



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · OVERALL-RANKING**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
1.	(1212)	1. M U23	VALDOR, Jonas	2003	Weicon Tri Finish Münster	0:17:28	<b>0:17:29</b>
2.	(1249)	1. M40	BEELITZ, Christian	1981	LAZ Rhein-Sieg	0:17:33	<b>0:17:35</b>
3.	(1216)	1. M35	VONDERHAGEN, Patrick	1985	SV Germania Dürwiß	0:17:35	<b>0:17:35</b>
4.	(1248)	1. M55	HEIMANN, Göрге	1968	Towerrunning Germany	0:18:00	<b>0:18:01</b>
5.	(1175)	2. M55	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:17:49	<b>0:18:02</b>
6.	(1227)	1. M30	WINKEL, Jonas	1991	TuS Deuz	0:18:13	<b>0:18:13</b>
7.	(1013)	2. M U23	BONG, Jonas	2003	KTT 01	0:18:19	<b>0:18:19</b>
8.	(6)	2. M30	AST, Dominik	1993	Fort Runners Köln	0:18:29	<b>0:18:30</b>
9.	(607)	3. M U23	TÖPFEL, Ole	2002	FSV Westerstedde	0:18:49	<b>0:18:50</b>
10.	(1185)	1. W45	SCHNEIDER, Silke	1976	TV Refrath	0:18:53	<b>0:18:53</b>
11.	(637)	3. M30	WIONZECK, Lukas	1990		0:19:01	<b>0:19:03</b>
12.	(1132)	1. MJ U16	LOHMAR, Mika	2009	Tus Kreuzweingarten - Rheder	0:19:31	<b>0:19:33</b>
13.	(1247)	1. W35	REINL, Anne-Katrin	1984	Team Zoot	0:19:38	<b>0:19:40</b>
14.	(1211)	1. W30	VALDER, Sarah	1993	Bunert - Der Kölner Laufladen	0:19:58	<b>0:19:58</b>
15.	(1167)	1. M60	PFENNIG, Olaf	1963	LT DSHS Köln	0:19:58	<b>0:19:59</b>
16.	(1051)	4. M30	EHRL, Dominik	1990		0:20:06	<b>0:20:09</b>
17.	(1255)	5. M30	SCHUBERT, Richard	1990	SSF Bonn	0:20:27	<b>0:20:28</b>
18.	(1253)	2. M40	HARTMANN, Michael	1979	Rtc dasimmerdabei 04 ev	0:20:41	<b>0:20:51</b>
19.	(1262)	2. MJ U16	KOLLER, Daniel	2008	SSG Königswinter	0:20:53	<b>0:20:55</b>
20.	(1183)	6. M30	SCHMÖLDERS, Bastian	1992		0:21:02	<b>0:21:05</b>
21.	(669)	1. W50	ROCHE, Liz	1973	TV Refrath	0:21:08	<b>0:21:08</b>
22.	(1111)	1. MJ U18	KRUS, Noah	2007	Tus Kreuzweingarten - Rheder	0:21:11	<b>0:21:13</b>
23.	(1103)	2. W45	KONTIO, Anja	1977	SSF Bonn Triathlon	0:21:13	<b>0:21:16</b>
24.	(157)	1. WJ U20	HAUBRICHS, Mia	2005	Troisdorfer LG	0:21:15	<b>0:21:16</b>
25.	(249)	1. MJ U14	LÖBACH, Justus Timo	2011	Troisdorfer LG	0:21:16	<b>0:21:17</b>
26.	(612)	1. WJ U18	VAN DER VEN, Lisa	2007	KTT01	0:21:24	<b>0:21:25</b>
27.	(204)	2. MJ U14	JUNKERMANN, Tobias	2010	GSV Porz	0:21:26	<b>0:21:30</b>
28.	(1266)	2. W35	MEULEMAN, Jana	1986	Mach3 Köln e.V.	0:21:31	<b>0:21:32</b>
29.	(680)	7. M30	FRENSER, Frank	1989	Feuerwehr Eil	0:21:34	<b>0:21:51</b>
30.	(247)	3. M55	LIETH, Klaus	1968	TV Refrath	0:21:56	<b>0:21:57</b>
31.	(133)	1. W	GÖRLICH, Elena	1996	TV Refrath	0:21:56	<b>0:21:57</b>
32.	(13)	2. W	BAIKOWSKI, Laura	1999	SG Zons	0:22:16	<b>0:22:18</b>
33.	(1173)	1. W60	RENTERGENT, Carola	1963	TV Refrath	0:22:24	<b>0:22:27</b>
34.	(592)	1. M	SPETH, Mirko	1995	SSF Bonn Triathlon	0:22:50	<b>0:22:54</b>
35.	(1097)	3. W45	KLEIN, Alexandra	1974	TPSK 1925 e.V	0:22:54	<b>0:22:58</b>
36.	(1077)	4. M U23	HECKER, Simon	2001		0:22:59	<b>0:23:09</b>
37.	(1261)	4. M55	KOLLER, Horst	1968	ASV St.Augustin	0:23:05	<b>0:23:14</b>
38.	(1071)	1. WJ U14	GROß, Mayla	2011	Triathlon Team Düsseldorf	0:23:16	<b>0:23:16</b>
39.	(1070)	1. M50	GROß, Guido	1969	Triathlon Team Düsseldorf	0:23:15	<b>0:23:17</b>
40.	(599)	2. M50	STROMPEN, Oliver	1970	ohne	0:23:16	<b>0:23:20</b>
41.	(91)	2. W30	DEUTZMANN, Katharina	1989		0:23:18	<b>0:23:22</b>
42.	(678)	3. MJ U14	BEKKIT, Sam	2011		0:23:20	<b>0:23:23</b>
43.	(153)	3. W30	HASBERG, Ascelina	1989		0:23:17	<b>0:23:31</b>
44.	(1068)	1. MK U12	GRIMMER, Simon	2012	Mach3 Köln e.V.	0:23:39	<b>0:23:41</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (5 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
45.	(1031)	1. M45	BURBACH, Patrick	1978	78er Borussen	0:23:32	<b>0:23:43</b>
46.	(1032)	2. MK U12	BURBACH, Tim	2013	TuS Köln Rrh	0:23:32	<b>0:23:43</b>
47.	(484)	2. W60	KNIPP-DIAWUOH, Helga	1961	VfL Engelskirchen	0:23:46	<b>0:23:50</b>
48.	(670)	2. M60	WILLEMS, Hansjörg	1962	SSK Kerpen Triathlon	0:23:47	<b>0:23:51</b>
49.	(1259)	3. M50	HARNAU, Volker	1972	Nifty Wolves	0:23:43	<b>0:23:55</b>
50.	(661)	5. M55	BLOY, Jörg	1967	DZSH	0:24:02	<b>0:24:04</b>
51.	(694)	2. M35	FRENSER, Thorsten	1987	Stadt Porz am Rhein	0:23:53	<b>0:24:12</b>
52.	(1007)	4. MJ U14	BECKER, Jonah	2010	#iamsport	0:24:10	<b>0:24:15</b>
53.	(1008)	1. W40	BECKER, Kathrin	1982	#iamsport	0:24:11	<b>0:24:16</b>
54.	(666)	2. W40	SOEST, Christine	1980	TSV Dieringhausen	0:24:12	<b>0:24:16</b>
55.	(1002)	2. M45	ARMAN, Efdal	1978	78er Borussen	0:24:10	<b>0:24:22</b>
56.	(252)	3. M45	LOTZ, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	0:24:22	<b>0:24:26</b>
57.	(1197)	4. M45	SNIADY, Piotr	1976		0:24:30	<b>0:24:36</b>
58.	(518)	6. M55	POSCHMANN, Mike	1967	TSV Dieringhausen	0:24:36	<b>0:24:40</b>
59.	(494)	1. WJ U16	STERNBERG, Emma Magdalena	2009	SpVgg Lülldorf-Ranzel	0:24:39	<b>0:24:42</b>
60.	(514)	3. W35	PITHAN, Isabella	1985	TV Refrath	0:24:43	<b>0:24:45</b>
61.	(1258)	1. MJ U20	HARNAU, Jonas	2004	Nifty Wolves	0:24:33	<b>0:24:45</b>
62.	(489)	3. MJ U16	ISTAS, Janis	2008	SpVgg Lülldorf-Ranzel	0:24:53	<b>0:24:57</b>
63.	(1061)	3. M60	FUCK, Jürgen	1960	Bornheim	0:24:59	<b>0:25:00</b>
64.	(686)	2. WJ U16	LEETZ, Marlene	2008		0:24:58	<b>0:25:01</b>
65.	(579)	5. M45	SERHANE, Anouar	1977		0:24:58	<b>0:25:05</b>
66.	(1228)	6. M45	WOLFRAMM, Tobias	1975	SC Eichholz Essen	0:24:58	<b>0:25:07</b>
67.	(1093)	3. M40	JUNKERMANN, Frank	1980		0:24:58	<b>0:25:12</b>
68.	(1063)	1. M65	GÖBEL, Harald	1954	SSF Bonn	0:25:30	<b>0:25:33</b>
69.	(38)	1. W U23	BEUTLER, Madita	2003		0:25:29	<b>0:25:38</b>
70.	(52)	7. M45	BONCZEK, Gabriel	1978		0:25:38	<b>0:25:51</b>
71.	(103)	3. W	EBERHARD, Kim	1999	Tus Köln rrh	0:25:43	<b>0:25:54</b>
72.	(528)	4. M60	REMER, Ralf	1962	Triathlonteam Deesem	0:25:48	<b>0:25:55</b>
73.	(475)	4. W	DIWUOH, Barbara	1994	VfL Engelskirchen	0:25:53	<b>0:25:57</b>
74.	(559)	3. M35	SCHOCH, Sebastian	1988		0:25:42	<b>0:25:58</b>
75.	(1092)	4. M35	JASCHINSKI, Dennis	1988		0:25:54	<b>0:26:05</b>
76.	(108)	4. W35	EKBERG, Denise	1986		0:25:59	<b>0:26:05</b>
77.	(1162)	5. M60	PAVLIK, Klaus	1962	Hamich Runners e. V.	0:26:06	<b>0:26:13</b>
78.	(74)	3. W40	CANDAN, Monika	1981		0:26:01	<b>0:26:15</b>
79.	(143)	1. W55	FISCHER, Ilonka	1966	Pulheimer SC	0:26:17	<b>0:26:20</b>
80.	(1239)	8. M45	RITTER, Jan	1976		0:26:09	<b>0:26:22</b>
81.	(183)	4. M50	HOLZ, Gerd	1971	We Run This Cologne	0:26:16	<b>0:26:26</b>
82.	(217)	7. M55	KLEIN, Wolfgang	1965		0:26:14	<b>0:26:32</b>
83.	(1067)	2. WJ U14	GRIMMER, Marlene	2010	Mach3 Köln e.V.	0:26:30	<b>0:26:37</b>
84.	(1225)	4. W40	WIELAND, Evelyn	1983	TV Refrath	0:26:31	<b>0:26:38</b>
85.	(582)	4. W45	SEWERYNIK, Paulina	1974	SSF Bonn Triathlon	0:26:26	<b>0:26:44</b>
86.	(1102)	2. W55	KÖNIG, Iris	1968	Laufschule Erftstadt	0:26:28	<b>0:26:47</b>
87.	(284)	3. W60	MOTTER, Heidi	1961	LG Stolberg	0:26:52	<b>0:27:00</b>
88.	(1048)	5. W40	DICK, Britta	1979	Hamich Runners	0:27:00	<b>0:27:07</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (5 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
89.	(177)	4. M40	HIRSCHFELD, Sascha	1980		0:27:01	<b>0:27:08</b>
90.	(495)	2. WJ U18	STERNBERG, Klara Maria	2006	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:27:07	<b>0:27:10</b>
91.	(1053)	2. W50	FAKLER, Petra	1973	Mach3 Köln e.V.	0:27:02	<b>0:27:11</b>
92.	(1115)	2. WJ U20	KURLAND, Gabriella	2004		0:27:10	<b>0:27:13</b>
93.	(186)	2. W U23	HONNEF-RINKER, Cora	2003	RFV Clenze	0:27:11	<b>0:27:14</b>
94.	(1184)	5. W35	SCHNEIDER, Katharina	1985	Mach3 Köln e.V.	0:27:15	<b>0:27:24</b>
95.	(48)	5. W45	BLARR, Maike	1974		0:27:22	<b>0:27:32</b>
96.	(1196)	5. MJ U14	SNIADY, Maciej	2010		0:27:43	<b>0:27:48</b>
97.	(194)	6. MJ U14	JACH, Konstantin	2010	Die Jachs	0:27:40	<b>0:27:48</b>
98.	(97)	8. M55	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:27:45	<b>0:27:51</b>
99.	(683)	6. W40	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:27:58	<b>0:28:04</b>
100.	(191)	3. WJ U14	HÜFFELMANN, Linda	2010		0:27:58	<b>0:28:08</b>
101.	(90)	4. W30	DEUTSCH, Nadine	1989		0:27:58	<b>0:28:08</b>
102.	(1088)	5. M50	HÜFFELMANN, Raphael	1971		0:27:59	<b>0:28:08</b>
103.	(136)	4. WJ U14	GREGUS, Maybrit	2011	ASV	0:28:07	<b>0:28:08</b>
104.	(1144)	5. W30	MELLIS, Anna	1991		0:27:51	<b>0:28:09</b>
105.	(643)	4. MJ U16	ZEIN, Tamino	2009		0:28:10	<b>0:28:12</b>
106.	(502)	9. M55	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:28:00	<b>0:28:15</b>
107.	(593)	2. M65	SPÖLGEN, Joachim	1954	Erfstadt	0:28:15	<b>0:28:21</b>
108.	(66)	3. M65	BRIEGER, Thomas	1956	1. FC Spich	0:28:15	<b>0:28:24</b>
109.	(611)	6. M60	VAN DER VEN, Christian	1963		0:28:20	<b>0:28:28</b>
110.	(210)	1. M70	KERSTING, Friedel	1950		0:28:24	<b>0:28:28</b>
111.	(1139)	6. W45	MARINGER, Sabine	1975	Laufschule Erfstadt	0:28:11	<b>0:28:31</b>
112.	(687)	5. WJ U14	KÜHNE, Marie	2010	ASV Köln	0:28:30	<b>0:28:31</b>
113.	(1254)	9. M45	BANKEN, Daniel	1976		0:28:29	<b>0:28:33</b>
114.	(485)	6. WJ U14	NOGALSKI, Laryssa	2011	VfL Engelskirchen	0:28:22	<b>0:28:39</b>
115.	(553)	3. WJ U18	SCHNEIDER, Julia	2007		0:28:27	<b>0:28:41</b>
116.	(201)	4. WJ U18	JOVANOVSKI, Lea	2007		0:28:27	<b>0:28:42</b>
117.	(1250)	5. M40	NOGALSKI-ROSENBAACH, Thora	1981	#iamsport	0:28:26	<b>0:28:42</b>
118.	(43)	7. WJ U14	BINZ, Kira	2011	ASV Köln	0:28:51	<b>0:28:52</b>
119.	(1)	5. M35	ADOLPH, Daniel	1985		0:28:47	<b>0:28:53</b>
120.	(234)	10. M55	KÜHNE, Kai	1966		0:28:42	<b>0:28:59</b>
121.	(1016)	7. W45	BOSBACH, Danica	1977	#iamsport	0:28:47	<b>0:29:03</b>
122.	(491)	7. W40	LORENTZ, Susanne	1981	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:28:38	<b>0:29:07</b>
123.	(251)	6. W35	LOTHMANN, Jasmin	1986		0:28:56	<b>0:29:10</b>
124.	(580)	8. W40	SERHANE, Nadine	1981		0:29:05	<b>0:29:12</b>
125.	(105)	7. W35	EICHSTÄDT, Inga	1986		0:29:00	<b>0:29:13</b>
126.	(513)	9. W40	PIECZYKOLAN, Aleks	1980		0:29:08	<b>0:29:21</b>
127.	(148)	11. M55	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:29:32	<b>0:29:37</b>
128.	(512)	6. M40	PFROMM, Sebastian	1981	Pfrotzel	0:29:26	<b>0:29:43</b>
129.	(14)	10. W40	BAIRD, Carolin	1981	SpVgg. Lülsdorf-Ranzel	0:29:34	<b>0:29:44</b>
130.	(282)	12. M55	MONTWILL, Andree	1965		0:29:36	<b>0:29:46</b>
131.	(1074)	4. W60	HAPPE, Hannelore	1962	Physiotherapie im Benderhof	0:29:38	<b>0:29:48</b>
132.	(208)	8. W35	KERBOUB, Soreya	1985		0:29:33	<b>0:29:51</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (5 KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
133.	(200)	9. W35	JOOS, Liane	1984	LSV Porz / Köln	0:29:38	<b>0:29:53</b>
134.	(45)	11. W40	BINZ, Nathalie	1981	ASV Köln	0:29:49	<b>0:29:53</b>
135.	(219)	3. W50	KLINGE, Tatjana	1971		0:29:57	<b>0:30:08</b>
136.	(571)	4. W50	SCHUHMACHER, Michaela	1972		0:29:57	<b>0:30:09</b>
137.	(85)	6. M50	DELHOFEN, Markus	1972	Running Team Grafenberg	0:29:59	<b>0:30:19</b>
138.	(1073)	5. W60	GRÜNWALD, Adelheid	1960	Hamich Runners e. V.	0:30:19	<b>0:30:26</b>
139.	(174)	7. M60	HILDEBRANDT, Oliver	1961		0:31:15	<b>0:31:28</b>
140.	(44)	8. WJ U14	BINZ, Lori	2011	ASV Köln	0:31:29	<b>0:31:31</b>
141.	(1251)	1. W65	GÖBEL, Heike	1958		0:31:54	<b>0:32:12</b>
142.	(5)	2. W65	ANNETTE, Roder	1956	TS Frechen	0:31:59	<b>0:32:13</b>
143.	(10)	6. W60	BAER, Renate	1961	TUS Mondorf	0:32:12	<b>0:32:14</b>
144.	(650)	4. M65	HEßE, Axel	1958		0:32:05	<b>0:32:21</b>
145.	(673)	10. M45	LEFFELSEUDER, Thomas	1977		0:32:03	<b>0:32:22</b>
146.	(684)	6. W30	MENNICKEN-COERS, Tina	1989	NW Readytorun	0:32:36	<b>0:32:51</b>
147.	(570)	10. W35	SCHUBA, Sandra	1984		0:32:35	<b>0:32:52</b>
148.	(569)	9. WJ U14	SCHUBA, Laura	2011		0:32:35	<b>0:32:52</b>
149.	(151)	11. M45	HARITZ, Holger	1975	Feuerwehr Langenfeld	0:32:37	<b>0:32:58</b>
150.	(503)	1. W70	PALFI, Matilda	1952	MP.Ladies Run	0:33:06	<b>0:33:17</b>
151.	(172)	12. W40	HERWIG-CARL, Martina	1981		0:33:04	<b>0:33:19</b>
152.	(125)	11. W35	FROITZHEIM, Aurelia	1984	MACH3 Köln e.V.	0:33:03	<b>0:33:26</b>
153.	(202)	12. W35	JUNG, Isabella Rosa	1984		0:33:03	<b>0:33:27</b>
154.	(1252)	8. W45	HAFFNER, Ulrike	1975		0:33:56	<b>0:34:14</b>
155.	(665)	5. M65	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:34:08	<b>0:34:27</b>
156.	(118)	5. W50	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:34:46	<b>0:34:53</b>
157.	(1233)	3. WJ U16	RESSEL, Emilia	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:34:50	<b>0:34:53</b>
158.	(265)	7. W30	MATTHES, Pia	1991		0:34:49	<b>0:34:58</b>
159.	(1110)	2. M70	KRUG, Wilfried	1950		0:34:47	<b>0:35:10</b>
160.	(674)	10. WJ U14	RIZMANOSKI, Kati	2011		0:35:10	<b>0:35:32</b>
161.	(3)	3. W65	ALFLEN, Monika	1958		0:35:14	<b>0:35:34</b>
162.	(8)	4. W65	AYCHE, Karin	1954	Laufmariechen Köln	0:35:22	<b>0:35:42</b>
163.	(675)	13. W40	BARTH, Anke	1980		0:35:22	<b>0:35:44</b>
164.	(677)	12. M45	RIZMANOSKI, Oliver	1978		0:35:26	<b>0:35:48</b>
165.	(285)	3. M70	MOTTER, Willi	1953	LG Stolberg	0:35:41	<b>0:35:50</b>
166.	(176)	3. W U23	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002		0:35:48	<b>0:35:56</b>
167.	(253)	4. W U23	LOZADA, Katy	2002	Die Jachs	0:36:26	<b>0:36:36</b>
168.	(585)	8. W30	SIEGEL, Sandra	1989		0:36:43	<b>0:36:49</b>
169.	(584)	6. M35	SIEGEL, Christopher	1986		0:36:43	<b>0:36:49</b>
170.	(209)	8. M60	KERKOW, Detlev	1963	LTMONHEIMRUNWALK	0:37:02	<b>0:37:13</b>
171.	(100)	9. W45	DÜRBAUM, Natascha	1976		0:36:55	<b>0:37:18</b>
172.	(34)	13. W35	BERK, Sarah	1986		0:36:56	<b>0:37:19</b>
173.	(602)	1. W75	SÜß-DAHMEN, Renate	1944		0:37:40	<b>0:38:00</b>
174.	(238)	9. M60	LEEFERS, Helge	1963		0:38:21	<b>0:38:42</b>
175.	(1240)	7. M35	HEERSTRAB, Oliver	1984	ASG Alsdorf	0:38:35	<b>0:38:56</b>
176.	(638)	4. M70	WISCHNEWSKI, Jürgen	1953	Baumberger TSC	0:38:56	<b>0:39:08</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · OVERALL-RANKING**

RG	NR	RG AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	NETTO	ZEIT
177.	(511)	14. W40	PFROMM, Sarah	1979	Pfrotzel	0:39:52	<b>0:40:08</b>
178.	(212)	3. W55	KEßLER, Doris	1967		0:40:19	<b>0:40:34</b>
179.	(84)	6. W50	DASSLER, Tanja	1969		0:40:19	<b>0:40:34</b>
180.	(648)	6. M65	ZITZEN, Bernd	1955		0:45:48	<b>0:46:13</b>
181.	(12)	7. W60	BAHLS, Roswitha	1961	LSV Porz / Köln	0:46:30	<b>0:46:55</b>
182.	(1257)	7. W50	HARNAU, Verena	1973	Nifty Wolves	0:49:40	<b>0:49:53</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
1.	(1212)	1.	M U23	VALDOR, Jonas	2003	Weicon Tri Finish Münster	0:17:29
2.	(1249)	1.	M40	BEELITZ, Christian	1981	LAZ Rhein-Sieg	0:17:35
3.	(1216)	1.	M35	VONDERHAGEN, Patrick	1985	SV Germania Dürwiß	0:17:35
4.	(1248)	1.	M55	HEIMANN, Göрге	1968	Towerrunning Germany	0:18:01
5.	(1175)	2.	M55	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:18:02
6.	(1227)	1.	M30	WINKEL, Jonas	1991	TuS Deuz	0:18:13
7.	(1013)	2.	M U23	BONG, Jonas	2003	KTT 01	0:18:19
8.	(6)	2.	M30	AST, Dominik	1993	Fort Runners Köln	0:18:30
9.	(607)	3.	M U23	TÖPFEL, Ole	2002	FSV Westerstede	0:18:50
10.	(637)	3.	M30	WIONZECK, Lukas	1990		0:19:03
11.	(1132)	1.	MJ U16	LOHMAR, Mika	2009	Tus Kreuzweingarten - Rheder	0:19:33
12.	(1167)	1.	M60	PFENNIG, Olaf	1963	LT DSHS Köln	0:19:59
13.	(1051)	4.	M30	EHRL, Dominik	1990		0:20:09
14.	(1255)	5.	M30	SCHUBERT, Richard	1990	SSF Bonn	0:20:28
15.	(1253)	2.	M40	HARTMANN, Michael	1979	Rtc dasimmerdabei 04 ev	0:20:51
16.	(1262)	2.	MJ U16	KOLLER, Daniel	2008	SSG Königswinter	0:20:55
17.	(1183)	6.	M30	SCHMÖLDERS, Bastian	1992		0:21:05
18.	(1111)	1.	MJ U18	KRUS, Noah	2007	Tus Kreuzweingarten - Rheder	0:21:13
19.	(249)	1.	MJ U14	LÖBACH, Justus Timo	2011	Troisdorfer LG	0:21:17
20.	(204)	2.	MJ U14	JUNKERMANN, Tobias	2010	GSV Porz	0:21:30
21.	(680)	7.	M30	FRENSER, Frank	1989	Feuerwehr Eil	0:21:51
22.	(247)	3.	M55	LIETH, Klaus	1968	TV Refrath	0:21:57
23.	(592)	1.	M	SPETH, Mirko	1995	SSF Bonn Triathlon	0:22:54
24.	(1077)	4.	M U23	HECKER, Simon	2001		0:23:09
25.	(1261)	4.	M55	KOLLER, Horst	1968	ASV St. Augustin	0:23:14
26.	(1070)	1.	M50	GROß, Guido	1969	Triathlon Team Düsseldorf	0:23:17
27.	(599)	2.	M50	STROMPEN, Oliver	1970	ohne	0:23:20
28.	(678)	3.	MJ U14	BEKKIT, Sam	2011		0:23:23
29.	(1068)	1.	MK U12	GRIMMER, Simon	2012	Mach3 Köln e.V.	0:23:41
30.	(1031)	1.	M45	BURBACH, Patrick	1978	78er Borussen	0:23:43
31.	(1032)	2.	MK U12	BURBACH, Tim	2013	TuS Köln Rrh	0:23:43
32.	(670)	2.	M60	WILLEMS, Hansjörg	1962	SSK Kerpen Triathlon	0:23:51
33.	(1259)	3.	M50	HARNAU, Volker	1972	Nifty Wolves	0:23:55
34.	(661)	5.	M55	BLOY, Jörg	1967	DZSH	0:24:04
35.	(694)	2.	M35	FRENSER, Thorsten	1987	Stadt Porz am Rhein	0:24:12
36.	(1007)	4.	MJ U14	BECKER, Jonah	2010	#iamsport	0:24:15
37.	(1002)	2.	M45	ARMAN, Efdal	1978	78er Borussen	0:24:22
38.	(252)	3.	M45	LOTZ, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	0:24:26
39.	(1197)	4.	M45	SNIADY, Piotr	1976		0:24:36
40.	(518)	6.	M55	POSCHMANN, Mike	1967	TSV Dieringhausen	0:24:40
41.	(1258)	1.	MJ U20	HARNAU, Jonas	2004	Nifty Wolves	0:24:45
42.	(489)	3.	MJ U16	ISTAS, Janis	2008	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:57



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

## LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
43.	(1061)	3.	M60	FUCK, Jürgen	1960	Bornheim	0:25:00
44.	(579)	5.	M45	SERHANE, Anouar	1977		0:25:05
45.	(1228)	6.	M45	WOLFRAMM, Tobias	1975	SC Eichholz Essen	0:25:07
46.	(1093)	3.	M40	JUNKERMANN, Frank	1980		0:25:12
47.	(1063)	1.	M65	GÖBEL, Harald	1954	SSF Bonn	0:25:33
48.	(52)	7.	M45	BONCZEK, Gabriel	1978		0:25:51
49.	(528)	4.	M60	REMER, Ralf	1962	Triathlonteam Deesem	0:25:55
50.	(559)	3.	M35	SCHOCH, Sebastian	1988		0:25:58
51.	(1092)	4.	M35	JASCHINSKI, Dennis	1988		0:26:05
52.	(1162)	5.	M60	PAVLIK, Klaus	1962	Hamich Runners e. V.	0:26:13
53.	(1239)	8.	M45	RITTER, Jan	1976		0:26:22
54.	(183)	4.	M50	HOLZ, Gerd	1971	We Run This Cologne	0:26:26
55.	(217)	7.	M55	KLEIN, Wolfgang	1965		0:26:32
56.	(177)	4.	M40	HIRSCHFELD, Sascha	1980		0:27:08
57.	(1196)	5.	MJ U14	SNIADY, Maciej	2010		0:27:48
58.	(194)	6.	MJ U14	JACH, Konstantin	2010	Die Jachs	0:27:48
59.	(97)	8.	M55	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:27:51
60.	(1088)	5.	M50	HÜFFELMANN, Raphael	1971		0:28:08
61.	(643)	4.	MJ U16	ZEIN, Tamino	2009		0:28:12
62.	(502)	9.	M55	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:28:15
63.	(593)	2.	M65	SPÖLGEN, Joachim	1954	Erftstadt	0:28:21
64.	(66)	3.	M65	BRIEGER, Thomas	1956	1. FC Spich	0:28:24
65.	(611)	6.	M60	VAN DER VEN, Christian	1963		0:28:28
66.	(210)	1.	M70	KERSTING, Friedel	1950		0:28:28
67.	(1254)	9.	M45	BANKEN, Daniel	1976		0:28:33
68.	(1250)	5.	M40	NOGALSKI-ROSENBAACH, Thora	1981	#iamsport	0:28:42
69.	(1)	5.	M35	ADOLPH, Daniel	1985		0:28:53
70.	(234)	10.	M55	KÜHNE, Kai	1966		0:28:59
71.	(148)	11.	M55	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:29:37
72.	(512)	6.	M40	PFROMM, Sebastian	1981	Pfrotzel	0:29:43
73.	(282)	12.	M55	MONTWILL, Andree	1965		0:29:46
74.	(85)	6.	M50	DELHOFEN, Markus	1972	Running Team Grafenberg	0:30:19
75.	(174)	7.	M60	HILDEBRANDT, Oliver	1961		0:31:28
76.	(650)	4.	M65	HEßE, Axel	1958		0:32:21
77.	(673)	10.	M45	LEFFELSEUDER, Thomas	1977		0:32:22
78.	(151)	11.	M45	HARITZ, Holger	1975	Feuerwehr Langenfeld	0:32:58
79.	(665)	5.	M65	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:34:27
80.	(1110)	2.	M70	KRUG, Wilfried	1950		0:35:10
81.	(677)	12.	M45	RIZMANOSKI, Oliver	1978		0:35:48
82.	(285)	3.	M70	MOTTER, Willi	1953	LG Stolberg	0:35:50
83.	(584)	6.	M35	SIEGEL, Christopher	1986		0:36:49
84.	(209)	8.	M60	KERKOW, Detlev	1963	LTMONHEIMRUNWALK	0:37:13



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
85.	(238)	9.	M60	LEEFERS, Helge	1963		<b>0:38:42</b>
86.	(1240)	7.	M35	HEERSTRAB, Oliver	1984	ASG Alsdorf	<b>0:38:56</b>
87.	(638)	4.	M70	WISCHNEWSKI, Jürgen	1953	Baumberger TSC	<b>0:39:08</b>
88.	(648)	6.	M65	ZITZEN, Bernd	1955		<b>0:46:13</b>





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
1.	(1185)	1.	W45	SCHNEIDER, Silke	1976	TV Refrath	<b>0:18:53</b>
2.	(1247)	1.	W35	REINL, Anne-Katrin	1984	Team Zoot	<b>0:19:40</b>
3.	(1211)	1.	W30	VALDER, Sarah	1993	Bunert - Der Kölner Laufladen	<b>0:19:58</b>
4.	(669)	1.	W50	ROCHE, Liz	1973	TV Refrath	<b>0:21:08</b>
5.	(1103)	2.	W45	KONTIO, Anja	1977	SSF Bonn Triathlon	<b>0:21:16</b>
6.	(157)	1.	WJ U20	HAUBRICHS, Mia	2005	Troisdorfer LG	<b>0:21:16</b>
7.	(612)	1.	WJ U18	VAN DER VEN, Lisa	2007	KTT01	<b>0:21:25</b>
8.	(1266)	2.	W35	MEULEMAN, Jana	1986	Mach3 Köln e.V.	<b>0:21:32</b>
9.	(133)	1.	W	GÖRLICH, Elena	1996	TV Refrath	<b>0:21:57</b>
10.	(13)	2.	W	BAIKOWSKI, Laura	1999	SG Zons	<b>0:22:18</b>
11.	(1173)	1.	W60	RENTERGENT, Carola	1963	TV Refrath	<b>0:22:27</b>
12.	(1097)	3.	W45	KLEIN, Alexandra	1974	TPSK 1925 e.V	<b>0:22:58</b>
13.	(1071)	1.	WJ U14	GROß, Mayla	2011	Triathlon Team Düsseldorf	<b>0:23:16</b>
14.	(91)	2.	W30	DEUTZMANN, Katharina	1989		<b>0:23:22</b>
15.	(153)	3.	W30	HASBERG, Ascelina	1989		<b>0:23:31</b>
16.	(484)	2.	W60	KNIPP-DIAWUOH, Helga	1961	VfL Engelskirchen	<b>0:23:50</b>
17.	(1008)	1.	W40	BECKER, Kathrin	1982	#iamsport	<b>0:24:16</b>
18.	(666)	2.	W40	SOEST, Christine	1980	TSV Dieringhausen	<b>0:24:16</b>
19.	(494)	1.	WJ U16	STERNBERG, Emma Magdalena	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	<b>0:24:42</b>
20.	(514)	3.	W35	PITHAN, Isabella	1985	TV Refrath	<b>0:24:45</b>
21.	(686)	2.	WJ U16	LEETZ, Marlene	2008		<b>0:25:01</b>
22.	(38)	1.	W U23	BEUTLER, Madita	2003		<b>0:25:38</b>
23.	(103)	3.	W	EBERHARD, Kim	1999	Tus Köln rrrh	<b>0:25:54</b>
24.	(475)	4.	W	DIAWUOH, Barbara	1994	VfL Engelskirchen	<b>0:25:57</b>
25.	(108)	4.	W35	EKBERG, Denise	1986		<b>0:26:05</b>
26.	(74)	3.	W40	CANDAN, Monika	1981		<b>0:26:15</b>
27.	(143)	1.	W55	FISCHER, Ilonka	1966	Pulheimer SC	<b>0:26:20</b>
28.	(1067)	2.	WJ U14	GRIMMER, Marlene	2010	Mach3 Köln e.V.	<b>0:26:37</b>
29.	(1225)	4.	W40	WIELAND, Evelyn	1983	TV Refrath	<b>0:26:38</b>
30.	(582)	4.	W45	SEWERYNIK, Paulina	1974	SSF Bonn Triathlon	<b>0:26:44</b>
31.	(1102)	2.	W55	KÖNIG, Iris	1968	Laufschule Erftstadt	<b>0:26:47</b>
32.	(284)	3.	W60	MOTTER, Heidi	1961	LG Stolberg	<b>0:27:00</b>
33.	(1048)	5.	W40	DICK, Britta	1979	Hamich Runners	<b>0:27:07</b>
34.	(495)	2.	WJ U18	STERNBERG, Klara Maria	2006	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	<b>0:27:10</b>
35.	(1053)	2.	W50	FAKLER, Petra	1973	Mach3 Köln e.V.	<b>0:27:11</b>
36.	(1115)	2.	WJ U20	KURLAND, Gabriella	2004		<b>0:27:13</b>
37.	(186)	2.	W U23	HONNEF-RINKER, Cora	2003	RFV Clenze	<b>0:27:14</b>
38.	(1184)	5.	W35	SCHNEIDER, Katharina	1985	Mach3 Köln e.V.	<b>0:27:24</b>
39.	(48)	5.	W45	BLARR, Maike	1974		<b>0:27:32</b>
40.	(683)	6.	W40	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	<b>0:28:04</b>
41.	(191)	3.	WJ U14	HÜFFELMANN, Linda	2010		<b>0:28:08</b>
42.	(90)	4.	W30	DEUTSCH, Nadine	1989		<b>0:28:08</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
43.	(136)	4.	WJ U14	GREGUS, Maybrit	2011	ASV	0:28:08
44.	(1144)	5.	W30	MELLIS, Anna	1991		0:28:09
45.	(1139)	6.	W45	MARINGER, Sabine	1975	Laufschule Erftstadt	0:28:31
46.	(687)	5.	WJ U14	KÜHNE, Marie	2010	ASV Köln	0:28:31
47.	(485)	6.	WJ U14	NOGALSKI, Laryssa	2011	VfL Engelskirchen	0:28:39
48.	(553)	3.	WJ U18	SCHNEIDER, Julia	2007		0:28:41
49.	(201)	4.	WJ U18	JOVANOVSKI, Lea	2007		0:28:42
50.	(43)	7.	WJ U14	BINZ, Kira	2011	ASV Köln	0:28:52
51.	(1016)	7.	W45	BOSBACH, Danica	1977	#iamsport	0:29:03
52.	(491)	7.	W40	LORENTZ, Susanne	1981	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:29:07
53.	(251)	6.	W35	LOTHMANN, Jasmin	1986		0:29:10
54.	(580)	8.	W40	SERHANE, Nadine	1981		0:29:12
55.	(105)	7.	W35	EICHSTÄDT, Inga	1986		0:29:13
56.	(513)	9.	W40	PIECZYKOLAN, Aleks	1980		0:29:21
57.	(14)	10.	W40	BAIRD, Carolin	1981	SpVgg. Lülsdorf-Ranzel	0:29:44
58.	(1074)	4.	W60	HAPPE, Hannelore	1962	Physiotherapie im Benderhof	0:29:48
59.	(208)	8.	W35	KERBOUB, Soreya	1985		0:29:51
60.	(200)	9.	W35	JOOS, Liane	1984	LSV Porz / Köln	0:29:53
61.	(45)	11.	W40	BINZ, Nathalie	1981	ASV Köln	0:29:53
62.	(219)	3.	W50	KLINGE, Tatjana	1971		0:30:08
63.	(571)	4.	W50	SCHUHMACHER, Michaela	1972		0:30:09
64.	(1073)	5.	W60	GRÜN WALD, Adelheid	1960	Hamich Runners e. V.	0:30:26
65.	(44)	8.	WJ U14	BINZ, Lori	2011	ASV Köln	0:31:31
66.	(1251)	1.	W65	GÖBEL, Heike	1958		0:32:12
67.	(5)	2.	W65	ANNETTE, Roder	1956	TS Frechen	0:32:13
68.	(10)	6.	W60	BAER, Renate	1961	TUS Mondorf	0:32:14
69.	(684)	6.	W30	MENNICKEN-COERS, Tina	1989	NW Readytorun	0:32:51
70.	(570)	10.	W35	SCHUBA, Sandra	1984		0:32:52
71.	(569)	9.	WJ U14	SCHUBA, Laura	2011		0:32:52
72.	(503)	1.	W70	PALFI, Matilda	1952	MP.Ladies Run	0:33:17
73.	(172)	12.	W40	HERWIG-CARL, Martina	1981		0:33:19
74.	(125)	11.	W35	FROITZHEIM, Aurelia	1984	MACH3 Köln e.V.	0:33:26
75.	(202)	12.	W35	JUNG, Isabella Rosa	1984		0:33:27
76.	(1252)	8.	W45	HAFFNER, Ulrike	1975		0:34:14
77.	(118)	5.	W50	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:34:53
78.	(1233)	3.	WJ U16	RESSEL, Emilia	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:34:53
79.	(265)	7.	W30	MATTHES, Pia	1991		0:34:58
80.	(674)	10.	WJ U14	RIZMANOSKI, Kati	2011		0:35:32
81.	(3)	3.	W65	ALFLEN, Monika	1958		0:35:34
82.	(8)	4.	W65	AYCHE, Karin	1954	Laufmariechen Köln	0:35:42
83.	(675)	13.	W40	BARTH, Anke	1980		0:35:44
84.	(176)	3.	W U23	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002		0:35:56



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG	NR	RG	AK	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
<b>85.</b>	(253)	4.	W U23	LOZADA, Katy	2002	Die Jachs	<b>0:36:36</b>
<b>86.</b>	(585)	8.	W30	SIEGEL, Sandra	1989		<b>0:36:49</b>
<b>87.</b>	(100)	9.	W45	DÜRBAUM, Natascha	1976		<b>0:37:18</b>
<b>88.</b>	(34)	13.	W35	BERK, Sarah	1986		<b>0:37:19</b>
<b>89.</b>	(602)	1.	W75	SÜß-DAHMEN, Renate	1944		<b>0:38:00</b>
<b>90.</b>	(511)	14.	W40	PFROMM, Sarah	1979	Pfrotzel	<b>0:40:08</b>
<b>91.</b>	(212)	3.	W55	KEßLER, Doris	1967		<b>0:40:34</b>
<b>92.</b>	(84)	6.	W50	DASSLER, Tanja	1969		<b>0:40:34</b>
<b>93.</b>	(12)	7.	W60	BAHLS, Roswitha	1961	LSV Porz / Köln	<b>0:46:55</b>
<b>94.</b>	(1257)	7.	W50	HARNAU, Verena	1973	Nifty Wolves	<b>0:49:53</b>

Anzahl Teilnehmer: 182



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNER</b>							
1.	(592)	23.	M	SPETH, Mirko	1995	SSF Bonn Triathlon	<b>0:22:54</b>
<b>JUNIOREN U23</b>							
1.	(1212)	1.	M	VALDOR, Jonas	2003	Weicon Tri Finish Münster	<b>0:17:29</b>
2.	(1013)	7.	M	BONG, Jonas	2003	KTT 01	<b>0:18:19</b>
3.	(607)	9.	M	TÖPFEL, Ole	2002	FSV Westerstede	<b>0:18:50</b>
4.	(1077)	24.	M	HECKER, Simon	2001		<b>0:23:09</b>
<b>SENIOREN M30</b>							
1.	(1227)	6.	M	WINKEL, Jonas	1991	TuS Deuz	<b>0:18:13</b>
2.	(6)	8.	M	AST, Dominik	1993	Fort Runners Köln	<b>0:18:30</b>
3.	(637)	10.	M	WIONZECK, Lukas	1990		<b>0:19:03</b>
4.	(1051)	13.	M	EHRL, Dominik	1990		<b>0:20:09</b>
5.	(1255)	14.	M	SCHUBERT, Richard	1990	SSF Bonn	<b>0:20:28</b>
6.	(1183)	17.	M	SCHMÖLDERS, Bastian	1992		<b>0:21:05</b>
7.	(680)	21.	M	FRENSER, Frank	1989	Feuerwehr Eil	<b>0:21:51</b>
<b>SENIOREN M35</b>							
1.	(1216)	3.	M	VONDERHAGEN, Patrick	1985	SV Germania Dürwiß	<b>0:17:35</b>
2.	(694)	35.	M	FRENSER, Thorsten	1987	Stadt Porz am Rhein	<b>0:24:12</b>
3.	(559)	50.	M	SCHOCH, Sebastian	1988		<b>0:25:58</b>
4.	(1092)	51.	M	JASCHINSKI, Dennis	1988		<b>0:26:05</b>
5.	(1)	69.	M	ADOLPH, Daniel	1985		<b>0:28:53</b>
6.	(584)	83.	M	SIEGEL, Christopher	1986		<b>0:36:49</b>
7.	(1240)	86.	M	HEERSTRAB, Oliver	1984	ASG Alsdorf	<b>0:38:56</b>
<b>SENIOREN M40</b>							
1.	(1249)	2.	M	BEEELITZ, Christian	1981	LAZ Rhein-Sieg	<b>0:17:35</b>
2.	(1253)	15.	M	HARTMANN, Michael	1979	Rtc dasimmerdabei 04 ev	<b>0:20:51</b>
3.	(1093)	46.	M	JUNKERMANN, Frank	1980		<b>0:25:12</b>
4.	(177)	56.	M	HIRSCHFELD, Sascha	1980		<b>0:27:08</b>
5.	(1250)	68.	M	NOGALSKI-ROSENBACH, Thora	1981	#iamsport	<b>0:28:42</b>
6.	(512)	72.	M	PFROMM, Sebastian	1981	Pfrotzel	<b>0:29:43</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M45</b>							
1.	(1031)	30.	M	BURBACH, Patrick	1978	78er Borussen	<b>0:23:43</b>
2.	(1002)	37.	M	ARMAN, Efdal	1978	78er Borussen	<b>0:24:22</b>
3.	(252)	38.	M	LOTZ, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	<b>0:24:26</b>
4.	(1197)	39.	M	SNIADY, Piotr	1976		<b>0:24:36</b>
5.	(579)	44.	M	SERHANE, Anouar	1977		<b>0:25:05</b>
6.	(1228)	45.	M	WOLFRAMM, Tobias	1975	SC Eichholz Essen	<b>0:25:07</b>
7.	(52)	48.	M	BONCZEK, Gabriel	1978		<b>0:25:51</b>
8.	(1239)	53.	M	RITTER, Jan	1976		<b>0:26:22</b>
9.	(1254)	67.	M	BANKEN, Daniel	1976		<b>0:28:33</b>
10.	(673)	77.	M	LEFFELSEUDER, Thomas	1977		<b>0:32:22</b>
11.	(151)	78.	M	HARITZ, Holger	1975	Feuerwehr Langenfeld	<b>0:32:58</b>
12.	(677)	81.	M	RIZMANOSKI, Oliver	1978		<b>0:35:48</b>
<b>SENIOREN M50</b>							
1.	(1070)	26.	M	GROß, Guido	1969	Triathlon Team Düsseldorf	<b>0:23:17</b>
2.	(599)	27.	M	STROMPEN, Oliver	1970	ohne	<b>0:23:20</b>
3.	(1259)	33.	M	HARNAU, Volker	1972	Nifty Wolves	<b>0:23:55</b>
4.	(183)	54.	M	HOLZ, Gerd	1971	We Run This Cologne	<b>0:26:26</b>
5.	(1088)	60.	M	HÜFFELMANN, Raphael	1971		<b>0:28:08</b>
6.	(85)	74.	M	DELHOFEN, Markus	1972	Running Team Grafenberg	<b>0:30:19</b>
<b>SENIOREN M55</b>							
1.	(1248)	4.	M	HEIMANN, Göрге	1968	Towerrunning Germany	<b>0:18:01</b>
2.	(1175)	5.	M	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	<b>0:18:02</b>
3.	(247)	22.	M	LIETH, Klaus	1968	TV Refrath	<b>0:21:57</b>
4.	(1261)	25.	M	KOLLER, Horst	1968	ASV St.Augustin	<b>0:23:14</b>
5.	(661)	34.	M	BLOY, Jörg	1967	DZSH	<b>0:24:04</b>
6.	(518)	40.	M	POSCHMANN, Mike	1967	TSV Dieringhausen	<b>0:24:40</b>
7.	(217)	55.	M	KLEIN, Wolfgang	1965		<b>0:26:32</b>
8.	(97)	59.	M	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	<b>0:27:51</b>
9.	(502)	62.	M	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	<b>0:28:15</b>
10.	(234)	70.	M	KÜHNE, Kai	1966		<b>0:28:59</b>
11.	(148)	71.	M	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	<b>0:29:37</b>
12.	(282)	73.	M	MONTWILL, Andree	1965		<b>0:29:46</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIOREN M60</b>							
1.	(1167)	12.	M	PFENNIG, Olaf	1963	LT DSHS Köln	0:19:59
2.	(670)	32.	M	WILLEMS, Hansjörg	1962	SSK Kerpen Triathlon	0:23:51
3.	(1061)	43.	M	FUCK, Jürgen	1960	Bornheim	0:25:00
4.	(528)	49.	M	REMERS, Ralf	1962	Triathlonteam Deesem	0:25:55
5.	(1162)	52.	M	PAVLIK, Klaus	1962	Hamich Runners e. V.	0:26:13
6.	(611)	65.	M	VAN DER VEN, Christian	1963		0:28:28
7.	(174)	75.	M	HILDEBRANDT, Oliver	1961		0:31:28
8.	(209)	84.	M	KERKOW, Detlev	1963	LTMONHEIMRUNWALK	0:37:13
9.	(238)	85.	M	LEEFERS, Helge	1963		0:38:42
<b>SENIOREN M65</b>							
1.	(1063)	47.	M	GÖBEL, Harald	1954	SSF Bonn	0:25:33
2.	(593)	63.	M	SPÖLGEN, Joachim	1954	Erftstadt	0:28:21
3.	(66)	64.	M	BRIEGER, Thomas	1956	1. FC Spich	0:28:24
4.	(650)	76.	M	HEBE, Axel	1958		0:32:21
5.	(665)	79.	M	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:34:27
6.	(648)	88.	M	ZITZEN, Bernd	1955		0:46:13
<b>SENIOREN M70</b>							
1.	(210)	66.	M	KERSTING, Friedel	1950		0:28:28
2.	(1110)	80.	M	KRUG, Wilfried	1950		0:35:10
3.	(285)	82.	M	MOTTER, Willi	1953	LG Stolberg	0:35:50
4.	(638)	87.	M	WISCHNEWSKI, Jürgen	1953	Baumberger TSC	0:39:08
<b>MÄNNL. JUGEND U14</b>							
1.	(249)	19.	M	LÖBACH, Justus Timo	2011	Troisdorfer LG	0:21:17
2.	(204)	20.	M	JUNKERMANN, Tobias	2010	GSV Porz	0:21:30
3.	(678)	28.	M	BEKKIT, Sam	2011		0:23:23
4.	(1007)	36.	M	BECKER, Jonah	2010	#iamsport	0:24:15
5.	(1196)	57.	M	SNIADY, Maciej	2010		0:27:48
6.	(194)	58.	M	JACH, Konstantin	2010	Die Jachs	0:27:48
<b>MÄNNL. JUGEND U16</b>							
1.	(1132)	11.	M	LOHMAR, Mika	2009	Tus Kreuzweingarten - Rheder	0:19:33
2.	(1262)	16.	M	KOLLER, Daniel	2008	SSG Königswinter	0:20:55
3.	(489)	42.	M	ISTAS, Janis	2008	SpVgg Lülldorf-Ranzel	0:24:57
4.	(643)	61.	M	ZEIN, Tamino	2009		0:28:12
<b>MÄNNL. JUGEND U18</b>							
1.	(1111)	18.	M	KRUS, Noah	2007	Tus Kreuzweingarten - Rheder	0:21:13



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>MÄNNL. JUGEND U20</b>							
1.	(1258)	41.	M	HARNAU, Jonas	2004	Nifty Wolves	<b>0:24:45</b>
<b>MÄNNL. KINDER U12</b>							
1.	(1068)	29.	M	GRIMMER, Simon	2012	Mach3 Köln e.V.	<b>0:23:41</b>
2.	(1032)	31.	M	BURBACH, Tim	2013	TuS Köln Rrh	<b>0:23:43</b>
<b>FRAUEN</b>							
1.	(133)	9.	W	GÖRLICH, Elena	1996	TV Refrath	<b>0:21:57</b>
2.	(13)	10.	W	BAIKOWSKI, Laura	1999	SG Zons	<b>0:22:18</b>
3.	(103)	23.	W	EBERHARD, Kim	1999	Tus Köln rrh	<b>0:25:54</b>
4.	(475)	24.	W	DIAWUOH, Barbara	1994	VfL Engelskirchen	<b>0:25:57</b>
<b>JUNIORINNEN U23</b>							
1.	(38)	22.	W	BEUTLER, Madita	2003		<b>0:25:38</b>
2.	(186)	37.	W	HONNEF-RINKER, Cora	2003	RFV Clenze	<b>0:27:14</b>
3.	(176)	84.	W	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002		<b>0:35:56</b>
4.	(253)	85.	W	LOZADA, Katy	2002	Die Jachs	<b>0:36:36</b>
<b>SENIORINNEN W30</b>							
1.	(1211)	3.	W	VALDER, Sarah	1993	Bunert - Der Kölner Laufladen	<b>0:19:58</b>
2.	(91)	14.	W	DEUTZMANN, Katharina	1989		<b>0:23:22</b>
3.	(153)	15.	W	HASBERG, Ascelina	1989		<b>0:23:31</b>
4.	(90)	42.	W	DEUTSCH, Nadine	1989		<b>0:28:08</b>
5.	(1144)	44.	W	MELLIS, Anna	1991		<b>0:28:09</b>
6.	(684)	69.	W	MENNICKEN-COERS, Tina	1989	NW Readytorun	<b>0:32:51</b>
7.	(265)	79.	W	MATTHES, Pia	1991		<b>0:34:58</b>
8.	(585)	86.	W	SIEGEL, Sandra	1989		<b>0:36:49</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIORINNEN W35</b>							
1.	(1247)	2.	W	REINL, Anne-Katrin	1984	Team Zoot	0:19:40
2.	(1266)	8.	W	MEULEMAN, Jana	1986	Mach3 Köln e.V.	0:21:32
3.	(514)	20.	W	PITHAN, Isabella	1985	TV Refrath	0:24:45
4.	(108)	25.	W	EKBERG, Denise	1986		0:26:05
5.	(1184)	38.	W	SCHNEIDER, Katharina	1985	Mach3 Köln e.V.	0:27:24
6.	(251)	53.	W	LOTHMANN, Jasmin	1986		0:29:10
7.	(105)	55.	W	EICHSTÄDT, Inga	1986		0:29:13
8.	(208)	59.	W	KERBOUB, Soreya	1985		0:29:51
9.	(200)	60.	W	JOOS, Liane	1984	LSV Porz / Köln	0:29:53
10.	(570)	70.	W	SCHUBA, Sandra	1984		0:32:52
11.	(125)	74.	W	FROITZHEIM, Aurelia	1984	MACH3 Köln e.V.	0:33:26
12.	(202)	75.	W	JUNG, Isabella Rosa	1984		0:33:27
13.	(34)	88.	W	BERK, Sarah	1986		0:37:19

<b>SENIORINNEN W40</b>							
1.	(1008)	17.	W	BECKER, Kathrin	1982	#iamsport	0:24:16
2.	(666)	18.	W	SOEST, Christine	1980	TSV Dieringhausen	0:24:16
3.	(74)	26.	W	CANDAN, Monika	1981		0:26:15
4.	(1225)	29.	W	WIELAND, Evelyn	1983	TV Refrath	0:26:38
5.	(1048)	33.	W	DICK, Britta	1979	Hamich Runners	0:27:07
6.	(683)	40.	W	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:28:04
7.	(491)	52.	W	LORENTZ, Susanne	1981	SpVgg Lülisdorf-Ranzel	0:29:07
8.	(580)	54.	W	SERHANE, Nadine	1981		0:29:12
9.	(513)	56.	W	PIECZYKOLAN, Aleks	1980		0:29:21
10.	(14)	57.	W	BAIRD, Carolin	1981	SpVgg. Lülisdorf-Ranzel	0:29:44
11.	(45)	61.	W	BINZ, Nathalie	1981	ASV Köln	0:29:53
12.	(172)	73.	W	HERWIG-CARL, Martina	1981		0:33:19
13.	(675)	83.	W	BARTH, Anke	1980		0:35:44
14.	(511)	90.	W	PFROMM, Sarah	1979	Pfrotzel	0:40:08

<b>SENIORINNEN W45</b>							
1.	(1185)	1.	W	SCHNEIDER, Silke	1976	TV Refrath	0:18:53
2.	(1103)	5.	W	KONTIO, Anja	1977	SSF Bonn Triathlon	0:21:16
3.	(1097)	12.	W	KLEIN, Alexandra	1974	TPSK 1925 e.V	0:22:58
4.	(582)	30.	W	SEWERYNIK, Paulina	1974	SSF Bonn Triathlon	0:26:44
5.	(48)	39.	W	BLARR, Maike	1974		0:27:32
6.	(1139)	45.	W	MARINGER, Sabine	1975	Laufschule Erftstadt	0:28:31
7.	(1016)	51.	W	BOSBACH, Danica	1977	#iamsport	0:29:03
8.	(1252)	76.	W	HAFFNER, Ulrike	1975		0:34:14
9.	(100)	87.	W	DÜRBAUM, Natascha	1976		0:37:18





## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>SENIORINNEN W50</b>							
1.	(669)	4.	W	ROCHE, Liz	1973	TV Refrath	<b>0:21:08</b>
2.	(1053)	35.	W	FAKLER, Petra	1973	Mach3 Köln e.V.	<b>0:27:11</b>
3.	(219)	62.	W	KLINGE, Tatjana	1971		<b>0:30:08</b>
4.	(571)	63.	W	SCHUHMACHER, Michaela	1972		<b>0:30:09</b>
5.	(118)	77.	W	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	<b>0:34:53</b>
6.	(84)	92.	W	DASSLER, Tanja	1969		<b>0:40:34</b>
7.	(1257)	94.	W	HARNAU, Verena	1973	Nifty Wolves	<b>0:49:53</b>
<b>SENIORINNEN W55</b>							
1.	(143)	27.	W	FISCHER, Ilonka	1966	Pulheimer SC	<b>0:26:20</b>
2.	(1102)	31.	W	KÖNIG, Iris	1968	Laufschule Erftstadt	<b>0:26:47</b>
3.	(212)	91.	W	KEßLER, Doris	1967		<b>0:40:34</b>
<b>SENIORINNEN W60</b>							
1.	(1173)	11.	W	RENTERGENT, Carola	1963	TV Refrath	<b>0:22:27</b>
2.	(484)	16.	W	KNIPP-DIAWUOH, Helga	1961	VfL Engelskirchen	<b>0:23:50</b>
3.	(284)	32.	W	MOTTER, Heidi	1961	LG Stolberg	<b>0:27:00</b>
4.	(1074)	58.	W	HAPPE, Hannelore	1962	Physiotherapie im Benderhof	<b>0:29:48</b>
5.	(1073)	64.	W	GRÜNWALD, Adelheid	1960	Hamich Runners e. V.	<b>0:30:26</b>
6.	(10)	68.	W	BAER, Renate	1961	TUS Mondorf	<b>0:32:14</b>
7.	(12)	93.	W	BAHLS, Roswitha	1961	LSV Porz / Köln	<b>0:46:55</b>
<b>SENIORINNEN W65</b>							
1.	(1251)	66.	W	GÖBEL, Heike	1958		<b>0:32:12</b>
2.	(5)	67.	W	ANNETTE, Roder	1956	TS Frechen	<b>0:32:13</b>
3.	(3)	81.	W	ALFLEN, Monika	1958		<b>0:35:34</b>
4.	(8)	82.	W	AYCHE, Karin	1954	Laufmariechen Köln	<b>0:35:42</b>
<b>SENIORINNEN W70</b>							
1.	(503)	72.	W	PALFI, Matilda	1952	MP.Ladies Run	<b>0:33:17</b>
<b>SENIORINNEN W75</b>							
1.	(602)	89.	W	SÜß-DAHMEN, Renate	1944		<b>0:38:00</b>



## 1. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

**LAUF (5 KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG	NR	RG	MW	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	ZEIT
<b>WEIBL. JUGEND U14</b>							
1.	(1071)	13.	W	GROß, Mayla	2011	Triathlon Team Düsseldorf	<b>0:23:16</b>
2.	(1067)	28.	W	GRIMMER, Marlene	2010	Mach3 Köln e.V.	<b>0:26:37</b>
3.	(191)	41.	W	HÜFFELMANN, Linda	2010		<b>0:28:08</b>
4.	(136)	43.	W	GREGUS, Maybrit	2011	ASV	<b>0:28:08</b>
5.	(687)	46.	W	KÜHNE, Marie	2010	ASV Köln	<b>0:28:31</b>
6.	(485)	47.	W	NOGALSKI, Laryssa	2011	VfL Engelskirchen	<b>0:28:39</b>
7.	(43)	50.	W	BINZ, Kira	2011	ASV Köln	<b>0:28:52</b>
8.	(44)	65.	W	BINZ, Lori	2011	ASV Köln	<b>0:31:31</b>
9.	(569)	71.	W	SCHUBA, Laura	2011		<b>0:32:52</b>
10.	(674)	80.	W	RIZMANOSKI, Kati	2011		<b>0:35:32</b>
<b>WEIBL. JUGEND U16</b>							
1.	(494)	19.	W	STERNBERG, Emma Magdalena	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	<b>0:24:42</b>
2.	(686)	21.	W	LEETZ, Marlene	2008		<b>0:25:01</b>
3.	(1233)	78.	W	RESSEL, Emilia	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	<b>0:34:53</b>
<b>WEIBL. JUGEND U18</b>							
1.	(612)	7.	W	VAN DER VEN, Lisa	2007	KTT01	<b>0:21:25</b>
2.	(495)	34.	W	STERNBERG, Klara Maria	2006	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	<b>0:27:10</b>
3.	(553)	48.	W	SCHNEIDER, Julia	2007		<b>0:28:41</b>
4.	(201)	49.	W	JOVANOVSKI, Lea	2007		<b>0:28:42</b>
<b>WEIBL. JUGEND U20</b>							
1.	(157)	6.	W	HAUBRICHS, Mia	2005	Troisdorfer LG	<b>0:21:16</b>
2.	(1115)	36.	W	KURLAND, Gabriella	2004		<b>0:27:13</b>

Anzahl Teilnehmer: 182