

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 23.12.2008 11:09:36

#### Männer

Platz	St-Nr.	Name	JG	Verein*/Ort	AK	AK-Pl.	Pos	Zielzeit	1.Rd	2.Rd	3.Rd	4.Rd	5.Rd	km/h	M/km
1	10	Schmidt, Daniel	86	LG Remscheid	MHK	1	1	30:40	04:47	06:29	06:29	06:27	06:27	19,6	3:04
2	1	Ocklenburg, Marc-André	85	Ayyo Team e.V.	MHK	2	2	31:41	04:47	06:34	06:50	06:46	06:43	18,9	3:10
3	383	Sielemann, Jan Niklas	90	LG Ratio Münster	MJA	1	3	33:29	05:08	07:05	07:08	07:14	06:52	17,9	3:21
4	3	Elischer, Lennart	89	LG Hamm	MJA	2	4	33:29	05:07	07:05	07:09	07:14	06:52	17,9	3:21
5	9	Wessel-Terharn, Fabian	91	LG Ems Warendorf	MJB	1	5	33:41	05:07	07:04	07:08	07:14	07:04	17,8	3:22
6	304	Areiz, Achim	84	Dampfwalze Münster	MHK	3	6	33:43	05:16	07:12	07:08	07:08	06:57	17,8	3:22
7	2	Beulertz, Andreas	86	LG Hamm	MHK	4	7	33:53	05:07	07:05	07:08	07:19	07:12	17,7	3:23
8	342	Böckenholt, Thomas	74	ESV Münster	M30	1	8	34:18	05:08	07:10	07:16	07:28	07:15	17,5	3:26
9	235	Kirchner, Torben	87	LG Remscheid	MHK	5	9	34:43	05:08	07:13	07:27	07:34	07:20	17,3	3:28
10	243	Hollop, Dominik	91	LG Menden	MJB	2	10	35:01	05:15	07:22	07:30	07:30	07:22	17,1	3:30
11	263	Hochkeppel, Adrian	91	LG Hamm	MJB	3	11	35:05	05:35	07:27	07:31	07:21	07:08	17,1	3:31
12	440	Beetz, Michael	92	LSF Münster	MJB	4	13	35:12	05:44	07:28	07:23	07:20	07:15	17,0	3:31
13	256	Geidies, Tim	89	LG Hamm	MJA	3	14	35:13	05:41	07:27	07:26	07:21	07:16	17,0	3:31
14	372	Quent, Simon	90	ASV Iserlohn	MJA	4	15	35:23	05:44	07:27	07:23	07:21	07:25	17,0	3:32
15	373	Neuhaus, Christoph	88	ASV Iserlohn	MHK	6	16	35:25	05:44	07:29	07:22	07:21	07:28	16,9	3:33
16	322	Jütte, Lukas	90	LG Ratio Münster	MJA	5	17	36:11	05:38	07:32	07:38	07:45	07:36	16,6	3:37
17	12	Hoppe, Bernd	67	LV Oelde	M40	1	18	36:31	05:37	07:34	07:46	07:50	07:42	16,4	3:39
18	65	Chrzanowski, Torsten	73	ACTIVE-Sportshop-Team Ham	M35	1	19	36:31	05:36	07:34	07:41	07:52	07:45	16,4	3:39
19	340	Verhoeven, Jan	81	Dampfwalze Münster	MHK	7	20	36:35	05:56	07:45	07:41	07:38	07:33	16,4	3:40
20	13	Hanne, Elias	63	LG Ahlen	M45	1	21	36:50	05:42	07:39	07:47	07:53	07:47	16,3	3:41
21	407	Kaschube, Dirk	69	LG Deiringsen	M35	2	22	36:51	05:43	07:36	07:50	07:53	07:47	16,3	3:41
22	426	Van Der Velde, Markus	65	LSF Münster	M40	2	23	36:58	05:46	07:40	07:49	07:51	07:50	16,2	3:42
23	338	Diehl, Christoph	82	Dampfwalze Münster	MHK	8	24	36:59	06:00	07:47	07:45	07:50	07:36	16,2	3:42
24	63	Herwig, Uwe	67	Team Paulaner Ahlen	M40	3	25	37:04	05:40	07:43	07:50	07:56	07:53	16,2	3:42
25	345	John, Philipp	88	LG Ems Warendorf	MHK	9	26	37:07	05:58	07:45	07:47	07:54	07:42	16,2	3:43
26	284	Helff, Martin	62	LG Hamm	M45	2	27	37:11	05:44	07:41	07:41	07:59	07:50	16,1	3:43
27	208	Schmehl, Klaus	63	LG Hamm	M45	3	28	37:11	05:43	07:42	07:53	08:00	07:51	16,1	3:43
28	366	Osheku, Moses	63	LG Ahlen	M45	4	29	37:11	05:42	07:41	07:57	08:00	07:50	16,1	3:43
29	186	Schneider, Michael	64	LG Deiringsen	M40	4	30	37:11	05:37	07:45	07:58	08:00	07:50	16,1	3:43
30	210	Stutenbäumer, Martin	64	LV Oelde	M40	5	31	37:16	05:51	07:46	07:52	07:54	07:51	16,1	3:44
31	374	Quent, Fabian	90	ASV Iserlohn	MJA	6	32	37:24	05:44	07:29	07:54	08:05	08:09	16,0	3:44
32	199	Pfeffer, Dirk	65	Lauffreunde Bönen	M40	6	33	37:37	06:02	07:50	07:54	08:05	07:44	15,9	3:46
33	95	Kenter, Oliver	80	LTV Lippstadt	MHK	10	34	37:37	05:59	07:45	07:50	08:02	08:00	15,9	3:46
34	391	Tüns, Michael	62	LSF Werne	M45	5	35	37:39	05:35	07:40	07:55	08:05	08:22	15,9	3:46
35	60	Nieländer, Andreas	67	LG Ahlen	M40	7	36	37:50	05:48	07:51	08:02	08:11	07:56	15,9	3:47
36	16	Schlesiger, Alwin	67	LG Ahlen	M40	8	37	37:58	05:58	07:51	07:58	08:07	08:03	15,8	3:48
37	417	Jörke, Dennis	80	ASC Ahlen	MHK	11	38	37:59	05:55	07:50	08:01	08:08	08:04	15,8	3:48
38	439	Pöttgen, Christoph	85	LAC Veltins HSK TV Calle	MHK	12	40	38:14	05:58	07:57	08:04	08:10	08:02	15,7	3:49
39	185	Althoff, Michael	67	*Sassenberg	M40	9	41	38:26	05:53	07:57	08:12	08:10	08:13	15,6	3:51
40	283	Luig, Martin	72	LSF Münster	M35	3	42	38:47	06:07	08:06	08:14	08:14	08:02	15,5	3:53
41	371	Schröder, Reinhard	52	LSF Münster	M55	1	43	38:47	06:07	08:08	08:13	08:13	08:03	15,5	3:53
42	317	Grünebaum, Manfred	57	LV Oelde	M50	1	44	38:50	06:06	08:01	08:14	08:15	08:12	15,4	3:53
43	337	Hörnemann, Uli	56	LG Coesfeld	M50	2	45	38:51	05:54	08:02	08:15	08:25	08:14	15,4	3:53
44	195	Wagner, Norbert	64	Ski-Club Beckum	M40	10	46	38:58	06:04	08:08	08:18	08:20	08:07	15,4	3:54
45	415	Kassanke, Roman	67	*Oelde	M40	11	47	38:59	06:04	08:08	08:18	08:20	08:07	15,4	3:54
46	271	Buddendick, Rainer	78	ESV Münster	M30	2	48	39:00	06:02	08:09	08:17	08:26	08:04	15,4	3:54
47	14	Breer, Jakob	66	LG Ahlen	M40	12	50	39:02	06:06	08:07	08:16	08:19	08:13	15,4	3:54
48	329	Scheel, Michael-Silvan	68	*Münster	M40	13	52	39:06	05:57	07:52	08:50	08:20	08:06	15,3	3:55
49	269	Göhner, Christoph	84	TuS Eintracht Bielefeld	MHK	13	53	39:16	06:06	08:25	08:27	08:22	07:55	15,3	3:56
50	270	Link, Sebastian	84	Team Paulaner Ahlen	MHK	14	54	39:20	06:11	08:10	08:18	08:20	08:18	15,3	3:56
51	19	Mesken, Daniel	61	LG Ahlen	M45	6	55	39:29	06:12	08:23	08:21	08:22	08:09	15,2	3:57
52	130	Schienstoppck, Dominik	89	*Beckum	MJA	7	56	39:32	06:07	07:41	08:26	08:52	08:24	15,2	3:57
53	418	Tiago, Victor	77	LG Iserlohn	M30	3	58	39:37	06:06	08:14	08:17	08:27	08:31	15,1	3:58
54	197	Frederking, Martin	58	LG Hamm	M50	3	59	39:40	06:11	08:12	08:19	08:27	08:30	15,1	3:58
55	158	Dahmen, Marc	89	SpVgg. Dolberg	MJA	8	60	39:43	06:13	08:21	08:22	08:28	08:17	15,1	3:58
56	433	Olschewski, Marc	69	Marathon Soest	M35	4	62	39:51	06:00	08:19	08:30	08:33	08:28	15,1	3:59
57	274	Kruse, Heinz-Dieter	55	LG Hamm	M50	4	63	39:52	06:10	08:14	08:21	08:32	08:33	15,0	3:59
58	3959	Nakielski, Markus	71	LG Ahlen	M35	5	64	39:54	06:11	08:24	08:21	08:22	08:34	15,0	3:59
59	313	Holtkötter, Michael	56	LSF Münster	M50	5	65	39:56	06:06	08:13	08:27	08:42	08:25	15,0	4:00
60	411	Rothfeld, Werner	59	TuS Wadersloh	M45	7	67	39:59	06:38	08:26	08:20	08:25	08:09	15,0	4:00
61	3958	Gosda, Ralf	62	LG Ahlen	M45	8	68	40:00	06:14	08:21	08:22	08:37	08:25	15,0	4:00
62	66	Wagener, Peter	63	SpVgg. Dolberg	M45	9	69	40:00	06:38	08:20	08:29	08:22	08:10	15,0	4:00
63	151	Finnemann, Werner	71	SV Diestedde	M35	6	71	40:06	06:06	08:24	08:33	08:42	08:19	15,0	4:01
64	143	Haverkamp, Kai	71	KVS Schwerte	M35	7	72	40:14	06:10	08:23	08:25	08:34	08:40	14,9	4:01
65	281	Kemper, Andreas	60	LV Oelde	M45	10	73	40:19	06:19	08:25	08:27	08:35	08:32	14,9	4:02
66	380	Buchholz, Volker	64	ESV Münster	M40	14	74	40:39	06:33	08:26	08:34	08:38	08:27	14,8	4:04
67	170	Peitzmann, Martin	68	LV Oelde	M40	15	75	40:41	06:23	08:31	08:33	08:38	08:34	14,7	4:04
68	430	Hohenfeld, Michael	64	Ski-Club Beckum	M40	16	76	40:45	06:33	08:32	08:39	08:37	08:22	14,7	4:05
69	404	Schmiemann, Benno	76	Sport Pour Tous	M30	4	77	40:47	06:37	08:29	08:30	08:36	08:33	14,7	4:05
70	175	Petzke, Michael	77	TVG 1877 Hamm	M30	5	78	40:59	06:25	08:30	08:40	08:46	08:35	14,6	4:06

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 23.12.2008 11:09:36

#### Männer

Platz	St-Nr.	Name	JG	Verein*/Ort	AK	AK-Pl.	Pos	Zielzeit	1.Rd	2.Rd	3.Rd	4.Rd	5.Rd	km/h	M/km
71	273	Niggemann, Jost	67	*Hamm	M40	17	79	40:59	06:27	08:22	08:45	08:45	08:38	14,6	4:06
72	414	Schröer, Sebastian	81	*Ahlen	MHK	15	80	41:14	06:35	08:39	08:44	08:44	08:28	14,6	4:07
73	136	Kothe, Wolfgang	63	SpVgg. Dolberg	M45	11	81	41:17	06:39	08:36	08:44	08:44	08:33	14,5	4:08
74	330	Ostwald, Alexander	82	Dampfwalze Münster	MHK	16	82	41:45	06:16	08:36	09:00	09:01	08:50	14,4	4:11
75	105	Blume, Dietmar	71	LAC Veltins HSK TV Calle	M35	8	83	41:49	06:47	08:41	08:47	08:51	08:40	14,3	4:11
76	303	Weigelt, Ulrich	58	Team AktiVita Hamm	M50	6	84	41:52	06:40	08:42	08:54	08:51	08:43	14,3	4:11
77	18	Schnafel, Martin	65	LG Ahlen	M40	18	85	41:53	06:34	08:41	08:55	08:55	08:47	14,3	4:11
78	62	Hohenstein, Ralf	68	Team Paulaner Ahlen	M40	19	86	41:55	06:45	08:36	08:50	08:54	08:49	14,3	4:12
79	233	Brinkmann, Bastian	82	*Ahlen	MHK	17	87	41:59	06:36	08:43	08:54	08:55	08:50	14,3	4:12
80	119	Küchmann, Marcus	72	Lauffreunde Bönen	M35	9	88	42:08	06:39	08:58	08:57	08:49	08:44	14,2	4:13
81	160	Droste, Norbert	62	SpVgg. Dolberg	M45	12	89	42:13	06:40	08:42	08:54	08:58	08:57	14,2	4:13
82	377	Horsthemke, Christoph	86	RC Bergteam Oelde	MHK	18	90	42:17	06:19	08:37	09:02	09:09	09:08	14,2	4:14
83	435	Sulegmani, Zenel	58	*Ahlen	M50	7	91	42:21	06:23	08:43	09:02	09:16	08:54	14,2	4:14
84	376	Marchetto, Corrado	62	*Lippstadt	M45	13	93	42:31	06:33	08:49	09:00	09:03	09:05	14,1	4:15
85	92	Kisolowski, Stefan	89	Bundespolizei	MJA	9	94	42:44	06:14	08:48	09:13	09:29	08:58	14,0	4:16
86	431	Walther, Wilhelm	59	TuS Uentrop	M45	14	95	42:47	06:43	08:53	09:04	09:07	08:58	14,0	4:17
87	45	Langerbein, Bernhard	67	Tri-As Hamm	M40	20	96	42:48	06:48	09:01	09:04	09:06	08:46	14,0	4:17
88	370	Pieper, Johannes	83	*Ahlen	MHK	19	98	42:49	07:13	09:04	08:52	08:52	08:45	14,0	4:17
89	194	Kraus, Jürgen	56	SG Sendenhorst	M50	8	99	42:52	06:39	08:41	09:02	09:22	09:05	14,0	4:17
90	378	Knop, Felix	85	TC Stromberg	MHK	20	100	43:16	06:23	08:58	09:32	09:12	09:10	13,9	4:20
91	86	Troschke, Daniel	86	RSG Harsewinkel	MHK	21	101	43:18	06:03	08:41	09:40	09:46	09:05	13,9	4:20
92	64	Portela, Luis	61	DSCW Lippstadt	M45	15	102	43:26	06:22	09:02	09:13	09:33	09:14	13,8	4:21
93	81	Fischer, Christian	74	TV Beckum	M30	6	103	43:33	06:47	09:01	09:13	09:16	09:13	13,8	4:21
94	146	Huneke, Frank	67	SpVgg. Dolberg	M40	21	104	43:37	06:53	09:09	09:10	09:16	09:06	13,8	4:22
95	192	Hötte, Peter	65	SpVgg. Dolberg	M40	22	105	43:37	06:53	09:09	09:11	09:16	09:07	13,8	4:22
96	20	Büter, Dieter	45	LG Hamm	M60	1	107	43:52	06:42	09:00	09:21	09:27	09:20	13,7	4:23
97	261	Brehe, Matthias	86	Radsportfreunde Ahlen	MHK	22	108	44:19	06:05	09:06	09:51	09:48	09:28	13,5	4:26
98	325	Freitag, Joachim	68	BSG SPK Münsterland Ost	M40	23	110	44:24	07:11	09:27	09:28	09:18	08:57	13,5	4:26
98	204	Menke, Ralf	60	Ahlener SG Handball	M45	16	109	44:24	06:53	09:19	09:27	09:29	09:13	13,5	4:26
100	57	Pollmeier, Jürgen	67	LG Ahlen	M40	24	111	44:31	06:56	09:22	09:31	09:33	09:08	13,5	4:27
101	353	Korzonnek, Jörg	65	LG Motzer	M40	25	112	44:32	07:05	09:17	09:22	09:24	09:22	13,5	4:27
102	352	Wiegard, Klaus	57	Sicherheitstechnik Wiegard	M50	9	113	44:34	07:15	09:28	09:25	09:18	09:07	13,5	4:27
103	196	Skomroch, Uwe	54	Fortuna Walstedde	M50	10	114	44:43	06:59	09:19	09:31	09:33	09:20	13,4	4:28
104	78	Sander, Dietmar	61	LG Burg Wiedenbrück	M45	17	115	44:45	07:06	09:23	09:28	09:24	09:22	13,4	4:29
105	381	Fedrau, Juri	68	Kampfsportcenter Lippstadt	M40	26	116	44:46	07:25	09:05	09:13	09:16	09:46	13,4	4:29
106	332	Rickhoff, Manfred	58	TV Friesen Telgte	M50	11	117	44:54	07:12	09:19	09:27	09:32	09:22	13,4	4:29
107	52	Schomacher, Hermann	51	LG Ahlen	M55	2	119	45:00	06:56	09:23	09:31	09:34	09:33	13,3	4:30
108	253	Doliganski, Oliver	65	Team Paulaner Ahlen	M40	27	120	45:04	07:17	09:10	09:23	09:38	09:34	13,3	4:30
109	441	Hähnel, Dr. Heinz	53	TVDÄ	M55	3	121	45:17	07:14	09:21	09:25	09:37	09:38	13,2	4:32
110	289	Brinkmann, Leon	99	LG Ems Warendorf	MJB	5	122	45:21	07:15	09:09	09:20	09:25	10:10	13,2	4:32
111	89	Holm, Werner	58	Fortuna Walstedde	M50	12	123	45:26	07:03	09:23	09:33	09:41	09:45	13,2	4:33
112	306	Pott, Jörg	81	TV Jahn Oelde Hockeyabteilung	MHK	23	126	45:30	08:00	09:22	09:19	09:23	09:24	13,2	4:33
113	237	Simon, Niklas	89	DJK Vorwärts Ahlen	MJA	10	127	45:33	07:49	09:36	09:36	09:24	09:06	13,2	4:33
114	132	Alteheld, André	91	*Ahlen	MJB	6	128	45:34	07:19	09:15	09:29	09:52	09:37	13,2	4:33
115	159	Wirbeleit, Martin	65	SpVgg. Dolberg	M40	28	129	45:37	07:08	09:16	09:32	09:46	09:54	13,1	4:34
116	275	Grundel, Klaus	65	LTR Hamm	M40	29	130	45:40	07:19	09:22	09:26	09:35	09:56	13,1	4:34
117	198	Scheitza, Falko	61	DJK Preussen 1911 Bochum	M45	18	131	45:40	07:03	09:20	09:38	09:47	09:49	13,1	4:34
118	276	Göhner, Kurt	51	TuS Eintracht Bielefeld	M55	4	132	45:41	06:42	09:26	09:48	09:55	09:48	13,1	4:34
119	113	Hahne, Volker	69	DAV Beckum	M35	10	133	45:48	07:13	09:29	09:33	09:47	09:45	13,1	4:35
120	277	Reger, Thomas	63	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M45	19	134	45:50	07:11	09:33	09:50	09:50	09:24	13,1	4:35
121	139	Stevemüer, Jürgen	66	*Münster	M40	30	135	45:54	06:52	09:12	09:40	10:08	10:00	13,1	4:35
122	288	Aßmann, Stephan	67	LG Ems Warendorf	M40	31	136	45:57	07:18	09:09	09:56	10:00	09:32	13,1	4:36
123	254	Reckendrees, Jan-Felix	91	TC SVA Gütersloh	MJB	7	137	45:59	07:36	09:38	09:38	09:39	09:26	13,0	4:36
124	232	Reckendrees, Johannes	57	TriSpeed Marienfeld	M50	13	138	45:59	07:36	09:38	09:38	09:40	09:26	13,0	4:36
125	339	Albrecht, Burkhard	53	DJK Blau-Weiß Annen	M55	5	139	46:02	07:17	09:37	09:47	09:41	09:39	13,0	4:36
126	422	Degener, Roland	62	*Werne	M45	20	140	46:03	07:46	09:25	09:39	09:45	09:26	13,0	4:36
127	334	Tripp, Christian	73	*Münster	M35	11	141	46:05	07:05	09:22	09:48	10:01	09:48	13,0	4:37
128	36	Starp, Klaus	66	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M40	32	142	46:06	07:08	09:32	09:53	09:50	09:41	13,0	4:37
129	319	Sparenberg, Günter	40	TV Hohne	M65	1	143	46:13	07:20	09:30	09:43	09:45	09:53	13,0	4:37
130	165	Feindert, Philipp	86	Ayyo Team e.V.	MHK	24	144	46:19	07:52	09:13	09:54	09:47	09:31	13,0	4:38
131	444	Boder, Joachim	57	Ski-Club Beckum	M50	14	146	46:24	07:55	09:37	09:37	09:45	09:28	12,9	4:38
132	364	Binkowski, Thomas	66	BSK Ahlen	M40	33	147	46:24	07:49	09:39	09:38	09:49	09:28	12,9	4:38
133	437	Niemann, Lothar	45	PV Triathlon Witten	M60	2	150	46:29	06:57	09:44	09:54	10:01	09:51	12,9	4:39
134	133	Schlieve, Thomas	65	TuS Uentrop	M40	34	151	46:36	07:34	09:35	09:43	09:50	09:52	12,9	4:40
135	425	Friedrich, Carsten	80	Tri-As Hamm	MHK	25	152	46:37	07:54	09:45	09:39	09:41	09:37	12,9	4:40
136	17	Maschelski, Norbert	61	LG Ahlen	M45	21	153	46:39	07:46	09:40	09:43	09:41	09:47	12,9	4:40
137	128	Legant, Rainer	66	*Werne	M40	35	154	46:41	07:13	09:41	09:48	10:01	09:56	12,9	4:40
138	363	Schulte, Gerhard	56	LAC Veltins HSK TV Calle	M50	15	155	46:43	07:21	09:34	09:48	09:58	10:00	12,8	4:40
139	79	Brandl, Günter	48	Active Lauffreunde Hamm	M60	3	156	46:48	07:27	09:46	09:49	09:55	09:49	12,8	4:41
140	34	Müller, Olaf	65	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M40	36	157	46:50	07:08	09:36	10:04	10:02	09:57	12,8	4:41

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 23.12.2008 11:09:36

#### Männer

Platz	St-Nr.	Name	JG	Verein*/Ort	AK	AK-Pl.	Pos	Zielzeit	1.Rd	2.Rd	3.Rd	4.Rd	5.Rd	km/h	M/km
141	35	Fröhlich, Dr. Roland	52	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M55	6	158	46:53	07:20	09:38	09:50	10:02	10:00	12,8	4:41
142	436	Schmidt, Christian	72	*Freckenhorst	M35	12	159	46:55	08:25	09:21	09:35	09:46	09:46	12,8	4:42
143	308	Plagwitz, Jürgen	66	Ski-Club Beckum	M40	37	160	47:03	07:26	09:41	09:59	10:02	09:53	12,7	4:42
144	43	Nordhaus, Heinz	63	Tri-As Hamm	M45	22	162	47:07	07:45	09:53	09:57	09:44	09:47	12,7	4:43
145	397	Stammmler, Frank	65	Radbod Runners	M40	38	164	47:18	07:22	09:55	10:04	10:08	09:48	12,7	4:44
146	343	Mittmann, Christof	62	Ski-Club Beckum	M45	23	165	47:19	07:43	09:48	09:46	09:58	10:00	12,7	4:44
147	351	Borghoff, Wolfgang	50	RSC Rietberg	M55	7	166	47:20	08:04	09:36	09:46	09:56	09:57	12,7	4:44
148	347	Supe, Gerhard	58	TuS Uentrop	M50	16	168	47:33	07:18	09:52	10:04	10:07	10:10	12,6	4:45
149	225	Ernst, Michael	63	TriFinish Münster	M45	24	169	47:40	06:55	09:39	10:05	10:26	10:32	12,6	4:46
150	252	Becker, Hermann	60	LG Ems Warendorf	M45	25	170	47:41	07:56	09:37	09:55	10:05	10:06	12,6	4:46
151	1860	Kaldewei, Christoph	48	LG Ahlen	M60	4	171	47:44	07:22	09:49	10:02	10:12	10:17	12,6	4:46
152	379	Berghof, Ulrich	62	Bienes Lauftreff	M45	26	172	47:52	07:15	10:05	10:18	10:25	09:47	12,5	4:47
153	424	Fischer, Michael	74	STREET-FIGHTERS-VERL	M30	7	174	47:56	07:50	09:49	09:56	10:08	10:12	12,5	4:48
154	387	Pütz, Franz-Josef	49	LG Kamen	M55	8	175	48:04	07:18	09:51	10:09	10:27	10:17	12,5	4:48
155	176	Mause, Michael	67	TVG 1877 Hamm	M40	39	177	48:10	07:42	09:43	09:38	10:24	10:40	12,5	4:49
156	410	Wippenhohn, Till	95	Greffener Rennferkel	MJB	8	178	48:11	08:47	09:24	09:46	10:05	10:07	12,4	4:49
157	423	Fischer, Markus	77	STREET-FIGHTERS-VERL	M30	8	179	48:13	07:54	10:04	10:05	10:09	09:59	12,4	4:49
158	137	Philippsen, Patrick	82	*Werne	MHK	26	180	48:22	07:55	10:19	10:05	10:04	09:57	12,4	4:50
159	56	Schott, Danny	97	LG Ahlen	MJB	9	181	48:23	08:15	09:59	09:51	10:14	10:01	12,4	4:50
160	94	Kemper, Christian	75	*Lippstadt	M30	9	182	48:24	08:15	09:58	09:57	10:11	10:00	12,4	4:50
161	355	Hölscher, Thomas	67	LG Motzer	M40	40	183	48:25	07:32	10:01	10:20	10:20	10:10	12,4	4:51
162	297	Korn, Philipp	75	*Münster	M30	10	184	48:25	07:39	09:59	10:05	10:17	10:24	12,4	4:51
163	427	Lüken, Walter	58	TV Friesen Telgte	M50	17	186	48:29	07:26	10:05	10:15	10:23	10:19	12,4	4:51
164	413	Schnitker, Josef	56	LG-Oelde-Wadersloh	M50	18	187	48:30	08:05	10:11	10:10	10:05	09:57	12,4	4:51
165	268	Schlüter, Philipp	90	Feuerwehr Ahlen	MJA	11	189	48:38	07:43	10:01	10:16	10:33	10:04	12,3	4:52
166	50	Klösender, Sven	80	LG Ahlen	MHK	27	190	48:39	08:04	09:58	10:08	10:26	10:02	12,3	4:52
167	178	Ziese, Bernd	63	*Münster	M45	27	191	48:42	08:12	10:11	10:13	10:06	09:58	12,3	4:52
168	438	Bieker, Alfred	52	*Ense	M55	9	192	48:50	07:39	10:02	10:18	10:30	10:19	12,3	4:53
169	205	Marquardt, Alfred	53	DJK Vorwärts Ahlen	M55	10	193	48:52	07:56	09:51	10:07	10:15	10:41	12,3	4:53
170	155	Schröder, Werner	59	SpVgg. Dolberg	M45	28	196	48:58	09:03	10:10	10:04	09:55	09:44	12,3	4:54
171	177	Ulrich, Thomas	65	Ortho-Aktiv Ahlen	M40	41	198	49:00	07:48	09:56	10:18	10:19	10:36	12,2	4:54
172	93	Schlüter, Michael	60	*Ahlen	M45	29	199	49:06	08:34	09:59	10:13	10:17	10:02	12,2	4:55
173	612	Masjosthusmann, Martin	62	LG Burg Wiedenbrück	M45	30	200	49:13	09:14	11:05	10:22	09:13	09:18	12,2	4:55
174	121	May, Detlev	74	*Ahlen	M30	11	203	49:26	07:59	10:27	10:49	10:31	09:37	12,1	4:57
175	124	Michelis, Konrad	48	SuS Enniger	M60	5	204	49:26	08:00	10:12	10:11	10:28	10:33	12,1	4:57
176	272	Hötte, Werner	69	TuS Uentrop	M35	13	205	49:33	08:08	10:17	10:28	10:26	10:12	12,1	4:57
177	246	Ohde, Georg	61		M45	31	207	49:38	08:26	10:18	10:18	10:24	10:10	12,1	4:58
178	40	Drath, Rüdiger	56	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M50	19	208	49:46	07:47	10:10	10:23	10:43	10:42	12,1	4:59
179	110	Loos, Heinz-Jürgen	52	LSF Münster	M55	11	210	49:58	07:45	10:28	10:33	10:36	10:34	12,0	5:00
180	336	Friedrichs, Uwe	61	TuS Uentrop	M45	32	211	50:15	07:51	10:11	10:35	10:45	10:50	11,9	5:02
181	443	Heinze, Peter	50	Ski-Club Beckum	M55	12	212	50:19	08:32	10:16	10:24	10:27	10:38	11,9	5:02
182	367	Althoff, Siegfried	55	Walstedde	M50	20	213	50:21	07:41	10:21	10:35	10:46	10:57	11,9	5:02
183	262	Schmidt, Marvin	99	Rote Erde Beckum	MJB	10	215	50:31	09:01	11:01	10:16	10:09	10:02	11,9	5:03
184	69	Tripp, Norbert	77	*Ahlen	M30	12	216	50:43	07:59	10:28	10:49	10:35	10:50	11,8	5:04
185	138	Meller, Thomas	71	*Ahlen	M35	14	217	50:46	07:07	10:03	10:48	11:24	11:22	11,8	5:05
186	296	Grabietz, Andreas	64	Lauffreunde Bönen	M40	42	218	50:47	07:56	10:48	10:49	10:51	10:22	11,8	5:05
187	217	Fritsch, Benjamin	85	Fahrschule Schlüter Ahlen	MHK	28	219	50:48	08:35	10:04	10:14	11:28	10:25	11,8	5:05
188	280	Sperlich, Karsten	67	Active Lauffreunde Hamm	M40	43	220	50:52	08:31	11:23	10:40	10:18	09:58	11,8	5:05
189	307	Palkowski, Thomas	57	Active Lauffreunde Hamm	M50	21	221	50:52	08:30	11:22	10:41	10:19	09:58	11,8	5:05
190	153	Kordes, Karsten	80	Road Runners Ahlen	MHK	29	222	50:58	08:19	10:36	10:48	10:52	10:21	11,8	5:06
191	49	Kuhn, Otto	37	LG Ahlen	M70	1	224	51:07	08:33	10:31	10:43	10:45	10:33	11,7	5:07
192	108	Hämmerling, Bartosch	80	Road Runners	MHK	30	225	51:14	08:19	10:37	10:48	10:51	10:38	11,7	5:07
193	399	Pietsch, Gerald	60	Radbod Runners	M45	33	226	51:17	08:25	10:38	10:55	10:51	10:27	11,7	5:08
194	382	John, Hans-Henning	55	WSV Warendorf	M50	22	227	51:29	09:03	10:19	11:11	10:33	10:21	11,7	5:09
195	292	Peiler, Hans	58	TuS Uentrop	M50	23	228	51:30	08:12	10:44	10:40	10:57	10:55	11,6	5:09
196	259	Holtsträter, Dirk	62	TuS Uentrop	M45	34	229	51:30	08:32	10:22	10:42	10:58	10:55	11,6	5:09
197	293	Austermann, Peter	59	Tri-As Hamm	M45	35	230	51:33	08:57	10:54	10:51	10:47	10:01	11,6	5:09
198	103	Frank, Markus	72	*Ahlen	M35	15	231	51:34	08:52	10:47	10:57	10:48	10:08	11,6	5:09
199	101	Pott, Peter	67	*Dorsten	M40	44	232	51:34	08:15	10:22	10:42	11:02	11:11	11,6	5:09
200	344	Borghoff, Andreas	68	Ski-Club Beckum	M40	45	233	51:36	08:20	10:25	10:40	11:01	11:08	11,6	5:10
201	102	Gerling, Manfred	58	TuS Uentrop	M50	24	234	51:45	08:34	10:34	10:42	10:55	10:58	11,6	5:11
202	206	Hennig, Steffen	67	LG Hamm	M40	46	235	51:48	08:59	10:47	10:40	10:47	10:33	11,6	5:11
203	166	Bloch, Marcus	67	SG Sendenhorst	M40	47	236	51:50	07:47	10:39	10:47	11:08	11:28	11,6	5:11
204	365	Willingmann, Todt	65	*Hamm	M40	48	238	52:24	08:31	10:56	10:59	11:04	10:52	11,5	5:14
205	129	Hüttemann, Wilfried	67	*Oberhausen	M40	49	240	52:38	08:46	10:53	11:02	11:08	10:47	11,4	5:16
206	416	Bütfering, Anton	53	Beckum	M55	13	241	52:44	08:44	10:58	10:58	11:01	11:02	11,4	5:16
207	359	Wecke, Axel	65	MC Werne	M40	50	244	53:03	08:39	11:02	11:10	11:13	10:58	11,3	5:18
208	400	Plocke, Hans	36	Ski-Club Beckum	M70	2	245	53:11	08:26	11:09	11:07	11:18	11:10	11,3	5:19
209	91	Borghoff, Reinhard	56	SpVgg. Dolberg	M50	25	246	53:12	08:27	10:58	11:19	11:14	11:12	11,3	5:19
210	122	Schulte, Ulrich	55	*Ahlen	M50	26	249	53:18	08:36	10:57	11:06	11:22	11:16	11,3	5:20

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 23.12.2008 11:09:36

#### Männer

Platz	St-Nr.	Name	JG	Verein*/Ort	AK	AK-Pl.	Pos	Zielzeit	1.Rd	2.Rd	3.Rd	4.Rd	5.Rd	km/h	M/km
211	211	Riesenbeck, Uli	68	Fahrschule Schlüter Ahlen	M40	51	251	53:24	08:59	11:02	11:14	11:12	10:55	11,2	5:20
212	163	Katzer, Jörg	70	LG Hamm	M35	16	253	53:45	09:51	10:55	10:32	12:06	10:19	11,2	5:23
213	37	Spiekermann, Peter	62	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M45	36	254	53:48	08:50	11:06	11:14	11:23	11:12	11,2	5:23
214	61	Helbeck, Manfred	56	Radsportfreunde Ahlen	M50	27	255	53:48	08:56	10:59	11:12	11:27	11:12	11,2	5:23
215	193	Schröder, Dr. Thomas	65	SpVgg. Dolberg	M40	52	256	53:49	09:03	10:53	11:22	11:25	11:03	11,1	5:23
216	258	Schmidt, Meinolf	64	Rote Erde Beckum	M40	53	257	53:56	09:02	11:01	11:09	11:15	11:27	11,1	5:24
217	239	Oberhoff, Markus	68	*Drensteinfurt	M40	54	258	53:57	08:25	10:33	11:10	11:49	11:58	11,1	5:24
218	421	Schlamann, Markus	84	*Ennigerloh	MHK	31	260	54:08	10:08	11:21	11:14	10:50	10:33	11,1	5:25
219	264	Bendig, Marvin	92	*Ahlen	MJB	11	261	54:15	09:00	11:27	11:09	11:41	10:57	11,1	5:26
220	47	Hellmann, Michael	70	LG Ahlen	M35	17	262	54:19	08:08	11:15	11:34	11:43	11:37	11,0	5:26
221	167	Furkan, Sedat	68	SFH Ahlen	M40	55	263	54:23	09:17	11:14	11:08	11:28	11:15	11,0	5:26
222	384	Lieken, Pascal	92	Radsportfreunde Ahlen	MJB	12	264	54:25	08:58	11:17	11:10	11:44	11:13	11,0	5:27
223	250	Wördemann, Dominik	90	Ahlen Fitnessstudio ComeOn	MJA	12	265	54:26	08:25	10:33	11:07	11:43	12:36	11,0	5:27
224	357	Dietz, Thomas	59	*Ahlen	M45	37	266	54:26	08:38	10:47	11:20	11:52	11:48	11,0	5:27
225	301	Balke, Hans-Gerd	83	*Dortmund	MHK	32	267	54:31	07:31	10:47	11:13	12:12	12:46	11,0	5:27
226	184	Settele, Martin	64	*Ahlen	M40	56	268	54:41	09:00	11:22	11:14	11:40	11:22	11,0	5:28
227	117	Müller, Hans- Jürgen	56	Road Runners Ahlen	M50	28	270	54:57	08:36	11:14	11:38	11:47	11:40	10,9	5:30
228	168	Beier, Thomas	63	*Ahlen	M45	38	271	54:58	08:57	11:21	11:33	11:47	11:18	10,9	5:30
229	419	Krampe, Marvin	89	DJK Vorwärts Ahlen	MJA	13	272	55:00	08:51	10:23	13:15	11:08	11:21	10,9	5:30
230	420	Schweer, Jörg	-1	RW Ahlen	M	0	273	55:00	08:51	10:23	13:15	11:08	11:21	10,9	5:30
231	236	Nickholz, Jörg	68	*Ahlen	M40	57	274	55:12	08:43	11:20	11:31	12:06	11:30	10,9	5:31
232	282	Pollmann, Josef	59	RLV Schmalkalden	M45	39	276	55:33	09:07	11:36	11:20	11:47	11:39	10,8	5:33
233	309	Quibelday, Werner	59	*Oelde	M45	40	277	55:35	09:29	11:36	11:21	11:32	11:35	10,8	5:34
234	266	Sperl, Daniel	91	*Ahlen	MJB	13	278	55:36	09:00	11:27	11:14	11:46	12:06	10,8	5:34
235	58	Fiedler, Peter	66	LG Ahlen	M40	58	279	55:38	08:42	11:14	11:47	12:14	11:41	10,8	5:34
236	287	Aßmann, Stephan Luca	97	LG Ems Warendorf	MJB	14	283	55:52	08:35	10:56	11:17	12:08	12:55	10,7	5:35
237	327	Wippenhohn, Franz-Josef	54	COR	M50	29	284	55:56	08:46	11:30	11:43	12:02	11:53	10,7	5:36
238	187	Jehne, Burkhard	65	DJK Vorwärts Ahlen	M40	59	286	56:28	08:13	11:38	12:17	12:37	11:41	10,6	5:39
239	299	Bremann, Manfred	61	DJK Vorwärts Ahlen	M45	41	287	56:34	09:13	11:50	11:58	12:05	11:26	10,6	5:39
240	356	Stewing, Peter	67	DJK Vorwärts Ahlen	M40	60	288	56:35	09:13	11:50	11:59	12:05	11:26	10,6	5:40
241	181	Vorspohl, Markus	67		M40	61	291	56:40	07:42	11:24	12:13	12:47	12:31	10,6	5:40
242	432	Kampert, Bernhard	55	Haltem am See	M50	30	293	56:41	08:36	11:14	12:06	12:13	12:30	10,6	5:40
243	286	Wollenweber, Till	97	LG Ems Warendorf	MJB	15	295	56:44	08:58	11:31	11:51	12:23	11:59	10,6	5:40
244	39	Baxpöhler, Johannes	55	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M50	31	297	56:58	08:52	11:44	11:58	12:10	12:12	10,5	5:42
245	134	Scheffer, Andreas	62	*Ahlen-Tönnishäuschen	M45	42	298	57:00	09:20	11:39	11:58	11:54	12:07	10,5	5:42
246	396	Klümpfer, Hans	50	*Drensteinfurt	M55	14	300	57:25	08:49	11:46	11:56	12:31	12:20	10,4	5:45
247	142	Zent, Ronald	63	Schwarz-Gelbe-Funken	M45	43	301	57:31	09:05	11:37	11:57	12:23	12:26	10,4	5:45
248	360	Dietze, Arno	71	*Ahlen	M35	18	302	57:44	09:15	11:51	12:03	12:15	12:18	10,4	5:46
249	392	Lanowski, Laurenz	95	*Hamm	MJB	16	303	57:48	10:28	12:19	12:15	12:01	10:42	10,4	5:47
250	106	Legemann, Dirk	79	DJK Vorwärts Ahlen	MHK	33	304	58:04	08:47	11:43	12:19	12:31	12:42	10,3	5:48
251	333	Langner, Björn	88	*Ahlen	MHK	34	305	58:12	07:22	10:43	11:54	12:47	15:24	10,3	5:49
252	385	Weber, Franz-Josef	57	Laufftreff ENSE	M50	32	306	58:15	08:50	11:39	12:08	12:39	12:57	10,3	5:50
253	412	Dekker, Frank	63	*Sendenhorst	M45	44	307	58:27	09:04	11:42	12:12	12:51	12:36	10,3	5:51
254	73	Dieckmann, Thomas	64	*Ahlen	M40	62	310	58:43	09:49	12:14	12:18	12:32	11:48	10,2	5:52
255	393	Lanowski, Peter	60	*Hamm	M45	45	313	59:26	10:29	12:19	12:15	12:06	12:16	10,1	5:57
256	131	Stöver, Mario	74	*Ahlen	M30	13	314	1:00:04	09:18	12:35	12:40	12:57	12:31	10,0	6:00
257	294	Schwenner, Karl-Wilhelm	61	TuS Uentrop	M45	46	316	1:00:13	09:49	12:28	12:35	12:48	12:31	10,0	6:01
258	172	Vormann, Ulrich	67	TVG 1877 Hamm	M40	63	317	1:00:18	10:08	12:47	12:51	12:35	11:54	9,9	6:02
259	428	Hüppe, Erika	67	*Hamm	M40	64	318	1:00:23	10:07	13:00	12:46	12:30	11:59	9,9	6:02
259	311	Hüppe, Michael	64	SpVgg. Dolberg	M40	64	319	1:00:23	10:20	12:47	12:45	12:32	11:56	9,9	6:02
261	310	Gutsche, Rolf-Peter	59	SpVgg. Dolberg	M45	47	321	1:00:24	10:21	12:46	12:46	12:32	11:57	9,9	6:02
262	189	Lembken, Volker	63	SpVgg. Dolberg	M45	48	328	1:00:57	10:04	12:54	12:59	13:02	11:56	9,8	6:06
263	390	Hegmann, Ludger	62	LG Ahlen	M45	49	329	1:01:03	10:14	12:47	12:56	12:57	12:06	9,8	6:06
264	401	Vüllers, Rudi	54	*Ahlen	M50	33	333	1:03:18	10:23	13:04	13:10	13:35	13:03	9,5	6:20
265	140	Altena, Stefan	69	Schwarz-Gelbe-Funken	M35	19	334	1:03:20	10:22	13:19	13:08	13:28	13:01	9,5	6:20
266	141	Rings, Andre	76	Schwarz-Gelbe-Funken	M30	14	335	1:03:20	10:22	13:19	13:08	13:28	13:00	9,5	6:20
267	214	Roßbach, Thomas	64	Fahrschule Schlüter Ahlen	M40	66	336	1:03:42	10:28	13:22	13:26	13:19	13:04	9,4	6:22
268	212	Unkhoff, Andreas	69	Fahrschule Schlüter Ahlen	M35	20	337	1:03:42	10:27	13:23	13:26	13:19	13:05	9,4	6:22
269	222	Gneiser, Oliver	92	Fahrschule Schlüter Ahlen	MJB	17	338	1:04:51	08:28	11:46	14:19	14:33	15:42	9,3	6:29
270	221	Deiters, Philipp	91	Fahrschule Schlüter Ahlen	MJB	18	340	1:04:53	08:28	11:46	14:19	14:32	15:44	9,2	6:29
271	150	Maier, Gerald	54	*Drensteinfurt	M50	34	342	1:05:18	10:34	13:34	13:36	13:49	13:43	9,2	6:32
272	182	Waclawczyk, Hans	47	Fortuna Walstede	M60	6	344	1:06:01	09:03	13:28	14:02	14:43	14:42	9,1	6:36
273	152	Romberg, Harry	60	Radteam Hamm	M45	50	346	1:07:10	09:01	13:15	14:16	14:51	15:45	8,9	6:43

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 23.12.2008 11:09:36

#### Frauen

Platz	St-Nr.	Name	JG	Verein*/Ort	AK	AK-Pl.	Pos	Zielzeit	1.Rd	2.Rd	3.Rd	4.Rd	5.Rd	km/h	M/km
1	21	Pfeiffer, Ilona	75	LC Solbad Ravensberg	W30	1	12	35:05	05:15	07:21	07:21	07:32	07:34	17,1	3:31
2	395	Kionka, Melanie	89	LG Hamm	WJA	1	39	38:05	06:02	07:57	08:00	08:11	07:53	15,8	3:49
3	26	Schücker, Linda	82	TriFinish Münster	WHK	1	49	39:00	06:05	08:08	08:17	08:18	08:10	15,4	3:54
4	291	Mayerhoffer, Magdalena	90	LSF Münster	WJA	2	51	39:06	06:07	08:13	08:19	08:19	08:06	15,3	3:55
5	434	Rodloff, Gudrun	65	LG Hamm	W40	1	57	39:32	06:02	08:09	08:20	08:28	08:32	15,2	3:57
6	27	Mozar, Juliane	90	LG Hamm	WJA	3	61	39:44	06:05	08:14	08:20	08:29	08:34	15,1	3:58
7	28	Grewatta, Patricia	86	LG Hamm	WHK	2	66	39:59	06:09	08:09	08:25	08:45	08:29	15,0	4:00
8	323	Kipp, Monika	90	SV Teuto Riesenbeck	WJA	4	70	40:02	06:10	08:17	08:30	08:37	08:27	15,0	4:00
9	30	Mallmann, Barbara	71	LG Ahlen	W35	1	92	42:25	06:40	08:45	09:00	09:00	08:58	14,1	4:15
10	402	Schiemann, Saskia	91	SV Teuto Riesenbeck	WJB	1	97	42:48	07:05	09:12	08:54	08:50	08:46	14,0	4:17
11	157	Kemper, Caroline	85	SpVgg. Dolberg	WHK	3	106	43:40	06:53	09:10	09:10	09:14	09:11	13,7	4:22
12	328	Hofmeister, Meike	69	Tri-As Hamm	W35	2	118	44:57	07:07	09:17	09:24	09:36	09:31	13,3	4:30
13	405	Schmiemann, Sandra	85	ESV Münster	WHK	4	124	45:30	07:09	09:22	09:30	09:45	09:42	13,2	4:33
14	406	Schmiemann, Petra	56	ESV Münster	W50	1	125	45:30	07:57	09:42	09:18	09:12	09:19	13,2	4:33
15	231	Nocon-Stoffers, Renate	66	SG Sendenhorst	W40	2	145	46:20	07:16	09:32	09:50	09:51	09:48	12,9	4:38
16	341	Heller, Theresa	86	Dampfwalze Münster	WHK	5	148	46:26	07:06	09:32	09:56	10:00	09:50	12,9	4:39
17	227	Willecke, Deborah-Claire	87	PV Triathlon Witten	WHK	6	149	46:27	07:06	09:35	10:04	10:02	09:37	12,9	4:39
18	38	Oldenburger, Hildegard	65	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	3	161	47:03	07:18	09:42	10:00	10:03	10:00	12,7	4:42
19	348	Gravemeier, Annika	85	LG Ahlen	WHK	7	163	47:10	07:12	09:42	10:00	10:08	10:06	12,7	4:43
20	361	Kraus, Gudrun	58	LG Ahlen	W50	2	167	47:22	07:41	09:46	09:55	10:06	09:52	12,7	4:44
21	335	Dirkes, Katharina	92	TuS Germania Horstmar	WJB	2	173	47:54	07:11	10:06	10:35	10:09	09:50	12,5	4:47
22	87	Frederking, Annette	60	LG Hamm	W45	1	176	48:06	07:24	10:04	10:06	10:17	10:13	12,5	4:49
23	305	Krause, Frauke	86	LG Hamm	WHK	8	185	48:26	08:08	10:06	10:05	10:04	10:01	12,4	4:51
24	255	Siemon, Katja	66	*Hamm	W40	4	188	48:31	07:33	10:08	10:19	10:22	10:07	12,4	4:51
25	389	Nolte, Petra	72	TuS Uentrop	W35	3	194	48:55	08:03	10:10	10:10	10:17	10:12	12,3	4:54
26	295	Schwenner, Ute	61	TuS Uentrop	W45	2	195	48:58	08:03	10:11	10:10	10:18	10:13	12,3	4:54
27	123	Sumpmann, Vanessa	93	SpVgg. Dolberg	WJB	3	197	48:59	08:22	10:08	10:15	10:16	09:56	12,2	4:54
28	241	Kreutzberger, Marianne	57	TuS Uentrop	W50	3	201	49:18	08:03	10:10	10:11	10:20	10:32	12,2	4:56
29	54	Alteheld, Jana	89	LG Ahlen	WJA	5	202	49:24	07:26	10:07	10:26	10:36	10:46	12,1	4:56
30	326	Brinkkötter, Christina	85	*Ahlen	WHK	9	206	49:37	08:08	09:54	10:16	10:44	10:33	12,1	4:58
31	85	Kremer, Erika	50	LG Hamm	W55	1	209	49:53	07:35	10:22	10:37	10:42	10:34	12,0	4:59
32	164	Wegner, Lena	89	*Ahlen	WJA	6	214	50:30	08:44	10:26	10:34	10:31	10:13	11,9	5:03
33	190	Hansmeier-Pelmke, Tanja	79	SpVgg. Dolberg	WHK	10	223	51:06	08:27	10:35	10:46	10:45	10:33	11,7	5:07
34	279	Brehe, Marita	57	SpVgg. Dolberg	W50	4	237	52:16	08:26	10:37	10:59	11:03	11:09	11,5	5:14
35	260	Osthoff- Lange, Mechthild	62	LG Hamm	W45	3	239	52:37	08:51	11:08	10:51	11:00	10:46	11,4	5:16
36	386	Doran, Marina	76	LG Kamen	W30	2	242	52:46	08:33	10:39	11:05	11:14	11:13	11,4	5:17
37	358	Wecke, Sabine	61	MC Werne	W45	4	243	53:03	08:39	11:02	11:09	11:13	10:58	11,3	5:18
38	315	Gerber, Clarissa	87	LC Solbad Ravensberg	WHK	11	247	53:13	09:07	11:21	11:13	11:03	10:28	11,3	5:19
39	267	Fellendorf, Dorte	74	Team Paulaner Ahlen	W30	3	248	53:16	08:16	11:08	11:19	11:19	11:12	11,3	5:20
40	245	Majkowitz, Elke	62	Emsdetten Fitnessstudio ComeO	W45	5	250	53:20	08:26	11:01	11:17	11:19	11:15	11,2	5:20
41	118	Müller, Katrin	82	Road Runners Ahlen	WHK	12	252	53:26	08:36	10:50	11:12	11:24	11:23	11,2	5:21
42	107	Hämmerling, Susanne	78	Road Runners	W30	4	259	54:00	09:05	11:14	11:06	11:20	11:14	11,1	5:24
43	156	Schröder, Christa	59	SpVgg. Dolberg	W45	6	269	54:56	09:09	11:15	11:20	11:32	11:38	10,9	5:30
44	114	Schilling, Angelika	59	LG Hamm	W45	7	275	55:31	08:40	11:22	11:41	11:50	11:57	10,8	5:33
45	33	Schefer, Anne	68	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	5	280	55:39	09:01	11:23	11:22	11:50	12:01	10,8	5:34
46	29	Masjosthusmann, Berna	62	LG Burg Wiedenbrück	W45	8	281	55:40	09:22	11:36	11:30	11:38	11:32	10,8	5:34
47	300	Heinemann, Heike	67	TuS Uentrop	W40	6	282	55:41	09:02	11:02	11:42	11:48	12:04	10,8	5:34
48	388	Kocker-Ostermann, Margret	57	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W50	5	285	56:09	08:51	11:35	11:42	11:57	12:03	10,7	5:37
49	207	Ostenkötter, Anja	66	LG Hamm	W40	7	289	56:35	09:03	12:12	11:37	11:45	11:54	10,6	5:40
50	318	Terbeck, Petra	60	*Nordkirchen	W45	9	290	56:35	09:27	11:59	11:51	11:43	11:33	10,6	5:40
51	53	Breer, Antonie	66	LG Ahlen	W40	8	292	56:41	09:25	12:00	11:58	11:53	11:23	10,6	5:40
52	368	Schäfer, Manuela	70	*Ahlen	W35	4	294	56:41	09:29	11:53	12:00	11:53	11:25	10,6	5:40
53	31	Weiß, Anja	68	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	9	296	56:47	09:02	11:36	11:56	12:10	12:01	10,6	5:41
54	302	Grote, Irmgard	61	LG Oelde Wadersloh	W45	10	299	57:07	08:52	11:46	12:00	12:17	12:11	10,5	5:43
55	398	Zent, Katharina	90	LG Ahlen	WJA	7	308	58:29	08:49	11:43	12:16	12:50	12:49	10,3	5:51
56	226	Gutsche, Stefanie	86	SpVgg. Dolberg	WHK	13	309	58:38	10:09	12:49	12:12	11:51	11:35	10,2	5:52
57	59	Maschelski, Elke	62	LG Ahlen	W45	11	311	59:09	09:25	12:11	12:32	12:35	12:24	10,1	5:55
58	362	Beumer, Riane	59	*Ahlen	W45	12	312	59:19	08:57	12:01	12:25	12:54	13:00	10,1	5:56
59	55	Alteheld, Heike	63	LG Ahlen	W45	13	315	1:00:12	09:18	12:35	12:40	12:58	12:40	10,0	6:01
60	127	Wittenbrink, Gabo	65	Krach am Bach	W40	10	320	1:00:23	09:22	12:23	12:44	12:56	12:57	9,9	6:02
61	154	Salenski, Eveline	58	SpVgg. Dolberg	W50	6	322	1:00:25	10:22	12:38	12:53	12:32	11:57	9,9	6:03
62	126	Grewer, Johanna	61	*Beelen	W45	14	323	1:00:25	09:37	12:30	12:36	12:54	12:46	9,9	6:03
63	125	Damann, Brigitte	56	Krach am Bach	W50	7	324	1:00:25	09:37	12:31	12:36	12:57	12:42	9,9	6:03
64	445	Thibant, Tanja	74	Drensteinfurt	W30	5	325	1:00:43	11:21	12:15	12:37	12:32	11:57	9,9	6:04
65	112	aus dem Siepen, Sandra	75	*Velbert	W30	6	326	1:00:44	11:21	12:15	12:37	12:32	11:57	9,9	6:04
66	179	Thiemann, Anna	86	*Münster	WHK	14	327	1:00:56	10:08	12:48	12:51	12:35	12:32	9,8	6:06
67	90	Wimmelbücker, Halina	53	Delta-Studio Ahlen	W55	2	330	1:02:01	09:15	12:35	12:41	13:31	13:58	9,7	6:12
68	216	Lütkenhaus, Jannika	83	Fahrschule Schlüter Ahlen	WHK	15	331	1:02:07	10:08	12:48	12:55	13:12	13:03	9,7	6:13
69	215	Lutz, Jeannine	81	Fahrschule Schlüter Ahlen	WHK	16	332	1:02:08	10:08	12:48	12:55	13:12	13:04	9,7	6:13
70	84	Durante, Rebecca	82	*Ahlen	WHK	17	339	1:04:52	10:34	13:33	13:51	13:36	13:15	9,2	6:29



# 5. Ahlener Wintercitylauf 12. Dezember 2008



## 10km - Gesamtliste

gedruckt 23.12.2008 11:09:36

### Frauen

Platz	St-Nr.	Name	JG	Verein/*Ort	AK	AK-Pl.	Pos	Zielzeit	1.Rd	2.Rd	3.Rd	4.Rd	5.Rd	km/h	M/km
71	145	Huneke, Christel	71	SpVgg. Dolberg	W35	5	341	1:05:18	10:21	13:41	13:42	13:49	13:43	9,2	6:32
72	442	Durante, Vanessa	84	*Ahlen	WHK	18	343	1:05:30	10:34	13:39	13:49	13:40	13:46	9,2	6:33
73	213	Illig, Marion	68	Fahrschule Schlüter Ahlen	W40	11	345	1:06:15	10:23	13:43	13:56	14:01	14:10	9,1	6:38