

26. GSV Porz Winterlaufserie 2010 - Gesamtergebnisliste 3 x 1.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 6				
1.	Grote, Tobias	Don Bosco Schule Humboldt	16:36	04
2.	Dimitiou, Georgios	GSV Porz	18:58	04
3.	Orellana, Luiz	Troisdorf	22:18	04
4.	Frechen, Tobias	Don Bosco Schule Humboldt	22:29	04
M 7				
1.	Berghausen, Justus	GSV Porz	15:37	03
2.	Waderna, Marlon	GSV Porz	16:09	03
3.	Brüster, Magnus	Neukirchener TV 1886 Leve	17:02	03
4.	Best, Nils	GSV Porz	17:22	03
5.	Best, Lars	GSV Porz	18:32	03
6.	Korajac, Edin	Don Bosco Schule Humboldt	18:36	03
7.	Schallenberg, Marvin	Don Bosco Schule Humboldt	18:59	03
8.	Longert, Nils	Köln-Porz	22:27	03
M 8				
1.	Scheilz, Sven	TV Neunkirchen 1908	13:04	02
2.	Floriant, Kreuz	GSV Porz	14:46	02
3.	Müller, Luca	Trikids Tus Ahrweiler	15:06	02
4.	Humbach, Dennis	GSV Porz/Köln	15:28	02
5.	Santo, Marc	TSV Hochdahl 64 e.V.	16:35	02
6.	Braun, Glenn	Neukirchener TV 1886 Leve	16:50	02
7.	Frechen, Jonas	Don Bosco Schule Humboldt	17:33	02
8.	Rusch, Tim	Don Bosco Schule Humboldt	18:04	02
9.	Jose, Jens	GSV Porz	18:23	02
10.	Dekeyser, Richmar	Don Bosco Schule Humboldt	19:44	02
11.	Körner, Lars	TSV Hochdahl 64 e.V.	19:58	02
12.	Safoglu, Togay	Don Bosco Schule Humboldt	20:29	02
13.	Fama, Daniele	Don Bosco Schule Humboldt	23:45	02
M 9				
1.	Stein, Jannik	VFL Engelskirchen	12:31	01
2.	Benamer, Lounis	Trikids Tus Ahrweiler	13:14	01
3.	Amian, Lukas	Neukirchener TV 1886 Leve	13:27	01
4.	Müller, Bastian	Trikids Tus Ahrweiler	14:11	01
5.	Grote, Gregor	Don Bosco Schule Humboldt	14:29	01
6.	Humbach, Andr,	GSV Porz/Köln	14:30	01
7.	Jungermann, Tim	Tri Power Rhein Sieg	14:54	01
8.	Buchmann, Jan	GSV Porz	15:02	01
9.	Knoth, Andreas	GSV Porz	15:28	01
10.	Potratz, Til	Neukirchener TV Leverkuse	15:34	01
11.	Götte, Xaver	LC Weilerswist	15:41	01
12.	Zerell, Simeon	Köln-Porz	15:42	01
13.	Letonai, Marcel	Don Bosco Schule Humboldt	16:00	01
14.	Gummer, Arthur	Don Bosco Schule Humboldt	16:06	01
15.	Höpner, Oliver	Don Bosco Schule Humboldt	16:07	01
16.	Ushwa, Leon	Don Bosco Schule Humboldt	16:09	01
17.	Schultze, Niklas	Troisdorf	17:41	01
18.	Reudenbach, Tim	Don Bosco Schule Humboldt	18:45	01
19.	Paganetti, Nicolas	Don Bosco Schule Humboldt	19:01	01
20.	Kisner, David	Don Bosco Schule Humboldt	19:24	01
21.	Orellana, Carlos	Troisdorf	20:26	01
M 10				
1.	Hinz, Oliver	GSV Porz	13:12	00
2.	Dürscheidt, Jan	Köln-Porz	13:18	00
3.	Ghabri, Amin	GSV Porz	13:57	00
4.	Hahn, Lucas	SV Lohmar	14:09	00
5.	Stehr, Phillip	Trikids TuS Ahrweiler	14:19	00
6.	Sturm, Martin	SV Bergisch Gladbach	14:22	00
7.	Bochynek, Paul	Köln	14:27	00
8.	Ottinger, Rupert	PSV Köln	15:03	00
9.	Kaminski, Kai	GSV Porz	15:54	00
10.	Kilit, Serhat	Don Bosco Schule Humboldt	19:35	00
11.	Tokgözoglu, Johnpierre	Don Bosco Schule Humboldt	21:34	00

M 11				
1.	Schulz, Ole	SV Bergisch Gladbach	12:03	99
2.	Harff, Leander	Rheinbach	12:19	99
3.	Löllgen, Ren,	TUS Ahrweiler	12:34	99
4.	Benda, Alexandre	ASV Sankt Augustin	12:40	99
5.	Wolfgarten, Pascal	GSV Porz	12:49	99
6.	Axmacher, Maximilian	ASV St.Augustin	14:28	99
7.	Götte, Konrad	LC Weilerswist	14:47	99
8.	Koschella, Kamil	GSV Porz	15:06	99
9.	Braun, Noah	Neukirchener TV 1886 Leve	15:21	99
10.	Lausch, Simon	GSV Porz	16:54	99
11.	Bauer, Philip	TC Blau-Weiß-Aegidienberg	18:03	99
12.	Wolf, Jan	Don Bosco Schule Humboldt	21:12	99
13.	Husarek, Sean	Don Bosco Schule Humboldt	21:19	99
14.	Kosa, Marcel	Don Bosco Schule Humboldt	21:31	99
15.	Kubilay, Kilic	Don Bosco Schule Humboldt	21:48	99

M 12				
1.	Sommer, Tobias	SV Bergisch Gladbach	11:44	98
2.	Graf, Leonhard	Pulheimer SC	12:31	98
3.	Hahn, Felix	SV Lohmar	14:02	98
4.	Husch, Florian	Köln-Porz	14:02	98
5.	Tack, Matthias	Köln-Dellbrück	14:27	98
6.	Wegen, Christian	Hauptschuler Wuppertaler	14:53	98
7.	Mateusz, Drapinski	Don Bosco Schule Humboldt	17:59	98

M 13				
1.	Frericks, Melvin	GSV Porz	12:05	97
2.	Schümmer, Timo	GSV Porz	13:40	97
3.	Siewer, Jan	SC Olpe e.V.	16:00	97
4.	Liekendael, Jonah	Pulheim	16:09	97

M 14				
1.	Müller, Björn	SV Bergisch Gladbach	12:15	96
2.	Gebehart, Robin	SV Bergisch Gladbach	12:30	96
3.	Mouritz, Oliver	SV Bergisch Gladbach	13:09	96

M 15				
1.	Morawe, Jean Cederic	LC Weilerswist	11:31	95
2.	Bauer, Fabian	Sportfreunde Aegidienberg	13:33	95

W 5				
1.	Hasselweiler, Lea	Köln-Porz	19:35	05
2.	Amian, Laura	Neukirchener TV 1886 Leve	22:45	05

W 6				
1.	Zerell, Sarah	Köln-Porz	19:10	04
2.	Willms, Nina	Neukirchener TV 1886 Leve	20:08	04
3.	Ottinger, Nelda	PSV Köln	21:44	04

W 7				
1.	Münzel, Jule	LG ASV DSHS Köln	16:10	03
2.	Kisner, Emilie	Don Bosco Schule Humboldt	21:14	03

W 8				
1.	Carstens, Nika	ASV Sankt Augustin	13:29	02
2.	Herr, Sarah	Don Bosco Schule Humboldt	15:36	02
3.	Seidel, Paula	TSV Hochdahl 64 e.V.	18:14	02
4.	Schmickler, Julia	Don Bosco Schule Humboldt	21:03	02
5.	Korolev, Kristin	Don Bosco Schule Humboldt	21:05	02
6.	Fama, Laura	Don Bosco Schule Humboldt	23:31	02
7.	Fama, Chiara	Don Bosco Schule Humboldt	24:48	02

W 9				
1.	Cirpka, Heidi	Neukirchener TV 1886 Leve	13:55	01
2.	Berghausen, Malin	GSV Porz	16:23	01
3.	Mecavica, Belma	Neukirchener TV 1886 Leve	16:33	01
4.	Schlüter, Sarah Celine	Don Bosco Schule Humboldt	17:47	01
5.	Mecavica, Selma	Neukirchener TV 1886 Leve	17:56	01
6.	Schiel, Leandra	GSV Porz	18:49	01
7.	Homann, Melissa	Don Bosco Schule Humboldt	20:05	01
8.	Nur Ayten, Esra	Don Bosco Schule Humboldt	21:00	01
9.	Plum, Michelle	Don Bosco Schule Humboldt	23:18	01

1.	Schieberle, Anne	TSV Bayer leverkusen	13:49	00
2.	Hinrichs, Prisca	ASV Sankt Augustin	14:23	00
3.	Kleinsorge, Lea	TSV Glessen	14:26	00
4.	Schürhoff, Joy	GSV Porz	14:40	00
5.	Leuwer, Ann-Kristin	Neukirchener TV 1886 Leve	15:07	00
6.	Visser, Cindy	GSV Porz	15:20	00
7.	Jahner, Madleine	Trikids Tus Ahrweiler	15:31	00
8.	Neubeiser, Saskia	GSV Porz	15:32	00
9.	Forsch, Anja	TPSK-Rudern	15:41	00
10.	Stehr, Laura	Trikids TuS Ahrweiler	15:42	00
11.	Flügel, Saskia	GSV Porz	16:36	00
12.	Jose, Lena	GSV Porz	17:07	00
13.	Jörissen, Lena	GSV Porz	17:11	00
14.	Golubovic, Tijana	GSV Porz	17:39	00
15.	Bollert, Philippa	Neukirchener TV 1886 Leve	17:49	00
16.	Lannois, Julie	Don Bosco Schule Humboldt	19:22	00
17.	Tollas, Natascha	Don Bosco Schule Humboldt	20:03	00
18.	Öztürk, Kübra	Don Bosco Schule Humboldt	21:47	00
19.	Kirchmann, Jasmin	Don Bosco Schule Humboldt	21:48	00
20.	Sharma, Annika	ASV Sankt Augustin	23:54	00

W 11

1.	Müller, Louisa	ASV Sankt Augustin	12:27	99
2.	Schulz, Mala	SV Bergisch Gladbach	12:37	99
3.	Janssen, Melena	ASV Sankt Augustin	14:11	99
4.	Reifenberger, Josefine	ASV Sankt Augustin	14:29	99
5.	Miesen, Marcia	Don Bosco Schule Humboldt	15:10	99
6.	Petrou, Smaragda	GSV Porz	15:18	99
7.	Roehricht, Lara	TV Rodenkirchen 1898	15:26	99
8.	Weigmann, Marie	ASV Sankt Augustin	15:29	99
9.	Benamer, Jasmina	Trikids Tus Ahrweiler	17:10	99
10.	Liekendael, Carolina	Pulheim	19:41	99

W 12

1.	Gnau, Katharina	GSV Porz	13:20	98
2.	Wohlfeld, Lisa	Pulheimer SC	13:21	98
3.	Müller, Lea	Trikids Tus Ahrweiler	13:49	98
4.	Mouritz, Anja	SV Bergisch Gladbach	14:11	98
5.	Gnau, Rebecca	GSV Porz	14:30	98
6.	Jüngel, Lisa	Neukirchener TV 1886 Leve	14:39	98
7.	Müller, Anke	SV Bergisch Gladbach	14:44	98
8.	Schröter, Agnes	LG Gummersbach	16:32	98

W 13

1.	Benda, Sarah	ASV Sankt Augustin	12:28	97
2.	Schulz, Mona	SV Bergisch Gladbach	12:47	97
3.	Schröder, Julia	ASV Sankt Augustin	13:29	97
4.	Resch, Lucia	Köln-Porz	16:33	97

W 14

1.	Axmacher, Katharina	ASV Sankt Augustin	11:56	96
2.	Harff, Leonie	Rheinbach	13:03	96
3.	Graf, Leonie	Pulheimer SC	14:03	96
4.	Gerke, Chiara	GSV Porz	15:34	96

W 15

1.	Scheu, Nina	ASV Sankt Augustin	15:00	95
----	-------------	--------------------	-------	----

26. GSV Porz Winterlaufserie 2010 - Gesamtergebnisliste 3 x 5.000 m

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

M 11

1.	Annegarn, Luca	Pulheimer SC	1:12:36	99
----	----------------	--------------	---------	----

M 12

1.	Baer, Leon	Niederkassel	1:26:56	98
2.	Hünemeyer, Leon	GSV Porz	1:27:35	98
3.	von Trostorff, Alexander	Köln-Porz	1:27:57	98
4.	Hungenberg, Lukas	Lauf AG Realschule Lindla	1:32:16	98

M 13

1.	Thomanowski, Raphael	GSV Porz	1:15:07	97
----	----------------------	----------	---------	----

2.	Sheriff, Nonkoh	GSV Porz	1:16:18	97
3.	Haubold, Fr,d,ric	Mechernich	1:28:42	97
M 14				
1.	Namaki, Alexander	GSV Porz	1:05:18	96
2.	Kronenberg, Lukas	LC Weilerswist	1:19:13	96
3.	Forsch, Ingo	TPSK-Rudern	1:24:56	96
M 15				
1.	Wilczek, Tobias	SV Bergisch Gladbach	58:03	95
2.	Morawe, Jean Cederic	LC Weilerswist	1:15:19	95
3.	Jahner, Julius	Trikids Tus Ahrweiler	1:22:18	95
4.	Baer, Marvin	Niederkassel	1:53:59	95
M JgB				
1.	Hütttes, Marcel	PSV Brühl Tri team	59:09	94
2.	Butz, Maximilian	Team Laufcampus	1:01:20	94
3.	Michaelis, Fabian	LG ASV DSHS Köln	1:06:52	94
4.	Pfannenschmidt, Nils	LC Weilerswist	1:09:23	93
5.	Forsch, Axel	TPSK-Rudern	1:10:44	94
6.	Wolf, Fabian	TPSK-Rudern	1:10:44	94
7.	Kersjes, Richard	TPSK-Rudern	1:11:02	94
8.	Piffka, David	Lauf AG Realschule Lindla	1:11:49	94
9.	Leitinger, Jan	1.FC Spich/Lauftreff	1:12:01	94
10.	Mohr, Christian	LC Weilerswist	1:18:22	94
11.	J,rome, Hüwe	TPSK-Rudern	1:23:41	94
M JgA				
1.	Herrera, David	Kölner Triathlon Team 01	58:38	91
2.	Geimer, Christian	Team Möbel Hüsich	58:40	92
3.	Krüger, Artur	GSV Porz	1:13:56	91
M Jun				
1.	Herrera, Felix	Kölner Triathlon Team 01	56:05	89
M HK				
1.	Bettin, Dennis	LG Hückeswagen	53:32	88
2.	Herrera, Benjamin	Kölner Triathlon-Team 01	56:50	87
3.	Schütt, Jan	bronny.de Running Team	57:53	85
M 30				
1.	Sauerbier, Marc	Köln	1:00:41	78
2.	Egger, Andy	Team Handelshof	1:06:37	78
3.	Junkermann, Frank	St.Hubertus Porz Urbach	1:09:06	80
4.	Christoffers, Thorsten	Rösrath	1:28:53	76
M 35				
1.	van de Weyer, Stephan-Jos	Bunnert Running Team	55:10	75
2.	Opitz, Björn	FC St.Pauli	1:01:04	74
3.	Zerell, Mischa	Köln-Porz	1:01:37	71
4.	Kehlbreier, Ralph	LG Gummersbach	1:03:11	74
5.	Lotz, Dirk-Henning	TV Refrath	1:03:14	74
6.	Schmitz, Norbert	Mechernich	1:25:13	75
M 40				
1.	Heimann, Göрге	Bunnert Running Team	53:49	68
2.	Timme, Volker	LG Gummersbach	59:05	69
3.	Kalisch, Peter	LK 42,2 St.Augustin	1:01:33	69
4.	Zöhrerbauer, Mathias	GSV Porz/Köln	1:06:18	69
5.	Poschmann, Mike	Wiehl	1:11:08	67
6.	Boelen-Theile, Claus	Rösrath	1:11:10	66
7.	Kapkowski, Dirk	Köln	1:34:31	67
M 45				
1.	Sommershof, Joachim	PSV Bonn Triathlon	56:04	63
2.	Butz, Andreas	Team Laufcampus	56:46	65
3.	Müller, Ralf	Running Shoes Spich	1:10:11	65
4.	Götte, Roland	LC Weilerswist	1:22:50	61
5.	Tack, Thomas H.	Köln-Dellbrück	1:23:35	62
6.	Wiesen, Rolf	Brühl	1:26:37	65
7.	Volkmer, Rainer	LT Sommersberg	1:26:38	61
8.	Haubold, Andr,	Mechernich	1:28:52	65
9.	Schalenbach, Andreas	LeoGoesRunning Team	1:31:04	63
10.	Müller, Franz	SG Bad Breisig	1:36:40	64
11.	Mika, Andreas	TSV Norf	1:59:52	64

M 50				
1.	Dupont, Jürgen	LTD Köln-Dellbrück	1:05:28	60
2.	Michaelis, Bernd	ASV Wesseling 1985 e.V.	1:09:48	57
3.	Krömer, Heinz-Werner	1.FC Spich/Lauftreff	1:12:04	59
4.	Forsch, Hans-Jürgen	TPSK-Rudern	1:18:57	60
5.	Schmidt, Hans-Ulrich	GSV Porz	1:19:08	57
6.	Pers,, Jürgen	RTC Frechen 1980	1:44:11	56
M 55				
1.	Wermekes, Dieter	TSV Rönsahl 1886	1:04:43	53
2.	Spölgen, Joachim	Team Voreifel	1:06:25	54
3.	Kleinsorge, Stefan	Bergheim	1:19:32	52
M 60				
1.	Schmitz, Manfred	Mechernich	1:19:00	50
2.	Gräter, Kurt	Blackfoot Cologne	1:40:51	48
3.	Schulz, Kurt	RheinRunners Cologne	1:44:04	46
M 65				
1.	Pacholke, Frank	Niederkassel	1:16:26	41
2.	Stiehl, Hans-Detlev	LT Kerpen	1:21:12	42
M 70				
1.	Rittmeyer, Gerhard	Ford-Team-Köln	1:21:26	39
2.	Pütz, Willi	WDR Köln Aktiv	1:55:29	36
M 75				
1.	Kühnel, Wolfgang	Los Köln 09	1:31:10	35
2.	Möhr, Rudi	TFG Köln Nippes 1878	1:35:25	34
3.	Schulte-Schröer, Hermann	ASG Altenkirchen Rott	1:49:41	34
4.	Radecke, Gunter	TV Hennef	1:54:53	32
W 11				
1.	Humbach, Jasmin	GSV Porz/Köln	1:30:11	99
W 12				
1.	Rothkopf, Alexandra	LG Monheim/Baumberg	1:34:14	98
W 14				
1.	Schalenbach, Leonie	LeoGoesRunning Team	1:30:01	96
2.	Wolff, Cara	GSV Porz	1:44:02	96
W 15				
1.	Forsch, Vera	TPSK-Rudern	1:20:18	95
2.	Resch, Marie	Köln-Porz	1:29:58	95
3.	Münzel, Hanna	LG ASV DSHS Köln	1:31:29	95
W JgB				
1.	Geske, Ann-Julie	PSV Brühl Team Triathlon	1:02:54	93
2.	Schütten, Simone	TPSK-Rudern	1:20:28	94
3.	Exner, Julia	TPSK-Rudern	1:20:32	94
4.	Morawe, Pia	LC Weilerswist	1:41:08	93
5.	Chromy, Adriane	GSV Porz	1:42:17	94
W Jun				
1.	Zacharias, Ramona	Köln-Porz	1:17:59	89
W HK				
1.	Rietzschel, Tina	Bunnert Running Team	1:16:31	85
2.	Schumacher, Nina	Boxclub Wipperfürth	1:16:47	87
3.	Joos, Liane	Köln-Porz	1:43:50	84
W 30				
1.	Christoffers, Regina	Rösrath	1:30:00	79
2.	Sänger, Monika	Köln	1:49:21	76
3.	Kaspar, Daniela	Meerbusch	2:05:19	80
W 35				
1.	Humbach, Petra	GSV Porz/Köln	1:31:31	71
W 40				
1.	Poensgen, Kelly	VTG Köln	1:13:12	66
2.	Frorath, Karina	LG Hückeswagen	1:43:00	69
3.	Roehricht, Claudia	Köln	1:49:19	68
W 45				

1.	Kipp, Doris	Berg. Gladbach	1:25:42	62
2.	Deuss, Almut	TPSK-Rudern	1:26:04	62
3.	Schröter, Heidrun	LG Gummersbach	1:41:58	63
4.	Moosdorf, Beate	RheinRunners Cologne	1:42:41	62
5.	Schorn, Anita	Köln	1:55:20	63
W 50				
1.	Schaefer, Monika	Polizei Bonn	1:16:08	56
2.	Scholz, Ulrike	Berleburg	1:29:00	60
3.	Siewer, Meong Ok	SC Olpe e.V.	1:31:24	60
4.	Schmidt, Rita	GSV Porz	1:35:24	58
W 55				
1.	Wehle, Sigrid	Köln Höhenhaus	1:43:39	52
W 60				
1.	Stiehl, Brigitte	LT Kerpen	1:34:35	47
2.	Werth, Sigrid	Wermelskirchen	1:38:02	48
3.	Kaufhold, Christiane	GSV Porz	1:42:56	49
4.	Wilczek, Eva	BSG Hilden	1:47:41	46

26. GSV Porz Winterlaufserie 2010 - Gesamtergebnisliste 3 x 10.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 11				
1.	Münzel, Justus	LG ASV DSHS Köln	2:50:16	99
M 12				
1.	Lauten, Dario	Running TV Bedburg	2:43:12	98
M 15				
1.	Weike, Marcel	Niederkassel	2:56:05	95
2.	Zab, Sebastian	LF Trills 09	3:48:41	95
M JgA				
1.	Butz, Gerrit	Sportfreunde Eil	2:23:17	91
M HK				
1.	Frenser, Thorsten	Löschgruppe Eil	2:15:58	87
2.	Klostermann, Michael	Muckel & Perg	2:17:59	83
3.	Kunze, Sebastian	Dünnwalder TV 1905	2:22:44	86
4.	Schmelting, Ren,	Köln	2:34:08	83
5.	Virnich, Dennis	DJK Blumenthal	2:34:56	83
M 30				
1.	Gusinde, Frank	RTC Frechen 1980	2:02:51	77
2.	Schink, Oliver	Köln-Rath	2:19:28	77
3.	Hein, Ingo	Veedel Runners	2:22:50	76
4.	Leffelsender, Thomas	Freiwillige Feuerwehr Eil	2:44:20	77
5.	Eichner, Dominic Luca	Köln	2:44:55	80
6.	von Hebel, Uwe-Hendrik	Hildener AT Triathlon	2:54:45	77
M 35				
1.	Lohmaier, Patrick	ASV Köln Triathlon	1:50:55	75
2.	Reitz, Abram	Papakram	2:03:11	71
3.	Rüffler, Andreas	DLRG Wipperfürth	2:25:50	71
4.	Gremmel, Jens	Veeddelfighters.de	2:39:30	72
5.	Hirsch, Manfred	Hängebauchhirsche Köln	2:50:28	71
6.	Kottmann, Thorsten	Wuppertal	2:51:06	74
7.	Bloeming, Dirk	Team Erdinger Alkoholfrei	2:52:30	72
M 40				
1.	Schneider, Thomas	LG RWE Power	1:55:45	69
2.	Brauner, Dirk	Tusem Essen	2:03:45	69
3.	Pfannenschmidt, Timo	LC Weilerswist	2:12:41	66
4.	Müller, Josef	LT Grafenschaft	2:15:39	68
5.	Niekrawietz, Peter	Köln	2:16:25	68
6.	Blumenfeld, Frank	Köln	2:21:53	67
7.	Schulz, Torsten	1.FC Spich/Lauftreff	2:30:05	68
8.	Graessner, Chris	Little Oaks	2:31:58	67
9.	Pagers, Sven	ESV Gremberghoven	2:33:17	66
10.	Blass, Frank	Wuppertal	2:36:44	67

11. Schmidt, Volker	Pulheim	3:51:27	68
M 45			
1. Niederwipper, Harald	TSV Rönsahl 1886	1:57:07	62
2. Eschbach, Ralf	VFL Engelskirchen	2:08:11	63
3. Müller, Torsten	ASV St. Augustin	2:16:32	64
4. Solich, Roger	ASV Köln Triathlon	2:16:44	62
5. Schmitz, Konrad	PSV Brühl Tri team	2:27:30	61
6. Djamalpour, Darius	Running for Children	2:47:33	64
7. Kerkow, Detlev	Monheim	2:57:03	63
8. Happ, Klaus	Bonn	3:12:44	61
M 50			
1. Arndt, Hartmut	ASV Köln Triathlon	2:07:03	57
2. Black, Andreas	LC Wuppertal	2:10:20	59
3. Burbach, Karl-Bernd	Köln	2:14:18	59
4. Tillmann, Detlef	TuS Mechernich 1897 e.V.	2:14:37	58
5. Eidmann, Volker	Wuppertal	2:15:24	60
6. Robl, Joachim	Porz	2:21:47	60
7. Peikert, Alexander	Brücker Lauffreunde	2:22:04	56
8. Gottschling, Klaus	Königsforst Marathon	2:28:04	59
9. Nofftz, Klaus	Neukirchener TV Leverkusen	2:29:15	57
10. Weike, Udo	Niederkassel	2:34:00	57
11. Breidenbach, Peter	Der Badorfer	2:39:51	56
12. Peter, Ronald	HLG 98 Wuppertal	2:46:18	60
13. Thron, Hans-Peter	ESV Gremberghoven	2:46:46	57
M 55			
1. Sarnetzki, Bernd	ESV Gremberghoven	2:39:03	52
2. Hartmann, Werner	Köln-Porz	2:43:00	55
3. Wendel, Roger	Köln-Porz	2:44:15	53
M 60			
1. Feindt, Reinhard	SG Bockenberg 1965	2:27:23	50
2. Schewiola, Hans	Erftläufer	2:49:40	49
3. Ständer, Gerhard	Lauftreff Frühlinger See	3:13:53	50
M 65			
1. Haude, Franz	TSV Rönsahl 1886	2:14:23	45
M 70			
1. Beckel, Winfried	LAV Bad Godesberg 1952	2:38:45	37
2. Rückel, Horst	LCE / LZ Martinstr 24	2:42:15	40
W HK			
1. Eßer, Liisa	Köln	2:38:08	81
2. Steinberg, Carina	Troisdorf	2:39:54	85
3. Falzmann, Juliana	SC Vilkerath Lauftreff	2:51:08	81
W 30			
1. Stainfordt, Rebekah	ASV Duisburg	2:09:07	80
2. Flammersfeld-Batouei, Ann	LAV Bad Godesberg 1952	2:29:49	77
W 35			
1. Potreck, Michaela	Wesseling	3:19:22	74
2. Hahlweg, Hildegard	ASG Elsdorf	3:24:59	73
W 40			
1. Morawe, Andrea	LC Weilerswist	2:21:15	66
2. Wichterich, Andrea	Brühl	3:00:38	69
W 45			
1. Müßeler, Gis,le	Troisdorf	2:11:40	64
2. Bahlmann, Katharina	Team Laufcampus	2:31:43	64
3. Laufenberg, Ingrid	Brühl	2:36:06	61
4. Schmitz, Claudia	PSV Brühl Tri team	2:37:56	64
5. Hamann, Brigitta	Bergisch-Gladbach-Refrath	2:52:02	63
6. Wilbert, Sylvia	Vaselino Quattro	3:09:13	61
7. Milz, Anke	Leichlingen	3:13:30	64
W 55			
1. Wolf, Uschi	TV Huchem-Stammeln	2:54:26	55
2. Vogel, Carmen	Jüchen	2:56:29	54
3. Kordeuter, Jutta	MediVital Bergheim	3:54:46	54

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M HK				
1.	Dürr, Thorsten	Fitness First	3:01:03	83
2.	Bosshammer, Michael	TV Grevenbroich Triathlon	3:03:26	84
3.	Wilke, Max	DJK Frankenberg Aachen	3:22:25	81
4.	Rafei, Hamed	Fitness First	3:25:23	82
5.	Bender, Dennis	TG Nichtschwimmer	3:33:36	82
6.	Heckert, Heiko	Eberswalde Runners	3:36:17	82
7.	Kubista, Michael	Bonn	3:36:36	82
8.	Heinze, Tobias	Köln	4:13:44	81
M 30				
1.	Kreth, Magnus	ASV Duisburg	2:39:24	76
2.	Geilenberg, Mark	Hildener AT Triathlon	3:12:05	76
3.	Rauch, Markus	Hosianna Runners	3:26:17	80
4.	Heinecke, Stefan	AVC Hoppersheider	3:31:16	80
5.	Dignas, Christian	Tri Cologne	3:39:29	76
6.	Elomari, Jawad	Medivital	3:41:15	80
7.	Last, Christoph	TSV Rönsahl 1886	3:42:31	77
8.	Hammann, Frank	Köln	4:02:04	76
M 35				
1.	Weghaus, Klaus	Köln	3:03:03	74
2.	Küpper, Jörg	Sportplus	3:10:06	74
3.	Röttgen, Ralf	jk running	3:12:05	71
4.	Jener, Marius	MJ Power	3:16:59	74
5.	Müller, Boris	Köln	3:19:54	73
6.	Dahm, Martin	Örmser Kampfläufer	3:23:17	73
7.	Kaiser, Daniel	LT Decksteiner Weiher	3:28:39	72
8.	Bajor, Roland	SSF Bonn	3:32:15	71
9.	Mehrens, Pascal	Tri Cologne	3:35:06	72
10.	Zielke, Christian	Köln-Porz	3:36:18	72
11.	Brüning, Robert	LG Hückeswagen	3:40:01	72
12.	Kotysch, Christian	Tri Club Wuppertal	3:40:14	71
13.	Metzke, Sven	Wipperfürth	3:45:17	72
14.	Quirin, Carsten	BSG Kreissparkasse Koeln	3:50:12	71
15.	Altemühle, Dirk	Berg. Gladbach	3:50:33	73
16.	Krawczyk, Sascha	Lauf(b)engel	3:54:09	74
17.	Mäurer, Christian	SV 09/35 Wermelskirchen	3:54:45	74
18.	Lauten, Jürgen	Running TV Bedburg	4:04:35	72
19.	Potreck, Frank	Wesseling	4:16:27	71
20.	Nicolas, Erik	Hildener AT Triathlon	4:33:03	74
21.	Philipp, Manfred	1.Niehler Lauftreff	4:36:36	71
22.	Brito, Pablo	Düsseldorf	4:42:45	75
23.	Ruschmeier, Sebastian	Troisdorf	4:51:41	74
M 40				
1.	Schneider, Norbert	Bunert Running Team	2:47:13	68
2.	Perisic, Sasha	TSV Rönsahl 1886	2:49:26	67
3.	Körbs, Joe	Laufen-im-Rheinland.de	2:58:07	68
4.	Keloudis, Georgios	TSV Rönsahl 1886	3:00:49	69
5.	Bodenstein, Kai-Uwe	TSV Rönsahl 1886	3:00:51	67
6.	Stoehr, Michael	SV 09/35 Wermelskirchen	3:04:09	66
7.	Theisen, Erik	Pena Ihse Rotrunners	3:20:34	69
8.	Schmidt, Alexander	DJK Gummersbach	3:22:11	70
9.	Petersen, Sven	GSV Porz	3:24:03	70
10.	Göbel, Karl-Andreass	Hildener AT Triathlon	3:24:26	66
11.	Dresbach, Frank	Cologne Allblacks	3:30:16	67
12.	Morillas, Antonio	Bergisch Gladbach	3:33:14	66
13.	Matzner, Thomas	ATV Hückeswagen	3:34:14	68
14.	Nuber, Michael	Tri Cologne	3:35:04	66
15.	Hasselweiler, Frank	Hängebauchhirsche Köln	3:35:06	70
16.	Frings, Andreas	TV Witzhelden	3:36:03	66
17.	Nettekoven, Jürgen	Medivital Bergheim	3:36:11	67
18.	Botti, Jörg	Rösrath	3:41:04	70
19.	Neubauer, Wolfgang	Seelscheid	3:45:54	68
20.	Dietrich, Andreas	LeoGoesRunning Team	3:51:01	67
21.	Barkholz, Andreas	Henkel Ausbildung	3:53:31	67
22.	Bitzer, Traugott	LSV Halver	4:05:13	67
23.	Carl,, Thomas	Köln	4:06:19	69
24.	Koch, Frank	Köln-Porz	4:08:34	66

25. Johannes, Horst	LT Buga Düsseldorf 1999	4:09:09	68
26. Pels, Dietmar	Römerseehaie Heiden	4:10:24	69
27. Hoffmann, Dirk	Bergisch-Gladbach	4:15:35	69
28. Kowalewski, Robert	Hildener AT Triathlon	4:16:16	66
29. Bergau, Torsten	Düsseldorf	4:16:29	69
30. Udelhofen, Dirk	Alfterer SC	4:18:40	67
31. Weingärtner, Jörg	Köln-Porz	4:55:41	68

M 45

1. Krechel, Wolfgang	LG Bonn/Troisdorf/Niederkerk	2:45:58	63
2. Claesges, Michael	ASV-LT Kemperdick	2:52:42	64
3. Rocholl, Lutz	Remscheid-Lennep	3:01:34	61
4. Pfolk, Dieter	Laufzentrum Martinstr.	3:04:14	63
5. Dünner, Joachim	SV Bergisch Gladbach	3:05:45	62
6. Hiesel, Claus-Peter	Zülpich	3:09:59	63
7. Grimberg, Christoph	SV 09/35 Wermelskirchen	3:10:57	65
8. Geimer, Günter	Team Möbel Hüsich	3:17:31	62
9. Schmitz, Jochen	Schalke 04	3:23:30	64
10. Arens, Norbert	Merlin-Runners	3:24:34	63
11. Hofenbitzer, Gerd	TV Lohmar 08	3:27:02	65
12. Manthei, Christian	Meckenheim	3:27:53	62
13. Podzus, Horst	Overath	3:28:26	61
14. Lauterbach, Uwe	BSG Kreissparkasse Koeln	3:29:10	62
15. Knepper, Michael	Marathon Mülheim	3:37:01	63
16. Waldoff, Michael	ASV Köln	3:41:42	61
17. Hulitz, Albert	Bergheim	3:47:24	62
18. Schneider, Reiner	Lauflöwe 65	3:47:52	65
19. May, Achim	TV Witzhelden	3:49:49	64
20. Hoen, Oliver	TSV Rönsahl 1886	3:54:13	65
21. Grünwald, Peter	BSG Delphi Draka Wupperta	3:55:02	65
22. Schepputat, Michael	Leverkusen	3:58:49	63
23. Remers, Ralf	LT Deesem	4:03:39	62
24. Klein, Siegfried	Dünnwalder TV 1905	4:06:08	65
25. Burghardt, Stephan	www.idaa.de	4:09:18	61
26. Kujas, Michael	Remscheid	4:11:07	63
27. Grimm, Manfred	1.Kölner Laufstall	4:17:12	62
28. Winkler, Uwe	SV 09/35 Wermelskirchen	4:18:35	65
29. Uphoff, Klaas	LG RWE Power	4:34:30	61
30. Midolo, Antonio	Just for fun	4:47:23	61
31. Paffrath, Ralf	Neunkirchen-Seelscheid	5:19:25	65

M 50

1. Löschner, Frank	TV Büschergrund	2:57:16	59
2. Van Münster, Gerrit	LG Hückeswagen	3:00:49	57
3. Klein, Heinz-Georg	TV Huchem-Stammeln	3:30:23	56
4. Quirbach, Jürgen	Tri Power Rhein Sieg	3:31:42	60
5. Rische, Karsten	Jamart	3:32:17	60
6. Hackenbroich, Wolfgang	LT Köln-Esch	3:33:01	60
7. Röhrig, Thomas	TroisdorfHotwheels	3:37:55	58
8. Scherberich, Michael	Tricolonng Neptunbad	3:38:12	58
9. Brodowski, Günter	Köln-Porz	3:40:58	60
10. Drescher, Hans	LC Solingen	3:46:03	58
11. Trost, Stefan	Laufzentrum Martinstr.	3:55:15	58
12. Graf, Andreas	Köln	4:01:24	58
13. Miebach, Paul	Köln-Porz-Grengel	4:01:27	59
14. Mischke, Gerhard	Linz/Rhein	4:09:02	59
15. Audehm, Dr.Uwe	Alfterer SC	4:09:38	60
16. Scheu, Peter	Köln-Porz	4:12:16	60
17. Heße, Axel	Köln	4:13:06	58
18. Mengel, Frank	LG Hückeswagen	4:18:16	58

M 55

1. Mielczarek, Norbert	Hürth	3:27:19	55
2. Schumacher, Hans-Heinz	BSG Delphi Draka Wupperta	3:35:12	54
3. Mies, Klaus	Gelpegazellen	3:36:08	54
4. Pilscheuer, Frank	Hildener AT Triathlon	3:51:38	54
5. Schall, Manfred	TuS 1882 Opladen	3:54:58	55
6. Heidchen, Michael	LeoGoesRunning Team	3:55:14	55
7. Stratmann, Gerd	Gelpegazellen Wuppertal	4:06:17	54
8. Wirth, Burkhard	Euskirchen	4:09:45	54
9. Nidermajer, Sigfrid	Köln-Porz	4:24:32	54

M 60

1. Peeters, Wolfgang	TuS Mechernich 1897 e.V.	3:57:47	46
2. Sander, Reinhold	LT TuS Meindorf	4:00:15	49
3. Froböse, Ingo	BSG Delphi Draka Wupperta	4:02:59	47

4. Okamoto, Shinichi	International Runners	4:09:17	50
5. Komaneck, Horst-Dieter	Duisburg	4:38:35	50

M 65

1. von Harlessem, Klaus	Realschule Köln-Deutz	3:47:50	45
2. Meyer, Werner	TTG 77 Radevormwald	3:60:00	41
3. Steinke, Gerhard	Köln	4:14:08	42
4. John, Gerd	Gilden-Wölfe-Köln	4:24:54	41

M 70

1. Göbbels, Hans	Niederkassel	4:23:23	39
------------------	--------------	---------	----

M 75

1. Wettengl, Dietmar	TSV Weiss-Köln	4:19:23	35
----------------------	----------------	---------	----

W 30

1. auf dem Graben, Michaela	Union-Blau-Weiss-Biesfeld	3:43:42	78
2. Saller, Nina	Köln-Poll	4:33:53	80

W 35

1. Otto, Carmen	LG Südsauerland	3:26:09	75
2. Schulte, Helke	Hildener AT Triathlon	3:50:15	73
3. Bullach, Lilia	LG Hückeswagen	3:52:50	74
4. Tüchmantel, Nicole	BSG Delphi Draka Wupperta	4:03:09	71
5. Klockgießer, Susanne	Düsseldorf	4:17:15	75
6. Ritter, Daniela	SV Hellas	4:17:41	74
7. Beckmann, Dr.Katrin	Essen	4:48:25	72
8. Poetzsch, Nicole	SSK Kerpen	4:59:47	72
9. Breisser, Brigitte	BEWOTEC	5:02:06	71

W 40

1. Neumann, Ines	LSV Tri. Team Remscheid	3:35:06	66
2. Göbel, Claudia	TV 1843 Dillenburg	3:45:57	66
3. Stops, Michaela	TV Witzhelden	3:55:30	68
4. Roth, Heike	ESV Gremberghoven	4:05:11	70
5. Klußmann, Tanja	1.Kölner Laufstall	4:20:26	69
6. Kujas, Claudia	Remscheid	4:34:17	67
7. Willma, Nicole	Köln	4:35:03	70
8. Koch, Simone	Köln	4:51:22	66

W 45

1. Lennartz, Birgit	LLG St. Augustin	3:20:19	65
2. Nikelowski, Renate	LT Köln-Esch	3:38:51	64
3. Köhn, Gaby	Bedburg	3:40:51	64
4. Jerosch, Marianne	Bergheim	3:41:14	61
5. Wasserfuhr, Barbara	TSV Rönsahl 1886	3:49:07	62
6. Schubert, Christiane	ATV Hückeswagen	3:57:12	63
7. Bullach, Maria	LG Hückeswagen	4:00:05	62
8. Köppern, Antje	E.I.L.E.	4:11:10	65
9. Trautsch, Ines	Bergheim	4:23:13	65
10. Kuchenbecker, Hildegard	Köln	4:31:21	63

W 50

1. Hülse, Renate	LG DUV	3:53:48	57
2. Blömker, Susanne	LG Hückeswagen	3:58:19	57
3. Bullig, Cornelia	LG DUV	4:00:16	59
4. Kraemer, ELisabeth	Alfterer SC	4:10:11	60
5. Rypholz, Monika	ASV Köln	4:17:59	60

W 55

1. Hajek, Verena	LG Donatus Erftstadt	4:32:22	52
------------------	----------------------	---------	----

26. GSV Porz Winterlaufserie 2010 - Gesamtergebnisliste 3 x 5.000 m Walkin

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

M 50

1. Döring, Uwe	HAT-Köln	1:31:55	58
----------------	----------	---------	----

M 55

1. Siewer, Hajo	SC Olpe e.V.	1:33:43	52
2. Biesenbach, Roger	LTD Köln-Dellbrück	1:43:24	52

M 70				
1. Hennecke, Gerd-Manfred	SV Bayer Leverkusen o4	2:07:10	36	
M 75				
1. Meyer, Adi	Brühler TV 1879	1:50:42	34	
W 40				
1. Ossandon-Schönfeld, Jane	Köln	2:22:20	67	
2. Höpfner, Carol	Köln	2:22:21	68	
W 50				
1. Apitz, Daniela	Marathon Freunde Porz	2:09:23	60	
2. Hoffmann-Schlicht, Hannel	TV Witzhelden	2:22:49	60	
W 55				
1. Dormeier, Ursula	Köln	2:05:13	52	
W 70				
1. Wettengl, Dr.Ursula	TSV Weiss-Köln	2:19:18	38	

26. GSV Porz Winterlaufserie 2010 - Gesamtergebnisliste 3 x 5.000 m Nordic

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 45				
1. Janasik, Tadeusz	Team Lohmann Witten	1:36:27	61	
M 50				
1. Jerosch, Arnold	Bergheim	1:49:59	59	
M 55				
1. Köpcke, Horst	Nordic Walking Team Frech	1:53:16	52	
2. Joos, Norbert	Nordic-Walkingtreff GSV P	2:11:00	52	
M 60				
1. Auweiler, Hermann	Nordic-Walkingtreff GSV P	1:55:44	48	
2. Pingel, Dieter	Köln-Porz	2:12:42	50	
M 70				
1. Zühlsdorf, Horst	Nordic-Walkingtreff GSV P	1:53:59	37	
2. Rex, Horst	Nordic-Walkingtreff GSV P	2:07:17	40	
W 35				
1. Lussem, Petra	Köln-Porz	2:21:38	72	
2. Lussem, Ina	Köln-Porz	2:21:40	71	
W 55				
1. Rex, Ursel	Nordic-Walkingtreff GSV P	2:01:37	55	
2. Köpcke, Elisabeth	Nordic Walking Team Frech	2:05:44	52	
W 65				
1. Asbeck, Heidi	Nordic-Walkingtreff GSV P	2:07:58	42	
W 70				
1. Zühlsdorf, Erna	Nordic-Walkingtreff GSV P	2:05:52	39	