

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 \* 1.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 7				
1.	Minjoth, Paul	Köln	4:48	03
M 8				
1.	Herzog, Noah	Köln-Porz	4:48	02
2.	Bentheuer, Jasper	Köln-Porz	5:09	02
M 14				
1.	Zehnpfennig, Damian	Berg. Gladbach	4:04	96
2.	Jungbloth, Lukas	Köln-Flitard	4:38	96
W 5				
1.	Hasselweiler, Les	Hängebauchhirsche Köln	6:10	05
W 10				
1.	Risken, Lea Marie	TSV Dieringhausen	4:05	00
2.	Neubauer, Antonia	Seelscheid	5:43	00

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 \* 5.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 8				
1.	Stern, Cedric	Much	27:57	02
2.	Prenner, Ben	Köln-Porz	33:18	02
M 9				
1.	Stein, Jannik	VFL Engelskirchen	21:19	01
M 13				
1.	Stern, Justin.	Much	21:45	97
2.	Gansen, Max	TsV Dieringhausen	23:48	97
M HK				
1.	Wagner, Sebastian	TV Refrath	17:17	88
2.	Gröppel, Till	Pulheimer SC	18:23	82
3.	Przykop, Christian	Köln	28:00	82
M 30				
1.	Kirch, Markus	Komm an	20:47	76
2.	Strubel, Oliver	LG ASV DSHS Köln	22:01	77
3.	Füllenbach, Robert	Köln	27:04	76
4.	Bade, Max	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	37:48	80
M 35				
1.	Lotz, Dirk-Henning	TV Refrath	21:10	74
M 40				
1.	Mayer, Christian	PTSV Rosenheim	17:29	69
2.	Kalisch, Peter	LK 42,2 St. Augustin	20:04	69
3.	Schlaack, Andreas	Team Luftwaffe Köln	20:55	70
4.	Zimmermann, Frank	VFL Engelskirchen	21:25	68
5.	Poschmann, Mike	TSV Dieringhausen	23:33	67
6.	Rabenschlag, Andreas	Bergisch-Gladbach	27:21	70
M 45				
1.	Redlich, Michael	VFL Engelskirchen	17:42	61
2.	Wirth, Jörg	Rösrath	19:41	61
3.	Kühnel, Manfred	BSG Postbank Köln	21:46	63
4.	Klein, Stephan	LT Düsseldorf Süd	24:22	61
5.	Stern, Jens-P.	Much	28:26	65
M 50				

1. Müller, Wolfgang	VFL Engelskirchen	22:03	56
2. Schaffarczyk, Bernd	Köln-Porz	23:02	60
3. Prenner, Torsten	Köln-Porz	33:18	60
M 55			
1. Duffy, David	VFL Engelskirchen	19:46	55
2. Stollen, Werner	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	35:38	52
M 60			
1. Orth, Hermann-Josef	TV Hoffnungsthal o7	21:55	50
M 65			
1. Möser, Wolfgang	Alfterer SC	26:51	41
2. Stiehl, Hans-Detlev	LT Kerpen	27:25	42
M 75			
1. Kühnel, Wolfgang	Los Köln 09	30:46	35
W 12			
1. König, Ayleen	TSV Dieringhausen	30:28	98
2. Neubauer, Rebecka	Seelscheid	39:27	98
W 13			
1. Mosebach, Nina	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	41:20	97
W Jun			
1. Soethout, Jana	LG ASV DSHS Köln	18:25	89
W HK			
1. Unger, Antonia	LG ASV DSHS Köln	20:13	81
2. Kühne, Ina	Reichshof	24:47	84
3. Garthe, Susanne	Dormagen	28:28	87
4. Kreimer, Ulrike	Dormagen	29:38	88
5. Lück, Simone	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	43:49	87
6. Wunder, Clarissa	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	44:07	87
W 30			
1. Sporing, Zyrafete	TV Refrath	22:37	78
2. Petry, Britta	Köln	25:36	80
3. Kotysch, Mariola	Planet no Limits	30:34	77
4. Sängler, Monika	Köln	37:10	76
5. Gondorf, Christiane	Just Fit Club 7	37:49	79
6. Orth, Jennifer	Just Fit Club 7	43:07	77
W 35			
1. Daniels, Anke	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	23:31	74
2. Mayer, Andrea	LT Grafschaft	25:53	71
W 40			
1. Schemberger, Petra	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	37:48	66
W 45			
1. Vincentz, Barbara	Rösrath	20:38	63
2. Metzmaker, Petra	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	43:50	61
W 50			
1. Kühne, Rosmarie	Reichshof	28:04	57
2. Niederwipper, Sigrid	TSV Rönsahl 1886	30:05	59
3. Schumacher, Marianne	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	41:34	56
4. Mosebach, Martina	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	46:04	57
W 55			
1. Stollen, Ute	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	39:42	53
2. Dreja, Cornelia	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	39:43	52
3. Wenzel, Susanne	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	43:57	51
W 60			
1. Kaufhold, Christiane	Leverkusen	31:53	49
W 70			
1. Reiners, Monika	LT Monheimm	32:48	40
W 80			
1. Knöner, Manuela	Anti-Diät-Club/Kölner Sta	43:57	20

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M Jun				
1.	Titze, Daniel	SV Brackwede	39:03	90
2.	Frenser, Frank	Freiwillige Feuerwehr Eil	44:25	89
3.	Schesler, Eduard	Düsseldorf	50:28	89
4.	Oerder, Dirk	Meinerzhagen	57:06	89
5.	Difs, Christian	Just Fit Club 7	58:30	89
M HK				
1.	Meißner, Pascal	TV Refrath	34:47	83
2.	Briesenick, Frank	TuS rrrh. Köln	34:48	82
3.	Somssich, Erik	Domstadtläufer	35:37	85
4.	Paulsen, Dirk	Uni Köln	35:54	83
5.	Seitter, Patrick	SF Dornstadt	38:26	85
6.	Fenske, Marco	LG Huskies	39:53	83
7.	Becker, Sven	Köln	40:44	86
8.	Wietscher, Stefan	TV Witzhelden	41:16	81
9.	Schroff, Dirk	Köln	46:08	85
10.	Losch, Jan	LC Alte Heide	47:12	84
11.	Hermsdorf, Tobias	Antilopen Kottenforst	47:27	81
12.	Lübke, Martin	Frechen	51:11	83
13.	Heise, Matthias	SC AXA Köln	54:13	82
14.	Losch, Christian	LC Alte Heide	54:44	81
15.	Eßer, Philip	Just Fit Club 7	56:10	88
16.	Konietzko, Sylvio	Just Fit Club 7	58:33	83
17.	Leinert, Sascha	Just Fit Club 7	74:41	87
M 30				
1.	Hilferink, Ewout	LC Wuppertal	38:03	79
2.	Nagel, Matthias	Tri.-Team Heuchelberg	38:47	80
3.	Herbrecht, Thomas	LG ASV DSHS Köln	39:02	79
4.	Kreuer, Manuel	Lindlar	39:21	80
5.	Hartmann, Martin	SC Janus e.V. Köln	41:36	76
6.	Hoerstemeier, Stefan	TV Witzhelden	42:31	77
7.	Haas, Max	Düsseldorf	46:07	77
8.	Osmalz, Oliver	Köln	46:18	80
9.	Rodenbach, Fabian	TuS Schildgen	49:41	79
10.	Leffelsender, Thomas	Freiwillige Feuerwehr Eil	50:53	77
11.	Niederreuther, Mark-Nils	Köln	52:14	76
M 35				
1.	Skopnik, Manuel	TV Refrath	36:22	72
2.	Meyer, Irek	TV Refrath	38:08	71
3.	Albino, Demetrio	TuS Oberwinter	38:56	73
4.	Mitzschke, Christian	DLRG Rösrath	39:18	75
5.	Seidel, Peter	Remscheid	39:25	72
6.	Weghaus, Klaus	Köln	39:34	74
7.	Herd, Martin	Köln-Porz-Zündorf	42:19	74
8.	Pilz, Andreas	Hürth	42:54	74
9.	Löchelt, Martin	Köln-Brück	45:13	73
10.	Werner, Martin	Bewotec	47:06	73
11.	Lehmann, Markus	TV Ruppichterorth 1888	48:39	73
12.	Ollick, Jörg	SV AXA e.V.	49:34	73
13.	Soulivongsak, Vanhnasay	BCT-Touristik Marathon	49:51	73
14.	Hemgesberg, Patric	Bornheim	49:58	73
15.	Lippert, Manuel	Köln-Porz	50:40	75
16.	Maus, Moritz	Wiesbaden	52:15	75
17.	Gremmel, Jens	Veeddelfighters.de	52:23	72
18.	Grünner, Olaf	RK Kallenhardt	54:04	74
19.	Philipp, Manfred	Die Gildenwölfe	60:21	71
20.	Haag, Christian	Lauftreff Hohenzollerbrüc	64:19	75
M 40				
1.	Koller, Martin	TV Refrath	36:12	66
2.	Warkentin, Jens	TV Refrath	36:54	66
3.	Teicher, Ralf	TV Refrath	38:27	69
4.	Niemann, Christoph	LG Gummersbach	39:02	68
5.	Cam, Cengiz	TFG Köln Nippes 1878	39:22	66
6.	König, Dieter	TSV Dieringhausen	39:36	67
7.	Engelhardt, Kai	Laufmonster	39:55	67
8.	Wilmes, Heiko	Bergisch-Gladbach	40:02	69

9.	Metzler-Nesbedu, Thomas	TV Pullendorf	40:03	68
10.	Körbs, Joe	Laufen-im-Rheinland.de	41:22	68
11.	Dresbach, Frank	Cologne Allblacks	43:15	67
12.	Hoffmann, Michael	Schwetzingen	46:37	66
13.	Blumenfeld, Frank	Köln	47:09	67
14.	Neubauer, Wolfgang	Seelscheid	47:10	68
15.	Aydemir, Gürhan	ASV Köln Triathlon	47:20	67
16.	Kaiser, Frank	Laufmonster.de	47:38	69
17.	Carl,, Thomas	Köln	48:34	69
18.	Becker, Arno	Bonn	49:05	70
19.	Schulz, Torsten	1.FC Spich/Lauftreff	49:38	68
20.	Walpert, Jens	Laufteam Tischlerei Walpe	50:37	66
21.	Koch, Frank	Köln-Porz	51:17	66
22.	Ackermann, Detlev	LG ASV DSHS Köln	51:41	70
23.	Romes, Christoph	Erfstadt	51:58	69
24.	Gimbarov, Serbey	ASV Köln	52:29	66
25.	Neugebauer, Markus	Ratingen	52:37	67
26.	Schneider, Eric	Leubsdorf	52:47	67
27.	Biermann, Jochen	Ratingen	53:15	68
28.	Pagers, Sven	ESV Gremberghoven	53:42	66
29.	Klodedautz, Klaus Uwe	Köln	53:57	66
30.	Marzari, Kester	TSV Dieringhausen	55:31	69
31.	Brasse, Olaf	Frechen	59:06	69
32.	Sommerfeld, Karl-Heinz	Köln-Porz	61:05	66
33.	Uebe, Günter	Lauftreff Hohenzollerbrüc	64:19	69
34.	Klein, Günter	Köln	65:30	70

#### M 45

1.	Jahner, Detlef	TV Refrath	36:58	64
2.	Dünner, Joachim	SV Bergisch Gladbach	40:06	62
3.	Niederwipper, Harald	TSV Rönsahl 1886	41:15	62
4.	Pöhler, Frank	TV Refrath	41:18	62
5.	Wilczewski, Stefan	Kierspe	42:00	64
6.	Mauter, Jörg	Wiehltaler LC	43:35	65
7.	Blöcker, Thomas	Meckenheim	43:57	62
8.	Cremer, Jürgen	LLG 80 Nordpark Köln	44:53	62
9.	Bauß, Carsten	1.Kölner Laufstall	47:35	65
10.	Hauser, Peter	Fifty Minutes	49:06	62
11.	Müller, Ralf	Running Shoes Spich	49:06	65
12.	Lenz, Thomas	Solingen	50:03	64
13.	Huppertz, Horst	LG Huskies	50:48	63
14.	Denme, Frank	Bornheim	51:11	63
15.	Möller, Michael	LT Saaler Mühle	51:42	65
16.	Hansen, Christoph	Cologne Allblacks 1965	52:37	65
17.	Schepers, Thomas	1.Kölner Laufstall	53:39	65
18.	Bonikowski, Matthias	Erfstadt	53:56	63
19.	Klein, Stephan	LT Düsseldorf Süd	54:34	61
20.	Hildebrandt, Oliver	LT Leidenhausen GSV Porz	54:39	61
21.	Hinzmann, Detlef	Köln	58:07	63
22.	Schwalbach, Alexander	Software AG	59:07	64
23.	Brandt, Detlev	LT Dauerlauf	59:09	62

#### M 50

1.	Ruhnme, Robert	Bewegungsfelder	39:27	58
2.	Heisig, Markus	TV Refrath	40:03	60
3.	Andreschak, Dieter	Just Fit Club 7	43:21	60
4.	Konradi, Thomas	TSV Bonn RRH	44:42	59
5.	Schmergal, Michael	Margrets Interval Junkies	45:56	60
6.	Brodowski, Günter	Köln-Porz	47:51	60
7.	Koch, Michael	Köln-Porz	48:06	60
8.	Müller, Ralf	Schnaufcruppe	48:19	56
9.	Wulf, Michael	KPT HH	50:35	59
10.	Scheu, Peter	Köln-Porz -Westhoven	51:32	60
11.	Losch, Günter	LC Alte Heide	57:20	56

#### M 55

1.	Möbus, Dr. Volkmar	Bergisch-Gladbach	43:08	53
2.	Isbaner, Wolfgang	TSV Bayer o4 Lauftreff	43:45	54
3.	Soethout, Guido	Laufmonster	44:01	55
4.	Mielczarek, Norbert	Rhein Erfst Alademie	45:37	55
5.	Pniewski, Bernd	Köln	47:45	54
6.	Bleibaum, Ernst	LT Siebengebirge	49:10	52
7.	Wirth, Burkhard	Euskirchen	57:54	54
8.	Zitzen, Bernd	Köln-Rath	68:59	55

#### M 60

1.	Jäger, Peter	ESV Gremberghoven	39:01	50
2.	Krämer, Dieter	Wiehltaler LC	39:07	49
3.	Pohle, Gerhard	LLG St. Augustin	44:27	50
4.	Feindt, Reinhard	SG Bockenberg 1965	46:55	50
5.	Schewiola, Hans	Erftläufer	57:51	49
6.	Reiners, Werner	LT Monheimm	59:14	49
7.	Ueeber, Dieter	Köln-Porz	63:06	46
M 65				
1.	Debald, Volker	ASV Wesseling 1985 e.V.	49:50	44
2.	Bender, Eddy	GSV Porz/Köln	49:55	42
3.	John, Gerd	Gilden-Wölfe-Köln	53:18	41
4.	Steinke, Gerhard	Köln	53:34	42
5.	Baum, Dr.Clemens	Bergisch-Gladbach	57:42	41
M 70				
1.	Bumiller, Wilhelm	Köln	52:35	36
2.	Brunner, Ulrich	Köln	56:34	37
3.	Henrix, Wilhelm	LLG Waldbröhl	67:20	37
M 75				
1.	Christophel, Werner	TV Refrath	50:30	35
W 12				
1.	van Kallen, Stefanie	SVE Hokeppel	51:52	98
W 15				
1.	Wilczewski, Severine-Sera	Kierspe	50:50	95
W HK				
1.	Günther, Marlen	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	39:11	83
2.	Kunz, Nina	Köln	40:00	81
3.	Maschke, Franzi	Ejot Team Buschütten	44:20	87
4.	Gruner, Stephanie	ASV Köln Team 42	46:08	85
5.	Lohmar, Susanne	Köln	49:39	82
6.	Oster, Laura	Antilopen Kottenforst	51:48	83
7.	Küpper, Mirjam	Berg. Gladbach	56:23	82
8.	Schulz, Babette	Köln	57:11	81
9.	Berner, Judith	Köln	57:43	81
10.	Schüller, Karin	Just Fit Club 7	58:54	83
11.	Oster, Silvia	Antilopen Kottenforst	59:35	81
W 30				
1.	Saller, Nina	Köln-Poll	52:40	80
W 35				
1.	Schmitz-Elvenich, Anke	TC Rondorf	40:10	71
2.	Eschweiler, Marion	TV Refrath	42:47	72
3.	Balg, Simone	Overath	55:54	74
4.	Ishag, Martina	Just Fit Club 7	56:12	71
5.	Gimbarov, Elena	ASV Köln	57:30	72
6.	Kramer, Tanja	Wuppertal	59:07	73
7.	Marschall, Patricia	LT Siebengebirge	68:58	73
W 40				
1.	Rey, Claudia	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	41:21	70
2.	Zarl, Eliza	TV Refrath	43:40	70
3.	Schäpers, Silke	TV Refrath	43:41	70
4.	Roth, Heike	ESV Gremberghoven	54:08	70
5.	Rath, Gaby	Köln	67:16	69
6.	Murdza, Elly	Mettmann	70:53	67
7.	Rüttgers, Kerstin	Ratingen	76:22	70
8.	Grashaus, Anke	Ratingen	76:24	66
W 45				
1.	Lennartz, Birgit	LLG St. Augustin	41:48	65
2.	Gebehardt, Beate	TV Refrath	46:19	61
3.	Endrulat, Ulrike	LT Saaler Mühle	49:53	62
4.	Usselmann, Dagmar	TV Hoffnungsthal o7	53:11	63
5.	Baales, Birgit	PSV Brühl	53:23	62
6.	Ebelshaeuser, Claudia	1.Kölner Laufstall	53:39	63
7.	Beyer, Birgit	LT Dauerlauf Severinsveed	55:09	61
8.	Kuntze, Birgit	Köln	60:30	63
9.	Frankenberg, Klaudia	Just Fit Club 7	61:15	65
10.	Krams, Sabine	Wiehl	61:34	64
11.	Sluyterman van Langeweyde	Köln-Porz	63:08	65

12.	Wulf, Daniela	Köln	67:16	63
13.	Rupietta, Susanne	Köln	69:48	64
W 50				
1.	Lüke, Sabine	ESV Gremberghoven	51:02	60
2.	Isbaner, Marita	TSV Bayer o4 Lauftreff	55:55	60
3.	Rotscheidt, Doris	Fifty Minutes	56:08	58
4.	Rohrmoser, Felicitas	Laufmariechen Köln	71:59	56
W 55				
1.	Hajek, Verena	LG Donatus Erftstadt	55:00	52
2.	Wolf, Anna	LT-Dauerlauf im Severinsv	61:02	55
3.	Volkmar, Monika	TV Refrath	65:43	52
4.	Ayche, Karin	Radiergummiliga.de	73:12	54
5.	Rohrmoser, Eva-Maria	Laufmariechen Köln	76:09	54
6.	Kordeuter, Jutta	MediVital Bergheim	79:55	54
W 60				
1.	Hagedorn, Jeannine	TV Refrath	42:28	50
2.	Orsag, Wilma	ASV Wesseling 1985 e.V.	64:04	50
W 70				
1.	Hess, Renate	LT Düsseldorf Süd	59:41	40

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 \* 5.000 m Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
-----				
M 45				
1.	Esser, Wilfried	Orfelder-Rennschnecken	42:11	61
M 70				
1.	Hennecke, Gerd-Manfred	SV Bayer Leverkusen o4	42:58	36
W 50				
1.	Apitz, Daniela	Marathon Freunde Porz	43:00	60
W 60				
1.	Hünseler, Heidi	Marathon Freunde Porz	41:28	50

20. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2010 \* 5.000 m Nordic Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
-----				
M 50				
1.	Peter, Ronald	HLG 98 Wuppertal	39:13	60
M 55				
1.	Tresemmer, Rainer	GSV Porz Nordic-Walkingtr	40:22	51
M 60				
1.	Auweiler, Hermann	Nordic-Walkingtreff GSV P	39:10	48
M 70				
1.	Zühlsdorf, Horst	Nordic-Walkingtreff GSV P	38:47	37
W 40				
1.	Marx, Imke	Nordic-Walkingtreff GSV P	42:44	66
W 45				
1.	Groth, Andrea	Köln-Porz	43:57	65