

38. Int. Straßen- und Volkslauf GSV Porz 20.11.2010 * Ergebnis 1.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 5				
1.	Ortmann, Leander	BSG Bestattungen Stubbe	5:37	05
M 6				
1.	Dimitriou, Georgios	GSV Porz	5:39	04
M 7				
1.	Berghausen, Justus	GSV Porz	4:59	03
2.	Frey, Jakob	GSV Porz	5:02	03
3.	Waderna, Marlon	GSV Porz	5:02	03
4.	Thiebes, Niclas	GSV Porz	5:08	03
5.	Hofbauer, Marvin	GSV Porz	5:46	03
M 8				
1.	Kreutz, Florian	GSV Porz	4:44	02
2.	Turzin, Alexander	GSV Porz	5:41	02
M 9				
1.	Kaufmann, Justus	VFL Engelskirchen	3:32	01
2.	Buchmann, Jan	GSV Porz	4:39	01
3.	Weichhaus, Ludger	GSV Porz	5:23	01
M 10				
1.	Schütze, Tiemo	Leoplold Geos Realschule	4:22	00
2.	Kaminski, Kai	GSV Porz	4:56	00
M 11				
1.	Wolfgarten, Pascal	GSV Porz	4:08	99
2.	Weichhaus, Sönke	GSV Porz	4:45	99
M 14				
1.	Zehnpfennig, Damian	Berg. Gladbach	3:58	96
W 4				
1.	Zmarzly, Carolina	Köln-Porz	7:03	06
W 5				
1.	Thiebes, Melina	Köln-Porz	6:55	05
W 7				
1.	Berger, Charlotte	GSV Porz	6:42	03
2.	Raab, Anna-Lena	GSV Porz	6:46	03
W 9				
1.	Vorwig, Cassandra	Nörvenich	4:38	01
2.	Vorwig, Anastasia	Nörvenich	5:01	01
W 10				
1.	Sandmeier, Joelle	GSV Porz	4:24	00
2.	Visser, Cindy	GSV Porz	4:32	00
3.	Beßlich, Carolin	GSV Porz	4:47	00
4.	Jose, Lena	GSV Porz	4:48	00
W 11				
1.	Kaufmann, Hannah	VFL Engelskirchen	3:51	99
2.	Ortmann, Alina	BSG Bestattungen Stubbe	5:38	99
W 14				
1.	Bono, Vanessa	Leoplold Geos Realschule	5:24	96
2.	Weber, Jana	Leoplold Geos Realschule	5:27	96

38. Int. Straßen- und Volkslauf GSV Porz 20.11.2010 * Ergebnis 5.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 7				
1.	Galle, Jan	Team cgn	27:26	03
2.	Zahnen, Fabian	GSV Porz	29:25	03
M 8				
1.	Feils, Ben	1.Kölner Laufstall	34:56	02
M 10				
1.	Josephs, Kai	1.Kölner Laufstall	32:25	00
M 11				
1.	Richter, Silvan	Leoplold Geos Realschule	24:42	99
2.	Feils, Lucas	1.Kölner Laufstall	31:10	99
3.	Kresse, Andreas	1.Kölner Laufstall	32:28	99
M 12				
1.	Boje, Niklas	GSV Porz	24:43	98
2.	Hünemeyer, Leon	GSV Porz	28:56	98
3.	Voosen, Dominik	Köln-Porz	30:31	98
M 13				
1.	Manderla, Kevin	Leoplold Geos Realschule	20:18	97
2.	Frericks, Melvin	GSV Porz	24:39	97
M 14				
1.	Frericks, Marcell	GSV Porz	19:11	96
2.	Gruber, Ruben	SSF Bonn Triathlon	19:48	96
3.	Hartmann, Rolf	LC Euskirchen	20:19	96
4.	Becker, Benedikt	SSF Bonn	21:47	96
5.	Ulrich, Konstantin	SSF Bonn Triathlon	24:34	96
M 15				
1.	Reifenberg, Felix	SSF Bonn Triathlon	18:10	95
2.	Frericks, Henry	GSV Porz	19:44	95
M JgB				
1.	Ralenovsky, Arthur	TV Refrath	16:46	93
2.	Klein, Julian	Niederkassel	18:39	93
3.	Loewenstein, Thomas	Weilerswist	19:42	93
M JgA				
1.	Hesemann, Luis	Active-Running-Center-Bon	17:43	92
2.	van de Loo, Robin	SSF Bonn Triathlon	18:34	92
3.	Palm, Leonard	SSF Bonn Triathlon	19:49	92
M HK				
1.	Rühe, Stephan	Hürth	17:11	83
2.	Lorbach, Daniel	TuS rrrh. Köln	18:28	82
3.	Cohen, Yogev	Leverkusen	34:59	84
M 35				
1.	Sajitz, Olaf	Bunert Running Team	17:04	75
2.	Mückenheim, Sven	Marathonpauer	18:36	74
3.	Lotz, Dirk-Henning	TV Refrath	20:57	74
4.	Zimmermann, Ren,	Düsseldorf	22:09	73
5.	Klatt, Christof	RheinEnergie AG	24:33	72
M 40				
1.	Schneider, Norbert	Bunert Running Team	17:22	68
2.	Teicher, Ralf	TV Refrath	17:26	69
3.	Gill, Thorsten	HopperCycling	21:11	66

4.	Olbrich, Wolfgang	LG DUV	23:11	68
5.	Galle, Ingo	Team cgn	27:27	69
6.	Leber, Guido	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	30:28	67
7.	Weichhaus, Rupert	Köln-Porz	31:42	68
8.	Engel, Dirk	Gummersbach	38:00	67
M 45				
1.	Redlich, Michael	VFL Engelskirchen	17:15	61
2.	Pöhler, Frank	TV Refrath	19:10	62
3.	Jacob, Michael	TV Refrath	19:35	65
4.	Brinkmann, Uwe	Bergland Runners	21:37	64
5.	Müller, Ralf	Running Shoes Spich	21:56	65
6.	Kühnel, Manfred	BSG Postbank Köln	21:59	63
7.	Kesting, Jörg	Bonn	22:52	64
8.	Schalenbach, Andreas	LeoGoesRunning Team	28:58	63
9.	Thieme, Dieter	Köln	30:08	64
10.	Bauß, Carsten	1.Kölner Laufstall	35:03	65
M 50				
1.	Wölfel, Wilhelm	VFL Engelskirchen	17:46	60
2.	Schaffarczyz, Bernd	Köln-Porz	20:42	60
3.	Mikoteit, Dirk	Bergland Runners	24:15	60
4.	Voosen, Peter	Köln-Porz	29:24	59
5.	Fischer, Udo	radiergummiliga.de	29:32	56
6.	Prenner, Torsten	Köln-Porz	31:43	60
M 55				
1.	Groos, Martin	Köln	20:38	53
2.	Talon, Jean Pierre	Team Dolorgiet Punctomed	25:39	51
3.	Bringmann, Jürgen	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	31:05	51
4.	Rohde, Bernd	Eintracht Hoffnungsthal	31:42	55
5.	Schmidt, Bodo	Gummersbach	35:00	54
M 60				
1.	Runge, Günther	VFL Engelskirchen	22:49	47
2.	Rosenthal, Johannes	Köln	24:13	50
M 65				
1.	Stiehl, Hans-Detlev	LT Kerpen	27:20	42
M 70				
1.	Meyer, Otto	Kall	32:39	37
M 75				
1.	Kühnel, Wolfgang	Los Köln 09	30:17	35
2.	Mohr, Rudi	TFG Köln Nippes 1878	32:25	34
3.	Bellinghausen, Franz	Lauftreff Siebengebirge	40:17	31
W 11				
1.	Hoffmann, Alina	Leoplold Geos Realschule	26:35	99
2.	Zangerl, Pauline	Leoplold Geos Realschule	30:00	99
W 14				
1.	Neufeld, Natalie	Niederkassel	30:26	96
2.	Bickmann, Vilien	Niederkassel	30:26	96
W 15				
1.	Velten, Lena	SSF Bonn Triathlon	22:27	95
W JgA				
1.	Becker, Toyah	TV Refrath	23:33	91
2.	Minnenmann, Felicitas	SSF Bonn Triathlon Jugend	24:22	92
W Jun				
1.	Diawuoh, Annabel	VFL Engelskirchen	21:06	89
W HK				
1.	Grassmann, Henriette	SSF Bonn	21:46	88
2.	Hegewald, Katrin	TV Refrath	23:13	88

3. Destino, Sonja	LG Monheim-Baumberg	27:59	81
4. Kuehr, Sandra	Sangoestria	30:58	81

W 30

1. Sporin, Zyrafete	TV Refrath	22:45	78
2. Braun, Simone	RC Durch	26:34	76
3. Höfchen, Sophie	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	33:00	80
4. Prümper, Sandra	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:28	80
5. Sänger, Monika	RheinEnergie AG	36:01	76
6. Wenning, Elke	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	37:56	77

W 35

1. Rabenschlag, Sandra	TV Refrath	20:36	75
2. Daniels, Anke	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	21:29	74
3. Kitz, Eva	FC Lexxi Speedbike	25:56	72
4. Marschall, Patricia	LT Siebengebirge	27:41	73
5. Berling-Hasenhutl, Stepha	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:01	74
6. Fu, Katja	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	37:03	73
7. Franz, Daniela	Gummersbach	38:02	74

W 40

1. Kaufmann, Anja	VFL Engelskirchen	19:57	69
2. Zarl, Eliza	TV Refrath	21:17	70
3. Simon, Yvonne	radiergummiliga.de	28:06	66
4. Neuhaus, Jennifer	radiergummiliga.de	28:12	69
5. Sudmeyer, Annette	Radiergummiliga.de	28:19	69
6. Fromberg, Gabi	Köln	29:41	66
7. Kruse, Alexandra	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	30:27	69
8. Pohl, Ines	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	33:00	70
9. Fromel, Sabine	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:58	69
10. Bolter, Petra	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	37:48	69
11. Held, Andrea	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	37:55	67

W 45

1. Thieme, Ursula	Köln	30:07	64
2. Bank, Heike	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	33:04	61
3. Lutz, Ruth	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:01	63
4. Ruter, Frauke	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:11	65
5. Hofbauer, Irene	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	37:16	62

W 50

1. Voosen, Karin	Köln-Porz	28:35	58
2. Schmidt, Rita	GSV Porz	31:03	58
3. Tholen-Zink, Regina	DJK Armada Würselen	32:54	57
4. Steudter-Schmitt, Silvia	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	37:15	58

W 55

1. Ayche, Karin	Radiergummiliga.de	29:34	54
2. Weihrauch, Andrea	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:02	52
3. Schütze, Iris	Anti-Diät-Club-Kölner Sta	35:15	53

W 60

1. Tribull, Elisabeth	Köln-Porz	30:33	46
2. Stiehl, Brigitte	LT Kerpen	31:36	47

38. Int. Straßen- und Volkslauf GSV Porz 20.11.2010 * Ergebnis 10.000 m

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

M 11

1. Galle, Felix	Team cgn	50:06	99
2. Alesius, Marco	TV Wahn	50:35	99

M 12

1. Rastuttis, Robin	Köln-Porz	50:36	98
---------------------	------------	-------	----

M JgB				
1.	Schommers, Lukas	CJD Frechen	37:59	93
M JgA				
1.	Wagner, Matthias	Köln	43:49	91
2.	Pose, Marcel	DSHS-Erstis	44:37	91
3.	Schultz, Markus	Hennef	47:44	91
4.	Kirschke, Jan-Philip	Köln	48:09	91
5.	Jansen, Denis	DSHS Köln	48:19	91
6.	Pinell, David	DSHS Köln	49:10	92
7.	Sauer, Fabian	Kerpen	53:16	92
8.	Pfeil, Christian	Ohligser TV	59:23	92
M Jun				
1.	Spengler, Nicolas	Köln	41:03	90
2.	Goller, Frederic	Köln	43:22	90
3.	Dilzer, Christof	Köln	43:26	90
4.	Kaczmarczyk, Patrick	Köln	43:52	90
5.	Gerhard, Simon	Spho Köln	43:54	90
6.	Fink, Jan	Köln	43:58	89
7.	Borgmann, Simon	Köln	44:13	89
8.	Schorb, Benedikt	Köln	44:18	90
9.	Müssener, Manuel	Köln	44:33	89
10.	Dörr, Jannik	TuS Eisern	45:01	89
11.	Köhler, Felix	Köln	45:13	90
12.	Sexton, Gavin	Köln	45:56	89
13.	Jess, Malte	Köln	45:57	90
14.	SchrÖer, Philip	Köln-Jungersdorf	46:09	90
15.	Deters, Axel	Sögel	46:10	89
16.	Piechulla, Michael	Köln	46:12	89
17.	Cottitto, Luigi	SV Orken/Noithausen	46:18	89
18.	Schwamborn, Jonas	Köln	46:32	90
19.	Engin, Sercan	Köln	46:52	89
20.	Kittel, Nils	DSHS Köln	47:02	89
21.	Sudholt, Julian	Köln	47:12	90
22.	Viehrig, Ryan	Köln	47:21	90
23.	Cremer, Benjamin	Solingen	48:10	90
24.	Götz, Oliver	Köln	48:39	89
25.	Roisch, Christian	Köln	48:56	89
26.	Link, Adrian	Frechen	49:38	89
27.	Glöckner, Lukas	Köln	55:21	89
M HK				
1.	Somssich, Erik	Domstadtläufer	33:27	85
2.	Briesenick, Frank	TuS rrrh. Köln	33:40	82
3.	Sprung, Patrick	MTV Paffenhofen	35:33	88
4.	Karger, Michael	TwoGenerationTeam	38:34	86
5.	Wicklaus, Heiko	Köln	39:07	88
6.	Sting, Sebastian	RSV Daadetal	39:18	82
7.	Zink, Jonas	DJK Armada Würselen	40:00	82
8.	Otto, Marcel	Köln	42:12	87
9.	Opitz, Tobias	WSV Bad Tölz	42:26	81
10.	Lugert, Stefan	RSC Bomann	43:11	84
11.	Seifried, Robert	Essen-Kettwig	43:19	88
12.	Heinze, Timo	Köln	43:53	86
13.	Graichen, Anton	Köln	44:05	87
14.	Breier, Paul	Köln-Weiden	44:25	88
15.	Schlip, Raoul	DSHS Köln	45:57	88
16.	Huf, Felix	Köln-Lindenthal	45:59	85
17.	Nastke, Philip	Köln	46:18	86
18.	Hoffmann, Patrick	Köln	46:20	88
19.	Blatt, Magnus	Köln	46:29	86
20.	Ordelsmans, Elias	Krefeld	46:38	88
21.	Arant, William	Essen	46:41	85
22.	Ottow, Julius	Köln	47:18	88
23.	Böckenhüser, Lucas	Köln-Lindenthal	47:26	88
24.	Moskopp, Richard	SSC Firmenich	47:26	84
25.	Kuschka, Tim	Hamburg	47:39	86
26.	Unger, Maximilian	Köln	48:10	87

27. Koch, Nicolai	Köln	48:11	88
28. Sayenko, Artor	Köln	48:44	88
29. Arendt, Markus	Köln-Porz	48:47	85
30. Hafkemeyer, Jonathan	Köln	49:31	88
31. Feldmann, Christian	Borussia Dortmund	49:57	81
32. Konietzko, Sylvio	Just Fit Club 7	50:07	83
33. Löbke, Simon	FC Brat 07	51:13	81
34. Mattes, Moritz	Recklinghausen	52:35	88
35. Raasch, Philipp	Köln	53:35	85
36. Deden, Dominik	Köln	53:56	82

M 30

1. Trems, Torsten	Central Team	35:59	77
2. Kreuzer, Manuel	Lindlar	38:08	80
3. Kallidat, Matthias	Drabenderhöhe Laufstall	39:46	79
4. Schröteler, Günter	Köln	41:49	80
5. Sauer, Frank	Köln	41:56	80
6. Weiß, Alexander	BSG Rheinpark	42:00	79
7. Merkl, Steffen	WSV Bad Tölz	43:15	79
8. Dörr, Nicolas	Köln-Müngersdorf	46:22	80
9. Tiemann, Karsten	Köln	47:27	79
10. Schmitz, Markus	Köln-Porz	51:24	80
11. Wacker, Matthias	Bördeadler	51:30	80
12. Reetz, Marco	LT Flinke Fööss	51:53	80
13. Jacobs, Jan Tim	Köln	56:18	79
14. Staadt, Lars	SUJA Laufgruppe	58:25	77
15. Landes, Jochen Rüdiger	Köln	60:29	78

M 35

1. Fricke, Marc	Non-Stop-Ultra Brakel	34:07	74
2. Prins, Marc	Carver Racing Team	34:42	73
3. Martin, Oliver	team dolorgiet sankt au	35:12	74
4. Keul, Stefan	team dolorgiet sankt au	37:27	74
5. van de Meyer, Stephan J.	Bunert Running Team	38:31	75
6. Oberndörfer, Martin	LLG St. Augustin	39:14	72
7. Schmitz, Sam	Pena Ihse Rotrunners	41:02	72
8. Müller, Boris	Köln	41:34	73
9. Gorschlüter, Bernd	Schwelmer SC	41:46	71
10. Grauer, Michael	Köln	43:46	71
11. Seidenstücker, Thomas	ASV Köln Triathlon	44:28	73
12. Ortman, Olaf	BSG Bestattungen Stubbe	45:50	71
13. Steemann, Jan	Köln	46:04	74
14. Klüver, Christian	SG Kreissparkasse Köln	46:48	74
15. Grüner, Olaf	RK Kallenhardt	47:13	74
16. Nießling, Uwe	LT Flinke Fööss	48:35	71
17. Philipp, Manfred	Die Gildenwölfe	58:35	71
18. Wielpütz, Jan	Bergisch-Gladbach-Refrath	61:53	75

M 40

1. Niemann, Christoph	LG Gummersbach	38:00	68
2. Theisen, Erik	Pena Ihse Rothrunners	39:45	69
3. Wilmes, Heiko	Refrath	40:49	69
4. Salmon, Heiko	Mechernich	41:14	66
5. Kalisch, Peter	ASV Sankt Augustin	42:33	69
6. Nitschke, Axel	Team Dolorgiet	43:08	67
7. Nitschke, Alexander	ASV Köln	43:25	68
8. Doppelfeld, Mark	Lahme Enten	43:56	70
9. Dresbach, Frank	Cologne Allblacks	44:17	67
10. Schloemer, Stefan	KTT01	44:37	66
11. Claeßen, Jens	Köln	44:57	67
12. Neubauer, Wolfgang	Seelscheid	45:00	68
13. Blumenfeld, Frank	Köln	46:00	67
14. Meuer, Dieter	Köln Triathlon e.V.	47:18	69
15. Schulz, Torsten	1.FC Spich	48:29	68
16. Orlicek, Martin	LG Kraichtaldöner	48:30	69
17. Thiebes, Markus	Cool Runners	48:38	69
18. Müller, Harald	LLG St. Augustin	48:54	67
19. Boelen-Theile, Claus	Rösrath	49:30	66
20. Hermanski, Reymund	BSG Sparkasse Leverkusen	50:21	66

21. Brasse, Olaf	Just Fit Club 7	52:14	69
22. Sommerfeld, Karl-Heinz	Köln-Porz	57:14	66
23. Hoffmann, Michael	Schwetzingen	57:19	66
24. Adamczyk, Jörg	SUJA Laufgruppe	61:51	68
M 45			
1. Heuschen, Dirk	TV Refrath	36:00	64
2. Kurth, Frank	SV Mutscheid 47	40:04	64
3. Blöcker, Thomas	Meckenheim	43:07	62
4. Cremer, Jürgen	LLG 80 Nordpark Köln	43:39	62
5. Eschbach, Ralf	VFL Engelskirchen	44:54	63
6. Huppertz, Horst	LG Huskies	48:16	63
7. Grimm, Manfred	1.Kölner Laufstall	48:57	62
8. Jungeburth, Kalle	RC Kettenzerrung	49:12	61
9. Dohm, Egbert	Running Devils	50:06	61
10. Hilgert, Udo	Odenthal	51:27	65
11. Hildebrandt, Oliver	LT Leidenhausen GSV Porz	55:23	61
12. Thome, Wolfgang	Fanprojekt Leverkusen	56:36	64
13. Wiesen, Rolf	Brühl	58:08	65
14. Heuschötter, Klaus	Turbo-Tiger	60:14	64
15. Lopez de Quintana, Alonso	Köln	64:34	61
M 50			
1. Kröhnert, Klaus	TSV Weiss-Köln	39:51	58
2. Quirbach, Jürgen	Tri Power Rhein Sieg	44:43	60
3. Blech, Manfred	TuS Wallmerod	46:29	60
4. Sasse, Lutz	Union BW Biesfeld	47:03	57
5. Meinerz, Jürgen	VfB Kreuzberg	48:40	60
6. Robl, Joachim	Köln-Porz	48:48	60
7. Müser, Manfred	TSV Bayer o4 Leverkusen	49:28	60
8. Wurda, Werner	SC Fortuna Köln	51:03	60
9. Börold, Hans	Köln	51:35	57
10. Vogler, Wolfgang	Fairer Handel e.V.	55:54	59
11. Schmidt, Hans-Ulrich	GSV Porz	56:52	57
12. Sauer, Norbert	Kerpen	57:20	60
13. Thron, Hans-Peter	ESV Gremberghoven	57:30	57
14. Volk, Dr.Gerrit	Köln	58:08	58
M 55			
1. Hoffmann, Michael	Köln	40:19	54
2. Isbaner, Wolfgang	TSV Bayer o4 Lauftreff	40:56	54
3. Möbus, Dr.Volkmar	SC Charlottenburg	42:54	53
4. Zink, Wilfried	DJK Armada Würselen	44:39	55
5. Bleibaum, Ernst	LT Siebengebirge	46:06	52
M 60			
1. Klever, Gustav	Rosenthal Stiftung	44:10	48
2. Feindt, Reinhard	SG Bockenberg 1965	44:15	50
3. Kersting, Friedel	Köln	49:08	50
4. Groepfel, Frank	Pulheimer SC	52:48	49
5. Schewiola, Hans	Erftläufer	55:44	49
6. Uebber, Dieter	Köln-Porz	64:14	46
7. Feige, Manfred	LT Hopperscheider Weg	70:01	47
M 65			
1. Becker, Walter	LLG 80 Nordpark Köln	46:02	44
2. von Harlessem, Klaus	Realschule Köln-Deutz	46:38	45
3. Hoffmann, Werner	TuS Reichshof	54:36	41
4. John, Gerd	Die Gilden-Wölfe-Köln	54:51	41
5. Baum, Dr.Clemens	Bergisch-Gladbach	55:46	41
M 70			
1. Krüger, Gerhard	TV Refrath	48:06	40
2. Schwenkreis, Toni	PTSV Konstanz	51:03	39
3. Brunner, Ulrich	Köln	53:30	37
4. Bumiller, Wilhelm	Köln	54:09	36
M 75			
1. Christophel, Werner	TV Refrath	48:26	35

2. Wettengl, Dietmar	TSV Weiss-Köln	54:36	35
W JgA			
1. Janotte, Julia	Köln	46:31	91
2. Wenzel, Silvia Maria	TSV-Schott	47:27	91
3. Meinerz, Sarah	VfB Kreuzberg	48:44	91
4. Gobelius, Christine	Köln	50:34	91
5. Hoffmann, Lara	Köln	50:52	91
6. Pfeiffer, Nadja	Dormagen	50:57	91
7. Pretzsch, Myriam	Köln-Porz	52:03	91
8. Dornseifer, Jana	Köln-Sülz	52:25	91
9. Mercklinghaus, Katrin	Köln-Junkersdorf	52:29	91
10. Hölzel, Loretta	Leichlingen	61:39	91
W Jun			
1. Waligora, Jule	Carver Racing Team	40:34	89
2. Meier, Caroline	TV Roetgen	44:54	89
3. Dietz, Antje	Köln	46:38	90
4. Zimmermann, Fanny	ASC Darmstadt	47:44	90
5. Jamali, Jana	Köln	48:32	90
6. Pfeil, Alexandra	Ohligser TV	49:34	90
7. Schmale, Katrin	DSHS Köln	49:48	90
8. Hieke, Lisa	Köln	50:15	90
9. Jakelski, Sabrina	Leverkusen	50:16	90
10. Lorf, Sarah	DTC Gartenstadt	50:20	90
11. Tirjan, Jana Marie	Horrem	50:22	89
12. Stefula, Greta	Köln	50:25	89
13. Wallmeroth, Nikola	Köln	50:51	90
14. Klein, Marilena	Friesenhagen	51:37	90
15. Konrad, Susanne	SpoHo	51:53	90
16. Gollan, Romina	Pulheim	51:54	90
17. Kuck, Annika	Köln	51:57	90
18. May, Sarah	ETSC Euskirchen	52:28	90
19. Radile, Elena Maria	TuS Homburg Bröltal	52:31	89
20. Vollmer, Alina	Köln	53:20	90
21. Schneider, Lisa	Köln-Porz	53:32	89
22. Gießler, Sarah	RV Laubenheim	53:34	90
23. Geske, Lena	SpoHo	53:50	89
24. Klaumann, Johanna	TV Issum	54:19	89
25. Schmidt, Carina	GSV Porz	56:33	90
26. Stumpf, Stefanie	Köln-Junkersdorf	63:06	89
27. Hemker, Viktoria	Köln	63:10	90
W HK			
1. Gruner, Stephanie	ASV Köln Team 42	44:20	85
2. Cremers, Natalie	LTD-Köln-Dellbrück	48:23	85
3. Schäfer, Lisa	Köln	48:54	87
4. Schüller, Karin	Just Fit Club 7	50:19	83
5. Fehringer, Pia	Köln	51:27	86
6. Gunkel, Annika	Kölner Triathlon Team 01	51:40	83
7. Maier, Magdalena	Köln	51:49	88
8. Schovenberg, Vanessa	DLC Aachen	52:15	86
9. Steinberg, Carina	Köln	53:06	85
10. Sturm, Christina	Köln	53:56	82
11. Gäb, Kristina	Köln	54:40	87
12. Paschke, Stefanie	LT Flinke Fööss	56:18	83
13. Lükemeier, Lena	Köln	60:15	88
14. Seiler, Regina	Lindlar	60:19	86
15. Präger, Marina	Köln	65:19	83
W 30			
1. Buehler, Sigrid	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	37:43	79
2. Scharf, Kikki	Köln	46:26	77
3. Engelberg, Andrea	Köln	47:52	79
4. Brock, Daniela	LT Flinke Fööss	54:01	79
5. Roszinsky, Mareike	Warm up Fitness	54:31	80
6. Alexiou, Jiota	Duisburg	59:18	80
W 35			

1. Schmitz-Elvenich, Anke	ASV Köln Triathlon	39:39	71
2. Basinski, Younne	TV Refrath	43:59	72
3. Ostrowski, Olivia	Essen	46:40	75
4. Schröder, Alexandra	Bad Münstereif	48:24	74
5. Kutschildgen, Alice	Köln-Porz	50:23	72
6. Eckert, Nicole	Just Fit Club 7	51:31	71
7. Figueroa, Lidia	Köln	64:29	73

W 40

1. Schäpers, Silke	TV Refrath	38:40	70
2. Thome, Anja	FP Leverkusen	50:48	69
3. Willma, Nicole	Köln	51:49	70
4. Ilges-Möbus, Vera	Bergisch Gladbach	52:47	67
5. Mauersberger, Silke	Rösrath	54:56	68
6. Kern, Susanne	SUJA Laufgruppe	61:54	68
7. Stein, Petra	Bergneustadt	70:53	69

W 45

1. Wasserruhr, Barbara	TSV Rönsahl 1886	50:15	62
2. Krams, Sabine	Wiehl	57:19	64
3. Seibert, Annette	Köln	60:14	65
4. Hamann, Brigitta	Bergisch-Gladbach-Refrath	60:14	63
5. Kern, Claudia	SUJA Laufgruppe	84:29	65

W 50

1. Knabe, Sylvia	LG Rhein-Erft	45:42	59
2. Zange, Gabi	GSV Porz/Köln	48:15	60
3. Maubach, Gisela	Dürener TV	49:45	57
4. Isbaner, Marita	TSV Bayer o4 Lauftreff	54:48	60
5. Rohrmoser, Felicitas	Laufmariechen Köln	70:20	56

W 55

1. Rohrmoser, Eva-Maria	Laufmariechen Köln	70:25	54
2. Kordeuter, Jutta	MediVital Bergheim	80:38	54

W 65

1. Hamann, Herta	Troisdorf	56:00	42
------------------	-----------	-------	----

38. Int. Straßen- und Volkslauf GSV Porz 20.11.2010 * Ergebnis 21.1 km

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg

M JgB				
1.	Grosalski, Marc	Wipperfürth	1:38:32	93
M Jun				
1.	Engel, Cedric	SV o9/35 Wermelskirchen	1:33:49	89
2.	Kröling, Matthias	Köln	1:56:59	89
M HK				
1.	Martin, Marcel	Running Team Bad Ems	1:15:16	87
2.	Fenske, Marco	LG Huskies	1:22:00	83
3.	Feider, Daniel	1.2.3.Überkörper Frei	1:22:11	83
4.	Gau, Michael	LT Decksteiner weiher	1:24:29	81
5.	Lütkefent, Jan	SSF Bonn Triathlon	1:27:05	82
6.	Stein, Marco	Neu-Isenburg	1:30:24	83
7.	Kickingereder, Philipp	Kollerschlag / Austria	1:30:49	87
8.	Hünsler, Christian	Bergkamen	1:37:10	83
9.	Sieburg, Mike	ASG Elonik Wesseling	1:49:15	88
10.	Hennecke, Matthias	Bergisch Gladbach	1:54:57	83
11.	Hagedorn, Henrik	Berlin-Steglitz	1:56:51	88
12.	Fischer, Dominic	Köln	1:58:49	82
13.	Meinecke, Andreas	Rösrath	2:06:52	82
14.	Ausilio, Giuseppe	Köln-Porz	2:15:26	87

M 30

1. Jörgens, Marc	SV 09/35 Wermelskirchen	1:19:41	76
2. Hardenack, Frank	Neuenkleusheim	1:21:51	76
3. Breunung, Dirk	Troisdorf	1:26:47	76
4. Deli, Housein	Team Wind Immobilien	1:29:28	79
5. Ploch, Thomas	Leverkusen	1:31:08	77
6. Kurth, Uwe Bastian	Team Webster	1:38:17	76
7. Kousidis, Stavros	Köln	1:53:36	78

M 35

1. Skopnik, Manuel	TV Refrath	1:18:48	72
2. Müller, Daniel	LT Käseknaller	1:28:26	75
3. Beumers, Mark	Köln	1:28:41	73
4. Franz, Einiko	Troisdorf	1:35:10	75
5. Brönstrup, Lars	Köln-Rath	1:38:31	72
6. Klaren, Christoph	SSF Bonn Triathlon	1:43:56	74
7. Wild, Mario	Köln-Porz	1:44:22	75
8. Tscheschner, Ansgar	Köln	1:44:27	75
9. Solbach, Markus	SG Westerwald	1:54:11	72
10. Striemke, Rene	Konz	1:55:48	75

M 40

1. Kämpel, Jochen	Dauerlauf Verein Köln	1:16:29	66
2. Koller, Martin	TV Refrath	1:17:16	66
3. Warkentin, Jens	TV Refrath	1:19:55	66
4. Cam, Cengiz	TFG Köln Nippes 1878	1:21:09	66
5. Baumgarten, Olaf	Wacker Wahlen	1:22:47	68
6. Gläßer, Harald	Laufmonster.de	1:23:35	68
7. Engelhardt, Kai	Laufmonster.de	1:25:52	67
8. Heukamp, Michael	ERGO sports Köln Langla	1:27:39	67
9. Stahl, Rainer	TuS Deuz	1:28:32	66
10. Hermsen, Christoph	GSG	1:28:56	67
11. Diehl, Andreas	Tri Power Rhein Sieg	1:29:22	68
12. Botti, Jörg	BSG DGUV	1:29:24	70
13. Baumgarten, Jörg	Wacker Wahlen	1:30:15	69
14. Neuenfeldt, Norbert	Tri Power Rhein-Sieg	1:30:45	67
15. Rönn, Joachim	Köln	1:30:55	66
16. Hellwig, Harry	ASV Köln	1:31:00	66
17. Tschochner, Michael	SSF Bonn Triathlon	1:33:46	67
18. Venten, Dirk	Köln	1:34:01	66
19. Schmidt, Alexander	DJK Gummersbach	1:35:17	70
20. Ufer, Stefan	VFL Engelskirchen	1:37:50	66
21. Schneider, Stephan	VFL Engelskirchen	1:43:57	67
22. Aydemir, Gürhan	ASV Köln Triathlon	1:44:13	67
23. Dietrich, Andreas	LeoGoesRunning Team	1:45:11	67
24. Hartmann, Frederik	Overath	1:47:30	68
25. Miller, Thorsten	Troisdorf	1:49:43	70
26. Walpert, Jens	Laufteam Tischlerei Walpe	1:50:35	66
27. Romes, Christoph	Erfstadt	1:52:51	69
28. Krill, Michael	Troisdorf	1:53:02	66
29. Woltmann, Frank	Rosenheim	1:57:51	66
30. Leonhardt, Peter	Bonn	1:57:52	67
31. Kollnig, Dr.Henner	SG 1962 Mühlheim/Ruhr	1:58:00	66
32. Rexfozth, Oliver	Terminators Voerde	1:58:50	66
33. Ritz, Andreas	Köln	1:59:50	66
34. Engelke, Uwe	St. Augustin	2:00:37	67
35. Koswol, Robert	Köln	2:14:18	67

M 45

1. Schneider, Thomas	SSG Königswinter	1:20:07	62
2. Dudley, Richard-James	Frontrunner Cologne	1:26:01	61
3. Messner, Michael	Brühler TV 1879	1:27:41	62
4. Rasten, Heinz	TV Neunkirchen 1908	1:33:52	63
5. Wehling, Walter	Running TV Bedburg	1:35:30	63
6. Podzus, Horst	Overath	1:37:41	61
7. Dangendorf, Armin	Overath	1:38:27	61
8. Behle, Stefan	SV o9/35 Wermelskirchen	1:47:10	65
9. Klein, Jürgen	Leverkusen	1:47:38	63
10. Winkler, Uwe	SV o9/35 Wermelskirchen	1:47:56	65
11. Grosalski, Georg	Wipperfürth	1:55:36	62

12.	Doll, Wolfram	Wermelskirchen	1:57:18	62
13.	Volkmer, Rainer	LT Sommersberg	2:05:01	61
14.	Filz, Ludwig	Pulheim	3:04:00	65
M 50				
1.	Hill, Frank	Piesport	1:28:46	59
2.	Kriesche, Wolfgang	Saafighter	1:35:22	56
3.	Konradi, Thomas	TSV Bonn RRH	1:39:56	59
4.	Eidmann, Volker	Wuppertal	1:43:13	60
5.	Beyer, Heinrich	Marathonfieber Krumholz	1:44:18	56
6.	Drews, Dietmar	Euskirchen	1:50:21	60
7.	Peikert, Alexander	Brücker Lauffreunde	1:50:25	56
8.	Behrendt, Jörg	JB Sport	1:53:57	60
9.	Thomas, Hermann	Dorsten	1:56:20	58
10.	Scheu, Peter	Köln-Porz -Westhoven	1:58:59	60
11.	Kappe, Dietmar	Uganda Waragi	2:05:19	59
12.	Nagel, Jörg-Robert	TB-Burgsteinfurt	2:06:17	56
M 55				
1.	Mielczarek, Norbert	Rhein Erft Akedemie	1:35:32	55
2.	Kuhnert, Michael	TG Schwanheim	1:37:22	54
3.	Köngeter, Hans	SCB Horrem	1:43:50	54
4.	Göbel, Harald	SSF Bonn	1:44:58	54
5.	Pauly, Thomas	Köln	1:46:22	52
6.	Pniewski, Bernd	Köln	1:47:01	54
7.	Heidchen, Michael	LeoGoesRunning Team	1:47:05	55
8.	Norbisrath, Gerd	TV Frisch Auf Lennep	1:48:15	53
9.	Salingr,, Michael	Ingenieurbüro Salingr,	1:49:09	53
10.	Lange, Peter	Köln	1:53:09	53
11.	Hermanns, Tillmann	Köln	2:06:07	51
12.	Hörsch, Wilfried	TV Lohmar o8	2:10:42	54
M 60				
1.	Engels, Herbie	LLG St. Augustin	1:22:12	48
2.	Levermann, Werner	Ford FCSD	1:39:21	49
3.	Pohle, Gerhard	LLG St. Augustin	1:43:05	50
4.	Schäfer, Heribert	LSV Tri. Team Remscheid	1:45:54	49
5.	Steil, Wolfgang	Köln	1:56:45	50
6.	Hutmann, Peter	Köln	1:59:47	48
M 65				
1.	Rath, Heiner	TS Bergisch Gladbach	1:53:35	43
W 15				
1.	Thomas, Anne	Dorsten	1:56:19	95
W HK				
1.	Erdmann, Nicole	Köln	2:04:05	88
2.	Schmidt, Franziska	Bonn	2:07:17	84
3.	Peleschkei, Christina	Horn-Bad Meinberg	2:57:02	85
W 35				
1.	Eschweiler, Marion	TV Refrath	1:30:59	72
W 40				
1.	Geyer, Barbara	ASG Altenkirchen	1:28:32	68
2.	Rey, Claudia	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	1:31:58	70
3.	Damaschke, Regina	ASV Team 42	1:37:12	69
4.	Küttner, Christine	ASV Köln Triathlon	1:44:02	67
5.	Neumann, Ines	SV o9/35 Wermelskirchen	1:47:57	66
6.	Bukow, Alexandra	Ergo Sports Langlauf Köln	2:11:31	67
7.	Roth, Heike	ESV Gremberghoven	2:14:19	70
8.	Schäfer, Kerstin	Beselich	2:17:06	68
9.	Wichterich, Andrea	Brühl	2:19:09	69
10.	Perez-Platz, Ursula	Dortmund	2:57:02	66
W 45				
1.	Lennartz, Birgit	LLG St. Augustin	1:27:31	65
2.	Gebehart, Beate	TV Refrath	1:43:45	61

3. Eschbach, Rita	Colonge Runners	1:59:40	64
4. Laufenberg, Ingrid	Brühl	2:05:54	61
5. Sluytermann van Langeweyd	Köln-Porz	2:10:26	65
6. Jung, Heike	Beselich	2:17:07	62
7. Schneider, Andrea	Köln-Porz	2:30:04	64

W 50

1. Könemann, Sonja	Ergo Sports Langlauf Köln	2:11:31	59
2. Esser, Heidrun	Bergheim	2:23:35	60
3. Fuchs, Christa	Bergheim	3:04:00	56

W 55

1. Salingr,, Ruth	Ingenieurbüro Salingr,	1:50:15	54
2. Hajek, Verena	Laufmonster	2:03:48	52
3. Klefisch, Malgorzata	Köln	2:18:47	54

W 60

1. Rath, Annemie	TS Bergisch-Gladbach	2:09:14	46
------------------	----------------------	---------	----

38. Int. Straßen- und Volkslauf GSV Porz 20.11.2010 * Ergebnis Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M HK				
1.	Richert, Sven	ASG Elsdorf	40:48	86
M 35				
1.	Ortmann, Olaf	BSG Bestattungen Stubbe	48:33	71
M 55				
1.	Dinslaken, Heinz-Jürgen	Bedburg	42:16	55
2.	Tresemmer, Rainer	GSV Porz Nordic-Walkingtr	43:41	51
M 65				
1.	Baumann, Jürgen	Dernau	34:51	44
2.	Hünseler, Hans	Marathon Freunde Köln-Ens	38:32	43
3.	Neumann, Günter	Intersport Druchs Frechen	38:47	42
M 70				
1.	Hennecke, Gerd-Manfred	SV Bayer Leverkusen o4	42:10	36
M 75				
1.	Meyer, Adi	Brühler TV 1879	35:59	34
W 7				
1.	Ortmann, Eva	BSG Bestattungen Stubbe	48:33	03
W HK				
1.	Geuchtenberg, Sabrina	ASG Elsdorf	48:44	83
W 35				
1.	Schmidtman, Daniela	Düsseldorf	58:19	73
2.	Ostrowski, Olivia	Essen	58:21	75
W 40				
1.	Marx, Imke	Nordic-Walkingtreff GSV P	40:46	66
W 60				
1.	Hünseler, Heidi	Marathon Freunde Köln-Ens	40:54	50

38. Int. Straßen- und Volkslauf GSV Porz 20.11.2010 * Ergebnis Nordic Wal.

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

M 55			
1. Keune, Ernst	Nordic-Walkingtreff GSV P	42:20	51
M 70			
1. Zühlsdorf, Horst	Nordic-Walkingtreff GSV P	37:31	37
W 50			
1. Dinslaken, Marita	Bedburg	42:15	56
W 60			
1. Berlingen, Karin	Gremberghoven	54:38	48
W 70			
1. Zühlsdorf, Erna	Nordic-Walkingtreff GSV P	38:37	39