

# SG Bockenberg, Winterlaufserie 2018/2019 08.12.2018

## Ergebnisliste AK Lauf2, lange Strecke (10,1 Km) Stand 10.12.18

Platz	Stnr.	Name, Vorname	Jahrg.	Verein/Ort	Zeit
<b>W U18</b>					
1.	476	Hahn, Nathalie	2001	(Bergisch Gladbach)	0:50:12
<b>W U20</b>					
1.	428	Tix, Maxi	2000	Süttenbacher RSG	1:00:25
<b>W HK</b>					
1.	334	Hartwig, Laura	1998	(Gummersbach)	1:10:37
2.	333	Hartwig, Maren	1995	LT Saaler Mühle	1:10:37
<b>W 30</b>					
1.	477	Drose, Daniela	1987	(St. Augustin)	0:47:31
2.	354	Henneken, Claudia Maria	1985	Dauerlaufverein e.V.	0:48:47
3.	467	Lierenfeld, Stephanie	1987	(Bergisch Gladbach)	0:59:11
4.	337	Jeske, Bianca	1986	(Bergisch Gladbach)	1:00:23
<b>W 35</b>					
1.	417	Delantonio, Karin	1983	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:53:32
2.	399	Menzel, Verena	1980	(Leverkusen)	0:55:54
3.	307	Lichtenthäler, Carina	1983	(Lohmar)	0:56:11
4.	332	Urban, Alexandra	1981	(Köln)	0:56:52
5.	397	Herzog-Salein, Susanne	1980	TuS Köln rrh	1:12:40
<b>W 40</b>					
1.	310	Rabes, Yvonne	1975	five star fitness	0:47:53
2.	474	Marquardt, Ines	1974	x-trail aktiv	0:50:16
3.	341	Laudien, Miriam	1974	Waldorfschule Refrath	0:55:16
4.	411	Scharnigg, Karen	1975	(Bergisch Gladbach)	0:56:02
5.	357	Sugg, Marion	1976	LLG 80 Nordpark Köln	1:01:50
6.	470	Jaquet, Veronique	1977	Mach3 Köln e.V.	1:02:02
7.	308	Eßer, Andrea	1978	(Köln)	1:06:52
8.	442	Zimmermann, Friederike	1975	(Köln)	1:08:53
<b>W 45</b>					
1.	414	Bürger, Grit	1972	Küchenberger Sporverein	0:52:52
2.	408	Heuwinkel, Ines	1971	(Köln)	0:55:30
3.	425	Binsfeld, Lydia	1972	LLG 80 Nordpark Köln	0:56:03
4.	439	Böcker, Doreen	1972	LT Saaler Mühle	0:57:46
5.	395	Benzmüller, Heike	1971	(Köln)	0:59:53
6.	355	Lamboy, Petra	1971	(Bergisch Gladbach)	1:00:23
7.	323	Sting, Daniela	1972	TV Langenholdinghausen	1:04:58
8.	478	Klußmann, Tania	1969	1. Kölner Laufstall	1:05:14
9.	359	Konopatzki, Claudia	1972	LLG 80 Nordpark Köln	1:06:02
10.	403	Schley, Maria	1971	(Köln)	1:06:36
<b>W 50</b>					
1.	313	Türk, Cornelia	1966	Rhein Berg Runners	0:46:30
2.	441	Lennartz, Birgit	1965	LLG St. Augustin	0:47:50
3.	346	Greinert, Anke	1967	Rösrather Schlammspringer	0:50:57
4.	432	Schulz, Anja	1968	SV Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.	0:56:09
5.	343	Müller, Karin	1967	(Köln)	0:57:44
6.	473	Holbein, Petra	1964	Pulheimer SC	0:58:33

# Ergebnisliste AK Lauf2, lange Strecke (10,1 Km) Stand 10.12.18

Platz	Stnr.	Name, Vorname	Jahrg.	Verein/Ort	Zeit
7.	469	Fischer, Ilonka	1966	Pulheimer SC	0:59:09
8.	360	Krantz, Claudia	1967	LLG 80 Nordpark Köln	0:59:36
9.	338	Hoffmann, Susanne	1968	LT Saaler Mühle	1:00:53
10.	335	Erber-Savarese, Christine	1967	Mach3 Köln e.V.	1:02:45
11.	369	Fischer, Edith	1966	LLG 80 Nordpark Köln	1:04:41

## W 55

1.	376	Vincentz, Barbara	1963	(Rösrath)	0:49:50
2.	336	Usselmann, Dagmar	1963	(Rösrath)	1:00:01
3.	358	Kruse, Anne	1959	LLG 80 Nordpark Köln	1:02:30

## W 60

1.	368	Fetten, Rosi	1954	LLG 80 Nordpark Köln	1:04:33
----	-----	--------------	------	----------------------	---------

## M HK

1.	437	Linden, Sebastian	1989	Rhein Berg Runners	0:37:51
2.	349	Hübl, Daniel	1990	(Bergisch Gladbach)	0:55:05

## M 30

1.	312	Müller, Matthias	1988	(Bergisch Gladbach)	0:40:03
2.	388	Bußmann, Tobias	1986	XTrail-Aktiv	0:41:35
3.	465	Reinhard, Niels	1988	(Berlin)	0:42:17
4.	463	Lang, Oliver	1987	DAV-Köln	0:54:11
5.	353	Meregalli, Luca	1988	LT Saaler Mühle	0:54:20

## M 35

1.	440	Hund, Christopher	1983	LG Gummersbach	0:42:48
2.	382	Matschurek, Andreas	1983	VFL Engelskirchen	0:44:05
3.	326	Dambon, Martin	1981	NHF Runners	0:44:32
4.	481	Eid, Michael	1981	Refrath	0:48:59
5.	372	Schüller, Felix	1980	(Rösrath)	0:51:24
6.	466	Hauck, Matthias	1980	FVn 1918 Brühl	0:51:27
7.	461	Hofmann, Ernest	1981	Boyclub Bergisch Gladbach	0:51:40
8.	413	Bieguszewski, Jakob	1983	(Bonn)	0:58:57

## M 40

1.	363	Mannheim, Stephan	1975	LLG 80 Nordpark Köln	0:46:21
2.	423	Kohlwes, Christoph	1978	SV AXA Köln	0:49:57
3.	407	Müller, Jörg	1975	XTrail-Aktiv	0:52:28
4.	405	Trompetter, Daniel	1978	(Rösrath)	0:52:38
5.	454	Nicklas, Rainer	1974	(Troisdorf)	0:55:48
6.	379	Rudolph, Alexander	1974	Ford FCSD05	0:56:54
7.	457	Ladenthin, Mario	1978	Feuerwehr Erftstadt	0:57:50

## M 45

1.	416	Hierholzer, Stephan	1972	RSF Frohe Felge	0:43:29
2.	350	Fink, Oliver	1969	(Bergisch Gladbach)	0:44:34
3.	458	Lukas, Stefan	1972	Heiligenhauser SV	0:46:57
4.	446	Althoff, Frederek	1970	x-trail aktiv	0:48:52
5.	347	Vogt, Herbert	1971	(Bergisch Gladbach)	0:49:44
6.	418	Köhler, Joachim	1972	Krüger Group Running Team	0:50:35
7.	348	Hagemann, Udo	1970	Kossmann-Laufteam	0:51:53
8.	322	Gronewald, Jörg	1969	(Kürten)	0:59:09
9.	443	Zimmermann, Knut	1973	(Köln)	1:08:52

# Ergebnisliste AK Lauf2, lange Strecke (10,1 Km) Stand 10.12.18

Platz	Stnr.	Name, Vorname	Jahrg.	Verein/Ort	Zeit
<b>M 50</b>					
1.	345	Greinert, Frank	1967	Rösrather Schlammpringer	0:42:48
2.	404	Lieth, Klaus	1968	TV Refrath	0:43:03
3.	409	Röttgen, Wolfgang	1966	Team Rudi B.	0:43:32
4.	318	Hall, Julian	1967	(Bergisch Gladbach)	0:45:43
5.	459	Arnold, Jörg	1964	(Köln)	0:45:55
6.	325	Schultz, Norman	1968	NHF Runners	0:50:45
7.	479	Schmerbauch, Lutz	1966	(Lindlar)	0:51:18
8.	324	Sting, Michael	1968	TV Langenholdinghausen	0:51:33
9.	331	Schepers, Thomas	1965	1. Kölner Laufstall	0:51:57
10.	401	Doil, Carsten	1966	TS 79 Bergisch Gladbach	0:52:27
11.	415	Poschmann, Mike	1967	TSV Dieringhausen	0:52:36
12.	356	Urban, Frank	1968	TS 79 Bergisch Gladbach	0:53:47
13.	320	Bohne, Christopher	1964	(Wiehl)	0:54:10
14.	329	Kohlstrung, Marcus	1966	DLRG Bensberg	0:54:23
15.	381	Ley, Thomas	1965	LT Rösratherstrasse	0:54:53
16.	482	Ackermann, Sebastian	1966	(Köln)	0:55:15
17.	385	Mörs, Robert	1964	(Rösrath)	0:55:19
18.	306	Kuhl, Oliver	1967	LLG 80 Nordpark Köln	0:55:36
19.	398	Hart, Heiko	1968	NHF Runners	0:55:54
20.	309	Fehring, Udo	1968	Union Biesfeld Triathlon	0:56:14
21.	435	Juli, Gregor	1967	VFL Engelskirchen Triathlon	0:57:10
22.	460	Bauß, Carsten	1965	1. Kölner Laufstall	0:57:37
23.	344	Haserich, Dirk	1964	(Rösrath)	0:57:44
24.	472	Lamprecht, Holger	1965	(Wickede)	0:58:27
25.	447	Ingrisch, Rainer	1966	(Bergisch Gladbach)	1:13:37

<b>M 55</b>					
1.	340	Heisig, Markus	1960	TV Refrath	0:46:26
2.	429	Lindemeier, Günter	1962	TV Refrath	0:48:53
3.	421	Ritter, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:49:05
4.	377	Wirth, Jörg	1961	(Rösrath)	0:49:37
5.	433	Schwanke, Dirk	1963	Team Bergischer Kreisel	0:50:30
6.	450	Hackenbroich, Wolfgang	1960	Weiler Waldläufer	0:53:09
7.	471	Ungerechts-Bäumer, Stefan	1960	LT Dünwalder TV	0:53:50
8.	316	Launert, Jürgen	1962	Karate-Do Overath e.V.	0:55:36
9.	365	Boelter, Thomas	1963	LLG 80 Nordpark Köln	0:55:56
10.	396	Härtel, Rüdiger	1963	Waldorfschule Refrath	0:58:54
11.	400	Michollek, Wolfgang	1960	(Köln)	1:00:13
12.	406	Ley, Bernhard	1959	TTC Bärbroich	1:00:40
13.	434	Van der Meisren, Walter	1959	(Köln)	1:02:12
14.	426	Lammel, Georg	1963	LT Saaler Mühle	1:03:48
15.	352	Rösener, Rodja-Claus	1962	(Bergisch Gladbach)	1:03:58

<b>M 60</b>					
1.	393	Ruhnke, Robert	1958	(Elsdorf)	0:44:23
2.	410	Froese, Werner	1958	(Rösrath)	0:53:37
3.	452	Pniewski, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:53:44
4.	366	Döring, Uwe	1958	LLG 80 Nordpark Köln e.V.	0:54:17
5.	420	Lippold, Horst	1957	(Köln)	0:57:39
6.	304	Bender, Matthias	1956	Erdinger Alkoholfrei	0:59:28
7.	303	Schiffer, Georg	1957	(Mönchengladbach)	0:59:30

# Ergebnisliste AK Lauf2, lange Strecke (10,1 Km) Stand 10.12.18

Platz	Stnr.	Name, Vorname	Jahrg.	Verein/Ort	Zeit
8.	319	Hörsch, Wilfried	1954	TV Donrath	1:03:01

## M 65

1.	367	Fetten, Heijo	1952	LLG 80 Nordpark Köln	0:47:32
2.	374	Orth, Hermann Josef	1950	TV Hoffnungsthal	0:54:38
3.	455	Klein, Albert	1952	(Köln)	0:55:20
4.	361	Werner, Helmut	1949	LLG 80 Nordpark Köln	0:56:44
5.	392	Rank, Peter	1951	Feuerwehrsportverein Köln	0:57:39
6.	317	Zielonka, Herbert	1949	SG Vilkerath	1:02:25
7.	373	Rudolf, Joachim	1953	Hobbyläufer	1:04:23
8.	445	Altendorf, Oskar	1951	TV Refrath	1:09:17

## M 70

1.	480	Hein, Manfred	1947	Pulheimer SC	0:58:33
2.	364	Mannheim, Michael	1946	LLG 80 Nordpark Köln	1:04:34
3.	389	Bruck, Rainer	1948	LT Saaler Mühle	1:05:51
4.	390	Gleitzmann, Thomas	1948	TS 1879 e.V. Berg.Gladbach	1:11:43

Anzahl: 137