

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 1
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M20							
1	7385	Samssich Erik	domstadtlaeufer.de	0:33:11	M20	1	3:19 min/km
2	7355	Martin Marcel	Running Team Bad Ems	0:34:19	M20	3	3:26 min/km
3	7349	Osten Christian	Brühler TV 1879	0:34:47	M20	4	3:29 min/km
4	7125	Martin Frederik	Kölner Triathlon Team 01	0:35:23	M20	6	3:32 min/km
5	7375	Briesenick Frank	TuS Köln rrh.	0:35:41	M20	7	3:34 min/km
6	7252	Wolf Marcel	Wiehltaler Leichtathletik Club	0:37:32	M20	14	3:45 min/km
7	7106	Kreuer Manuel	*Lindlar	0:38:11	M20	18	3:49 min/km
8	7032	Cuypers Thaddäus	LG Eifel-Runners	0:38:52	M20	22	3:53 min/km
9	7230	Vonderhagen Tom	*Bergisch Gladbach	0:39:50	M20	30	3:59 min/km
10	7324	Zentner Markus	*Köln	0:39:55	M20	31	3:60 min/km
11	7347	Harnischmacher Jan	Lauftreff Uni Köln	0:39:58	M20	32	3:60 min/km
12	7320	Böhm Falko	*Köln	0:42:20	M20	46	4:14 min/km
13	7162	Püschel Kai	*Köln	0:42:34	M20	48	4:15 min/km
14	7175	Rönn Thomas	Malta-Crew	0:42:56	M20	54	4:18 min/km
15	7172	Reuter Patrick	*Köln	0:45:33	M20	83	4:33 min/km
16	7155	Poier René	*Köln	0:47:45	M20	100	4:47 min/km
17	7056	Göddertz Mario	*Köln	0:48:04	M20	104	4:48 min/km
18	7205	Schwartz Laurenz	*Münster	0:48:19	M20	111	4:50 min/km
19	7030	Clever Axel	*Köln-Braunsfeld	0:48:37	M20	117	4:52 min/km
20	7372	Hermisdorf Tobias	Antilopen Kottenforst	0:49:04	M20	122	4:54 min/km
21	7015	Bierbaum Niclas	*Köln	0:50:07	M20	130	5:01 min/km
22	7050	Fokken Matthias	*Köln	0:50:28	M20	133	5:03 min/km
23	7053	Frings Moritz	*Koeln	0:50:43	M20	137	5:04 min/km
24	7133	Müller Janis	*Leverkusen	0:51:04	M20	141	5:06 min/km
25	7285	Wolfram Andreas	Berufskolleg an der Lindenstr	0:52:38	M20	159	5:16 min/km
26	7091	Karl Dennis	*Köln	0:57:04	M20	196	5:42 min/km
27	7259	Groeger David	*Solingen	1:06:29	M20	228	6:39 min/km
Altersklasse Männer M30							
1	7092	Kiehle Dr. Christian	ASV Köln Triathlon	0:37:01	M30	9	3:42 min/km
2	7302	van de Weyer Stephan	Cologne Messengers	0:37:37	M30	15	3:46 min/km
3	7381	Voigt Daniel	Pulheimer SC	0:38:16	M30	19	3:50 min/km
4	7380	Sajitz Olaf	Bunert Running Team	0:38:41	M30	21	3:52 min/km
5	7351	Bach Stefan	*Hennef	0:39:08	M30	24	3:55 min/km
6	7254	Burk Jan	Cologne Messengers	0:39:23	M30	28	3:56 min/km
7	7094	Klemz Björn	LT Cloversoft	0:41:07	M30	41	4:07 min/km
8	7049	Fink Daniel	Laufmonster	0:42:09	M30	44	4:13 min/km
9	7160	Prietze Christoph	*Sankt Augustin	0:43:22	M30	56	4:20 min/km
10	7226	Utkulu Andreas	*Lohmar	0:46:12	M30	88	4:37 min/km
11	7004	Aust Arne	*Wuppertal	0:48:26	M30	112	4:51 min/km
12	7333	Pleh Andreas	*Solingen	0:49:29	M30	124	4:57 min/km
13	7198	Schreiber Andreas	*Köln	0:49:49	M30	128	4:59 min/km
14	7262	Aurojo Manuel	UPS	0:51:41	M30	148	5:10 min/km
15	7225	Urban Sven	*Brühl	0:56:33	M30	194	5:39 min/km
16	7020	Brandt Jan	*Köln	0:59:39	M30	210	5:58 min/km
17	7178	Roscher André M.	*frechen	1:01:23	M30	220	6:08 min/km
18	7204	Schulze Mike	*Rheinbach	1:02:01	M30	224	6:12 min/km
19	7245	Wüster Andreas	*Wülfrath	1:02:11	M30	225	6:13 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 2
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M35							
1	7057	Göldner René	Team Hofgarten Apotheke B	0:35:17	M35	5	3:32 min/km
2	7383	Meyer Irek	TV Refrath	0:37:10	M35	10	3:43 min/km
3	7346	Mückenheim Sven	*Köln	0:40:26	M35	34	4:03 min/km
4	7079	Hollstegge Stefan	*Köln	0:42:49	M35	51	4:17 min/km
5	7326	Fresenborg Mike		0:43:37	M35	58	4:22 min/km
6	7029	Ciesielski Stefan	*Köln	0:44:02	M35	62	4:24 min/km
7	7006	Bartz Dr. Christian	Deutsche Bundeswehr	0:44:08	M35	64	4:25 min/km
8	7359	Vogt Harald	Brühler TV 1879	0:44:42	M35	69	4:28 min/km
9	7074	Hoenen Roland	*Siegburg	0:45:07	M35	74	4:31 min/km
10	7318	Oeltermann Guido	LG Wilhelmshaven	0:45:12	M35	78	4:31 min/km
11	7031	Csiba Philip	*Köln	0:45:20	M35	79	4:32 min/km
12	7054	Gnidowski Kunibert	SG Zons	0:46:47	M35	91	4:41 min/km
13	7269	Rosengart Sascha	Tower Automotive	0:50:54	M35	138	5:05 min/km
14	7328	di Dio Salvadore	LRD Düsseldorf	0:50:57	M35	139	5:06 min/km
15	7201	Schröder Claus	LG Kreis Verden	0:51:02	M35	140	5:06 min/km
16	7232	Voosen Enrico	*niederkassel	0:51:51	M35	153	5:11 min/km
17	7150	Philipp Manfred	*Köln - Nippes	0:53:12	M35	165	5:19 min/km
18	7007	Bauer Frank	*Köln	0:55:03	M35	178	5:30 min/km
19	7127	Meik Steinbrecher	Aidshilfe Köln e.V.	0:56:14	M35	192	5:37 min/km
20	7361	Humbach Ralf	GSV Porz Köln	0:59:09	M35	208	5:55 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 3
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M40							
1	7345	Krischer Siegfried	TSV Bayer Leverkusen	0:34:00	M40	2	3:24 min/km
2	7284	Denzer Peter	TSV Rönsahl	0:36:18	M40	8	3:38 min/km
3	7319	Kräker Thorsten	*Köln	0:38:07	M40	17	3:49 min/km
4	7041	Engelhardt Kai	laufmonster.de	0:39:12	M40	27	3:55 min/km
5	7227	Venten Dirk	*Köln	0:40:42	M40	37	4:04 min/km
6	7064	Haack Matthias	SG Zons	0:40:49	M40	38	4:05 min/km
7	7222	Trué Helmut	LG Donatus Erftstadt	0:41:20	M40	42	4:08 min/km
8	7058	Göpfert Ralf	LT Cloversoft	0:42:49	M40	50	4:17 min/km
9	7362	Cramer Christian	LC Euskirchen	0:43:16	M40	55	4:20 min/km
10	7366	Osbahr Sven	*Köln	0:43:44	M40	60	4:22 min/km
11	7115	Leon Achim	*Frechen	0:44:05	M40	63	4:25 min/km
12	7194	Schnippering Erik	*Köln	0:44:14	M40	67	4:25 min/km
13	7267	Nawrath Bernd	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:44:21	M40	68	4:26 min/km
14	7240	Will Wolfgang	*Köln	0:44:57	M40	70	4:30 min/km
15	7096	Kölbl Kay	*Köln	0:45:24	M40	81	4:32 min/km
16	7042	Erken Claus	LG Donatus Erftstadt	0:45:56	M40	86	4:36 min/km
17	7177	Romeis Christoph	*Köln	0:46:40	M40	90	4:40 min/km
18	7045	Everling Jürgen	*Köln	0:46:54	M40	93	4:41 min/km
19	7019	Blumenfld Frank	*Köln	0:46:55	M40	94	4:42 min/km
20	7258	Jankowski Markus	*Köln	0:47:51	M40	101	4:47 min/km
21	7182	Rupprecht Axel	SG Zons	0:48:15	M40	109	4:50 min/km
22	7131	Mosler -- Ralph	LG Leidenhausen 2002	0:48:32	M40	114	4:51 min/km
23	7338	Lee-Nuber Ka Lam	Tricologne	0:48:32	M40	115	4:51 min/km
24	7238	Weiler Thomas	*Köln	0:48:40	M40	118	4:52 min/km
25	7145	Palm Wolfgang	*Wesseling	0:49:39	M40	127	4:58 min/km
26	7203	Schulz Torsten	1. FC Spich	0:49:51	M40	129	4:59 min/km
27	7343	Schreiber Torsten	*Köln	0:50:35	M40	134	5:04 min/km
28	7187	Schlickeisen Uwe	*Gelsenkirchen	0:50:42	M40	135	5:04 min/km
29	7164	Quetting Jörg	*Köln	0:52:11	M40	156	5:13 min/km
30	7165	Raak Hans-Georg	*Köln	0:53:16	M40	166	5:20 min/km
31	7199	Schreiner Frank	*Alfter	0:54:37	M40	175	5:28 min/km
32	7212	Stähle Sebastian	*Köln	0:55:07	M40	179	5:31 min/km
33	7174	Richter Thomas	*Köln	0:55:24	M40	181	5:32 min/km
34	7118	Lohner Magnus	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:55:27	M40	182	5:33 min/km
35	7309	Hertlein Oliver	*Köln	0:55:29	M40	183	5:33 min/km
36	7270	Burkel Oliver	Tricologne	0:55:43	M40	184	5:34 min/km
37	7046	Fackert Ulrich	*Köln	0:55:54	M40	186	5:35 min/km
38	7235	Walpert Jens	Laufteam Tischlerei Walpert	0:56:02	M40	190	5:36 min/km
39	7283	Wiesen Rolf	*Brühl	0:57:27	M40	199	5:45 min/km
40	7080	Hüsch Frank	*Köln	0:58:26	M40	203	5:51 min/km
41	7009	Bauß Carsten	1. Kölner Laufstall	0:58:27	M40	205	5:51 min/km
42	7039	Eggerts Helge	www.saniatas-coaching.de	0:59:53	M40	213	5:59 min/km
43	7348	Schneiders Detlev	DRSL	1:01:43	M40	222	6:10 min/km
43	8268	Schneiders Detlev	DRSL	1:01:43	M40	222	6:10 min/km
44	7075	Hoffmann Michael	*Schwetzingen	1:01:48	M40	223	6:11 min/km
45	7146	Papke Gerd	Lauftreff SSF Bonn	1:08:31	M40	229	6:51 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 4
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M45							
1	7350	Holzschneider Jörg	LLG St. Augustin	0:37:14	M45	11	3:43 min/km
2	7305	Fischer Stefan	ASV Köln-Triathlon	0:37:28	M45	12	3:45 min/km
3	7251	Jahner Detlef	Wiehltaler Leichtathletik Club	0:37:32	M45	13	3:45 min/km
4	7360	Dünner Joachim	SV Bergisch Gladbach	0:38:18	M45	20	3:50 min/km
5	7185	Saure Frank	TSV Solingen Triathlon	0:39:01	M45	23	3:54 min/km
6	7066	Lange Harald	*Kerpen	0:40:28	M45	35	4:03 min/km
7	7337	Schneider Manfred	ERGO sports Köln Langlauf	0:40:32	M45	36	4:03 min/km
8	7017	Blöcker Thomas	Meckenheim	0:41:00	M45	40	4:06 min/km
9	7358	Schmitz Jochen	Schalke 04	0:42:14	M45	45	4:13 min/km
10	7321	Kranzkowski Stefan	*Köln	0:42:45	M45	49	4:17 min/km
11	7035	DELVEAUX Gérard	www.1-2-sports.de	0:42:50	M45	52	4:17 min/km
12	7367	Müller Klaus	*Köln	0:42:53	M45	53	4:17 min/km
13	7206	Setzepfand Jörg	*Troisdorf	0:45:01	M45	72	4:30 min/km
14	7043	Erken Ralf	LG Donatus Ertstadt	0:45:08	M45	75	4:31 min/km
15	7023	Büchel Hans	*Frechen	0:45:11	M45	77	4:31 min/km
16	7386	Araki Jiro	*Düsseldorf	0:45:22	M45	80	4:32 min/km
17	7083	Jähde Frank	*Köln	0:46:10	M45	87	4:37 min/km
18	7342	Stein Martin	*Köln	0:46:52	M45	92	4:41 min/km
19	7060	Grimm Manfred	1. Kölner Laufstall	0:47:02	M45	95	4:42 min/km
20	7234	Waberzeck Klaus	sc janus	0:47:05	M45	96	4:43 min/km
21	7158	Pommerenke Rolf	LT Duesseldorf-Sued	0:47:41	M45	97	4:46 min/km
22	7135	Müller Ralf	*Köln	0:47:41	M45	98	4:46 min/km
23	7111	Landmann Stefan	*Frechen	0:48:56	M45	119	4:54 min/km
24	7301	Waschke Karsten	LG RWE Power	0:48:59	M45	121	4:54 min/km
25	7248	Ziegert Jürgen	*Köln	0:49:35	M45	125	4:58 min/km
26	7138	Ochs Dr. Guntram	*Münster	0:51:22	M45	145	5:08 min/km
27	7246	Wurda Werner	SC Fortuna Köln	0:51:33	M45	146	5:09 min/km
28	7010	Belz Karl-Heinz	*Wesseling	0:51:46	M45	151	5:11 min/km
29	7114	Lenzen Michael	*Köln	0:52:44	M45	160	5:16 min/km
30	7051	Franz Stephan	ATV Markomania Westmar	0:53:07	M45	164	5:19 min/km
31	7276	Liekendael Rudi	*Pulheim	0:53:57	M45	169	5:24 min/km
32	7077	Hofstadt Klaus-Peter	SG Zons	0:54:17	M45	172	5:26 min/km
33	7168	Reinbold Wolfgang		0:55:01	M45	176	5:30 min/km
34	7134	Müller Martin	*Köln	0:55:12	M45	180	5:31 min/km
35	7159	Potocnik Andreas	*Wesseling	0:55:55	M45	187	5:36 min/km
36	7364	Schruff Hartmut	LT QuälDichDuSau	0:58:27	M45	204	5:51 min/km
37	7287	Harrer Mario	BSG Evonik Wesseling	0:59:09	M45	207	5:55 min/km
38	7122	Mähne - Karl-heinz	*köln	0:59:43	M45	211	5:58 min/km
39	7013	Biegel Dirk	Team Veronesi Bornheim	1:00:48	M45	214	6:05 min/km
40	7005	Barabas Zoltan	LT Mondorf	1:00:51	M45	216	6:05 min/km
41	7181	Ruf Joachim	BSG RaBaz e.V.	1:01:04	M45	217	6:06 min/km
42	7265	Hasenfratz Jörg	DJK Preussen 11 Bochum	1:01:27	M45	221	6:09 min/km
43	7022	Brust Georg	*Köln	1:03:31	M45	227	6:21 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 5
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M50							
1	7356	Staab Walter	Running Team Bad Ems	0:39:09	M50	25	3:55 min/km
2	7218	Tesch Norbert	LLG St. Augustin	0:39:10	M50	26	3:55 min/km
3	7163	Putz Harry	TV1908 Neunkirchen	0:39:42	M50	29	3:58 min/km
4	7102	Körbel Rüdiger	TUS Mechernich 1897	0:40:18	M50	33	4:02 min/km
5	7322	Püschmann Steffen	*Köln	0:40:56	M50	39	4:06 min/km
6	7365	Gipperich Udo	*Drolshagen	0:42:29	M50	47	4:15 min/km
7	7209	Spangenberg Friedhelm	*Bonn	0:43:45	M50	61	4:23 min/km
8	7144	Otto Ulrich	LG Donatus Erftstadt	0:44:11	M50	66	4:25 min/km
9	7154	Pogarell Hans-Hermann	*Köln	0:45:11	M50	76	4:31 min/km
10	7139	Ohl Heinz	*Nümbrecht	0:45:26	M50	82	4:33 min/km
11	7100	Königstein Herr Wolfgang	BKS Schnecken	0:45:37	M50	84	4:34 min/km
12	7195	Schnitzler Wilfried	SG Zons	0:47:42	M50	99	4:46 min/km
13	7137	Nohl Günter	GSV Köln-Porz	0:48:15	M50	110	4:50 min/km
14	7128	Meurs Joachim	*Köln	0:48:37	M50	116	4:52 min/km
15	7308	Göbgen Rolf	LT Schlickrutscher	0:49:24	M50	123	4:56 min/km
16	7384	Neubauer Hartmut	Lauftreff Köln Süd	0:51:18	M50	143	5:08 min/km
17	7130	Mittreiter Frank	-	0:51:21	M50	144	5:08 min/km
18	7087	Jünger Rolf	SG KSK-Köln	0:52:10	M50	155	5:13 min/km
19	7261	Van der Meiren Walter	UPS	0:52:33	M50	158	5:15 min/km
20	7306	Krapohl Michael	Sparkasse Köln Bonn	0:53:04	M50	162	5:18 min/km
21	7014	Bienert Frank	*Weilerswist	0:53:06	M50	163	5:19 min/km
22	7266	Kreckel Michael	*Köln	0:54:27	M50	173	5:27 min/km
23	7089	Kampmann Martin	*köln	0:56:11	M50	191	5:37 min/km
24	7119	Ludwig Johannes	Team Veronesi Bornheim	0:59:38	M50	209	5:58 min/km
25	7156	Poller Udo	*Köln	1:10:03	M50	231	7:00 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 6
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Männer M55							
1	7317	Bonn Dietmar	BSG Leybold	0:42:03	M55	43	4:12 min/km
2	7059	Grell Ludwig	LG Donatus Erftstadt	0:43:29	M55	57	4:21 min/km
3	7179	ROTH Dr. Edwin	*KÖLN	0:43:44	M55	59	4:22 min/km
4	7055	Göbel Harald	SSF Bonn	0:45:03	M55	73	4:30 min/km
5	7097	Kölzer Ulrich	TRlandertaler me-sport	0:45:54	M55	85	4:35 min/km
6	7242	Wollermann Christoph	VFL Sürth	0:46:18	M55	89	4:38 min/km
7	7241	Wirth Burkhard	Rotbachtal	0:48:01	M55	102	4:48 min/km
8	7003	Andernach Helmut	LT TuS Mondorf	0:48:03	M55	103	4:48 min/km
9	7363	Segler Lothar	Kölner Ausdauer Klub	0:48:11	M55	106	4:49 min/km
10	7339	Meyer Bernhard	*Bonn	0:48:12	M55	107	4:49 min/km
11	7354	Plewnia Wilfried	LG Donatus Erftstadt	0:48:30	M55	113	4:51 min/km
12	7335	Grunert Uwe	DJK Löwe Köln	0:49:36	M55	126	4:58 min/km
13	7368	Krötz Paul	ESV Gremberghoven	0:50:22	M55	132	5:02 min/km
14	7082	Inden Herbert	LG Donatus Erftstadt	0:51:10	M55	142	5:07 min/km
15	7129	Michaelis Volker	*Solingen	0:51:39	M55	147	5:10 min/km
16	7148	Peters Jens	*Bonn	0:52:00	M55	154	5:12 min/km
17	7108	Krug Wilfried	*Kreuzau	0:54:09	M55	170	5:25 min/km
18	7088	Käding Hans-Georg	*Köln	0:54:27	M55	174	5:27 min/km
19	7382	Struve Henning	1. FC Spich	0:56:24	M55	193	5:38 min/km
20	7344	Werres Bernhard	1. Kölner Laufstall	0:57:13	M55	197	5:43 min/km
21	7260	Scharf Eduard	*Köln	0:58:18	M55	202	5:50 min/km
22	7314	Wolf Ferdi	LT Buchhoven	0:59:45	M55	212	5:59 min/km
23	7110	Kupny Martin	Team Veronesi Bornheim	1:00:49	M55	215	6:05 min/km
24	7072	Hölzenbein Alfons	BSG RaBaz e.V.	1:01:07	M55	218	6:07 min/km
25	7352	Stier Christian	*Köln	1:02:18	M55	226	6:14 min/km
Altersklasse Männer M60							
1	7311	Engels Herbie	TuS Köln rrh.	0:38:05	M60	16	3:49 min/km
2	7120	Lüninghöner Horst	TuS Birk 1910	0:50:42	M60	136	5:04 min/km
3	7040	Emmerich Hans-Christoph	ESV Gremberghoven	0:53:30	M60	167	5:21 min/km
4	7224	Ulbrich Klaus	*Hürth	0:55:50	M60	185	5:35 min/km
5	7186	Schewiola Hans	Erftläufer	0:55:59	M60	188	5:36 min/km
6	7325	Hennes Horst	LTD-Köln Dellbrück	0:56:00	M60	189	5:36 min/km
7	7378	Engelmann Prof. Dr. Udo	Urologische Klinik Uni Köln	0:56:42	M60	195	5:40 min/km
8	7369	Äbert Klaus	*Weilerswist	0:57:28	M60	200	5:45 min/km
9	7141	Orsag Otmar	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:57:40	M60	201	5:46 min/km
10	7278	Lüttge Fred	*Köln	0:58:59	M60	206	5:54 min/km
11	7379	Feige Manfred	*Köln	1:09:09	M60	230	6:55 min/km
Altersklasse Männer M65							
1	7033	Debald Volker	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:48:07	M65	105	4:49 min/km
2	7282	Rewter Peter	*Sankt Augustin	0:48:13	M65	108	4:49 min/km
3	7236	Warkentin Detlef	*Moers	0:51:42	M65	149	5:10 min/km
4	7085	John Gerd	Die Gilden Wölfe	0:52:16	M65	157	5:14 min/km
5	7249	Ziegler Peter	*Köln	0:53:50	M65	168	5:23 min/km
6	7132	Müller Hermann Peter	Prof. Dr. Baum Team	0:55:01	M65	177	5:30 min/km
7	7143	Otto Helmut	LT TuS Mondorf	1:01:15	M65	219	6:08 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Männer

Seite 7
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit	
Altersklasse Männer M70								
	1	7028	Christophel Werner	*Köln	0:44:59	M70	71	4:30 min/km
	2	7147	Pernsch Dietrich	*Wachtberg	0:50:09	M70	131	5:01 min/km
	3	7315	Brunner Ulrich	*Köln	0:51:44	M70	150	5:10 min/km
	4	7197	Schoss Manfred	LLG80 Nordpark Köln e.V.	0:51:49	M70	152	5:11 min/km
	5	7026	Bumiller Wilhelm	*Köln	0:52:59	M70	161	5:18 min/km
	6	7073	Hoenen Herbert	TuS Birk 1910	0:54:16	M70	171	5:26 min/km
	7	7034	Deiters Lothar	GSV Porz Köln	0:57:21	M70	198	5:44 min/km
	8	7304	Witt Klaus	*Köln	1:14:56	M70	232	7:30 min/km
Altersklasse Männer MJA								
	1	7219	Thamm Dominik	*Köln	0:48:57	MJA	120	4:54 min/km
Altersklasse Männer MJB								
	1	7277	Linnartz Marvin	*Köln	0:44:09	MJB	65	4:25 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Frauen

Seite 8
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W20							
1	7370	Korsten Ira	LG ASV DSHS Köln	0:38:03	W20	1	3:48 min/km
2	7063	Günther Marlen	*Hennef	0:39:31	W20	2	3:57 min/km
3	7312	Hubatius Ilka	Ejot Team TV Buschhütten	0:41:20	W20	5	4:08 min/km
4	7228	Völk Silke	LC Euskirchen	0:43:06	W20	7	4:19 min/km
5	7329	Ohst Patrizia	Laufclub Euskirchen	0:45:50	W20	12	4:35 min/km
6	7103	Kommer Alexandra	*Köln	0:50:41	W20	24	5:04 min/km
7	7196	Schöllig Stefanie	Ausdauer-Team MKH	0:51:23	W20	27	5:08 min/km
8	7275	Jud Sandra	TuS Wesseling	0:53:13	W20	37	5:19 min/km
9	7065	Hammermeister Natascha	Tricologne	0:53:16	W20	38	5:20 min/km
10	7002	Al-debi Monife	BKS Schnecken	0:55:21	W20	45	5:32 min/km
11	7286	Murzynska Marta	*Köln	0:55:32	W20	46	5:33 min/km
12	7377	Heeren Irina	*Köln	0:56:42	W20	53	5:40 min/km
13	7121	Lux Christiane	*Köln	0:57:04	W20	56	5:42 min/km
14	7373	Oster Silvia	Atilopen Kottenforst	0:57:08	W20	57	5:43 min/km
15	7001	Al-Debai Frau Fadia	BKS Schnecken	0:58:21	W20	62	5:50 min/km
16	7044	Eßer Liisa	*Köln	0:58:31	W20	64	5:51 min/km
17	7016	Billesfeld Kerstin	*Königswinter	0:59:15	W20	66	5:56 min/km
18	7071	Heuer Nadine	Team Veronesi Bornheim	0:59:38	W20	67	5:58 min/km
19	7161	Prietze Lilli	*Sankt Augustin	1:00:28	W20	70	6:03 min/km
20	7273	Craddock Amber	St. George's School	1:01:35	W20	73	6:10 min/km
21	7124	Marre Julia	*Köln	1:03:50	W20	85	6:23 min/km
22	7170	Reschke Tonia	*Meitingen	1:03:56	W20	86	6:24 min/km
23	7217	Terliesner Lena	*Köln	1:04:38	W20	88	6:28 min/km
24	7166	Rating Inka	*Muelheim an der Ruhr	1:13:36	W20	99	7:22 min/km
Altersklasse Frauen W30							
1	7021	Brillowski Elisabeth	*Köln	0:51:07	W30	26	5:07 min/km
2	7211	Spurk Christina	*Köln	0:52:30	W30	32	5:15 min/km
3	7036	Dörfel Sarah	*Köln	0:55:03	W30	43	5:30 min/km
4	7229	Von Hacht Stefanie	Gammelige Socken	0:55:14	W30	44	5:31 min/km
5	7237	Weghaus Carmen	*Köln	0:56:15	W30	50	5:38 min/km
6	7274	Jorzik Christine	*Hennef	0:57:41	W30	60	5:46 min/km
7	7000	Abendroth Simone	*Essen	1:06:25	W30	90	6:39 min/km
8	7264	Dietrich Annika	*Solingen	1:06:29	W30	91	6:39 min/km
9	7313	Görg Sara	Cologne Chicks Cruising	1:13:36	W30	97	7:22 min/km
10	7167	Rating Jutta	Cologne Chicks Running	1:13:36	W30	98	7:22 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Frauen

Seite 9
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W35							
1	7173	Rey Claudia	LAZ Puma Troisdorf/Siegb	0:40:19	W35	4	4:02 min/km
2	7086	Johst Beate	*Pulheim	0:45:32	W35	9	4:33 min/km
3	7200	Schridde Simone	LC Euskirchen	0:45:48	W35	11	4:35 min/km
4	7105	Krause-Kassebeer	TSV Solingen-Aufderhöhe	0:46:10	W35	13	4:37 min/km
5	7307	Kükies Petra	*Köln	0:46:23	W35	14	4:38 min/km
6	7332	Müller Alexandra	*Köln	0:49:50	W35	19	4:59 min/km
7	7376	Pesch Katja	*Erfstadt	0:50:37	W35	23	5:04 min/km
8	7327	Seifert Kerstin	LKD Düsseldorf	0:50:57	W35	25	5:06 min/km
9	7061	Gronau Martina	*Köln	0:51:41	W35	28	5:10 min/km
10	7233	Voosen Irena	*niederkassel	0:51:51	W35	29	5:11 min/km
11	7123	Maras Marina	*düsseldorf	0:52:13	W35	30	5:13 min/km
12	7208	Sokoll Miriam	*Gelsenkirchen	0:53:54	W35	39	5:23 min/km
13	7024	Buhlmann Gisa	Bonn ohne Mannschaft	0:55:35	W35	48	5:34 min/km
14	7279	Klein Sandra	*Troisdorf	0:56:37	W35	52	5:40 min/km
15	7220	Tillmann Sandra	*Köln	1:03:31	W35	84	6:21 min/km
16	7253	Ling Ling Federhen	*Bonn	1:13:36	W35	96	7:22 min/km
Altersklasse Frauen W40							
1	7334	Jucken Sandra	TuS Köln rrh.	0:40:03	W40	3	4:00 min/km
2	7250	Zündorf Sigrid	*Meckenheim	0:41:48	W40	6	4:11 min/km
3	7340	Kaufhold Anja	1. FC Spich	0:46:27	W40	15	4:39 min/km
4	7323	Dillmann Kirsten	*Frechen	0:47:17	W40	16	4:44 min/km
5	7153	Poensgen Kelly	VTG Köln	0:47:29	W40	17	4:45 min/km
6	7210	Spill Simone	SG Zons	0:49:56	W40	21	4:60 min/km
7	7109	Kuenen Maria	*Köln	0:50:27	W40	22	5:03 min/km
8	7341	Terbrüggen Barbara	Tricologne	0:52:33	W40	33	5:15 min/km
9	7310	Vosen Birgit	*Köln	0:52:39	W40	34	5:16 min/km
10	7184	Saure Dagmar	TSV Solingen Triathlon	0:56:08	W40	49	5:37 min/km
11	7126	Masia Annette	*Köln	0:56:49	W40	54	5:41 min/km
12	7331	Dohmen Ute	*Köln	0:57:12	W40	58	5:43 min/km
13	7069	Hemment Frau Caroline	*Koeln	0:58:23	W40	63	5:50 min/km
14	7052	Freischem Karin	EMMA	1:00:21	W40	68	6:02 min/km
15	7180	Rudolph Petra	*Bergisch Gladbach	1:00:22	W40	69	6:02 min/km
16	7223	Ulbrich Ivonne	*Nörvenich	1:00:55	W40	71	6:06 min/km
17	7263	Simon Sandra	*Köln	1:01:27	W40	72	6:09 min/km
18	7330	Becker Kirsten	MTUS Meckenheim	1:01:55	W40	77	6:12 min/km
19	7268	Eiteneier Silke	*Köln	1:02:18	W40	78	6:14 min/km
20	7116	Linne Antje	*Köln	1:02:45	W40	79	6:17 min/km
21	7239	Wierlemann Nicola	*Köln	1:02:45	W40	80	6:17 min/km
22	7303	Schumacher Astrid	*Köln	1:05:14	W40	89	6:31 min/km
23	7112	Lemaire Georgette	*Bonn	1:08:30	W40	94	6:51 min/km

30. int. Volkslauf des TVR am 21. März 2009

Lauf über 10 km

Frauen

Seite 10
gedruckt 21.03.2009 17:23:42

AK-Platz	Nr.	Name Vorname	Verein/*Ort	Endzeit	AK	Total.	Geschwindigkeit
Altersklasse Frauen W45							
1	7353	Risch Judith	TSV Weiss-Köln	0:45:47	W45	10	4:35 min/km
2	7169	Rentergent Carola	SG Zons	0:49:56	W45	20	4:60 min/km
3	7084	Jenske Sabine	1. Kölner Laufstall	0:52:27	W45	31	5:15 min/km
4	7157	Pommerenke Birgit	LT Duesseldorf-Sued.de	0:53:10	W45	36	5:19 min/km
5	7076	Hofstadt Elke	SG Zons	0:54:17	W45	40	5:26 min/km
6	7316	Irmiler-König Jeanette	*Wermelskirchen	0:57:43	W45	61	5:46 min/km
7	7099	Königstein Frau Doris	BKS Schnecken	0:59:08	W45	65	5:55 min/km
8	7271	Rahatoka Annette	*St. Gallen	1:01:43	W45	74	6:10 min/km
9	7104	Krams Sabine	*Wiehl	1:01:47	W45	75	6:11 min/km
10	7176	Rolff Dagmar	*Köln	1:02:45	W45	80	6:17 min/km
11	7280	Beermann Michaela	*Köln	1:03:08	W45	82	6:19 min/km
12	7257	Lux Brigitta	*Köln	1:07:34	W45	92	6:45 min/km
13	7256	Trompheller Eva	*Köln	1:08:15	W45	93	6:50 min/km
Altersklasse Frauen W50							
1	7095	Knabe Sylvia	*Dormagen	0:44:17	W50	8	4:26 min/km
2	7336	Halisch Josefina	LT TuS Mondorf	0:47:45	W50	18	4:47 min/km
3	7272	Reece Elizabeth	St. George's School	0:52:46	W50	35	5:17 min/km
4	7281	Niehues Karin	SG Zons	0:54:31	W50	41	5:27 min/km
5	7192	Schmitz Jutta	TuS Breckerfeld	0:55:33	W50	47	5:33 min/km
6	7090	Kanuma-Kölzer Kazuko	TRlandertaler me-sport	0:56:36	W50	51	5:40 min/km
7	7357	Urhahn Petra	*Hürth	0:56:50	W50	55	5:41 min/km
8	7231	Vonderhagen Ute	*Bergisch Gladbach	1:04:18	W50	87	6:26 min/km
Altersklasse Frauen W55							
1	7142	Orsag Wilma	ASV Wesseling 1985 e.V.	1:01:51	W55	76	6:11 min/km
2	7255	Krieger Doris	*Köln	1:03:19	W55	83	6:20 min/km
3	7374	Ayche Karin	*Köln	1:09:09	W55	95	6:55 min/km
Altersklasse Frauen W60							
1	7047	Feldhaus Doris	*Köln	0:54:38	W60	42	5:28 min/km
2	7152	Pöll Gisela	*Köln	0:57:20	W60	59	5:44 min/km