



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
1 (1171)	GILLEN, Philippe	1989	Mach3 Köln e.V.	0:35:49	0:35:37	0:34:17	01:45:43
2 (1468)	STRANZ, Stephan	1994	Brühler TV 1879	0:37:00	0:36:27	0:36:31	01:49:58
3 (1374)	ADAM, Peter	1984		0:37:01	0:37:07	0:36:37	01:50:45
4 (1139)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:37:50	0:37:03	0:36:27	01:51:20
5 (1466)	SCHNEIDER, Marco	1978	Sportshop-Triathlon Team	0:36:11	0:38:27	0:37:04	01:51:42
6 (3043)	RITTER, Johannes	1965		0:39:26	0:38:28	0:37:47	01:55:41
7 (1415)	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:38:24	0:38:45	0:39:15	01:56:24
8 (2517)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:38:41	0:39:24	0:38:40	01:56:45
9 (9)	BALTES, Achim	1975		0:39:17	0:39:19	0:38:34	01:57:10
10 (1135)	HERRERA, Felix	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:41:51	0:39:55	0:39:54	02:01:40
11 (227)	MÜLLER, Josef	1968	LT Graftschaft	0:42:07	0:40:48	0:39:41	02:02:36
12 (1209)	PFITZNER, Vera	1979	Mach3 Köln e.V.	0:42:09	0:42:12	0:42:28	02:06:49
13 (154)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:09	0:42:59	0:41:52	02:07:00
14 (375)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:41:53	0:43:20	0:42:55	02:08:08
15 (1430)	NEUMANN, Maik	1975	DJK Gummersbach	0:42:36	0:43:53	0:42:46	02:09:15
16 (2248)	RITTER, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:43:18	0:44:00	0:43:35	02:10:53
17 (233)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:43:13	0:44:24	0:43:19	02:10:56
18 (61)	DONATH, Aurelius	1958		0:43:10	0:44:02	0:43:45	02:10:57
19 (299)	SCHULZ, Joachim	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:39	0:43:18	0:44:31	02:11:28
20 (342)	VARGA, Eszter	1981		0:45:53	0:43:57	0:43:20	02:13:10
21 (1170)	GESTHUIZEN, Alexander	1973	Polizei Köln	0:45:25	0:44:26	0:43:24	02:13:15
22 (2513)	AUF DER HEIDE, Marcella	1962		0:45:35	0:46:22	0:46:09	02:18:06
23 (124)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Hirschfeld	0:46:17	0:46:42	0:45:25	02:18:24
24 (35)	BREDOL, Peter	1983	Mach3 Köln	0:49:08	0:42:30	0:47:17	02:18:55
25 (106)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:45:17	0:46:34	0:47:25	02:19:16
26 (1154)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:47:51	0:46:48	0:45:47	02:20:26
27 (1422)	MÖBUS, Dr. Volkmar	1953	LT Skinny Bergheim 02	0:47:41	0:46:58	0:46:10	02:20:49
28 (590)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:47:48	0:47:10	0:47:20	02:22:18
29 (1429)	SOEST, Christine	1980		0:46:15	0:48:45	0:47:49	02:22:49
30 (198)	CREMER, Jürgen	1962		0:47:25	0:46:39	0:48:47	02:22:51
31 (3074)	GSCHWANDTNER, Isabella	1978	ISI Runners	0:48:21	0:48:04	0:46:34	02:22:59
32 (119)	HEß, Richard	1962	LC Weilerswist	0:48:32	0:47:26	0:47:34	02:23:32
33 (51)	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:17	0:47:27	0:48:02	02:23:46
34 (287)	SCHMITZ, Michael	1968	Gruiten	0:48:59	0:48:48	0:47:29	02:25:16
35 (1231)	ZEHNER, Ingo	1969	Brühler TV 1879	0:48:20	0:48:11	0:49:25	02:25:56
36 (204)	MAURER, Franz	1955	LT Graftschaft	0:49:28	0:49:18	0:47:12	02:25:58
37 (1476)	LAUFENBERG, Selma	1985	MACH3 Köln e.V.	0:48:44	0:49:25	0:48:56	02:27:05
38 (1477)	PLATTMANN, Deepak	1977	Keine Gnade für die Wade	0:49:35	0:49:23	0:48:42	02:27:40
39 (205)	MAY, Achim	1964	TV Witzhelden	0:48:31	0:49:53	0:49:26	02:27:50
40 (3063)	LOSER, Bettina	1966		0:51:11	0:49:38	0:47:12	02:28:01
41 (1225)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:46:21	0:53:38	0:48:30	02:28:29
42 (195)	LEY, Thomas	1965		0:50:02	0:50:57	0:49:33	02:30:32



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
43 (370)	WOLFF, Mirja	1977	MACH3 Köln e.V.	0:46:33	0:53:04	0:52:08	02:31:45
44 (1142)	ACKERMANN, Sebastian	1966	Triathlon Nonstop Köln	0:51:25	0:51:08	0:50:31	02:33:04
45 (1224)	TSCHÖKE, Thomas	1969	1. FC Spich	0:51:13	0:51:16	0:50:48	02:33:17
46 (2351)	PÜTZ, Burkhard	1963		0:50:56	0:51:09	0:51:13	02:33:18
47 (320)	STEINSTRÄßER, Sebastian	1983		0:50:39	0:53:31	0:50:16	02:34:26
48 (1497)	HILSE, Swen	1976		0:51:01	0:49:19	0:54:11	02:34:31
49 (266)	RÜFFLER, Andreas	1971	Burning-Knight's-Feuershow	0:52:57	0:52:06	0:49:32	02:34:35
50 (54)	DEUSING, Thorsten	1980	Runteam next.design	0:58:34	0:49:07	0:48:37	02:36:18
51 (2076)	BRODOWSKI, Günter	1960		0:52:34	0:52:07	0:51:41	02:36:22
52 (246)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:48:47	0:53:38	0:54:00	02:36:25
53 (247)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:48:48	0:53:40	0:54:00	02:36:28
54 (2054)	LECHELT, Stefan	1975	RUN	0:51:56	0:52:43	0:51:59	02:36:38
55 (1188)	KERSTING, Friedel	1950		0:52:28	0:52:48	0:51:58	02:37:14
56 (1440)	SCHULZ, Torsten	1968	1. FC Spich	0:53:52	0:52:26	0:51:24	02:37:42
57 (7)	BACH, Dietmar	1957		0:54:04	0:52:25	0:51:38	02:38:07
58 (164)	KÖPPL, Ralf	1968		0:53:11	0:53:07	0:51:58	02:38:16
59 (1498)	GEBERS, Marko	1977		0:52:02	0:51:39	0:55:12	02:38:53
60 (178)	KUHL, Oliver	1967		0:55:03	0:53:41	0:52:03	02:40:47
61 (168)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:54:01	0:52:37	0:54:34	02:41:12
62 (1164)	DEMOND, Ralf	1961	Der Weg ist das Ziel	0:53:40	0:54:18	0:53:40	02:41:38
63 (127)	HOFFSIMMER, Hubert	1964	TV Rodenkirchen Triathlon	0:55:35	0:53:59	0:52:26	02:42:00
64 (1457)	OHLENHARD, Thomas	1968	LT Graftschaft	0:55:47	0:54:00	0:52:26	02:42:13
65 (1227)	VIS, Jürgen	1962		0:53:38	0:54:22	0:54:18	02:42:18
66 (217)	MOLDENHAUER, Marina	1986		0:56:35	0:54:02	0:51:50	02:42:27
67 (8)	BACH, Sonja	1981		0:54:50	0:54:33	0:53:08	02:42:31
68 (74)	ETGETON, Dirk	1968	Goldberg Runners	0:53:12	0:51:33	0:57:53	02:42:38
69 (220)	MONTWILL, Andree	1965		0:55:30	0:54:10	0:53:04	02:42:44
70 (98)	GRAF, Michael	1959		0:53:30	0:56:32	0:52:43	02:42:45
71 (278)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:55:17	0:54:16	0:53:12	02:42:45
72 (156)	KLEVER, Sabrina	1985		0:57:05	0:54:53	0:50:48	02:42:46
73 (125)	HLUSIAK, Wolfgang	1959		0:55:15	0:54:53	0:53:07	02:43:15
74 (97)	GLOMBITZA, Rainer	1958	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:52:55	0:53:17	0:57:12	02:43:24
75 (1455)	WEBER, Ellen	1968	LT Graftschaft	0:56:11	0:54:22	0:53:07	02:43:40
76 (59)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:54:05	0:55:24	0:55:09	02:44:38
77 (1207)	NEUBER, Ralph	1967		0:55:50	0:55:32	0:53:33	02:44:55
78 (1261)	EXNER, Hans	1968		0:55:51	0:55:31	0:53:35	02:44:57
79 (1459)	ROTHERMEL, Meinold	1988		0:59:12	0:51:08	0:55:05	02:45:25
80 (1423)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	0:55:06	0:55:03	0:55:19	02:45:28
81 (25)	BOENKE, Jörg	1968		0:55:43	0:55:37	0:54:25	02:45:45
82 (1454)	DORSCHER, Valerie	1983	MACH3 Köln e.V.	1:01:11	0:43:09	1:02:31	02:46:51
83 (290)	SCHNEIDER, Frank	1969	Grevenbroich	0:55:33	0:56:07	0:55:42	02:47:22
84 (1419)	GROß, Sascha	1985		0:54:33	0:54:25	0:59:10	02:48:08



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
85 (2062)	THRON, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:55:49	0:56:44	0:56:45	02:49:18
86 (27)	BOLTERSDORF, Christopher	1989		0:59:15	0:54:12	0:56:09	02:49:36
87 (335)	THORIDT, Kirsten	1969	TV Rodenkirchen Triathlon	0:56:53	0:57:09	0:56:06	02:50:08
88 (71)	ENNA, Stefania	1973	union blu weiss Biesfeld	0:58:13	0:57:27	0:55:47	02:51:27
89 (241)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:56:58	0:58:56	0:56:04	02:51:58
90 (18)	BENATIA-GLOMBITZA, Brigitt	1966	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:57:22	0:58:12	0:57:14	02:52:48
91 (107)	HARCA, Chantal	1996	Dentallabor Molitor	1:00:39	0:55:34	0:56:48	02:53:01
92 (332)	TEDT, Jezabel	1991		0:59:15	0:57:42	0:56:08	02:53:05
93 (1167)	DIETZE, Lutz	1963	LG Deutzer Docs	0:58:12	0:59:27	0:57:21	02:55:00
94 (275)	SCHLEYER, Dieter	1956	KHK Fighters	0:58:10	0:59:40	0:58:02	02:55:52
95 (135)	ISHITA, Mayumi	1974	Goldberg Runners	0:59:16	0:59:17	0:57:53	02:56:26
96 (78)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:58:33	0:58:48	0:59:19	02:56:40
97 (353)	WERTH, Thomas	1961		0:58:43	0:59:56	0:58:51	02:57:30
98 (350)	WEDEKIND, Sandra	1976	Runningteam KiTa Hüppekäs	1:00:35	0:59:29	0:58:32	02:58:36
99 (2078)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:20	1:02:09	0:58:53	02:59:22
100 (88)	FROBÖSE, Ingo	1947	BSV Delphi	1:00:19	1:00:44	1:00:48	03:01:51
101 (121)	HILDEBRANDT, Oliver	1961	LSV Porz / Köln	0:59:24	1:02:50	1:00:35	03:02:49
102 (1208)	NIJMEIJER, Marten	1958	LT Dünnwalder TV	1:02:45	1:01:13	0:59:54	03:03:52
103 (316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	1:01:36	1:01:16	1:01:19	03:04:11
104 (110)	HÄRTEL, Dagmar	1967	ERGO Sport	0:59:24	1:02:17	1:03:08	03:04:49
105 (46)	CASPAR, Karl-Heinz	1963	Lauftreff Fühlinger See	1:08:22	0:59:01	0:58:07	03:05:30
106 (369)	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:04:04	1:02:50	0:59:30	03:06:24
107 (313)	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO Sports Köln	0:59:56	1:08:28	0:58:59	03:07:23
108 (11)	BASENER, Verena	1985		0:59:40	1:02:04	1:09:47	03:11:31
109 (1450)	LANZERATH, Bettina	1969	LT Graftschaft	1:12:06	0:59:44	1:00:56	03:12:46
110 (170)	KRAMS, Sabine	1964	www.glühweinlauf.de	1:05:42	1:08:53	1:04:37	03:19:12
111 (1384)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:06:31	1:09:14	1:05:21	03:21:06
112 (315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlingen	1:08:21	1:12:01	1:05:19	03:25:41
113 (341)	VALDER, Barbara	1970		1:08:41	1:08:27	1:10:10	03:27:18
114 (244)	PERSCHKE, Helga	1963	LT Dünnwald TV	1:10:15	1:09:15	1:09:00	03:28:30
115 (1165)	DEMOND, Detlev	1965	LT Dünnwalder TV	1:10:10	1:09:26	1:08:55	03:28:31
116 (1465)	SCHMIDT, Volker	1968	PSC Triathlon	1:04:47	1:02:39	1:22:28	03:29:54
117 (361)	WILCZEK, Eva	1946	IAC Düren	1:11:51	1:09:47	1:11:15	03:32:53
118 (253)	RECH, Gisela	1976	LG Donatus Erftstadt	1:10:21	1:14:04	1:12:06	03:36:31
119 (1471)	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:21:20	1:11:40	1:06:00	03:39:00
120 (269)	SAME, Brigitte	1963	LG Donatus Erftstadt	1:14:17	1:14:03	1:12:06	03:40:26
121 (240)	PADBERG, Dirk	1969		1:19:55	1:17:25	1:17:39	03:54:59
122 (1223)	STREMMEL, Fritz	1935	LT Dünnwalder TV	1:26:38	1:23:37	1:22:02	04:12:17



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
WEIBLICH							
1 (1209)	PFITZNER, Vera	1979	Mach3 Köln e.V.	0:42:09	0:42:12	0:42:28	02:06:49
2 (375)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:41:53	0:43:20	0:42:55	02:08:08
3 (342)	VARGA, Eszter	1981		0:45:53	0:43:57	0:43:20	02:13:10
4 (2513)	AUF DER HEIDE, Marcella	1962		0:45:35	0:46:22	0:46:09	02:18:06
5 (1429)	SOEST, Christine	1980		0:46:15	0:48:45	0:47:49	02:22:49
6 (3074)	GSCHWANDTNER, Isabella	1978	ISI Runners	0:48:21	0:48:04	0:46:34	02:22:59
7 (51)	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:17	0:47:27	0:48:02	02:23:46
8 (1476)	LAUFENBERG, Selma	1985	MACH3 Köln e.V.	0:48:44	0:49:25	0:48:56	02:27:05
9 (3063)	LOSER, Bettina	1966		0:51:11	0:49:38	0:47:12	02:28:01
10 (370)	WOLFF, Mirja	1977	MACH3 Köln e.V.	0:46:33	0:53:04	0:52:08	02:31:45
11 (217)	MOLDENHAUER, Marina	1986		0:56:35	0:54:02	0:51:50	02:42:27
12 (8)	BACH, Sonja	1981		0:54:50	0:54:33	0:53:08	02:42:31
13 (156)	KLEVER, Sabrina	1985		0:57:05	0:54:53	0:50:48	02:42:46
14 (1455)	WEBER, Ellen	1968	LT Grafschaft	0:56:11	0:54:22	0:53:07	02:43:40
15 (1423)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	0:55:06	0:55:03	0:55:19	02:45:28
16 (1454)	DORSCHER, Valerie	1983	MACH3 Köln e.V.	1:01:11	0:43:09	1:02:31	02:46:51
17 (335)	THORIDT, Kirsten	1969	TV Rodenkirchen Triathlon	0:56:53	0:57:09	0:56:06	02:50:08
18 (71)	ENNA, Stefania	1973	union blu weiss Biesfeld	0:58:13	0:57:27	0:55:47	02:51:27
19 (18)	BENATIA-GLOMBITZA, Brigitt	1966	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:57:22	0:58:12	0:57:14	02:52:48
20 (107)	HARCA, Chantal	1996	Dentallabor Molitor	1:00:39	0:55:34	0:56:48	02:53:01
21 (332)	TEDT, Jezabel	1991		0:59:15	0:57:42	0:56:08	02:53:05
22 (135)	ISHITA, Mayumi	1974	Goldberg Runners	0:59:16	0:59:17	0:57:53	02:56:26
23 (78)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:58:33	0:58:48	0:59:19	02:56:40
24 (350)	WEDEKIND, Sandra	1976	Runningteam KiTa Hüppekäs	1:00:35	0:59:29	0:58:32	02:58:36
25 (110)	HÄRTEL, Dagmar	1967	ERGO Sport	0:59:24	1:02:17	1:03:08	03:04:49
26 (369)	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:04:04	1:02:50	0:59:30	03:06:24
27 (313)	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO Sports Köln	0:59:56	1:08:28	0:58:59	03:07:23
28 (11)	BASENER, Verena	1985		0:59:40	1:02:04	1:09:47	03:11:31
29 (1450)	LANZERATH, Bettina	1969	LT Grafschaft	1:12:06	0:59:44	1:00:56	03:12:46
30 (170)	KRAMS, Sabine	1964	www.glühweinlauf.de	1:05:42	1:08:53	1:04:37	03:19:12
31 (341)	VALDER, Barbara	1970		1:08:41	1:08:27	1:10:10	03:27:18
32 (244)	PERSCHKE, Helga	1963	LT Dünwald TV	1:10:15	1:09:15	1:09:00	03:28:30
33 (361)	WILCZEK, Eva	1946	IAC Düren	1:11:51	1:09:47	1:11:15	03:32:53
34 (253)	RECH, Gisela	1976	LG Donatus Erftstadt	1:10:21	1:14:04	1:12:06	03:36:31
35 (269)	SAME, Brigitte	1963	LG Donatus Erftstadt	1:14:17	1:14:03	1:12:06	03:40:26



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
1 (1171)	GILLEN, Philippe	1989	Mach3 Köln e.V.	0:35:49	0:35:37	0:34:17	01:45:43
2 (1468)	STRANZ, Stephan	1994	Brühler TV 1879	0:37:00	0:36:27	0:36:31	01:49:58
3 (1374)	ADAM, Peter	1984		0:37:01	0:37:07	0:36:37	01:50:45
4 (1139)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:37:50	0:37:03	0:36:27	01:51:20
5 (1466)	SCHNEIDER, Marco	1978	Sportshop-Triathlon Team	0:36:11	0:38:27	0:37:04	01:51:42
6 (3043)	RITTER, Johannes	1965		0:39:26	0:38:28	0:37:47	01:55:41
7 (1415)	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:38:24	0:38:45	0:39:15	01:56:24
8 (2517)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:38:41	0:39:24	0:38:40	01:56:45
9 (9)	BALTES, Achim	1975		0:39:17	0:39:19	0:38:34	01:57:10
10 (1135)	HERRERA, Felix	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:41:51	0:39:55	0:39:54	02:01:40
11 (227)	MÜLLER, Josef	1968	LT Graftschaft	0:42:07	0:40:48	0:39:41	02:02:36
12 (154)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:09	0:42:59	0:41:52	02:07:00
13 (1430)	NEUMANN, Maik	1975	DJK Gummersbach	0:42:36	0:43:53	0:42:46	02:09:15
14 (2248)	RITTER, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:43:18	0:44:00	0:43:35	02:10:53
15 (233)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:43:13	0:44:24	0:43:19	02:10:56
16 (61)	DONATH, Aurelius	1958		0:43:10	0:44:02	0:43:45	02:10:57
17 (299)	SCHULZ, Joachim	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:39	0:43:18	0:44:31	02:11:28
18 (1170)	GESTHUIZEN, Alexander	1973	Polizei Köln	0:45:25	0:44:26	0:43:24	02:13:15
19 (124)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Hirschfeld	0:46:17	0:46:42	0:45:25	02:18:24
20 (35)	BREDOL, Peter	1983	Mach3 Köln	0:49:08	0:42:30	0:47:17	02:18:55
21 (106)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:45:17	0:46:34	0:47:25	02:19:16
22 (1154)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:47:51	0:46:48	0:45:47	02:20:26
23 (1422)	MÖBUS, Dr. Volkmar	1953	LT Skinny Bergheim 02	0:47:41	0:46:58	0:46:10	02:20:49
24 (590)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:47:48	0:47:10	0:47:20	02:22:18
25 (198)	CREMER, Jürgen	1962		0:47:25	0:46:39	0:48:47	02:22:51
26 (119)	HEß, Richard	1962	LC Weilerswist	0:48:32	0:47:26	0:47:34	02:23:32
27 (287)	SCHMITZ, Michael	1968	Gruiten	0:48:59	0:48:48	0:47:29	02:25:16
28 (1231)	ZEHNER, Ingo	1969	Brühler TV 1879	0:48:20	0:48:11	0:49:25	02:25:56
29 (204)	MAURER, Franz	1955	LT Graftschaft	0:49:28	0:49:18	0:47:12	02:25:58
30 (1477)	PLATTMANN, Deepak	1977	Keine Gnade für die Wade	0:49:35	0:49:23	0:48:42	02:27:40
31 (205)	MAY, Achim	1964	TV Witzhelden	0:48:31	0:49:53	0:49:26	02:27:50
32 (1225)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:46:21	0:53:38	0:48:30	02:28:29
33 (195)	LEY, Thomas	1965		0:50:02	0:50:57	0:49:33	02:30:32
34 (1142)	ACKERMANN, Sebastian	1966	Triathlon Nonstop Köln	0:51:25	0:51:08	0:50:31	02:33:04
35 (1224)	TSCHÖKE, Thomas	1969	1. FC Spich	0:51:13	0:51:16	0:50:48	02:33:17
36 (2351)	PÜTZ, Burkhard	1963		0:50:56	0:51:09	0:51:13	02:33:18
37 (320)	STEINSTRÄßER, Sebastian	1983		0:50:39	0:53:31	0:50:16	02:34:26
38 (1497)	HILSE, Swen	1976		0:51:01	0:49:19	0:54:11	02:34:31
39 (266)	RÜFFLER, Andreas	1971	Burning-Knight's-Feuershow	0:52:57	0:52:06	0:49:32	02:34:35
40 (54)	DEUSING, Thorsten	1980	Runteam next.design	0:58:34	0:49:07	0:48:37	02:36:18
41 (2076)	BRODOWSKI, Günter	1960		0:52:34	0:52:07	0:51:41	02:36:22



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
42 (246)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:48:47	0:53:38	0:54:00	02:36:25
43 (247)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:48:48	0:53:40	0:54:00	02:36:28
44 (2054)	LECHELT, Stefan	1975	RUN	0:51:56	0:52:43	0:51:59	02:36:38
45 (1188)	KERSTING, Friedel	1950		0:52:28	0:52:48	0:51:58	02:37:14
46 (1440)	SCHULZ, Torsten	1968	1. FC Spich	0:53:52	0:52:26	0:51:24	02:37:42
47 (7)	BACH, Dietmar	1957		0:54:04	0:52:25	0:51:38	02:38:07
48 (164)	KÖPPL, Ralf	1968		0:53:11	0:53:07	0:51:58	02:38:16
49 (1498)	GEBERS, Marko	1977		0:52:02	0:51:39	0:55:12	02:38:53
50 (178)	KUHL, Oliver	1967		0:55:03	0:53:41	0:52:03	02:40:47
51 (168)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:54:01	0:52:37	0:54:34	02:41:12
52 (1164)	DEMOND, Ralf	1961	Der Weg ist das Ziel	0:53:40	0:54:18	0:53:40	02:41:38
53 (127)	HOFFSIMMER, Hubert	1964	TV Rodenkirchen Triathlon	0:55:35	0:53:59	0:52:26	02:42:00
54 (1457)	OHLENHARD, Thomas	1968	LT Grafenschaft	0:55:47	0:54:00	0:52:26	02:42:13
55 (1227)	VIS, Jürgen	1962		0:53:38	0:54:22	0:54:18	02:42:18
56 (74)	ETGETON, Dirk	1968	Goldberg Runners	0:53:12	0:51:33	0:57:53	02:42:38
57 (220)	MONTWILL, Andree	1965		0:55:30	0:54:10	0:53:04	02:42:44
58 (98)	GRAF, Michael	1959		0:53:30	0:56:32	0:52:43	02:42:45
59 (278)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:55:17	0:54:16	0:53:12	02:42:45
60 (125)	HLUSIAK, Wolfgang	1959		0:55:15	0:54:53	0:53:07	02:43:15
61 (97)	GLOMBITZA, Rainer	1958	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:52:55	0:53:17	0:57:12	02:43:24
62 (59)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:54:05	0:55:24	0:55:09	02:44:38
63 (1207)	NEUBER, Ralph	1967		0:55:50	0:55:32	0:53:33	02:44:55
64 (1261)	EXNER, Hans	1968		0:55:51	0:55:31	0:53:35	02:44:57
65 (1459)	ROTHERMEL, Meinold	1988		0:59:12	0:51:08	0:55:05	02:45:25
66 (25)	BOENKE, Jörg	1968		0:55:43	0:55:37	0:54:25	02:45:45
67 (290)	SCHNEIDER, Frank	1969	Grevenbroich	0:55:33	0:56:07	0:55:42	02:47:22
68 (1419)	GROß, Sascha	1985		0:54:33	0:54:25	0:59:10	02:48:08
69 (2062)	THRON, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:55:49	0:56:44	0:56:45	02:49:18
70 (27)	BOLTERS DORF, Christopher	1989		0:59:15	0:54:12	0:56:09	02:49:36
71 (241)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:56:58	0:58:56	0:56:04	02:51:58
72 (1167)	DIETZE, Lutz	1963	LG Deutzer Docs	0:58:12	0:59:27	0:57:21	02:55:00
73 (275)	SCHLEYER, Dieter	1956	KHK Fighters	0:58:10	0:59:40	0:58:02	02:55:52
74 (353)	WERTH, Thomas	1961		0:58:43	0:59:56	0:58:51	02:57:30
75 (2078)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:20	1:02:09	0:58:53	02:59:22
76 (88)	FROBÖSE, Ingo	1947	BSV Delphi	1:00:19	1:00:44	1:00:48	03:01:51
77 (121)	HILDEBRANDT, Oliver	1961	LSV Porz / Köln	0:59:24	1:02:50	1:00:35	03:02:49
78 (1208)	NIJMEIJER, Marten	1958	LT Dünnwalder TV	1:02:45	1:01:13	0:59:54	03:03:52
79 (316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	1:01:36	1:01:16	1:01:19	03:04:11
80 (46)	CASPAR, Karl-Heinz	1963	Lauftreff Fühlinger See	1:08:22	0:59:01	0:58:07	03:05:30
81 (1384)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:06:31	1:09:14	1:05:21	03:21:06
82 (315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlingen	1:08:21	1:12:01	1:05:19	03:25:41



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
83	(1165) DEMOND, Detlev	1965	LT Dünnwalder TV	1:10:10	1:09:26	1:08:55	03:28:31
84	(1465) SCHMIDT, Volker	1968	PSC Triathlon	1:04:47	1:02:39	1:22:28	03:29:54
85	(1471) FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:21:20	1:11:40	1:06:00	03:39:00
86	(240) PADBERG, Dirk	1969		1:19:55	1:17:25	1:17:39	03:54:59
87	(1223) STREMMEL, Fritz	1935	LT Dünnwalder TV	1:26:38	1:23:37	1:22:02	04:12:17



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNER							
1 (1171)	GILLEN, Philippe	1989	Mach3 Köln e.V.	0:35:49	0:35:37	0:34:17	01:45:43
2 (1468)	STRANZ, Stephan	1994	Brühler TV 1879	0:37:00	0:36:27	0:36:31	01:49:58
3 (1135)	HERRERA, Felix	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:41:51	0:39:55	0:39:54	02:01:40
4 (246)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:48:47	0:53:38	0:54:00	02:36:25
5 (1459)	ROTHERMEL, Meinold	1988		0:59:12	0:51:08	0:55:05	02:45:25
6 (27)	BOLTERSDORF, Christopher	1989		0:59:15	0:54:12	0:56:09	02:49:36
SENIOREN M30							
1 (1374)	ADAM, Peter	1984		0:37:01	0:37:07	0:36:37	01:50:45
2 (1415)	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:38:24	0:38:45	0:39:15	01:56:24
3 (35)	BREDOL, Peter	1983	Mach3 Köln	0:49:08	0:42:30	0:47:17	02:18:55
4 (320)	STEINSTRÄßER, Sebastian	1983		0:50:39	0:53:31	0:50:16	02:34:26
5 (1419)	GROß, Sascha	1985		0:54:33	0:54:25	0:59:10	02:48:08
SENIOREN M35							
1 (1466)	SCHNEIDER, Marco	1978	Sportshop-Triathlon Team	0:36:11	0:38:27	0:37:04	01:51:42
2 (124)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Hirschfeld	0:46:17	0:46:42	0:45:25	02:18:24
3 (1154)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:47:51	0:46:48	0:45:47	02:20:26
4 (54)	DEUSING, Thorsten	1980	Runteam next.design	0:58:34	0:49:07	0:48:37	02:36:18
SENIOREN M40							
1 (9)	BALTES, Achim	1975		0:39:17	0:39:19	0:38:34	01:57:10
2 (1430)	NEUMANN, Maik	1975	DJK Gummersbach	0:42:36	0:43:53	0:42:46	02:09:15
3 (299)	SCHULZ, Joachim	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:39	0:43:18	0:44:31	02:11:28
4 (1170)	GESTHUIZEN, Alexander	1973	Polizei Köln	0:45:25	0:44:26	0:43:24	02:13:15
5 (1477)	PLATTMANN, Deepak	1977	Keine Gnade für die Wade	0:49:35	0:49:23	0:48:42	02:27:40
6 (1497)	HILSE, Swen	1976		0:51:01	0:49:19	0:54:11	02:34:31
7 (2054)	LECHELT, Stefan	1975	RUN	0:51:56	0:52:43	0:51:59	02:36:38
8 (1498)	GEBERS, Marko	1977		0:52:02	0:51:39	0:55:12	02:38:53
9 (168)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:54:01	0:52:37	0:54:34	02:41:12
10 (2078)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:20	1:02:09	0:58:53	02:59:22
SENIOREN M45							
1 (1139)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:37:50	0:37:03	0:36:27	01:51:20
2 (227)	MÜLLER, Josef	1968	LT Graftschaft	0:42:07	0:40:48	0:39:41	02:02:36
3 (233)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:43:13	0:44:24	0:43:19	02:10:56
4 (287)	SCHMITZ, Michael	1968	Gruiten	0:48:59	0:48:48	0:47:29	02:25:16
5 (1231)	ZEHNER, Ingo	1969	Brühler TV 1879	0:48:20	0:48:11	0:49:25	02:25:56
6 (1224)	TSCHÖKE, Thomas	1969	1. FC Spich	0:51:13	0:51:16	0:50:48	02:33:17
7 (266)	RÜFFLER, Andreas	1971	Burning-Knight's-Feuershow	0:52:57	0:52:06	0:49:32	02:34:35
8 (1440)	SCHULZ, Torsten	1968	1. FC Spich	0:53:52	0:52:26	0:51:24	02:37:42
9 (164)	KÖPPL, Ralf	1968		0:53:11	0:53:07	0:51:58	02:38:16



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIOREN M45							
10 (1457)	OHLENHARD, Thomas	1968	LT Grafenschaft	0:55:47	0:54:00	0:52:26	02:42:13
11 (74)	ETGETON, Dirk	1968	Goldberg Runners	0:53:12	0:51:33	0:57:53	02:42:38
12 (1261)	EXNER, Hans	1968		0:55:51	0:55:31	0:53:35	02:44:57
13 (25)	BOENKE, Jörg	1968		0:55:43	0:55:37	0:54:25	02:45:45
14 (290)	SCHNEIDER, Frank	1969	Grevenbroich	0:55:33	0:56:07	0:55:42	02:47:22
15 (1465)	SCHMIDT, Volker	1968	PSC Triathlon	1:04:47	1:02:39	1:22:28	03:29:54
16 (240)	PADBERG, Dirk	1969		1:19:55	1:17:25	1:17:39	03:54:59
SENIOREN M50							
1 (3043)	RITTER, Johannes	1965		0:39:26	0:38:28	0:37:47	01:55:41
2 (106)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:45:17	0:46:34	0:47:25	02:19:16
3 (205)	MAY, Achim	1964	TV Witzhelden	0:48:31	0:49:53	0:49:26	02:27:50
4 (195)	LEY, Thomas	1965		0:50:02	0:50:57	0:49:33	02:30:32
5 (1142)	ACKERMANN, Sebastian	1966	Triathlon Nonstop Köln	0:51:25	0:51:08	0:50:31	02:33:04
6 (2351)	PÜTZ, Burkhard	1963		0:50:56	0:51:09	0:51:13	02:33:18
7 (247)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:48:48	0:53:40	0:54:00	02:36:28
8 (178)	KUHL, Oliver	1967		0:55:03	0:53:41	0:52:03	02:40:47
9 (127)	HOFFSIMMER, Hubert	1964	TV Rodenkirchen Triathlon	0:55:35	0:53:59	0:52:26	02:42:00
10 (220)	MONTWILL, Andree	1965		0:55:30	0:54:10	0:53:04	02:42:44
11 (278)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:55:17	0:54:16	0:53:12	02:42:45
12 (59)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:54:05	0:55:24	0:55:09	02:44:38
13 (1207)	NEUBER, Ralph	1967		0:55:50	0:55:32	0:53:33	02:44:55
14 (241)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:56:58	0:58:56	0:56:04	02:51:58
15 (1167)	DIETZE, Lutz	1963	LG Deutzer Docs	0:58:12	0:59:27	0:57:21	02:55:00
16 (46)	CASPAR, Karl-Heinz	1963	Lauftreff Fühlinger See	1:08:22	0:59:01	0:58:07	03:05:30
17 (1165)	DEMOND, Detlev	1965	LT Dünwalder TV	1:10:10	1:09:26	1:08:55	03:28:31
SENIOREN M55							
1 (2248)	RITTER, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:43:18	0:44:00	0:43:35	02:10:53
2 (61)	DONATH, Aurelius	1958		0:43:10	0:44:02	0:43:45	02:10:57
3 (198)	CREMER, Jürgen	1962		0:47:25	0:46:39	0:48:47	02:22:51
4 (119)	HEß, Richard	1962	LC Weilerswist	0:48:32	0:47:26	0:47:34	02:23:32
5 (1225)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:46:21	0:53:38	0:48:30	02:28:29
6 (2076)	BRODOWSKI, Günter	1960		0:52:34	0:52:07	0:51:41	02:36:22
7 (1164)	DEMOND, Ralf	1961	Der Weg ist das Ziel	0:53:40	0:54:18	0:53:40	02:41:38
8 (1227)	VIS, Jürgen	1962		0:53:38	0:54:22	0:54:18	02:42:18
9 (98)	GRAF, Michael	1959		0:53:30	0:56:32	0:52:43	02:42:45
10 (125)	HLUSIAK, Wolfgang	1959		0:55:15	0:54:53	0:53:07	02:43:15
11 (97)	GLOMBITZA, Rainer	1958	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:52:55	0:53:17	0:57:12	02:43:24
12 (353)	WERTH, Thomas	1961		0:58:43	0:59:56	0:58:51	02:57:30
13 (121)	HILDEBRANDT, Oliver	1961	LSV Porz / Köln	0:59:24	1:02:50	1:00:35	03:02:49



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIOREN M55							
14 (1208)	NIJMEIJER, Marten	1958	LT Dünnwalder TV	1:02:45	1:01:13	0:59:54	03:03:52
SENIOREN M60							
1 (2517)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:38:41	0:39:24	0:38:40	01:56:45
2 (154)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:09	0:42:59	0:41:52	02:07:00
3 (1422)	MÖBUS, Dr. Volkmar	1953	LT Skinny Bergheim 02	0:47:41	0:46:58	0:46:10	02:20:49
4 (590)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:47:48	0:47:10	0:47:20	02:22:18
5 (204)	MAURER, Franz	1955	LT Grafschaft	0:49:28	0:49:18	0:47:12	02:25:58
6 (7)	BACH, Dietmar	1957		0:54:04	0:52:25	0:51:38	02:38:07
7 (2062)	THRON, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:55:49	0:56:44	0:56:45	02:49:18
8 (275)	SCHLEYER, Dieter	1956	KHK Fighters	0:58:10	0:59:40	0:58:02	02:55:52
SENIOREN M65							
1 (1188)	KERSTING, Friedel	1950		0:52:28	0:52:48	0:51:58	02:37:14
2 (316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	1:01:36	1:01:16	1:01:19	03:04:11
3 (315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlingen	1:08:21	1:12:01	1:05:19	03:25:41
SENIOREN M70							
1 (88)	FROBÖSE, Ingo	1947	BSV Delphi	1:00:19	1:00:44	1:00:48	03:01:51
2 (1471)	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:21:20	1:11:40	1:06:00	03:39:00
SENIOREN M80							
1 (1384)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:06:31	1:09:14	1:05:21	03:21:06
2 (1223)	STREMMEL, Fritz	1935	LT Dünnwalder TV	1:26:38	1:23:37	1:22:02	04:12:17
FRAUEN							
1 (332)	TEDT, Jezabel	1991		0:59:15	0:57:42	0:56:08	02:53:05
JUNIORINNEN U23							
1 (107)	HARCA, Chantal	1996	Dentallabor Molitor	1:00:39	0:55:34	0:56:48	02:53:01
SENIORINNEN W30							
1 (1476)	LAUFENBERG, Selma	1985	MACH3 Köln e.V.	0:48:44	0:49:25	0:48:56	02:27:05
2 (217)	MOLDENHAUER, Marina	1986		0:56:35	0:54:02	0:51:50	02:42:27
3 (156)	KLEVER, Sabrina	1985		0:57:05	0:54:53	0:50:48	02:42:46
4 (1454)	DORSCHER, Valerie	1983	MACH3 Köln e.V.	1:01:11	0:43:09	1:02:31	02:46:51
5 (11)	BASENER, Verena	1985		0:59:40	1:02:04	1:09:47	03:11:31
SENIORINNEN W35							
1 (1209)	PFITZNER, Vera	1979	Mach3 Köln e.V.	0:42:09	0:42:12	0:42:28	02:06:49
2 (375)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:41:53	0:43:20	0:42:55	02:08:08
3 (342)	VARGA, Eszter	1981		0:45:53	0:43:57	0:43:20	02:13:10
4 (1429)	SOEST, Christine	1980		0:46:15	0:48:45	0:47:49	02:22:49



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIORINNEN W35							
5 (3074)	GSCHWANDTNER, Isabella	1978	ISI Runners	0:48:21	0:48:04	0:46:34	02:22:59
6 (8)	BACH, Sonja	1981		0:54:50	0:54:33	0:53:08	02:42:31
SENIORINNEN W40							
1 (370)	WOLFF, Mirja	1977	MACH3 Köln e.V.	0:46:33	0:53:04	0:52:08	02:31:45
2 (71)	ENNA, Stefania	1973	union blu weiss Biesfeld	0:58:13	0:57:27	0:55:47	02:51:27
3 (135)	ISHITA, Mayumi	1974	Goldberg Runners	0:59:16	0:59:17	0:57:53	02:56:26
4 (78)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:58:33	0:58:48	0:59:19	02:56:40
5 (350)	WEDEKIND, Sandra	1976	Runningteam KiTa Hüppekäs	1:00:35	0:59:29	0:58:32	02:58:36
6 (253)	RECH, Gisela	1976	LG Donatus Erftstadt	1:10:21	1:14:04	1:12:06	03:36:31
SENIORINNEN W45							
1 (1455)	WEBER, Ellen	1968	LT Graftschaft	0:56:11	0:54:22	0:53:07	02:43:40
2 (335)	THORIDT, Kirsten	1969	TV Rodenkirchen Triathlon	0:56:53	0:57:09	0:56:06	02:50:08
3 (1450)	LANZERATH, Bettina	1969	LT Graftschaft	1:12:06	0:59:44	1:00:56	03:12:46
4 (341)	VALDER, Barbara	1970		1:08:41	1:08:27	1:10:10	03:27:18
SENIORINNEN W50							
1 (3063)	LOSER, Bettina	1966		0:51:11	0:49:38	0:47:12	02:28:01
2 (1423)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	0:55:06	0:55:03	0:55:19	02:45:28
3 (18)	BENATIA-GLOMBITZA, Brigitt	1966	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:57:22	0:58:12	0:57:14	02:52:48
4 (110)	HÄRTEL, Dagmar	1967	ERGO Sport	0:59:24	1:02:17	1:03:08	03:04:49
5 (369)	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:04:04	1:02:50	0:59:30	03:06:24
6 (170)	KRAMS, Sabine	1964	www.glühweinlauf.de	1:05:42	1:08:53	1:04:37	03:19:12
7 (244)	PERSCHKE, Helga	1963	LT Dünnwald TV	1:10:15	1:09:15	1:09:00	03:28:30
8 (269)	SAME, Brigitte	1963	LG Donatus Erftstadt	1:14:17	1:14:03	1:12:06	03:40:26
SENIORINNEN W55							
1 (2513)	AUF DER HEIDE, Marcella	1962		0:45:35	0:46:22	0:46:09	02:18:06
2 (51)	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:17	0:47:27	0:48:02	02:23:46
3 (313)	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO Sports Köln	0:59:56	1:08:28	0:58:59	03:07:23
SENIORINNEN W70							
1 (361)	WILCZEK, Eva	1946	IAC Düren	1:11:51	1:09:47	1:11:15	03:32:53