

Lauf 5.000m

Männer

Platz	Startnr	Name	Verein*Ort	Ges.Brutto	AK-Pl	AK	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	210	Kappelhoff Uwe	Team Tenbrink	0:17:02	1	M30	0:08:10 * 0:08:52	3:25 min/km
2	263	Liemann Carsten	SC Südlohn	0:17:40	1	M20	0:08:32 * 0:09:08	3:32 min/km
3	264	Arnold Tolger	Hertener Jungs	0:17:40	2	M20	0:08:29 * 0:09:10	3:32 min/km
4	262	Hueske Roland	SC Südlohn	0:18:38	1	MJB	0:08:35 * 0:10:03	3:44 min/km
5	240	Mauritz Jörg	LT Willerweiden	0:18:58	1	M35	0:09:08 * 0:09:49	3:48 min/km
6	285	Woolschot Dinand	Argo	0:18:59	2	M35	0:09:06 * 0:09:52	3:48 min/km
7	278	Terbrack Oliver	SC Südlohn	0:19:27	2	MJB	0:09:14 * 0:10:12	3:54 min/km
8	250	Bäumer Heinrich	TV Vreden	0:19:27	1	M45	0:09:31 * 0:09:56	3:54 min/km
9	197	Franke Philipp	SuS Legden	0:19:28	3	MJB	0:09:28 * 0:10:00	3:54 min/km
10	286	Metzemaekers Hans	Argo	0:19:34	1	M50	0:09:16 * 0:10:18	3:55 min/km
11	287	Robert Tenming	AVA 70 Molland	0:19:38	3	M35	0:09:25 * 0:10:13	3:56 min/km
12	295	Flaswinkel Peter	FC Nordkirchen	0:19:44	2	M50	0:09:31 * 0:10:12	3:57 min/km
13	284	Wevers Geert	AVAd70 Molland	0:19:57	2	M45	0:09:27 * 0:10:30	3:59 min/km
14	249	Grossmann Dieter	FC Nordkirchen	0:20:14	3	M45	0:09:48 * 0:10:25	4:03 min/km
15	0	unbekannt DR1ANME		0:20:40	3	M20	0:10:00 * 0:10:40	4:08 min/km
16	171	Steinhage Wilfried	Stadtlohn	0:20:52	1	M40	0:10:02 * 0:10:49	4:10 min/km
17	230	Thesing Stefan	SuS	0:20:52	1	MJA	0:09:53 * 0:10:58	4:10 min/km
18	274	Stroick Stefan		0:20:55	4	MJB	0:10:36 * 0:10:18	4:11 min/km
19	195	Epping Sven	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:21:02	5	MJB	0:09:59 * 0:11:03	4:13 min/km
20	234	Esseling Jochen	SuS	0:21:10	6	MJB	0:10:04 * 0:11:06	4:14 min/km
21	258	Schlamann Gerd	Ahaus	0:21:13	4	M45	0:09:57 * 0:11:15	4:15 min/km
22	214	Feldkamp Heinz Bernd	Quadrant PHS GmbH- CNC-/	0:21:14	4	M35	0:10:11 * 0:11:02	4:15 min/km
23	291	Nogli Thorsten	Urenko	0:21:36	4	M20	0:10:33 * 0:11:02	4:19 min/km
24	293	Herrmann Rolf	Multi Sport Borken	0:21:36	5	M45	0:10:29 * 0:11:06	4:19 min/km
25	282	Holdschlag Bernd	TUS Velen	0:21:54	6	M45	0:10:29 * 0:11:24	4:23 min/km
26	203	Arends Timo	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:22:11	7	MJB	0:10:32 * 0:11:39	4:26 min/km
27	201	Nießer Thomas	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:22:17	2	MJA	0:10:39 * 0:11:37	4:27 min/km
28	198	Niehues Tobias	Stadtlohn	0:22:31	3	MJA	0:10:58 * 0:11:32	4:30 min/km
29	222	Peters Karl	Berufskolleg Ahaus	0:22:39	1	M55	0:10:47 * 0:11:52	4:32 min/km
30	221	Knipping Timo	Jobtmo Personalservice Gmb	0:22:48	5	M20	0:11:25 * 0:11:22	4:34 min/km
31	227	Demes Hermann-Josef	LT Gescher	0:22:52	7	M45	0:10:34 * 0:12:18	4:35 min/km
32	204	Tobias Arends	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:23:02	4	MJA	0:10:36 * 0:12:25	4:36 min/km
33	253	Simons Christoph		0:23:03	6	M20	0:11:12 * 0:11:51	4:37 min/km
34	280	Höing Dominik	Stadtlohn Gymnasium	0:23:05	5	MJA	0:11:13 * 0:11:51	4:37 min/km
35	277	Dieker Thomas	VFL Ahaus	0:23:07	2	M40	0:11:15 * 0:11:51	4:38 min/km
36	174	Terbrack Michael		0:23:09	5	M35	0:11:29 * 0:11:40	4:38 min/km
37	185	Schlattmann Andreas	Stadtlohn	0:23:23	6	MJA	0:11:15 * 0:12:08	4:41 min/km
38	237	Niehues Peter	DJK	0:23:25	3	M40	0:10:27 * 0:12:57	4:41 min/km
39	288	Röling Matthias	Häkelclub Gescher	0:23:38	7	M20	0:11:14 * 0:12:24	4:44 min/km
40	257	Böning Wladislav		0:24:14	8	MJB	0:11:43 * 0:12:30	4:51 min/km
41	292	Werner Wolfgang	Urenko	0:24:22	4	M40	0:11:27 * 0:12:54	4:52 min/km
42	243	Reimann Lukas	TV Vreden	0:24:24	9	MJB	0:12:23 * 0:12:00	4:53 min/km
43	213	Übbing Andre	Quadrant PHS GmbH- CNC-/	0:24:25	2	M30	0:12:42 * 0:11:43	4:53 min/km
44	225	Mönkediek Frank	Lauffreff Eichengrund Holtwick	0:24:29	3	M30	0:12:09 * 0:12:20	4:54 min/km
45	251	Könning Nikolaus		0:24:40	10	MJB	0:11:57 * 0:12:42	4:56 min/km
46	236	Schäfer Jonas	SuS Stadtlohn	0:25:33	11	MJB	0:12:40 * 0:12:52	5:07 min/km
47	155	Enck Stefan	Kegelkiller Ramsdorf	0:25:35	8	M20	0:12:15 * 0:13:20	5:07 min/km
48	156	Buescher Volker	Kegelkiller Ramsdorf	0:25:35	4	M30	0:12:13 * 0:13:21	5:07 min/km
49	235	Schäfer Gerhard	Jobtmo Personalservice Team	0:25:41	8	M45	0:12:40 * 0:13:00	5:08 min/km
50	215	Teich Dieter	Quadrant PHS GmbH- CNC-/	0:25:44	5	M40	0:12:43 * 0:13:01	5:09 min/km
51	270	Rölver Dirk	VfL Ahaus	0:25:45	5	M30	0:12:12 * 0:13:33	5:09 min/km
52	246	Gesing Reinhard		0:25:56	9	M45	0:12:42 * 0:13:13	5:11 min/km
52	255	Hilgemann Klaus	VFL Ahaus	0:25:56	9	M45	0:12:39 * 0:13:16	5:11 min/km
54	165	Gottheil Christoph	Lauffreff Eichengrund Holtwick	0:25:56	6	M35	0:12:21 * 0:13:34	5:11 min/km
55	164	Üffing Jürgen	Lauffreff Eichengrund Holtwick	0:26:19	6	M40	0:12:34 * 0:13:44	5:16 min/km
56	162	Hullerum Dietmar	Lauffreff Eichengrund Holtwick	0:26:20	7	M35	0:12:25 * 0:13:54	5:16 min/km
57	242	Uppgang Kai		0:26:39	6	M30	0:12:08 * 0:14:31	5:20 min/km
58	160	Schenk Stefan	Lauffreff Eichengrund Holtwick	0:26:51	8	M35	0:13:12 * 0:13:38	5:22 min/km
59	212	Görllich Michael	Team Tenbrink	0:27:09	7	M30	0:12:46 * 0:14:22	5:26 min/km
60	211	Schmittmann Martin	Team Tenbrink	0:27:27	7	M40	0:12:39 * 0:14:48	5:29 min/km

Lauf 5.000m**Männer**

Platz	Startnr	Name	Verein/*Ort	Ges.Brutto	AK-Pl	AK	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
61	268	Jägering Frank	Fa. WAESTA	0:27:33	9	M20	0:12:56 * 0:14:36	5:31 min/km
62	183	Joe Greve		0:27:33	7	MJA	0:13:29 * 0:14:03	5:31 min/km
63	238	Schulten Reinhard		0:28:10	8	M40	0:13:12 * 0:14:57	5:38 min/km
64	239	Schulten Nils		0:28:10	12	MJB	0:13:12 * 0:14:58	5:38 min/km
65	272	Harpata Miguel	Gymnasium Stadtlohn	0:28:15	8	MJA	0:13:55 * 0:14:20	5:39 min/km
66	252	Fuhrig Linus	SuS Stadtlohn	0:28:48	13	MJB	0:14:39 * 0:14:09	5:46 min/km
67	248	Tenbrock Philipp	Geschwister-SCholl-Gymnasiu	0:29:04	9	MJA	0:14:03 * 0:15:01	5:49 min/km
68	267	Neumann Dennis Chris	Fa. WAESTA	0:29:28	10	M20	0:13:00 * 0:16:28	5:54 min/km
69	269	Südfels Markus	Fa. WAESTA	0:29:29	10	MJA	0:13:01 * 0:16:28	5:54 min/km
70	283	Terhaar Gerhard	AVA Aalten	0:29:44	11	M45	0:14:47 * 0:14:57	5:57 min/km
71	191	Müller Matthias	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:30:10	8	M30	0:14:09 * 0:16:01	6:02 min/km
72	170	Terhüme Jürgen	RK Westmünsterland	0:30:17	9	M30	0:13:42 * 0:16:35	6:04 min/km
73	275	Terodde Paul	SV Hoxfeld	0:30:49	1	M70	0:14:50 * 0:15:59	6:10 min/km
74	281	Jockenhöfer Heinrich		0:30:51	1	M60	0:14:44 * 0:16:07	6:10 min/km
75	273	Lamping Christian	LT Waldschleicher Lohne	0:31:07	11	M20	0:15:17 * 0:15:49	6:13 min/km
76	205	te Vrügt Michael	TG Hengeler-Wendfeld e.V.	0:31:18	14	MJB	0:16:06 * 0:15:11	6:16 min/km
77	206	te Vrügt Berthold	TG Hengeler-Wendfeld e.V.	0:31:18	9	M40	0:16:06 * 0:15:11	6:16 min/km
78	207	Olbers Markus		0:32:27	10	M30	0:15:04 * 0:17:22	6:30 min/km
79	231	Patzner Tobias	Jobtimo Personalservice Team	0:32:38	12	M20	0:15:06 * 0:17:32	6:32 min/km
80	0	unbekannt DZ40F15		0:33:04	13	M20	0:15:17 * 0:17:47	6:37 min/km
81	208	Kampshoff Raphael		0:34:15	11	M30	0:15:49 * 0:18:26	6:51 min/km
82	233	Ebbing Patrick	Jobtimo Personalservice Team	0:38:20	14	M20	0:17:19 * 0:21:00	7:40 min/km
83	232	Fuchs Gören	Jobtimo Personalservice Team	0:39:43	12	M30	0:17:20 * 0:22:22	7:57 min/km
84	0	Möllers Thomas		0:08:38	10	M40	0:08:38 * 0:00:00	1:44 min/km
85	0	unbekannt DK3THEE		0:13:55	15	M20	0:13:55 * 0:00:00	2:47 min/km
86	0	unbekannt DK3TPYV		0:17:22	16	M20	0:17:22 * 0:00:00	3:29 min/km
87	0	unbekannt DZ4PMF3		0:17:24	17	M20	0:17:24 * 0:00:00	3:29 min/km

Lauf 5.000m

Frauen

Platz	Startnr	Name	Verein/*Ort	Ges.Brutto	AK-Pl	AK	Rundenzeiten	Geschwindigkeit
1	151	Nordkamp Carolin	SuS Stadtlohn Triathlon	0:20:09	1	WJB	0:09:34 * 0:10:35	4:02 min/km
2	290	Elbernd Ulrike	Urenko	0:22:17	1	W30	0:10:41 * 0:11:36	4:28 min/km
3	184	Schulze Wettendorf Annet		0:24:37	1	W20	0:12:05 * 0:12:31	4:56 min/km
4	181	Grubbe Dorothea	VfL Ahaus	0:24:44	1	W45	0:11:40 * 0:13:04	4:57 min/km
5	245	Blömker Sigggi	TV Vreden	0:24:44	1	W40	0:12:23 * 0:12:20	4:57 min/km
6	244	Rotering Karin	TV Vreden	0:24:45	2	WJB	0:12:23 * 0:12:21	4:57 min/km
7	168	Beier Veronika	FC Oeding	0:26:07	3	WJB	0:12:40 * 0:13:26	5:13 min/km
8	199	Schmeing Lena	Südlohn	0:26:19	1	WJA	0:12:30 * 0:13:49	5:16 min/km
9	177	Feldhoff Berenike		0:26:21	2	WJA	0:12:37 * 0:13:44	5:16 min/km
10	159	Schenk Ulla	Laufftreff Eichengrund Holtwick	0:26:49	2	W30	0:13:12 * 0:13:37	5:22 min/km
11	256	Hilgemann Lena	VfL Ahaus	0:26:52	3	WJA	0:12:19 * 0:14:32	5:23 min/km
12	176	Witte Astrid	Rosendahl-Holtwick	0:26:58	1	W35	0:13:11 * 0:13:46	5:24 min/km
13	254	Hilgemann Hildegard	VfL Ahaus	0:27:03	2	W45	0:12:43 * 0:14:20	5:25 min/km
14	169	Vierhaus Anne-Marie	FC Oeding	0:27:36	4	WJB	0:13:13 * 0:14:22	5:31 min/km
15	179	Bruns Sabrina	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:27:40	5	WJB	0:12:45 * 0:14:54	5:32 min/km
16	228	Hartmann Monika	SuS	0:28:20	2	W40	0:13:37 * 0:14:42	5:40 min/km
17	190	Saldsieder Inge	LG Rheine-Elte	0:28:21	3	W45	0:13:42 * 0:14:38	5:40 min/km
18	178	Bruns Michaela	SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	0:28:36	6	WJB	0:13:02 * 0:15:34	5:43 min/km
19	209	Lange Brigitte		0:28:44	1	W55	0:14:01 * 0:14:42	5:45 min/km
20	279	Terbrack Renate		0:28:49	2	W35	0:14:00 * 0:14:49	5:46 min/km
21	276	Terbrack Annika	Hertha Lebenstein	0:29:03	7	WJB	0:14:31 * 0:14:32	5:49 min/km
22	271	Paukstadt Ute	Gymnasium Stadtlohn	0:29:15	4	WJA	0:14:47 * 0:14:27	5:51 min/km
23	173	Ellerkamp Iris	Stadtlohn	0:30:26	5	WJA	0:14:28 * 0:15:58	6:05 min/km
24	266	Overbeck Christin		0:31:00	8	WJB	0:15:49 * 0:15:10	6:12 min/km
25	186	Schrieverhoff Judith	Südlohn	0:31:32	6	WJA	0:14:57 * 0:16:34	6:19 min/km
26	188	Robers Nina	Stadtlohn	0:31:34	7	WJA	0:14:57 * 0:16:36	6:19 min/km
27	265	Resing Gesine		0:32:28	9	WJB	0:15:53 * 0:16:34	6:30 min/km
28	182	Assing Blanca	Stadtlohn	0:32:38	8	WJA	0:15:22 * 0:17:15	6:32 min/km
29	259	Klokow Anna	Gymnasium Stdtlohn	0:33:05	9	WJA	0:15:17 * 0:17:47	6:37 min/km
30	154	Büning Anna		0:33:27	10	WJA	0:15:33 * 0:17:54	6:42 min/km
31	189	Rathmer Lena	kfk- Südlohn	0:33:49	11	WJA	0:15:06 * 0:18:43	6:46 min/km
32	261	Czarnetzki Jana	Gymnasium Stadtlohn	0:33:56	12	WJA	0:15:04 * 0:18:52	6:47 min/km
33	226	Demes Lisa	LT Gescher	0:33:58	13	WJA	0:16:13 * 0:17:45	6:48 min/km
34	247	Bruns Marie-Luise		0:34:23	14	WJA	0:15:50 * 0:18:32	6:53 min/km
35	167	Päuler Katharina	Südlohn-Oeding	0:34:23	2	W20	0:15:30 * 0:18:53	6:53 min/km
36	202	Ritter Katharina		0:34:36	15	WJA	0:16:12 * 0:18:23	6:55 min/km
37	152	Büning Monika		0:35:28	3	W20	0:16:21 * 0:19:07	7:06 min/km
38	166	Elskamp Cordula		0:35:52	4	W20	0:17:24 * 0:18:27	7:11 min/km
39	187	Mester Christin		0:39:40	16	WJA	0:16:12 * 0:23:27	7:56 min/km