

10. Kaarst Total-Lauf

Ergebnisse Alle Wettbewerbe, 01.09.2012

trackmyrace.com

info@trackmyrace.com

...	S...	m/w	Nat.		Verein	AK	A...	m/...	Wettbewerb	Zeit	
1	8				Lang, Steffen	Dets Race Team	MHK	1	1	3 km Kaarst ...	00:09:20,4
2	242				Schmidt, Fabian	Kaarst	MHK	2	2	3 km Kaarst ...	00:09:21,7
3	59				Bonnen, Florian		MHK	3	3	3 km Kaarst ...	00:09:56,3
4	9016				Krakow, Sven	LF Hadi Wesel	MHK	4	4	3 km Kaarst ...	00:10:14,3
5	38				Amerkamp, Daniel	Kaarst	MJug16-1	1	5	3 km Kaarst ...	00:10:44,5
6	9021				Cule, Alexander	SG Kaarst	MHK	5	6	3 km Kaarst ...	00:10:48,2
7	243				Stodola, Maxi	Kaarst	MJug16-1	2	7	3 km Kaarst ...	00:10:48,7
8	91				Bückert, Paul	L Oreal Deu...	M50	1	8	3 km Kaarst ...	00:10:49,1
9	18				Schneider, Jonas	Kaarst	MHK	6	9	3 km Kaarst ...	00:10:49,8
10	9022				Kirstein, René	SG Kaarst	MJug16-1	3	10	3 km Kaarst ...	00:10:52,7
11	172				March, Ralf	SG Neukirch...	M40	1	11	3 km Kaarst ...	00:10:53,8
12	39				Thivissen, Jan	Mönchengla...	M30	1	12	3 km Kaarst ...	00:10:54,3
13	32				Gnosa, Markus	MEDIFIT	M30	2	13	3 km Kaarst ...	00:11:07,4
14	246				Mendorf, Kevin	Kaarst	MJug16-1	4	14	3 km Kaarst ...	00:11:18,6
15	239	w			Lang, Nina	Kaarst	WSchL...	1	1	3 km Kaarst ...	00:11:21,9
16	245				Osundu, David	Kaarst	MJug16-1	5	15	3 km Kaarst ...	00:11:25,6
17	9039	w			Oberen, Sandra		WHK	1	2	3 km Kaarst ...	00:11:29,6
18	9030				Feldges, Sven	Laufteam M...	M40	2	16	3 km Kaarst ...	00:11:30,8
19	238	w			Borck, Julia	Kaarst	WJug16-1	1	3	3 km Kaarst ...	00:11:36,9
20	92				Weinitschke, Jarne	DJK Holzbü...	MSchL...	1	17	3 km Kaarst ...	00:11:40,5
21	9017				De Haas, Freddy	LF Hadi Wesel	M40	3	18	3 km Kaarst ...	00:11:40,6
22	241	w			Hansmeier, Juliane	Kaarst	W40	1	4	3 km Kaarst ...	00:11:50,6
23	9019				Schulte-Herbrüggen, Joha	Leichtfüß...	M30	3	19	3 km Kaarst ...	00:11:52,7
24	248				Krings, Stephan	Kaarst	M50	2	20	3 km Kaarst ...	00:12:02,0
25	169				Adomeit, Jochen	Sparkasse N...	M70	1	21	3 km Kaarst ...	00:12:03,5
26	9032				Diekmann, Alexander	SV DJK Holz...	MJug16-1	6	22	3 km Kaarst ...	00:12:08,2
27	247				Groth, Thomas	Kaarst	MHK	7	23	3 km Kaarst ...	00:12:09,9
28	94				Weinitschke, Ralf	DJK Holzbü...	M40	4	24	3 km Kaarst ...	00:12:15,2
29	9044				Schiffer, Dennis	DJK Holzbü...	MHK	8	25	3 km Kaarst ...	00:12:16,6
30	70				Sauerbaum, Jürgen	Kaarst	M60	1	26	3 km Kaarst ...	00:12:17,9
31	84				George, Michael	Sparkasse N...	M40	5	27	3 km Kaarst ...	00:12:20,0
32	166	w			Lang, Maike	SG Kaarst	WSchL...	2	5	3 km Kaarst ...	00:12:25,8
33	87				Neukirch, Gereon	Sparkasse N...	MHK	9	28	3 km Kaarst ...	00:12:26,3
34	46				Hockauf, Frederic	Easyfitness...	MHK	10	29	3 km Kaarst ...	00:12:36,4
35	136				Friedrich, Roman	Kaarst	M40	6	30	3 km Kaarst ...	00:12:41,6
36	286				Henges, Daniel	Kaarst	MHK	11	31	3 km Kaarst ...	00:12:47,9
37	126				Achternbosch, Daniel	Kaarst	MJug16-1	7	32	3 km Kaarst ...	00:12:50,9
38	282	w			Papen, Manuele	SG Kaarst	WSchL...	3	6	3 km Kaarst ...	00:12:51,2
39	9006				Johnson, Julian	SG Kaarst	MSchL...	1	33	3 km Kaarst ...	00:12:52,7
40	291				Frühmark, Felix	SG Kaarst	MSchL...	2	34	3 km Kaarst ...	00:12:52,8
41	102				Meinert, Maksim	SG Kaarst	MSchL...	2	35	3 km Kaarst ...	00:12:53,4

42	295		Sich, Markus	Kaarst	MHK	12	36	3 km Kaarst ...	00:13:02,0
43	292		Doucas, Alexandros	SG Kaarst	MSch□..	3	37	3 km Kaarst ...	00:13:02,6
44	293		Winzen, Max	SG Kaarst	MSch□..	4	38	3 km Kaarst ...	00:13:04,1
45	16		Gather, Rainer	Gesellschaf...	M40	7	39	3 km Kaarst ...	00:13:07,0
46	276		Wolff, Julian	SG Kaarst	MSch□..	5	40	3 km Kaarst ...	00:13:11,3
47	131		Kipp, Dominik	MEDIFIT	MHK	13	41	3 km Kaarst ...	00:13:11,5
48	265		Gadow, Artur	SG Kaarst	MSch□..	6	42	3 km Kaarst ...	00:13:15,5
49	187		Theisen, Dr. Ulrich	Kaarst	M40	8	43	3 km Kaarst ...	00:13:15,7
50	128		Stähler, Roland	Kaarst	M40	9	44	3 km Kaarst ...	00:13:17,3
51	146	w	Lehne, Luisa	Kaarst	WJug16-1	2	7	3 km Kaarst ...	00:13:21,5
52	124		Plenge, Christian	Kaarst	M40	10	45	3 km Kaarst ...	00:13:25,4
53	49		Pieper, Christian	Easyfitness...	M30	4	46	3 km Kaarst ...	00:13:26,2
54	71		Kragl, Andreas	Kaarst	M40	11	47	3 km Kaarst ...	00:13:27,8
55	9007		Dicken, Sigfried	SG Kaarst	M60	2	48	3 km Kaarst ...	00:13:30,9
56	235		Muth, Felix	Kaarst	MSch□..	7	49	3 km Kaarst ...	00:13:31,5
57	9040		Fischermann, Christopher		MJug16-1	8	50	3 km Kaarst ...	00:13:32,6
58	284		Hoffmann, Georg		M50	3	51	3 km Kaarst ...	00:13:33,2
59	81		Herzog, Frank	Sparkasse N...	M30	5	52	3 km Kaarst ...	00:13:36,8
60	77		Kammann, Hans-Peter	Sparkasse N...	M50	4	53	3 km Kaarst ...	00:13:38,8
61	31	w	Falter, Meike	MEDIFIT	W30	1	8	3 km Kaarst ...	00:13:44,9
62	192		Diel, Hartmut	Kaarst	M50	5	54	3 km Kaarst ...	00:13:46,9
63	207		Kandler, Jens	Kaarst	MJug16-1	9	55	3 km Kaarst ...	00:13:48,9
64	9026	w	Nikolai, Joelle	Kaarst	WSch□..	4	9	3 km Kaarst ...	00:13:49,9
65	279		Sauter, Gernot	MMM	M40	12	56	3 km Kaarst ...	00:13:52,1
66	232		Rudolph, Jochen	kaarst	M40	13	57	3 km Kaarst ...	00:13:55,2
67	234	w	Rudolph, Celine	Kaarst	WSch□..	5	10	3 km Kaarst ...	00:13:58,1
68	35		Van Velde, Emil	MEDIFIT	MHK	14	58	3 km Kaarst ...	00:14:03,5
69	289		Thoens, Nikolaus	SG Kaarst	M40	14	59	3 km Kaarst ...	00:14:06,1
70	9031		Schwenin, Alexander	SG Kaarst	M40	15	60	3 km Kaarst ...	00:14:08,2
71	155		Hoffmann, Luis	Kaarst	MSch□..	3	61	3 km Kaarst ...	00:14:09,6
72	263	w	Helland, Melanie		WHK	2	11	3 km Kaarst ...	00:14:10,5
73	262	w	Sülzenfuß, Bettina		WHK	3	12	3 km Kaarst ...	00:14:10,6
74	66		Espeter, Marco		MSch□..	4	62	3 km Kaarst ...	00:14:13,0
75	285		Kalwa, Moritz	Osterat	MSch□..	5	63	3 km Kaarst ...	00:14:13,7
76	261		Boltendahl, Manfred	KTSV Preußen 1855	M50	6	64	3 km Kaarst ...	00:14:16,3
77	283		Papen, Wolfgang		M40	16	65	3 km Kaarst ...	00:14:18,8
78	270		Lehwalder, Conrad	SG Kaarst	MSch□..	6	66	3 km Kaarst ...	00:14:22,7
79	277		Wolff, Christian	SG Kaarst	M50	7	67	3 km Kaarst ...	00:14:22,9
80	7		Groh, Guido	Kaarst	M40	17	68	3 km Kaarst ...	00:14:25,3
81	233	w	Rudolph, Nadine	Kaarst	WSch□..	1	13	3 km Kaarst ...	00:14:33,0
82	72	w	Schmitz, Linda	Kaarst	WJug16-1	3	14	3 km Kaarst ...	00:14:37,4
83	53		Stiewe, Fabian	SG Kaarst	MSch□..	7	69	3 km Kaarst ...	00:14:38,4
84	253		Willmann, Tom	Kaarst	MSch□..	8	70	3 km Kaarst ...	00:14:39,9
85	6		Bode, Nickolas	SG Kaarst	MSch□..	8	71	3 km Kaarst ...	00:14:42,1
86	54		Stiewe, Dirk	Wesel	M40	18	72	3 km Kaarst ...	00:14:42,3
87	89		Winkler, Fabian	Sparkasse N...	MHK	15	73	3 km Kaarst ...	00:14:43,0

88	123		Giesen, Benedikt	Bermudadreieck	MSchL...	9	74	3 km Kaarst ...	00:14:47,3
89	221	w	Terhürne, Ulrike	Kaarst	W30	2	15	3 km Kaarst ...	00:14:48,5
90	121	w	Giesen, Nicole	Bermudadreieck	W30	3	16	3 km Kaarst ...	00:14:48,6
91	11		Czech, Heinrich	Grevenrboich	M40	19	75	3 km Kaarst ...	00:14:50,7
92	159		Hausdorf, Kai	Kaarst	MJug16-1	10	76	3 km Kaarst ...	00:14:53,7
93	86		Flintz, Hans	Sparkasse N...	M50	8	77	3 km Kaarst ...	00:14:56,8
94	9033		Ogger, Rainer		M50	9	78	3 km Kaarst ...	00:14:57,9
95	185		Lindow, Michael	Stolberg	M50	10	79	3 km Kaarst ...	00:14:59,2
96	9020		Eickhoff, André	SG Kaarst	MSchL...	10	80	3 km Kaarst ...	00:14:59,6
97	252		Keilhäuser, Maximilian	Kaarst	MSchL...	11	81	3 km Kaarst ...	00:15:00,9
98	69		Brockamp, Markus		M40	20	82	3 km Kaarst ...	00:15:01,7
99	299	w	Küppers, Hannah	SG Kaarst	WSchL...	2	17	3 km Kaarst ...	00:15:03,0
100	74	w	Michel, Claudia	Sparkasse N...	W40	2	18	3 km Kaarst ...	00:15:04,7
101	41		Kniest, Andreas	Easyfitness...	M40	21	83	3 km Kaarst ...	00:15:04,9
102	254		Muth, Jonas	Kaarst	MSchL...	1	84	3 km Kaarst ...	00:15:05,3
103	34	w	Spix, Teresa	MEDIFIT	WHK	4	19	3 km Kaarst ...	00:15:07,1
104	9004	w	Pfafferott, Jule	DJK Holzbü...	WSchL...	3	20	3 km Kaarst ...	00:15:09,8
105	40		Hurtz, Rainer	Easyfitness...	M50	11	85	3 km Kaarst ...	00:15:12,8
106	186		Quach, Vi Nghia	Kaarst	M40	22	86	3 km Kaarst ...	00:15:13,9
107	23		Kühne, Ingo	DJK-VFL Wil...	M50	12	87	3 km Kaarst ...	00:15:15,6
108	228		Schmitz, Andre	Kaarst	MSchL...	9	88	3 km Kaarst ...	00:15:16,5
109	294		Sievers, Marc	SG Kaarst	MSchL...	10	89	3 km Kaarst ...	00:15:17,6
110	290		Thoens, Yannik	SG Kaarst	MSchL...	11	90	3 km Kaarst ...	00:15:18,6
111	134	w	Borck, Katja	Kaarst	W40	3	21	3 km Kaarst ...	00:15:20,1
112	257		Wende, Lars	Kaarst	MSchL...	12	91	3 km Kaarst ...	00:15:21,8
113	76		Faller, Wilhelm	Sparkasse N...	M50	13	92	3 km Kaarst ...	00:15:23,7
114	264		Gadow, Karsten	Kaarst	M40	23	93	3 km Kaarst ...	00:15:25,3
115	250	w	Keilhäuser, Anja	Kaarst	W40	4	22	3 km Kaarst ...	00:15:25,9
116	30	w	Bierholz, Anna	MEDIFIT	WHK	5	23	3 km Kaarst ...	00:15:26,2
117	36	w	Wetterau, Katharina	MEDIFIT	WHK	6	24	3 km Kaarst ...	00:15:26,5
118	167	w	Lang, Judith	Kaarst	W40	5	25	3 km Kaarst ...	00:15:29,7
119	220	w	Mai, Susanne	Kaarst	W40	6	26	3 km Kaarst ...	00:15:35,4
120	148		Holzke, Christoph	HG Kaarst/B...	MJug16-1	11	94	3 km Kaarst ...	00:15:36,1
121	56		Eiselt, Maurice		MSchL...	12	95	3 km Kaarst ...	00:15:37,0
122	9005		Lorenz, Heiko	SG Kaarst	M50	14	96	3 km Kaarst ...	00:15:39,7
123	197	w	Eberts, Jaqueline	Kaarst	WSchL...	4	27	3 km Kaarst ...	00:15:41,3
124	198		Eberts, Marc	Kaarst	M40	24	97	3 km Kaarst ...	00:15:41,6
125	208	w	Kandler, Annette	Kaarst	W40	7	28	3 km Kaarst ...	00:15:43,6
126	95		Kühnhold, Klaus	Kaarst	M40	25	98	3 km Kaarst ...	00:15:45,1
127	97		Kühnhold, Linus	Kaarst	MSchL...	2	99	3 km Kaarst ...	00:15:45,3
128	240	w	Hagedorn, Sophie	Kaarst	WJug16-1	4	29	3 km Kaarst ...	00:15:50,1
129	278		Looser, Dirk	Kaarst	M40	26	100	3 km Kaarst ...	00:15:50,6
130	130	w	Krammer, Alicia	Tag Neuss	WSchL...	5	30	3 km Kaarst ...	00:15:51,4
131	125		Plenge, Lasse	Kaarst	MSchL...	13	101	3 km Kaarst ...	00:15:51,6
132	256		Wende, Simon	Kaarst	MSchL...	14	102	3 km Kaarst ...	00:15:52,0
133	194		Werth, Adrian	Kaarst	MSchL...	15	103	3 km Kaarst ...	00:15:52,4

134	297		Kniest, Sebastian	HG Kaarst-B...	MSch□...	13	104	3 km Kaarst ...	00:15:54,3
135	237		Laufhütte, Fabian	Kaarst	MJug16-1	12	105	3 km Kaarst ...	00:15:54,4
136	9003		Pfafferott, Moritz	DJK Holzbü...	MSch□...	3	106	3 km Kaarst ...	00:15:54,5
137	22		Weyers, Timo	Kaarst	MSch□...	14	107	3 km Kaarst ...	00:15:54,8
138	85		Schiergen, Heinz	Sparkasse N...	M50	15	108	3 km Kaarst ...	00:15:55,2
139	181		Mettler, Anton	Pleines fas...	MSch□...	15	109	3 km Kaarst ...	00:15:55,9
140	122		Giesen, Dirk	Bermudadreieck	M40	27	110	3 km Kaarst ...	00:15:56,2
141	182		Mettler, Jakob	Pleines fas...	MSch□...	16	111	3 km Kaarst ...	00:15:57,1
142	27	w	Rüdiger, Liane	Kaarst	W50	1	31	3 km Kaarst ...	00:15:57,3
143	139	w	Meßner, Martina	Kaarst	W40	8	32	3 km Kaarst ...	00:15:58,1
144	144		Westphal, Ralf	Kaarst	M40	28	112	3 km Kaarst ...	00:15:58,4
145	82	w	Schmitz, Jutta	Sparkasse N...	W40	9	33	3 km Kaarst ...	00:15:58,7
146	51		Dube, Kurt	Bermudadreieck	M50	16	113	3 km Kaarst ...	00:15:59,9
147	24	w	Hoffmann, Jennifer	Kaarst	WHK	7	34	3 km Kaarst ...	00:16:01,8
148	193		Werth, Ulrich	Kaarst	M40	29	114	3 km Kaarst ...	00:16:04,3
149	9027		Mertens, Heiner	Schiefbahn	MHK	16	115	3 km Kaarst ...	00:16:05,6
150	9028		Heuer, Frank		M30	6	116	3 km Kaarst ...	00:16:05,7
151	267	w	Tesic, Milos		WHK	8	35	3 km Kaarst ...	00:16:06,2
152	90		Hellwig, Heinz	VfR Büttgen	M50	17	117	3 km Kaarst ...	00:16:06,8
153	9015	w	Witthaut, Carola		WSch□...	6	36	3 km Kaarst ...	00:16:08,2
154	9013	w	Roosen, Hannah		WSch□...	7	37	3 km Kaarst ...	00:16:08,9
155	191		Hüsen, Jonas	Kaarst	MSch□...	16	118	3 km Kaarst ...	00:16:12,6
156	44		Thiem, Christian	Easyfitness...	MHK	17	119	3 km Kaarst ...	00:16:14,2
157	258	w	Engel, Sabine	Kaarst	W40	10	38	3 km Kaarst ...	00:16:18,6
158	274		Bolenz, Peter	Ingelheim	M50	18	120	3 km Kaarst ...	00:16:19,9
159	15		Kutsche, Tobias	RunOMD	M30	7	121	3 km Kaarst ...	00:16:21,0
160	189	w	Jost, Sarah	Mönchengla...	WHK	9	39	3 km Kaarst ...	00:16:23,1
161	9014	w	Rother, Carolin		WSch□...	8	40	3 km Kaarst ...	00:16:24,8
162	224	w	Vernaleken, Jasmin	SG Kaarst	WSch□...	6	41	3 km Kaarst ...	00:16:26,4
163	223		Vernaleken, Ludger	Kaarst	M40	30	122	3 km Kaarst ...	00:16:26,6
164	9025		Stenten, Simon	SG Kaarst	MSch□...	17	123	3 km Kaarst ...	00:16:32,3
165	196		Noack, Stefan	SG Kaarst	M50	19	124	3 km Kaarst ...	00:16:33,7
166	135		Nieba, Kai	Kaarst	M40	31	125	3 km Kaarst ...	00:16:34,8
167	98		Kühnhold, Justus	Kaarst	MSch□...	4	126	3 km Kaarst ...	00:16:36,0
168	269		Adams, Martin	Kaarst	M40	32	127	3 km Kaarst ...	00:16:36,4
169	9046		Müller, Tobias	DJK Holzbü...	MHK	18	128	3 km Kaarst ...	00:16:37,3
170	65	w	Heich, Vanessa		WSch□...	1	42	3 km Kaarst ...	00:16:39,6
171	2		Jansen, Michael	Kaarst	M40	33	129	3 km Kaarst ...	00:16:40,5
172	58		Eiselt, Fabrice		MSch□...	18	130	3 km Kaarst ...	00:16:40,7
173	275	w	Thomae, Anja	Kaarst	W40	11	43	3 km Kaarst ...	00:16:42,2
174	300	w	Pelzer, Iris	Kaarst	W40	12	44	3 km Kaarst ...	00:16:42,5
175	52	w	Fischer, Marita	Bermudadreieck	W40	13	45	3 km Kaarst ...	00:16:44,2
176	205		Meisenberg, Jonas	Kaarst	MSch□...	5	131	3 km Kaarst ...	00:16:46,5
177	171		Wagner, Julian	Kaarst	MSch□...	19	132	3 km Kaarst ...	00:16:47,5
178	47		Ilsen, Norbert	Easyfitness...	MHK	19	133	3 km Kaarst ...	00:16:49,9
179	190	GBR	Charles, Peter	SF Vorst	M60	3	134	3 km Kaarst ...	00:16:52,6

180	195		Jurack, Thomas	Kaarst	M50	20	135	3 km Kaarst ...	00:16:54,4
181	9035	w	Woock, Laura		WSch□..	9	46	3 km Kaarst ...	00:16:56,9
182	13	w	Wakup, Melanie	Kaarst	W30	4	47	3 km Kaarst ...	00:16:57,5
183	188		Meisel, Hermann	Kaarst	M70	2	136	3 km Kaarst ...	00:16:59,4
184	9048	w	Saubier, Pia	DJK Holzbü...	WJug16-1	5	48	3 km Kaarst ...	00:17:00,6
185	88	w	Schenke, Martina	Sparkasse N...	W40	14	49	3 km Kaarst ...	00:17:02,3
186	9011	w	Paulath, Alexandra	Vorst	WSch□..	10	50	3 km Kaarst ...	00:17:02,4
187	141		Kremers, Sven	Kaarst	MSch□..	17	137	3 km Kaarst ...	00:17:02,9
188	154		Küthe, Nils	Kaarst	MSch□..	20	138	3 km Kaarst ...	00:17:04,3
189	150		Küthe, Andi	Kaarst	M30	8	139	3 km Kaarst ...	00:17:04,4
190	14	w	Materne, Sonja	Neuss	W30	5	51	3 km Kaarst ...	00:17:06,5
191	75	w	Schiergen, Ute	Sparkasse N...	WHK	10	52	3 km Kaarst ...	00:17:07,6
192	168		Niehus, Dirk	Kaarst	M40	34	140	3 km Kaarst ...	00:17:08,6
193	57		Eiselt, Norman		M40	35	141	3 km Kaarst ...	00:17:09,6
194	281	w	Legner, Emma		WSch□..	11	53	3 km Kaarst ...	00:17:10,8
195	96	w	Kühnhold, Romy	Kaarst	W40	15	54	3 km Kaarst ...	00:17:11,7
196	79		Zentis, Wolfgang	Sparkasse N...	M40	36	142	3 km Kaarst ...	00:17:11,9
197	83		Trueson, Marian	Sparkasse N...	M40	37	143	3 km Kaarst ...	00:17:12,3
198	219	w	Münstermann, Julia	Kaarst	WHK	11	55	3 km Kaarst ...	00:17:15,3
199	206		Meisenberg, Julian	Kaarst	MSch□..	21	144	3 km Kaarst ...	00:17:22,4
200	28	w	Vogt, Melina	Kaarst	WSch□..	12	56	3 km Kaarst ...	00:17:22,9
201	199	w	Hubert, Nele	Kaarst	WSch□..	7	57	3 km Kaarst ...	00:17:23,3
202	184	w	Schönknecht, Anna	Korschenbroich	WJug16-1	6	58	3 km Kaarst ...	00:17:29,3
203	147	w	Morcinkowski, Regine	Kaarst	WHK	12	59	3 km Kaarst ...	00:17:29,3
204	180	w	Thomalla, Sabine	Pleines fas...	W30	6	60	3 km Kaarst ...	00:17:31,0
205	12		Schilling, Ralf	DJK-VFL Wil...	M60	4	145	3 km Kaarst ...	00:17:31,4
206	149	w	Vieth, Andrea	Neuss	W40	16	61	3 km Kaarst ...	00:17:34,1
207	80		Vogt, Dieter	Sparkasse N...	M40	38	146	3 km Kaarst ...	00:17:34,9
208	244		Philipper, Bernd	Kaarst	MSch□..	22	147	3 km Kaarst ...	00:17:36,2
209	100		Cosar, Jannis	Kaarst	MSch□..	23	148	3 km Kaarst ...	00:17:36,8
210	73		Küpper, Gianluca	Kaarst	MSch□..	6	149	3 km Kaarst ...	00:17:37,5
211	129	w	Meuser-Odenkirchen, Gak	Kaarst	W50	2	62	3 km Kaarst ...	00:17:37,6
212	153		Astbury, Bob	Kaarst	M40	39	150	3 km Kaarst ...	00:17:38,6
213	101		Meinert, Gerald	Kaarst	M40	40	151	3 km Kaarst ...	00:17:39,5
214	103		Meinert, Markus	Kaarst	MSch□..	7	152	3 km Kaarst ...	00:17:39,6
215	99		Cosar, Sascha	Kaarst	M40	41	153	3 km Kaarst ...	00:17:40,4
216	9012		Mikliss, Stefan	Kaarst	M40	42	154	3 km Kaarst ...	00:17:42,8
217	271	w	Otten, Lilly		WSch□..	8	63	3 km Kaarst ...	00:17:44,6
218	9002		Oken, Heiner	Elch And Fr...	M50	21	155	3 km Kaarst ...	00:17:45,7
219	163	w	Schumann, Nina	Kaarst	WJug16-1	7	64	3 km Kaarst ...	00:17:46,6
220	176		Steinweg, Frank	Pleines fas...	M40	43	156	3 km Kaarst ...	00:17:49,4
221	5		Bode, Mark	SG Kaarst	M40	44	157	3 km Kaarst ...	00:17:49,8
222	9041		Scheidt, Florian	DJK Holzbü...	MSch□..	18	158	3 km Kaarst ...	00:17:50,0
223	161	w	Hausdorf, Laura	Kaarst	WJug16-1	8	65	3 km Kaarst ...	00:17:50,8
224	9029		Gutowski, Marvin		MHK	20	159	3 km Kaarst ...	00:17:52,2
225	236		Dietrich, Wolfgang	Kaarst	M60	5	160	3 km Kaarst ...	00:17:53,5

226	142	w	Lippold, Tanja	Kaarst	WHK	13	66	3 km Kaarst ...	00:17:55,9
227	138		Kremers, Gerd	Kaarst	M40	45	161	3 km Kaarst ...	00:18:00,4
228	266		Legner, Edgar	SG Kaarst	M40	46	162	3 km Kaarst ...	00:18:03,6
229	4	w	Espeter, Heike	Kaarst	W40	17	67	3 km Kaarst ...	00:18:05,5
230	249		Keilhäuser, Frank	Kaarst	M40	47	163	3 km Kaarst ...	00:18:06,2
231	67		Siebert, Hermann		M70	3	164	3 km Kaarst ...	00:18:06,9
232	218	w	Münstermann, Natalie	Kaarst	Wjug16-1	9	68	3 km Kaarst ...	00:18:07,5
233	225	w	Kochems, Sophie	LG Kaarst	WSch□...	13	69	3 km Kaarst ...	00:18:08,2
234	9037		Delikovic, Benjamin	SG Kaarst	MSch□...	24	165	3 km Kaarst ...	00:18:10,5
235	298	w	Meyer, Uschi	SG Kaarst	W50	3	70	3 km Kaarst ...	00:18:12,1
236	160		Frank, Justus	Kaarst	MSch□...	25	166	3 km Kaarst ...	00:18:13,4
237	162		Hegewisch, Dirk	Kaarst	M40	48	167	3 km Kaarst ...	00:18:13,7
238	226		Steins, Markus	Kaarst	M50	22	168	3 km Kaarst ...	00:18:14,7
239	33	w	Michalzik, Julia	MEDIFIT	WHK	14	71	3 km Kaarst ...	00:18:16,1
240	204	w	Zobel, Miriam	Kaarst	WHK	15	72	3 km Kaarst ...	00:18:16,7
241	203	w	Wohlgemuth, Nicole	Kaarst	W30	7	73	3 km Kaarst ...	00:18:19,6
242	152	w	Hartmann, Andrea	Kaarst	W40	18	74	3 km Kaarst ...	00:18:25,5
243	68	w	Pannenbecker, Gisela		W60	1	75	3 km Kaarst ...	00:18:30,3
244	143		Woge, Merlin	Kaarst	MSch□...	26	169	3 km Kaarst ...	00:18:48,5
245	227		Mielke, Thomas	Kaarst-Büt...	M40	49	170	3 km Kaarst ...	00:18:53,1
246	173	w	Wagner, Melina	Kaarst	WSch□...	9	76	3 km Kaarst ...	00:18:53,3
247	174		Wagner, Stefan	Kaarst	M40	50	171	3 km Kaarst ...	00:18:54,2
248	3		Heveling Mdb, Ansgar	Korschenbroich	M40	51	172	3 km Kaarst ...	00:18:56,9
249	9023		Münch, Carsten	Neuss	M40	52	173	3 km Kaarst ...	00:18:58,2
250	9024	w	Münch, Verena	Neuss	W40	19	77	3 km Kaarst ...	00:18:58,7
251	20	w	Hämel, Bianca	Kaarst	W30	8	78	3 km Kaarst ...	00:19:00,8
252	9036		Sieben, Connor		MSch□...	8	174	3 km Kaarst ...	00:19:06,9
253	216		Andreas, Dirk	Team Traum-...	M30	9	175	3 km Kaarst ...	00:19:11,5
254	215		Pfafferoth, Lutz	Team Traum-...	M40	53	176	3 km Kaarst ...	00:19:11,5
255	212		Keldenich, Jens	Team Raum-Haus	M30	10	177	3 km Kaarst ...	00:19:11,7
256	210		Schulz, Thomas	Team Raum-Haus	M40	54	178	3 km Kaarst ...	00:19:12,1
257	217	w	Löns, Christa	Team Traum-...	W30	9	79	3 km Kaarst ...	00:19:12,3
258	231		Brumm, Atav	Team Traum-...	M30	11	179	3 km Kaarst ...	00:19:12,5
259	211	w	Horhäuser, Inge	Team Raum-Haus	W40	20	80	3 km Kaarst ...	00:19:13,1
260	214	w	Dickmanns, Andrea	Team Raum-Haus	W50	4	81	3 km Kaarst ...	00:19:13,4
261	213		Hügen, Stefan	Team Raum-Haus	M40	55	180	3 km Kaarst ...	00:19:13,7
262	9018	w	Röpke, Kim-Alina	Wesel	Wjug16-1	10	82	3 km Kaarst ...	00:19:16,8
263	251	w	Keilhäuser, Paula	Kaarst	WSch□...	10	83	3 km Kaarst ...	00:19:19,5
264	288		Zimmer, Christian	SG Kaarst	M40	56	181	3 km Kaarst ...	00:19:21,5
265	287		Zimmer, Carl	SG Kaarst	MSch□...	27	182	3 km Kaarst ...	00:19:21,5
266	29	w	Zell, Desiree	Kaarst	WHK	16	84	3 km Kaarst ...	00:19:22,9
267	273	w	Rütter, Maja	Kaarst	WSch□...	11	85	3 km Kaarst ...	00:19:34,1
268	151	w	Hartmann, Ursula	Kaarst	W60	2	86	3 km Kaarst ...	00:19:39,0
269	177		Rosenstengel, Sven	Pleines fas...	M30	12	183	3 km Kaarst ...	00:19:41,4
270	178	w	Böhm, Tamara	Pleines fas...	WHK	17	87	3 km Kaarst ...	00:19:41,7
271	9049	w	Schmitz, Svenja	DJK Holzbü...	Wjug16-1	11	88	3 km Kaarst ...	00:19:44,8

272	9050	w	Orlog, Roberta	DJK Holzbü...	Wjug16-1	12	89	3 km Kaarst ...	00:19:46,7
273	272		Rütter, Ralf	Kaarst	M40	57	184	3 km Kaarst ...	00:19:46,7
274	157	w	Rieb, Emely	Kaarst	WSchL...	2	90	3 km Kaarst ...	00:19:51,0
275	10		Przanowski, Martin	Kaarst	M30	13	185	3 km Kaarst ...	00:19:59,6
276	200	w	Hinzpeter, Mara	Kaarst	WSchL...	12	91	3 km Kaarst ...	00:20:12,9
277	202		Hinzpeter, Jan	Kaarst	MSchL...	19	186	3 km Kaarst ...	00:20:13,7
278	26	w	Pirsch, Ute	Düsseldorf	W50	5	92	3 km Kaarst ...	00:20:19,9
279	9047	w	Stock, Ceri	DJK Holzbü...	Wjug16-1	13	93	3 km Kaarst ...	00:20:21,1
280	9051	w	Rander, Christina	DJK Holzbü...	Wjug16-1	14	94	3 km Kaarst ...	00:20:21,1
281	78	w	Voigt, Evelyn	Sparkasse N...	W50	6	95	3 km Kaarst ...	00:20:26,5
282	50		Lorbert, Patrick	Easyfitness...	MHK	21	187	3 km Kaarst ...	00:20:27,5
283	259	w	Haßels, Mia		WSchL...	3	96	3 km Kaarst ...	00:20:38,7
284	260	w	Boltendahl, Pia	Kaarst	WHK	18	97	3 km Kaarst ...	00:20:39,3
285	55	w	Rehberg, Ingrid		W60	3	98	3 km Kaarst ...	00:20:43,0
286	296		Herrmann, Marlin	SG Kaarst	MSchL...	9	188	3 km Kaarst ...	00:20:53,4
287	280	w	Schmitz, Theresa	TG Neuss	WSchL...	14	99	3 km Kaarst ...	00:20:59,7
288	21	w	Kuhlmann, Silke	Kaarst	W40	21	100	3 km Kaarst ...	00:21:10,2
289	104		Kuhlmann, Robert	Kaarst	M40	58	189	3 km Kaarst ...	00:21:10,7
290	9001	w	Hartings, Monika		W60	4	101	3 km Kaarst ...	00:21:16,7
291	255	w	Pilz, Elke	Kaarst	W40	22	102	3 km Kaarst ...	00:21:24,0
292	9009	w	Kratz, Annika		WSchL...	4	103	3 km Kaarst ...	00:21:56,7
293	9008		Kratz, Martin		M40	59	190	3 km Kaarst ...	00:21:56,8
294	156		Müller, Florian	Kaarst	M30	14	191	3 km Kaarst ...	00:22:02,4
295	179	w	Sudhoff, Christina	Pleines fas...	WHK	19	104	3 km Kaarst ...	00:22:13,4
296	9034		Baake, Sebastian		MHK	22	192	3 km Kaarst ...	00:22:14,0
297	170	w	Simrodt, Daniela	Sparkasse N...	WHK	20	105	3 km Kaarst ...	00:22:16,6
298	165	w	Frank, Bettina	Kaarst	W40	23	106	3 km Kaarst ...	00:22:37,6
299	119		Piel, Jullian	Feuerwehr K...	MHK	23	193	3 km Kaarst ...	00:22:42,1
300	112		Hermanns, Jannik	Feuerwehr K...	MSchL...	10	194	3 km Kaarst ...	00:22:42,3
301	9038		Laufen, Marcus	Feuerwehr K...	MHK	24	195	3 km Kaarst ...	00:23:43,6
302	110		Hamacher, Johannes	Feuerwehr K...	M40	60	196	3 km Kaarst ...	00:23:44,3
303	120	w	Stommel, Nina	Feuerwehr K...	WHK	21	107	3 km Kaarst ...	00:23:44,8
304	118		Michaelis, Roman	Feuerwehr K...	MHK	25	197	3 km Kaarst ...	00:23:45,1
305	108		Fittkau, Robert	Feuerwehr K...	MSchL...	20	198	3 km Kaarst ...	00:23:45,4
306	106		Fittkau, Hans	Feuerwehr K...	M40	61	199	3 km Kaarst ...	00:23:45,5
307	109	w	Hamacher, Sabine	Kaarst	W40	24	108	3 km Kaarst ...	00:23:46,1
308	117	w	Meinecke, Navina	Feuerwehr K...	WHK	22	109	3 km Kaarst ...	00:23:46,5
309	115		Kentrup, Daniel	Feuerwehr K...	MHK	26	200	3 km Kaarst ...	00:23:46,6
310	114		Kalla, Andreas	Feuerwehr K...	M30	15	201	3 km Kaarst ...	00:23:47,5
311	9	w	Loch, Sabine	Kaarst	W30	10	110	3 km Kaarst ...	00:23:47,5
312	268	w	Thomas, Lilly	Dormagen	WSchL...	13	111	3 km Kaarst ...	00:23:48,0
313	113	w	Hermanns, Verena	Feuerwehr K...	WHK	23	112	3 km Kaarst ...	00:23:48,8
314	111		Hermanns, Thomas	Feuerwehr K...	M30	16	202	3 km Kaarst ...	00:23:49,3
315	105		Carrilho, Morad	Feuerwehr K...	M30	17	203	3 km Kaarst ...	00:23:49,4
316	64	w	Goering, Rosemarie		W60	5	113	3 km Kaarst ...	00:23:55,8
317	164	w	Hegewisch, Lea	Kaarst	WSchL...	14	114	3 km Kaarst ...	00:24:01,4