



# 6. Ahlener Wintercitylauf

## 11. Dezember 2009



### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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	Graute, Matthias	83	TRC Essen 84	MHK	1	1	31:56	05:00	06:49	06:43	06:44	06:38	18,8	3:12
2	3	Hille, Pascal	83	ESV Münster	MHK	2	2	32:43	05:20	06:52	06:55	06:45	06:49	18,3	3:16
3	333	Pröbsting, Matthias	81	ESV Münster	MHK	3	3	32:49	05:20	06:53	06:54	06:54	06:46	18,3	3:17
4	7	Beulertz, Andreas	86	LG Hamm	MHK	4	4	33:09	05:19	06:54	06:54	06:57	07:03	18,1	3:19
5	362	Hoffmann, Sascha	85	Laufteam Sundermann	MHK	5	5	33:23	05:20	06:59	07:01	07:02	06:59	18,0	3:20
6	748	Reinold, Marcel	80		MHK	6	6	33:32	05:20	06:58	07:01	07:05	07:06	17,9	3:21
7	77	Kaldewei, Philipp	81	LV Oelde	MHK	7	7	33:43	05:21	06:55	07:03	07:11	07:12	17,8	3:22
8	13	Schnieders, Steffen	79	Active Sportshop Team	M30	1	8	33:50	05:21	07:00	07:07	07:16	07:04	17,7	3:23
9	6	Aretz, Achim	84	Active Sportshop Team	MHK	8	9	33:51	05:30	07:01	07:05	07:10	07:02	17,7	3:23
10	323	Quent, Simon	90	ASV Iserlohn	MJA	1	10	34:00	05:22	07:05	07:08	07:09	07:14	17,6	3:24
11	201	Pfeiffer, Hendrik	93	LAZ Rhede	MJB	1	11	34:02	06:53	06:55	06:50	06:45	06:38	17,6	3:24
12	320	Knode, Felix	92	Marathon-Club Menden	MJB	2	12	34:23	05:23	07:04	07:09	07:11	07:34	17,4	3:26
13	300	Hochkeppel, Adrian	91	LG Hamm	MJA	2	13	34:40	05:22	07:14	07:26	07:28	07:08	17,3	3:28
14	422	Derksen, Anatoli	74	NON STOP ULTRA	M35	1	14	34:50	05:22	07:06	07:24	07:28	07:29	17,2	3:29
15	402	Bröcker, Benjamin	89	Tri Finish Münster	MHK	9	15	35:13	05:28	07:26	07:29	07:27	07:21	17,0	3:31
16	332	Beckmann, Philipp	89	ESV Münster	MHK	10	16	35:14	05:30	07:24	07:28	07:29	07:21	17,0	3:31
17	744	Welp, Robert	80	SV Teuto Riesenbeck	MHK	11	17	35:21	05:24	07:15	07:30	07:38	07:32	17,0	3:32
18	324	Meier, Max	91	Marathon-Club Menden	MJA	3	18	35:22	05:38	07:32	07:25	07:24	07:22	17,0	3:32
19	322	Quent, Fabian	90	ASV Iserlohn	MJA	4	19	35:25	05:22	07:16	07:30	07:39	07:35	16,9	3:33
20	331	Schmidt, Jörn	84	ESV Münster	MHK	12	20	35:37	05:36	07:34	07:32	07:30	07:24	16,8	3:34
21	394	Jütte, Lukas	90	LG Ratio Münster	MJA	5	21	35:38	05:29	07:25	07:31	07:42	07:30	16,8	3:34
22	366	Sprave, Wilhelm	87	ESV Münster	MHK	13	22	35:39	05:30	07:24	07:31	07:43	07:29	16,8	3:34
23	184	Ehl, Markus	69	Tri Geckos Dortmund	M40	1	23	35:44	05:32	07:23	07:31	07:39	07:37	16,8	3:34
24	311	Henseleit, Philiip	88	ASV Iserlohn	MHK	14	24	35:45	05:39	07:32	07:25	07:30	07:38	16,8	3:35
25	447	Beetz, Michael	92	LSF Münster	MJB	3	26	35:53	05:56	07:32	07:28	07:32	07:24	16,7	3:35
26	125	Chrzanowski, Torsten	73	Active Sportshop Team	M35	2	27	35:58	05:39	07:33	07:35	07:38	07:31	16,7	3:36
27	405	Reimer, Manuel	80	Tri-Finish-Münster	MHK	15	28	35:59	05:33	07:38	07:34	07:36	07:37	16,7	3:36
28	398	Heints, Vladislav	80	Non-Stop-Ultra	MHK	16	29	36:11	05:28	07:33	07:43	07:41	07:44	16,6	3:37
29	365	Kalhoff, Julian	87	ESV Münster	MHK	17	30	36:30	05:37	07:40	07:50	07:50	07:31	16,4	3:39
30	24	Schuler, Mirko	73	LG Ahlen	M35	3	31	36:41	05:41	07:30	07:45	07:56	07:47	16,4	3:40
31	175	Herwig, Uwe	67	Team Paulaner Ahlen	M40	2	32	36:52	05:41	07:38	07:50	07:52	07:49	16,3	3:41
32	376	Verhoeven, Jan	81	Dampfwalze Münster	MHK	18	33	36:55	05:59	07:40	07:43	07:47	07:43	16,3	3:42
33	81	Stutenbäumer, Martin	64	LV Oelde	M45	1	34	37:01	05:50	07:45	07:50	07:50	07:45	16,2	3:42
34	273	Schuler, Markus	72	LG Ems Warendorf	M35	4	35	37:23	05:57	07:43	07:51	08:00	07:51	16,0	3:44
35	359	Thróner, Benedikt	83	LG Emsdetten	MHK	19	36	37:26	05:49	07:48	07:54	08:00	07:53	16,0	3:45
36	375	Scheel, Michael-Silvan	68	LSF Münster	M40	3	38	37:27	06:01	07:50	07:53	07:58	07:44	16,0	3:45
37	8	Van Der Velde, Markus	65	LSF Münster	M40	4	39	37:27	06:01	07:50	07:53	07:58	07:43	16,0	3:45
38	280	Schneider, Michael	64	LG Deiringsen	M45	2	40	37:30	05:47	07:49	08:00	08:04	07:48	16,0	3:45
39	369	Frerichs, Carl-Heinz	74	Beckum	M35	5	41	37:33	05:55	07:46	07:56	08:02	07:52	16,0	3:45
40	316	Schroeder, Janosch	94	Marathon-Club Menden	MJB	4	42	37:35	06:04	07:53	07:56	08:02	07:38	16,0	3:46
41	741	Höner, Roger	63	LV Oelde	M45	3	43	37:36	06:02	07:46	07:54	07:59	07:52	16,0	3:46
42	343	Dirker, Frank	63	TVE Greven Triathlon X	M45	4	46	37:40	05:52	07:53	07:56	08:00	07:56	15,9	3:46
43	269	Auerswald, Steffen	67	LG Ems Warendorf	M40	5	47	37:48	05:52	07:49	07:56	08:06	08:03	15,9	3:47
44	406	Kandora, Marian	53	ASV- Iserlohn	M55	1	48	37:51	05:51	07:52	07:59	08:05	08:02	15,8	3:47
45	371	Machmeyer, Sebastian	78	SC Herringshausen	M30	2	49	37:55	05:47	07:49	07:59	08:08	08:10	15,8	3:48
46	388	Leonhardt, Oliver	64	LV Oelde e.V.	M45	5	50	38:02	06:02	07:49	07:54	08:07	08:08	15,8	3:48
47	4	Müller, Dr. Jörg	60	TRC Essen 84	M45	6	51	38:12	05:56	07:48	08:01	08:16	08:09	15,7	3:49
48	309	Brinkmann, Thorsten	72	Team Blumenbecker	M35	6	52	38:12	05:54	07:54	08:02	08:11	08:08	15,7	3:49
49	389	Pöttgen, Christoph	83	LAC Veltins/TV Calle	MHK	20	53	38:18	05:54	07:57	08:06	08:10	08:10	15,7	3:50
50	75	Grünebaum, Manfred	57	LV Oelde	M50	1	54	38:23	06:26	07:55	08:00	08:00	08:01	15,6	3:50
51	229	Silvestri, Francesco	65	LG Ems Warendorf	M40	6	55	38:32	05:55	07:53	08:13	08:18	08:10	15,6	3:51
52	21	Gosda, Ralf	62	LG Ahlen	M45	7	56	38:36	06:09	07:58	08:06	08:10	08:10	15,5	3:52
53	443	Jörke, Dennis	80	ASC Ahlen	MHK	21	57	38:41	06:19	07:58	08:04	08:11	08:06	15,5	3:52
54	190	Link, Sebastian	84	Team Paulaner Ahlen	MHK	22	58	38:42	06:27	07:59	08:07	08:06	08:01	15,5	3:52
55	373	Brömmel, Dominik	81	Münster	MHK	23	59	39:05	06:03	08:10	08:15	08:14	08:21	15,3	3:55
56	203	Kisse, Michael	84	Road Runners Ahlen	MHK	24	61	39:12	06:36	08:02	08:04	08:15	08:14	15,3	3:55
57	363	Fischer, Sebastian	82	ESV Münster	MHK	25	62	39:13	06:12	08:17	08:22	08:17	08:03	15,3	3:55
58	174	Wollschke, Ralf	63	Team Paulaner Ahlen	M45	8	63	39:14	06:06	08:13	08:19	08:22	08:12	15,3	3:55
59	98	Westmattmann, Daniel	87	Team Kuota Indeland	MHK	26	64	39:17	05:57	08:12	08:22	08:25	08:20	15,3	3:56
60	233	Diehl, Christoph	82	Dampfwalze Münster	MHK	27	65	39:30	06:13	08:04	08:20	08:31	08:21	15,2	3:57
61	293	Dierkes, Daniel	79	Active Lauffreunde Hamm	M30	3	66	39:34	06:01	08:12	08:24	08:37	08:19	15,2	3:57
62	20	Drepper, Daniel	86	LG Ahlen	MHK	28	67	39:37	06:14	08:09	08:31	08:23	08:17	15,1	3:58
63	444	Lohmann, Friedhelm	63	Marathon Soest	M45	9	68	39:37	06:26	08:05	08:24	08:24	08:18	15,1	3:58
64	294	Winterstein, Florian	83	LG Hamm	MHK	29	69	39:47	06:12	08:03	08:22	08:35	08:33	15,1	3:59
65	11	Kelker, Ruben	85	Barisspor Oelde	MHK	30	70	39:48	06:08	07:57	08:08	08:39	08:54	15,1	3:59
66	80	Schulte, Heinz-Jürgen	58	LV Oelde	M50	2	71	40:02	06:29	08:12	08:19	08:29	08:31	15,0	4:00
67	62	Kothe, Wolfgang	63	SpVgg Dolberg	M45	10	72	40:06	06:15	08:25	08:20	08:37	08:25	15,0	4:01
68	435	Scholz, Hauke	84		MHK	31	73	40:07	06:25	08:04	08:33	08:42	08:20	15,0	4:01
69	330	Lemke, Sebastian	81	ESV Münster	MHK	32	74	40:13	06:07	08:19	08:35	08:43	08:28	14,9	4:01
70	74	Erdmann, Berni	55	LV Oelde	M50	3	75	40:16	06:29	08:11	08:23	08:40	08:31	14,9	4:02

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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	108	Friedrich, Thorsten	72	Feuerwehr Werne	M35	7	76	40:21	06:25	08:22	08:30	08:37	08:25	14,9	4:02
72	168	Frederking, Martin	58	LG Hamm	M50	4	77	40:23	06:18	08:27	08:26	08:36	08:35	14,9	4:02
73	448	Holtkötter, Michael	56	LSF Münster	M50	5	79	40:25	06:22	08:24	08:31	08:36	08:30	14,8	4:03
74	78	Kemper, Andreas	60	LV Oelde	M45	11	80	40:32	06:29	08:22	08:31	08:34	08:34	14,8	4:03
75	113	Portela, Luis	61	LG Oelde/Wadersloh	M45	12	81	40:38	06:33	08:29	08:35	08:33	08:25	14,8	4:04
76	676	Rothfeld, Werner	59	LG Oelde / Wadersloh	M50	6	82	40:41	06:46	08:28	08:26	08:33	08:26	14,7	4:04
77	137	Reitmeier, Christian	91	9:22er	MJA	6	83	41:00	06:24	08:09	08:28	08:50	09:07	14,6	4:06
78	433	Beuing, Jens	-1		M	0	84	41:00	06:02	08:35	08:45	08:54	08:43	14,6	4:06
79	414	Christiansen, Bahne	81	Tri Team Münster	MHK	33	85	41:02	06:27	08:23	08:34	08:43	08:53	14,6	4:06
80	315	Geuken, Gian-Luca	97	Marathon-Club Menden	MJB	5	86	41:09	06:24	08:28	08:48	08:52	08:36	14,6	4:07
81	138	Hermann, Michael	77	9:22er	M30	4	87	41:18	06:16	08:28	08:43	08:59	08:51	14,5	4:08
82	350	Timpe, Sebastian	87	LG Ahlen	MHK	34	89	41:19	06:36	08:23	08:37	09:02	08:39	14,5	4:08
83	361	Hohenfeld, Michael	64	Ski Club Beckum	M45	13	90	41:28	06:54	08:43	08:44	08:40	08:25	14,5	4:09
84	51	Brehe, Mathias	86	SpVgg Dolberg	MHK	35	91	41:31	05:58	08:45	09:15	08:55	08:36	14,4	4:09
85	79	Peitzmann, Martin	68	LV Oelde	M40	7	93	41:38	06:30	08:36	08:50	08:49	08:52	14,4	4:10
86	302	Link, Stefan	87	BSG Sparkasse Münsterland O	MHK	36	94	41:42	06:42	08:43	08:48	08:50	08:37	14,4	4:10
87	136	Fischer, Thomas	68	Delta-Studio Ahlen	M40	8	95	41:43	06:40	08:38	08:42	08:53	08:48	14,4	4:10
88	70	Wagener, Peter	63	SpVgg Dolberg	M45	14	96	41:43	06:25	08:39	08:54	08:57	08:48	14,4	4:10
89	286	Birrfeld, Christian	91	LG Hamm	MJA	7	97	41:50	06:43	08:46	08:50	08:57	08:32	14,3	4:11
90	401	Gorsek, Andreas	66	LC Beinhart Wickede	M40	9	98	41:54	06:29	08:37	08:56	09:02	08:49	14,3	4:11
91	240	Finnemann, Werner	71	SV Diestedde	M35	8	99	41:54	06:36	08:42	08:53	08:54	08:47	14,3	4:11
92	410	Sulejmani, Zenel	58		M50	7	100	42:20	06:44	08:49	08:53	09:02	08:50	14,2	4:14
93	52	Droste, Norbert	62	SpVgg Dolberg	M45	15	101	42:35	06:40	08:49	08:58	09:04	09:02	14,1	4:16
94	248	Blume, Dietmar	71	LAC Veltins Hochsauerland	M35	9	102	42:37	06:56	08:50	08:59	09:01	08:50	14,1	4:16
95	176	Hohenstein, Ralf	68	Team Paulaner Ahlen	M40	10	103	42:38	07:16	08:33	08:52	09:00	08:55	14,1	4:16
96	390	Brinkmann, Bastian	82	*Ahlen	MHK	37	104	42:38	06:44	08:46	09:01	09:06	08:59	14,1	4:16
97	446	Ilgemann, Carsten	70	LSF Münster	M35	10	105	42:41	07:01	08:49	08:57	09:05	08:48	14,1	4:16
98	32	Mallmann, Markus	69	LG Ahlen	M40	11	106	42:42	06:39	08:51	09:01	09:06	09:03	14,1	4:16
99	222	Austermann, Lutz	68	Sendenhorst	M40	12	108	42:46	06:54	08:52	08:59	09:01	08:57	14,0	4:17
100	40	Küpper, Ralph	64	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M45	16	109	42:48	06:39	08:52	09:02	09:12	09:01	14,0	4:17
101	73	Bittner, Bernhard	58	LV Oelde	M50	8	111	42:56	06:31	08:46	09:04	09:20	09:13	14,0	4:18
102	342	Walther, Wilhelm	59	TuS Uentrop	M50	9	112	42:58	06:52	08:53	09:02	09:08	09:01	14,0	4:18
103	246	Marchetto, Corrado	62	*Lippstadt	M45	17	113	43:04	06:36	09:01	09:12	09:06	09:07	13,9	4:18
104	227	Abrams, Viktor	80	Beckum	MHK	38	114	43:24	06:30	08:36	08:56	09:01	10:18	13,8	4:20
105	59	Huneke, Frank	67	SpVgg Dolberg	M40	13	115	43:34	06:42	09:07	09:15	09:23	09:04	13,8	4:21
106	278	Hilje, Michael	57	TuS Uentrop	M50	10	119	43:44	06:56	08:59	09:12	09:22	09:13	13,7	4:22
107	23	Pollmeier, Jürgen	67	LG Ahlen	M40	14	120	43:52	07:02	09:06	09:15	09:15	09:13	13,7	4:23
108	238	Troschke, Daniel	86	RSG Harsewinkel	MHK	39	121	43:54	06:11	09:10	09:36	09:41	09:14	13,7	4:23
109	419	Ostrowski, Jörg	66	LG Hamm	M40	15	123	43:55	06:53	09:20	09:17	09:21	09:02	13,7	4:24
110	304	Kröner, Stefan	63	Active Lauffreunde Hamm	M45	18	124	43:56	07:27	08:57	09:08	09:18	09:04	13,7	4:24
111	270	Kischel, Heiko	69	LG Ems Warendorf	M40	16	125	43:57	07:01	09:06	09:12	09:21	09:15	13,7	4:24
112	191	Wiegard, Klaus	57	Sicherheitstechnik	M50	11	126	43:59	06:58	09:16	09:17	09:21	09:05	13,6	4:24
113	252	Adolphs, Jörg	64	TUS Uentrop	M45	19	127	44:01	07:04	09:11	09:16	09:19	09:09	13,6	4:24
114	249	Sondhauß, Sebastian	80	GRÜNderZEIT	MHK	40	128	44:05	06:49	08:57	09:05	09:39	09:33	13,6	4:25
115	742	Dietrich, Reiner	65		M40	17	129	44:13	07:18	09:05	09:12	09:30	09:06	13,6	4:25
116	33	Prösch, Gero	85	LG Ahlen	MHK	41	130	44:14	07:25	09:18	09:21	09:08	09:00	13,6	4:25
117	746	Geuken, Jörg	67	Marathon-Club Menden	M40	18	131	44:23	07:26	09:16	09:13	09:16	09:10	13,5	4:26
118	281	Beermann, Martin	62	Neubeckum	M45	20	132	44:23	07:15	09:11	09:18	09:16	09:22	13,5	4:26
119	723	Flory, Michael	63	Lauffreunde Bönen	M45	21	133	44:26	07:37	09:16	09:09	09:14	09:08	13,5	4:27
120	177	Doliganski, Oliver	65	Team Paulaner Ahlen	M40	19	134	44:38	07:10	09:14	09:19	09:25	09:29	13,4	4:28
121	114	Marguc, Thorsten	65	Paderborn	M40	20	135	44:41	07:14	09:07	09:22	09:34	09:22	13,4	4:28
122	264	Koch, Klaus	65	TUS Norderney	M40	21	136	44:54	07:33	09:17	09:20	09:27	09:15	13,4	4:29
123	111	Schomacher, Hermann	51	Fahrschule Schlüter	M55	2	137	44:54	06:56	09:18	09:23	09:36	09:39	13,4	4:29
124	106	Brinker, Hans-Dieter	58	RT Osnabrück	M50	12	138	44:57	07:19	09:19	09:25	09:29	09:23	13,3	4:30
125	223	Sperlich, Karsten	67	Active Lauffreunde Hamm	M40	22	139	44:58	07:35	09:21	09:21	09:23	09:15	13,3	4:30
126	437	Willingmann, Todt G.	65	Night Runner Hamm	M40	23	141	45:01	07:25	09:18	09:23	09:31	09:23	13,3	4:30
127	267	Scheitza, Falko	61	DJK Preussen 1911 Bochum	M45	22	142	45:06	07:03	09:24	09:33	09:38	09:25	13,3	4:31
128	261	Skomroch, Uwe	54	FFortuna Walstedde	M55	3	143	45:16	07:04	09:11	09:26	09:51	09:42	13,3	4:32
129	262	Feindert, Philipp	72	TV Wattenscheid 01	M35	11	144	45:21	07:00	09:19	09:30	09:54	09:35	13,2	4:32
130	381	Verhoeven, Wolfgang	50	Dampfwalze Münster	M55	4	145	45:22	07:30	09:36	09:31	09:35	09:08	13,2	4:32
131	279	Korzonnek, Jörg	65	RL Endspurt Herford	M40	24	146	45:23	07:02	09:25	09:38	09:47	09:29	13,2	4:32
132	404	Bockel, Jürgen	56	TUS Uentrop	M50	13	147	45:31	06:58	09:12	09:34	09:54	09:51	13,2	4:33
133	689	Kreft, Franz	80	LG Ems Warendorf	MHK	42	149	45:37	07:13	09:26	09:36	09:45	09:34	13,1	4:34
134	292	Dierkes, Alex	80	Active Lauffreunde Hamm	MHK	43	150	45:39	07:35	09:22	09:27	09:37	09:37	13,1	4:34
135	172	Schmidt, Christian	72	Freckenhorst	M35	12	151	45:41	07:56	09:18	09:30	09:38	09:17	13,1	4:34
136	164	Kordes, Karsten	80	Road Runners Ahlen	MHK	44	152	45:45	07:16	09:31	09:37	09:43	09:36	13,1	4:35
137	283	Wagner, Jürgen	65	Werne	M40	25	153	45:51	07:12	09:26	09:39	09:41	09:51	13,1	4:35
138	126	Hämmerling, Bartosch	80	Road Runners Ahlen	MHK	45	154	45:52	07:29	09:26	09:43	09:40	09:32	13,1	4:35
139	337	Grundel, Klaus	65	LTR	M40	26	156	45:54	07:45	09:26	09:32	09:39	09:29	13,1	4:35
140	193	Schlieve, Thomas	65	Stadtwerke Ahlen	M40	27	158	46:03	07:35	09:21	09:39	09:41	09:45	13,0	4:36

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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	317	Schimmel, Kai	93	Marathon-Club Menden	MJB	6	159	46:05	06:24	09:21	10:09	10:22	09:47	13,0	4:37
142	34	Schott, Danny	97	LG Ahlen	MJB	7	160	46:14	07:18	09:33	09:41	09:49	09:50	13,0	4:37
143	307	Hülßen, Andreas	64	Bergschnecken Beckum	M45	23	162	46:19	07:34	09:40	09:37	09:46	09:39	13,0	4:38
144	432	Stephanblome, Klaus	64	HSP Münster Laufteam	M45	24	163	46:19	07:10	09:45	09:52	09:53	09:38	13,0	4:38
145	382	Tripp, Christian	73	ASC Ahlen	M35	13	164	46:20	07:05	09:27	09:44	10:02	10:01	12,9	4:38
146	22	Maschelski, Norbert	61	LG Ahlen	M45	25	165	46:36	07:45	09:38	09:40	09:46	09:45	12,9	4:40
147	135	Legant, Rainer	66	Werne	M40	28	166	46:37	07:33	09:30	09:40	09:56	09:56	12,9	4:40
148	374	Szczygielski, Paul	77	Fortuna Walstedde	M30	5	171	47:00	07:03	09:47	09:53	10:17	09:59	12,8	4:42
149	186	Menke, Ralf	60	Vorwärts Ahlen Ü50	M45	26	172	47:05	07:18	09:37	09:50	10:03	10:15	12,7	4:43
150	122	Prosek, Michael	76	Kugelhagel	M30	6	173	47:10	07:35	09:59	09:55	09:57	09:41	12,7	4:43
151	356	Becker, Hermann-Josef	60	LG Ems Warendorf	M45	27	174	47:13	07:48	09:36	09:50	10:02	09:55	12,7	4:43
152	65	Nieddu, Carmelo	73	SpVgg Dolberg	M35	14	175	47:22	07:34	09:53	09:59	10:03	09:51	12,7	4:44
153	68	Schulte, Ulrich	55	SpVgg Dolberg	M50	14	176	47:28	07:27	09:54	10:05	10:02	09:58	12,6	4:45
154	214	Schröer, Martin	65	Tri-As Hamm	M40	29	177	47:34	07:46	09:49	09:55	10:02	09:59	12,6	4:45
155	217	Hähnel, Dr. Heinz	53	Tri-As Hamm	M55	5	178	47:34	07:46	09:50	09:56	10:01	10:00	12,6	4:45
156	266	Tripp, Jochen	75	*Ahlen	M30	7	179	47:35	06:57	09:56	10:05	10:20	10:14	12,6	4:46
157	44	Reger, Thomas	63	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M45	28	180	47:38	07:45	09:48	09:54	09:58	10:10	12,6	4:46
158	42	Müller, Olaf	65	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M40	30	181	47:46	07:47	09:48	10:02	10:08	09:59	12,6	4:47
159	210	Jaeger, Sebastian	87	Fahrschule Schlüter	MHK	46	183	47:50	09:02	10:02	09:31	09:29	09:44	12,5	4:47
160	116	Hollein, Jürgen	55	Neubeckum	M50	15	184	47:52	07:16	09:25	10:24	10:20	10:26	12,5	4:47
161	118	Hanisch, Martin	59	Ski-Club Beckum	M50	16	185	47:56	07:17	09:46	10:14	10:24	10:14	12,5	4:48
162	743	Höing, Udo	72	Gescher	M35	15	186	47:57	07:24	09:45	10:17	10:23	10:06	12,5	4:48
163	105	Pott, Peter	67	Dorsten	M40	31	187	48:02	07:48	10:05	10:08	10:05	09:54	12,5	4:48
164	133	Dobczanski, Ralf	61	Ahlener SG	M45	29	189	48:05	07:30	09:53	10:05	10:19	10:16	12,5	4:49
165	206	Maier, Olaf	64	T-Systems	M45	30	192	48:11	07:35	09:54	10:10	10:21	10:08	12,5	4:49
166	380	Oberholz, Benedikt	79	Münster	M30	8	193	48:11	07:11	09:57	10:10	10:27	10:24	12,5	4:49
167	231	Quenkert, Jörg	69	Soest	M40	32	194	48:11	07:32	09:56	10:14	10:20	10:08	12,4	4:49
168	334	Rielmann, Markus	70	*Sendenhorst	M35	16	196	48:25	08:10	10:16	09:55	10:11	09:51	12,4	4:51
169	226	May, Detlev	74	Ahlen	M35	17	197	48:27	07:54	10:17	10:14	10:12	09:49	12,4	4:51
170	140	Hahne, Volker	69	DAV Beckum	M40	33	199	48:29	07:48	09:55	10:02	10:10	10:33	12,4	4:51
171	221	Große Jäger, Wolfgang	64	Vorhelm	M45	31	201	48:31	08:22	10:19	10:03	10:01	09:43	12,4	4:51
172	241	Schröder, André	65	ASC Ahlen	M40	34	202	48:32	08:12	10:00	10:12	10:12	09:54	12,4	4:51
173	37	Drath, Rüdiger	56	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M50	17	204	48:34	08:05	10:11	10:06	10:12	09:59	12,4	4:51
174	112	Fröhlich, Dr. Roland	52	Ahlen	M55	6	205	48:36	07:53	10:04	10:09	10:15	10:13	12,3	4:52
175	204	Feldmann, Egbert	62	Blumenbecker	M40	35	206	48:40	08:04	10:03	10:19	10:11	10:01	12,3	4:52
176	434	Baxter, Ronald	59	Beckum	M50	18	207	48:40	08:36	10:04	09:56	10:04	09:57	12,3	4:52
177	29	Kaldewei, Christoph	48	LG Ahlen	M60	1	208	48:42	07:31	09:55	10:11	10:28	10:34	12,3	4:52
178	425	Tauch, Jörg	66	*Dülmen	M40	36	209	48:43	07:44	10:06	10:14	10:21	10:17	12,3	4:52
179	171	Neuperger, Christian	80	Road Runners Ahlen	MHK	47	210	48:47	07:17	09:46	10:22	10:46	10:34	12,3	4:53
180	436	Feldhaus, Thomas	66	TriSpeed Herscheid	M40	37	212	48:51	07:55	10:16	10:14	10:13	10:11	12,3	4:53
181	49	Berghoff, Reinhard	56	SpVgg Dolberg	M50	19	213	48:56	07:35	10:08	10:18	10:23	10:30	12,3	4:54
182	355	Peitz, Manfred	59	Beckum	M50	20	214	49:05	08:22	10:01	10:02	10:16	10:23	12,2	4:55
183	195	Mutlu, Irfan	80	Stadtwerke Ahlen	MHK	48	215	49:05	08:28	10:14	10:03	10:09	10:09	12,2	4:55
184	665	Stammler, Frank	65	LG Hamm	M40	38	216	49:05	07:40	10:17	10:24	10:28	10:15	12,2	4:55
185	251	Kühr, Heiner	66	Porta Westfalica	M40	39	217	49:07	07:57	10:16	10:13	10:15	10:23	12,2	4:55
186	211	Bartels, Eberhard	70	Fahrschule Schlüter	M35	18	218	49:20	07:51	09:41	10:11	10:43	10:52	12,2	4:56
187	411	Sommer, Bastian	93	Lauffreunde Bönen	MJB	8	219	49:21	08:25	10:31	10:31	10:40	09:12	12,2	4:56
188	265	Gwozdz, Patrick	85	ELMa	MHK	49	220	49:23	07:48	10:03	10:13	10:26	10:51	12,1	4:56
189	429	Gieske, Norbert	68	Ahlen	M40	40	221	49:24	07:54	10:04	10:22	10:28	10:33	12,1	4:56
190	393	Rohloff, Dieter	50	LSF Münster	M55	7	222	49:26	07:52	10:02	10:13	10:33	10:43	12,1	4:57
191	341	Buschkamp, Rolf	54	Hamm	M55	8	224	49:46	08:24	10:29	10:26	10:22	10:02	12,1	4:59
191	339	Gödde, Carsten	68	Hamm	M40	41	225	49:46	08:24	10:29	10:28	10:21	10:02	12,1	4:59
193	199	Friedrichs, Uwe	61	Stadtwerke Ahlen	M45	32	226	49:48	07:53	10:07	10:31	10:45	10:30	12,0	4:59
194	228	Weber, Josef	55	Vorwärts Ahlen	M50	21	227	49:49	07:33	10:06	10:23	10:52	10:52	12,0	4:59
195	258	Timmerberg, Heinz-Otto	59	TV Flerke/Welver	M50	22	228	49:56	08:26	10:19	10:18	10:21	10:31	12,0	5:00
196	354	Stutenbäumer, Stefan	59	Beckum	M50	23	229	49:57	08:33	10:28	10:30	10:19	10:05	12,0	5:00
197	409	Flötto, Aaron	98	LG Ahlen	MJB	9	230	49:57	09:05	10:43	10:05	10:09	09:53	12,0	5:00
198	391	Brinkmann, Rainer	52	*Ahlen	M55	9	232	49:59	08:03	10:26	10:29	10:39	10:21	12,0	5:00
199	407	Balder, Bert	60	TRI-AS Hamm	M45	33	234	50:09	08:46	10:46	10:24	10:10	10:00	12,0	5:01
200	167	Korbanka, Stephan	79	Ahlen	M30	9	235	50:15	08:01	10:26	10:32	10:40	10:34	11,9	5:02
201	348	Rose, Alexander	92	Vorhelm	MJB	10	237	50:18	07:59	10:51	11:18	10:26	09:41	11,9	5:02
202	72	Wirbeleit, Martin	65	SpVgg Dolberg	M40	42	238	50:18	07:32	10:29	10:47	10:46	10:42	11,9	5:02
203	225	Pietsch, Gerald	60	Tri-As Hamm	M45	34	239	50:21	07:40	10:18	10:57	10:49	10:34	11,9	5:02
204	235	Schäfer, Hermann	58	Fahrschule Schlüter	M50	24	241	50:32	09:01	11:02	10:30	10:07	09:51	11,9	5:03
205	173	Austermann, Peter	59	Tri-As Hamm	M50	25	242	50:36	07:57	10:34	10:42	10:53	10:29	11,9	5:04
206	31	Kuhn, Otto	37	LG Ahlen	M70	1	243	50:37	08:17	10:33	10:36	10:37	10:31	11,9	5:04
207	421	Weiroski, Manfred	70	Team Paulaner Ahlen	M35	19	244	50:39	08:06	10:02	10:32	10:56	11:01	11,8	5:04
208	162	Flöter, Rolf	54	TV Flerke Tri Team	M55	10	247	50:43	07:45	10:20	10:51	10:50	10:55	11,8	5:04
209	234	Dr. Hoffmann, Ulrich J.	59	*Drensteinfurt	M50	26	249	50:44	08:30	10:48	10:38	10:37	10:09	11,8	5:04
210	181	Bergmann, Michael	85	Münster	MHK	50	252	50:55	08:25	10:29	10:30	11:11	10:18	11,8	5:06

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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	47	Starp, Klaus	66	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M40	43	254	51:04	08:39	10:39	10:48	10:42	10:14	11,7	5:06
212	289	Holtmann, Uwe	65	LG Hamm	M40	44	256	51:11	07:52	10:34	10:54	11:04	10:45	11,7	5:07
213	63	Lembken, Volker	63	SpVgg. Dolberg	M45	35	257	51:15	07:44	10:17	11:00	11:12	11:00	11,7	5:08
214	124	Greshof, Karsten	68	Ennigerloh	M40	45	258	51:16	08:07	11:00	10:58	10:51	10:19	11,7	5:08
215	208	Kneuper, Simon	91	Fahrschule Schlüter	MJA	8	259	51:20	09:01	11:01	10:29	10:07	10:39	11,7	5:08
216	358	Borghoff, Andreas	68	Ski Club Beckum	M40	46	260	51:23	07:28	10:29	10:57	11:17	11:11	11,7	5:08
217	301	May-Neitemann, Martin	63	Stadt Beckum	M45	36	261	51:25	08:06	10:37	10:47	10:58	10:55	11,7	5:09
218	209	Riesenbeck, Uli	68	Fahrschule Schlüter	M40	47	262	51:31	08:14	10:35	10:42	11:03	10:55	11,6	5:09
219	328	Eckervogt, Rainer	78	Ahlen	M30	10	263	51:37	08:10	10:49	10:56	10:55	10:44	11,6	5:10
220	750	Stoepel, Hartmut	50	Lauffreunde Bönen	M55	11	264	51:38	09:00	11:02	10:45	10:34	10:14	11,6	5:10
221	30	Klösenner, Sven	80	LG Ahlen	MHK	51	265	51:42	08:06	10:33	10:46	11:08	11:06	11,6	5:10
222	385	Althoff, Siegfried	55	Loesfeld	M50	27	266	51:43	08:04	10:23	10:49	11:10	11:15	11,6	5:10
223	688	Legler, Laura	98	Marathon Club Minden	MJB	11	268	51:46	08:32	10:42	10:51	11:04	10:34	11,6	5:11
224	431	Dekker, Frank	63	*Sendenhorst	M45	37	271	51:59	08:06	10:42	10:57	11:09	11:04	11,5	5:12
225	166	Ziese, Bernd	63	Münster	M45	38	272	52:07	08:35	11:04	10:57	10:59	10:31	11,5	5:13
226	244	Holtsträter, Dirk	62	TUS Uentrop	M45	39	273	52:10	08:28	10:38	11:02	10:57	11:02	11,5	5:13
227	441	Wipphohrn, Till	95	Greffener Rennschweine	MJB	12	275	52:22	07:18	09:59	10:54	11:31	12:38	11,5	5:14
228	151	Wördemann, Dominik	90	Come On Freizeitanlagen	MJA	9	276	52:23	09:00	11:52	11:06	10:34	09:50	11,5	5:14
229	242	Beier, Thomas	63	*Ahlen	M45	40	277	52:25	07:55	10:55	11:10	11:21	11:03	11,4	5:15
230	5	Bütfering, Anton	53	Beckum	M55	12	278	52:36	08:31	11:03	10:56	11:11	10:53	11,4	5:16
231	139	Barton, Franz-Josef	58	RFV Beckum	M50	28	279	52:39	07:49	11:12	11:16	11:20	11:01	11,4	5:16
232	357	Tomsa, Frank	66	Ahlen	M40	48	280	52:41	08:10	10:41	10:58	11:22	11:28	11,4	5:16
233	183	Stemmer, Jürgen	64	Ahlener Pfadfinder	M45	41	283	52:44	08:15	10:55	11:11	11:13	11:08	11,4	5:16
234	288	Schillack, Markus	64	LG Hamm	M45	42	286	52:46	08:47	10:52	11:07	11:02	10:57	11,4	5:17
235	424	Brandenburger, Hanno	76	MHB Racing	M30	11	287	52:48	09:24	11:10	11:03	10:36	10:33	11,4	5:17
236	28	Hellmann, Michael	70	LG Ahlen	M35	20	288	52:51	08:13	10:38	11:19	11:22	11:17	11,4	5:17
237	387	Wulf, Markus	72	*Ahlen	M35	21	290	53:06	09:09	11:17	11:08	10:53	10:38	11,3	5:19
238	408	Flötotto, David	95	RJF Ahlen	MJB	13	291	53:07	09:06	10:49	10:42	11:08	11:19	11,3	5:19
239	426	Arendt, Andre	61	LSF Münster	M45	43	293	53:13	09:04	11:04	11:09	11:23	10:32	11,3	5:19
240	383	Fleischer, Norbert	73	Ahlen	M35	22	295	53:21	09:03	11:08	11:04	11:24	10:40	11,2	5:20
241	749	Budde, Rüdiger	57	Lauffreunde Bönen	M50	29	296	53:26	08:59	11:03	10:55	11:17	11:10	11,2	5:21
242	399	Schweer, Jörg	64	Rot Weiß Ahlen	M45	44	297	53:27	08:33	10:26	11:10	11:36	11:40	11,2	5:21
243	120	Flötotto, Helmut	57	Radsportfreunde Ahlen	M50	30	298	53:36	09:06	10:52	10:46	11:26	11:23	11,2	5:22
244	198	Halbe, Uwe	63	Stadtwerke Ahlen	M45	45	299	53:37	08:27	10:57	11:14	11:32	11:25	11,2	5:22
245	194	Potthoff, Dirk	60	Stadtwerke Ahlen	M45	46	300	53:38	07:55	10:27	11:11	11:43	12:21	11,2	5:22
246	26	Vorspohl, Markus	67	LG Ahlen	M40	49	301	53:39	07:59	10:50	11:19	12:02	11:28	11,2	5:22
247	128	Gerber, Jens	83	Neubeckum	MHK	52	302	53:41	09:17	11:21	11:21	11:11	10:29	11,2	5:22
248	55	Gutsche, Rolf-Peter	59	SpVgg Dolberg	M50	31	304	53:44	08:56	11:05	11:12	11:21	11:08	11,2	5:22
249	349	Stewing, Peter	67	DJK Vorwärts Ahlen	M40	50	306	53:47	08:38	11:00	11:32	11:33	11:02	11,2	5:23
250	386	Kirschke, Thomas	64	*Ahlen	M45	47	307	53:48	08:51	11:26	11:25	11:15	10:49	11,2	5:23
251	212	Cillessen, Volker	72	Fahrschule Schlüter	M35	23	308	53:50	09:11	11:10	11:14	11:23	10:50	11,1	5:23
252	159	Magersuppe, Klaus	61	SSV Hamm	M45	48	309	53:53	08:45	11:08	11:16	11:29	11:13	11,1	5:23
253	149	Hüttemann, Wilfried	67	Oberhausen	M40	51	310	53:59	08:48	11:04	11:19	11:32	11:13	11,1	5:24
254	271	Wollenweber, Till	97	LG Ems Warendorf	MJB	14	312	54:02	09:01	11:23	11:23	11:26	10:48	11,1	5:24
255	230	Wollenweber, Ralf	64	LG Ems Warendorf	M45	49	313	54:03	09:00	11:24	11:22	11:26	10:49	11,1	5:24
256	326	Olschewski, Uwe	41	Marathon Soest e.V.	M65	1	314	54:05	08:32	11:14	11:28	11:31	11:18	11,1	5:25
257	239	Klotzbücher, Reiner	53	TUS Uentrop	M55	13	315	54:07	09:05	11:19	11:09	11:15	11:18	11,1	5:25
258	308	Klotzbücher, Stefan	78	Bönen-Flierich	M30	12	317	54:22	09:05	11:20	11:21	11:19	11:14	11,0	5:26
259	46	Spiekermann, Peter	62	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M45	50	318	54:33	08:33	10:59	11:28	11:46	11:45	11,0	5:27
260	298	Katzer, Jörg	70	LG Hamm	M35	24	321	54:54	09:41	11:50	11:44	11:13	10:25	10,9	5:29
261	327	Wippenhohn, Franz-Josef	54	FC Greffen	M55	14	323	54:59	08:22	11:30	11:37	11:48	11:40	10,9	5:30
262	427	Sousa, Nelson	84	MHB Racing	MHK	53	324	55:10	09:29	11:44	11:33	11:25	10:57	10,9	5:31
263	160	Sommer, Berthold	65	Lauffreunde Bönen	M40	52	326	55:22	09:01	11:22	11:35	11:52	11:30	10,8	5:32
264	39	Hempelmann, Thomas	63	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M45	51	327	55:23	09:02	11:08	11:28	11:48	11:55	10,8	5:32
265	71	Weber, Andreas	63	SpVgg Dolberg	M45	52	329	55:41	08:45	11:26	11:43	11:52	11:52	10,8	5:34
266	430	Wiggelinghoff, Ralf	73		M35	25	330	55:46	09:04	11:28	11:36	11:50	11:47	10,8	5:35
267	420	Grube, Frank	70	TuS Hiltrup	M35	26	331	55:51	09:03	11:42	11:43	11:47	11:34	10,7	5:35
268	182	Runge, Thomas	58	Ahlen	M50	32	332	55:52	08:23	11:09	11:37	12:07	12:34	10,7	5:35
269	287	Kock, Oliver	66	LG Hamm	M40	53	335	55:53	08:44	11:21	11:47	12:03	11:57	10,7	5:35
270	310	Witte, Norbert	86	BSG Münstermann GmbH	MHK	54	336	56:10	09:25	11:44	12:00	12:03	10:56	10,7	5:37
271	197	Hüfken, Michael	57	Stadtwerke Ahlen	M50	33	338	56:41	09:43	11:32	11:38	11:52	11:54	10,6	5:40
272	360	Koch, Ralf	69	Ahlen	M40	54	339	56:44	09:39	11:50	11:51	11:38	11:44	10,6	5:40
273	400	Haake, Jörg	77	*Ahlen	M30	13	340	56:44	09:40	11:47	11:52	11:38	11:45	10,6	5:40
274	27	Hegemann, Ludger	62	LG Ahlen	M45	53	345	57:30	09:08	11:57	12:08	12:09	12:05	10,4	5:45
275	378	Hövelberend, Harald	71	Neubeckum	M35	27	346	57:30	09:21	11:49	12:00	12:09	12:10	10,4	5:45
276	413	Weber, Franz-Josef	57	Laufftreff Ense	M50	34	348	57:39	08:43	11:40	12:11	12:32	12:31	10,4	5:46
277	254	Zurek, Franz	59	SV Sendenhorst	M50	35	350	57:43	09:38	12:04	12:03	12:03	11:52	10,4	5:46
278	682	Diecksmeier, Oliver	77	Ahlen	M30	14	353	57:59	08:31	11:44	12:20	12:39	12:42	10,3	5:48
279	282	Zaworski, Marc	74	Hamm	M35	28	354	57:59	08:31	11:44	12:21	12:39	12:42	10,3	5:48
280	36	Baxpöhler, Johannes	55	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	M50	36	358	59:09	09:38	12:16	12:16	12:33	12:24	10,1	5:55



# 6. Ahlener Wintercitylauf

## 11. Dezember 2009



### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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
281	15	Ostkamp, Ludger	65	Lokomotive Dorffeld	M40	55	360	59:44	09:57	12:16	12:11	12:36	12:42	10,0	5:58
282	747	Ostkamp, Hubert	72	Lokomotive Dorffeld	M35	29	361	59:44	09:57	12:15	12:11	12:36	12:42	10,0	5:58
283	150	Szymanski, Marc	75	Ahlen	M30	15	363	1:00:08	08:25	12:11	12:57	13:14	13:20	10,0	6:01
284	141	Thiesing, Klaus	59	Ahlen	M50	37	364	1:00:09	08:24	12:12	12:57	13:14	13:20	10,0	6:01
285	438	Baffa, Martin	63	*Hamm	M45	54	366	1:00:26	09:20	12:25	12:34	12:47	13:18	9,9	6:03
286	353	Sandford, Maximilian	92	Vorhelm	MJB	15	367	1:01:32	08:53	11:41	13:07	14:10	13:38	9,8	6:09
287	192	Thiemann, Andreas	72	Stadtwerke Ahlen	M35	30	372	1:02:47	10:38	13:13	13:06	13:15	12:33	9,6	6:17
288	442	Waclawczyk, Hans	47	Fortuna Walstede	M60	2	375	1:04:14	08:46	12:44	13:48	14:22	14:32	9,3	6:25
289	439	Bering, Karl	66	BSG Krupp Polysius	M40	56	377	1:04:16	11:02	13:58	13:53	12:48	12:33	9,3	6:26
290	236	Stienemeier, Martin	73	Fahrschule Schlüter	M35	31	381	1:09:32	10:02	13:31	14:33	15:24	16:01	8,6	6:57
291	379	Köttermann, Markus	83	Come On Freizeitanlagen	MHK	55	382	1:10:02	10:36	14:11	14:34	15:28	15:12	8,6	7:00
292	156	Ohde, Georg	61	Come On Freizeitanlagen	M45	55	385	1:11:56	10:35	14:13	14:48	15:36	16:42	8,3	7:12

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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	14	Bienstein, Heike	86	LGO Dortmund	WHK	1	25	35:48	05:37	07:33	07:34	07:35	07:27	16,8	3:35
2	16	Hempelman, Jana	78	LSF Münster	W30	1	37	37:27	06:01	07:50	07:54	07:58	07:43	16,0	3:45
3	224	Lüring, Sandra	88	Active Sportshop Team	WHK	2	44	37:36	05:52	07:50	08:01	08:00	07:52	16,0	3:46
4	395	Straeten, Frederike	92	LG Ratio Münster	WJB	1	45	37:37	05:59	07:43	08:00	08:02	07:51	15,9	3:46
5	364	Großkopff, Isabelle	91	ESV Münster	WJA	1	60	39:12	06:13	08:17	08:21	08:18	08:01	15,3	3:55
6	450	Rellensmann, Johanna	90	LSF Münster	WJA	2	78	40:25	06:22	08:25	08:31	08:37	08:29	14,8	4:03
7	12	Kionka, Melanie	89	LG Hamm	WHK	3	88	41:19	06:31	08:44	08:47	08:51	08:24	14,5	4:08
8	60	Kemper, Caroline	85	SpVgg Dolberg	WHK	4	92	41:36	06:34	08:41	08:47	08:51	08:41	14,4	4:10
9	19	Mallmann, Barbara	71	LG Ahlen	W35	1	107	42:42	06:39	08:51	09:01	09:06	09:03	14,0	4:16
10	403	Rosenhövel, Annhild	71	TUS Uentrop	W35	2	110	42:55	06:54	08:54	09:00	09:07	08:57	14,0	4:18
11	372	Borgmeier, Nadine	86	LSF Münster	WHK	5	116	43:34	07:00	09:07	09:11	09:13	09:02	13,8	4:21
12	423	Derksen, Elisabeth	74	Non-Stop-Ultra Brakel	W35	3	117	43:36	06:56	09:08	09:14	09:11	09:06	13,8	4:22
13	449	Holtkötter, Anne	58	LSF Münster	W50	1	118	43:37	07:00	09:06	09:11	09:13	09:05	13,8	4:22
14	285	Freitag, Julia	77	LG Hamm	W30	2	122	43:55	06:53	09:20	09:17	09:22	09:02	13,7	4:24
15	130	Wesselmann, Jutta	80	Hamm	WHK	6	140	45:00	07:23	09:15	09:26	09:34	09:21	13,3	4:30
16	25	Krezmar, Gudrun	62	Stadtwerke Ahlen	W45	1	148	45:36	07:49	09:18	09:27	09:41	09:20	13,2	4:34
17	445	Verhoeven, Theresa	86	Dampfwalze Münster	WHK	7	155	45:54	07:30	09:37	09:31	09:39	09:35	13,1	4:35
18	132	Kraus, Gudrun	58	*Sendenhorst	W50	2	157	45:55	07:06	09:33	09:45	09:48	09:41	13,1	4:36
19	272	Kortmann, Sonja	93	LG Ems Warendorf	WJB	2	161	46:17	07:33	09:30	09:39	09:44	09:49	13,0	4:38
20	440	Borucki, Melanie	81	Münster HSP-TriTeam	WHK	8	167	46:37	07:31	09:40	09:44	09:50	09:51	12,9	4:40
21	237	Nocon-Stoffers, Renate	66	SG Sendenhorst	W40	1	168	46:40	07:47	09:30	09:48	09:50	09:43	12,9	4:40
22	384	Kästle, Nora	88	Laufteam Sundermann/TriFinish	WHK	9	169	46:51	07:32	09:39	09:44	09:52	10:03	12,8	4:41
23	61	Kemper, Uschi	60	SpVgg Dolberg	W45	2	170	46:51	07:34	09:44	09:50	09:52	09:50	12,8	4:41
24	43	Oldenburger, Hilla	65	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	2	182	47:49	07:33	09:51	10:05	10:10	10:08	12,5	4:47
25	67	Pfannkuche, Melanie	74	SpVgg Dolberg	W35	4	188	48:04	07:34	09:48	10:05	10:19	10:15	12,5	4:48
26	392	Wolf, Helen	86	LAC TV Calle	WHK	10	190	48:07	07:47	10:07	10:08	10:07	09:56	12,5	4:49
27	163	Nolte, Petra	72	TUS Uentrop	W35	5	191	48:07	08:01	10:11	10:02	09:59	09:53	12,5	4:49
28	165	Frederking, Annette	60	LG Hamm	W45	3	195	48:13	07:29	10:05	10:13	10:17	10:07	12,4	4:49
29	107	Hahn, Julia	87	Lippstadt	WHK	11	198	48:28	07:29	10:00	10:19	10:24	10:13	12,4	4:51
30	161	Flöter, Anja	67	TV Flerke Tri Team	W40	3	200	48:30	07:45	10:01	10:15	10:15	10:11	12,4	4:51
31	69	Sumpmann, Vanessa	93	SpVgg Dolberg	WJB	3	203	48:33	07:34	09:53	10:15	10:32	10:17	12,4	4:51
32	275	Schmidt, Melanie	89	TV Wattenscheid 01	WHK	12	211	48:50	07:34	10:16	10:12	10:27	10:18	12,3	4:53
33	314	Preuß, Pia	94	Marathon-Club Menden	WJB	4	223	49:29	08:31	10:23	10:06	10:17	10:09	12,1	4:57
34	123	Hämmerling, Susanne	78	Road Runners Ahlen	W30	3	231	49:59	08:03	10:26	10:28	10:40	10:20	12,0	5:00
35	276	Hnida, Gabi	64	Sparkasse Beckum-Wadersloh	W45	4	233	50:00	07:53	10:06	10:28	11:11	10:21	12,0	5:00
36	245	Kreutzberger, Marianne	57	TUS Uentrop	W50	3	236	50:17	08:02	10:22	10:35	10:40	10:36	11,9	5:02
37	41	Küpper, Susanne	65	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	4	240	50:22	08:03	10:17	10:36	10:42	10:42	11,9	5:02
38	370	Dresen, Cristin	80	Uni Münster	WHK	13	245	50:39	08:29	10:51	10:45	10:33	09:59	11,8	5:04
39	56	Hansmeier-Pelmke, Tanja	79	SpVgg Dolberg	W30	4	246	50:42	07:57	10:30	10:38	10:50	10:45	11,8	5:04
40	232	Schwenner, Ute	61	TUS Uentrop	W45	5	248	50:43	08:09	10:32	10:39	10:41	10:41	11,8	5:04
41	268	Rickfelder, Stefanie	83	*Münster	WHK	14	250	50:44	08:28	10:43	10:54	10:34	10:04	11,8	5:04
42	253	Adolphs, Sabine	69	TUS Uentrop	W40	5	251	50:50	08:09	10:32	10:40	10:41	10:46	11,8	5:05
43	146	Müller, Katrin	82	Road Runners Ahlen	WHK	15	253	50:56	07:55	10:30	10:42	10:54	10:53	11,8	5:06
44	296	Brokemper, Lisa	91	LG Hamm	WJA	3	255	51:11	07:52	10:34	10:54	11:04	10:44	11,7	5:07
45	313	Bründl, Celina	97	Marathon-Club Menden	WJB	5	267	51:46	08:32	10:42	10:51	11:04	10:34	11,6	5:11
46	312	Isenberg, Celine	97	Marathon-Club Menden	WJB	6	269	51:46	08:32	10:42	10:51	11:04	10:34	11,6	5:11
47	352	Alteheld, Jana	89	LG Hamm	WHK	16	270	51:52	07:50	10:37	10:54	11:05	11:24	11,6	5:11
48	50	Brehe, Marita	57	SpVgg Dolberg	W50	4	274	52:11	08:11	10:53	11:05	11:15	10:45	11,5	5:13
49	35	Mätschke, Andrea	59	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W50	5	281	52:42	08:32	10:55	11:01	11:15	10:57	11,4	5:16
50	397	Gonzales Garcia, Francisca	71		W35	6	282	52:42	08:33	10:25	11:10	11:36	10:56	11,4	5:16
51	274	Rother, Marion	46	Münster	W60	1	284	52:45	08:01	10:51	11:03	11:23	11:25	11,4	5:17
52	295	Schillack, Kathrin	74	LG Hamm	W35	7	285	52:46	08:47	10:51	11:07	11:02	10:56	11,4	5:17
53	667	Döding, Anna	82		WHK	17	289	52:57	08:41	10:57	10:57	11:10	11:10	11,3	5:18
54	428	Beer, Bettina	74		W35	8	292	53:13	09:04	11:03	11:09	11:23	10:31	11,3	5:19
55	256	Gaida, Brigitte	65	Ski-Club Beckum	W40	6	294	53:14	08:35	11:00	11:03	11:14	11:21	11,3	5:19
56	745	Kemper, Manuela	60	SpVgg Dolberg	W45	6	303	53:43	08:54	11:07	11:11	11:20	11:08	11,2	5:22
57	299	Hamlemann, Susanne	78	LG Hamm	W30	5	305	53:45	08:03	10:52	11:30	11:48	11:29	11,2	5:23
58	178	Fellendorf, Dorte	74	Team Paulaner Ahlen	W35	9	311	54:02	08:32	11:08	11:30	11:25	11:25	11,1	5:24
59	306	Beßmann-Wernke, Kirsten	64	RSF Ahlen	W45	7	316	54:21	09:07	11:15	11:18	11:29	11:10	11,0	5:26
60	38	Hempelman, Gaby	62	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W45	8	319	54:35	09:10	11:13	11:14	11:30	11:25	11,0	5:28
61	284	Grewatta, Patricia	86	LG Hamm	WHK	18	320	54:54	09:30	11:47	11:51	11:23	10:22	10,9	5:29
62	338	Dahmen, Sabine	64	SpVgg Dolberg	W45	9	322	54:58	08:57	11:22	11:37	11:33	11:27	10,9	5:30
63	329	Eckervogt, Jutta	82	Ahlen	WHK	19	325	55:13	08:46	11:19	11:39	11:54	11:33	10,9	5:31
64	218	Maschelski, Elke	62	Ahlen	W45	10	328	55:36	08:56	11:22	11:38	11:51	11:47	10,8	5:34
65	336	Becker, Sarah	80	Hamm	WHK	20	333	55:52	08:44	11:21	11:47	12:03	11:55	10,7	5:35
66	277	Brinkwirth, Martina	64	TuS Uentrop	W45	11	334	55:53	09:02	11:43	11:42	11:47	11:36	10,7	5:35
67	179	Breer, Antonie	66	LG Ahlen	W40	7	337	56:16	09:16	11:56	11:50	11:45	11:27	10,7	5:38
68	671	Grote, Irmgard	98	LG Oelde/ Wadersloh	WJB	7	341	57:11	09:09	11:49	11:54	12:07	12:11	10,5	5:43
69	48	Weiß, Anja	68	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	8	342	57:19	09:16	11:43	11:52	12:13	12:13	10,5	5:44
70	157	Bröker, Carmen	76	Come On Freizeitanlagen	W30	6	343	57:20	09:58	12:04	11:50	11:49	11:36	10,5	5:44

### 10km - Gesamtliste

gedruckt 14.12.2009 23:49:33

#### 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	45	Schefer, Anne	68	LT Stadtanzeiger/LG Ahlen	W40	9	344	57:20	09:16	11:42	11:54	12:13	12:14	10,5	5:44
72	215	König, Rita	62	Active Lauffreunde Hamm	W45	12	347	57:36	09:34	11:55	12:05	12:01	11:59	10,4	5:46
73	418	Horsthemke, Sarah	84	Westfalia Vorhelm	WHK	21	349	57:43	09:39	12:03	12:01	12:05	11:52	10,4	5:46
74	367	Kortmann, Vera	57	LG Ems Warendorf	W50	6	351	57:46	09:40	12:02	12:03	12:04	11:56	10,4	5:47
75	412	Lammers, Marianne	58	LG Ems Everswinkel	W50	7	352	57:47	09:40	12:02	12:03	12:04	11:57	10,4	5:47
76	416	Grewer, Hanni	61	Krach am Bach Beelen	W45	13	355	58:23	09:15	12:01	12:31	12:22	12:12	10,3	5:50
77	417	Dammann, Birgit	56	Krach am Bach Beelen	W50	8	356	58:23	09:16	12:01	12:20	12:34	12:11	10,3	5:50
78	127	Gerber, Monika	59	Neubeckum	W50	9	357	59:02	09:19	11:58	12:31	12:44	12:29	10,2	5:54
79	415	Wittenbrink, Gabo	65	Krach am Bach Beelen	W40	10	359	59:20	09:10	12:07	12:30	12:46	12:45	10,1	5:56
80	58	Huneke, Christel	71	SpVgg Dolberg	W35	10	362	1:00:08	10:07	12:45	12:37	12:25	12:12	10,0	6:01
81	189	Hölters, Yvonne	84	Team Paulaner Ahlen	WHK	22	365	1:00:19	09:41	12:39	12:42	12:48	12:27	9,9	6:02
82	377	Kehne, Barbara	63	Ahlen	W45	14	368	1:01:45	10:01	12:55	12:51	13:00	12:55	9,7	6:11
83	250	Zielonka, Stefanie	80		WHK	23	369	1:01:46	10:12	12:43	12:52	13:00	12:57	9,7	6:11
84	144	Wimmelbücker, Halina	53	Delta-Studio Ahlen	W55	1	370	1:01:58	09:13	12:27	12:56	13:23	13:57	9,7	6:12
85	200	Bindszus, Bettina	68	Stadtwerke Ahlen	W40	11	371	1:02:47	10:38	13:13	13:06	13:15	12:33	9,6	6:17
86	57	Heising, Barbara	65	SpVgg Dolberg	W40	12	373	1:03:51	09:47	12:52	13:19	13:59	13:53	9,4	6:23
87	64	Merhoff, Kajsa	71	SpVgg Dolberg	W35	11	374	1:04:11	10:12	12:45	12:54	13:00	15:18	9,3	6:25
88	351	Kremer, Vera	61	Lippstadt	W45	15	376	1:04:16	11:01	13:54	13:55	14:01	11:22	9,3	6:26
89	345	Dirksmeier, Martina	57	Soroptimist Club Lippstadt	W50	10	378	1:04:41	11:02	13:55	13:55	14:05	11:42	9,3	6:28
90	344	Kluger, Dr. Julia	62	Soroptimist Club Lippstadt	W45	16	379	1:05:25	11:02	13:58	13:53	14:15	12:16	9,2	6:33
91	53	Everkamp, Anke	66	SpVgg Dolberg	W40	13	380	1:05:41	09:48	13:36	13:49	14:04	14:22	9,1	6:34
92	155	Döring, Stefanie	86	Come On Freizeitanlagen	WHK	24	383	1:10:02	10:35	14:12	14:35	15:27	15:11	8,6	7:00
93	153	Butsch, Sabine	93	Come On Freizeitanlagen	WJB	8	384	1:11:56	10:36	14:11	14:49	15:36	16:42	8,3	7:12