



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) OVERALL-RANKING

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	NETTO	ZEIT
1 (938)	SCHMIDT, Carsten	1986	TV Refrath	0:32:17.15	<b>00:32:18</b>
2 (2357)	WESTERHAUSEN, Thomas	1984	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:34:56.15	<b>00:34:57</b>
3 (939)	LEWANZIK, Heiko	1981	Trispeed Marienfeld	0:34:55.09	<b>00:34:58</b>
4 (921)	FLADER, Moritz	1991	LG Gummersbach	0:34:59.07	<b>00:35:01</b>
5 (976)	JENSCH, Simon	1991	MACH3 Köln e.V.	0:35:31.49	<b>00:35:35</b>
6 (2018)	BENDER, Dennis	1982	ASV Köln Triathlon	0:36:21.86	<b>00:36:24</b>
7 (2295)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Laufsport Bunert - Der Kölner Lauffl	0:36:26.39	<b>00:36:28</b>
8 (435)	BORNHEIM, Fabian	1988	SV Rheinbreitbach	0:37:01.84	<b>00:37:03</b>
9 (956)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:37:18.79	<b>00:37:21</b>
10 (2421)	PÜSCHEL, Kai	1982	ASV Köln Triathlon	0:37:25.16	<b>00:37:28</b>
11 (2199)	LEIENDECKER, Matthias	1986	Aachen hat Ausdauer	0:37:45.94	<b>00:37:49</b>
12 (583)	FISCHER, Jan	1991	Tri Power Rhein Sieg	0:37:57.88	<b>00:38:00</b>
13 (264)	STOJIC, Rolf	1968	Deutsche Post NL Köln West	0:38:08.73	<b>00:38:12</b>
14 (374)	MARTINEZ, Guilberth	1977	SSF Bonn Triathlon	0:38:18.24	<b>00:38:19</b>
15 (981)	BASTEN, Irene	1984	Aachener TG/ ASICS Frontrunner	0:38:25.18	<b>00:38:28</b>
16 (2409)	ENGELBRACHT, Frank	1965	Schwelmer Jungs	0:38:26.65	<b>00:38:29</b>
17 (363)	KÜMPERS, Julia	1992	SSF Bonn	0:38:37.35	<b>00:38:41</b>
18 (2223)	MOHR, Benjamin	1988	Aachen hat Ausdauer	0:38:42.65	<b>00:38:45</b>
19 (917)	RAATZ, Hans	1956	LG Gummersbach	0:38:47.47	<b>00:38:48</b>
20 (395)	RÖSLER, Denis	1970	25MINUTES Köln	0:38:58.66	<b>00:39:01</b>
21 (319)	BLAESER, Veit	1980	KTT01	0:39:08.38	<b>00:39:09</b>
22 (944)	MITZSCHKE, Christian	1975		0:39:16.45	<b>00:39:19</b>
23 (2182)	KUDINOV, Alexander	1968	LG Hückeswagen	0:39:36.46	<b>00:39:41</b>
24 (820)	ROTH, Andreas	1976	ASV Köln	0:40:05.66	<b>00:40:08</b>
25 (936)	HOßBACH, Markus	1969	Tri Power Rhein Sieg	0:40:10.31	<b>00:40:13</b>
26 (940)	GRUNEWALD, Ralf	1965	TV Rodenkirchen	0:40:22.41	<b>00:40:26</b>
27 (988)	DÖRNBACH, Keke	1985		0:40:26.79	<b>00:40:27</b>
28 (350)	JERGEN, Sebastian	1988		0:40:25.64	<b>00:40:29</b>
29 (945)	GÖRTZ, Beate	1969	ASV Köln Triathlon	0:40:35.48	<b>00:40:37</b>
30 (1175)	SALMON, Heiko	1966	TUS Mechernich 1897	0:40:33.76	<b>00:40:38</b>
31 (549)	HARTMANN, Frederik	1968	TV Refrath	0:40:43.11	<b>00:40:47</b>
32 (959)	GHANEM, Achim	1964	Tod im Maisfeld	0:41:02.91	<b>00:41:06</b>
33 (237)	ROCHE, Liz	1973		0:41:18.03	<b>00:41:22</b>
34 (2073)	EßER, André	1976	TV Refrath	0:41:21.33	<b>00:41:26</b>
35 (930)	LANGWALD, Fabian	1989		0:41:26.76	<b>00:41:32</b>
36 (2353)	WEIß, Gerrit	1976		0:41:48.74	<b>00:41:53</b>
37 (2243)	OTTEN, Sylvia	1981	Laufsport Bunert - Der Kölner Lauffl	0:41:57.45	<b>00:41:58</b>
38 (2068)	DONATH, Aurelius	1958		0:41:58.16	<b>00:42:02</b>
39 (333)	FAßBENDER, Christian	1972	ASV Köln Triathlon	0:42:12.68	<b>00:42:18</b>
40 (2158)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:21.48	<b>00:42:22</b>
41 (995)	SCHWANE, Adrien	1987	Aachen hat Ausdauer	0:42:22.01	<b>00:42:25</b>
42 (349)	HOWITZ, Michael	1986		0:42:25.88	<b>00:42:26</b>



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) OVERALL-RANKING

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	NETTO	ZEIT
43 (937)	SENKYR, Martin	1981	Tri-Power Rhein Sieg	0:42:22.88	<b>00:42:28</b>
44 (2032)	BRANG, Michael	1971	LT Grafschaft	0:42:25.10	<b>00:42:28</b>
45 (2405)	BLÖMEN, Jeanette	1983		0:42:29.65	<b>00:42:30</b>
46 (2228)	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafschaft	0:42:49.90	<b>00:42:53</b>
47 (2297)	SCHNEIDER, Marco	1978	LSM Libur	0:43:04.59	<b>00:43:09</b>
48 (403)	SCHMITZ, Markus	1989		0:43:18.97	<b>00:43:23</b>
49 (407)	SCHRIMPF, Florian	1988		0:43:19.40	<b>00:43:24</b>
50 (253)	MAURER, Sam	1995	TFG 1878 Köln-Nippes	0:43:26.50	<b>00:43:28</b>
51 (978)	KÖNIGS, Ralf	1968	ASV Köln Triathlon	0:43:25.83	<b>00:43:29</b>
52 (2410)	GLOMB, Bodo	1963		0:43:35.26	<b>00:43:36</b>
53 (2236)	NICKLICH, Philipp	1991	Organspende rettet Leben!	0:43:48.09	<b>00:43:52</b>
54 (943)	ISBANER, Wolfgang	1954	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:44:01.92	<b>00:44:06</b>
55 (330)	DUBIEL, Jaroslaw	1971		0:44:12.37	<b>00:44:18</b>
56 (964)	JANKOWSKY, Roland	1968		0:44:18.60	<b>00:44:19</b>
57 (2237)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:44:15.46	<b>00:44:21</b>
58 (338)	HAGEDORN, Volker	1965	Augathonis Hannover	0:44:17.89	<b>00:44:25</b>
59 (934)	BÄKER, Thomas	1964		0:44:20.67	<b>00:44:25</b>
60 (2122)	HOCHKÖPPER, Oliver	1980	Team Luftwaffe	0:44:20.48	<b>00:44:26</b>
61 (2303)	SCHUSTER, Fabian	1982		0:44:25.82	<b>00:44:33</b>
62 (420)	TOSA, Kenji	1983		0:44:31.15	<b>00:44:40</b>
63 (990)	FEULBACH, Frank	1965		0:44:59.23	<b>00:45:01</b>
64 (845)	HEBENSTREIT, Heiko	1984		0:45:05.51	<b>00:45:06</b>
65 (996)	BLANZ, Sandra	1983		0:44:56.26	<b>00:45:07</b>
66 (946)	MESSING, Marcel	2001	LC Weilerswist	0:45:06.45	<b>00:45:10</b>
67 (2362)	WILBRAND, Ulrike	1955	LG Südsauerland	0:45:14.43	<b>00:45:15</b>
68 (972)	DREESBACH, Rudolf	1966	LT Siebengebirge	0:45:15.84	<b>00:45:22</b>
69 (353)	KAISER, Stefan	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen Triathlon	0:45:31.81	<b>00:45:36</b>
70 (932)	ZWICKERT, Patrick	1968	Lavakraft	0:45:34.39	<b>00:45:41</b>
71 (334)	FURDEK, Julia	1995		0:45:38.72	<b>00:45:47</b>
72 (416)	STERCK, Melissa	1995		0:45:38.54	<b>00:45:48</b>
73 (233)	RIECKHOFF, Julius	1991		0:45:40.89	<b>00:45:49</b>
74 (406)	SCHREINER, Jan	1975	1. FC Plautze 04	0:45:46.48	<b>00:45:56</b>
75 (1293)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:46:04.93	<b>00:46:09</b>
76 (975)	JENSCH, Frank	1956	Einhorn	0:45:57.29	<b>00:46:11</b>
77 (1280)	HIERSEMANN, Stefanie	1969		0:46:04.52	<b>00:46:18</b>
78 (914)	DANIELOWSKI, Karsten	1970	SSF Bonn	0:46:14.25	<b>00:46:20</b>
79 (933)	ALI ABALI, Mohammed	1994	LT Grafschaft	0:46:08.98	<b>00:46:21</b>
80 (989)	BLATZHEIM, Marko	1989	Aachen hat Ausdauer	0:46:17.17	<b>00:46:23</b>
81 (2211)	MAURER, Franz	1955	LT Grafschaft	0:46:23.62	<b>00:46:26</b>
82 (960)	SOLECKI, Martin	1980		0:46:27.74	<b>00:46:33</b>
83 (958)	FISCHER, Katja	1968		0:46:36.43	<b>00:46:48</b>
84 (372)	MÄNNERSDÖRFER, Markus	1980		0:46:30.69	<b>00:46:49</b>



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) OVERALL-RANKING

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	NETTO	ZEIT
85 (2341)	VOGEL, Jörg	1969		0:46:32.53	<b>00:46:57</b>
86 (992)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:47:02.65	<b>00:47:12</b>
87 (967)	LEONHARDT, Thomas	1965	Laufmonster	0:47:12.49	<b>00:47:13</b>
88 (168)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:47:11.43	<b>00:47:15</b>
89 (2261)	PRESCHA, Kristiane	1967	TriCologne	0:47:09.49	<b>00:47:15</b>
90 (979)	HELLMANN, Michael	1967	76 runergy Laufteam	0:47:14.31	<b>00:47:19</b>
91 (569)	KÜTTNER, Christiane	1967	Laufmonster	0:47:15.84	<b>00:47:22</b>
92 (378)	MÜHLNIKEL, Oliver	1971		0:47:20.97	<b>00:47:28</b>
93 (400)	SCHIAVO, Pietro Alfonso	1993		0:47:23.73	<b>00:47:31</b>
94 (2440)	EIDMANN, Volker	1960		0:48:00.25	<b>00:48:07</b>
95 (309)	ACKERMANN, Sebastian	1966		0:48:09.03	<b>00:48:20</b>
96 (291)	REINARTZ, Michael	1977	GVG Laufteam	0:48:03.37	<b>00:48:28</b>
97 (1233)	SCHIERHOLZ, Michael	1980	Laufgruppe WG-Orca	0:48:39.43	<b>00:48:40</b>
98 (2112)	HERGARTEN, Justin	2001	Laufgruppe WG-Orca	0:48:30.48	<b>00:48:41</b>
99 (986)	THEME, Dieter	1964	TuS Köln rrh	0:48:43.60	<b>00:48:50</b>
100 (2343)	VOLMER, Martin	1977		0:48:44.76	<b>00:48:54</b>
101 (2051)	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:56.35	<b>00:49:04</b>
102 (385)	PFEIL-BONNIN, Beate	1961	PSV Bonn Triathlon	0:48:54.27	<b>00:49:05</b>
103 (622)	EICHHORN, Nadine	1981	SVBG Bergisch Gladbach	0:48:56.30	<b>00:49:07</b>
104 (911)	DEML, Claudia	1968	TuS 82 Opladen	0:49:06.18	<b>00:49:11</b>
105 (606)	KERSTING, Friedel	1950		0:49:08.35	<b>00:49:17</b>
106 (2253)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:49:09.49	<b>00:49:18</b>
107 (2254)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:49:10.34	<b>00:49:18</b>
108 (2198)	LECHELT, Stefan	1975	Runtastic Laufgruppe	0:48:54.76	<b>00:49:19</b>
109 (984)	SCHULZ, Anja	1963	SV Bergisch Gladbach 1920/71	0:49:16.83	<b>00:49:31</b>
110 (432)	BERGHAUS, Marion	1985		0:49:16.31	<b>00:49:33</b>
111 (361)	KOZYRSKA, Agnes	1972		0:49:36.95	<b>00:49:46</b>
112 (325)	CASPERS, Alexandra	1972	PSV Bonn Triathlon	0:49:44.49	<b>00:49:54</b>
113 (2288)	SCHMIDT, Michael	1968	Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:42.09	<b>00:49:55</b>
114 (873)	MEIER, Christin	1983		0:49:59.75	<b>00:50:00</b>
115 (157)	KOCH, Frank	1966	ISI Fitniss	0:49:47.48	<b>00:50:01</b>
116 (2272)	RÜFFLER, Andreas	1971	DLRG Wipperfürth	0:49:47.08	<b>00:50:02</b>
117 (925)	VON HARLESSEM, Klaus	1945	Realschule im Hasental	0:49:35.59	<b>00:50:05</b>
118 (607)	FEIGE, Claudia	1972	TV Refrath	0:49:48.06	<b>00:50:08</b>
119 (2246)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:50:31.21	<b>00:50:49</b>
120 (763)	KRISCHKE, Thekla	1971		0:50:44.65	<b>00:50:53</b>
121 (2070)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:50:46.41	<b>00:50:53</b>
122 (331)	EHLERS, Wilhelm	1935	Alfterer SC	0:50:49.40	<b>00:50:56</b>
123 (2451)	KOGLIN, Bodo	1943		0:50:25.19	<b>00:51:02</b>
124 (328)	DOMEIER, Svenja	1977	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:50:48.56	<b>00:51:05</b>
125 (344)	HENK, Sandra	1986	F&S Forever	0:51:10.13	<b>00:51:24</b>
126 (418)	SÜNDERMANN, Frank	1965	F&S Forever	0:51:10.04	<b>00:51:24</b>



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) OVERALL-RANKING

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	NETTO	ZEIT
127 (433)	BLEIBAUM, Ernesto	1952	LT Schneewittchen	0:00:00.00	<b>00:51:25</b>
128 (304)	MICHALSKI, Harm	1984		0:51:09.44	<b>00:51:34</b>
129 (271)	TILLMANN, Detlef	1958	TUS Mechernich 1897 e.v.	0:51:28.33	<b>00:51:46</b>
130 (2276)	RUNGE, Günther	1947	VfL Engelskirchen	0:51:45.97	<b>00:51:49</b>
131 (2264)	RAMB, Birgit	1961		0:51:29.95	<b>00:51:49</b>
132 (2251)	PETER, Ronald	1960	HLG 98 Wuppertal	0:51:42.25	<b>00:51:50</b>
133 (409)	SELBACH, Stefan	1968	Kürtener Läufertrio	0:51:42.73	<b>00:51:54</b>
134 (393)	RONGE, Iris	1962	Augathonis Hannover	0:51:42.84	<b>00:51:55</b>
135 (619)	KEPPLER, Markus	1979		0:51:47.83	<b>00:51:56</b>
136 (2221)	MOGDANS, Joachim	1958	Jahrgang 58	0:51:34.06	<b>00:51:58</b>
137 (624)	BÖCKENFELD, Brita	1967		0:52:02.73	<b>00:52:14</b>
138 (2310)	SOHNS, Marc	1974		0:52:03.33	<b>00:52:18</b>
139 (2255)	PFITZNER, Bernd	1955		0:52:03.26	<b>00:52:23</b>
140 (396)	ROSSO, Mario	1960		0:51:58.16	<b>00:52:23</b>
141 (954)	RÜTTGER, Katharina	1993		0:52:04.30	<b>00:52:25</b>
142 (2065)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:52:25.38	<b>00:52:31</b>
143 (572)	SCHRÖTER, Swetlana	1968	Selbstläufer SV Altenahr	0:52:26.42	<b>00:52:33</b>
144 (2056)	DAHL-KLEMS, Kerstin	1974		0:52:18.27	<b>00:52:34</b>
145 (987)	KÖPPE, Christian	1982		0:52:21.26	<b>00:52:43</b>
146 (2123)	HOFFMANN, Nicole	1973		0:52:30.56	<b>00:52:43</b>
147 (942)	HÖRNEMANN, Sabine	1967	2 exercise	0:52:39.52	<b>00:52:47</b>
148 (2092)	GLOMBIZA, Rainer	1958	Flitzi Flitzi Kreuzkapelle	0:52:33.47	<b>00:52:49</b>
149 (2292)	SCHMITZ, Gero	1998	Laufgruppe WG-Orca	0:52:51.48	<b>00:53:02</b>
150 (2346)	WAGNER, Ellen	1968		0:53:04.23	<b>00:53:05</b>
151 (623)	EGGERS, Marion	1973		0:52:53.73	<b>00:53:06</b>
152 (1283)	DAUN, Michael	1969		0:52:44.44	<b>00:53:06</b>
153 (364)	LAUMERT, Martin	1989	RSV Staubwolke Refrath	0:53:25.48	<b>00:53:26</b>
154 (2300)	SCHULZ, Joachim	1977		0:53:15.31	<b>00:53:31</b>
155 (2200)	LEYENDECKER, Matthias	1961	SC Fortuna Köln	0:53:29.24	<b>00:53:40</b>
156 (769)	SCHULTHEIS, Niklas	1996		0:53:54.41	<b>00:54:03</b>
157 (316)	BECKER, Walter	1944	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:53:57.70	<b>00:54:05</b>
158 (411)	SOMMER, Lena	1992		0:53:47.34	<b>00:54:07</b>
159 (974)	HUß, Jascha	1989		0:53:48.20	<b>00:54:09</b>
160 (977)	STEIL, Wolfgang	1950		0:54:02.28	<b>00:54:10</b>
161 (1155)	BECKER, Jan Hendrik	1983		0:54:00.64	<b>00:54:19</b>
162 (2037)	BREDOW, Tanja	1972		0:54:15.51	<b>00:54:21</b>
163 (2289)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:53:58.97	<b>00:54:22</b>
164 (969)	REMER, Ralf	1962	Tri Team Deesem	0:54:28.66	<b>00:54:34</b>
165 (377)	MISPELKAMP, Wendel	1951	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:54:41.81	<b>00:54:42</b>
166 (389)	REINTZSCH, Ingo	1977	Alfterer SC	0:54:38.55	<b>00:54:45</b>
167 (2156)	KIND, Verena	1982	Colinians Cologne	0:54:37.29	<b>00:54:57</b>
168 (2304)	SCHWAB, Stefan	1970		0:54:43.35	<b>00:55:00</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (10 KM) OVERALL-RANKING

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	NETTO	ZEIT
169 (2100)	GUZZO-FOLIARO, Franco	1967		0:54:44.20	<b>00:55:01</b>
170 (941)	WILD, Dominik	1984		0:54:44.74	<b>00:55:10</b>
171 (993)	PETERS, Jens	1952		0:55:08.69	<b>00:55:14</b>
172 (912)	ALSMANN, Andreas	1977	Untereschbach	0:55:23.82	<b>00:55:24</b>
173 (254)	SCHRUFF, Sara	1984	Team Steinberg Consulting	0:55:12.01	<b>00:55:29</b>
174 (2172)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:55:33.64	<b>00:55:46</b>
175 (2053)	CORDES, Ingo	1967		0:56:18.91	<b>00:56:25</b>
176 (193)	KERNCHEN, Sabrina	1981	MACH3 Köln e.V.	0:55:59.94	<b>00:56:27</b>
177 (2074)	EßER, Andrea	1978		0:56:17.51	<b>00:56:34</b>
178 (2291)	SCHMITT, Jürgen	1963		0:56:40.63	<b>00:56:41</b>
179 (249)	SCHMITZ, Claudia	1964	Team Steinberg Consulting	0:56:27.66	<b>00:56:45</b>
180 (929)	FRANZEN, Manuela	1963	LT Graftschaft	0:56:41.75	<b>00:56:47</b>
181 (311)	ARNING, Jan	1982		0:56:25.96	<b>00:56:52</b>
182 (387)	REETZ, Sascha	1979	www.laeuft.me	0:56:51.82	<b>00:57:17</b>
183 (337)	GUTERMANN, Gerd W.	1957		0:56:57.78	<b>00:57:21</b>
184 (2241)	OFFERMANN, Tanja	1972	LT Saaler Mühle	0:57:21.58	<b>00:57:32</b>
185 (2417)	MÖLLER, Geli	1964	LSH Elsdorf	0:57:18.80	<b>00:57:42</b>
186 (638)	JAMBOR, Elisabeth	1978		0:57:31.69	<b>00:57:43</b>
187 (994)	JAMBOR, Matthias	1980		0:57:33.88	<b>00:57:45</b>
188 (362)	KRUSE, Anne	1959	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:57:37.53	<b>00:57:53</b>
189 (2047)	CARL, Gaby	1972		0:57:41.26	<b>00:58:01</b>
190 (2389)	KOHL, Helga	1964	ERGO sports Köln	0:57:54.82	<b>00:58:04</b>
191 (404)	SCHNITZLER, Patricia	1959	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:57:50.27	<b>00:58:06</b>
192 (565)	BROICH, Christian	1990		0:58:17.82	<b>00:58:23</b>
193 (1286)	DAUN, Sabina	1970		0:58:04.63	<b>00:58:27</b>
194 (2317)	STEFFAN, Martin	2000	Laufgruppe WG-Orca	0:58:17.69	<b>00:58:28</b>
195 (971)	BERSE, Sonja	1973	LT Hennef/Sieg	0:58:36.64	<b>00:58:49</b>
196 (997)	ROSENBAUM, Nico	1979		0:58:45.65	<b>00:58:56</b>
197 (2145)	KARES, Désirée	1992		0:58:35.17	<b>00:58:57</b>
198 (2386)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:47.46	<b>00:59:03</b>
199 (2316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	0:58:51.91	<b>00:59:11</b>
200 (2460)	OHL, Heinz	1955	Ohl Family Collies	0:59:12.28	<b>00:59:22</b>
201 (2240)	NOWACK, Nadine	1986	SG Köln Worringen	0:59:05.55	<b>00:59:26</b>
202 (961)	KHOSHNEVISAN, Daniela	1979	LT Hennef/Sieg	0:59:14.54	<b>00:59:28</b>
203 (2101)	HAHS, Eveline	1958	LT Hennef/Sieg	0:59:14.66	<b>00:59:28</b>
204 (2384)	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO sports Köln	0:59:29.62	<b>00:59:45</b>
205 (2016)	BENATIA, Brigitte	1966	Flitzi Flitzi Kreuzkapelle	0:59:49.46	<b>00:59:50</b>
206 (2239)	NOBEN, Simone	1959	ISI-RUNNER	1:00:09.77	<b>01:00:17</b>
207 (931)	SCHMENN, Vanessa	1988	LT Saaler Mühle	1:00:15.16	<b>01:00:27</b>
208 (516)	STIEGLER, Daniel	1985	LT Saaler Mühle	1:00:16.73	<b>01:00:28</b>
209 (196)	PINNER, Kathrin	1997	DJK Frankonia Porz	1:00:41.37	<b>01:00:42</b>
210 (1173)	PINNER, Thomas	1961	DJK Frankonia Porz	1:00:43.72	<b>01:00:44</b>



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) OVERALL-RANKING

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	NETTO	ZEIT
211 (2029)	BLASS, Frank	1967		1:00:36.00	<b>01:00:49</b>
212 (1000)	BORSCHBACH, Markus	1970	FHRW	1:00:46.85	<b>01:00:51</b>
213 (2007)	BALZER, Christine	1980		1:00:42.09	<b>01:00:57</b>
214 (209)	ZIMMERMANN, Jessica	1984		1:00:33.29	<b>01:00:57</b>
215 (172)	BOSIO, Andreas	1968		1:00:55.05	<b>01:01:08</b>
216 (173)	CONRAD, Frank	1968		1:00:55.07	<b>01:01:10</b>
217 (2060)	DIEDENHOFEN, Nadine	1976	Polizei Köln	1:01:00.35	<b>01:01:19</b>
218 (955)	DROSZEZ, Anna	1991		1:01:11.06	<b>01:01:31</b>
219 (567)	BREER, Sandra	1976		1:01:53.10	<b>01:02:04</b>
220 (1266)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:01:53.12	<b>01:02:06</b>
221 (498)	HERGARTEN, Dieter	1943	ERGO sports Köln	1:03:06.59	<b>01:03:21</b>
222 (401)	SCHMIDGEN, Dagmar	1967	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	1:03:14.65	<b>01:03:31</b>
223 (2369)	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:03:19.38	<b>01:03:35</b>
224 (2094)	GRÄTER, Kurt	1948	BLACKFOOT COLOGNE	1:03:40.64	<b>01:04:00</b>
225 (968)	SCHULZE, Bärbel	1951	TV 08 Lohmar	1:04:01.51	<b>01:04:14</b>
226 (985)	THIEME, Ursula	1964	TuS Köln rrh	1:04:27.99	<b>01:04:28</b>
227 (447)	HUSS, Claudia	1971	TuS Köln rrh	1:04:47.12	<b>01:04:56</b>
228 (167)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	1:04:53.53	<b>01:05:03</b>
229 (1157)	BONNI, Sabine	1963	Team Supermaus	1:05:10.09	<b>01:05:32</b>
230 (1164)	GLAUBACH, Jürgen	1961	Team Supermaus	1:05:11.52	<b>01:05:33</b>
231 (2229)	MÜNCH, Daniel	1972		1:05:56.14	<b>01:06:04</b>
232 (392)	ROHRMOSER, Eva-maria	1954	Laufmariechen Köln	1:05:58.62	<b>01:06:07</b>
233 (2041)	BROCKHOFF, Franziska	1998	SSV Pfaffenheck	1:06:07.67	<b>01:06:17</b>
234 (2042)	BROCKHOFF, Sophia	2002	Team Erdinger Alkoholfrei	1:06:07.97	<b>01:06:18</b>
235 (2315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlinger See	1:06:21.33	<b>01:06:40</b>
236 (2244)	PAFFRATH, Ralf	1965	Aquarena Neunkirchen-Seelscheid	1:07:54.39	<b>01:07:55</b>
237 (2363)	WILCZEK, Eva	1946	BSG Hilden	1:08:56.62	<b>01:09:11</b>
238 (2169)	KÖPPE, Christa	1960	NordDünnwald	1:09:02.59	<b>01:09:26</b>
239 (528)	PUPPE, Manfred	1979	MACH3 Köln e.V.	1:10:37.63	<b>01:10:54</b>
240 (2138)	JACK, Daniel	1971		1:11:00.07	<b>01:11:21</b>
241 (608)	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:11:45.67	<b>01:11:56</b>
242 (335)	GALESIC-WIRKES, Esther	1977		1:11:47.71	<b>01:12:08</b>
243 (188)	HANSEN, Meike	1971		1:18:03.81	<b>01:18:26</b>
244 (292)	RÖDEL, Antje	1965		1:18:27.98	<b>01:18:28</b>
245 (332)	EIDT, Marion	1971	Kürtener Läufertrio	1:23:08.38	<b>01:23:35</b>
246 (2102)	HALLEN, Ute	1967		1:23:14.25	<b>01:23:36</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>					
<b>1</b> (981)	1. W30	BASTEN, Irene	1984	Aachener TG/ ASICS Frontrunner	<b>00:38:28</b>
<b>2</b> (363)	1. W	KÜMPERS, Julia	1992	SSF Bonn	<b>00:38:41</b>
<b>3</b> (945)	1. W45	GÖRTZ, Beate	1969	ASV Köln Triathlon	<b>00:40:37</b>
<b>4</b> (237)	1. W40	ROCHE, Liz	1973		<b>00:41:22</b>
<b>5</b> (2243)	2. W30	OTTEN, Sylvia	1981	Laufsport Bunert - Der Kölner Laufla	<b>00:41:58</b>
<b>6</b> (2405)	3. W30	BLÖMEN, Jeanette	1983		<b>00:42:30</b>
<b>7</b> (996)	4. W30	BLANZ, Sandra	1983		<b>00:45:07</b>
<b>8</b> (2362)	1. W60	WILBRAND, Ulrike	1955	LG Südsauerland	<b>00:45:15</b>
<b>9</b> (334)	1. W U23	FURDEK, Julia	1995		<b>00:45:47</b>
<b>10</b> (416)	2. W U23	STERCK, Melissa	1995		<b>00:45:48</b>
<b>11</b> (1280)	2. W45	HIERSEMANN, Stefanie	1969		<b>00:46:18</b>
<b>12</b> (958)	3. W45	FISCHER, Katja	1968		<b>00:46:48</b>
<b>13</b> (2261)	4. W45	PRESCHA, Kristiane	1967	TriCologne	<b>00:47:15</b>
<b>14</b> (569)	5. W45	KÜTTNER, Christiane	1967	Laufmonster	<b>00:47:22</b>
<b>15</b> (2051)	1. W55	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	<b>00:49:04</b>
<b>16</b> (385)	1. W50	PFEIL-BONNIN, Beate	1961	PSV Bonn Triathlon	<b>00:49:05</b>
<b>17</b> (622)	5. W30	EICHHORN, Nadine	1981	SVBG Bergisch Gladbach	<b>00:49:07</b>
<b>18</b> (911)	6. W45	DEML, Claudia	1968	TuS 82 Opladen	<b>00:49:11</b>
<b>19</b> (984)	2. W50	SCHULZ, Anja	1963	SV Bergisch Gladbach 1920/71	<b>00:49:31</b>
<b>20</b> (432)	6. W30	BERGHAUS, Marion	1985		<b>00:49:33</b>
<b>21</b> (361)	2. W40	KOZYRSKA, Agnes	1972		<b>00:49:46</b>
<b>22</b> (325)	3. W40	CASPERS, Alexandra	1972	PSV Bonn Triathlon	<b>00:49:54</b>
<b>23</b> (873)	7. W30	MEIER, Christin	1983		<b>00:50:00</b>
<b>24</b> (607)	4. W40	FEIGE, Claudia	1972	TV Refrath	<b>00:50:08</b>
<b>25</b> (763)	5. W40	KRISCHKE, Thekla	1971		<b>00:50:53</b>
<b>26</b> (328)	1. W35	DOMEI,ER, Svenja	1977	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:51:05</b>
<b>27</b> (344)	2. W	HENK, Sandra	1986	F&S Forever	<b>00:51:24</b>
<b>28</b> (2264)	3. W50	RAMB, Birgit	1961		<b>00:51:49</b>
<b>29</b> (393)	4. W50	RONGE, Iris	1962	Augathonis Hannover	<b>00:51:55</b>
<b>30</b> (624)	7. W45	BÖCKENFELD, Brita	1967		<b>00:52:14</b>
<b>31</b> (954)	3. W U23	RÜTTGER, Katharina	1993		<b>00:52:25</b>
<b>32</b> (572)	8. W45	SCHRÖTER, Swetlana	1968	Selbstläufer SV Altenahr	<b>00:52:33</b>
<b>33</b> (2056)	6. W40	DAHL-KLEMS, Kerstin	1974		<b>00:52:34</b>
<b>34</b> (2123)	7. W40	HOFFMANN, Nicole	1973		<b>00:52:43</b>
<b>35</b> (942)	9. W45	HÖRNEMANN, Sabine	1967	2 exercise	<b>00:52:47</b>
<b>36</b> (2346)	10. W45	WAGNER, Ellen	1968		<b>00:53:05</b>
<b>37</b> (623)	11. W45	EGGERS, Marion	1973		<b>00:53:06</b>
<b>38</b> (411)	3. W	SOMMER, Lena	1992		<b>00:54:07</b>
<b>39</b> (2037)	8. W40	BREDOW, Tanja	1972		<b>00:54:21</b>
<b>40</b> (2156)	8. W30	KIND, Verena	1982	Colinians Cologne	<b>00:54:57</b>
<b>41</b> (254)	9. W30	SCHRUFF, Sara	1984	Team Steinberg Consulting	<b>00:55:29</b>
<b>42</b> (193)	10. W30	KERNCHEN, Sabrina	1981	MACH3 Köln e.V.	<b>00:56:27</b>
<b>43</b> (2074)	2. W35	EßER, Andrea	1978		<b>00:56:34</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>					
<b>44</b> (249)	5. W50	SCHMITZ, Claudia	1964	Team Steinberg Consulting	<b>00:56:45</b>
<b>45</b> (929)	6. W50	FRANZEN, Manuela	1963	LT Graftschaft	<b>00:56:47</b>
<b>46</b> (2241)	9. W40	OFFERMANN, Tanja	1972	LT Saaler Mühle	<b>00:57:32</b>
<b>47</b> (2417)	7. W50	MÖLLER, Geli	1964	LSH Elsdorf	<b>00:57:42</b>
<b>48</b> (638)	3. W35	JAMBOR, Elisabeth	1978		<b>00:57:43</b>
<b>49</b> (362)	2. W55	KRUSE, Anne	1959	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:57:53</b>
<b>50</b> (2047)	10. W40	CARL, Gaby	1972		<b>00:58:01</b>
<b>51</b> (2389)	8. W50	KOHL, Helga	1964	ERGO sports Köln	<b>00:58:04</b>
<b>52</b> (404)	3. W55	SCHNITZLER, Patricia	1959	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:58:06</b>
<b>53</b> (1286)	12. W45	DAUN, Sabina	1970		<b>00:58:27</b>
<b>54</b> (971)	11. W40	BERSE, Sonja	1973	LT Hennef/Sieg	<b>00:58:49</b>
<b>55</b> (2145)	4. W	KARES, Désirée	1992		<b>00:58:57</b>
<b>56</b> (2240)	5. W	NOWACK, Nadine	1986	SG Köln Worringen	<b>00:59:26</b>
<b>57</b> (961)	4. W35	KHOSHNEVISAN, Daniela	1979	LT Hennef/Sieg	<b>00:59:28</b>
<b>58</b> (2101)	4. W55	HAHS, Eveline	1958	LT Hennef/Sieg	<b>00:59:28</b>
<b>59</b> (2384)	9. W50	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO sports Köln	<b>00:59:45</b>
<b>60</b> (2016)	13. W45	BENATIA, Brigitte	1966	Flitzi Flitzi Kreuzkapelle	<b>00:59:50</b>
<b>61</b> (2239)	5. W55	NOBEN, Simone	1959	ISI-RUNNER	<b>01:00:17</b>
<b>62</b> (931)	6. W	SCHMENN, Vanessa	1988	LT Saaler Mühle	<b>01:00:27</b>
<b>63</b> (196)	1. WJ U20	PINNER, Kathrin	1997	DJK Frankonia Porz	<b>01:00:42</b>
<b>64</b> (2007)	5. W35	BALZER, Christine	1980		<b>01:00:57</b>
<b>65</b> (209)	11. W30	ZIMMERMANN, Jessica	1984		<b>01:00:57</b>
<b>66</b> (2060)	6. W35	DIEDENHOFEN, Nadine	1976	Polizei Köln	<b>01:01:19</b>
<b>67</b> (955)	7. W	DROSZEZ, Anna	1991		<b>01:01:31</b>
<b>68</b> (567)	7. W35	BREER, Sandra	1976		<b>01:02:04</b>
<b>69</b> (401)	14. W45	SCHMIDGEN, Dagmar	1967	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>01:03:31</b>
<b>70</b> (2369)	10. W50	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	<b>01:03:35</b>
<b>71</b> (968)	2. W60	SCHULZE, Bärbel	1951	TV 08 Lohmar	<b>01:04:14</b>
<b>72</b> (985)	11. W50	THIEME, Ursula	1964	TuS Köln rrh	<b>01:04:28</b>
<b>73</b> (447)	12. W40	HUSS, Claudia	1971	TuS Köln rrh	<b>01:04:56</b>
<b>74</b> (167)	13. W40	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	<b>01:05:03</b>
<b>75</b> (1157)	12. W50	BONNI, Sabine	1963	Team Supermaus	<b>01:05:32</b>
<b>76</b> (392)	3. W60	ROHRMOSER, Eva-maria	1954	Laufmariechen Köln	<b>01:06:07</b>
<b>77</b> (2041)	1. WJ U18	BROCKHOFF , Franziska	1998	SSV Pfaffenheck	<b>01:06:17</b>
<b>78</b> (2042)	1. WJ U14	BROCKHOFF , Sophia	2002	Team Erdinger Alkoholfrei	<b>01:06:18</b>
<b>79</b> (2363)	1. W65	WILCZEK, Eva	1946	BSG Hilden	<b>01:09:11</b>
<b>80</b> (2169)	6. W55	KÖPPE, Christa	1960	NordDünnwald	<b>01:09:26</b>
<b>81</b> (335)	8. W35	GALESIC-WIRKES, Esther	1977		<b>01:12:08</b>
<b>82</b> (188)	14. W40	HANSEN, Meike	1971		<b>01:18:26</b>
<b>83</b> (292)	13. W50	RÖDEL, Antje	1965		<b>01:18:28</b>
<b>84</b> (332)	15. W40	EIDT, Marion	1971	Kürtener Läufertrio	<b>01:23:35</b>
<b>85</b> (2102)	15. W45	HALLEN, Ute	1967		<b>01:23:36</b>





## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>					
<b>1</b> (938)	1. M	SCHMIDT, Carsten	1986	TV Refrath	<b>00:32:18</b>
<b>2</b> (2357)	1. M30	WESTERHAUSEN, Thomas	1984	LAZ Puma Rhein-Sieg	<b>00:34:57</b>
<b>3</b> (939)	2. M30	LEWANZIK, Heiko	1981	Trispeed Marienfeld	<b>00:34:58</b>
<b>4</b> (921)	2. M	FLADER, Moritz	1991	LG Gummersbach	<b>00:35:01</b>
<b>5</b> (976)	3. M	JENSCH, Simon	1991	MACH3 Köln e.V.	<b>00:35:35</b>
<b>6</b> (2018)	3. M30	BENDER, Dennis	1982	ASV Köln Triathlon	<b>00:36:24</b>
<b>7</b> (2295)	1. M45	SCHNEIDER, Norbert	1968	Laufsport Bunert - Der Kölner Laufla	<b>00:36:28</b>
<b>8</b> (435)	4. M	BORNHEIM, Fabian	1988	SV Rheinbreitbach	<b>00:37:03</b>
<b>9</b> (956)	1. M55	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	<b>00:37:21</b>
<b>10</b> (2421)	4. M30	PÜSCHEL, Kai	1982	ASV Köln Triathlon	<b>00:37:28</b>
<b>11</b> (2199)	5. M	LEIENDECKER, Matthias	1986	Aachen hat Ausdauer	<b>00:37:49</b>
<b>12</b> (583)	6. M	FISCHER, Jan	1991	Tri Power Rhein Sieg	<b>00:38:00</b>
<b>13</b> (264)	2. M45	STOJIC, Rolf	1968	Deutsche Post NL Köln West	<b>00:38:12</b>
<b>14</b> (374)	1. M35	MARTINEZ, Guilberth	1977	SSF Bonn Triathlon	<b>00:38:19</b>
<b>15</b> (2409)	1. M50	ENGELBRACHT, Frank	1965	Schwelmer Jungs	<b>00:38:29</b>
<b>16</b> (2223)	7. M	MOHR, Benjamin	1988	Aachen hat Ausdauer	<b>00:38:45</b>
<b>17</b> (917)	2. M55	RAATZ, Hans	1956	LG Gummersbach	<b>00:38:48</b>
<b>18</b> (395)	3. M45	RÖSLER, Denis	1970	25MINUTES Köln	<b>00:39:01</b>
<b>19</b> (319)	2. M35	BLAESER, Veit	1980	KTT01	<b>00:39:09</b>
<b>20</b> (944)	1. M40	MITZSCHKE, Christian	1975		<b>00:39:19</b>
<b>21</b> (2182)	4. M45	KUDINOV, Alexander	1968	LG Hückeswagen	<b>00:39:41</b>
<b>22</b> (820)	3. M35	ROTH, Andreas	1976	ASV Köln	<b>00:40:08</b>
<b>23</b> (936)	5. M45	HOßBACH, Markus	1969	Tri Power Rhein Sieg	<b>00:40:13</b>
<b>24</b> (940)	2. M50	GRUNEWALD, Ralf	1965	TV Rodenkirchen	<b>00:40:26</b>
<b>25</b> (988)	5. M30	DÖRNBACH, Keke	1985		<b>00:40:27</b>
<b>26</b> (350)	8. M	JERGEN, Sebastian	1988		<b>00:40:29</b>
<b>27</b> (1175)	6. M45	SALMON, Heiko	1966	TUS Mechernich 1897	<b>00:40:38</b>
<b>28</b> (549)	7. M45	HARTMANN, Frederik	1968	TV Refrath	<b>00:40:47</b>
<b>29</b> (959)	3. M50	GHANEM, Achim	1964	Tod im Maisfeld	<b>00:41:06</b>
<b>30</b> (2073)	4. M35	EßER, André	1976	TV Refrath	<b>00:41:26</b>
<b>31</b> (930)	9. M	LANGWALD, Fabian	1989		<b>00:41:32</b>
<b>32</b> (2353)	5. M35	WEIß, Gerrit	1976		<b>00:41:53</b>
<b>33</b> (2068)	3. M55	DONATH, Aurelius	1958		<b>00:42:02</b>
<b>34</b> (333)	2. M40	FAßBENDER, Christian	1972	ASV Köln Triathlon	<b>00:42:18</b>
<b>35</b> (2158)	4. M55	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	<b>00:42:22</b>
<b>36</b> (995)	10. M	SCHWANE, Adrien	1987	Aachen hat Ausdauer	<b>00:42:25</b>
<b>37</b> (349)	11. M	HOWITZ, Michael	1986		<b>00:42:26</b>
<b>38</b> (937)	6. M30	SENKYR, Martin	1981	Tri-Power Rhein Sieg	<b>00:42:28</b>
<b>39</b> (2032)	3. M40	BRANG, Michael	1971	LT Grafschaft	<b>00:42:28</b>
<b>40</b> (2228)	8. M45	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafschaft	<b>00:42:53</b>
<b>41</b> (2297)	6. M35	SCHNEIDER, Marco	1978	LSM Libur	<b>00:43:09</b>
<b>42</b> (403)	12. M	SCHMITZ, Markus	1989		<b>00:43:23</b>
<b>43</b> (407)	13. M	SCHRIMPF, Florian	1988		<b>00:43:24</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>					
<b>44</b> (253)	1. M U23	MAURER, Sam	1995	TFG 1878 Köln-Nippes	<b>00:43:28</b>
<b>45</b> (978)	9. M45	KÖNIGS, Ralf	1968	ASV Köln Triathlon	<b>00:43:29</b>
<b>46</b> (2410)	4. M50	GLOMB, Bodo	1963		<b>00:43:36</b>
<b>47</b> (2236)	14. M	NICKLICH, Philipp	1991	Organspende rettet Leben!	<b>00:43:52</b>
<b>48</b> (943)	1. M60	ISBANER, Wolfgang	1954	TSV Bayer 04 Leverkusen	<b>00:44:06</b>
<b>49</b> (330)	4. M40	DUBIEL, Jaroslaw	1971		<b>00:44:18</b>
<b>50</b> (964)	10. M45	JANKOWSKY, Roland	1968		<b>00:44:19</b>
<b>51</b> (2237)	11. M45	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		<b>00:44:21</b>
<b>52</b> (338)	5. M50	HAGEDORN, Volker	1965	Augathonis Hannover	<b>00:44:25</b>
<b>53</b> (934)	6. M50	BÄKER, Thomas	1964		<b>00:44:25</b>
<b>54</b> (2122)	7. M35	HOCHKÖPPER, Oliver	1980	Team Luftwaffe	<b>00:44:26</b>
<b>55</b> (2303)	7. M30	SCHUSTER, Fabian	1982		<b>00:44:33</b>
<b>56</b> (420)	8. M30	TOSA, Kenji	1983		<b>00:44:40</b>
<b>57</b> (990)	7. M50	FEULBACH, Frank	1965		<b>00:45:01</b>
<b>58</b> (845)	9. M30	HEBENSTREIT, Heiko	1984		<b>00:45:06</b>
<b>59</b> (946)	1. MJ U16	MESSING, Marcel	2001	LC Weilerswist	<b>00:45:10</b>
<b>60</b> (972)	12. M45	DREESBACH, Rudolf	1966	LT Siebengebirge	<b>00:45:22</b>
<b>61</b> (353)	8. M50	KAISER, Stefan	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen Triathlon	<b>00:45:36</b>
<b>62</b> (932)	13. M45	ZWICKERT, Patrick	1968	Lavakraft	<b>00:45:41</b>
<b>63</b> (233)	15. M	RIECKHOFF, Julius	1991		<b>00:45:49</b>
<b>64</b> (406)	5. M40	SCHREINER, Jan	1975	1. FC Plautze 04	<b>00:45:56</b>
<b>65</b> (1293)	2. M60	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	<b>00:46:09</b>
<b>66</b> (975)	5. M55	JENSCH, Frank	1956	Einhorn	<b>00:46:11</b>
<b>67</b> (914)	14. M45	DANIELOWSKI, Karsten	1970	SSF Bonn	<b>00:46:20</b>
<b>68</b> (933)	2. M U23	ALI ABALI, Mohammed	1994	LT Grafenschaft	<b>00:46:21</b>
<b>69</b> (989)	16. M	BLATZHEIM, Marko	1989	Aachen hat Ausdauer	<b>00:46:23</b>
<b>70</b> (2211)	3. M60	MAURER, Franz	1955	LT Grafenschaft	<b>00:46:26</b>
<b>71</b> (960)	8. M35	SOLECKI, Martin	1980		<b>00:46:33</b>
<b>72</b> (372)	9. M35	MÄNNERSDÖRFER, Markus	1980		<b>00:46:49</b>
<b>73</b> (2341)	15. M45	VOGEL, Jörg	1969		<b>00:46:57</b>
<b>74</b> (992)	9. M50	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	<b>00:47:12</b>
<b>75</b> (967)	10. M50	LEONHARDT, Thomas	1965	Laufmonster	<b>00:47:13</b>
<b>76</b> (168)	11. M50	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	<b>00:47:15</b>
<b>77</b> (979)	16. M45	HELLMANN, Michael	1967	76 runergy Laufteam	<b>00:47:19</b>
<b>78</b> (378)	6. M40	MÜHLNIKEL, Oliver	1971		<b>00:47:28</b>
<b>79</b> (400)	3. M U23	SCHIAVO, Pietro Alfonso	1993		<b>00:47:31</b>
<b>80</b> (2440)	6. M55	EIDMANN, Volker	1960		<b>00:48:07</b>
<b>81</b> (309)	17. M45	ACKERMANN, Sebastian	1966		<b>00:48:20</b>
<b>82</b> (291)	10. M35	REINARTZ, Michael	1977	GVG Laufteam	<b>00:48:28</b>
<b>83</b> (1233)	11. M35	SCHIERHOLZ, Michael	1980	Laufgruppe WG-Orca	<b>00:48:40</b>
<b>84</b> (2112)	2. MJ U16	HERGARTEN, Justin	2001	Laufgruppe WG-Orca	<b>00:48:41</b>
<b>85</b> (986)	12. M50	THEME, Dieter	1964	TuS Köln rrh	<b>00:48:50</b>
<b>86</b> (2343)	12. M35	VOLMER, Martin	1977		<b>00:48:54</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>					
<b>87</b> (606)	1. M65	KERSTING, Friedel	1950		<b>00:49:17</b>
<b>88</b> (2253)	4. M U23	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	<b>00:49:18</b>
<b>89</b> (2254)	18. M45	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	<b>00:49:18</b>
<b>90</b> (2198)	7. M40	LECHELT, Stefan	1975	Runtastic Laufgruppe	<b>00:49:19</b>
<b>91</b> (2288)	19. M45	SCHMIDT, Michael	1968	Team Erdinger Alkoholfrei	<b>00:49:55</b>
<b>92</b> (157)	20. M45	KOCH, Frank	1966	ISI Fitniss	<b>00:50:01</b>
<b>93</b> (2272)	8. M40	RÜFFLER, Andreas	1971	DLRG Wipperfürth	<b>00:50:02</b>
<b>94</b> (925)	1. M70	VON HARLESSEM, Klaus	1945	Realschule im Hasental	<b>00:50:05</b>
<b>95</b> (2246)	21. M45	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	<b>00:50:49</b>
<b>96</b> (2070)	22. M45	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	<b>00:50:53</b>
<b>97</b> (331)	1. M80	EHLERS, Wilhelm	1935	Alfterer SC	<b>00:50:56</b>
<b>98</b> (2451)	2. M70	KOGLIN, Bodo	1943		<b>00:51:02</b>
<b>99</b> (418)	13. M50	SÜNDERMANN, Frank	1965	F&S Forever	<b>00:51:24</b>
<b>100</b> (433)	4. M60	BLEIBAUM, Ernesto	1952	LT Schneewittchen	<b>00:51:25</b>
<b>101</b> (304)	10. M30	MICHALSKI, Harm	1984		<b>00:51:34</b>
<b>102</b> (271)	7. M55	TILLMANN, Detlef	1958	TUS Mechernich 1897 e.v.	<b>00:51:46</b>
<b>103</b> (2276)	2. M65	RUNGE, Günther	1947	VfL Engelskirchen	<b>00:51:49</b>
<b>104</b> (2251)	8. M55	PETER, Ronald	1960	HLG 98 Wuppertal	<b>00:51:50</b>
<b>105</b> (409)	23. M45	SELBACH, Stefan	1968	Kürtener Läufertrio	<b>00:51:54</b>
<b>106</b> (619)	13. M35	KEPPLER, Markus	1979		<b>00:51:56</b>
<b>107</b> (2221)	9. M55	MOGDANS, Joachim	1958	Jahrgang 58	<b>00:51:58</b>
<b>108</b> (2310)	9. M40	SOHNS, Marc	1974		<b>00:52:18</b>
<b>109</b> (2255)	5. M60	PFITZNER, Bernd	1955		<b>00:52:23</b>
<b>110</b> (396)	10. M55	ROSSO, Mario	1960		<b>00:52:23</b>
<b>111</b> (2065)	14. M50	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	<b>00:52:31</b>
<b>112</b> (987)	11. M30	KÖPPE, Christian	1982		<b>00:52:43</b>
<b>113</b> (2092)	11. M55	GLOMBIZA, Rainer	1958	Flitzi Flitzi Kreuzkapelle	<b>00:52:49</b>
<b>114</b> (2292)	1. MJ U18	SCHMITZ, Gero	1998	Laufgruppe WG-Orca	<b>00:53:02</b>
<b>115</b> (1283)	24. M45	DAUN, Michael	1969		<b>00:53:06</b>
<b>116</b> (364)	17. M	LAUMERT, Martin	1989	RSV Staubwolke Refrath	<b>00:53:26</b>
<b>117</b> (2300)	14. M35	SCHULZ, Joachim	1977		<b>00:53:31</b>
<b>118</b> (2200)	15. M50	LEYENDECKER, Matthias	1961	SC Fortuna Köln	<b>00:53:40</b>
<b>119</b> (769)	1. MJ U20	SCHULTHEIS, Niklas	1996		<b>00:54:03</b>
<b>120</b> (316)	3. M70	BECKER, Walter	1944	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:54:05</b>
<b>121</b> (974)	18. M	HUß, Jascha	1989		<b>00:54:09</b>
<b>122</b> (977)	3. M65	STEIL, Wolfgang	1950		<b>00:54:10</b>
<b>123</b> (1155)	12. M30	BECKER, Jan Hendrik	1983		<b>00:54:19</b>
<b>124</b> (2289)	25. M45	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	<b>00:54:22</b>
<b>125</b> (969)	16. M50	REMERS, Ralf	1962	Tri Team Deesem	<b>00:54:34</b>
<b>126</b> (377)	6. M60	MISPELKAMP, Wendel	1951	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:54:42</b>
<b>127</b> (389)	15. M35	REINTZSCH, Ingo	1977	Alfterer SC	<b>00:54:45</b>
<b>128</b> (2304)	26. M45	SCHWAB, Stefan	1970		<b>00:55:00</b>
<b>129</b> (2100)	27. M45	GUZZO-FOLIARO, Franco	1967		<b>00:55:01</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>					
<b>130</b> (941)	13. M30	WILD, Dominik	1984		<b>00:55:10</b>
<b>131</b> (993)	7. M60	PETERS, Jens	1952		<b>00:55:14</b>
<b>132</b> (912)	16. M35	ALSMANN, Andreas	1977	Untereschbach	<b>00:55:24</b>
<b>133</b> (2172)	10. M40	KOTTMANN, Thorsten	1974		<b>00:55:46</b>
<b>134</b> (2053)	28. M45	CORDES, Ingo	1967		<b>00:56:25</b>
<b>135</b> (2291)	17. M50	SCHMITT, Jürgen	1963		<b>00:56:41</b>
<b>136</b> (311)	14. M30	ARNING, Jan	1982		<b>00:56:52</b>
<b>137</b> (387)	17. M35	REETZ, Sascha	1979	www.laeuft.me	<b>00:57:17</b>
<b>138</b> (337)	12. M55	GUTERMANN, Gerd W.	1957		<b>00:57:21</b>
<b>139</b> (994)	18. M35	JAMBOR, Matthias	1980		<b>00:57:45</b>
<b>140</b> (565)	19. M	BROICH, Christian	1990		<b>00:58:23</b>
<b>141</b> (2317)	3. MJ U16	STEFFAN, Martin	2000	Laufgruppe WG-Orca	<b>00:58:28</b>
<b>142</b> (997)	19. M35	ROSENBAUM, Nico	1979		<b>00:58:56</b>
<b>143</b> (2386)	20. M35	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	<b>00:59:03</b>
<b>144</b> (2316)	8. M60	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	<b>00:59:11</b>
<b>145</b> (2460)	9. M60	OHL, Heinz	1955	Ohl Family Collies	<b>00:59:22</b>
<b>146</b> (516)	15. M30	STIEGLER, Daniel	1985	LT Saaler Mühle	<b>01:00:28</b>
<b>147</b> (1173)	18. M50	PINNER, Thomas	1961	DJK Frankonia Porz	<b>01:00:44</b>
<b>148</b> (2029)	29. M45	BLASS, Frank	1967		<b>01:00:49</b>
<b>149</b> (1000)	30. M45	BORSCHBACH, Markus	1970	FHRW	<b>01:00:51</b>
<b>150</b> (172)	31. M45	BOSIO, Andreas	1968		<b>01:01:08</b>
<b>151</b> (173)	32. M45	CONRAD, Frank	1968		<b>01:01:10</b>
<b>152</b> (1266)	1. M75	BRUNNER, Ulrich	1937		<b>01:02:06</b>
<b>153</b> (498)	4. M70	HERGARTEN, Dieter	1943	ERGO sports Köln	<b>01:03:21</b>
<b>154</b> (2094)	4. M65	GRÄTER, Kurt	1948	BLACKFOOT COLOGNE	<b>01:04:00</b>
<b>155</b> (1164)	19. M50	GLAUBACH, Jürgen	1961	Team Supermaus	<b>01:05:33</b>
<b>156</b> (2229)	11. M40	MÜNCH, Daniel	1972		<b>01:06:04</b>
<b>157</b> (2315)	5. M65	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlinger See	<b>01:06:40</b>
<b>158</b> (2244)	20. M50	PAFFRATH, Ralf	1965	Aquarena Neunkirchen-Seelscheid	<b>01:07:55</b>
<b>159</b> (528)	21. M35	PUPPE, Manfred	1979	MACH3 Köln e.V.	<b>01:10:54</b>
<b>160</b> (2138)	12. M40	JACK, Daniel	1971		<b>01:11:21</b>
<b>161</b> (608)	6. M65	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	<b>01:11:56</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>MÄNNER</b>					
<b>1</b> (938)	1. gesamt	SCHMIDT, Carsten	1986	TV Refrath	<b>00:32:18</b>
<b>2</b> (921)	4. gesamt	FLADER, Moritz	1991	LG Gummersbach	<b>00:35:01</b>
<b>3</b> (976)	5. gesamt	JENSCH, Simon	1991	MACH3 Köln e.V.	<b>00:35:35</b>
<b>4</b> (435)	8. gesamt	BORNHEIM, Fabian	1988	SV Rheinbreitbach	<b>00:37:03</b>
<b>5</b> (2199)	11. gesamt	LEIENDECKER, Matthias	1986	Aachen hat Ausdauer	<b>00:37:49</b>
<b>6</b> (583)	12. gesamt	FISCHER, Jan	1991	Tri Power Rhein Sieg	<b>00:38:00</b>
<b>7</b> (2223)	18. gesamt	MOHR, Benjamin	1988	Aachen hat Ausdauer	<b>00:38:45</b>
<b>8</b> (350)	28. gesamt	JERGEN, Sebastian	1988		<b>00:40:29</b>
<b>9</b> (930)	35. gesamt	LANGWALD, Fabian	1989		<b>00:41:32</b>
<b>10</b> (995)	41. gesamt	SCHWANE, Adrien	1987	Aachen hat Ausdauer	<b>00:42:25</b>
<b>11</b> (349)	42. gesamt	HOWITZ, Michael	1986		<b>00:42:26</b>
<b>12</b> (403)	48. gesamt	SCHMITZ, Markus	1989		<b>00:43:23</b>
<b>13</b> (407)	49. gesamt	SCHRIMPF, Florian	1988		<b>00:43:24</b>
<b>14</b> (2236)	53. gesamt	NICKLICH, Philipp	1991	Organspende rettet Leben!	<b>00:43:52</b>
<b>15</b> (233)	73. gesamt	RIECKHOFF, Julius	1991		<b>00:45:49</b>
<b>16</b> (989)	80. gesamt	BLATZHEIM, Marko	1989	Aachen hat Ausdauer	<b>00:46:23</b>
<b>17</b> (364)	153. gesamt	LAUMERT, Martin	1989	RSV Staubwolke Refrath	<b>00:53:26</b>
<b>18</b> (974)	159. gesamt	HUß, Jascha	1989		<b>00:54:09</b>
<b>19</b> (565)	192. gesamt	BROICH, Christian	1990		<b>00:58:23</b>
<b>JUNIOREN U23</b>					
<b>1</b> (253)	50. gesamt	MAURER, Sam	1995	TFG 1878 Köln-Nippes	<b>00:43:28</b>
<b>2</b> (933)	79. gesamt	ALI ABALI, Mohammed	1994	LT Graftschaft	<b>00:46:21</b>
<b>3</b> (400)	93. gesamt	SCHIAVO, Pietro Alfonso	1993		<b>00:47:31</b>
<b>4</b> (2253)	106. gesamt	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	<b>00:49:18</b>
<b>SENIOREN M30</b>					
<b>1</b> (2357)	2. gesamt	WESTERHAUSEN, Thomas	1984	LAZ Puma Rhein-Sieg	<b>00:34:57</b>
<b>2</b> (939)	3. gesamt	LEWANZIK, Heiko	1981	Trispeed Marienfeld	<b>00:34:58</b>
<b>3</b> (2018)	6. gesamt	BENDER, Dennis	1982	ASV Köln Triathlon	<b>00:36:24</b>
<b>4</b> (2421)	10. gesamt	PÜSCHEL, Kai	1982	ASV Köln Triathlon	<b>00:37:28</b>
<b>5</b> (988)	27. gesamt	DÖRNBACH, Keke	1985		<b>00:40:27</b>
<b>6</b> (937)	43. gesamt	SENKYR, Martin	1981	Tri-Power Rhein Sieg	<b>00:42:28</b>
<b>7</b> (2303)	61. gesamt	SCHUSTER, Fabian	1982		<b>00:44:33</b>
<b>8</b> (420)	62. gesamt	TOSA, Kenji	1983		<b>00:44:40</b>
<b>9</b> (845)	64. gesamt	HEBENSTREIT, Heiko	1984		<b>00:45:06</b>
<b>10</b> (304)	128. gesamt	MICHALSKI, Harm	1984		<b>00:51:34</b>
<b>11</b> (987)	145. gesamt	KÖPPE, Christian	1982		<b>00:52:43</b>
<b>12</b> (1155)	161. gesamt	BECKER, Jan Hendrik	1983		<b>00:54:19</b>
<b>13</b> (941)	170. gesamt	WILD, Dominik	1984		<b>00:55:10</b>
<b>14</b> (311)	181. gesamt	ARNING, Jan	1982		<b>00:56:52</b>
<b>15</b> (516)	208. gesamt	STIEGLER, Daniel	1985	LT Saaler Mühle	<b>01:00:28</b>
<b>SENIOREN M35</b>					



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>SENIOREN M35</b>					
<b>1</b> (374)	14. gesamt	MARTINEZ, Guilberth	1977	SSF Bonn Triathlon	<b>00:38:19</b>
<b>2</b> (319)	21. gesamt	BLAESER, Veit	1980	KTT01	<b>00:39:09</b>
<b>3</b> (820)	24. gesamt	ROTH, Andreas	1976	ASV Köln	<b>00:40:08</b>
<b>4</b> (2073)	34. gesamt	EßER, André	1976	TV Refrath	<b>00:41:26</b>
<b>5</b> (2353)	36. gesamt	WEIß, Gerrit	1976		<b>00:41:53</b>
<b>6</b> (2297)	47. gesamt	SCHNEIDER, Marco	1978	LSM Libur	<b>00:43:09</b>
<b>7</b> (2122)	60. gesamt	HOCHKÖPPER, Oliver	1980	Team Luftwaffe	<b>00:44:26</b>
<b>8</b> (960)	82. gesamt	SOLECKI, Martin	1980		<b>00:46:33</b>
<b>9</b> (372)	84. gesamt	MÄNNERSDÖRFER, Markus	1980		<b>00:46:49</b>
<b>10</b> (291)	96. gesamt	REINARTZ, Michael	1977	GVG Laufteam	<b>00:48:28</b>
<b>11</b> (1233)	97. gesamt	SCHIERHOLZ, Michael	1980	Laufgruppe WG-Orca	<b>00:48:40</b>
<b>12</b> (2343)	100. gesamt	VOLMER, Martin	1977		<b>00:48:54</b>
<b>13</b> (619)	135. gesamt	KEPPLER, Markus	1979		<b>00:51:56</b>
<b>14</b> (2300)	154. gesamt	SCHULZ, Joachim	1977		<b>00:53:31</b>
<b>15</b> (389)	166. gesamt	REINTZSCH, Ingo	1977	Alfterer SC	<b>00:54:45</b>
<b>16</b> (912)	172. gesamt	ALSMANN, Andreas	1977	Untereschbach	<b>00:55:24</b>
<b>17</b> (387)	182. gesamt	REETZ, Sascha	1979	www.laeuft.me	<b>00:57:17</b>
<b>18</b> (994)	187. gesamt	JAMBOR, Matthias	1980		<b>00:57:45</b>
<b>19</b> (997)	196. gesamt	ROSENBAUM, Nico	1979		<b>00:58:56</b>
<b>20</b> (2386)	198. gesamt	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	<b>00:59:03</b>
<b>21</b> (528)	239. gesamt	PUPPE, Manfred	1979	MACH3 Köln e.V.	<b>01:10:54</b>
<b>SENIOREN M40</b>					
<b>1</b> (944)	22. gesamt	MITZSCHKE, Christian	1975		<b>00:39:19</b>
<b>2</b> (333)	39. gesamt	FAßBENDER, Christian	1972	ASV Köln Triathlon	<b>00:42:18</b>
<b>3</b> (2032)	44. gesamt	BRANG, Michael	1971	LT Graftschaft	<b>00:42:28</b>
<b>4</b> (330)	55. gesamt	DUBIEL, Jaroslaw	1971		<b>00:44:18</b>
<b>5</b> (406)	74. gesamt	SCHREINER, Jan	1975	1. FC Plautze 04	<b>00:45:56</b>
<b>6</b> (378)	92. gesamt	MÜHLNIKEL, Oliver	1971		<b>00:47:28</b>
<b>7</b> (2198)	108. gesamt	LECHELT, Stefan	1975	Runtastic Laufgruppe	<b>00:49:19</b>
<b>8</b> (2272)	116. gesamt	RÜFFLER, Andreas	1971	DLRG Wipperfürth	<b>00:50:02</b>
<b>9</b> (2310)	138. gesamt	SOHNS, Marc	1974		<b>00:52:18</b>
<b>10</b> (2172)	174. gesamt	KOTTMANN, Thorsten	1974		<b>00:55:46</b>
<b>11</b> (2229)	231. gesamt	MÜNCH, Daniel	1972		<b>01:06:04</b>
<b>12</b> (2138)	240. gesamt	JACK, Daniel	1971		<b>01:11:21</b>
<b>SENIOREN M45</b>					
<b>1</b> (2295)	7. gesamt	SCHNEIDER, Norbert	1968	Laufsport Bunert - Der Kölner Laufla	<b>00:36:28</b>
<b>2</b> (264)	13. gesamt	STOJIC, Rolf	1968	Deutsche Post NL Köln West	<b>00:38:12</b>
<b>3</b> (395)	20. gesamt	RÖSLER, Denis	1970	25MINUTES Köln	<b>00:39:01</b>
<b>4</b> (2182)	23. gesamt	KUDINOV, Alexander	1968	LG Hückeswagen	<b>00:39:41</b>
<b>5</b> (936)	25. gesamt	HOßBACH, Markus	1969	Tri Power Rhein Sieg	<b>00:40:13</b>
<b>6</b> (1175)	30. gesamt	SALMON, Heiko	1966	TUS Mechernich 1897	<b>00:40:38</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>SENIOREN M45</b>					
<b>7</b> (549)	31. gesamt	HARTMANN, Frederik	1968	TV Refrath	<b>00:40:47</b>
<b>8</b> (2228)	46. gesamt	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafenschaft	<b>00:42:53</b>
<b>9</b> (978)	51. gesamt	KÖNIGS, Ralf	1968	ASV Köln Triathlon	<b>00:43:29</b>
<b>10</b> (964)	56. gesamt	JANKOWSKY, Roland	1968		<b>00:44:19</b>
<b>11</b> (2237)	57. gesamt	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		<b>00:44:21</b>
<b>12</b> (972)	68. gesamt	DREESBACH, Rudolf	1966	LT Siebengebirge	<b>00:45:22</b>
<b>13</b> (932)	70. gesamt	ZWICKERT, Patrick	1968	Lavakraft	<b>00:45:41</b>
<b>14</b> (914)	78. gesamt	DANIELOWSKI, Karsten	1970	SSF Bonn	<b>00:46:20</b>
<b>15</b> (2341)	85. gesamt	VOGEL, Jörg	1969		<b>00:46:57</b>
<b>16</b> (979)	90. gesamt	HELLMANN, Michael	1967	76 runergy Laufteam	<b>00:47:19</b>
<b>17</b> (309)	95. gesamt	ACKERMANN, Sebastian	1966		<b>00:48:20</b>
<b>18</b> (2254)	107. gesamt	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	<b>00:49:18</b>
<b>19</b> (2288)	113. gesamt	SCHMIDT, Michael	1968	Team Erdinger Alkoholfrei	<b>00:49:55</b>
<b>20</b> (157)	115. gesamt	KOCH, Frank	1966	ISI Fitniss	<b>00:50:01</b>
<b>21</b> (2246)	119. gesamt	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	<b>00:50:49</b>
<b>22</b> (2070)	121. gesamt	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	<b>00:50:53</b>
<b>23</b> (409)	133. gesamt	SELBACH, Stefan	1968	Kürtener Läufertrio	<b>00:51:54</b>
<b>24</b> (1283)	152. gesamt	DAUN, Michael	1969		<b>00:53:06</b>
<b>25</b> (2289)	163. gesamt	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	<b>00:54:22</b>
<b>26</b> (2304)	168. gesamt	SCHWAB, Stefan	1970		<b>00:55:00</b>
<b>27</b> (2100)	169. gesamt	GUZZO-FOLIARO, Franco	1967		<b>00:55:01</b>
<b>28</b> (2053)	175. gesamt	CORDES, Ingo	1967		<b>00:56:25</b>
<b>29</b> (2029)	211. gesamt	BLASS, Frank	1967		<b>01:00:49</b>
<b>30</b> (1000)	212. gesamt	BORSCHBACH, Markus	1970	FHRW	<b>01:00:51</b>
<b>31</b> (172)	215. gesamt	BOSIO, Andreas	1968		<b>01:01:08</b>
<b>32</b> (173)	216. gesamt	CONRAD, Frank	1968		<b>01:01:10</b>
<b>SENIOREN M50</b>					
<b>1</b> (2409)	16. gesamt	ENGELBRACHT, Frank	1965	Schwelmer Jungs	<b>00:38:29</b>
<b>2</b> (940)	26. gesamt	GRUNEWALD, Ralf	1965	TV Rodenkirchen	<b>00:40:26</b>
<b>3</b> (959)	32. gesamt	GHANEM, Achim	1964	Tod im Maisfeld	<b>00:41:06</b>
<b>4</b> (2410)	52. gesamt	GLOMB, Bodo	1963		<b>00:43:36</b>
<b>5</b> (338)	58. gesamt	HAGEDORN, Volker	1965	Augathonis Hannover	<b>00:44:25</b>
<b>6</b> (934)	59. gesamt	BÄKER, Thomas	1964		<b>00:44:25</b>
<b>7</b> (990)	63. gesamt	FEULBACH, Frank	1965		<b>00:45:01</b>
<b>8</b> (353)	69. gesamt	KAISER, Stefan	1963	TSV Bayer 04 Leverkusen Triathlon	<b>00:45:36</b>
<b>9</b> (992)	86. gesamt	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	<b>00:47:12</b>
<b>10</b> (967)	87. gesamt	LEONHARDT, Thomas	1965	Laufmonster	<b>00:47:13</b>
<b>11</b> (168)	88. gesamt	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	<b>00:47:15</b>
<b>12</b> (986)	99. gesamt	THEME, Dieter	1964	TuS Köln rrh	<b>00:48:50</b>
<b>13</b> (418)	126. gesamt	SÜNDERMANN, Frank	1965	F&S Forever	<b>00:51:24</b>
<b>14</b> (2065)	142. gesamt	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	<b>00:52:31</b>
<b>15</b> (2200)	155. gesamt	LEYENDECKER, Matthias	1961	SC Fortuna Köln	<b>00:53:40</b>



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>SENIOREN M50</b>					
16 (969)	164. gesamt	REMERS, Ralf	1962	Tri Team Deesem	00:54:34
17 (2291)	178. gesamt	SCHMITT, Jürgen	1963		00:56:41
18 (1173)	210. gesamt	PINNER, Thomas	1961	DJK Frankonia Porz	01:00:44
19 (1164)	230. gesamt	GLAUBACH, Jürgen	1961	Team Supermaus	01:05:33
20 (2244)	236. gesamt	PAFFRATH, Ralf	1965	Aquarena Neunkirchen-Seelscheid	01:07:55
<b>SENIOREN M55</b>					
1 (956)	9. gesamt	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	00:37:21
2 (917)	19. gesamt	RAATZ, Hans	1956	LG Gummersbach	00:38:48
3 (2068)	38. gesamt	DONATH, Aurelius	1958		00:42:02
4 (2158)	40. gesamt	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	00:42:22
5 (975)	76. gesamt	JENSCH, Frank	1956	Einhorn	00:46:11
6 (2440)	94. gesamt	EIDMANN, Volker	1960		00:48:07
7 (271)	129. gesamt	TILLMANN, Detlef	1958	TUS Mechernich 1897 e.v.	00:51:46
8 (2251)	132. gesamt	PETER, Ronald	1960	HLG 98 Wuppertal	00:51:50
9 (2221)	136. gesamt	MOGDANS, Joachim	1958	Jahrgang 58	00:51:58
10 (396)	140. gesamt	ROSSO, Mario	1960		00:52:23
11 (2092)	148. gesamt	GLOMBIZA, Rainer	1958	Flitzi Flitzi Kreuzkapelle	00:52:49
12 (337)	183. gesamt	GUTERMANN, Gerd W.	1957		00:57:21
<b>SENIOREN M60</b>					
1 (943)	54. gesamt	ISBANER, Wolfgang	1954	TSV Bayer 04 Leverkusen	00:44:06
2 (1293)	75. gesamt	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	00:46:09
3 (2211)	81. gesamt	MAURER, Franz	1955	LT Graftschaft	00:46:26
4 (433)	127. gesamt	BLEIBAUM, Ernesto	1952	LT Schneewittchen	00:51:25
5 (2255)	139. gesamt	PFITZNER, Bernd	1955		00:52:23
6 (377)	165. gesamt	MISPELKAMP, Wendel	1951	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	00:54:42
7 (993)	171. gesamt	PETERS, Jens	1952		00:55:14
8 (2316)	199. gesamt	STÄNDER, Roland	1952	Laufftreff Fühlinger See	00:59:11
9 (2460)	200. gesamt	OHL, Heinz	1955	Ohl Family Collies	00:59:22
<b>SENIOREN M65</b>					
1 (606)	105. gesamt	KERSTING, Friedel	1950		00:49:17
2 (2276)	130. gesamt	RUNGE, Günther	1947	VfL Engelskirchen	00:51:49
3 (977)	160. gesamt	STEIL, Wolfgang	1950		00:54:10
4 (2094)	224. gesamt	GRÄTER, Kurt	1948	BLACKFOOT COLOGNE	01:04:00
5 (2315)	235. gesamt	STÄNDER, Gerhard	1950	Laufftreff Fühlinger See	01:06:40
6 (608)	241. gesamt	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	01:11:56
<b>SENIOREN M70</b>					
1 (925)	117. gesamt	VON HARLESSEM, Klaus	1945	Realschule im Hasental	00:50:05
2 (2451)	123. gesamt	KOGLIN, Bodo	1943		00:51:02
3 (316)	157. gesamt	BECKER, Walter	1944	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	00:54:05
4 (498)	221. gesamt	HERGARTEN, Dieter	1943	ERGO sports Köln	01:03:21





## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>SENIOREN M75</b>					
1 (1266)	220. gesamt	BRUNNER, Ulrich	1937		01:02:06
<b>SENIOREN M80</b>					
1 (331)	122. gesamt	EHLERS, Wilhelm	1935	Alfterer SC	00:50:56
<b>MÄNNL. JUGEND U16</b>					
1 (946)	66. gesamt	MESSING, Marcel	2001	LC Weilerswist	00:45:10
2 (2112)	98. gesamt	HERGARTEN, Justin	2001	Laufgruppe WG-Orca	00:48:41
3 (2317)	194. gesamt	STEFFAN, Martin	2000	Laufgruppe WG-Orca	00:58:28
<b>MÄNNL. JUGEND U18</b>					
1 (2292)	149. gesamt	SCHMITZ, Gero	1998	Laufgruppe WG-Orca	00:53:02
<b>MÄNNL. JUGEND U20</b>					
1 (769)	156. gesamt	SCHULTHEIS, Niklas	1996		00:54:03
<b>FRAUEN</b>					
1 (363)	17. gesamt	KÜMPERS, Julia	1992	SSF Bonn	00:38:41
2 (344)	125. gesamt	HENK, Sandra	1986	F&S Forever	00:51:24
3 (411)	158. gesamt	SOMMER, Lena	1992		00:54:07
4 (2145)	197. gesamt	KARES, Désirée	1992		00:58:57
5 (2240)	201. gesamt	NOWACK, Nadine	1986	SG Köln Worringen	00:59:26
6 (931)	207. gesamt	SCHMENN, Vanessa	1988	LT Saaler Mühle	01:00:27
7 (955)	218. gesamt	DROSZEZ, Anna	1991		01:01:31
<b>JUNIORINNEN U23</b>					
1 (334)	71. gesamt	FURDEK, Julia	1995		00:45:47
2 (416)	72. gesamt	STERCK, Melissa	1995		00:45:48
3 (954)	141. gesamt	RÜTTGER, Katharina	1993		00:52:25
<b>SENIORINNEN W30</b>					
1 (981)	15. gesamt	BASTEN, Irene	1984	Aachener TG/ ASICS Frontrunner	00:38:28
2 (2243)	37. gesamt	OTTEN, Sylvia	1981	Laufsport Bunert - Der Kölner Laufla	00:41:58
3 (2405)	45. gesamt	BLÖMEN, Jeanette	1983		00:42:30
4 (996)	65. gesamt	BLANZ, Sandra	1983		00:45:07
5 (622)	103. gesamt	EICHHORN, Nadine	1981	SVBG Bergisch Gladbach	00:49:07
6 (432)	110. gesamt	BERGHAUS, Marion	1985		00:49:33
7 (873)	114. gesamt	MEIER, Christin	1983		00:50:00
8 (2156)	167. gesamt	KIND, Verena	1982	Colinians Cologne	00:54:57
9 (254)	173. gesamt	SCHRUFF, Sara	1984	Team Steinberg Consulting	00:55:29
10 (193)	176. gesamt	KERNCHEN, Sabrina	1981	MACH3 Köln e.V.	00:56:27
11 (209)	214. gesamt	ZIMMERMANN, Jessica	1984		01:00:57
<b>SENIORINNEN W35</b>					



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT
<b>SENIORINNEN W35</b>					
1 (328)	124. gesamt	DOMEIER, Svenja	1977	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	00:51:05
2 (2074)	177. gesamt	EßER, Andrea	1978		00:56:34
3 (638)	186. gesamt	JAMBOR, Elisabeth	1978		00:57:43
4 (961)	202. gesamt	KHOSHNEVISAN, Daniela	1979	LT Hennef/Sieg	00:59:28
5 (2007)	213. gesamt	BALZER, Christine	1980		01:00:57
6 (2060)	217. gesamt	DIEDENHOFEN, Nadine	1976	Polizei Köln	01:01:19
7 (567)	219. gesamt	BREER, Sandra	1976		01:02:04
8 (335)	242. gesamt	GALESIC-WIRKES, Esther	1977		01:12:08
<b>SENIORINNEN W40</b>					
1 (237)	33. gesamt	ROCHE, Liz	1973		00:41:22
2 (361)	111. gesamt	KOZYRSKA, Agnes	1972		00:49:46
3 (325)	112. gesamt	CASPERS, Alexandra	1972	PSV Bonn Triathlon	00:49:54
4 (607)	118. gesamt	FEIGE, Claudia	1972	TV Refrath	00:50:08
5 (763)	120. gesamt	KRISCHKE, Thekla	1971		00:50:53
6 (2056)	144. gesamt	DAHL-KLEMS, Kerstin	1974		00:52:34
7 (2123)	146. gesamt	HOFFMANN, Nicole	1973		00:52:43
8 (2037)	162. gesamt	BREDOW, Tanja	1972		00:54:21
9 (2241)	184. gesamt	OFFERMANN, Tanja	1972	LT Saaler Mühle	00:57:32
10 (2047)	189. gesamt	CARL, Gaby	1972		00:58:01
11 (971)	195. gesamt	BERSE, Sonja	1973	LT Hennef/Sieg	00:58:49
12 (447)	227. gesamt	HUSS, Claudia	1971	TuS Köln rrh	01:04:56
13 (167)	228. gesamt	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	01:05:03
14 (188)	243. gesamt	HANSEN, Meike	1971		01:18:26
15 (332)	245. gesamt	EIDT, Marion	1971	Kürtener Läufertrio	01:23:35
<b>SENIORINNEN W45</b>					
1 (945)	29. gesamt	GÖRTZ, Beate	1969	ASV Köln Triathlon	00:40:37
2 (1280)	77. gesamt	HIERSEMANN, Stefanie	1969		00:46:18
3 (958)	83. gesamt	FISCHER, Katja	1968		00:46:48
4 (2261)	89. gesamt	PRESCHA, Kristiane	1967	TriCologne	00:47:15
5 (569)	91. gesamt	KÜTTNER, Christiane	1967	Laufmonster	00:47:22
6 (911)	104. gesamt	DEML, Claudia	1968	TuS 82 Opladen	00:49:11
7 (624)	137. gesamt	BÖCKENFELD, Brita	1967		00:52:14
8 (572)	143. gesamt	SCHRÖTER, Swetlana	1968	Selbstläufer SV Altenahr	00:52:33
9 (942)	147. gesamt	HÖRNEMANN, Sabine	1967	2 exercise	00:52:47
10 (2346)	150. gesamt	WAGNER, Ellen	1968		00:53:05
11 (623)	151. gesamt	EGGERS, Marion	1973		00:53:06
12 (1286)	193. gesamt	DAUN, Sabina	1970		00:58:27
13 (2016)	205. gesamt	BENATIA, Brigitte	1966	Flitzi Flitzi Kreuzkapelle	00:59:50
14 (401)	222. gesamt	SCHMIDGEN, Dagmar	1967	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	01:03:31
15 (2102)	246. gesamt	HALLEN, Ute	1967		01:23:36
<b>SENIORINNEN W50</b>					



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

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

RG (STNR)	RG GES	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	ZEIT	
<b>SENIORINNEN W50</b>						
<b>1</b>	(385)	102. gesamt	PFEIL-BONNIN, Beate	1961	PSV Bonn Triathlon	<b>00:49:05</b>
<b>2</b>	(984)	109. gesamt	SCHULZ, Anja	1963	SV Bergisch Gladbach 1920/71	<b>00:49:31</b>
<b>3</b>	(2264)	131. gesamt	RAMB, Birgit	1961		<b>00:51:49</b>
<b>4</b>	(393)	134. gesamt	RONGE, Iris	1962	Augathonis Hannover	<b>00:51:55</b>
<b>5</b>	(249)	179. gesamt	SCHMITZ, Claudia	1964	Team Steinberg Consulting	<b>00:56:45</b>
<b>6</b>	(929)	180. gesamt	FRANZEN, Manuela	1963	LT Graftschaft	<b>00:56:47</b>
<b>7</b>	(2417)	185. gesamt	MÖLLER, Geli	1964	LSH Elsdorf	<b>00:57:42</b>
<b>8</b>	(2389)	190. gesamt	KOHL, Helga	1964	ERGO sports Köln	<b>00:58:04</b>
<b>9</b>	(2384)	204. gesamt	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO sports Köln	<b>00:59:45</b>
<b>10</b>	(2369)	223. gesamt	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	<b>01:03:35</b>
<b>11</b>	(985)	226. gesamt	THIEME, Ursula	1964	TuS Köln rrrh	<b>01:04:28</b>
<b>12</b>	(1157)	229. gesamt	BONNI, Sabine	1963	Team Supermaus	<b>01:05:32</b>
<b>13</b>	(292)	244. gesamt	RÖDEL, Antje	1965		<b>01:18:28</b>
<b>SENIORINNEN W55</b>						
<b>1</b>	(2051)	101. gesamt	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	<b>00:49:04</b>
<b>2</b>	(362)	188. gesamt	KRUSE, Anne	1959	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:57:53</b>
<b>3</b>	(404)	191. gesamt	SCHNITZLER, Patricia	1959	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	<b>00:58:06</b>
<b>4</b>	(2101)	203. gesamt	HAHS, Eveline	1958	LT Hennef/Sieg	<b>00:59:28</b>
<b>5</b>	(2239)	206. gesamt	NOBEN, Simone	1959	ISI-RUNNER	<b>01:00:17</b>
<b>6</b>	(2169)	238. gesamt	KÖPPE, Christa	1960	NordDünnwald	<b>01:09:26</b>
<b>SENIORINNEN W60</b>						
<b>1</b>	(2362)	67. gesamt	WILBRAND, Ulrike	1955	LG Südsauerland	<b>00:45:15</b>
<b>2</b>	(968)	225. gesamt	SCHULZE, Bärbel	1951	TV 08 Lohmar	<b>01:04:14</b>
<b>3</b>	(392)	232. gesamt	ROHRMOSER, Eva-maria	1954	Laufmariechen Köln	<b>01:06:07</b>
<b>SENIORINNEN W65</b>						
<b>1</b>	(2363)	237. gesamt	WILCZEK, Eva	1946	BSG Hilden	<b>01:09:11</b>
<b>WEIBL. JUGEND U14</b>						
<b>1</b>	(2042)	234. gesamt	BROCKHOFF, Sophia	2002	Team Erdinger Alkoholfrei	<b>01:06:18</b>
<b>WEIBL. JUGEND U18</b>						
<b>1</b>	(2041)	233. gesamt	BROCKHOFF, Franziska	1998	SSV Pfaffenheck	<b>01:06:17</b>
<b>WEIBL. JUGEND U20</b>						
<b>1</b>	(196)	209. gesamt	PINNER, Kathrin	1997	DJK Frankonia Porz	<b>01:00:42</b>



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) MANNSCHAFTSWERTUNG

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	ALTERSKLASSE	ZEIT
<b>1</b>	<b>ASV Köln Triathlon</b>			<b>01:54:29</b>
(2018)	BENDER, Dennis	1982	Senioren M30	00:36:24
(2421)	PÜSCHEL, Kai	1982	Senioren M30	00:37:28
(945)	GÖRTZ, Beate	1969	Seniorinnen W45	00:40:37
<b>2</b>	<b>TV Refrath</b>			<b>01:54:31</b>
(938)	SCHMIDT, Carsten	1986	Männer	00:32:18
(549)	HARTMANN, Frederik	1968	Senioren M45	00:40:47
(2073)	EßER, André	1976	Senioren M35	00:41:26
<b>3</b>	<b>Aachen hat Ausdauer</b>			<b>01:58:59</b>
(2199)	LEIENDECKER, Matthias	1986	Männer	00:37:49
(2223)	MOHR, Benjamin	1988	Männer	00:38:45
(995)	SCHWANE, Adrien	1987	Männer	00:42:25
<b>4</b>	<b>LT Graftschaft</b>			<b>02:11:42</b>
(2032)	BRANG, Michael	1971	Senioren M40	00:42:28
(2228)	MÜLLER, Josef	1968	Senioren M45	00:42:53
(933)	ALI ABALI, Mohammed	1994	Junioren U23	00:46:21
<b>5</b>	<b>LC Weilerswist</b>			<b>02:21:40</b>
(946)	MESSING, Marcel	2001	männl. Jugend U16	00:45:10
(992)	UNGER, Stefan	1962	Senioren M50	00:47:12
(2253)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	Junioren U23	00:49:18
<b>6</b>	<b>Laufgruppe WG-Orca</b>			<b>02:30:23</b>
(1233)	SCHIERHOLZ, Michael	1980	Senioren M35	00:48:40
(2112)	HERGARTEN, Justin	2001	männl. Jugend U16	00:48:41
(2292)	SCHMITZ, Gero	1998	männl. Jugend U18	00:53:02
<b>7</b>	<b>LLG 80 Nordpark Köln e.V.</b>			<b>02:39:52</b>
(328)	DOMEIERS, Svenja	1977	Seniorinnen W35	00:51:05
(316)	BECKER, Walter	1944	Senioren M70	00:54:05
(377)	MISPELKAMP, Wendel	1951	Senioren M60	00:54:42
<b>8</b>	<b>MACH3 Köln e.V.</b>			<b>02:42:56</b>
(976)	JENSCH, Simon	1991	Männer	00:35:35
(193)	KERNCHEN, Sabrina	1981	Seniorinnen W30	00:56:27
(528)	PUPPE, Manfred	1979	Senioren M35	01:10:54
<b>9</b>	<b>Cologne Allblacks</b>			<b>02:43:11</b>
(168)	HANSEN, Christoph	1965	Senioren M50	00:47:15
(2070)	DRESBACH, Frank	1967	Senioren M45	00:50:53
(167)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Seniorinnen W40	01:05:03
<b>10</b>	<b>Team Erdinger Alkoholfrei</b>			<b>02:48:44</b>
(2288)	SCHMIDT, Michael	1968	Senioren M45	00:49:55



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (10 KM)** MANNSCHAFTSWERTUNG

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	ALTERSKLASSE	ZEIT
(2065)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Senioren M50	00:52:31
(2042)	BROCKHOFF, Sophia	2002	weibl. Jugend U14	01:06:18
<b>11</b>	<b>ERGO sports Köln</b>			<b>02:56:52</b>
(2389)	KOHL, Helga	1964	Seniorinnen W50	00:58:04
(2386)	BOTT, Alexander	1976	Senioren M35	00:59:03
(2384)	SONNTAG, Ursula	1962	Seniorinnen W50	00:59:45
<b>12</b>	<b>LT Hennef/Sieg</b>			<b>02:57:45</b>
(971)	BERSE, Sonja	1973	Seniorinnen W40	00:58:49
(2101)	HAHS, Eveline	1958	Seniorinnen W55	00:59:28
(961)	KHOSHNEVISAN, Daniela	1979	Seniorinnen W35	00:59:28
<b>13</b>	<b>TuS Köln rrh</b>			<b>02:58:14</b>
(986)	THEME, Dieter	1964	Senioren M50	00:48:50
(985)	THIEME, Ursula	1964	Seniorinnen W50	01:04:28
(447)	HUSS, Claudia	1971	Seniorinnen W40	01:04:56
<b>14</b>	<b>LT Saaler Mühle</b>			<b>02:58:27</b>
(2241)	OFFERMANN, Tanja	1972	Seniorinnen W40	00:57:32
(931)	SCHMENN, Vanessa	1988	Frauen	01:00:27
(516)	STIEGLER, Daniel	1985	Senioren M30	01:00:28
<b>15</b>	<b>LLG 80 Nordpark Köln e.V. 2</b>			<b>02:59:30</b>
(362)	KRUSE, Anne	1959	Seniorinnen W55	00:57:53
(404)	SCHNITZLER, Patricia	1959	Seniorinnen W55	00:58:06
(401)	SCHMIDGEN, Dagmar	1967	Seniorinnen W45	01:03:31



### 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

#### LAUF (10 KM) MANNSCHAFTSWERTUNG NACH GESCHLECHT (DLV)

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	ALTERSKLASSE	ZEIT
<b>1</b>	<b>TV Refrath</b>			<b>01:54:31</b>
(938)	SCHMIDT, Carsten	1986	Männer	00:32:18
(549)	HARTMANN, Frederik	1968	Senioren M45	00:40:47
(2073)	EßER, André	1976	Senioren M35	00:41:26
<b>1</b>	<b>LLG 80 Nordpark Köln e.V.</b>			<b>02:47:04</b>
(328)	DOMEIER, Svenja	1977	Seniorinnen W35	00:51:05
(362)	KRUSE, Anne	1959	Seniorinnen W55	00:57:53
(404)	SCHNITZLER, Patricia	1959	Seniorinnen W55	00:58:06
<b>2</b>	<b>ASV Köln Triathlon</b>			<b>01:56:10</b>
(2018)	BENDER, Dennis	1982	Senioren M30	00:36:24
(2421)	PÜSCHEL, Kai	1982	Senioren M30	00:37:28
(333)	FAßBENDER, Christian	1972	Senioren M40	00:42:18
<b>2</b>	<b>LT Hennef/Sieg</b>			<b>02:57:45</b>
(971)	BERSE, Sonja	1973	Seniorinnen W40	00:58:49
(2101)	HAHS, Eveline	1958	Seniorinnen W55	00:59:28
(961)	KHOSHNEVISAN, Daniela	1979	Seniorinnen W35	00:59:28
<b>3</b>	<b>Aachen hat Ausdauer</b>			<b>01:58:59</b>
(2199)	LEIENDECKER, Matthias	1986	Männer	00:37:49
(2223)	MOHR, Benjamin	1988	Männer	00:38:45
(995)	SCHWANE, Adrien	1987	Männer	00:42:25
<b>3</b>	<b>ERGO sports Köln</b>			<b>03:01:24</b>
(2389)	KOHL, Helga	1964	Seniorinnen W50	00:58:04
(2384)	SONNTAG, Ursula	1962	Seniorinnen W50	00:59:45
(2369)	WOLF, Petra	1965	Seniorinnen W50	01:03:35
<b>4</b>	<b>LT Grafschaft</b>			<b>02:11:42</b>
(2032)	BRANG, Michael	1971	Senioren M40	00:42:28
(2228)	MÜLLER, Josef	1968	Senioren M45	00:42:53
(933)	ALI ABALI, Mohammed	1994	Junioren U23	00:46:21
<b>5</b>	<b>LC Weilerswist</b>			<b>02:21:40</b>
(946)	MESSING, Marcel	2001	männl. Jugend U16	00:45:10
(992)	UNGER, Stefan	1962	Senioren M50	00:47:12
(2253)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	Junioren U23	00:49:18
<b>6</b>	<b>Laufgruppe WG-Orca</b>			<b>02:30:23</b>
(1233)	SCHIERHOLZ, Michael	1980	Senioren M35	00:48:40
(2112)	HERGARTEN, Justin	2001	männl. Jugend U16	00:48:41
(2292)	SCHMITZ, Gero	1998	männl. Jugend U18	00:53:02
<b>7</b>	<b>Cologne Allblacks</b>			<b>02:50:04</b>
(168)	HANSEN, Christoph	1965	Senioren M50	00:47:15



## 3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

### **LAUF (10 KM)** MANNSCHAFTSWERTUNG NACH GESCHLECHT (DLV)

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	ALTERSKLASSE	ZEIT
(2070)	DRESBACH, Frank	1967	Senioren M45	00:50:53
(608)	FEIGE, Manfred	1947	Senioren M65	01:11:56