

## Ergebnisse der 10km Läufe von 2013-2023

### Gesamtübersicht:

Platzierung	Besten	Nachname	Vorname	Jahrgang	Laufjahr	Zeit	Platzierung Gesamt	Altersklasse	Verein
	1	Khelfi	Mehdi	1975	2015	00:33:35	1	1. M40	Diadora-Team-Essen 99
	2	Jaskolka	Marek	1976	2017	00:35:05	1	1.M	Berufskolleg Neandertal
	3	Husen	Dr. Martin	1983	2017	00:35:16	2	2.M	
	4	Sudowe	David	1989	2018	00:35:37	1	1. M	Team-Essen 1999
	5	Johnstone	Nikki	1984	2016	00:36:16	1	1. M30	ASICS-Frontrunner / ART Düsseldorf
	6	Marquard	Moritz	1991	2019	00:36:19	1	1. M	
	7	Faßbender	Stefan	1979	2019	00:36:21	2	1. M40	
	8	Mehs	Kai Andre	1982	2017	00:36:33	3	3.M	Cruizin monkeys
	9	Eickel	Klaus	1985	2017	00:36:33	4	2. M30	LG Opelaner
	10	Lubina	Alexander	1979	2017	00:37:18	5	2. M35	Compressport
	11	Fitschen	Jan	1977	2016	00:37:29	2	1. M35	Team am Mühlenteich
	12	Fitschen	Jan	1977	2019	00:37:29	3	2. M40	AOK #laufliebe
	13	Sprott	Andreas		2022	00:37:36	1	1.M30	Running Team Grafenberg
	14	Claesges	Michael	1964	2015	00:37:43	2	#	Dropsa Sports Club
	15	Fitschen	Jan	1977	2017	00:37:59	6	2. M40	AOK Laufexperte
	16	Ockl	Alexander	1973	2014	00:37:59	1	1. M40	Tusem Essen
	17	Fitschen	Jan	1977	2018	00:37:59	2	1. M40	AOK Rheinland/Hamburg
	18	Fitschen	Jan		2022	00:38:10	2	1. M45	AOK
	19	Hohenadl	Tom	1995	2019	00:38:11	4	2. M	SC Bayern 05 Uerdingen
	20	Heints	Vladislav	1980	2016	00:38:17	3	2. M35	ART Düsseldorf
	21	Kusch	Sebastian	1987	2023	0:38:18	1	1. M35	TriClub Wuppertal
	22	Ockl	Alexander	1973	2015	00:38:30	3	2. M40	Tusem Essen
	23	Engl	Martin	1968	2015	00:38:30	4	1. M45	Tussen Essen
	24	Arkenau	Thorsten	1976	2019	00:38:51	5	3. M40	Fitness Cottage Mettmann
	25	Berger	Emie Lotta		2022	00:38:51	3	1. WJ U18	Konrad-Heresbach-Gymnasium
	26	Berger	Emie Lotta	2006	2023	0:39:02	2	1. 1WJ U18	Konrad-Heresbach-Gymnasium
	27	Fitschen	Jan	1977	2023	0:39:02	3	1. M45	Podcast: Laufen ist einfach
	28	Jakoby	Tyll	1996	2014	00:39:05	2	1. MJ U20	Team Essen`99
	29	Curtis	Gareth	1974	2018	00:39:14	3	2. M40	Team Vielfalt

30	Voigt	Maik	1981	2023	0:39:18	4	1. M40	TuS 82 Opladen
31	Claesges	Michael	1964	2016	00:39:23	4	1. M50	Dropsa Sports Club
32	Claesges	Michael	1964	2018	00:39:28	4	1. M50	Essen 99
33	Faßbender	Stefan	1979	2017	00:39:40	7	3. M35	
34	Wischerath	Till		2022	00:39:46	4	1.M35	me-sport TRIandertaler
35	Schubert	Gerrit	1994	2015	00:39:50	5	1. M U23	
36	Eichhorn	Daniel	1986	2016	00:39:53	5	2. M30	
37	Kexel	Sebastian	1995	2015	00:39:54	6	2. M U23	Diadora-Team-Essen 99
38	Pogunkte	Mathias	1966	2015	00:39:57	7	2. M 45	
39	Voigt	Maik		2022	00:39:57	5	1. M40	TuS 82 Opladen
40	Schubert	Gerrit	1994	2014	00:40:03	3	1. M U23	BK Neanderthal
41	Klein	Christian	1976	2019	00:40:07	6	4. M40	LG FSA
42	Im Brahm	Carsten	1973	2017	00:40:08	8	3. M30	Team Road Stop
43	Lange	Christof	1972	2018	00:40:09	5	1. M45	Essen 99
44	Ockl	Alexander	1973	2013	00:40:10	1	1. M40	Tusem Essen
45	Ilfang	Malte	1983	2019	00:40:10	7	1. M35	TUS Breitscheid
46	Schneemann	Till		2022	00:40:15	6	1. M U23	me-sport Schwimmen
47	Erbe	Michael	1969	2016	00:40:18	6	1. M45	Lokomotive Dortmund
48	Bahlmann	Michael	1976	2019	00:40:18	8	5. M40	SSV Erkrath
49	Fischer	Florian	1977	2019	00:40:40	9	6. M40	
50	Weirauch	Axel	1993	2019	00:40:51	10	3. M	
51	Vogt	Simon	1993	2015	00:40:53	8	3. M U23	LKD Düsseldorf
52	Florian	Matthias	1986	2015	00:40:58	9	1. M	Diadora-Team-Essen 99
53	Zonnenberg	Sven	1969	2016	00:41:04	7	2. M45	LT-Training by Weiß
54	Pogunkte	Mathias	1966	2014	00:41:09	4	1. M45	
55	Walter	Maximilian	1979	2023	0:41:21	5	2. M40	Neander Runners
56	Wenzel	Stefan	1988	2015	00:41:30	10	3. M U23	5 vor 8!
57	Erhard	Sven Lucas	1993	2017	00:41:39	9	1. M	SV Union Velbert
58	Ziemann	Jochen	1979	2023	0:41:39	6	3. M40	
59	Becker	Oliver	1969	2018	00:41:42	6	2. M45	LGO Bochum
60	Busch	Nils	1969	2014	00:41:45	5	2. M45	Helfertam Mettmanner Duathlon
61	Poguntke	Mathias		2022	00:41:53	7	1. M55	
62	Penedo	Alipio	1974	2013	00:41:55	2	1. M35	

63	Hansen	Hendrik		2022	00:41:56	8	2. M40	Fortuna Düsseldorf
64	Drucklieb	Constantin	2001	2023	0:41:57	7	1. M U23	5vor8!
65	Müller	Klaus	1970	2023	0:42:04	8	1. M50	Opladen on Tour
66	Erhard	Sven Lucas	1993	2014	00:42:05	6	2. M U23	SV Union Velbert
67	Sieg	Thomas	1965	2018	00:42:16	7	2. M50	
68	Heidelbach	Tobias	1974	2018	00:42:17	8	3. M40	Team Heidelbach
69	Fischer	Florian		2022	00:42:17	9	2. M45	
70	Padberg	Stefan	1969	2018	00:42:27	9	3. M45	TV Erkelenz
71	Lachmann	Kim	1987	2023	0:42:38	9	2. M35	Cycling Club Düsseldorf
72	Krüger	Sven	1978	2023	0:42:41	10	2. M45	#WERUNDUS
73	Rothfuß	Cedric	2002	2018	00:42:46	10	1. MJ U18	Konrad-Heresbach-Gymnasium
74	Wenzel	Stefan	1988	2017	00:42:49	10	2. M	5vor8!
75	Barth	Andreas	1977	2014	00:42:51	7	1. M35	
76	Wenzel	Stefan	1988	2016	00:42:52	8	1. M	5 vor 8
77	Nietz	Laurenz	2006	2023	0:43:02	11	1. MJ U18	Heinrich-Heine-Gymnasium
78	Roweckl	Simon	1996	2014	00:43:10	8	2. MJ U20	BK Neanderthal
79	Hitzberger	Bernhard	1983	2016	00:43:15	9	3. M30	
80	Nowodworski	Paula	1984	2014	00:43:18	9	1. W30	Biber Apotheke
81	Schueler	Jannik	1997	2023	0:43:21	12	1. M	
82	Reinl	Anne-Katrin	1984	2023	0:43:24	13	1. W35	Duathlon Helfer
83	Fischer	Dirk		2022	00:43:28	10	3. M45	
84	Börner	Manuel	1982	2014	00:43:31	10	1. M30	
85	Schlüter	Philipp	1981	2016	00:43:33	10	3. M35	TRIlanderthaler
86	Uebler	Rolf		2022	00:43:33	11	3. M40	TSV Victoria Linden
87	Reinl	Anne-Katrin	1984	2018	00:43:42	1	1. W30	Hildener AT Triathlon
88	Lenzing	Gina		2022	00:44:10	12	1. W30	
89	Lachmann	Kim		2022	00:44:10	13	2. M35	Cycling Club Düsseldorf
90	Rossow	Dennis		2022	00:44:13	14	4. M40	GGs Herrenhauser Straße
91	Hoppe	Christian		2022	00:44:26	15	1. M50	
92	Etemi	Abdulkadir	1990	2013	00:44:27	3	1. M	Dynamic Squad e.V.
93	Fischer	Dirk	1973	2023	0:44:37	14	2. M50	
94	Pogunkte	Mathias	1966	2013	00:44:39	4	1. M45	Herrenhauser Schule
95	Saske	Rene	1984	2023	0:44:39	15	3. M35	JUST ME 😊

96	Zimmermann	Uwe		2022	00:44:46	16	5. M40	LT Rennhamster Düsseldorf
97	Willner	Detlef	1958	2023	0:44:49	16	1. M65	
98	Wenzel	Stefan	1987	2013	00:44:59	5	2. M	5 vor 8!
99	Duch	Ludwig		2022	00:45:02	17	2. M55	Hilden
100	Osthaus	Anne	1967	2019	00:45:05	1	1. W50	TV Angermund

### Ergebnisse der 10km Läufe von 2013-2023 der Damen

Platzierung Bestenliste	Nachname	Vorname	Jahrgang	Laufjahr	Zeit	Platzierung Gesamt	Altersklasse	Verein
1	Berger	Emie Lotta		2022	00:38:51	3	1. WJ U18	Konrad-Heresbach-Gymnasium
2	Berger	Emie Lotta	2006	2023	0:39:02	2	1. WJ U18	Konrad-Heresbach-Gymnasium
3	Nowodworski	Paula	1984	2014	00:43:18	1	1. W30	BiberApotheke
4	Reinl	Anne-Katrin	1984	2023	0:43:24	13	1. W35	Duathlon Helfer
5	Reinl	Anne-Katrin	1984	2018	00:43:42	1	1. W30	Hildener AT Triathlon
6	Lenzing	Gina		2022	00:44:10	12	1. W30	
7	Spiecker	Ute	1961	2015	00:44:19	1	1. W50	Diadora-Team-Essen 99
8	Reinl	Anne-Kathrin	1984	2016	00:44:30	1	1. W30	me-sport
9	Polanz	Meike	1980	2016	00:44:36	2	1. W35	TRIlanderthaler
10	Reinl	Anne-Katrin	1984	2015	00:44:41	2	1. W30	ASV Köln Triathlon
11	Spiecker	Ute	1961	2014	00:44:44	2	1. W50	Helfer Team Mettmanner Duathlon
12	Osthaus	Anne	1967	2019	00:45:05	1	1. W50	TV Angermund
13	Milinski	Anna		2022	00:45:11	18	1. W	
14	Katzmarek	Claudia	1982	2015	00:45:15	3	2. W30	
15	Spicker	Ute	1961	2018	00:45:19	2	1. W55	
16	Spiecker	Ute	1961	2016	00:45:51	3	1. W55	Team-Perpeet-Essen 99
17	Milinski	Anna	1996	2018	00:45:52	3	1. W U23	
18	Lehnart	Anke	1976	2014	00:45:55	3	1. W35	TTC Wuppertal
19	Mertens	Corinna	1970	2018	00:46:07	4	1. W45	LG Wuppertal
20	Spiecker	Ute	1961	2019	00:46:24	2	1. W55	Team-Essen 1999

21	Edling	Daniela	1979	2018	00:46:31	5	1. W35	LGO Bochum
22	Reiter	Claudia	1972	2014	00:46:34	4	1. W40	Konrad-Heresbach_Gymnasium
23	Goodall	Katja	1987	2017	00:46:36	33	1. W	Mighty Ducks
24	Nowodworski	Paula	1984	2015	00:46:49	4	3. W30	Biber Apotheke
25	Schober-Kestel	Julia	1980	2017	00:46:53	39	2. W	Hildener AT Triathlon
26	Spicker	Ute	1961	2017	00:46:57	40	3. W	Team Essen`99
27	Plesnik	Dunja	1976	2017	00:47:20	43	1. W40	Team Vielfalt
28	Wichelhaus	Katja	1987	2016	00:47:22	4	1. W	200pro
29	Fernandez Schneider	Marina	2001	2017	00:47:29	46	1.W J U18	KGS Neanderstraße
30	Reiter	Claudia	1972	2015	00:47:37	5	1. W40	Konrad-Heresbach-Gymnasium
31	Cordes	Christin	1973	2015	00:47:38	6	2. W40	5 vor 8!
32	Niggemann	Marinja	1987	2023	0:47:40	23	2. W35	Ausdauerschule bunert
33	Winkler	Nadine	1986	2017	00:47:59	52	2. W30	Mighty Ducks
34	Cordes	Kristin	1973	2018	00:48:08	6	2. W45	5 vor 8
35	Cordes	Kristin	1973	2019	00:48:13	3	1. W45	5 vor 8!
36	Plesnik	Dunja	1976	2019	00:48:18	4	1. W40	Team Vielfalt
37	Möllenhof	Kathrin	1989	2015	00:48:23	7	1. W	Hildener AT Triathlon
38	Plesnik	Dunja	1976	2018	00:48:23	7	1. W40	Team Vielfalt
39	Beele	Leonie	2000	2018	00:48:40	8	1. WJ U20	Bayer 04 Leverkusen/KHG
40	Adriany	Ulrike	1977	2019	00:48:45	5	2. W40	Team Erdinger Alkoholfrei
41	Schilling	Nora Charlotte	1998	2016	00:48:50	5	1. WJ U20	BKN
42	Lenzing	Gina	1988	2023	0:49:09	32	3. W35	
43	Cordes	Kristin	1973	2014	00:49:12	5	2. W40	5 vor 8!
44	Kunath	Maria	1964	2014	00:49:21	6	2. W45	Ev. Krankenhaus Mettmann
45	Keil	Tanja	1982	2023	0:49:36	34	1. W40	Hot Runners Ratingen e.V.
46	Korth	Annemie	1961	2015	00:49:54	8	2. W50	Familien Fitness Center
47	Wichelhaus	Katja	1987	2015	00:49:55	9	2. W	200 Pro
48	Stops	Michaela	1969	2015	00:50:00	10	1. W45	TuS Lintorf
49	Marzo	Elisa	1988	2016	00:50:06	6	2. W	LC Wuppertal
50	Mumm	Nicole	1978	2017	00:50:08	84	2. W35	Taeglich.ME

## Ergebnisse der 10km Läufe von 2013-2023 der Herren

Platzierung Besten liste	Nachname	Vorname	Jahrgang	Laufjahr	Zeit	Platzierung Gesamt	Altersklasse	Verein
1	Khelfi	Mehdi	1975	2015	00:33:35	1	1. M40	Diadora-Team-Essen 99
2	Jaskolka	Marek	1976	2017	00:35:05	1	1. M40	Berufskolleg Neandertal
3	Husen	Dr. Martin	1983	2017	00:35:16	2	1. M30	
4	Sudowe	David	1989	2018	00:35:37	1	1. M	Team-Essen 1999
5	Johnstone	Nikki	1984	2016	00:36:16	1	1. M30	ASICS-Frontrunner / ART Düsseldorf
6	Marquard	Moritz	1991	2019	00:36:19	1	1. M	
7	Faßbender	Stefan	1979	2019	00:36:21	2	1. M40	
8	Mehs	Kai Andre	1982	2017	00:36:33	3	1. M35	Cruizin monkeys
9	Eickel	Klaus	1985	2017	00:36:33	4	2. M30	LG Opelaner
10	Lubina	Alexander	1979	2017	00:37:18	5	2. M35	Compressport
11	Fitschen	Jan	1977	2016	00:37:29	2	1. M35	Team am Mühlenteich
12	Fitschen	Jan	1977	2019	00:37:29	3	2. M40	AOK #laufliebe
13	Sprott	Andreas		2022	00:37:36	1	1. M30	Running Team Grafenberg
14	Claesges	Michael	1964	2015	00:37:43	2	1. M50	Dropsa Sports Club
15	Fitschen	Jan	1977	2017	00:37:59	6	2. M40	AOK Laufexperte
16	Ockl	Alexander	1973	2014	00:37:59	1	1. M40	Tusem Essen
17	Fitschen	Jan	1977	2018	00:37:59	2	1. M40	AOK Rheinland/Hamburg
18	Fitschen	Jan		2022	00:38:10	2	1. M45	AOK
19	Hohenadl	Tom	1995	2019	00:38:11	4	2. M	SC Bayern 05 Uerdingen
20	Heints	Vladislav	1980	2016	00:38:17	3	2. M35	ART Düsseldorf
21	Ockl	Alexander	1973	2015	00:38:30	3	2. M40	Tusem Essen
22	Engl	Martin	1968	2015	00:38:30	4	1. M45	Tussen Essen
23	Arkenau	Thorsten	1976	2019	00:38:51	5	3. M40	Fitness Cottage Mettmann
24	Jakoby	Tyll	1996	2014	00:39:05	2	1. MJ U20	Team Essen `99
25	Curtis	Gareth	1974	2018	00:39:14	3	2. M40	Team Vielfalt
26	Claesges	Michael	1964	2016	00:39:23	4	1. M50	Dropsa Sports Club
27	Claesges	Michael	1964	2018	00:39:28	4	1. M50	Essen 99
28	Faßbender	Stefan	1979	2017	00:39:40	7	3. M35	

29	Wischerath	Till		2022	00:39:46	4	1. M35	me-sport TRIandertaler
30	Schubert	Gerrit	1994	2015	00:39:50	5	1. M U23	Helferteam Mettmanner Duathlon
31	Eichhorn	Daniel	1986	2016	00:39:53	5	2. M30	
32	Kexel	Sebastian	1995	2015	00:39:54	6	2. M U23	Diadora-Team-Essen 99
33	Pogunkte	Mathias	1966	2015	00:39:57	7	2. M 45	
34	Voigt	Maik		2022	00:39:57	5	1. M40	TuS 82 Opladen
35	Schubert	Gerrit	1994	2014	00:40:03	3	1. M U23	BK Neanderthal
36	Klein	Christian	1976	2019	00:40:07	6	4. M40	LG FSA
37	Im Brahm	Carsten	1973	2017	00:40:08	8	3. M30	Team Road Stop
38	Lange	Christof	1972	2018	00:40:09	5	1. M45	Essen 99
39	Ockl	Alexander	1973	2013	00:40:10	1	1. M40	Tusem Essen
40	Ilfang	Malte	1983	2019	00:40:10	7	1. M35	TUS Breitscheid
41	Schneemann	Till		2022	00:40:15	6	1. M U23	me-sport Schwimmen
42	Erbe	Michael	1969	2016	00:40:18	6	1. M45	Lokomotive Dortmund
43	Bahlmann	Michael	1976	2019	00:40:18	8	5. M40	SSV Erkrath
44	Fischer	Florian	1977	2019	00:40:40	9	6. M40	
45	Weirauch	Axel	1993	2019	00:40:51	10	3. M	
46	Vogt	Simon	1993	2015	00:40:53	8	3. M U23	LKD Düsseldorf
47	Florian	Matthias	1986	2015	00:40:58	9	1. M	Diadora-Team-Essen 99
48	Zonnenberg	Sven	1969	2016	00:41:04	7	2. M45	LT-Training by Neiß
49	Pogunkte	Mathias	1966	2014	00:41:09	4	1. M45	
50	Wenzel	Stefan	1988	2015	00:41:30	10	3. M U23	5 vor 8!