

Team: <ohne>

| | Punkte: | Beste HM-Zeit: |
|----------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| | Kilometer: | Beste 10-Km-Zeit: |
| Jagenlauf, Kai | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 10 | Beste 10-Km-Zeit: 00:54:36 |
| 12 Donatuslauf | 10 km | 00:54:36 |
| Kemmerling, Manfred | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 15 | Beste 10-Km-Zeit: |
| 9 Neusser Erftlauf | 15 km | |
| Klauder, Wiebke | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 5 | Beste 10-Km-Zeit: |
| 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| Lomanns, Friedel | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 5 | Beste 10-Km-Zeit: |
| 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| Renzenbrink, Werner | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 10 | Beste 10-Km-Zeit: 01:04:52 |
| 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:04:52 |
| Siebert, Christiane | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 5 | Beste 10-Km-Zeit: |
| 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| Witt, Guido | Punkte: 4 | Beste HM-Zeit: |
| Läufe: | Kilometer: 35,7 | Beste 10-Km-Zeit: 00:52:44 |
| 4 Rund um Süßendell | 10 km | 00:59:16 |
| 6 Monte Sophia | 8,6 km | |
| 8 Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 13 Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:52:44 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: Dormagen

Punkte: 65 **Beste HM-Zeit: 01:44:28**
Kilometer: 674,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:44:49**

😊 Chojnicki, Jolanta

Punkte: 8 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 79,2 **Beste 10-Km-Zeit: 00:54:57**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:03:01 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:54:57 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:58:24 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:04:13 |

😊 Esser, Martina

Punkte: 10 **Beste HM-Zeit: 02:17:53**
Kilometer: 108,9 **Beste 10-Km-Zeit: 00:59:15**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 02:17:53 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 01:01:43 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:59:15 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:04:13 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 01:02:15 |

😊 Gerke, Lothar

Punkte: 7 **Beste HM-Zeit: 01:44:28**
Kilometer: 73,9 **Beste 10-Km-Zeit: 00:44:49**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:44:28 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:45:04 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:44:49 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Gorzalik, Gerd**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 87,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:49:53****Läufe:**

| | | | |
|----|------------------------------|--------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:52:42 |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:51:38 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:50:21 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:49:53 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 6,7 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:55:13 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:53:07 |

😊 Gorzalik, Nannette**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 79,7****Beste 10-Km-Zeit: 01:06:08****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 01:06:08 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:12:26 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 01:08:14 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:11:38 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 01:08:50 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Jennert, Elke**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 102,8****Beste 10-Km-Zeit: 01:04:41****Läufe:**

| | | | |
|----|-----------------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 01:10:44 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:12:33 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 01:04:41 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 01:06:06 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:14:20 |
| 11 | x Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 01:10:04 |

☹️ Lange, Stefan**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------|------|--|
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
|---|------------------|------|--|

😊 Linnartz, Bernd**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:48:47****Kilometer: 142,5****Beste 10-Km-Zeit: 00:46:54****Läufe:**

| | | | |
|----|-----------------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:48:47 |
| 2 | x Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:49:43 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:47:57 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:46:54 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:54:57 |
| 11 | x Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 02:07:18 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:53:07 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹️ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: Frimmersdorf / Garzweiler

Punkte: **111** Beste HM-Zeit: **01:27:20**
Kilometer: **993,5** Beste 10-Km-Zeit: **00:40:33**

 Abendroth, Holger

Punkte: **2** Beste HM-Zeit:
Kilometer: **19,2** Beste 10-Km-Zeit:

Läufe:

2 Staffellauf Simonskall 5 km
8 Hambacher Herbstwaldlauf 14,2 km

 Bergemann, Klaus

Punkte: **2** Beste HM-Zeit:
Kilometer: **13,6** Beste 10-Km-Zeit:

Läufe:

6 Monte Sophia 8,6 km
12 Donatuslauf 5 km

 Bergemann, Sonja

Punkte: **2** Beste HM-Zeit:
Kilometer: **13,6** Beste 10-Km-Zeit:

Läufe:

6 Monte Sophia 8,6 km
12 Donatuslauf 5 km

 Bollig, Klaus

Punkte: **8** Beste HM-Zeit:
Kilometer: **82,8** Beste 10-Km-Zeit: **00:48:15**

Läufe:

4 Rund um Süßendell 10 km 00:50:33
5 10 Km von Dürwiß 10 km 00:48:15
6 Monte Sophia 8,6 km
7 Bedburger Citylauf 10 km 00:48:26
8 Hambacher Herbstwaldlauf 14,2 km
9 Neusser Erftlauf 15 km
10 Kölner Nikolauslauf 10 km 00:49:46
11 Staffelmaraathon Pulheim 5 km


 Diederich, Franz-Josef


Punkte: **1** Beste HM-Zeit:
Kilometer: **5** Beste 10-Km-Zeit:

Läufe:

2 Staffellauf Simonskall 5 km

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Heilmann, Erich**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 66,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:56:16****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:56:16 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:58:39 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:03:38 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

😊 Heilmann, Roswitha**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 81,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:54:02****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:57:06 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:55:27 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:03:37 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:54:02 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:23:33 |

😊 Heuser, Berthold**Punkte: 5****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 53,6****Beste 10-Km-Zeit: 00:49:28****Läufe:**

| | | | |
|----|---------------------|--------|----------|
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:53:02 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:03:36 |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:49:28 |

☹ Kurth, Magdalene**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------------|------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
|---|------------------------|------|--|

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Lübben, Michaela**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 41****Beste 10-Km-Zeit: 01:03:38****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|-------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 01:09:22 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:08:19 |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:03:38 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

☹ Majowski, Bernd**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 9****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------------|------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |

☹ Matz, Renate**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 4****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|--------------------|------|--|
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
|---|--------------------|------|--|

😊 Nickels-Höfer, Heidi**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 25,7****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

😊 Penz, Christina**Punkte: 5****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 36****Beste 10-Km-Zeit: 01:06:26****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------------|-------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 01:09:23 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:08:27 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 01:06:26 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Poschen, Franz**Punkte: 9****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 60,7****Beste 10-Km-Zeit: 01:01:37****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|--------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:05:37 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 01:01:37 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 6,7 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:05:44 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:31:26 |

☹ Pusch, Jürgen**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 1****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|---------------------|------|--|
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
|---|---------------------|------|--|

☹ Reinitz, Peter**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 11:11:11****Läufe:**

| | | | |
|---|-------------------|-------|----------|
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 11:11:11 |
|---|-------------------|-------|----------|

😊 Reiser, Jürgen**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:27:20****Kilometer: 142,5****Beste 10-Km-Zeit: 00:40:33****Läufe:**

| | | | |
|----|----------------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:27:20 |
| 2 | x Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:51:30 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:44:23 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:41:50 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:44:01 |
| 11 | x Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:38:13 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:40:33 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Röhrig, Marc Andre**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 39,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:52:06****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:52:06 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

😊 Röhrig, Wolfgang**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 65,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:52:53****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:52:55 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:52:53 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:53:45 |

😊 Sauer, Armin**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 58,6****Beste 10-Km-Zeit: 00:49:28****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|--------|----------|
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:55:25 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:06:51 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:49:28 |

☹ Sauer, Nina**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 3,3****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|----|---------------------|--------|--|
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 3,3 km | |
|----|---------------------|--------|--|




☹ Schillings, Hubert**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 4****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|--------------------|------|--|
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
|---|--------------------|------|--|


Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!


Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

| | | | |
|---|---|------------------------|-----------------------------------|
|  | Schmitz, Bettina | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 10 | Beste 10-Km-Zeit: 01:07:12 |
| | Läufe: | | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:07:12 |
|  | Schmitz, Olaf | Punkte: 2 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 15 | Beste 10-Km-Zeit: 01:06:50 |
| | Läufe: | | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:06:50 |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
|  | Velden, Wolfgang | Punkte: 9 | Beste HM-Zeit: 01:57:47 |
| | | Kilometer: 94,3 | Beste 10-Km-Zeit: 00:46:41 |
| | Läufe: | | |
| | 2 Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| | 4 Rund um Süßendell | 10 km | 00:53:50 |
| | 5 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:50:02 |
| | 7 Bedburger Citylauf | 4 km | |
| | 8 Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 15 km | |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| | 12 Donatuslauf | 21,1 km | 01:57:47 |
| | 13 Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:46:41 |
|  | Voigt, Stefan | Punkte: 10 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 90,7 | Beste 10-Km-Zeit: 00:48:10 |
| | Läufe: | | |
| | 1 Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:48:49 |
| | 2 Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| | 3  Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| | 4 Rund um Süßendell | 10 km | 00:48:38 |
| | 5 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:48:10 |
| | 6 Monte Sophia | 8,6 km | |
| | 8 Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 15 km | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:03:36 |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| | 13 Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:49:38 |
|  | Weihmann, Ellen | Punkte: 2 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 10 | Beste 10-Km-Zeit: |
| | Läufe: | | |
| | 2 Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |

Mit  gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

 **Wienands, Marion**

Punkte: 5

Beste HM-Zeit:

Kilometer: 55

Beste 10-Km-Zeit: 00:55:24

Läufe:

| | | | |
|----|---------------------|-------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:57:06 |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:55:26 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:55:24 |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:03:37 |

 **Wienands, Rüdiger**

Punkte: 2

Beste HM-Zeit:


Kilometer: 20


Beste 10-Km-Zeit: 00:55:36

Läufe:

| | | | |
|---|------------------|-------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:56:04 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:55:36 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: Hambach

Punkte: 51 **Beste HM-Zeit: 01:44:39**
Kilometer: 603 **Beste 10-Km-Zeit: 00:42:18**

☹ Becker, Klaus-Jürgen

Punkte: 1 **Beste HM-Zeit: 01:34:33**
Kilometer: 21,1 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:34:33

😊 Costantini, Alfons

Punkte: 9 **Beste HM-Zeit: 01:49:26**
Kilometer: 94,9 **Beste 10-Km-Zeit: 00:46:13**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:49:26
3 Peter und Paul-Lauf 1 km
5 10 Km von Dürwiß 10 km 00:49:38
6 Monte Sophia 8,6 km
8 Hambacher Herbstwaldlauf 14,2 km
9 Neusser Erftlauf 15 km
10 Kölner Nikolauslauf 10 km 00:50:59
11 Staffelmaraathon Pulheim 5 km
13 Frechener Frühlingslauf 10 km 00:46:13

😊 Costantini, Helmut

Punkte: 5 **Beste HM-Zeit: 01:50:25**
Kilometer: 55,7 **Beste 10-Km-Zeit: 00:50:19**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:50:25
3 Peter und Paul-Lauf 1 km
4 Rund um Süßendell 10 km 00:50:19
6 Monte Sophia 8,6 km
9 Neusser Erftlauf 15 km

😊 Dantz, Ines

Punkte: 4 **Beste HM-Zeit: 01:49:14**
Kilometer: 37,1 **Beste 10-Km-Zeit: 00:53:59**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:49:14
3 Peter und Paul-Lauf 1 km
11 Staffelmaraathon Pulheim 5 km
12 Donatuslauf 10 km 00:53:59

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit **😊** gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit **☹** gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Mostert-Ostermann, Monika**Punkte: 6****Beste HM-Zeit: 02:04:05****Kilometer: 82,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:48:40****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 02:04:05 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:50:46 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:48:40 |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 02:08:29 |

☹️ Papenfuß, Guido**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 21,1****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|--------------|---------|--|
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
|---|--------------|---------|--|

☹️ Schleich, Edwin**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 14,2****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|--------------------------|---------|--|
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
|---|--------------------------|---------|--|

😊 Steinhauer, Achim**Punkte: 9****Beste HM-Zeit: 01:44:39****Kilometer: 107,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:42:32****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:42:32 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:51:49 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:44:39 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:43:39 |

😊 Strunk, Stephan**Punkte: 8****Beste HM-Zeit: 01:47:39****Kilometer: 97,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:42:18****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:47:39 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:45:01 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:42:18 |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:53:57 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:43:38 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹️ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

 **Weber-Steinhauer, Birgit**

Punkte: 10

Beste HM-Zeit: 01:47:39


Kilometer: 128,5


Beste 10-Km-Zeit: 00:46:53

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:47:39 |
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:46:53 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:51:50 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:53:57 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:49:08 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: Inden

Punkte: 53 **Beste HM-Zeit: 01:33:31**
Kilometer: 619,8 **Beste 10-Km-Zeit: 00:39:38**

 **Becker, Detlef** **Punkte: 1** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 10 **Beste 10-Km-Zeit: 00:46:49**
Läufe:
5 10 Km von Dürwiß 10 km 00:46:49


 **Bortz, Hans-Joachim** **Punkte: 1** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 5 **Beste 10-Km-Zeit:**
Läufe:
11 Staffelmarahton Pulheim 5 km


 **Cremer, Willi** **Punkte: 4** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 28,6 **Beste 10-Km-Zeit: 00:50:11**
Läufe:
2 Staffellauf Simonskall 5 km
4 Rund um Süßendell 10 km 00:50:11
6 Monte Sophia 8,6 km
11 Staffelmarahton Pulheim 5 km

 **Dickmeis, Horst** **Punkte: 10** **Beste HM-Zeit: 01:33:31**
Kilometer: 123,3 **Beste 10-Km-Zeit: 00:39:38**
Läufe:
1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:33:31
2 Staffellauf Simonskall 5 km
3  Peter und Paul-Lauf 1 km
4 Rund um Süßendell 10 km 00:43:13
5 10 Km von Dürwiß 10 km 00:42:12
6 Monte Sophia 21,1 km
7 Bedburger Citylauf 10 km 00:39:38
10 Kölner Nikolauslauf 10 km 00:44:19
11 Staffelmarahton Pulheim 5 km
12 Donatuslauf 21,1 km 01:55:20
13 Frechener Frühlingslauf 10 km 00:41:47

 **Emonds, Agnes** **Punkte: 2** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 15 **Beste 10-Km-Zeit: 01:07:09**
Läufe:
11 Staffelmarahton Pulheim 5 km
12 Donatuslauf 10 km 01:07:09

Mit  gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht


| | | | |
|---|----------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|  | Emonds, Gerd | Punkte: 3 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 30 | Beste 10-Km-Zeit: 00:53:44 |
| | Läufe: | | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 15 km | |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| | 12 Donatuslauf | 10 km | 00:53:44 |


| | | | |
|---|----------------------------|---------------------|--------------------------|
|  | Heidmann, Jürgen | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 5 | Beste 10-Km-Zeit: |
| | Läufe: | | |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |

| | | | |
|---|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
|  | Johnen, Manfred | Punkte: 10 | Beste HM-Zeit: 01:51:08 |
| | | Kilometer: 142,5 | Beste 10-Km-Zeit: 00:46:34 |
| | Läufe: | | |
| | 1 Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:51:08 |
| | 3 x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| | 4 Rund um Süßendell | 10 km | 00:49:53 |
| | 5 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:47:41 |
| | 6 Monte Sophia | 21,1 km | |
| | 7 Bedburger Citylauf | 10 km | 00:46:34 |
| | 8 Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 15 km | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:50:19 |
| | 11 x Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |
| | 12 Donatuslauf | 21,1 km | 01:55:20 |
| | 13 Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:49:40 |

| | | | |
|---|----------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|  | Jongen, Paul Dieter | Punkte: 3 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 30 | Beste 10-Km-Zeit: 00:52:07 |
| | Läufe: | | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 15 km | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:52:07 |
| | 11 Staffelmarahton Pulheim | 5 km | |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Riedl, Hans**Punkte: 7****Beste HM-Zeit: 01:53:27****Kilometer: 101,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:48:06****Läufe:**

| | | | |
|---|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:53:27 |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:48:46 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:48:32 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:48:06 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |

☹️ Rixen, Friedel**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|------|--|
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
|----|-------------------------|------|--|

☹️ Süßenbach, Ilona**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|---------------------|------|--|
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 4 km | |

😊 Süßenbach, Reinhard**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:50:55****Kilometer: 121,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:46:42****Läufe:**

| | | | |
|-----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:50:55 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 x | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 01:02:13 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:50:47 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:46:42 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:52:38 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

☹️ Süßenbach, Siegfried**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 00:55:04****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------|-------|----------|
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:55:04 |
|---|------------------|-------|----------|

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹️ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

 **Witt, Andreas**

Punkte: 6

Beste HM-Zeit:

Kilometer: 42,6

Beste 10-Km-Zeit: 00:52:32

Läufe:

| | | | |
|----|-------------------------|--------|----------|
| 4 | Rund um Süßendell | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 4 km | |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:52:32 |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:53:58 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

 **Zimmermann, Herbert**

Punkte: 1

Beste HM-Zeit:


Kilometer: 10


Beste 10-Km-Zeit: 00:47:13

Läufe:

| | | | |
|---|------------------|-------|----------|
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:47:13 |
|---|------------------|-------|----------|

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: Niederaußem

Punkte: 75 **Beste HM-Zeit: 01:31:20**
Kilometer: 875,5 **Beste 10-Km-Zeit: 00:38:59**

😊 Bayer, Stefan

Punkte: 8 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 86,3 **Beste 10-Km-Zeit: 00:47:34**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:47:34 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:55:32 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:48:27 |

😊 Büsgen, Birgid

Punkte: 5 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 25,4 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|--------|--|
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 3,3 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 5 km | |

😊 Büsgen, Herbert

Punkte: 10 **Beste HM-Zeit: 02:08:26**
Kilometer: 131,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:47:05**

Läufe:

| | | | |
|----|---------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 02:08:26 |
| 2 | x Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:51:17 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:50:34 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:47:05 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:48:38 |
| 11 | x Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:55:51 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:49:47 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Geiken, Annette**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:35:27****Kilometer: 131,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:40:32****Läufe:**

| | | | |
|----|----------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:35:27 |
| 2 | x Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:51:29 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:44:22 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:41:48 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:44:01 |
| 11 | x Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:53:52 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:40:32 |

😊 Jerosch, Marianne**Punkte: 9****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 100,3****Beste 10-Km-Zeit: 00:43:39****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:44:11 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:50:15 |
| 11 | Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:47:04 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:43:39 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Königs, Manfred**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:44:35****Kilometer: 142,5****Beste 10-Km-Zeit: 00:43:21****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:44:35 |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:45:39 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:51:41 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:43:21 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:48:46 |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:50:54 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:48:24 |

😊 Königs, Thomas**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 28,6****Beste 10-Km-Zeit: 00:55:43****Läufe:**

| | | | |
|---|-------------------|--------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 01:00:49 |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:55:43 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |

😊 Köntgen, Rudolf**Punkte: 3****Beste HM-Zeit: 01:33:39****Kilometer: 52,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:44:55****Läufe:**

| | | | |
|----|-----------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:33:39 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:44:55 |

😊 Lambertz, Hermann-Josef**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 50,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:44:35****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:46:42 |
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:46:17 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:44:35 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

☹ Uphoff, Heike**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 9****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|------|--|
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!Mit **😊** gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigtMit **☹** gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Uphoff, Klaas**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 86,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:46:50****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|---------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:49:29 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:46:50 |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:52:39 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:49:37 |

😊 Wasel, Josef**Punkte: 3****Beste HM-Zeit: 01:31:20****Kilometer: 41,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:38:59****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:31:20 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:38:59 |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:40:56 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit **😊** gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit **☹** gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: TT-HW Grefrath

Punkte: 13 **Beste HM-Zeit: 01:23:17**
Kilometer: 173,6 **Beste 10-Km-Zeit: 00:36:02**

 **Bippus, Jürgen**

Punkte: 3 **Beste HM-Zeit: 01:36:49**
Kilometer: 41,1 **Beste 10-Km-Zeit: 00:37:36**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:36:49 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:37:36 |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:39:28 |


 **Schneider, Thomas**


Punkte: 10 **Beste HM-Zeit: 01:23:17**
Kilometer: 132,5 **Beste 10-Km-Zeit: 00:36:02**

Läufe:

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:23:17 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:36:02 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:40:12 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:31:39 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:36:22 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

Team: Zentrale Köln

Punkte: 117 **Beste HM-Zeit: 01:38:13**
Kilometer: 1062,1 **Beste 10-Km-Zeit: 00:41:24**

 Back, Martin

Punkte: 1 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 5 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

2 Staffellauf Simonskall 5 km

 Forkel, Christian

Punkte: 1 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 5 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

11 Staffellauf Simonskall 5 km

 Frings, Marc

Punkte: 2 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 10 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

2 Staffellauf Simonskall 5 km

11 Staffellauf Simonskall 5 km

 Gögel, Sabine

Punkte: 1 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 10 **Beste 10-Km-Zeit: 01:05:29**

Läufe:

12 Donatuslauf 10 km 01:05:29

 Gudat, Friedhelm

Punkte: 2 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 10 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

2 Staffellauf Simonskall 5 km

11 Staffellauf Simonskall 5 km

 Gützlaff, Bernd

Punkte: 3 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 19 **Beste 10-Km-Zeit: 00:58:09**

Läufe:

7 Bedburger Citylauf 4 km

9 Neusser Erftlauf 5 km

10 Kölner Nikolauslauf 10 km 00:58:09

 Heinrich, Volker


Punkte: 3 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 20 **Beste 10-Km-Zeit: 00:49:04**


Läufe:


2 Staffellauf Simonskall 5 km

11 Staffellauf Simonskall 5 km

13 Frechener Frühlingslauf 10 km 00:49:04


Mit  gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!


Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

| | | | |
|---|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------|
|  | Heller, Georg | Punkte: 1 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 5 | Beste 10-Km-Zeit: |
| | Läufe: | | |
| | 2 Staffellauf Simonskall | 5 km | |
|  | Hinrichs, Friedrich | Punkte: 3 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 25 | Beste 10-Km-Zeit: 00:52:31 |
| | Läufe: | | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 5 km | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:52:31 |
| | 12 Donatuslauf | 10 km | 00:53:31 |
|  | Junghans, Udo | Punkte: 3 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 15 | Beste 10-Km-Zeit: |
| | Läufe: | | |
| | 11 Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| | 12 Donatuslauf | 5 km | |
| | 13 Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:25:32 |
|  | Kreis, Friedrich | Punkte: 9 | Beste HM-Zeit: |
| | | Kilometer: 63,1 | Beste 10-Km-Zeit: 00:51:40 |
| | Läufe: | | |
| | 1 Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:51:40 |
| | 2 Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| | 3 Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| | 5 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:51:59 |
| | 8 Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| | 9 Neusser Erftlauf | 5 km | |
| | 10 Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:51:46 |
| | 11 Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| | 12 Donatuslauf | 10 km | 00:52:18 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit  gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit  gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Kuhlemann, Dieter**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 82,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:47:18****Läufe:**

| | | | |
|----|------------------------------|--------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 10 km | 00:48:55 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:47:45 |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:47:42 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:49:19 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:48:34 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:47:18 |

☹ Lemm, Iris**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------------|------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
|---|------------------------|------|--|

☹ Lokay, Peter**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 00:50:31****Läufe:**

| | | | |
|---|--------------------|-------|----------|
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:50:31 |
|---|--------------------|-------|----------|

😊 Lüttge, Fred**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 27,1****Beste 10-Km-Zeit: 01:05:18****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:05:18 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Marx (K), Hubert**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:57:36****Kilometer: 101,8****Beste 10-Km-Zeit: 00:44:28****Läufe:**

| | | | |
|----|----------------------------------|---------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:50:53 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:44:28 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:49:32 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:57:36 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:47:59 |

☹ Matheja, Arthur**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------------|------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
|---|------------------------|------|--|

☹ Merz, Wilfried**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 00:58:24****Läufe:**

| | | | |
|----|---------------------|-------|----------|
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:58:24 |
|----|---------------------|-------|----------|

😊 Müller, Heinz-Peter**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 75,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:52:16****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:57:18 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:52:16 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:03:26 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:54:35 |

Mit ~~x~~ gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Münch, Hans**Punkte: 5****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 34****Beste 10-Km-Zeit: 01:05:06****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|-------|----------|
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:05:06 |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:06:45 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:28:59 |

☹ Oswald, Thomas**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 20****Beste 10-Km-Zeit: 00:41:00****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|-------|----------|
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:41:00 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:42:38 |

😊 Peters, Uwe**Punkte: 7****Beste HM-Zeit: 01:38:13****Kilometer: 91,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:41:24****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|---------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:44:20 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:42:50 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:38:13 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:41:24 |

☹ Porschen, Rudolf**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 15****Beste 10-Km-Zeit: 00:58:53****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|-------|----------|
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:58:53 |

😊 Roggendorf, Fabian**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 16****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:26:08 |

Mit **X** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Roggendorf, Hans Josef**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 02:04:53****Kilometer: 116,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:48:01****Läufe:**

| | | | |
|----|------------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 02:04:53 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:58:41 |
| 6 | Monte Sophia | 21,1 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:48:01 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:00:32 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:26:18 |

😊 Schneider, Konrad**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 30****Beste 10-Km-Zeit: 00:54:55****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|-------|----------|
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:59:30 |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 00:56:41 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:54:55 |

😊 Segebrecht, Jutta**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 24****Beste 10-Km-Zeit: 01:04:05****Läufe:**

| | | | |
|----|---------------------|-------|----------|
| 7 | Bedburger Citylauf | 4 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 01:05:06 |
| 12 | Donatuslauf | 10 km | 01:04:05 |

☹ Siebert, Harald**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|----|-------------------------|------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |

☹ Tripp, Walter**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

| | | | |
|---|------------------------|------|--|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
|---|------------------------|------|--|

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit ☹ gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 von der Hocht, Fritz**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 70,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:50:46****Läufe:**

| | | | |
|----|--------------------------|--------|----------|
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:52:00 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:50:46 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 7,1 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 5 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:56:35 |
| 11 | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 5 km | |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 5 km | 00:24:38 |

😊 Werth, Burghard**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:47:43****Kilometer: 120,8****Beste 10-Km-Zeit: 00:43:56****Läufe:**

| | | | |
|------|-------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:47:43 |
| 2 | Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 x | Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:47:11 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:46:17 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:43:56 |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:51:21 |
| 11 x | Staffelmarathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:57:36 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:44:25 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht

😊 Werth, Ingeborg**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:38:31****Kilometer: 130****Beste 10-Km-Zeit: 00:42:09****Läufe:**

| | | | |
|----|-----------------------------------|---------|----------|
| 1 | Maiglersee-Lauf | 21,1 km | 01:38:31 |
| 2 | x Staffellauf Simonskall | 5 km | |
| 3 | x Peter und Paul-Lauf | 1 km | |
| 4 | Rund um Süßendell | 10 km | 00:46:02 |
| 5 | 10 Km von Dürwiß | 10 km | 00:43:25 |
| 6 | Monte Sophia | 8,6 km | |
| 7 | Bedburger Citylauf | 10 km | 00:42:09 |
| 8 | Hambacher Herbstwaldlauf | 14,2 km | |
| 9 | Neusser Erftlauf | 15 km | |
| 10 | Kölner Nikolauslauf | 10 km | 00:51:21 |
| 11 | x Staffelmaraathon Pulheim | 5 km | |
| 12 | Donatuslauf | 21,1 km | 01:42:00 |
| 13 | Frechener Frühlingslauf | 10 km | 00:42:42 |

Mit **x** gekennzeichnete Läufe sind Streichergebnisse!

Mit 😊 gekennzeichnete Läufer sind in der Teamwertung berücksichtigt

Mit 😞 gekennzeichnete Läufer haben noch nicht die Mindestpunktzahl für die Teamwertung erreicht