

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 * 1.000 m

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

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 * 5.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg	Kl./Rang
1.	Wagner, Sebastian	TV Refrath	17:17	88	M HK 1
2.	Mayer, Christian	PTSV Rosenheim	17:29	69	M 40 1
3.	Redlich, Michael	VFL Engelskirchen	17:42	61	M 45 1
4.	Gröppel, Till	Pulheimer SC	18:23	82	M HK 2
5.	Soethout, Jana	LG ASV DSHS Köln	18:25	89	W Jun 1
6.	Wirth, Jörg	Rösrath	19:41	61	M 45 2
7.	Duffy, David	VFL Engelskirchen	19:46	55	M 55 1
8.	Kalisch, Peter	LK 42,2 St.Augustin	20:04	69	M 40 2
9.	Unger, Antonia	LG ASV DSHS Köln	20:13	81	W HK 1
10.	Vincentz, Barbara	Rösrath	20:38	63	W 45 1
11.	Kirch, Markus	Komm an	20:47	76	M 30 1
12.	Schlaack, Andreas	Team Luftwaffe Köln	20:55	70	M 40 3
13.	Lotz, Dirk-Henning	TV Refrath	21:10	74	M 35 1
14.	Stein, Jannik	VFL Engelskirchen	21:19	01	M 9 1
15.	Zimmermann, Frank	VFL Engelskirchen	21:25	68	M 40 4
16.	Stern, Justin.	Much	21:45	97	M 13 1
17.	Kühnel, Manfred	BSG Postbank Köln	21:46	63	M 45 3
18.	Orth, Hermann-Josef	TV Hoffnungsthal o7	21:55	50	M 60 1
19.	Strubel, Oliver	LG ASV DSHS Köln	22:01	77	M 30 2
20.	Müller, Wolfgang	VFL Engelskirchen	22:03	56	M 50 1
21.	Sporin, Zyrafete	TV Refrath	22:37	78	W 30 1
22.	Schaffarczyk, Bernd	Köln-Porz	23:02	60	M 50 2
23.	Daniels, Anke	Anti-Diät-Club/Kölne	23:31	74	W 35 1
24.	Poschmann, Mike	TSV Dieringhausen	23:33	67	M 40 5
25.	Gansen, Max	TsV Dieringhausen	23:48	97	M 13 2
26.	Klein, Stephan	LT Düsseldorf Süd	24:22	61	M 45 4
27.	Kühne, Ina	Reichshof	24:47	84	W HK 2
28.	Petry, Britta	Köln	25:36	80	W 30 2
29.	Mayer, Andrea	LT Grafschaft	25:53	71	W 35 2
30.	Möser, Wolfgang	Alfterer SC	26:51	41	M 65 1
31.	Füllenbach, Robert	Köln	27:04	76	M 30 3
32.	Rabenschlag, Andreas	Bergisch-Gladbach	27:21	70	M 40 6
33.	Stiehl, Hans-Detlev	LT Kerpen	27:25	42	M 65 2
34.	Stern, Cedric	Much	27:57	02	M 8 1
35.	Przykop, Christian	Köln	28:00	82	M HK 3
36.	Kühne, Rosmarie	Reichshof	28:04	57	W 50 1
37.	Stern, Jens-P.	Much	28:26	65	M 45 5
38.	Garthe, Susanne	Dormagen	28:28	87	W HK 3
39.	Kreimer, Ulrike	Dormagen	29:38	88	W HK 4
40.	Niederwipper, Sigrid	TSV Rönsahl 1886	30:05	59	W 50 2
41.	König, Ayleen	TSV Dieringhausen	30:28	98	W 12 1
42.	Kotysch, Mariola	Planet no Limits	30:34	77	W 30 3
43.	Kühnel, Wolfgang	Los Köln 09	30:46	35	M 75 1
44.	Kaufhold, Christiane	Leverkusen	31:53	49	W 60 1
45.	Reiners, Monika	LT Monheimm	32:48	40	W 70 1
46.	Prenner, Ben	Köln-Porz	33:18	02	M 8 2
47.	Prenner, Torsten	Köln-Porz	33:18	60	M 50 3
48.	Stollen, Werner	Anti-Diät-Club/Kölne	35:38	52	M 55 2
49.	Sänger, Monika	Köln	37:10	76	W 30 4
50.	Bade, Max	Anti-Diät-Club/Kölne	37:48	80	M 30 4

51.	Schemberger, Petra	Anti-Diät-Club/Kölne	37:48	66	W	40	1
52.	Gondorf, Christiane	Just Fit Club 7	37:49	79	W	30	5
53.	Neubauer, Rebecka	Seelscheid	39:27	98	W	12	2
54.	Stollen, Ute	Anti-Diät-Club/Kölne	39:42	53	W	55	1
55.	Dreja, Cornelia	Anti-Diät-Club/Kölne	39:43	52	W	55	2
56.	Mosebach, Nina	Anti-Diät-Club/Kölne	41:20	97	W	13	1
57.	Schumacher, Marianne	Anti-Diät-Club/Kölne	41:34	56	W	50	3
58.	Orth, Jennifer	Just Fit Club 7	43:07	77	W	30	6
59.	Lück, Simone	Anti-Diät-Club/Kölne	43:49	87	W	HK	5
60.	Metzmacher, Petra	Anti-Diät-Club/Kölne	43:50	61	W	45	2
61.	Wenzel, Susanne	Anti-Diät-Club/Kölne	43:57	51	W	55	3
62.	Knöner, Manuela	Anti-Diät-Club/Kölne	43:57	20	W	80	1
63.	Wunder, Clarissa	Anti-Diät-Club/Kölne	44:07	87	W	HK	6
64.	Mosebach, Martina	Anti-Diät-Club/Kölne	46:04	57	W	50	4

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 * 10.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg	Kl./Rang
1.	Meißner, Pascal	TV Refrath	34:47	83	M HK 1
2.	Briesenick, Frank	TuS rrrh. Köln	34:48	82	M HK 2
3.	Somssich, Erik	Domstadtläufer	35:37	85	M HK 3
4.	Paulsen, Dirk	Uni Köln	35:54	83	M HK 4
5.	Koller, Martin	TV Refrath	36:12	66	M 40 1
6.	Skopnik, Manuel	TV Refrath	36:22	72	M 35 1
7.	Warkentin, Jens	TV Refrath	36:54	66	M 40 2
8.	Jahner, Detlef	TV Refrath	36:58	64	M 45 1
9.	Hilferink, Ewout	LC Wuppertal	38:03	79	M 30 1
10.	Meyer, Irek	TV Refrath	38:08	71	M 35 2
11.	Seitter, Patrick	SF Dornstadt	38:26	85	M HK 5
12.	Teicher, Ralf	TV Refrath	38:27	69	M 40 3
13.	Nagel, Matthias	Tri.-Team Heuchelber	38:47	80	M 30 2
14.	Albino, Demetrio	TuS Oberwinter	38:56	73	M 35 3
15.	Jäger, Peter	ESV Gremberghoven	39:01	50	M 60 1
16.	Herbrecht, Thomas	LG ASV DSHS Köln	39:02	79	M 30 3
17.	Niemann, Christoph	LG Gummersbach	39:02	68	M 40 4
18.	Titze, Daniel	SV Brackwede	39:03	90	M Jun 1
19.	Krämer, Dieter	Wiehltaler LC	39:07	49	M 60 2
20.	Günther, Marlen	LAZ Puma Troisdorf/S	39:11	83	W HK 1
21.	Mitzschke, Christian	DLRG Rösrath	39:18	75	M 35 4
22.	Kreuer, Manuel	Lindlar	39:21	80	M 30 4
23.	Cam, Cengiz	TFG Köln Nippes 1878	39:22	66	M 40 5
24.	Seidel, Peter	Remscheid	39:25	72	M 35 5
25.	Ruhnme, Robert	Bewegungsfelder	39:27	58	M 50 1
26.	Weghaus, Klaus	Köln	39:34	74	M 35 6
27.	König, Dieter	TSV Dieringhausen	39:36	67	M 40 6
28.	Fenske, Marco	LG Huskies	39:53	83	M HK 6
29.	Engelhardt, Kai	Laufmonster	39:55	67	M 40 7
30.	Kunz, Nina	Köln	40:00	81	W HK 2
31.	Wilmes, Heiko	Bergisch-Gladbach	40:02	69	M 40 8
32.	Heisig, Markus	TV Refrath	40:03	60	M 50 2
33.	Metzler-Nesbedu, Thomas	TV Pullendorf	40:03	68	M 40 9
34.	Dünner, Joachim	SV Bergisch Gladbach	40:06	62	M 45 2
35.	Schmitz-Elvenich, Anke	TC Rondorf	40:10	71	W 35 1
36.	Becker, Sven	Köln	40:44	86	M HK 7
37.	Niederwipper, Harald	TSV Rönsahl 1886	41:15	62	M 45 3
38.	Wietscher, Stefan	TV Witzhelden	41:16	81	M HK 8
39.	Pöhler, Frank	TV Refrath	41:18	62	M 45 4
40.	Rey, Claudia	LAZ Puma Troisdorf/S	41:21	70	W 40 1
41.	Körbs, Joe	Laufen-im-Rheinland.	41:22	68	M 40 10
42.	Hartmann, Martin	SC Janus e.V. Köln	41:36	76	M 30 5
43.	Lennartz, Birgit	LLG St. Augustin	41:48	65	W 45 1
44.	Wilczewski, Stefan	Kierspe	42:00	64	M 45 5
45.	Herd, Martin	Köln-Porz-Zündorf	42:19	74	M 35 7
46.	Hagedorn, Jeannine	TV Refrath	42:28	50	W 60 1
47.	Hoerstemeier, Stefan	TV Witzhelden	42:31	77	M 30 6
48.	Eschweiler, Marion	TV Refrath	42:47	72	W 35 2
49.	Pilz, Andreas	Hürth	42:54	74	M 35 8
50.	Möbus, Dr. Volkmar	Bergisch-Gladbach	43:08	53	M 55 1
51.	Dresbach, Frank	Cologne Allblacks	43:15	67	M 40 11
52.	Andreschak, Dieter	Just Fit Club 7	43:21	60	M 50 3
53.	Mauter, Jörg	Wiehltaler LC	43:35	65	M 45 6
54.	Zarl, Eliza	TV Refrath	43:40	70	W 40 2

55. Schäpers, Silke	TV Refrath	43:41	70	W	40	3
56. Isbaner, Wolfgang	TSV Bayer o4 Lauftre	43:45	54	M	55	2
57. Blöcker, Thomas	Meckenheim	43:57	62	M	45	7
58. Soethout, Guido	Laufmonster	44:01	55	M	55	3
59. Maschke, Franzi	Ejot Team Buschütten	44:20	87	W	HK	3
60. Frenser, Frank	Freiwillige Feuerweh	44:25	89	M	Jun	2
61. Pohle, Gerhard	LLG St. Augustin	44:27	50	M	60	3
62. Konradi, Thomas	TSV Bonn RRH	44:42	59	M	50	4
63. Cremer, Jürgen	LLG 80 Nordpark Köln	44:53	62	M	45	8
64. Löchelt, Martin	Köln-Brück	45:13	73	M	35	9
65. Mielczarek, Norbert	Rhein Erft Alademie	45:37	55	M	55	4
66. Schmergal, Michael	Margrets Interval Ju	45:56	60	M	50	5
67. Haas, Max	Düsseldorf	46:07	77	M	30	7
68. Gruner, Stephanie	ASV Köln Team 42	46:08	85	W	HK	4
69. Schroff, Dirk	Köln	46:08	85	M	HK	9
70. Osmalz, Oliver	Köln	46:18	80	M	30	8
71. Gebehardt, Beate	TV Refrath	46:19	61	W	45	2
72. Hoffmann, Michael	Schwetzingen	46:37	66	M	40	12
73. Feindt, Reinhard	SG Bockenberg 1965	46:55	50	M	60	4
74. Werner, Martin	Bewotec	47:06	73	M	35	10
75. Blumenfeld, Frank	Köln	47:09	67	M	40	13
76. Neubauer, Wolfgang	Seelscheid	47:10	68	M	40	14
77. Losch, Jan	LC Alte Heide	47:12	84	M	HK	10
78. Aydemir, Gürhan	ASV Köln Triathlon	47:20	67	M	40	15
79. Hermsdorf, Tobias	Antilopen Kottenfors	47:27	81	M	HK	11
80. Bauß, Carsten	1.Kölner Laufstall	47:35	65	M	45	9
81. Kaiser, Frank	Laufmonster.de	47:38	69	M	40	16
82. Pniewski, Bernd	Köln	47:45	54	M	55	5
83. Brodowski, Günter	Köln-Porz	47:51	60	M	50	6
84. Koch, Michael	Köln-Porz	48:06	60	M	50	7
85. Müller, Ralf	Schnaufcruppe	48:19	56	M	50	8
86. Carl,, Thomas	Köln	48:34	69	M	40	17
87. Lehmann, Markus	TV Ruppichteroth 188	48:39	73	M	35	11
88. Becker, Arno	Bonn	49:05	70	M	40	18
89. Hauser, Peter	Fifty Minutes	49:06	62	M	45	10
90. Müller, Ralf	Running Shoes Spich	49:06	65	M	45	11
91. Bleibaum, Ernst	LT Siebengebirge	49:10	52	M	55	6
92. Ollick, Jörg	SV AXA e.V.	49:34	73	M	35	12
93. Schulz, Torsten	1.FC Spich/Lauftreff	49:38	68	M	40	19
94. Lohmar, Susanne	Köln	49:39	82	W	HK	5
95. Rodenbach, Fabian	TuS Schildgen	49:41	79	M	30	9
96. Debald, Volker	ASV Wesseling 1985 e	49:50	44	M	65	1
97. Soulivongsak, Vanhnasay	BCT-Touristik Marath	49:51	73	M	35	13
98. Endrulat, Ulrike	LT Saaler Mühle	49:53	62	W	45	3
99. Bender, Eddy	GSV Porz/Köln	49:55	42	M	65	2
100. Hemgesberg, Patric	Bornheim	49:58	73	M	35	14
101. Lenz, Thomas	Solingen	50:03	64	M	45	12
102. Schesler, Eduard	Düsseldorf	50:28	89	M	Jun	3
103. Christophel, Werner	TV Refrath	50:30	35	M	75	1
104. Wulf, Michael	KPT HH	50:35	59	M	50	9
105. Walpert, Jens	Laufteam Tischlerei	50:37	66	M	40	20
106. Lippert, Manuel	Köln-Porz	50:40	75	M	35	15
107. Huppertz, Horst	LG Huskies	50:48	63	M	45	13
108. Wilczewski, Severine-Se	Kierspe	50:50	95	W	15	1
109. Leffelsender, Thomas	Freiwillige Feuerweh	50:53	77	M	30	10
110. Lüke, Sabine	ESV Gremberghoven	51:02	60	W	50	1
111. Lübke, Martin	Frechen	51:11	83	M	HK	12
112. Demme, Frank	Bornheim	51:11	63	M	45	14
113. Koch, Frank	Köln-Porz	51:17	66	M	40	21
114. Scheu, Peter	Köln-Porz -Westhoven	51:32	60	M	50	10
115. Ackermann, Detlev	LG ASV DSHS Köln	51:41	70	M	40	22
116. Möller, Michael	LT Saaler Mühle	51:42	65	M	45	15
117. Oster, Laura	Antilopen Kottenfors	51:48	83	W	HK	6
118. van Kallen, Stefanie	SVE Hokeppel	51:52	98	W	12	1
119. Romes, Christoph	Erftstadt	51:58	69	M	40	23
120. Niederreuther, Mark-Nil	Köln	52:14	76	M	30	11
121. Maus, Moritz	Wiesbaden	52:15	75	M	35	16
122. Gremmel, Jens	Veeddelfighters.de	52:23	72	M	35	17
123. Gimbarov, Serbey	ASV Köln	52:29	66	M	40	24
124. Bumiller, Wilhelm	Köln	52:35	36	M	70	1
125. Neugebauer, Markus	Ratingen	52:37	67	M	40	25
126. Hansen, Christoph	Cologne Allblacks 19	52:37	65	M	45	16
127. Saller, Nina	Köln-Poll	52:40	80	W	30	1
128. Schneider, Eric	Leubsdorf	52:47	67	M	40	26
129. Usselmann, Dagmar	TV Hoffnungsthal o7	53:11	63	W	45	4
130. Biermann, Jochen	Ratingen	53:15	68	M	40	27

131.	John, Gerd	Gilden-Wölfe-Köln	53:18	41	M	65	3
132.	Baales, Birgit	PSV Brühl	53:23	62	W	45	5
133.	Steinke, Gerhard	Köln	53:34	42	M	65	4
134.	Ebelshaeuser, Claudia	1.Kölner Laufstall	53:39	63	W	45	6
135.	Schepers, Thomas	1.Kölner Laufstall	53:39	65	M	45	17
136.	Pagers, Sven	ESV Gremberghoven	53:42	66	M	40	28
137.	Bonikowski, Matthias	Erfstadt	53:56	63	M	45	18
138.	Klodedautz, Klaus Uwe	Köln	53:57	66	M	40	29
139.	Grünner, Olaf	RK Callenhardt	54:04	74	M	35	18
140.	Roth, Heike	ESV Gremberghoven	54:08	70	W	40	4
141.	Heise, Matthias	SC AXA Köln	54:13	82	M	HK	13
142.	Klein, Stephan	LT Düsseldorf Süd	54:34	61	M	45	19
143.	Hildebrandt, Oliver	LT Leidenhausen GSV	54:39	61	M	45	20
144.	Losch, Christian	LC Alte Heide	54:44	81	M	HK	14
145.	Hajek, Verena	LG Donatus Erfstadt	55:00	52	W	55	1
146.	Beyer, Birgit	LT Dauerlauf Severin	55:09	61	W	45	7
147.	Marzari, Kester	TSV Dieringhausen	55:31	69	M	40	30
148.	Balg, Simone	Overath	55:54	74	W	35	3
149.	Isbaner, Marita	TSV Bayer o4 Lauftre	55:55	60	W	50	2
150.	Rotscheidt, Doris	Fifty Minutes	56:08	58	W	50	3
151.	Eßer, Philip	Just Fit Club 7	56:10	88	M	HK	15
152.	Ishag, Martina	Just Fit Club 7	56:12	71	W	35	4
153.	Küpper, Mirjam	Berg. Gladbach	56:23	82	W	HK	7
154.	Brunner, Ulrich	Köln	56:34	37	M	70	2
155.	Oerder, Dirk	Meinerzhagen	57:06	89	M	Jun	4
156.	Schulz, Babette	Köln	57:11	81	W	HK	8
157.	Losch, Günter	LC Alte Heide	57:20	56	M	50	11
158.	Gimbarov, Elena	ASV Köln	57:30	72	W	35	5
159.	Baum, Dr.Clemens	Bergisch-Gladbach	57:42	41	M	65	5
160.	Berner, Judith	Köln	57:43	81	W	HK	9
161.	Schewiola, Hans	Erfthläufer	57:51	49	M	60	5
162.	Wirth, Burkhard	Euskirchen	57:54	54	M	55	7
163.	Hinzmann, Detlef	Köln	58:07	63	M	45	21
164.	Difs, Christian	Just Fit Club 7	58:30	89	M	Jun	5
165.	Konietzko, Sylvio	Just Fit Club 7	58:33	83	M	HK	16
166.	Schüller, Karin	Just Fit Club 7	58:54	83	W	HK	10
167.	Brasse, Olaf	Frechen	59:06	69	M	40	31
168.	Kramer, Tanja	Wuppertal	59:07	73	W	35	6
169.	Schwalbach, Alexander	Software AG	59:07	64	M	45	22
170.	Brandt, Detlev	LT Dauerlauf	59:09	62	M	45	23
171.	Reiners, Werner	LT Monheimm	59:14	49	M	60	6
172.	Oster, Silvia	Antilopen Kottenfors	59:35	81	W	HK	11
173.	Hess, Renate	LT Düsseldorf Süd	59:41	40	W	70	1
174.	Philipp, Manfred	Die Gildenwölfe	60:21	71	M	35	19
175.	Kuntze, Birgit	Köln	60:30	63	W	45	8
176.	Wolf, Anna	LT-Dauerlauf im Seve	61:02	55	W	55	2
177.	Sommerfeld, Karl-Heinz	Köln-Porz	61:05	66	M	40	32
178.	Frankenberg, Klaudia	Just Fit Club 7	61:15	65	W	45	9
179.	Krams, Sabine	Wiehl	61:34	64	W	45	10
180.	Ueeber, Dieter	Köln-Porz	63:06	46	M	60	7
181.	Sluyterman van Langewey	Köln-Porz	63:08	65	W	45	11
182.	Orsag, Wilma	ASV Wesseling 1985 e	64:04	50	W	60	2
183.	Uebe, Günter	Lauftreff Hohenzolle	64:19	69	M	40	33
184.	Haag, Christian	Lauftreff Hohenzolle	64:19	75	M	35	20
185.	Klein, Günter	Köln	65:30	70	M	40	34
186.	Volkmar, Monika	TV Refrath	65:43	52	W	55	3
187.	Rath, Gaby	Köln	67:16	69	W	40	5
188.	Wulf, Daniela	Köln	67:16	63	W	45	12
189.	Henrix, Wilhelm	LLG Waldbröhl	67:20	37	M	70	3
190.	Marschall, Patricia	LT Siebengebirge	68:58	73	W	35	7
191.	Zitzen, Bernd	Köln-Rath	68:59	55	M	55	8
192.	Rupietta, Susanne	Köln	69:48	64	W	45	13
193.	Murdza, Elly	Mettmann	70:53	67	W	40	6
194.	Rohrmoser, Felicitas	Laufmariechen Köln	71:59	56	W	50	4
195.	Ayche, Karin	Radiergummiliga.de	73:12	54	W	55	4
196.	Leinert, Sascha	Just Fit Club 7	74:41	87	M	HK	17
197.	Rohrmoser, Eva-Maria	Laufmariechen Köln	76:09	54	W	55	5
198.	Rüttgers, Kerstin	Ratingen	76:22	70	W	40	7
199.	Grashaus, Anke	Ratingen	76:24	66	W	40	8
200.	Kordeuter, Jutta	MediVital Bergheim	79:55	54	W	55	6

20. GSV Porz Sommerlauf 16.07.2010 * 5.000 m Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg	Kl./Rang
----	---------------	------------	------	----	----------

1.	Hünseler, Heidi	Marathon Freunde Por	41:28	50	W	60	1
2.	Esser, Wilfried	Orfelder-Rennschneck	42:11	61	M	45	1
3.	Hennecke, Gerd-Manfred	SV Bayer Leverkusen	42:58	36	M	70	1
4.	Apitz, Daniela	Marathon Freunde Por	43:00	60	W	50	1

20. GSV Porz Sommerlauf 17.07.2010 * 5.000 m Nordic Walking

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