

Statistik 2024



TOP 20 Wettkampfkilometer

1. Uhrich, Ingmar	1453,98 km
2. Hahnen, Christian	1315,25 km
3. Rüping, Uwe	762,23 km
4. Sembach, Anette	513,74 km
5. Droste, Gabriele	507,20 km
6. Sembach, Markus	498,12 km
7. Droste, Detlef	361,30 km
8. Gurlitt, Maike	338,82 km
9. Haverkamp, Kai	335,48 km
10. Matzeit, Agnes	294,07 km
11. Lehmann, Dirk	273,80 km
12. Amberger, Andreas	239,94 km
13. Kowallek, Uwe	210,98 km
14. Frese, Caroline	207,37 km
15. Brune, Annette	139,80 km
16. Bönig, Claudia	138,14 km
17. Milk, Andreas	122,13 km
18. Schmelzer, Stephanie	112,20 km
19. Friedemann, Angelika	104,10 km
20. Gutzeit, Andreas	102,59 km



TOP 20 Wettkampfteilnahmen

1.	Uhrich, Ingmar	31
2.	Hahnen, Christian	28
3.	Rüping, Uwe	25
4.	Gurlitt, Maike	19
5.	Haverkamp, Kai	18
6.	Sembach, Anette	17
7.	Matzeit, Agnes	16
8.	Milk, Andreas	15
9.	Kowallek, Uwe	13
10.	Sembach, Markus	12
11.	Droste, Gabriele	11
12.	Droste, Detlef	9
13.	Frese, Caroline	9
14.	Lehmann, Dirk	8
15.	Amberger, Andreas	8
16.	Schmelzer, Stephanie	8
17.	Schmelzer, Kai	8
18.	Brune, Annette	7
19.	Friedemann, Angelika	7
20.	Eckhoff, Lukas	7



Aktive Läufer / Walker	85
Wettkämpfe	111
Wettkampfkilometer	9946,98

Bestzeiten Frauen 2024

5 km						
WK U12	01.05.2024	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	Weidner	Nelly	00:25:27
W 30	15.01.2024	Förderturm	Bönen	Lenz	Sarah	00:34:59
W 35	01.05.2024	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	Burkholz	Leila	00:35:27
W 40	16.11.2024	Werler Straßenlauf	Werl	Hentschel	Sonja	00:27:00
W 45	01.05.2024	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	Kinne	Britta	00:38:55
W 50	15.01.2024	Förderturm	Bönen	Gurlitt	Maike	00:24:14
W 55	15.01.2024	Förderturm	Bönen	Matzeit	Agnes	00:24:13
W 70	11.05.2024	Hammer Frauenlauf	Hamm	Friedemann	Angelika	00:28:39
10 km						
W	28.01.2024	Winterlaufserie 10 km	Hamm	Frese	Caroline	00:50:21
W 30	28.01.2024	Winterlaufserie 10 km	Hamm	Lindemann	Marit	00:36:00
W 40	28.01.2024	Winterlaufserie 10 km	Hamm	Schmelzer	Stephanie	00:52:07
W 50	28.01.2024	Winterlaufserie 10 km	Hamm	Gurlitt	Maike	00:49:08
W 55	28.01.2024	Winterlaufserie 10 km	Hamm	Matzeit	Agnes	00:50:22
W 60	28.01.2024	Winterlaufserie 10 km	Hamm	Delbrügger	Petra	00:52:45
W 70	28.04.2024	25. VVO Oberelbe-Marathon	Dresden	Bonin	Monika	00:59:12
15 km						
W	11.02.2024	Winterlaufserie 15 km	Hamm	Frese	Caroline	01:16:46
W 30	11.02.2024	Winterlaufserie 15 km	Hamm	Lindemann	Marit	00:54:27
W 40	11.02.2024	Winterlaufserie 15 km	Hamm	Schmelzer	Stephanie	01:19:12
W 50	11.02.2024	Winterlaufserie 15 km	Hamm	Gurlitt	Maike	01:15:32
W 55	11.02.2024	Winterlaufserie 15 km	Hamm	Matzeit	Agnes	01:16:48
W 60	11.02.2024	Winterlaufserie 15 km	Hamm	Delbrügger	Petra	01:20:02
W 70	27.10.2024	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	Friedemann	Angelika	01:37:41
Halbmarathon						
W	24.03.2024	Venloop	Venlo / NL	Frese	Caroline	01:49:29
W 30	25.02.2024	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	Lindemann	Marit	01:17:40
W 40	25.02.2024	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	Schmelzer	Stephanie	01:56:49
W 50	03.10.2024	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	Gurlitt	Maike	01:47:08
W 55	03.10.2024	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	Matzeit	Agnes	01:51:10
W 60	25.02.2024	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	Delbrügger	Petra	01:55:08
W 70	20.10.2024	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	Friedemann	Angelika	02:10:19
Marathon						
W	20.10.2024	TCS Amsterdam Marathon	Amsterdam / NL	Frese	Caroline	04:11:15
W 55	17.03.2024	Gottfried-Marathon	Cappenberg	Droste	Gabriele	04:57:02

Bestzeiten Männer 2024

5 km						
M 30	01.05.2024	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	Eckhoff	Lukas	00:19:17
M 40	16.11.2024	Werler Straßenlauf	Werl	Koch	Christoph	00:18:24
M 45	08.12.2024	Barbara-Runde	Bergkamen	Schmelzer	Kai	00:19:59
M 50	09.03.2024	Ruhrtallauf	Fröndenberg	Mahltig	Dirk	00:19:03
M 55	15.01.2024	Förderturm	Bönen	Gutzeit	Andreas	00:23:51
M 60	01.05.2024	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	Kowallek	Uwe	00:35:04
M 65	01.05.2024	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	Zienczyk	Gerhard	00:38:13

10 km						
M 30	28.01.2024	Winterlaufserie	Hamm	Eckhoff	Lukas	00:37:16
M 35	20.01.2024	Halturner See	Haltern	Nauy	Siegfried	00:42:36
M 40	06.10.2024	32.Soester Stadtlauf	Soest	Koch	Christoph	00:39:23
M 45	28.01.2024	Winterlaufserie	Hamm	Schmelzer	Kai	00:39:39
M 50	15.12.2024	Sparkassen Adventslauf Hamm	Hamm	Haverkamp	Kai	00:42:12
M 55	28.01.2024	Do it fast	Dortmund	Lehmann	Dirk	00:41:23
M 60	02.11.2024	10.Airport-Run	Paderborn	Uhrich	Ingmar	00:43:00

15 km						
M 30	31.12.2024	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	Eckhoff	Lukas	00:56:00
M 40	31.12.2024	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	Koch	Christoph	00:59:04
M 45	31.12.2024	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	Schmelzer	Kai	01:01:12
M 50	31.12.2024	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	Haverkamp	Kai	01:04:55
M 55	27.10.2024	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	Milk	Andreas	01:26:22
M 60	11.02.2024	Winterlaufserie	Hamm	Rüping	Uwe	01:15:32
M 70	27.10.2024	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	Kalkbrenner	Norbert	01:55:52

Halbmarathon						
M 30	25.02.2024	Winterlaufserie	Hamm	Eckhoff	Lukas	01:22:41
M 35	01.05.2024	47. Flürener Sparkassen Halbmarathon	Wesel	Nauy	Siegfried	01:41:43
M 45	06.10.2024	26.Generali Köln Marathon	Köln	Schmelzer	Kai	01:59:41
M 50	25.02.2024	Winterlaufserie	Hamm	Haverkamp	Kai	01:33:48
M 55	30.05.2024	Volkslauf 2024 TV Schwafheim	Moers	Lehmann	Dirk	01:29:58
M 60	25.02.2024	Winterlaufserie	Hamm	Uhrich	Ingmar	01:36:15
M 65	20.10.2024	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	Paduch	Klaus	02:17:39

Marathon						
M 50	29.09.2024	BMW Berlin Marathon	Berlin	Haverkamp	Kai	03:17:36
M 55	21.04.2024	46. Leipzig Marathon	Leipzig	Lehmann	Dirk	03:16:07
M 60	20.10.2024	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	Rüping	Uwe	04:04:17
M 65	03.11.2024	Istanbul-Marathon	Istanbul / TR	Büker	Klaus-Peter	04:43:11

50 km						
M 55	05.05.2024	3. Rund um Marialinden #Kutt nom DOM	Overath	Hahnen	Christian	05:54:03
M 60	27.01.2024	RLT-Ultra	Rodgau	Uhrich	Ingmar	04:49:48

2024

Straßen-, Berg-, und Trailläufe, wettkampfähnliche Veranstaltungen

Almeida, Isabel			25,00 km		Wettkämpfe	3
01.05.2024	01:33:21	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 60
11.05.2024	00:50:33	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 60
27.10.2024	01:31:47	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 60
Amberger, Andreas			239,94 km		Wettkämpfe	8
28.01.2024	00:57:48		10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M 55
23.03.2024	07:51:02		45,00	8 Std. Wurzellauf	Osburg	M 55
01.05.2024	00:35:28		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 55
05.05.2024	04:59:15		42,20	Rhein-Ruhr Marathon	Duisburg	M 55
07.06.2024	41:50:04		101,24	Borne to Run (48 Stunden)	Unna	M 55
08.09.2024	01:25:07		9,00	Brooks Ruhr Trail Run	Herdecke	M 55
14.09.2024	03:38:45		22,50	6-Stunden-Lauf	Werl	M 55
27.10.2024	00:30:21		5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 55
Andric, Jelka			5,00 km		Wettkämpfe	1
11.05.2024	00:50:34	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 45
Balsam, Anja			21,50 km		Wettkämpfe	3
07.01.2024	00:42:49		6,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 50
24.03.2024	01:08:35		10,00	Venloop	Venlo/NL	W 50
27.10.2024	00:34:17		5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 50
Bönig, Claudia			138,14 km		Wettkämpfe	6
07.01.2024	01:06:23		9,75	Neujahrslauf	Dortmund	W 55
10.03.2024	01:10:03		10,00	Vornhelmer Volkslauf	Ahlen	W 55
17.03.2024	02:48:12		21,10	Gottfried-Marathon	Cappenberg	W 55
24.03.2024	01:04:17		10,00	Venloop	Venlo/NL	W 55
05.05.2024	02:23:37		21,10	Rhein-Ruhr Marathon	Duisburg	W 55
08.06.2024	11:47:26		66,19	Borne to Run (12 Stunden)	Unna	W 55
Bonin, Monika			27,00 km		Wettkämpfe	4
28.04.2024	00:59:12		10,00	25. VVO Oberelbe-Marathon	Dresden	W 70
16.05.2024	01:00:43		10,00	EM auf Porto Santo-Madeira	Porto Santo/PT	W 70
16.05.2024			2,00	3x2 km Crosslauf (Manschaft)	Porto Santo/PT	W 70
06.07.2024	00:30:57		5,00	Schweriner Fünf-Seen-Lauf	Schwerin	W 70
Brune, Annette			139,80 km		Wettkämpfe	7
20.04.2024	05:30:00	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 60
01.05.2024	01:33:21	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 60
11.05.2024	00:49:22	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 60
12.10.2024	08:52:00	W	42,20	Mammutmarsch Dortmund	Dortmund	W 60
19.10.2024	03:49:28	W	22,60	Falke Rothaarsteig Marathon Nordic Walking	Schmallenberg	W 60
27.10.2024	01:31:46	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 60
21.12.2024	05:19:07	W	20,00	Wupperberge Glühweinwanderung	Wuppertal	W 60
Büker, Klaus-Peter			42,20 km		Wettkämpfe	1
03.11.2024	04:43:11		42,20	Istanbul-Marathon	Istanbul / TR	M 65
Burkholz, Leila			5,00 km		Wettkämpfe	1
01.05.2024	00:35:27		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 35
Deifuß, Peter			20,57 km		Wettkämpfe	2
01.05.2024	00:38:18		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 60
08.06.2024	02:45:28		15,57	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 60
Delbrügger, Lea			20,00 km		Wettkämpfe	1
17.08.2024	02:17:51		20,00	40.Josef Kaderhandt Waldlauf	Menden	W 30
Delbrügger, Petra			62,35 km		Wettkämpfe	4
07.01.2024	01:36:12		16,25	Neujahrslauf	Dortmund	W 60
28.01.2024	00:52:45		10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	W 60
11.02.2024	01:20:02		15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	W 60
25.02.2024	01:55:08		21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	W 60

Droste, Detlef		361,30 km		Wettkämpfe		9
07.01.2024	00:57:47		6,50	Neujahrslauf	Dortmund	M 55
17.02.2024	12:32:51	W	55,00	Mammutmarsch Leipzig	Leipzig	M 55
09.03.2024	14:12:00	W	60,00	Mammutmarsch Hamburg	Hamburg	M 55
17.03.2024	03:04:00		21,10	Gottfried-Marathon	Cappenberg	M 55
20.04.2024	08:36:00	W	42,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	M 55
31.08.2024		W	100,00	Mammutmarsch "To The Moon"	Duisburg	M 55
12.10.2024	09:08:11	W	42,20	Mammutmarsch Dortmund	Dortmund	M 55
27.10.2024	01:20:59	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 55
02.11.2024	04:48:28	W	24,50	Glückauf-Marsch Baldeneysee	Essen	M 55
Droste, Devon		13,00 km		Wettkämpfe		1
07.01.2024	01:07:26		13,00	Neujahrslauf	Dortmund	M U23
Droste, Gabriele		507,20 km		Wettkämpfe		11
07.01.2024	01:14:27		13,00	Neujahrslauf	Dortmund	W 55
15.01.2024	00:25:18		5,00	Förderturm	Bönen	W 55
17.02.2024	12:32:51	W	55,00	Mammutmarsch Leipzig	Leipzig	W 55
09.03.2024	14:12:00	W	60,00	Mammutmarsch Hamburg	Hamburg	W 55
17.03.2024	04:57:02		42,20	Gottfried-Marathon	Cappenberg	W 55
07.06.2024	45:09:02		161,60	Borne to Run (48 Stunden)	Unna	W 55
31.08.2024		W	55,00	Mammutmarsch "To The Moon"	Duisburg	W 55
05.10.2024	05:57:00		43,20	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	W 55
12.10.2024	09:08:11	W	42,20	Mammutmarsch Dortmund	Dortmund	W 55
27.10.2024	01:59:13		20,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 55
02.11.2024	00:53:53		10,00	10.Airport-Run	Paderborn	W 55
Eckhoff, Lukas		81,60 km		Wettkämpfe		7
15.01.2024	00:38:04		10,00	Förderturm	Bönen	M 30
28.01.2024	00:37:16		10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M 30
11.02.2024	00:59:28		15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	M 30
25.02.2024	01:22:41		21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	M 30
01.05.2024	00:19:17		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 30
07.05.2024	00:20:34		5,50	B2run	Dortmund	M 30
31.12.2024	00:56:00		15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 30
Faller, Gabriele		15,00 km		Wettkämpfe		2
11.05.2024	00:44:14	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 65
27.10.2024	01:32:01	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 65
Frese, Caroline		207,37 km		Wettkämpfe		9
07.01.2024	01:32:14		16,25	Neujahrslauf	Dortmund	W
28.01.2024	00:50:21		10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	W
11.02.2024	01:16:46		15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	W
25.02.2024	01:53:13		21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	W
24.03.2024	01:49:29		21,10	Venloop	Venlo/NL	W
05.05.2024	01:55:14		21,10	5. Maxilaf Hamm	Hamm	W
08.06.2024	05:59:04		50,62	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	W
20.10.2024	04:11:15		42,20	TCS Amsterdam Marathon	Amsterdam / NL	W
02.11.2024	00:58:06		10,00	10.Airport-Run	Paderborn	W
Frese, Georg		76,00 km		Wettkämpfe		4
20.04.2024	05:30:00	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	M 60
01.05.2024	01:16:29	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 60
24.05.2024	03:06:34	W	21,00	Hollenmarsch	Schmallenberg	M 60
27.10.2024	02:10:07	W	15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 60
Friedemann, Angelika		104,10 km		Wettkämpfe		7
07.01.2024	01:16:39		13,00	Neujahrslauf	Dortmund	W 70
20.04.2024	05:46:31	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 70
01.05.2024	00:59:51		10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 70
11.05.2024	00:28:39		5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 70
20.10.2024	02:10:19		21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	W 70
27.10.2024	01:37:41		15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 70
02.11.2024	01:00:15		10,00	10.Airport-Run	Paderborn	W 70

Friedemann, Uwe			68,75 km		Wettkämpfe	5
07.01.2024	01:29:53	W	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	M 75
20.04.2024	05:46:31	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	M 75
01.05.2024	01:33:19	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 75
20.10.2024	01:28:00		9,00	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	M 75
27.10.2024	01:31:48	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 75
Gebauer, Anke			15,50 km		Wettkämpfe	2
07.01.2024	00:42:49		6,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 50
20.10.2024	00:59:55		9,00	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	W 50
Göbel, Bernd			9,75 km		Wettkämpfe	1
07.01.2024	01:04:13		9,75	Neujahrslauf	Dortmund	M 60
Gurlitt, Maike			338,82 km		Wettkämpfe	19
07.01.2024	01:44:51		19,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 50
15.01.2024	00:24:14		5,00	Förderturm	Bönen	W 50
28.01.2024	00:49:08		10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	W 50
11.02.2024	01:15:32		15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	W 50
24.03.2024	01:50:17		21,10	Venloop	Venlo/NL	W 50
01.05.2024	00:24:30		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 50
05.05.2024	01:50:34		21,10	5. Maxilauf Hamm	Hamm	W 50
07.05.2024	00:49:35		5,50	B2run	Dortmund	W 50
11.05.2024	00:24:34		5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 50
26.05.2024	01:37:29		15,00	Rund um Dortmund 1.Etappe	Dortmund	W 50
08.06.2024	05:54:11		46,72	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	W 50
30.06.2024	02:05:20		19,00	Rund um Dortmund 2.Etappe	Dortmund	W 50
28.07.2024	02:42:22		23,00	Rund um Dortmund 3.Etappe	Dortmund	W 50
25.08.2024	02:13:40		22,20	Rund um Dortmund 4.Etappe	Dortmund	W 50
29.09.2024	02:34:00		21,50	Rund um Dortmund 5.Etappe	Dortmund	W 50
03.10.2024	01:47:08		21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	W 50
05.10.2024	03:42:03		27,00	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	W 50
20.10.2024	01:54:34		21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	W 50
31.12.2024	01:18:01		15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	W 50
Gutzeit, Andrea			3,25 km		Wettkämpfe	1
07.01.2024	00:32:20	W	3,25	Neujahrslauf	Dortmund	W 55
Gutzeit, Andreas			102,59 km		Wettkämpfe	5
07.01.2024	01:44:51		19,50	Neujahrslauf	Dortmund	M 55
15.01.2024	00:23:51		5,00	Förderturm	Bönen	M 55
20.04.2024	05:30:00	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	M 55
26.05.2024	01:37:29		15,00	Rund um Dortmund 1.Etappe	Dortmund	M 55
08.06.2024	04:05:12		33,09	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 55
Hahnen, Christian			1315,25 km		Wettkämpfe	28
07.01.2024	07:30:58		63,00	Grüngürtel	Köln	M 55
15.01.2024	00:49:47		10,00	Förderturm	Bönen	M 55
28.01.2024	05:44:00		44,00	Healthy Run/Prolog	Lippetal	M 55
18.02.2024	04:12:56		42,20	Bertlicher Marathon	Herten	M 55
24.02.2024	06:25:00		51,00	Welver Ultra	Welver	M 55
03.03.2024	07:51:35		58,00	Schnadegang	Plettenberg	M 55
09.03.2024	10:50:32		72,50	Lindwurm Ultra	Lindlar	M 55
17.03.2024	05:42:30		52,50	Gottfried-Marathon	Cappenberg	M 55
23.03.2024	04:25:08		43,00	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Rheine	Rheine	M 55
24.03.2024	04:24:30		42,20	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Emsdetten	Emsdetten	M 55
25.03.2024	04:34:01		42,20	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Münster	Münster	M 55
26.03.2024	04:18:40		42,20	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Warendorf	Warendorf	M 55
27.03.2024	04:44:01		42,20	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Oelde	Oelde	M 55
29.03.2024	09:56:35		71,00	Rund um Attendorn	Attendorn	M 55
21.04.2024	07:02:07		50,00	Rund um Hagen-Dahl	Hagen-Dahl	M 55
01.05.2024	01:43:52		21,10	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 55
05.05.2024	05:54:03		50,00	3. Rund um Marialinden #Kutt nom DOM	Overath	M 55
18.05.2024	23:30:28		161,00	TorTour de Ruhr	Arnsberg	M 55

09.06.2024	05:32:35	46,72	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 55
27.07.2024	06:00:00	51,54	6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	M 55
11.08.2024	05:57:50	42,20	7.Fahrradthon	Lippetal	M 55
01.09.2024	05:36:24	42,59	LiDoMa 15	Oberhausen	M 55
03.10.2024	01:40:53	21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	M 55
05.10.2024	05:30:56	48,60	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	M 55
19.10.2024	04:59:49	42,20	Falke Rothaarsteig Marathon	Schmallenberg	M 55
27.10.2024	05:00:08	42,20	22.Röntgenlauf	Remscheid	M 55
02.11.2024	00:46:30	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M 55
08.12.2024	00:47:53	10,00	Barbara-Runde	Bergkamen	M 55
Haverkamp, Kai		335,48 km		Wettkämpfe	18
07.01.2024	01:45:53	22,75	Neujahrslauf	Dortmund	M 50
15.01.2024	00:42:42	10,00	Förderturm	Bönen	M 50
21.01.2024	01:04:26	13,00	Welver Crosslauf	Welver	M 50
28.01.2024	00:52:07	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M 50
11.02.2024	01:08:04	15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	M 50
25.02.2024	01:33:48	21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	M 50
01.05.2024	01:40:07	21,10	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 50
04.05.2024	01:25:08	18,98	Riesenbecker Sixdays	Riesenbeck	M 50
05.05.2024	01:41:28	20,29	Riesenbecker Sixdays	Riesenbeck	M 50
06.05.2024	01:24:40	18,66	Riesenbecker Sixdays	Riesenbeck	M 50
07.05.2024	01:23:00	17,41	Riesenbecker Sixdays	Riesenbeck	M 50
08.05.2024	01:52:08	22,31	Riesenbecker Sixdays	Riesenbeck	M 50
09.05.2024	01:53:19	22,68	Riesenbecker Sixdays	Riesenbeck	M 50
26.05.2024	01:37:29	15,00	Rund um Dortmund 1.Etappe	Dortmund	M 50
29.09.2024	03:17:36	42,20	BMW Berlin Marathon	Berlin	M 50
27.10.2024	01:34:08	20,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 50
15.12.2024	00:42:12	10,00	Sparkassen Adventslauf Hamm	Hamm	M 50
31.12.2024	01:04:55	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 50
Haverkamp, Mattis		2,80 km		Wettkämpfe	2
15.01.2024	00:12:30	2,00	Förderturm	Bönen	MK U10
01.05.2024	00:03:31	0,80	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	MK U10
Hentschel, Sonja		31,10 km		Wettkämpfe	3
17.03.2024	00:27:04	5,00	Hoeschparklauf	Dortmund	W 40
01.05.2024	02:16:24	21,10	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 40
16.11.2024	00:27:00	5,00	Werler Straßenlauf	Werl	W 40
Hentschel, Till		2,45 km		Wettkämpfe	3
17.03.2024	00:02:52	0,80	Hoeschparklauf	Dortmund	MK U10
01.05.2024	00:02:53	0,80	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	MK U10
16.11.2024	00:03:16	0,85	Werler Straßenlauf	Werl	MK U10
Huckschlag, Clarissa		32,10 km		Wettkämpfe	3
07.01.2024	00:43:42	6,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 30
24.03.2024	01:08:34	10,00	Venloop	Venlo/NL	W 30
28.06.2024	01:47:53	15,60	15.Sommerabendlauf Rund um den Sorpesee	Sundern	W 30
Kaes, Markus		40,00 km		Wettkämpfe	2
20.04.2024	05:36:23	W 30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	M 55
01.05.2024	01:22:16	W 10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 55
Kalkbrenner, Norbert		51,90 km		Wettkämpfe	5
07.01.2024	00:46:06	6,50	Neujahrslauf	Dortmund	M 70
28.01.2024	01:00:00	8,00	Healthy Run	Lippetal	M 70
30.05.2024	00:41:41	6,40	Run4Water Staffellauf	Dortmund	M 70
12.07.2024	01:54:11	16,00	2. Dorstener 24-Stunden-Lauf	Dorsten	M 70
27.10.2024	01:55:52	15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 70
Kinne, Britta		15,50 km		Wettkämpfe	3
01.05.2024	00:38:55	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 45
07.05.2024	00:42:13	5,50	B2run	Dortmund	W 45
11.05.2024	00:40:05	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 45

Koch, Christoph		50,00 km		Wettkämpfe		5	
06.10.2024	00:39:23	10,00	32.Soester Stadtlauf	Soest	M	40	
27.10.2024	00:39:34	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M	40	
16.11.2024	00:18:24	5,00	Werler Straßenlauf	Werl	M	40	
08.12.2024	00:39:32	10,00	Barbara-Runde	Bergkamen	M	40	
31.12.2024	00:59:04	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M	40	
Kowallek, Uwe		210,98 km		Wettkämpfe		13	
07.01.2024	00:55:50	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	M	60	
28.01.2024	00:52:01	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M	60	
11.02.2024	01:20:03	15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	M	60	
25.02.2024	01:57:24	21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	M	60	
01.05.2024	00:35:04	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M	60	
05.05.2024	01:59:13	21,10	5. Maxilauf Hamm	Hamm	M	60	
08.06.2024	05:24:09	42,83	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M	60	
08.09.2024	01:25:06	9,00	Brooks Ruhr Trail Run	Herdecke	M	60	
03.10.2024	02:01:49	21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	M	60	
20.10.2024	02:16:18	21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	M	60	
27.10.2024	00:55:49	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M	60	
02.11.2024	00:59:20	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M	60	
31.12.2024	01:25:52	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M	60	
Kunze, Susanne		19,00 km		Wettkämpfe		1	
30.06.2024	02:05:20	19,00	Rund um Dortmund 2.Etappe	Dortmund	W	55	
Lehmann, Dirk		273,80 km		Wettkämpfe		8	
28.01.2024	00:41:23	10,00	Do it fast	Dortmund	M	55	
25.02.2024	01:30:27	21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	M	55	
24.03.2024	01:31:11	21,10	Venloop	Venlo/NL	M	55	
21.04.2024	03:16:07	42,20	46. Leipzig Marathon	Leipzig	M	55	
25.05.2024	07:37:12	73,90	51. Gutsmuths Rennsteiglauf	Eisenach	M	55	
30.05.2024	01:29:58	21,10	Volkslauf 2024 TV Schwafheim	Moers	M	55	
08.09.2024	03:26:34	42,20	22. Volksbank Münster Marathon	Münster	M	55	
27.10.2024	03:17:30	42,20	Mainova Frankfurt Marathon	Frankfurt	M	55	
Lenz, Sarah		5,00 km		Wettkämpfe		1	
15.01.2024	00:34:59	5,00	Förderturm	Bönen	W	30	
Lindemann, Marit		56,10 km		Wettkämpfe		4	
15.01.2024	00:37:39	10,00	Förderturm	Bönen	W	30	
28.01.2024	00:36:00	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	W	30	
11.02.2024	00:54:27	15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	W	30	
25.02.2024	01:17:40	21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	W	30	
Loer, Ulrich		35,50 km		Wettkämpfe		4	
01.05.2024	00:33:47	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M	40	
07.05.2024	00:37:59	5,50	B2run	Dortmund	M	40	
27.10.2024	01:43:19	15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M	40	
02.11.2024	01:00:55	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M	40	
Lüschen, Beate		21,00 km		Wettkämpfe		1	
24.05.2024	03:58:50	W	21,00	Hollenmarsch	Schmallenberg	W	65
Lüschen, Ubbo		21,00 km		Wettkämpfe		1	
24.05.2024	03:59:01	W	21,00	Hollenmarsch	Schmallenberg	M	70
Mahlrig, Dirk		25,00 km		Wettkämpfe		5	
15.01.2024	00:19:59	5,00	Förderturm	Bönen	M	50	
09.03.2024	00:19:03	5,00	Ruhrtallauf	Fröndenberg	M	50	
01.05.2024	00:19:18	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M	50	
16.11.2024	00:19:12	5,00	Werler Straßenlauf	Werl	M	50	
08.12.2024	00:19:34	5,00	Barbara-Runde	Bergkamen	M	50	
Matzeit, Agnes		294,07 km		Wettkämpfe		16	
07.01.2024	01:26:35	16,25	Neujahrslauf	Dortmund	W	55	
15.01.2024	00:24:13	5,00	Förderturm	Bönen	W	55	
28.01.2024	00:50:22	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	W	55	
11.02.2024	01:16:48	15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	W	55	

25.02.2024	01:57:25	21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	W 55
05.05.2024	01:55:27	21,10	5. Maxilauf Hamm	Hamm	W 55
11.05.2024	00:25:28	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 55
26.05.2024	01:37:29	15,00	Rund um Dortmund 1.Etappe	Dortmund	W 55
08.06.2024	05:54:11	46,72	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	W 55
28.07.2024	02:42:22	23,00	Rund um Dortmund 3.Etappe	Dortmund	W 55
25.08.2024	02:13:40	22,20	Rund um Dortmund 4.Etappe	Dortmund	W 55
29.09.2024	02:34:00	21,50	Rund um Dortmund 5.Etappe	Dortmund	W 55
03.10.2024	01:51:10	21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	W 55
20.10.2024	01:54:33	21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	W 55
27.10.2024	01:21:26	15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 55
31.12.2024	01:17:59	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	W 55
Milk, Andreas		122,13 km		Wettkämpfe	15
07.01.2024	01:28:48	16,25	Neujahrslauf	Dortmund	M 55
17.03.2024	00:24:58	5,00	Hoeschparklauf	Dortmund	M 55
21.04.2024	00:29:39	6,00	6. Hammer Charity-Lauf 2024	Hamm	M 55
28.04.2024	00:25:20	5,00	36. Volkslauf "Rund um den Volkspark"	Bochum	M 55
01.05.2024	00:25:15	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 55
05.05.2024	00:24:47	5,00	5. Maxilauf Hamm	Hamm	M 55
20.05.2024	00:26:06	5,00	Dortmunder Friedenslauf	Dortmund	M 55
24.05.2024	00:26:33	5,00	Sport-Rotter Firmenlauf	Lippstatt	M 55
30.05.2024	00:37:01	7,20	Run4Water Staffellauf	Dortmund	M 55
08.06.2024	01:12:02	11,68	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 55
12.07.2024	02:02:42	21,00	2. Dorstener 24-Stunden-Lauf	Dorsten	M 55
07.09.2024	00:26:17	5,00	20.Onkolauf	Essen	M 55
22.09.2024	00:27:08	5,00	Pink 5K "Laufen gegen Krebs"	Duisburg	M 55
29.09.2024	00:24:52	5,00	Grüffelo-Lauf	Dortmund	M 55
27.10.2024	01:26:22	15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 55
Mittmann, Carsten		35,00 km		Wettkämpfe	3
27.10.2024	00:56:13	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 45
02.11.2024	00:48:43	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M 45
31.12.2024	01:20:14	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 45
Nauy, Siegfried		83,30 km		Wettkämpfe	5
20.01.2024	00:42:36	10,00	Halterner See	Haltern	M 35
30.03.2024	00:45:04	10,00	Osterlauf	Neuss	M 35
01.04.2024	01:58:38	21,10	Lenneper Osterlauf	Remscheid	M 35
17.04.2024	01:42:14	21,10	Deutsche Post Marathon	Bonn	M 35
01.05.2024	01:41:43	21,10	47. Flürener Sparkassen Halbmarathon	Wesel	M 35
Neumann, Cornelia		89,10 km		Wettkämpfe	5
07.01.2024	01:14:25	13,00	Neujahrslauf	Dortmund	W 60
20.04.2024	05:30:00	W 30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 60
20.10.2024	02:05:18	21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	W 60
02.11.2024	00:56:01	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	W 60
31.12.2024	01:27:02	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	W 60
Niessner, Martin		18,25 km		Wettkämpfe	4
07.01.2024	00:25:02	3,25	Neujahrslauf	Dortmund	M 60
15.01.2024	00:37:23	5,00	Förderturm	Bönen	M 60
01.05.2024	00:38:13	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 60
31.12.2024	00:38:38	5,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 60
Nolte, Bianca		19,00 km		Wettkämpfe	2
08.09.2024	01:25:07	9,00	Brooks Ruhr Trail Run	Herdecke	W 55
27.10.2024	01:12:34	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 55
Oberstein, Bärbel		30,00 km		Wettkämpfe	3
01.05.2024	01:24:26	W 10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 60
11.05.2024	00:41:24	W 5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 60
31.12.2024	02:00:11	W 15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	W 60
Paduch, Klaus		21,10 km		Wettkämpfe	1
20.10.2024	02:17:39	21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	M 65

Paduch, Nina		21,10 km		Wettkämpfe 1	
20.10.2024	02:17:24	21,10	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	W 40
Preuss, Brigitte		5,00 km		Wettkämpfe 1	
11.05.2024	00:42:12	W 5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 65
Rausch, Claudia		10,00 km		Wettkämpfe 2	
01.05.2024	00:49:33	W 5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 55
27.10.2024	00:49:12	5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 55
Rogmann, Ursula		9,75 km		Wettkämpfe 1	
07.01.2024	01:04:14	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	W 55
Rohde, Karsten		21,10 km		Wettkämpfe 1	
03.10.2024	01:59:13	21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	M 55
Rüping, Uwe		762,23 km		Wettkämpfe 25	
07.01.2024	07:31:04	63,00	Grüngürtel	Köln	M 60
28.01.2024	00:48:58	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M 60
11.02.2024	01:15:32	15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	M 60
18.02.2024	04:13:04	42,20	Bertlicher Marathon	Herten	M 60
09.03.2024	10:50:38	72,50	Lindwurm Ultra	Lindlar	M 60
17.03.2024	05:46:06	52,50	Gottfried-Marathon	Cappenberg	M 60
24.03.2024	01:50:18	21,10	Venloop	Venlo/NL	M 60
01.05.2024	01:54:16	21,10	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 60
07.05.2024	00:24:22	5,50	B2run	Dortmund	M 60
26.05.2024	01:37:29	15,00	Rund um Dortmund 1.Etappe	Dortmund	M 60
08.06.2024	05:50:20	48,67	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 60
09.06.2024	05:16:34	46,72	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 60
30.06.2024	02:05:20	19,00	Rund um Dortmund 2.Etappe	Dortmund	M 60
27.07.2024	06:00:00	51,54	6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	M 60
28.07.2024	02:42:22	23,00	Rund um Dortmund 3.Etappe	Dortmund	M 60
11.08.2024	05:57:50	42,20	7.Fahrradthon	Lippetal	M 60
25.08.2024	02:13:40	22,20	Rund um Dortmund 4.Etappe	Dortmund	M 60
29.09.2024	02:34:00	21,50	Rund um Dortmund 5.Etappe	Dortmund	M 60
03.10.2024	01:47:09	21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	M 60
05.10.2024	04:28:00	43,20	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	M 60
20.10.2024	04:04:17	42,20	20.TUI Palma Marathon	Palma / ES	M 60
02.11.2024	00:49:21	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M 60
08.12.2024	00:48:19	10,00	Barbara-Runde	Bergkamen	M 60
31.12.2024	01:24:06	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 60
31.12.2024	03:14:30	28,00	Prolog Soest-Welver-Werl	Werl	M 60
Salzbrunn, Peter		33,47 km		Wettkämpfe 3	
01.05.2024	00:33:24	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 50
08.06.2024	02:42:26	19,47	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 50
08.09.2024	01:25:06	9,00	Brooks Ruhr Trail Run	Herdecke	M 50
Schäfer, Tatjana		9,75 km		Wettkämpfe 1	
07.01.2024	01:05:30	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	W 50
Schlotmann, Sylvia		5,00 km		Wettkämpfe 1	
11.05.2024	00:42:17	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 55
Schmelzer, Kai		91,10 km		Wettkämpfe 8	
15.01.2024	00:40:32	10,00	Förderturm	Bönen	M 45
28.01.2024	00:39:39	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M 45
01.05.2024	00:40:51	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 45
06.10.2024	01:59:41	21,10	26.Generali Köln Marathon	Köln	M 45
27.10.2024	00:41:28	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 45
02.11.2024	00:39:51	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M 45
08.12.2024	00:19:59	5,00	Barbara-Runde	Bergkamen	M 45
31.12.2024	01:01:12	15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 45
Schmelzer, Stephanie		112,20 km		Wettkämpfe 8	
15.01.2024	00:53:44	10,00	Förderturm	Bönen	W 40
28.01.2024	00:52:07	10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	W 40
11.02.2024	01:19:12	15,00	Winterlaufserie 15 km	Hamm	W 40

25.02.2024	01:56:49		21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	W 40
01.05.2024	00:55:19		10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 40
06.10.2024	02:14:34		21,10	26.Generali Köln Marathon	Köln	W 40
02.11.2024	00:53:10		10,00	10.Airport-Run	Paderborn	W 40
31.12.2024	01:27:02		15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	W 40
Schulte, Christina			6,50 km		Wettkämpfe	1
07.01.2024	00:40:08		6,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 40
Schulte, Michaela			20,00 km		Wettkämpfe	2
01.05.2024	01:31:26	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 55
27.10.2024	01:26:37	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 55
Sembach, Anette			513,74 km		Wettkämpfe	17
07.01.2024	01:22:39	W	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	W 60
09.03.2024	07:34:05	W	42,00	Mammutmarsch Hamburg	Hamburg	W 60
20.04.2024	05:34:58	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 60
27.04.2024	09:29:37	W	50,00	Bergische 50 (1460 hm)	Wipperfürth	W 60
01.05.2024	01:22:16	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 60
11.05.2024	00:49:22	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 60
26.05.2024	12:44:00	W	57,00	Ultramarsch Eifel	Merode	W 60
09.06.2024	05:52:42		36,99	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	W 60
22.06.2024	09:39:55	W	50,00	Magamarsch Mittersill	Mittersill/AT	W 60
10.08.2024	02:03:30	W	12,00	Eifel-Panorama-Nordic Walking	Monschau	W 60
11.08.2024	06:56:18	W	42,20	Genuss-Marathon	Monschau	W 60
05.10.2024	04:37:00		27,00	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	W 60
12.10.2024	08:52:00	W	42,20	Mammutmarsch Dortmund	Dortmund	W 60
19.10.2024	03:29:19	W	22,60	Falke Rothaarsteig Marathon Nordic Walking	Schmallenberg	W 60
27.10.2024	02:10:07	W	15,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 60
02.11.2024	08:13:22	W	42,00	Glückauf-Marsch Baldeneysee	Essen	W 60
21.12.2024	05:19:07	W	20,00	Wupperberge Glühweinwanderung	Wuppertal	W 60
Sembach, Markus			498,12 km		Wettkämpfe	12
07.01.2024	01:22:40	W	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	M 60
09.03.2024	07:34:05	W	42,00	Mammutmarsch Hamburg	Hamburg	M 60
20.04.2024	05:34:58	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	M 60
27.04.2024	09:29:37	W	50,00	Bergische 50 (1460 hm)	Wipperfürth	M 60
01.05.2024	01:22:10	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 60
26.05.2024	12:44:00	W	57,00	Ultramarsch Eifel	Merode	M 60
08.06.2024	21:54:55	W	110,97	Borne to Run (24 Stunden)	Unna	M 60
22.06.2024	09:39:55	W	50,00	Magamarsch Mittersill	Mittersill/AT	M 60
10.08.2024	02:03:27	W	12,00	Eifel-Panorama-Nordic Walking	Monschau	M 60
11.08.2024	06:56:18	W	42,20	Genuss-Marathon	Monschau	M 60
12.10.2024	08:52:00	W	42,20	Mammutmarsch Dortmund	Dortmund	M 60
02.11.2024	08:13:22	W	42,00	Glückauf-Marsch Baldeneysee	Essen	M 60
Sengotta, Tanja			52,70 km		Wettkämpfe	3
07.01.2024	00:41:43		6,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 50
20.04.2024	05:33:00	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 50
05.10.2024	02:47:00		16,20	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	W 50
Späh, Gabriele			5,00 km		Wettkämpfe	1
01.05.2024	00:46:46	W	5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 60
Stüwe, Rolf			19,75 km		Wettkämpfe	2
07.01.2024	01:22:37	W	9,75	Neujahrslauf	Dortmund	M 65
01.05.2024	01:23:34	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 65
Teichmann, Siegfried			20,00 km		Wettkämpfe	1
27.10.2024	01:43:32		20,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 55
Thielmann, Antje			83,45 km		Wettkämpfe	4
09.06.2024	05:54:24		29,20	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	W 40
27.07.2024	06:00:00		33,05	6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	W 40
05.10.2024	02:26:00		16,20	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	W 40
27.10.2024	00:35:20		5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 40

Uhrich, Ingmar		1453,98 km		Wettkämpfe		31
07.01.2024	07:31:01		63,00	Grüngürtel	Köln	M 60
27.01.2024	04:49:48		50,00	RLT-Ultra	Rodgau	M 60
28.01.2024	00:45:10		10,00	Winterlaufserie 10 km	Hamm	M 60
11.02.2024	06:00:00		59,00	Indoorlauf	Hamburg	M 60
25.02.2024	01:36:15		21,10	Winterlaufserie 21,1 km	Hamm	M 60
03.03.2024	07:51:35		58,00	Schnadegang	Plettenberg	M 60
09.03.2024	10:50:35		72,50	Lindwurm Ultra	Lindlar	M 60
17.03.2024	05:42:30		52,50	Gottfried-Marathon	Cappenberg	M 60
23.03.2024	04:25:08		43,00	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Rheine	Rheine	M 60
24.03.2024	04:24:30		42,20	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Emsdetten	Emsdetten	M 60
25.03.2024	04:34:01		42,20	Spendenmarathon 5 in 5 Tagen Münster	Münster	M 60
21.04.2024	07:02:07		50,00	Rund um Hagen-Dahl	Hagen-Dahl	M 60
27.04.2024	06:00:00		54,60	6 Stundenlauf	Lübeck	M 60
05.05.2024	05:54:03		50,00	3. Rund um Marialinden #Kutt nom DOM	Overath	M 60
18.05.2024	23:30:28		161,00	TorTour de Ruhr	Arnsberg	M 60
08.06.2024	05:54:12		46,72	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 60
09.06.2024	05:32:35		46,72	Borne to Run (6 Stunden)	Unna	M 60
29.06.2024	05:19:09		42,20	Montafon Arlberg Marathon	Silbertal/AT	M 60
06.07.2024	08:29:20		47,00	Montafon Totale Trail	Schruns/AT	M 60
27.07.2024	06:00:00		51,54	6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	M 60
17.08.2024	05:08:18		50,00	40.Josef Kaderhandt Waldlauf	Menden	M 60
07.09.2024	09:04:43		50,00	Mayrhofen Ultraks	Zillertal/AT	M 60
14.09.2024	05:45:10		52,50	6-Stunden-Lauf	Werl	M 60
03.10.2024	01:38:38		21,10	11.Sparkassen HM am Phönixsee	Dortmund	M 60
05.10.2024	05:01:42		48,60	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	M 60
19.10.2024	04:16:16		42,20	Falke Rothaarsteig Marathon	Schmallenberg	M 60
27.10.2024	07:10:49		63,30	22.Röntgenlauf	Remscheid	M 60
02.11.2024	00:43:00		10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M 60
08.12.2024	00:43:18		10,00	Barbara-Runde	Bergkamen	M 60
31.12.2024	03:14:30		28,00	Prolog Soest-Welver-Werl	Werl	M 60
31.12.2024	01:24:05		15,00	43. Sparkassen Silvesterlauf	Soest	M 60
Vogel, Karin		76,00 km		Wettkämpfe		5
20.04.2024	05:30:00	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 70
01.05.2024	01:24:25	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 70
11.05.2024	00:41:23	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 70
24.05.2024	03:33:52	W	21,00	Hollenmarsch	Schmallenberg	W 70
27.10.2024	01:26:35	W	10,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 70
Weidner, Nelly		5,00 km		Wettkämpfe		1
01.05.2024	00:25:27		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	WK U12
Westermann, Stephanie		16,20 km		Wettkämpfe		1
05.10.2024	03:00:25		16,20	22.Panorama-Marathon	Bergkamen	W 50
Wiercke-Kalkbrenner, Petra		40,90 km		Wettkämpfe		5
07.01.2024	00:47:20		6,50	Neujahrslauf	Dortmund	W 70
28.01.2024	01:00:00		8,00	Healthy Run	Lippetal	W 70
30.05.2024	00:42:37		6,40	Run4Water Staffellauf	Dortmund	W 70
12.07.2024	02:01:27		15,00	2. Dorstener 24-Stunden-Lauf	Dorsten	W 70
27.10.2024	00:37:44		5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 70
Witthüser, Claudia		15,00 km		Wettkämpfe		2
01.05.2024	01:31:27	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 50
11.05.2024	00:45:06	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 50
Wrobel, Michaela		45,00 km		Wettkämpfe		3
20.04.2024	05:36:23	W	30,00	Mammutmarsch Ruhrgebiet	Duisburg	W 55
01.05.2024	01:26:12	W	10,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	W 55
11.05.2024	00:45:07	W	5,00	Hammer Frauenlauf	Hamm	W 55
Zienczyk, Gerhard		10,00 km		Wettkämpfe		2
01.05.2024	00:38:13		5,00	51. Int. Kamener Volks- und Strassenlauf	Kamen	M 65
27.10.2024	00:38:44		5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	M 65

Ziencyk, Ines		5,00 km		Wettkämpfe	1
27.10.2024	00:49:13	5,00	5.Hohenbuschei-Lauf	Dortmund	W 55
Zillmann, Uwe		73,30 km		Wettkämpfe	3
05.05.2024	02:01:40	21,10	5. Maxilauf Hamm	Hamm	M 55
06.10.2024	04:49:32	42,20	26.Generali Köln Marathon	Köln	M 55
02.11.2024	00:53:35	10,00	10.Airport-Run	Paderborn	M 55

W Walking/Nordic Walking



2024
Ultraläufe / Bergläufe

Männer

07.01.2024	Rüping, Uwe		Grüngürtel	Köln	63,00	07:31:04	M 60
07.01.2024	Uhrich, Ingmar		Grüngürtel	Köln	63,00	07:31:01	M 60
07.01.2024	Hahnen, Christian		Grüngürtel	Köln	63,00	07:30:58	M 55
27.01.2024	Uhrich, Ingmar		RLT-Ultra	Rodgau	50,00	04:49:48	M 60
11.02.2024	Uhrich, Ingmar		Indoorlauf	Hamburg	59,00	06:00:00	M 60
17.02.2024	Droste, Detlef	W	Mammut	Leipzig	55,00	12:32:51	M 55
24.02.2024	Hahnen, Christian		Welver Ultra	Welver	51,00	06:25:00	M 55
03.03.2024	Hahnen, Christian		Schnadegang	Plettenberg	58,00	07:51:35	M 55
03.03.2024	Uhrich, Ingmar		Schnadegang	Plettenberg	58,00	07:51:35	M 60
09.03.2024	Rüping, Uwe		Lindwurm Ultra	Lindlar	72,50	10:50:38	M 60
09.03.2024	Droste, Detlef	W	Mammut	Hamburg	60,00	14:12:00	M 55
09.03.2024	Uhrich, Ingmar		Lindwurm Ultra	Lindlar	72,50	10:50:35	M 60
09.03.2024	Hahnen, Christian		Lindwurm Ultra	Lindlar	72,50	10:50:32	M 55
17.03.2024	Rüping, Uwe		Gottfried-Marathon	Cappenberg	52,50	05:46:06	M 60
17.03.2024	Uhrich, Ingmar		Gottfried-Marathon	Cappenberg	52,50	05:42:30	M 60
17.03.2024	Hahnen, Christian		Gottfried-Marathon	Cappenberg	52,50	05:42:30	M 55
29.03.2024	Hahnen, Christian		Rund um Attendorn	Attendorn	71,00	09:56:35	M 55
21.04.2024	Uhrich, Ingmar		Rund um Hagen-Dahl	Hagen-Dahl	50,00	07:02:07	M 60
21.04.2024	Hahnen, Christian		Rund um Hagen-Dahl	Hagen-Dahl	50,00	07:02:07	M 55
27.04.2024	Sembach, Markus	W	Bergische 50 (1460 hm)	Wipperfürth	50,00	09:29:37	M 60
27.04.2024	Uhrich, Ingmar		6 Stundenlauf	Lübeck	54,60	06:00:00	M 60
05.05.2024	Hahnen, Christian		3. Rund um Marialinden #Kutt nom DOM	Overath	50,00	05:54:03	M 55
05.05.2024	Uhrich, Ingmar		3. Rund um Marialinden #Kutt nom DOM	Overath	50,00	05:54:03	M 60
18.05.2024	Hahnen, Christian		TorTour de Ruhr	Arnsberg	161,00	23:30:28	M 55
18.05.2024	Uhrich, Ingmar		TorTour de Ruhr	Arnsberg	161,00	23:30:28	M 60
25.05.2024	Lehmann, Dirk		51. Gutsmuths Rennsteiglauf	Eisenach	73,90	07:37:12	M 55
26.05.2024	Sembach, Markus	W	Ultramarsch Eifel	Merode	57,00	12:44:00	M 60
07.06.2024	Amberger, Andreas		Borne to Run (48 Stunden)	Unna	101,24	41:50:04	M 55
08.06.2024	Uhrich, Ingmar		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	46,72	05:54:12	M 60
08.06.2024	Rüping, Uwe		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	48,67	05:50:20	M 60
08.06.2024	Sembach, Markus	W	Borne to Run (24 Stunden)	Unna	110,97	21:54:55	M 60
09.06.2024	Hahnen, Christian		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	46,72	05:32:35	M 55
09.06.2024	Rüping, Uwe		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	46,72	05:16:34	M 60
09.06.2024	Uhrich, Ingmar		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	46,72	05:32:35	M 60
22.06.2024	Sembach, Markus	W	Magamarsch Mittersill	Mittersill/AT	50,00	09:39:55	M 60
06.07.2024	Uhrich, Ingmar		Montafon Totale Trail	Schruns/AT	47,00	08:29:20	M 60
27.07.2024	Uhrich, Ingmar		6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	51,54	06:00:00	M 60
27.07.2024	Hahnen, Christian		6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	51,54	06:00:00	M 55
27.07.2024	Rüping, Uwe		6-Stundenlauf am Förderturm Bönen	Bönen	51,54	06:00:00	M 60
17.08.2024	Uhrich, Ingmar		40.Josef Kaderhandt Waldlauf	Menden	50,00	05:08:18	M 60
31.08.2024	Droste, Detlef	W	Mammutmarsch "To The Moon"	Duisburg	100,00		M 55
07.09.2024	Uhrich, Ingmar		Mayrhofen Ultraks	Zillertal/AT	50,00	09:04:43	M 60
14.09.2024	Uhrich, Ingmar		6-Stunden-Lauf	Werl	52,50	05:45:10	M 60
05.10.2024	Hahnen, Christian		22.Panorama-Marathon	Bergkamen	48,60	05:30:56	M 55
05.10.2024	Uhrich, Ingmar		22.Panorama-Marathon	Bergkamen	48,60	05:01:42	M 60
27.10.2024	Uhrich, Ingmar		22.Röntgenlauf	Remscheid	63,30	07:10:49	M 60

W Walking/Nordic Walking

Frauen

17.02.2024	Droste, Gabriele	W	Mammut	Leipzig	55,00	12:32:51	W 55
09.03.2024	Droste, Gabriele	W	Mammut	Hamburg	60,00	14:12:00	W 55
27.04.2024	Sembach, Anette	W	Bergische 50 (1460 hm)	Wipperfürth	50,00	09:29:37	W 60
26.05.2024	Sembach, Anette	W	Ultramarsch Eifel	Merode	57,00	12:44:00	W 60
07.06.2024	Droste, Gabriele		Borne to Run (48 Stunden)	Unna	161,60	45:09:02	W 55
08.06.2024	Gurlitt, Maike		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	46,72	05:54:11	W 50
08.06.2024	Matzeit, Agnes		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	46,72	05:54:11	W 55
08.06.2024	Frese, Caroline		Borne to Run (6 Stunden)	Unna	50,62	05:59:04	W
08.06.2024	Bönig, Claudia		Borne to Run (12 Stunden)	Unna	66,19	11:47:26	W 55
22.06.2024	Sembach, Anette	W	Magamarsch Mittersill	Mittersill/AT	50,00	09:39:55	W 60
31.08.2024	Droste, Gabriele	W	Mammutmarsch "To The Moon"	Duisburg	55,00		W 55

W Walking/Nordic Walking



Wettkämpfe 2024 Triathlon / Duathlon

Datum	WK Name	Ort	Name	Vorname	Swim		Bike		Run		Gesamt	AK	Platz AK	Platz m/w	Platz	
					Distanz/km	Zeit	Distanz/km	Zeit	Distanz/km	Zeit						
17.03.2024	30. Swimathlon des SSF Bonn	Bonn	Duathlon	Schmelzer	Kai	1,00	00:20:29			5,00	00:20:08	00:40:38	M 45			
26.05.2024	13. Steinfurter Volksbank Triathlon	Steinfurt	Volksdistanz	Kusche	Daniel	0,50	00:09:05	20,00	00:40:09	5,00	00:23:10	01:12:25	M 45	4	17	22
26.05.2024	ELE-Triathlon Gladbeck	Gladbeck	Volksdistanz	Schmelzer	Kai	0,50	00:10:27	20,00	00:42:26	5,00	00:19:50	01:12:44	M 45	3	38	
26.05.2024	ELE-Triathlon Gladbeck	Gladbeck	Volksdistanz	Mittmann	Carsten	0,50	00:11:59	20,00	00:42:34	5,00	00:23:22	01:17:56	M 45	8	81	
26.05.2024	ELE-Triathlon Gladbeck	Gladbeck	Volksdistanz	Schmelzer	Stephanie	0,50	00:12:08	20,00	00:45:53	5,00	00:26:17	01:24:19	W 40	5	42	
26.05.2024	ELE-Triathlon Gladbeck	Gladbeck	Volksdistanz	Blaut	Anke	0,50	00:11:49	20,00	00:51:19	5,00	00:29:49	01:32:58	W 45	10	84	
01.06.2024	21.Oelder Triathlon	Oelde	Volksdistanz	Schmelzer	Kai	0,50	00:10:22	20,00	00:34:41	5,00	00:20:51	01:08:59	M 45	10	65	
01.06.2024	21.Oelder Triathlon	Oelde	Volksdistanz	Schmelzer	Stephanie	0,50	00:12:17	20,00	00:37:51	5,00	00:26:48	01:20:21	W 40	11	35	
16.06.2024	31. Steinbecker Triathlon Landesliga Nord	Steinbeck	Kurzdistanz	Haverkamp	Kai	1,50	¹⁾	40,00	01:49:54	10,00	00:48:06	02:38:01	M 50			55
16.06.2024	31. Steinbecker Triathlon Landesliga Nord	Steinbeck	Kurzdistanz	Schmelzer	Kai	1,50	¹⁾	40,00	01:53:29	10,00	00:47:14	02:40:43	M 45			58
16.06.2024	31. Steinbecker Triathlon Landesliga Nord	Steinbeck	Kurzdistanz	Hentschel	Sonja	1,50	¹⁾	40,00	01:56:31	10,00	01:00:27	02:56:59	W 40			75
23.06.2024	SPARDA - Münster City Triathlon	Münster	Olypische Distanz	Kusche	Daniel	1,50	00:22:25	40,00	01:04:36	10,00	00:50:39	02:24:57	M 45	9	80	
23.06.2024	SPARDA - Münster City Triathlon	Münster	Volksdistanz	Blaut	Anke	0,50	00:11:12	20,00	00:38:02	5,00	00:32:58	01:30:22	W 45	10	184	
30.06.2024	28.Bielefelder Triathlon	Bielefeld	Schüler C	Hentschel	Till	0,10	00:02:52	2,50	00:04:06	0,40	00:01:45	00:08:43	MSC	2		2
30.06.2024	28.Bielefelder Triathlon	Bielefeld	Volksdistanz	Schmelzer	Stephanie	0,50	00:16:50	20,00	00:43:53	5,00	00:31:58	01:32:41	W 40	6		29
30.06.2024	28.Bielefelder Triathlon	Bielefeld	Volksdistanz Staffel	Schmelzer	Kai	0,50	00:12:30									
30.06.2024	28.Bielefelder Triathlon	Bielefeld	Volksdistanz Staffel	Waffner	Jürgen			20,00	00:42:56							
30.06.2024	28.Bielefelder Triathlon	Bielefeld	Volksdistanz Staffel	Frese	Caroline					5,00	00:28:53					
07.07.2024	IRONMAN 70.3	Jönköping	Mitteldistanz	Haverkamp	Kai	0,60	00:15:15	90,00	03:00:42	21,00	01:45:10	05:13:15	M 50	56	455	523
14.07.2024	I.O.K. Triathlon	Verl	Kurzdistanz	Waffner	Jürgen	0,75	00:20:08	20,00	00:38:52	5,00	00:38:33	01:44:10	M 60	10	127	
04.08.2024	36.Sassenberger Triathlon	Sassenberg	Münsterland Grand Prix	Haverkamp	Kai	1,70	00:38:52	67,00	01:55:22	15,00	01:11:03	03:50:04	M 50	10	48	57
04.08.2024	36.Sassenberger Triathlon	Sassenberg	Münsterland Grand Prix	Schmelzer	Kai	1,70	00:37:35	67,00	02:01:42	15,00	01:09:50	03:53:37	M 45	4	55	66
04.08.2024	36.Sassenberger Triathlon	Sassenberg	Münsterland Grand Prix	Mittmann	Carsten	1,70	00:41:31	67,00	01:21:54	15,00	01:21:54	04:19:43	M 45	10	90	119
10.08.2024	BHTC Mönnesee Triathlon	Mönnesee	Volksdistanz	Frese	Caroline	0,50	00:11:41	20,00	00:50:08	5,00	00:24:43	01:29:23	W 25	9	33	
10.08.2024	BHTC Mönnesee Triathlon	Mönnesee	Volksdistanz	Waffner	Jürgen	0,50	00:16:29	20,00	01:58:00	5,00	00:41:03	02:01:42	M 60	22	292	
11.08.2024	Rheiner Channel Triathlon	Rheine	Volksdistanz	Schmelzer	Stephanie	0,50	00:16:34	20,00	00:35:56	5,00	00:29:30	01:22:00	W 40	5	25	
11.08.2024	Rheiner Channel Triathlon	Rheine	Sprintdistanz Landesliga Nord	Haverkamp	Kai	0,75	00:22:07	20,00	00:30:46	5,00	00:23:00	01:15:53	M 50	2	42	
11.08.2024	Rheiner Channel Triathlon	Rheine	Sprintdistanz Landesliga Nord	Schmelzer	Kai	0,75	00:21:56	20,00	00:31:58	5,00	00:22:27	01:16:21	M 45	5	44	
11.08.2024	Rheiner Channel Triathlon	Rheine	Sprintdistanz Landesliga Nord	Hentschel	Sonja	0,75	00:17:16	20,00	00:34:53	5,00	00:28:24	01:20:33	W 40	1	6	
11.08.2024	Rheiner Channel Triathlon	Rheine	Sprintdistanz Landesliga Nord	Amberger	Andreas	0,75	00:24:32	20,00	00:38:00	5,00	00:34:35	01:37:17	M 55	14	72	
18.08.2024	42.Allgäu Triathlon by Cadex	Immenstadt	Sprintdistanz	Waffner	Jürgen	0,50	00:13:23	29,00	01:35:40	5,00	00:42:14	02:45:40	M 60	19	212	365
24.08.2024	Ultra-Schwimmen	Münster		Kusche	Daniel	10,00	03:19:00					03:19:00	M 45	1	15	
25.08.2024	41.Riesenbecker Triathlon	Riesenbeck	Olympische Disziplin Landeliga Nord	Schmelzer	Kai	1,50	00:31:17	40,00	01:05:12	10,00	00:40:03	02:19:32			35	36
25.08.2024	41.Riesenbecker Triathlon	Riesenbeck	Olympische Disziplin Landeliga Nord	Haverkamp	Kai	1,50	00:32:51	40,00	01:03:54	10,00	00:43:10	02:22:50			43	45
25.08.2024	41.Riesenbecker Triathlon	Riesenbeck	Olympische Disziplin Landeliga Nord	Amberger	Andreas	1,50	00:40:52	40,00	01:23:11	10,00	01:18:32	03:28:21			67	67
01.09.2024	Iron-Man 70.3	Duisburg	Triathlon 70.3	Hentschel	Sonja	1,90	00:35:38	90,00	02:57:36	21,10	02:17:05	06:04:51	W 40	33	240	1496
01.09.2024	38.Niebelungen Trithlon	Xanten	Draxi-Distanz	Blaut	Anke	0,50	00:11:16	17,00	00:42:27	5,00	00:35:56	01:29:37	W 45	10	133	
01.09.2024	38.Niebelungen Trithlon	Xanten	Draxi-Distanz	Amberger	Andreas	0,50	00:11:49	17,00	00:39:29	5,00	00:34:49	01:26:05	M 55	27	217	
01.09.2024	38.Niebelungen Trithlon	Xanten	Draxi-Distanz	Waffner	Jürgen	0,50	00:12:15	17,00	00:38:59	5,00	00:40:59	01:32:09	M 60	27	240	
07.09.2024	Vredener Triathlon	Vreden	Sprintdistanz Landesliga Nord	Haverkamp	Kai	0,75	00:16:58	20,00	00:33:41	5,00	00:21:16	01:11:56	M 50			36
07.09.2024	Vredener Triathlon	Vreden	Sprintdistanz Landesliga Nord	Kusche	Daniel	0,75	00:13:46	20,00	00:35:38	5,00	00:23:01	01:12:23	M 45			38
07.09.2024	Vredener Triathlon	Vreden	Sprintdistanz Landesliga Nord	Schmelzer	Kai	0,75	00:16:13	20,00	00:36:01	5,00	00:21:18	01:13:32	M 45			42
07.09.2024	Vredener Triathlon	Vreden	Sprintdistanz Landesliga Nord	Schmelzer	Stephanie	0,75	DNS	20,00	DNS	5,00	DNS	DNS	W 40			92
15.09.2024	Tri-4-Fun Triathlon	Minden	Volksdistanz	Schmelzer	Stephanie	0,50	00:12:19	20,00	00:40:38	5,00	00:25:55	01:18:53	W 40	2	8	
15.09.2024	Tri-4-Fun Triathlon	Minden	Volksdistanz	Schmelzer	Kai	0,50	00:10:48	20,00	00:36:46	5,00	00:19:52	01:07:27	M 45	1	11	

¹⁾ Schwimmzeit in Bikezeit