180)	8. M50	SCHENK, Michael	1971	SV Hellas Siegburg	0:41:16	<b>0:41:22</b>
67.	(522)	10. M40	RAHMLow, Alexander	1979		0:40:59	<b>0:41:23</b>
68.	(142)	1. W40	GÜNTHER, Marlen	1983	LAZ Rhein-Sieg	0:41:24	<b>0:41:27</b>
69.	(1267)	9. M50	RÖLLGEN, Thomas	1973	Mach3 Köln e.V.	0:41:22	<b>0:41:28</b>
70.	(608)	8. M45	TRAPP, Frank	1974	Raketen rot-weiß	0:41:25	<b>0:41:29</b>
71.	(1270)	8. M55	GLAHN, Lutz	1967	Mach 3 Köln	0:41:30	<b>0:41:37</b>
72.	(18)	9. M45	BALTES, Achim	1975	--	0:41:42	<b>0:41:46</b>
73.	(703)	11. M40	WEBER, Eiken	1980	Mach3 Köln e.V.	0:41:45	<b>0:41:51</b>
74.	(693)	10. M50	PESCH, Claus	1970		0:41:46	<b>0:41:53</b>
75.	(578)	10. M45	SCIDA, Eusonio	1975	Brühler TV 1879	0:41:57	<b>0:42:03</b>
76.	(131)	11. M45	GISSLER, Andreas	1974		0:41:58	<b>0:42:06</b>
77.	(1047)	11. M50	DEVEY, Laurent	1971	Mach3 Köln e.V.	0:42:02	<b>0:42:10</b>
78.	(499)	1. M65	ORLOWSKI, Bernd	1957	USC Bochum	0:42:16	<b>0:42:19</b>
79.	(688)	12. M50	QUANTIUS, Andreas	1970	Mach3 Köln e.V.	0:42:14	<b>0:42:21</b>
80.	(1146)	8. M	MÜLLEGAN, Tim	2000		0:42:01	<b>0:42:29</b>
81.	(1187)	1. MJ U18	SCHREINER, Tobias	2007	Raketen rot-weiß	0:42:33	<b>0:42:37</b>
82.	(88)	13. M50	DENZER, Peter	1969		0:42:32	<b>0:42:40</b>
83.	(39)	12. M40	BEUYS, Piet	1983		0:42:27	<b>0:42:42</b>
84.	(594)	12. M45	STEEGER, Stefan	1974		0:42:24	<b>0:42:55</b>
85.	(1226)	13. M45	WILLMS, Florian	1977		0:42:47	<b>0:42:59</b>
86.	(199)	1. M60	JONIETZ, Andreas	1962	Lanxess Roadrunners	0:42:47	<b>0:43:03</b>
87.	(93)	14. M50	DIETZLER, Frank	1972	25minutes	0:43:00	<b>0:43:11</b>
88.	(83)	9. M	DANIEL, Fabian	1996		0:43:08	<b>0:43:24</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
89.	(165)	14. M45	HELLMANN, Andreas	1978		0:43:22	<b>0:43:26</b>
90.	(1306)	2. W45	HUPPERTZ, Silke	1975		0:43:21	<b>0:43:30</b>
91.	(158)	13. M40	HAUCK, Matthias	1980	TV Refrath	0:43:21	<b>0:43:32</b>
92.	(530)	10. M	RIDDER, Florian	1995		0:43:06	<b>0:43:35</b>
93.	(1280)	11. M	UNNASCH, Cedric	1994		0:42:56	<b>0:43:37</b>
94.	(293)	14. M40	NEU, Wolfram	1982	BC Troisdorf 48	0:43:33	<b>0:43:42</b>
95.	(564)	15. M45	SCHREINER, Marc	1975	Raketen rot-weiß	0:43:46	<b>0:43:51</b>
96.	(269)	15. M40	MECKEL, Christoph	1979	SSF Bonn	0:43:45	<b>0:43:51</b>
97.	(1281)	12. M	GEORGER, Mark	1997	TriathlonSteckelCologne	0:43:35	<b>0:43:52</b>
98.	(1168)	12. M35	PLATH, Patrick	1984	LT Grafenschaft	0:43:48	<b>0:43:58</b>
99.	(647)	16. M45	ZIMMERMANN, Stefan	1975	TuS Kreuzweingarten - Rheder	0:43:48	<b>0:43:58</b>
100.	(506)	13. M35	PELZ, Arne	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:47	<b>0:44:00</b>
101.	(82)	16. M40	DAMBON, Martin	1981	Run for Anna	0:43:47	<b>0:44:03</b>
102.	(256)	9. M30	LÜGHAUSEN, Bernd	1990		0:43:48	<b>0:44:04</b>
103.	(1046)	2. M U23	DEMMER, Tilman	2001		0:44:02	<b>0:44:08</b>
104.	(1015)	3. M U23	BORGMANN, Jannis	2002		0:44:07	<b>0:44:13</b>
105.	(577)	14. M35	SCHWEDHELM, Heiko	1987		0:43:46	<b>0:44:15</b>
106.	(185)	3. W45	HÖLZEL, Kerstin	1977	Athlético Bacardi	0:44:16	<b>0:44:21</b>
107.	(1299)	15. M35	KEMPER, Valentin	1985		0:44:12	<b>0:44:25</b>
108.	(70)	17. M45	BÜLOW, Daniel	1977		0:44:26	<b>0:44:37</b>
109.	(1287)	18. M45	OLDEWURTEL, Jens	1976	TVR Rodenkirchen	0:44:06	<b>0:44:38</b>
110.	(1172)	15. M50	REINL, Kai	1969	LAZ Rhein-Sieg	0:44:35	<b>0:44:39</b>
111.	(170)	17. M40	HERRGESELL, Ronny	1982		0:44:27	<b>0:44:40</b>
112.	(1155)	2. W U23	NITSCHKE, Luisa	2001	Laufteam Kassel	0:44:35	<b>0:44:40</b>
113.	(1145)	4. M U23	MROSITZKI, Leo	2002		0:44:36	<b>0:44:44</b>
114.	(1050)	19. M45	DRASER, Caesar	1978	TSV Bayer Dormagen Tri	0:44:46	<b>0:44:55</b>
115.	(690)	2. M60	ROCHOLL, Lutz	1961		0:44:52	<b>0:44:56</b>
116.	(544)	13. M	SCHÄFFER, Simon	1996		0:44:33	<b>0:45:08</b>
117.	(601)	5. M U23	SUER, Manuel	2001	Anchor Running Crew Duisburg	0:44:59	<b>0:45:19</b>
118.	(624)	20. M45	WANZEK, Thor	1976		0:45:06	<b>0:45:21</b>
119.	(1160)	14. M	PAULSEN, Claas	2000		0:45:19	<b>0:45:21</b>
120.	(1181)	18. M40	SCHLENTNER, Dominic	1981	TSV Bayer Dormagen tri	0:45:16	<b>0:45:27</b>
121.	(538)	21. M45	RÖTTGEN, Frank	1978	LG Wipperfürth	0:45:09	<b>0:45:27</b>
122.	(1085)	15. M	HEUEL, Ivo	1998		0:45:08	<b>0:45:31</b>
123.	(11)	2. W40	BAGDASCHWILLI, Lena	1983	ATV Hückeswagen TrailRider	0:45:17	<b>0:45:40</b>
124.	(1044)	6. M U23	DAHMEN, Yannik	2001		0:45:08	<b>0:45:44</b>
125.	(4)	16. M50	ALTHOFF, Frederek	1970	ASV Köln	0:45:30	<b>0:45:45</b>
126.	(154)	7. M U23	HASBERG, Odilo	2002		0:45:40	<b>0:45:46</b>
127.	(1135)	16. M	MACKENSEN, David	1997		0:45:02	<b>0:45:49</b>
128.	(197)	17. M50	JAGUSCH, Andreas	1971		0:45:24	<b>0:45:51</b>
129.	(1045)	8. M U23	DEIST, Niklas	2001		0:45:32	<b>0:45:57</b>
130.	(1066)	18. M50	GÖTZEN, Thomas	1970	TSV Bayer Dormagen Tri	0:45:51	<b>0:45:59</b>
131.	(1170)	22. M45	PODLICH, Nico	1977		0:45:17	<b>0:46:07</b>
132.	(1078)	9. M U23	HEHN, Kaspar	2002		0:46:06	<b>0:46:07</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
133.	(1165)	2. MJ U20	PETSCHKE, Matteo	2004		0:45:34	<b>0:46:09</b>
134.	(1151)	9. M55	NEIS, Markus	1967		0:45:52	<b>0:46:09</b>
135.	(572)	10. M U23	SCHUHMACHER, Pierre	2002		0:46:06	<b>0:46:12</b>
136.	(79)	3. W40	CORDES, Christine	1983	TSG Lennestadt	0:46:13	<b>0:46:16</b>
137.	(519)	10. M55	PRIESS, Frank	1966	TSV Bayer Dormagen TRI	0:46:12	<b>0:46:20</b>
138.	(689)	23. M45	LAST, Christoph	1977	LG Ultralauf	0:46:21	<b>0:46:24</b>
139.	(1269)	1. W55	KATH, Petra	1966		0:46:14	<b>0:46:25</b>
140.	(1143)	11. M U23	MEIER, Ben	2003		0:46:01	<b>0:46:26</b>
141.	(1029)	12. M U23	BUQUE, Eric	2002		0:46:06	<b>0:46:30</b>
142.	(1114)	11. M55	KÜPPERS, Herbert	1968	Triathlon Waldfeucht e.V.	0:46:26	<b>0:46:31</b>
143.	(1059)	13. M U23	FREMEREY, Finn	2002		0:46:06	<b>0:46:31</b>
144.	(1079)	17. M	HEINRICHS, Noah	2000		0:46:08	<b>0:46:32</b>
145.	(1082)	1. W65	HELLENBRAND, Lilo	1956	DJK Gillrath 1911 e.V.	0:46:32	<b>0:46:36</b>
146.	(231)	16. M35	KRAFT, Artem	1985	TV1960Langenholdinghausen	0:46:28	<b>0:46:36</b>
147.	(211)	24. M45	KEßELER, Stefan	1978		0:46:18	<b>0:46:38</b>
148.	(1295)	12. M55	LATZ, Arno	1967		0:46:05	<b>0:46:41</b>
149.	(1065)	10. M30	GOMOLKA, Daniel	1993	#runfree Laufftreff Aachen	0:46:29	<b>0:46:47</b>
150.	(529)	3. M60	REUDENBACH, Peter	1963	LT Rösrather Str.	0:46:46	<b>0:46:52</b>
151.	(37)	19. M40	BEUERMANN, Marco	1983		0:46:51	<b>0:47:02</b>
152.	(1121)	14. M U23	LAUTENBACHER, Leon	2003		0:46:54	<b>0:47:04</b>
153.	(156)	25. M45	HAUBRICHS, Alexander	1975	Troisdorfer LG	0:46:48	<b>0:47:07</b>
154.	(1190)	3. W U23	SCHUCK, Tanja	2001		0:46:58	<b>0:47:09</b>
155.	(1300)	20. M40	BRUNS, Christian	1982	TriCologne	0:46:56	<b>0:47:10</b>
156.	(16)	26. M45	BAIRD, Matt	1974		0:46:58	<b>0:47:13</b>
157.	(1154)	2. M65	NIKELOWSKI, Norbert	1958	LSV Porz / Köln	0:47:07	<b>0:47:20</b>
158.	(95)	4. M60	DITTRICH, Jörg	1960	Laufftreff Puderbach	0:47:16	<b>0:47:25</b>
159.	(498)	21. M40	ÖKTEM, Erinc	1983	RUN FOR FUN SE	0:46:54	<b>0:47:25</b>
160.	(641)	19. M50	ZAB, Gunnar	1970	LF Trills 09	0:46:57	<b>0:47:28</b>
161.	(631)	1. W35	WELLER, Patricia	1986	TuS 82 Opladen	0:47:09	<b>0:47:29</b>
162.	(630)	22. M40	WELLER, Nils	1983	TuS 82 Opladen	0:47:09	<b>0:47:29</b>
163.	(635)	2. W65	WILBRAND, Ulrike	1955	TSG Lennestadt	0:47:29	<b>0:47:32</b>
164.	(500)	13. M55	OSMERS, Lars	1968	---	0:47:11	<b>0:47:34</b>
165.	(232)	4. W45	KRÄMER-WOLF, Petra	1974	TuS Kreuzweingarten/ Rheder	0:47:21	<b>0:47:36</b>
166.	(1039)	15. M U23	BUSCH, Paul	2001		0:47:02	<b>0:47:38</b>
167.	(159)	27. M45	HAUPT, Jan	1977	DüMies	0:47:38	<b>0:47:45</b>
168.	(1305)	3. W	GREß, Hannah	1995		0:47:35	<b>0:47:48</b>
169.	(1217)	18. M	VUKAJLIC, Mateo	2000		0:47:19	<b>0:47:50</b>
170.	(132)	2. W55	GOEBEL, Claudia	1966	LC Diabü Eschenburg	0:47:44	<b>0:47:50</b>
171.	(531)	20. M50	RIEGEL, Thomas	1973		0:47:23	<b>0:47:53</b>
172.	(58)	2. W35	BOURGUIGNON, Natascha	1987	Bactive	0:47:41	<b>0:47:54</b>
173.	(175)	17. M35	HILLERINGMANN, Mark	1988	RC Windschatten 05 Aachen	0:47:34	<b>0:47:55</b>
174.	(1084)	16. M U23	HERRMANN, Christoph	2002		0:47:49	<b>0:47:59</b>
175.	(248)	23. M40	LIMBURG, Michael	1979		0:47:34	<b>0:47:59</b>
176.	(539)	28. M45	RUDOLPH, Alexander	1974	FCSD05	0:47:20	<b>0:48:00</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
177.	(1220)	17. M U23	WECK, Lukas	2001		0:47:15	<b>0:48:11</b>
178.	(92)	24. M40	DIEKMANN, Sebastian	1980	TPSK 1925 Köln e. V.	0:47:48	<b>0:48:11</b>
179.	(277)	18. M35	MITSCHKE, Johannes	1985	TPSK	0:47:48	<b>0:48:11</b>
180.	(1178)	21. M50	SAURE, Carsten	1973		0:47:53	<b>0:48:24</b>
181.	(1286)	1. W50	HEUSER, Andrea	1972		0:48:20	<b>0:48:28</b>
182.	(134)	3. W30	GÖTZ, Kathrin	1989	Mach3	0:48:14	<b>0:48:28</b>
183.	(162)	29. M45	HEINZ, Andreas	1978		0:48:11	<b>0:48:32</b>
184.	(547)	22. M50	SCHINKE, Thomas	1969	RUN FOR FUN SE	0:48:00	<b>0:48:33</b>
185.	(587)	25. M40	SITZER, Marc	1979	SSF Bonn / Triducks	0:47:27	<b>0:48:37</b>
186.	(59)	23. M50	BRANG, Michael	1971	LT Grafschaft	0:48:23	<b>0:48:40</b>
187.	(168)	24. M50	HENSCHER, Frank	1973	Mach3 Köln e.V.	0:48:13	<b>0:48:41</b>
188.	(69)	25. M50	BRÜNING, Robert	1972	LG Hückeswagen	0:48:24	<b>0:48:47</b>
189.	(596)	26. M40	STEINMETZ, Stefan	1981		0:48:36	<b>0:48:52</b>
190.	(107)	14. M55	EISERMANN, Stephan	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:48:50	<b>0:48:58</b>
191.	(1094)	27. M40	JUST, Roman	1983	Lauf du Sau!	0:48:58	<b>0:49:08</b>
192.	(94)	15. M55	DINTER, Martin	1967	DSD	0:49:01	<b>0:49:12</b>
193.	(144)	5. M60	HAHN, Rolf	1961	BSG BML Bonn	0:48:41	<b>0:49:12</b>
194.	(700)	6. M60	BECKER, Kurt	1962		0:48:51	<b>0:49:16</b>
195.	(1096)	28. M40	KLEBER, Philipp	1982		0:48:51	<b>0:49:16</b>
196.	(1312)	19. M35	BLOM, Nils	1988	Team Bullet e.V.	0:48:23	<b>0:49:16</b>
197.	(1001)	29. M40	ALBERT, Sam	1982	Team Bullet e.V.	0:48:25	<b>0:49:16</b>
198.	(1086)	20. M35	HÖDERATH, Fabian	1987		0:48:57	<b>0:49:19</b>
199.	(75)	26. M50	CARL, Thomas	1973		0:49:04	<b>0:49:20</b>
200.	(573)	30. M45	SCHULISCH, Mike	1975	Laufteam Bundeswehr & Reservisten	0:48:21	<b>0:49:21</b>
201.	(692)	4. W40	HINZE, Yvonne	1981		0:49:14	<b>0:49:23</b>
202.	(610)	16. M55	URBAN, Frank	1968	power 6 pace / TS79 Berg.Gladbach	0:49:15	<b>0:49:24</b>
203.	(230)	27. M50	KOSBOW, Michael	1973		0:48:44	<b>0:49:27</b>
204.	(192)	7. M60	HUNTSCHA, Siegfried	1961	T#SoloNdk	0:49:09	<b>0:49:30</b>
205.	(1307)		BÜSCHER, Anja			0:49:25	<b>0:49:34</b>
206.	(1202)	30. M40	STRASMANN, Johannes	1982	Badminton Barbieri Remscheid e.V.	0:49:24	<b>0:49:34</b>
207.	(1112)	31. M45	KUHN, Tilman	1977		0:49:28	<b>0:49:37</b>
208.	(707)	17. M55	HUPPERTZ, Christian	1968		0:49:28	<b>0:49:37</b>
209.	(568)	32. M45	SCHRÖTTER, Marco	1976		0:48:39	<b>0:49:38</b>
210.	(114)	18. M55	FABIAN, Steffen	1965	MACH3 Köln e.V./Team Erdinger	0:49:32	<b>0:49:40</b>
211.	(1124)	3. W55	LENNARTZ, Birgit	1965	LLG St. Augustin	0:49:36	<b>0:49:41</b>
212.	(632)	8. M60	WENZ, Ralf	1959	TV Alpenglühn	0:49:00	<b>0:49:42</b>
213.	(179)	33. M45	HÖCK, Oliver	1974		0:49:27	<b>0:49:45</b>
214.	(1213)	4. W	VEY, Meike	1998	TuS Kreuzweingarten-Rheder	0:49:30	<b>0:49:47</b>
215.	(258)	9. M60	LÜTTGEN, Holger	1963		0:49:10	<b>0:49:47</b>
216.	(26)	5. W45	BAUMANN, Anke	1977	Brühler TV 1879	0:49:13	<b>0:49:52</b>
217.	(292)	21. M35	NEU, Alexander	1987		0:49:44	<b>0:49:53</b>
218.	(701)	34. M45	HILLEN, Michael	1978	Die Muskelkater	0:49:00	<b>0:50:00</b>
219.	(1101)	5. W	KÖHRICH, Marie	1996		0:49:56	<b>0:50:00</b>
220.	(195)	35. M45	JACH, Ricardo	1977	Die Jachs	0:49:42	<b>0:50:03</b>





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
221.	(1166)	19. M	PFEIFER, Magnus	1999		0:49:44	<b>0:50:05</b>
222.	(1009)	4. W U23	BEHNER, Emma	2001		0:49:44	<b>0:50:05</b>
223.	(61)	3. W35	BRAUN, Johanna	1987	Erdinger Active Team	0:49:52	<b>0:50:06</b>
224.	(1080)	18. M U23	HEINZE, Lennart	2002		0:49:20	<b>0:50:06</b>
225.	(1260)	36. M45	LÖFFLER, Andre	1977	ASV St.Augustin	0:49:25	<b>0:50:06</b>
226.	(1224)	5. W U23	WEYRES, Cara	2003		0:49:53	<b>0:50:10</b>
227.	(242)	19. M55	LEY, Thomas	1965	Lt.Rösratherstraße	0:50:10	<b>0:50:16</b>
228.	(1290)	4. W55	DEML, Claudia	1968	TuS 82 Opladen	0:50:13	<b>0:50:19</b>
229.	(80)	1. W60	CORDES, Ursula	1960	TSG Lennestadt	0:50:26	<b>0:50:30</b>
230.	(626)	37. M45	WASSER, Thorsten	1977		0:49:55	<b>0:50:36</b>
231.	(1054)	6. W U23	FERNAU, Mathilde	2003		0:50:17	<b>0:50:36</b>
232.	(1157)	7. W U23	NYHUIS, Sina	2002		0:50:12	<b>0:50:39</b>
233.	(576)	22. M35	SCHWADORF, Michael	1987		0:49:58	<b>0:50:39</b>
234.	(9)	28. M50	AYDIN, Bilgin	1972	Rtc dasimmerdabei 04 ev	0:49:53	<b>0:50:46</b>
235.	(279)	10. M60	MOLITOR, Harald	1959	ASV Köln Triathlon	0:50:07	<b>0:50:48</b>
236.	(1099)	8. W U23	KOCH, Luise	2003		0:50:28	<b>0:50:49</b>
237.	(1037)	2. W50	BURGMANN, Marion	1973		0:49:55	<b>0:50:51</b>
238.	(526)	5. W40	REINECK, Katharina	1982	TriCologne	0:50:18	<b>0:50:54</b>
239.	(237)	20. M55	LAUFENBERG, Dirk	1964	TriCologne e.V.	0:50:21	<b>0:50:55</b>
240.	(617)	31. M40	VIANDEN, Tobias	1983	Mach3 e.V.	0:50:43	<b>0:51:01</b>
241.	(566)	21. M55	SCHRÖDER, Wolfgang	1967	Union Biesfeld Triathlon 2019	0:50:37	<b>0:51:01</b>
242.	(552)	38. M45	SCHNEIDER, Frank	1974	TV 1960 Langenholdinghausen	0:50:48	<b>0:51:02</b>
243.	(137)	23. M35	GROBE WINKELSETT, Elmar	1985		0:50:29	<b>0:51:06</b>
244.	(296)	24. M35	NGO, Olaf	1986		0:50:37	<b>0:51:06</b>
245.	(515)	39. M45	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:50:39	<b>0:51:08</b>
246.	(504)	6. W40	PAWLIK, Maike	1983	Triabolos Triathlon Hamburg e.V.	0:50:34	<b>0:51:10</b>
247.	(1000)	6. W45	ABTS, Anne	1975		0:50:19	<b>0:51:15</b>
248.	(1288)	32. M40	GÖRK, Sebastian	1982	TV Refrath	0:50:49	<b>0:51:16</b>
249.	(243)	3. M65	LIEBIG, Dieter	1958	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:50:58	<b>0:51:17</b>
250.	(1285)	3. W50	METE, Nicole	1971	Mach3 Köln e.V.	0:51:13	<b>0:51:22</b>
251.	(222)	22. M55	KNIEBELER, Ralf	1965	Marathon-Club Eschweiler	0:50:46	<b>0:51:22</b>
252.	(1018)	6. W	BÖVING, Luisa	2000		0:50:38	<b>0:51:26</b>
253.	(1188)	7. W	SCHRIDDE, Luna	2000	-	0:50:38	<b>0:51:27</b>
254.	(1069)	9. W U23	GROß, Emily	2001		0:50:45	<b>0:51:32</b>
255.	(1265)	10. W U23	MARQUARDT, Johanna	2002		0:51:21	<b>0:51:37</b>
256.	(1272)	11. W U23	MUSCHALLA, Rebecca	2002	ASV Duisburg	0:51:16	<b>0:51:37</b>
257.	(516)	11. M30	PLENNE, Andrej	1989	Kreis des Vertrauens	0:50:47	<b>0:51:42</b>
258.	(180)	25. M35	HOEBER, Steffen	1984	MSC Adenau	0:51:35	<b>0:51:51</b>
259.	(273)	40. M45	MEYER, Roland	1976		0:51:18	<b>0:51:53</b>
260.	(213)	29. M50	KEVERPÜTZ, Sascha	1971	Keverpütz Bau AG	0:51:05	<b>0:51:54</b>
261.	(1075)	12. M30	HARKE, Daniel	1992		0:51:10	<b>0:51:55</b>
262.	(1056)	12. W U23	FISCHER, Amelie	2003		0:50:50	<b>0:51:55</b>
263.	(1179)	13. W U23	SCHEERER, Anna	2002		0:51:32	<b>0:51:58</b>
264.	(81)	30. M50	DAHM, Martin	1973	Örmser im Kölschen Exil	0:51:19	<b>0:52:04</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
265.	(1289)	41. M45	VON RIEWEL, Hendrik	1978		0:51:20	0:52:04
266.	(1148)	4. M65	MÜLLER, Ralf	1956	Schnaufgruppe	0:52:01	0:52:07
267.	(1191)	42. M45	SCHULZE, Mathias	1975		0:51:42	0:52:09
268.	(1304)	43. M45	HEß, Carsten	1978		0:51:48	0:52:12
269.	(1011)	14. W U23	BERTELSMANN, Sarah	2003		0:52:00	0:52:17
270.	(288)	23. M55	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafenschaft	0:52:04	0:52:17
271.	(541)	24. M55	SAAL, Thomas	1966		0:51:52	0:52:18
272.	(181)	31. M50	HOFFMANN, Dirk	1969	Cologne Running Crew	0:51:39	0:52:20
273.	(101)	25. M55	DWARS, Thomas	1967		0:52:03	0:52:21
274.	(188)	4. W30	HÖTGEN, Caro	1989	TriCologne	0:52:15	0:52:44
275.	(1215)	5. W55	VOIGT, Heidrun	1964	LT Grafenschaft	0:52:28	0:52:45
276.	(1164)	15. W U23	PETERS, Jana	2001	Lübecker Rudergesellschaft	0:52:28	0:52:46
277.	(1072)	5. M65	GRUNDMANN, Horst	1957		0:51:59	0:52:47
278.	(122)	4. W50	FRENZ, Dagmar	1972	SG Monheim	0:52:25	0:52:50
279.	(62)	26. M55	BRAUN, Peter	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:52:54	0:52:57
280.	(205)	5. W30	KALETTA, Petra	1990		0:52:30	0:53:00
281.	(1268)	27. M55	KATH, Thorsten	1965		0:52:58	0:53:10
282.	(1302)	7. W45	BUCHHOLZ, Christina	1976		0:52:24	0:53:13
283.	(702)	44. M45	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine	0:52:24	0:53:14
284.	(520)	45. M45	QUESTER, Markus	1976		0:52:44	0:53:15
285.	(1209)	6. W30	TIMANS, Winnie	1991	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:52:13	0:53:15
286.	(145)	6. W55	HAHN, Sylvia	1968	BSG BML Bonn	0:52:43	0:53:16
287.	(636)	46. M45	WINKELMANN, Christian	1978	Run of Colours Promoteam	0:53:04	0:53:20
288.	(260)	28. M55	LUTZ, Jürgen	1966	SCE Köln Stammheim	0:52:32	0:53:24
289.	(561)	33. M40	SCHORDE, Christoph	1983	TeamHKW	0:53:07	0:53:25
290.	(60)	26. M35	BRAUN, Bastian	1984	TeamHKW	0:53:07	0:53:26
291.	(1041)	8. W	CLAASSEN, Chiara	1999		0:53:11	0:53:26
292.	(1294)	9. W	MARSEILLE, Johanna	2000		0:53:11	0:53:27
293.	(1193)	16. W U23	SCHWIEDERSKI, Anna	2001		0:53:06	0:53:27
294.	(616)	47. M45	VERHEYEN, Björn	1976		0:53:01	0:53:30
295.	(73)	5. W50	CAMIDGE, Karen	1973	BISSV Bonn International School	0:52:57	0:53:37
296.	(536)	7. W30	ROTH, Annabel	1992	Laufbrigade Oberberg	0:53:14	0:53:41
297.	(1200)	32. M50	SOLTIS, Igor	1972		0:53:05	0:53:43
298.	(1303)	6. M65	WURM, Christoph	1958		0:53:22	0:53:46
299.	(182)	33. M50	HOLST, Stephan	1973		0:53:04	0:53:49
300.	(233)	1. WJ U20	KREBS, Ashley	2004	LG Pronsfeld Lünebach	0:53:42	0:53:53
301.	(565)	27. M35	SCHRÖDER, Domenik	1985	LG Pronsfeld Lünebach	0:53:43	0:53:55
302.	(1098)	17. W U23	KOCH, Lizza-Marie	2002		0:53:54	0:53:58
303.	(1129)	28. M35	LÖBER, Jens	1985		0:53:14	0:54:05
304.	(1310)	29. M55	ACKERMANN, Sebastian	1966	TdC NRW	0:53:43	0:54:11
305.	(1108)	18. W U23	KRETSCHMER, Juliette	2002		0:53:50	0:54:13
306.	(240)	7. W40	LEIDAG, Mirjam	1983	VfL Engelskirchen	0:54:04	0:54:15
307.	(40)	7. M65	BEYER, Heinrich	1956	Mirko's Running Team	0:53:18	0:54:18
308.	(1064)	29. M35	GÖCDÜ, Hüseyin	1987	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:53:17	0:54:19



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
309.	(1091)	8. W45	JANSON, Mareike	1978	Abbey Roadrunners Siegburg	0:54:00	<b>0:54:20</b>
310.	(510)	2. W60	PFEIL-BONNIN, Beate	1961	PSV Bonn Triathlon	0:53:30	<b>0:54:24</b>
311.	(1284)	4. W35	LICHLEBLAU, Silke	1988	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:54:26	<b>0:54:45</b>
312.	(1169)	9. W45	PODLICH, Michaela	1978		0:53:56	<b>0:54:48</b>
313.	(660)	48. M45	WIESELMANN, Marcel	1978		0:54:06	<b>0:54:54</b>
314.	(1282)	10. W45	RABENSCHLAG, Sandra	1975		0:54:17	<b>0:54:56</b>
315.	(1127)	10. W	LIPINSKI, Franka	2000	Aachener SV06	0:54:36	<b>0:54:57</b>
316.	(1208)	34. M50	THEIS, Jörg	1969	LT Köln-Widdersdorf	0:54:43	<b>0:55:00</b>
317.	(272)	11. W	MEYER, Jennifer	1994	Laufbrigade Oberberg	0:54:34	<b>0:55:01</b>
318.	(67)	30. M55	BRILL, Holger	1964	LSV Porz	0:54:26	<b>0:55:02</b>
319.	(1159)	8. W30	OTTERBACH, Melanie	1989	TuS Johannland	0:54:38	<b>0:55:04</b>
320.	(65)	34. M40	BREYER, Rapha	1981	Nippes CC	0:54:17	<b>0:55:04</b>
321.	(1010)	19. W U23	BERGMANN, Marie	2002		0:54:48	<b>0:55:10</b>
322.	(89)	35. M40	DERSCHEID, Fabian	1980	FamDer	0:54:38	<b>0:55:12</b>
323.	(548)	35. M50	SCHLARBAUM, Ingolf	1973	Team Laurens	0:54:26	<b>0:55:13</b>
324.	(598)	11. W45	STRITTMATTER, Jacqueline	1974	LT Grafschaft	0:55:04	<b>0:55:16</b>
325.	(1189)	20. W U23	SCHRÖDER, Liv	2003		0:54:13	<b>0:55:18</b>
326.	(554)	11. M60	SCHNEIDER, Jürgen	1961	TuS 07 Oberlar	0:54:36	<b>0:55:20</b>
327.	(20)	31. M55	BARGON, Stephan	1968		0:54:36	<b>0:55:21</b>
328.	(1012)		1012, N.N.			0:54:56	<b>0:55:26</b>
329.	(1141)	20. M	MARTHOLD, Franz	2000		0:54:33	<b>0:55:28</b>
330.	(1014)	12. M60	BONIKOWSKI, Matthias	1963		0:55:03	<b>0:55:31</b>
331.	(1137)	12. W	MANN, Lisa	2000	PV Triathlon TG Witten	0:55:13	<b>0:55:32</b>
332.	(259)	21. W U23	LUTZ, Julia	2003	Skiclub Edelweiß Köln Stammheim	0:54:42	<b>0:55:32</b>
333.	(1283)	6. W50	KURSCILDGEN, Alice	1972		0:54:54	<b>0:55:33</b>
334.	(595)	36. M40	STEINHÄUSER, Benedikt	1981		0:55:11	<b>0:55:38</b>
335.	(130)	13. M60	GIES, Günter	1961	team gieSom.com	0:54:46	<b>0:55:40</b>
336.	(299)	13. W	NIEDERPRÜM, Maria	1999		0:55:14	<b>0:55:48</b>
337.	(147)	21. M	HAMROUNI, Chamse	1996		0:55:26	<b>0:55:54</b>
338.	(537)	32. M55	ROTTENAU, Rainer	1964	VFB Erftstadt Multisport	0:55:34	<b>0:55:59</b>
339.	(160)	36. M50	HAZEBROUCK, Jan-Peter	1969		0:55:30	<b>0:56:03</b>
340.	(1156)	1. M70	NOWAK, Andreas	1951	Laktatkönige	0:55:26	<b>0:56:08</b>
341.	(509)	33. M55	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:55:27	<b>0:56:11</b>
342.	(1297)	2. M70	WÜST, Hans Werner	1950		0:55:58	<b>0:56:20</b>
343.	(535)	14. M60	ROSSO, Mario	1960	PSC PULHEIM	0:55:37	<b>0:56:23</b>
344.	(30)	8. W40	BECKER, Cornell	1979		0:55:56	<b>0:56:30</b>
345.	(551)	8. M65	SCHMITT, Dr. Rolf	1956		0:55:37	<b>0:56:34</b>
346.	(1313)	9. W30	MIGUNOVA, Anastasia	1989	LC Weilerswist	0:55:55	<b>0:56:39</b>
347.	(622)	12. W45	WAIS, Andrea	1978	HOPPHOPP	0:56:32	<b>0:56:44</b>
348.	(600)	49. M45	SUCKER, Frank	1974		0:56:17	<b>0:56:49</b>
349.	(298)	50. M45	NICKLAS, Rainer	1974	Schnelle Füße Spich	0:56:17	<b>0:56:49</b>
350.	(110)	37. M50	ESPENDILLER, Frank	1973	power&pace	0:56:19	<b>0:56:57</b>
351.	(1140)	13. W45	MARKOWIS, Mira	1978	Keins	0:56:51	<b>0:57:03</b>
352.	(283)	38. M50	MONZ, Oliver	1970		0:56:15	<b>0:57:10</b>





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
353.	(244)	14. W	LIEBIG, Katrin	1995	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:56:51	<b>0:57:11</b>
354.	(250)	51. M45	LODE, Mario	1974	Runnies United	0:56:34	<b>0:57:16</b>
355.	(1177)	9. W40	SALISCH, Hendrikje	1982		0:56:26	<b>0:57:17</b>
356.	(1034)	39. M50	BÜRGER, Guido	1970	PSV Brühl Triathlon	0:56:29	<b>0:57:20</b>
357.	(691)	40. M50	KOCZOR, Carsten	1972	ASC Weißbachtal	0:57:12	<b>0:57:27</b>
358.	(1025)	22. M	BRÜCK, Leon	2000		0:56:54	<b>0:57:33</b>
359.	(297)	13. M30	NICKÄS, Tom	1991		0:57:09	<b>0:57:34</b>
360.	(639)	7. W50	WOLFF, Silvia	1970	Erdinger Aktiv Team	0:57:21	<b>0:57:35</b>
361.	(87)	10. W40	DEMMER, Sonja	1982		0:57:12	<b>0:57:44</b>
362.	(36)	5. W35	BERNHARDI, Eliane	1986	REWE Group	0:56:45	<b>0:57:46</b>
363.	(50)	30. M35	BLASK, Benjamin	1988	REWE Group	0:56:45	<b>0:57:46</b>
364.	(644)	14. W45	ZEMMIN, Nicole	1977	#kommandofischfrikadelle	0:57:38	<b>0:57:51</b>
365.	(633)	41. M50	WERHEID, Dieter	1969	DLRG	0:57:17	<b>0:57:57</b>
366.	(218)	15. M60	KLEINER, Norbert	1961	Allwetterläufer	0:57:22	<b>0:58:05</b>
367.	(166)	6. W35	HELLMICH, Julia	1984		0:57:22	<b>0:58:05</b>
368.	(619)	16. M60	WAGMER, Kalle	1963	TV Hoffnungsthal	0:57:56	<b>0:58:06</b>
369.	(543)	14. M30	SCHÄFER, Daniel	1990		0:57:37	<b>0:58:10</b>
370.	(29)	3. M70	BECKER, Claus	1949		0:57:14	<b>0:58:12</b>
371.	(207)	17. M60	KAMMLER, Reinhard	1963	Cologne Allblacks	0:58:06	<b>0:58:15</b>
372.	(115)	31. M35	FASSBENDER, Alex	1984	DüMies	0:57:48	<b>0:58:36</b>
373.	(542)	15. M30	SAUER, Dennis	1990		0:58:04	<b>0:58:36</b>
374.	(567)	15. W	SCHRÖTER, Anna	1995		0:58:04	<b>0:58:37</b>
375.	(1136)	2. WJ U20	MALTZAHN, Mette	2004		0:58:17	<b>0:58:39</b>
376.	(697)	18. M60	PODZUS, Horst	1961		0:57:51	<b>0:58:40</b>
377.	(171)	37. M40	HERWEG, Christian	1979		0:58:00	<b>0:58:45</b>
378.	(706)	34. M55	KOCH, Frank	1966	Triathlon SC-Neptun Köln-Porz	0:57:53	<b>0:58:47</b>
379.	(173)	8. W50	HEUSINGER, Antje	1972	MaJu SRL united	0:57:54	<b>0:58:48</b>
380.	(1055)	35. M55	FIEDELER, Michael	1965	We Run This Cologne	0:58:37	<b>0:58:53</b>
381.	(1100)	9. W50	KOCH, Susi	1971	We Run This Cologne	0:58:39	<b>0:58:54</b>
382.	(525)	10. W50	REICHMANN, Monika	1971	maju srl united	0:58:03	<b>0:58:56</b>
383.	(178)	19. M60	HLUSIAK, Wolfgang	1959	LG Hückeswagen	0:58:12	<b>0:59:03</b>
384.	(501)	7. W55	OST, Birgit	1967		0:58:39	<b>0:59:10</b>
385.	(113)	8. W55	FABIAN, Katharina	1967		0:58:39	<b>0:59:11</b>
386.	(1021)	16. W	BRENNER, Ann-Marie	1998		0:58:18	<b>0:59:11</b>
387.	(281)	36. M55	MÖLLER, Michael	1965		0:58:52	<b>0:59:30</b>
388.	(1210)	23. M	TROST, Ben	2000		0:58:44	<b>0:59:30</b>
389.	(109)	42. M50	ENNA, Stefania	1973	TS 79 Triathlon	0:58:55	<b>0:59:33</b>
390.	(275)	17. W	MICHALKE, Jana	1997		0:59:05	<b>0:59:36</b>
391.	(77)	22. W U23	CHRISTEN, Lena	2002		0:59:09	<b>0:59:37</b>
392.	(1089)	3. WJ U20	ILLMER, Emily	2004		0:59:17	<b>0:59:40</b>
393.	(267)	16. M30	MAUKISCH, Robin	1990		0:58:53	<b>0:59:45</b>
394.	(627)	18. W	WEBER, Anouk	1996		0:58:54	<b>0:59:46</b>
395.	(278)	7. W35	MOLDENHAUER, Marina	1986	FR-Training	0:59:20	<b>0:59:53</b>
396.	(86)	52. M45	DELLAERT, Aron	1974	TPSK 1925 Köln e. V.	0:59:37	<b>1:00:01</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
397.	(286)	37. M55	MUELLER, Stefan	1965	Troisdorfer LG / Basketball	0:59:20	1:00:03
398.	(1309)		HEISTER, Nina		Lauftreff enorm	0:59:18	1:00:09
399.	(1019)	4. WJ U20	BRANDT, Ella	2004		1:00:07	1:00:29
400.	(1104)	43. M50	KORNHOFF, Christian	1973	CRC	0:59:46	1:00:39
401.	(1291)	15. W45	BRAND, Svenja	1974		1:00:02	1:00:48
402.	(51)	4. M70	BLEIBAUM, Ernesto	1952	LT Siebengebirge	1:00:42	1:00:53
403.	(556)	44. M50	SCHNEIDER, Michael	1973		1:00:04	1:00:57
404.	(1116)	8. W35	KÜSGEN, Svenja	1987		1:00:38	1:01:08
405.	(1022)	10. W30	BRINKSCHRÖDER, Silke	1993	-	1:00:39	1:01:14
406.	(1123)	19. W	LEMKE, Jennifer	1994	-	1:00:39	1:01:14
407.	(262)	45. M50	MAIER, Jörg	1973	Sportfreunde Aegidienberg	1:00:25	1:01:14
408.	(1163)	16. W45	PELS, Susanne	1977		1:00:26	1:01:17
409.	(228)	38. M55	KÖPKE, Jan	1967	Lauffreunde Lülsdorf	1:00:19	1:01:17
410.	(271)	39. M55	MEYER, Holger	1966	LT Bittermark Dortmund e.V.	1:00:27	1:01:22
411.	(241)	11. W50	LENSING, Britta	1969	Team Monika	1:00:23	1:01:22
412.	(7)	20. M60	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Team Monika	1:00:23	1:01:23
413.	(257)	40. M55	LUNK, Michael Thorsten	1968	Allwetterläufer Dünnwald	1:00:46	1:01:29
414.	(1117)	5. WJ U20	LAMBERTZ, Anna	2004		1:01:08	1:01:30
415.	(1128)	23. W U23	LIS, Luise	2003		1:01:08	1:01:30
416.	(696)	9. M65	STEINBACH, Dieter	1954		1:01:07	1:01:34
417.	(505)	46. M50	PELS, Dietmar	1969	Run to the hills	1:00:55	1:01:42



# 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
1.	(1012)		1012, N.N.			0:55:26



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
1.	(1274)	1. M30	FABIANOWSKI, Dominik	1989	TV Refrath	0:32:31
2.	(1043)	1. M35	DAHL, Simon	1987	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:32:39
3.	(1118)	1. M U23	LAND, Jonas	2002	LAZ Rhein-Sieg	0:33:13
4.	(1158)	2. M30	ORTMANN, Frederik	1992	LAZ Rhein-Sieg	0:33:28
5.	(613)	3. M30	VAN RIESEN, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	0:33:31
6.	(1301)	2. M35	LANGHE, Steffen	1984	Shirtwood	0:33:39
7.	(187)	1. M40	HORCH, Viktor	1980	TuS Deuz	0:34:42
8.	(1276)	4. M30	BREUER, Dennis	1990	ASV Duisburg	0:34:43
9.	(1186)	1. M	SCHON, Fabian	1999	LC Rehlingen	0:34:53
10.	(1006)	2. M40	BECKER, Christian	1981	TuS Deuz	0:34:57
11.	(646)	3. M35	ZIMMERMANN, Chris	1986	Tri Club Wuppertal	0:34:57
12.	(139)	4. M35	GRYSKO, Michael	1987	LG Wuppertal	0:35:04
13.	(1278)	1. M45	KRUEK, Karsten	1978	ASV Duisburg	0:35:07
14.	(263)	5. M35	MARCKS, Kai	1986	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:35:33
15.	(227)	2. M	KOPEZKI, Yannik	1994	TV Refrath	0:35:55
16.	(1214)	1. MJ U20	VILLARD, Jakob	2005	LC Rehlingen	0:35:56
17.	(1133)	3. M40	LORSBACH, Thomas	1983	TuS Deuz	0:36:01
18.	(1293)	5. M30	FLADER, Moritz	1991	LG Gummersbach	0:36:37
19.	(236)	6. M35	KUSCH, Sebastian	1987	Tri Club Wuppertal	0:36:40
20.	(27)	4. M40	BAUMERT, Oliver	1982	#iamsport	0:36:41
21.	(1033)	3. M	BURG, Jean-Marc	1996	LC Rehlingen	0:37:05
22.	(1308)	1. M55	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:37:25
23.	(699)	5. M40	PILGRAM, Stefan	1981	Tischlerei Schmitz + Pilgram	0:37:36
24.	(557)	1. M50	SCHNEIDER, Thomas	1969	LG RWE Power	0:37:58
25.	(1223)	7. M35	WESTERHAUSEN, Thomas	1984	LAZ Rhein-Sieg	0:38:06
26.	(1153)	2. M50	NIESWAND, Patrick	1973	SC Holweide	0:38:11
27.	(1194)	3. M50	SENNER, Andreas	1969	TuS Deuz	0:38:11
28.	(1023)	2. M55	BROCKFELD, Stefan	1966	TuS Deuz	0:38:15
29.	(1296)	4. M	SCHWENKER, Janek	1999		0:38:18
30.	(1292)	3. M55	NIEMANN, Christoph	1968	LG Gummersbach	0:38:24
31.	(289)	8. M35	MÜLLER, Matthias	1988		0:38:31
32.	(1275)	6. M30	LANGWALD, Fabian	1989		0:39:01
33.	(1279)	2. M45	FEUERBACH, Oliver	1978	LAZ Rhein-Sieg	0:39:13
34.	(25)	7. M30	BAUM, Gregor	1993	Triathlon-Werkstatt Bonn	0:39:13
35.	(507)	5. M	PEMBAUR, Felix	1994	Campana Racing Team / RV Adler	0:39:19
36.	(609)	4. M50	TRZASKALIK, Martin	1973		0:39:20
37.	(216)	5. M50	KISTNER, Axel	1973		0:39:23
38.	(1271)	4. M55	NAGEL, Rainer	1967		0:39:26
39.	(99)	6. M50	DUNCKER, Tobi	1971		0:39:28
40.	(705)		DIETRICH, Sven		Nifty Wolves	0:39:44
41.	(621)	3. M45	WAHL, Guido	1978	Brühler TV 1879	0:39:49
42.	(19)	5. M55	BANK, Dirk	1968	TuS Kreuzweingarten-Rheder	0:40:06



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
43.	(1317)	9. M35	GROßER, Patrick	1984		0:40:11
44.	(111)	10. M35	EULER, Marco	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:18
45.	(78)	6. M55	CHRISTEN, Peter	1964	ASV Köln e.V.	0:40:24
46.	(167)	4. M45	HEMMERSBACH, Stephan	1978	LAZ Rhein-Sieg	0:40:28
47.	(264)	6. M40	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:40:37
48.	(1042)	11. M35	COYLE, Finbar	1984		0:40:38
49.	(1263)	6. M	JANSSEN, Simon	1995	7GNOMES	0:40:40
50.	(1229)	7. M40	ZENTNER, Markus	1982	ASV Köln Triathlon	0:40:46
51.	(1273)	7. M50	KÖHNS, Thomas	1969	SSF Bonn	0:40:49
52.	(1020)	8. M30	BREITBARTH, Chris	1989	MACH3 Köln e.V.	0:40:54
53.	(23)	5. M45	BAUCH, Torsten	1978		0:40:57
54.	(698)	6. M45	GÜNTHER, Thomas Oliver	1974	SSF Bonn Triathlon	0:40:58
55.	(1005)	7. M	BALZER, Luca-David	1997		0:41:07
56.	(226)	8. M40	KOLTER, Dominik	1982	Kugelblizze	0:41:08
57.	(1176)	7. M55	ROTTLER, Andreas	1967	TuS Deuz	0:41:10
58.	(123)	9. M40	FREYALDENHOVEN, Jan	1983	Köln läuft	0:41:17
59.	(685)	7. M45	SCHWEYEN, Andreas	1977	Go Hard or go Home- Erdinger	0:41:19
60.	(1180)	8. M50	SCHENK, Michael	1971	SV Hellas Siegburg	0:41:22
61.	(522)	10. M40	RAHMLOW, Alexander	1979		0:41:23
62.	(1267)	9. M50	RÖLLGEN, Thomas	1973	Mach3 Köln e.V.	0:41:28
63.	(608)	8. M45	TRAPP, Frank	1974	Raketen rot-weiß	0:41:29
64.	(1270)	8. M55	GLAHN, Lutz	1967	Mach 3 Köln	0:41:37
65.	(18)	9. M45	BALTES, Achim	1975	--	0:41:46
66.	(703)	11. M40	WEBER, Eiken	1980	Mach3 Köln e.V.	0:41:51
67.	(693)	10. M50	PESCH, Claus	1970		0:41:53
68.	(578)	10. M45	SCIDA, Eusonio	1975	Brühler TV 1879	0:42:03
69.	(131)	11. M45	GISSLER, Andreas	1974		0:42:06
70.	(1047)	11. M50	DEVEY, Laurent	1971	Mach3 Köln e.V.	0:42:10
71.	(499)	1. M65	ORLOWSKI, Bernd	1957	USC Bochum	0:42:19
72.	(688)	12. M50	QUANTIUS, Andreas	1970	Mach3 Köln e.V.	0:42:21
73.	(1146)	8. M	MÜLLEGAN, Tim	2000		0:42:29
74.	(1187)	1. MJ U18	SCHREINER, Tobias	2007	Raketen rot-weiß	0:42:37
75.	(88)	13. M50	DENZER, Peter	1969		0:42:40
76.	(39)	12. M40	BEUYS, Piet	1983		0:42:42
77.	(594)	12. M45	STEEGER, Stefan	1974		0:42:55
78.	(1226)	13. M45	WILLMS, Florian	1977		0:42:59
79.	(199)	1. M60	JONIETZ, Andreas	1962	Lanxess Roadrunners	0:43:03
80.	(93)	14. M50	DIETZLER, Frank	1972	25minutes	0:43:11
81.	(83)	9. M	DANIEL, Fabian	1996		0:43:24
82.	(165)	14. M45	HELLMANN, Andreas	1978		0:43:26
83.	(158)	13. M40	HAUCK, Matthias	1980	TV Refrath	0:43:32
84.	(530)	10. M	RIDDER, Florian	1995		0:43:35





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
85.	(1280)	11. M	UNNASCH, Cedric	1994		0:43:37
86.	(293)	14. M40	NEU, Wolfram	1982	BC Troisdorf 48	0:43:42
87.	(564)	15. M45	SCHREINER, Marc	1975	Raketen rot-weiß	0:43:51
88.	(269)	15. M40	MECKEL, Christoph	1979	SSF Bonn	0:43:51
89.	(1281)	12. M	GEORGER, Mark	1997	TriathlonSteckelCologne	0:43:52
90.	(1168)	12. M35	PLATH, Patrick	1984	LT Graftschaft	0:43:58
91.	(647)	16. M45	ZIMMERMANN, Stefan	1975	TuS Kreuzweingarten - Rheder 1924e.V	0:43:58
92.	(506)	13. M35	PELZ, Arne	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:44:00
93.	(82)	16. M40	DAMBON, Martin	1981	Run for Anna	0:44:03
94.	(256)	9. M30	LÜGHAUSEN, Bernd	1990		0:44:04
95.	(1046)	2. M U23	DEMMER, Tilman	2001		0:44:08
96.	(1015)	3. M U23	BORGMANN, Jannis	2002		0:44:13
97.	(577)	14. M35	SCHWEDHELM, Heiko	1987		0:44:15
98.	(1299)	15. M35	KEMPER, Valentin	1985		0:44:25
99.	(70)	17. M45	BÜLOW, Daniel	1977		0:44:37
100.	(1287)	18. M45	OLDEWURTEL, Jens	1976	TVR Rodenkirchen	0:44:38
101.	(1172)	15. M50	REINL, Kai	1969	LAZ Rhein-Sieg	0:44:39
102.	(170)	17. M40	HERRGESELL, Ronny	1982		0:44:40
103.	(1145)	4. M U23	MROSITZKI, Leo	2002		0:44:44
104.	(1050)	19. M45	DRASER, Caesar	1978	TSV Bayer Dormagen Tri	0:44:55
105.	(690)	2. M60	ROCHOLL, Lutz	1961		0:44:56
106.	(544)	13. M	SCHÄFER, Simon	1996		0:45:08
107.	(601)	5. M U23	SUER, Manuel	2001	Anchor Running Crew Duisburg	0:45:19
108.	(624)	20. M45	WANZEK, Thor	1976		0:45:21
109.	(1160)	14. M	PAULSEN, Claas	2000		0:45:21
110.	(1181)	18. M40	SCHLENTNER, Dominic	1981	TSV Bayer Dormagen tri	0:45:27
111.	(538)	21. M45	RÖTTGEN, Frank	1978	LG Wipperfürth	0:45:27
112.	(1085)	15. M	HEUEL, Ivo	1998		0:45:31
113.	(1044)	6. M U23	DAHMEN, Yannik	2001		0:45:44
114.	(4)	16. M50	ALTHOFF, Frederek	1970	ASV Köln	0:45:45
115.	(154)	7. M U23	HASBERG, Odilo	2002		0:45:46
116.	(1135)	16. M	MACKENSEN, David	1997		0:45:49
117.	(197)	17. M50	JAGUSCH, Andreas	1971		0:45:51
118.	(1045)	8. M U23	DEIST, Niklas	2001		0:45:57
119.	(1066)	18. M50	GÖTZEN, Thomas	1970	TSV Bayer Dormagen Tri	0:45:59
120.	(1170)	22. M45	PODLICH, Nico	1977		0:46:07
121.	(1078)	9. M U23	HEHN, Kaspar	2002		0:46:07
122.	(1165)	2. MJ U20	PETSCHKE, Matteo	2004		0:46:09
123.	(1151)	9. M55	NEIS, Markus	1967		0:46:09
124.	(572)	10. M U23	SCHUHMACHER, Pierre	2002		0:46:12
125.	(519)	10. M55	PRIESS, Frank	1966	TSV Bayer Dormagen TRI	0:46:20
126.	(689)	23. M45	LAST, Christoph	1977	LG Ultralauf	0:46:24



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
127.	(1143)	11. M U23	MEIER, Ben	2003		0:46:26
128.	(1029)	12. M U23	BUQUE, Eric	2002		0:46:30
129.	(1114)	11. M55	KÜPPERS, Herbert	1968	Triathlon Waldfeucht e.V.	0:46:31
130.	(1059)	13. M U23	FREMEREY, Finn	2002		0:46:31
131.	(1079)	17. M	HEINRICHS, Noah	2000		0:46:32
132.	(231)	16. M35	KRAFT, Artem	1985	TV1960Langenholdinghausen	0:46:36
133.	(211)	24. M45	KEßELER, Stefan	1978		0:46:38
134.	(1295)	12. M55	LATZ, Arno	1967		0:46:41
135.	(1065)	10. M30	GOMOLKA, Daniel	1993	#runfree Laufftreff Aachen	0:46:47
136.	(529)	3. M60	REUDENBACH, Peter	1963	LT Rösrather Str.	0:46:52
137.	(37)	19. M40	BEUERMANN, Marco	1983		0:47:02
138.	(1121)	14. M U23	LAUTENBACHER, Leon	2003		0:47:04
139.	(156)	25. M45	HAUBRICHS, Alexander	1975	Troisdorfer LG	0:47:07
140.	(1300)	20. M40	BRUNS, Christian	1982	TriCologne	0:47:10
141.	(16)	26. M45	BAIRD, Matt	1974		0:47:13
142.	(1154)	2. M65	NIKELOWSKI, Norbert	1958	LSV Porz / Köln	0:47:20
143.	(95)	4. M60	DITTRICH, Jörg	1960	Laufftreff Puderbach	0:47:25
144.	(498)	21. M40	ÖKTEM, Erinc	1983	RUN FOR FUN SE	0:47:25
145.	(641)	19. M50	ZAB, Gunnar	1970	LF Trills 09	0:47:28
146.	(630)	22. M40	WELLER, Nils	1983	TuS 82 Opladen	0:47:29
147.	(500)	13. M55	OSMERS, Lars	1968	---	0:47:34
148.	(1039)	15. M U23	BUSCH, Paul	2001		0:47:38
149.	(159)	27. M45	HAUPT, Jan	1977	DüMies	0:47:45
150.	(1217)	18. M	VUKAJLIC, Mateo	2000		0:47:50
151.	(531)	20. M50	RIEGEL, Thomas	1973		0:47:53
152.	(175)	17. M35	HILLERINGMANN, Mark	1988	RC Windschatten 05 Aachen	0:47:55
153.	(1084)	16. M U23	HERRMANN, Christoph	2002		0:47:59
154.	(248)	23. M40	LIMBURG, Michael	1979		0:47:59
155.	(539)	28. M45	RUDOLPH, Alexander	1974	FCSD05	0:48:00
156.	(1220)	17. M U23	WECK, Lukas	2001		0:48:11
157.	(92)	24. M40	DIEKMANN, Sebastian	1980	TPSK 1925 Köln e. V.	0:48:11
158.	(277)	18. M35	MITSCHKE, Johannes	1985	TPSK	0:48:11
159.	(1178)	21. M50	SAURE, Carsten	1973		0:48:24
160.	(162)	29. M45	HEINZ, Andreas	1978		0:48:32
161.	(547)	22. M50	SCHINKE, Thomas	1969	RUN FOR FUN SE	0:48:33
162.	(587)	25. M40	SITZER, Marc	1979	SSF Bonn / Triducks	0:48:37
163.	(59)	23. M50	BRANG, Michael	1971	LT Grafschaft	0:48:40
164.	(168)	24. M50	HENSCHHEL, Frank	1973	Mach3 Köln e.V.	0:48:41
165.	(69)	25. M50	BRÜNING, Robert	1972	LG Hückeswagen	0:48:47
166.	(596)	26. M40	STEINMETZ, Stefan	1981		0:48:52
167.	(107)	14. M55	EISERMANN, Stephan	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:48:58
168.	(1094)	27. M40	JUST, Roman	1983	Lauf du Sau!	0:49:08



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
169.	(94)	15. M55	DINTER, Martin	1967	DSD	0:49:12
170.	(144)	5. M60	HAHN, Rolf	1961	BSG BML Bonn	0:49:12
171.	(700)	6. M60	BECKER, Kurt	1962		0:49:16
172.	(1096)	28. M40	KLEBER, Philipp	1982		0:49:16
173.	(1312)	19. M35	BLOM, Nils	1988	Team Bullet e.V.	0:49:16
174.	(1001)	29. M40	ALBERT, Sam	1982	Team Bullet e.V.	0:49:16
175.	(1086)	20. M35	HÖDERATH, Fabian	1987		0:49:19
176.	(75)	26. M50	CARL, Thomas	1973		0:49:20
177.	(573)	30. M45	SCHULISCH, Mike	1975	Laufteam Bundeswehr & Reservisten	0:49:21
178.	(610)	16. M55	URBAN, Frank	1968	power 6 pace / TS79 Berg.Gladbach	0:49:24
179.	(230)	27. M50	KOSBOW, Michael	1973		0:49:27
180.	(192)	7. M60	HUNTSCHA, Siegfried	1961	T#SoloNdk	0:49:30
181.	(1202)	30. M40	STRASMANN, Johannes	1982	Badminton Barbieri Remscheid e.V.	0:49:34
182.	(1112)	31. M45	KUHN, Tilman	1977		0:49:37
183.	(707)	17. M55	HUPPERTZ, Christian	1968		0:49:37
184.	(568)	32. M45	SCHRÖTTER, Marco	1976		0:49:38
185.	(114)	18. M55	FABIAN, Steffen	1965	MACH3 Köln e.V./Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:40
186.	(632)	8. M60	WENZ, Ralf	1959	TV Alpenglühn	0:49:42
187.	(179)	33. M45	HÖCK, Oliver	1974		0:49:45
188.	(258)	9. M60	LÜTTGEN, Holger	1963		0:49:47
189.	(292)	21. M35	NEU, Alexander	1987		0:49:53
190.	(701)	34. M45	HILLEN, Michael	1978	Die Muskelkater	0:50:00
191.	(195)	35. M45	JACH, Ricardo	1977	Die Jachs	0:50:03
192.	(1166)	19. M	PFEIFER, Magnus	1999		0:50:05
193.	(1080)	18. M U23	HEINZE, Lennart	2002		0:50:06
194.	(1260)	36. M45	LÖFFLER, Andre	1977	ASV St.Augustin	0:50:06
195.	(242)	19. M55	LEY, Thomas	1965	Lt.Rösratherstraße	0:50:16
196.	(626)	37. M45	WASSER, Thorsten	1977		0:50:36
197.	(576)	22. M35	SCHWADORF, Michael	1987		0:50:39
198.	(9)	28. M50	AYDIN, Bilgin	1972	Rtc dasimmerdabei 04 ev	0:50:46
199.	(279)	10. M60	MOLITOR, Harald	1959	ASV Köln Triathlon	0:50:48
200.	(237)	20. M55	LAUFENBERG, Dirk	1964	TriCologne e.V.	0:50:55
201.	(617)	31. M40	VIANDEN, Tobias	1983	Mach3 e.V.	0:51:01
202.	(566)	21. M55	SCHRÖDER, Wolfgang	1967	Union Biesfeld Triathlon 2019	0:51:01
203.	(552)	38. M45	SCHNEIDER, Frank	1974	TV 1960 Langenholdinghausen	0:51:02
204.	(137)	23. M35	GROßE WINKELSETT, Elmar	1985		0:51:06
205.	(296)	24. M35	NGO, Olaf	1986		0:51:06
206.	(515)	39. M45	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:51:08
207.	(1288)	32. M40	GÖRK, Sebastian	1982	TV Refrath	0:51:16
208.	(243)	3. M65	LIEBIG, Dieter	1958	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:51:17
209.	(222)	22. M55	KNIEBELER, Ralf	1965	Marathon-Club Eschweiler	0:51:22
210.	(516)	11. M30	PLENNE, Andrej	1989	Kreis des Vertrauens	0:51:42



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
211.	(180)	25. M35	HOEBER, Steffen	1984	MSC Adenau	0:51:51
212.	(273)	40. M45	MEYER, Roland	1976		0:51:53
213.	(213)	29. M50	KEVERPÜTZ, Sascha	1971	Keверpütz Bau AG	0:51:54
214.	(1075)	12. M30	HARKE, Daniel	1992		0:51:55
215.	(81)	30. M50	DAHM, Martin	1973	Örmser im Kölschen Exil	0:52:04
216.	(1289)	41. M45	VON RIEWEL, Hendrik	1978		0:52:04
217.	(1148)	4. M65	MÜLLER, Ralf	1956	Schnaufgruppe	0:52:07
218.	(1191)	42. M45	SCHULZE, Mathias	1975		0:52:09
219.	(1304)	43. M45	HEß, Carsten	1978		0:52:12
220.	(288)	23. M55	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafschaft	0:52:17
221.	(541)	24. M55	SAAL, Thomas	1966		0:52:18
222.	(181)	31. M50	HOFFMANN, Dirk	1969	Cologne Running Crew	0:52:20
223.	(101)	25. M55	DWARS, Thomas	1967		0:52:21
224.	(1072)	5. M65	GRUNDMANN, Horst	1957		0:52:47
225.	(62)	26. M55	BRAUN, Peter	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:52:57
226.	(1268)	27. M55	KATH, Thorsten	1965		0:53:10
227.	(702)	44. M45	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine	0:53:14
228.	(520)	45. M45	QUESTER, Markus	1976		0:53:15
229.	(636)	46. M45	WINKELMANN, Christian	1978	Run of Colours Promoteam	0:53:20
230.	(260)	28. M55	LUTZ, Jürgen	1966	SCE Köln Stammheim	0:53:24
231.	(561)	33. M40	SCHORDE, Christoph	1983	TeamHKW	0:53:25
232.	(60)	26. M35	BRAUN, Bastian	1984	TeamHKW	0:53:26
233.	(616)	47. M45	VERHEYEN, Björn	1976		0:53:30
234.	(1200)	32. M50	SOLTIS, Igor	1972		0:53:43
235.	(1303)	6. M65	WURM, Christoph	1958		0:53:46
236.	(182)	33. M50	HOLST, Stephan	1973		0:53:49
237.	(565)	27. M35	SCHRÖDER, Domenik	1985	LG Pronsfeld Lünebach	0:53:55
238.	(1129)	28. M35	LÖBER, Jens	1985		0:54:05
239.	(1310)	29. M55	ACKERMANN, Sebastian	1966	TdC NRW	0:54:11
240.	(40)	7. M65	BEYER, Heinrich	1956	Mirko's Running Team	0:54:18
241.	(1064)	29. M35	GÖCDÜ, Hüseyin	1987	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:54:19
242.	(660)	48. M45	WIESELMANN, Marcel	1978		0:54:54
243.	(1208)	34. M50	THEIS, Jörg	1969	LT Köln-Widdersdorf	0:55:00
244.	(67)	30. M55	BRILL, Holger	1964	LSV Porz	0:55:02
245.	(65)	34. M40	BREYER, Rapha	1981	Nippes CC	0:55:04
246.	(89)	35. M40	DERSCHEID, Fabian	1980	FamDer	0:55:12
247.	(548)	35. M50	SCHLARBAUM, Ingolf	1973	Team Laurens	0:55:13
248.	(554)	11. M60	SCHNEIDER, Jürgen	1961	TuS 07 Oberlar	0:55:20
249.	(20)	31. M55	BARGON, Stephan	1968		0:55:21
250.	(1141)	20. M	MARTHOLD, Franz	2000		0:55:28
251.	(1014)	12. M60	BONIKOWSKI, Matthias	1963		0:55:31
252.	(595)	36. M40	STEINHÄUSER, Benedikt	1981		0:55:38



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
253.	(130)	13. M60	GIES, Günter	1961	team gieSom.com	0:55:40
254.	(147)	21. M	HAMROUNI, Chamse	1996		0:55:54
255.	(537)	32. M55	ROTTENAU, Rainer	1964	VFB Erfstadt Multisport	0:55:59
256.	(160)	36. M50	HAZEBROUCK, Jan-Peter	1969		0:56:03
257.	(1156)	1. M70	NOWAK, Andreas	1951	Laktatkönige	0:56:08
258.	(509)	33. M55	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:56:11
259.	(1297)	2. M70	WÜST, Hans Werner	1950		0:56:20
260.	(535)	14. M60	ROSSO, Mario	1960	PSC PULHEIM	0:56:23
261.	(551)	8. M65	SCHMITT, Dr. Rolf	1956		0:56:34
262.	(600)	49. M45	SUCKER, Frank	1974		0:56:49
263.	(298)	50. M45	NICKLAS, Rainer	1974	Schnelle Füße Spich	0:56:49
264.	(110)	37. M50	ESPENDILLER, Frank	1973	power&pace	0:56:57
265.	(283)	38. M50	MONZ, Oliver	1970		0:57:10
266.	(250)	51. M45	LODE, Mario	1974	Runnies United	0:57:16
267.	(1034)	39. M50	BÜRGER, Guido	1970	PSV Brühl Triathlon	0:57:20
268.	(691)	40. M50	KOCZOR, Carsten	1972	ASC Weißbachtal	0:57:27
269.	(1025)	22. M	BRÜCK, Leon	2000		0:57:33
270.	(297)	13. M30	NICKÄS, Tom	1991		0:57:34
271.	(50)	30. M35	BLASK, Benjamin	1988	REWE Group	0:57:46
272.	(633)	41. M50	WERHEID, Dieter	1969	DLRG	0:57:57
273.	(218)	15. M60	KLEINER, Norbert	1961	Allwetterläufer	0:58:05
274.	(619)	16. M60	WAGMER, Kalle	1963	TV Hoffnungsthal	0:58:06
275.	(543)	14. M30	SCHÄFER, Daniel	1990		0:58:10
276.	(29)	3. M70	BECKER, Claus	1949		0:58:12
277.	(207)	17. M60	KAMMLER, Reinhard	1963	Cologne Allblacks	0:58:15
278.	(115)	31. M35	FASSBENDER, Alex	1984	DüMies	0:58:36
279.	(542)	15. M30	SAUER, Dennis	1990		0:58:36
280.	(697)	18. M60	PODZUS, Horst	1961		0:58:40
281.	(171)	37. M40	HERWEG, Christian	1979		0:58:45
282.	(706)	34. M55	KOCH, Frank	1966	Triathlon SC-Neptun Köln-Porz	0:58:47
283.	(1055)	35. M55	FIEDELER, Michael	1965	We Run This Cologne	0:58:53
284.	(178)	19. M60	HLUSIAK, Wolfgang	1959	LG Hückeswagen	0:59:03
285.	(281)	36. M55	MÖLLER, Michael	1965		0:59:30
286.	(1210)	23. M	TROST, Ben	2000		0:59:30
287.	(109)	42. M50	ENNA, Stefania	1973	TS 79 Triathlon	0:59:33
288.	(267)	16. M30	MAUKISCH, Robin	1990		0:59:45
289.	(86)	52. M45	DELLAERT, Aron	1974	TPSK 1925 Köln e. V.	1:00:01
290.	(286)	37. M55	MUELLER, Stefan	1965	Troisdorfer LG / Basketball	1:00:03
291.	(1104)	43. M50	KORNHOFF, Christian	1973	CRC	1:00:39
292.	(51)	4. M70	BLEIBAUM, Ernesto	1952	LT Siebengebirge	1:00:53
293.	(556)	44. M50	SCHNEIDER, Michael	1973		1:00:57
294.	(262)	45. M50	MAIER, Jörg	1973	Sportfreunde Aegidienberg	1:01:14





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>						
<b>295.</b>	(228)	38. M55	KÖPKE, Jan	1967	Lauffreunde Lülsdorf	<b>1:01:17</b>
<b>296.</b>	(271)	39. M55	MEYER, Holger	1966	LT Bittermark Dortmund e.V.	<b>1:01:22</b>
<b>297.</b>	(7)	20. M60	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Team Monika	<b>1:01:23</b>
<b>298.</b>	(257)	40. M55	LUNK, Michael Thorsten	1968	Allwetterläufer Dünnwald	<b>1:01:29</b>
<b>299.</b>	(696)	9. M65	STEINBACH, Dieter	1954		<b>1:01:34</b>
<b>300.</b>	(505)	46. M50	PELS, Dietmar	1969	Run to the hills	<b>1:01:42</b>
<b>301.</b>	(1171)	21. M60	PÜTZ, Burkhard	1963	SV Germania Dürwiss	<b>1:02:18</b>
<b>302.</b>	(221)	22. M60	KNEPPER, Michael	1963		<b>1:02:21</b>
<b>303.</b>	(1106)	41. M55	KREDELBACH, Thomas	1968		<b>1:04:13</b>
<b>304.</b>	(1052)	42. M55	ESSER, Gerry	1965		<b>1:04:52</b>
<b>305.</b>	(56)	47. M50	BÖRSTE, Andreas	1972		<b>1:05:59</b>
<b>306.</b>	(268)	43. M55	MAZSITS, Stefan	1965	LLG Sankt Augustin	<b>1:06:05</b>
<b>307.</b>	(104)	23. M60	EICHERT, Christian	1959	Go Man Go	<b>1:06:48</b>
<b>308.</b>	(1095)	24. M60	KAPPE, Dietmar	1959	RSF Uganda Waragi	<b>1:10:00</b>
<b>309.</b>	(1311)	17. M30	PLÖNNES, Max	1989		<b>1:11:38</b>
<b>310.</b>	(270)	10. M65	MENZEL, Wolfgang	1955	LLG St. Augustin	<b>1:15:09</b>
<b>311.</b>	(280)	11. M65	MOLITOR, Walter	1955		<b>1:22:12</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>						
1.	(1277)	1. W	WEHR, Katharina	1996	ASV Duisburg	0:35:53
2.	(1222)	2. W	WELKER, Katharina	2000	LC Rehlingen	0:37:35
3.	(603)	1. W30	TALLMANN, Joanna	1991	Selbstläufer Altenahr	0:37:58
4.	(255)	2. W30	LÜCHTEFELD, Alice	1992	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:39:23
5.	(1126)	1. W45	LINDER, Melanie	1975	Düsseldorf	0:39:30
6.	(704)	1. W U23	HAHN, Nathalie	2001		0:40:56
7.	(142)	1. W40	GÜNTHER, Marlen	1983	LAZ Rhein-Sieg	0:41:27
8.	(1306)	2. W45	HUPPERTZ, Silke	1975		0:43:30
9.	(185)	3. W45	HÖLZEL, Kerstin	1977	Athlético Bacardi	0:44:21
10.	(1155)	2. W U23	NITSCHKE, Luisa	2001	Laufteam Kassel	0:44:40
11.	(11)	2. W40	BAGDASCHWILLI, Lena	1983	ATV Hückeswagen TrailRider	0:45:40
12.	(79)	3. W40	CORDES, Christine	1983	TSG Lennestadt	0:46:16
13.	(1269)	1. W55	KATH, Petra	1966		0:46:25
14.	(1082)	1. W65	HELLENBRAND, Lilo	1956	DJK Gillrath 1911 e.V.	0:46:36
15.	(1190)	3. W U23	SCHUCK, Tanja	2001		0:47:09
16.	(631)	1. W35	WELLER, Patricia	1986	TuS 82 Opladen	0:47:29
17.	(635)	2. W65	WILBRAND, Ulrike	1955	TSG Lennestadt	0:47:32
18.	(232)	4. W45	KRÄMER-WOLF, Petra	1974	TuS Kreuzweingarten/ Rheder	0:47:36
19.	(1305)	3. W	GREß, Hannah	1995		0:47:48
20.	(132)	2. W55	GOEBEL, Claudia	1966	LC Diabü Eschenburg	0:47:50
21.	(58)	2. W35	BOURGUIGNON, Natascha	1987	Bactive	0:47:54
22.	(1286)	1. W50	HEUSER, Andrea	1972		0:48:28
23.	(134)	3. W30	GÖTZ, Kathrin	1989	Mach3	0:48:28
24.	(692)	4. W40	HINZE, Yvonne	1981		0:49:23
25.	(1307)		BÜSCHER, Anja			0:49:34
26.	(1124)	3. W55	LENNARTZ, Birgit	1965	LLG St. Augustin	0:49:41
27.	(1213)	4. W	VEY, Meike	1998	TuS Kreuzweingarten-Rheder	0:49:47
28.	(26)	5. W45	BAUMANN, Anke	1977	Brühler TV 1879	0:49:52
29.	(1101)	5. W	KÖHRICH, Marie	1996		0:50:00
30.	(1009)	4. W U23	BEHNER, Emma	2001		0:50:05
31.	(61)	3. W35	BRAUN, Johanna	1987	Erdinger Active Team	0:50:06
32.	(1224)	5. W U23	WEYRES, Cara	2003		0:50:10
33.	(1290)	4. W55	DEML, Claudia	1968	TuS 82 Opladen	0:50:19
34.	(80)	1. W60	CORDES, Ursula	1960	TSG Lennestadt	0:50:30
35.	(1054)	6. W U23	FERNAU, Mathilde	2003		0:50:36
36.	(1157)	7. W U23	NYHUIS, Sina	2002		0:50:39
37.	(1099)	8. W U23	KOCH, Luise	2003		0:50:49
38.	(1037)	2. W50	BURGMANN, Marion	1973		0:50:51
39.	(526)	5. W40	REINECK, Katharina	1982	TriCologne	0:50:54
40.	(504)	6. W40	PAWLIK, Maïke	1983	Triabolos Triathlon Hamburg e.V.	0:51:10
41.	(1000)	6. W45	ABTS, Anne	1975		0:51:15
42.	(1285)	3. W50	METE, Nicole	1971	Mach3 Köln e.V.	0:51:22



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>						
43.	(1018)	6. W	BÖVING, Luisa	2000		0:51:26
44.	(1188)	7. W	SCHRIDDE, Luna	2000	-	0:51:27
45.	(1069)	9. W U23	GROß, Emily	2001		0:51:32
46.	(1265)	10. W U23	MARQUARDT, Johanna	2002		0:51:37
47.	(1272)	11. W U23	MUSCHALLA, Rebecca	2002	ASV Duisburg	0:51:37
48.	(1056)	12. W U23	FISCHER, Amelie	2003		0:51:55
49.	(1179)	13. W U23	SCHEERER, Anna	2002		0:51:58
50.	(1011)	14. W U23	BERTELSMANN, Sarah	2003		0:52:17
51.	(188)	4. W30	HÖTGEN, Caro	1989	TriCologne	0:52:44
52.	(1215)	5. W55	VOIGT, Heidrun	1964	LT Graftschaft	0:52:45
53.	(1164)	15. W U23	PETERS, Jana	2001	Lübecker Rudergesellschaft	0:52:46
54.	(122)	4. W50	FRENZ, Dagmar	1972	SG Monheim	0:52:50
55.	(205)	5. W30	KALETTA, Petra	1990		0:53:00
56.	(1302)	7. W45	BUCHHOLZ, Christina	1976		0:53:13
57.	(1209)	6. W30	TIMANS, Winnie	1991	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:53:15
58.	(145)	6. W55	HAHN, Sylvia	1968	BSG BML Bonn	0:53:16
59.	(1041)	8. W	CLAASSEN, Chiara	1999		0:53:26
60.	(1294)	9. W	MARSEILLE, Johanna	2000		0:53:27
61.	(1193)	16. W U23	SCHWIEDERSKI, Anna	2001		0:53:27
62.	(73)	5. W50	CAMIDGE, Karen	1973	BISSV Bonn International School Sport Verein	0:53:37
63.	(536)	7. W30	ROTH, Annabel	1992	Laufbrigade Oberberg	0:53:41
64.	(233)	1. WJ U20	KREBS, Ashley	2004	LG Pronsfeld Lünebach	0:53:53
65.	(1098)	17. W U23	KOCH, Lizza-Marie	2002		0:53:58
66.	(1108)	18. W U23	KRETSCHMER, Juliette	2002		0:54:13
67.	(240)	7. W40	LEIDAG, Mirjam	1983	VfL Engelskirchen	0:54:15
68.	(1091)	8. W45	JANSON, Mareike	1978	Abbey Roadrunners Siegburg	0:54:20
69.	(510)	2. W60	PFEIL-BONNIN, Beate	1961	PSV Bonn Triathlon	0:54:24
70.	(1284)	4. W35	LICHLEBLAU, Silke	1988	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:54:45
71.	(1169)	9. W45	PODLICH, Michaela	1978		0:54:48
72.	(1282)	10. W45	RABENSCHLAG, Sandra	1975		0:54:56
73.	(1127)	10. W	LIPINSKI, Franka	2000	Aachener SV06	0:54:57
74.	(272)	11. W	MEYER, Jennifer	1994	Laufbrigade Oberberg	0:55:01
75.	(1159)	8. W30	OTTERBACH, Melanie	1989	TuS Johannland	0:55:04
76.	(1010)	19. W U23	BERGMANN, Marie	2002		0:55:10
77.	(598)	11. W45	STRITTMATTER, Jacqueline	1974	LT Graftschaft	0:55:16
78.	(1189)	20. W U23	SCHRÖDER, Liv	2003		0:55:18
79.	(1137)	12. W	MANN, Lisa	2000	PV Triathlon TG Witten	0:55:32
80.	(259)	21. W U23	LUTZ, Julia	2003	Skiclub Edelweiß Köln Stammheim	0:55:32
81.	(1283)	6. W50	KURSCHILDGEN, Alice	1972		0:55:33
82.	(299)	13. W	NIEDERPRÜM, Maria	1999		0:55:48
83.	(30)	8. W40	BECKER, Cornell	1979		0:56:30
84.	(1313)	9. W30	MIGUNOVA, Anastasia	1989	LC Weilerswist	0:56:39



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>						
85.	(622)	12. W45	WAIS, Andrea	1978	HOPPHOPP	0:56:44
86.	(1140)	13. W45	MARKOWIS, Mira	1978	Keins	0:57:03
87.	(244)	14. W	LIEBIG, Katrin	1995	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:57:11
88.	(1177)	9. W40	SALISCH, Hendrikje	1982		0:57:17
89.	(639)	7. W50	WOLFF, Silvia	1970	Erdinger Aktiv Team	0:57:35
90.	(87)	10. W40	DEMMER, Sonja	1982		0:57:44
91.	(36)	5. W35	BERNHARDI, Eliane	1986	REWE Group	0:57:46
92.	(644)	14. W45	ZEMMIN, Nicole	1977	#kommandofischfrikadelle	0:57:51
93.	(166)	6. W35	HELLMICH, Julia	1984		0:58:05
94.	(567)	15. W	SCHRÖTER, Anna	1995		0:58:37
95.	(1136)	2. WJ U20	MALTZAHN, Mette	2004		0:58:39
96.	(173)	8. W50	HEUSINGER, Antje	1972	MaJu SRL united	0:58:48
97.	(1100)	9. W50	KOCH, Susi	1971	We Run This Cologne	0:58:54
98.	(525)	10. W50	REICHMANN, Monika	1971	maju srl united	0:58:56
99.	(501)	7. W55	OST, Birgit	1967		0:59:10
100.	(113)	8. W55	FABIAN, Katharina	1967		0:59:11
101.	(1021)	16. W	BRENNER, Ann-Marie	1998		0:59:11
102.	(275)	17. W	MICHALKE, Jana	1997		0:59:36
103.	(77)	22. W U23	CHRISTEN, Lena	2002		0:59:37
104.	(1089)	3. WJ U20	ILLMER, Emily	2004		0:59:40
105.	(627)	18. W	WEBER, Anouk	1996		0:59:46
106.	(278)	7. W35	MOLDENHAUER, Marina	1986	FR-Training	0:59:53
107.	(1309)		HEISTER, Nina		Lauftreff enorm	1:00:09
108.	(1019)	4. WJ U20	BRANDT, Ella	2004		1:00:29
109.	(1291)	15. W45	BRAND, Svenja	1974		1:00:48
110.	(1116)	8. W35	KÜSGEN, Svenja	1987		1:01:08
111.	(1022)	10. W30	BRINKSCHRÖDER, Silke	1993	-	1:01:14
112.	(1123)	19. W	LEMKE, Jennifer	1994	-	1:01:14
113.	(1163)	16. W45	PELS, Susanne	1977		1:01:17
114.	(241)	11. W50	LENSING, Britta	1969	Team Monika	1:01:22
115.	(1117)	5. WJ U20	LAMBERTZ, Anna	2004		1:01:30
116.	(1128)	23. W U23	LIS, Luise	2003		1:01:30
117.	(68)	11. W40	BRÜHL, Andrea	1981		1:03:12
118.	(106)	9. W35	EISENBEIß, Cathleen	1984		1:03:39
119.	(591)	3. W60	SONNTAG, Ursula	1962	Cologne Allblacks	1:03:56
120.	(169)	11. W30	HERLING, Jelena	1993		1:04:02
121.	(709)	12. W40	KRENGEL, Sabrina	1983		1:04:29
122.	(629)	17. W45	WEDEKIND, Sandra	1976	SC Neptun	1:04:29
123.	(294)	13. W40	NEUMANN, Jessica	1981		1:05:00
124.	(290)	20. W	MUNDORF, Anne	1994		1:05:00
125.	(546)	18. W45	SCHIFFMANN, Steffi	1977	DüMies	1:05:10
126.	(1298)		GONZALES, Angela			1:05:45



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>						
127.	(1105)	12. W50	KREDELBACH, Anke	1969		1:08:06
128.	(695)	4. W60	MÜCK, Petra	1962		1:08:08
129.	(534)	3. W65	ROOSEN, Annette	1956		1:08:22
130.	(1219)	19. W45	WARNEBIER, Sabine	1976		1:08:25
131.	(532)	14. W40	ROCH, Julia	1979	MaJu SRL United	1:09:19
132.	(555)	13. W50	SCHNEIDER, Kristina	1973		1:09:20
133.	(1109)	20. W45	KRONE, Stephanie	1976		1:10:37
134.	(24)	9. W55	BAUER, Christiane	1964		1:11:06
135.	(261)	12. W30	MACH, Christin	1992		1:11:38
136.	(708)	5. W60	HENS-HUPPERTZ, Beate	1959	Internationale Bunde	1:11:40
137.	(575)	14. W50	SCHUMACHER, Alice	1969	IAC Düren	1:12:49
138.	(266)	6. W60	MAUER, Andrea	1959		1:13:44
139.	(615)	21. W	VERHAERT, Désirée	1994		1:15:56
140.	(550)	22. W	SCHMID, Verena	2000		1:16:02

Anzahl Teilnehmer: 452





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNER</b>						
1.	(1186)	9. M	SCHON, Fabian	1999	LC Rehlingen	0:34:53
2.	(227)	15. M	KOPEZKI, Yannik	1994	TV Refrath	0:35:55
3.	(1033)	21. M	BURG, Jean-Marc	1996	LC Rehlingen	0:37:05
4.	(1296)	29. M	SCHWENKER, Janek	1999		0:38:18
5.	(507)	35. M	PEMBAUR, Felix	1994	Campana Racing Team / RV Adler	0:39:19
6.	(1263)	49. M	JANSSEN, Simon	1995	7GNOMES	0:40:40
7.	(1005)	55. M	BALZER, Luca-David	1997		0:41:07
8.	(1146)	73. M	MÜLLEGAN, Tim	2000		0:42:29
9.	(83)	81. M	DANIEL, Fabian	1996		0:43:24
10.	(530)	84. M	RIDDER, Florian	1995		0:43:35
11.	(1280)	85. M	UNNASCH, Cedric	1994		0:43:37
12.	(1281)	89. M	GEORGER, Mark	1997	TriathlonSteckelCologne	0:43:52
13.	(544)	106. M	SCHÄFER, Simon	1996		0:45:08
14.	(1160)	109. M	PAULSEN, Claas	2000		0:45:21
15.	(1085)	112. M	HEUEL, Ivo	1998		0:45:31
16.	(1135)	116. M	MACKENSEN, David	1997		0:45:49
17.	(1079)	131. M	HEINRICHS, Noah	2000		0:46:32
18.	(1217)	150. M	VUKAJLIC, Mateo	2000		0:47:50
19.	(1166)	192. M	PFEIFER, Magnus	1999		0:50:05
20.	(1141)	250. M	MARTHOLD, Franz	2000		0:55:28
21.	(147)	254. M	HAMROUNI, Chamse	1996		0:55:54
22.	(1025)	269. M	BRÜCK, Leon	2000		0:57:33
23.	(1210)	286. M	TROST, Ben	2000		0:59:30



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>JUNIOREN U23</b>						
1.	(1118)	3. M	LAND, Jonas	2002	LAZ Rhein-Sieg	0:33:13
2.	(1046)	95. M	DEMMER, Tilman	2001		0:44:08
3.	(1015)	96. M	BORGMANN, Jannis	2002		0:44:13
4.	(1145)	103. M	MROSITZKI, Leo	2002		0:44:44
5.	(601)	107. M	SUER, Manuel	2001	Anchor Running Crew Duisburg	0:45:19
6.	(1044)	113. M	DAHMEN, Yannik	2001		0:45:44
7.	(154)	115. M	HASBERG, Odilo	2002		0:45:46
8.	(1045)	118. M	DEIST, Niklas	2001		0:45:57
9.	(1078)	121. M	HEHN, Kaspar	2002		0:46:07
10.	(572)	124. M	SCHUHMACHER, Pierre	2002		0:46:12
11.	(1143)	127. M	MEIER, Ben	2003		0:46:26
12.	(1029)	128. M	BUQUE, Eric	2002		0:46:30
13.	(1059)	130. M	FREMEREY, Finn	2002		0:46:31
14.	(1121)	138. M	LAUTENBACHER, Leon	2003		0:47:04
15.	(1039)	148. M	BUSCH, Paul	2001		0:47:38
16.	(1084)	153. M	HERRMANN, Christoph	2002		0:47:59
17.	(1220)	156. M	WECK, Lukas	2001		0:48:11
18.	(1080)	193. M	HEINZE, Lennart	2002		0:50:06
<b>SENIOREN M30</b>						
1.	(1274)	1. M	FABIANOWSKI, Dominik	1989	TV Refrath	0:32:31
2.	(1158)	4. M	ORTMANN, Frederik	1992	LAZ Rhein-Sieg	0:33:28
3.	(613)	5. M	VAN RIESEN, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	0:33:31
4.	(1276)	8. M	BREUER, Dennis	1990	ASV Duisburg	0:34:43
5.	(1293)	18. M	FLADER, Moritz	1991	LG Gummersbach	0:36:37
6.	(1275)	32. M	LANGWALD, Fabian	1989		0:39:01
7.	(25)	34. M	BAUM, Gregor	1993	Triathlon-Werkstatt Bonn	0:39:13
8.	(1020)	52. M	BREITBARTH, Chris	1989	MACH3 Köln e.V.	0:40:54
9.	(256)	94. M	LÜGHAUSEN, Bernd	1990		0:44:04
10.	(1065)	135. M	GOMOLKA, Daniel	1993	#runfree Laufftreff Aachen	0:46:47
11.	(516)	210. M	PLENNE, Andrej	1989	Kreis des Vertrauens	0:51:42
12.	(1075)	214. M	HARKE, Daniel	1992		0:51:55
13.	(297)	270. M	NICKÄS, Tom	1991		0:57:34
14.	(543)	275. M	SCHÄFER, Daniel	1990		0:58:10
15.	(542)	279. M	SAUER, Dennis	1990		0:58:36
16.	(267)	288. M	MAUKISCH, Robin	1990		0:59:45
17.	(1311)	309. M	PLÖNNES, Max	1989		1:11:38



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M35</b>						
1.	(1043)	2. M	DAHL, Simon	1987	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:32:39
2.	(1301)	6. M	LANGER, Steffen	1984	Shirtwood	0:33:39
3.	(646)	11. M	ZIMMERMANN, Chris	1986	Tri Club Wuppertal	0:34:57
4.	(139)	12. M	GRYSKO, Michael	1987	LG Wuppertal	0:35:04
5.	(263)	14. M	MARCKS, Kai	1986	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:35:33
6.	(236)	19. M	KUSCH, Sebastian	1987	Tri Club Wuppertal	0:36:40
7.	(1223)	25. M	WESTERHAUSEN, Thomas	1984	LAZ Rhein-Sieg	0:38:06
8.	(289)	31. M	MÜLLER, Matthias	1988		0:38:31
9.	(1317)	43. M	GROßER, Patrick	1984		0:40:11
10.	(111)	44. M	EULER, Marco	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:18
11.	(1042)	48. M	COYLE, Finbar	1984		0:40:38
12.	(1168)	90. M	PLATH, Patrick	1984	LT Graftschaft	0:43:58
13.	(506)	92. M	PELZ, Arne	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:44:00
14.	(577)	97. M	SCHWEDHELM, Heiko	1987		0:44:15
15.	(1299)	98. M	KEMPER, Valentin	1985		0:44:25
16.	(231)	132. M	KRAFT, Artem	1985	TV1960Langenholdinghausen	0:46:36
17.	(175)	152. M	HILLERINGMANN, Mark	1988	RC Windschatten 05 Aachen	0:47:55
18.	(277)	158. M	MITSCHE, Johannes	1985	TPSK	0:48:11
19.	(1312)	173. M	BLOM, Nils	1988	Team Bullet e.V.	0:49:16
20.	(1086)	175. M	HÖDERATH, Fabian	1987		0:49:19
21.	(292)	189. M	NEU, Alexander	1987		0:49:53
22.	(576)	197. M	SCHWADORF, Michael	1987		0:50:39
23.	(137)	204. M	GROßE WINKELSETT, Elmar	1985		0:51:06
24.	(296)	205. M	NGO, Olaf	1986		0:51:06
25.	(180)	211. M	HOEBER, Steffen	1984	MSC Adenau	0:51:51
26.	(60)	232. M	BRAUN, Bastian	1984	TeamHKW	0:53:26
27.	(565)	237. M	SCHRÖDER, Domenik	1985	LG Pronsfeld Lünebach	0:53:55
28.	(1129)	238. M	LÖBER, Jens	1985		0:54:05
29.	(1064)	241. M	GÖCDÜ, Hüseyin	1987	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:54:19
30.	(50)	271. M	BLASK, Benjamin	1988	REWE Group	0:57:46
31.	(115)	278. M	FASSBENDER, Alex	1984	DüMies	0:58:36



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M40</b>						
1.	(187)	7. M	HORCH, Viktor	1980	TuS Deuz	0:34:42
2.	(1006)	10. M	BECKER, Christian	1981	TuS Deuz	0:34:57
3.	(1133)	17. M	LORSBACH, Thomas	1983	TuS Deuz	0:36:01
4.	(27)	20. M	BAUMERT, Oliver	1982	#iamsport	0:36:41
5.	(699)	23. M	PILGRAM, Stefan	1981	Tischlerei Schmitz + Pilgram	0:37:36
6.	(264)	47. M	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:40:37
7.	(1229)	50. M	ZENTNER, Markus	1982	ASV Köln Triathlon	0:40:46
8.	(226)	56. M	KOLTER, Dominik	1982	Kugelblizze	0:41:08
9.	(123)	58. M	FREYALDENHOVEN, Jan	1983	Köln läuft	0:41:17
10.	(522)	61. M	RAHMLow, Alexander	1979		0:41:23
11.	(703)	66. M	WEBER, Eiken	1980	Mach3 Köln e.V.	0:41:51
12.	(39)	76. M	BEUYS, Piet	1983		0:42:42
13.	(158)	83. M	HAUCK, Matthias	1980	TV Refrath	0:43:32
14.	(293)	86. M	NEU, Wolfram	1982	BC Troisdorf 48	0:43:42
15.	(269)	88. M	MECKEL, Christoph	1979	SSF Bonn	0:43:51
16.	(82)	93. M	DAMBON, Martin	1981	Run for Anna	0:44:03
17.	(170)	102. M	HERRGESELL, Ronny	1982		0:44:40
18.	(1181)	110. M	SCHLENTNER, Dominic	1981	TSV Bayer Dormagen tri	0:45:27
19.	(37)	137. M	BEUERMANN, Marco	1983		0:47:02
20.	(1300)	140. M	BRUNS, Christian	1982	TriCologne	0:47:10
21.	(498)	144. M	ÖKTEM, Erinc	1983	RUN FOR FUN SE	0:47:25
22.	(630)	146. M	WELLER, Nils	1983	TuS 82 Opladen	0:47:29
23.	(248)	154. M	LIMBURG, Michael	1979		0:47:59
24.	(92)	157. M	DIEKMANN, Sebastian	1980	TPSK 1925 Köln e. V.	0:48:11
25.	(587)	162. M	SITZER, Marc	1979	SSF Bonn / Triducks	0:48:37
26.	(596)	166. M	STEINMETZ, Stefan	1981		0:48:52
27.	(1094)	168. M	JUST, Roman	1983	Lauf du Sau!	0:49:08
28.	(1096)	172. M	KLEBER, Philipp	1982		0:49:16
29.	(1001)	174. M	ALBERT, Sam	1982	Team Bullet e.V.	0:49:16
30.	(1202)	181. M	STRASMANN, Johannes	1982	Badminton Barbieri Remscheid e.V.	0:49:34
31.	(617)	201. M	VIANDEN, Tobias	1983	Mach3 e.V.	0:51:01
32.	(1288)	207. M	GÖRK, Sebastian	1982	TV Refrath	0:51:16
33.	(561)	231. M	SCHORDE, Christoph	1983	TeamHKW	0:53:25
34.	(65)	245. M	BREYER, Rapha	1981	Nippes CC	0:55:04
35.	(89)	246. M	DERSCHEID, Fabian	1980	FamDer	0:55:12
36.	(595)	252. M	STEINHÄUSER, Benedikt	1981		0:55:38
37.	(171)	281. M	HERWEG, Christian	1979		0:58:45



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M45</b>						
1.	(1278)	13. M	KRUEK, Karsten	1978	ASV Duisburg	0:35:07
2.	(1279)	33. M	FEUERBACH, Oliver	1978	LAZ Rhein-Sieg	0:39:13
3.	(621)	41. M	WAHL, Guido	1978	Brühler TV 1879	0:39:49
4.	(167)	46. M	HEMMERSBACH, Stephan	1978	LAZ Rhein-Sieg	0:40:28
5.	(23)	53. M	BAUCH, Torsten	1978		0:40:57
6.	(698)	54. M	GÜNTHER, Thomas Oliver	1974	SSF Bonn Triathlon	0:40:58
7.	(685)	59. M	SCHWEYEN, Andreas	1977	Go Hard or go Home- Erdinger	0:41:19
8.	(608)	63. M	TRAPP, Frank	1974	Raketen rot-weiß	0:41:29
9.	(18)	65. M	BALTES, Achim	1975	--	0:41:46
10.	(578)	68. M	SCIDA, Eusonio	1975	Brühler TV 1879	0:42:03
11.	(131)	69. M	GISSLER, Andreas	1974		0:42:06
12.	(594)	77. M	STEEGER, Stefan	1974		0:42:55
13.	(1226)	78. M	WILLMS, Florian	1977		0:42:59
14.	(165)	82. M	HELLMANN, Andreas	1978		0:43:26
15.	(564)	87. M	SCHREINER, Marc	1975	Raketen rot-weiß	0:43:51
16.	(647)	91. M	ZIMMERMANN, Stefan	1975	TuS Kreuzweingarten - Rheder 1924e.V	0:43:58
17.	(70)	99. M	BÜLOW, Daniel	1977		0:44:37
18.	(1287)	100. M	OLDEWURTEL, Jens	1976	TVR Rodenkirchen	0:44:38
19.	(1050)	104. M	DRASER, Caesar	1978	TSV Bayer Dormagen Tri	0:44:55
20.	(624)	108. M	WANZEK, Thor	1976		0:45:21
21.	(538)	111. M	RÖTTGEN, Frank	1978	LG Wipperfürth	0:45:27
22.	(1170)	120. M	PODLICH, Nico	1977		0:46:07
23.	(689)	126. M	LAST, Christoph	1977	LG Ultralauf	0:46:24
24.	(211)	133. M	KEBELER, Stefan	1978		0:46:38
25.	(156)	139. M	HAUBRICHS, Alexander	1975	Troisdorfer LG	0:47:07
26.	(16)	141. M	BAIRD, Matt	1974		0:47:13
27.	(159)	149. M	HAUPT, Jan	1977	DüMies	0:47:45
28.	(539)	155. M	RUDOLPH, Alexander	1974	FCSD05	0:48:00
29.	(162)	160. M	HEINZ, Andreas	1978		0:48:32
30.	(573)	177. M	SCHULISCH, Mike	1975	Laufteam Bundeswehr & Reservisten	0:49:21
31.	(1112)	182. M	KUHN, Tilman	1977		0:49:37
32.	(568)	184. M	SCHRÖTTER, Marco	1976		0:49:38
33.	(179)	187. M	HÖCK, Oliver	1974		0:49:45
34.	(701)	190. M	HILLEN, Michael	1978	Die Muskelkater	0:50:00
35.	(195)	191. M	JACH, Ricardo	1977	Die Jachs	0:50:03
36.	(1260)	194. M	LÖFFLER, Andre	1977	ASV St.Augustin	0:50:06
37.	(626)	196. M	WASSER, Thorsten	1977		0:50:36
38.	(552)	203. M	SCHNEIDER, Frank	1974	TV 1960 Langenholdinghausen	0:51:02
39.	(515)	206. M	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:51:08
40.	(273)	212. M	MEYER, Roland	1976		0:51:53
41.	(1289)	216. M	VON RIEWEL, Hendrik	1978		0:52:04
42.	(1191)	218. M	SCHULZE, Mathias	1975		0:52:09





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
43.	(1304)	219. M	HEß, Carsten	1978		0:52:12
44.	(702)	227. M	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine	0:53:14
45.	(520)	228. M	QUESTER, Markus	1976		0:53:15
46.	(636)	229. M	WINKELMANN, Christian	1978	Run of Colours Promoteam	0:53:20
47.	(616)	233. M	VERHEYEN, Björn	1976		0:53:30
48.	(660)	242. M	WIESELMANN, Marcel	1978		0:54:54
49.	(600)	262. M	SUCKER, Frank	1974		0:56:49
50.	(298)	263. M	NICKLAS, Rainer	1974	Schnelle Füße Spich	0:56:49
51.	(250)	266. M	LODE, Mario	1974	Runnies United	0:57:16
52.	(86)	289. M	DELLAERT, Aron	1974	TPSK 1925 Köln e. V.	1:00:01



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M50</b>						
1.	(557)	24. M	SCHNEIDER, Thomas	1969	LG RWE Power	0:37:58
2.	(1153)	26. M	NIESWAND, Patrick	1973	SC Holweide	0:38:11
3.	(1194)	27. M	SENNER, Andreas	1969	TuS Deuz	0:38:11
4.	(609)	36. M	TRZASKALIK, Martin	1973		0:39:20
5.	(216)	37. M	KISTNER, Axel	1973		0:39:23
6.	(99)	39. M	DUNCKER, Tobi	1971		0:39:28
7.	(1273)	51. M	KÖHNS, Thomas	1969	SSF Bonn	0:40:49
8.	(1180)	60. M	SCHENK, Michael	1971	SV Hellas Siegburg	0:41:22
9.	(1267)	62. M	RÖLLGEN, Thomas	1973	Mach3 Köln e.V.	0:41:28
10.	(693)	67. M	PESCH, Claus	1970		0:41:53
11.	(1047)	70. M	DEVEY, Laurent	1971	Mach3 Köln e.V.	0:42:10
12.	(688)	72. M	QUANTIUS, Andreas	1970	Mach3 Köln e.V.	0:42:21
13.	(88)	75. M	DENZER, Peter	1969		0:42:40
14.	(93)	80. M	DIETZLER, Frank	1972	25minutes	0:43:11
15.	(1172)	101. M	REINL, Kai	1969	LAZ Rhein-Sieg	0:44:39
16.	(4)	114. M	ALTHOFF, Frederek	1970	ASV Köln	0:45:45
17.	(197)	117. M	JAGUSCH, Andreas	1971		0:45:51
18.	(1066)	119. M	GÖTZEN, Thomas	1970	TSV Bayer Dormagen Tri	0:45:59
19.	(641)	145. M	ZAB, Gunnar	1970	LF Trills 09	0:47:28
20.	(531)	151. M	RIEGEL, Thomas	1973		0:47:53
21.	(1178)	159. M	SAURE, Carsten	1973		0:48:24
22.	(547)	161. M	SCHINKE, Thomas	1969	RUN FOR FUN SE	0:48:33
23.	(59)	163. M	BRANG, Michael	1971	LT Grafenschaft	0:48:40
24.	(168)	164. M	HENSCHER, Frank	1973	Mach3 Köln e.V.	0:48:41
25.	(69)	165. M	BRÜNING, Robert	1972	LG Hückeswagen	0:48:47
26.	(75)	176. M	CARL, Thomas	1973		0:49:20
27.	(230)	179. M	KOSBOW, Michael	1973		0:49:27
28.	(9)	198. M	AYDIN, Bilgin	1972	Rtc dasimmerdabei 04 ev	0:50:46
29.	(213)	213. M	KEVERPÜTZ, Sascha	1971	Keverpütz Bau AG	0:51:54
30.	(81)	215. M	DAHM, Martin	1973	Örmser im Kölschen Exil	0:52:04
31.	(181)	222. M	HOFFMANN, Dirk	1969	Cologne Running Crew	0:52:20
32.	(1200)	234. M	SOLTIS, Igor	1972		0:53:43
33.	(182)	236. M	HOLST, Stephan	1973		0:53:49
34.	(1208)	243. M	THEIS, Jörg	1969	LT Köln-Widdersdorf	0:55:00
35.	(548)	247. M	SCHLARBAUM, Ingolf	1973	Team Laurens	0:55:13
36.	(160)	256. M	HAZEBROUCK, Jan-Peter	1969		0:56:03
37.	(110)	264. M	ESPENDILLER, Frank	1973	power&pace	0:56:57
38.	(283)	265. M	MONZ, Oliver	1970		0:57:10
39.	(1034)	267. M	BÜRGER, Guido	1970	PSV Brühl Triathlon	0:57:20
40.	(691)	268. M	KOCZOR, Carsten	1972	ASC Weißbachtal	0:57:27
41.	(633)	272. M	WERHEID, Dieter	1969	DLRG	0:57:57
42.	(109)	287. M	ENNA, Stefania	1973	TS 79 Triathlon	0:59:33



# 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
43.	(1104)	291.	M	KORNHOFF, Christian	1973	CRC	1:00:39
44.	(556)	293.	M	SCHNEIDER, Michael	1973		1:00:57
45.	(262)	294.	M	MAIER, Jörg	1973	Sportfreunde Aegidienberg	1:01:14
46.	(505)	300.	M	PELS, Dietmar	1969	Run to the hills	1:01:42
47.	(56)	305.	M	BÖRSTE, Andreas	1972		1:05:59



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M55</b>						
1.	(1308)	22. M	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:37:25
2.	(1023)	28. M	BROCKFELD, Stefan	1966	TuS Deuz	0:38:15
3.	(1292)	30. M	NIEMANN, Christoph	1968	LG Gummersbach	0:38:24
4.	(1271)	38. M	NAGEL, Rainer	1967		0:39:26
5.	(19)	42. M	BANK, Dirk	1968	TuS Kreuzweingarten-Rheder	0:40:06
6.	(78)	45. M	CHRISTEN, Peter	1964	ASV Köln e.V.	0:40:24
7.	(1176)	57. M	ROTTLER, Andreas	1967	TuS Deuz	0:41:10
8.	(1270)	64. M	GLAHN, Lutz	1967	Mach 3 Köln	0:41:37
9.	(1151)	123. M	NEIS, Markus	1967		0:46:09
10.	(519)	125. M	PRIESS, Frank	1966	TSV Bayer Dormagen TRI	0:46:20
11.	(1114)	129. M	KÜPPERS, Herbert	1968	Triathlon Waldfeucht e.V.	0:46:31
12.	(1295)	134. M	LATZ, Arno	1967		0:46:41
13.	(500)	147. M	OSMERS, Lars	1968	---	0:47:34
14.	(107)	167. M	EISERMANN, Stephan	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:48:58
15.	(94)	169. M	DINTER, Martin	1967	DSD	0:49:12
16.	(610)	178. M	URBAN, Frank	1968	power 6 pace / TS79 Berg.Gladbach	0:49:24
17.	(707)	183. M	HUPPERTZ, Christian	1968		0:49:37
18.	(114)	185. M	FABIAN, Steffen	1965	MACH3 Köln e.V./Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:40
19.	(242)	195. M	LEY, Thomas	1965	Lt.Rösratherstraße	0:50:16
20.	(237)	200. M	LAUFENBERG, Dirk	1964	TriCologne e.V.	0:50:55
21.	(566)	202. M	SCHRÖDER, Wolfgang	1967	Union Biesfeld Triathlon 2019	0:51:01
22.	(222)	209. M	KNIEBELER, Ralf	1965	Marathon-Club Eschweiler	0:51:22
23.	(288)	220. M	MÜLLER, Josef	1968	LT Graftschaft	0:52:17
24.	(541)	221. M	SAAL, Thomas	1966		0:52:18
25.	(101)	223. M	DWARS, Thomas	1967		0:52:21
26.	(62)	225. M	BRAUN, Peter	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:52:57
27.	(1268)	226. M	KATH, Thorsten	1965		0:53:10
28.	(260)	230. M	LUTZ, Jürgen	1966	SCE Köln Stammheim	0:53:24
29.	(1310)	239. M	ACKERMANN, Sebastian	1966	TdC NRW	0:54:11
30.	(67)	244. M	BRILL, Holger	1964	LSV Porz	0:55:02
31.	(20)	249. M	BARGON, Stephan	1968		0:55:21
32.	(537)	255. M	ROTTENAU, Rainer	1964	VFB Erftstadt Multisport	0:55:59
33.	(509)	258. M	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:56:11
34.	(706)	282. M	KOCH, Frank	1966	Triathlon SC-Neptun Köln-Porz	0:58:47
35.	(1055)	283. M	FIEDELER, Michael	1965	We Run This Cologne	0:58:53
36.	(281)	285. M	MÖLLER, Michael	1965		0:59:30
37.	(286)	290. M	MUELLER, Stefan	1965	Troisdorfer LG / Basketball	1:00:03
38.	(228)	295. M	KÖPKE, Jan	1967	Lauffreunde Lülisdorf	1:01:17
39.	(271)	296. M	MEYER, Holger	1966	LT Bittermark Dortmund e.V.	1:01:22
40.	(257)	298. M	LUNK, Michael Thorsten	1968	Allwetterläufer Dünnwald	1:01:29
41.	(1106)	303. M	KREDELBACH, Thomas	1968		1:04:13
42.	(1052)	304. M	ESSER, Gerry	1965		1:04:52



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
43.	(268)	306. M	MAZSITS, Stefan	1965	LLG Sankt Augustin	1:06:05

**SENIOREN M60**

1.	(199)	79. M	JONIETZ, Andreas	1962	Lanxess Roadrunners	0:43:03
2.	(690)	105. M	ROCHOLL, Lutz	1961		0:44:56
3.	(529)	136. M	REUDENBACH, Peter	1963	LT Rösrather Str.	0:46:52
4.	(95)	143. M	DITTRICH, Jörg	1960	Lauftreff Puderbach	0:47:25
5.	(144)	170. M	HAHN, Rolf	1961	BSG BML Bonn	0:49:12
6.	(700)	171. M	BECKER, Kurt	1962		0:49:16
7.	(192)	180. M	HUNTSCHA, Siegfried	1961	T#SoloNdk	0:49:30
8.	(632)	186. M	WENZ, Ralf	1959	TV Alpenglühn	0:49:42
9.	(258)	188. M	LÜTTGEN, Holger	1963		0:49:47
10.	(279)	199. M	MOLITOR, Harald	1959	ASV Köln Triathlon	0:50:48
11.	(554)	248. M	SCHNEIDER, Jürgen	1961	TuS 07 Oberlar	0:55:20
12.	(1014)	251. M	BONIKOWSKI, Matthias	1963		0:55:31
13.	(130)	253. M	GIES, Günter	1961	team gieSom.com	0:55:40
14.	(535)	260. M	ROSSO, Mario	1960	PSC PULHEIM	0:56:23
15.	(218)	273. M	KLEINER, Norbert	1961	Allwetterläufer	0:58:05
16.	(619)	274. M	WAGMER, Kalle	1963	TV Hoffnungsthal	0:58:06
17.	(207)	277. M	KAMMLER, Reinhard	1963	Cologne Allblacks	0:58:15
18.	(697)	280. M	PODZUS, Horst	1961		0:58:40
19.	(178)	284. M	HLUSIAK, Wolfgang	1959	LG Hückeswagen	0:59:03
20.	(7)	297. M	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Team Monika	1:01:23
21.	(1171)	301. M	PÜTZ, Burkhard	1963	SV Germania Dürwiss	1:02:18
22.	(221)	302. M	KNEPPER, Michael	1963		1:02:21
23.	(104)	307. M	EICHERT, Christian	1959	Go Man Go	1:06:48
24.	(1095)	308. M	KAPPE, Dietmar	1959	RSF Uganda Waragi	1:10:00

**SENIOREN M65**

1.	(499)	71. M	ORLOWSKI, Bernd	1957	USC Bochum	0:42:19
2.	(1154)	142. M	NIKELOWSKI, Norbert	1958	LSV Porz / Köln	0:47:20
3.	(243)	208. M	LIEBIG, Dieter	1958	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:51:17
4.	(1148)	217. M	MÜLLER, Ralf	1956	Schnaufgruppe	0:52:07
5.	(1072)	224. M	GRUNDMANN, Horst	1957		0:52:47
6.	(1303)	235. M	WURM, Christoph	1958		0:53:46
7.	(40)	240. M	BEYER, Heinrich	1956	Mirko's Running Team	0:54:18
8.	(551)	261. M	SCHMITT, Dr. Rolf	1956		0:56:34
9.	(696)	299. M	STEINBACH, Dieter	1954		1:01:34
10.	(270)	310. M	MENZEL, Wolfgang	1955	LLG St. Augustin	1:15:09
11.	(280)	311. M	MOLITOR, Walter	1955		1:22:12



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M70</b>						
1.	(1156)	257. M	NOWAK, Andreas	1951	Laktatkönige	0:56:08
2.	(1297)	259. M	WÜST, Hans Werner	1950		0:56:20
3.	(29)	276. M	BECKER, Claus	1949		0:58:12
4.	(51)	292. M	BLEIBAUM, Ernesto	1952	LT Siebengebirge	1:00:53
<b>MÄNNL. JUGEND U18</b>						
1.	(1187)	74. M	SCHREINER, Tobias	2007	Raketen rot-weiß	0:42:37
<b>MÄNNL. JUGEND U20</b>						
1.	(1214)	16. M	VILLARD, Jakob	2005	LC Rehlingen	0:35:56
2.	(1165)	122. M	PETSCHKE, Matteo	2004		0:46:09
<b>FRAUEN</b>						
1.	(1277)	1. W	WEHR, Katharina	1996	ASV Duisburg	0:35:53
2.	(1222)	2. W	WELKER, Katharina	2000	LC Rehlingen	0:37:35
3.	(1305)	19. W	GREß, Hannah	1995		0:47:48
4.	(1213)	27. W	VEY, Meike	1998	TuS Kreuzweingarten-Rheder	0:49:47
5.	(1101)	29. W	KÖHRICH, Marie	1996		0:50:00
6.	(1018)	43. W	BÖVING, Luisa	2000		0:51:26
7.	(1188)	44. W	SCHRIDDE, Luna	2000	-	0:51:27
8.	(1041)	59. W	CLAASSEN, Chiara	1999		0:53:26
9.	(1294)	60. W	MARSEILLE, Johanna	2000		0:53:27
10.	(1127)	73. W	LIPINSKI, Franka	2000	Aachener SV06	0:54:57
11.	(272)	74. W	MEYER, Jennifer	1994	Laufbrigade Oberberg	0:55:01
12.	(1137)	79. W	MANN, Lisa	2000	PV Triathlon TG Witten	0:55:32
13.	(299)	82. W	NIEDERPRÜM, Maria	1999		0:55:48
14.	(244)	87. W	LIEBIG, Katrin	1995	BSG Evonik Rheinland e.V.	0:57:11
15.	(567)	94. W	SCHRÖTER, Anna	1995		0:58:37
16.	(1021)	101. W	BRENNER, Ann-Marie	1998		0:59:11
17.	(275)	102. W	MICHALKE, Jana	1997		0:59:36
18.	(627)	105. W	WEBER, Anouk	1996		0:59:46
19.	(1123)	112. W	LEMKE, Jennifer	1994	-	1:01:14
20.	(290)	124. W	MUNDORF, Anne	1994		1:05:00
21.	(615)	139. W	VERHAERT, Désirée	1994		1:15:56
22.	(550)	140. W	SCHMID, Verena	2000		1:16:02





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>JUNIORINNEN U23</b>						
1.	(704)	6. W	HAHN, Nathalie	2001		0:40:56
2.	(1155)	10. W	NITSCHKE, Luisa	2001	Laufteam Kassel	0:44:40
3.	(1190)	15. W	SCHUCK, Tanja	2001		0:47:09
4.	(1009)	30. W	BEHNER, Emma	2001		0:50:05
5.	(1224)	32. W	WEYRES, Cara	2003		0:50:10
6.	(1054)	35. W	FERNAU, Mathilde	2003		0:50:36
7.	(1157)	36. W	NYHUIS, Sina	2002		0:50:39
8.	(1099)	37. W	KOCH, Luise	2003		0:50:49
9.	(1069)	45. W	GROß, Emily	2001		0:51:32
10.	(1265)	46. W	MARQUARDT, Johanna	2002		0:51:37
11.	(1272)	47. W	MUSCHALLA, Rebecca	2002	ASV Duisburg	0:51:37
12.	(1056)	48. W	FISCHER, Amelie	2003		0:51:55
13.	(1179)	49. W	SCHEERER, Anna	2002		0:51:58
14.	(1011)	50. W	BERTELSMANN, Sarah	2003		0:52:17
15.	(1164)	53. W	PETERS, Jana	2001	Lübecker Rudergesellschaft	0:52:46
16.	(1193)	61. W	SCHWIEDERSKI, Anna	2001		0:53:27
17.	(1098)	65. W	KOCH, Lisza-Marie	2002		0:53:58
18.	(1108)	66. W	KRETSCHMER, Juliette	2002		0:54:13
19.	(1010)	76. W	BERGMANN, Marie	2002		0:55:10
20.	(1189)	78. W	SCHRÖDER, Liv	2003		0:55:18
21.	(259)	80. W	LUTZ, Julia	2003	Skiclub Edelweiß Köln Stammheim	0:55:32
22.	(77)	103. W	CHRISTEN, Lena	2002		0:59:37
23.	(1128)	116. W	LIS, Luise	2003		1:01:30

**SENIORINNEN W30**

1.	(603)	3. W	TALLMANN, Joanna	1991	Selbstläufer Altenahr	0:37:58
2.	(255)	4. W	LÜCHTEFELD, Alice	1992	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:39:23
3.	(134)	23. W	GÖTZ, Kathrin	1989	Mach3	0:48:28
4.	(188)	51. W	HÖTGEN, Caro	1989	TriCologne	0:52:44
5.	(205)	55. W	KALETTA, Petra	1990		0:53:00
6.	(1209)	57. W	TIMANS, Winnie	1991	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:53:15
7.	(536)	63. W	ROTH, Annabel	1992	Laufbrigade Oberberg	0:53:41
8.	(1159)	75. W	OTTERBACH, Melanie	1989	TuS Johannland	0:55:04
9.	(1313)	84. W	MIGUNOVA, Anastasia	1989	LC Weilerswist	0:56:39
10.	(1022)	111. W	BRINKSCHRÖDER, Silke	1993	-	1:01:14
11.	(169)	120. W	HERLING, Jelena	1993		1:04:02
12.	(261)	135. W	MACH, Christin	1992		1:11:38



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIORINNEN W35</b>						
1.	(631)	16. W	WELLER, Patricia	1986	TuS 82 Opladen	<b>0:47:29</b>
2.	(58)	21. W	BOURGUIGNON, Natascha	1987	Bactive	<b>0:47:54</b>
3.	(61)	31. W	BRAUN, Johanna	1987	Erdinger Active Team	<b>0:50:06</b>
4.	(1284)	70. W	LICHTLEBLAU, Silke	1988	BSG Evonik Rheinland e.V.	<b>0:54:45</b>
5.	(36)	91. W	BERNHARDI, Eliane	1986	REWE Group	<b>0:57:46</b>
6.	(166)	93. W	HELLMICH, Julia	1984		<b>0:58:05</b>
7.	(278)	106. W	MOLDENHAUER, Marina	1986	FR-Training	<b>0:59:53</b>
8.	(1116)	110. W	KÜSGEN, Svenja	1987		<b>1:01:08</b>
9.	(106)	118. W	EISENBEIß, Cathleen	1984		<b>1:03:39</b>
<b>SENIORINNEN W40</b>						
1.	(142)	7. W	GÜNTHER, Marlen	1983	LAZ Rhein-Sieg	<b>0:41:27</b>
2.	(11)	11. W	BAGDASCHWILLI, Lena	1983	ATV Hückeswagen TrailRider	<b>0:45:40</b>
3.	(79)	12. W	CORDES, Christine	1983	TSG Lennestadt	<b>0:46:16</b>
4.	(692)	24. W	HINZE, Yvonne	1981		<b>0:49:23</b>
5.	(526)	39. W	REINECK, Katharina	1982	TriCologne	<b>0:50:54</b>
6.	(504)	40. W	PAWLIK, Maike	1983	Triabolos Triathlon Hamburg e.V.	<b>0:51:10</b>
7.	(240)	67. W	LEIDAG, Mirjam	1983	VfL Engelskirchen	<b>0:54:15</b>
8.	(30)	83. W	BECKER, Cornell	1979		<b>0:56:30</b>
9.	(1177)	88. W	SALISCH, Hendrikje	1982		<b>0:57:17</b>
10.	(87)	90. W	DEMMEER, Sonja	1982		<b>0:57:44</b>
11.	(68)	117. W	BRÜHL, Andrea	1981		<b>1:03:12</b>
12.	(709)	121. W	KRENGEL, Sabrina	1983		<b>1:04:29</b>
13.	(294)	123. W	NEUMANN, Jessica	1981		<b>1:05:00</b>
14.	(532)	131. W	ROCH, Julia	1979	MaJu SRL United	<b>1:09:19</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIORINNEN W45</b>						
1.	(1126)	5. W	LINDER, Melanie	1975	Düsseldorf	0:39:30
2.	(1306)	8. W	HUPPERTZ, Silke	1975		0:43:30
3.	(185)	9. W	HÖLZEL, Kerstin	1977	Athlético Bacardi	0:44:21
4.	(232)	18. W	KRÄMER-WOLF, Petra	1974	TuS Kreuzweingarten/ Rheder	0:47:36
5.	(26)	28. W	BAUMANN, Anke	1977	Brühler TV 1879	0:49:52
6.	(1000)	41. W	ABTS, Anne	1975		0:51:15
7.	(1302)	56. W	BUCHHOLZ, Christina	1976		0:53:13
8.	(1091)	68. W	JANSON, Mareike	1978	Abbey Roadrunners Siegburg	0:54:20
9.	(1169)	71. W	PODLICH, Michaela	1978		0:54:48
10.	(1282)	72. W	RABENSCHLAG, Sandra	1975		0:54:56
11.	(598)	77. W	STRITTMATTER, Jacqueline	1974	LT Grafschaft	0:55:16
12.	(622)	85. W	WAIS, Andrea	1978	HOPPHOPP	0:56:44
13.	(1140)	86. W	MARKOWIS, Mira	1978	Keins	0:57:03
14.	(644)	92. W	ZEMMIN, Nicole	1977	#kommandofischfrikadelle	0:57:51
15.	(1291)	109. W	BRAND, Svenja	1974		1:00:48
16.	(1163)	113. W	PELS, Susanne	1977		1:01:17
17.	(629)	122. W	WEDEKIND, Sandra	1976	SC Neptun	1:04:29
18.	(546)	125. W	SCHIFFMANN, Steffi	1977	DüMies	1:05:10
19.	(1219)	130. W	WARNEBIER, Sabine	1976		1:08:25
20.	(1109)	133. W	KRONE, Stephanie	1976		1:10:37

**SENIORINNEN W50**

1.	(1286)	22. W	HEUSER, Andrea	1972		0:48:28
2.	(1037)	38. W	BURGMANN, Marion	1973		0:50:51
3.	(1285)	42. W	METE, Nicole	1971	Mach3 Köln e.V.	0:51:22
4.	(122)	54. W	FRENZ, Dagmar	1972	SG Monheim	0:52:50
5.	(73)	62. W	CAMIDGE, Karen	1973	BISSV Bonn International School Sport Verein	0:53:37
6.	(1283)	81. W	KURSCHILDGEN, Alice	1972		0:55:33
7.	(639)	89. W	WOLFF, Silvia	1970	Erdinger Aktiv Team	0:57:35
8.	(173)	96. W	HEUSINGER, Antje	1972	MaJu SRL united	0:58:48
9.	(1100)	97. W	KOCH, Susi	1971	We Run This Cologne	0:58:54
10.	(525)	98. W	REICHMANN, Monika	1971	maju srl united	0:58:56
11.	(241)	114. W	LENSING, Britta	1969	Team Monika	1:01:22
12.	(1105)	127. W	KREDELBACH, Anke	1969		1:08:06
13.	(555)	132. W	SCHNEIDER, Kristina	1973		1:09:20
14.	(575)	137. W	SCHUMACHER, Alice	1969	IAC Düren	1:12:49



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIORINNEN W55</b>						
1.	(1269)	13. W	KATH, Petra	1966		<b>0:46:25</b>
2.	(132)	20. W	GOEBEL, Claudia	1966	LC Diabü Eschenburg	<b>0:47:50</b>
3.	(1124)	26. W	LENNARTZ, Birgit	1965	LLG St. Augustin	<b>0:49:41</b>
4.	(1290)	33. W	DEML, Claudia	1968	TuS 82 Opladen	<b>0:50:19</b>
5.	(1215)	52. W	VOIGT, Heidrun	1964	LT Grafenschaft	<b>0:52:45</b>
6.	(145)	58. W	HAHN, Sylvia	1968	BSG BML Bonn	<b>0:53:16</b>
7.	(501)	99. W	OST, Birgit	1967		<b>0:59:10</b>
8.	(113)	100. W	FABIAN, Katharina	1967		<b>0:59:11</b>
9.	(24)	134. W	BAUER, Christiane	1964		<b>1:11:06</b>

<b>SENIORINNEN W60</b>						
1.	(80)	34. W	CORDES, Ursula	1960	TSG Lennestadt	<b>0:50:30</b>
2.	(510)	69. W	PFEIL-BONNIN, Beate	1961	PSV Bonn Triathlon	<b>0:54:24</b>
3.	(591)	119. W	SONNTAG, Ursula	1962	Cologne Allblacks	<b>1:03:56</b>
4.	(695)	128. W	MÜCK, Petra	1962		<b>1:08:08</b>
5.	(708)	136. W	HENS-HUPPERTZ, Beate	1959	Internationale Bunde	<b>1:11:40</b>
6.	(266)	138. W	MAUER, Andrea	1959		<b>1:13:44</b>

<b>SENIORINNEN W65</b>						
1.	(1082)	14. W	HELLENBRAND, Lilo	1956	DJK Gillrath 1911 e.V.	<b>0:46:36</b>
2.	(635)	17. W	WILBRAND, Ulrike	1955	TSG Lennestadt	<b>0:47:32</b>
3.	(534)	129. W	ROOSEN, Annette	1956		<b>1:08:22</b>

<b>WEIBL. JUGEND U20</b>						
1.	(233)	64. W	KREBS, Ashley	2004	LG Pronsfeld Lünebach	<b>0:53:53</b>
2.	(1136)	95. W	MALTZAHN, Mette	2004		<b>0:58:39</b>
3.	(1089)	104. W	ILLMER, Emily	2004		<b>0:59:40</b>
4.	(1019)	108. W	BRANDT, Ella	2004		<b>1:00:29</b>
5.	(1117)	115. W	LAMBERTZ, Anna	2004		<b>1:01:30</b>

Anzahl Teilnehmer: 447