

Ergebnisse der 10km Läufe von 2013-2019								
Gesamtübersicht:								
Platzierung	Nachname	Vorname	Jahrgang	Laufjahr	Zeit	Platzierung	Platzierung im Jahr	Verein
1	Khelfi	Mehdi	1975	2015	00:33:35	1	1. M40	Diadora-Team-Essen 99
2	Jaskolka auf 5 km	Marek	1976	2017	00:35:05	1	1. M	Berufskolleg Neandertal
3	Husen	Dr. Martin	1983	2017	00:35:16	2	2. M	
5	Sudowe	David	1989	2018	00:35:37	1	1. M	Team-Essen 1999
6	Johnstone	Nikki	1984	2016	00:36:16	1	1. M30	ASICS-Frontrunner / ART Düsseldorf
7	Marquard	Moritz	1991	2019	00:36:19	1	1. M	
8	Faßbender	Stefan	1979	2019	00:36:21	2	1. M40	
9	Mehs	Kai Andre	1982	2017	00:36:33	3	3. M	Cruizin monkeys
10	Eickel	Klaus	1985	2017	00:36:33	4	2. M30	LG Opelaner
12	Lubina	Alexander	1979	2017	00:37:18	5	2. M35	Compressport
13	Fitschen	Jan	1977	2016	00:37:29	2	1. M35	Team am Mühlenteich
14	Fitschen	Jan	1977	2019	00:37:29	3	2. M40	AOK #laufiebe
15	Claesges	Michael	1964	2015	00:37:43	2	1. M50	Dropsa Sports Club
16	Fitschen	Jan	1977	2017	00:37:59	6	2. M40	AOK Laufexperte
17	Ockl	Alexander	1973	2014	00:37:59	1	1. M40	Tusem Essen
19	Fitschen	Jan	1977	2018	00:37:59	2	1. M40	AOK Rheinland/Hamburg
20	Hohenadl	Tom	1995	2019	00:38:11	4	2. M	SC Bayern 05 Uerdingen
21	Heints	Vladislav	1980	2016	00:38:17	3	2. M35	ART Düsseldorf
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	Jakoby	Tyll	1996	2014	00:39:05	2	1. MJ U20	Team Essen '99
26	Curtis	Gareth	1974	2018	00:39:14	3	2. M40	Team Vielfalt
28	Claesges	Michael	1964	2016	00:39:23	4	1. M50	Dropsa Sports Club
29	Claesges	Michael	1964	2018	00:39:28	4	1. M50	Essen 99
30	Faßbender	Stefan	1979	2017	00:39:40	7	3. M35	
31	Schubert	Gerrit	1994	2015	00:39:50	5	1. M U23	
32	Eichhorn	Daniel	1986	2016	00:39:53	5	2. M30	

33	Kexel	Sebastian	1995	2015	00:39:54	6	2. M U23	Diadora-Team-Essen 99
34	Pogunkte	Mathias	1966	2015	00:39:57	7	2. M 45	
35	Schubert	Gerrit	1994	2014	00:40:03	3	1. M U23	BK Neanderthal
37	Klein	Christian	1976	2019	00:40:07	6	4. M40	LG FSA
38	Im Brahm	Carsten	1973	2017	00:40:08	8	3. M30	Team Road Stop
39	Lange	Christof	1972	2018	00:40:09	5	1. M45	Essen 99
41	Ockl	Alexander	1973	2013	00:40:10	1	1. M40	Tusem Essen
42	Ifang	Malte	1983	2019	00:40:10	7	1. M35	TUS Breitscheid
43	Erbe	Michael	1969	2016	00:40:18	6	1. M45	Lokomotive Dortmund
44	Bahlmann	Michael	1976	2019	00:40:18	8	5. M40	SSV Erkrath
45	Fischer	Florian	1977	2019	00:40:40	9	6. M40	
46	Weirauch	Axel	1993	2019	00:40:51	10	3. M	
41	Vogt	Simon	1993	2015	00:40:53	8	3. M U23	LKD Düsseldorf
42	Florian	Matthias	1986	2015	00:40:58	9	1. M	Diadora-Team-Essen 99
43	Zonnenberg	Sven	1969	2016	00:41:04	7	2. M45	LT-Training by Neiß
44	Pogunkte	Mathias	1966	2014	00:41:09	4	1. M45	
45	Wenzel	Stefan	1988	2015	00:41:30	10	3. M U23	5 vor 8!
46	Erhard	Sven Lucas	1993	2017	00:41:39	9	1. M	SV Union Velbert
47	Becker	Oliver	1969	2018	00:41:42	6	2. M45	LGO Bochum
48	Busch	Nils	1969	2014	00:41:45	5	2. M45	Helfertam Mettmanner Duathlon
49	Penedo	Alipio	1974	2013	00:41:55	2	1. M35	
50	Erhard	Sven Lucas	1993	2014	00:42:05	6	2. M U23	SV Union Velbert
51	Sieg	Thomas	1965	2018	00:42:16	7	2. M50	
52	Heidelbach	Tobias	1974	2018	00:42:17	8	3. M40	Team Heidelbach
53	Padberg	Stefan	1969	2018	00:42:27	9	3. M45	TV Erkelenz
54	Rothfuß	Cedric	2002	2018	00:42:46	10	1. MJ U18	Konrad-Heresbach-Gymnasium
55	Wenzel	Stefan	1988	2017	00:42:49	10	2. M	5vor8!
56	Barth	Andreas	1977	2014	00:42:51	7	1. M35	
57	Wenzel	Stefan	1988	2016	00:42:52	8	1. M	5 vor 8
58	Roweckl	Simon	1996	2014	00:43:10	8	2. MJ U20	BK Neanderthal
59	Hitzberger	Bernhard	1983	2016	00:43:15	9	3. M30	
60	Nowodworski	Paula	1984	2014	00:43:18	9	1. W30	Biber Apotheke
61	Börner	Manuel	1982	2014	00:43:31	10	1. M30	

62	Schlüter	Philipp	1981	2016	00:43:33	10	3. M35	TRlanderthaler
63	Reinl	Anne-Katrin	1984	2018	00:43:42	1	1. W30	Hildener AT Triathlon
64	Etemi	Abdulkadir	1990	2013	00:44:27	3	1. M	Dynamic Squad e.V.
65	Pogunkte	Mathias	1966	2013	00:44:39	4	1. M45	Herrenhauser Schule
66	Wenzel	Stefan	1987	2013	00:44:59	5	2. M	5 vor 8!
67	Osthaus	Anne	1967	2019	00:45:05	1	1. W50	TV Angermund
68	Thiel	Philip	1992	2013	00:45:16	6	1. M U23	FHDW
69	Spicker	Ute	1961	2018	00:45:19	2	1. W55	
70	Erhard	Sven Lucas	1993	2013	00:45:52	7	2. M U23	SV Union Velbert
71	Milinski	Anna	1996	2018	00:45:52	3	1. W U23	
72	Kuhnke	Lothar	1955	2013	00:45:56	8	1. M 55	Tusem Essen
73	Mertens	Corinna	1970	2018	00:46:07	4	1. W45	LG Wuppertal
74	Spiecker	Ute	1961	2019	00:46:24	2	1. W55	Team-Essen 1999
75	Edling	Daniela	1979	2018	00:46:31	5	1. W35	LGO Bochum
76	Goodall	Katja	1987	2017	00:46:36	33	1. W	Mighty Ducks
77	Schober-Kestel	Julia	1980	2017	00:46:53	39	2. W	Hildener AT Triathlon
78	Spicker	Ute	1961	2017	00:46:57	40	3. W	Team Essen`99
79	Presuhn	Klaus	1965	2013	00:47:08	9	2. M45	LG Weidensprinter
80	Sträter	Gregor	1991	2013	00:47:15	10	3. M U23	
81	Plesnik	Dunja	1976	2017	00:47:20	43	1. W40	Team Vielfalt
82	Fernandez-Schneider	Marina	2001	2017	00:47:29	46	1. W J U18	KGS Neanderstraße
83	Winkler	Nadine	1986	2017	00:47:59	52	2. W30	Mighty Ducks
84	Cordes	Kristin	1973	2018	00:48:08	6	2. W45	5 vor 8
85	Cordes	Kristin	1973	2019	00:48:13	3	1. W45	5 vor 8!
86	Plesnik	Dunja	1976	2019	00:48:18	4	1. W40	Team Vielfalt
87	Plesnik	Dunja	1976	2018	00:48:23	7	1. W40	Team Vielfalt
88	Beele	Leonie	2000	2018	00:48:40	8	1. WJ U20	Bayer 04 Leverkusen/KHG
89	Adriany	Ulrike	1977	2019	00:48:45	5	2. W40	Team Erdinger Alkoholfrei
90	Mumm	Nicole	1978	2017	00:50:08	84	2. W35	Taeglich.ME
91	Krautz	Isabel	1995	2019	00:50:08	6	1. W	
92	Dobre	Lidia	1988	2018	00:50:08	9	2. W30	
93	Harms	Anke	1977	2018	00:50:14	10	2. W40	

94	Kroth	Annemie	1961	2017	00:50:53	92	2. W55	Familien Fitness Center Gruitzen
95	Harms	Anke	1977	2019	00:50:54	7	3. W40	
96	Mikulasch	Nicole	1971	2019	00:51:01	8	2. W45	5 vor 8!
97	Oppermann	Andrea	1976	2017	00:51:03	96	2. W40	LC Wuppertal
98	Schilling	Nora	1998	2017	00:51:22	105	1. W J U20	Berufskolleg Neandertal
99	Thürnagel-Lin	Nicola	1968	2019	00:51:46	9	2. W50	BABOrunners
100	Geier	Noelle	1988	2019	00:51:46	10	1. W30	Elektro Service Martin

Ergebnisse der 10km Läufe von 2013-2019 der Damen

Platzierung	Nachname	Vorname	Jahrgang	Laufjahr	Zeit	Platzierung Gesamt	Platzierung im Jahr	Verein
1	Nowodworski	Paula	1984	2014	00:43:18	1	1. W30	BiberApotheke
2	Reinl	Anne-Katrin	1984	2018	00:43:42	1	1. W30	Hildener AT Triathlon
3	Spiecker	Ute	1961	2015	00:44:19	1	1. W50	Diadora-Team-Essen 99
4	Reinl	Anne-Kathrin	1984	2016	00:44:30	1	1. W30	me-sport
5	Polanz	Meike	1980	2016	00:44:36	2	1. W35	TRlanderthaler
6	Reinl	Anne-Katrin	1984	2015	00:44:41	2	1. W30	ASV Köln Triathlon
7	Spiecker	Ute	1961	2014	00:44:44	2	1. W50	Helfer Team Mettmanner Duathlon
8	Osthaus	Anne	1967	2019	00:45:05	1	1. W50	TV Angermund
9	Katzmarek	Claudia	1982	2015	00:45:15	3	2. W30	
10	Spicker	Ute	1961	2018	00:45:19	2	1. W55	
11	Spiecker	Ute	1961	2016	00:45:51	3	1. W55	Team-Perpeet-Essen 99
12	Milinski	Anna	1996	2018	00:45:52	3	1. W U23	
13	Lehnart	Anke	1976	2014	00:45:55	3	1. W35	TTC Wuppertal
14	Mertens	Corinna	1970	2018	00:46:07	4	1. W45	LG Wuppertal
15	Spiecker	Ute	1961	2019	00:46:24	2	1. W55	Team-Essen 1999
16	Edling	Daniela	1979	2018	00:46:31	5	1. W35	LGO Bochum
17	Reiter	Claudia	1972	2014	00:46:34	4	1. W40	Konrad-Heresbach_Gymnasium
18	Goodall	Katja	1987	2017	00:46:36	33	1. W	Mighty Ducks
19	Nowodworski	Paula	1984	2015	00:46:49	4	3. W30	Biber Apotheke

20	Schober-Kestel	Julia	1980	2017	00:46:53	39	2. W Hildener AT Triathlon
21	Spicker	Ute	1961	2017	00:46:57	40	3. W Team Essen`99
22	Plesnik	Dunja	1976	2017	00:47:20	43	1. W40 Team Vielfalt
23	Wichelhaus	Katja	1987	2016	00:47:22	4	1. W 200pro
24	Fernandez Schneider	Marina	2001	2017	00:47:29	46	1.W J U18 KGS Neanderstraße
25	Reiter	Claudia	1972	2015	00:47:37	5	1. W40 Konrad-Heresbach-Gymnasium
26	Cordes	Christin	1973	2015	00:47:38	6	2. W40 5 vor 8!
27	Winkler	Nadine	1986	2017	00:47:59	52	2. W30 Mighty Ducks
28	Cordes	Kristin	1973	2018	00:48:08	6	2. W45 5 vor 8
29	Cordes	Kristin	1973	2019	00:48:13	3	1. W45 5 vor 8!
30	Plesnik	Dunja	1976	2019	00:48:18	4	1. W40 Team Vielfalt
31	Möllenhof	Kathrin	1989	2015	00:48:23	7	1. W Hildener AT Triathlon
32	Plesnik	Dunja	1976	2018	00:48:23	7	1. W40 Team Vielfalt
33	Beele	Leonie	2000	2018	00:48:40	8	1. WJ U20 Bayer 04 Leverkusen/KHG
34	Adriany	Ulrike	1977	2019	00:48:45	5	2. W40 Team Erdinger Alkoholfrei
35	Schilling	Nora Charlotte	1998	2016	00:48:50	5	1. WJ U20 BKN
36	Cordes	Kristin	1973	2014	00:49:12	5	2. W40 5 vor 8!
37	Kunath	Maria	1964	2014	00:49:21	6	2. W45 Ev. Krankenhaus Mettmann
38	Korth	Annemie	1961	2015	00:49:54	8	2. W50 Familien Fitness Center
39	Wichelhaus	Katja	1987	2015	00:49:55	9	2. W 200 Pro
40	Stops	Michaela	1969	2015	00:50:00	10	1. W45 TuS Lintorf
41	Marzo	Elisa	1988	2016	00:50:06	6	2. W LC Wuppertal
42	Mumm	Nicole	1978	2017	00:50:08	84	2. W35 Taeglich.ME
43	Krautz	Isabel	1995	2019	00:50:08	6	1. W
44	Dobre	Lidia	1988	2018	00:50:08	9	2. W30
45	Kuntz-Hehner	Dr. Stefanie	1971	2016	00:50:10	7	1. W45
46	Harms	Anke	1977	2018	00:50:14	10	2. W40
47	Kroth	Annemie	1961	2016	00:50:29	8	2. W55 Familien Fitness Center
48	Kunath	Maria	1964	2016	00:50:42	9	1. W50 EVK Mettmann
49	Osthaus	Anne	1967	2013	00:50:46	1	1. W45
50	Kroth	Annemie	1961	2017	00:50:53	92	2. W55 Familien Fitness Center Gruiten
51	Harms	Anke	1977	2019	00:50:54	7	3. W40
52	Mikulasch	Nicole	1971	2019	00:51:01	8	2. W45 5 vor 8!

53	Oppermann	Andrea	1976	2017	00:51:03	96	2. W40 LC Wuppertal
54	Malek	Christine	1989	2014	00:51:12	7	1. W
55	Schilling	Nora	1998	2017	00:51:22	105	1. W J U20 Berufskolleg Neandertal
56	Trottenburg	Stephanie	1967	2016	00:51:42	10	2. W45 Lokomotive Dortmund
57	Thürnagel-Lin	Nicola	1968	2019	00:51:46	9	2. W50 BABOrunners
58	Geier	Noelle	1988	2019	00:51:46	10	1. W30 Elektro Service Martin
59	Rink	Nicole	1974	2014	00:51:50	8	2 W50 Katholische Grundschule
60	Reiter	Claudia	1972	2013	00:51:58	2	1. W40 Konrad-Heresbach-Gymnasium
61	Adrian	Claudia	1975	2014	00:52:01	9	2.W
62	Antras	Claudia	1970	2013	00:52:31	3	2. W40
63	Polanz	Dorote	1949	2013	00:52:44	4	1. W60
64	Mikulasch	Nicole	1971	2014	00:53:46	10	1. W45 me-sport
65	Malek	Christine	1989	2013	00:54:33	5	1. W
66	Rink	Nicole	1974	2013	00:55:10	6	1. W35 KGS Neanderstraße
67	Oppermann	Andrea	1976	2013	00:55:19	7	2. W35 BK Neanderthal
68	Adrian	Claudia	1975	2013	00:55:29	8	3. W35
69	Melcher	Alrun	1977	2013	00:55:41	9	4. W35 BK Neanderthal
70	Cordes	Kristin	1973	2013	00:57:28	10	3. W40 MTHC

Ergebnisse der 10km Läufe von 2013-2019 der Herren

Platzierung	Nachname	Vorname	Jahrgang	Laufjahr	Zeit	Platzierung Gesamt	Platzierung im Jahr 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 #laufiebe
13	Claesges	Michael	1964	2015	00:37:43	2	1. M50 Dropsa Sports Club
14	Fitschen	Jan	1977	2017	00:37:59	6	2. M40 AOK Laufexperte
15	Ockl	Alexander	1973	2014	00:37:59	1	1. M40 Tusem Essen
16	Fitschen	Jan	1977	2018	00:37:59	2	1. M40 AOK Rheinland/Hamburg
17	Hohenadl	Tom	1995	2019	00:38:11	4	2. M SC Bayern 05 Uerdingen
18	Heints	Vladislav	1980	2016	00:38:17	3	2. M35 ART Düsseldorf
19	Ockl	Alexander	1973	2015	00:38:30	3	2. M40 Tusem Essen
20	Engl	Martin	1968	2015	00:38:30	4	1. M45 Tussen Essen
21	Arkenau	Thorsten	1976	2019	00:38:51	5	3. M40 Fitness Cottage Mettmann
22	Jakoby	Tyll	1996	2014	00:39:05	2	1. MJ U20 Team Essen`99
23	Curtis	Gareth	1974	2018	00:39:14	3	2. M40 Team Vielfalt
24	Claesges	Michael	1964	2016	00:39:23	4	1. M50 Dropsa Sports Club
25	Claesges	Michael	1964	2018	00:39:28	4	1. M50 Essen 99
26	Faßbender	Stefan	1979	2017	00:39:40	7	3. M35
27	Schubert	Gerrit	1994	2015	00:39:50	5	1. M U23 Helferteam Mettmanner Duathlon
28	Eichhorn	Daniel	1986	2016	00:39:53	5	2. M30
29	Kexel	Sebastian	1995	2015	00:39:54	6	2. M U23 Diadora-Team-Essen 99
30	Pogunkte	Mathias	1966	2015	00:39:57	7	2. M 45
31	Schubert	Gerrit	1994	2014	00:40:03	3	1. M U23 BK Neanderthal
32	Klein	Christian	1976	2019	00:40:07	6	4. M40 LG FSA
33	Im Brahm	Carsten	1973	2017	00:40:08	8	3. M30 Team Road Stop
34	Lange	Christof	1972	2018	00:40:09	5	1. M45 Essen 99
35	Ockl	Alexander	1973	2013	00:40:10	1	1. M40 Tusem Essen
36	Ifang	Malte	1983	2019	00:40:10	7	1. M35 TUS Breitscheid
37	Erbe	Michael	1969	2016	00:40:18	6	1. M45 Lokomotive Dortmund
38	Bahlmann	Michael	1976	2019	00:40:18	8	5. M40 SSV Erkrath
39	Fischer	Florian	1977	2019	00:40:40	9	6. M40
40	Weirauch	Axel	1993	2019	00:40:51	10	3. M
41	Vogt	Simon	1993	2015	00:40:53	8	3. M U23 LKD Düsseldorf

42 Florian	Matthias	1986	2015	00:40:58	9	1. M Diadora-Team-Essen 99
43 Zonnenberg	Sven	1969	2016	00:41:04	7	2. M45 LT-Training by Neiß
44 Pogunkte	Mathias	1966	2014	00:41:09	4	1. M45
45 Wenzel	Stefan	1988	2015	00:41:30	10	3. M U23 5 vor 8!
46 Erhard	Sven Lucas	1993	2017	00:41:39	9	1. M SV Union Velbert
47 Becker	Oliver	1969	2018	00:41:42	6	2. M45 LGO Bochum
48 Busch	Nils	1969	2014	00:41:45	5	2. M45 Helfertam Mettmanner Duathlon
49 Penedo	Alipio	1974	2013	00:41:55	2	1. M35
50 Erhard	Sven Lucas	1993	2014	00:42:05	6	2. M U23 SV Union Velbert
51 Sieg	Thomas	1965	2018	00:42:16	7	2. M50
52 Heidelberg	Tobias	1974	2018	00:42:17	8	3. M40 Team Heidelberg
53 Padberg	Stefan	1969	2018	00:42:27	9	3. M45 TV Erkelenz
54 Rothfuß	Cedric	2002	2018	00:42:46	10	1. MJ U18 Konrad-Heresbach-Gymnasium
55 Wenzel	Stefan	1988	2017	00:42:49	10	2. M 5vor8!
56 Barth	Andreas	1977	2014	00:42:51	7	1. M35
57 Wenzel	Stefan	1988	2016	00:42:52	8	1. M 5 vor 8
58 Roweckl	Simon	1996	2014	00:43:10	8	2. MJ U20 BK Neanderthal
59 Hitzberger	Bernhard	1983	2016	00:43:15	9	3. M30
60 Börner	Manuel	1982	2014	00:43:31	9	1. W30
61 Schlüter	Philipp	1981	2016	00:43:33	10	3. M35 TRlanderthaler
62 Lorenz	Frank	1968	2014	00:43:55	10	1. M30 Lauftreff Gruiten-Neanderthal e.V.
63 Etemi	Abdulkadir	1990	2013	00:44:27	3	1. M Dynamic Squad e.V.
64 Pogunkte	Mathias	1966	2013	00:44:39	4	1. M45 Herrenhauser Schule
65 Wenzel	Stefan	1987	2013	00:44:59	5	2. M 5 vor 8!
66 Thiel	Philip	1992	2013	00:45:16	6	1. M U23 FHDW
67 Erhard	Sven Lucas	1993	2013	00:45:52	7	2. M U23 SV Union Velbert
68 Kuhnke	Lothar	1955	2013	00:45:56	8	1. M 55 Tusem Essen
69 Presuhn	Klaus	1965	2013	00:47:08	9	2. M45 LG Weidensprinter
70 Sträter	Gregor	1991	2013	00:47:15	10	3. M U23