



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
1 (1141)	SINGBEIL, Daniel	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:15:33	0:15:37	0:15:42	00:46:52
2 (210)	MICHAELIS, Fabian	1994	ASV Wesseling	0:17:46	0:17:47	0:17:18	00:52:51
3 (138)	JAKOBS, Thorsten	1974	PSV Bonn Triathlon	0:18:06	0:18:17	0:17:56	00:54:19
4 (262)	ROCHETEAU, Maxime	1995	LG Gummersbach	0:18:22	0:18:12	0:17:45	00:54:19
5 (1375)	TIMME, Volker	1969	LG Gummersbach	0:19:57	0:19:35	0:19:09	00:58:41
6 (2007)	SCHLAACK, Andreas	1970	VfL Engelskirchen	0:19:52	0:19:56	0:19:33	00:59:21
7 (81)	FISCHER, David	1983	Run for your life	0:19:53	0:20:07	0:20:00	01:00:00
8 (2197)	GAJAK, Chris	1974	KTT01	0:20:09	0:20:06	0:19:50	01:00:05
9 (2025)	JAKOBS, Lukas	2002	Hennefer TV	0:21:02	0:19:40	0:19:31	01:00:13
10 (212)	MIESKES, Kurt	1961	MGV Oberbantenberg	0:20:12	0:20:13	0:20:18	01:00:43
11 (1138)	SCHNEIDER, Celine	2004	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:20:41	0:20:32	0:19:51	01:01:04
12 (1186)	JENER, Marius	1974	MJ POWER	0:20:36	0:20:27	0:20:08	01:01:11
13 (2002)	SCHMIDT, Rene	1970	LG Schnecke Düsseldorf	0:20:44	0:20:22	0:20:14	01:01:20
14 (2440)	SCHLOEMER, Stefan	1966	KTT01	0:20:39	0:20:48	0:19:59	01:01:26
15 (1364)	HIMMEL, Marius	1978		0:20:54	0:20:45	0:20:24	01:02:03
16 (2036)	HAKE, Thomas	1969		0:21:26	0:21:05	0:20:43	01:03:14
17 (261)	ROCHETEAU, Dominique	1965	LG Gummersbach	0:21:36	0:21:11	0:20:50	01:03:37
18 (33)	BRASSAT, Simone	1996		0:21:35	0:21:44	0:21:35	01:04:54
19 (2031)	JANASIK, Tadeusz	1961	Team Lohmann Witten	0:21:40	0:22:09	0:21:30	01:05:19
20 (325)	STRATMANN, Hannah	2002	SG Monheim	0:21:41	0:22:51	0:21:23	01:05:55
21 (1399)	ZEHNPFENNIG, Damian	1996	TV Refrath	0:22:21	0:22:54	0:21:31	01:06:46
22 (1152)	BLÖMACHER, Wolfgang	1956	Troisdorf	0:22:42	0:23:03	0:22:37	01:08:22
23 (2038)	KRÄMER, Paul	1963		0:23:23	0:23:04	0:22:30	01:08:57
24 (1378)	BLOY, Jörg	1967	D2SH	0:23:07	0:23:06	0:22:49	01:09:02
25 (2006)	SCHLAACK, Leo Levent	2004	VfL Engelskirchen	0:23:24	0:23:04	0:23:06	01:09:34
26 (1386)	GERHARDT, Cedric	2001	Hamich Runners	0:23:01	0:23:50	0:23:05	01:09:56
27 (2047)	ORTH, Hermann Josef	1950	TV Hoffnungsthal	0:23:20	0:24:11	0:22:50	01:10:21
28 (77)	FEINDT, Reinhard	1950	TV Refrath	0:23:55	0:24:14	0:23:47	01:11:56
29 (12)	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:24:00	0:24:08	0:24:00	01:12:08
30 (374)	ZAHNEN, Fabian	2003	GSV Porz	0:24:35	0:23:56	0:23:58	01:12:29
31 (225)	MÜHLEIS, Frauke	1983	Leidenschaft-ist-Talent.com	0:24:35	0:23:50	0:24:37	01:13:02
32 (64)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:25:16	0:24:23	0:24:03	01:13:42
33 (364)	WINKELMANN, Christian	1978	Föhr Marathon e.V.	0:24:21	0:24:30	0:24:56	01:13:47
34 (1387)	GERHARDT, Enya	2004	Hamich Runners	0:24:34	0:24:56	0:24:32	01:14:02
35 (1146)	BARANSKI, Maike	1979	Tri - Team Ahlenberg	0:25:47	0:24:40	0:23:58	01:14:25
36 (2029)	SCHUMACHER, Nina	1987	Kickboxen ATV Hückeswager	0:25:32	0:25:02	0:24:46	01:15:20
37 (130)	HONECKER, Hagen	2007	TFG Nippes	0:26:15	0:25:58	0:23:29	01:15:42
38 (2026)	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:25:30	0:25:06	0:25:29	01:16:05
39 (109)	HARNAU, Jonas	2004	MudRunner	0:25:30	0:25:30	0:25:09	01:16:09
40 (257)	REMER, Ralf	1962	TRI-TEAM DEESEM	0:25:49	0:25:51	0:25:04	01:16:44
41 (1222)	SPÖLGEN, Joachim	1954	SC Pulheim	0:25:40	0:26:15	0:25:19	01:17:14
42 (1199)	LÜKE, Thomas	1970	Tri - Team Ahlenberg	0:26:52	0:25:54	0:24:34	01:17:20



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
43 (1398)	ZEHNPENNIG, Stephan	1965		0:26:07	0:26:08	0:25:39	01:17:54
44 (1211)	POENSGEN, Kelly	1966	Tierheim Troisdorf	0:26:20	0:26:12	0:25:34	01:18:06
45 (211)	MICHAELIS, Bernd	1957	VfB Erftstadt Multisport	0:24:27	0:26:41	0:27:33	01:18:41
46 (42)	BUSCHER, Marco	1991		0:26:52	0:26:20	0:25:46	01:18:58
47 (2169)	SINGBEIL, Klaus	1955		0:26:40	0:26:47	0:26:23	01:19:50
48 (1215)	RUNGE, Günther	1947	VfL Engelskirchen	0:28:22	0:25:58	0:25:38	01:19:58
49 (1395)	HERRERA, Valentin	1993	KTT01	0:27:04	0:26:55	0:26:18	01:20:17
50 (363)	WINKELMANN, Leona	2004	Föhr Marathon e.V.	0:26:24	0:28:16	0:26:01	01:20:41
51 (1345)	LOPEZ-SALGADO, Antonio	2004		0:27:10	0:26:00	0:28:40	01:21:50
52 (1401)	SCHNEIDER, Clara	1996		0:28:15	0:27:00	0:26:48	01:22:03
53 (1166)	DEUTZMANN, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:27:21	0:27:37	0:27:25	01:22:23
54 (310)	SELINIOTAKIS, Nadine Diana	1979		0:27:19	0:27:32	0:27:57	01:22:48
55 (1332)	RASCH, Steffi	1981	#IAMSPORT by M.Raatz	0:27:42	0:27:39	0:28:02	01:23:23
56 (349)	WEBER, Markus	1978	KSK Köln	0:27:03	0:29:33	0:27:06	01:23:42
57 (1402)	OLOFSSON, Simon	1983		0:28:33	0:27:45	0:27:28	01:23:46
58 (1347)	PHILIPP, Justin	2004	Jugendzentrum Dransdorf	0:28:40	0:30:26	0:28:42	01:27:48
59 (1204)	MEHLMANN, Konstantin	1987	Kickboxen ATV Hückeswagen	0:30:23	0:30:47	0:26:53	01:28:03
60 (1343)	NDASHI, Moni	2003	Jugendzentrum Dransdorf	0:28:47	0:31:59	0:28:32	01:29:18
61 (1157)	BROCKHOFF, Andrea	1971	Pfaffenheck	0:30:54	0:30:27	0:28:30	01:29:51
62 (291)	SCHNEIDERS, Julia	1991	LT Dünwalder TV	0:29:50	0:29:47	0:30:16	01:29:53
63 (2003)	STIEHL, Hans-Detlev	1942	Tiere in Not Brühl	0:30:20	0:30:22	0:29:59	01:30:41
64 (123)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002	LG Hirschfeld	0:29:35	0:31:11	0:30:27	01:31:13
65 (172)	KREMERS, Michelle	1994		0:32:34	0:29:37	0:30:18	01:32:29
66 (3)	ALFLEN, Monika	1958	Lt Saaler Mühle	0:31:10	0:31:12	0:30:38	01:33:00
67 (113)	HAUPTVOGEL, Katharina	1992	ASICS Frontrunner	0:32:21	0:31:26	0:29:41	01:33:28
68 (2035)	HAKE, Gisela	1969		0:31:47	0:31:27	0:32:50	01:36:04
69 (336)	TOELLNER, Stefanie	1978		0:32:51	0:32:01	0:32:02	01:36:54
70 (139)	JANZEN, Sebastian	2007	SG N+K114euss	0:33:23	0:32:40	0:31:51	01:37:54
71 (99)	GRÄTER, Kurt	1948	GVG Laufteam	0:32:16	0:33:49	0:32:24	01:38:29
72 (96)	GLEITSMANN, Thomas	1948	TS 79 Bergisch Gladbach	0:33:41	0:33:01	0:32:33	01:39:15
73 (328)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944	LT Saaler Mühle	0:33:38	0:33:13	0:32:29	01:39:20
74 (158)	KNÜTTEL, Karlheinz	1957		0:32:42	0:33:29	0:33:11	01:39:22
75 (1403)	HAUS, David	2002		0:37:46	0:31:18	0:31:15	01:40:19
76 (258)	REMER, Ralf	1963	TRI-TEAM DEESEM	0:31:53	0:36:30	0:32:13	01:40:36
77 (1385)	GERHARDT, Uwe	1965	Hamich Runners	0:33:54	0:34:39	0:33:41	01:42:14
78 (24)	BLASS, Frank	1967		0:33:28	0:33:54	0:35:13	01:42:35
79 (245)	PERSÉ, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:34:45	0:34:54	0:33:59	01:43:38
80 (112)	HAUCK-KNÜTTEL, Kerstin	1963		0:35:17	0:35:11	0:35:40	01:46:08
81 (2425)	FRINGS, Celine	2000	Jugendzentrum Dransdorf	0:40:36	0:34:07	0:32:41	01:47:24
82 (509)	HEERSTRAß, Oliver	1984		0:36:55	0:35:51	0:37:00	01:49:46
83 (26)	BOHLEN, Björn	2004	Laufgruppe WG-ORCA	0:31:56	0:48:00	0:30:43	01:50:39
84 (283)	SCHMITZ, Mandy	1983		0:36:50	0:41:23	0:33:05	01:51:18



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG OVERALL

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
85 (216)	MOHR, Rudi	1935		0:35:14	0:38:56	0:37:13	01:51:23
86 (282)	SCHMITZ, Andreas	1977		0:36:50	0:36:55	0:37:42	01:51:27
87 (129)	HOLZ, Gerd	1971		0:37:46	0:38:14	0:36:23	01:52:23
88 (189)	LAMMEL, Ariane	2004	LT Saaler Mühle	0:39:34	0:37:54	0:36:04	01:53:32
89 (188)	LAMMEL, Georg	1963	LT Saaler Mühle	0:39:36	0:37:56	0:36:05	01:53:37
90 (1145)	BACH, Anna	1980		0:37:43	0:39:06	0:36:50	01:53:39
91 (115)	HEINZEN, Sonja	1982		0:32:45	0:39:38	0:42:15	01:54:38
92 (230)	NAUROTH, Petra	1960	SG N+K170euss	0:38:43	0:40:35	0:40:18	01:59:36
93 (89)	FRÖHLICH, Marianne	1961		0:38:56	0:39:37	0:42:14	02:00:47
94 (294)	SCHÖNBERG, Marion	1967		0:41:50	0:41:20	0:42:19	02:05:29
95 (165)	KORDEUTER, Jutta	1954	ReVital Center	0:45:43	0:44:34	0:44:41	02:14:58



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
WEIBLICH							
1 (1138)	SCHNEIDER, Celine	2004	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:20:41	0:20:32	0:19:51	01:01:04
2 (33)	BRASSAT, Simone	1996		0:21:35	0:21:44	0:21:35	01:04:54
3 (325)	STRATMANN, Hannah	2002	SG Monheim	0:21:41	0:22:51	0:21:23	01:05:55
4 (225)	MÜHLEIS, Frauke	1983	Leidenschaft-ist-Talent.com	0:24:35	0:23:50	0:24:37	01:13:02
5 (1387)	GERHARDT, Enya	2004	Hamich Runners	0:24:34	0:24:56	0:24:32	01:14:02
6 (1146)	BARANSKI, Maïke	1979	Tri - Team Ahlenberg	0:25:47	0:24:40	0:23:58	01:14:25
7 (2029)	SCHUMACHER, Nina	1987	Kickboxen ATV Hückeswager	0:25:32	0:25:02	0:24:46	01:15:20
8 (2026)	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:25:30	0:25:06	0:25:29	01:16:05
9 (1211)	POENSGEN, Kelly	1966	Tierheim Troisdorf	0:26:20	0:26:12	0:25:34	01:18:06
10 (363)	WINKELMANN, Leona	2004	Föhr Marathon e.V.	0:26:24	0:28:16	0:26:01	01:20:41
11 (1401)	SCHNEIDER, Clara	1996		0:28:15	0:27:00	0:26:48	01:22:03
12 (1166)	DEUTZMANN, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:27:21	0:27:37	0:27:25	01:22:23
13 (310)	SELINIOTAKIS, Nadine Diana	1979		0:27:19	0:27:32	0:27:57	01:22:48
14 (1332)	RASCH, Steffi	1981	#IAMSPORT by M.Raatz	0:27:42	0:27:39	0:28:02	01:23:23
15 (1343)	NDASHI, Moni	2003	Jugendzentrum Dransdorf	0:28:47	0:31:59	0:28:32	01:29:18
16 (1157)	BROCKHOFF, Andrea	1971	Pfaffenheck	0:30:54	0:30:27	0:28:30	01:29:51
17 (291)	SCHNEIDERS, Julia	1991	LT Dünwalder TV	0:29:50	0:29:47	0:30:16	01:29:53
18 (123)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002	LG Hirschfeld	0:29:35	0:31:11	0:30:27	01:31:13
19 (172)	KREMERS, Michelle	1994		0:32:34	0:29:37	0:30:18	01:32:29
20 (3)	ALFLEN, Monika	1958	Lt Saaler Mühle	0:31:10	0:31:12	0:30:38	01:33:00
21 (113)	HAUPTVOGEL, Katharina	1992	ASICS Frontrunner	0:32:21	0:31:26	0:29:41	01:33:28
22 (2035)	HAKE, Gisela	1969		0:31:47	0:31:27	0:32:50	01:36:04
23 (336)	TOELLNER, Stefanie	1978		0:32:51	0:32:01	0:32:02	01:36:54
24 (328)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944	LT Saaler Mühle	0:33:38	0:33:13	0:32:29	01:39:20
25 (258)	REMERS, Ralf	1963	TRI-TEAM DEESEM	0:31:53	0:36:30	0:32:13	01:40:36
26 (112)	HAUCK-KNÜTTEL, Kerstin	1963		0:35:17	0:35:11	0:35:40	01:46:08
27 (2425)	FRINGS, Celine	2000	Jugendzentrum Dransdorf	0:40:36	0:34:07	0:32:41	01:47:24
28 (283)	SCHMITZ, Mandy	1983		0:36:50	0:41:23	0:33:05	01:51:18
29 (189)	LAMMEL, Ariane	2004	LT Saaler Mühle	0:39:34	0:37:54	0:36:04	01:53:32
30 (1145)	BACH, Anna	1980		0:37:43	0:39:06	0:36:50	01:53:39
31 (115)	HEINZEN, Sonja	1982		0:32:45	0:39:38	0:42:15	01:54:38
32 (230)	NAUROTH, Petra	1960	SG N+K170euss	0:38:43	0:40:35	0:40:18	01:59:36
33 (89)	FRÖHLICH, Marianne	1961		0:38:56	0:39:37	0:42:14	02:00:47
34 (294)	SCHÖNBERG, Marion	1967		0:41:50	0:41:20	0:42:19	02:05:29
35 (165)	KORDEUTER, Jutta	1954	ReVital Center	0:45:43	0:44:34	0:44:41	02:14:58



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
1 (1141)	SINGBEIL, Daniel	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:15:33	0:15:37	0:15:42	00:46:52
2 (210)	MICHAELIS, Fabian	1994	ASV Wesseling	0:17:46	0:17:47	0:17:18	00:52:51
3 (138)	JAKOBS, Thorsten	1974	PSV Bonn Triathlon	0:18:06	0:18:17	0:17:56	00:54:19
4 (262)	ROCHETEAU, Maxime	1995	LG Gummersbach	0:18:22	0:18:12	0:17:45	00:54:19
5 (1375)	TIMME, Volker	1969	LG Gummersbach	0:19:57	0:19:35	0:19:09	00:58:41
6 (2007)	SCHLAACK, Andreas	1970	VfL Engelskirchen	0:19:52	0:19:56	0:19:33	00:59:21
7 (81)	FISCHER, David	1983	Run for your life	0:19:53	0:20:07	0:20:00	01:00:00
8 (2197)	GAJAK, Chris	1974	KTT01	0:20:09	0:20:06	0:19:50	01:00:05
9 (2025)	JAKOBS, Lukas	2002	Hennefer TV	0:21:02	0:19:40	0:19:31	01:00:13
10 (212)	MIESKES, Kurt	1961	MGV Oberbantenberg	0:20:12	0:20:13	0:20:18	01:00:43
11 (1186)	JENER, Marius	1974	MJ POWER	0:20:36	0:20:27	0:20:08	01:01:11
12 (2002)	SCHMIDT, Rene	1970	LG Schnecke Düsseldorf	0:20:44	0:20:22	0:20:14	01:01:20
13 (2440)	SCHLOEMER, Stefan	1966	KTT01	0:20:39	0:20:48	0:19:59	01:01:26
14 (1364)	HIMMEL, Marius	1978		0:20:54	0:20:45	0:20:24	01:02:03
15 (2036)	HAKE, Thomas	1969		0:21:26	0:21:05	0:20:43	01:03:14
16 (261)	ROCHETEAU, Dominique	1965	LG Gummersbach	0:21:36	0:21:11	0:20:50	01:03:37
17 (2031)	JANASIK, Tadeusz	1961	Team Lohmann Witten	0:21:40	0:22:09	0:21:30	01:05:19
18 (1399)	ZEHNPENNIG, Damian	1996	TV Refrath	0:22:21	0:22:54	0:21:31	01:06:46
19 (1152)	BLÖMACHER, Wolfgang	1956	Troisdorf	0:22:42	0:23:03	0:22:37	01:08:22
20 (2038)	KRÄMER, Paul	1963		0:23:23	0:23:04	0:22:30	01:08:57
21 (1378)	BLOY, Jörg	1967	D2SH	0:23:07	0:23:06	0:22:49	01:09:02
22 (2006)	SCHLAACK, Leo Levent	2004	VfL Engelskirchen	0:23:24	0:23:04	0:23:06	01:09:34
23 (1386)	GERHARDT, Cedric	2001	Hamich Runners	0:23:01	0:23:50	0:23:05	01:09:56
24 (2047)	ORTH, Hermann Josef	1950	TV Hoffnungsthal	0:23:20	0:24:11	0:22:50	01:10:21
25 (77)	FEINDT, Reinhard	1950	TV Refrath	0:23:55	0:24:14	0:23:47	01:11:56
26 (12)	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:24:00	0:24:08	0:24:00	01:12:08
27 (374)	ZAHNEN, Fabian	2003	GSV Porz	0:24:35	0:23:56	0:23:58	01:12:29
28 (64)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:25:16	0:24:23	0:24:03	01:13:42
29 (364)	WINKELMANN, Christian	1978	Föhr Marathon e.V.	0:24:21	0:24:30	0:24:56	01:13:47
30 (130)	HONECKER, Hagen	2007	TFG Nippes	0:26:15	0:25:58	0:23:29	01:15:42
31 (109)	HARNAU, Jonas	2004	MudRunner	0:25:30	0:25:30	0:25:09	01:16:09
32 (257)	REMER, Ralf	1962	TRI-TEAM DEESEM	0:25:49	0:25:51	0:25:04	01:16:44
33 (1222)	SPÖLGEN, Joachim	1954	SC Pulheim	0:25:40	0:26:15	0:25:19	01:17:14
34 (1199)	LÜKE, Thomas	1970	Tri - Team Ahlenberg	0:26:52	0:25:54	0:24:34	01:17:20
35 (1398)	ZEHNPENNIG, Stephan	1965		0:26:07	0:26:08	0:25:39	01:17:54
36 (211)	MICHAELIS, Bernd	1957	VfB Erftstadt Multisport	0:24:27	0:26:41	0:27:33	01:18:41
37 (42)	BUSCHER, Marco	1991		0:26:52	0:26:20	0:25:46	01:18:58
38 (2169)	SINGBEIL, Klaus	1955		0:26:40	0:26:47	0:26:23	01:19:50
39 (1215)	RUNGE, Günther	1947	VfL Engelskirchen	0:28:22	0:25:58	0:25:38	01:19:58
40 (1395)	HERRERA, Valentin	1993	KTT01	0:27:04	0:26:55	0:26:18	01:20:17
41 (1345)	LOPEZ-SALGADO, Antonio	2004		0:27:10	0:26:00	0:28:40	01:21:50



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNLICH							
42 (349)	WEBER, Markus	1978	KSK Köln	0:27:03	0:29:33	0:27:06	01:23:42
43 (1402)	OLOFSSON, Simon	1983		0:28:33	0:27:45	0:27:28	01:23:46
44 (1347)	PHILIPP, Justin	2004	Jugendzentrum Dransdorf	0:28:40	0:30:26	0:28:42	01:27:48
45 (1204)	MEHLMANN, Konstantin	1987	Kickboxen ATV Hückeswager	0:30:23	0:30:47	0:26:53	01:28:03
46 (2003)	STIEHL, Hans-Detlev	1942	Tiere in Not Brühl	0:30:20	0:30:22	0:29:59	01:30:41
47 (139)	JANZEN, Sebastian	2007	SG N+K114euss	0:33:23	0:32:40	0:31:51	01:37:54
48 (99)	GRÄTER, Kurt	1948	GVG Laufteam	0:32:16	0:33:49	0:32:24	01:38:29
49 (96)	GLEITSMANN, Thomas	1948	TS 79 Bergisch Gladbach	0:33:41	0:33:01	0:32:33	01:39:15
50 (158)	KNÜTTEL, Karlheinz	1957		0:32:42	0:33:29	0:33:11	01:39:22
51 (1403)	HAUS, David	2002		0:37:46	0:31:18	0:31:15	01:40:19
52 (1385)	GERHARDT, Uwe	1965	Hamich Runners	0:33:54	0:34:39	0:33:41	01:42:14
53 (24)	BLASS, Frank	1967		0:33:28	0:33:54	0:35:13	01:42:35
54 (245)	PERSÉ, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:34:45	0:34:54	0:33:59	01:43:38
55 (509)	HEERSTRAß, Oliver	1984		0:36:55	0:35:51	0:37:00	01:49:46
56 (26)	BOHLEN, Björn	2004	Laufgruppe WG-ORCA	0:31:56	0:48:00	0:30:43	01:50:39
57 (216)	MOHR, Rudi	1935		0:35:14	0:38:56	0:37:13	01:51:23
58 (282)	SCHMITZ, Andreas	1977		0:36:50	0:36:55	0:37:42	01:51:27
59 (129)	HOLZ, Gerd	1971		0:37:46	0:38:14	0:36:23	01:52:23
60 (188)	LAMMEL, Georg	1963	LT Saaler Mühle	0:39:36	0:37:56	0:36:05	01:53:37



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNER							
1 (1141)	SINGBEIL, Daniel	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:15:33	0:15:37	0:15:42	00:46:52
2 (210)	MICHAELIS, Fabian	1994	ASV Wesseling	0:17:46	0:17:47	0:17:18	00:52:51
3 (42)	BUSCHER, Marco	1991		0:26:52	0:26:20	0:25:46	01:18:58
4 (1395)	HERRERA, Valentin	1993	KTT01	0:27:04	0:26:55	0:26:18	01:20:17
JUNIOREN U23							
1 (262)	ROCHETEAU, Maxime	1995	LG Gummersbach	0:18:22	0:18:12	0:17:45	00:54:19
2 (1399)	ZEHNPFEENNIG, Damian	1996	TV Refrath	0:22:21	0:22:54	0:21:31	01:06:46
SENIOREN M30							
1 (81)	FISCHER, David	1983	Run for your life	0:19:53	0:20:07	0:20:00	01:00:00
2 (1402)	OLOFSSON, Simon	1983		0:28:33	0:27:45	0:27:28	01:23:46
3 (1204)	MEHLMANN, Konstantin	1987	Kickboxen ATV Hückeswager	0:30:23	0:30:47	0:26:53	01:28:03
4 (509)	HEERSTRAß, Oliver	1984		0:36:55	0:35:51	0:37:00	01:49:46
SENIOREN M35							
1 (1364)	HIMMEL, Marius	1978		0:20:54	0:20:45	0:20:24	01:02:03
2 (364)	WINKELMANN, Christian	1978	Föhr Marathon e.V.	0:24:21	0:24:30	0:24:56	01:13:47
3 (349)	WEBER, Markus	1978	KSK Köln	0:27:03	0:29:33	0:27:06	01:23:42
SENIOREN M40							
1 (138)	JAKOBS, Thorsten	1974	PSV Bonn Triathlon	0:18:06	0:18:17	0:17:56	00:54:19
2 (2197)	GAJAK, Chris	1974	KTT01	0:20:09	0:20:06	0:19:50	01:00:05
3 (1186)	JENER, Marius	1974	MJ POWER	0:20:36	0:20:27	0:20:08	01:01:11
4 (282)	SCHMITZ, Andreas	1977		0:36:50	0:36:55	0:37:42	01:51:27
SENIOREN M45							
1 (1375)	TIMME, Volker	1969	LG Gummersbach	0:19:57	0:19:35	0:19:09	00:58:41
2 (2007)	SCHLAACK, Andreas	1970	VfL Engelskirchen	0:19:52	0:19:56	0:19:33	00:59:21
3 (2002)	SCHMIDT, Rene	1970	LG Schnecke Düsseldorf	0:20:44	0:20:22	0:20:14	01:01:20
4 (2036)	HAKE, Thomas	1969		0:21:26	0:21:05	0:20:43	01:03:14
5 (1199)	LÜKE, Thomas	1970	Tri - Team Ahlenberg	0:26:52	0:25:54	0:24:34	01:17:20
6 (129)	HOLZ, Gerd	1971		0:37:46	0:38:14	0:36:23	01:52:23
SENIOREN M50							
1 (2440)	SCHLOEMER, Stefan	1966	KTT01	0:20:39	0:20:48	0:19:59	01:01:26
2 (261)	ROCHETEAU, Dominique	1965	LG Gummersbach	0:21:36	0:21:11	0:20:50	01:03:37
3 (2038)	KRÄMER, Paul	1963		0:23:23	0:23:04	0:22:30	01:08:57
4 (1378)	BLOY, Jörg	1967	D2SH	0:23:07	0:23:06	0:22:49	01:09:02
5 (64)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:25:16	0:24:23	0:24:03	01:13:42
6 (1398)	ZEHNPFEENNIG, Stephan	1965		0:26:07	0:26:08	0:25:39	01:17:54
7 (1385)	GERHARDT, Uwe	1965	Hamich Runners	0:33:54	0:34:39	0:33:41	01:42:14



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIOREN M50							
8 (24)	BLASS, Frank	1967		0:33:28	0:33:54	0:35:13	01:42:35
9 (188)	LAMMEL, Georg	1963	LT Saaler Mühle	0:39:36	0:37:56	0:36:05	01:53:37
SENIOREN M55							
1 (212)	MIESKES, Kurt	1961	MGV Oberbantenberg	0:20:12	0:20:13	0:20:18	01:00:43
2 (2031)	JANASIK, Tadeusz	1961	Team Lohmann Witten	0:21:40	0:22:09	0:21:30	01:05:19
3 (257)	REMER, Ralf	1962	TRI-TEAM DEESEM	0:25:49	0:25:51	0:25:04	01:16:44
SENIOREN M60							
1 (1152)	BLÖMACHER, Wolfgang	1956	Troisdorf	0:22:42	0:23:03	0:22:37	01:08:22
2 (12)	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:24:00	0:24:08	0:24:00	01:12:08
3 (1222)	SPÖLGEN, Joachim	1954	SC Pulheim	0:25:40	0:26:15	0:25:19	01:17:14
4 (211)	MICHAELIS, Bernd	1957	VfB Erftstadt Multisport	0:24:27	0:26:41	0:27:33	01:18:41
5 (2169)	SINGBEIL, Klaus	1955		0:26:40	0:26:47	0:26:23	01:19:50
6 (158)	KNÜTTEL, Karlheinz	1957		0:32:42	0:33:29	0:33:11	01:39:22
7 (245)	PERSÉ, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:34:45	0:34:54	0:33:59	01:43:38
SENIOREN M65							
1 (2047)	ORTH, Hermann Josef	1950	TV Hoffnungsthal	0:23:20	0:24:11	0:22:50	01:10:21
2 (77)	FEINDT, Reinhard	1950	TV Refrath	0:23:55	0:24:14	0:23:47	01:11:56
3 (99)	GRÄTER, Kurt	1948	GVG Laufteam	0:32:16	0:33:49	0:32:24	01:38:29
4 (96)	GLEITSMANN, Thomas	1948	TS 79 Bergisch Gladbach	0:33:41	0:33:01	0:32:33	01:39:15
SENIOREN M70							
1 (1215)	RUNGE, Günther	1947	VfL Engelskirchen	0:28:22	0:25:58	0:25:38	01:19:58
SENIOREN M75							
1 (2003)	STIEHL, Hans-Detlev	1942	Tiere in Not Brühl	0:30:20	0:30:22	0:29:59	01:30:41
SENIOREN M80							
1 (216)	MOHR, Rudi	1935		0:35:14	0:38:56	0:37:13	01:51:23
MÄNNL. JUGEND U14							
1 (2006)	SCHLAACK, Leo Levent	2004	VfL Engelskirchen	0:23:24	0:23:04	0:23:06	01:09:34
2 (109)	HARNAU, Jonas	2004	MudRunner	0:25:30	0:25:30	0:25:09	01:16:09
3 (1345)	LOPEZ-SALGADO, Antonio	2004		0:27:10	0:26:00	0:28:40	01:21:50
4 (1347)	PHILIPP, Justin	2004	Jugendzentrum Dransdorf	0:28:40	0:30:26	0:28:42	01:27:48
5 (26)	BOHLEN, Björn	2004	Laufgruppe WG-ORCA	0:31:56	0:48:00	0:30:43	01:50:39
MÄNNL. JUGEND U16							
1 (2025)	JAKOBS, Lukas	2002	Hennefer TV	0:21:02	0:19:40	0:19:31	01:00:13
2 (374)	ZAHNEN, Fabian	2003	GSV Porz	0:24:35	0:23:56	0:23:58	01:12:29
3 (1403)	HAUS, David	2002		0:37:46	0:31:18	0:31:15	01:40:19



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
MÄNNL. JUGEND U18							
1 (1386)	GERHARDT, Cedric	2001	Hamich Runners	0:23:01	0:23:50	0:23:05	01:09:56
MÄNNL. KINDER U12							
1 (130)	HONECKER, Hagen	2007	TFG Nippes	0:26:15	0:25:58	0:23:29	01:15:42
2 (139)	JANZEN, Sebastian	2007	SG N+K114euss	0:33:23	0:32:40	0:31:51	01:37:54
FRAUEN							
1 (1166)	DEUTZMANN, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:27:21	0:27:37	0:27:25	01:22:23
2 (291)	SCHNEIDERS, Julia	1991	LT Dünnewalder TV	0:29:50	0:29:47	0:30:16	01:29:53
3 (172)	KREMERS, Michelle	1994		0:32:34	0:29:37	0:30:18	01:32:29
4 (113)	HAUPTVOGEL, Katharina	1992	ASICS Frontrunner	0:32:21	0:31:26	0:29:41	01:33:28
JUNIORINNEN U23							
1 (33)	BRASSAT, Simone	1996		0:21:35	0:21:44	0:21:35	01:04:54
2 (1401)	SCHNEIDER, Clara	1996		0:28:15	0:27:00	0:26:48	01:22:03
SENIORINNEN W30							
1 (225)	MÜHLEIS, Frauke	1983	Leidenschaft-ist-Talent.com	0:24:35	0:23:50	0:24:37	01:13:02
2 (2029)	SCHUMACHER, Nina	1987	Kickboxen ATV Hückeswager	0:25:32	0:25:02	0:24:46	01:15:20
3 (283)	SCHMITZ, Mandy	1983		0:36:50	0:41:23	0:33:05	01:51:18
SENIORINNEN W35							
1 (1146)	BARANSKI, Maike	1979	Tri - Team Ahlenberg	0:25:47	0:24:40	0:23:58	01:14:25
2 (2026)	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:25:30	0:25:06	0:25:29	01:16:05
3 (310)	SELINIOTAKIS, Nadine Diana	1979		0:27:19	0:27:32	0:27:57	01:22:48
4 (1332)	RASCH, Steffi	1981	#IAMSPORT by M.Raatz	0:27:42	0:27:39	0:28:02	01:23:23
5 (336)	TOELLNER, Stefanie	1978		0:32:51	0:32:01	0:32:02	01:36:54
6 (1145)	BACH, Anna	1980		0:37:43	0:39:06	0:36:50	01:53:39
7 (115)	HEINZEN, Sonja	1982		0:32:45	0:39:38	0:42:15	01:54:38
SENIORINNEN W45							
1 (1157)	BROCKHOFF, Andrea	1971	Pfaffenheck	0:30:54	0:30:27	0:28:30	01:29:51
2 (2035)	HAKE, Gisela	1969		0:31:47	0:31:27	0:32:50	01:36:04
SENIORINNEN W50							
1 (1211)	POENSGEN, Kelly	1966	Tierheim Troisdorf	0:26:20	0:26:12	0:25:34	01:18:06
2 (258)	REMER, Ralf	1963	TRI-TEAM DEESEM	0:31:53	0:36:30	0:32:13	01:40:36
3 (112)	HAUCK-KNÜTTEL, Kerstin	1963		0:35:17	0:35:11	0:35:40	01:46:08
4 (294)	SCHÖNBERG, Marion	1967		0:41:50	0:41:20	0:42:19	02:05:29
SENIORINNEN W55							
1 (3)	ALFLEN, Monika	1958	Lt Saaler Mühle	0:31:10	0:31:12	0:30:38	01:33:00
2 (230)	NAUROTH, Petra	1960	SG N+K170euss	0:38:43	0:40:35	0:40:18	01:59:36



3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
SENIORINNEN W55							
3 (89)	FRÖHLICH, Marianne	1961		0:38:56	0:39:37	0:42:14	02:00:47
SENIORINNEN W60							
1 (165)	KORDEUTER, Jutta	1954	ReVital Center	0:45:43	0:44:34	0:44:41	02:14:58
SENIORINNEN W70							
1 (328)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944	LT Saaler Mühle	0:33:38	0:33:13	0:32:29	01:39:20
WEIBL. JUGEND U14							
1 (1138)	SCHNEIDER, Celine	2004	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:20:41	0:20:32	0:19:51	01:01:04
2 (1387)	GERHARDT, Enya	2004	Hamich Runners	0:24:34	0:24:56	0:24:32	01:14:02
3 (363)	WINKELMANN, Leona	2004	Föhr Marathon e.V.	0:26:24	0:28:16	0:26:01	01:20:41
4 (189)	LAMMEL, Ariane	2004	LT Saaler Mühle	0:39:34	0:37:54	0:36:04	01:53:32
WEIBL. JUGEND U16							
1 (325)	STRATMANN, Hannah	2002	SG Monheim	0:21:41	0:22:51	0:21:23	01:05:55
2 (1343)	NDASHI, Moni	2003	Jugendzentrum Dransdorf	0:28:47	0:31:59	0:28:32	01:29:18
3 (123)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002	LG Hirschfeld	0:29:35	0:31:11	0:30:27	01:31:13
WEIBL. JUGEND U18							
1 (2425)	FRINGS, Celine	2000	Jugendzentrum Dransdorf	0:40:36	0:34:07	0:32:41	01:47:24