

# SG Bockenberg, Winterlaufserie 2019-2020 07.12.2019

## Zieleinlaufliste Lauf2, lange Strecke (10,1 Km)

Platz	Stnr	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jahrg.	AK	Rg
1	515	Ralenovsky, Arthur	Rhein Berg Runners	0:37:48	1993	M HK	1
2	510	Frohn, Mathias	FSV Düsseldorf	0:38:06	1985	M 30	1
3	473	Erdrich, Andreas	SSF Bonn Triathlon	0:39:10	1981	M 35	1
4	324	Müller, Matthias	(Bergisch Gladbach)	0:39:31	1988	M 30	2
5	499	Hohenadl, Tom	Triathlon Team Düsseldorf	0:39:47	1995	M HK	2
6	469	Maiworm, Christian	Horst-Fans-Deutschland	0:41:25	1983	M 35	2
7	519	von Kuk, Carsten	LT DSHS Köln	0:41:43	1967	M 50	1
8	334	Von Bracht, Till		0:41:57	1985	M 30	3
9	480	Holbein, Jan	Pulheimer SC	0:42:29	1990	M HK	3
10	418	Matschurek, Andreas	VFL Engelskirchen	0:42:42	1983	M 35	3
11	416	Herrera, Felix	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:42:57	1989	M 30	4
12	497	Böttcher, Zaido	LAZ Puma Rhein Sieg	0:43:07	1976	M 40	1
13	351	Greinert, Frank	Rösrather Schlammspringer	0:43:13	1967	M 50	2
14	412	Heitkamp, Michael	SV AXA	0:44:03	1964	M 55	1
15	349	Lieth, Klaus	TV Refrath	0:44:10	1968	M 50	3
16	357	Ruhnke, Robert	RWE Power	0:44:31	1958	M 60	1
17	525	Wester, Bernd	SV Bergisch Gladbach	0:44:45	1968	M 50	4
18	422	Heisig, Markus	TV Refrath	0:44:48	1960	M 55	2
19	336	Dambon, Martin	Run for Anna	0:44:52	1981	M 35	4
20	368	Hierholzer, Stephan	RSF Frohe Felge	0:44:54	1972	M 45	1
21	491	Tiegel, Alexandra	TV Refrath	0:44:55	1984	W 35	1
22	356	Kulle, Marcus	SV AXA Köln	0:44:58	1972	M 45	2
23	362	Cousun, Martin	(Leverkusen)	0:45:05	1985	M 30	5
24	385	Singer, Michael	TV Refrath	0:45:18	1965	M 50	5
25	512	Berner, Fabian	Mach3 Köln e.V.	0:45:57	1988	M 30	6
26	464	Willems, Thomas	Pulheimer SC Triathlon	0:46:19	1965	M 50	6
27	500	Siegel, Christoph	Siegel Triathlon Team	0:46:45	1977	M 40	2
28	450	Houbé, Clemens	TuS Köln rrh	0:46:50	1957	M 60	2
29	408	Grewe, Marc	Union Biesfeld Triathlon	0:46:56	1971	M 45	3
30	433	Schmidt, Michael	LLG 80 Nordpark Köln	0:46:59	1964	M 55	3
31	421	Zellmer, Andreas	(Duisburg)	0:47:11	1966	M 50	7
32	516	Sikora, Robert	SV Bergisch Gladbach	0:47:12	1970	M 45	4
33	413	Voth, Jarno	PSV Wuppertal 1921 e.V.	0:47:15	2008	M U14	1
34	301	Türk, Cornelia	TV Refrath	0:47:17	1966	W 50	1
35	493	Hoffmann, Ernest	Speedy Stadthalle	0:47:37	1981	M 35	5
36	411	Tiepolt, Jens	SV AXA	0:47:54	1965	M 50	8
37	509	Simon, Michael	KT 43 Köln	0:48:02	1964	M 55	4
38	387	Fetten, Heijo	LLG 80 Nordpark Köln	0:48:04	1952	M 65	1
39	424	Kronen, Ronja	(Rösrath)	0:48:05	1990	W HK	1
40	308	Fink , Oliver	(Bergisch Gladbach)	0:48:47	1969	M 50	9
41	303	Handstein, Holger	(Köln)	0:48:57	1976	M 40	3
42	425	Lennartz, Birgit	LLG St. Augustin	0:49:08	1965	W 50	2
43	305	Althoff, Frederek	x-trail aktiv	0:49:24	1970	M 45	5
44	329	Hauck, Matthias	(Köln)	0:49:30	1980	M 35	6
45	406	Heine, Roland	ASC Weißbachtal e.V.	0:49:40	1955	M 60	3
46	415	Niekrawietz, Peter	(Köln)	0:49:47	1968	M 50	10
47	451	Torba, Tabea	(Lindlar)	0:49:50	1998	W HK	2
48	489	Schmerbauch, Lutz	LG Schmitzhöhe	0:50:02	1966	M 50	11
49	442	Marquardt, Ines	x-trail aktiv	0:50:15	1974	W 45	1
50	443	Köhne, Heinz-Werner	VFL Engelskirchen	0:50:31	1968	M 50	12

# Zieleinlaufliste Lauf2, lange Strecke (10,1 Km)

Platz	Stnr	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jahrg.	AK	Rg
51	307	Reinartz, Leo	(Köln)	0:50:39	1959	M 60	4
52	348	Kaunzner, Sabine	Erdinger Alkoholfrei	0:50:42	1970	W 45	2
53	392	Tiemesmann, Silke	LLG 80 Nordpark Köln	0:50:43	1983	W 35	2
54	482	Doil, Carsten	TS 79 Bergisch Gladbach	0:50:54	1966	M 50	13
55	452	Strompen, Oliver	(Köln)	0:51:00	1970	M 45	6
56	430	Heil, Christopher	PSV Wuppertal 1921 e.V.	0:51:01	1996	M HK	4
57	320	Görk, Sebastian	LT Saaler Mühle	0:51:03	1982	M 35	7
58	384	Singer, Sabine	TV Refrath	0:51:09	1967	W 50	3
59	470	Wirtz, Pascal	LT Saaler Mühle	0:51:14	1996	M HK	5
60	439	Isbaner, Wolfgang	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:51:16	1954	M 65	2
61	374	Ungerechts-Bäumer, Stefan	LT Dünwalder TV	0:51:25	1960	M 55	5
62	341	Hagemann, Udo	TV Witzhelden	0:51:29	1970	M 45	7
63	363	Küsgen, Andreas	SG Bockenberg	0:51:38	1976	M 40	4
64	528	Hark, Andrea	Pulheimer SC	0:51:45	1960	W 55	1
65	378	Hübl, Daniel	(Bergisch Gladbach)	0:51:51	1990	M HK	6
66	523	Wawrzinek, Arnulf	Mediterrana	0:51:57	1965	M 50	14
67	352	Greinert, Anke	Rösrather Schlammspringer	0:51:59	1967	W 50	4
68	355	Möller, Karin	(Köln)	0:52:09	1978	W 40	1
69	445	Brühne, Benjamin	S-Biker Horjass	0:52:19	1983	M 35	8
70	373	Menne, Dieter	(Bergisch Gladbach)	0:52:23	1964	M 55	6
71	404	Grobusch, Ulrich	Dauerlaufschule Köln	0:52:28	1960	M 55	7
72	319	Rabes, Yvonne	five star fitness	0:52:44	1975	W 40	2
73	332	Vincentz, Barbara	(Rösrath)	0:53:10	1963	W 55	2
74	342	Scholl, Susanne	(Köln)	0:53:27	1974	W 45	3
75	370	Benkenstein, Ilona	(Wipperfürth)	0:53:28	1959	W 60	1
76	423	Hackenbroich, Wolfgang	Pulheimer SC	0:53:34	1960	M 55	8
77	485	Voigt, Maik	TUS 82 Opladen	0:53:35	1981	M 35	9
78	382	Siegel, Jörg	Siegel Triathlon Team	0:53:38	1952	M 65	3
79	313	Titze, Jürgen	Troisdorfer LG M.U.T	0:53:44	1963	M 55	9
80	390	Boelter, Thomas	LLG 80 Nordpark Köln	0:53:49	1963	M 55	10
81	346	Froese, Werner	(Rösrath)	0:53:58	1958	M 60	5
82	478	Mäuer, Lukas	(Wiehl)	0:54:01	1994	M HK	7
83	328	Schüller, Felix	(Rösrath)	0:54:09	1980	M 35	10
84	358	Unger, Silke	(Bergisch Gladbach)	0:54:14	1974	W 45	4
85	304	Borsbach, Hermann-Josef	LT Saaler Mühle	0:54:27	1959	M 60	6
86	310	Mandt, Markus	LT Saaler Mühle	0:54:34	1968	M 50	15
87	379	Pioch, Danyel	(Burscheid)	0:54:48	1973	M 45	8
88	407	Bieguszewski, Jakob	(Bonn)	0:54:50	1983	M 35	11
89	529	Stein, Susanne	Pulheimer SC	0:54:51	1961	W 55	3
90	377	Bohne, Christopher	(Wiehl)	0:55:03	1964	M 55	11
91	333	Rudolph, Alexander	Ford FCSD05	0:55:24	1974	M 45	9
92	327	Orth, Hermann Josef	TV Hoffnungsthal	0:55:28	1950	M 65	4
93	501	Jenke, Michael	Team TVE Netphen	0:55:30	1962	M 55	12
94	526	Bauß, Carsten	1. Kölner Laufstall	0:55:36	1965	M 50	16
95	367	Blarr, Andre	(Rösrath)	0:55:52	1973	M 45	10
96	432	Fischer, Ilonka	Pulheimer SC	0:55:59	1966	W 50	5
97	380	Ringshauser, Daniela	SSF Bonn Triathlon	0:56:05	1985	W 30	1
98	330	Sting, Michael	VFL Wehbach	0:56:09	1968	M 50	17
99	365	Klaas, Marcel	RSF Frohe Felge	0:56:12	1971	M 45	11
100	388	Kuhl, Oliver	LLG 80 Nordpark Köln	0:56:14	1967	M 50	18
101	311	Launert, Jürgen	Karate-Do Overath e.V.	0:56:16	1962	M 55	13
102	354	Fröhnel, Maik	Dambon Training Team	0:56:35	1970	M 45	12

# Zieleinlaufliste Lauf2, lange Strecke (10,1 Km)

Platz	Stnr	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jahrg.	AK	Rg
103	322	Knief, Dirk	(Mülheim)	0:56:38	1958	M 60	7
104	444	Prange, Eva	VFL Engelskirchen	0:56:46	1959	W 60	2
105	518	Herrndorf, Norbert	LT Saaler Mühle	0:56:50	1954	M 65	5
106	494	Lang, Oliver	DAV-Köln	0:56:56	1987	M 30	7
107	376	Meregalli, Luca	LT Saaler Mühle	0:57:01	1988	M 30	8
108	316	Kohlstrung, Marcus	DLRG Bensberg	0:57:04	1966	M 50	19
109	477	Giesen-Vorwald, Stefanie	PSC	0:57:27	1973	W 45	5
110	514	Niklas, Rainer	(Köln)	0:57:43	1974	M 45	13
111	417	Germer, Florian	(Bergisch Gladbach)	0:57:45	1981	M 35	12
112	399	Hein, Andrea	LLG 80 Nordpark Köln	0:57:48	1976	W 40	3
113	420	Müller, Karin	(Köln)	0:57:51	1967	W 50	6
114	419	Haserich, Dirk	(Rösrath)	0:57:51	1964	M 55	14
115	347	Bestler, Susanne	Erdinger Alkoholfrei	0:57:57	1966	W 50	7
116	517	Kill, Thomas	(Köln)	0:58:06	1966	M 50	20
117	457	Schwingen, Holger	(Köln)	0:58:10	1970	M 45	14
118	395	Zange, Gabi	LLG 80 Nordpark Köln	0:58:20	1960	W 55	4
119	409	Holbein, Petra	Pulheimer SC	0:58:25	1964	W 55	5
120	350	Suhr, Monika	(Bergisch Gladbach)	0:58:37	1957	W 60	3
121	353	Conradt, Georg	SG Pegasus Rommerscheid	0:58:42	1969	M 50	21
122	372	Rank, Peter	Feuerwehrsportverein Köln	0:58:47	1951	M 65	6
123	449	Krall, Nicole	(Overath)	0:58:48	1975	W 40	4
124	340	Härtel, Rüdiger	TSGI	0:58:51	1963	M 55	15
125	366	Ladenthin, Mario	Feuerwehr Erftstadt	0:59:01	1978	M 40	5
126	504	Fehring, Udo	Union Biesfeld Triathlon	0:59:13	1968	M 50	22
127	511	Sopora, Bastian	SV Bergisch Gladbach Triathlon	0:59:19	1983	M 35	13
128	520	Rumpeltin, Carsten	XTrail-Aktiv	0:59:35	1965	M 50	23
129	364	Endrulat, Ulrike	LT Saaler Mühle	0:59:45	1962	W 55	6
130	359	Leyendecker, Matthias	SC Fortuna Köln	0:59:53	1961	M 55	16
131	508	Stöberl, Ralf	Köln läuft mit	0:59:55	1966	M 50	24
132	505	Dresbach, Frank	Cologne Allblacks	0:59:57	1967	M 50	25
133	436	Thüne, Marie-Jo	(Wermelskirchen)	1:00:18	1965	W 50	8
134	383	Will, Anne	Pulheimer SC	1:00:22	1981	W 35	3
135	371	Kissel, Matthias Erich	(Köln)	1:00:29	1970	M 45	15
136	506	Eiler, Alexandra	SV AXA	1:01:03	1974	W 45	6
137	475	Klein, Albert	(Köln)	1:01:34	1952	M 65	7
138	396	Binsfeld, Lydia	LLG 80 Nordpark Köln	1:01:48	1972	W 45	7
139	393	Sugg, Marion	LLG 80 Nordpark Köln	1:02:36	1976	W 40	5
140	381	Klaas, Cordula	RSF Frohe Felge	1:02:52	1974	W 45	8
141	323	Rudolf, Joachim	Hobbyläufer	1:03:14	1953	M 65	8
142	321	Lauer, Uwe	(Bergisch Gladbach)	1:03:28	1962	M 55	17
143	386	Mannheim, Michael	LLG 80 Nordpark Köln	1:03:31	1946	M 70	1
144	345	Bajahr, Frank	LT Saaler Mühle	1:03:58	1967	M 50	26
145	405	Jüngst, Barbara	ASC Weißbachtal e.V.	1:04:02	1954	W 65	1
146	527	Ebelshäuser, Claudia	1. Kölner Laufstall	1:04:06	1963	W 55	7
147	410	Lammel, Georg	LT Saaler Mühle	1:04:07	1963	M 55	18
148	344	Hoffmann, Susanne	LT Saaler Mühle	1:04:10	1968	W 50	9
149	521	Ley, Bernhard	TTC Bärbroich	1:04:30	1959	M 60	8
150	440	Nowack, Nadine	(Köln)	1:04:33	1986	W 30	2
151	474	Heider, Bruno	LT Saaler Mühle	1:05:05	1962	M 55	19
152	343	Hartwig, Maren	LT Saaler Mühle	1:05:08	1995	W HK	3
153	360	Gleitsmann, Thomas	TS 79 Bergisch Gladbach	1:05:31	1948	M 70	2
154	507	Eiler, Klaus	(Bergisch Gladbach)	1:06:21	1962	M 55	20

## Zieleinlaufliste Lauf2, lange Strecke (10,1 Km)

Platz	Stnr	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jahrg.	AK	Rg
155	398	Schley, Maria	(Köln)	1:07:32	1971	W 45	9
156	522	Von Einem, Astrid	x-trail aktiv	1:07:44	1976	W 40	6
157	513	Schardt, Michael	LSF Köln	1:07:44	1954	M 65	9
158	331	Sting, Daniela	VFL Wehbach	1:08:13	1972	W 45	10
159	326	Zielonka, Herbert	SC Vilkerath	1:08:53	1949	M 70	3
160	361	Pohl, Walter	(Köln)	1:09:27	1963	M 55	21
161	400	Benzmüller, Heike	LLG 80 Nordpark Köln	1:11:17	1971	W 45	11
162	498	Buscham, Helmut	LLG 80 Nordpark Köln	1:11:17	1958	M 60	9
163	431	Godesberg, Paul	(Köln)	1:13:00	1953	M 65	10
164	414	Wölfer, Barbara Sophie	(Oberhausen)	1:15:29	2004	W U16	1

---

Anzahl: 164