

GSV Porz Winterlaufserie 2009 - Gesamtergebnisliste 3 x 1.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 5				
1.	Kimmerle, Tillmann	Bergisch Gladbach	21:36	04
2.	Grote, Tobias	Köln-Porz	21:37	04
M 6				
1.	von Trostorff, Maximillia	Köln-Porz	19:25	03
2.	Steinke, Erik	TSV Hochdahl 64 e.V.	22:45	03
M 7				
1.	Krüger, Lennart	Don Bosco Grundschule	13:27	02
2.	Ottinger, Finnian	Köln	15:36	02
3.	Siebertz, Kai	TSV Hochdahl 64 e.V.	16:55	02
4.	Humbach, Dennis	GSV Porz/Köln	17:46	02
5.	Annegarn, Nico	Pulheimer SC	18:36	02
6.	Poppe, Daniel	Köln-Porz	19:39	02
7.	Körner, Lars	TSV Hochdahl 64 e.V.	20:43	02
8.	Safoglu, Togay	Don Bosco Grundschule	22:32	02
9.	Dekeyser, Richmar	Don Bosco Grundschule	22:35	02
10.	Krüper, Jens	Don Bosco Grundschule	22:56	02
11.	Heinsch, Marcel	Don Bosco Grundschule	23:08	02
M 8				
1.	Stein, Jannik	VFL Engelskirchen	12:34	01
2.	Hill, Daniel	TSV Bayer o4 Leverkusen	13:00	01
3.	Amian, Lukas	Neukirchener TV 1886 Leve	13:34	01
4.	Hilse, Niklas	TSV Hochdahl 64 e.V.	14:15	01
5.	Ludwig, Philipp	Neukirchener TV 1886 Leve	15:04	01
6.	Adam-Müller, Jan-Philipp	Pulheimer SC	15:05	01
7.	Humbach, Andr,	GSV Porz/Köln	15:32	01
8.	Willms, Jan	Neukirchener TV 1886 Leve	16:06	01
9.	Teitscheid, Jamile	Neukirchener TV 1886 Leve	16:18	01
10.	Munnes, Lucas	TSV Hochdahl 64 e.V.	16:19	01
11.	Gummer, Arthur	Don Bosco Grundschule	16:32	01
12.	Özmen, Emre	Don Bosco Grundschule	16:43	01
13.	Gerber, Philipp	Köln	17:16	01
14.	Uchwa, Leon	Don Bosco Grundschule	17:34	01
15.	Croonenberg, Nick	Pulheimer SC	17:39	01
16.	Harbauer, Harold	Don Bosco Grundschule	17:43	01
17.	Grote, Gregor	Don Bosco Grundschule	18:48	01
18.	Paganetti, Nicolas	Don Bosco Grundschule	19:17	01
19.	Höpner, Oliver	Don Bosco Grundschule	19:19	01
20.	Mammadkhanov, Nurlan	Don Bosco Grundschule	21:20	01
21.	Ridinger, Daniel	Don Bosco Grundschule	21:22	01
22.	Dasdemir, Yasin	Don Bosco Grundschule	21:33	01
23.	Reudenbach, Tim	Don Bosco Grundschule	21:49	01
24.	Serwitzky, Robin	Don Bosco Grundschule	22:13	01
25.	Özbek, Boran	Don Bosco Grundschule	23:43	01
26.	Wiezorek, Kai	Pulheimer SC	24:07	01
M 9				
1.	Thull, Alexander	Pulheimer SC	13:04	00
2.	Dürscheidt, Jan	GSV Porz	13:11	00
3.	Kessler, Leon	KHTC Blau-Weiss-Köln	13:13	00
4.	Höpner, Leonard	Don Bosco Grundschule	13:21	00
5.	Ghabri, Amin	GSV Porz	13:48	00
6.	Ottinger, Rupert	PSV Köln	13:53	00
7.	Bochynek, Paul	Köln	14:27	00
8.	Krug, Johannes	Tri Power Rhein Sieg	14:28	00
9.	Cirpka, Claus	Neukirchener TV 1886 Leve	14:33	00
10.	Sturm, Martin	SV Bergisch Gladbach	14:37	00

11. Steinke, Felix	TSV Hochdahl 64 e.V.	15:03	00
12. Erdtmann, Leonard	GSV Porz	15:09	00
13. Adams, Nick	Neukirchener TV 1886 Leve	15:25	00
14. Sterzenbach, Luke	GSV Porz	15:41	00
15. Hahn, Lucas	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	15:55	00
16. Popiehn, Pascal	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	16:33	00
17. Zimmermann, Jonas	Pulheimer SC	16:51	00
18. Yilmaz, Talha	Don Bosco Grundschule	19:40	00
19. Ngo, Kim Long	Don Bosco Grundschule	19:52	00

M 10

1. Wübken, Daniel	Don Bosco Grundschule	12:40	99
2. Schulz, Ole	SV Bergisch Gladbach	12:46	99
3. Airo, Luka	GSV Porz	12:48	99
4. Annegarn, Luca	Pulheimer SC	12:50	99
5. Götzen, Jan	TSV Hochdahl 64 e.V.	13:00	99
6. Wolfgarten, Pascal	GSV Porz	13:07	99
7. Münzel, Justus	LG ASV DSHS Köln	13:25	99
8. Assenmacher, Christoph	Trikids TuS Ahrweiler	13:59	99
9. Koschella, Kamil	GSV Porz	14:16	99
10. Stephan, Fabian	Tri-Team Merzbach	14:21	99
11. Mikulla, Maximilian	Trikids TuS Ahrweiler	14:32	99
12. van Winckel, Justin	Don Bosco Grundschule	14:44	99
13. Pampus, Fin	TSV Hochdahl 64 e.V.	15:19	99
14. Axmacher, Maximilian	TV Menden-Leichtathletik	15:36	99
15. Jüngst, Tim	Die rasenden Schnecken	15:41	99
16. Burgwinkel, Christopher	Don Bosco Grundschule	15:48	99
17. Bauer, Philip	TC Aegidienberg	16:39	99
18. Senol, Yekta	GSV Porz	16:57	99
19. Lausch, Simon	GSV Porz	18:37	99

M 11

1. Boje, Niklas	GSV Porz	12:18	98
2. Graf, Leonhard	Pulheimer SC	12:37	98
3. Zander, Tom	Neukirchener TV 1886 Leve	13:27	98
4. Baer, Leon	Niederkassel	14:12	98
5. Hahn, Felix	SV Lohmar	14:13	98
6. von Trostorff, Alexander	Köln-Porz	14:34	98
7. Alert, Florian	Don Bosco Grundschule	14:55	98

M 12

1. Frericks, Melvin	GSV Porz	11:54	97
2. Schümmer, Timo	GSV Porz	12:40	97
3. Dammer, Florian	SV Bergisch Gladbach	13:45	97
4. Baier, Raoul	ASV Stankt Augustin	13:45	97
5. Baldus, Niklas	TSV Hochdahl 64 e.V.	14:36	97
6. Becker, Thilo	Troisdorf	15:04	97
7. Fistik, Nelis	St. Augustin	15:14	97
8. Siewer, Jan	SC Olpe e.V.	15:38	97

M 13

1. Müller, Björn	SV Bergisch Gladbach	12:06	96
2. Mouritz, Oliver	SV Bergisch Gladbach	12:11	96
3. Gebehart, Robin	SV Bergisch Gladbach	12:40	96
4. Immendorf, Daniel	Aachen	17:11	96
5. Euler, Stefan	Köln-Porz	18:18	96

M 14

1. Bauer, Fabian	Sportfreunde Aegidienberg	13:21	95
2. Baer, Marvin	Niederkassel	17:38	95

W 5

1. Ottinger, Nelda	Köln	22:25	04
2. Kimmerle, Isabella	Bergisch Gladbach	24:42	04

W 6

1. Etzbach, Hannah	Pulheimer SC	18:36	03
--------------------	--------------	-------	----

W 7

1. Herr, Sarah	Don Bosco Grundschule	16:40	02
2. Schimmelpfennig, Lilli	Neukirchener TV 1886 Leve	17:12	02
3. Van Winckel, Giulina	Don Bosco Grundschule	18:55	02
4. Herr, Chiara	Don Bosco Grundschule	19:03	02
5. Cyrankowska, Oliwia	Don Bosco Grundschule	19:26	02
6. Beßlich, Franziska	GSV Porz	19:27	02
7. Gerrits, Saskia	Pulheimer SC	20:13	02
8. Neustraß, Zo, Marlene	Don Bosco Grundschule	23:18	02

W 8

1. Cirpka, Heidi	Neukirchener TV 1886 Leve	13:50	01
2. Erpenbach, Karla	Pulheimer SC	14:30	01
3. Sonnen, Julia	Pulheimer SC	15:48	01
4. Böttcher, Katharina	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	16:20	01
5. Mecavica, Belma	Neukirchener TV 1886 Leve	17:00	01
6. Lößl, Katja	Pulheimer SC	18:40	01
7. Mecavica, Selma	Neukirchener TV 1886 Leve	18:52	01
8. Kunka, Pia	TSV Hochdahl 64 e.V.	19:52	01
9. Schlüter, Sarah	Don Bosco Grundschule	21:02	01
10. Karacan, Erva	Don Bosco Grundschule	21:26	01
11. Gajewski, Hannah	Neukirchener TV 1886 Leve	21:37	01
12. Plum, Michelle	Don Bosco Grundschule	21:40	01
13. Kluth, Natalia	Don Bosco Grundschule	22:01	01
14. Homann, Melissa	Don Bosco Grundschule	23:19	01
15. Krämer, Alina	Don Bosco Grundschule	23:40	01

W 9

1. Mundt, Anna	Pulheimer SC	13:33	00
2. Kleinsorge, Lea	TSV Glessen	15:01	00
3. Goergens, Meike	Pulheimer SC	16:18	00
4. Tokgöz, Melike	Don Bosco Grundschule	16:50	00
5. Bollert, Philippa	Neukirchener TV 1886 Leve	18:01	00
6. Jose, Lena	GSV Porz	18:48	00
7. Jörissen, Lena	GSV Porz	18:59	00
8. Flügel, Saskia	GSV Porz	19:03	00
9. Beßlich, Carolin	GSV Porz	19:15	00
10. Ngako, Sonia	Don Bosco Grundschule	19:22	00
11. Immendorf, Alina	Aachen	19:35	00
12. Bülbül, Gönül	Don Bosco Grundschule	20:59	00
13. Kirchmann, Jasmin	Don Bosco Grundschule	21:44	00

W 10

1. Bartsch, Kristina	Pulheimer SC	11:45	99
2. Jaschek, Alexandra	Neukirchener TV 1886 Leve	13:34	99
3. Stüttgen, Sophie	Neukirchener TV 1886 Leve	13:50	99
4. Ritter, Sophie	BSSC Baumberg	14:24	99
5. Herr, Fabiana	Don Bosco Grundschule	15:56	99
6. Zehm, Lara	Pulheimer SC	16:10	99
7. Miesen, Marica	Don Bosco Grundschule	16:20	99
8. Schneider, Lena	A.Schweizer-Schule	17:05	99
9. Petrou, Smaragda	Don Bosco Grundschule	17:41	99
10. Zailer, Diana	Köln	17:57	99
11. Kolesniteschenko, Regina	Don Bosco Grundschule	19:44	99

W 11

1. Mouritz, Anja	SV Bergisch Gladbach	13:52	98
2. Wohlfeld, Lisa	Pulheimer SC	13:57	98
3. Mietzke, Louisa	Tri-Team Merzbach	14:22	98
4. Müller, Anke	SV Bergisch Gladbach	15:02	98
5. Schimmelpfennig, Hannah	Neukirchener TV 1886 Leve	15:35	98
6. Euler, Anna	TV Jahn Wahn	16:19	98
7. Marienhagen, Klara Ida	Team Guxel	16:38	98
8. Fleury, Michelle	Don Bosco Grundschule	17:15	98
9. Schröder, Franziska	ASV St. Augustin	17:46	98
10. Özbek, Edanur	Don Bosco Grundschule	18:25	98
11. Tokgöz, Gönül	Don Bosco Grundschule	21:46	98

W 12

1. Baier, Mara Link	ASV Stankt Augustin	12:08	97
---------------------	---------------------	-------	----

2.	Schulz, Mona	SV Bergisch Gladbach	12:41	97
3.	Watschina, Lily	SV Bergisch Gladbach	13:08	97
4.	Lilienthal, Lucie	Neukirchener TV 1886 Leve	13:47	97
5.	Schröder, Julia	ASV St. Augustin	14:16	97
6.	Sterzenbach, Melina	GSV Porz	15:01	97
7.	Erdtmann, Melissa	GSV Porz	16:44	97

W 13

1.	Axmacher, Katharina	ASV St. Augustin	12:32	96
2.	Schneider, Delia	Gymnasium Kerpen	13:18	96
3.	Graf, Leonie	Pulheimer SC	13:32	96
4.	Gerke, Chiara	GSV Porz	13:59	96
5.	Wolff, Cara	GSV Porz	14:33	96
6.	Holtgrewer, Tamara	IGP Bergisch Gladbach	14:38	96

W 14

1.	Münzel, Hanna	LFS Köln	13:06	95
----	---------------	----------	-------	----

GSV Porz Winterlaufserie 2009 - Gesamtergebnisliste 3 x 5.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg

M 10				
1.	Segeler, Anton	Kölner Ausdauer Klub	1:29:43	99
M 11				
1.	Teicher, Paul	TV Refrath	1:16:44	98
2.	Hünemeyer, Leon	GSV Porz	1:20:40	98
3.	Hungenberg, Lukas	Lauf AG Realschule Lindla	1:26:50	98
4.	Kapkowski, Tim	Köln	1:36:35	98
M 12				
1.	Samland, Nikolas	IGP Bergisch Gladbach	1:19:50	97
2.	Krug, Niclas	Tri Power Rhein Sieg	1:26:35	97
3.	Euler, David	TV Jahn Wahn	1:30:49	97
M 13				
1.	Frericks, Marcell	GSV Porz	1:06:14	96
2.	Namaki, Alexander	GSV Porz	1:07:46	96
3.	Grün, Ren,	Köln-Porz	1:21:16	96
4.	Wockenfuß, Johannes	IGP Bergisch Gladbach	1:24:26	96
5.	Icks, Aljascha	Lauffreunde Blücherpark	1:24:47	96
M 14				
1.	Wilczek, Tobias	SV Bergisch Gladbach	58:21	95
2.	Reps, Vito	IGP Bergisch Gladbach	1:12:39	95
3.	Hungenberg, Julian	Lauf AG Realschule Lindla	1:23:04	95
4.	Spee, Patrick	Niederkassel-Ranzel	1:24:06	95
M 15				
1.	Schneider, Martin	SG Neukirchen-Hülchrath	1:02:22	94
2.	Piffka, David	Lauf AG Realschule Lindla	1:23:53	94
3.	Schmitz, Peter	Cornetzhofschule	1:37:24	94
4.	Herweg, Dennis	Team Gereonschule	1:46:06	94
M JgB				
1.	Geimer, Christian	Team Möbel-Huesch	1:07:32	92
2.	Pfannenschmidt, Nils	LC Weilerswist	1:11:34	93
3.	Babel, Rudi	Cornetzhofschule	1:16:19	92
4.	Im mendorf, Florian	Aachen	1:39:05	93
M JgA				
1.	Kümmeler, Moritz	Brühler TV 1879	50:13	91
2.	Waters, Robin	bronny.de Team PSV Bonn	52:10	91
3.	Fromm, Dominik	TTVg Grün-Weiß Eil	1:01:51	90
4.	Moor, Thorsten	GSV Porz	1:01:52	91

M Jun				
1.	Theismeyer, Jonathan	bronny.de Team PSV Bonn	51:51	89
M HK				
1.	Hermesdorf, Markus	Cucaracha y Caracol 09	1:26:40	84
M 30				
1.	Pankuweit, Martin	Team Gereonschule	2:16:39	77
M 40				
1.	Dammer, Christian	SV Bergisch Gladbach	1:00:21	66
2.	Kalisch, Peter	LK 42,2 St.Augustin	1:00:30	69
3.	Göpfert, Ralf	LT Cloversoft	1:01:51	67
4.	Auer, Jörg	Köln	1:09:08	65
5.	Bochynek, Olaf	Köln	1:21:23	68
6.	Haubold, Andr,	Mechernich	1:21:47	65
7.	Böttcher, Hermann	TV Kaldauen	1:24:52	66
8.	Kapkowski, Dirk	Köln	1:34:35	67
9.	Schmidt, Volker	Pulheim	1:40:50	68
M 45				
1.	Bartsch, Karl-Heinz	Pulheimer SC	54:19	63
2.	Cirpka, Enno	Neukirchener TV 1886 Leve	57:59	63
3.	Kapitza, Marcus	Bonn	1:25:42	60
4.	Volkmer, Rainer	LT Sommersberg	1:29:59	61
5.	Reuter, Fritz	Kerpen	1:38:28	60
M 50				
1.	Weiss, Manfred	Running Team Ratingen	1:10:18	55
2.	Schmidt, Hans-Ulrich	GSV Porz	1:17:20	57
3.	Feick, Jürgen	Köln	1:24:46	56
4.	Pers,, Jürgen	RTC Frechen 1980	1:35:09	56
5.	Kelz, Bert	Rhein Runners Cologne	1:38:20	56
M 55				
1.	Wermekes, Dieter	TSV Rönsahl 1886	1:03:17	53
2.	Segeler, Lothar	Kölner Ausdauer Club	1:05:05	54
3.	Bender, Rolf	Köln	1:17:01	50
4.	Kleinsorge, Stefan	Bergheim	1:17:13	52
5.	Schönhoff, Dr.Horst	Team Laufcampus	1:18:20	54
M 60				
1.	Schulz, Kurt	Rhein Runners Cologne	1:36:17	46
2.	Nakaten, Karl	Cornetzhofschule	1:57:10	46
M 65				
1.	Pacholke, Frank	Sp. RW Beuel	1:14:20	41
2.	Richau, Alexander	Köln	1:15:18	44
3.	Stiehl, Hans-Detlev	LT Kerpen	1:20:00	42
M 70				
1.	Meyer, Otto	Kall	1:30:36	37
2.	Pütz, Willi	WDR Köln Aktiv	1:42:54	36
M 75				
1.	Steinbeck, Dr.Werner	TSV Bayer o4 Leverkusen	1:27:15	34
2.	Mohr, Rudi	TFG Köln Nippes 1878	1:37:06	34
3.	Schulte-Schröer, Hermann	ASG Altenkirchen	1:40:06	34
W 10				
1.	Humbach, Jasmin	GSV Porz/Köln	1:29:12	99
2.	Armbrust, Marina	Tri Power Rhein Sieg	1:35:58	99
W 11				
1.	Wolff, Leonie	IGP Bergisch Gladbach	1:23:10	98
W 12				
1.	Servos, Luisa	Team Gereonschule	2:16:36	97

W 13				
1.	Kemmler, Elisabeth	Tri Power Rhein Sieg	1:15:46	96
W 14				
1.	Geske, Mira	PSV Brühl Team Triathlon	1:08:46	95
2.	Stüttgen, Laura	Neukirchener TV 1886 Leve	1:13:22	95
W 15				
1.	Waßerburger, Carolin	SV Bergisch Gladbach	1:12:06	94
W JgB				
1.	Geske, Ann-Julie	PSV Brühl Team Triathlon	1:05:15	93
2.	Jeckel, Ruth	PSV Brühl Team Triathlon	1:08:57	93
3.	Babel, Tanja	Cornetzhofschule	1:39:52	93
W HK				
1.	Joos, Liane	Cucaracha Y Caracol 09	1:37:13	84
W 30				
1.	Gruhlke, Christina	DSHS Köln	1:12:51	78
2.	Dubbelfeld, Marion	Mechernich	1:21:43	75
3.	Weghaus, Carmen	Köln	1:25:55	77
4.	Siegemund, Karina	Leichlingen	1:27:56	79
W 35				
1.	Marienhagen, Sandra	Team Guxel	1:09:22	71
2.	Humbach, Petra	GSV Porz/Köln	1:30:11	71
W 40				
1.	Poensgen, Kelly	VTG Köln	1:08:49	66
2.	Cimerman, Gitta	Neukirchener TV 1886 Leve	1:51:39	68
W 45				
1.	Bodenstein-Rutkowski, Gab	TSG Valbert 1894	1:00:09	63
2.	Segeler, Sibylle	Kölner Ausdauer Club	1:27:37	61
3.	Siewer, Meong Ok	SC Olpe e.V.	1:28:15	60
4.	Moosdorf, Beate	Rhein Runners Cologne	1:36:12	62
5.	Schorn, Anita	Köln	1:49:04	63
W 50				
1.	Schmidt, Rita	GSV Porz	1:33:12	58
2.	Kujas, Ariane	Langenfeld	1:40:44	58
W 55				
1.	Wehle, Sigrid	LT Höhenhaus	1:37:47	52
W 60				
1.	Stiehl, Brigitte	LT Kerpen	1:31:31	47
2.	Wilczek, Eva	BSG Hilden	1:36:25	46
3.	Werth, Sigrid	Wermelskirchen	1:38:12	48

GSV Porz Winterlaufserie 2009 - Gesamtergebnisliste 3 x 10.000 m

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg

M 12				
1.	Faust, Fabian	TV Bedburg	2:40:13	97
M 14				
1.	Spahrkäs, Emanuel	Gülser-Mosel-Skater	2:17:58	95
M HK				
1.	Püschel, Kai	Köln	2:21:48	82
2.	Trulec, Mario	Köln	2:38:22	81
3.	Klappich, Thomas	BSG Postbank Köln	2:38:48	82

M 30

1. Müller, Carsten	LT Grafschaft	2:06:05	76
2. Last, Christoph	TSV Rönsahl 1886	2:16:43	77
3. Engel, Sascha	Wwww.nekoelschefet2.de	2:32:05	79

M 35

1. Schröter, Martin	RTC Frechen 1980	1:54:30	71
2. Kugelmeier, Frank	bronny.de Team PSV Bonn	1:57:37	71
3. Assenmacher, Klaus	LG Niederembt/DLZ	2:01:39	73
4. Schlaack, Andreas	Team Luftwaffe Köln	2:06:57	70
5. Penz, Ingo	Köln	2:20:16	74
6. Kottmann, Thorsten	Wuppertal	2:46:31	74
7. Bloeming, Dirk	ASV Triathlon Köln/ETA	2:57:44	72

M 40

1. Schneider, Norbert	TuS Mechernich 1897 e.V.	1:51:52	68
2. Roy, Albert	TGH Wetter	1:57:21	65
3. Schneider, Thomas	LG REWE Power	1:57:55	69
4. Schmitz, Georg	LG Eifel Runner`s	1:58:12	66
5. Liedtke, Olaf	DJK Coesfeld	1:59:22	69
6. Scaramuzzo, Giuseppe	TGH Wetter	2:03:46	65
7. Pfannenschmidt, Timo	LC Weilerswist	2:04:21	66
8. Kemmler, Sigmar	Tri Power Rhein Sieg	2:09:18	69
9. Niekrawietz, Peter	Köln	2:18:02	68
10. Blumenfeld, Frank	Köln-Rath	2:21:06	67
11. Blass, Frank	Wuppertal	2:30:57	67
12. Graessner, Hans-Christoph	Little Oaks	2:32:27	67
13. Walpert, Jens	Laufteam Tischlerei Walpe	2:45:28	66
14. Koch, Heinz	Köln	2:50:18	68
15. Allmich, Harald	Köln-Porz	2:52:04	66
16. Schmitz, Martin	Rösrath	3:00:31	67

M 45

1. Eidmann, Volker	Wuppertal	2:10:11	60
2. Feldwisch, Norbert	TV Refrath	2:22:00	62
3. Dahlhausen, Frank	BSG Postbank Köln	2:36:36	61
4. Kretschmer, Karsten	DAV-Köln	2:39:25	62
5. Fritsch, Ronald	BSG Postbank Köln	2:39:38	62
6. Faust, Paul	slow runners Bedburg	2:41:07	64
7. Peter, Ronald	HLG 98 Wuppertal	2:41:07	60
8. Bartelt, Thomas	Niederkassel	2:50:31	62
9. Sohackl, Norbert	Hopp Hopp Höhenhaus	2:56:11	63
10. Caspar, Karl-Heinz	Köln	3:19:38	62

M 50

1. Krutmann, Andreas	Elsdorf	2:11:22	59
2. Friedrich, Harry	Klosterfrau	2:11:51	57
3. Burbach, Karl-Bernd	Köln	2:22:59	59
4. Nofftz, Klaus	Neukirchener TV Leverkusen	2:24:46	57
5. Jagnjic, Bosko	Köln	2:35:11	59
6. Krafft, Ulrich	Rösrath	2:50:33	55
7. Thron, Hans-Peter	ESV Gremberghoven	2:54:43	57
8. Eicker, Joachim	SC Musketier Wuppertal	2:54:54	57
9. Stud, Alexander	Mettmann	3:07:53	58

M 55

1. Garrido, Roberto	TGH Wetter	1:59:49	53
2. Kunkel, Helmut	ESV Gremberghoven	2:21:02	51
3. Göbel, Harald	CVJM Siegen	2:22:41	54
4. Ständer, Gerhard	Lauftreff Frühlingersee	3:16:20	50

M 65

1. Rückel, Horst	Laufzentrum Martinstr/LCE	2:38:40	40
------------------	---------------------------	---------	----

W 12

1. Armbrust, Sanja	Tri Power Rhein Sieg	2:45:19	97
--------------------	----------------------	---------	----

W HK

1.	Schmitter, Rabea	RTC Frechen 1980	2:36:15	83
	W 30			
1.	Strube, Daniela	Köln	3:04:17	75
	W 35			
1.	Kukies, Petra	Köln	2:18:28	74
2.	Schulte, Helke	Hildener AT	2:26:03	73
3.	Müller, Alexandra	Köln	2:27:22	70
	W 40			
1.	Dünner-Waßerburger, Ruth	SV Bergisch Gladbach	2:23:55	65
2.	Eicker, Barbara	SC Musketier Wuppertal	2:35:06	66
3.	Rheidt, Iris	1.FC Spich/Lauftreff	2:52:59	68
4.	Golestan-Simeth, Dr.Jasmi	VFL Engelskirchen	3:12:03	65
	W 45			
1.	Müßeler, Gisele	Troisdorf	2:06:42	64
2.	Walter, Elfriede	LG Eifel-Runners	2:27:35	63
3.	Reuter, Alexandra	TSG Rot-Weiss Porz	2:40:37	63
4.	Schneider, Bernadette	SC Jahn Kapellen	2:41:39	63
5.	Saga, Yuko	International Runners	2:48:52	64
6.	Hamann, Brigitta	Bergisch-Gladbach-Refrath	2:55:37	63
7.	Weltin, Klaudia	Porzer Turboschnecken	2:59:29	60
8.	Lukas, Andrea	VFL Engelskirchen	3:17:07	63
	W 55			
1.	Tiggelkamp, Elisabeth	SC Jahn Kapellen	2:42:26	50
2.	Kordeuter, Jutta	MediVital Bergheim	3:44:17	54
	W 60			
1.	Kaufhold, Christiane	Leverkusen	3:19:26	49
	W 65			
1.	Hamann, Herta	Troisdorf	2:49:20	42

GSV Porz Winterlaufserie 2009 - Gesamtergebnisliste 10, 15 u. 21,1 km

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
	M JgB			
1.	Heeckt, Max	Tri-Club Wuppertal e.V.	3:52:35	93
	M JgA			
1.	Holbein, Jan	Pulheimer SC	3:56:26	90
	M HK			
1.	Frehe, Timo	RTC Frechen 1980	3:00:19	80
2.	Wehner, Silvio	RTC Frechen 1980	3:05:17	81
3.	Wilke, Max	DJK Frankenberg Aachen	3:20:32	81
4.	Nikelowski, David	Marathonfreunde Porz Ense	3:20:35	87
5.	Frederking, Johannes	LG Hamm	3:21:01	86
6.	Rommel, Klaus	Köln	3:30:52	87
7.	Kubista, Michael	Bonn	3:34:19	82
8.	Tippner, Jan	Gummersbach	3:45:28	83
9.	Bücher, Christian	SG Orlen	3:57:13	83
10.	Meißner, Sandro	Gödde Runners Köln	4:01:35	81
11.	Bucheli, Jens	Wuppertal	4:02:52	80
12.	Gelgec, Hasan	Gummersbach	4:13:08	82
13.	Konieczny, Thomas	Bornheim	4:24:34	83
14.	Konieczny, Martin	Bornheim	5:49:27	81
	M 30			
1.	Deli, Housein	Team Wind Immobilien	3:11:14	79
2.	Baltes, Achim	Köln-Porz	3:16:42	75
3.	Niemann, Daniel	Team Wind Immobilien	3:18:35	75

4. Rickel, Björn	Köln	3:34:31	76
5. Langkopp, Florian	Eidenhoven	3:41:32	75
6. Jacobs, Denis	Wipperfürth	3:45:40	76
7. Jahn, Thorsten	Köln-Porz	3:58:21	75
8. Blodig, Matthias	Köln	4:04:29	78
9. Yasui, Masahiro	Internatinal Runners	4:06:03	75

M 35

1. Fricke, Marc	Non-Stop-Ultra Brakel	2:40:45	74
2. Weber, Andreas	SV Bergisch Gladbach	2:59:53	72
3. Schneider, Thomas	DJK Marienstatt	3:07:27	71
4. Petersen, Sven	GSV Porz	3:10:16	70
5. Schölller, Robert	LC Euskirchen	3:11:07	70
6. Weghaus, Klaus	Köln	3:13:55	74
7. Grauer, Michael	Köln	3:15:36	71
8. Kastner, Frank	BSG Rheinpark e.V.	3:21:27	73
9. Schmidt, Alexander	DJK Gummersbach	3:26:59	70
10. Jener, Marius	MJ Power	3:27:42	74
11. Heinrichs, Udo	Die Hard	3:27:45	73
12. Holst, Stephan	BSG Rheinpark e.V.	3:28:57	73
13. Boedecker, Maik	Wipperfürth	3:32:54	71
14. Valtinke, Frank	SSK Kerpen	3:40:36	73
15. Heltewig, Oliver	RockStore Wuppertal	3:41:07	71
16. Erpenbach, Alexander	Troisdorf	3:42:03	74
17. Hippe, Karsten	Team Erdinger Alkoholfrei	3:44:47	73
18. Kotysch, Christian	Tri Club Wuppertal	3:46:51	71
19. Altemühle, Dirk	Berg. Gladbach	3:50:08	73
20. Krips, Rolf	Pulheim	3:51:02	74
21. Metzke, Sven	Wipperfürth	3:51:11	72
22. Ackermann, Detlev	LG ASV DSHS Köln	3:56:34	70
23. Hinzmann, Marcus	Remscheid	3:59:17	72
24. Hasselweiler, Frank	Hängebauchhirsche Köln	4:00:21	70
25. Gremmel, Jens	Veeddelfighters.de	4:05:24	72
26. Krawczyk, Sascha	Lauf(b)engel	4:09:51	74
27. Philipp, Manfred	Köln-Nippes	4:11:10	71
28. Newerla, Jens	Rösrath	4:16:55	74
29. Zyzik, Gunna	Bergisch-Gladbach	4:20:40	70
30. Gernert, Michael	Köln	4:24:34	70
31. Stenzel, Thomas	Köln-Porz	4:38:47	71
32. Lange, Mathias	Lauffreunde H u.M.1990	4:51:36	70
33. Schröder, Alexander	SG Düren 99	5:07:06	74

M 40

1. Bodenstein, Kai-Uwe	TSV Rönsahl 1886	3:01:07	67
2. Kudinov, Alexander	LG Hückeswagen	3:02:30	68
3. Keloudis, Georgios	TSV Rönsahl 1886	3:02:48	69
4. Schmidt, Markus	Neunkirchen	3:05:49	67
5. Morillas, Antonio	Difrusa Spanien	3:22:06	66
6. Knabe, Jens	Sportfreunde Troisdorf	3:26:05	66
7. Zöhrrerbauer, Mathias	Hürth	3:28:59	69
8. Kleinen, Carsten	Köln	3:29:52	69
9. Matzner, Thomas	ATV Hückeswagen	3:32:43	68
10. Dresbach, Frank	Köln-Junkersdorf	3:36:06	67
11. Hanke, Volker	Köln-Porz	3:39:42	66
12. Barkholz, Andreas	Henkel Ausbildung	3:40:24	67
13. Adam, Dieter	Köln	3:42:15	65
14. Schneider, Reiner	Lauflöwe 65	3:49:01	65
15. Dietrich, Andreas	LEOGOESRunning Team	3:51:27	67
16. Kühne, Kai	Kaufhof Sportverein	3:56:20	66
17. Paggers, Sven	ESV Gremberghoven	4:01:18	66
18. Pels, Dietmar	Römerseehaie Heiden	4:01:42	69
19. Arnold, Stephan	Laufftreff Monheim	4:09:07	65
20. Beckmann, Bernd	Troisdorf	4:21:05	66
21. Schwiperich, Werner	Köln	4:27:40	67
22. Paffrath, Ralf	Neunkirchen-Seelscheid	5:10:07	65

M 45

1. Siebert, Ingo	RTB Remscheid	2:57:44	64
2. Pfolk, Dieter	Laufzentrum Martinstr.	3:02:07	63

3.	Theis, Frank	TSV Rönsahl 1886	3:02:36	64
4.	Dünner, Joachim	SV Bergisch Gladbach	3:06:15	62
5.	Rocholl, Lutz	Remscheid-Lennep	3:06:35	61
6.	Zippert, Jürgen	Hildener AT	3:06:57	60
7.	Kurth, Frank	SV Mutscheid 47	3:07:23	64
8.	Niederwipper, Harald	TSV Rönsahl 1886	3:07:31	62
9.	Danisch, Eugen	Laufend Älter	3:14:56	60
10.	Adamczyk, Klaus	Köln	3:17:29	64
11.	Arens, Norbert	Merlin-Runners	3:19:33	63
12.	Blöcker, Thomas	Meckenheim	3:21:23	62
13.	Cramer, Rüdiger	LC Euskirchen	3:21:38	63
14.	Natzheim, Ralf	Troisdorf	3:21:42	60
15.	Hörnemann, Peter	Team Laufcampus	3:21:59	62
16.	Schneider, Friedhelm	SC Jahn Kapellen	3:26:26	64
17.	Manthei, Christian	LT Hannes Sportshop Bonn	3:28:51	62
18.	Schnitzler, Ralf	RTC Frechen 1980	3:29:22	61
19.	Podzus, Horst	Overath	3:29:42	61
20.	Burggraf, Klaus	SV 47 Mutscheid	3:31:44	64
21.	Solich, Roger	BSG Commerzbank	3:32:54	62
22.	Knepper, Michael	Marathon Mülheim	3:34:07	63
23.	Audehm, Dr.Uwe	Alfterer SC	3:36:55	60
24.	Meyer, Oliver	LEOGOESRunning Team	3:37:12	63
25.	Hulitz, Albert	Bergheim	3:38:57	62
26.	Himmel, Sascha	Lohmar	3:46:52	63
27.	Reichenberger, Hans-Josef	Brühl	3:53:25	63
28.	Hofmann, Dieter	LG Donatus Erftstadt	4:05:00	64
29.	Burghardt, Stephan	www.idaa.de	4:06:35	61
30.	Holbein, Heinz	Pulheimer SC	4:09:32	61
31.	Hildebrandt, Oliver	LT Leidenhausen GSV Porz	4:11:48	61
32.	Stolzis, Bernd	TuS Brauweiler	4:14:07	64
33.	Brandhorst, Markus	Köln	4:14:55	63
34.	Wurda, Werner	SC Fortuna Köln	4:19:24	60
35.	Müller, Harald	Siegburg	4:21:24	63
36.	Kerkow, Detlev	LT-Düseldorf-Süd	4:24:43	63
37.	Schmickler, Andreas	Köln-Porz	4:29:18	64
38.	Senol, Kenan	Köln-Porz	4:29:51	61
39.	Heeckt, Jörg	Wuppertal	4:30:48	62
40.	Zöllner, Robert	Marathon Dinslaken	4:37:16	62
41.	Midolo, Antonio	Just for fun	4:38:10	61
42.	Djamalpour, Darius	Running for Children	4:47:52	64

M 50

1.	Elbert, Matthias	Hildener TV	3:02:47	58
2.	Reinisch, Frank	LLG St. Augustin	3:13:53	58
3.	Menten, Thomas	SV Ellscheid	3:16:56	59
4.	Boruta, Peter	Laufend Älter	3:27:50	57
5.	Kasprzik, Peter	LT Saaler Mühle	3:32:29	58
6.	Mielczarek, Norbert	Hürth	3:33:17	55
7.	Müller, Wolfgang	VFL Engelskirchen	3:34:01	56
8.	Kimmerle, Helmut	Bergisch Gladbach	3:37:17	58
9.	Scherberich, Michael	Tricolonng Neptunbad	3:38:22	58
10.	Nikelowski, Norbert	Marathonfreunde Porz Ense	3:38:52	58
11.	Materowicz, Wieslaw	Lauffreunde Älter	3:43:14	59
12.	Trost, Stefan	Laufzentrum Martinstr.	3:44:54	58
13.	Hasenbein, Frank	LTG Remscheid	3:48:46	58
14.	Logemann, Martin	LTG-Lennep	3:49:30	56
15.	Hoffmann, Michael	Schwelm	3:50:50	59
16.	Schmidt, Uwe Hermann	IG Blocksberg e.V.	3:52:15	56
17.	Gmyrek, Siegfried	Wuppertal	3:54:31	56
18.	Miebach, Paul	Köln-Porz-Grengel	3:56:09	59
19.	Schmitt, Dr.Rolf	Alfterer SC	3:57:14	56
20.	Graf, Andreas	Köln	3:59:56	58
21.	Hill, Wieland	Tri-Team Hagen	4:01:09	56
22.	Vering, Wilfried	LT Leidenhausen	4:03:19	58
23.	Heidchen, Michael	LeoGoesRunning Team	4:04:58	55
24.	Hartmann, Werner	Köln-Porz	4:12:47	55
25.	Wagner, Helmut	Dormagen	4:13:29	56
26.	Schütt, Heino	Köln-Porz	4:14:35	59
27.	Breuer, Norbert	Erdinger A-Fre	4:19:20	58

28. Heße, Axel	Köln	4:19:40	58
29. Ferdinand, Markus	Frechen	4:20:32	59
30. Mermet, Andreas	LAZ Puma Troisdorf/Siegbu	4:52:39	59
31. Henßler, Pirmin	Köln	4:57:44	56
M 55			
1. Dunger, Eberhard	LC Wuppertal	3:24:59	51
2. Schumacher, Hans-Heinz	BSG Delphi Draka Wupperta	3:29:48	54
3. Koppelberg, Horst	Hildener AT	3:33:32	54
4. Kals, Leo	BSG Sparkasse Gummersbach	3:50:14	54
5. Voss, Herbert	Henkel Ausbildung	3:57:20	54
6. Wirth, Burkhard	Euskirchen	4:07:29	54
7. Stratmann, Gerd	Gelpegazellen Wuppertal	4:18:54	54
8. Schmitz, Herbert	Köln	4:21:38	51
9. Nidermajer, Sigfrid	Köln-Porz	4:27:23	54
10. Remmel, Christoph	VFL Berghausen	4:32:32	53
M 60			
1. von Harlessem, Klaus	Realschule Köln-Deutz	3:47:21	45
2. Peeters, Wolfgang	TuS Mechernich 1897 e.V.	3:53:14	46
3. Cürten, Franz-Josef	LSV Tri. Team Remscheid	4:28:27	49
4. Schneider, Friedrich	TV Oberbantenberg	4:43:42	47
M 65			
1. Heltewig, Bernd	RockStore Wuppertal	4:12:45	44
2. John, Gerd	Marathon-Team KVB Köln	4:22:27	41
3. Baum, Dr.Clemens	Bergisch-Gladbach	4:28:06	41
4. Kubat, Helmuth	TV Frisch Auf Lennepe	4:33:11	44
5. Egerland, Wilfried	TV Frisch Auf Lennepe	4:42:00	42
M 70			
1. Wettengl, Dietmar	TSV Weiss-Köln	4:22:17	35
2. Ihne, Klaus	SG Langenfeld	5:05:30	39
W Jun			
1. Leinmüller, Christina	Lennestadt	4:25:08	89
W HK			
1. Lohmer, Susanne	Köln	4:07:45	82
2. Saller, Nina	Köln-Poll	5:10:45	80
W 30			
1. Sokolowski, Aga	RTC Frechen 1980	3:19:28	76
2. Ioana, Nicola	Essen	3:49:00	79
3. Abraham, Cornell	Köln	4:06:53	79
W 35			
1. Eschweiler, Marion	TSV Weiss-Köln	3:08:57	72
2. Langkopp, Nina	Eidenhoven	3:41:31	70
3. Kolf, Elke	Köln	4:23:29	72
4. Roth, Heike	Köln-Porz	4:25:07	70
W 40			
1. Turra, Monika	TSV Rönsahl 1886	3:10:13	68
2. Hiesel, Evelyne	Team Laufcampus	3:31:18	66
3. Kessler, Sabine	KHTC Blau-Weis-Köln	3:54:56	69
4. Stops, Michaela	Hilden	3:56:54	68
5. Miebach, Andrea	Köln-Porz-Grengel	4:05:20	66
6. Eberhart, Petra	CF Selbsthilfe Köln e.V.	4:16:29	65
7. Trautsch, Ines	Bergheim	4:27:39	65
8. Schmickler, Tanja	Köln-Porz	4:29:18	69
9. Muires, Ute	LT Dünnwalder TV 1905	4:39:44	67
10. Kanen, Silke	Rösrath	4:47:54	68
11. Münzel, Andrea	Kölner Ausdauer-u.Laufs	4:50:37	67
12. Lange, Heike	Lauffreunde H u.M.1990	4:51:40	66
W 45			
1. Jerosch, Marianne	Bergheim	3:40:53	61
2. Wasserfuhr, Barbara	TSV Rönsahl 1886	3:45:36	62

3. Nickelowski, Renate	Pulheimer SC	3:52:34	64
4. Holbein, Petra	Pulheimer SC	4:03:09	64
5. Rypholz, Monika	ASV Köln Laufftreff	4:16:01	60
6. Hill, Christiane	Tri-Team Hagen	4:22:01	60

W 50

1. Meinardus Logemann, Bärbe	Röntgensport Club	3:48:44	59
2. Ehrgott, Regine	RTC Frechen 1980	3:55:58	59
3. Huelse, Renate	Krefeld	4:27:40	57
4. Alflen, Monika	LT Saaler Mühle	5:07:47	58
5. Zimmer, Brigitte	LT Saaler Mühle	5:11:24	57

W 55

1. Hajek, Verena	TuS Brauweiler	4:50:18	52
------------------	----------------	---------	----

W 60

1. Winkelmann, Helga	LT Saaler Mühle	5:05:15	45
----------------------	-----------------	---------	----

GSV Porz Winterlaufserie 2009 - Gesamtergebnisliste 3 x 5.000 m Walking

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M 45				
1.	Volkmer, Rainer	Brühl	1:44:02	61
M 50				
1.	Döring, Uwe	HAT-Köln	1:33:43	58
M 55				
1.	Siewer, Hajo	SC Olpe e.V.	1:37:30	52
2.	Biesenbach, Roger	LTD Köln-Dellbrück	1:47:09	52
M 60				
1.	Habets, Josef	HAT Köln	2:16:01	45
M 75				
1.	Meyer, Adi	Brühler TV 1879	1:47:38	34
W 45				
1.	Schriever, Andrea	LT Solingen	1:50:47	61
2.	Apitz, Daniela	Marathon-Freunde Köln-Ene	2:05:25	60
W 55				
1.	Hünseler, Heidi	Marathon-Freunde Köln-Ens	2:05:19	50
W 60				
1.	Habets, Heidi	HAT Köln	2:20:24	46
W 65				
1.	Kautz, Christa	Köln	2:11:16	41
W 70				
1.	Wettengl, Dr. Ursula	Köln	2:11:14	38

GSV Porz Winterlaufserie 2009 - Gesamtergebnisliste 3 x 5.000 m Nordic W.

Pl	Name, Vorname	Verein/Ort	Zeit	Jg
M JgA				
1.	Gasper, Christian	Rommerskirchen	1:46:59	91
M 40				
1.	Wilcken, Lars	Köln	2:04:43	66

M 60				
1. Hasselweiler, Christian	Köln		2:05:53	48
M 65				
1. Rex, Horst	Nordic-Walkingtreff	GSV P	2:03:50	40
W 30				
1. Hasselweiler, Sandra	Köln-Porz		2:07:16	76
W 45				
1. Kümmeler, Sabine	LT Sommersberg		1:57:16	62
W 50				
1. Rex, Ursel	Nordic-Walkingtreff	GSV P	2:02:06	55
2. Plottek, Monika	Haan		2:11:32	55
W 55				
1. Hasselweiler, Helga	Köln		2:05:48	50
W 70				
1. Rothe, Inge	Nordic-Walkingtreff	GSV P	2:14:13	38