

## 5km Straßenlauf, Alle Klassen

09.03.2024 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff	
1	3192	Friedewald Tim	1993	GER	SG Eintracht Ergste	16:53	<b>16:53</b>		
2	2952	Serio Maximilian Johannes	2001	GER	Marathon-Club Menden	16:53	<b>16:53</b>		PB
3	2943	Röttger Niklas	2005	GER	Marathon-Club Menden	16:53	<b>16:53</b>		
4	3222	Kraus Andre	1975	GER	LAC Veltins Hochsauerland	17:02	<b>17:02</b>	+ 0:09	
5	3108	Nyhuis Elmar	1970	GER	OSC Damme	17:04	<b>17:04</b>	+ 0:11	PB
6	2949	Schäperklaus Sarah	2000	GER	Marathon-Club Menden	17:10	<b>17:10</b>	+ 0:17	PB
6	3175	Henseleit Philipp	1988	GER	Marathon-Club Menden	17:10	<b>17:10</b>	+ 0:17	
8	3225	Zakharchenko Nikita	1993	GER		17:25	<b>17:25</b>	+ 0:32	
9	3227	Mahltig Dirk	1970	GER	Lauf Team Unna	19:03	<b>19:05</b>	+ 2:12	SB
10	3200	Danneil Florian	1983	GER		19:41	<b>19:45</b>	+ 2:52	
11	2986	Arei Pietros	1969	GER	LG Wuppertal	20:15	<b>20:16</b>	+ 3:23	
12	2900	Driever Luis	2008	GER	LC Schwerte	20:17	<b>20:19</b>	+ 3:26	
12	2901	Eichmann Linus	2008	GER	Leichtathletik Club Schwerte 1967 e.V.	20:19	<b>20:19</b>	+ 3:26	
14	3165	Westhoff Johannes	2002	GER	(Hemer)	20:24	<b>20:27</b>	+ 3:34	
15	2902	Noelle Jonathan	2010	GER	Leichtathletik Club Schwerte 1967 e.V.	20:26	<b>20:28</b>	+ 3:35	
16	2953	Severin Marie Christin	1995	GER	Marathon-Club Menden	20:31	<b>20:31</b>	+ 3:38	
17	3115	Pouilly Julien	2001	GER	Bruay-la-Buissière	20:41	<b>20:44</b>	+ 3:51	
18	3257	Hemscheidt Lukas	1995	GER	Team Sonneborn	20:42	<b>20:46</b>	+ 3:53	
19	3049	Hafenmayer Isabel	1991	GER	TG Schwerte Westhofen	20:48	<b>20:48</b>	+ 3:55	
20	3027	Feldhaus Niklas	1991	GER	TG Schwerte Westhofen	20:57	<b>20:57</b>	+ 4:04	
21	2938	May Bastian	1980	GER	Marathon-Club Menden	20:56	<b>20:58</b>	+ 4:05	PB
22	3010	Dahlhaus André	1977	GER	(Menden)	21:04	<b>21:05</b>	+ 4:12	
23	2950	Schulte Filthaut Karl	2011	GER	Marathon-Club Menden	21:16	<b>21:18</b>	+ 4:25	
24	2899	Hampel Sina	2007	GER	LAZ Iserlohn	21:21	<b>21:23</b>	+ 4:30	
25	2898	Hampel Ingo	1971	GER	LAZ Iserlohn	21:25	<b>21:25</b>	+ 4:32	PB
26	2964	Kandelhardt Lasse	2009	GER	SV Bausenhagen	21:31	<b>21:31</b>	+ 4:38	
27	2970	Vogt Henri	2009	GER	VfL Fröndenberg	21:32	<b>21:32</b>	+ 4:39	PB
28	2908	Buse Tim	2007	GER	Marathon-Club Menden	21:39	<b>21:41</b>	+ 4:48	PB
28	2909	Camminady Marc	1992	GER	Marathon-Club Menden	21:39	<b>21:41</b>	+ 4:48	
30	3228	Hövelborn Holger	1974	GER		22:00	<b>22:02</b>	+ 5:09	
31	2897	Hampel Dana	2009	GER	LAZ Iserlohn	22:04	<b>22:06</b>	+ 5:13	PB
32	2967	Schlautmann Max	2009	GER	SV Bausenhagen	22:17	<b>22:17</b>	+ 5:24	
33	2903	Schubert Evi	2011	GER	LC Schwerte	22:16	<b>22:18</b>	+ 5:25	
33	2920	Henze Fabian	1986	GER	Marathon-Club Menden	22:14	<b>22:18</b>	+ 5:25	
33	2963	Kaiser Max	2009	GER	SV Bausenhagen	22:16	<b>22:18</b>	+ 5:25	
36	3124	Rygala Bartek	2012	POL	VfL Fröndenberg	22:36	<b>22:36</b>	+ 5:43	
37	3168	Windau Norbert	1956	GER	LG Burg Wiedenbrück	22:37	<b>22:40</b>	+ 5:47	
38	3117	Rautert Mitja	2012	GER	VfL Fröndenberg	22:41	<b>22:41</b>	+ 5:48	
39	3062	Jürgen-Schellert Christian	1972	GER	(Fröndenberg)	22:41	<b>22:47</b>	+ 5:54	
40	3190	Tekhaus Jule	2007	GER	SG Eintracht Ergste	22:55	<b>22:57</b>	+ 6:04	PB
41	3107	Nölle Robin	1995	GER	(Arnsberg)	22:59	<b>23:04</b>	+ 6:11	
42	2934	Kotola Lopez Melina	1997	GER	Marathon-Club Menden	23:10	<b>23:12</b>	+ 6:19	
43	3036	Gödde Christiane	1987	GER	VfL Fröndenberg	23:38	<b>23:41</b>	+ 6:48	
44	2993	Becker Vitali	1984	GER	(Fröndenberg)	23:39	<b>23:48</b>	+ 6:55	
45	3191	Schiprowski Patricia	1994	GER	SG Eintracht Ergste	23:56	<b>23:59</b>	+ 7:06	
46	2988	Banse Curly-Sue	2000	GER		24:07	<b>24:08</b>	+ 7:15	
47	3254	Hemscheidt Moritz Michael	1991	GER	Team Sonneborn	24:09	<b>24:14</b>	+ 7:21	
48	2930	Keil Tatjana	1980	GER	Marathon-Club Menden	24:13	<b>24:18</b>	+ 7:25	PB
49	2945	Rüberg Julius	2014	GER	Marathon-Club Menden	24:47	<b>24:47</b>	+ 7:54	
50	2919	Henze Carina	1987	GER	Marathon-Club Menden	24:49	<b>24:53</b>	+ 8:00	
50	3198	Schelter Michael	1969	GER	LG Hamm	24:50	<b>24:53</b>	+ 8:00	

## 5km Straßenlauf, Alle Klassen - Fortsetzung

09.03.2024 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff	
52	3065	Kemper Erhard	1946	GER	Marathon-Club Menden	25:05	<b>25:07</b>	+ 8:14	PB
53	3121	Ritter Juri	1986	GER	(Fröndenberg)	24:59	<b>25:08</b>	+ 8:15	
54	2907	Buse Matis	2012	GER	Marathon-Club Menden	25:36	<b>25:37</b>	+ 8:44	
55	3114	Porzeng Detlev	1951	GER	VfL Kamen	25:37	<b>25:40</b>	+ 8:47	
55	3120	Ritter Jessica	2011	GER	VfL Fröndenberg	25:39	<b>25:40</b>	+ 8:47	
57	3125	Rygala Martyna	2011	POL	VfL Fröndenberg	25:47	<b>25:47</b>	+ 8:54	PB
58	3014	Dröge Tobias	1989	GER	(Fröndenberg)	25:47	<b>25:53</b>	+ 9:00	
59	3128	Schmidt Sebastian	1985	GER	Marathon-Club Menden	25:51	<b>25:55</b>	+ 9:02	
60	3156	Van Dam Martin	1984	GER	(Fröndenberg)	26:00	<b>26:06</b>	+ 9:13	
61	2965	Pott Keanu	2009	GER	SV Bausenhagen	26:15	<b>26:16</b>	+ 9:23	
62	3017	Düe Björn	1976	GER	Feuerwehr Menden	26:14	<b>26:18</b>	+ 9:25	
63	3236	Sommer Andre	1967	GER	Marathon-Club Menden	26:16	<b>26:21</b>	+ 9:28	
64	3201	Glasmeyer Philipp	1984	GER		26:23	<b>26:28</b>	+ 9:35	
65	3251	Knafla Nele	2006	GER	VfL Fröndenberg	26:31	<b>26:34</b>	+ 9:41	
66	3224	Frens Michael	1962	GER	SV Bausenhagen	26:47	<b>26:51</b>	+ 9:58	
67	2974	Eickholt Nela	2012	GER	TuS Hemmerde 1919 e.V.	26:59	<b>27:04</b>	+ 10:11	
68	2994	Bedner Michael	1961	GER	ISSV Iserlohn	27:20	<b>27:26</b>	+ 10:33	
69	3038	Gonschorek Anne	1995	GER		27:28	<b>27:34</b>	+ 10:41	
70	2926	Hörster Christina	1984	GER	Marathon-Club Menden	27:45	<b>27:50</b>	+ 10:57	
71	3119	Ritter Isabell	2012	GER	VfL Fröndenberg	27:59	<b>27:59</b>	+ 11:06	
72	3233	Bremer Andreas	1956	GER	Tri-Team Witten	27:55	<b>28:01</b>	+ 11:08	
73	2962	Holtheuer Luca	2009	GER	SV Bausenhagen	28:16	<b>28:18</b>	+ 11:25	
74	3060	Id Dominik	1993	GER	(Hagen)	28:10	<b>28:20</b>	+ 11:27	
74	3103	Müller Janine	1990	GER	(Fröndenberg)	28:10	<b>28:20</b>	+ 11:27	
76	2958	Baumeister Julian	2009	GER	SV Bausenhagen	28:40	<b>28:41</b>	+ 11:48	
77	2991	Becker Mike	2007	GER	(Fröndenberg)	28:44	<b>28:52</b>	+ 11:59	
78	3118	Ritter Irina	1986	GER	(Fröndenberg)	29:01	<b>29:09</b>	+ 12:16	
79	3179	Malert Irina	1984	GER	(Fröndenberg)	29:24	<b>29:31</b>	+ 12:38	
80	3180	Bohn Marietta	2012	GER	VfL Fröndenberg	29:43	<b>29:43</b>	+ 12:50	
81	3122	Röllke Alexander	1979	GER	Sauerland Sportteam	29:38	<b>29:44</b>	+ 12:51	
82	3067	Kleinschulte Jana	1999	GER	(Bottrop)	29:39	<b>29:46</b>	+ 12:53	
83	3039	Gösser Alexander	1984	GER	(Iserlohn)	29:47	<b>29:54</b>	+ 13:01	
83	3040	Gösser Jamie	2012	GER	(Iserlohn)	29:47	<b>29:54</b>	+ 13:01	
85	2969	Struck Elia	2009	GER	SV Bausenhagen	29:54	<b>29:55</b>	+ 13:02	
86	2961	Holtheuer Felix	1977	GER	SV Bausenhagen	29:55	<b>29:56</b>	+ 13:03	
87	3006	Cassel Andrea	1981	GER		29:51	<b>29:57</b>	+ 13:04	
87	3250	Clasani Susanne	1961	GER		29:51	<b>29:57</b>	+ 13:04	
89	3013	Drawe-Viol Bettina	1977	GER	VfL Bochum 1848 Leichtathletik	31:10	<b>31:15</b>	+ 14:22	
90	2936	Lässig Jörg	1969	GER	Marathon-Club Menden	31:13	<b>31:17</b>	+ 14:24	
91	2928	Huckschlag Dennis	1991	GER	Marathon-Club Menden	31:14	<b>31:18</b>	+ 14:25	
92	3231	Korte Herbert	1949	GER	LAC Veltins Hochsauerland	31:27	<b>31:32</b>	+ 14:39	
93	3162	Wälter Laura	1992	GER	(Arnsberg)	31:38	<b>31:43</b>	+ 14:50	
94	3159	Viol Claus	1970	GER	VfL Bochum 1848 Leichtathletik	32:03	<b>32:07</b>	+ 15:14	
95	3002	Buhck Jürgen	1948	GER	(Hannover)	32:47	<b>32:55</b>	+ 16:02	
96	3066	Kickuth Andre	1987	GER	(Fröndenberg)	33:25	<b>33:33</b>	+ 16:40	
97	3045	Haefs Henrik	1965	GER	TV Deilinghofen	35:00	<b>35:05</b>	+ 18:12	
98	3044	Günnewig Marina	1996	GER	(Essen)	35:21	<b>35:29</b>	+ 18:36	
99	3003	Calles Christina	1997	GER	(Paderborn)	35:22	<b>35:30</b>	+ 18:37	
100	3234	Steeg Peter	1945	GER	SuS Oberaden	36:07	<b>36:11</b>	+ 19:18	
101	3226	Schneider Laura	1992	GER		36:29	<b>36:33</b>	+ 19:40	
102	3032	Gerau Kirstin	1970	GER	(Menden)	36:37	<b>36:44</b>	+ 19:51	
103	3018	Dyckmanns Jason	1997	GER	(Schwerte)	37:10	<b>37:20</b>	+ 20:27	
103	3037	Golombek Alma	1996	GER	(Schwerte)	37:10	<b>37:20</b>	+ 20:27	

## 5km Straßenlauf, Alle Klassen - Fortsetzung

09.03.2024 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff	
105	3402	Czarnecki Pierre	1986	GER		37:26	<b>37:33</b>	+ 20:40	
	aW 3189	Wöllecke Antje	2007	GER	SG Eintracht Ergste	23:00	<b>23:03</b>	+ 6:10	

## 10km Straßenlauf, Alle Klassen

09.03.2024 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff	
1	3199	Hoffmann Henrik	1990	GER	Marathon-Club Menden	32:59	<b>32:59</b>		
2	3176	Kimmerle Andreas	1983	GER	(Kamen)	37:15	<b>37:15</b>	+ 4:16	
3	3109	Nyhuis Elmar	1970	GER	OSC Damme	37:50	<b>37:51</b>	+ 4:52	
4	3061	Jelonek Damian	1980	GER	Marathon-Club Menden	38:22	<b>38:22</b>	+ 5:23	SB
5	2940	Orthaus Frank	1970	GER	Marathon-Club Menden	39:22	<b>39:24</b>	+ 6:25	PB
6	3207	Steinhoff Christian	1989	GER	Marathon-Club Menden	40:04	<b>40:04</b>	+ 7:05	
7	3026	Fehr Tim	1990	GER	(Iserlohn)	40:05	<b>40:05</b>	+ 7:06	
8	3019	Ebe Guido	1974	GER	TV Deilinghofen	40:24	<b>40:26</b>	+ 7:27	SB
9	3147	Trotzek Marcel	1989	GER	TV Hasperbach	40:44	<b>40:44</b>	+ 7:45	
10	3028	Fischer Dr. Jens	1967	GER	TRINITAS Dortmund e. V.	40:49	<b>40:49</b>	+ 7:50	SB
11	3219	Dinklage Hardy	1975	GER	Marathon-Club Menden	41:02	<b>41:02</b>	+ 8:03	
12	3220	Maurer Philip	1991	GER	(Kamen)	41:30	<b>41:31</b>	+ 8:32	
13	3130	Schuff Philip	1990	GER	(Lünen)	42:44	<b>42:47</b>	+ 9:48	
14	3069	Knoblich Carsten	1982	GER	Marathon-Club Menden	43:11	<b>43:13</b>	+ 10:14	
15	3151	Uhlenbrock Christian	1978	GER	PV Triathlon TG Witten	43:43	<b>43:43</b>	+ 10:44	
16	3139	Stolle Stefan	1983	GER	LAZ Iserlohn	43:46	<b>43:51</b>	+ 10:52	
17	3041	Gößlinghoff Andrea	1986	GER	Tri-Geckos Dortmund	44:44	<b>44:48</b>	+ 11:49	
18	3131	Schürmann Jörg	1967	GER	LAZ Iserlohn	44:46	<b>44:50</b>	+ 11:51	
19	3237	Niemietz Stefan	1982	GER	Marathon-Club Menden	44:55	<b>44:58</b>	+ 11:59	
20	2923	Hölscher Vivien	1995	GER	Marathon-Club Menden	44:58	<b>45:00</b>	+ 12:01	
21	3169	Wittfoot Jörg	1972	GER	SuS Schalke 96	45:09	<b>45:11</b>	+ 12:12	
22	2904	Althöfer Dinah	1988	GER	Marathon-Club Menden	45:15	<b>45:18</b>	+ 12:19	
23	2894	Engelbrecht Jochem	1965	GER	Laufftreff am Carport	46:31	<b>46:34</b>	+ 13:35	
24	2956	Tolle Marta	1979	GER	Marathon-Club Menden	46:39	<b>46:42</b>	+ 13:43	
25	2957	Wacker Marco	1972	GER	Marathon-Club Menden	46:50	<b>46:54</b>	+ 13:55	PB
26	3012	Dickel Michael	1977	GER	(Hemer)	47:38	<b>47:42</b>	+ 14:43	
27	2942	Roch Sybille	1973	GER	Marathon-Club Menden	47:49	<b>47:52</b>	+ 14:53	
28	3164	Weber Ben	1986	GER	(Unna)	47:50	<b>47:54</b>	+ 14:55	
29	3138	Steuber Olaf	1967	GER	TuS Hemmerde	47:55	<b>47:57</b>	+ 14:58	
30	3140	Strotmann Hendrik	1974	GER	two-stroke power	48:23	<b>48:31</b>	+ 15:32	
31	3167	Wiebke Lars	1974	GER	TuS Jahn Werdohl	48:33	<b>48:39</b>	+ 15:40	
32	3135	Segers Roland	1964	BEL	SuS Schalke 96	49:33	<b>49:35</b>	+ 16:36	PB
33	3206	Bendik Joachim	1961	GER	(Menden Sauerland)	49:43	<b>49:47</b>	+ 16:48	
34	2998	Brochtrop Thomas	1965	GER	TV Jahn	49:47	<b>49:49</b>	+ 16:50	
35	3152	Uhlenbrock Julia	1980	GER	PV Triathlon TG Witten	49:46	<b>49:51</b>	+ 16:52	
36	3063	Jürgen-Schellert Christian	1972	GER	(Fröndenberg)	50:13	<b>50:16</b>	+ 17:17	
37	2895	Isenberg Andreas	1967	GER	Laufftreff am Carport	50:41	<b>50:45</b>	+ 17:46	
38	2999	Brumm Ann-Catherine	1984	GER	Keiner	50:40	<b>50:46</b>	+ 17:47	
39	2937	Lüke Philipp	1975	GER	Marathon-Club Menden	51:18	<b>51:24</b>	+ 18:25	
40	3145	Timmerman Rene	1954	GER	TSV 1863 Herdecke	51:20	<b>51:26</b>	+ 18:27	
41	2915	Feuring Gabriele	1981	GER	Marathon-Club Menden	52:26	<b>52:32</b>	+ 19:33	
42	3023	Engelhardt Ingo	1956	GER	(Menden)	52:55	<b>53:04</b>	+ 20:05	
43	3043	Graeber Jürgen	1947	GER	SuS Oberaden	53:02	<b>53:06</b>	+ 20:07	
44	3079	Kruse Hansgeorg	1948	GER	Marathon-Club Menden	53:20	<b>53:23</b>	+ 20:24	SB
45	3205	Wiehage Sebastian	1977	GER	(Fröndenberg)	53:17	<b>53:26</b>	+ 20:27	
46	3030	Freiburg Franz	2002	GER	(Iserlohn)	53:26	<b>53:33</b>	+ 20:34	
47	3221	Voss Frank	1962	GER		53:30	<b>53:37</b>	+ 20:38	
48	3048	Haefs Nils	2005	GER	TV Deilinghofen	53:48	<b>53:52</b>	+ 20:53	
49	3007	Christiansen Sven	1981	GER	(Fröndenberg)	53:48	<b>53:55</b>	+ 20:56	

## 10km Straßenlauf, Alle Klassen - Fortsetzung

09.03.2024 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
50	3064	Kaiser Britta	1982	GER	(Fröndenberg)	53:55	<b>53:58</b>	+ 20:59
51	2948	Schäfer Tim	1984	GER	Marathon-Club Menden	54:10	<b>54:16</b>	+ 21:17
52	2905	Bartmann Peter	1974	GER	Marathon-Club Menden	54:19	<b>54:25</b>	+ 21:26
53	3054	Högger Jessica	1980	GER	TV Flerke	54:26	<b>54:28</b>	+ 21:29
54	2896	Merse Christian	1964	GER	Laufftreff am Carport	54:30	<b>54:34</b>	+ 21:35
55	2887	Verbrughen Seb	1979	GER	Bruay-la-Buissière	55:16	<b>55:18</b>	+ 22:19
56	3034	Giesselmann Hans-Georg	1957	GER	SSV Mühlhausen 1949	55:17	<b>55:22</b>	+ 22:23
57	2995	Bedner Sylvia	1958	GER	ISSV Iserlohn	55:24	<b>55:29</b>	+ 22:30
58	3100	Mantel Kalle	1954	GER	LG Plettenberg/Herscheid	55:42	<b>55:48</b>	+ 22:49
59	3053	Hoffmann André	1983	GER	(Bergkamen)	56:05	<b>56:12</b>	+ 23:13
60	3078	Krug Simone	1982	GER	(Fröndenberg)	56:43	<b>56:44</b>	+ 23:45
61	3052	Hilsmann Alina	2001	GER	(Unna)	56:54	<b>57:00</b>	+ 24:01
62	2884	Veche Sylvain	1973	GER	Bruay-la-Buissière	57:57	<b>57:59</b>	+ 25:00
63	3058	Hosang-Wiebelhaus Adriane	1969	GER	BeVegt	59:20	<b>59:25</b>	+ 26:26
64	3070	Knoblich Kathrin	1976	GER	Marathon-Club Menden	59:31	<b>59:36</b>	+ 26:37
65	3009	Cionek Tina	1978	GER	SuS Schalke 96	1:00:07	<b>1:00:14</b>	+ 27:15
66	3094	Lögers Franziska	1990	GER	(Witten)	1:00:09	<b>1:00:17</b>	+ 27:18
67	2877	Maeseele Fabrice	1971	GER	Bruay-la-Buissière	1:00:15	<b>1:00:18</b>	+ 27:19
68	3088	Liedtke Johannes	1997	GER		1:00:12	<b>1:00:21</b>	+ 27:22
69	2996	Bormann Sabrina	1979	GER	LSF-Unna-2000	1:02:23	<b>1:02:31</b>	+ 29:32
69	3101	Menke Diane	1977	GER	LSF-Unna 2000	1:02:24	<b>1:02:31</b>	+ 29:32
71	3080	Lehmkuhler Andrea	1974	GER	TuS Iserlohn Titans American Football	1:02:40	<b>1:02:44</b>	+ 29:45
72	3161	Vorhoff Katharina	1978	GER	Keinen	1:04:04	<b>1:04:11</b>	+ 31:12
73	3050	Hartmann Jasmin	1978	GER	(Dortmund)	1:04:30	<b>1:04:36</b>	+ 31:37
74	3208	Korner Christian	1945	GER	LSF-Unna-2000	1:05:16	<b>1:05:25</b>	+ 32:26
75	3247	Gawronski Michael	1968	GER		1:07:31	<b>1:07:38</b>	+ 34:39
76	3093	Linde Nikola	1998	GER	(Fröndenberg)	1:08:22	<b>1:08:27</b>	+ 35:28
77	3029	Franke Daniela	1975	GER	(Fröndenberg)	1:08:36	<b>1:08:36</b>	+ 35:37
77	3153	Ullmann Silke	1966	GER	(Fröndenberg/Ruhr)	1:08:34	<b>1:08:36</b>	+ 35:37
79	3223	Molitor Bernd	1958	GER		1:09:38	<b>1:09:44</b>	+ 36:45
80	3081	Leifels Nadine	1973	GER	(Kamen)	1:22:18	<b>1:22:26</b>	+ 49:27

<b>Legende</b>	
PB...Persönliche Bestleistung	SB...Saisonbestleistung