

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**große Serie (10+15+21,1 km) - männlich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(1045)	Johnstone, Nikki	1984		0:34:14	0:51:59	1:12:46	<b>2:38:59</b>
2	(477)	Plohmann, Stefan	1972	freestyle-plohmann.de	0:37:10	0:54:57	1:17:32	<b>2:49:39</b>
3	(137)	Sixtus, Florian	1973	MACH3 Köln e.V.	0:36:36	0:55:24	1:20:47	<b>2:52:47</b>
4	(474)	Breunung, Dirk	1976	TEA	0:37:40	0:55:56	1:21:11	<b>2:54:47</b>
5	(13)	Durand, Sébastien	1988		0:38:07	0:56:28	1:20:37	<b>2:55:12</b>
6	(864)	Ronig, Andreas	1983	TuS Mechernich	0:39:57	0:58:21	1:22:14	<b>3:00:32</b>
7	(134)	Schneider, Thomas	1969	LG RWE Power	0:41:32	0:59:48	1:23:32	<b>3:04:52</b>
8	(1174)	Holthaus, Manfred	1968	SSF Bonn	0:41:44	0:59:27	1:24:57	<b>3:06:08</b>
9	(118)	Pütz, David	1993	SSF Bonn	0:43:10	0:59:54	1:25:23	<b>3:08:27</b>
10	(824)	Futschik, Daniel	1982	LC Weilerswist	0:41:27	1:01:05	1:26:31	<b>3:09:03</b>
11	(122)	Rinke, André	1991	-	0:42:31	1:00:17	1:26:17	<b>3:09:05</b>
12	(41)	Mädje, Ingo	1963	Union Biesfeld Triathlon	0:41:05	1:00:24	1:28:26	<b>3:09:55</b>
13	(443)	Mertesacker, Andreas	1990		0:39:44	0:59:44	1:31:27	<b>3:10:55</b>
14	(46)	Nielsen, Jens	1968		0:41:50	1:01:07	1:27:59	<b>3:10:56</b>
15	(48)	Pfolk, Dieter	1963	Laufzentrum Martinstraße	0:41:02	1:02:10	1:27:56	<b>3:11:08</b>
16	(75)	Dudley, Richard-James	1961		0:41:10	1:01:59	1:31:32	<b>3:14:41</b>
17	(60)	Siebert, Steve	1988		0:42:28	1:02:42	1:29:42	<b>3:14:52</b>
18	(822)	Franz, Einiko	1975	Lauftreff Spich	0:42:23	1:03:53	1:31:05	<b>3:17:21</b>
19	(481)	Quadt, Domminik	1981	SSV Kaldauen	0:44:42	1:04:06	1:32:30	<b>3:21:18</b>
20	(28)	Holthoff, Carsten	1976	LG Monheim Baumberg	0:43:17	1:06:41	1:32:43	<b>3:22:41</b>
21	(37)	Land, Matthias	1980		0:45:04	1:06:17	1:32:07	<b>3:23:28</b>
22	(478)	Arndt, Hartmut	1957	ASV Köln Triathlon	0:44:58	1:05:23	1:33:15	<b>3:23:36</b>
23	(74)	Dörken, Christoph	1987	TriCologne	0:44:22	1:06:51	1:33:31	<b>3:24:44</b>
24	(450)	Morillas, Antonio	1966		0:45:47	1:05:42	1:34:07	<b>3:25:36</b>
25	(42)	Manthei, Christian	1962	Ergo sports Köln	0:44:57	1:05:33	1:36:24	<b>3:26:54</b>
26	(98)	Jakob, Michael	1968	Team Radon	0:45:58	1:04:35	1:37:38	<b>3:28:11</b>
27	(38)	Last, Christoph	1977	Feelgood -Meinerzhagen	0:45:11	1:05:14	1:38:08	<b>3:28:33</b>
28	(146)	Weiß, Alexander	1979	BSG Rheinpark	0:45:44	1:08:31	1:34:33	<b>3:28:48</b>
29	(29)	Howe, Karsten	1959	Willich	0:46:52	1:07:13	1:34:50	<b>3:28:55</b>
30	(459)	Ueberberg, Markus	1974	VFL Engelskirchen	0:44:54	1:08:12	1:35:56	<b>3:29:02</b>
31	(839)	Kellermann, Andreas	1977		0:45:40	1:08:05	1:39:15	<b>3:33:00</b>
32	(92)	Hippe, Karsten	1973	Team Erdinger Alkoholfrei	0:46:37	1:08:08	1:38:19	<b>3:33:04</b>
33	(802)	Arens, Norbert	1963	Merlin-Runners	0:47:20	1:08:11	1:39:00	<b>3:34:31</b>
35	(31)	Katschke, Marc	1973		0:46:20	1:10:17	1:38:16	<b>3:34:53</b>
36	(27)	Holst, Stephan	1973		0:47:23	1:09:41	1:38:40	<b>3:35:44</b>
37	(2)	Beyer, Heinrich	1956	Mirkos Running Team	0:48:00	1:09:10	1:38:03	<b>3:35:13</b>
38	(57)	Schumacher, Hans Heinz	1954	BSG Delphi Draka	0:47:31	1:11:01	1:38:39	<b>3:37:11</b>
39	(94)	Holbein, Heinz	1961	Pulheimer SC	0:48:02	1:11:05	1:39:36	<b>3:38:43</b>
40	(45)	Mohr, Bernd	1969	Wiedtal-Rennschnecken	0:46:32	1:11:42	1:40:42	<b>3:38:56</b>
41	(894)	Ploeger, Peter	1971		0:47:39	1:11:23	1:38:35	<b>3:37:37</b>
42	(145)	Weber, Dominic	1980		0:49:01	1:11:41	1:40:14	<b>3:40:56</b>
43	(844)	Klockner, Uli	1961		0:47:54	1:11:57	1:41:38	<b>3:41:29</b>
44	(5)	Börger, Andre	1971	TriathlonSteckelCologne	0:47:18	1:13:45	1:38:32	<b>3:39:35</b>
45	(885)	Höhmann, Dr. Marc	1964	Young-Drive	0:48:34	1:11:36	1:43:26	<b>3:43:36</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**große Serie (10+15+21,1 km) - männlich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
46	(55)	Schmidt, Alexander	1970	DJK Gummersbach	0:47:45	1:14:16	1:40:24	<b>3:42:25</b>
47	(68)	Zeug, Alexander	1974		0:48:02	1:13:46	1:44:37	<b>3:46:25</b>
48	(489)	Nikelowski, Norbert	1958	Marathonfreunde Porz	0:48:02	1:13:03	1:43:18	<b>3:44:23</b>
49	(53)	Schall, Manfred	1955	Tus 82 Opladen	0:49:19	1:13:39	1:43:37	<b>3:46:35</b>
50	(83)	Grimm, Manfred	1962	1. Kölner Laufstall	0:47:55	1:13:34	1:46:07	<b>3:47:36</b>
51	(56)	Schultheiß, Volker	1956	Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:40	1:14:00	1:43:51	<b>3:47:31</b>
52	(4)	Blume, Dietmar	1971	LAC Veltins Hochsauerland	0:52:19	1:11:54	1:43:31	<b>3:47:44</b>
53	(114)	Müller, Ralf	1956	Schnaufgruppe	0:49:41	1:15:10	1:43:49	<b>3:48:40</b>
54	(73)	Donath, Aurelius	1958		0:51:09	1:12:53	1:46:33	<b>3:50:35</b>
55	(35)	Kühne, Kai	1966	Galeria Kaufhof	0:48:48	1:14:26	1:49:14	<b>3:52:28</b>
56	(1038)	von Niswandt, Timo	1973	ERGO sports Köln	0:52:45	1:13:04	1:44:43	<b>3:50:32</b>
57	(101)	Kath, Thorsten	1965	LT SV Westum	0:47:24	1:18:27	1:46:39	<b>3:52:30</b>
58	(117)	Pinner, Thomas	1961	DJK Frankonia Porz	0:50:30	1:15:36	1:46:52	<b>3:52:58</b>
59	(88)	Heinen, Richard	1969		0:50:44	1:14:38	1:47:36	<b>3:52:58</b>
60	(895)	Decker, Marco	1975		0:48:36	1:17:45	1:47:17	<b>3:53:38</b>
61	(8)	Braun, Peter	1966	TSV BONN RRH.+Freunde	0:52:04	1:15:26	1:48:36	<b>3:56:06</b>
62	(10)	Bsdurrek, Jan	1990		0:48:16	1:14:13	1:53:47	<b>3:56:16</b>
63	(112)	Menger, Laurenz	1958	LK 42,2 Sankt Augustin	0:53:18	1:16:02	1:45:41	<b>3:55:01</b>
64	(487)	Heinen, Olaf	1966	BV 08 Lüttringhausen	0:50:01	1:14:06	1:52:36	<b>3:56:43</b>
65	(50)	Runge, Günther	1947	VfL Engelskirchen	0:49:36	1:17:44	1:49:44	<b>3:57:04</b>
66	(26)	Hoffmann, Dirk	1969		0:50:34	1:16:42	1:51:16	<b>3:58:32</b>
67	(39)	Ley, Thomas	1965	Lt Rösratherstraße	0:52:23	1:16:38	1:48:14	<b>3:57:15</b>
68	(1)	Audehm, Dr. Uwe	1960	Alfterer SC	0:51:21	1:17:13	1:50:43	<b>3:59:17</b>
69	(69)	Börold, Hans	1957	BSG RheinEnergie	0:51:51	1:18:49	1:50:02	<b>4:00:42</b>
70	(898)	Pauly, Thomas	1952		0:51:09	1:17:32	1:53:29	<b>4:02:10</b>
71	(81)	Gmyrek, Siegfried	1956		0:50:19	1:15:29	1:57:33	<b>4:03:21</b>
72	(131)	Schmitz, Matthias	1960	TriCologne	0:51:54	1:20:51	1:49:10	<b>4:01:55</b>
73	(7)	Bösken, Frank	1959	TSV Bayer 04 Leverkusen	0:52:38	1:18:39	1:53:46	<b>4:05:03</b>
74	(917)	Kremer, Franz	1963	LT Hennef/Sieg	0:54:07	1:23:37	1:55:56	<b>4:13:40</b>
75	(126)	Schepers, Roland	1959		0:52:37	1:19:50	2:02:13	<b>4:14:40</b>
76	(6)	Börste, Andreas	1972	TuS 07 Oberlar	0:55:12	1:20:59	1:51:47	<b>4:07:58</b>
77	(123)	Rosso, Mario	1960		0:55:16	1:22:10	1:57:39	<b>4:15:05</b>
78	(980)	Yasuda, Naoki	1979		0:58:15	1:20:15	1:59:31	<b>4:18:01</b>
79	(66)	Wirth, Burkhard	1954		0:57:02	1:20:29	2:06:05	<b>4:23:36</b>
80	(837)	Hoppe, Thomas	1963	DUV	0:57:28	1:23:26	1:57:45	<b>4:18:39</b>
81	(991)	Moga, Bruno	1952		0:55:04	1:26:36	2:03:31	<b>4:25:11</b>
82	(40)	Luecke, Wolfgang	1972		0:58:16	1:27:29	2:04:03	<b>4:29:48</b>
83	(990)	Huppertz, Horst	1963		0:55:21	1:27:06	2:10:59	<b>4:33:26</b>
84	(119)	Quabach, Ralf	1963	LT Hennef / Sieg	0:57:53	1:27:50	2:04:42	<b>4:30:25</b>
85	(67)	Wurda, Werner	1960	SC Fortuna Köln	0:58:25	1:30:29	2:17:14	<b>4:46:08</b>
86	(998)	Mueller, Clemens	1938	Abraham	1:00:36	1:28:34	2:20:38	<b>4:49:48</b>
87	(51)	Ruschmeier, Sebastian	1974		1:00:20	1:27:41	2:08:41	<b>4:36:42</b>
88	(96)	Ilsanker, Georg	1960	Vaselino Quattro	1:02:35	1:35:32	2:32:52	<b>5:10:59</b>
89	(93)	Hoffmann, Michael	1966		1:03:18	1:34:37	2:16:34	<b>4:54:29</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

### große Serie (10+15+21,1 km) - männlich

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
90	(9)	Breuer, Norbert	1958	Team Erdingeralkoholfrei	1:09:02	1:49:43	2:30:17	5:29:02

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**große Serie (10+15+21,1 km) - weiblich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
<b>1</b>	(144)	Waltenberger, Nicoll	1968	Mirkos running team	0:48:08	1:10:41	1:38:41	<b>3:37:30</b>
<b>2</b>	(830)	Heinrich, Tina	1974		0:47:51	1:13:07	1:41:57	<b>3:42:55</b>
<b>3</b>	(100)	Kath, Petra	1966	LT SV Westum	0:52:01	1:14:20	1:39:38	<b>3:45:59</b>
<b>4</b>	(110)	Lotockyj, Evangelina	1974	Team Alexianer	0:50:31	1:14:49	1:44:28	<b>3:49:48</b>
<b>5</b>	(95)	Holbein, Petra	1964	Pulheimer SC	0:49:45	1:13:32	1:47:43	<b>3:51:00</b>
<b>6</b>	(804)	Bachem, Elisa	1981		0:52:48	1:21:49	1:50:15	<b>4:04:52</b>
<b>7</b>	(97)	Jakob, Heike	1970	Team Radon	0:56:19	1:24:15	1:55:56	<b>4:16:30</b>
<b>8</b>	(87)	Heinen, Angela	1963	sg worringen	0:58:52	1:24:28	2:02:29	<b>4:25:49</b>
<b>9</b>	(138)	Spiegel, Rosemarie	1958	DJK Frankonia Porz	0:59:30	1:26:20	2:02:23	<b>4:28:13</b>
<b>10</b>	(826)	Häck, Gisela	1947	BSG Kreissparkasse Köln	0:59:31	1:26:23	2:02:29	<b>4:28:23</b>
<b>11</b>	(855)	Möller, Geli	1964	LSH Elsdorf	0:57:25	1:29:05	2:02:25	<b>4:28:55</b>
<b>12</b>	(22)	Hajek, Verena	1952	Laufmonster	0:59:26	1:30:09	2:08:18	<b>4:37:53</b>
<b>13</b>	(77)	Euler, Monika	1960		1:01:06	1:30:36	2:09:08	<b>4:40:50</b>
<b>14</b>	(65)	Wilbert, Sylvia	1961	Vaselino Quattro	1:04:14	1:31:33	2:06:40	<b>4:42:27</b>
<b>15</b>	(488)	Benatim, Brigitte	1966		1:04:45	1:38:42	2:09:23	<b>4:52:50</b>
<b>16</b>	(103)	Krams, Sabine	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	1:03:16	1:34:38	2:16:33	<b>4:54:27</b>
<b>17</b>	(21)	Hahs, Eveline	1958	LT Hennef/ Sieg	1:12:58	1:36:58	2:14:58	<b>5:04:54</b>
<b>18</b>	(471)	Segtrop, Anette	1963		1:06:09	1:38:45	2:25:47	<b>5:10:41</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

## kleine Serie (3x 10km) - männlich

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(178)	Otto, Dominik	1992		0:39:06	0:36:32	0:35:29	<b>1:51:07</b>
2	(899)	Röttgen, Frank	1978		0:39:46	0:38:55	0:37:37	<b>1:56:18</b>
3	(176)	Murru, Ivo	1974	SSF Bonn Triathlon	0:40:42	0:41:34	0:40:11	<b>2:02:27</b>
4	(175)	Müller, Josef	1968	LT Grafschaft	0:43:52	0:39:29	0:39:45	<b>2:03:06</b>
5	(199)	Baltes, Achim	1975		0:43:13	0:40:24	0:39:52	<b>2:03:29</b>
6	(215)	Langnau, Stefan	1983	Tri City e.V.	0:44:17	0:44:09	0:44:03	<b>2:12:29</b>
7	(177)	Niekrawietz, Peter	1968		0:44:51	0:44:19	0:43:51	<b>2:13:01</b>
8	(465)	Reglin, Alexander	1976	LLG St. Augustin	0:47:15	0:44:55	0:43:03	<b>2:15:13</b>
9	(188)	Schaffarczyk, Bernd	1960	krüger running team	0:47:28	0:44:39	0:43:10	<b>2:15:17</b>
10	(171)	Koller, Thomas	1971	LC Schneller das Ding	0:46:01	0:45:09	0:44:19	<b>2:15:29</b>
11	(194)	Wank, Michael	1969	LT Hennef/Sieg	0:45:19	0:48:09	0:42:20	<b>2:15:48</b>
12	(811)	Böttcher, Waldemar	1978	LLG St. Augustin	0:47:10	0:45:34	0:44:16	<b>2:17:00</b>
13	(169)	Kirchner, Lothar	1967		0:49:13	0:44:49	0:43:25	<b>2:17:27</b>
14	(162)	Frenser, Thorsten	1987	Feuerwehr Köln	0:49:12	0:44:49	0:43:56	<b>2:17:57</b>
15	(160)	Eidmann, Volker	1960		0:47:05	0:46:09	0:44:57	<b>2:18:11</b>
16	(226)	van Geöns, Patrick	1984		0:49:32	0:47:23	0:46:04	<b>2:22:59</b>
17	(879)	Sonntag, Frank	1991	ERGO Sports Köln	0:50:04	0:48:12	0:46:03	<b>2:24:19</b>
18	(1208)	Rustemeier, Stefan	1975	ssv-marienheide	0:48:35	0:47:32	0:48:43	<b>2:24:50</b>
19	(1185)	Podzus, Horst	1961		0:48:49	0:49:41	0:47:35	<b>2:26:05</b>
20	(156)	Djamalpour, Darius	1964	Team Erdinger Alkoholfrei	0:48:47	0:48:48	0:48:33	<b>2:26:08</b>
21	(486)	Wojciechowski, Henryk	1949		0:50:22	0:48:41	0:47:08	<b>2:26:11</b>
22	(222)	Schepers, Thomas	1965	1. Kölner Laufstall	0:50:42	0:50:13	0:49:09	<b>2:30:04</b>
23	(200)	Bauß, Carsten	1965	1. Kölner Laufstall	0:52:02	0:50:05	0:48:05	<b>2:30:12</b>
24	(185)	Robl, Joachim	1960		0:52:41	0:50:01	0:48:38	<b>2:31:20</b>
25	(170)	Klippert, Florian	1982		0:59:42	0:48:05	0:47:15	<b>2:35:02</b>
26	(154)	Brungs, Alexander	1977		0:50:13	0:52:42	0:52:45	<b>2:35:40</b>
27	(446)	Nowicki, Patryk	1985		0:51:16	0:53:10	0:52:21	<b>2:36:47</b>
28	(201)	Burghardt, Stephan	1961	www.idaa.de	0:53:29	0:51:50	0:51:40	<b>2:36:59</b>
29	(164)	Gutmann, Matthias	1959	DJKMarienstatt	0:55:50	0:53:12	0:49:29	<b>2:38:31</b>
30	(182)	Pfannenschmidt, Timo	1966	LC Weilerswist	0:52:29	0:53:26	0:54:39	<b>2:40:34</b>
31	(181)	Pfannenschmidt, Nils	1993	LC Weilerswist	0:52:29	0:53:26	0:54:39	<b>2:40:34</b>
32	(193)	Virnich, Dennis	1983	DJK Blumenthal	0:54:41	0:53:02	0:53:20	<b>2:41:03</b>
33	(150)	Beckmann, Bernd	1966	Troisdorf	0:55:33	0:53:34	0:52:37	<b>2:41:44</b>
34	(152)	Blass, Frank	1967		0:54:21	0:55:02	0:53:29	<b>2:42:52</b>
35	(172)	Kottmann, Thorsten	1974		0:56:06	0:54:32	0:53:28	<b>2:44:06</b>
36	(61)	Stratmann, Gerd	1954	Gelpegazellen Wuppertal	0:58:02	0:57:06	0:55:42	<b>2:50:50</b>
37	(161)	Engel, Sascha	1979	www.nekoelschefetz.de	0:56:59	0:57:14	0:57:35	<b>2:51:48</b>
38	(179)	Pagers, Sven	1966	ESV Gremberghoven	1:01:56	0:56:09	0:53:51	<b>2:51:56</b>
39	(165)	Hartmann, Werner	1955	Köln-Porz	0:59:12	0:55:55	0:57:10	<b>2:52:17</b>
40	(442)	Thron, Hans-Peter	1957	ESV Gremberghoven	0:59:59	0:59:52	0:59:05	<b>2:58:56</b>
41	(831)	Hermanowski, Torsten	1962	RSF Frohe Felge	1:00:51	1:01:33	1:00:33	<b>3:02:57</b>
42	(174)	Lütge, Karsten	1980		1:02:46	1:01:06	1:00:23	<b>3:04:15</b>
43	(216)	Lemaire, Heinz	1946		1:03:39	1:04:01	1:00:05	<b>3:07:45</b>
44	(173)	Kuhnke, Christian	1986		1:05:27	1:03:59	0:59:06	<b>3:08:32</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**kleine Serie (3x 10km) - männlich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
45	(475)	Leffelsender, Thomas	1977	FSV Köln	1:05:28	1:07:16	1:06:20	<b>3:19:04</b>
46	(191)	Schüren, Andreas	1980	Running Elements	1:02:22	1:15:29	1:01:44	<b>3:19:35</b>
47	(166)	Heinrich, Ringolf	1975		1:15:39	1:14:59	1:14:45	<b>3:45:23</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**kleine Serie (3x 10km) - weiblich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
<b>1</b>	(227)	Wilbrand, Ulrike	1955	LG Südsauerland	0:45:59	0:44:53	0:44:31	<b>2:15:23</b>
<b>2</b>	(873)	Schulz, Anja	1968	SV Bergisch Gladbach	0:48:36	0:46:29	0:46:07	<b>2:21:12</b>
<b>3</b>	(815)	Cordes, Ulla	1960	LG Südsauerland	0:49:29	0:46:34	0:45:51	<b>2:21:54</b>
<b>4</b>	(861)	Pflug, Jeanette	1987	PSV Bonn	0:49:28	0:48:28	0:46:28	<b>2:24:24</b>
<b>5</b>	(203)	Dietze, Stine	1981	1. Kölner Laufstall	0:50:09	0:51:05	0:49:42	<b>2:30:56</b>
<b>6</b>	(205)	Ebelshäuser, Claudia	1963	1. Kölner Laufstall	0:57:50	0:56:26	0:53:40	<b>2:47:56</b>
<b>7</b>	(214)	Kruse, Linda	1981		0:59:41	0:56:14	0:54:00	<b>2:49:55</b>
<b>8</b>	(1030)	Haentjes, Sonja	1981		1:01:15	0:56:12	0:55:07	<b>2:52:34</b>
<b>9</b>	(180)	Palfi, Mathilda	1952	LT Saaler Mühle	1:04:10	1:00:21	0:59:14	<b>3:03:45</b>
<b>10</b>	(476)	Kramer, Sabrina	1980		1:05:28	1:07:16	1:06:20	<b>3:19:04</b>
<b>11</b>	(197)	Wolf, Petra	1965	ERGO sports Köln	1:09:09	1:09:20	1:00:40	<b>3:19:09</b>
<b>12</b>	(223)	Schmottlach, Marita	1959		1:06:53	1:06:59	1:06:42	<b>3:20:34</b>
<b>13</b>	(984)	Oguz, Svenja	1981		1:06:48	1:10:55	1:04:35	<b>3:22:18</b>
<b>14</b>	(148)	Alflen, Monika	1958	Lt Saaler Mühle	1:11:13	1:07:27	1:05:27	<b>3:24:07</b>
<b>15</b>	(183)	Quanz-Riechling, Natalie	1967		1:12:14	1:10:09	1:06:54	<b>3:29:17</b>



## Gesamtwertung nach Geschlecht

## Micro-Serie (3x 1km) - männlich

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(2058)	Harff, Leander	1999		0:04:02	0:03:46	0:03:38	<b>0:11:26</b>
2	(439)	Stein, Jannik	2001	VfL Engelskirchen	0:03:54	0:03:54	0:03:50	<b>0:11:38</b>
3	(438)	Schulz, Ole	1999	SV Bergisch Gladbach	0:04:20	0:03:52	0:03:50	<b>0:12:02</b>
4	(2109)	Scheilz, Sven	2002	TV Neunkirchen	0:04:11	0:03:55	0:03:58	<b>0:12:04</b>
5	(2041)	Fitter, Niklas	2002	ASV Sankt Augustin	0:04:15	0:04:01	0:03:57	<b>0:12:13</b>
6	(633)	Busch, Michael	1998		0:04:24	0:04:24	0:04:08	<b>0:12:56</b>
7	(2019)	Brüster, Magnus	2003	NTV Neukirchener Turnverein	0:04:38	0:04:34	0:04:21	<b>0:13:33</b>
8	(777)	Kimmerle, Tillmann	2004		0:05:13	0:05:03	0:04:44	<b>0:15:00</b>
9	(2048)	Gast, André	2001	Don Bosco Schule Porz	0:04:51	0:05:30	0:04:43	<b>0:15:04</b>
10	(2013)	Bender, Alexej	2004	ASV Köln	0:05:13	0:04:59	0:04:56	<b>0:15:08</b>
11	(2055)	Güler, Meliksan	2003	Don Bosco Schule Porz	0:05:23	0:04:57	0:05:13	<b>0:15:33</b>
12	(2059)	Hein, Niclas	2002	Don Bosco Schule Porz	0:05:17	0:05:19	0:04:59	<b>0:15:35</b>
13	(2115)	Schmitz, Pascal	2003	TuS-Wesseling	0:05:26	0:05:23	0:05:00	<b>0:15:49</b>
14	(2132)	Waderna, David	2003	Don Bosco Schule Porz	0:05:24	0:04:58	0:05:33	<b>0:15:55</b>
15	(2103)	Radomski, Oliver	2003	Don Bosco Schule Porz	0:05:35	0:05:22	0:05:06	<b>0:16:03</b>
16	(2035)	Ebeling, Phil	2003	Don Bosco Schule Porz	0:05:50	0:05:48	0:05:08	<b>0:16:46</b>
17	(908)	Iltis, George	2005		0:05:25	0:06:37	0:04:55	<b>0:16:57</b>
18	(2053)	Gravenesch, Tim	2005	Don Bosco Schule Porz	0:06:09	0:05:38	0:05:10	<b>0:16:57</b>
19	(2042)	Frechen, Tobias	2004	Don Bosco Schule Porz	0:05:49	0:06:03	0:05:39	<b>0:17:31</b>
20	(2032)	Dimitriou, Georgios	2004	Don Bosco Schule Porz	0:05:49	0:06:03	0:05:39	<b>0:17:31</b>
21	(2056)	Güler, Onurhan	2004	Don Bosco Schule Porz	0:05:58	0:05:42	0:05:54	<b>0:17:34</b>
22	(2049)	Gavenesch, Luke	2006	Don Bosco Schule Porz	0:07:23	0:05:38	0:04:44	<b>0:17:45</b>
23	(2018)	Brüster, Felix	2005	NTV Neukirchener Turnverein	0:05:58	0:06:06	0:05:47	<b>0:17:51</b>
24	(2023)	Büth, Felix	2006	Don Bosco Schule Porz	0:06:59	0:05:33	0:05:37	<b>0:18:09</b>
25	(2062)	Ioannidis, Jannis	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:01	0:05:47	0:05:48	<b>0:18:36</b>
26	(2070)	Kalogiamnopailos,	2005	Don Bosco Schule Porz	0:07:09	0:05:45	0:05:46	<b>0:18:40</b>
27	(931)	Mohamad Ahmed,	2006		0:06:24	0:06:40	0:05:38	<b>0:18:42</b>
28	(2071)	Kamdom, Christian	2005	Don Bosco Schule Porz	0:07:08	0:05:41	0:06:10	<b>0:18:59</b>
29	(2094)	Mavis, Telgo	2004	Don Bosco Schule Porz	0:06:56	0:06:07	0:06:03	<b>0:19:06</b>
30	(2067)	Jochim, Michael	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:19	0:06:06	0:05:49	<b>0:19:14</b>
31	(2089)	Kurt, Enes Malis	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:01	0:06:06	0:06:09	<b>0:19:16</b>
32	(2093)	Manweiler, Lars	2006	Don Bosco Schule Porz	0:06:57	0:06:29	0:05:53	<b>0:19:19</b>
33	(2050)	Gencer, Siyan	2006	Don Bosco Schule Porz	0:07:14	0:07:15	0:05:40	<b>0:20:09</b>
34	(2065)	Jäschke, Nicolas	2006	Don Bosco Schule Porz	0:07:33	0:06:22	0:06:49	<b>0:20:44</b>
35	(2130)	Vogt, Fabian	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:38	0:06:57	0:06:09	<b>0:20:44</b>
36	(2044)	Freydin, Michael	2006	Don Bosco Schule Porz	0:07:28	0:06:49	0:06:34	<b>0:20:51</b>
37	(2004)	Adams, Benjamin	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:38	0:06:45	0:06:42	<b>0:21:05</b>
38	(2083)	Kpokow, Doreis	2006	Don Bosco Schule Porz	0:08:05	0:07:22	0:06:58	<b>0:22:25</b>
39	(914)	Au, Fabian	2004		0:08:23	0:07:09	0:07:10	<b>0:22:42</b>
40	(2037)	Fabricius, Lukas	2004	Don Bosco Schule Porz	0:08:18	0:08:11	0:06:44	<b>0:23:13</b>
41	(2064)	Jaros, Oskar	2004	Don Bosco Schule Porz	0:08:38	0:07:39	0:07:09	<b>0:23:26</b>
42	(2026)	Chan, Pascal	2004	Don Bosco Schule Porz	0:08:19	0:07:54	0:07:19	<b>0:23:32</b>
43	(2057)	Hamzacebi, Mert	2005	Don Bosco Schule Porz	0:09:04	0:07:40	0:07:39	<b>0:24:23</b>



## Gesamtwertung nach Geschlecht

## Micro-Serie (3x 1km) - weiblich

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(437)	Schulz, Mala	1999	SV Bergisch Gladbach	0:03:52	0:03:44	0:03:39	<b>0:11:15</b>
2	(2040)	Fitter, Anna-Lena	1998	ASV Sankt Augustin	0:04:25	0:03:56	0:03:54	<b>0:12:15</b>
3	(2039)	Fischer, Anna Louise	2001	SV Berg. Gladbach	0:04:32	0:04:46	0:04:27	<b>0:13:45</b>
4	(713)	Zellmer, Maike	2003		0:04:47	0:04:32	0:04:29	<b>0:13:48</b>
5	(637)	Leifeld, Eva	2004	TV Herkenrath	0:04:41	0:04:47	0:04:26	<b>0:13:54</b>
6	(2045)	Friederich, Paula	1998	ASV Sankt Augustin	0:04:45	0:04:44	0:04:25	<b>0:13:54</b>
7	(2043)	Frey, Elisa Helene	2005	GSV Porz	0:05:14	0:04:55	0:04:34	<b>0:14:43</b>
8	(2029)	Cvetojevic, Danijela	2002	Don Bosco Schule Porz	0:05:15	0:05:13	0:05:01	<b>0:15:29</b>
9	(939)	König, Paula	2005		0:05:14	0:05:18	0:04:59	<b>0:15:31</b>
10	(2114)	Schmitz, Lara	2006	TuS-Wesseling	0:05:27	0:05:09	0:04:59	<b>0:15:35</b>
11	(434)	Roussiekan, Chelsea Lynn	2004		0:05:18	0:05:20	0:05:28	<b>0:16:06</b>
12	(2021)	Bures, Alea	2003	LG Monheim Baumberg	0:05:38	0:05:22	0:05:16	<b>0:16:16</b>
13	(435)	Roussiekan, Sharon Jane	2006		0:05:40	0:05:24	0:05:14	<b>0:16:18</b>
14	(2061)	Hesse, Sophie	2001	LG Monheim Baumberg	0:05:48	0:05:26	0:05:15	<b>0:16:29</b>
15	(2024)	Büth, Laura	2002	Don Bosco Schule Porz	0:05:48	0:05:31	0:05:54	<b>0:17:13</b>
16	(2128)	Tesic, Tanja	2003	Don Bosco Schule Porz	0:06:29	0:05:39	0:05:17	<b>0:17:25</b>
17	(2120)	Serwitzky, Nina	2005	Don Bosco Schule Porz	0:06:00	0:06:09	0:05:24	<b>0:17:33</b>
18	(2124)	Slimi, Selma	2006	Don Bosco Schule Porz	0:06:21	0:06:05	0:05:49	<b>0:18:15</b>
19	(2119)	Senol, Rüya	2003	Don Bosco Schule Porz	0:06:57	0:05:52	0:05:42	<b>0:18:31</b>
20	(2127)	Symet, Vanessa	2003	Don Bosco Schule Porz	0:06:26	0:06:47	0:05:56	<b>0:19:09</b>
21	(2017)	Bozinova, Selina	2002	Don Bosco Schule Porz	0:06:31	0:06:55	0:06:31	<b>0:19:57</b>
22	(596)	Wünschmann, Rebecca	2004		0:07:31	0:06:44	0:06:12	<b>0:20:27</b>
23	(646)	Schmidt , Natalie	2003		0:07:25	0:06:50	0:06:13	<b>0:20:28</b>
24	(2005)	Ahmeti, Era-Janina	2005	Don Bosco Schule Porz	0:07:24	0:06:44	0:06:55	<b>0:21:03</b>
25	(2125)	Sos, Dorina	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:58	0:06:24	0:06:48	<b>0:21:10</b>
26	(2007)	Alkihic, Selin	2003	Don Bosco Schule Porz	0:09:01	0:06:23	0:05:54	<b>0:21:18</b>
27	(2027)	Chazinowski, Nailah Zairi	2006	Don Bosco Schule Porz	0:07:30	0:07:27	0:06:26	<b>0:21:23</b>
28	(2077)	Kilic, Duru	2005	Don Bosco Schule Porz	0:07:20	0:06:43	0:07:40	<b>0:21:43</b>
29	(2098)	Niemeyer, Alexandra	2006	Don Bosco Schule Porz	0:08:22	0:07:52	0:05:40	<b>0:21:54</b>
30	(936)	Rügner, Cheyenne	2006		0:08:07	0:07:03	0:07:00	<b>0:22:10</b>
31	(2082)	Kpokov, Dora	2004	Don Bosco Schule Porz	0:07:46	0:07:49	0:06:58	<b>0:22:33</b>
32	(2099)	Oulahna, Hiba	2005	Don Bosco Schule Porz	0:07:04	0:07:45	0:07:46	<b>0:22:35</b>
33	(2038)	Faid, Soufian	2003	Don Bosco Schule Porz	0:07:43	0:07:49	0:07:12	<b>0:22:44</b>
34	(2113)	Schmidt, Anastasia	2005	Don Bosco Schule Porz	0:08:47	0:08:11	0:05:58	<b>0:22:56</b>
35	(2110)	Schieh-Schneider, Jessica	2004	Don Bosco Schule Porz	0:08:08	0:07:41	0:07:19	<b>0:23:08</b>
36	(2129)	Turan, Selin	2006	Don Bosco Schule Porz	0:08:14	0:07:55	0:07:35	<b>0:23:44</b>
37	(2003)	Acur, Beyzanur	2005	Don Bosco Schule Porz	0:08:38	0:07:54	0:07:13	<b>0:23:45</b>
38	(2092)	Lisowicz, Nina	2005	Don Bosco Schule Porz	0:08:24	0:07:39	0:08:02	<b>0:24:05</b>
39	(2123)	Sinhin, Nicole	2004	Don Bosco Schule Porz	0:08:42	0:07:58	0:07:31	<b>0:24:11</b>
40	(598)	Weingärtner, Fabienne	2005		0:07:32	0:08:38	0:08:11	<b>0:24:21</b>
41	(2009)	Arenja, Tanisha	2006	Don Bosco Schule Porz	0:08:37	0:08:12	0:07:34	<b>0:24:23</b>
42	(2133)	Wegener, Jeanny	2003	Don Bosco Schule Porz	0:10:02	0:08:12	0:08:14	<b>0:26:28</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

## Mini-Serie (3x 5km) - männlich

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(330)	Schommers, Lukas	1993	ASV Köln	0:17:36	0:17:04	0:16:56	<b>0:51:36</b>
2	(966)	Roggemann, Jan	1988		0:19:08	0:18:48	0:18:20	<b>0:56:16</b>
3	(346)	Michaelis, Fabian	1994	ASV Wesseling 1985 e.V.	0:19:31	0:18:52	0:17:53	<b>0:56:16</b>
4	(347)	Peeters, Mathieu	1997	SV Bergisch Gladbach	0:20:00	0:18:39	0:18:24	<b>0:57:03</b>
5	(961)	Liedtke, Olaf	1969		0:21:05	0:19:56	0:19:59	<b>1:01:00</b>
6	(323)	Mieskes, Kurt	1961		0:22:19	0:21:46	0:21:06	<b>1:05:11</b>
7	(968)	Orth, Hermann Josef	1950	TV Hoffnungsthal	0:23:02	0:21:48	0:21:59	<b>1:06:49</b>
8	(428)	Spölggen, Joachim	1954	Team Voreifel	0:22:43	0:22:30	0:22:23	<b>1:07:36</b>
9	(321)	Lotz, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	0:23:50	0:22:20	0:22:20	<b>1:08:30</b>
10	(337)	Zehnpfennig, Damian	1996	TV Refrath	0:22:05	0:23:15	0:23:33	<b>1:08:53</b>
11	(732)	Peikert, Alexander	1956		0:23:37	0:22:58	0:22:43	<b>1:09:18</b>
12	(431)	Wermekes, Dieter	1953	TSV Rönsahl	0:25:21	0:21:59	0:22:10	<b>1:09:30</b>
13	(333)	von Trostorff, Alexander	1998		0:25:57	0:23:38	0:21:32	<b>1:11:07</b>
14	(338)	Zehnpfennig, Stephan	1965		0:24:46	0:23:51	0:24:31	<b>1:13:08</b>
15	(563)	Rösener, Roald	2002		0:25:06	0:24:06	0:23:59	<b>1:13:11</b>
16	(310)	Frey, Jakob Felix	2003	GSV Porz	0:25:45	0:24:08	0:23:36	<b>1:13:29</b>
17	(314)	Keppler, Markus	1979	Skatrunde Siegburg	0:26:47	0:24:18	0:23:29	<b>1:14:34</b>
18	(565)	Rösener, Rodja-Claus	1962		0:25:08	0:26:28	0:24:34	<b>1:16:10</b>
19	(312)	Hesse, Yannick	1999	LG Monheim Baumberg	0:28:40	0:26:12	0:25:34	<b>1:20:26</b>
20	(411)	Hänsel, Raphael	1963	Troisdorfer LG	0:27:13	0:26:31	0:27:42	<b>1:21:26</b>
21	(433)	Zahnen, Fabian	2003	GSV Porz	0:28:38	0:26:01	0:28:22	<b>1:23:01</b>
22	(334)	Waderna, Marlon	2003	GSV Porz	0:28:58	0:26:02	0:28:54	<b>1:23:54</b>
23	(591)	Hermesdorf, Markus	1984		0:31:59	0:28:32	0:27:03	<b>1:27:34</b>
24	(332)	Virnich, Bernhard	1956	DJK Blumenthal	0:30:24	0:29:54	0:28:30	<b>1:28:48</b>
25	(423)	Persé, Jürgen	1956	RTC Frechen 80	0:33:01	0:33:25	0:33:23	<b>1:39:49</b>
26	(319)	Kühnel, Wolfgang	1935	Los Köln 09	0:35:15	0:33:30	0:32:36	<b>1:41:21</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

## Mini-Serie (3x 5km) - weiblich

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(307)	Deutzmann, Katharina	1989	Southern Oregon Runners	0:25:17	0:22:50	0:22:56	<b>1:11:03</b>
2	(768)	Ahrens, Heike	1965		0:26:36	0:24:47	0:23:49	<b>1:15:12</b>
3	(304)	Bender, Samira	1985	Team Erdinger Alkoholfrei	0:25:27	0:24:28	0:25:46	<b>1:15:41</b>
4	(424)	Poensgen, Kelly	1966	VTG Köln	0:26:18	0:25:23	0:25:41	<b>1:17:22</b>
5	(426)	Schulz, Mona	1997	SV Bergisch Gladbach	0:27:59	0:25:37	0:24:59	<b>1:18:35</b>
6	(316)	Kohl, Helga	1964		0:30:19	0:27:25	0:27:47	<b>1:25:31</b>
7	(305)	Bures, Daria	2000	LG Monheim Baumberg	0:30:05	0:27:13	0:28:43	<b>1:26:01</b>
8	(349)	Scheilz, Ute	1968		0:30:06	0:27:57	0:28:34	<b>1:26:37</b>
9	(340)	Bastian, Urte	1978		0:31:13	0:28:26	0:27:11	<b>1:26:50</b>
10	(326)	Rothkopf, Alexandra	1998	LG Monheim Baumberg	0:29:14	0:29:41	0:29:10	<b>1:28:05</b>
11	(584)	Joos, Liane	1984		0:31:58	0:29:15	0:27:54	<b>1:29:07</b>
12	(946)	Herber, Meike	1981		0:32:37	0:29:47	0:28:06	<b>1:30:30</b>
13	(320)	Lenz, Julia	2003	DJK-Frankonia Porz	0:31:54	0:29:34	0:30:57	<b>1:32:25</b>
14	(325)	Pinner, Kathrin	1997	DJK Frankonia Porz	0:31:55	0:29:35	0:30:58	<b>1:32:28</b>
15	(301)	Baer, Renate	1961		0:34:11	0:31:25	0:29:58	<b>1:35:34</b>
16	(324)	Murru, Michaela	1975	SSF Bonn Triathlon	0:33:17	0:32:17	0:30:24	<b>1:35:58</b>
17	(315)	Klockner, Michelle	2000	ASV Sankt Augustin	0:34:54	0:30:38	0:33:29	<b>1:39:01</b>
18	(425)	Roussiekan-Stewens,	1968		0:37:36	0:35:07	0:34:38	<b>1:47:21</b>
19	(339)	Ayertey, Helen	1974		0:38:29	0:37:13	0:35:12	<b>1:50:54</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**Nordic-Serie (3x 5km) - männlich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(656)	Janasik, Tadeusz	1961		0:32:41	0:32:12	0:30:10	<b>1:35:03</b>
2	(1516)	Weber, Josef	1952	LT. Sternberg-Linz	0:34:47	0:34:01	0:32:27	<b>1:41:15</b>
3	(1518)	Hansen-Röhe, Helmut	1941	LT Siebengebirge	0:36:20	0:34:36	0:33:42	<b>1:44:38</b>
4	(1509)	Herweg, Rudolf	1959	LT Siebengebirge	0:36:36	0:34:57	0:34:09	<b>1:45:42</b>
5	(1504)	Ehren, Klaus-Günter	1961	LT Federath 61	0:41:52	0:40:01	0:41:48	<b>2:03:41</b>
6	(583)	Joos, Norbert	1952		0:44:18	0:40:33	0:40:57	<b>2:05:48</b>
7	(579)	Tresener, Rainer	1951		0:45:28	0:42:56	0:41:39	<b>2:10:03</b>
8	(528)	Muires, Wolfgang	1965	LT Dünnewalder TV	0:47:24	0:45:44	0:45:15	<b>2:18:23</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**Nordic-Serie (3x 5km) - weiblich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(1510)	Möbus, Renate	1973	Post SV Unna	0:33:03	0:32:56	0:33:19	<b>1:39:18</b>
2	(1505)	Gramm, Gerri	1971		0:41:42	0:41:00	0:40:32	<b>2:03:14</b>
3	(1514)	Schmitz, Ursula	1954	Team NRW	0:44:21	0:42:45	0:41:45	<b>2:08:51</b>
4	(1517)	Dittrich, Karin	1960	SCB Horrem	0:45:37	0:43:32	0:42:39	<b>2:11:48</b>
5	(1502)	Borchers, Wiebke	1983		0:45:23	0:44:46	0:44:30	<b>2:14:39</b>
6	(1513)	Schmitz, Marion	1954	LT Dünwalder TV 1905	0:47:22	0:45:43	0:45:16	<b>2:18:21</b>
7	(1520)	Schlichting, Alex	1970	LF Dünwalder TV 1905	0:47:22	0:45:43	0:45:17	<b>2:18:22</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**Walking-Serie (3x 5km) - männlich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(1508)	Herrmann, Klaus	1957	Meddys LWT Koblenz + TEA	0:37:55	0:36:13	0:36:19	<b>1:50:27</b>
2	(1519)	Hüwe, Manfred	1957	TPSK - Rudern	0:38:07	0:37:43	0:37:11	<b>1:53:01</b>

## Gesamtwertung nach Geschlecht

**Walking-Serie (3x 5km) - weiblich**

Rang	StNr	Name, Vorname	Jg.	Verein / (Wohnort)	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Gesamt
1	(1503)	Dorbach, Gertrud	1952	LT Dünwalder TV 1905	0:42:11	0:42:00	0:41:24	<b>2:05:35</b>
2	(1515)	Schultheiß, Eveline	1960	Meddys LWT Koblenz + TEA	0:46:26	0:43:41	0:41:59	<b>2:12:06</b>