

Lauf Team Unna 1997 e.V. Wettkämpfe und Bestleistungen



2019

Wettkämpfe 2019

Straßen-, Berg- und Trailläufe, wettkampfähnliche Veranstaltungen

Amberger, Alexander		28,20 km		3 Wettkämpfe	
00:27:21	28.04.2019	5,00	Dortmund	MU 16	
Staffel	07.07.2019	13,20	Bünde	MU 16	
01:16:23	08.09.2019	10,00	Reichshof	MU 16	
Amberger, Andreas		1792,42 km		35 Wettkämpfe	
03:53:03	06.01.2019	*	42,20	Kevelar	M 50
05:14:34	12.01.2019		42,48	Bergkamen	M 50
00:48:55	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 50
05:08:32	02.02.2019		42,48	Bergkamen	M 50
07:01:27	17.02.2019		63,00	Köln	M 50
04:36:31	23.02.2019	*	42,20	Bad Salzuflen	M 50
11:21:08	09.03.2019		100,00	Viersen	M 50
02:05:28	20.04.2019		21,24	Bergkamen	M 50
00:22:29	23.04.2019	*	5,00	Wirdum	M 50
00:27:23	28.04.2019		5,00	Dortmund	M 50
13:36:18	03.05.2019		94,30	Schotten	M 50
04:58:58	02.06.2019	*	42,20	Duisburg	M 50
07:03:00	08.06.2019		53,00	Velbert	M 50
02:27:22	09.06.2019		21,10	Sundern	M 50
12:48:35	15.06.2019		100,00	Lüneburg	M 50
05:15:18	22.06.2019		42,48	Bergkamen	M 50
30:33:05	30.06.2019		171,00	Köln	M 50
24:00:00	07.07.2019		102,12	Bünde	M 50
05:05:26	13.07.2019	*	50,00	Duisburg	M 50
22:51:49	19.07.2019		125,00	Holzhausen	M 50
06:00:00	27.07.2019		42,88	Bönen	M 50
03:31:31	03.08.2019		28,32	Bergkamen	M 50
06:57:02	11.08.2019		56,00	Monschau	M 50
24:00:00	07.09.2019		139,20	Reken	M 50
01:16:23	08.09.2019		10,00	Reichshof	M 50
01:59:51	28.09.2019	*	21,10	Witten	M 50
05:54:52	29.09.2019		50,00	Werl	M 50
04:57:20	12.10.2019		43,20	Bergkamen	M 50
04:28:44	19.10.2019		42,20	Schmallenberg	M 50
05:13:10	02.11.2019		42,48	Bergkamen	M 50
05:54:10	03.11.2019		52,00	Simmerath	M 50
07:02:10	17.11.2019		54,00	Essen	M 50
00:22:31	01.12.2019	*	5,00	Herten	M 50
00:50:33	08.12.2019	*	10,00	Hamm	M 50
02:17:50	14.12.2019		21,24	Bergkamen	M 50
Barkschat, Yvonne		5,00 km		1 Wettkampf	
00:33:14	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 50

Basilowski, Anita		5,00 km		1 Wettkampf
00:32:43	11.05.2019		5,00 Hamm	W 65
Bergmann, Marit		67,20 km		3 Wettkämpfe
03:26:03	27.10.2019	*	42,20 Dresden	W
00:42:32	10.11.2019	*	10,00 Bergkamen	W
01:06:54	31.12.2019	*	15,00 Werl-Soest	W
Bergmann, Ute		15,00 km		1 Wettkampf
01:29:30	31.12.2019	*	15,00 Werl-Soest	W 50
Blaut, Anke		269,38 km		17 Wettkämpfe
00:48:01	13.01.2019	*	10,00 Bönen	W 40
01:13:10	20.01.2019		13,00 Welper	W 40
00:49:32	09.03.2019	*	10,00 Fröndenberg	W 40
01:54:16	16.03.2019		21,10 Oelde	W 40
00:47:55	31.03.2019	*	10,00 Werl	W 40
00:23:11	28.04.2019		5,00 Dortmund	W 40
01:49:31	01.05.2019	*	21,10 Kamen	W 40
00:29:18	11.05.2019		5,00 Hamm	W 40
00:24:16	25.05.2019	*	5,00 Drensteinfurt	W 40
02:09:26	09.06.2019		21,10 Sundern	W 40
03:18:00	22.06.2019		28,36 Bergkamen	W 40
03:37:00	29.06.2019		28,32 Bergkamen	W 40
01:54:30	11.08.2019	*	21,10 Nordkirchen	W 40
01:59:51	28.09.2019	*	21,10 Witten	W 40
02:17:30	12.10.2019		21,60 Bergkamen	W 40
02:27:37	19.10.2019		22,60 Schmallenberg	W 40
00:25:01	01.12.2019	*	5,00 Herten	W 40
Blaut, Annika		11,55 km		3 Wettkämpfe
00:09:06	20.01.2019		1,55 Welper	WU 14
00:26:29	09.03.2019	*	5,00 Fröndenberg	WU 14
00:28:28	28.04.2019		5,00 Dortmund	WU 14
Bluhm, Stefanie		6,50 km		1 Wettkampf
00:49:39	06.01.2019		6,50 Dortmund	W 50
Bönig, Claudia		15,00 km		1 Wettkampf
01:31:50	31.12.2019	*	15,00 Werl-Soest	W 50
Bonin, Monika		135,44 km		12 Wettkämpfe
00:53:15	23.02.2019	*	10,00 Kiel	W 65
00:26:34	09.03.2019	*	5,00 Fröndenberg	W 65
00:52:28	24.03.2019	*	10,00 Torun (PI)	W 65
01:56:12	30.03.2019	*	21,10 Torun (PI)	W 65
00:52:37	28.04.2019	*	10,00 Dresden	W 65
00:25:41	11.05.2019		5,00 Hamm	W 65
00:55:08	18.05.2019	*	10,00 Welper	W 65
00:53:01	26.05.2019		10,00 Kiel	W 65
06:00:00	27.07.2019		24,34 Bönen	W 65
00:54:58	15.09.2019	*	10,00 Siegburg	W 65
00:26:29	24.11.2019		5,00 Paphos/Cy	W 65
01:22:42	31.12.2019	*	15,00 Werl-Soest	W 65

Böse, Andreas			15,00 km		2 Wettkämpfe
01:02:00	28.04.2019		10,00	Dortmund	M 55
00:31:24	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 55
Coimbra, Arlindo			21,10 km		1 Wettkampf
01:48:20	05.05.2019	*	21,10	Tondela/P	M 45
Coimbra, Helena			36,18 km		3 Wettkämpfe
02:11:37	05.05.2019	*	21,10	Tondela/P	W 40
00:51:57	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 40
00:26:09	23.11.2019		5,08	Unna	W 40
Cramer, Anette			20,50 km		3 Wettkämpfe
00:39:07	01.05.2019	W	5,00	Kamen	W 65
00:56:56	14.06.2019	W	7,50	Schwerte	W 65
01:04:00	03.08.2019	W	8,00	Köln	W 65
Delbrügger, Petra			110,53 km		6 Wettkämpfe
00:53:08	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 55
00:50:59	27.01.2019	*	10,00	Hamm	W 55
01:18:15	10.02.2019	*	15,00	Hamm	W 55
01:50:18	24.02.2019	*	21,10	Hamm	W 55
03:07:53	17.03.2019		33,33	Westerland	W 55
01:49:21	28.04.2019		21,10	Dortmund	W 55
Dibowski, Andreas			5,00 km		1 Wettkampf
00:28:21	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 50
Droste, Detlef			251,72 km		14 Wettkämpfe
00:30:13	05.05.2019	*	5,00	Schermbeck	M 50
00:29:26	18.05.2019	*	5,00	Welver	M 50
00:28:56	25.05.2019	*	5,00	Drensteinfurt	M 50
00:34:33	09.06.2019		5,00	Sundern	M 50
00:33:13	22.06.2019	*	5,00	Löningen	M 50
00:50:25	29.06.2019		7,08	Bergkamen	M 50
01:37:33	30.06.2019		10,54	Pumpfälz	M 50
Staffel	07.07.2019		44,40	Bünde	M 50
02:43:27	03.08.2019		21,24	Bergkamen	M 50
24:00:00	07.09.2019		81,60	Reken	M 50
02:58:24	12.10.2019		21,60	Bergkamen	M 50
02:30:22	27.10.2019	*	21,10	Remscheid	M 50
00:28:20	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 50
01:53:00	14.12.2019		14,16	Bergkamen	M 50
Droste, Devon			240,78 km		12 Wettkämpfe
01:10:35	20.01.2019		13,00	Welver	MU 18
00:54:49	09.06.2019		10,00	Sundern	MU 18
00:48:10	22.06.2019	*	10,00	Löningen	MU 18
02:37:00	29.06.2019		21,24	Bergkamen	MU 18
Staffel	07.07.2019		44,40	Bünde	MU 18
02:30:30	03.08.2019		21,24	Bergkamen	MU 18
24:00:00	07.09.2019		52,80	Reken	MU 18
02:46:11	12.10.2019		27,00	Bergkamen	MU 18

Droste, Devon

02:30:22	27.10.2019	*	21,10	Remscheid	MU 18
00:19:25	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	MU 18
00:21:29	01.12.2019	*	5,00	Herten	MU 18
00:43:46	08.12.2019	*	10,00	Hamm	MU 18

Droste, Gabriele **1031,96 km** **28 Wettkämpfe**

05:14:32	12.01.2019		42,48	Bergkamen	W 50
00:53:16	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 50
01:22:14	20.01.2019		13,00	Welper	W 50
05:08:30	02.02.2019		42,48	Bergkamen	W 50
04:36:30	23.02.2019	*	42,20	Bad Salzuflen	W 50
01:59:58	16.03.2019		21,10	Oelde	W 50
06:00:00	31.03.2019		47,76	Herne	W 50
05:22:18	13.04.2019		43,20	Bergkamen	W 50
00:24:36	28.04.2019		5,00	Dortmund	W 50
05:57:15	03.05.2019		43,08	Schotten	W 50
07:18:23	25.05.2019		55,70	Bödefeld	W 50
02:27:20	09.06.2019		21,10	Sundern	W 50
06:02:42	15.06.2019		46,80	Lüneburg	W 50
05:15:18	22.06.2019		42,48	Bergkamen	W 50
03:40:07	29.06.2019		28,32	Bergkamen	W 50
24:00:00	07.07.2019		102,12	Bünde	W 50
03:31:32	03.08.2019		28,32	Bergkamen	W 50
06:57:02	11.08.2019		56,00	Monschau	W 50
24:00:00	07.09.2019		105,60	Reken	W 50
05:24:31	29.09.2019		45,00	Werl	W 50
05:57:20	12.10.2019		43,20	Bergkamen	W 50
04:28:43	19.10.2019		42,20	Schmallenberg	W 50
02:30:22	27.10.2019	*	21,10	Remscheid	W 50
05:13:10	02.11.2019		42,48	Bergkamen	W 50
00:23:39	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	W 50
00:25:00	01.12.2019	*	5,00	Herten	W 50
00:50:34	08.12.2019	*	10,00	Hamm	W 50
02:17:51	14.12.2019		21,24	Bergkamen	W 50

Eckhoff, Lukas **133,38 km** **11 Wettkämpfe**

00:39:35	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M
00:38:06	27.01.2019	*	10,00	Hamm	M
00:58:47	10.02.2019	*	15,00	Hamm	M
01:24:51	24.02.2019	*	21,10	Hamm	M
00:18:10	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	M
01:25:21	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M
00:18:08	28.04.2019		5,00	Dortmund	M
00:17:25	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	M
01:22:48	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	M
00:19:03	23.11.2019		5,08	Unna	M
00:56:52	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M

Emmerich, Susanne			63,30 km	3 Wettkämpfe	
02:36:06	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 45
02:37:34	18.04.2019	*	21,10	Tangermünde	W 45
02:35:55	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	W 45
Fischer, Anna			21,10 km	1 Wettkampf	
02:33:07	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 30
Fischer, Petra			108,30 km	6 Wettkämpfe	
01:05:17	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	W 55
01:00:31	01.05.2019	*	10,00	Kamen	W 55
02:02:55	11.08.2019	*	21,10	Nordkirchen	W 55
04:30:37	08.09.2019	*	42,20	Münster	W 55
00:56:08	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 55
01:23:42	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 55
Freienstein, Erland			234,83 km	12 Wettkämpfe	
00:56:52	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 75
01:29:17	10.02.2019	*	15,00	Hamm	M 75
01:59:55	24.02.2019	*	21,10	Hamm	M 75
03:36:16	17.03.2019		33,33	Westerland	M 75
00:57:00	15.06.2019	*	10,00	Werne	M 75
02:09:59	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 75
02:12:13	11.08.2019	*	21,10	Nordkirchen	M 75
00:55:58	14.09.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 75
05:31:45	12.10.2019		43,20	Bergkamen	M 75
02:35:17	03.11.2019	*	25,00	Bottrop	M 75
00:57:23	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	M 75
01:24:00	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 75
Frese, Georg			73,85 km	6 Wettkämpfe	
00:58:56	17.02.2019		9,75	Merkers	M 55
00:24:24	01.05.2019	*	5,00	Kamen	M 55
00:51:08	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 55
02:02:43	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 55
01:29:18	29.09.2019		13,00	Hagen	M 55
01:24:09	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 55
Friedemann, Angelika			216,49 km	11 Wettkämpfe	
00:58:57	17.02.2019		9,75	Merkers	W 65
01:33:38	07.04.2019		15,50	Wien/A	W 65
00:56:48	01.05.2019	*	10,00	Kamen	W 65
00:26:33	11.05.2019		5,00	Hamm	W 65
02:03:33	22.06.2019	*	21,10	Löningen	W 65
03:40:07	29.06.2019		28,32	Bergkamen	W 65
06:00:00	07.07.2019		46,62	Bünde	W 65
05:16:50	11.08.2019	*	42,20	Monschau	W 65
01:29:17	29.09.2019		13,00	Hagen	W 65
00:55:45	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 65
01:24:09	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 65

Friedemann, Uwe			61,91 km		7 Wettkämpfe
01:12:41	17.02.2019		9,75	Merkers	M 70
00:33:02	18.05.2019	*	5,00	Welver	M 70
00:34:43	22.06.2019	*	5,00	Löningen	M 70
06:00:00	07.07.2019		17,76	Bünde	M 70
02:02:07	11.08.2019	W	12,70	Monschau	M 70
00:53:46	29.09.2019		6,70	Hagen	M 70
00:35:00	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 70
Gains, Janine			112,20 km		10 Wettkämpfe
00:31:44	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 30
00:58:27	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	W 30
00:29:25	11.05.2019		5,00	Hamm	W 30
00:25:29	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 30
01:04:50	14.09.2019	*	10,00	Fröndenberg	W 30
02:09:42	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	W 30
02:04:04	03.11.2019	*	21,10	Gütersloh	W 30
01:06:44	10.11.2019	*	10,00	Werl	W 30
00:53:49	08.12.2019	*	10,00	Hamm	W 30
01:21:33	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 30
Gains, Jens			10,00 km		1 Wettkampf
01:07:07	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	M 30
Gains, Leela			10,00 km		2 Wettkämpfe
00:29:24	11.05.2019		5,00	Hamm	WU 12
00:33:47	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	WU 12
Gebauer, Anke			32,80 km		3 Wettkämpfe
02:17:52	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 45
00:33:20	11.05.2019		5,00	Hamm	W 45
00:45:09	29.09.2019		6,70	Hagen	W 45
Gelfuß, Martin			46,10 km		3 Wettkämpfe
00:47:30	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 55
01:52:10	28.04.2019		21,10	Dortmund	M 55
01:12:17	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 55
Göbel, Bernd			5,00 km		1 Wettkampf
00:34:10	14.06.2019	*	5,00	Schwerte	M 55
Golek, Miriam			9,75 km		1 Wettkampf
01:12:41	17.02.2019		9,75	Merkers	W 45
Groß, Anette			688,60 km		25 Wettkämpfe
03:37:30	12.01.2019		28,32	Bergkamen	W 55
01:00:24	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 55
02:51:05	03.02.2019		21,10	Elmshorn	W 55
02:37:25	17.02.2019		22,75	Merkers	W 55
02:11:18	02.03.2019	*	21,10	Marburg	W 55
06:00:00	09.03.2019		30,70	Münster	W 55
03:23:20	13.04.2019		27,00	Bergkamen	W 55
03:36:16	20.04.2019		28,32	Bergkamen	W 55
10:18:17	27.04.2019	W	50,00	Wipperfürth	W 55
02:11:26	01.05.2019	*	21,10	Kamen	W 55

Groß, Anette					
04:56:11	25.05.2019	W	21,70	Bödefeld	W 55
09:29:42	01.06.2019	W	50,00	Koblenz	W 55
03:42:47	15.06.2019		21,10	Bad Neuenahr	W 55
04:14:05	22.06.2019		28,36	Bergkamen	W 55
06:00:00	07.07.2019		44,40	Bünde	W 55
02:54:45	13.07.2019		21,24	Bergkamen	W 55
05:48:56	19.07.2019		33,50	Holzhausen	W 55
06:00:00	27.07.2019		35,69	Bönen	W 55
07:35:36	04.08.2019		42,50	Bönen	W 55
01:27:58	17.08.2019		13,80	Dresden	W 55
01:29:17	29.09.2019		13,00	Hagen	W 55
03:44:05	12.10.2019		27,00	Bergkamen	W 55
02:46:49	19.10.2019		22,60	Schmallenberg	W 55
02:51:25	03.11.2019	*	25,00	Bottrop	W 55
04:01:10	14.12.2019		28,32	Bergkamen	W 55
Gruske, Michael			119,40 km		6 Wettkämpfe
01:56:01	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 60
00:50:37	01.05.2019	*	10,00	Kamen	M 60
02:02:56	11.08.2019	*	21,10	Nordkirchen	M 60
04:30:38	08.09.2019	*	42,20	Münster	M 60
00:56:07	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	M 60
01:20:53	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 60
Gurlitt, Maïke			150,86 km		10 Wettkämpfe
00:53:08	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 45
00:25:23	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 45
02:01:38	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 45
00:25:00	11.05.2019		5,00	Hamm	W 45
02:06:33	22.06.2019	*	21,10	Löningen	W 45
02:52:03	20.07.2019		21,24	Bergkamen	W 45
03:31:30	03.08.2019		28,32	Bergkamen	W 45
01:29:16	29.09.2019		13,00	Hagen	W 45
02:09:57	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	W 45
00:25:23	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	W 45
Gutzeit, Andrea			57,80 km		6 Wettkämpfe
02:28:36	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 50
00:29:49	01.05.2019	*	5,00	Kamen	W 50
00:28:31	11.05.2019		5,00	Hamm	W 50
01:01:55	22.06.2019	*	10,00	Löningen	W 50
00:44:15	29.09.2019		6,70	Hagen	W 50
00:58:28	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 50

Gutzeit, Andreas			80,20 km		6 Wettkämpfe
00:53:12	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 50
00:24:27	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	M 50
01:59:48	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 50
00:50:32	01.05.2019	*	10,00	Kamen	M 50
01:54:51	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 50
01:34:47	29.09.2019		13,00	Hagen	M 50
Gutzeit, Anna-Lena			5,00 km		1 Wettkampf
00:34:09	19.05.2019		5,00	Umea/S	W
Hahnen, Christian			853,89 km		21 Wettkämpfe
00:47:42	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 50
07:33:29	17.02.2019		63,00	Köln	M 50
06:00:00	09.03.2019		53,37	Münster	M 50
02:45:32	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 50
02:43:55	18.04.2019	*	21,10	Tangermünde	M 50
04:30:00	27.04.2019		42,48	Bergkamen	M 50
01:45:28	28.04.2019		21,10	Dortmund	M 50
01:36:40	01.05.2019	*	21,10	Kamen	M 50
08:52:00	18.05.2019		73,90	Eisenach	M 50
06:36:57	25.05.2019		55,70	Bödefeld	M 50
04:43:16	22.06.2019		42,48	Bergkamen	M 50
05:47:48	13.07.2019	*	50,00	Duisburg	M 50
02:21:51	20.07.2019		21,24	Bergkamen	M 50
06:00:00	27.07.2019		48,24	Bönen	M 50
05:57:20	25.08.2019		52,00	Rauschenberg	M 50
03:26:13	08.09.2019	*	42,20	Münster	M 50
05:35:12	29.09.2019		45,00	Werl	M 50
04:57:20	12.10.2019		43,20	Bergkamen	M 50
03:23:47	19.10.2019		31,68	Finnentrop	M 50
05:03:36	03.11.2019	*	50,00	Bottrop	M 50
04:45:16	28.12.2019		45,00	Lünen	M 50
Hahnen, Frauke			100,34 km		6 Wettkämpfe
01:13:35	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 50
02:45:40	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 50
02:43:52	18.04.2019	*	21,10	Tangermünde	W 50
00:37:42	11.05.2019		5,00	Hamm	W 50
04:56:12	25.05.2019	W	21,70	Bödefeld	W 50
06:00:00	27.07.2019		21,44	Bönen	W 50
Haverkamp, Kai			231,70 km		15 Wettkämpfe
00:41:19	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 45
01:00:54	20.01.2019		13,00	Welver	M 45
00:41:34	27.01.2019	*	10,00	Hamm	M 45
01:41:00	24.02.2019	*	21,10	Hamm	M 45
00:40:56	09.03.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 45
01:37:36	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 45
01:32:00	01.05.2019	*	21,10	Kamen	M 45
00:19:51	18.05.2019	*	5,00	Welver	M 45

Haverkamp, Kai					
01:33:32	08.09.2019	*	21,10	Schermbek	M 45
00:41:10	14.09.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 45
01:32:43	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	M 45
01:57:01	03.11.2019	*	25,00	Bottrop	M 45
00:41:15	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	M 45
01:00:00	30.11.2019		18,20	Unna	M 45
01:04:02	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 45
Haverkamp, Stina			2,60 km		1 Wettkampf
00:16:42	20.01.2019		2,60	Welver	WU 14
Hiddemann, Kornelia			28,20 km		5 Wettkämpfe
00:36:52	09.03.2019	W	5,00	Fröndenberg	W 60
00:38:59	01.05.2019	W	5,00	Kamen	W 60
00:38:57	11.05.2019	W	5,00	Hamm	W 60
01:06:43	03.08.2019	W	8,00	Köln	W 60
00:34:33	08.09.2019	W	5,20	Oberhausen	W 60
Jauer, Uli			62,88 km		2 Wettkämpfe
06:00:00	27.07.2019		42,88	Bönen	M 60
01:46:15	24.08.2019		20,00	Menden	M 60
Just-Klusenwirth, Miriam			5,00 km		1 Wettkampf
00:32:09	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 45
Kaes, Markus			36,10 km		2 Wettkämpfe
02:13:33	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 50
01:24:05	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 50
Kalkbrenner, Norbert			10,00 km		2 Wettkämpfe
00:39:55	25.08.2019	W	5,00	Gladbeck	M 65
00:39:39	07.12.2019	W	5,00	Everswinkel	M 65
Kallweit, Martina			5,00 km		1 Wettkampf
00:33:16	11.05.2019		5,00	Hamm	W 55
Katzenberg, Felix			78,85 km		7 Wettkämpfe
00:48:22	17.02.2019		9,75	Merkers	MU 18
00:20:47	01.05.2019	*	5,00	Kamen	MU 18
00:41:54	18.05.2019	*	10,00	Welver	MU 18
01:34:45	22.06.2019	*	21,10	Löningen	MU 18
01:34:47	29.09.2019		13,00	Hagen	MU 18
00:19:39	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	MU 18
01:24:08	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	MJ 18
Katzenberg, Frank			78,85 km		7 Wettkämpfe
00:54:00	17.02.2019		9,75	Merkers	M 50
00:23:34	01.05.2019	*	5,00	Kamen	M 50
00:48:50	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 50
01:53:29	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 50
01:34:47	29.09.2019		13,00	Hagen	M 50
00:24:42	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 50
01:24:08	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 50

Katzenberg, Henri	5,00 km	1 Wettkampf
00:24:41	10.11.2019	* 5,00 Bergkamen M
Katzenberg, Regina	32,75 km	3 Wettkämpfe
01:12:41	17.02.2019	9,75 Merkers W 50
01:08:22	22.06.2019	* 10,00 Löningen W 50
01:34:47	29.09.2019	13,00 Hagen W 50
Kausträter, Gregor	48,33 km	2 Wettkämpfe
03:20:43	17.03.2019	33,33 Westerland M 45
01:27:37	31.12.2019	* 15,00 Werl-Soest M 45
Kinne, Britta	25,00 km	3 Wettkämpfe
00:39:14	11.05.2019	5,00 Hamm W 40
00:33:35	10.11.2019	* 5,00 Bergkamen W 40
01:46:10	31.12.2019	* 15,00 Werl-Soest W 40
Kluge, Sandra	77,80 km	6 Wettkämpfe
01:13:35	13.01.2019	* 10,00 Bönen W 45
02:34:16	31.03.2019	* 21,10 Venlo/NL W 45
00:39:14	11.05.2019	5,00 Hamm W 45
04:56:11	25.05.2019	W 21,70 Bödefeld W 45
00:33:48	10.11.2019	* 5,00 Bergkamen W 45
01:46:10	31.12.2019	* 15,00 Werl-Soest W 45
Koch, Marco	63,94 km	3 Wettkämpfe
02:38:31	13.04.2019	21,60 Bergkamen M 45
02:37:17	20.04.2019	21,24 Bergkamen M 45
01:56:44	01.05.2019	* 21,10 Kamen M 45
Köhring, Andreas	40,00 km	4 Wettkämpfe
00:56:21	13.01.2019	* 10,00 Bönen M 55
00:54:50	09.03.2019	* 10,00 Fröndenberg M 55
00:51:11	28.04.2019	10,00 Dortmund M 55
00:51:58	01.05.2019	* 10,00 Kamen M 55
Kretschmer, Christine	26,10 km	2 Wettkämpfe
00:33:28	11.05.2019	5,00 Hamm W 65
02:37:32	03.10.2019	* 21,10 Dortmund W 65
Kusche, Daniel	31,10 km	2 Wettkämpfe
00:46:12	13.01.2019	* 10,00 Bönen M 40
01:59:05	13.10.2019	* 21,10 Köln M 40
Leitner, Elisabeth	10,08 km	2 Wettkämpfe
00:32:12	28.04.2019	5,00 Dortmund W 65
00:36:12	23.11.2019	5,08 Unna W 65
Lemberger, Karin	35,82 km	2 Wettkämpfe
00:34:41	11.05.2019	5,00 Hamm W
06:00:00	27.07.2019	30,82 Bönen W
Lemberger-Kalle, Bärbel	5,00 km	1 Wettkampf
00:34:41	11.05.2019	5,00 Hamm W 50

Maltig, Dirk			20,08 km		4 Wettkämpfe
00:19:40	18.05.2019	*	5,00	Welver	M 45
00:19:49	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	M 45
00:19:28	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 45
00:20:32	23.11.2019		5,08	Unna	M 45
Mashiter, Cornelia			35,00 km		4 Wettkämpfe
00:54:17	28.04.2019		10,00	Dortmund	W 60
00:24:34	11.05.2019		5,00	Hamm	W 60
00:25:51	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	W 60
01:23:24	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 60
Materna, Sabine			14,70 km		2 Wettkämpfe
00:53:37	03.08.2019		8,00	Köln	W 50
00:46:41	29.09.2019		6,70	Hagen	W 50
Matlok, Daniel			21,10 km		1 Wettkampf
01:59:27	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 30
Matzeit, Agnes			61,10 km		5 Wettkämpfe
00:51:38	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 50
01:52:29	28.04.2019		21,10	Dortmund	W 50
00:24:12	11.05.2019		5,00	Hamm	W 50
00:49:43	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 50
01:16:59	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 50
Mause, Raimund			5,00 km		1 Wettkampf
00:40:18	22.06.2019	*	5,00	Löningen	M 60
Mazur, Michael			41,18 km		4 Wettkämpfe
02:04:04	03.11.2019	*	21,10	Gütersloh	M 35
00:20:15	23.11.2019		5,08	Unna	M 35
00:19:35	08.12.2019	*	5,00	Hamm	M 35
00:52:31	08.12.2019	*	10,00	Hamm	M 35
Milk, Andreas			252,76 km		20 Wettkämpfe
01:38:05	06.01.2019		19,50	Dortmund	M 50
00:46:44	31.03.2019	*	10,00	Dinslaken	M 50
01:47:18	20.04.2019	*	21,10	Neuss	M 50
00:46:58	28.04.2019		10,00	Dortmund	M 50
00:46:11	01.05.2019	*	10,00	Kamen	M 50
01:42:39	12.05.2019	*	21,10	Hamm	M 50
00:46:39	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 50
00:48:26	01.06.2019	*	10,00	Emden	M 50
00:48:54	14.06.2019	*	10,00	Schwerte	M 50
00:23:01	15.06.2019	*	5,00	Werne	M 50
01:52:06	22.06.2019	*	21,10	Hennef	M 50
00:25:07	26.06.2019		5,00	Münster	M 50
00:24:26	29.06.2019		5,00	Ahlen	M 50
24:00:00	07.07.2019		28,86	Bünde	M 50
01:52:13	25.08.2019		21,10	Hattingen	M 50
00:47:48	07.09.2019	*	10,00	Essen	M 50
00:47:05	21.09.2019	*	10,00	Osnabrück	M 50

Milk, Andreas					
00:47:27	13.10.2019		10,00	Dortmund	M 50
00:23:10	03.11.2019	*	5,00	Dortmund	M 50
00:46:09	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	M 50
Mittmann, Carsten			131,80 km		8 Wettkämpfe
00:54:36	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 40
02:06:57	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 40
02:18:15	20.04.2019	*	21,10	Paderborn	M 40
01:00:58	28.04.2019		10,00	Dortmund	M 40
02:03:20	25.05.2019		22,40	Soest	M 40
02:14:32	02.06.2019	*	21,10	Salzkotten	M 40
02:01:12	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 40
00:24:57	25.08.2019		5,00	Dortmund	M 40
Nagel, Thomas			27,70 km		5 Wettkämpfe
00:36:26	09.03.2019	W	5,00	Fröndenberg	M 55
00:36:21	31.03.2019	W	5,00	Venlo/NL	M 55
00:36:12	01.05.2019	W	5,00	Kamen	M 55
00:54:38	14.06.2019	W	7,50	Schwerte	M 55
00:33:03	08.09.2019	W	5,20	Oberhausen	M 55
Nauy, Siegfried			633,55 km		33 Wettkämpfe
00:12:12	06.01.2019		3,25	Dortmund	M 30
00:39:59	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 30
00:39:45	19.01.2019	*	10,00	Haltern	M 30
00:44:50	27.01.2019	*	10,00	Hamm	M 30
01:06:23	03.02.2019	*	15,00	Bremen	M 30
01:03:16	10.02.2019	*	15,00	Hamm	M 30
01:29:25	24.02.2019	*	21,10	Hamm	M 30
01:35:19	03.03.2019	*	20,00	Bremen	M 30
00:40:51	09.03.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 30
01:40:55	17.03.2019		21,10	Scharnebeck	M 30
00:43:10	24.03.2019	*	10,00	Augsburg	M 30
00:19:21	31.03.2019	*	5,00	Venlo/NL	M 30
00:50:17	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	M 30
01:49:17	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 30
01:48:26	07.04.2019	*	21,10	Hannover	M 30
01:32:47	14.04.2019	*	21,10	Cuxhaven	M 30
01:39:46	20.04.2019	*	21,10	Neuss	M 30
01:35:55	28.04.2019		21,10	Dortmund	M 30
01:31:11	01.05.2019	*	21,10	Kamen	M 30
00:41:51	04.05.2019	*	10,00	Ennepetal	M 30
00:41:36	05.05.2019	*	10,00	Bochum	M 30
03:28:49	11.05.2019	*	42,20	Mannheim	M 30
00:42:16	17.05.2019	*	10,00	Bremen	M 30
01:47:27	26.05.2019	*	21,10	Würzburg	M 30
01:51:14	03.06.2019		21,10	St. Gallen/CH	M 30

Nauy, Siegfried					
01:32:55	20.06.2019	*	21,10	Moers	M 30
01:42:40	29.06.2019	*	21,10	Düsseldorf	M 30
01:57:22	30.06.2019	*	21,10	Hamburg	M 30
04:01:42	20.07.2019	*	42,20	Füssen	M 30
03:46:55	08.09.2019	*	42,20	Münster	M 30
01:34:42	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	M 30
03:21:00	06.10.2019	*	42,20	Bremen	M 30
01:41:37	10.11.2019	*	21,10	Düsseldorf	M 30
Neumann, Cornelia			63,85 km		5 Wettkämpfe
00:58:56	17.02.2019		9,75	Merkers	W 55
00:26:08	11.05.2019		5,00	Hamm	W 55
02:02:45	22.06.2019	*	21,10	Löningen	W 55
01:29:16	29.09.2019		13,00	Hagen	W 55
01:24:11	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 55
Oberstein, Bärbel			5,00 km		1 Wettkampf
00:35:49	11.05.2019		5,00	Hamm	W 55
Paduch, Klaus			5,00 km		1 Wettkampf
00:29:12	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 60
Paduch, Nina			5,00 km		1 Wettkampf
00:29:12	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	W 35
Pagenkemper, Michael			42,80 km		3 Wettkämpfe
02:08:53	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 60
00:45:08	29.09.2019		6,70	Hagen	M 60
01:30:32	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 60
Pereira, Isabel			38,00 km		4 Wettkämpfe
00:32:19	11.05.2019		5,00	Hamm	W 55
01:08:22	22.06.2019	*	10,00	Löningen	W 55
01:30:53	29.09.2019		13,00	Hagen	W 55
00:59:01	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 55
Pereira, Jacqueline			5,00 km		1 Wettkampf
00:29:18	11.05.2019		5,00	Hamm	W 35
Pereira, Marissa			1,53 km		2 Wettkämpfe
00:03:25	09.03.2019		0,78	Fröndenberg	WU 12
00:03:22	23.11.2019		0,75	Unna	WU 12
Pickup, Kristopher			21,10 km		1 Wettkampf
02:17:28	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 35
Püttmann, Kathrin			5,00 km		1 Wettkampf
00:32:10	11.05.2019		5,00	Hamm	W 35
Pyritz, Sarah			36,10 km		2 Wettkämpfe
02:12:01	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 30
01:24:06	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 30

Richter, Alexandra		1247,19 km	26 Wettkämpfe		
04:48:38	17.02.2019	42,25	Merkers	W 50	
03:34:12	23.02.2019	28,32	Bergkamen	W 50	
06:16:06	02.03.2019	50,00	Bönen	W 50	
06:00:00	09.03.2019	47,86	Münster	W 50	
06:00:00	31.03.2019	47,76	Herne	W 50	
05:22:18	13.04.2019	43,20	Bergkamen	W 50	
02:17:11	27.04.2019	21,24	Bergkamen	W 50	
01:57:35	28.04.2019	21,10	Dortmund	W 50	
09:41:07	18.05.2019	73,90	Eisenach	W 50	
07:18:23	25.05.2019	55,70	Bödefeld	W 50	
03:42:46	15.06.2019	21,10	Bad Neuenahr	W 50	
05:32:03	20.06.2019	42,40	Kassel	W 50	
05:33:40	21.06.2019	42,40	Kassel	W 50	
05:57:30	22.06.2019	42,48	Bergkamen	W 50	
06:00:00	07.07.2019	51,06	Bünde	W 50	
05:47:47	13.07.2019	*	50,00	Duisburg	W 50
05:19:39	19.07.2019	33,50	Holzhausen	W 50	
06:00:00	27.07.2019	45,22	Bönen	W 50	
20:16:24	04.08.2019	136,00	Bönen	W 50	
06:57:02	11.08.2019	56,00	Monschau	W 50	
13:11:28	25.08.2019	*	100,00	Bottrop	W 50
01:35:48	22.09.2019	15,30	Wetter	W 50	
05:48:45	29.09.2019	45,00	Werl	W 50	
05:57:20	12.10.2019	43,20	Bergkamen	W 50	
05:26:09	19.10.2019	42,20	Schmallenberg	W 50	
05:59:36	03.11.2019	*	50,00	Bottrop	W 50
Richter, Bernd		597,52 km	18 Wettkämpfe		
05:04:47	17.02.2019	42,25	Merkers	M 50	
03:34:12	23.02.2019	28,32	Bergkamen	M 50	
06:24:36	02.03.2019	50,00	Bönen	M 50	
06:00:00	09.03.2019	46,87	Münster	M 50	
02:17:11	27.04.2019	21,24	Bergkamen	M 50	
02:08:17	28.04.2019	21,10	Dortmund	M 50	
08:27:45	25.05.2019	55,70	Bödefeld	M 50	
03:42:47	15.06.2019	21,10	Bad Neuenahr	M 50	
03:04:28	20.06.2019	21,20	Kassel	M 50	
02:50:18	21.06.2019	21,20	Kassel	M 50	
06:00:00	07.07.2019	26,64	Bünde	M 50	
04:32:36	04.08.2019	34,00	Bönen	M 50	
06:19:58	11.08.2019	*	42,20	Monschau	M 50
01:35:48	22.09.2019	15,30	Wetter	M 50	
05:35:13	29.09.2019	40,00	Werl	M 50	
06:06:50	12.10.2019	43,20	Bergkamen	M 50	
05:26:08	19.10.2019	42,20	Schmallenberg	M 50	
02:31:44	03.11.2019	*	25,00	Bottrop	M 50

Robben, Elke			46,10 km		3 Wettkämpfe
02:14:51	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 60
00:56:11	22.06.2019	*	10,00	Löningen	W 60
01:31:07	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 60
Roghmann, Ursula			30,00 km		3 Wettkämpfe
01:02:36	14.06.2019	*	10,00	Schwerte	W 50
00:56:17	03.11.2019	*	10,00	Bottrop	W 50
00:55:44	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 50
Rohde, Carsten			36,10 km		2 Wettkämpfe
01:47:08	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	M 50
01:27:44	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 50
Röhling, Sandra			10,00 km		2 Wettkämpfe
00:32:47	11.05.2019		5,00	Hamm	W 45
00:33:13	22.06.2019	*	5,00	Löningen	W 45
Rosin, Anja			119,40 km		7 Wettkämpfe
02:32:45	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 45
00:33:30	11.05.2019		5,00	Hamm	W 45
01:08:13	18.05.2019	*	10,00	Welver	W 45
02:31:45	25.08.2019		21,10	Hattingen	W 45
05:03:54	29.09.2019	*	42,20	Berlin	W 45
00:58:37	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 45
00:59:26	08.12.2019	*	10,00	Hamm	W 45
Rüping, Uwe			827,26 km		20 Wettkämpfe
02:28:16	17.02.2019		22,75	Merkers	M 55
06:00:00	09.03.2019		47,86	Münster	M 55
01:57:35	28.04.2019		21,10	Dortmund	M 55
00:48:55	01.05.2019	*	10,00	Kamen	M 55
09:25:46	18.05.2019		73,90	Eisenach	M 55
06:48:10	25.05.2019		55,70	Bödefeld	M 55
03:37:00	29.06.2019		28,32	Bergkamen	M 55
06:00:00	07.07.2019		51,06	Bünde	M 55
06:00:00	13.07.2019		30,50	Dortmund	M 55
02:21:51	20.07.2019		21,24	Bergkamen	M 55
06:00:00	27.07.2019		44,03	Bönen	M 55
18:10:53	04.08.2019		136,00	Bönen	M 55
01:49:36	11.08.2019	*	21,10	Nordkirchen	M 55
05:47:57	29.09.2019		45,00	Werl	M 55
04:46:30	12.10.2019		43,20	Bergkamen	M 55
04:24:37	19.10.2019		42,20	Finnentrop	M 55
07:28:23	27.10.2019		63,30	Remscheid	M 55
02:15:19	03.11.2019	*	25,00	Bottrop	M 55
03:15:00	28.12.2019		30,00	Lünen	M 55
01:18:01	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 55

Sacher, Martin			58,85 km		4 Wettkämpfe
00:58:56	17.02.2019		9,75	Merkers	M 50
02:00:41	22.06.2019	*	21,10	Löningen	M 50
01:29:18	29.09.2019		13,00	Hagen	M 50
01:24:12	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 50
Schäfer, Tatjana			21,10 km		1 Wettkampf
02:17:30	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 45
Schiller, Sonja			11,70 km		2 Wettkämpfe
00:28:30	11.05.2019		5,00	Hamm	W 40
00:44:15	29.09.2019		6,70	Hagen	W 40
Schimschar, Johanna			21,10 km		1 Wettkampf
02:08:55	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 35
Schmelzer, Kai			140,20 km		10 Wettkämpfe
00:42:18	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 40
00:42:08	27.01.2019	*	10,00	Hamm	M 40
01:05:30	10.02.2019	*	15,00	Hamm	M 40
01:30:32	24.02.2019	*	21,10	Hamm	M 40
01:32:51	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 40
00:43:33	28.04.2019		10,00	Dortmund	M 40
00:49:55	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 40
00:41:31	14.09.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 40
02:11:05	20.10.2019		28,00	Dortmund	M 40
00:19:41	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 40
Schmelzer, Stephanie			15,00 km		2 Wettkämpfe
01:03:10	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 35
00:36:15	11.05.2019		5,00	Hamm	W 35
Schmidt, Annette			46,10 km		3 Wettkämpfe
02:17:29	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 55
01:02:01	22.06.2019	*	10,00	Löningen	W 55
01:31:07	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 55
Schoebe, Gisela			30,08 km		6 Wettkämpfe
00:39:14	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 75
00:36:33	01.05.2019	*	5,00	Kamen	W 75
00:35:56	11.05.2019		5,00	Hamm	W 75
00:38:16	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	W 75
00:38:25	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	W 75
00:41:59	23.11.2019		5,08	Unna	W 75
Schroeder, Gerhard			48,33 km		2 Wettkämpfe
03:36:18	17.03.2019		33,33	Westerland	M 50
01:27:21	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 50
Schultz, Harald			36,10 km		2 Wettkämpfe
01:58:29	03.11.2019	*	21,10	Gütersloh	M 60
01:15:08	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 60
Schulz, Sarah			5,00 km		1 Wettkampf
00:29:00	11.05.2019		5,00	Hamm	W

Sembach, Markus		1257,38 km		29 Wettkämpfe	
04:44:05	06.01.2019	*	42,20	Kevelar	M 55
05:27:13	12.01.2019		42,48	Bergkamen	M 55
01:00:24	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 55
05:48:09	02.02.2019		42,48	Bergkamen	M 55
05:38:45	03.02.2019		42,20	Elmshorn	M 55
15:40:12	09.02.2019		100,00	Viersen	M 55
04:49:36	17.02.2019		42,25	Merkers	M 55
04:53:22	02.03.2019	*	42,20	Marburg	M 55
06:00:00	09.03.2019		44,52	Münster	M 55
05:22:18	13.04.2019		43,20	Bergkamen	M 55
02:46:56	20.04.2019		21,24	Bergkamen	M 55
10:18:17	27.04.2019	W	50,00	Wipperfürth	M 55
02:11:24	01.05.2019	*	21,10	Kamen	M 55
05:03:38	11.05.2019		42,20	Viersen	M 55
08:27:45	25.05.2019		55,70	Bödefeld	M 55
09:29:45	01.06.2019	W	50,00	Koblenz	M 55
03:42:46	15.06.2019		21,10	Bad Neuenahr	M 55
05:32:02	20.06.2019		42,40	Kassel	M 55
05:33:40	21.06.2019		42,40	Kassel	M 55
05:57:30	22.06.2019		42,48	Bergkamen	M 55
06:00:00	07.07.2019		46,62	Bünde	M 55
05:50:07	13.07.2019		42,48	Bergkamen	M 55
06:00:00	27.07.2019		42,95	Bönen	M 55
14:34:28	04.08.2019		93,50	Bönen	M 55
01:27:58	17.08.2019		13,80	Dresden	M 55
05:57:20	12.10.2019		43,20	Bergkamen	M 55
05:26:05	19.10.2019		42,20	Schmallenberg	M 55
06:00:06	03.11.2019	*	50,00	Bottrop	M 55
05:59:22	14.12.2019		42,48	Bergkamen	M 55



Sengotta, Tanja		235,42 km		16 Wettkämpfe	
02:34:00	12.01.2019		21,24	Bergkamen	W 45
02:44:13	23.02.2019		21,24	Bergkamen	W 45
00:59:22	09.03.2019	*	10,00	Fröndenberg	W 45
01:14:47	07.04.2019		11,40	Wien/A	W 45
01:43:00	20.04.2019		14,16	Bergkamen	W 45
01:00:18	01.05.2019	*	10,00	Kamen	W 45
00:31:19	11.05.2019		5,00	Hamm	W 45
04:56:11	25.05.2019	W	21,70	Bödefeld	W 45
03:42:47	15.06.2019		21,10	Bad Neuenahr	W 45
02:55:00	13.07.2019		21,24	Bergkamen	W 45
02:52:03	20.07.2019		21,24	Bergkamen	W 45
00:53:37	03.08.2019		8,00	Köln	W 45
00:28:19	24.09.2019	*	5,00	Wien/A	W 45
01:29:16	29.09.2019		13,00	Hagen	W 45
02:13:43	03.10.2019	*	21,10	Dortmund	W 45
00:58:47	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	W 45
Stockem, Alessandro		19,75 km		2 Wettkämpfe	
01:03:06	06.01.2019		9,75	Dortmund	M
01:03:18	19.01.2019	*	10,00	Haltern	M
Stüber, Michaela		18,50 km		3 Wettkämpfe	
00:40:26	07.04.2019		6,00	Wien/A	W 50
00:39:20	11.05.2019	W	5,00	Hamm	W 50
01:00:22	14.06.2019	W	7,50	Schwerte	W 50
Stüwe, Rolf		5,00 km		1 Wettkampf	
00:37:50	28.04.2019	W	5,00	Dortmund	M 60
Teichmann, Siegfried		55,00 km		3 Wettkämpfe	
00:45:14	27.01.2019	*	10,00	Hamm	M 50
01:10:10	10.02.2019	*	15,00	Hamm	M 50
03:29:56	29.09.2019		30,00	Werl	M 50
Theil, Michael		105,50 km		2 Wettkämpfe	
03:21:03	08.09.2019	*	42,20	Münster	M 50
06:28:33	27.10.2019		63,30	Remscheid	M 50
Thielmann, Antje		279,46 km		15 Wettkämpfe	
01:48:30	12.01.2019		14,16	Bergkamen	W 35
02:44:13	23.02.2019		21,24	Bergkamen	W 35
06:00:00	09.03.2019		30,70	Münster	W 35
03:01:24	13.04.2019		21,60	Bergkamen	W 35
02:46:07	20.04.2019		21,24	Bergkamen	W 35
01:00:16	01.05.2019	*	10,00	Kamen	W 35
00:35:44	11.05.2019		5,00	Hamm	W 35
01:08:14	18.05.2019	*	10,00	Welper	W 35
04:56:12	25.05.2019	W	21,70	Bödefeld	W 35
01:02:00	22.06.2019	*	10,00	Löningen	W 35
06:00:00	07.07.2019		39,96	Bünde	W 35

Thielmann, Antje					
06:00:00	27.07.2019		21,44	Bönen	W 35
01:39:20	25.08.2019	W	10,00	Hattingen	W 35
06:00:00	25.08.2019	*	32,42	Bottrop	W 35
01:05:13	29.09.2019	*	10,00	Bestwig	W 35
Thielmann, Tobias			153,44 km		9 Wettkämpfe
01:48:30	12.01.2019		14,16	Bergkamen	M 35
00:46:08	02.02.2019		7,08	Bergkamen	M 35
02:29:44	23.02.2019		21,24	Bergkamen	M 35
03:32:00	13.04.2019		27,00	Bergkamen	M 35
02:17:25	20.04.2019		21,24	Bergkamen	M 35
06:00:00	07.07.2019		26,64	Bünde	M 35
06:00:00	27.07.2019		16,08	Bönen	M 35
01:05:14	29.09.2019	*	10,00	Bestwig	M 35
00:53:08	03.11.2019	*	10,00	Bottrop	M 35
Tracz, Eike			11,70 km		2 Wettkämpfe
00:33:03	11.05.2019		5,00	Hamm	W 50
00:45:51	29.09.2019		6,70	Hagen	W 50
Uhrich, Ingmar			1085,46 km		22 Wettkämpfe
00:41:40	27.01.2019	*	10,00	Hamm	M 55
01:04:15	10.02.2019	*	15,00	Hamm	M 55
01:27:06	24.02.2019	*	21,10	Hamm	M 55
06:00:00	09.03.2019		61,50	Münster	M 55
00:19:35	31.03.2019	*	5,00	Werl	M 55
00:43:05	31.03.2019	*	10,00	Werl	M 55
03:40:25	13.04.2019		42,20	Bd.Frankenhausen	M 55
05:54:51	28.04.2019		57,00	Witzenhausen	M 55
01:36:39	01.05.2019	*	21,10	Kamen	M 55
07:47:00	18.05.2019		73,90	Eisenach	M 55
08:21:31	01.06.2019		42,20	Reken	M 55
24:00:00	07.07.2019		135,42	Bünde	M 55
04:54:04	13.07.2019	*	50,00	Duisburg	M 55
06:00:00	27.07.2019		53,94	Bönen	M 55
10:12:56	04.08.2019		85,00	Bönen	M 55
22:29:10	18.08.2019		161,30	Berlin	M 55
05:29:32	07.09.2019	*	42,20	Ramsau	M 55
03:38:39	22.09.2019	*	42,20	Otterndorf	M 55
09:00:00	05.10.2019		57,00	Landgraaf/NL	M 55
03:55:30	19.10.2019		42,20	Finnentrop	M 55
03:56:03	10.11.2019		42,20	Nürnberg	M 55
01:05:31	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	M 55
Völz, Daniel			85,04 km		4 Wettkämpfe
02:38:31	13.04.2019		21,60	Bergkamen	M 45
02:37:16	20.04.2019		21,24	Bergkamen	M 45
02:15:57	28.04.2019		21,10	Dortmund	M 45
02:12:54	01.05.2019	*	21,10	Kamen	M 45

von Wenserski, Birgit		191,19 km	7 Wettkämpfe		
03:01:24	13.04.2019	21,60	Bergkamen	W 45	
02:23:12	02.06.2019	*	21,10	Duisburg	W 45
03:42:45	15.06.2019	21,10	Bad Neuenahr	W 45	
04:14:05	22.06.2019	28,36	Bergkamen	W 45	
06:00:00	27.07.2019	37,03	Bönen	W 45	
05:30:09	29.09.2019	35,00	Werl	W 45	
03:44:05	12.10.2019	27,00	Bergkamen	W 45	
von Wenserski, Carsten		90,80km	4 Wettkämpfe		
02:19:45	13.04.2019	21,60	Bergkamen	M 50	
02:23:12	02.06.2019	*	21,10	Duisburg	M 50
03:42:45	15.06.2019	21,10	Bad Neuenahr	M 50	
03:44:05	12.10.2019	27,00	Bergkamen	M 50	
Weidner, Ilona		5,00 km	1 Wettkampf		
00:32:19	11.05.2019	5,00	Hamm	W 40	
Weis, Angelika		36,10 km	3 Wettkämpfe		
00:52:27	13.01.2019	*	10,00	Bönen	W 50
01:55:35	28.04.2019	21,10	Dortmund	W 50	
00:24:54	18.05.2019	*	5,00	Welver	W 50
Weis, Bernhard		51,10 km	4 Wettkämpfe		
00:43:14	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 55
00:46:14	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 55
01:47:13	30.05.2019	21,10	Hagen	M 55	
00:46:20	10.11.2019	*	10,00	Bergkamen	M 55
Wiemann, Franz-Josef		87,20 km	7 Wettkämpfe		
01:01:56	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	M 70
01:00:31	01.05.2019	*	10,00	Kamen	M 70
01:02:44	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 70
00:29:10	15.06.2019	*	5,00	Werne	M 70
02:19:23	11.08.2019	*	21,10	Nordkirchen	M 70
00:58:47	14.09.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 70
02:14:03	03.11.2019	*	21,10	Gütersloh	M 70
Wiercke-Kalkbrenner, Petra		131,63 km	9 Wettkämpfe		
01:22:21	06.01.2019	13,00	Dortmund	W 65	
01:05:57	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	W 65
00:49:40	13.04.2019	8,00	Schwerin	W 65	
00:31:03	11.05.2019	5,00	Hamm	W 65	
03:47:47	25.05.2019	28,80	Soest	W 65	
06:00:00	27.07.2019	36,28	Bönen	W 65	
Staffel	11.08.2019	10,55	Nordkirchen	W 65	
00:30:35	25.08.2019	*	5,00	Gladbeck	W 65
01:36:56	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 65

Windelschmidt, Emely-Lara		22,00 km		5 Wettkämpfe	
00:09:37	13.01.2019	*	2,00	Bönen	WU 14
00:26:05	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	WU 14
00:27:54	18.05.2019	*	5,00	Welver	WU 14
00:28:45	14.06.2019	*	5,00	Schwerte	WU 14
00:30:57	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	WU 14
Windelschmidt, Jan-Philipp		9,63 km		7 Wettkämpfe	
00:09:50	13.01.2019	*	2,00	Bönen	MU 12
00:06:06	09.03.2019		1,36	Fröndenberg	MU 12
00:03:46	01.05.2019	*	0,80	Kamen	MU 12
00:03:27	18.05.2019		0,80	Welver	MU 12
00:07:07	14.06.2019		1,40	Schwerte	MU 12
00:09:45	10.11.2019	*	2,00	Bergkamen	MU 12
00:05:35	23.11.2019		1,27	Unna	MU 12
Windelschmidt, Julian		55,08 km		9 Wettkämpfe	
00:46:25	13.01.2019	*	10,00	Bönen	MU 16
00:22:02	17.02.2019	*	5,00	Herten	MU 16
00:25:39	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	MU 16
00:22:26	01.05.2019	*	5,00	Kamen	MU 16
00:49:54	18.05.2019	*	10,00	Welver	MU 16
00:22:53	14.06.2019	*	5,00	Schwerte	MU 16
00:21:34	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	MU 16
00:21:13	23.11.2019		5,08	Unna	MU 16
00:20:51	08.12.2019	*	5,00	Hamm	MU 16
Windelschmidt, Mario		388,18 km		13 Wettkämpfe	
00:44:17	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 40
03:45:42	17.02.2019	*	42,20	Herten	M 40
00:42:23	09.03.2019	*	10,00	Fröndenberg	M 40
06:00:00	31.03.2019		37,60	Herne	M 40
00:42:32	01.05.2019	*	10,00	Kamen	M 40
00:49:54	18.05.2019	*	10,00	Welver	M 40
00:20:58	14.06.2019	*	5,00	Schwerte	M 40
06:00:00	27.07.2019		54,68	Bönen	M 40
24:00:00	25.08.2019	*	151,42	Bottrop	M 40
04:15:00	19.10.2019		42,20	Finnentrop	M 40
00:21:05	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 40
00:21:55	23.11.2019		5,08	Unna	M 40
00:24:18	08.12.2019	*	5,00	Hamm	M 40
Windelschmidt, Mia		7,38 km		7 Wettkämpfe	
00:04:15	17.02.2019	*	0,85	Herten	WU 10
00:03:44	09.03.2019		0,78	Fröndenberg	WU 10
00:03:58	01.05.2019	*	0,80	Kamen	WU 10
00:03:59	18.05.2019		0,80	Welver	WU 10
00:06:48	14.06.2019		1,40	Schwerte	WU 10
00:12:01	10.11.2019	*	2,00	Bergkamen	WU 10

00:03:24 23.11.2019 0,75 Unna WU 10

Windelschmidt, Sebastian			41,00 km	9 Wettkämpfe	
00:08:35	13.01.2019	*	2,00	Bönen	MU 14
00:35:10	17.02.2019	*	7,50	Herten	MU 14
00:23:08	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	MU 14
00:24:21	01.05.2019	*	5,00	Kamen	MU 14
00:23:03	18.05.2019	*	5,00	Welver	MU 14
00:23:46	14.06.2019	*	5,00	Schwerte	MU 14
00:25:04	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	MU 14
00:06:32	23.11.2019		1,50	Unna	MU 14
00:24:21	08.12.2019	*	5,00	Hamm	MU 14
Wrobel, Michaela			57,20 km	3 Wettkämpfe	
02:12:00	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	W 50
02:13:32	22.06.2019	*	21,10	Löningen	W 50
01:29:29	31.12.2019	*	15,00	Werl-Soest	W 50
Wüstemann, Jochem			136,60 km	5 Wettkämpfe	
00:44:53	13.01.2019	*	10,00	Bönen	M 50
01:43:30	31.03.2019	*	21,10	Venlo/NL	M 50
03:33:29	28.04.2019	*	42,20	London/GB	M 50
01:41:33	29.09.2019	*	21,10	Herten	M 50
03:34:25	27.10.2019	*	42,20	Frankfurt	M 50
Zey, Silvia			5,00 km	1 Wettkampf	
00:41:20	01.05.2019	W	5,00	Kamen	W 50
Zienczyk, Gerhard			59,85 km	8 Wettkämpfe	
00:29:50	09.03.2019	*	5,00	Fröndenberg	M 60
01:05:17	31.03.2019	*	10,00	Venlo/NL	M 60
00:58:10	07.04.2019		9,30	Wien/A	M 60
00:30:40	15.06.2019	*	5,00	Werne	M 60
01:05:32	22.06.2019	*	10,00	Löningen	M 60
Staffel	11.08.2019		10,55	Nordkirchen	M 60
00:29:41	14.09.2019	*	5,00	Fröndenberg	M 60
00:30:38	10.11.2019	*	5,00	Bergkamen	M 60

* = offiziell vermessene, bestenlistenfähige Strecke

W = Walking/Nordic Walking

Wettkämpfe 2019

Triathlon

Datum	Ort	Name	Vorname	AK	Schwimmen		Rad		Laufen		Gesamt
					Distanz/km	Zeit	Distanz/km	Zeit	Distanz/km	Zeit	
31.08.2019	Menden	Bergmann	Marit	M 25	0,5	00:05:00	12,4	00:45:49	4,8	00:22:30	01:21:40
16.06.2019	Kamen	Haverkamp	Sina	WschA	0,2	00:05:14	7,5	00:17:58	2,5	00:17:59	00:41:01
26.05.2019	Hagen	Kusche	Daniel	M 40	1,0	00:19:03	40,0	01:32:54	10,0	00:52:41	02:48:58
16.06.2019	Kamen	Kusche	Daniel	M 40	1,0	00:19:26	40,7	01:16:21	10,0	00:48:14	02:24:00
30.06.2019	Dortmund	Kusche	Daniel	M 40	1,5	00:29:34	40,0	01:23:17	10,0	00:44:43	02:37:33
04.08.2019	Sassenberg	Kusche	Daniel	M 40	1,7	00:34:22	66,0	02:00:27	15,0	01:26:47	04:07:32
30.06.2019	Dortmund	Lingstaedt	Rolf	M 60	1,5	00:33:45	40,0	01:21:12	10,0	00:52:28	02:47:24
28.07.2019	Hamburg	Orthaus	Anja	W 45	3,8	01:20:45	180,0	06:01:16	42,2	04:51:07	12:26:10
28.07.2019	Hamburg	Orthaus	Frank	M 45	3,8	01:11:10	180,0	05:36:13	42,2	03:56:46	10:55:23
12.05.2019	Gladbeck	Schmelzer	Kai	M 40	1,0	00:25:16	38,5	01:21:45	10,0	00:42:41	02:29:43
26.05.2019	Hagen	Schmelzer	Kai	M 40	1,0	00:22:23	40,0	01:31:55	10,0	00:45:27	02:44:09
16.06.2019	Kamen	Schmelzer	Kai	M 40	1,0	00:22:22	40,7	01:15:23	10,0	00:43:17	02:21:02
14.07.2019	Verl	Schmelzer	Kai	M 40	1,5	00:36:22	40,0	01:09:34	10,0	00:46:18	02:32:13
04.08.2019	Sassenberg	Schmelzer	Kai	M 40	1,7	00:40:45	66,0	02:03:56	15,0	01:17:09	04:06:30
16.06.2019	Kamen	Theil	Michael	M 50	1,0	00:24:04	40,7	01:12:06	10,0	00:44:48	02:20:57
04.08.2019	Sassenberg	Theil	Michael	M 50	1,7	00:46:07	66,0	01:58:55	15,0	01:16:41	04:08:03
05.05.2019	Versmold	Thielmann	Tobias	M 35	1,0	00:23:09	37,0	01:16:31	10,0	01:06:57	02:46:35
12.05.2019	Gladbeck	Thielmann	Tobias	M 35	1,0	00:22:11	38,5	01:23:55	10,0	00:54:21	02:40:27
16.06.2019	Düren	Thielmann	Tobias	M 35	1,9	00:40:31	90,0	03:07:08	21,1	02:14:30	06:10:00
30.06.2019	Dortmund	Thielmann	Tobias	M 35	1,5	00:32:59	40,0	01:26:19	10,0	00:56:12	02:55:29
04.08.2019	Sassenberg	Thielmann	Tobias	M 35	1,7	00:38:51	66,0	02:05:17	15,0	01:55:41	04:44:48
08.09.2019	Remagen	Thielmann	Tobias	M 35	2,8	00:30:06	44,0	01:46:36	10,5	00:52:50	03:09:33

Bestzeiten Frauen 2019

5 km

00:29:24	Gains	Leela	11.05.2019	Frauenlauf	WU 12
00:26:05	Windelschmidt	Emely-Lara	09.03.2019	Ruhrtallauf	WU 14
00:26:29	Blaut	Annika	09.03.2019	Ruhrtallauf	WU 14
00:29:00	Schulz	Sarah	11.05.2019	Frauenlauf	W
00:34:09	Gutzeit	Anna-Lena	19.05.2019	Blodom Loppet	W
00:34:41	Lemberger	Karin	11.05.2019	Frauenlauf	W
00:25:29	Gains	Janine	14.09.2019	Warmer Lohn	W 30
00:29:12	Paduch	Nina	10.11.2019	Barbararunde	W 35
00:29:18	Pereira	Jacqueline	11.05.2019	Frauenlauf	W 35
00:32:10	Püttmann	Kathrin	11.05.2019	Frauenlauf	W 35
00:35:44	Thielmann	Antje	11.05.2019	Frauenlauf	W 35
00:36:15	Schmelzer	Stephanie	11.05.2019	Frauenlauf	W 35
00:23:11	Blaut	Anke	28.04.2019	Awo-Lauf	W 40
00:26:09	Coimbra	Helena	23.11.2019	Kurparklauf	W 40
00:28:30	Schiller	Sonja	11.05.2019	Frauenlauf	W 40
00:32:19	Weidner	Ilona	11.05.2019	Frauenlauf	W 40
00:33:35	Kinne	Britta	10.11.2019	Barbararunde	W 40
00:25:00	Gurlitt	Maike	11.05.2019	Frauenlauf	W 45
00:28:19	Sengotta	Tanja	24.09.2019	Night Run	W 45
00:32:09	Just-Klusenwirth	Miriam	14.09.2019	Warmer Lohn	W 45
00:32:47	Röhling	Sandra	11.05.2019	Frauenlauf	W 45
00:33:20	Gebauer	Anke	11.05.2019	Frauenlauf	W 45
00:33:30	Rosin	Anja	11.05.2019	Frauenlauf	W 45
00:33:48	Kluge	Sandra	10.11.2019	Barbararunde	W 45
00:23:39	Droste	Gabriele	10.11.2019	Barbararunde	W 50
00:24:12	Matzeit	Agnes	11.05.2019	Frauenlauf	W 50
00:24:54	Weis	Angelika	18.05.2019	Buchenwaldlauf	W 50
00:28:31	Gutzeit	Andrea	11.05.2019	Frauenlauf	W 50
00:33:03	Tracz	Eike	11.05.2019	Frauenlauf	W 50
00:33:14	Barkschat	Yvonne	14.09.2019	Warmer Lohn	W 50
00:34:41	Lemberger-Kalle	Bärbel	11.05.2019	Frauenlauf	W 50
00:37:42	Hahnen	Frauke	11.05.2019	Frauenlauf	W 50
00:26:08	Neumann	Cornelia	11.05.2019	Frauenlauf	W 55
00:32:19	Pereira	Isabel	11.05.2019	Frauenlauf	W 55
00:33:16	Kallweit	Martina	11.05.2019	Frauenlauf	W 55
00:35:49	Oberstein	Bärbel	11.05.2019	Frauenlauf	W 55
00:24:34	Mashiter	Cornelia	11.05.2019	Frauenlauf	W 60
00:25:41	Bonin	Monika	11.05.2019	Frauenlauf	W 65
00:26:33	Friedemann	Angelika	11.05.2019	Frauenlauf	W 65
00:30:35	Wiercke-Kalkbrenner	Petra	25.08.2019	Sparkassenlauf	W 65
00:32:12	Leitner	Elisabeth	28.04.2019	Awo-Lauf	W 65
00:32:43	Basilowski	Anita	11.05.2019	Frauenlauf	W 65
00:33:28	Kretschmer	Christine	11.05.2019	Frauenlauf	W 65
00:35:56	Schoebe	Gisela	11.05.2019	Frauenlauf	W 75

10 km

00:42:32	Bergmann	Marit	10.11.2019	Barbararunde	W
00:53:49	Gains	Janine	08.12.2019	Nikolauslauf	W 30
01:00:16	Thielmann	Antje	01.05.2019	Int. Straßenlauf	W 35
01:03:10	Schmelzer	Stephanie	13.01.2019	Lauf am Förderturm	W 35
00:47:55	Blaut	Anke	31.03.2019	Frühlingslauf	W 40
00:51:57	Coimbra	Helena	10.11.2019	Barbararunde	W 40
00:53:08	Gurlitt	Maike	13.01.2019	Lauf am Förderturm	W 45
00:58:37	Rosin	Anja	10.11.2019	Barbararunde	W 45
00:58:47	Sengotta	Tanja	10.11.2019	Barbararunde	W 45
01:13:35	Kluge	Sandra	13.01.2019	Lauf am Förderturm	W 45
00:49:43	Matzeit	Agnes	10.11.2019	Barbararunde	W 50
00:50:34	Droste	Gabriele	08.12.2019	Nikolauslauf	W 50
00:52:27	Weis	Angelika	13.01.2019	Lauf am Förderturm	W 50
00:55:44	Roghmann	Ursula	10.11.2019	Barbararunde	W 50
00:58:28	Gutzeit	Andrea	10.11.2019	Barbararunde	W 50
01:08:22	Katzenberg	Regina	22.06.2019	Hasetal-Marathon	W 50
01:13:35	Hahnen	Frauke	13.01.2019	Lauf am Förderturm	W 50
00:50:59	Delbrügger	Petra	27.01.2019	Winterlaufserie	W 55
00:56:08	Fischer	Petra	10.11.2019	Barbararunde	W 55
00:59:01	Pereira	Isabel	10.11.2019	Barbararunde	W 55
01:00:24	Groß	Anette	13.01.2019	Lauf am Förderturm	W 55
01:02:01	Schmidt	Annette	22.06.2019	Hasetal-Marathon	W 55
00:54:17	Mashiter	Cornelia	28.04.2019	Awo-Lauf	W 60
00:56:11	Robben	Elke	22.06.2019	Hasetal-Marathon	W 60
00:52:28	Bonin	Monika	24.03.2019	Senioren-WM	W 65
00:55:45	Friedemann	Angelika	10.11.2019	Barbararunde	W 65
01:05:57	Wiercke-Kalkbrenner	Petra	31.03.2019	Venloop	W 65

15 km

01:06:54	Bergmann	Marit	31.12.2019	Silvesterlauf	W
01:21:33	Gains	Janine	31.12.2019	Silvesterlauf	W 30
01:24:06	Pyritz	Sarah	31.12.2019	Silvesterlauf	W 30
01:46:10	Kinne	Britta	31.12.2019	Silvesterlauf	W 40
01:46:10	Kluge	Sandra	31.12.2019	Silvesterlauf	W 45
01:16:59	Matzeit	Agnes	31.12.2019	Silvesterlauf	W 50
01:29:29	Wrobel	Michaela	31.12.2019	Silvesterlauf	W 50
01:29:30	Bergmann	Ute	31.12.2019	Silvesterlauf	W 50
01:31:50	Bönig	Claudia	31.12.2019	Silvesterlauf	W 50
01:35:48	Richter	Alexandra	22.09.2019	Brückenlauf	W 50
01:18:15	Delbrügger	Petra	10.02.2019	Winterlaufserie	W 55
01:23:42	Fischer	Petra	31.12.2019	Silvesterlauf	W 55
01:24:11	Neumann	Cornelia	31.12.2019	Silvesterlauf	W 55
01:31:07	Schmidt	Annette	31.12.2019	Silvesterlauf	W 55
01:23:24	Mashiter	Cornelia	31.12.2019	Silvesterlauf	W 60
01:31:07	Robben	Elke	31.12.2019	Silvesterlauf	W 60
01:22:42	Bonin	Monika	31.12.2019	Silvesterlauf	W 65
01:24:09	Friedemann	Angelika	31.12.2019	Silvesterlauf	W 65
01:36:56	Wiercke-Kalkbrenner	Petra	31.12.2019	Silvesterlauf	W 65

Halbmarathon

02:04:04	Gains	Janine	03.11.2019	DJK HM	W 30
02:12:01	Pyritz	Sarah	31.03.2019	Venloop	W 30
02:33:07	Fischer	Anna	31.03.2019	Venloop	W 30
02:08:55	Schimschar	Johanna	31.03.2019	Venloop	W 35
03:01:24	Thielmann	Antje	13.04.2019	Panorama-Mar.	W 35
01:49:31	Blaut	Anke	01.05.2019	Int. Straßenlauf	W 40
02:11:37	Coimbra	Helena	05.05.2019	Tondela Marathon	W 40
02:01:38	Gurlitt	Maike	31.03.2019	Venloop	W 45
02:13:43	Sengotta	Tanja	03.10.2019	Phoenix-HM	W 45
02:17:30	Schäfer	Tatjana	31.03.2019	Venloop	W 45
02:17:52	Gebauer	Anke	31.03.2019	Venloop	W 45
02:23:12	von Wenserski	Birgit	02.06.2019	Rhein-Ruhr-Mar.	W 45
02:31:45	Rosin	Anja	25.08.2019	Kemnader Burglauf	W 45
02:34:16	Kluge	Sandra	31.03.2019	Venloop	W 45
02:35:55	Emmerich	Susanne	03.10.2019	Phoenix-HM	W 45
01:52:29	Matzeit	Agnes	28.04.2019	Awo-Lauf	W 50
01:55:35	Weis	Angelika	28.04.2019	Awo-Lauf	W 50
01:57:35	Richter	Alexandra	28.04.2019	Awo-Lauf	W 50
01:59:58	Droste	Gabriele	16.03.2019	Burggrafenlauf	W 50
02:12:00	Wrobel	Michaela	31.03.2019	Venloop	W 50
02:28:36	Gutzeit	Andrea	31.03.2019	Venloop	W 50
02:43:52	Hahnen	Frauke	18.04.2019	Tangermünder-Mar.	W 50
01:49:21	Delbrügger	Petra	28.04.2019	Awo-Lauf	W 55
02:02:45	Neumann	Cornelia	22.06.2019	Hasetal-Marathon	W 55
02:02:55	Fischer	Petra	11.08.2019	Nordkirchener HM	W 55
02:11:18	Groß	Anette	02.03.2019	Lahntallauf	W 55
02:17:29	Schmidt	Annette	31.03.2019	Venloop	W 55
02:14:51	Robben	Elke	31.03.2019	Venloop	W 60
01:56:12	Bonin	Monika	30.03.2019	Senioren-WM	W 65
02:03:33	Friedemann	Angelika	22.06.2019	Hasetal-Marathon	W 65
02:37:32	Kretschmer	Christine	03.10.2019	Phoenix-HM	W 65

25 km

02:51:25	Groß	Anette	03.11.2019	Herbstwaldlauf	W 55
----------	------	--------	------------	----------------	------

Marathon

03:26:03	Bergmann	Marit	27.10.2019	Dresden Marathon	W
05:03:54	Rosin	Anja	29.09.2019	Berlin Marathon	W 45
04:28:43	Droste	Gabriele	19.10.2019	Rothaarsteig-Mar.	W 50
04:48:38	Richter	Alexandra	17.02.2019	Kristall-Marathon	W 50
04:30:37	Fischer	Petra	08.09.2019	Münster-Marathon	W 55
07:35:36	Groß	Anette	04.08.2019	Ballon-Ultralauf	W 55
05:16:50	Friedemann	Angelika	11.08.2019	Monschau Mar.	W 65

50 km

05:47:47	Richter	Alexandra	13.07.2019	Regattabahn-Ultra	W 50
----------	---------	-----------	------------	-------------------	------

100 km

13:11:28	Richter	Alexandra	25.08.2019	Ultra-Festival	W 50
----------	---------	-----------	------------	----------------	------

Bestzeiten Männer 2019

5 km

18.05.2019	Buchenwaldlauf	Windelschmidt	Sebastian	00:23:03	MU 14
08.12.2019	Nikolauslauf	Windelschmidt	Julian	00:20:51	MU 16
28.04.2019	Awo-Lauf	Amberger	Alexander	00:27:21	MU 16
10.11.2019	Barbararunde	Droste	Devon	00:19:25	MU 18
10.11.2019	Barbararunde	Katzenberg	Felix	00:19:39	MU 18
14.09.2019	Warmer Löhn	Eckhoff	Lukas	00:17:25	M
10.11.2019	Barbararunde	Katzenberg	Henri	00:24:41	M
31.03.2019	Venloop	Nauy	Siegfried	00:19:21	M 30
08.12.2019	Nikolauslauf	Mazur	Michael	00:19:35	M 35
10.11.2019	Barbararunde	Schmelzer	Kai	00:19:41	M 40
14.06.2019	Ruhrstadtlauf	Windelschmidt	Mario	00:20:58	M 40
25.08.2019	„Do-it-fast-Lauf“	Mittmann	Carsten	00:24:57	M 40
10.11.2019	Barbararunde	Maltig	Dirk	00:19:28	M 45
18.05.2019	Buchenwaldlauf	Haverkamp	Kai	00:19:51	M 45
23.04.2019	Störtebekerlauf	Amberger	Andreas	00:22:29	M 50
15.06.2019	Stadtlauf	Milk	Andreas	00:23:01	M 50
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Katzenberg	Frank	00:23:34	M 50
09.03.2019	Ruhrtalllauf	Gutzeit	Andreas	00:24:27	M 50
10.11.2019	Barbararunde	Droste	Detlef	00:28:20	M 50
10.11.2019	Barbararunde	Dibowski	Andreas	00:28:21	M 50
31.03.2019	Frühlingslauf	Uhrich	Ingmar	00:19:35	M 55
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Frese	Georg	00:24:24	M 55
10.11.2019	Barbararunde	Böse	Andreas	00:31:24	M 55
10.11.2019	Barbararunde	Paduch	Klaus	00:29:12	M 60
14.09.2019	Warmer Löhn	Zienczyk	Gerhard	00:29:41	M 60
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Mause	Raimund	00:40:18	M 60
15.06.2019	Stadtlauf	Wiemann	Franz-Josef	00:29:10	M 70
18.05.2019	Buchenwaldlauf	Friedemann	Uwe	00:33:02	M 70

10 km

13.01.2019	Lauf am Förderturm	Windelschmidt	Julian	00:46:25	MU 16
08.09.2019	Mukovoszidose Spendenlauf	Amberger	Alexander	01:16:23	MU 16
18.05.2019	Buchenwaldlauf	Katzenberg	Felix	00:41:54	MU 18
08.12.2019	Nikolauslauf	Droste	Devon	00:43:46	MU 18
27.01.2019	Winterlaufserie	Eckhoff	Lukas	00:38:06	M
19.01.2019	Rd. um den Halterner See	Nauy	Siegfried	00:39:45	M 30
31.03.2019	Venloop	Gains	Jens	01:07:07	M 30
08.12.2019	Nikolauslauf	Mazur	Michael	00:52:31	M 35
03.11.2019	Herbstwaldlauf	Thielmann	Tobias	00:53:08	M 35
14.09.2019	Warmer Löhn	Schmelzer	Kai	00:41:31	M 40
09.03.2019	Ruhrtalllauf	Windelschmidt	Mario	00:42:23	M 40
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Kusche	Daniel	00:46:12	M 40
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Mittmann	Carsten	00:54:36	M 40
09.03.2019	Ruhrtalllauf	Haverkamp	Kai	00:40:56	M 45
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Wüstemann	Jochem	00:44:53	M 50
10.11.2019	Barbararunde	Milk	Andreas	00:46:09	M 50
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Hahnen	Christian	00:47:42	M 50
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Amberger	Andreas	00:48:55	M 50
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Gutzeit	Andreas	00:50:32	M 50

10 km

27.01.2019	Winterlaufserie	Uhrich	Ingmar	00:41:40	M 55
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Weis	Bernhard	00:43:14	M 55
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Gelfuß	Martin	00:47:30	M 55
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Rüping	Uwe	00:48:55	M 55
18.05.2019	Buchenwaldlauf	Frese	Georg	00:51:08	M 55
28.04.2019	Awo-Lauf	Köhring	Andreas	00:51:11	M 55
13.01.2019	Lauf am Förderturm	Sembach	Markus	01:00:24	M 55
28.04.2019	Awo-Lauf	Böse	Andreas	01:02:00	M 55
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Gruske	Michael	00:50:37	M 60
31.03.2019	Venloop	Zienczyk	Gerhard	01:05:17	M 60
14.09.2019	Warmer Lohn	Wiemann	Franz-Josef	00:58:47	M 70
14.09.2019	Warmer Lohn	Freienstein	Erland	00:55:58	M 75

15 km

31.12.2019	Silvesterlauf	Katzenberg	Felix	01:24:08	MJ 18
31.12.2019	Silvesterlauf	Eckhoff	Lukas	00:56:52	M
10.02.2019	Winterlaufserie	Nauy	Siegfried	01:03:16	M 30
10.02.2019	Winterlaufserie	Schmelzer	Kai	01:05:30	M 40
31.12.2019	Silvesterlauf	Haverkamp	Kai	01:04:02	M 45
31.12.2019	Silvesterlauf	Kausträter	Gregor	01:27:37	M 45
10.02.2019	Winterlaufserie	Teichmann	Siegfried	01:10:10	M 50
31.12.2019	Silvesterlauf	Kaes	Markus	01:24:05	M 50
31.12.2019	Silvesterlauf	Katzenberg	Frank	01:24:08	M 50
31.12.2019	Silvesterlauf	Sacher	Martin	01:24:12	M 50
31.12.2019	Silvesterlauf	Schroeder	Gerhard	01:27:21	M 50
31.12.2019	Silvesterlauf	Rohde	Karsten	01:27:44	M 50
22.09.2019	Brückenlauf	Richter	Bernd	01:35:48	M 50
10.02.2019	Winterlaufserie	Uhrich	Ingmar	01:04:15	M 55
31.12.2019	Silvesterlauf	Gelfuß	Martin	01:12:17	M 55
31.12.2019	Silvesterlauf	Rüping	Uwe	01:18:01	M 55
31.12.2019	Silvesterlauf	Frese	Georg	01:24:09	M 55
31.12.2019	Silvesterlauf	Schultz	Harald	01:15:08	M 60
31.12.2019	Silvesterlauf	Gruske	Michael	01:20:53	M 60
31.12.2019	Silvesterlauf	Pagenkemper	Michael	01:30:32	M 60
31.12.2019	Silvesterlauf	Freienstein	Erland	01:24:00	M 75

20 km

03.03.2019	AOK Winterlaufserie	Nauy	Siegfried	01:35:19	M 30
------------	---------------------	------	-----------	----------	------

Halbmarathon

22.06.2019	Hasetal-Marathon	Katzenberg	Felix	01:34:45	MU 18
27.10.2019	Röntgenlauf	Droste	Devon	02:30:22	MU 18
03.10.2019	Sparkassen Phoenix-HM	Eckhoff	Lukas	01:22:48	M
24.02.2019	Winterlaufserie	Nauy	Siegfried	01:29:25	M 30
31.03.2019	Venloop	Matlok	Daniel	01:59:27	M 30
03.11.2019	DJK HM	Mazur	Michael	02:04:04	M 35
31.03.2019	Venloop	Pickup	Kristopher	02:17:28	M 35
24.02.2019	Winterlaufserie	Schmelzer	Kai	01:30:32	M 40
13.10.2019	Köln-Marathon	Kusche	Daniel	01:59:05	M 40
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Mittmann	Carsten	02:01:12	M 40

Halbmarathon

01.05.2019	Int. Straßenlauf	Haverkamp	Kai	01:32:00	M 45
05.05.2019	Tondela Marathon	Coimbra	Arlindo	01:48:20	M 45
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Koch	Marco	01:56:44	M 45
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Völz	Daniel	02:12:54	M 45
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Hahnen	Christian	01:36:40	M 50
29.09.2019	Bertlicher Straßenläufe	Wüstemann	Jochem	01:41:33	M 50
12.05.2019	Maxi-Lauf	Milk	Andreas	01:42:39	M 50
03.10.2019	Sparkassen Phoenix-HM	Rohde	Karsten	01:47:08	M 50
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Katzenberg	Frank	01:53:29	M 50
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Gutzeit	Andreas	01:54:51	M 50
28.09.2019	Ruhrtal Marathon	Amberger	Andreas	01:59:51	M 50
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Sacher	Martin	02:00:41	M 50
28.04.2019	Awo-Lauf	Richter	Bernd	02:08:17	M 50
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Kaes	Markus	02:13:33	M 50
13.04.2019	Panorama-Marathon	von Wenserski	Carsten	02:19:45	M 50
27.10.2019	Röntgenlauf	Droste	Detlef	02:30:22	M 50
24.02.2019	Winterlaufserie	Uhrich	Ingmar	01:27:06	M 55
30.05.2019	Volkslauf	Weis	Bernhard	01:47:13	M 55
11.08.2019	Nordkirchener HM	Rüping	Uwe	01:49:36	M 55
28.04.2019	Awo-Lauf	Gelfuß	Martin	01:52:10	M 55
22.06.2019	Hasetal-Marathon	Frese	Georg	02:02:43	M 55
01.05.2019	Int. Straßenlauf	Sembach	Markus	02:11:24	M 55
31.03.2019	Venloop	Gruske	Michael	01:56:01	M 60
03.11.2019	DJK HM	Schultz	Harald	01:58:29	M 60
31.03.2019	Venloop	Pagenkemper	Michael	02:08:53	M 60
03.11.2019	DJK HM	Wiemann	Franz-Josef	02:14:03	M 70
24.02.2019	Winterlaufserie	Freienstein	Erland	01:59:55	M 75

25 km

03.11.2019	Herbstwaldlauf	Haverkamp	Kai	01:57:01	M 45
03.11.2019	Herbstwaldlauf	Richter	Bernd	02:31:44	M 50
03.11.2019	Herbstwaldlauf	Rüping	Uwe	02:15:19	M 55
03.11.2019	Herbstwaldlauf	Freienstein	Erland	02:35:17	M 75

30 km

29.09.2019	Erster 6-Std.Lauf	Teichmann	Siegfried	03:29:56	M 50
28.12.2019	Weihnachtsgans-Vernichtungslauf	Rüping	Uwe	03:15:00	M 55

Marathon

06.10.2019	SWB Marathon	Nauy	Siegfried	03:21:00	M 30
17.02.2019	106. Bertlicher Straßenläufe	Windelschmidt	Mario	03:45:42	M 40
08.09.2019	Münster-Marathon	Theil	Michael	03:21:03	M 50
08.09.2019	Münster-Marathon	Hahnen	Christian	03:26:13	M 50
28.04.2019	London Marathon	Wüstemann	Jochem	03:33:29	M 50
06.01.2019	LLG Marathon	Amberger	Andreas	03:53:03	M 50
17.02.2019	Kristall-Marathon	Richter	Bernd	05:04:47	M 50
22.09.2019	Küstenlauf	Uhrich	Ingmar	03:38:39	M 55
19.10.2019	LiDoMa Fledermaustunnel	Rüping	Uwe	04:24:37	M 55
06.01.2019	LLG Marathon	Sembach	Markus	04:44:05	M 55
08.09.2019	Münster-Marathon	Gruske	Michael	04:30:38	M 60

50 km					
03.11.2019	Herbstwaldlauf	Hahnen	Christian	05:03:36	M 50
13.07.2019	Regattabahn-Ultra	Amberger	Andreas	05:05:26	M 50
02.03.2019	Ballon-Ultralauf	Richter	Bernd	06:24:36	M 50
13.07.2019	Regattabahn-Ultra	Uhrich	Ingmar	04:54:04	M 55
03.11.2019	Herbstwaldlauf	Sembach	Markus	06:00:06	M 55

100 km					
09.03.2019	Süchtelner Höhenmarathon	Amberger	Andreas	11:21:08	M 50
09.02.2019	Süchtelner Höhen-Ultra	Sembach	Markus	15:40:12	M 55



**Hinweise auf unsere Laufveranstaltungen
und unser Vereinsgeschehen
befinden sich auf unserer Homepage**

<http://laufteamunna.de>

Ultraläufe/Bergläufe Männer

04:57:20	43,20	Amberger	Andreas	12.10.2019	Panorama-Marathon	M 50
04:57:20	43,20	Hahnen	Christian	12.10.2019	Panorama-Marathon	M 50
06:06:50	43,20	Richter	Bernd	12.10.2019	Panorama-Marathon	M 50
05:22:18	43,20	Sembach	Markus	13.04.2019	Panorama-Marathon	M 55
04:46:30	43,20	Rüping	Uwe	12.10.2019	Panorama-Marathon	M 55
05:57:20	43,20	Sembach	Markus	12.10.2019	Panorama-Marathon	M 55
05:31:45	43,20	Freienstein	Erland	12.10.2019	Panorama-Marathon	M 75
Staffel	44,40	Droste	Detlef	07.07.2019	„Else läuft“	M 50
Staffel	44,40	Droste	Devon	07.07.2019	„Else läuft“	MU 18
04:45:16	45,00	Hahnen	Christian	28.12.2019	Weihnachtsgans-Vernichtungslauf	M 50
06:24:36	50,00	Richter	Bernd	02.03.2019	Ballon-Ultralauf	M 50
05:05:26	50,00	Amberger	Andreas	13.07.2019	Regattabahn-Ultra	M 50
05:47:48	50,00	Hahnen	Christian	13.07.2019	Regattabahn-Ultra	M 50
05:03:36	50,00	Hahnen	Christian	03.11.2019	Herbstwaldlauf	M 50
04:54:04	50,00	Uhrich	Ingmar	13.07.2019	Regattabahn-Ultra	M 55
06:00:06	50,00	Sembach	Markus	03.11.2019	Herbstwaldlauf	M 55
05:57:20	52,00	Hahnen	Christian	25.08.2019	Burg-Märchenwald-Marathon	M 50
05:54:10	52,00	Amberger	Andreas	03.11.2019	Rursee- Marathon	M 50
07:03:00	53,00	Amberger	Andreas	08.06.2019	Neander-Rallye	M 50
07:02:10	54,00	Amberger	Andreas	17.11.2019	Baldeneysteig Ultra	M 50
06:36:57	55,70	Hahnen	Christian	25.05.2019	Hollenlauf	M 50
08:27:45	55,70	Richter	Bernd	25.05.2019	Hollenlauf	M 50
06:48:10	55,70	Rüping	Uwe	25.05.2019	Hollenlauf	M 55
08:27:45	55,70	Sembach	Markus	25.05.2019	Hollenlauf	M 55
06:57:02	56,00	Amberger	Andreas	11.08.2019	Monschau Marathon	M 50
05:54:51	57,00	Uhrich	Ingmar	28.04.2019	Bilstein Ultra	M 55
09:00:00	57,00	Uhrich	Ingmar	05.10.2019	Wilhelminaberg	M 55
07:01:27	63,00	Amberger	Andreas	17.02.2019	Grüngürtel Ultra	M 50
07:33:29	63,00	Hahnen	Christian	17.02.2019	Grüngürtel Ultra	M 50
06:28:33	63,30	Theil	Michael	27.10.2019	Röntgenlauf	M 50
07:28:23	63,30	Rüping	Uwe	27.10.2019	Röntgenlauf	M 55
08:52:00	73,90	Hahnen	Christian	18.05.2019	Rennsteiglauf	M 50
07:47:00	73,90	Uhrich	Ingmar	18.05.2019	Rennsteiglauf	M 55
09:25:46	73,90	Rüping	Uwe	18.05.2019	Rennsteiglauf	M 55
10:12:56	85,00	Uhrich	Ingmar	04.08.2019	Ballon-Ultralauf	M 55
14:34:28	93,50	Sembach	Markus	04.08.2019	Ballon-Ultralauf	M 55
13:36:18	94,30	Amberger	Andreas	03.05.2019	Vulkan Trail	M 50
11:21:08	100,00	Amberger	Andreas	09.03.2019	Süchtelner Höhenmar.	M 50
12:48:35	100,00	Amberger	Andreas	15.06.2019	Heide Staffellauf	M 50
15:40:12	100,00	Sembach	Markus	09.02.2019	Süchtelner Höhen-Ultra	M 55
22:51:49	125,00	Amberger	Andreas	19.07.2019	Schinder Trail	M 50
18:10:53	136,00	Rüping	Uwe	04.08.2019	Ballon-Ultralauf	M 55
24.00:00	151,42	Windelschmidt	Mario	25.08.2019	Ultra-Festival	M 40
22:29:10	161,30	Uhrich	Ingmar	18.08.2019	Mauerlauf	M 55
30:33:05	171,00	Amberger	Andreas	30.06.2019	Kölnpfad	M 50

Ultraläufe/Bergläufe Frauen

07:35:36	42,50	Groß	Anette	04.08.2019	Ballon-Ultralauf	W 55
05:57:15	43,08	Droste	Gabriele	03.05.2019	Vulkan Trail	W 50
05:22:18	43,20	Droste	Gabriele	13.04.2019	Panorama-Marathon	W 50
05:22:18	43,20	Richter	Alexandra	13.04.2019	Panorama-Marathon	W 50
05:57:20	43,20	Richter	Alexandra	12.10.2019	Panorama-Marathon	W 50
05:57:20	43,20	Droste	Gabriele	12.10.2019	Panorama-Marathon	W 50
06:02:42	46,80	Droste	Gabriele	15.06.2019	Heide Staffellauf	W 50
06:16:06	50,00	Richter	Alexandra	02.03.2019	Ballon-Ultralauf	W 50
05:47:47	50,00	Richter	Alexandra	13.07.2019	Regattabahn-Ultra	W 50
05:59:36	50,00	Richter	Alexandra	03.11.2019	Herbstwaldlauf	W 50
07:18:23	55,70	Richter	Alexandra	25.05.2019	Hollenlauf	W 50
07:18:23	55,70	Droste	Gabriele	25.05.2019	Hollenlauf	W 50
06:57:02	56,00	Droste	Gabriele	11.08.2019	Monschau Marathon	W 50
06:57:02	56,00	Richter	Alexandra	11.08.2019	Monschau Marathon	W 50
09:41:07	73,90	Richter	Alexandra	18.05.2019	Rennsteiglauf	W 50
13:11:28	100,00	Richter	Alexandra	25.08.2019	Ultra-Festival	W 50
20:16:24	136,00	Richter	Alexandra	04.08.2019	Ballon-Ultralauf	W 50

6/24 – Stundenläufe Männer

06:00:00	42,88	Amberger	Andreas	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 50
06:00:00	42,88	Jauer	Uli	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 60
06:00:00	42,95	Sembach	Markus	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 55
06:00:00	44,03	Rüping	Uwe	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 55
06:00:00	44,52	Sembach	Markus	09.03.2019	6-Stundenlauf	M 55
06:00:00	45,00	Hahnen	Christian	29.09.2019	Erster 6-Std.Lauf	M 50
06:00:00	45,00	Rüping	Uwe	29.09.2019	Erster 6-Std.Lauf	M 55
06:00:00	46,62	Sembach	Markus	07.07.2019	„Else läuft“	M 55
06:00:00	46,87	Richter	Bernd	09.03.2019	6-Stundenlauf	M 50
06:00:00	47,86	Rüping	Uwe	09.03.2019	6-Stundenlauf	M 55
06:00:00	48,24	Hahnen	Christian	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 50
06:00:00	50,00	Amberger	Andreas	29.09.2019	Erster 6-Std.Lauf	M 50
06:00:00	51,06	Rüping	Uwe	07.07.2019	„Else läuft“	M 55
06:00:00	53,37	Hahnen	Christian	09.03.2019	6-Stundenlauf	M 50
06:00:00	53,94	Uhrich	Ingmar	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 55
06:00:00	54,68	Windelschmidt	Mario	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	M 40
06:00:00	61,50	Uhrich	Ingmar	09.03.2019	6-Stundenlauf	M 55
24:00:00	52,80	Droste	Devon	07.09.2019	24-Std.Lauf	MU 18
24:00:00	81,60	Droste	Detlef	07.09.2019	24-Std.Lauf	M 50
24:00:00	102,12	Amberger	Andreas	07.07.2019	„Else läuft“	M 50
24:00:00	135,42	Uhrich	Ingmar	07.07.2019	„Else läuft“	M 55
24:00:00	139,20	Amberger	Andreas	07.09.2019	24-Std.Lauf	M 50

6/24 – Stundenläufe Frauen

06:00:00	44,40	Groß	Anette	07.07.2019	„Else läuft“	W 55
06:00:00	45,00	Droste	Gabriele	29.09.2019	Erster 6-Std.Lauf	W 50
06:00:00	45,00	Richter	Alexandra	29.09.2019	Erster 6-Std.Lauf	W 50
06:00:00	45,22	Richter	Alexandra	27.07.2019	2. 6-Std.-Lauf	W 50
06:00:00	46,62	Friedemann	Angelika	07.07.2019	„Else läuft“	W 65
06:00:00	47,76	Droste	Gabriele	31.03.2019	6-Stundenlauf	W 50
06:00:00	47,76	Richter	Alexandra	31.03.2019	6-Stundenlauf	W 50
06:00:00	47,86	Richter	Alexandra	09.03.2019	6-Stundenlauf	W 50
06:00:00	51,06	Richter	Alexandra	07.07.2019	„Else läuft“	W 50
24:00:00	102,12	Droste	Gabriele	07.07.2019	„Else läuft“	W 50
24:00:00	105,60	Droste	Gabriele	07.09.2019	24-Std.Lauf	W 50

