



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
1 (1171)	GILLEN, Philippe	1989	Mach3 Köln e.V.	0:35:49	0:35:37	0:34:17	<b>01:45:43</b>
2 (1468)	STRANZ, Stephan	1994	Brühler TV 1879	0:37:00	0:36:27	0:36:31	<b>01:49:58</b>
3 (1374)	ADAM, Peter	1984		0:37:01	0:37:07	0:36:37	<b>01:50:45</b>
4 (1139)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:37:50	0:37:03	0:36:27	<b>01:51:20</b>
5 (1466)	SCHNEIDER, Marco	1978	Sportshop-Triathlon Team	0:36:11	0:38:27	0:37:04	<b>01:51:42</b>
6 (3043)	RITTER, Johannes	1965		0:39:26	0:38:28	0:37:47	<b>01:55:41</b>
7 (1415)	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:38:24	0:38:45	0:39:15	<b>01:56:24</b>
8 (2517)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:38:41	0:39:24	0:38:40	<b>01:56:45</b>
9 (9)	BALTES, Achim	1975		0:39:17	0:39:19	0:38:34	<b>01:57:10</b>
10 (1135)	HERRERA, Felix	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:41:51	0:39:55	0:39:54	<b>02:01:40</b>
11 (227)	MÜLLER, Josef	1968	LT Graftschaft	0:42:07	0:40:48	0:39:41	<b>02:02:36</b>
12 (1209)	PFITZNER, Vera	1979	Mach3 Köln e.V.	0:42:09	0:42:12	0:42:28	<b>02:06:49</b>
13 (154)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:09	0:42:59	0:41:52	<b>02:07:00</b>
14 (375)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:41:53	0:43:20	0:42:55	<b>02:08:08</b>
15 (1430)	NEUMANN, Maik	1975	DJK Gummersbach	0:42:36	0:43:53	0:42:46	<b>02:09:15</b>
16 (2248)	RITTER, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:43:18	0:44:00	0:43:35	<b>02:10:53</b>
17 (233)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:43:13	0:44:24	0:43:19	<b>02:10:56</b>
18 (61)	DONATH, Aurelius	1958		0:43:10	0:44:02	0:43:45	<b>02:10:57</b>
19 (299)	SCHULZ, Joachim	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:39	0:43:18	0:44:27	<b>02:11:24</b>
20 (342)	VARGA, Eszter	1981		0:45:53	0:43:57	0:43:20	<b>02:13:10</b>
21 (1170)	GESTHUIZEN, Alexander	1973	Polizei Köln	0:45:25	0:44:26	0:43:24	<b>02:13:15</b>
22 (2513)	AUF DER HEIDE, Marcella	1962		0:45:35	0:46:22	0:46:09	<b>02:18:06</b>
23 (124)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Hirschfeld	0:46:17	0:46:42	0:45:25	<b>02:18:24</b>
24 (35)	BREDOL, Peter	1983	Mach3 Köln	0:49:08	0:42:30	0:47:17	<b>02:18:55</b>
25 (106)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:45:17	0:46:34	0:47:25	<b>02:19:16</b>
26 (1154)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:47:51	0:46:48	0:45:47	<b>02:20:26</b>
27 (1422)	MÖBUS, Dr. Volkmar	1953	LT Skinny Bergheim 02	0:47:41	0:46:58	0:46:10	<b>02:20:49</b>
28 (590)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:47:48	0:47:10	0:47:20	<b>02:22:18</b>
29 (1429)	SOEST, Christine	1980		0:46:15	0:48:45	0:47:49	<b>02:22:49</b>
30 (198)	CREMER, Jürgen	1962		0:47:25	0:46:39	0:48:47	<b>02:22:51</b>
31 (3074)	GSCHWANDTNER, Isabella	1978	ISI Runners	0:48:21	0:48:04	0:46:34	<b>02:22:59</b>
32 (119)	HEß, Richard	1962	LC Weilerswist	0:48:32	0:47:26	0:47:34	<b>02:23:32</b>
33 (51)	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:17	0:47:27	0:48:02	<b>02:23:46</b>
34 (287)	SCHMITZ, Michael	1968	Gruiten	0:48:59	0:48:48	0:47:29	<b>02:25:16</b>
35 (1231)	ZEHNER, Ingo	1969	Brühler TV 1879	0:48:20	0:48:11	0:49:25	<b>02:25:56</b>
36 (204)	MAURER, Franz	1955	LT Graftschaft	0:49:28	0:49:18	0:47:12	<b>02:25:58</b>
37 (1476)	LAUFENBERG, Selma	1985	MACH3 Köln e.V.	0:48:44	0:49:25	0:48:56	<b>02:27:05</b>
38 (1477)	PLATTMANN, Deepak	1977	Keine Gnade für die Wade	0:49:35	0:49:23	0:48:42	<b>02:27:40</b>
39 (205)	MAY, Achim	1964	TV Witzhelden	0:48:31	0:49:53	0:49:26	<b>02:27:50</b>
40 (3063)	LOSER, Bettina	1966		0:51:11	0:49:38	0:47:12	<b>02:28:01</b>
41 (1225)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:46:21	0:53:38	0:48:30	<b>02:28:29</b>
42 (195)	LEY, Thomas	1965		0:50:02	0:50:57	0:49:33	<b>02:30:32</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
43 (370)	WOLFF, Mirja	1977	MACH3 Köln e.V.	0:46:33	0:53:04	0:52:08	<b>02:31:45</b>
44 (1142)	ACKERMANN, Sebastian	1966	Triathlon Nonstop Köln	0:51:25	0:51:08	0:50:31	<b>02:33:04</b>
45 (1224)	TSCHÖKE, Thomas	1969	1. FC Spich	0:51:13	0:51:16	0:50:48	<b>02:33:17</b>
46 (2351)	PÜTZ, Burkhard	1963		0:50:56	0:51:09	0:51:13	<b>02:33:18</b>
47 (320)	STEINSTRÄßER, Sebastian	1983		0:50:39	0:53:31	0:50:16	<b>02:34:26</b>
48 (1497)	HILSE, Swen	1976		0:51:01	0:49:19	0:54:11	<b>02:34:31</b>
49 (266)	RÜFFLER, Andreas	1971	Burning-Knight's-Feuershow	0:52:57	0:52:06	0:49:32	<b>02:34:35</b>
50 (54)	DEUSING, Thorsten	1980	Runteam next.design	0:58:34	0:49:07	0:48:37	<b>02:36:18</b>
51 (2076)	BRODOWSKI, Günter	1960		0:52:34	0:52:07	0:51:41	<b>02:36:22</b>
52 (246)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:48:47	0:53:38	0:54:00	<b>02:36:25</b>
53 (247)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:48:48	0:53:40	0:54:00	<b>02:36:28</b>
54 (2054)	LECHELT, Stefan	1975	RUN	0:51:56	0:52:43	0:51:59	<b>02:36:38</b>
55 (1188)	KERSTING, Friedel	1950		0:52:28	0:52:48	0:51:58	<b>02:37:14</b>
56 (1440)	SCHULZ, Torsten	1968	1. FC Spich	0:53:52	0:52:26	0:51:24	<b>02:37:42</b>
57 (7)	BACH, Dietmar	1957		0:54:04	0:52:25	0:51:38	<b>02:38:07</b>
58 (164)	KÖPPL, Ralf	1968		0:53:11	0:53:07	0:51:58	<b>02:38:16</b>
59 (1498)	GEBERS, Marko	1977		0:52:02	0:51:39	0:55:12	<b>02:38:53</b>
60 (178)	KUHL, Oliver	1967		0:55:03	0:53:41	0:52:03	<b>02:40:47</b>
61 (168)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:54:01	0:52:37	0:54:34	<b>02:41:12</b>
62 (1164)	DEMOND, Ralf	1961	Der Weg ist das Ziel	0:53:40	0:54:18	0:53:40	<b>02:41:38</b>
63 (127)	HOFFSIMMER, Hubert	1964	TV Rodenkirchen Triathlon	0:55:35	0:53:59	0:52:26	<b>02:42:00</b>
64 (1457)	OHLENHARD, Thomas	1968	LT Graftschaft	0:55:47	0:54:00	0:52:26	<b>02:42:13</b>
65 (1227)	VIS, Jürgen	1962		0:53:38	0:54:22	0:54:18	<b>02:42:18</b>
66 (217)	MOLDENHAUER, Marina	1986		0:56:35	0:54:02	0:51:50	<b>02:42:27</b>
67 (8)	BACH, Sonja	1981		0:54:50	0:54:33	0:53:08	<b>02:42:31</b>
68 (74)	ETGETON, Dirk	1968	Goldberg Runners	0:53:12	0:51:33	0:57:53	<b>02:42:38</b>
69 (220)	MONTWILL, Andree	1965		0:55:30	0:54:10	0:53:04	<b>02:42:44</b>
70 (98)	GRAF, Michael	1959		0:53:30	0:56:32	0:52:43	<b>02:42:45</b>
71 (278)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:55:17	0:54:16	0:53:12	<b>02:42:45</b>
72 (156)	KLEVER, Sabrina	1985		0:57:05	0:54:53	0:50:48	<b>02:42:46</b>
73 (125)	HLUSIAK, Wolfgang	1959		0:55:15	0:54:53	0:53:07	<b>02:43:15</b>
74 (97)	GLOMBITZA, Rainer	1958	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:52:55	0:53:17	0:57:12	<b>02:43:24</b>
75 (1455)	WEBER, Ellen	1968	LT Graftschaft	0:56:11	0:54:22	0:53:07	<b>02:43:40</b>
76 (59)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:54:05	0:55:24	0:55:09	<b>02:44:38</b>
77 (1207)	NEUBER, Ralph	1967		0:55:50	0:55:32	0:53:33	<b>02:44:55</b>
78 (1261)	EXNER, Hans	1968		0:55:51	0:55:31	0:53:35	<b>02:44:57</b>
79 (1459)	ROTHERMEL, Meinold	1988		0:59:12	0:51:08	0:55:05	<b>02:45:25</b>
80 (1423)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	0:55:06	0:55:03	0:55:19	<b>02:45:28</b>
81 (25)	BOENKE, Jörg	1968		0:55:43	0:55:37	0:54:25	<b>02:45:45</b>
82 (1454)	DORSCHER, Valerie	1983	MACH3 Köln e.V.	1:01:11	0:43:09	1:02:31	<b>02:46:51</b>
83 (290)	SCHNEIDER, Frank	1969	Grevenbroich	0:55:33	0:56:07	0:55:42	<b>02:47:22</b>
84 (1419)	GROß, Sascha	1985		0:54:33	0:54:25	0:59:10	<b>02:48:08</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
85 (2062)	THRON, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:55:49	0:56:44	0:56:45	<b>02:49:18</b>
86 (27)	BOLTERSDORF, Christopher	1989		0:59:15	0:54:12	0:56:09	<b>02:49:36</b>
87 (335)	THORIDT, Kirsten	1969	TV Rodenkirchen Triathlon	0:56:53	0:57:09	0:56:06	<b>02:50:08</b>
88 (71)	ENNA, Stefania	1973	union blu weiss Biesfeld	0:58:13	0:57:27	0:55:47	<b>02:51:27</b>
89 (241)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:56:58	0:58:56	0:56:04	<b>02:51:58</b>
90 (18)	BENATIA-GLOMBITZA, Brigitt	1966	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:57:22	0:58:12	0:57:14	<b>02:52:48</b>
91 (107)	HARCA, Chantal	1996	Dentallabor Molitor	1:00:39	0:55:34	0:56:48	<b>02:53:01</b>
92 (332)	TEDT, Jezabel	1991		0:59:15	0:57:42	0:56:08	<b>02:53:05</b>
93 (1167)	DIETZE, Lutz	1963	LG Deutzer Docs	0:58:12	0:59:27	0:57:21	<b>02:55:00</b>
94 (275)	SCHLEYER, Dieter	1956	KHK Fighters	0:58:10	0:59:40	0:58:02	<b>02:55:52</b>
95 (135)	ISHITA, Mayumi	1974	Goldberg Runners	0:59:16	0:59:17	0:57:53	<b>02:56:26</b>
96 (78)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:58:33	0:58:48	0:59:19	<b>02:56:40</b>
97 (353)	WERTH, Thomas	1961		0:58:43	0:59:56	0:58:51	<b>02:57:30</b>
98 (350)	WEDEKIND, Sandra	1976	Runningteam KiTa Hüppekäs	1:00:35	0:59:29	0:58:32	<b>02:58:36</b>
99 (2078)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:20	1:02:09	0:58:53	<b>02:59:22</b>
100 (88)	FROBÖSE, Ingo	1947	BSV Delphi	1:00:19	1:00:44	1:00:48	<b>03:01:51</b>
101 (121)	HILDEBRANDT, Oliver	1961	LSV Porz / Köln	0:59:24	1:02:50	1:00:35	<b>03:02:49</b>
102 (1208)	NIJMEIJER, Marten	1958	LT Dünnwalder TV	1:02:45	1:01:13	0:59:54	<b>03:03:52</b>
103 (316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	1:01:36	1:01:16	1:01:19	<b>03:04:11</b>
104 (110)	HÄRTEL, Dagmar	1967	ERGO Sport	0:59:24	1:02:17	1:03:08	<b>03:04:49</b>
105 (46)	CASPAR, Karl-Heinz	1963	Lauftreff Fühlinger See	1:08:22	0:59:01	0:58:07	<b>03:05:30</b>
106 (369)	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:04:04	1:02:50	0:59:30	<b>03:06:24</b>
107 (313)	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO Sports Köln	0:59:56	1:08:28	0:58:59	<b>03:07:23</b>
108 (11)	BASENER, Verena	1985		0:59:40	1:02:04	1:09:47	<b>03:11:31</b>
109 (1450)	LANZERATH, Bettina	1969	LT Grafenschaft	1:12:06	0:59:44	1:00:56	<b>03:12:46</b>
110 (170)	KRAMS, Sabine	1964	www.gluhweinlauf.de	1:05:42	1:08:53	1:04:37	<b>03:19:12</b>
111 (1384)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:06:31	1:09:14	1:05:21	<b>03:21:06</b>
112 (315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlingen	1:08:21	1:12:01	1:05:19	<b>03:25:41</b>
113 (341)	VALDER, Barbara	1970		1:08:41	1:08:27	1:10:10	<b>03:27:18</b>
114 (244)	PERSCHKE, Helga	1963	LT Dünnwald TV	1:10:15	1:09:15	1:09:00	<b>03:28:30</b>
115 (1165)	DEMOND, Detlev	1965	LT Dünnwalder TV	1:10:10	1:09:26	1:08:55	<b>03:28:31</b>
116 (1465)	SCHMIDT, Volker	1968	PSC Triathlon	1:04:47	1:02:39	1:22:28	<b>03:29:54</b>
117 (361)	WILCZEK, Eva	1946	IAC Düren	1:11:51	1:09:47	1:11:15	<b>03:32:53</b>
118 (253)	RECH, Gisela	1976	LG Donatus Erftstadt	1:10:21	1:14:04	1:12:06	<b>03:36:31</b>
119 (1471)	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:21:20	1:11:40	1:06:00	<b>03:39:00</b>
120 (269)	SAME, Brigitte	1963	LG Donatus Erftstadt	1:14:17	1:14:03	1:12:06	<b>03:40:26</b>
121 (240)	PADBERG, Dirk	1969		1:19:55	1:17:25	1:17:39	<b>03:54:59</b>
122 (1223)	STREMMEL, Fritz	1935	LT Dünnwalder TV	1:26:38	1:23:37	1:22:02	<b>04:12:17</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
1 (1209)	PFITZNER, Vera	1979	Mach3 Köln e.V.	0:42:09	0:42:12	0:42:28	<b>02:06:49</b>
2 (375)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:41:53	0:43:20	0:42:55	<b>02:08:08</b>
3 (342)	VARGA, Eszter	1981		0:45:53	0:43:57	0:43:20	<b>02:13:10</b>
4 (2513)	AUF DER HEIDE, Marcella	1962		0:45:35	0:46:22	0:46:09	<b>02:18:06</b>
5 (1429)	SOEST, Christine	1980		0:46:15	0:48:45	0:47:49	<b>02:22:49</b>
6 (3074)	GSCHWANDTNER, Isabella	1978	ISI Runners	0:48:21	0:48:04	0:46:34	<b>02:22:59</b>
7 (51)	CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:17	0:47:27	0:48:02	<b>02:23:46</b>
8 (1476)	LAUFENBERG, Selma	1985	MACH3 Köln e.V.	0:48:44	0:49:25	0:48:56	<b>02:27:05</b>
9 (3063)	LOSER, Bettina	1966		0:51:11	0:49:38	0:47:12	<b>02:28:01</b>
10 (370)	WOLFF, Mirja	1977	MACH3 Köln e.V.	0:46:33	0:53:04	0:52:08	<b>02:31:45</b>
11 (217)	MOLDENHAUER, Marina	1986		0:56:35	0:54:02	0:51:50	<b>02:42:27</b>
12 (8)	BACH, Sonja	1981		0:54:50	0:54:33	0:53:08	<b>02:42:31</b>
13 (156)	KLEVER, Sabrina	1985		0:57:05	0:54:53	0:50:48	<b>02:42:46</b>
14 (1455)	WEBER, Ellen	1968	LT Grafenschaft	0:56:11	0:54:22	0:53:07	<b>02:43:40</b>
15 (1423)	MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	0:55:06	0:55:03	0:55:19	<b>02:45:28</b>
16 (1454)	DORSCHER, Valerie	1983	MACH3 Köln e.V.	1:01:11	0:43:09	1:02:31	<b>02:46:51</b>
17 (1419)	GROß, Sascha	1985		0:54:33	0:54:25	0:59:10	<b>02:48:08</b>
18 (335)	THORIDT, Kirsten	1969	TV Rodenkirchen Triathlon	0:56:53	0:57:09	0:56:06	<b>02:50:08</b>
19 (71)	ENNA, Stefania	1973	union blu weiss Biesfeld	0:58:13	0:57:27	0:55:47	<b>02:51:27</b>
20 (18)	BENATIA-GLOMBITZA, Brigitt	1966	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:57:22	0:58:12	0:57:14	<b>02:52:48</b>
21 (107)	HARCA, Chantal	1996	Dentallabor Molitor	1:00:39	0:55:34	0:56:48	<b>02:53:01</b>
22 (332)	TEDT, Jezabel	1991		0:59:15	0:57:42	0:56:08	<b>02:53:05</b>
23 (135)	ISHITA, Mayumi	1974	Goldberg Runners	0:59:16	0:59:17	0:57:53	<b>02:56:26</b>
24 (78)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:58:33	0:58:48	0:59:19	<b>02:56:40</b>
25 (350)	WEDEKIND, Sandra	1976	Runningteam KiTa Hüppekäs	1:00:35	0:59:29	0:58:32	<b>02:58:36</b>
26 (110)	HÄRTEL, Dagmar	1967	ERGO Sport	0:59:24	1:02:17	1:03:08	<b>03:04:49</b>
27 (369)	WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:04:04	1:02:50	0:59:30	<b>03:06:24</b>
28 (313)	SONNTAG, Ursula	1962	ERGO Sports Köln	0:59:56	1:08:28	0:58:59	<b>03:07:23</b>
29 (11)	BASENER, Verena	1985		0:59:40	1:02:04	1:09:47	<b>03:11:31</b>
30 (1450)	LANZERATH, Bettina	1969	LT Grafenschaft	1:12:06	0:59:44	1:00:56	<b>03:12:46</b>
31 (170)	KRAMS, Sabine	1964	www.glühweinlauf.de	1:05:42	1:08:53	1:04:37	<b>03:19:12</b>
32 (341)	VALDER, Barbara	1970		1:08:41	1:08:27	1:10:10	<b>03:27:18</b>
33 (244)	PERSCHKE, Helga	1963	LT Dünnwald TV	1:10:15	1:09:15	1:09:00	<b>03:28:30</b>
34 (361)	WILCZEK, Eva	1946	IAC Düren	1:11:51	1:09:47	1:11:15	<b>03:32:53</b>
35 (253)	RECH, Gisela	1976	LG Donatus Erftstadt	1:10:21	1:14:04	1:12:06	<b>03:36:31</b>
36 (269)	SAME, Brigitte	1963	LG Donatus Erftstadt	1:14:17	1:14:03	1:12:06	<b>03:40:26</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
1 (1171)	GILLEN, Philippe	1989	Mach3 Köln e.V.	0:35:49	0:35:37	0:34:17	<b>01:45:43</b>
2 (1468)	STRANZ, Stephan	1994	Brühler TV 1879	0:37:00	0:36:27	0:36:31	<b>01:49:58</b>
3 (1374)	ADAM, Peter	1984		0:37:01	0:37:07	0:36:37	<b>01:50:45</b>
4 (1139)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:37:50	0:37:03	0:36:27	<b>01:51:20</b>
5 (1466)	SCHNEIDER, Marco	1978	Sportshop-Triathlon Team	0:36:11	0:38:27	0:37:04	<b>01:51:42</b>
6 (3043)	RITTER, Johannes	1965		0:39:26	0:38:28	0:37:47	<b>01:55:41</b>
7 (1415)	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:38:24	0:38:45	0:39:15	<b>01:56:24</b>
8 (2517)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:38:41	0:39:24	0:38:40	<b>01:56:45</b>
9 (9)	BALTES, Achim	1975		0:39:17	0:39:19	0:38:34	<b>01:57:10</b>
10 (1135)	HERRERA, Felix	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:41:51	0:39:55	0:39:54	<b>02:01:40</b>
11 (227)	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafenschaft	0:42:07	0:40:48	0:39:41	<b>02:02:36</b>
12 (154)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:09	0:42:59	0:41:52	<b>02:07:00</b>
13 (1430)	NEUMANN, Maik	1975	DJK Gummersbach	0:42:36	0:43:53	0:42:46	<b>02:09:15</b>
14 (2248)	RITTER, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:43:18	0:44:00	0:43:35	<b>02:10:53</b>
15 (233)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:43:13	0:44:24	0:43:19	<b>02:10:56</b>
16 (61)	DONATH, Aurelius	1958		0:43:10	0:44:02	0:43:45	<b>02:10:57</b>
17 (299)	SCHULZ, Joachim	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:39	0:43:18	0:44:27	<b>02:11:24</b>
18 (1170)	GESTHUIZEN, Alexander	1973	Polizei Köln	0:45:25	0:44:26	0:43:24	<b>02:13:15</b>
19 (124)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Hirschfeld	0:46:17	0:46:42	0:45:25	<b>02:18:24</b>
20 (35)	BREDOL, Peter	1983	Mach3 Köln	0:49:08	0:42:30	0:47:17	<b>02:18:55</b>
21 (106)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:45:17	0:46:34	0:47:25	<b>02:19:16</b>
22 (1154)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:47:51	0:46:48	0:45:47	<b>02:20:26</b>
23 (1422)	MÖBUS, Dr. Volkmar	1953	LT Skinny Bergheim 02	0:47:41	0:46:58	0:46:10	<b>02:20:49</b>
24 (590)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:47:48	0:47:10	0:47:20	<b>02:22:18</b>
25 (198)	CREMER, Jürgen	1962		0:47:25	0:46:39	0:48:47	<b>02:22:51</b>
26 (119)	HEß, Richard	1962	LC Weilerswist	0:48:32	0:47:26	0:47:34	<b>02:23:32</b>
27 (287)	SCHMITZ, Michael	1968	Gruiten	0:48:59	0:48:48	0:47:29	<b>02:25:16</b>
28 (1231)	ZEHNER, Ingo	1969	Brühler TV 1879	0:48:20	0:48:11	0:49:25	<b>02:25:56</b>
29 (204)	MAURER, Franz	1955	LT Grafenschaft	0:49:28	0:49:18	0:47:12	<b>02:25:58</b>
30 (1477)	PLATTMANN, Deepak	1977	Keine Gnade für die Wade	0:49:35	0:49:23	0:48:42	<b>02:27:40</b>
31 (205)	MAY, Achim	1964	TV Witzhelden	0:48:31	0:49:53	0:49:26	<b>02:27:50</b>
32 (1225)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:46:21	0:53:38	0:48:30	<b>02:28:29</b>
33 (195)	LEY, Thomas	1965		0:50:02	0:50:57	0:49:33	<b>02:30:32</b>
34 (1142)	ACKERMANN, Sebastian	1966	Triathlon Nonstop Köln	0:51:25	0:51:08	0:50:31	<b>02:33:04</b>
35 (1224)	TSCHÖKE, Thomas	1969	1. FC Spich	0:51:13	0:51:16	0:50:48	<b>02:33:17</b>
36 (2351)	PÜTZ, Burkhard	1963		0:50:56	0:51:09	0:51:13	<b>02:33:18</b>
37 (320)	STEINSTRÄßER, Sebastian	1983		0:50:39	0:53:31	0:50:16	<b>02:34:26</b>
38 (1497)	HILSE, Swen	1976		0:51:01	0:49:19	0:54:11	<b>02:34:31</b>
39 (266)	RÜFFLER, Andreas	1971	Burning-Knight's-Feuershow	0:52:57	0:52:06	0:49:32	<b>02:34:35</b>
40 (54)	DEUSING, Thorsten	1980	Runteam next.design	0:58:34	0:49:07	0:48:37	<b>02:36:18</b>
41 (2076)	BRODOWSKI, Günter	1960		0:52:34	0:52:07	0:51:41	<b>02:36:22</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
42 (246)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:48:47	0:53:38	0:54:00	<b>02:36:25</b>
43 (247)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:48:48	0:53:40	0:54:00	<b>02:36:28</b>
44 (2054)	LECHELT, Stefan	1975	RUN	0:51:56	0:52:43	0:51:59	<b>02:36:38</b>
45 (1188)	KERSTING, Friedel	1950		0:52:28	0:52:48	0:51:58	<b>02:37:14</b>
46 (1440)	SCHULZ, Torsten	1968	1. FC Spich	0:53:52	0:52:26	0:51:24	<b>02:37:42</b>
47 (7)	BACH, Dietmar	1957		0:54:04	0:52:25	0:51:38	<b>02:38:07</b>
48 (164)	KÖPPL, Ralf	1968		0:53:11	0:53:07	0:51:58	<b>02:38:16</b>
49 (1498)	GEBERS, Marko	1977		0:52:02	0:51:39	0:55:12	<b>02:38:53</b>
50 (178)	KUHL, Oliver	1967		0:55:03	0:53:41	0:52:03	<b>02:40:47</b>
51 (168)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:54:01	0:52:37	0:54:34	<b>02:41:12</b>
52 (1164)	DEMOND, Ralf	1961	Der Weg ist das Ziel	0:53:40	0:54:18	0:53:40	<b>02:41:38</b>
53 (127)	HOFFSIMMER, Hubert	1964	TV Rodenkirchen Triathlon	0:55:35	0:53:59	0:52:26	<b>02:42:00</b>
54 (1457)	OHLENHARD, Thomas	1968	LT Graftschaft	0:55:47	0:54:00	0:52:26	<b>02:42:13</b>
55 (1227)	VIS, Jürgen	1962		0:53:38	0:54:22	0:54:18	<b>02:42:18</b>
56 (74)	ETGETON, Dirk	1968	Goldberg Runners	0:53:12	0:51:33	0:57:53	<b>02:42:38</b>
57 (220)	MONTWILL, Andree	1965		0:55:30	0:54:10	0:53:04	<b>02:42:44</b>
58 (98)	GRAF, Michael	1959		0:53:30	0:56:32	0:52:43	<b>02:42:45</b>
59 (278)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:55:17	0:54:16	0:53:12	<b>02:42:45</b>
60 (125)	HLUSIAK, Wolfgang	1959		0:55:15	0:54:53	0:53:07	<b>02:43:15</b>
61 (97)	GLOMBITZA, Rainer	1958	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:52:55	0:53:17	0:57:12	<b>02:43:24</b>
62 (59)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:54:05	0:55:24	0:55:09	<b>02:44:38</b>
63 (1207)	NEUBER, Ralph	1967		0:55:50	0:55:32	0:53:33	<b>02:44:55</b>
64 (1261)	EXNER, Hans	1968		0:55:51	0:55:31	0:53:35	<b>02:44:57</b>
65 (1459)	ROTHERMEL, Meinold	1988		0:59:12	0:51:08	0:55:05	<b>02:45:25</b>
66 (25)	BOENKE, Jörg	1968		0:55:43	0:55:37	0:54:25	<b>02:45:45</b>
67 (290)	SCHNEIDER, Frank	1969	Grevenbroich	0:55:33	0:56:07	0:55:42	<b>02:47:22</b>
68 (2062)	THRON, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:55:49	0:56:44	0:56:45	<b>02:49:18</b>
69 (27)	BOLTERS DORF, Christopher	1989		0:59:15	0:54:12	0:56:09	<b>02:49:36</b>
70 (241)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:56:58	0:58:56	0:56:04	<b>02:51:58</b>
71 (1167)	DIETZE, Lutz	1963	LG Deutzer Docs	0:58:12	0:59:27	0:57:21	<b>02:55:00</b>
72 (275)	SCHLEYER, Dieter	1956	KHK Fighters	0:58:10	0:59:40	0:58:02	<b>02:55:52</b>
73 (353)	WERTH, Thomas	1961		0:58:43	0:59:56	0:58:51	<b>02:57:30</b>
74 (2078)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:20	1:02:09	0:58:53	<b>02:59:22</b>
75 (88)	FROBÖSE, Ingo	1947	BSV Delphi	1:00:19	1:00:44	1:00:48	<b>03:01:51</b>
76 (121)	HILDEBRANDT, Oliver	1961	LSV Porz / Köln	0:59:24	1:02:50	1:00:35	<b>03:02:49</b>
77 (1208)	NIJMEIJER, Marten	1958	LT Dünwalder TV	1:02:45	1:01:13	0:59:54	<b>03:03:52</b>
78 (316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	1:01:36	1:01:16	1:01:19	<b>03:04:11</b>
79 (46)	CASPAR, Karl-Heinz	1963	Lauftreff Fühlinger See	1:08:22	0:59:01	0:58:07	<b>03:05:30</b>
80 (1384)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:06:31	1:09:14	1:05:21	<b>03:21:06</b>
81 (315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlingen	1:08:21	1:12:01	1:05:19	<b>03:25:41</b>
82 (1165)	DEMOND, Detlev	1965	LT Dünwalder TV	1:10:10	1:09:26	1:08:55	<b>03:28:31</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM)** GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
<b>83</b> (1465)	SCHMIDT, Volker	1968	PSC Triathlon	1:04:47	1:02:39	1:22:28	<b>03:29:54</b>
<b>84</b> (1471)	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:21:20	1:11:40	1:06:00	<b>03:39:00</b>
<b>85</b> (240)	PADBERG, Dirk	1969		1:19:55	1:17:25	1:17:39	<b>03:54:59</b>
<b>86</b> (1223)	STREMMEL, Fritz	1935	LT Dünwalder TV	1:26:38	1:23:37	1:22:02	<b>04:12:17</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNER</b>							
1 (1171)	GILLEN, Philippe	1989	Mach3 Köln e.V.	0:35:49	0:35:37	0:34:17	<b>01:45:43</b>
2 (1468)	STRANZ, Stephan	1994	Brühler TV 1879	0:37:00	0:36:27	0:36:31	<b>01:49:58</b>
3 (1135)	HERRERA, Felix	1989	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:41:51	0:39:55	0:39:54	<b>02:01:40</b>
4 (246)	PFANNENSCHMIDT, Nils	1993	LC Weilerswist	0:48:47	0:53:38	0:54:00	<b>02:36:25</b>
5 (1459)	ROTHERMEL, Meinold	1988		0:59:12	0:51:08	0:55:05	<b>02:45:25</b>
6 (27)	BOLTERSDORF, Christopher	1989		0:59:15	0:54:12	0:56:09	<b>02:49:36</b>
<b>SENIOREN M30</b>							
1 (1374)	ADAM, Peter	1984		0:37:01	0:37:07	0:36:37	<b>01:50:45</b>
2 (1415)	MATSCHUREK, Andreas	1983	VfL Engelskirchen	0:38:24	0:38:45	0:39:15	<b>01:56:24</b>
3 (35)	BREDOL, Peter	1983	Mach3 Köln	0:49:08	0:42:30	0:47:17	<b>02:18:55</b>
4 (320)	STEINSTRÄßER, Sebastian	1983		0:50:39	0:53:31	0:50:16	<b>02:34:26</b>
<b>SENIOREN M35</b>							
1 (1466)	SCHNEIDER, Marco	1978	Sportshop-Triathlon Team	0:36:11	0:38:27	0:37:04	<b>01:51:42</b>
2 (124)	HIRSCHFELD, Sascha	1980	LG Hirschfeld	0:46:17	0:46:42	0:45:25	<b>02:18:24</b>
3 (1154)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:47:51	0:46:48	0:45:47	<b>02:20:26</b>
4 (54)	DEUSING, Thorsten	1980	Runteam next.design	0:58:34	0:49:07	0:48:37	<b>02:36:18</b>
<b>SENIOREN M40</b>							
1 (9)	BALTES, Achim	1975		0:39:17	0:39:19	0:38:34	<b>01:57:10</b>
2 (1430)	NEUMANN, Maik	1975	DJK Gummersbach	0:42:36	0:43:53	0:42:46	<b>02:09:15</b>
3 (299)	SCHULZ, Joachim	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:43:39	0:43:18	0:44:27	<b>02:11:24</b>
4 (1170)	GESTHUIZEN, Alexander	1973	Polizei Köln	0:45:25	0:44:26	0:43:24	<b>02:13:15</b>
5 (1477)	PLATTMANN, Deepak	1977	Keine Gnade für die Wade	0:49:35	0:49:23	0:48:42	<b>02:27:40</b>
6 (1497)	HILSE, Swen	1976		0:51:01	0:49:19	0:54:11	<b>02:34:31</b>
7 (2054)	LECHELT, Stefan	1975	RUN	0:51:56	0:52:43	0:51:59	<b>02:36:38</b>
8 (1498)	GEBERS, Marko	1977		0:52:02	0:51:39	0:55:12	<b>02:38:53</b>
9 (168)	KOTTMANN, Thorsten	1974		0:54:01	0:52:37	0:54:34	<b>02:41:12</b>
10 (2078)	BOTT, Alexander	1976	ERGO sports Köln	0:58:20	1:02:09	0:58:53	<b>02:59:22</b>
<b>SENIOREN M45</b>							
1 (1139)	SCHNEIDER, Norbert	1968	Bunert - Der Kölner Lauflade	0:37:50	0:37:03	0:36:27	<b>01:51:20</b>
2 (227)	MÜLLER, Josef	1968	LT Grafschaft	0:42:07	0:40:48	0:39:41	<b>02:02:36</b>
3 (233)	NIEKRAWIETZ, Peter	1968		0:43:13	0:44:24	0:43:19	<b>02:10:56</b>
4 (287)	SCHMITZ, Michael	1968	Gruiten	0:48:59	0:48:48	0:47:29	<b>02:25:16</b>
5 (1231)	ZEHNER, Ingo	1969	Brühler TV 1879	0:48:20	0:48:11	0:49:25	<b>02:25:56</b>
6 (1224)	TSCHÖKE, Thomas	1969	1. FC Spich	0:51:13	0:51:16	0:50:48	<b>02:33:17</b>
7 (266)	RÜFFLER, Andreas	1971	Burning-Knight's-Feuershow	0:52:57	0:52:06	0:49:32	<b>02:34:35</b>
8 (1440)	SCHULZ, Torsten	1968	1. FC Spich	0:53:52	0:52:26	0:51:24	<b>02:37:42</b>
9 (164)	KÖPPL, Ralf	1968		0:53:11	0:53:07	0:51:58	<b>02:38:16</b>
10 (1457)	OHLENHARD, Thomas	1968	LT Grafschaft	0:55:47	0:54:00	0:52:26	<b>02:42:13</b>





## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIOREN M45</b>							
11 (74)	ETGETON, Dirk	1968	Goldberg Runners	0:53:12	0:51:33	0:57:53	<b>02:42:38</b>
12 (1261)	EXNER, Hans	1968		0:55:51	0:55:31	0:53:35	<b>02:44:57</b>
13 (25)	BOENKE, Jörg	1968		0:55:43	0:55:37	0:54:25	<b>02:45:45</b>
14 (290)	SCHNEIDER, Frank	1969	Grevenbroich	0:55:33	0:56:07	0:55:42	<b>02:47:22</b>
15 (1465)	SCHMIDT, Volker	1968	PSC Triathlon	1:04:47	1:02:39	1:22:28	<b>03:29:54</b>
16 (240)	PADBERG, Dirk	1969		1:19:55	1:17:25	1:17:39	<b>03:54:59</b>
<b>SENIOREN M50</b>							
1 (3043)	RITTER, Johannes	1965		0:39:26	0:38:28	0:37:47	<b>01:55:41</b>
2 (106)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:45:17	0:46:34	0:47:25	<b>02:19:16</b>
3 (205)	MAY, Achim	1964	TV Witzhelden	0:48:31	0:49:53	0:49:26	<b>02:27:50</b>
4 (195)	LEY, Thomas	1965		0:50:02	0:50:57	0:49:33	<b>02:30:32</b>
5 (1142)	ACKERMANN, Sebastian	1966	Triathlon Nonstop Köln	0:51:25	0:51:08	0:50:31	<b>02:33:04</b>
6 (2351)	PÜTZ, Burkhard	1963		0:50:56	0:51:09	0:51:13	<b>02:33:18</b>
7 (247)	PFANNENSCHMIDT, Timo	1966	LC Weilerswist	0:48:48	0:53:40	0:54:00	<b>02:36:28</b>
8 (178)	KUHL, Oliver	1967		0:55:03	0:53:41	0:52:03	<b>02:40:47</b>
9 (127)	HOFFSIMMER, Hubert	1964	TV Rodenkirchen Triathlon	0:55:35	0:53:59	0:52:26	<b>02:42:00</b>
10 (220)	MONTWILL, Andree	1965		0:55:30	0:54:10	0:53:04	<b>02:42:44</b>
11 (278)	SCHMIDT, Ralf	1967	Okinawa Running Fighters	0:55:17	0:54:16	0:53:12	<b>02:42:45</b>
12 (59)	DJAMALPOUR, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:54:05	0:55:24	0:55:09	<b>02:44:38</b>
13 (1207)	NEUBER, Ralph	1967		0:55:50	0:55:32	0:53:33	<b>02:44:55</b>
14 (241)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:56:58	0:58:56	0:56:04	<b>02:51:58</b>
15 (1167)	DIETZE, Lutz	1963	LG Deutzer Docs	0:58:12	0:59:27	0:57:21	<b>02:55:00</b>
16 (46)	CASPAR, Karl-Heinz	1963	Lauftreff Fühlinger See	1:08:22	0:59:01	0:58:07	<b>03:05:30</b>
17 (1165)	DEMOND, Detlev	1965	LT Dünwalder TV	1:10:10	1:09:26	1:08:55	<b>03:28:31</b>
<b>SENIOREN M55</b>							
1 (2248)	RITTER, Ronald	1960	LT Schöllerhof	0:43:18	0:44:00	0:43:35	<b>02:10:53</b>
2 (61)	DONATH, Aurelius	1958		0:43:10	0:44:02	0:43:45	<b>02:10:57</b>
3 (198)	CREMER, Jürgen	1962		0:47:25	0:46:39	0:48:47	<b>02:22:51</b>
4 (119)	HEß, Richard	1962	LC Weilerswist	0:48:32	0:47:26	0:47:34	<b>02:23:32</b>
5 (1225)	UNGER, Stefan	1962	LC Weilerswist	0:46:21	0:53:38	0:48:30	<b>02:28:29</b>
6 (2076)	BRODOWSKI, Günter	1960		0:52:34	0:52:07	0:51:41	<b>02:36:22</b>
7 (1164)	DEMOND, Ralf	1961	Der Weg ist das Ziel	0:53:40	0:54:18	0:53:40	<b>02:41:38</b>
8 (1227)	VIS, Jürgen	1962		0:53:38	0:54:22	0:54:18	<b>02:42:18</b>
9 (98)	GRAF, Michael	1959		0:53:30	0:56:32	0:52:43	<b>02:42:45</b>
10 (125)	HLUSIAK, Wolfgang	1959		0:55:15	0:54:53	0:53:07	<b>02:43:15</b>
11 (97)	GLOMBITZA, Rainer	1958	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:52:55	0:53:17	0:57:12	<b>02:43:24</b>
12 (353)	WERTH, Thomas	1961		0:58:43	0:59:56	0:58:51	<b>02:57:30</b>
13 (121)	HILDEBRANDT, Oliver	1961	LSV Porz / Köln	0:59:24	1:02:50	1:00:35	<b>03:02:49</b>
14 (1208)	NIJMEIJER, Marten	1958	LT Dünwalder TV	1:02:45	1:01:13	0:59:54	<b>03:03:52</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIOREN M60</b>							
1 (2517)	BÜNGELER, Herbert	1957	Aachener TG	0:38:41	0:39:24	0:38:40	<b>01:56:45</b>
2 (154)	KIRSCHKE, Gerd	1956	SV Wuppertal Neuenhof	0:42:09	0:42:59	0:41:52	<b>02:07:00</b>
3 (1422)	MÖBUS, Dr. Volkmar	1953	LT Skinny Bergheim 02	0:47:41	0:46:58	0:46:10	<b>02:20:49</b>
4 (590)	PNIEWSKI, Bernd	1954	Brücker Lauffreunde	0:47:48	0:47:10	0:47:20	<b>02:22:18</b>
5 (204)	MAURER, Franz	1955	LT Grafschaft	0:49:28	0:49:18	0:47:12	<b>02:25:58</b>
6 (7)	BACH, Dietmar	1957		0:54:04	0:52:25	0:51:38	<b>02:38:07</b>
7 (2062)	THRON, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:55:49	0:56:44	0:56:45	<b>02:49:18</b>
8 (275)	SCHLEYER, Dieter	1956	KHK Fighters	0:58:10	0:59:40	0:58:02	<b>02:55:52</b>
<b>SENIOREN M65</b>							
1 (1188)	KERSTING, Friedel	1950		0:52:28	0:52:48	0:51:58	<b>02:37:14</b>
2 (316)	STÄNDER, Roland	1952	Lauftreff Fühlinger See	1:01:36	1:01:16	1:01:19	<b>03:04:11</b>
3 (315)	STÄNDER, Gerhard	1950	Lauftreff Fühlingen	1:08:21	1:12:01	1:05:19	<b>03:25:41</b>
<b>SENIOREN M70</b>							
1 (88)	FROBÖSE, Ingo	1947	BSV Delphi	1:00:19	1:00:44	1:00:48	<b>03:01:51</b>
2 (1471)	FEIGE, Manfred	1947	Cologne Allblacks	1:21:20	1:11:40	1:06:00	<b>03:39:00</b>
<b>SENIOREN M80</b>							
1 (1384)	BRUNNER, Ulrich	1937		1:06:31	1:09:14	1:05:21	<b>03:21:06</b>
2 (1223)	STREMMEL, Fritz	1935	LT Dünwalder TV	1:26:38	1:23:37	1:22:02	<b>04:12:17</b>
<b>FRAUEN</b>							
1 (332)	TEDT, Jezabel	1991		0:59:15	0:57:42	0:56:08	<b>02:53:05</b>
<b>JUNIORINNEN U23</b>							
1 (107)	HARCA, Chantal	1996	Dentallabor Molitor	1:00:39	0:55:34	0:56:48	<b>02:53:01</b>
<b>SENIORINNEN W30</b>							
1 (1476)	LAUFENBERG, Selma	1985	MACH3 Köln e.V.	0:48:44	0:49:25	0:48:56	<b>02:27:05</b>
2 (217)	MOLDENHAUER, Marina	1986		0:56:35	0:54:02	0:51:50	<b>02:42:27</b>
3 (156)	KLEVER, Sabrina	1985		0:57:05	0:54:53	0:50:48	<b>02:42:46</b>
4 (1454)	DORSCHER, Valerie	1983	MACH3 Köln e.V.	1:01:11	0:43:09	1:02:31	<b>02:46:51</b>
5 (1419)	GROß, Sascha	1985		0:54:33	0:54:25	0:59:10	<b>02:48:08</b>
6 (11)	BASENER, Verena	1985		0:59:40	1:02:04	1:09:47	<b>03:11:31</b>
<b>SENIORINNEN W35</b>							
1 (1209)	PFITZNER, Vera	1979	Mach3 Köln e.V.	0:42:09	0:42:12	0:42:28	<b>02:06:49</b>
2 (375)	ZOLL, Daniela	1981	LG Gummersbach	0:41:53	0:43:20	0:42:55	<b>02:08:08</b>
3 (342)	VARGA, Eszter	1981		0:45:53	0:43:57	0:43:20	<b>02:13:10</b>
4 (1429)	SOEST, Christine	1980		0:46:15	0:48:45	0:47:49	<b>02:22:49</b>
5 (3074)	GSCHWANDTNER, Isabella	1978	ISI Runners	0:48:21	0:48:04	0:46:34	<b>02:22:59</b>



## 3. Lauf zur 33. Winterserie des LSV Porz

**KLEINE SERIE (3X 10KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIORINNEN W35</b>							
6	(8) BACH, Sonja	1981		0:54:50	0:54:33	0:53:08	<b>02:42:31</b>
<b>SENIORINNEN W40</b>							
1	(370) WOLFF, Mirja	1977	MACH3 Köln e.V.	0:46:33	0:53:04	0:52:08	<b>02:31:45</b>
2	(71) ENNA, Stefania	1973	union blu weiss Biesfeld	0:58:13	0:57:27	0:55:47	<b>02:51:27</b>
3	(135) ISHITA, Mayumi	1974	Goldberg Runners	0:59:16	0:59:17	0:57:53	<b>02:56:26</b>
4	(78) FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:58:33	0:58:48	0:59:19	<b>02:56:40</b>
5	(350) WEDEKIND, Sandra	1976	Runningteam KiTa Hüppekäs	1:00:35	0:59:29	0:58:32	<b>02:58:36</b>
6	(253) RECH, Gisela	1976	LG Donatus Erftstadt	1:10:21	1:14:04	1:12:06	<b>03:36:31</b>
<b>SENIORINNEN W45</b>							
1	(1455) WEBER, Ellen	1968	LT Graftschaft	0:56:11	0:54:22	0:53:07	<b>02:43:40</b>
2	(335) THORIDT, Kirsten	1969	TV Rodenkirchen Triathlon	0:56:53	0:57:09	0:56:06	<b>02:50:08</b>
3	(1450) LANZERATH, Bettina	1969	LT Graftschaft	1:12:06	0:59:44	1:00:56	<b>03:12:46</b>
4	(341) VALDER, Barbara	1970		1:08:41	1:08:27	1:10:10	<b>03:27:18</b>
<b>SENIORINNEN W50</b>							
1	(3063) LOSER, Bettina	1966		0:51:11	0:49:38	0:47:12	<b>02:28:01</b>
2	(1423) MÖBUS, Vera	1967	LT Skinny Bergheim 02	0:55:06	0:55:03	0:55:19	<b>02:45:28</b>
3	(18) BENATIA-GLOMBITZA, Brigitt	1966	flitzi flitzi Kreuzkapelle	0:57:22	0:58:12	0:57:14	<b>02:52:48</b>
4	(110) HÄRTEL, Dagmar	1967	ERGO Sport	0:59:24	1:02:17	1:03:08	<b>03:04:49</b>
5	(369) WOLF, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:04:04	1:02:50	0:59:30	<b>03:06:24</b>
6	(170) KRAMS, Sabine	1964	www.glühweinlauf.de	1:05:42	1:08:53	1:04:37	<b>03:19:12</b>
7	(244) PERSCHKE, Helga	1963	LT Dünnwald TV	1:10:15	1:09:15	1:09:00	<b>03:28:30</b>
8	(269) SAME, Brigitte	1963	LG Donatus Erftstadt	1:14:17	1:14:03	1:12:06	<b>03:40:26</b>
<b>SENIORINNEN W55</b>							
1	(2513) AUF DER HEIDE, Marcella	1962		0:45:35	0:46:22	0:46:09	<b>02:18:06</b>
2	(51) CORDES, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:48:17	0:47:27	0:48:02	<b>02:23:46</b>
3	(313) SONNTAG, Ursula	1962	ERGO Sports Köln	0:59:56	1:08:28	0:58:59	<b>03:07:23</b>
<b>SENIORINNEN W70</b>							
1	(361) WILCZEK, Eva	1946	IAC Düren	1:11:51	1:09:47	1:11:15	<b>03:32:53</b>