



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
1 (2039)	BREUNUNG, Dirk	1976	Team Erdinger Alkoholfrei	0:35:22	0:54:07	1:19:22	02:48:51
2 (2262)	PÜTZ, David	1993		0:39:22	0:55:52	1:19:19	02:54:33
3 (170)	KNAUF, Albert	1964		0:40:21	0:57:33	1:22:09	03:00:03
4 (2144)	KANNAPINN, Daniel	1968	Selbstläufer SV Altenahr	0:38:29	0:59:05	1:23:52	03:01:26
5 (615)	ARENZ, Jens	1969	TEAM C	0:38:47	0:59:14	1:24:41	03:02:42
6 (2275)	RUHNKE, Robert	1958	Höhenkonzepte Uta Oehl	0:40:17	0:59:10	1:25:02	03:04:29
7 (2259)	PLOEGER, Peter	1971	Pulheimer SC	0:40:22	0:59:11	1:25:04	03:04:37
8 (2095)	GREWE, Marc	1971	Union Biesfeld Triathlon	0:40:05	1:00:34	1:24:07	03:04:46
9 (2439)	DUDLEY, Richard	1961	LG Donatus Erftstadt	0:41:32	1:00:25	1:26:31	03:08:28
10 (2036)	BRÄUTIGAM, Dr. Claus	1969	TFG 1878 Köln-Nippes	0:41:27	1:00:09	1:27:20	03:08:56
11 (2415)	MAUTER, Jörg	1965	Wiehltaler LC	0:40:42	1:01:40	1:27:23	03:09:45
12 (2132)	HUNOLD, Maximilian	1989		0:41:22	1:01:09	1:28:48	03:11:19
13 (2207)	MÄDJE, Ingo	1963	Union Biesfeld Triathlon	0:41:39	1:02:11	1:28:02	03:11:52
14 (2232)	NEIS, Markus	1967		0:43:43	1:01:45	1:28:33	03:14:01
15 (2139)	JAHNKE, Luca	1993		0:40:53	1:02:12	1:31:05	03:14:10
16 (2359)	WICHMANN, Thomas	1967	Lauftreff Köln Süd	0:43:04	1:03:27	1:27:57	03:14:28
17 (2049)	CHRISTEN, Peter	1964	Kölner Ausdauer- u. Laufsch	0:42:22	1:02:59	1:29:22	03:14:43
18 (2187)	KULLE, Marcus	1972	SV AXA Köln	0:42:44	1:02:49	1:30:30	03:16:03
19 (2256)	PFOLK, Dieter	1963	Laufzentrum Martinstraße	0:43:00	1:03:45	1:30:18	03:17:03
20 (557)	NIELSEN, Jens	1968		0:43:07	1:03:56	1:30:11	03:17:14
21 (2021)	BERGRATH, Markus	1976	Moritzebilly	0:42:48	1:03:48	1:31:07	03:17:43
22 (182)	BLÖCKER, Thomas	1962	Meckenheim	0:42:55	1:03:43	1:31:05	03:17:43
23 (536)	PRETORIUS, Dirk	1969	LG Donatus Erftstadt	0:42:48	1:05:25	1:30:11	03:18:24
24 (2235)	NEUFELDT, Norbert	1967	Team CGN-Radsport	0:43:23	1:04:48	1:31:11	03:19:22
25 (2153)	KIESEL, Ralf	1959		0:42:59	1:04:14	1:33:04	03:20:17
26 (2147)	KELOUDIS, Georgios	1969	LG Gummersbach	0:41:00	1:00:31	1:39:17	03:20:48
27 (2442)	FRENZ, Andreas	1969	SG Bundesfinanzministeriu	0:41:45	1:09:27	1:30:30	03:21:42
28 (576)	STROH, Sizzo	1984	SSF Bonn	0:43:11	1:05:50	1:33:16	03:22:17
29 (2441)	FRANZ, Einiko	1975	Lauftreff 1. FC Spich	0:42:56	1:05:46	1:34:49	03:23:31
30 (2455)	LAST, Christoph	1977	TSG Valbert	0:44:28	1:05:41	1:34:25	03:24:34
31 (2332)	VAN DE LOO, Robin	1992	SSF Bonn Triathlon	0:41:11	1:06:29	1:36:57	03:24:37
32 (2197)	LATZ, Arno	1967	Lauffreunde Vlaten-Köln	0:43:24	1:08:20	1:33:50	03:25:34
33 (2129)	HOLTHOFF, Carsten	1976	LG Monheim / Baumberg	0:41:17	1:04:55	1:39:46	03:25:58
34 (2098)	GROß, Michael	1966	SV Bergisch Gladbach 1920/	0:44:39	1:06:48	1:34:58	03:26:25
35 (181)	ALTHOFF, Kerstin	1971	SSK Kerpen	0:44:39	1:08:02	1:35:00	03:27:41
36 (2025)	BIELEFELDT, Heinz	1980	LT Graftschaft	0:44:56	1:05:42	1:37:33	03:28:11
37 (2382)	MANTHEI, Christian	1962	ERGO sports Köln	0:45:20	1:06:07	1:37:31	03:28:58
38 (222)	BAARS, Henning	1971		0:45:25	1:07:49	1:36:39	03:29:53
39 (2061)	DINTER, Martin	1967		0:45:48	1:11:16	1:33:27	03:30:31
40 (2075)	FABIAN, Steffen	1965	MACH3 Köln e.V.	0:49:39	1:16:43	1:26:14	03:32:36
41 (2087)	GEIßJER, Jakob	1962	Männer	0:46:59	1:09:26	1:36:17	03:32:42
42 (509)	EISERMANN, Stephan	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:46:54	1:09:25	1:36:43	03:33:02



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
43 (571)	SAJITZ, Olaf	1975	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:44:25	1:07:11	1:42:29	03:34:05
44 (2004)	ARENS, Norbert	1963	Merlin-Runners	0:45:24	1:08:57	1:39:45	03:34:06
45 (2002)	ALTMANN, Markus	1982	Fußball-Verband Mittelrhein	0:49:20	1:09:09	1:36:45	03:35:14
46 (2205)	LÜBBERT, Mark	1979		0:43:51	1:15:40	1:35:47	03:35:18
47 (2131)	HÜLLEN, Jürgen	1962	SG GFC DÜREN	0:46:53	1:10:19	1:38:47	03:35:59
48 (241)	SCHWENDT, Horst	1968	LC Weilerswist	0:50:30	1:10:07	1:35:41	03:36:18
49 (2265)	RAUTENBERG, Stefan	1967	A.Schulman GmbH	0:47:33	1:08:04	1:41:01	03:36:38
50 (2301)	SCHUMACHER, Hans Heinz	1954	Tri Club Wuppertal	0:47:17	1:09:46	1:39:38	03:36:41
51 (551)	BOHR, Oliver	1968	Vorwärts Köln	0:46:27	1:10:20	1:39:59	03:36:46
52 (2218)	MÖBUS, Volkmar	1953	LT Comrades Grandmaster	0:46:08	1:10:16	1:41:17	03:37:41
53 (2167)	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine e.V.	0:44:36	1:19:33	1:33:39	03:37:48
54 (2250)	PESCHEL, Sascha	1979	PSYX	0:47:56	1:12:18	1:38:37	03:38:51
55 (2426)	WELLER, Michael	1960	ASG Altenkirchen	0:48:58	1:11:06	1:39:46	03:39:50
56 (284)	KUTHE, Thorsten	1972		0:46:15	1:11:12	1:42:50	03:40:17
57 (2143)	KAMMLER, Reinhard	1963		0:47:41	1:11:56	1:41:01	03:40:38
58 (2064)	DITTRICH, Winfried	1960	SCB Horrem	0:47:18	1:09:30	1:44:08	03:40:56
59 (273)	GUTH, Charly	1969	Life Park Max e.V.	0:48:51	1:11:47	1:40:56	03:41:34
60 (2119)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Heckelsiefen	0:48:19	1:11:55	1:41:38	03:41:52
61 (2447)	HUSS, Klaus	1967	TuS Köln rrh.	0:49:03	1:13:57	1:39:16	03:42:16
62 (2258)	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:47:26	1:11:00	1:43:58	03:42:24
63 (628)	SCHOKAUER, Christin	1974		0:49:47	1:15:23	1:37:14	03:42:24
64 (2368)	WOITYNEK, Sascha	1970	ERGO sports Köln	0:58:45	1:06:31	1:38:04	03:43:20
65 (548)	MÜLLER, Ralph	1963	LT Düsseldorf Süd	0:47:58	1:08:54	1:47:37	03:44:29
66 (189)	HEINRICH, Tina	1974		0:48:08	1:12:51	1:44:07	03:45:06
67 (2177)	KRAWCZYK, Sascha	1974	Lauf(b)engel	0:47:23	1:12:23	1:45:50	03:45:36
68 (2263)	QUITZAU, Julia	1978		0:48:39	1:13:13	1:44:36	03:46:28
69 (585)	BOCK, Svenja	1988	KTT01	0:49:31	1:15:00	1:43:03	03:47:34
70 (581)	PIOTROWSKI, Wolfgang	1954	KT 43 Köln	0:49:33	1:12:36	1:46:11	03:48:20
71 (2214)	METE, Nicole	1971	MACH3 Köln e.V.	0:48:54	1:14:01	1:45:52	03:48:47
72 (578)	SCHNEIDER, Markus	1978	MACH3 Köln e.V.	0:48:56	1:14:05	1:45:52	03:48:53
73 (2313)	SPANKA, Jürgen	1964		0:48:48	1:13:51	1:46:16	03:48:55
74 (1081)	KEVERPÜTZ, Sascha	1971		0:48:20	1:14:53	1:45:44	03:48:57
75 (2162)	KNEPPER, Michael	1963		0:50:43	1:13:01	1:45:14	03:48:58
76 (206)	STRUBE, Thomas Alexander	1976	DJG	0:50:28	1:14:55	1:43:55	03:49:18
77 (2201)	LICHT, Martin	1970	G+ Running / Laufen	0:49:50	1:14:34	1:45:42	03:50:06
78 (626)	GRAU, Holger	1969	VFB Lövenich	0:48:43	1:10:38	1:51:37	03:50:58
79 (2003)	ANSCHÜTZ, Ulrich	1976	Diabetes Programm Deutsch	0:51:58	1:13:30	1:45:35	03:51:03
80 (210)	ADAMCZAK, Evelyne	1972	LT Alsdorf-Ost	0:51:19	1:14:55	1:45:19	03:51:33
81 (2381)	BOELTER, Thomas	1963	ERGO sports Köln	0:49:38	1:14:43	1:48:16	03:52:37
82 (2305)	SCHWENCK, Christian	1974	mas-training	0:49:34	1:15:07	1:48:13	03:52:54
83 (598)	WÖRSDÖRFER, Stefan	1961	TV Refrath	0:50:22	1:15:17	1:47:25	03:53:04
84 (2128)	HOFFMANN, Jürgen	1969		0:51:30	1:16:59	1:44:53	03:53:22



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
85 (2412)	HESSELING, Martina	1965		0:51:03	1:15:39	1:47:00	03:53:42
86 (2324)	THIEMERMANN, Norbert	1963	Team Erdinger Alkoholfrei	0:50:15	1:14:23	1:49:10	03:53:48
87 (2453)	KÜHNE, Kai	1966	GALERIA Kaufhof Sportverei	0:50:22	1:16:25	1:47:47	03:54:34
88 (2268)	RIDDER, Felix	1978	Koldinger Jungs	0:49:08	1:19:33	1:46:03	03:54:44
89 (2329)	TROST, Stefan	1958	Laufzentrum Martinstraße	0:49:37	1:16:38	1:49:11	03:55:26
90 (2030)	BÖRSTE, Andreas	1972		0:50:13	1:17:20	1:49:04	03:56:37
91 (2017)	BENDER, Matthias	1956	SSF Bonn Triathlon	0:49:53	1:16:48	1:50:07	03:56:48
92 (2071)	EIMANN VON DEN BERGEN,	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:51:31	1:15:35	1:50:05	03:57:11
93 (2044)	BRÜNING, Robert	1972	LG Hückeswagen	0:51:49	1:20:05	1:45:37	03:57:31
94 (2299)	SCHNITZLER, Birgit	1984		0:53:17	1:17:10	1:47:26	03:57:53
95 (2113)	HERRMANN, Jeannette	1966	FC Deutsche Post	0:51:37	1:15:07	1:51:32	03:58:16
96 (2456)	LEY, Thomas	1965	Lt Rösratherstraße	0:51:06	1:14:57	1:52:17	03:58:20
97 (2208)	MANDT, Markus	1968	LT Saaler Mühle	0:50:25	1:16:48	1:51:23	03:58:36
98 (501)	HÜLSE, Renate	1957	TuS 64 Bösinghoven	0:51:59	1:16:15	1:50:35	03:58:49
99 (169)	REICHE, Jutta	1950	TuS Ahrweiler	0:51:36	1:16:53	1:50:22	03:58:51
100 (2462)	SCHALL, Manfred	1955		0:51:06	1:18:06	1:49:44	03:58:56
101 (2339)	VILI, Andreas	1975		0:50:47	1:20:04	1:48:11	03:59:02
102 (2055)	CREMER, Jürgen	1962	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:54:04	1:14:27	1:50:37	03:59:08
103 (183)	BÖCKER, Doreen	1972	LT Saaler Mühle	0:51:32	1:16:56	1:50:48	03:59:16
104 (531)	MESSING, Uli	1970	LC Weilerswist	0:48:01	1:15:15	1:56:26	03:59:42
105 (2088)	GEISLER, Christian	1977		0:50:25	1:18:01	1:51:22	03:59:48
106 (174)	HEINEN, Olaf	1966		0:51:31	1:18:42	1:50:19	04:00:32
107 (2090)	GEPPERT, Dietmar	1967	APCOA Running	0:53:06	1:18:36	1:50:44	04:02:26
108 (2046)	BUECHEL, Heinz	1963	MACH3 Köln e.V.	0:51:24	1:19:10	1:52:36	04:03:10
109 (2125)	HOFFMANN, Dirk	1969		0:51:30	1:17:24	1:57:55	04:06:49
110 (2309)	SINZIG, Michael	1978		0:52:39	1:17:52	1:57:03	04:07:34
111 (564)	KUCK, Annett	1960		0:54:37	1:20:21	1:53:20	04:08:18
112 (2449)	JOHANNES, Christine	1981		0:54:23	1:18:59	1:56:12	04:09:34
113 (2118)	HINZMANN-MÜCK, Manfred	1960	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:51:56	1:20:04	1:57:50	04:09:50
114 (154)	PODZUS, Horst	1961		0:52:58	1:18:31	1:58:42	04:10:11
115 (2345)	VOß, Roland	1966	Köln Lläuft!	0:54:38	1:19:57	1:55:55	04:10:30
116 (2234)	NENTWICH, Henry	1977		0:53:19	1:22:14	1:55:45	04:11:18
117 (2040)	BROCKHOFF, Stefan	1969	Team Erdinger Alkoholfrei	0:53:49	1:19:03	1:58:55	04:11:47
118 (2257)	PINNER, Thomas	1961		0:50:23	1:23:34	1:59:32	04:13:29
119 (252)	MARSCHALL, Patricia	1973	LT Schneewittchen	0:54:04	1:21:55	1:58:13	04:14:12
120 (2457)	MEINERS, Christian	1974		0:53:27	1:19:16	2:01:33	04:14:16
121 (2204)	LOTZWICK, Achim	1957	SV Werder Bremen	0:54:02	1:22:59	1:58:17	04:15:18
122 (2325)	THÖNNES, Uwe	1966	DAV Sektion Gummersbach	0:55:25	1:23:20	1:57:00	04:15:45
123 (614)	ZYLIK, Gunna	1970		0:56:24	1:22:58	1:57:36	04:16:58
124 (2220)	MOGA, Bruno	1952	LG Huskies	0:54:13	1:20:30	2:02:37	04:17:20
125 (187)	GRIESEMANN, Georg	1974		0:54:28	1:20:43	2:02:52	04:18:03
126 (266)	UNSHELM, Peter	1967	DAV Sektion Gummersbach	0:56:03	1:24:10	1:58:19	04:18:32



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
127 (2350)	WALD, Ilona	1965	PSV Bonn Triathlon	0:56:26	1:24:09	1:57:59	04:18:34
128 (155)	CARLÉ, Thomas	1969		0:52:37	1:22:32	2:04:45	04:19:54
129 (2005)	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Alfterer SC	0:54:09	1:28:30	1:57:44	04:20:23
130 (2360)	WIENS, Lara	1989	TuS Köln rrh.	1:00:21	1:27:45	1:53:16	04:21:22
131 (2224)	MOREL, Daniela	1972	Rom ist Ziel	0:54:10	1:28:30	1:59:05	04:21:45
132 (502)	HARTMANN, Hagen	1954		0:55:15	1:23:25	2:04:31	04:23:11
133 (2013)	BECKER, Claus	1949		0:56:09	1:26:00	2:01:41	04:23:50
134 (2192)	LAMMEL, Georg	1963	LT Saaler Mühle	0:56:06	1:26:30	2:02:10	04:24:46
135 (166)	MOHRMANN, Follow Hollow	1970	Der Elf und seine Freunde	0:59:19	1:25:07	2:01:52	04:26:18
136 (2058)	DAUBER, Kirstin	1984	PSV Bonn Triathlon	0:56:39	1:26:07	2:04:23	04:27:09
137 (180)	BÖSE, Annette	1969	Delphi Wuppertal	0:58:12	1:26:24	2:04:00	04:28:36
138 (2452)	KRIENS, Nicola	1968		0:58:01	1:28:28	2:02:55	04:29:24
139 (2446)	HAVERKAMP, Peter	1960		0:58:01	1:28:29	2:02:55	04:29:25
140 (2124)	HOFFMANN, Michael	1966		1:05:16	1:39:58	1:44:33	04:29:47
141 (2349)	WAGNER, Helmut	1956		0:58:14	1:26:34	2:05:11	04:29:59
142 (643)	ZANTHER, Christian	1977		0:57:23	1:25:14	2:07:42	04:30:19
143 (2134)	HUPPERTZ, Horst	1963	LG Huskies	0:53:30	1:23:18	2:13:45	04:30:33
144 (1329)	SCHILD, Stefan	1962		0:54:21	1:33:04	2:06:05	04:33:30
145 (2269)	RIEGER, Herbert	1966	Campinglauf Sahrtal	0:57:52	1:28:30	2:07:23	04:33:45
146 (2219)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	1:02:20	1:26:40	2:05:28	04:34:28
147 (1011)	FLASKAMP, Günther	1963	Turnerkreis Nippes	0:57:23	1:28:41	2:10:44	04:36:48
148 (2043)	BROICH, Ralph	1970	Ford FCSD	1:18:52	1:23:05	1:58:07	04:40:04
149 (276)	DÖTSCH, Meike	1984	Team DVAG Porz-Wahn	0:59:03	1:32:35	2:10:34	04:42:12
150 (2217)	MISCHKE, Gerhard	1959	Vaselino Quattro	1:01:14	1:31:39	2:09:20	04:42:13
151 (597)	ROOSEN, Annette	1956		1:00:27	1:30:59	2:11:52	04:43:18
152 (2270)	RIEMENSCHNEIDER, Barbara	1966	Lauffreunde Vlatten-Köln	1:01:56	1:32:27	2:14:42	04:49:05
153 (2006)	BÄCKMANN, Andrea	1966	PSV Bonn Triathlon	1:00:52	1:31:34	2:18:42	04:51:08
154 (2374)	WURDA, Werner	1960	Diabetes Programm Deutsch	0:57:04	1:31:05	2:26:49	04:54:58
155 (2225)	MÜCK, Petra	1962	TSV Bayer 04 Leverkusen	1:05:41	1:36:20	2:19:54	05:01:55
156 (2348)	WAGNER, Caroline	1982		1:05:12	1:37:17	2:24:14	05:06:43
157 (303)	LANDVOGT, Fredo	1938	Akro Köln	1:07:28	1:44:18	2:28:01	05:19:47



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
WEIBLICH							
1 (181)	ALTHOFF, Kerstin	1971	SSK Kerpen	0:44:39	1:08:02	1:35:00	03:27:41
2 (189)	HEINRICH, Tina	1974		0:48:08	1:12:51	1:44:07	03:45:06
3 (2263)	QUITZAU, Julia	1978		0:48:39	1:13:13	1:44:36	03:46:28
4 (2214)	METE, Nicole	1971	MACH3 Köln e.V.	0:48:54	1:14:01	1:45:52	03:48:47
5 (210)	ADAMCZAK, Evelyne	1972	LT Alsdorf-Ost	0:51:19	1:14:55	1:45:19	03:51:33
6 (2412)	HESSELING, Martina	1965		0:51:03	1:15:39	1:47:00	03:53:42
7 (2299)	SCHNITZLER, Birgit	1984		0:53:17	1:17:10	1:47:26	03:57:53
8 (2113)	HERRMANN, Jeannette	1966	FC Deutsche Post	0:51:37	1:15:07	1:51:32	03:58:16
9 (501)	HÜLSE, Renate	1957	TuS 64 Bösinghoven	0:51:59	1:16:15	1:50:35	03:58:49
10 (169)	REICHE, Jutta	1950	TuS Ahrweiler	0:51:36	1:16:53	1:50:22	03:58:51
11 (183)	BÖCKER, Doreen	1972	LT Saaler Mühle	0:51:32	1:16:56	1:50:48	03:59:16
12 (564)	KUCK, Annett	1960		0:54:37	1:20:21	1:53:20	04:08:18
13 (2449)	JOHANNES, Christine	1981		0:54:23	1:18:59	1:56:12	04:09:34
14 (252)	MARSCHALL, Patricia	1973	LT Schneewittchen	0:54:04	1:21:55	1:58:13	04:14:12
15 (2350)	WALD, Ilona	1965	PSV Bonn Triathlon	0:56:26	1:24:09	1:57:59	04:18:34
16 (2360)	WIENS, Lara	1989	TuS Köln rrh.	1:00:21	1:27:45	1:53:16	04:21:22
17 (2224)	MOREL, Daniela	1972	Rom ist Ziel	0:54:10	1:28:30	1:59:05	04:21:45
18 (166)	MOHRMANN, Follow Hollow	1970	Der Elf und seine Freunde	0:59:19	1:25:07	2:01:52	04:26:18
19 (2058)	DAUBER, Kirstin	1984	PSV Bonn Triathlon	0:56:39	1:26:07	2:04:23	04:27:09
20 (180)	BÖSE, Annette	1969	Delphi Wuppertal	0:58:12	1:26:24	2:04:00	04:28:36
21 (2452)	KRIENS, Nicola	1968		0:58:01	1:28:28	2:02:55	04:29:24
22 (2219)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	1:02:20	1:26:40	2:05:28	04:34:28
23 (276)	DÖTSCH, Meike	1984	Team DVAG Porz-Wahn	0:59:03	1:32:35	2:10:34	04:42:12
24 (2270)	RIEMENSCHNEIDER, Barbara	1966	Lauffreunde Vlatten-Köln	1:01:56	1:32:27	2:14:42	04:49:05
25 (2006)	BÄCKMANN, Andrea	1966	PSV Bonn Triathlon	1:00:52	1:31:34	2:18:42	04:51:08
26 (2225)	MÜCK, Petra	1962	TSV Bayer 04 Leverkusen	1:05:41	1:36:20	2:19:54	05:01:55
27 (2348)	WAGNER, Caroline	1982		1:05:12	1:37:17	2:24:14	05:06:43



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
1 (2039)	BREUNUNG, Dirk	1976	Team Erdinger Alkoholfrei	0:35:22	0:54:07	1:19:22	02:48:51
2 (2262)	PÜTZ, David	1993		0:39:22	0:55:52	1:19:19	02:54:33
3 (170)	KNAUF, Albert	1964		0:40:21	0:57:33	1:22:09	03:00:03
4 (2144)	KANNAPINN, Daniel	1968	Selbstläufer SV Altenahr	0:38:29	0:59:05	1:23:52	03:01:26
5 (615)	ARENZ, Jens	1969	TEAM C	0:38:47	0:59:14	1:24:41	03:02:42
6 (2275)	RUHNKE, Robert	1958	Höhenkonzepte Uta Oehl	0:40:17	0:59:10	1:25:02	03:04:29
7 (2259)	PLOEGER, Peter	1971	Pulheimer SC	0:40:22	0:59:11	1:25:04	03:04:37
8 (2095)	GREWE, Marc	1971	Union Biesfeld Triathlon	0:40:05	1:00:34	1:24:07	03:04:46
9 (2439)	DUDLEY, Richard	1961	LG Donatus Erftstadt	0:41:32	1:00:25	1:26:31	03:08:28
10 (2036)	BRÄUTIGAM, Dr. Claus	1969	TFG 1878 Köln-Nippes	0:41:27	1:00:09	1:27:20	03:08:56
11 (2415)	MAUTER, Jörg	1965	Wiehltaler LC	0:40:42	1:01:40	1:27:23	03:09:45
12 (2132)	HUNOLD, Maximilian	1989		0:41:22	1:01:09	1:28:48	03:11:19
13 (2207)	MÄDJE, Ingo	1963	Union Biesfeld Triathlon	0:41:39	1:02:11	1:28:02	03:11:52
14 (2232)	NEIS, Markus	1967		0:43:43	1:01:45	1:28:33	03:14:01
15 (2139)	JAHNKE, Luca	1993		0:40:53	1:02:12	1:31:05	03:14:10
16 (2359)	WICHMANN, Thomas	1967	Lauftreff Köln Süd	0:43:04	1:03:27	1:27:57	03:14:28
17 (2049)	CHRISTEN, Peter	1964	Kölner Ausdauer- u. Laufsch	0:42:22	1:02:59	1:29:22	03:14:43
18 (2187)	KULLE, Marcus	1972	SV AXA Köln	0:42:44	1:02:49	1:30:30	03:16:03
19 (2256)	PFOLK, Dieter	1963	Laufzentrum Martinstraße	0:43:00	1:03:45	1:30:18	03:17:03
20 (557)	NIELSEN, Jens	1968		0:43:07	1:03:56	1:30:11	03:17:14
21 (2021)	BERGRATH, Markus	1976	Moritzebilly	0:42:48	1:03:48	1:31:07	03:17:43
22 (182)	BLÖCKER, Thomas	1962	Meckenheim	0:42:55	1:03:43	1:31:05	03:17:43
23 (536)	PRETORIUS, Dirk	1969	LG Donatus Erftstadt	0:42:48	1:05:25	1:30:11	03:18:24
24 (2235)	NEUENFELDT, Norbert	1967	Team CGN-Radsport	0:43:23	1:04:48	1:31:11	03:19:22
25 (2153)	KIESEL, Ralf	1959		0:42:59	1:04:14	1:33:04	03:20:17
26 (2147)	KELOUDIS, Georgios	1969	LG Gummersbach	0:41:00	1:00:31	1:39:17	03:20:48
27 (2442)	FRENZ, Andreas	1969	SG Bundesfinanzministeriu	0:41:45	1:09:27	1:30:30	03:21:42
28 (576)	STROH, Sizzo	1984	SSF Bonn	0:43:11	1:05:50	1:33:16	03:22:17
29 (2441)	FRANZ, Einiko	1975	Lauftreff 1. FC Spich	0:42:56	1:05:46	1:34:49	03:23:31
30 (2455)	LAST, Christoph	1977	TSG Valbert	0:44:28	1:05:41	1:34:25	03:24:34
31 (2332)	VAN DE LOO, Robin	1992	SSF Bonn Triathlon	0:41:11	1:06:29	1:36:57	03:24:37
32 (2197)	LATZ, Arno	1967	Lauffreunde Vlaten-Köln	0:43:24	1:08:20	1:33:50	03:25:34
33 (2129)	HOLTHOFF, Carsten	1976	LG Monheim / Baumberg	0:41:17	1:04:55	1:39:46	03:25:58
34 (2098)	GROß, Michael	1966	SV Bergisch Gladbach 1920/	0:44:39	1:06:48	1:34:58	03:26:25
35 (2025)	BIELEFELDT, Heinz	1980	LT Graftschaft	0:44:56	1:05:42	1:37:33	03:28:11
36 (2382)	MANTHEI, Christian	1962	ERGO sports Köln	0:45:20	1:06:07	1:37:31	03:28:58
37 (222)	BAARS, Henning	1971		0:45:25	1:07:49	1:36:39	03:29:53
38 (2061)	DINTER, Martin	1967		0:45:48	1:11:16	1:33:27	03:30:31
39 (2075)	FABIAN, Steffen	1965	MACH3 Köln e.V.	0:49:39	1:16:43	1:26:14	03:32:36
40 (2087)	GEIßJER, Jakob	1962	Männer	0:46:59	1:09:26	1:36:17	03:32:42
41 (509)	EISERMANN, Stephan	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:46:54	1:09:25	1:36:43	03:33:02



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
42 (571)	SAJITZ, Olaf	1975	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:44:25	1:07:11	1:42:29	03:34:05
43 (2004)	ARENS, Norbert	1963	Merlin-Runners	0:45:24	1:08:57	1:39:45	03:34:06
44 (2002)	ALTMANN, Markus	1982	Fußball-Verband Mittelrhein	0:49:20	1:09:09	1:36:45	03:35:14
45 (2205)	LÜBBERT, Mark	1979		0:43:51	1:15:40	1:35:47	03:35:18
46 (2131)	HÜLLEN, Jürgen	1962	SG GFC DÜREN	0:46:53	1:10:19	1:38:47	03:35:59
47 (241)	SCHWENDT, Horst	1968	LC Weilerswist	0:50:30	1:10:07	1:35:41	03:36:18
48 (2265)	RAUTENBERG, Stefan	1967	A.Schulman GmbH	0:47:33	1:08:04	1:41:01	03:36:38
49 (2301)	SCHUMACHER, Hans Heinz	1954	Tri Club Wuppertal	0:47:17	1:09:46	1:39:38	03:36:41
50 (551)	BOHR, Oliver	1968	Vorwärts Köln	0:46:27	1:10:20	1:39:59	03:36:46
51 (2218)	MÖBUS, Volkmar	1953	LT Comrades Grandmaster	0:46:08	1:10:16	1:41:17	03:37:41
52 (2167)	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine e.V.	0:44:36	1:19:33	1:33:39	03:37:48
53 (2250)	PESCHEL, Sascha	1979	PSYX	0:47:56	1:12:18	1:38:37	03:38:51
54 (2426)	WELLER, Michael	1960	ASG Altenkirchen	0:48:58	1:11:06	1:39:46	03:39:50
55 (284)	KUTHE, Thorsten	1972		0:46:15	1:11:12	1:42:50	03:40:17
56 (2143)	KAMMLER, Reinhard	1963		0:47:41	1:11:56	1:41:01	03:40:38
57 (2064)	DITTRICH, Winfried	1960	SCB Horrem	0:47:18	1:09:30	1:44:08	03:40:56
58 (273)	GUTH, Charly	1969	Life Park Max e.V.	0:48:51	1:11:47	1:40:56	03:41:34
59 (2119)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Heckelsiefen	0:48:19	1:11:55	1:41:38	03:41:52
60 (2447)	HUSS, Klaus	1967	TuS Köln rrh.	0:49:03	1:13:57	1:39:16	03:42:16
61 (2258)	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:47:26	1:11:00	1:43:58	03:42:24
62 (628)	SCHOKAUER, Christin	1974		0:49:47	1:15:23	1:37:14	03:42:24
63 (2368)	WOITYNEK, Sascha	1970	ERGO sports Köln	0:58:45	1:06:31	1:38:04	03:43:20
64 (548)	MÜLLER, Ralph	1963	LT Düsseldorf Süd	0:47:58	1:08:54	1:47:37	03:44:29
65 (2177)	KRAWCZYK, Sascha	1974	Lauf(b)engel	0:47:23	1:12:23	1:45:50	03:45:36
66 (585)	BOCK, Svenja	1988	KTT01	0:49:31	1:15:00	1:43:03	03:47:34
67 (581)	PIOTROWSKI, Wolfgang	1954	KT 43 Köln	0:49:33	1:12:36	1:46:11	03:48:20
68 (578)	SCHNEIDER, Markus	1978	MACH3 Köln e.V.	0:48:56	1:14:05	1:45:52	03:48:53
69 (2313)	SPANKA, Jürgen	1964		0:48:48	1:13:51	1:46:16	03:48:55
70 (1081)	KEVERPÜTZ, Sascha	1971		0:48:20	1:14:53	1:45:44	03:48:57
71 (2162)	KNEPPER, Michael	1963		0:50:43	1:13:01	1:45:14	03:48:58
72 (206)	STRUBE, Thomas Alexander	1976	DJG	0:50:28	1:14:55	1:43:55	03:49:18
73 (2201)	LICHT, Martin	1970	G+ Running / Laufen	0:49:50	1:14:34	1:45:42	03:50:06
74 (626)	GRAU, Holger	1969	VFB Lövenich	0:48:43	1:10:38	1:51:37	03:50:58
75 (2003)	ANSCHÜTZ, Ulrich	1976	Diabetes Programm Deutsch	0:51:58	1:13:30	1:45:35	03:51:03
76 (2381)	BOELTER, Thomas	1963	ERGO sports Köln	0:49:38	1:14:43	1:48:16	03:52:37
77 (2305)	SCHWENCK, Christian	1974	mas-training	0:49:34	1:15:07	1:48:13	03:52:54
78 (598)	WÖRSDÖRFER, Stefan	1961	TV Refrath	0:50:22	1:15:17	1:47:25	03:53:04
79 (2128)	HOFFMANN, Jürgen	1969		0:51:30	1:16:59	1:44:53	03:53:22
80 (2324)	THIEMERMANN, Norbert	1963	Team Erdinger Alkoholfrei	0:50:15	1:14:23	1:49:10	03:53:48
81 (2453)	KÜHNE, Kai	1966	GALERIA Kaufhof Sportverei	0:50:22	1:16:25	1:47:47	03:54:34
82 (2268)	RIDDER, Felix	1978	Koldinger Jungs	0:49:08	1:19:33	1:46:03	03:54:44



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
83 (2329)	TROST, Stefan	1958	Laufzentrum Martinstraße	0:49:37	1:16:38	1:49:11	03:55:26
84 (2030)	BÖRSTE, Andreas	1972		0:50:13	1:17:20	1:49:04	03:56:37
85 (2017)	BENDER, Matthias	1956	SSF Bonn Triathlon	0:49:53	1:16:48	1:50:07	03:56:48
86 (2071)	EIMANN VON DEN BERGEN,	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:51:31	1:15:35	1:50:05	03:57:11
87 (2044)	BRÜNING, Robert	1972	LG Hückeswagen	0:51:49	1:20:05	1:45:37	03:57:31
88 (2456)	LEY, Thomas	1965	Lt Rösratherstraße	0:51:06	1:14:57	1:52:17	03:58:20
89 (2208)	MANDT, Markus	1968	LT Saaler Mühle	0:50:25	1:16:48	1:51:23	03:58:36
90 (2462)	SCHALL, Manfred	1955		0:51:06	1:18:06	1:49:44	03:58:56
91 (2339)	VILI, Andreas	1975		0:50:47	1:20:04	1:48:11	03:59:02
92 (2055)	CREMER, Jürgen	1962	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:54:04	1:14:27	1:50:37	03:59:08
93 (531)	MESSING, Uli	1970	LC Weilerswist	0:48:01	1:15:15	1:56:26	03:59:42
94 (2088)	GEISLER, Christian	1977		0:50:25	1:18:01	1:51:22	03:59:48
95 (174)	HEINEN, Olaf	1966		0:51:31	1:18:42	1:50:19	04:00:32
96 (2090)	GEPPERT, Dietmar	1967	APCOA Running	0:53:06	1:18:36	1:50:44	04:02:26
97 (2046)	BUECHEL, Heinz	1963	MACH3 Köln e.V.	0:51:24	1:19:10	1:52:36	04:03:10
98 (2125)	HOFFMANN, Dirk	1969		0:51:30	1:17:24	1:57:55	04:06:49
99 (2309)	SINZIG, Michael	1978		0:52:39	1:17:52	1:57:03	04:07:34
100 (2118)	HINZMANN-MÜCK, Manfred	1960	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:51:56	1:20:04	1:57:50	04:09:50
101 (154)	PODZUS, Horst	1961		0:52:58	1:18:31	1:58:42	04:10:11
102 (2345)	VOß, Roland	1966	Köln Lläuft!	0:54:38	1:19:57	1:55:55	04:10:30
103 (2234)	NENTWICH, Henry	1977		0:53:19	1:22:14	1:55:45	04:11:18
104 (2040)	BROCKHOFF, Stefan	1969	Team Erdinger Alkoholfrei	0:53:49	1:19:03	1:58:55	04:11:47
105 (2257)	PINNER, Thomas	1961		0:50:23	1:23:34	1:59:32	04:13:29
106 (2457)	MEINERS, Christian	1974		0:53:27	1:19:16	2:01:33	04:14:16
107 (2204)	LOTZWICK, Achim	1957	SV Werder Bremen	0:54:02	1:22:59	1:58:17	04:15:18
108 (2325)	THÖNNES, Uwe	1966	DAV Sektion Gummersbach	0:55:25	1:23:20	1:57:00	04:15:45
109 (614)	ZYZIK, Gunna	1970		0:56:24	1:22:58	1:57:36	04:16:58
110 (2220)	MOGA, Bruno	1952	LG Huskies	0:54:13	1:20:30	2:02:37	04:17:20
111 (187)	GRIESEMANN, Georg	1974		0:54:28	1:20:43	2:02:52	04:18:03
112 (266)	UNSHELM, Peter	1967	DAV Sektion Gummersbach	0:56:03	1:24:10	1:58:19	04:18:32
113 (155)	CARLÉ, Thomas	1969		0:52:37	1:22:32	2:04:45	04:19:54
114 (2005)	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Alfterer SC	0:54:09	1:28:30	1:57:44	04:20:23
115 (502)	HARTMANN, Hagen	1954		0:55:15	1:23:25	2:04:31	04:23:11
116 (2013)	BECKER, Claus	1949		0:56:09	1:26:00	2:01:41	04:23:50
117 (2192)	LAMMEL, Georg	1963	LT Saaler Mühle	0:56:06	1:26:30	2:02:10	04:24:46
118 (2446)	HAVERKAMP, Peter	1960		0:58:01	1:28:29	2:02:55	04:29:25
119 (2124)	HOFFMANN, Michael	1966		1:05:16	1:39:58	1:44:33	04:29:47
120 (2349)	WAGNER, Helmut	1956		0:58:14	1:26:34	2:05:11	04:29:59
121 (643)	ZANTHER, Christian	1977		0:57:23	1:25:14	2:07:42	04:30:19
122 (2134)	HUPPERTZ, Horst	1963	LG Huskies	0:53:30	1:23:18	2:13:45	04:30:33
123 (1329)	SCHILD, Stefan	1962		0:54:21	1:33:04	2:06:05	04:33:30



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
124	(2269) RIEGER, Herbert	1966	Campinglauf Sahrtal	0:57:52	1:28:30	2:07:23	04:33:45
125	(1011) FLASKAMP, Günther	1963	Turnerkreis Nippes	0:57:23	1:28:41	2:10:44	04:36:48
126	(2043) BROICH, Ralph	1970	Ford FCSD	1:18:52	1:23:05	1:58:07	04:40:04
127	(2217) MISCHKE, Gerhard	1959	Vaselino Quattro	1:01:14	1:31:39	2:09:20	04:42:13
128	(597) ROOSEN, Annette	1956		1:00:27	1:30:59	2:11:52	04:43:18
129	(2374) WURDA, Werner	1960	Diabetes Programm Deutsch	0:57:04	1:31:05	2:26:49	04:54:58
130	(303) LANDVOGT, Fredo	1938	Akro Köln	1:07:28	1:44:18	2:28:01	05:19:47



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNER							
1 (2132)	HUNOLD, Maximilian	1989		0:41:22	1:01:09	1:28:48	03:11:19
2 (2332)	VAN DE LOO, Robin	1992	SSF Bonn Triathlon	0:41:11	1:06:29	1:36:57	03:24:37
3 (585)	BOCK, Svenja	1988	KTT01	0:49:31	1:15:00	1:43:03	03:47:34
JUNIOREN U23							
1 (2262)	PÜTZ, David	1993		0:39:22	0:55:52	1:19:19	02:54:33
2 (2139)	JAHNKE, Luca	1993		0:40:53	1:02:12	1:31:05	03:14:10
SENIOREN M30							
1 (576)	STROH, Sizzo	1984	SSF Bonn	0:43:11	1:05:50	1:33:16	03:22:17
2 (2002)	ALTMANN, Markus	1982	Fußball-Verband Mittelrhein	0:49:20	1:09:09	1:36:45	03:35:14
SENIOREN M35							
1 (2039)	BREUNUNG, Dirk	1976	Team Erdinger Alkoholfrei	0:35:22	0:54:07	1:19:22	02:48:51
2 (2021)	BERGRATH, Markus	1976	Moritzebilly	0:42:48	1:03:48	1:31:07	03:17:43
3 (2455)	LAST, Christoph	1977	TSG Valbert	0:44:28	1:05:41	1:34:25	03:24:34
4 (2129)	HOLTHOFF, Carsten	1976	LG Monheim / Baumberg	0:41:17	1:04:55	1:39:46	03:25:58
5 (2025)	BIELEFELDT, Heinz	1980	LT Grafschaft	0:44:56	1:05:42	1:37:33	03:28:11
6 (2205)	LÜBBERT, Mark	1979		0:43:51	1:15:40	1:35:47	03:35:18
7 (2250)	PESCHEL, Sascha	1979	PSYX	0:47:56	1:12:18	1:38:37	03:38:51
8 (2119)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Heckelsiefen	0:48:19	1:11:55	1:41:38	03:41:52
9 (578)	SCHNEIDER, Markus	1978	MACH3 Köln e.V.	0:48:56	1:14:05	1:45:52	03:48:53
10 (206)	STRUBE, Thomas Alexander	1976	DJG	0:50:28	1:14:55	1:43:55	03:49:18
11 (2003)	ANSCHÜTZ, Ulrich	1976	Diabetes Programm Deutsch	0:51:58	1:13:30	1:45:35	03:51:03
12 (2268)	RIDDER, Felix	1978	Koldinger Jungs	0:49:08	1:19:33	1:46:03	03:54:44
13 (2088)	GEISSLER, Christian	1977		0:50:25	1:18:01	1:51:22	03:59:48
14 (2309)	SINZIG, Michael	1978		0:52:39	1:17:52	1:57:03	04:07:34
15 (2234)	NENTWICH, Henry	1977		0:53:19	1:22:14	1:55:45	04:11:18
16 (643)	ZANTHER, Christian	1977		0:57:23	1:25:14	2:07:42	04:30:19
SENIOREN M40							
1 (2259)	PLOEGER, Peter	1971	Pulheimer SC	0:40:22	0:59:11	1:25:04	03:04:37
2 (2095)	GREWE, Marc	1971	Union Biesfeld Triathlon	0:40:05	1:00:34	1:24:07	03:04:46
3 (2187)	KULLE, Marcus	1972	SV AXA Köln	0:42:44	1:02:49	1:30:30	03:16:03
4 (2441)	FRANZ, Einiko	1975	Laufftreff 1. FC Spich	0:42:56	1:05:46	1:34:49	03:23:31
5 (222)	BAARS, Henning	1971		0:45:25	1:07:49	1:36:39	03:29:53
6 (571)	SAJITZ, Olaf	1975	LAZ Puma Rhein-Sieg	0:44:25	1:07:11	1:42:29	03:34:05
7 (2167)	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine e.V.	0:44:36	1:19:33	1:33:39	03:37:48
8 (284)	KUTHE, Thorsten	1972		0:46:15	1:11:12	1:42:50	03:40:17
9 (2258)	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:47:26	1:11:00	1:43:58	03:42:24
10 (628)	SCHOKAUER, Christin	1974		0:49:47	1:15:23	1:37:14	03:42:24
11 (2177)	KRAWCZYK, Sascha	1974	Lauf(b)engel	0:47:23	1:12:23	1:45:50	03:45:36



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIOREN M40							
12 (1081)	KEVERPÜTZ, Sascha	1971		0:48:20	1:14:53	1:45:44	03:48:57
13 (2305)	SCHWENCK, Christian	1974	mas-training	0:49:34	1:15:07	1:48:13	03:52:54
14 (2030)	BÖRSTE, Andreas	1972		0:50:13	1:17:20	1:49:04	03:56:37
15 (2044)	BRÜNING, Robert	1972	LG Hückeswagen	0:51:49	1:20:05	1:45:37	03:57:31
16 (2339)	VILI, Andreas	1975		0:50:47	1:20:04	1:48:11	03:59:02
17 (2457)	MEINERS, Christian	1974		0:53:27	1:19:16	2:01:33	04:14:16
18 (187)	GRIESEMANN, Georg	1974		0:54:28	1:20:43	2:02:52	04:18:03
SENIOREN M45							
1 (2144)	KANNAPINN, Daniel	1968	Selbstläufer SV Altenahr	0:38:29	0:59:05	1:23:52	03:01:26
2 (615)	ARENZ, Jens	1969	TEAM C	0:38:47	0:59:14	1:24:41	03:02:42
3 (2036)	BRÄUTIGAM, Dr. Claus	1969	TFG 1878 Köln-Nippes	0:41:27	1:00:09	1:27:20	03:08:56
4 (2232)	NEIS, Markus	1967		0:43:43	1:01:45	1:28:33	03:14:01
5 (2359)	WICHMANN, Thomas	1967	Lauftreff Köln Süd	0:43:04	1:03:27	1:27:57	03:14:28
6 (557)	NIELSEN, Jens	1968		0:43:07	1:03:56	1:30:11	03:17:14
7 (536)	PRETORIUS, Dirk	1969	LG Donatus Erftstadt	0:42:48	1:05:25	1:30:11	03:18:24
8 (2235)	NEUFELDT, Norbert	1967	Team CGN-Radsport	0:43:23	1:04:48	1:31:11	03:19:22
9 (2147)	KELOUDIS, Georgios	1969	LG Gummersbach	0:41:00	1:00:31	1:39:17	03:20:48
10 (2442)	FRENZ, Andreas	1969	SG Bundesfinanzministeriu	0:41:45	1:09:27	1:30:30	03:21:42
11 (2197)	LATZ, Arno	1967	Lauffreunde Vlaten-Köln	0:43:24	1:08:20	1:33:50	03:25:34
12 (2098)	GROß, Michael	1966	SV Bergisch Gladbach 1920/	0:44:39	1:06:48	1:34:58	03:26:25
13 (2061)	DINTER, Martin	1967		0:45:48	1:11:16	1:33:27	03:30:31
14 (509)	EISERMANN, Stephan	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:46:54	1:09:25	1:36:43	03:33:02
15 (241)	SCHWENDT, Horst	1968	LC Weilerswist	0:50:30	1:10:07	1:35:41	03:36:18
16 (2265)	RAUTENBERG, Stefan	1967	A.Schulman GmbH	0:47:33	1:08:04	1:41:01	03:36:38
17 (551)	BOHR, Oliver	1968	Vorwärts Köln	0:46:27	1:10:20	1:39:59	03:36:46
18 (273)	GUTH, Charly	1969	Life Park Max e.V.	0:48:51	1:11:47	1:40:56	03:41:34
19 (2447)	HUSS, Klaus	1967	TuS Köln rrh.	0:49:03	1:13:57	1:39:16	03:42:16
20 (2368)	WOITYNEK, Sascha	1970	ERGO sports Köln	0:58:45	1:06:31	1:38:04	03:43:20
21 (2201)	LICHT, Martin	1970	G+ Running / Laufen	0:49:50	1:14:34	1:45:42	03:50:06
22 (626)	GRAU, Holger	1969	VFB Lövenich	0:48:43	1:10:38	1:51:37	03:50:58
23 (2128)	HOFFMANN, Jürgen	1969		0:51:30	1:16:59	1:44:53	03:53:22
24 (2453)	KÜHNE, Kai	1966	GALERIA Kaufhof Sportverei	0:50:22	1:16:25	1:47:47	03:54:34
25 (2071)	EIMANN VON DEN BERGEN,	1966	Team Erdinger Alkoholfrei	0:51:31	1:15:35	1:50:05	03:57:11
26 (2208)	MANDT, Markus	1968	LT Saaler Mühle	0:50:25	1:16:48	1:51:23	03:58:36
27 (531)	MESSING, Uli	1970	LC Weilerswist	0:48:01	1:15:15	1:56:26	03:59:42
28 (174)	HEINEN, Olaf	1966		0:51:31	1:18:42	1:50:19	04:00:32
29 (2090)	GEPPERT, Dietmar	1967	APCOA Running	0:53:06	1:18:36	1:50:44	04:02:26
30 (2125)	HOFFMANN, Dirk	1969		0:51:30	1:17:24	1:57:55	04:06:49
31 (2345)	VOß, Roland	1966	Köln Lläuft!	0:54:38	1:19:57	1:55:55	04:10:30
32 (2040)	BROCKHOFF, Stefan	1969	Team Erdinger Alkoholfrei	0:53:49	1:19:03	1:58:55	04:11:47



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIOREN M45							
33 (2325)	THÖNNES, Uwe	1966	DAV Sektion Gummersbach	0:55:25	1:23:20	1:57:00	04:15:45
34 (614)	ZYZIK, Gunna	1970		0:56:24	1:22:58	1:57:36	04:16:58
35 (266)	UNSHELM, Peter	1967	DAV Sektion Gummersbach	0:56:03	1:24:10	1:58:19	04:18:32
36 (155)	CARLÉ, Thomas	1969		0:52:37	1:22:32	2:04:45	04:19:54
37 (2124)	HOFFMANN, Michael	1966		1:05:16	1:39:58	1:44:33	04:29:47
38 (2269)	RIEGER, Herbert	1966	Campinglauf Sahrtal	0:57:52	1:28:30	2:07:23	04:33:45
39 (2043)	BROICH, Ralph	1970	Ford FCSD	1:18:52	1:23:05	1:58:07	04:40:04
SENIOREN M50							
1 (170)	KNAUF, Albert	1964		0:40:21	0:57:33	1:22:09	03:00:03
2 (2439)	DUDLEY, Richard	1961	LG Donatus Erftstadt	0:41:32	1:00:25	1:26:31	03:08:28
3 (2415)	MAUTER, Jörg	1965	Wiehltaler LC	0:40:42	1:01:40	1:27:23	03:09:45
4 (2207)	MÄDJE, Ingo	1963	Union Biesfeld Triathlon	0:41:39	1:02:11	1:28:02	03:11:52
5 (2049)	CHRISTEN, Peter	1964	Kölner Ausdauer- u. Laufschi	0:42:22	1:02:59	1:29:22	03:14:43
6 (2256)	PFOLK, Dieter	1963	Laufzentrum Martinstraße	0:43:00	1:03:45	1:30:18	03:17:03
7 (182)	BLÖCKER, Thomas	1962	Meckenheim	0:42:55	1:03:43	1:31:05	03:17:43
8 (2382)	MANTHEI, Christian	1962	ERGO sports Köln	0:45:20	1:06:07	1:37:31	03:28:58
9 (2075)	FABIAN, Steffen	1965	MACH3 Köln e.V.	0:49:39	1:16:43	1:26:14	03:32:36
10 (2087)	GEIßJER, Jakob	1962	Männer	0:46:59	1:09:26	1:36:17	03:32:42
11 (2004)	ARENS, Norbert	1963	Merlin-Runners	0:45:24	1:08:57	1:39:45	03:34:06
12 (2131)	HÜLLEN, Jürgen	1962	SG GFC DÜREN	0:46:53	1:10:19	1:38:47	03:35:59
13 (2143)	KAMMLER, Reinhard	1963		0:47:41	1:11:56	1:41:01	03:40:38
14 (548)	MÜLLER, Ralph	1963	LT Düsseldorf Süd	0:47:58	1:08:54	1:47:37	03:44:29
15 (2313)	SPANKA, Jürgen	1964		0:48:48	1:13:51	1:46:16	03:48:55
16 (2162)	KNEPPER, Michael	1963		0:50:43	1:13:01	1:45:14	03:48:58
17 (2381)	BOELTER, Thomas	1963	ERGO sports Köln	0:49:38	1:14:43	1:48:16	03:52:37
18 (598)	WÖRSDÖRFER, Stefan	1961	TV Refrath	0:50:22	1:15:17	1:47:25	03:53:04
19 (2324)	THIEMERMANN, Norbert	1963	Team Erdinger Alkoholfrei	0:50:15	1:14:23	1:49:10	03:53:48
20 (2456)	LEY, Thomas	1965	Lt Rösratherstraße	0:51:06	1:14:57	1:52:17	03:58:20
21 (2055)	CREMER, Jürgen	1962	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:54:04	1:14:27	1:50:37	03:59:08
22 (2046)	BUECHEL, Heinz	1963	MACH3 Köln e.V.	0:51:24	1:19:10	1:52:36	04:03:10
23 (154)	PODZUS, Horst	1961		0:52:58	1:18:31	1:58:42	04:10:11
24 (2257)	PINNER, Thomas	1961		0:50:23	1:23:34	1:59:32	04:13:29
25 (2192)	LAMMEL, Georg	1963	LT Saaler Mühle	0:56:06	1:26:30	2:02:10	04:24:46
26 (2134)	HUPPERTZ, Horst	1963	LG Huskies	0:53:30	1:23:18	2:13:45	04:30:33
27 (1329)	SCHILD, Stefan	1962		0:54:21	1:33:04	2:06:05	04:33:30
28 (1011)	FLASKAMP, Günther	1963	Turnerkreis Nippes	0:57:23	1:28:41	2:10:44	04:36:48
SENIOREN M55							
1 (2275)	RUHNKE, Robert	1958	Höhenkonzepte Uta Oehl	0:40:17	0:59:10	1:25:02	03:04:29
2 (2153)	KIESEL, Ralf	1959		0:42:59	1:04:14	1:33:04	03:20:17



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIOREN M55							
3 (2426)	WELLER, Michael	1960	ASG Altenkirchen	0:48:58	1:11:06	1:39:46	03:39:50
4 (2064)	DITTRICH, Winfried	1960	SCB Horrem	0:47:18	1:09:30	1:44:08	03:40:56
5 (2329)	TROST, Stefan	1958	Laufzentrum Martinstraße	0:49:37	1:16:38	1:49:11	03:55:26
6 (2017)	BENDER, Matthias	1956	SSF Bonn Triathlon	0:49:53	1:16:48	1:50:07	03:56:48
7 (2118)	HINZMANN-MÜCK, Manfred	1960	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:51:56	1:20:04	1:57:50	04:09:50
8 (2204)	LOTZWICK, Achim	1957	SV Werder Bremen	0:54:02	1:22:59	1:58:17	04:15:18
9 (2005)	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Alfterer SC	0:54:09	1:28:30	1:57:44	04:20:23
10 (2446)	HAVERKAMP, Peter	1960		0:58:01	1:28:29	2:02:55	04:29:25
11 (2349)	WAGNER, Helmut	1956		0:58:14	1:26:34	2:05:11	04:29:59
12 (2217)	MISCHKE, Gerhard	1959	Vaselino Quattro	1:01:14	1:31:39	2:09:20	04:42:13
13 (597)	ROOSEN, Annette	1956		1:00:27	1:30:59	2:11:52	04:43:18
14 (2374)	WURDA, Werner	1960	Diabetes Programm Deutsch	0:57:04	1:31:05	2:26:49	04:54:58
SENIOREN M60							
1 (2301)	SCHUMACHER, Hans Heinz	1954	Tri Club Wuppertal	0:47:17	1:09:46	1:39:38	03:36:41
2 (2218)	MÖBUS, Volkmar	1953	LT Comrades Grandmaster	0:46:08	1:10:16	1:41:17	03:37:41
3 (581)	PIOTROWSKI, Wolfgang	1954	KT 43 Köln	0:49:33	1:12:36	1:46:11	03:48:20
4 (2462)	SCHALL, Manfred	1955		0:51:06	1:18:06	1:49:44	03:58:56
5 (2220)	MOGA, Bruno	1952	LG Huskies	0:54:13	1:20:30	2:02:37	04:17:20
6 (502)	HARTMANN, Hagen	1954		0:55:15	1:23:25	2:04:31	04:23:11
SENIOREN M65							
1 (2013)	BECKER, Claus	1949		0:56:09	1:26:00	2:01:41	04:23:50
SENIOREN M75							
1 (303)	LANDVOGT, Fredo	1938	Akro Köln	1:07:28	1:44:18	2:28:01	05:19:47
FRAUEN							
1 (2360)	WIENS, Lara	1989	TuS Köln rrh.	1:00:21	1:27:45	1:53:16	04:21:22
SENIORINNEN W30							
1 (2299)	SCHNITZLER, Birgit	1984		0:53:17	1:17:10	1:47:26	03:57:53
2 (2449)	JOHANNES, Christine	1981		0:54:23	1:18:59	1:56:12	04:09:34
3 (2058)	DAUBER, Kirstin	1984	PSV Bonn Triathlon	0:56:39	1:26:07	2:04:23	04:27:09
4 (276)	DÖTSCH, Meike	1984	Team DVAG Porz-Wahn	0:59:03	1:32:35	2:10:34	04:42:12
5 (2348)	WAGNER, Caroline	1982		1:05:12	1:37:17	2:24:14	05:06:43
SENIORINNEN W35							
1 (2263)	QUITZAU, Julia	1978		0:48:39	1:13:13	1:44:36	03:46:28
SENIORINNEN W40							
1 (181)	ALTHOFF, Kerstin	1971	SSK Kerpen	0:44:39	1:08:02	1:35:00	03:27:41



3. Lauf zur 31. Winterserie des LSV Porz

GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIORINNEN W40							
2 (189)	HEINRICH, Tina	1974		0:48:08	1:12:51	1:44:07	03:45:06
3 (2214)	METE, Nicole	1971	MACH3 Köln e.V.	0:48:54	1:14:01	1:45:52	03:48:47
4 (210)	ADAMCZAK, Evelyne	1972	LT Alsdorf-Ost	0:51:19	1:14:55	1:45:19	03:51:33
5 (183)	BÖCKER, Doreen	1972	LT Saaler Mühle	0:51:32	1:16:56	1:50:48	03:59:16
6 (252)	MARSCHALL, Patricia	1973	LT Schneewittchen	0:54:04	1:21:55	1:58:13	04:14:12
7 (2224)	MOREL, Daniela	1972	Rom ist Ziel	0:54:10	1:28:30	1:59:05	04:21:45
SENIORINNEN W45							
1 (2113)	HERRMANN, Jeannette	1966	FC Deutsche Post	0:51:37	1:15:07	1:51:32	03:58:16
2 (166)	MOHRMANN, Follow Hollow	1970	Der Elf und seine Freunde	0:59:19	1:25:07	2:01:52	04:26:18
3 (2452)	KRIENS, Nicola	1968		0:58:01	1:28:28	2:02:55	04:29:24
4 (2219)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	1:02:20	1:26:40	2:05:28	04:34:28
5 (2270)	RIEMENSCHNEIDER, Barbara	1966	Lauffreunde Vlatten-Köln	1:01:56	1:32:27	2:14:42	04:49:05
6 (2006)	BÄCKMANN, Andrea	1966	PSV Bonn Triathlon	1:00:52	1:31:34	2:18:42	04:51:08
SENIORINNEN W50							
1 (2412)	HESSELING, Martina	1965		0:51:03	1:15:39	1:47:00	03:53:42
2 (2350)	WALD, Ilona	1965	PSV Bonn Triathlon	0:56:26	1:24:09	1:57:59	04:18:34
3 (2225)	MÜCK, Petra	1962	TSV Bayer 04 Leverkusen	1:05:41	1:36:20	2:19:54	05:01:55
SENIORINNEN W55							
1 (501)	HÜLSE, Renate	1957	TuS 64 Bösinghoven	0:51:59	1:16:15	1:50:35	03:58:49
2 (564)	KUCK, Annett	1960		0:54:37	1:20:21	1:53:20	04:08:18
3 (180)	BÖSE, Annette	1969	Delphi Wuppertal	0:58:12	1:26:24	2:04:00	04:28:36
SENIORINNEN W65							
1 (169)	REICHE, Jutta	1950	TuS Ahrweiler	0:51:36	1:16:53	1:50:22	03:58:51