

19. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2009 * 1.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 8				
1.	Stein, Jannik	VFL Engelskirchen	4:23	01
2.	Theile, Tobias	Köln-Porz	4:35	01
M 13				
1.	Zehnpfennig, Damian	Berg. Gladbach	4:19	96

19. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2009 * 5.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 11				
1.	Happke, Felix	SG Erftstadt	21:48	98
M 12				
1.	Wolff, Timo	LT Hertha Buschhoven	28:24	97
M 15				
1.	Küpper, Timo	LC Euskirchen	18:00	94
2.	Zimmermann, Marius	Bad Münstereif	20:32	94
M HK				
1.	Patzke, Hannes	SSF Bonn	15:31	85
2.	Gröppel, Till	Pulheim	20:35	82
3.	Wittenberg, Sebastian	Troisdorf	20:57	85
4.	Junkermann, Frank	St. Hub.SchBr. Urbach	22:13	80
5.	Vierbachen, Johannes	LC Euskirchen	22:14	80
6.	Kalder, Philipp	Köln-Porz	31:15	81
M 30				
1.	Ehlert, Christian	FC Straberg	18:18	77
2.	Klemz, Björn	LT Cloversoft	19:45	76
3.	Schroeder, Jörg	LC Euskirchen	19:48	78
4.	Matheis, Marco	TV Konzen	20:08	78
5.	Münchrath, Peter	Runners Point Köln-Weiden	22:52	79
6.	Schuer, Dominic	Köln-Porz	35:45	76
7.	Baumgarten, Helge	Köln	36:15	75
M 35				
1.	Hahn, Bernd	SSF Bonn	16:27	73
2.	Krimmel, Marco	Centarl-Team	18:47	70
3.	Weghaus, Klaus	Köln	19:04	74
4.	Schmidt, Rene	LG Schnecke Düsseldorf	19:58	70
5.	Wesseln, Holger	TV Norden	23:29	71
6.	Fähndrich, Christian	Köln-Bayenthal	26:07	73
M 40				
1.	Kämper, Andreas	Mettmann-sport e.V.	18:49	68
2.	Reimann, Bernd	Glückauf Steinenbrück	20:37	66
3.	Osbahr, Sven	Köln	21:13	66
4.	Grotegut, Martin	Köln	35:12	67
M 45				
1.	Becker, Oliver	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	19:14	61
2.	Thürmer, Burkhard	Bornheim	19:42	61
3.	Waldoff, Michael	ASV Köln	21:04	61
4.	Kühnel, Manfred	BSG Postbank Köln	24:34	63
M 50				
1.	Brauer, Axel	TSV Dieringhausen	23:59	58

2.	Döring, Uwe	HAT-Köln	24:13	58
3.	Mutke, Armin	Krankenhaus Porz	25:50	57
4.	Krümmel, Rudolf	LT Hertha Buschhoven	37:20	59
M 55				
1.	Wolff, Ferdinand	LT Hertha Buschhoven	28:25	53
M 60				
1.	Swara, Burkhard	BSG Düssel-Runner	26:13	47
M 65				
1.	Richau, Alexander	Köln	23:29	44
2.	Weyersberg, Rolf	Solingen	26:47	42
3.	Stiehl, Hans-Detlev	LT Kerpen	26:52	42
M 70				
1.	Kühnel, Wolfgang	Los Köln 09	29:04	35
2.	Pütz, Willi	WDR Köln Aktiv	36:07	36
M 75				
1.	Mohr, Rudi	TFG Köln Nippes 1878	31:17	34
W 14				
1.	Happke, Carolin	SG Erftstadt	20:47	95
W HK				
1.	Unger, Antonia	LG ASV DSHS Köln	18:57	81
W 30				
1.	Franzen, Alexandra	Team Voreifel	20:06	78
2.	Jung, Anke	DJK Armada Euchen Würsele	21:24	77
3.	Arnold, Friedericke	Köln	35:11	79
4.	Thiel, Sabine	Köln	37:18	75
5.	Vock, Rita	Köln	39:16	78
6.	Forstmann, Elke	Dortmund	40:24	79
W 35				
1.	Krieg, Ulrike	Alfterer SC	19:55	72
2.	Meyer, Joanna	TV Refrath	23:54	72
3.	Blenk, Dr.Rita	Krankenhaus Porz	31:18	74
4.	Montasser, Claudi	Köln	37:19	71
W 40				
1.	Poensgen, Kelly	VTG Köln	22:54	66
2.	Koch, Simone	Köln	27:37	66
3.	Hölling, Dr.Regine	Krankenhaus Porz	35:10	65
W 45				
1.	Zange, Gabi	Krankenhaus Porz	24:22	60
2.	Schlichting, Alexandra	Reichshof	26:46	62
3.	Pöhler, Marion	Bergisch-Gladbach	30:15	61
W 50				
1.	Niederwipper, Sigrid	TSV Rönsahl 1886	29:47	59
2.	Voosen, Karin	Köln-Porz	29:51	58
W 55				
1.	Philipps, Rita	Alfterer SC	24:23	50
2.	Wehle, Sigrid	LT Höhenhaus	31:13	52
W 60				
1.	Stiehl, Brigitte	LT Kerpen	31:23	47

19. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2009 * 10.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
----	---------------	------------	------	----

M 12				
1. Schneider, Lukas	RTHC	56:53	97	
M JgB				
1. Schlunke, Pierre	Engelskirchen-Wallefeld	41:27	93	
M JgA				
1. Titze, Daniel	SV Brackwede	40:15	90	
M Jun				
1. Ballmann, Kai	DJK Kleinenbroich	40:29	89	
M HK				
1. Meißner, Pascal	TV Refrath	33:52	83	
2. Kreuzer, Manuel	Lindlar	38:59	80	
3. Dürr, Thorsten	Team New Balance	39:13	83	
4. Giessler, Andreas	Bonn	41:07	86	
5. Börsch, Markus	Boxclub Wipperfürth	43:29	82	
6. Holtkamp, Dennis	Dortmund	44:38	84	
7. Hermsdorf, Tobias	Antilopen Kottenforst	46:26	81	
8. Wagner, Philip	Kerpen-Manheim	46:57	87	
9. Frenser, Thorsten	Löschgruppe Eil	54:12	87	
M 30				
1. Trems, Torsten	Central Team	36:18	77	
2. Kiehle, Christian	ASV Köln Triathlon	37:48	76	
3. Niemann, Daniel	RT Wind Immobilien	38:58	75	
4. Deli, Housein	RT Wind Immobilien	39:55	79	
5. Kirch, Markus	Komm an	40:44	76	
6. Reintzsch, Ingo	Alfterer SC	40:46	77	
7. Baltes, Achim	Köln-Porz	41:14	75	
8. Thieme, Patrick	Triple Pain	41:29	76	
9. Alario, Flavio	Bonn	41:37	77	
10. Matheis, Marco	TV Paustenbach	43:34	78	
11. Sell, Jochen	Skischule Spekulatius	45:26	75	
12. Last, Christoph	TSV Rönsahl 1886	45:48	77	
13. Weiss, Matthias	Köln	46:28	78	
14. Vogt, Dirk-Steffen	Kölsche Weicheier	46:31	79	
15. Kalsbach, Mirco	Köln	48:25	76	
16. Engel, Sascha	www.nekoelscheefetz.de	48:33	79	
17. Luckmann, Fabian	Köln	51:03	77	
18. Blodig, Matthias	Köln	51:09	78	
19. Hermanns, Stefan	U2 Runners	51:15	75	
20. Kuhne, Robert	Köln	52:55	79	
21. Straub, Peter	Siegburg	52:59	75	
22. Leffelsender, Thomas	Löschgruppe Eil	54:12	77	
23. Freytag, Thibault	Kölsche Weicheier	57:31	79	
24. Woigk, Rene	Dormagen	57:56	79	
25. Weiss, Sven	Köln-Porz	57:56	79	
26. Ben Israel, Sharon	www.nekoelschefetz.de	60:58	79	
27. Stollenwerk, Thomas	Iliteras	61:45	76	
28. Rothe, Andreas	Much	63:54	75	
M 35				
1. Skopnik, Manuel	TV Refrath	35:29	72	
2. Ley, Jürgen	Central-Team	36:56	71	
3. Meyer, Irek	TV Refrath	37:13	71	
4. Seidel, Peter	Remscheid	38:49	72	
5. Waschkewitz, Markus	TuS Dieringshausen	39:08	72	
6. Assenmacher, Klaus	Deut.Lauftherapie Zentrum	39:17	73	
7. Preuß, Alexander	VFL Engelskirchen	39:18	74	
8. Stinn, Frank	VFL Engelskirchen	40:46	70	
9. Oberndörfer, Martin	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	41:26	72	
10. Alexander, Christian	TV Refrath	41:39	70	
11. Herd, Martin	Köln-Porz-Zündorf	41:40	74	
12. Holst, Stephan	BSG Rheinpark e.V.	42:02	73	
13. Krapohl, Sven	Köln	44:33	74	
14. Stasch, Tilman	Köln	45:09	74	

15. Tscheroen, Cord	Köln	46:29	72
16. Höver, Rene	SSF Bonn	46:42	71
17. Seidel, Frank	U2 Runners	47:30	74
18. Schmidt, Christian	ESV Gremberghoven	48:10	73
19. Becker, Arno	Visionera gmbh	50:03	70
20. Philipp, Manfred	Köln-Nippes	51:38	71
21. Stoll, Christoph	Köln	52:42	70
22. Thissen, Markus	Buchholz	54:10	71
23. Schneider, Thomas	Leverkusen	57:42	70
24. Hirsch, Manfred	Köln	59:56	71
25. Klein, Günter	Köln	63:43	70
26. Curdt, Rainer	Köln	65:13	73

M 40

1. Schneider, Norbert	Bunnert Running Team	35:17	68
2. Koller, Martin	TV Refrath	35:47	66
3. Denzer, Peter	TSV Rönsahl 1886	35:51	69
4. Brandt, Christian	TSV Rönsahl 1886	36:56	67
5. Keloudis, Georgios	TSV Rönsahl 1886	37:21	69
6. Singer, Michael	Rösrath	37:43	65
7. Gläßer, Harald	Laufmonster	37:45	68
8. Wagner, Helmut	LG Donatus Erftstadt	37:47	65
9. Pöschl, Udo	Central-Team	37:48	68
10. Mai, Wolfgang	Tri Power Rhein Sieg	38:43	65
11. Lippert, Martin	FC Schalke 04	38:45	68
12. Neuenfeldt, Norbert	Triathlon Power Aegidienb	38:54	67
13. Engelhardt, Kai	Laufmonster.de	38:59	67
14. Seiferth, Kay-Uwe	Laufmonster	39:36	66
15. Niemann, Christoph	LG Gummersbach	40:13	68
16. März, Georg	DJK Jung Siegfr. Herzogen	40:42	67
17. Cam, Cengiz	Laufmonster	40:51	66
18. König, Ralph	Wermelskirchen	41:29	65
19. Metzler-Nesbeda, Thomas	TV Pfullendorf	41:30	68
20. Kosarik, Matthias	Brühler TV 1879	41:40	68
21. Hilden, Dirk	SSK Kerpen Triathlon	41:42	66
22. Zwiebel, Arnd	Hilden	42:34	68
23. Abrecht, Oliver	LT Venusberg Bonn	42:40	65
24. Schlunke, Oliver	Engelskirchen-Wallefeld	44:18	69
25. Heinrichs, Alexander	Trialex	44:30	66
26. Blumenfeld, Frank	Köln-Rath	44:51	67
27. Hochkirchen, Frank	Brühl	46:16	67
28. Bensch, Frank	Bonn	46:42	66
29. Kühne, Kai	Kaufhof Sportverein	46:52	66
30. Koch, Frank	Köln-Porz	47:06	66
31. Jeremies, Oliver	Marathonmutanten	47:07	67
32. Hermanns, Till	U2 Runners	47:31	69
33. Gerstenberger, Ralf	LT Run-For-Fun	47:57	68
34. Carl,, Thomas	Köln	48:27	69
35. Thull, Pascal	LG Siebengebirge	48:52	66
36. Müller, Ralf	Running Shoes Spich	49:26	65
37. Walpert, Jens	Laufteam Tischlerei Walpe	51:19	66
38. Becker, Paul	Bonn	51:44	66
39. Klein, Wolfgang	Düsseldorf	52:09	65
40. Fritzen, Hubert	Niederkassel	52:27	65
41. Kraus, Georg	Köln	52:43	69
42. Kuhlmann, Jan	Köln	54:14	69
43. Ehmann, Bernd	Bergisch Gladbach	57:10	67
44. Hoffmann, Michael	Schwetzingen	60:26	66
45. Dinter, Martin	Köln	61:46	67
46. Seeland, Thomas	Team Pummelfee	66:42	69
47. Weingärtner, Jörg	Köln-Porz	68:41	68

M 45

1. Jahner, Detlef	Wiehltaler LC	36:27	64
2. Fuchsgruber, Rafael	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	38:00	61
3. Dünner, Joachim	SV Bergisch Gladbach	38:05	62
4. Füchtler, Klaus	VFL Engelskirchen	38:11	60
5. Niederwipper, Harald	TSV Rönsahl 1886	39:11	62
6. Kurth, Frank	SV Mutscheid 47	39:41	64

7.	Pöhler, Frank	TV Refrath	39:52	62
8.	Dias Da Silva, Jose Carlo	PT-Faria	40:17	61
9.	Dudley, Richard-James	Frontrunner Cologne	40:23	61
10.	Küpper, Ingo	TSV Kirchlinde	41:19	64
11.	Mutterlose, Rolf	SFF Bonn	41:35	60
12.	Blöcker, Thomas	Meckenheim	41:50	62
13.	Shmitz, Jochen	Schalke 04	42:03	64
14.	Lanzerath, Rolf	LC Euskirchen	42:05	61
15.	Becker, Oliver	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	42:42	61
16.	Eschbach, Ralf	VFL Engelskirchen	43:05	63
17.	Cremer, Jürgen	LLG 80 Nordpark Köln	43:06	62
18.	Manthe, Christian	Meckenheim	43:32	62
19.	Olbricht, Uwe	Köln	43:36	63
20.	Lange, Harald	Kerpen	44:04	62
21.	Hackenbroich, Wolfgang	LT Köln Esch	44:07	60
22.	Schuller, Traugott	Wermelskirchen	44:34	62
23.	Scherbaum, Ralph	LTD Köln-Dellbrück	44:37	64
24.	Höhmman, Dr.Marc	Running Doctors Düx	44:46	64
25.	Korb, Torsten	Hilden	45:02	62
26.	Mühlhoff, Martin	Rösrath	45:22	61
27.	Demme, Frank	WMrunnersode	45:34	63
28.	Koch, Michael	Köln-Porz	46:23	60
29.	Ehrlich, Ralf	Nümbrecht	48:09	63
30.	Resch, Kilian	Köln	48:32	61
31.	Mika, Andreas	Neuss	48:38	64
32.	Hauser, Peter	Fifty Minutes	49:15	62
33.	Klein, Stephan	LT Düsseldorf Süd	49:51	61
34.	Heuschötter, Klaus	Turbo Tiger	49:52	64
35.	Wurda, Werner	SC Fortuna Köln	51:50	60
36.	Fritsch, Ronald	BSG Postbank Köln	52:16	62
37.	Hildebrandt, Oliver	LT Leidenhausen GSV Porz	53:08	61
38.	Peter, Ronald	HLG 98 Wuppertal	54:45	60
39.	Nuyken, Jochen	Köln	55:13	61
40.	Dietze, Dr.Lutz	Running Doctors Deutz	57:12	63
41.	Brandt, Detlev	Köln	58:49	62
42.	Lopez de Quintana, Alfons	Köln	65:12	61

M 50

1.	Tesch, Norbert	LLG St. Augustin	39:51	59
2.	Duffy, David	VFL Engelskirchen	39:57	55
3.	Spoerer, Walter	DJK Kleinenbroich	43:54	59
4.	Müller, Wolfgang	VFL Engelskirchen	44:32	56
5.	Schlichting, Hans-Dieter	Reichshof	45:01	57
6.	Peters, K.G.	Bad Neuenahr	45:52	56
7.	Sanri, Osman	Rösrath	46:01	59
8.	Klein, Norbert	Köln	46:07	55
9.	Miebach, Paul	Köln-Porz-Grengel	46:44	59
10.	Druckenmüller, Josef	Köln-Porz	46:45	55
11.	Ohl, Heinz-Hermann	Nümbrecht	47:24	55
12.	Droste, Christian	Bonn	48:12	57
13.	Göbgen, Rolf	LT Schlickrutscher	48:35	57
14.	Ebens, Edmund	Krüger Running Team	54:07	59
15.	Thron, Hans-Peter	ESV Gremberghoven	58:00	57
16.	Zitzen, Bernd	Köln-Rath	65:36	55

M 55

1.	Juckel, Bernd	SG Neukirchen-Hülchrath	39:14	50
2.	Spohr, Karl-Heinz	LC Euskirchen	42:44	53
3.	Lohrengel, Udo	LLG St. Augustin	43:41	51
4.	Pohle, Gerhard	LLG St. Augustin	44:29	50
5.	Orth, Hermann-Josef	TV Hoffnungsthal o7	45:27	50
6.	Kölzer, Ulrich	TRAnertaler me-sport	45:54	51
7.	Feindt, Reinhard	SG Bockenbergl 1965	46:28	50
8.	Andernach, Helmut	LT TuS Mondorf	49:09	50
9.	Krötz, Paul	ESV Gremberghoven	49:30	53
10.	Seidler, Stefan	LK 42,2 St.Augustin	51:45	51
11.	Tews, Jürgen	TuS Waldbröhl o6	52:41	53
12.	Peters, Jens	Bonn	53:01	52
13.	Salterberg, Klaus	TV Hennef	60:28	53

M 60			
1.	Dzaak, Walter	Oms Kreuztal	43:36 49
2.	Hein, Manfred	Pulheimer SC	44:56 47
3.	Offermann, Josef	Köln	48:57 49
4.	Drach, Karl-Heinz	Trainingsinstitut Baum	50:18 48
5.	Raddy, Heinz	Windeck	52:23 49
6.	Emmerich, Hans-Christoph	ESV Gremberghoven	53:17 49
7.	Gröppel, Frank	Pulheimer SC	55:02 49
8.	Oster, Christoph	Antilopen Kottenforst	57:05 46
9.	Orsag, Otmar	ASV Wesselin 1985 e.V.	59:02 49
10.	Reiners, Werner	LT Monheim	63:52 49
11.	Feige, Manfred	Köln	67:53 47
M 65			
1.	Krüger, Gerhard	TV Refrath	45:55 40
2.	Debald, Volker	ASV Wesselin 1985 e.V.	46:44 44
3.	Bender, Eddy	GSV Porz/Köln	48:42 42
4.	Michel, Manfred	Pulheimer SC	49:21 43
5.	John, Gerd	Niehler LT / Die gilden W	50:52 41
6.	Steinke, Gerhard	Köln	52:35 42
7.	Marsch, Peter	TuS Weiershagen	53:07 42
8.	Fischer, Hermann-Josef	TV Voiswinkel 1919 e.V.	55:04 44
9.	Baum, Dr.Clemens	Bergisch-Gladbach	55:37 41
10.	Shbaniyan, Aziz	Köln-Porz	68:57 42
M 70			
1.	Christophel, Werner	TSV Weiss-Köln	46:08 35
2.	Müller, Clemens	TuS rrrh. Köln	47:54 38
3.	Esser, Herbert	TuS Waldbröhl o6	55:36 37
4.	Henrix, Wilhelm	LLG Waldbröhl	57:45 37
5.	Schnitzler, Udo	Lichtkreis Köln	57:48 39
6.	Becker, Hans-Gerog	Bonn	66:22 35
W JgA			
1.	Tesch, Natalie	TSV Bayer o4 Leverkusen	39:19 91
W Jun			
1.	Völk, Silke	LC Euskirchen	41:48 88
W HK			
1.	Ohst, Patrizia	LC Euskirchen	45:57 86
2.	Schmidt, Alida	ESV Gremberghoven	53:09 81
3.	Krellig, Manuela	Köln	54:34 81
4.	Esser, Liisa	Köln	55:05 81
5.	Küpper, Mirjam	Berg. Gladbach	55:37 82
6.	Oster, Silvia	Antilopen Kottenforst	56:39 81
7.	Klück, Nancy	Engelskirchen	59:50 87
8.	Philp, Martina	Overath	64:10 80
9.	Veit, Christina	Köln-Porz	68:40 80
W 30			
1.	Kopatschek, Anne	Köln	40:57 75
2.	Rabenschlag, Sandra	TV Refrath	43:37 75
3.	Krause, Sabine	Kirchen	48:28 75
4.	Studzinske, Taika	TG Neuss	49:19 75
5.	Oeter, Alice Anna	Köln	55:05 79
6.	Flammersfeld-Batouei, Ann	Bonn	56:58 77
7.	Mertens, Miriam	Köln	57:30 79
8.	Jarre, Katrin	Köln	60:12 76
9.	Budde, Heidrun	Köln	60:52 78
10.	Weghaus, Carmen	Köln	61:14 77
11.	Lemberg, Kathrin	Chefköche	61:38 78
12.	Grinblats, Sandra	Köln	61:39 76
13.	Thomas, Diana	Köln	77:17 75
W 35			
1.	Schäpers, Silke	TV Refrath	39:21 70
2.	Plasajec, Dana	Köln	41:33 71

3.	Schmitz-Elvenich, Anke	TC Rondorf	42:06	71
4.	Eschweiler, Marion	TSV Weiss-Köln	42:35	72
5.	Kukies, Petra	Köln	44:36	74
6.	Hagen, Katrin	Titz	48:15	72
7.	Heller, Kirsten	Köln	50:08	73
8.	Feige, Claudia	SV AXA Cologne Triathlon	51:33	72
9.	Roth, Heike	ESV Gremberghoven	51:57	70
10.	Kurschildgen, Alice	Köln-Porz	53:38	72
11.	Potz, Manuela	Köln	54:44	71
12.	Reinders, Silke	Düsseldorf	58:27	73
13.	Schmitt, Anja	Bonn	77:04	70

W 40

1.	Zündorf, Sigrid	Meckenheim	42:48	65
2.	März, Rita	DJK Jung Siegfr. Herzogen	46:06	68
3.	Miebach, Andrea	Köln-Porz-Grengel	49:36	66
4.	König, Silvie	Rösrath	51:21	69
5.	Weeger, Sandra	Köln	53:36	67
6.	Klinghammer, Monika	Bonn	57:13	69
7.	Wichterich, Andrea	Brühl	60:42	69
8.	Patt, Heike	Siegburg	61:44	67
9.	Kirchhof, Kirsten	Rösrath	67:04	69

W 45

1.	Wolf, Anke	TG Neuss	45:56	62
2.	Nikelowski, Renate	LT Köln-Esch	46:58	64
3.	Holbein, Petra	Pulheimer SC	47:53	64
4.	Baales, Birgit	WMrunnersode	52:59	62
5.	Beyer, Birgit	Jopmap	55:59	61
6.	Krams, Sabine	Wiehl	60:25	64
7.	Milz, Anke	Team Pummelfee	66:41	64

W 50

1.	Knabe, Sylvia	LG Rhein-Erft	43:42	59
2.	Dorenbeck, Cornelia	DJK Novesia Neuß	51:24	58
3.	Rotscheidt, Doris	Fifty Minutes	55:38	58
4.	Wolf, Anna	Köln	56:50	55
5.	Kanuma-Kölzer, Kazuko	TRIanertaler me-sport	58:28	55
6.	Rohrmoser, Felicitas	Laufmariechen Köln	64:48	56
7.	Domjahn, Karola	Alfterer SC	68:56	59

W 55

1.	Heller, Marlene	Köln	57:34	52
2.	Orsag, Wilma	ASV Wesselin 1985 e.V.	63:56	50
3.	Ayche, Karin	Köln	67:54	54
4.	Kordeuter, Jutta	MediVital Bergheim	75:35	54
5.	Rohrmoser, Eva-Maria	Laufmariechen Köln	76:45	54

W 60

1.	Pöll, Gisela	Köln	61:48	46
2.	Debald, Christiane	ASV Wesseling	66:15	48
3.	Fischer, Gisela	Kürten-Bechem	66:17	46

W 65

1.	Hess, Renate	LT Düsseldorf Süd	56:43	40
2.	Henrix, Ilse	LLG Waldbröhl	63:48	41
3.	Reiners, Monika	LT Monheim	67:05	40
4.	Weber, Un-Suk	Köln-Porz	71:49	44

19. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2009 * 5.000 m Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg

M 50				
1.	Döring, Uwe	HAT-Köln	30:15	58
2.	Heidelmann, Bernd	Bonn	37:55	58

M 55				
1. Biesenbach, Roger	LTD Köln-Dellbrück	33:42	52	
M 65				
1. v.Wedelstaedt, Manfred	Bielefeld	37:25	40	
2. Rex, Horst	Nordic-Walkingtreff GSV P	55:44	40	
M 70				
1. Hennecke, Gerd-Manfred	SV Bayer Leverkusen o4	41:46	36	
W 40				
1. Keller, Ludmilla	Krankenhaus Porz	51:53	69	
W 45				
1. Theile, Elke	Krankenhaus Porz	51:29	63	
2. Liell, Jana	Krankenhaus Porz	53:19	63	
3. Stark, Cornelia	Krankenhaus Porz	53:21	61	
W 50				
1. Mutke, Katharina	Krankenhaus Porz	40:07	58	
2. Winkler, Monika	Krankenhaus Porz	51:52	59	
3. Hein, Elvira	Krankenhaus Porz	53:20	55	
W 55				
1. Hünseler, Heidi	Marathon-Freunde Köln-Ens	41:32	50	
2. Boigs, Angela	Krankenhaus Porz	51:54	54	
W 60				
1. Habets, Heidi	HAT-Köln	45:20	46	
W 65				
1. Kessner, Dagmar	Nordic-Walkingtreff GSV P	51:22	42	
W 70				
1. Rothe, Inge	Nordic-Walkingtreff GSV P	41:39	38	

19. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2009 * 5.000 m Nordic Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 65				
1. Esser, Erich	Nordic-Walkingtreff GSV P	42:11	40	
2. Baumgarte, Manfred	Nordic-Walkingtreff GSV P	42:45	40	
M 70				
1. Zühlsdorf, Horst	Nordic-Walkingtreff GSV P	37:54	37	
W 40				
1. Brausen, Anja	Nordic-Walkingtreff GSV P	42:10	66	
W 45				
1. Meller, Barbara	Nordic-Walkingtreff GSV P	38:34	63	
2. Grauel, Birgit	Nordic-Walkingtreff GSV P	43:07	60	
3. Hünemeyer, Conni	Krankenhaus Porz	51:30	62	
W 50				
1. Rex, Ursel	Nordic-Walkingtreff GSV P	40:16	55	
W 65				
1. Asbeck, Heidi	GSV Porz Nordic-Walkingtr	41:26	42	
2. Baumgarte, Rosmarie	Nordic-Walkingtreff GSV P	42:44	41	
W 70				
1. Zühlsdorf, Erna	Nordic-Walkingtreff GSV P	40:18	39	