

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 1
gedruckt 21.03.2009 17:23:17

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
1	7385	Samssich Erik	domstadtlaeufer.de	0:33:11	M20	1	3:19 min/km
2	7345	Krischer Siegfried	TSV Bayer Leverkusen	0:34:00	M40	1	3:24 min/km
3	7355	Martin Marcel	Running Team Bad Ems	0:34:19	M20	2	3:26 min/km
4	7349	Osten Christian	Brühler TV 1879	0:34:47	M20	3	3:29 min/km
5	7057	Göldner René	Team Hofgarten Apotheke B	0:35:17	M35	1	3:32 min/km
6	7125	Martin Frederik	Kölner Triathlon Team 01	0:35:23	M20	4	3:32 min/km
7	7375	Briesenick Frank	TuS Köln rrh.	0:35:41	M20	5	3:34 min/km
8	7284	Denzer Peter	TSV Rönsahl	0:36:18	M40	2	3:38 min/km
9	7092	Kiehle Dr. Christian	ASV Köln Triathlon	0:37:01	M30	1	3:42 min/km
10	7383	Meyer Irek	TV Refrath	0:37:10	M35	2	3:43 min/km
11	7350	Holzschneider Jörg	LLG St. Augustin	0:37:14	M45	1	3:43 min/km
12	7305	Fischer Stefan	ASV Köln-Triathlon	0:37:28	M45	2	3:45 min/km
13	7251	Jahner Detlef	Wiehltaler Leichtathletik Clu	0:37:32	M45	3	3:45 min/km
14	7252	Wolf Marcel	Wiehltaler Leichtathletik Clu	0:37:32	M20	6	3:45 min/km
15	7302	van de Weyer Stephan	Cologne Messengers	0:37:37	M30	2	3:46 min/km
16	7311	Engels Herbie	TuS Köln rrh.	0:38:05	M60	1	3:49 min/km
17	7319	Kräker Thorsten	*Köln	0:38:07	M40	3	3:49 min/km
18	7106	Kreuer Manuel	*Lindlar	0:38:11	M20	7	3:49 min/km
19	7381	Voigt Daniel	Pulheimer SC	0:38:16	M30	3	3:50 min/km
20	7360	Dünner Joachim	SV Bergisch Gladbach	0:38:18	M45	4	3:50 min/km
21	7380	Sajitz Olaf	Bunert Running Team	0:38:41	M30	4	3:52 min/km
22	7032	Cuypers Thaddäus	LG Eifel-Runners	0:38:52	M20	8	3:53 min/km
23	7185	Saure Frank	TSV Solingen Triathlon	0:39:01	M45	5	3:54 min/km
24	7351	Bach Stefan	*Hennef	0:39:08	M30	5	3:55 min/km
25	7356	Staab Walter	Running Team Bad Ems	0:39:09	M50	1	3:55 min/km
26	7218	Tesch Norbert	LLG St. Augustin	0:39:10	M50	2	3:55 min/km
27	7041	Engelhardt Kai	laufmonster.de	0:39:12	M40	4	3:55 min/km
28	7254	Burk Jan	Cologne Messengers	0:39:23	M30	6	3:56 min/km
29	7163	Putz Harry	TV1908 Neunkirchen	0:39:42	M50	3	3:58 min/km
30	7230	Vonderhagen Tom	*Bergisch Gladbach	0:39:50	M20	9	3:59 min/km
31	7324	Zentner Markus	*Köln	0:39:55	M20	10	3:60 min/km
32	7347	Harnischmacher Jan	Lauftreff Uni Köln	0:39:58	M20	11	3:60 min/km
33	7102	Körbel Rüdiger	TUS Mechernich 1897	0:40:18	M50	4	4:02 min/km
34	7346	Mückenheim Sven	*Köln	0:40:26	M35	3	4:03 min/km
35	7066	Lange Harald	*Kerpen	0:40:28	M45	6	4:03 min/km
36	7337	Schneider Manfred	ERGO sports Köln Langlauf	0:40:32	M45	7	4:03 min/km
37	7227	Venten Dirk	*Köln	0:40:42	M40	5	4:04 min/km
38	7064	Haack Matthias	SG Zons	0:40:49	M40	6	4:05 min/km
39	7322	Püschmann Steffen	*Köln	0:40:56	M50	5	4:06 min/km
40	7017	Blöcker Thomas	Meckenheim	0:41:00	M45	8	4:06 min/km
41	7094	Klemz Björn	LT Cloversoft	0:41:07	M30	7	4:07 min/km
42	7222	Trué Helmut	LG Donatus Erftstadt	0:41:20	M40	7	4:08 min/km
43	7317	Bonn Dietmar	BSG Leybold	0:42:03	M55	1	4:12 min/km
44	7049	Fink Daniel	Laufmonster	0:42:09	M30	8	4:13 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 2
gedruckt 21.03.2009 17:23:17

45	7358	Schmitz Jochen	Schalke 04	0:42:14	M45	9	4:13 min/km
46	7320	Böhm Falko	*Köln	0:42:20	M20	12	4:14 min/km
47	7365	Gipperich Udo	*Drolshagen	0:42:29	M50	6	4:15 min/km
48	7162	Püschel Kai	*Köln	0:42:34	M20	13	4:15 min/km
49	7321	Kranzkowski Stefan	*Köln	0:42:45	M45	10	4:17 min/km
50	7058	Göpfert Ralf	LT Cloversoft	0:42:49	M40	8	4:17 min/km
51	7079	Hollstegge Stefan	*Köln	0:42:49	M35	4	4:17 min/km
52	7035	DELVEAUX Gérard	www.1-2-sports.de	0:42:50	M45	11	4:17 min/km
53	7367	Müller Klaus	*Köln	0:42:53	M45	12	4:17 min/km
54	7175	Rönn Thomas	Malta-Crew	0:42:56	M20	14	4:18 min/km
55	7362	Cramer Christian	LC Euskirchen	0:43:16	M40	9	4:20 min/km
56	7160	Prietze Christoph	*Sankt Augustin	0:43:22	M30	9	4:20 min/km
57	7059	Grell Ludwig	LG Donatus Erftstadt	0:43:29	M55	2	4:21 min/km
58	7326	Fresenborg Mike		0:43:37	M35	5	4:22 min/km
59	7179	ROTH Dr. Edwin	*KÖLN	0:43:44	M55	3	4:22 min/km
60	7366	Osbahr Sven	*Köln	0:43:44	M40	10	4:22 min/km
61	7209	Spangenberg Friedhelm	*Bonn	0:43:45	M50	7	4:23 min/km
62	7029	Ciesielski Stefan	*Köln	0:44:02	M35	6	4:24 min/km
63	7115	Leon Achim	*Frechen	0:44:05	M40	11	4:25 min/km
64	7006	Bartz Dr. Christian	Deutsche Bundeswehr	0:44:08	M35	7	4:25 min/km
65	7277	Linnartz Marvin	*Köln	0:44:09	MJB	1	4:25 min/km
66	7144	Otto Ulrich	LG Donatus Erftstadt	0:44:11	M50	8	4:25 min/km
67	7194	Schnippering Erik	*Köln	0:44:14	M40	12	4:25 min/km
68	7267	Nawrath Bernd	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:44:21	M40	13	4:26 min/km
69	7359	Vogt Harald	Brühler TV 1879	0:44:42	M35	8	4:28 min/km
70	7240	Will Wolfgang	*Köln	0:44:57	M40	14	4:30 min/km
71	7028	Christophel Werner	*Köln	0:44:59	M70	1	4:30 min/km
72	7206	Setzepfand Jörg	*Troisdorf	0:45:01	M45	13	4:30 min/km
73	7055	Göbel Harald	SSF Bonn	0:45:03	M55	4	4:30 min/km
74	7074	Hoenen Roland	*Siegburg	0:45:07	M35	9	4:31 min/km
75	7043	Erken Ralf	LG Donatus Erftstadt	0:45:08	M45	14	4:31 min/km
76	7154	Pogarell Hans-Hermann	*Köln	0:45:11	M50	9	4:31 min/km
77	7023	Büchel Hans	*Frechen	0:45:11	M45	15	4:31 min/km
78	7318	Oeltermann Guido	LG Wilhelmshaven	0:45:12	M35	10	4:31 min/km
79	7031	Csiba Philip	*Köln	0:45:20	M35	11	4:32 min/km
80	7386	Araki Jiro	*Düsseldorf	0:45:22	M45	16	4:32 min/km
81	7096	Kölbl Kay	*Köln	0:45:24	M40	15	4:32 min/km
82	7139	Ohl Heinz	*Nümbrecht	0:45:26	M50	10	4:33 min/km
83	7172	Reuter Patrick	*Köln	0:45:33	M20	15	4:33 min/km
84	7100	Königstein Herr Wolfgang	BKS Schnecken	0:45:37	M50	11	4:34 min/km
85	7097	Kölzer Ulrich	TRlandertaler me-sport	0:45:54	M55	5	4:35 min/km
86	7042	Erken Claus	LG Donatus Erftstadt	0:45:56	M40	16	4:36 min/km
87	7083	Jähde Frank	*Köln	0:46:10	M45	17	4:37 min/km
88	7226	Utkulu Andreas	*Lohmar	0:46:12	M30	10	4:37 min/km
89	7242	Wollermann Christoph	VFL Sürth	0:46:18	M55	6	4:38 min/km
90	7177	Romeis Christoph	*Köln	0:46:40	M40	17	4:40 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 3

gedruckt 21.03.2009 17:23:17

91	7054	Gnidowski Kunibert	SG Zons	0:46:47	M35	12	4:41 min/km
92	7342	Stein Martin	*Köln	0:46:52	M45	18	4:41 min/km
93	7045	Everling Jürgen	*Köln	0:46:54	M40	18	4:41 min/km
94	7019	Blumenfeld Frank	*Köln	0:46:55	M40	19	4:42 min/km
95	7060	Grimm Manfred	1. Kölner Laufstall	0:47:02	M45	19	4:42 min/km
96	7234	Waberzeck Klaus	sc janus	0:47:05	M45	20	4:43 min/km
97	7158	Pommerenke Rolf	LT Duesseldorf-Sued	0:47:41	M45	21	4:46 min/km
98	7135	Müller Ralf	*Köln	0:47:41	M45	22	4:46 min/km
99	7195	Schnitzler Wilfried	SG Zons	0:47:42	M50	12	4:46 min/km
100	7155	Poier René	*Köln	0:47:45	M20	16	4:47 min/km
101	7258	Jankowski Markus	*Köln	0:47:51	M40	20	4:47 min/km
102	7241	Wirth Burkhard	Rotbachtal	0:48:01	M55	7	4:48 min/km
103	7003	Andernach Helmut	LT TuS Mondorf	0:48:03	M55	8	4:48 min/km
104	7056	Göddertz Mario	*Köln	0:48:04	M20	17	4:48 min/km
105	7033	Debald Volker	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:48:07	M65	1	4:49 min/km
106	7363	Segler Lothar	Kölner Ausdauer Klub	0:48:11	M55	9	4:49 min/km
107	7339	Meyer Bernhard	*Bonn	0:48:12	M55	10	4:49 min/km
108	7282	Rewter Peter	*Sankt Augustin	0:48:13	M65	2	4:49 min/km
109	7182	Rupprecht Axel	SG Zons	0:48:15	M40	21	4:50 min/km
110	7137	Nohl Günter	GSV Köln-Porz	0:48:15	M50	13	4:50 min/km
111	7205	Schwartz Laurenz	*Münster	0:48:19	M20	18	4:50 min/km
112	7004	Aust Arne	*Wuppertal	0:48:26	M30	11	4:51 min/km
113	7354	Plewnia Wilfried	LG Donatus Erftstadt	0:48:30	M55	11	4:51 min/km
114	7131	Mosler -- Ralph	LG Leidenhausen 2002	0:48:32	M40	22	4:51 min/km
115	7338	Lee-Nuber Ka Lam	Tricologne	0:48:32	M40	23	4:51 min/km
116	7128	Meurs Joachim	*Köln	0:48:37	M50	14	4:52 min/km
117	7030	Clever Axel	*Köln-Braunsfeld	0:48:37	M20	19	4:52 min/km
118	7238	Weiler Thomas	*Köln	0:48:40	M40	24	4:52 min/km
119	7111	Landmann Stefan	*Frechen	0:48:56	M45	23	4:54 min/km
120	7219	Thamm Dominik	*Köln	0:48:57	MJA	1	4:54 min/km
121	7301	Waschke Karsten	LG RWE Power	0:48:59	M45	24	4:54 min/km
122	7372	Hermisdorf Tobias	Antilopen Kottenforst	0:49:04	M20	20	4:54 min/km
123	7308	Göbgen Rolf	LT Schlickrutscher	0:49:24	M50	15	4:56 min/km
124	7333	Pleh Andreas	*Solingen	0:49:29	M30	12	4:57 min/km
125	7248	Ziegert Jürgen	*Köln	0:49:35	M45	25	4:58 min/km
126	7335	Grunert Uwe	DJK Löwe Köln	0:49:36	M55	12	4:58 min/km
127	7145	Palm Wolfgang	*Wesseling	0:49:39	M40	25	4:58 min/km
128	7198	Schreiber Andreas	*Köln	0:49:49	M30	13	4:59 min/km
129	7203	Schulz Torsten	1. FC Spich	0:49:51	M40	26	4:59 min/km
130	7015	Bierbaum Niclas	*Köln	0:50:07	M20	21	5:01 min/km
131	7147	Pernsch Dietrich	*Wachtberg	0:50:09	M70	2	5:01 min/km
132	7368	Krötz Paul	ESV Gremberghoven	0:50:22	M55	13	5:02 min/km
133	7050	Fokken Matthias	*Köln	0:50:28	M20	22	5:03 min/km
134	7343	Schreiber Torsten	*Köln	0:50:35	M40	27	5:04 min/km
135	7187	Schlickeisen Uwe	*Gelsenkirchen	0:50:42	M40	28	5:04 min/km
136	7120	Lüninghöner Horst	TuS Birk 1910	0:50:42	M60	2	5:04 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 4

gedruckt 21.03.2009 17:23:17

137	7053	Frings Moritz	*Koeln	0:50:43	M20	23	5:04 min/km
138	7269	Rosengart Sascha	Tower Automotive	0:50:54	M35	13	5:05 min/km
139	7328	di Dio Salvatore	LRD Düsseldorf	0:50:57	M35	14	5:06 min/km
140	7201	Schröder Claus	LG Kreis Verden	0:51:02	M35	15	5:06 min/km
141	7133	Müller Janis	*Leverkusen	0:51:04	M20	24	5:06 min/km
142	7082	Inden Herbert	LG Donatus Erftstadt	0:51:10	M55	14	5:07 min/km
143	7384	Neubauer Hartmut	Laufftreff Köln Süd	0:51:18	M50	16	5:08 min/km
144	7130	Mittreiter Frank	-	0:51:21	M50	17	5:08 min/km
145	7138	Ochs Dr. Guntram	*Münster	0:51:22	M45	26	5:08 min/km
146	7246	Wurda Werner	SC Fortuna Köln	0:51:33	M45	27	5:09 min/km
147	7129	Michaelis Volker	*Solingen	0:51:39	M55	15	5:10 min/km
148	7262	Aurojo Manuel	UPS	0:51:41	M30	14	5:10 min/km
149	7236	Warkentin Detlef	*Moers	0:51:42	M65	3	5:10 min/km
150	7315	Brunner Ulrich	*Köln	0:51:44	M70	3	5:10 min/km
151	7010	Belz Karl-Heinz	*Wesseling	0:51:46	M45	28	5:11 min/km
152	7197	Schoss Manfred	LLG80 Nordpark Köln e.V.	0:51:49	M70	4	5:11 min/km
153	7232	Voosen Enrico	*niederkassel	0:51:51	M35	16	5:11 min/km
154	7148	Peters Jens	*Bonn	0:52:00	M55	16	5:12 min/km
155	7087	Jünger Rolf	SG KSK-Köln	0:52:10	M50	18	5:13 min/km
156	7164	Quetting Jörg	*Köln	0:52:11	M40	29	5:13 min/km
157	7085	John Gerd	Die Gilden Wölfe	0:52:16	M65	4	5:14 min/km
158	7261	Van der Meiren Walter	UPS	0:52:33	M50	19	5:15 min/km
159	7285	Wolfram Andreas	Berufskolleg an der Lindenst	0:52:38	M20	25	5:16 min/km
160	7114	Lenzen Michael	*Köln	0:52:44	M45	29	5:16 min/km
161	7026	Bumiller Wilhem	*Köln	0:52:59	M70	5	5:18 min/km
162	7306	Krapohl Michael	Sparkasse Köln Bonn	0:53:04	M50	20	5:18 min/km
163	7014	Bienert Frank	*Weilerswist	0:53:06	M50	21	5:19 min/km
164	7051	Franz Stephan	ATV Markomannia Westmar	0:53:07	M45	30	5:19 min/km
165	7150	Philipp Manfred	*Köln - Nippes	0:53:12	M35	17	5:19 min/km
166	7165	Raak Hans-Georg	*Köln	0:53:16	M40	30	5:20 min/km
167	7040	Emmerich Hans-Christo	ESV Gremberghoven	0:53:30	M60	3	5:21 min/km
168	7249	Ziegler Peter	*Köln	0:53:50	M65	5	5:23 min/km
169	7276	Liekendael Rudi	*Pulheim	0:53:57	M45	31	5:24 min/km
170	7108	Krug Wilfried	*Kreuzau	0:54:09	M55	17	5:25 min/km
171	7073	Hoenen Herbert	TuS Birk 1910	0:54:16	M70	6	5:26 min/km
172	7077	Hofstadt Klaus-Peter	SG Zons	0:54:17	M45	32	5:26 min/km
173	7266	Kreckel Michael	*Köln	0:54:27	M50	22	5:27 min/km
174	7088	Käding Hans-Georg	*Köln	0:54:27	M55	18	5:27 min/km
175	7199	Schreiner Frank	*Alfter	0:54:37	M40	31	5:28 min/km
176	7168	Reinbold Wolfgang		0:55:01	M45	33	5:30 min/km
177	7132	Müller Hermann Peter	Prof. Dr. Baum Team	0:55:01	M65	6	5:30 min/km
178	7007	Bauer Frank	*Köln	0:55:03	M35	18	5:30 min/km
179	7212	Stähle Sebastian	*Köln	0:55:07	M40	32	5:31 min/km
180	7134	Müller Martin	*Köln	0:55:12	M45	34	5:31 min/km
181	7174	Richter Thomas	*Köln	0:55:24	M40	33	5:32 min/km
182	7118	Lohner Magnus	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:55:27	M40	34	5:33 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 5

gedruckt 21.03.2009 17:23:17

183	7309	Hertlein Oliver	*Köln	0:55:29	M40	35	5:33 min/km
184	7270	Burkel Oliver	Tricologne	0:55:43	M40	36	5:34 min/km
185	7224	Ulbrich Klaus	*Hürth	0:55:50	M60	4	5:35 min/km
186	7046	Fackert Ulrich	*Köln	0:55:54	M40	37	5:35 min/km
187	7159	Potocnik Andreas	*Wesseling	0:55:55	M45	35	5:36 min/km
188	7186	Schewiola Hans	Erftläufer	0:55:59	M60	5	5:36 min/km
189	7325	Hennes Horst	LTD-Köln Dellbrück	0:56:00	M60	6	5:36 min/km
190	7235	Walpert Jens	Laufteam Tischlerei Walpert	0:56:02	M40	38	5:36 min/km
191	7089	Kampmann Martin	*köln	0:56:11	M50	23	5:37 min/km
192	7127	Meik Steinbrecher	Aidshilfe Köln e.V.	0:56:14	M35	19	5:37 min/km
193	7382	Struve Henning	1. FC Spich	0:56:24	M55	19	5:38 min/km
194	7225	Urban Sven	*Brühl	0:56:33	M30	15	5:39 min/km
195	7378	Engelmann Prof. Dr. Udo	Urologische Klinik Uni Köln	0:56:42	M60	7	5:40 min/km
196	7091	Karl Dennis	*Köln	0:57:04	M20	26	5:42 min/km
197	7344	Werres Bernhard	1. Kölner Laufstall	0:57:13	M55	20	5:43 min/km
198	7034	Deiters Lothar	GSV Porz Köln	0:57:21	M70	7	5:44 min/km
199	7283	Wiesen Rolf	*Brühl	0:57:27	M40	39	5:45 min/km
200	7369	Ebert Klaus	*Weilerswist	0:57:28	M60	8	5:45 min/km
201	7141	Orsag Otmar	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:57:40	M60	9	5:46 min/km
202	7260	Scharf Eduard	*Köln	0:58:18	M55	21	5:50 min/km
203	7080	Hüsch Frank	*Köln	0:58:26	M40	40	5:51 min/km
204	7364	Schruff Hartmut	LT QuälDichDuSau	0:58:27	M45	36	5:51 min/km
205	7009	Bauß Carsten	1. Kölner Laufstall	0:58:27	M40	41	5:51 min/km
206	7278	Lüttge Fred	*Köln	0:58:59	M60	10	5:54 min/km
207	7287	Harrer Mario	BSG Evonik Wesseling	0:59:09	M45	37	5:55 min/km
208	7361	Humbach Ralf	GSV Porz Köln	0:59:09	M35	20	5:55 min/km
209	7119	Ludwig Johannes	Team Veronesi Bornheim	0:59:38	M50	24	5:58 min/km
210	7020	Brandt Jan	*Köln	0:59:39	M30	16	5:58 min/km
211	7122	Mähne - Karl-heinz	*köln	0:59:43	M45	38	5:58 min/km
212	7314	Wolf Ferdi	LT Buchhoven	0:59:45	M55	22	5:59 min/km
213	7039	Eggerts Helge	www.saniatas-coaching.de	0:59:53	M40	42	5:59 min/km
214	7013	Biegel Dirk	Team Veronesi Bornheim	1:00:48	M45	39	6:05 min/km
215	7110	Kupny Martin	Team Veronesi Bornheim	1:00:49	M55	23	6:05 min/km
216	7005	Barabas Zoltan	LT Mondorf	1:00:51	M45	40	6:05 min/km
217	7181	Ruf Joachim	BSG RaBaz e.V.	1:01:04	M45	41	6:06 min/km
218	7072	Hölzenbein Alfons	BSG RaBaz e.V.	1:01:07	M55	24	6:07 min/km
219	7143	Otto Helmut	LT TuS Mondorf	1:01:15	M65	7	6:08 min/km
220	7178	Roscher André M.	*frechen	1:01:23	M30	17	6:08 min/km
221	7265	Hasenfrazt Jörg	DJK Preussen 11 Bochum	1:01:27	M45	42	6:09 min/km
222	7348	Schneiders Detlev	DRSL	1:01:43	M40	43	6:10 min/km
222	8268	Schneiders Detlev	DRSL	1:01:43	M40	43	6:10 min/km
223	7075	Hoffmann Michael	*Schwetzingen	1:01:48	M40	44	6:11 min/km
224	7204	Schulze Mike	*Rheinbach	1:02:01	M30	18	6:12 min/km
225	7245	Wüster Andreas	*Wülfrath	1:02:11	M30	19	6:13 min/km
226	7352	Stier Christian	*Köln	1:02:18	M55	25	6:14 min/km
227	7022	Brust Georg	*Köln	1:03:31	M45	43	6:21 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 6

gedruckt 21.03.2009 17:23:17

228	7259	Groeger David	*Solingen	1:06:29	M20	27	6:39 min/km
229	7146	Papke Gerd	Lauftreff SSF Bonn	1:08:31	M40	45	6:51 min/km
230	7379	Feige Manfred	*Köln	1:09:09	M60	11	6:55 min/km
231	7156	Poller Udo	*Köln	1:10:03	M50	25	7:00 min/km
232	7304	Witt Klaus	*Köln	1:14:56	M70	8	7:30 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Frauen

Seite 7
gedruckt 21.03.2009 17:23:17

Total.	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	AK-Platz	Geschwindigkeit
1	7370	Korsten Ira	LG ASV DSHS Köln	0:38:03	W20	1	3:48 min/km
2	7063	Günther Marlen	*Hennef	0:39:31	W20	2	3:57 min/km
3	7334	Jucken Sandra	TuS Köln rrh.	0:40:03	W40	1	4:00 min/km
4	7173	Rey Claudia	LAZ Puma Troisdorf/Siegb	0:40:19	W35	1	4:02 min/km
5	7312	Hubatius Ilka	Ejot Team TV Buschhütten	0:41:20	W20	3	4:08 min/km
6	7250	Zündorf Sigrid	*Meckenheim	0:41:48	W40	2	4:11 min/km
7	7228	Völk Silke	LC Euskirchen	0:43:06	W20	4	4:19 min/km
8	7095	Knabe Sylvia	*Dormagen	0:44:17	W50	1	4:26 min/km
9	7086	Johst Beate	*Pulheim	0:45:32	W35	2	4:33 min/km
10	7353	Risch Judith	TSV Weiss-Köln	0:45:47	W45	1	4:35 min/km
11	7200	Schridde Simone	LC Euskirchen	0:45:48	W35	3	4:35 min/km
12	7329	Ohst Patrizia	Laufclub Euskirchen	0:45:50	W20	5	4:35 min/km
13	7105	Krause-Kassebeer Alexa	TSV Solingen-Aufderhöhe	0:46:10	W35	4	4:37 min/km
14	7307	Kukies Petra	*Köln	0:46:23	W35	5	4:38 min/km
15	7340	Kaufhold Anja	1. FC Spich	0:46:27	W40	3	4:39 min/km
16	7323	Dillmann Kirsten	*Frechen	0:47:17	W40	4	4:44 min/km
17	7153	Poensgen Kelly	VTG Köln	0:47:29	W40	5	4:45 min/km
18	7336	Halisch Josefine	LT TuS Mondorf	0:47:45	W50	2	4:47 min/km
19	7332	Müller Alexandra	*Köln	0:49:50	W35	6	4:59 min/km
20	7169	Rentergent Carola	SG Zons	0:49:56	W45	2	4:60 min/km
21	7210	Spill Simone	SG Zons	0:49:56	W40	6	4:60 min/km
22	7109	Kuener Maria	*Köln	0:50:27	W40	7	5:03 min/km
23	7376	Pesch Katja	*Erfstadt	0:50:37	W35	7	5:04 min/km
24	7103	Kommer Alexandra	*Köln	0:50:41	W20	6	5:04 min/km
25	7327	Seifert Kerstin	LKD Düsseldorf	0:50:57	W35	8	5:06 min/km
26	7021	Brillowski Elisabeth	*Köln	0:51:07	W30	1	5:07 min/km
27	7196	Schöllig Stefanie	Ausdauer-Team MKH	0:51:23	W20	7	5:08 min/km
28	7061	Gronau Martina	*Köln	0:51:41	W35	9	5:10 min/km
29	7233	Voosen Irena	*niederkassel	0:51:51	W35	10	5:11 min/km
30	7123	Maras Marina	*düsseldorf	0:52:13	W35	11	5:13 min/km
31	7084	Jenske Sabine	1. Kölner Laufstall	0:52:27	W45	3	5:15 min/km
32	7211	Spurk Christina	*Köln	0:52:30	W30	2	5:15 min/km
33	7341	Terbrüggen Barbara	Tricologne	0:52:33	W40	8	5:15 min/km
34	7310	Vosen Birgit	*Köln	0:52:39	W40	9	5:16 min/km
35	7272	Reece Elizabeth	St. George's School	0:52:46	W50	3	5:17 min/km
36	7157	Pommerenke Birgit	LT Duesseldorf-Sued.de	0:53:10	W45	4	5:19 min/km
37	7275	Jud Sandra	TuS Wesseling	0:53:13	W20	8	5:19 min/km
38	7065	Hammermeister Natasc	Tricologne	0:53:16	W20	9	5:20 min/km
39	7208	Sokoll Miriam	*Gelsenkirchen	0:53:54	W35	12	5:23 min/km
40	7076	Hofstadt Elke	SG Zons	0:54:17	W45	5	5:26 min/km
41	7281	Niehues Karin	SG Zons	0:54:31	W50	4	5:27 min/km
42	7047	Feldhaus Doris	*Köln	0:54:38	W60	1	5:28 min/km
43	7036	Dörfel Sarah	*Köln	0:55:03	W30	3	5:30 min/km
44	7229	Von Hacht Stefanie	Gammelige Socken	0:55:14	W30	4	5:31 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Frauen

Seite 8

gedruckt 21.03.2009 17:23:17

45	7002	Al-debi Monife	BKS Schnecken	0:55:21	W20	10	5:32 min/km
46	7286	Murzynska Marta	*Köln	0:55:32	W20	11	5:33 min/km
47	7192	Schmitz Jutta	TuS Breckerfeld	0:55:33	W50	5	5:33 min/km
48	7024	Buhlmann Gisa	Bonn ohne Mannschaft	0:55:35	W35	13	5:34 min/km
49	7184	Saure Dagmar	TSV Solingen Triathlon	0:56:08	W40	10	5:37 min/km
50	7237	Weghaus Carmen	*Köln	0:56:15	W30	5	5:38 min/km
51	7090	Kanuma-Kölzer Kazuko	TRlandertaler me-sport	0:56:36	W50	6	5:40 min/km
52	7279	Klein Sandra	*Troisdorf	0:56:37	W35	14	5:40 min/km
53	7377	Heeren Irina	*Köln	0:56:42	W20	12	5:40 min/km
54	7126	Masia Annette	*Köln	0:56:49	W40	11	5:41 min/km
55	7357	Urhahn Petra	*Hürth	0:56:50	W50	7	5:41 min/km
56	7121	Lux Christiane	*Köln	0:57:04	W20	13	5:42 min/km
57	7373	Oster Silvia	Atilopen Kottenforst	0:57:08	W20	14	5:43 min/km
58	7331	Dohmen Ute	*Köln	0:57:12	W40	12	5:43 min/km
59	7152	Pöll Gisela	*Köln	0:57:20	W60	2	5:44 min/km
60	7274	Jorzik Christine	*Hennef	0:57:41	W30	6	5:46 min/km
61	7316	Irmeler-König Jeanette	*Wermelskirchen	0:57:43	W45	6	5:46 min/km
62	7001	Al-Debai Frau Fadia	BKS Schnecken	0:58:21	W20	15	5:50 min/km
63	7069	Hemment Frau Caroline	*Koeln	0:58:23	W40	13	5:50 min/km
64	7044	Eßer Liisa	*Köln	0:58:31	W20	16	5:51 min/km
65	7099	Königstein Frau Doris	BKS Schnecken	0:59:08	W45	7	5:55 min/km
66	7016	Billesfeld Kerstin	*Königswinter	0:59:15	W20	17	5:56 min/km
67	7071	Heuer Nadine	Team Veronesi Bornheim	0:59:38	W20	18	5:58 min/km
68	7052	Freischem Karin	EMMA	1:00:21	W40	14	6:02 min/km
69	7180	Rudolph Petra	*Bergisch Gladbach	1:00:22	W40	15	6:02 min/km
70	7161	Prietze Lilli	*Sankt Augustin	1:00:28	W20	19	6:03 min/km
71	7223	Ulbrich Ivonne	*Nörvenich	1:00:55	W40	16	6:06 min/km
72	7263	Simon Sandra	*Köln	1:01:27	W40	17	6:09 min/km
73	7273	Craddock Amber	St. George's School	1:01:35	W20	20	6:10 min/km
74	7271	Rahatoka Annette	*St. Gallen	1:01:43	W45	8	6:10 min/km
75	7104	Krams Sabine	*Wiehl	1:01:47	W45	9	6:11 min/km
76	7142	Orsag Wilma	ASV Wesseling 1985 e.V.	1:01:51	W55	1	6:11 min/km
77	7330	Becker Kirsten	MTUS Meckenheim	1:01:55	W40	18	6:12 min/km
78	7268	Eiteneier Silke	*Köln	1:02:18	W40	19	6:14 min/km
79	7116	Linne Antje	*Köln	1:02:45	W40	20	6:17 min/km
80	7176	Rolff Dagmar	*Köln	1:02:45	W45	10	6:17 min/km
80	7239	Wierlemann Nicola	*Köln	1:02:45	W40	21	6:17 min/km
82	7280	Beermann Michaela	*Köln	1:03:08	W45	11	6:19 min/km
83	7255	Krieger Doris	*Köln	1:03:19	W55	2	6:20 min/km
84	7220	Tillmann Sandra	*Köln	1:03:31	W35	15	6:21 min/km
85	7124	Marre Julia	*Köln	1:03:50	W20	21	6:23 min/km
86	7170	Reschke Tonia	*Meitingen	1:03:56	W20	22	6:24 min/km
87	7231	Vonderhagen Ute	*Bergisch Gladbach	1:04:18	W50	8	6:26 min/km
88	7217	Terliesner Lena	*Köln	1:04:38	W20	23	6:28 min/km
89	7303	Schumacher Astrid	*Köln	1:05:14	W40	22	6:31 min/km
90	7000	Abendroth Simone	*Essen	1:06:25	W30	7	6:39 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Frauen

Seite 9

gedruckt 21.03.2009 17:23:17

91	7264	Dietrich Annika	*Solingen	1:06:29	W30	8	6:39 min/km
92	7257	Lux Brigitta	*Köln	1:07:34	W45	12	6:45 min/km
93	7256	Trompheller Eva	*Köln	1:08:15	W45	13	6:50 min/km
94	7112	Lemaire Georgette	*Bonn	1:08:30	W40	23	6:51 min/km
95	7374	Ayche Karin	*Köln	1:09:09	W55	3	6:55 min/km
96	7253	Ling Ling Federhen	*Bonn	1:13:36	W35	16	7:22 min/km
97	7313	Görg Sara	Cologne Chicks Cruising	1:13:36	W30	9	7:22 min/km
98	7167	Rating Jutta	Cologne Chicks Running	1:13:36	W30	10	7:22 min/km
99	7166	Rating Inka	*Muelheim an der Ruhr	1:13:36	W20	24	7:22 min/km