

**5km Straßenlauf, M, W**  
 Länge: 5km - Zeitläufe

19.01.2025 / 10:00

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
1	726	SPICKHOFF Lars	1999	GER	LG TELIS FINANZ Regensburg	16:45	<b>16:45</b>	
2	1255	VERNIKOV Jan	2008	GER	LAZ Rhein-Sieg	16:56	<b>16:56</b>	+ 0:11
3	1046	RICHRATH Vincent	1992	GER	PSV Bonn Triathlon	17:12	<b>17:12</b>	+ 0:27
4	1128	SCHÄFER Jonas	1990	GER	Troisdorfer LG	17:34	<b>17:35</b>	+ 0:50
5	706	MEYER Irek	1971	GER	TV Refrath	18:13	<b>18:15</b>	+ 1:30
6	463	KNIPPING Thilo	2001	GER	Bunert - Der Kölner Laufladen	18:24	<b>18:24</b>	+ 1:39
7	1072	HERING Hannes	1998	GER	Westwood Runners	18:24	<b>18:25</b>	+ 1:40
8	1204	VELLENGA Niklas	2008	GER	Deutschland	18:27	<b>18:27</b>	+ 1:42
9	1135	KERPER Mirco	1997	GER	Westwood Runners	18:29	<b>18:31</b>	+ 1:46
10	1022	AVCI Ivan	1987	GER	Deutschland	18:42	<b>18:46</b>	+ 2:01
11	1150	LÜTZOW Linus	2003	GER	VfL Bokel	18:46	<b>18:47</b>	+ 2:02
12	1082	MÜLLER Sebastian	1986	GER	Lauf-Club Euskirchen	18:52	<b>18:52</b>	+ 2:07
13	1276	MATSCHUREK Andreas	1983	GER	VfL Engelskirchen	19:06	<b>19:08</b>	+ 2:23
14	1268	NIEMANN Christoph	1968	GER	LG Gummersbach	19:08	<b>19:09</b>	+ 2:24
15	1205	GAUS Nadja	1983	GER	ASV Köln e. V.	19:15	<b>19:19</b>	+ 2:34
16	532	BÖTTCHER Zaido	1976	GER	LAZ Rhein-Sieg	19:38	<b>19:39</b>	+ 2:54
17	1026	SCHNEIDER Silke	1976	GER	LAZ Rhein-Sieg	19:44	<b>19:45</b>	+ 3:00
18	1069	REUSCH Luca	2003	GER	Deutschland	19:46	<b>19:48</b>	+ 3:03
19	1027	VAN DE WEYER Stephan	1975	GER	Triathlon-Werkstatt Bonn	19:49	<b>19:50</b>	+ 3:05
20	1240	DEHNE Cornelius	1987	GER	Deutschland	19:56	<b>19:58</b>	+ 3:13
21	1143	DEUSER Klaus-Jürgen	1962	GER	ASV Köln e. V.	20:08	<b>20:11</b>	+ 3:26
22	1280	PÜTZ Dieter	1961	GER	TV Refrath	20:09	<b>20:13</b>	+ 3:28
23	1246	JAHNER Detlef	1964	GER	TV Refrath	20:24	<b>20:25</b>	+ 3:40
24	1151	ROTTLÄNDER Konrad	2010	GER	Lauf-AG PKG	20:20	<b>20:26</b>	+ 3:41
25	304	WALDOFF Sascha	1990	GER	Deutschland	20:34	<b>20:36</b>	+ 3:51
26	324	KEßLER Stefan	1978	GER	Deutschland	20:39	<b>20:43</b>	+ 3:58
27	259	QUECK Joachim	1981	GER	Deutschland	20:47	<b>20:50</b>	+ 4:05
28	13	LAUDENBERG Jan	2009	GER	Lauf-AG PKG	20:50	<b>20:52</b>	+ 4:07
29	1247	EMMERICH Rebecca	1997	GER	DLC Aachen	20:50	<b>20:54</b>	+ 4:09
30	1152	VALDER Sarah	1993	GER	Bunert - Der Kölner Laufladen	21:10	<b>21:14</b>	+ 4:29
31	540	HAKE Thomas	1969	GER	Deutschland	21:16	<b>21:20</b>	+ 4:35
32	1062	SZUKA Sascha	1993	GER	Triathlon-Werkstatt Bonn	21:20	<b>21:25</b>	+ 4:40
33	1226	BUTZ Andreas Wilhelm	1965	GER	Lauf-Club Euskirchen	21:28	<b>21:29</b>	+ 4:44
34	705	KUNISCH Jonah	2013	GER	TSV Bayer Dormagen	21:39	<b>21:40</b>	+ 4:55
35	535	GERHARDT Cedric	2001	GER	Hamich Runners	21:42	<b>21:44</b>	+ 4:59
36	617	SCHWEYEN Andreas	1977	GER	RSV Rath/Heumar 1920	21:45	<b>21:50</b>	+ 5:05
37	341	GRIMMER Simon	2012	GER	MACH3 Köln	21:49	<b>21:51</b>	+ 5:06
38	222	BOTHE Nils	1984	GER	Deutschland	21:50	<b>21:54</b>	+ 5:09
39	1035	MENRATH David	1986	GER	Deutschland	21:48	<b>22:00</b>	+ 5:15
40	302	SCHMIDT Martin	1983	GER	SSF Bonn Triathlon	22:10	<b>22:17</b>	+ 5:32
41	1227	BRANDES Jan	1983	GER	Deutschland	22:09	<b>22:17</b>	+ 5:32
42	1083	SCHUBERT Richard	1990	GER	SSF Bonn Triathlon	22:12	<b>22:22</b>	+ 5:37
43	1281	NAKOTTE Maïke	2005	GER	LT Stoppenberg	22:20	<b>22:27</b>	+ 5:42
44	561	SCHÖNIGER Joris	2012	GER	Rheingold Poll	22:40	<b>22:44</b>	+ 5:59
45	1049	KITTNER Svenja	1991	GER	DLC Aachen	22:45	<b>22:48</b>	+ 6:03
46	1050	DE JONG Timm	1997	GER	DLC Aachen	22:46	<b>22:49</b>	+ 6:04
47	1092	PIESCH Tobias	2003	GER	Deutschland	22:46	<b>22:53</b>	+ 6:08
48	554	SCHÜTT Jan	1985	GER	TriCologne	22:44	<b>22:53</b>	+ 6:08
49	519	EBERHARD Kim	1999	GER	TuS Köln rrrh.	22:51	<b>22:54</b>	+ 6:09
50	1189	HEISIG Markus	1960	GER	TV Refrath	23:19	<b>23:21</b>	+ 6:36
51	498	HENRICH Holger	1986	GER	Deutschland	23:18	<b>23:22</b>	+ 6:37
52	555	WEIDENMÜLLER Uwe	1966	GER	Run for Fun Garath	23:28	<b>23:30</b>	+ 6:45
53	1231	PEDD Annika	2005	GER	LT Stoppenberg	23:24	<b>23:32</b>	+ 6:47

## 5km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
54	1132	SCHENK Lorena	1991	GER	Laufladen Bonn	23:30	<b>23:35</b>	+ 6:50
55	707	MEYER Joanna	1972	GER	Deutschland	23:32	<b>23:37</b>	+ 6:52
56	801	KLEIN André	1978	GER	Deutschland	23:41	<b>23:51</b>	+ 7:06
57	1131	MATIOSCHAT Markus	1977	GER	Laufladen Bonn	23:47	<b>23:52</b>	+ 7:07
58	669	VOLMER Martin	1977	GER	Deutschland	23:48	<b>23:53</b>	+ 7:08
59	1137	ICKERT Alexander	1980	GER	Deutschland	23:46	<b>23:54</b>	+ 7:09
60	576	KRULL Robert	1972	GER	Deutschland	23:47	<b>23:55</b>	+ 7:10
61	600	LOLL Isabelle	1983	GER	PSV Bonn Triathlon	23:53	<b>24:03</b>	+ 7:18
62	340	GRIMMER Marlene	2010	GER	MACH3 Köln	24:08	<b>24:12</b>	+ 7:27
63	692	BETANCOURT Alejandro	2010	GER	SSF Bonn Triathlon Jugend	24:13	<b>24:13</b>	+ 7:28
64	458	MINGERS Fred	2012	GER	SSF Bonn Triathlon Jugend	24:17	<b>24:18</b>	+ 7:33
65	201	TIMTE Mats	2012	GER	SpVgg Lülldorf-Ranzel	24:17	<b>24:22</b>	+ 7:37
66	1269	SCHIPPLOCK Paul	2012	GER	SpVgg Lülldorf-Ranzel	24:17	<b>24:22</b>	+ 7:37
67	1017	BIRKNER Dietmar	1969	GER	TV Rodenkirchen	24:28	<b>24:31</b>	+ 7:46
68	199	STERNBERG Emma Magdalena	2009	GER	Troisdorfer LG	24:43	<b>24:47</b>	+ 8:02
69	1278	JETTER Oliver	1973	GER	Deutschland	24:48	<b>24:54</b>	+ 8:09
70	1277	SCHLENTER Martina	1977	GER	Deutschland	24:48	<b>24:54</b>	+ 8:09
71	610	WIEFELSPÜTZ Ella	2010	GER	TSV Solingen - Sauerland- Team	24:47	<b>24:54</b>	+ 8:09
72	1056	TUCHSCHERER Mika	2009	GER	Lauf-AG PKG	24:47	<b>24:56</b>	+ 8:11
73	611	FABER Oliver	1971	GER	TSV Solingen - Sauerland- Team	24:50	<b>24:56</b>	+ 8:11
74	223	SEEBACH Stefan	1981	GER	Deutschland	24:58	<b>25:05</b>	+ 8:20
75	505	POSCHMANN Mike	1967	GER	TSV Dieringhausen	25:03	<b>25:08</b>	+ 8:23
76	1252	KREP Ralf	1974	GER	Deutschland	24:55	<b>25:21</b>	+ 8:36
77	534	GERHARDT Enya	2004	GER	Hamich Runners	25:19	<b>25:21</b>	+ 8:36
78	1134	WOLTER Moritz	1989	GER	SSF Bonn Triathlon	25:18	<b>25:23</b>	+ 8:38
79	413	LOBMEYR Katrin	1979	GER	Deutschland	25:13	<b>25:24</b>	+ 8:39
80	1272	BAUMEISTER Sebastian	1982	GER	Deutschland	25:18	<b>25:28</b>	+ 8:43
81	867	BLOY Jörg	1967	GER	DZSH	25:26	<b>25:29</b>	+ 8:44
82	1079	BADER Christiane	1970	GER	TSV Bayer 04 Leverkusen	25:25	<b>25:32</b>	+ 8:47
83	469	WEBER Eberhard	1954	GER	Deutschland	25:30	<b>25:33</b>	+ 8:48
84	208	KNIPP-DIAWUOH Helga	1961	GER	VfL Engelskirchen	25:29	<b>25:34</b>	+ 8:49
85	363	WÖLM Mats	2012	GER	Deutschland	25:26	<b>25:36</b>	+ 8:51
86	338	FAKLER Petra	1973	GER	MACH3 Köln	25:27	<b>25:40</b>	+ 8:55
87	364	WÖLM Lars	1979	GER	DJK LC Vettweiß	25:35	<b>25:44</b>	+ 8:59
88	257	SCHLIEDER Andrea	1980	GER	MACH3 Köln	25:49	<b>25:57</b>	+ 9:12
89	493	BECKER Cornell	1979	GER	Deutschland	25:58	<b>26:10</b>	+ 9:25
90	1127	HESKE Reiner	1969	GER	laufend helfen Oberberg	25:54	<b>26:12</b>	+ 9:27
91	1186	NEUBERT Luca	2012	GER	SpVgg Lülldorf-Ranzel	26:09	<b>26:14</b>	+ 9:29
92	380	BECKER Mario	1984	GER	MACH3 Köln	26:00	<b>26:19</b>	+ 9:34
93	623	ERLINGHAGEN Early	1967	GER	LG Gummersbach	26:23	<b>26:29</b>	+ 9:44
94	1167	GÖBEL Harald	1954	GER	SSF Bonn	26:26	<b>26:33</b>	+ 9:48
95	729	OVERBECK Johannes	1983	GER	MACH3 Köln	26:38	<b>26:48</b>	+ 10:03
96	718	NOGALSKI Laryssa	2011	GER	VfL Engelskirchen	26:45	<b>26:50</b>	+ 10:05
97	789	THIELE Stephanie	1989	GER	Deutschland	26:27	<b>26:52</b>	+ 10:07
98	1265	QUECK Friederike	1981	GER	Deutschland	26:41	<b>26:53</b>	+ 10:08
99	650	TSCHÖKE Thomas	1969	GER	Gremberger Wäldchen	26:44	<b>26:56</b>	+ 10:11
100	793	FUCHSHUBER Kinga	1979	GER	TV Refrath	26:52	<b>27:03</b>	+ 10:18
101	749	CANDAN Monika	1981	GER	Deutschland	26:54	<b>27:07</b>	+ 10:22
102	657	SEWERYNIK Paulina	1974	GER	Laufen wie Wilde	27:01	<b>27:08</b>	+ 10:23
103	812	FRENSER Thorsten	1987	GER	Feuerwehr Eil	27:00	<b>27:09</b>	+ 10:24
104	440	BRAMBACH Jasmin	1991	GER	B FIRST RUN	26:54	<b>27:10</b>	+ 10:25

**5km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung**

19.01.2025 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
105	272	NAGEL Niklas	2014	GER	Deutschland	27:03	27:14	+ 10:29
106	652	KILL Thomas	1966	GER	Deutschland	27:11	27:21	+ 10:36
107	1161	MITZSCHKE Clemens	2013	GER	HSV Leichtathletik	27:21	27:32	+ 10:47
108	1162	MITZSCHKE Christian	1975	GER	Deutschland	27:22	27:33	+ 10:48
109	480	MOTTER Heidi	1961	GER	LG Stolberg	27:29	27:36	+ 10:51
110	1271	BAUMEISTER Wolfgang	1960	GER	Deutschland	27:26	27:37	+ 10:52
111	1077	EHSES Christian	1985	GER	Speed Company	27:20	27:38	+ 10:53
112	353	WALDOFF Marc	1993	GER	Verein für Ottis	27:36	27:39	+ 10:54
113	1286	SECK Manuela	1970	GER	TriCologne	27:34	27:47	+ 11:02
114	674	SCHULZ Torsten	1968	GER	1. FC Spich	27:38	27:49	+ 11:04
115	693	BETANCOURT Miguel	2012	GER	SSF Bonn Triathlon Jugend	27:59	28:00	+ 11:15
116	571	AHRENS Heike	1965	GER	BSG Stadt Köln	27:51	28:05	+ 11:20
117	1284	LENZ Judith	1983	GER	Deutschland	27:53	28:07	+ 11:22
118	539	HAKE Gisela	1969	GER	Fuzzy	28:00	28:07	+ 11:22
119	708	MEYER Vivien	2000	GER	Deutschland	28:00	28:12	+ 11:27
120	715	KRAWCZYK Joana	2005	GER	Alex Lauf(b)engel	28:02	28:12	+ 11:27
121	1212	KAHLKE Wolfgang	1957	GER	Knickfööss Köln	28:01	28:14	+ 11:29
122	582	BINZ Kira	2011	GER	KT 43	28:02	28:14	+ 11:29
123	295	PAGERS Sven	1966	GER	Ne Porzer Jung	27:59	28:25	+ 11:40
124	1059	JANETTA Magdalena	2012	GER	Lauf-AG PKG	28:15	28:28	+ 11:43
125	337	MICHAELIS Bernd	1957	GER	Deutschland	28:17	28:29	+ 11:44
126	490	KLEIN Wolfgang	1965	GER	Volksgarten Parkrun	28:07	28:30	+ 11:45
127	673	STINN Frank	1970	GER	VfL Engelskirchen	28:31	28:39	+ 11:54
128	1158	FREYMUTH Jürgen	1949	GER	LG Meulenwald Föhren	28:22	28:41	+ 11:56
129	195	DEIFEL Inga	2010	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	28:34	28:42	+ 11:57
130	1108	ROHRMANN Louis	2014	GER	Lauf-AG PKG	28:31	28:45	+ 12:00
131	4	JOOS Liane	1984	GER	LSV Porz / Köln	28:21	28:46	+ 12:01
132	660	ZEHNPFENNIG Stephan	1965	GER	Deutschland	28:33	28:48	+ 12:03
133	562	SCHÖNIGER Tim	1976	GER	Rheingold Poll	28:38	28:53	+ 12:08
134	1179	ROTHE Ina	1978	GER	TPSK 1925	28:54	29:09	+ 12:24
135	196	SILBERMANN Emma Louise	2014	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	29:07	29:11	+ 12:26
136	1260	BAUMGÄRTEL Matthias	1965	GER	Deutschland	28:55	29:14	+ 12:29
137	1178	GROTE Julian	2013	GER	Deutschland	29:15	29:32	+ 12:47
138	246	KÖPPL Ralf	1968	GER	Deutschland	29:26	29:35	+ 12:50
139	1285	WAITE Alex	2004	GER	Deutschland	29:16	29:36	+ 12:51
140	1177	BOHNE Christopher	1964	GER	Deutschland	29:22	29:39	+ 12:54
141	1184	SILBERMANN René	1975	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	29:41	29:46	+ 13:01
142	711	KRAWCZYK Sascha	1974	GER	Alex Lauf(b)engel	29:43	29:53	+ 13:08
143	615	MEYER Michaela	1994	GER	Feuerwehr Eil	29:35	29:55	+ 13:10
144	702	MEISENBERG Julian	1998	GER	Deutschland	29:40	29:57	+ 13:12
145	420	BAER Renate	1961	GER	Deutschland	30:01	30:04	+ 13:19
146	421	BAER Leon	1998	GER	Deutschland	30:01	30:05	+ 13:20
147	813	TILLMANN Marvin	2010	GER	Feuerwehr Eil	30:05	30:05	+ 13:20
148	612	NÜSSER Raphael	1996	GER	Feuerwehr Eil	29:46	30:07	+ 13:22
149	724	JACOBS Hannes	2015	GER	Deutschland	29:51	30:08	+ 13:23
150	515	SCHÄFER Jannik	1997	GER	TSV Weeze	29:52	30:09	+ 13:24
151	282	DÜPPERS Anna Frida	2010	GER	Deutschland	29:57	30:12	+ 13:27
152	283	SCHULZ Marcus	1974	GER	Deutschland	29:58	30:13	+ 13:28
153	642	LEFFELSENDER Thomas	1977	GER	Freiwillige Feuerwehr Köln	29:52	30:14	+ 13:29
154	725	JACOBS Annika	1983	GER	SV Berg. Gladbach - Triathlon	29:59	30:16	+ 13:31
155	262	LORENTZ Susanne	1981	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	29:50	30:18	+ 13:33
156	802	PELZ Christiane	1978	GER	Deutschland	30:18	30:27	+ 13:42

## 5km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
157	9	FRANZ Jakob	2013	GER	SSV Königswinter	30:27	<b>30:48</b>	+ 14:03
158	1233	ALTHOF Nina	1973	GER	Deutschland	30:26	<b>30:48</b>	+ 14:03
159	1219	PANIZZI Marco	1978	GER	Deutschland	30:23	<b>30:51</b>	+ 14:06
160	1288	WESSEL Linda	1985	GER	Deutschland	30:24	<b>30:51</b>	+ 14:06
161	664	HESSE Axel	1958	GER	Deutschland	30:40	<b>30:55</b>	+ 14:10
162	226	KELL Lars	1970	GER	Laufteam Bundeswehr und Reservisten	30:31	<b>30:57</b>	+ 14:12
163	1195	GEORGI Talia	2013	GER	Lauf-AG PKG	30:45	<b>30:58</b>	+ 14:13
164	647	VALDER Barbara	1970	GER	Deutschland	30:48	<b>31:00</b>	+ 14:15
165	690	PATOCKA Oxana	1985	GER	Deutschland	30:49	<b>31:04</b>	+ 14:19
166	197	STERNBERG Klara Maria	2006	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	30:54	<b>31:07</b>	+ 14:22
167	1262	LONCAR Niklas	2003	GER	Feuerwehr Eil	30:48	<b>31:10</b>	+ 14:25
168	1149	GRIGOLEIT Leon	2001	GER	Feuerwehr Eil	30:49	<b>31:10</b>	+ 14:25
169	753	PIECZYKOLAN Aleks	1980	GER	Deutschland	30:58	<b>31:17</b>	+ 14:32
170	198	STERNBERG Enrico	1970	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	31:10	<b>31:22</b>	+ 14:37
171	640	SOLTIS Eduard	2012	GER	GSV Porz	31:17	<b>31:37</b>	+ 14:52
172	799	RABATIN Linda	2000	GER	Deutschland	31:33	<b>31:41</b>	+ 14:56
173	1282	RUNDEN Luisa	1998	GER	Deutschland	31:25	<b>31:41</b>	+ 14:56
174	404	LÜTZ Mika	2013	GER	SSF Bonn Triathlon Jugend	31:34	<b>31:42</b>	+ 14:57
175	533	LANGENBERG Julia	1987	GER	Deutschland	31:24	<b>31:42</b>	+ 14:57
176	569	ERDENBERGER Sandra	1976	GER	Deutschland	31:29	<b>31:48</b>	+ 15:03
177	713	KRAWCZYK Alina	2003	GER	Alex Lauf(b)engel	31:37	<b>31:48</b>	+ 15:03
178	716	KRAWCZYK Milena	2008	GER	Alex Lauf(b)engel	31:38	<b>31:48</b>	+ 15:03
179	1259	BAUMGÄRTEL Lucia	2012	GER	Deutschland	31:30	<b>31:48</b>	+ 15:03
180	616	SCHINKE Thomas	1969	GER	Deutschland	31:37	<b>31:52</b>	+ 15:07
181	354	WALDOFF Michael	1961	GER	DUV	31:25	<b>31:54</b>	+ 15:09
182	444	OSSO Chirin	1978	GER	B FIRST RUN	31:38	<b>31:55</b>	+ 15:10
183	750	RODER Annette	1956	GER	Turnerschaft Frechen 1897	31:42	<b>31:55</b>	+ 15:10
184	791	FRANZKY Rosa	2012	GER	ASV Köln	31:43	<b>31:55</b>	+ 15:10
185	1279	SILLER Kira	2000	GER	ASV Köln	31:43	<b>31:56</b>	+ 15:11
186	573	KERSTING Friedel	1950	GER	Deutschland	32:12	<b>32:17</b>	+ 15:32
187	1159	NOTHELFFER Hannah	2003	GER	Sportstrategen CGN	32:03	<b>32:27</b>	+ 15:42
188	734	BISCHOFF Katja	1990	GER	Deutschland	32:09	<b>32:34</b>	+ 15:49
189	1222	BRUCKWILDER Hans Jörg	1955	GER	Deutschland	32:45	<b>32:52</b>	+ 16:07
190	646	ZAMBONI Andreas	1991	GER	Feuerwehr Eil	32:32	<b>32:54</b>	+ 16:09
191	5	HERMESDORF Markus	1984	GER	LSV Porz / Köln	32:33	<b>32:58</b>	+ 16:13
192	1012	RIPKE Anny	1999	GER	Deutschland	32:38	<b>32:58</b>	+ 16:13
193	220	PASCHER Jasmin	1991	GER	Deutschland	32:36	<b>33:00</b>	+ 16:15
194	1011	PETRACK Fabienne	1995	GER	Deutschland	32:43	<b>33:03</b>	+ 16:18
195	1180	EGGERT Benedikt	2013	GER	SSF Bonn Triathlon Jugend	33:10	<b>33:25</b>	+ 16:40
196	1214	BOOS Bianca	1986	GER	Deutschland	33:45	<b>34:09</b>	+ 17:24
197	1258	BOUVIER Amelie Julie	2011	GER	Deutschland	33:59	<b>34:17</b>	+ 17:32
198	814	DYRDA Philip	2011	GER	Feuerwehr Eil	34:21	<b>34:22</b>	+ 17:37
199	803	HUSS Claudia	1971	GER	TuS Köln rrh.	34:20	<b>34:39</b>	+ 17:54
200	624	PALFI Matilda	1952	GER	MP.LADIESRUN	34:50	<b>35:05</b>	+ 18:20
201	1130	VOLLMER Thomas	1978	GER	Deutschland	34:54	<b>35:17</b>	+ 18:32
202	1129	VIELHABER Christiane	1965	GER	Deutschland	34:56	<b>35:19</b>	+ 18:34
203	1210	KRAMS Sabine	1964	GER	Deutschland	35:03	<b>35:25</b>	+ 18:40
204	1287	FRENSER Beate	1959	GER	Deutschland	35:03	<b>35:28</b>	+ 18:43
205	736	SCHMITZ Giulia	1991	GER	Deutschland	35:11	<b>35:36</b>	+ 18:51
206	441	PLATZ Bernd	1956	GER	B FIRST RUN	35:49	<b>36:05</b>	+ 19:20
207	784	THRON Hans-Peter	1957	GER	ESV Gremberghoven	35:48	<b>36:13</b>	+ 19:28

## 5km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 5km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
208	322	WETZEL Kirsten	1969	GER	Deutschland	35:56	<b>36:20</b>	+ 19:35
209	330	STOFFERS Elke	1964	GER	Deutschland	36:01	<b>36:24</b>	+ 19:39
210	303	WALDOFF Melanie	1991	GER	Deutschland	35:59	<b>36:28</b>	+ 19:43
211	383	KRUG Wilfried	1950	GER	Deutschland	36:18	<b>36:40</b>	+ 19:55
212	329	WELTIN Klaudia	1960	GER	Deutschland	36:18	<b>36:41</b>	+ 19:56
213	1	BAHLS Roswitha	1961	GER	LSV Porz	36:46	<b>37:06</b>	+ 20:21
214	771	HOLST Detlef	1962	GER	Deutschland	37:41	<b>37:59</b>	+ 21:14
215	456	HUTH Margareta	1974	GER	Deutschland	37:41	<b>37:59</b>	+ 21:14
216	344	COENEN René	1958	GER	Heerlen - Limburg NL	38:08	<b>38:14</b>	+ 21:29
217	479	MOTTER Willi	1953	GER	LG Stolberg	38:20	<b>38:35</b>	+ 21:50
218	1111	NACHSEL Achim	1955	GER	Buckelwale	38:35	<b>38:48</b>	+ 22:03
219	536	GERHARDT Uwe	1965	GER	Hamich Runners	38:34	<b>38:48</b>	+ 22:03
220	748	HARRER Mario	1960	GER	Alfterer Sport-Club	38:52	<b>39:13</b>	+ 22:28
221	450	GARKAZI Jascha	1997	GER	Deutschland	38:49	<b>39:16</b>	+ 22:31
222	570	SUSAJ Stefanie	1980	GER	B FIRST RUN	39:06	<b>39:22</b>	+ 22:37
223	816	KELSENBERG Joel	2012	GER	Feuerwehr Eil	39:17	<b>39:26</b>	+ 22:41
224	560	JOHN Willi	1961	GER	Deutschland	39:37	<b>40:00</b>	+ 23:15
225	238	STÄNDER Gerhard	1950	GER	Laufftreff Fühlinger See	40:29	<b>40:38</b>	+ 23:53
226	625	AYCHE Karin	1954	GER	Laufmariechen Köln	40:48	<b>41:08</b>	+ 24:23
227	574	BÜRLING Martina	1968	GER	B FIRST RUN	40:55	<b>41:11</b>	+ 24:26
228	595	JACH Johanna	2012	GER	Deutschland	42:10	<b>42:24</b>	+ 25:39
229	596	LOZADA Katy	2002	GER	Deutschland	42:32	<b>42:46</b>	+ 26:01
230	200	POGGENPOHL Florentine	2011	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	42:40	<b>42:48</b>	+ 26:03
231	817	SIPPEL Daniel	2010	GER	Feuerwehr Eil	43:48	<b>43:57</b>	+ 27:12
232	509	BAUS Reiner	1954	GER	CRC	45:48	<b>46:15</b>	+ 29:30

## 10km Straßenlauf, M, W

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
1	756	ORFGEN Jonas	2002	GER	TriCity Paderborn	33:27	<b>33:27</b>	
2	464	GRYSKO Michael	1987	GER	LG Wuppertal	33:36	<b>33:36</b>	+ 0:09
3	244	WELNHOFER Patrick	1993	GER	MACH3 Köln	34:29	<b>34:29</b>	+ 1:02
4	510	GHAFFAR Yusufi	1995	GER	LC Euskirchen	34:53	<b>34:54</b>	+ 1:27
5	1120	CRUZ Jose	2006	GER	Wiehltaler LC	34:57	<b>34:59</b>	+ 1:32
6	1138	HORCH Viktor	1980	GER	TuS Deuz	34:58	<b>35:00</b>	+ 1:33
7	709	DÜRR Thorsten	1983	GER	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	36:35	<b>36:36</b>	+ 3:09
8	1296	VOIGT Maik	1981	GER	TV Refrath	36:53	<b>36:53</b>	+ 3:26
9	212	BREITBARTH Chris	1989	GER	MACH3 Köln	36:58	<b>36:59</b>	+ 3:32
10	746	PILGRAM Stefan	1981	GER	Tischlerei Schmitz & Pilgram	37:06	<b>37:06</b>	+ 3:39
11	415	GROß Dr. Markus	1978	GER	LLG Wustweiler	37:21	<b>37:23</b>	+ 3:56
12	687	BORGMANN Achim	1971	GER	LG Aachen	37:30	<b>37:31</b>	+ 4:04
13	461	KÖRBS Joe	1968	GER	LT Ennert Bonn	37:46	<b>37:47</b>	+ 4:20
14	1192	VERNIKOV Sonja	2001	GER	LAZ Rhein-Sieg	37:59	<b>37:59</b>	+ 4:32
15	1313	DREILICH Michael	1986	GER	Deutschland	37:59	<b>38:01</b>	+ 4:34
16	703	BRÜLL Florian	1985	GER	LT Ennert Bonn	38:02	<b>38:02</b>	+ 4:35
17	273	NAGEL Matthias	1980	GER	Deutschland	38:29	<b>38:34</b>	+ 5:07
18	491	HARPERATH Michel	1996	GER	Bad Honnef Speedsters	38:38	<b>38:39</b>	+ 5:12
19	1197	TSCHIRSCHKE Boris	1982	GER	TuS 08 Lintorf	38:49	<b>38:50</b>	+ 5:23
20	632	FRENSER Frank	1989	GER	Feuerwehr Eil	38:45	<b>38:51</b>	+ 5:24
21	717	FISCHER Lasse	2005	GER	VfL Engelskirchen	38:44	<b>38:56</b>	+ 5:29
22	1208	WILHELMS Helge	2001	GER	Deutschland	38:50	<b>38:57</b>	+ 5:30
23	1091	BREUER Lars	1989	GER	TuS Chlodwig Zülpich	38:54	<b>38:58</b>	+ 5:31
24	694	DALHAUS Jascha	1995	GER	Deutschland	38:30	<b>38:58</b>	+ 5:31

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
25	1194	SCHNEIDER Thomas	1962	GER	SSG Königswinter	39:00	<b>39:01</b>	+ 5:34
26	362	ALEMU Getnet	1987	GER	Deutschland	39:13	<b>39:16</b>	+ 5:49
27	271	COYLE Finbar	1984	GER	Decksteiner Weiher Lauftreff	39:13	<b>39:16</b>	+ 5:49
28	1196	VAN HÜÜT Annika	1990	GER	LG Alpen	39:23	<b>39:24</b>	+ 5:57
29	1025	DUNCKER Tobi	1971	GER	Deutschland	39:25	<b>39:28</b>	+ 6:01
30	1249	RIEBSCHLÄGER Jörg	1973	GER	TuS Köln rrh.	39:30	<b>39:31</b>	+ 6:04
31	1031	GEIL Sören	2005	GER	TV Hoffnungsthal	39:23	<b>39:34</b>	+ 6:07
32	379	WAHL Guido	1978	GER	Brühler TV 1879	39:30	<b>39:35</b>	+ 6:08
33	644	HEMMERBACH Stephan	1978	GER	LAZ Rhein-Sieg	39:32	<b>39:36</b>	+ 6:09
34	639	BREUER Marcus	1980	GER	Deutschland	39:34	<b>39:36</b>	+ 6:09
35	371	CLEMENS Nils	2004	GER	LG Rhein-Wied	39:35	<b>39:37</b>	+ 6:10
36	306	KLEIN Uwe	1972	GER	LG Rhein-Wied	39:42	<b>39:44</b>	+ 6:17
37	620	KISTNER Axel	1973	GER	Deutschland	39:48	<b>39:55</b>	+ 6:28
38	284	CHRISTEN Peter	1964	GER	ASV Köln e. V.	39:55	<b>39:57</b>	+ 6:30
39	468	MÜLLER Matthias	1988	GER	Deutschland	39:43	<b>40:03</b>	+ 6:36
40	233	FREYALDENHOVEN Jan	1983	GER	Deutschland	39:58	<b>40:03</b>	+ 6:36
41	698	TRAPP Frank	1974	GER	Raketen rot-weiß	40:02	<b>40:04</b>	+ 6:37
42	805	MÜLL Stephan	1970	GER	SV Hellas Siegburg	40:04	<b>40:09</b>	+ 6:42
43	1088	ZAHNEN Fabian	2003	GER	Deutschland	40:11	<b>40:13</b>	+ 6:46
44	460	LÜCHTEFELD Alice	1992	GER	ASV Köln e. V.	40:12	<b>40:14</b>	+ 6:47
45	492	RUSSO Luciano	1993	GER	Speedsters Bad Honnef	40:12	<b>40:16</b>	+ 6:49
46	372	BREUER Philipp	1986	GER	Deutschland	40:25	<b>40:31</b>	+ 7:04
47	278	KOPEZKI Yannik	1994	GER	TV Refrath	40:35	<b>40:36</b>	+ 7:09
48	436	WIESE Leonie	1999	GER	Dürener TV 1847	40:41	<b>40:42</b>	+ 7:15
49	462	ZINK Mirja	1995	GER	Bunert - Der Kölner Laufladen	40:41	<b>40:44</b>	+ 7:17
50	452	RÖTTGEN Frank	1978	GER	LG Wipperfürth	40:43	<b>40:45</b>	+ 7:18
51	675	ROMMELMANN Patrick	1991	GER	Deutschland	40:45	<b>40:49</b>	+ 7:22
52	567	KOLTER Dominik	1982	GER	Deutschland	40:45	<b>40:53</b>	+ 7:26
53	378	STADTEL Björn	1977	GER	ASV Köln Triathlon	40:51	<b>40:55</b>	+ 7:28
54	217	SCHMIDT Michel	1980	GER	Deutschland	40:52	<b>40:58</b>	+ 7:31
55	430	KEIL Michael	1987	GER	LG Donatus Erftstadt	40:56	<b>41:00</b>	+ 7:33
56	677	GÜNTHER Thomas	1974	GER	SSF Bonn Triathlon	40:57	<b>41:01</b>	+ 7:34
57	1202	EULER Marco	1987	GER	Erdinger Active Team	41:05	<b>41:07</b>	+ 7:40
58	1097	KÖNIG Timo	1993	GER	Scuderia Südstadt	41:01	<b>41:08</b>	+ 7:41
59	520	BOURAUDEL Bryan	1997	GER	TV Rodenkirchen Triathlon	41:05	<b>41:10</b>	+ 7:43
60	483	MÜLLEGAN Tim	2000	GER	Deutschland	40:51	<b>41:11</b>	+ 7:44
61	758	OTTO Jürgen	1972	GER	Selbstläufer Altenahr	41:02	<b>41:13</b>	+ 7:46
62	484	WILBERTZ Felix	1993	GER	Deutschland	41:08	<b>41:14</b>	+ 7:47
63	1224	MÜLLER Dieter	1962	GER	TuS Deuz	41:15	<b>41:22</b>	+ 7:55
64	811	HÜBEL Marcel	1996	GER	Deutschland	41:20	<b>41:26</b>	+ 7:59
65	592	SCHARWÄCHTER Tobias	1984	GER	Team Banana Power	41:13	<b>41:27</b>	+ 8:00
66	399	HENNEKEN Claudia Maria	1985	GER	Dauer Lauf Verein	41:25	<b>41:28</b>	+ 8:01
67	1295	MAY Philipp	1980	GER	Deutschland	41:55	<b>42:00</b>	+ 8:33
68	1144	ZHAO Yong	1977	GER	Team ZAOSU	42:01	<b>42:04</b>	+ 8:37
69	1234	SCIDA Eusonio	1975	GER	Brühler TV 1879	41:56	<b>42:04</b>	+ 8:37
70	211	SCHWEDHELM Heiko	1987	GER	Deutschland	41:32	<b>42:07</b>	+ 8:40
71	656	AST Dominik	1993	GER	Fort Runners Köln	41:59	<b>42:12</b>	+ 8:45
72	260	GEUß Andreas	1984	GER	TuS Asbach AH	41:35	<b>42:12</b>	+ 8:45
73	1253	NORGET Florian	1992	GER	TriFinish Münster	42:05	<b>42:22</b>	+ 8:55
74	1298	WIELAND Vincent	1997	GER	Finns Fanclub	42:09	<b>42:22</b>	+ 8:55
75	439	SPETH Mirko	1995	GER	SSF Bonn Triathlon	42:15	<b>42:26</b>	+ 8:59
76	628	GÜNTHER Marlen	1983	GER	LAZ Rhein-Sieg	42:26	<b>42:28</b>	+ 9:01

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
77	824	CARLISLE William	1994	GER	Deutschland	42:01	42:29	+ 9:02
78	606	RODENBÜCHER Julius	1996	GER	Team Banana Power	42:19	42:31	+ 9:04
79	1304	JUGERT Dirk	1981	GER	Run Squad CGN	42:20	42:32	+ 9:05
80	405	DANIEL Fabian	1996	GER	Deutschland	42:24	42:35	+ 9:08
81	1068	WARMINSKI Paul	2000	GER	Deutschland	41:48	42:40	+ 9:13
82	752	LAUKÖTTER Eva	1981	GER	Milers Colonia 2020	42:50	42:53	+ 9:26
83	423	BAUCH Torsten	1978	GER	Deutschland	42:58	43:02	+ 9:35
84	697	BÖCKENHOFF Finn	1998	GER	Deutschland	42:56	43:08	+ 9:41
85	323	KISCH Luisa	1998	GER	KTT 01	42:57	43:08	+ 9:41
86	820	KLINGENBERG Florian	1983	GER	Deutschland	43:11	43:16	+ 9:49
87	1089	WÖLFL Dorothea	1990	GER	Deutschland	43:13	43:29	+ 10:02
88	1147	HEGENBART Carsten	1980	GER	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	43:28	43:30	+ 10:03
89	1136	ELSINGHORST Detlev	1972	GER	Deutschland	43:32	43:36	+ 10:09
90	1317	KÜHNEL Robert	1988	GER	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	43:32	43:37	+ 10:10
91	1153	ROTMAN Christopher	1990	GER	Deutschland	43:43	43:48	+ 10:21
92	406	MÜLLER Josef	1968	GER	LT Graftschaft	43:45	43:49	+ 10:22
93	1034	LÜSSER Chiara	2003	GER	Deutschland	43:37	43:49	+ 10:22
94	472	PÄFFGEN Anne	1972	GER	TV Refrath	43:33	43:49	+ 10:22
95	488	SCHREINER Marc	1975	GER	Raketen rot-weiß	43:47	43:54	+ 10:27
96	821	LATTRICH Klaus	1973	GER	Deutschland	43:52	44:03	+ 10:36
97	426	FRIZLER Maxim	1980	GER	Deutschland	43:56	44:04	+ 10:37
98	772	WALBRÜL Franziska	1987	GER	LAZ Rhein-Sieg	44:07	44:13	+ 10:46
99	252	SIEBENMORGEN Tobias	1986	GER	Deutschland	44:06	44:15	+ 10:48
100	1293	KRÄKER Thorsten	1969	GER	Superpunk	44:08	44:26	+ 10:59
101	1086	DEUHLER Christoph	1978	GER	Tri Team Merzbach	44:15	44:30	+ 11:03
102	712	RUPP Markus	1990	GER	Makaken-Bande Team-Premium E.W.A.	44:02	44:33	+ 11:06
103	478	HERRGESELL Ronny	1982	GER	Deutschland	44:13	44:36	+ 11:09
104	349	SCHÄFER Sven	1972	GER	ATV Hückeswagen	44:24	44:40	+ 11:13
105	543	CELEBIJA Dražen	1968	GER	Team Barbariga Croatia	44:25	44:40	+ 11:13
106	676	HELLMANN Andreas	1978	GER	LAZ Rhein-Sieg	44:41	44:44	+ 11:17
107	1173	CALLEA Carlo	2002	GER	Deutschland	44:33	44:51	+ 11:24
108	1024	SANTEL Levin	2005	GER	Deutschland	44:32	44:51	+ 11:24
109	1315	SCHMITZ Markus	1989	GER	Deutschland	44:45	44:59	+ 11:32
110	744	STOPPENBACH Michael	1968	GER	Sportpalast Lindlar	44:56	45:00	+ 11:33
111	503	WOTZLAW Mathias	1963	GER	ASV Köln Triathlon	44:45	45:00	+ 11:33
112	457	JUNK Thomas	1968	GER	RTC Frechen 80	44:49	45:01	+ 11:34
113	1100	BREIDENBACH Ulrich	1971	GER	Brühler TV 1879	45:03	45:11	+ 11:44
114	1009	LANDGRAF Thomas	1971	GER	Team Jorge	45:07	45:16	+ 11:49
115	392	PATZKE Stefan	1975	GER	Deutschland	45:02	45:21	+ 11:54
116	1114	GERKUM Ralf	1969	GER	Siegburger Ruderverein	44:35	45:25	+ 11:58
117	762	AYDIN Bilgin	1972	GER	Milers Colonia 2020	45:14	45:31	+ 12:04
118	334	MARUSCZYK Christian	1979	GER	Deutschland	45:26	45:34	+ 12:07
119	310	BARTEL Sascha	1965	GER	ASV Köln e. V.	45:13	45:36	+ 12:09
120	1020	BREDDERMANN Luke	2005	GER	Deutschland	45:37	45:40	+ 12:13
121	622	SCHMITTNER Andre	1976	GER	Wiehltales Leichtathletik-Club	45:28	45:46	+ 12:19
122	1038	PLEUSER Linus	2005	GER	Deutsche Sporthochschule Köln	45:43	45:48	+ 12:21
123	653	WARNECKE Walter Alexander	1990	GER	LC Weilerswist	45:03	45:55	+ 12:28
124	1018	OTTO Lennart	2004	GER	Deutschland	45:39	45:56	+ 12:29
125	376	MÜLLEJANS Anne	1982	GER	Deutschland	45:04	45:59	+ 12:32
126	546	RAUTENBERG Stefan	1967	GER	Team Rauti	45:35	46:01	+ 12:34
127	591	HALLERBACH Peter	1967	GER	Knickfööss Köln	45:56	46:01	+ 12:34
128	1324	KAMMANN Florian	1984	GER	Deutschland	45:42	46:07	+ 12:40

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
129	696	WEIMER René	1975	GER	Deutschland	45:44	46:19	+ 12:52
130	293	ROSEWIG Morten	1993	GER	Deutschland	46:00	46:20	+ 12:53
131	449	HELL Stefan	1982	GER	Deutschland	46:15	46:26	+ 12:59
132	448	HELL Markus	1980	GER	Deutschland	46:15	46:26	+ 12:59
133	544	DITTRICH Jörg	1960	GER	Laufftreff Puderbach	46:20	46:31	+ 13:04
134	1318	HELLENTHAL Lukas	1999	GER	Deutschland	46:29	46:34	+ 13:07
135	524	GILLES Sebastian	1988	GER	Deutschland	46:32	46:35	+ 13:08
136	1323	ZAB Gunnar	1970	GER	LG Sieg	46:11	46:36	+ 13:09
137	1245	BENZ Nora	2000	GER	Finns Fanclub	46:23	46:38	+ 13:11
138	1107	KLAUS Simon	2000	GER	Deutschland	46:36	46:43	+ 13:16
139	508	ALATAS Gazi	1970	GER	Deutschland	46:44	46:44	+ 13:17
140	332	MITSCHKE Martin	1980	GER	MACH3 Köln	46:29	46:45	+ 13:18
141	1172	ROMBACH Rudolf	1967	GER	SV Bergwacht Rohren	46:35	46:47	+ 13:20
142	730	STEINHÄUSER Christian	1978	GER	Deutschland	46:12	46:48	+ 13:21
143	648	BAHLO Nils	1983	GER	Annes Sport Verein	46:21	46:48	+ 13:21
144	1309	HILLEN Michael	1978	GER	Die Muskelkater	46:35	46:49	+ 13:22
145	1075	SCHREINER Felix	2008	GER	Raketen rot-weiß	46:42	46:49	+ 13:22
146	755	STEINBERG Daniel	1979	GER	Deutschland	46:42	46:49	+ 13:22
147	695	LOCH Katrin	1998	GER	Deutschland	46:37	46:55	+ 13:28
148	808	WEGNER Matthias	1980	GER	#teamkölschemeile	46:25	47:01	+ 13:34
149	681	REINARTZ Sven	1992	GER	Feuerwehr Eil	46:23	47:01	+ 13:34
150	589	GOLDBECK Jens	1970	GER	Knickfööss Köln	46:59	47:05	+ 13:38
151	1103	HAFERKAMP Fynn	2004	GER	Deutschland	47:11	47:20	+ 13:53
152	455	KOKOTT Stefan	1985	GER	Deutschland	47:16	47:22	+ 13:55
153	497	HARTMANN Frederik	1968	GER	Deutschland	47:22	47:31	+ 14:04
154	305	SCHMIDT Dietmar	1950	GER	TuS 06 Waldbröl	47:34	47:35	+ 14:08
155	1104	FALLER Tim	2001	GER	Deutschland	47:06	47:38	+ 14:11
156	370	JOHANNSEN David	1980	GER	Deutschland	47:00	47:41	+ 14:14
157	668	GERBER Benjamin	1981	GER	Deutschland	46:59	47:42	+ 14:15
158	723	KOMMER-RITZKA Birgit	1968	GER	Laufftreff Alsdorf-Ost	47:35	47:43	+ 14:16
159	321	ENGBERS Nina	1983	GER	TuS Schmidt	47:31	47:49	+ 14:22
160	1310	UGURLU Irfan	1975	GER	Ayyo-Team Essen	47:50	47:53	+ 14:26
161	1248	FISCHER Johannes	2005	GER	Deutschland	47:35	47:53	+ 14:26
162	614	HEVERIN Amy Francesca	1993	GER	Deutschland	47:16	47:54	+ 14:27
163	1145	BERGER Oliver	1981	GER	Talentum Future	47:30	47:55	+ 14:28
164	1294	SCHOLZE Gerd	1960	GER	LT Puderbach	47:43	47:55	+ 14:28
165	776	KERKHOFF Philipp	1980	GER	Deutschland	47:41	47:56	+ 14:29
166	227	JAGUSCH Andreas	1971	GER	Deutschland	47:52	47:58	+ 14:31
167	1307	NOHL Volker	1972	GER	Deutschland	47:33	47:59	+ 14:32
168	665	WIESELMANN Marcel	1978	GER	Deutschland	47:55	48:01	+ 14:34
169	350	SALLER Nina	1980	GER	Erdinger Active Team	47:57	48:09	+ 14:42
170	275	HEILMANN Lukas	1999	GER	LAZ Rhein-Sieg	47:46	48:12	+ 14:45
171	672	TEBBE Kendra	1997	GER	Deutschland	48:05	48:17	+ 14:50
172	818	RIETZSCHEL Tina	1985	GER	SSF Bonn Triathlon	48:04	48:24	+ 14:57
173	1099	LEHM Niklas	2004	GER	Deutschland	48:23	48:27	+ 15:00
174	1095	SCHMIDT Michael S.	1971	GER	Deutschland	47:52	48:28	+ 15:01
175	454	HÖRSTER Alexander	1988	GER	Talentum Future	48:05	48:29	+ 15:02
176	1188	RICHTER Pascal	1999	GER	Deutschland	48:07	48:30	+ 15:03
177	1199	HUNECKER Lukas	1997	GER	Deutschland	48:08	48:30	+ 15:03
178	714	MOONKHA Jeera	1993	GER	Makaken-Bande	48:01	48:30	+ 15:03
179	631	EHRL Dominik	1990	GER	Mixolydischer Laufsportverein #11	47:51	48:34	+ 15:07
180	517	HOSS Thomas	1974	GER	Deutschland	48:28	48:36	+ 15:09
181	760	HUNTSCHA Siegfried	1961	GER	T#SoloNdk	48:38	48:43	+ 15:16
182	770	SCHWADORF Michael	1987	GER	Deutschland	47:54	48:44	+ 15:17



## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
183	1300	SCHEER Martin	1962	GER	LG Hückeswagen	48:27	<b>48:44</b>	+ 15:17
184	1157	HÖLZEL Kerstin	1977	GER	Sportstrategen CGN	48:40	<b>48:44</b>	+ 15:17
185	557	WEBER Daniel	1980	GER	LAZ Rhein-Sieg	48:21	<b>48:46</b>	+ 15:19
186	501	PLAZINSKI Gerhard	1975	GER	Deutschland	48:41	<b>48:47</b>	+ 15:20
187	637	ROTH Annabel	1992	GER	Laufbrigade Oberberg	48:22	<b>48:48</b>	+ 15:21
188	290	WITTKAMP Larissa	2008	GER	Deutschland	48:16	<b>48:50</b>	+ 15:23
189	1029	KRAMER Fabian	2004	GER	Deutschland	48:49	<b>48:53</b>	+ 15:26
190	1237	HEIDE Maximilian	2004	GER	Deutschland	48:49	<b>48:53</b>	+ 15:26
191	312	WITT Andreas	1977	GER	RTC Frechen 80	48:47	<b>49:00</b>	+ 15:33
192	1243	HERMANN Niklas	2003	GER	Deutschland	48:52	<b>49:02</b>	+ 15:35
193	655	KRAMER Rene	1982	GER	LC Weilerswist	48:12	<b>49:04</b>	+ 15:37
194	511	SCHÜTZ Christoph	1990	GER	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	48:54	<b>49:06</b>	+ 15:39
195	357	VIANDEN Tobias	1983	GER	MACH3 Köln	48:36	<b>49:11</b>	+ 15:44
196	474	LITTIG Sandra	1973	GER	Lauffreff Lindlar	49:02	<b>49:11</b>	+ 15:44
197	331	MACK Holger	1966	GER	MACH3 Köln	48:59	<b>49:14</b>	+ 15:47
198	581	STAUSBERG Marco	1983	GER	LAZ Rhein-Sieg	48:50	<b>49:14</b>	+ 15:47
199	1301	WINTER Alessia	2000	GER	Deutschland	48:59	<b>49:20</b>	+ 15:53
200	563	Wilbrand Dr. Ulrike	1955	GER	TSG Lennestadt	49:15	<b>49:21</b>	+ 15:54
201	1016	GUTE Georg	2005	GER	Deutschland	49:10	<b>49:24</b>	+ 15:57
202	1070	WINTHER Hanna	1999	GER	Deutschland	49:02	<b>49:28</b>	+ 16:01
203	593	JACH Ricardo	1977	GER	Deutschland	49:20	<b>49:34</b>	+ 16:07
204	213	FABIAN Steffen	1965	GER	MACH3 Köln	49:08	<b>49:36</b>	+ 16:09
205	1244	HELTEN Gerlinde	1974	GER	Deutschland	49:21	<b>49:37</b>	+ 16:10
206	608	NIKELOWSKI Norbert	1958	GER	LSV Porz	49:17	<b>49:38</b>	+ 16:11
207	280	BREDOL Peter	1983	GER	Deutschland	49:07	<b>49:39</b>	+ 16:12
208	416	MELLER Torsten	1977	GER	MACH3 Köln / #iamsport	49:07	<b>49:39</b>	+ 16:12
209	279	VAN GEÖNS Patrick	1984	GER	MACH3 Köln	49:07	<b>49:39</b>	+ 16:12
210	477	BOLLE Markus	1977	GER	LAZ Rhein-Sieg	49:02	<b>49:39</b>	+ 16:12
211	575	LENNARTZ Birgit	1965	GER	LLG St. Augustin	49:36	<b>49:39</b>	+ 16:12
212	737	HERMANN Michael	1994	GER	Deutschland	49:31	<b>49:40</b>	+ 16:13
213	607	STROMPEN Oliver	1970	GER	Absolute Run Crew Bonn	49:23	<b>49:40</b>	+ 16:13
214	797	BAUM Dietmar	1963	GER	Deutschland	49:38	<b>49:45</b>	+ 16:18
215	1122	REDEKER Anne-Catherine	1998	GER	Deutschland	49:26	<b>49:47</b>	+ 16:20
216	1123	CIERPKA Rafael	1994	GER	Deutschland	49:27	<b>49:48</b>	+ 16:21
217	613	LEE Tak	1989	GER	Deutschland	49:39	<b>49:49</b>	+ 16:22
218	419	KORB Oscar	1971	GER	SF Troisdorf 05 AH	49:48	<b>49:52</b>	+ 16:25
219	1110	SEEBERG-ELVERFELDT Jens	1975	GER	Tri Team Merzbach	49:38	<b>49:55</b>	+ 16:28
220	1113	SCHNEIDER Linus	2003	GER	Deutschland	49:17	<b>49:56</b>	+ 16:29
221	1251	BÖHM Lino	2003	GER	Deutschland	49:19	<b>49:58</b>	+ 16:31
222	523	CORDES Christine	1983	GER	TSG Lennestadt	49:53	<b>49:59</b>	+ 16:32
223	1146	GRUNDMANN Luis	2003	GER	Deutschland	49:52	<b>50:06</b>	+ 16:39
224	810	LINGK Iris	1974	GER	TuS 82 Opladen	49:44	<b>50:06</b>	+ 16:39
225	301	DÜSSEL Beate	1967	GER	GVG-Laufteam	50:03	<b>50:09</b>	+ 16:42
226	1063	WEILER Oliver	1980	GER	LC Weilerswist	49:49	<b>50:11</b>	+ 16:44
227	266	KRÄMER Stefan	1983	GER	Deutschland	49:53	<b>50:11</b>	+ 16:44
228	580	WIESENBERG Jan Malte	2003	GER	Tritus SV Neptun Neheim-Hüsten	49:26	<b>50:13</b>	+ 16:46
229	635	LUDWIG Jens	1971	GER	LGO Bochum	49:56	<b>50:14</b>	+ 16:47
230	417	PELZ Arne	1987	GER	Team Erdinger Active	50:08	<b>50:17</b>	+ 16:50
231	1037	KOPINSKI Robert	1982	GER	Korex Running Ltd.	49:48	<b>50:17</b>	+ 16:50
232	1187	KLEIN André	1987	GER	Deutschland	49:40	<b>50:18</b>	+ 16:51
233	566	ZACHER Michel	1986	GER	LG Gummersbach	50:02	<b>50:21</b>	+ 16:54
234	618	GROßMANN Carmen	1972	GER	Tri-Power Rhein-Sieg	49:58	<b>50:24</b>	+ 16:57

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
235	1124	MARTIN SANZ Jose Antonio	1976	GER	Deutschland	49:52	<b>50:25</b>	+ 16:58
236	804	QUANTIUS Andreas	1970	GER	MACH3 Köln	50:14	<b>50:30</b>	+ 17:03
237	475	ORBACH-LITTIG Stefan	1972	GER	Lauffreff Lindlar	50:23	<b>50:32</b>	+ 17:05
238	442	DECKER Manuela	1978	GER	Deutschland	50:09	<b>50:33</b>	+ 17:06
239	556	BÖHM Patrick	1989	GER	Deutschland	50:15	<b>50:35</b>	+ 17:08
240	232	HAUPT Jan	1977	GER	Union Biesfeld Triathlon	50:33	<b>50:45</b>	+ 17:18
241	645	KINNART Christian	1981	GER	Kraftvoll laufen Hennef	50:40	<b>50:46</b>	+ 17:19
242	336	SEIDEL Anja	1973	GER	TSV Friedberg	50:18	<b>50:47</b>	+ 17:20
243	579	KONRAD Pascal	1983	GER	TuS Asbach AH	50:16	<b>50:54</b>	+ 17:27
244	1297	GROENENWALD Klaus	1958	GER	Deutschland	50:25	<b>50:56</b>	+ 17:29
245	236	SCHARNIGG Karen	1975	GER	TV Rodenkirchen Triathlon	50:34	<b>51:04</b>	+ 17:37
246	649	LAUG Marie	1996	GER	Deutschland	50:33	<b>51:08</b>	+ 17:41
247	1006	BASSENGE Franzl	1999	GER	Deutschland	50:41	<b>51:08</b>	+ 17:41
248	1148	REDING Gene	2005	GER	Deutschland	50:50	<b>51:09</b>	+ 17:42
249	525	NETT Lukas	1989	GER	Team Spa	50:03	<b>51:11</b>	+ 17:44
250	522	CORDES Ursula	1960	GER	TSG Lennestadt	51:04	<b>51:11</b>	+ 17:44
251	243	FABIAN Hannes	2004	GER	Deutschland	50:45	<b>51:13</b>	+ 17:46
252	214	FABIAN Katharina	1967	GER	Deutschland	50:45	<b>51:13</b>	+ 17:46
253	221	RÖSGEN Klaus	1976	GER	Deutschland	50:35	<b>51:14</b>	+ 17:47
254	577	BRANDT Karsten	1973	GER	donnerwetter.de GmbH	51:12	<b>51:22</b>	+ 17:55
255	1175	STAIGER Alexander	1987	GER	Deutschland	50:44	<b>51:27</b>	+ 18:00
256	1289	WEIDLICH Yannick	1996	GER	Deutschland	50:57	<b>51:28</b>	+ 18:01
257	309	STROHHÄCKER Carsten	1971	GER	TPSK 1925	50:51	<b>51:32</b>	+ 18:05
258	375	BRÜNING Robert	1972	GER	Erdinger Active Team	51:19	<b>51:34</b>	+ 18:07
259	291	KNAUT Andreas	1986	GER	Deutschland	50:48	<b>51:35</b>	+ 18:08
260	327	BLARR Maike	1974	GER	LAZ Rhein-Sieg	51:11	<b>51:35</b>	+ 18:08
261	1000	SCHINDLER Joachim	1957	GER	Deutschland	51:18	<b>51:38</b>	+ 18:11
262	659	PODZUS Horst	1961	GER	Deutschland	51:26	<b>51:39</b>	+ 18:12
263	459	KLOTZ Stefan	1958	GER	ASV Köln	51:24	<b>51:43</b>	+ 18:16
264	1102	BROCH Pia	2005	GER	Deutschland	51:37	<b>51:46</b>	+ 18:19
265	719	PITHAN Isabella	1985	GER	TV Refrath	51:32	<b>51:52</b>	+ 18:25
266	1250	ALLENSTEIN Randolf	1962	GER	MACH3 Köln	51:25	<b>51:53</b>	+ 18:26
267	229	HERWEG Christian	1979	GER	SuburbanRunner	52:06	<b>52:15</b>	+ 18:48
268	1168	SPLITT Christian	1970	GER	Groov Runners	52:03	<b>52:23</b>	+ 18:56
269	398	DALLMANN Frank	1985	GER	LXS	51:50	<b>52:34</b>	+ 19:07
270	411	WOLFRAMM Tobias	1975	GER	SC Eichholz Essen	52:11	<b>52:36</b>	+ 19:09
271	447	WENZEL Frank	1970	GER	Deutschland	52:07	<b>52:37</b>	+ 19:10
272	1314	VOGT Mareen	1980	GER	Deutschland	52:04	<b>52:38</b>	+ 19:11
273	1080	MARAS Dimosthenis	1983	GER	Deutschland	52:35	<b>52:39</b>	+ 19:12
274	1211	BÖYNG Sven	1977	GER	LG Emsdetten	52:06	<b>52:51</b>	+ 19:24
275	453	THIEL Julia	1990	GER	Deutschland	51:44	<b>52:53</b>	+ 19:26
276	578	GUTH Charly	1969	GER	Erdinger Active Team	52:42	<b>52:57</b>	+ 19:30
277	670	TROMPETTER Daniel	1978	GER	Deutschland	52:14	<b>52:58</b>	+ 19:31
278	767	MIESS Volker	1976	GER	TV Rodenkirchen Triathlon	52:28	<b>53:02</b>	+ 19:35
279	234	ELIS Julia	1975	GER	TV Rodenkirchen Triathlon	52:28	<b>53:02</b>	+ 19:35
280	288	GRÜMMER Simon	1979	GER	MACH3 Köln	52:42	<b>53:07</b>	+ 19:40
281	1117	THOMPSON Hayley	1991	GER	Deutschland	52:29	<b>53:07</b>	+ 19:40
282	316	LOBMEYR Lena	2004	GER	Deutschland	52:46	<b>53:12</b>	+ 19:45
283	500	HELMES Maria	1985	GER	Lauffreff Lindlar	53:04	<b>53:15</b>	+ 19:48
284	311	HOLST Stephan	1973	GER	Deutschland	53:14	<b>53:24</b>	+ 19:57
285	630	KEVERPÜTZ Peter Sascha	1973	GER	Deutschland	52:45	<b>53:27</b>	+ 20:00
286	747	BIERBAUM Martin	1981	GER	Deutschland	52:50	<b>53:35</b>	+ 20:08
287	325	ENGE Martin	1977	GER	ATV TrailRider Hückeswagen	53:18	<b>53:36</b>	+ 20:09

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
288	1106	PIRCHL Carla	2004	GER	Deutschland	53:18	<b>53:37</b>	+ 20:10
289	1013	WYKOWSKI Hannah	1997	GER	Deutschland	53:18	<b>53:38</b>	+ 20:11
290	633	KRAUSE Sabine	1975	GER	TV Lohnde	53:02	<b>53:49</b>	+ 20:22
291	1303	SCHMERBAUCH Lutz	1966	GER	LS Schmitzhöhe	53:18	<b>53:50</b>	+ 20:23
292	1048	MIGUNOVA Anastasia	1989	GER	LC Weilerswist	53:00	<b>53:53</b>	+ 20:26
293	654	HÖCK Oliver	1974	GER	Deutschland	53:26	<b>53:55</b>	+ 20:28
294	319	KOSBOW Michael	1973	GER	Deutschland	53:03	<b>53:56</b>	+ 20:29
295	1308	JOST Dirk	1965	GER	MK	53:48	<b>54:01</b>	+ 20:34
296	438	SCHEPANOWSKI Thomas	1982	GER	Deutschland	53:16	<b>54:04</b>	+ 20:37
297	739	DELLGRÜN Hans-Jürgen	1958	GER	Deutschland	53:33	<b>54:06</b>	+ 20:39
298	1156	HÖLZEL Pascal	2000	GER	Sportstrategen CGN	53:57	<b>54:07</b>	+ 20:40
299	1216	LEE Barbara	1984	GER	Deutschland	53:38	<b>54:07</b>	+ 20:40
300	1322	GROß Raphael	1995	GER	Deutschland	53:08	<b>54:08</b>	+ 20:41
301	1217	SCHOMBERG Christina	1985	GER	Deutschland	53:27	<b>54:10</b>	+ 20:43
302	541	WALTER Daniel	1978	GER	Deutschland	53:57	<b>54:19</b>	+ 20:52
303	682	THIEDEMANN Dirk	1964	GER	Deutschland	53:45	<b>54:23</b>	+ 20:56
304	230	DWARS Thomas	1967	GER	Deutschland	53:49	<b>54:23</b>	+ 20:56
305	317	LOBMEYR Andreas	1970	GER	Deutschland	54:00	<b>54:27</b>	+ 21:00
306	393	WOGGON Katharina	2000	GER	TV Rodenkirchen	53:43	<b>54:29</b>	+ 21:02
307	418	BIELA Thorben	1973	GER	Deutschland	54:26	<b>54:30</b>	+ 21:03
308	727	SCHNEIDER Marie	1997	GER	LAZ Rhein-Sieg	53:52	<b>54:32</b>	+ 21:05
309	476	NEUMANN André	1963	GER	GVG-Laufteam	54:00	<b>54:36</b>	+ 21:09
310	390	ELLENBERGER Arvid	1967	GER	www.arvid- hochzeitsfotograf.de	54:02	<b>54:43</b>	+ 21:16
311	412	KNIPP Robert	1977	GER	RTC dasimmerdabei 04	53:59	<b>54:46</b>	+ 21:19
312	1094	KÜHN Anja	1977	GER	Deutschland	54:15	<b>54:51</b>	+ 21:24
313	407	STRITTMATTER Jacqueline	1974	GER	LT Grafschaft	54:41	<b>54:51</b>	+ 21:24
314	387	KASPERS Maren	1988	GER	Deutschland	54:02	<b>54:53</b>	+ 21:26
315	502	PARKER Edward	1973	GER	Deutschland	54:11	<b>54:57</b>	+ 21:30
316	231	DWARS-FRIEDRICH Kerstin	1972	GER	Deutschland	54:24	<b>54:57</b>	+ 21:30
317	292	TRINH Hong Son	1992	GER	Deutschland	54:04	<b>55:04</b>	+ 21:37
318	1139	SUNDKVIST Eva	1983	GER	Deutschland	54:31	<b>55:05</b>	+ 21:38
319	621	WILD Matthias	1974	GER	Deutschland	54:49	<b>55:06</b>	+ 21:39
320	297	HAHN Rolf	1961	GER	BSG BML Bonn	54:30	<b>55:09</b>	+ 21:42
321	298	HAHN Sylvia	1968	GER	BSG BML Bonn	54:29	<b>55:09</b>	+ 21:42
322	531	HOFFMANN Dirk	1969	GER	SFD 75 Düsseldorf	54:21	<b>55:13</b>	+ 21:46
323	410	FRANZ Lena	1983	GER	SSG	54:53	<b>55:14</b>	+ 21:47
324	521	SCHIFFERMANN Volker	1971	GER	Boxclub Strunden	54:34	<b>55:17</b>	+ 21:50
325	285	GREIF Uwe	1965	GER	Dürener TV 1847	55:15	<b>55:23</b>	+ 21:56
326	241	BORGLOH Sarah	1981	GER	Deutschland	54:48	<b>55:25</b>	+ 21:58
327	1190	JOSTEN Jonas	2000	GER	Deutschland	55:17	<b>55:26</b>	+ 21:59
328	807	GIESEN Marcus	1972	GER	TV Winterhagen	55:00	<b>55:27</b>	+ 22:00
329	360	FÜSSER Mara	1995	GER	Deutschland	54:52	<b>55:30</b>	+ 22:03
330	343	KORZETZ Michael	1968	GER	Gaffel Lauffreunde	54:49	<b>55:32</b>	+ 22:05
331	1093	ROHNER Juliane	1989	GER	Deutschland	54:47	<b>55:32</b>	+ 22:05
332	1203	DREYER Alina	2002	GER	Deutschland	55:14	<b>55:33</b>	+ 22:06
333	1030	LENGES Jara	2004	GER	Deutschland	55:18	<b>55:35</b>	+ 22:08
334	368	WISMANN Ralf	1979	GER	Triathlon Team Düsseldorf	54:52	<b>55:37</b>	+ 22:10
335	270	RUDOLPH Alexander	1974	GER	FCSD 05	55:25	<b>55:49</b>	+ 22:22
336	764	MEYER Hannah	1993	GER	Deutschland	55:24	<b>55:54</b>	+ 22:27
337	763	GOLLER Sarah	1995	GER	Deutschland	55:25	<b>55:55</b>	+ 22:28
338	1142	NETZEL Michael	1977	GER	MTV Vater Jahn Peine	55:22	<b>55:58</b>	+ 22:31
339	689	FRIEDRICH Maren	1994	GER	TPSK 1925	55:21	<b>56:02</b>	+ 22:35

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
340	307	WIECZOREK Ute	1961	GER	DJK Herhahn-Morsbach	55:08	<b>56:07</b>	+ 22:40
341	1032	ZISSEL Ines	1971	GER	Deutschland	55:37	<b>56:07</b>	+ 22:40
342	1215	GEIL Linus	1967	GER	Deutschland	55:40	<b>56:11</b>	+ 22:44
343	427	CAU Fabrizio	1967	GER	RTC Frechen 80	56:16	<b>56:28</b>	+ 23:01
344	1047	ZÜCHNER Rolf	1965	GER	Deutschland	56:01	<b>56:32</b>	+ 23:05
345	512	GOEBELS Simone	1971	GER	Roadrunner	56:10	<b>56:33</b>	+ 23:06
346	1141	BRENNER Felix	1987	GER	SC Uckerath 1922	55:48	<b>56:40</b>	+ 23:13
347	391	HLUSIAK Wolfgang	1959	GER	LG Hückeswagen	56:18	<b>56:41</b>	+ 23:14
348	326	ENGE Katja	1976	GER	ATV TrailRider Hückeswagen	56:27	<b>56:47</b>	+ 23:20
349	721	OSTEN Patrick	1993	GER	Deutschland	56:44	<b>56:55</b>	+ 23:28
350	720	TEBBE Delia	1992	GER	Deutschland	56:45	<b>56:55</b>	+ 23:28
351	641	SOLTIS Igor	1972	GER	Deutschland	56:12	<b>57:04</b>	+ 23:37
352	218	JAKOB Renate	1979	GER	Deutschland	56:32	<b>57:07</b>	+ 23:40
353	1312	ELBE Maria	1990	GER	Deutschland	56:19	<b>57:08</b>	+ 23:41
354	1207	DROSTE Stephanie	1987	GER	Deutschland	56:59	<b>57:12</b>	+ 23:45
355	384	RÖMER Michael	1968	GER	SC TRICITY DARMSTADT	56:30	<b>57:16</b>	+ 23:49
356	552	LICHTEBLAU Silke	1988	GER	BSG Chemiepark Lülsdorf	56:43	<b>57:16</b>	+ 23:49
357	1071	SEMBOWSKI Nora	1997	GER	Deutschland	56:35	<b>57:17</b>	+ 23:50
358	1098	SCHMID Sandra	1970	GER	Deutschland	56:56	<b>57:19</b>	+ 23:52
359	397	BÜHRLE Miriam	1982	GER	LXS	56:41	<b>57:23</b>	+ 23:56
360	346	ACKERMANN Sebastian	1966	GER	Tete de la Course Rheinland	56:59	<b>57:26</b>	+ 23:59
361	264	ROTTENAU Rainer	1964	GER	VFB Erftstadt	56:50	<b>57:30</b>	+ 24:03
362	609	VOGT Jenning	1987	GER	Siegburger Ruderverein	56:41	<b>57:32</b>	+ 24:05
363	1003	SPANKE Till	1989	GER	Kettwiger Rudergesellschaft	56:44	<b>57:38</b>	+ 24:11
364	1002	SPANKE Lea	1985	GER	Kettwiger Rudergesellschaft	56:51	<b>57:45</b>	+ 24:18
365	465	KOCH Frank	1966	GER	SC Neptun Triathlon	56:50	<b>57:47</b>	+ 24:20
366	766	HARKE Daniel	1992	GER	Deutschland	57:09	<b>57:58</b>	+ 24:31
367	651	LEIDAG Mirjam	1983	GER	VfL Engelskirchen	57:47	<b>58:07</b>	+ 24:40
368	1193	PELS Susanne	1977	GER	Deutschland	57:13	<b>58:09</b>	+ 24:42
369	248	KOCH Susi	1971	GER	Erdinger Active Team	57:52	<b>58:15</b>	+ 24:48
370	1021	BAHR Hanna	1992	GER	Deutschland	57:35	<b>58:17</b>	+ 24:50
371	1174	MENN Natalie	1994	GER	TSG Helberhausen	57:35	<b>58:18</b>	+ 24:51
372	289	CHANG Yiwen	1970	GER	Deutschland	57:28	<b>58:19</b>	+ 24:52
373	215	BÄHR Sandra	1982	GER	MACH3 Köln	57:47	<b>58:22</b>	+ 24:55
374	1061	SURWEHME Eva Lotta	2005	GER	Deutschland	58:17	<b>58:25</b>	+ 24:58
375	487	DRESBACH Frank	1967	GER	Cologne Allblacks	58:17	<b>58:30</b>	+ 25:03
376	377	HERGERT Michaela	1981	GER	SV Hellas	58:11	<b>58:32</b>	+ 25:05
377	235	GROHNERT-KOCH Larissa	1989	GER	SG Sparkasse-Aachen	57:49	<b>58:36</b>	+ 25:09
378	367	FIMMERS Alina	1993	GER	Deutschland	57:52	<b>58:39</b>	+ 25:12
379	369	FIMMERS Marcel	1990	GER	Deutschland	57:52	<b>58:40</b>	+ 25:13
380	335	ENGLING Lena	2000	GER	Deutschland	57:52	<b>58:41</b>	+ 25:14
381	1065	GEHRKE Marie-Jan	1974	GER	Jorge Sports	57:54	<b>58:41</b>	+ 25:14
382	356	SPECKENBACH Manuela	1969	GER	Deutschland	58:28	<b>58:45</b>	+ 25:18
383	386	GRUTZ Marion	1959	GER	Deutschland	58:29	<b>58:46</b>	+ 25:19
384	559	JOHN Ursula	1966	GER	Deutschland	57:50	<b>58:46</b>	+ 25:19
385	348	HEGMANN Dorothee	1983	GER	Deutschland	58:13	<b>58:47</b>	+ 25:20
386	1305	FRIEDRICH Raphael	1968	GER	Deutschland	58:06	<b>58:49</b>	+ 25:22
387	671	MAY Helga	1968	GER	DJK Herhahn-Morsbach	57:56	<b>58:49</b>	+ 25:22
388	373	GROßE WINKELSETT Elmar	1985	GER	Deutschland	57:58	<b>58:51</b>	+ 25:24
389	547	LIEBIG Katrin	1995	GER	BSG Chemiepark Lülsdorf	58:22	<b>58:56</b>	+ 25:29

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
390	740	KAUTZ Hannah	2001	GER	Deutschland	58:16	<b>58:56</b>	+ 25:29
391	741	KNAPPHEIDE Michael	1993	GER	Deutschland	58:16	<b>58:57</b>	+ 25:30
392	485	REINECK Käthe	1982	GER	Deutschland	57:57	<b>58:59</b>	+ 25:32
393	1302	HOMMA Mel	1970	GER	Deutschland	58:38	<b>59:04</b>	+ 25:37
394	494	ROSSO Mario	1960	GER	GVG / PSC	58:31	<b>59:07</b>	+ 25:40
395	486	HANISCH Natascha	1988	GER	Deutschland	58:13	<b>59:16</b>	+ 25:49
396	374	BRAUN Rebekka	1975	GER	TV Eifeler Turnkraft Konzen	58:36	<b>59:22</b>	+ 25:55
397	768	MAUKISCH Robin	1990	GER	Deutschland	58:34	<b>59:25</b>	+ 25:58
398	409	WEBER Anouk	1996	GER	Deutschland	58:35	<b>59:26</b>	+ 25:59
399	583	BINZ Lori	2011	GER	KT 43	59:13	<b>59:28</b>	+ 26:01
400	548	LIEBIG Dieter	1958	GER	BSG Chemiepark Lülsdorf	59:01	<b>59:35</b>	+ 26:08
401	586	BINZ Nathalie	1981	GER	Deutschland	59:21	<b>59:36</b>	+ 26:09
402	471	STEINBACH Dieter	1954	GER	LG Donatus Erftstadt	59:03	<b>59:43</b>	+ 26:16
403	225	KIPPELS Jonas	1990	GER	Deutschland	59:01	<b>59:43</b>	+ 26:16
404	1118	RICHTER Johanna	1991	GER	Deutschland	59:08	<b>59:44</b>	+ 26:17
405	263	ORTH Selina	2001	GER	Deutschland	59:06	<b>59:44</b>	+ 26:17
406	1292	WÜST Hans-Werner	1950	GER	Deutschland	59:10	<b>59:47</b>	+ 26:20
407	757	STROH Sizzo	1984	GER	Deutschland	59:02	<b>59:48</b>	+ 26:21
408	1213	SALISCH Hendrikje	1982	GER	Deutschland	58:57	<b>59:53</b>	+ 26:26
409	1299	VILLINGER Carolina	2000	GER	Deutschland	59:35	<b>59:58</b>	+ 26:31
410	1320	KÖNIG Julia	1997	GER	Deutschland	59:42	<b>1:00:04</b>	+ 26:37
411	445	THIEBUS Mario	1979	GER	Deutschland	59:41	<b>1:00:13</b>	+ 26:46
412	287	PÜTZ Burkhard	1963	GER	SV Germania Dürwiss	1:00:05	<b>1:00:13</b>	+ 26:46
413	274	UERLINGS Adele	1966	GER	Deutschland	59:53	<b>1:00:20</b>	+ 26:53
414	339	ENNA Stefania	1973	GER	Triathlon TS 79 Bergisch Gladbach	1:00:32	<b>1:00:41</b>	+ 27:14
415	451	KNEPPER Michael	1963	GER	Deutschland	59:53	<b>1:00:44</b>	+ 27:17
416	328	EICHERT Christian	1959	GER	Go Man Go	1:00:09	<b>1:00:45</b>	+ 27:18
417	1073	GRUß Paula	2001	GER	Deutschland	1:00:00	<b>1:00:48</b>	+ 27:21
418	1242	GEISTODT-KIENER Aude	1994	GER	Deutschland	1:00:39	<b>1:00:49</b>	+ 27:22
419	759	ZEH Sebastian	1991	GER	Deutschland	59:49	<b>1:00:50</b>	+ 27:23
420	250	PAWLAK Sabine	1973	GER	DJK Herhahn-Morsbach	1:00:03	<b>1:00:57</b>	+ 27:30
421	308	GUNGA Artur	1950	GER	LC Weilerswist	1:00:11	<b>1:01:03</b>	+ 27:36
422	1074	OLIGSCHLÄGER Dirk	1987	GER	Deutschland	1:00:09	<b>1:01:04</b>	+ 27:37
423	603	SCHNAIDT Chiara	1991	GER	Deutschland	1:00:44	<b>1:01:05</b>	+ 27:38
424	1090	BORCHERT Diana Annett	1971	GER	Deutschland	1:00:58	<b>1:01:11</b>	+ 27:44
425	382	SCHRAMM Christine	1981	GER	Deutschland	1:00:53	<b>1:01:25</b>	+ 27:58
426	428	WAGNER Nicole	1967	GER	RTC Frechen 80	1:01:25	<b>1:01:38</b>	+ 28:11
427	679	BECKER Claus	1949	GER	Deutschland	1:00:40	<b>1:01:39</b>	+ 28:12
428	731	DIAWUOH Barbara	1994	GER	VfL Engelskirchen	1:01:20	<b>1:01:41</b>	+ 28:14
429	473	ACKERSCHEWSKI Stefan	1962	GER	ATV TrailRider Hückeswagen	1:01:26	<b>1:01:50</b>	+ 28:23
430	268	WAGNER Kalle	1963	GER	Deutschland	1:00:58	<b>1:01:59</b>	+ 28:32
431	1176	WEIß Solveig	1992	GER	Deutschland	1:01:17	<b>1:02:01</b>	+ 28:34
432	526	KIRBERG Tobias	1981	GER	Deutschland	1:01:19	<b>1:02:22</b>	+ 28:55
433	527	FIEDLER Susanne	1987	GER	Deutschland	1:01:20	<b>1:02:22</b>	+ 28:55
434	1115	KLOSE Clara	2004	GER	Deutschland	1:02:15	<b>1:02:23</b>	+ 28:56
435	1028	SCHNITZLER Patricia	1959	GER	LLG 80 Nordpark	1:02:31	<b>1:02:43</b>	+ 29:16
436	823	STEIN Karl Heinz	1965	GER	Deutschland	1:02:15	<b>1:02:46</b>	+ 29:19
437	1223	PRUS Maik	1976	GER	Deutschland	1:02:01	<b>1:02:47</b>	+ 29:20
438	1239	ZORN Julia	1998	GER	Deutschland	1:02:44	<b>1:02:58</b>	+ 29:31
439	822	WAGNER Markus	1968	GER	LTF Marpingen	1:02:04	<b>1:03:04</b>	+ 29:37
440	1133	WIESNER Thomas	1969	GER	Deutschland	1:02:25	<b>1:03:13</b>	+ 29:46
441	761	SCHAFFRATH Ilona	1977	GER	TV Kuchenheim	1:02:54	<b>1:03:20</b>	+ 29:53

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
442	210	BRAUN Thomas	1972	GER	Rheinaue Parkrun/ Bundeswehr	1:02:55	1:03:21	+ 29:54
443	470	HEFFT Stephanie	1984	GER	Deutschland	1:02:25	1:03:22	+ 29:55
444	1325	MORICK Anja	1968	GER	Deutschland	1:02:56	1:03:23	+ 29:56
445	429	RICHARTZ Stefan Uwe	1961	GER	B FIRST RUN	1:02:59	1:03:29	+ 30:02
446	738	EICH Marianne	1960	GER	Deutschland	1:02:53	1:03:36	+ 30:09
447	1230	DROSTE Christian	1957	GER	KöWi	1:03:24	1:03:38	+ 30:11
448	1078	EICHMANN Julia	2003	GER	Deutschland	1:03:34	1:03:53	+ 30:26
449	267	ELSNER Claudia	1980	GER	Turnverein Huchem- Stammeln	1:03:20	1:04:10	+ 30:43
450	1001	SPANKE Karl	1957	GER	Kettwiger Rudergesellschaft	1:02:48	1:04:11	+ 30:44
451	568	ZIMMERMANN Jessica	1984	GER	Deutschland	1:03:19	1:04:17	+ 30:50
452	249	PÖTZ Agnes	1979	GER	Susi's Running Crew	1:04:09	1:04:37	+ 31:10
453	605	HUNDHAUSEN Thomas	1976	GER	Siegburger Ruderverein	1:04:05	1:04:55	+ 31:28
454	604	SCHULENBURG Saskia	1988	GER	Siegburger Ruderverein	1:04:06	1:04:55	+ 31:28
455	239	STÄNDER Philipp	1989	GER	Deutschland	1:04:20	1:05:00	+ 31:33
456	1200	MEYER Melanie	1976	GER	Brühler TV 1879	1:04:14	1:05:01	+ 31:34
457	1316	HERMANN Udo	1967	GER	Deutschland	1:04:36	1:05:26	+ 31:59
458	1043	ZHAO Rongfei	1982	GER	Zhao Running Ltd	1:04:59	1:05:30	+ 32:03
459	388	SCHNEIDER-FOITZIK Paul	1952	GER	TSV Bayer Dormagen TRI	1:04:54	1:05:35	+ 32:08
460	361	DR. AUDEHM Uwe	1960	GER	Alfterer SC	1:04:59	1:05:40	+ 32:13
461	394	DOKKUM Judith	1963	GER	Deutschland	1:04:54	1:05:50	+ 32:23
462	1306	STARCK Dani	1976	GER	Siegburger Ruderverein	1:05:41	1:06:31	+ 33:04
463	1015	PELZER Ash	1993	GER	Deutschland	1:06:09	1:06:46	+ 33:19
464	565	KLIMKE Frank	1969	GER	Deutschland	1:05:58	1:06:58	+ 33:31
465	773	KARUTH Volker	1964	GER	Deutschland	1:06:18	1:07:05	+ 33:38
466	403	ERMEL Christoph	2001	GER	Deutschland	1:06:22	1:07:16	+ 33:49
467	400	LUNK Michael Thorsten	1968	GER	Allwetterläufer Cologne	1:06:10	1:07:20	+ 33:53
468	395	ENGEL Gaby	1966	GER	Deutschland	1:06:51	1:07:52	+ 34:25
469	798	STÄNDER Roland	1952	GER	Deutschland	1:07:19	1:07:58	+ 34:31
470	743	ELIS Stinnes	2007	GER	Deutschland	1:07:16	1:08:04	+ 34:37
471	216	OST Birgit	1967	GER	Deutschland	1:07:02	1:08:06	+ 34:39
472	513	DIEKMANN Maren	1977	GER	Deutschland	1:07:57	1:08:11	+ 34:44
473	1060	DROSTE-NÖSNER Rosi	1972	GER	B FIRST RUN	1:08:08	1:08:35	+ 35:08
474	742	ELIS Janna	2003	GER	Deutschland	1:07:48	1:08:37	+ 35:10
475	1051	INGENSTAU Janine	1995	GER	Deutschland	1:08:12	1:08:45	+ 35:18
476	408	HEBER Carmen	1995	GER	Deutschland	1:08:12	1:08:45	+ 35:18
477	538	WEINGÄRTNER Christina	1980	GER	Deutschland	1:08:18	1:08:59	+ 35:32
478	1087	FABER Danielle	2002	GER	Deutschland	1:08:48	1:09:03	+ 35:36
479	602	FRITZSCH Matthias	1950	GER	Immer dabei	1:08:36	1:09:14	+ 35:47
480	819	LEYENDECKER Matthias	1961	GER	Deutschland	1:08:41	1:09:40	+ 36:13
481	1040	RODEWALD Tanja	1974	GER	Deutschland	1:09:27	1:10:12	+ 36:45
482	443	BIZON-THIEBUS Patrizia	1983	GER	Deutschland	1:10:14	1:10:46	+ 37:19
483	597	MIEDNIAK Katja	1974	GER	Deutschland	1:10:34	1:10:49	+ 37:22
484	300	WIEDENFELD Andrea	1970	GER	Deutschland	1:10:22	1:11:21	+ 37:54
485	765	HÜLTZBECK Michaela	1968	GER	Runnies United	1:11:27	1:11:54	+ 38:27
486	385	PAESCH Andreas	1968	GER	Running Santa Clause	1:11:49	1:12:26	+ 38:59
487	751	PELS Dietmar	1969	GER	Run to the hills	1:11:37	1:12:33	+ 39:06
488	251	DEUTSCHER Manuela	1964	GER	Susi's Running Crew	1:12:09	1:12:38	+ 39:11
489	389	TEPLER Leslie	2000	GER	Deutschland	1:13:13	1:14:02	+ 40:35
490	320	SCHUMACHER Alice	1969	GER	IAC Düren	1:14:14	1:15:08	+ 41:41
491	678	GÜNTHER Alexandra	1984	GER	SSF Bonn Triathlon	1:15:52	1:16:43	+ 43:16
492	299	HEINEN Karl	1975	GER	Deutschland	1:17:09	1:17:45	+ 44:18

## 10km Straßenlauf, M, W - Fortsetzung

19.01.2025 / 10:00

Länge: 10km - Zeitläufe

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Netto	Leistung	Diff
493	806	PÜRNER Stefan	1960	GER	LT Ennert	1:16:56	1:17:51	+ 44:24
494	558	MENZEL Wolfgang	1955	GER	LLG St. Augustin	1:19:07	1:19:31	+ 46:04
495	219	LOPEZ DE QUINTANA Alfonso	1961	GER	Deutschland	1:19:41	1:20:45	+ 47:18
496	352	MOLDENHAUER Marina	1986	GER	LG Ultralauf	1:20:16	1:21:14	+ 47:47