







### 10km - Gesamtliste

gedruckt 13.12.2010 13:57:10

#### 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	395	Bütfering, Marius	88	Beckum	MHK	37	275	56:42	09:21	11:28	11:50	12:04	11:56	10,6	5:40
212	308	Beier, Thomas	63	**Ahlen	M45	44	276	57:03	08:58	11:48	12:03	12:18	11:55	10,5	5:42
213	140	Riesenbeck, Frank	69	LaufTreff Stadt Ahlen	M40	38	277	57:09	08:44	11:37	12:26	12:26	11:55	10,5	5:43
214	358	Baffa, Martin	63	Night-Runners Hamm	M45	45	279	57:12	08:39	11:34	12:01	12:16	12:39	10,5	5:43
215	394	Bütfering, Anton	53	Beckum	M55	12	280	57:18	09:02	11:47	12:01	12:15	12:11	10,5	5:44
216	188	Hövelberend, Harald	71	SV Neubeckum	M35	16	281	57:30	09:17	11:30	11:54	12:14	12:32	10,4	5:45
217	207	Rettig, Alexander	93	**Beckum	MJB	13	283	57:34	08:13	12:04	12:28	12:38	12:10	10,4	5:45
218	92	Berghoff, Daniel	82	SpVgg Dolberg	MHK	38	284	57:38	08:54	11:33	12:14	12:38	12:17	10,4	5:46
219	226	Liewald, Reinhard	53	**Sendenhorst	M55	13	285	57:41	09:20	11:48	12:01	12:16	12:14	10,4	5:46
220	268	Hellmann, Michael	70	LG Ahlen	M40	39	287	58:08	08:40	11:41	12:12	12:51	12:43	10,3	5:49
221	399	Horstmann, Frank	73	Ich bin vor Klaus	M35	17	288	58:11	09:27	11:55	12:08	12:35	12:04	10,3	5:49
222	152	Inderlied, Peter	65	Ahlener SG Handballschiedsrich	M45	46	290	58:43	08:46	11:22	12:31	12:43	13:19	10,2	5:52
223	150	Deppe, André	69	Ahlener SG	M40	40	291	58:43	09:43	12:09	12:02	12:12	12:34	10,2	5:52
224	93	Kreickmann, Theo	46	SpVgg Dolberg	M60	5	292	59:05	09:31	12:17	12:27	12:14	12:33	10,2	5:55
225	141	Runge, Thomas	58	LaufTreff Stadt Ahlen	M50	19	296	59:32	08:44	11:37	12:28	13:21	13:19	10,1	5:57
226	130	Fillinger, Jan	84	Road-Runners Ahlen	MHK	39	299	1:00:10	09:48	12:52	12:42	11:41	13:05	10,0	6:01
227	280	Magera, Ulrich	56	LG Ahlen	M50	20	300	1:00:23	09:05	12:30	12:38	12:58	13:11	9,9	6:02
228	183	Schneider, Michael	59	Ski-Club Warendorf	M50	21	303	1:00:43	09:41	12:33	12:42	12:59	12:46	9,9	6:04
229	354	Tezel, Sara	55	TUR Abdin	M55	14	304	1:01:08	09:12	12:00	12:46	13:17	13:50	9,8	6:07
230	342	Schriever, Jochen	66	Radspport Runners	M40	41	306	1:01:44	09:51	12:36	13:02	13:21	12:52	9,7	6:10
231	194	Adam, Volker	66	**Ahlen	M40	42	307	1:01:58	09:42	11:52	12:43	13:46	13:53	9,7	6:12
232	211	Hommers, Michael	63	**Duisburg	M45	47	308	1:02:00	09:51	12:36	13:02	13:21	13:08	9,7	6:12





# 7. Ahlener Wintercitylauf

## 10. Dezember 2010



### 10km - Gesamtliste

gedruckt 13.12.2010 13:57:10

#### 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	122	Rüther, Kerstin	70	Winkhaus XtraBlue	W40	8	295	59:30	09:41	12:31	12:28	12:28	12:20	10,1	5:57
72	142	Kläsener, Hedwig	66	LaufTreff Stadt Ahlen	W40	9	297	59:33	09:42	12:30	12:28	12:27	12:25	10,1	5:57
73	248	Horsthemke, Ute	59	TuS Westfalia Vorhelm	W50	11	298	59:56	09:47	12:27	12:27	12:47	12:26	10,0	6:00
74	273	Bindszus, Bettina	68	Stadtwerke Ahlen	W40	10	301	1:00:38	09:47	12:30	12:41	12:56	12:43	9,9	6:04
75	123	Heithaus, Monika	67	Winkhaus XtraBlue	W40	11	302	1:00:43	09:42	12:31	12:42	13:00	12:46	9,9	6:04
76	91	Lembken, Gabriele	65	SpVgg Dolberg	W45	11	305	1:01:28	09:24	12:23	12:54	13:23	13:22	9,8	6:09
77	156	Kehne, Barbara	63	ATP Streckenschleicher	W45	12	309	1:02:58	09:43	13:12	13:17	13:22	13:23	9,5	6:18
78	314	Eckhoff-Fisch, Kerstin	67	LG Oelde/Wadersloh	W40	12	310	1:04:38	10:18	13:19	13:34	13:53	13:32	9,3	6:28
79	302	Mandera, Petra	72	LG Oelde/Wadersloh	W35	7	311	1:04:39	10:18	13:19	13:34	13:53	13:32	9,3	6:28
80	390	Schnitker, Maria	59	LG Oelde/Waldersloh	W50	12	312	1:04:39	10:18	13:19	13:34	13:53	13:32	9,3	6:28
81	106	Wimmelbücker, Halina	53	Delta-Studio Ahlen	W55	2	313	1:05:18	09:37	13:08	13:51	14:16	14:25	9,2	6:32