



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

**MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
1 (383)	NICAISE, Jean-Christophe	1977	EASA Running Club	0:17:44	0:17:20	0:17:26	<b>00:52:30</b>
2 (532)	KREUER, Manuel	1980	Laufmonster	0:18:31	0:18:16	0:18:13	<b>00:55:00</b>
3 (2183)	KUDINOV, Alex	1999	LG Hückeswagen	0:20:19	0:19:06	0:19:00	<b>00:58:25</b>
4 (468)	TIMMER, Volker	1969	LG Gummersbach	0:20:10	0:19:22	0:19:17	<b>00:58:49</b>
5 (469)	ZOLL, Frieder	1982	LG Gummersbach	0:18:45	0:20:15	0:20:47	<b>00:59:47</b>
6 (2330)	VALDER, Sarah	1993	Laufsport Bunert - Der Kölne	0:20:24	0:19:46	0:20:05	<b>01:00:15</b>
7 (491)	SCHLAACK, Andreas	1970	VfL Engelskirchen	0:20:55	0:20:05	0:19:59	<b>01:00:59</b>
8 (465)	ROCHETEAU, Dominique	1965		0:21:01	0:20:14	0:19:57	<b>01:01:12</b>
9 (190)	KANDITT, Stephan	1973	OSC Waldniel	0:21:28	0:20:27	0:20:14	<b>01:02:09</b>
10 (470)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:21:36	0:20:16	0:20:46	<b>01:02:38</b>
11 (503)	BULLOCH, Maxim	2000	LG Hückeswagen	0:22:21	0:19:48	0:20:47	<b>01:02:56</b>
12 (195)	MIESKES, Kurt	1961	MGV Oberbantenberg	0:21:41	0:20:53	0:20:25	<b>01:02:59</b>
13 (2388)	MANN, Moritz	2000	ERGO sports Köln	0:21:58	0:20:40	0:20:41	<b>01:03:19</b>
14 (2323)	THELEN, Alexander	1986	Polizei Köln	0:21:57	0:21:35	0:20:19	<b>01:03:51</b>
15 (510)	CARBACH, Frank	1970	Laufmonster	0:21:30	0:20:13	0:22:26	<b>01:04:09</b>
16 (2280)	SCHAFFARCZYK, Bernd	1960	LSV Porz / Köln	0:22:16	0:20:48	0:21:13	<b>01:04:17</b>
17 (2170)	KÖPPE, Stefan	1985	1.FC Köln	0:22:25	0:21:34	0:21:07	<b>01:05:06</b>
18 (299)	WOLFF, Marvin	2000	SV Bergisch Gladbach 1920/	0:25:01	0:22:41	0:19:55	<b>01:07:37</b>
19 (2379)	MÖBUS, Renate	1973	LSV Porz / Köln	0:23:27	0:22:58	0:22:10	<b>01:08:35</b>
20 (203)	SPÖLGEN, Joachim	1954	Pulheimer SC	0:23:54	0:24:04	0:23:01	<b>01:10:59</b>
21 (2216)	MICHAELIS, Bernd	1957	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:23:44	0:23:50	0:23:56	<b>01:11:30</b>
22 (2020)	BENDER, Samira	1985	ASV Köln Triathlon	0:24:46	0:24:12	0:24:25	<b>01:13:23</b>
23 (2318)	STRATMANN, Hannah	2002	LG Monheim / Baumberg	0:25:53	0:23:55	0:23:45	<b>01:13:33</b>
24 (347)	KIETZMANN, Tim	1999	LG Hückeswagen	0:25:00	0:24:02	0:24:39	<b>01:13:41</b>
25 (450)	MARSCHALL, Gracia	2003	LT Schneewittchen	0:25:56	0:23:58	0:23:49	<b>01:13:43</b>
26 (2115)	HESSE, Yannick	1999	LG Monheim / Baumberg	0:26:02	0:24:05	0:23:42	<b>01:13:49</b>
27 (2461)	PESCHEL, Denise	1982	PSYX	0:26:19	0:24:20	0:23:45	<b>01:14:24</b>
28 (2432)	BAUS, Reiner	1954	Porsche Zentrum Bensberg	0:25:17	0:24:43	0:24:34	<b>01:14:34</b>
29 (2387)	MANN, Birgit	1970	ERGO sports Köln	0:25:17	0:24:40	0:24:38	<b>01:14:35</b>
30 (1252)	GROTT, Helga	1948	BSG Commerzbank Köln	0:25:43	0:24:52	0:24:24	<b>01:14:59</b>
31 (294)	STEINHAUER, Katharina	1992		0:26:15	0:25:37	0:24:18	<b>01:16:10</b>
32 (2273)	RÜFFLER, Florian	1998	DLRG Wipperfürth	0:26:13	0:26:37	0:23:43	<b>01:16:33</b>
33 (2435)	DEUTZMANN, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:26:49	0:25:12	0:25:40	<b>01:17:41</b>
34 (2282)	SCHECKENBACH, Julia	1988	TV Refrath	0:26:39	0:25:42	0:25:59	<b>01:18:20</b>
35 (201)	SCHUMACHER, Nina	1987	Boxclub Wipperfürth	0:27:27	0:25:41	0:25:12	<b>01:18:20</b>
36 (2290)	SCHMIDT, Hans Ulrich	1957		0:26:56	0:25:52	0:26:01	<b>01:18:49</b>
37 (2008)	BARION, Rene	1968	Team Rocket	0:27:41	0:25:18	0:26:56	<b>01:19:55</b>
38 (2375)	ZAHNEN, Fabian	2003	GSV Porz	0:28:08	0:27:29	0:25:20	<b>01:20:57</b>
39 (2298)	SCHNEIDER, Clara	1996		0:27:06	0:27:19	0:26:33	<b>01:20:58</b>
40 (2328)	TREYßE, Michaela	1977	Runner's High	0:27:53	0:27:06	0:26:56	<b>01:21:55</b>
41 (248)	KRAUSE, Christiane	1964	Casa Ciclista	0:27:35	0:27:24	0:27:01	<b>01:22:00</b>
42 (2260)	POENSGEN, Kelly	1966	Tierheim Troisdorf	0:28:35	0:26:38	0:26:51	<b>01:22:04</b>



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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
43 (2081)	FLOCK, Thomas	1971		0:27:24	0:27:07	0:27:52	<b>01:22:23</b>
44 (2185)	KUJAS, Kurt	1952		0:28:39	0:26:59	0:27:38	<b>01:23:16</b>
45 (913)	LUKANOWSKI, Katharina	1986	BCFL-Team	0:27:57	0:28:22	0:27:10	<b>01:23:29</b>
46 (2465)	SCHMITZ, Manfred	1950	Team Schmitz	0:27:34	0:28:30	0:27:37	<b>01:23:41</b>
47 (185)	DÖMMECKE, Andreas	1963		0:29:31	0:27:43	0:27:26	<b>01:24:40</b>
48 (2267)	RICHRATH, Anna-Lena	2002	LC Weilerswist	0:28:23	0:29:06	0:27:34	<b>01:25:03</b>
49 (2471)	WADERNA, Marlon	2003	GSV Porz	0:28:11	0:27:47	0:29:08	<b>01:25:06</b>
50 (2174)	KRAMER, Susanne	1963		0:29:23	0:27:02	0:28:45	<b>01:25:10</b>
51 (2126)	HOFFMANN, Susanne	1968	LT Saaler Mühle	0:28:45	0:27:51	0:28:35	<b>01:25:11</b>
52 (2173)	KRAMER, Marius	2000		0:26:12	0:31:25	0:28:01	<b>01:25:38</b>
53 (2466)	SCHMITZ, Lara	2006	TuS-Wesseling	0:29:46	0:28:20	0:27:59	<b>01:26:05</b>
54 (2160)	KLINGE, Tatjana	1971	Dagmars After Work Runner	0:29:35	0:29:27	0:28:38	<b>01:27:40</b>
55 (951)	BERNHARDT, Benedikt	1996	Sport LK	0:32:05	0:29:01	0:27:23	<b>01:28:29</b>
56 (2277)	RYPHOLZ, Monika	1960	ASV Köln Triathlon	0:30:48	0:29:22	0:28:33	<b>01:28:43</b>
57 (2307)	SIEMER, Thorsten	1975	Sturmflut Bremerhaven	0:30:05	0:28:26	0:30:29	<b>01:29:00</b>
58 (2121)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002	LG Heckelsiefen	0:30:44	0:29:42	0:32:03	<b>01:32:29</b>
59 (2179)	KRENGEL, Sabrina	1983		0:30:26	0:31:09	0:31:09	<b>01:32:44</b>
60 (2404)	BEHRENS, Kathrin	1986		0:31:12	0:31:03	0:30:53	<b>01:33:08</b>
61 (2066)	DOHERR, Reinhard	1956		0:31:56	0:30:55	0:31:25	<b>01:34:16</b>
62 (481)	HARDENBICKER, Heike	1979		0:31:36	0:31:54	0:31:19	<b>01:34:49</b>
63 (474)	SCHORDE, Christoph	1983	A u. B	0:31:36	0:31:57	0:31:20	<b>01:34:53</b>
64 (2110)	HEINZEN, Sonja	1982		0:33:33	0:31:26	0:31:23	<b>01:36:22</b>
65 (2367)	WINKELMANN, Lia	2006		0:32:28	0:31:41	0:32:30	<b>01:36:39</b>
66 (205)	STEINBECK, Dr. Werner	1934	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:32:40	0:32:29	0:32:13	<b>01:37:22</b>
67 (2213)	MENTZEL, Sarah	1979		0:31:34	0:31:24	0:34:25	<b>01:37:23</b>
68 (2249)	PERSÉ, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:33:31	0:32:04	0:32:47	<b>01:38:22</b>
69 (537)	HAMANN, Martin	1967		0:36:46	0:27:03	0:36:10	<b>01:39:59</b>
70 (2284)	SCHEIDGEN, Cornelia	1977		0:34:21	0:33:42	0:32:02	<b>01:40:05</b>
71 (277)	DUFRAINE, Jean-Pierre	1985	Team DVAG Porz-Wahn	0:34:06	0:32:02	0:34:04	<b>01:40:12</b>
72 (2222)	MOHR, Rudi	1934	TFG 1878 Köln-Nippes	0:34:49	0:32:47	0:33:06	<b>01:40:42</b>
73 (2322)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944	LT Saaler Mühle	0:34:50	0:33:09	0:32:56	<b>01:40:55</b>
74 (2045)	BUCHWALD-RZEZONKA, Rena	1955	Dagmars After Work Runner	0:35:47	0:33:35	0:33:25	<b>01:42:47</b>
75 (2344)	VOLMER, Julia	1976		0:35:01	0:34:47	0:35:10	<b>01:44:58</b>
76 (2149)	KEßLER, Doris	1967		0:36:06	0:34:23	0:35:14	<b>01:45:43</b>
77 (2057)	DASSLER, Tanja	1969	freie Journalistin	0:36:07	0:34:32	0:35:08	<b>01:45:47</b>
78 (538)	HAMANN, Heike	1971		0:36:45	0:36:40	0:36:08	<b>01:49:33</b>
79 (2377)	ZIMMER, Brigitte	1957	LT Saaler Mühle	0:35:00	0:33:53	0:43:03	<b>01:51:56</b>
80 (2459)	NAUROTH, Leona	2000	SGNeuss	0:38:17	0:39:02	0:40:39	<b>01:57:58</b>
81 (2418)	NAUROTH, Petra	1960	SGNeuss	0:39:09	0:39:08	0:40:39	<b>01:58:56</b>
82 (2283)	SCHEIDGEN, Thorsten	1975		0:40:35	0:39:21	0:39:06	<b>01:59:02</b>
83 (2171)	KORDEUTER, Jutta	1954	ReVital Center	0:46:00	0:42:44	0:41:33	<b>02:10:17</b>



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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
1 (2330)	VALDER, Sarah	1993	Laufsport Bunert - Der Kölne	0:20:24	0:19:46	0:20:05	<b>01:00:15</b>
2 (470)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:21:36	0:20:16	0:20:46	<b>01:02:38</b>
3 (2379)	MÖBUS, Renate	1973	LSV Porz / Köln	0:23:27	0:22:58	0:22:10	<b>01:08:35</b>
4 (2020)	BENDER, Samira	1985	ASV Köln Triathlon	0:24:46	0:24:12	0:24:25	<b>01:13:23</b>
5 (2318)	STRATMANN, Hannah	2002	LG Monheim / Baumberg	0:25:53	0:23:55	0:23:45	<b>01:13:33</b>
6 (450)	MARSCHALL, Gracia	2003	LT Schneewittchen	0:25:56	0:23:58	0:23:49	<b>01:13:43</b>
7 (2461)	PESCHEL, Denise	1982	PSYX	0:26:19	0:24:20	0:23:45	<b>01:14:24</b>
8 (2387)	MANN, Birgit	1970	ERGO sports Köln	0:25:17	0:24:40	0:24:38	<b>01:14:35</b>
9 (1252)	GROTT, Helga	1948	BSG Commerzbank Köln	0:25:43	0:24:52	0:24:24	<b>01:14:59</b>
10 (294)	STEINHAUER, Katharina	1992		0:26:15	0:25:37	0:24:18	<b>01:16:10</b>
11 (2435)	DEUTZMANN, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:26:49	0:25:12	0:25:40	<b>01:17:41</b>
12 (2282)	SCHECKENBACH, Julia	1988	TV Refrath	0:26:39	0:25:42	0:25:59	<b>01:18:20</b>
13 (201)	SCHUMACHER, Nina	1987	Boxclub Wipperfürth	0:27:27	0:25:41	0:25:12	<b>01:18:20</b>
14 (2298)	SCHNEIDER, Clara	1996		0:27:06	0:27:19	0:26:33	<b>01:20:58</b>
15 (2328)	TREYßE, Michaela	1977	Runner's High	0:27:53	0:27:06	0:26:56	<b>01:21:55</b>
16 (248)	KRAUSE, Christiane	1964	Casa Ciclista	0:27:35	0:27:24	0:27:01	<b>01:22:00</b>
17 (2260)	POENSGEN, Kelly	1966	Tierheim Troisdorf	0:28:35	0:26:38	0:26:51	<b>01:22:04</b>
18 (913)	LUKANOWSKI, Katharina	1986	BCFL-Team	0:27:57	0:28:22	0:27:10	<b>01:23:29</b>
19 (2267)	RICHRATH, Anna-Lena	2002	LC Weilerswist	0:28:23	0:29:06	0:27:34	<b>01:25:03</b>
20 (2174)	KRAMER, Susanne	1963		0:29:23	0:27:02	0:28:45	<b>01:25:10</b>
21 (2126)	HOFFMANN, Susanne	1968	LT Saaler Mühle	0:28:45	0:27:51	0:28:35	<b>01:25:11</b>
22 (2466)	SCHMITZ, Lara	2006	TuS-Wesseling	0:29:46	0:28:20	0:27:59	<b>01:26:05</b>
23 (2160)	KLINGE, Tatjana	1971	Dagmars After Work Runner	0:29:35	0:29:27	0:28:38	<b>01:27:40</b>
24 (2277)	RYPHOLZ, Monika	1960	ASV Köln Triathlon	0:30:48	0:29:22	0:28:33	<b>01:28:43</b>
25 (2121)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002	LG Heckelsiefen	0:30:44	0:29:42	0:32:03	<b>01:32:29</b>
26 (2179)	KRENGEL, Sabrina	1983		0:30:26	0:31:09	0:31:09	<b>01:32:44</b>
27 (2404)	BEHRENS, Kathrin	1986		0:31:12	0:31:03	0:30:53	<b>01:33:08</b>
28 (481)	HARDENBICKER, Heike	1979		0:31:36	0:31:54	0:31:19	<b>01:34:49</b>
29 (2110)	HEINZEN, Sonja	1982		0:33:33	0:31:26	0:31:23	<b>01:36:22</b>
30 (2367)	WINKELMANN, Lia	2006		0:32:28	0:31:41	0:32:30	<b>01:36:39</b>
31 (2213)	MENTZEL, Sarah	1979		0:31:34	0:31:24	0:34:25	<b>01:37:23</b>
32 (2284)	SCHEIDGEN, Cornelia	1977		0:34:21	0:33:42	0:32:02	<b>01:40:05</b>
33 (2322)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944	LT Saaler Mühle	0:34:50	0:33:09	0:32:56	<b>01:40:55</b>
34 (2045)	BUCHWALD-RZEZONKA, Rena	1955	Dagmars After Work Runner	0:35:47	0:33:35	0:33:25	<b>01:42:47</b>
35 (2344)	VOLMER, Julia	1976		0:35:01	0:34:47	0:35:10	<b>01:44:58</b>
36 (2149)	KEßLER, Doris	1967		0:36:06	0:34:23	0:35:14	<b>01:45:43</b>
37 (2057)	DASSLER, Tanja	1969	freie Journalistin	0:36:07	0:34:32	0:35:08	<b>01:45:47</b>
38 (538)	HAMANN, Heike	1971		0:36:45	0:36:40	0:36:08	<b>01:49:33</b>
39 (2377)	ZIMMER, Brigitte	1957	LT Saaler Mühle	0:35:00	0:33:53	0:43:03	<b>01:51:56</b>
40 (2459)	NAUROTH, Leona	2000	SGNeuss	0:38:17	0:39:02	0:40:39	<b>01:57:58</b>
41 (2418)	NAUROTH, Petra	1960	SGNeuss	0:39:09	0:39:08	0:40:39	<b>01:58:56</b>



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

### MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
42 (2171)	KORDEUTER, Jutta	1954	ReVital Center	0:46:00	0:42:44	0:41:33	<b>02:10:17</b>



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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
<b>1</b> (383)	NICAISE, Jean-Christophe	1977	EASA Running Club	0:17:44	0:17:20	0:17:26	<b>00:52:30</b>
<b>2</b> (532)	KREUER, Manuel	1980	Laufmonster	0:18:31	0:18:16	0:18:13	<b>00:55:00</b>
<b>3</b> (2183)	KUDINOV, Alex	1999	LG Hückeswagen	0:20:19	0:19:06	0:19:00	<b>00:58:25</b>
<b>4</b> (468)	TIMMER, Volker	1969	LG Gummersbach	0:20:10	0:19:22	0:19:17	<b>00:58:49</b>
<b>5</b> (469)	ZOLL, Frieder	1982	LG Gummersbach	0:18:45	0:20:15	0:20:47	<b>00:59:47</b>
<b>6</b> (491)	SCHLAACK, Andreas	1970	VfL Engelskirchen	0:20:55	0:20:05	0:19:59	<b>01:00:59</b>
<b>7</b> (465)	ROCHETEAU, Dominique	1965		0:21:01	0:20:14	0:19:57	<b>01:01:12</b>
<b>8</b> (190)	KANDITT, Stephan	1973	OSC Waldniel	0:21:28	0:20:27	0:20:14	<b>01:02:09</b>
<b>9</b> (503)	BULLOCH, Maxim	2000	LG Hückeswagen	0:22:21	0:19:48	0:20:47	<b>01:02:56</b>
<b>10</b> (195)	MIESKES, Kurt	1961	MGV Oberbantenberg	0:21:41	0:20:53	0:20:25	<b>01:02:59</b>
<b>11</b> (2388)	MANN, Moritz	2000	ERGO sports Köln	0:21:58	0:20:40	0:20:41	<b>01:03:19</b>
<b>12</b> (2323)	THELEN, Alexander	1986	Polizei Köln	0:21:57	0:21:35	0:20:19	<b>01:03:51</b>
<b>13</b> (510)	CARBACH, Frank	1970	Laufmonster	0:21:30	0:20:13	0:22:26	<b>01:04:09</b>
<b>14</b> (2280)	SCHAFFARCZYK, Bernd	1960	LSV Porz / Köln	0:22:16	0:20:48	0:21:13	<b>01:04:17</b>
<b>15</b> (2170)	KÖPPE, Stefan	1985	1.FC Köln	0:22:25	0:21:34	0:21:07	<b>01:05:06</b>
<b>16</b> (299)	WOLFF, Marvin	2000	SV Bergisch Gladbach 1920/	0:25:01	0:22:41	0:19:55	<b>01:07:37</b>
<b>17</b> (203)	SPÖLGEN, Joachim	1954	Pulheimer SC	0:23:54	0:24:04	0:23:01	<b>01:10:59</b>
<b>18</b> (2216)	MICHAELIS, Bernd	1957	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:23:44	0:23:50	0:23:56	<b>01:11:30</b>
<b>19</b> (347)	KIETZMANN, Tim	1999	LG Hückeswagen	0:25:00	0:24:02	0:24:39	<b>01:13:41</b>
<b>20</b> (2115)	HESSE, Yannick	1999	LG Monheim / Baumberg	0:26:02	0:24:05	0:23:42	<b>01:13:49</b>
<b>21</b> (2432)	BAUS, Reiner	1954	Porsche Zentrum Bensberg	0:25:17	0:24:43	0:24:34	<b>01:14:34</b>
<b>22</b> (2273)	RÜFFLER, Florian	1998	DLRG Wipperfürth	0:26:13	0:26:37	0:23:43	<b>01:16:33</b>
<b>23</b> (2290)	SCHMIDT, Hans Ulrich	1957		0:26:56	0:25:52	0:26:01	<b>01:18:49</b>
<b>24</b> (2008)	BARION, Rene	1968	Team Rocket	0:27:41	0:25:18	0:26:56	<b>01:19:55</b>
<b>25</b> (2375)	ZAHNEN, Fabian	2003	GSV Porz	0:28:08	0:27:29	0:25:20	<b>01:20:57</b>
<b>26</b> (2081)	FLOCK, Thomas	1971		0:27:24	0:27:07	0:27:52	<b>01:22:23</b>
<b>27</b> (2185)	KUJAS, Kurt	1952		0:28:39	0:26:59	0:27:38	<b>01:23:16</b>
<b>28</b> (2465)	SCHMITZ, Manfred	1950	Team Schmitz	0:27:34	0:28:30	0:27:37	<b>01:23:41</b>
<b>29</b> (185)	DÖMMECKE, Andreas	1963		0:29:31	0:27:43	0:27:26	<b>01:24:40</b>
<b>30</b> (2471)	WADERNA, Marlon	2003	GSV Porz	0:28:11	0:27:47	0:29:08	<b>01:25:06</b>
<b>31</b> (2173)	KRAMER, Marius	2000		0:26:12	0:31:25	0:28:01	<b>01:25:38</b>
<b>32</b> (951)	BERNHARDT, Benedikt	1996	Sport LK	0:32:05	0:29:01	0:27:23	<b>01:28:29</b>
<b>33</b> (2307)	SIEMER, Thorsten	1975	Sturmflut Bremerhaven	0:30:05	0:28:26	0:30:29	<b>01:29:00</b>
<b>34</b> (2066)	DOHERR, Reinhard	1956		0:31:56	0:30:55	0:31:25	<b>01:34:16</b>
<b>35</b> (474)	SCHORDE, Christoph	1983	A u. B	0:31:36	0:31:57	0:31:20	<b>01:34:53</b>
<b>36</b> (205)	STEINBECK, Dr. Werner	1934	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:32:40	0:32:29	0:32:13	<b>01:37:22</b>
<b>37</b> (2249)	PERSÉ, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:33:31	0:32:04	0:32:47	<b>01:38:22</b>
<b>38</b> (537)	HAMANN, Martin	1967		0:36:46	0:27:03	0:36:10	<b>01:39:59</b>
<b>39</b> (277)	DUFRAINE, Jean-Pierre	1985	Team DVAG Porz-Wahn	0:34:06	0:32:02	0:34:04	<b>01:40:12</b>
<b>40</b> (2222)	MOHR, Rudi	1934	TFG 1878 Köln-Nippes	0:34:49	0:32:47	0:33:06	<b>01:40:42</b>
<b>41</b> (2283)	SCHEIDGEN, Thorsten	1975		0:40:35	0:39:21	0:39:06	<b>01:59:02</b>



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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNER</b>							
1 (2323)	THELEN, Alexander	1986	Polizei Köln	0:21:57	0:21:35	0:20:19	<b>01:03:51</b>
<b>SENIOREN M30</b>							
1 (469)	ZOLL, Frieder	1982	LG Gummersbach	0:18:45	0:20:15	0:20:47	<b>00:59:47</b>
2 (2170)	KÖPPE, Stefan	1985	1.FC Köln	0:22:25	0:21:34	0:21:07	<b>01:05:06</b>
3 (474)	SCHORDE, Christoph	1983	A u. B	0:31:36	0:31:57	0:31:20	<b>01:34:53</b>
4 (277)	DUFRAINE, Jean-Pierre	1985	Team DVAG Porz-Wahn	0:34:06	0:32:02	0:34:04	<b>01:40:12</b>
<b>SENIOREN M35</b>							
1 (383)	NICAISE, Jean-Christophe	1977	EASA Running Club	0:17:44	0:17:20	0:17:26	<b>00:52:30</b>
2 (532)	KREUER, Manuel	1980	Laufmonster	0:18:31	0:18:16	0:18:13	<b>00:55:00</b>
<b>SENIOREN M40</b>							
1 (190)	KANDITT, Stephan	1973	OSC Waldniel	0:21:28	0:20:27	0:20:14	<b>01:02:09</b>
2 (2081)	FLOCK, Thomas	1971		0:27:24	0:27:07	0:27:52	<b>01:22:23</b>
3 (2307)	SIEMER, Thorsten	1975	Sturmflut Bremerhaven	0:30:05	0:28:26	0:30:29	<b>01:29:00</b>
4 (2283)	SCHEIDGEN, Thorsten	1975		0:40:35	0:39:21	0:39:06	<b>01:59:02</b>
<b>SENIOREN M45</b>							
1 (468)	TIMMER, Volker	1969	LG Gummersbach	0:20:10	0:19:22	0:19:17	<b>00:58:49</b>
2 (491)	SCHLAACK, Andreas	1970	VfL Engelskirchen	0:20:55	0:20:05	0:19:59	<b>01:00:59</b>
3 (510)	CARBACH, Frank	1970	Laufmonster	0:21:30	0:20:13	0:22:26	<b>01:04:09</b>
4 (2008)	BARION, Rene	1968	Team Rocket	0:27:41	0:25:18	0:26:56	<b>01:19:55</b>
5 (537)	HAMANN, Martin	1967		0:36:46	0:27:03	0:36:10	<b>01:39:59</b>
<b>SENIOREN M50</b>							
1 (465)	ROCHETEAU, Dominique	1965		0:21:01	0:20:14	0:19:57	<b>01:01:12</b>
2 (195)	MIESKES, Kurt	1961	MGV Oberbantenberg	0:21:41	0:20:53	0:20:25	<b>01:02:59</b>
3 (185)	DÖMMECKE, Andreas	1963		0:29:31	0:27:43	0:27:26	<b>01:24:40</b>
<b>SENIOREN M55</b>							
1 (2280)	SCHAFFARCZYK, Bernd	1960	LSV Porz / Köln	0:22:16	0:20:48	0:21:13	<b>01:04:17</b>
2 (2216)	MICHAELIS, Bernd	1957	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:23:44	0:23:50	0:23:56	<b>01:11:30</b>
3 (2290)	SCHMIDT, Hans Ulrich	1957		0:26:56	0:25:52	0:26:01	<b>01:18:49</b>
4 (2066)	DOHERR, Reinhard	1956		0:31:56	0:30:55	0:31:25	<b>01:34:16</b>
5 (2249)	PERSÉ, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:33:31	0:32:04	0:32:47	<b>01:38:22</b>
<b>SENIOREN M60</b>							
1 (203)	SPÖLGEN, Joachim	1954	Pulheimer SC	0:23:54	0:24:04	0:23:01	<b>01:10:59</b>
2 (2432)	BAUS, Reiner	1954	Porsche Zentrum Bensberg	0:25:17	0:24:43	0:24:34	<b>01:14:34</b>
3 (2185)	KUJAS, Kurt	1952		0:28:39	0:26:59	0:27:38	<b>01:23:16</b>
<b>SENIOREN M65</b>							





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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIOREN M65</b>							
1 (2465)	SCHMITZ, Manfred	1950	Team Schmitz	0:27:34	0:28:30	0:27:37	<b>01:23:41</b>
<b>SENIOREN M80</b>							
1 (205)	STEINBECK, Dr. Werner	1934	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:32:40	0:32:29	0:32:13	<b>01:37:22</b>
2 (2222)	MOHR, Rudi	1934	TFG 1878 Köln-Nippes	0:34:49	0:32:47	0:33:06	<b>01:40:42</b>
<b>MÄNNL. JUGEND U14</b>							
1 (2375)	ZAHNEN, Fabian	2003	GSV Porz	0:28:08	0:27:29	0:25:20	<b>01:20:57</b>
2 (2471)	WADERNA, Marlon	2003	GSV Porz	0:28:11	0:27:47	0:29:08	<b>01:25:06</b>
<b>MÄNNL. JUGEND U16</b>							
1 (503)	BULLOCH, Maxim	2000	LG Hückeswagen	0:22:21	0:19:48	0:20:47	<b>01:02:56</b>
2 (2388)	MANN, Moritz	2000	ERGO sports Köln	0:21:58	0:20:40	0:20:41	<b>01:03:19</b>
3 (299)	WOLFF, Marvin	2000	SV Bergisch Gladbach 1920/	0:25:01	0:22:41	0:19:55	<b>01:07:37</b>
4 (2173)	KRAMER, Marius	2000		0:26:12	0:31:25	0:28:01	<b>01:25:38</b>
<b>MÄNNL. JUGEND U18</b>							
1 (2183)	KUDINOV, Alex	1999	LG Hückeswagen	0:20:19	0:19:06	0:19:00	<b>00:58:25</b>
2 (347)	KIETZMANN, Tim	1999	LG Hückeswagen	0:25:00	0:24:02	0:24:39	<b>01:13:41</b>
3 (2115)	HESSE, Yannick	1999	LG Monheim / Baumberg	0:26:02	0:24:05	0:23:42	<b>01:13:49</b>
4 (2273)	RÜFFLER, Florian	1998	DLRG Wipperfürth	0:26:13	0:26:37	0:23:43	<b>01:16:33</b>
<b>MÄNNL. JUGEND U20</b>							
1 (951)	BERNHARDT, Benedikt	1996	Sport LK	0:32:05	0:29:01	0:27:23	<b>01:28:29</b>
<b>FRAUEN</b>							
1 (294)	STEINHAUER, Katharina	1992		0:26:15	0:25:37	0:24:18	<b>01:16:10</b>
2 (2435)	DEUTZMANN, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:26:49	0:25:12	0:25:40	<b>01:17:41</b>
3 (2282)	SCHECKENBACH, Julia	1988	TV Refrath	0:26:39	0:25:42	0:25:59	<b>01:18:20</b>
4 (201)	SCHUMACHER, Nina	1987	Boxclub Wipperfürth	0:27:27	0:25:41	0:25:12	<b>01:18:20</b>
5 (913)	LUKANOWSKI, Katharina	1986	BCFL-Team	0:27:57	0:28:22	0:27:10	<b>01:23:29</b>
6 (2404)	BEHRENS, Kathrin	1986		0:31:12	0:31:03	0:30:53	<b>01:33:08</b>
<b>JUNIORINNEN U23</b>							
1 (2330)	VALDER, Sarah	1993	Laufsport Bunert - Der Kölne	0:20:24	0:19:46	0:20:05	<b>01:00:15</b>
<b>SENIORINNEN W30</b>							
1 (470)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:21:36	0:20:16	0:20:46	<b>01:02:38</b>
2 (2020)	BENDER, Samira	1985	ASV Köln Triathlon	0:24:46	0:24:12	0:24:25	<b>01:13:23</b>
3 (2461)	PESCHEL, Denise	1982	PSYX	0:26:19	0:24:20	0:23:45	<b>01:14:24</b>
4 (2179)	KRENGEL, Sabrina	1983		0:30:26	0:31:09	0:31:09	<b>01:32:44</b>
5 (2110)	HEINZEN, Sonja	1982		0:33:33	0:31:26	0:31:23	<b>01:36:22</b>



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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIORINNEN W35</b>							
1 (2328)	TREYßE, Michaela	1977	Runner's High	0:27:53	0:27:06	0:26:56	<b>01:21:55</b>
2 (481)	HARDENBICKER, Heike	1979		0:31:36	0:31:54	0:31:19	<b>01:34:49</b>
3 (2213)	MENTZEL, Sarah	1979		0:31:34	0:31:24	0:34:25	<b>01:37:23</b>
4 (2284)	SCHEIDGEN, Cornelia	1977		0:34:21	0:33:42	0:32:02	<b>01:40:05</b>
5 (2344)	VOLMER, Julia	1976		0:35:01	0:34:47	0:35:10	<b>01:44:58</b>
<b>SENIORINNEN W40</b>							
1 (2379)	MÖBUS, Renate	1973	LSV Porz / Köln	0:23:27	0:22:58	0:22:10	<b>01:08:35</b>
2 (2160)	KLINGE, Tatjana	1971	Dagmars After Work Runner	0:29:35	0:29:27	0:28:38	<b>01:27:40</b>
3 (538)	HAMANN, Heike	1971		0:36:45	0:36:40	0:36:08	<b>01:49:33</b>
<b>SENIORINNEN W45</b>							
1 (2387)	MANN, Birgit	1970	ERGO sports Köln	0:25:17	0:24:40	0:24:38	<b>01:14:35</b>
2 (2260)	POENSGEN, Kelly	1966	Tierheim Troisdorf	0:28:35	0:26:38	0:26:51	<b>01:22:04</b>
3 (2126)	HOFFMANN, Susanne	1968	LT Saaler Mühle	0:28:45	0:27:51	0:28:35	<b>01:25:11</b>
4 (2149)	KEßLER, Doris	1967		0:36:06	0:34:23	0:35:14	<b>01:45:43</b>
5 (2057)	DASSLER, Tanja	1969	freie Journalistin	0:36:07	0:34:32	0:35:08	<b>01:45:47</b>
<b>SENIORINNEN W50</b>							
1 (248)	KRAUSE, Christiane	1964	Casa Ciclista	0:27:35	0:27:24	0:27:01	<b>01:22:00</b>
2 (2174)	KRAMER, Susanne	1963		0:29:23	0:27:02	0:28:45	<b>01:25:10</b>
<b>SENIORINNEN W55</b>							
1 (2277)	RYPHOLZ, Monika	1960	ASV Köln Triathlon	0:30:48	0:29:22	0:28:33	<b>01:28:43</b>
2 (2377)	ZIMMER, Brigitte	1957	LT Saaler Mühle	0:35:00	0:33:53	0:43:03	<b>01:51:56</b>
3 (2418)	NAUROTH, Petra	1960	SGNeuss	0:39:09	0:39:08	0:40:39	<b>01:58:56</b>
<b>SENIORINNEN W60</b>							
1 (2045)	BUCHWALD-RZEZONKA, Rena	1955	Dagmars After Work Runner	0:35:47	0:33:35	0:33:25	<b>01:42:47</b>
2 (2171)	KORDEUTER, Jutta	1954	ReVital Center	0:46:00	0:42:44	0:41:33	<b>02:10:17</b>
<b>SENIORINNEN W65</b>							
1 (1252)	GROTT, Helga	1948	BSG Commerzbank Köln	0:25:43	0:24:52	0:24:24	<b>01:14:59</b>
<b>SENIORINNEN W70</b>							
1 (2322)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944	LT Saaler Mühle	0:34:50	0:33:09	0:32:56	<b>01:40:55</b>
<b>WEIBL. JUGEND U14</b>							
1 (2318)	STRATMANN, Hannah	2002	LG Monheim / Baumberg	0:25:53	0:23:55	0:23:45	<b>01:13:33</b>
2 (450)	MARSCHALL, Gracia	2003	LT Schneewittchen	0:25:56	0:23:58	0:23:49	<b>01:13:43</b>
3 (2267)	RICHRATH, Anna-Lena	2002	LC Weilerswist	0:28:23	0:29:06	0:27:34	<b>01:25:03</b>
4 (2121)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002	LG Heckelsiefen	0:30:44	0:29:42	0:32:03	<b>01:32:29</b>





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

**MINI-SERIE (3X 5KM)** GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>WEIBL. JUGEND U16</b>							
<b>1</b>	(2459) NAUROTH, Leona	2000	SGNeuss	0:38:17	0:39:02	0:40:39	<b>01:57:58</b>
<b>WEIBL. JUGEND U20</b>							
<b>1</b>	(2298) SCHNEIDER, Clara	1996		0:27:06	0:27:19	0:26:33	<b>01:20:58</b>
<b>WEIBL. KINDER U10</b>							
<b>1</b>	(2466) SCHMITZ, Lara	2006	TuS-Wesseling	0:29:46	0:28:20	0:27:59	<b>01:26:05</b>
<b>2</b>	(2367) WINKELMANN, Lia	2006		0:32:28	0:31:41	0:32:30	<b>01:36:39</b>