

Kontrollliste

LG RWE Power RUNNERS CUP 2011/2012

Team: <ohne>

	Punkte:	Beste HM-Zeit:
	Kilometer:	Beste 10-Km-Zeit:
Aufmkolk, Marie Cecil	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
Hollensteiner, Tanja	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
Klauder, Wiebke	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
Kötting, Maik	Punkte: 2	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 10	Beste 10-Km-Zeit:
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
Lipe, Rico	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
Lomanns, Friedel	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
Pfleger, Felix	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
Renzenbrink, Jan	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 10	Beste 10-Km-Zeit: 00:47:23
6 10 Km von Dürwiß	10 km	00:47:23

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

Renzenbrink, Werner		Punkte: 2	Beste HM-Zeit:
Läufe:		Kilometer: 20	Beste 10-Km-Zeit: 00:57:37
1	Maiglersee-Lauf	10 km	01:03:35
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:57:37
Voß, Hendrik		Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:		Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
Winter, Mads		Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:		Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
Witt, Guido		Punkte: 8	Beste HM-Zeit: 02:04:24
Läufe:		Kilometer: 80,8	Beste 10-Km-Zeit: 00:52:25
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:55:30
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:52:25
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:54:48
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	02:04:24

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: 55 **Beste HM-Zeit: 01:54:33**
Kilometer: 584 **Beste 10-Km-Zeit: 00:47:49**

😊 Chojnicki, Jolanta

Punkte: 10 **Beste HM-Zeit: 02:21:47**
Kilometer: 125 **Beste 10-Km-Zeit: 00:54:51**

Läufe:

2	Brühler Stadtlauf	10 km	01:04:34
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:59:35
6	10 Km von Dürwiß	10 km	01:01:55
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:54:51
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	x Staffelmaraathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	02:21:47
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	01:00:01

😊 Esser, Martina

Punkte: 6 **Beste HM-Zeit: 02:17:58**
Kilometer: 55,7 **Beste 10-Km-Zeit: 01:00:11**

Läufe:

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	02:17:58
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	01:00:11
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	01:00:45

☹ Gerke, Lothar

Punkte: 2 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 15 **Beste 10-Km-Zeit: 00:45:20**

Läufe:

4	Staffellauf Simonskall	5 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:45:20

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

😊 Gorzalnik, Gerd**Punkte: 9****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 80,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:53:23****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:54:58
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:53:23
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	11:11:11
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:55:23
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:54:40

😊 Gorzalnik, Nannette**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 89,3****Beste 10-Km-Zeit: 01:06:24****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	01:10:47
2	Brühler Stadtlauf	10 km	01:11:06
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	01:06:24
7	Monte Sophia	8,6 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	01:17:13
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	01:08:25

😊 Jennert, Elke**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 92,2****Beste 10-Km-Zeit: 01:05:15****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	01:15:42
2	Brühler Stadtlauf	10 km	01:13:10
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	01:06:42
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	01:05:15
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	01:17:13
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	01:14:29

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

 **Lange, Stefan**

Punkte: 1

Beste HM-Zeit:

Läufe:

Kilometer: 4

Beste 10-Km-Zeit:

6 10 Km von Dürwiß

4 km

 **Linnartz, Bernd**

Punkte: 10

Beste HM-Zeit: 01:54:33


Läufe:


Kilometer: 141,1

Beste 10-Km-Zeit: 00:47:49

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	02:02:14
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:50:24
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	x Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:53:59
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:49:31
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:47:49
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	x Staffelmaraathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:54:33
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:54:06

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: 164 **Beste HM-Zeit: 01:35:05**
Kilometer: 1206,3 **Beste 10-Km-Zeit: 00:39:57**

😊 Abendroth, Holger

Punkte: 6 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 43,8 **Beste 10-Km-Zeit: 00:50:04**

Läufe:

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:50:04
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	

😊 Bollig, Klaus

Punkte: 8 **Beste HM-Zeit: 01:51:12**
Kilometer: 93,3 **Beste 10-Km-Zeit: 00:46:35**

Läufe:

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:50:25
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:48:59
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:47:52
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:46:35
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:51:12
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:46:52

☹ Dörr, Siegfried

Punkte: 2 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 15 **Beste 10-Km-Zeit: 01:15:47**

Läufe:

11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	01:15:47

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

😊 Heilmann, Erich**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 94,3****Beste 10-Km-Zeit: 00:52:15****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	01:00:28
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	x Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:55:01
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:53:23
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:53:32
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:52:48
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:52:15

😊 Heilmann, Roswitha**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 85,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:52:07****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:52:30
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:53:07
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:53:25
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:55:08
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:54:44
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:52:07

☹ Hesse, Stefanie**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 01:00:00****Läufe:**

8	Bedburger Citylauf	10 km	01:00:00
---	--------------------	-------	----------

😊 Heuser, Berthold**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 32,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:55:21****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	10 km	00:55:21
7	Monte Sophia	8,6 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 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

😊 Höfer, Nils**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 19,7****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

7	Monte Sophia	8,6 km
8	Bedburger Citylauf	4 km
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km

😊 Iwanek, Anna**Punkte: 9****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 49,9****Beste 10-Km-Zeit: 00:59:58****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:59:58
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:33:31
13	Kerpener Stadtlauf	5 km	00:31:06

😊 Kemmerling, Louis**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 17,6****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	5 km
8	Bedburger Citylauf	4 km
9	Hambacher Herbstwaldlauf	3,6 km
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km

😊 Kemmerling, Manfred**Punkte: 7****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 62,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:49:15****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:52:00
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:50:27
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:49:15
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:52:10
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:51:03

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

😊 Kemmerling, Susanne**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 47,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:51:05****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	5 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:52:10
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:53:56
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:51:05

😊 Lübben, Michaela**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 21****Beste 10-Km-Zeit: 01:01:55****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	01:01:55
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	

😊 Nickels-Höfer, Heidi**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 24,7****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	5 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	

☹ Penz, Christina**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 15****Beste 10-Km-Zeit: 01:08:14****Läufe:**

4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	01:08:14

😊 Poschen, Franz**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 45,8****Beste 10-Km-Zeit: 01:05:57****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	01:05:57
13	Kerpener Stadtlauf	5 km	00:31:38

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

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

3 Peter und Paul-Lauf 1 km

😊 Reiser, Jürgen**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:35:05****Kilometer: 95,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:39:57****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:35:05
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:41:55
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:40:17
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:40:49
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:41:05
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:39:57

😊 Röhrig, Marc Andre**Punkte: 5****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 27,6****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	5 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:28:59

😊 Röhrig, Wolfgang**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 58,3****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:28:58

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

😊 Sauer, Armin**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 61,3****Beste 10-Km-Zeit: 00:50:04****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:53:42
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:50:35
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:50:04

😊 Sauer, Nina**Punkte: 5****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 19,2****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	

😊 Schmitz, Bettina**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 13****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

6	10 Km von Dürwiß	4 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	

😊 Schmitz, Olaf**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 47,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:50:33****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:53:41
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:50:33
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
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

😊 Velden, Veronika**Punkte: 7****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 31,3****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:33:49
13	Kerpener Stadtlauf	5 km	00:31:12

😊 Velden, Wolfgang**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:55:45****Kilometer: 101,8****Beste 10-Km-Zeit: 00:47:54****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:49:19
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:47:54
3 x	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:47:55
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:48:40
8 x	Bedburger Citylauf	4 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:55:45
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:48:22

😊 Voigt, Stefan**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 85,7****Beste 10-Km-Zeit: 00:47:37****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:47:44
3 x	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:48:15
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:49:28
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:48:15
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:47:37
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:48:20

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

 **Weihmann, Ellen**

Punkte: 2

Beste HM-Zeit:

Kilometer: 9

Beste 10-Km-Zeit:

Läufe:

8	Bedburger Citylauf	4 km
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km

 **Wienands, Marion**

Punkte: 4

Beste HM-Zeit:

Kilometer: 28,1

Beste 10-Km-Zeit: 00:54:45

Läufe:

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:55:08
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:54:45

 **Wienands, Rüdiger**

Punkte: 1

Beste HM-Zeit:


Kilometer: 10


Beste 10-Km-Zeit: 00:54:45

Läufe:

12	Donatuslauf	10 km	00:54:45
----	-------------	-------	----------

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: 43 **Beste HM-Zeit: 01:42:41**
Kilometer: 475,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:43:44**

 Bärwolf, Andreas

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

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km

 Costantini, Alfons

Punkte: 5 **Beste HM-Zeit: 01:48:47**
Kilometer: 71,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:48:23**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:48:47
4 Staffellauf Simonskall 5 km
6 10 Km von Dürwiß 10 km 00:48:23
7 Monte Sophia 21,1 km
9 Hambacher Herbstwaldlauf 14,2 km

 Costantini, Helmut

Punkte: 3 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 36,1 **Beste 10-Km-Zeit: 00:47:00**

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km
6 10 Km von Dürwiß 10 km 00:47:00
7 Monte Sophia 21,1 km

 Dantz, Ines

Punkte: 8 **Beste HM-Zeit: 01:57:55**
Kilometer: 73,5 **Beste 10-Km-Zeit: 00:48:31**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 10 km 00:51:31
4 Staffellauf Simonskall 5 km
6 10 Km von Dürwiß 4 km
8 Bedburger Citylauf 10 km 00:48:31
9 Hambacher Herbstwaldlauf 14,2 km
10 Linnicher Rurbrückenlauf 4,2 km
11 Staffelfmarathon Pulheim 5 km
12 Donatuslauf 21,1 km 01:57:55


 Esser, Helmut


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

Läufe:

11 Staffelfmarathon 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

😊 Mostert-Ostermann, Monika**Punkte: 6****Beste HM-Zeit: 02:00:38****Kilometer: 75,8****Beste 10-Km-Zeit: 00:54:24****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	02:00:38
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
7	Monte Sophia	21,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:54:24

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

4	Staffellauf Simonskall	5 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	

😊 Steinhauer, Achim**Punkte: 8****Beste HM-Zeit: 01:42:41****Kilometer: 91,8****Beste 10-Km-Zeit: 00:43:44****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:44:48
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:44:23
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:43:44
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:44:20
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:42:41

😊 Strunk, Stephan**Punkte: 4****Beste HM-Zeit: 01:42:41****Kilometer: 41,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:45:15****Läufe:**

2	Brühler Stadtlaf	10 km	00:45:15
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:42:41

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: 9

Beste HM-Zeit: 01:50:22


Kilometer: 85,7


Beste 10-Km-Zeit: 00:48:41

Läufe:

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:49:48
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:49:52
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:48:41
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:50:22
13	Kerpener Stadtlaf	10 km	00:50:08

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: 26 **Beste HM-Zeit: 01:36:04**
Kilometer: 329,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:41:42**

☹ Cremer, Willi

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

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km

😊 Dickmeis, Horst

Punkte: 10 **Beste HM-Zeit: 01:36:04**
Kilometer: 141,1 **Beste 10-Km-Zeit: 00:41:42**

Läufe:

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:36:04
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:43:08
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	x Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:42:46
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:42:42
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:41:42
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	x Staffelmaraathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:37:54
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:42:46

☹ Emonds, Agnes

Punkte: 1 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 8,6 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

7 Monte Sophia 8,6 km

☹ Emonds, Gerd

Punkte: 2 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 12,6 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

6 10 Km von Dürwiß 4 km
7 Monte Sophia 8,6 km

☹ Johnen, Kenny

Punkte: 1 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 10 **Beste 10-Km-Zeit: 00:45:36**

Läufe:

6 10 Km von Dürwiß 10 km 00:45:36

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

😊 Johnen, Manfred**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:53:22****Kilometer: 120****Beste 10-Km-Zeit: 00:47:28****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:53:22
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:48:32
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:49:57
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:47:28
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:51:38

☹️ Jongen, Paul Dieter**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 31,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:51:49****Läufe:**

6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:51:49
7	Monte Sophia	21,1 km	

☹️ Reimann, Dieter**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 4****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

6	10 Km von Dürwiß	4 km	
---	------------------	------	--

😊 Süßenbach, Reinhard**Punkte: 6****Beste HM-Zeit: 02:02:55****Kilometer: 68,3****Beste 10-Km-Zeit: 00:52:03****Läufe:**

6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:54:47
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:52:03
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	02:02:55

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: 78 **Beste HM-Zeit: 01:34:27**
Kilometer: 888,5 **Beste 10-Km-Zeit: 00:38:03**

😊 Bayer, Stephan

Punkte: 8 **Beste HM-Zeit: 01:52:58**
Kilometer: 105 **Beste 10-Km-Zeit: 00:47:25**

Läufe:

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:52:58
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:47:48
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:47:25
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:49:51

😊 Büsgen, Birgid

Punkte: 7 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 31,3 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
8	Bedburger Citylauf	4 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	

😊 Büsgen, Herbert

Punkte: 8 **Beste HM-Zeit: 02:00:46**
Kilometer: 76,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:52:11**

Läufe:

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	02:00:46
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	7,1 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:55:46
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:52:11

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: 01:35:05****Kilometer: 99,9****Beste 10-Km-Zeit: 00:41:02****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:35:05
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:41:46
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:42:52
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:41:03
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:41:02

😊 Jerosch, Marianne**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:41:05****Kilometer: 136,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:44:16****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:43:20
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:44:16
3 x	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4 x	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:45:23
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:44:19
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:41:05
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:44:18

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

😊 Königs, Manfred**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:52:32****Kilometer: 131,9****Beste 10-Km-Zeit: 00:44:35****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:52:32
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:45:39
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:44:54
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:45:43
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:44:35
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	02:02:55
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:45:43

☹ Königs, Thomas**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 00:53:30****Läufe:**

13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:53:30
----	--------------------	-------	----------

😊 Köntgen, Rudolf**Punkte: 4****Beste HM-Zeit: 01:34:27****Kilometer: 51,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:38:03****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:34:27
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:38:03
12	Donatuslauf	10 km	00:40:20
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:38:51

😊 Lambertz, Hermann-Josef**Punkte: 9****Beste HM-Zeit: 01:47:20****Kilometer: 102,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:45:00****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:47:20
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:45:07
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:45:00
7	Monte Sophia	21,1 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:45:19
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:46:02

☹ Uphoff, Heike**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

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

😊 Uphoff, Klaas**Punkte: 7****Beste HM-Zeit: 02:00:02****Kilometer: 93,3****Beste 10-Km-Zeit: 00:51:11****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	02:00:02
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:51:11
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:52:03
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	02:22:15

😊 Wasel, Josef**Punkte: 5****Beste HM-Zeit: 01:38:55****Kilometer: 61,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:38:07****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:38:55
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:38:22
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:38:07
12	Donatuslauf	10 km	00:40:41
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:39:55

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: 8 **Beste HM-Zeit: 01:23:04**
Kilometer: 97,2 **Beste 10-Km-Zeit: 00:36:14**

 **Bippus, Jürgen** **Punkte: 1** **Beste HM-Zeit: 01:26:18**
Kilometer: 21,1 **Beste 10-Km-Zeit:**
Läufe:
1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:26:18


 **Effertz, Michael** **Punkte: 2** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 20 **Beste 10-Km-Zeit: 00:44:47**
Läufe:
12 Donatuslauf 10 km 00:45:48
13 Kerpener Stadtlauf 10 km 00:44:47


 **König, Eva-Maria** **Punkte: 1** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 5 **Beste 10-Km-Zeit:**
Läufe:
12 Donatuslauf 5 km 00:33:17

 **Paus, Karl-Heinz** **Punkte: 1** **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 10 **Beste 10-Km-Zeit: 00:46:56**
Läufe:
8 Bedburger Citylauf 10 km 00:46:56

 **Schneider, Thomas** **Punkte: 8** **Beste HM-Zeit: 01:23:04**
Kilometer: 97,2 **Beste 10-Km-Zeit: 00:36:14**
Läufe:
1 Maiglersee-Lauf 21,1 km 01:23:04
2 Brühler Stadtlauf 10 km 00:37:00
4 Staffellauf Simonskall 5 km
5 Horremer Abendlauf 10 km 00:37:09
7 Monte Sophia 21,1 km
8 Bedburger Citylauf 10 km 00:36:14
12 Donatuslauf 10 km 00:38:11
13 Kerpener Stadtlauf 10 km 00:38:50

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

Team: Zentrale Köln

Punkte: 129 **Beste HM-Zeit: 01:40:35**
Kilometer: 1100,4 **Beste 10-Km-Zeit: 00:43:37**

 Back, Martin

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

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km
11 Staffelfmarathon Pulheim 5 km

 Forkel, Christian

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

Läufe:

11 Staffelfmarathon Pulheim 5 km

 Frings, Marc

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

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km

 Fröwis, Marc

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

Läufe:

11 Staffelfmarathon Pulheim 5 km

 Gögel, Sabine

Punkte: 2 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 15 **Beste 10-Km-Zeit: 01:06:06**

Läufe:

1 Maiglersee-Lauf 10 km 01:06:06
12 Donatuslauf 5 km 00:31:54

 Gudat, Friedhelm

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

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km


 Gützlaff, Bernd


Punkte: 6 **Beste HM-Zeit:**
Kilometer: 31,1 **Beste 10-Km-Zeit:**

Läufe:

4 Staffellauf Simonskall 5 km
5 Horremer Abendlauf 5 km
8 Bedburger Citylauf 4 km
9 Hambacher Herbstwaldlauf 7,1 km
11 Staffelfmarathon Pulheim 5 km
13 Kerpener Stadtlauf 5 km 00:26:02


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

 Heinrich, Volker	Punkte: 2	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 10	Beste 10-Km-Zeit:
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
 Heller, Georg	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
 Hinrichs, Friedrich	Punkte: 3	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 20	Beste 10-Km-Zeit: 00:51:28
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
5 Horremer Abendlauf	10 km	00:51:28
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
 Jagenlauf, Kai	Punkte: 3	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 20	Beste 10-Km-Zeit: 00:55:28
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
12 Donatuslauf	10 km	00:55:28
 Janz, Sandra	Punkte: 1	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 5	Beste 10-Km-Zeit:
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
 Junghans, Udo	Punkte: 4	Beste HM-Zeit:
Läufe:	Kilometer: 30	Beste 10-Km-Zeit: 00:51:25
4 Staffellauf Simonskall	5 km	
6 10 Km von Dürwiß	10 km	00:51:25
11 Staffelmara thon Pulheim	5 km	
13 Kerpener Stadtlau f	10 km	00:52:48

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

😊 Kreis, Friedrich**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 72,8****Beste 10-Km-Zeit: 00:49:17****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:49:17
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:49:31
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:49:47
7	Monte Sophia	8,6 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:50:59

😊 Kuhlemann, Dieter**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 92,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:46:47****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:49:50
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:47:37
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:46:47
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:48:47
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:49:19

😊 Lüttge, Fred**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 61,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:58:08****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:59:29
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:58:08
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	4 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:35:39

☹ Lüttge, Lena**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 9****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

6	10 Km von Dürwiß	4 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:35:27

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, Hubert**Punkte: 8****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 73,6****Beste 10-Km-Zeit: 00:48:29****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:48:29
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:49:31
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:48:46
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:48:48
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:49:38

😊 Merz, Wilfried**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 23,6****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

5	Horremer Abendlauf	5 km	
7	Monte Sophia	8,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:29:24

☹ Möltgen, Heinz**Punkte: 2****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 20****Beste 10-Km-Zeit: 00:50:56****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:50:56
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:51:27

😊 Müller, Heinz-Peter**Punkte: 5****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 43,6****Beste 10-Km-Zeit: 00:53:10****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:53:10
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:56:04
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:54:24

😊 Münch, Hans**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 25****Beste 10-Km-Zeit: 01:04:39****Läufe:**

4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	01:04:39
13	Kerpener Stadtlauf	5 km	00:32:31

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

 Oswald, Thomas**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 00:43:44****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:43:44
---	-----------------	-------	----------

 Peters, Uwe**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 33,8****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	

 Porschen, Rudolf**Punkte: 4****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 29,2****Beste 10-Km-Zeit: 00:56:37****Läufe:**



4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:58:36
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:56:37
10	Linnicher Rurbrückenlauf	4,2 km	

 Roggendorf, Fabian**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 26****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	5 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:27:01
13	Kerpener Stadtlauf	5 km	00:29:39

 Roggendorf, Hans Josef**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 84,6****Beste 10-Km-Zeit: 00:53:05****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	10 km	00:59:28
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:54:08
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:55:46
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:53:18
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	10 km	00:56:27
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:53:05

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

 Schloßmacher, Thomas**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 10****Beste 10-Km-Zeit: 00:49:57****Läufe:**8 Bedburger Citylauf 10 km 00:49:57

 Schneider, Konrad**Punkte: 6****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 50****Beste 10-Km-Zeit: 00:53:50****Läufe:**

2 Brühler Stadtlauf 10 km 11:11:11

4 Staffellauf Simonskall 5 km

8 Bedburger Citylauf 10 km 00:53:50

11 Staffelmarahton Pulheim 5 km

12 Donatuslauf 10 km 00:57:13

13 Kerpener Stadtlauf 10 km 00:54:02

 Segebrecht, Jutta**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 20****Beste 10-Km-Zeit: 01:06:26****Läufe:**

5 Horremer Abendlauf 5 km

11 Staffelmarahton Pulheim 5 km

12 Donatuslauf 10 km 01:06:26


 Siebert, Christiane**Punkte: 1****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 5****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**4 Staffellauf Simonskall 5 km


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

4 Staffellauf Simonskall 5 km

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

😊 von der Hocht, Fritz**Punkte: 10****Beste HM-Zeit: 01:57:00****Kilometer: 141,1****Beste 10-Km-Zeit: 00:50:56****Läufe:**

1	Maiglersee-Lauf	21,1 km	01:57:02
2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:51:44
4	x Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:53:22
6	10 Km von Dürwiß	10 km	00:54:08
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:53:15
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	x Staffelmaraathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:57:00
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:50:56

😊 Wegener, Elisabeth**Punkte: 3****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 15****Beste 10-Km-Zeit:****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	5 km	00:29:37
5	Horremer Abendlauf	5 km	
12	Donatuslauf	5 km	00:33:34

😊 Werth, Burghard**Punkte: 10****Beste HM-Zeit:****Kilometer: 87,4****Beste 10-Km-Zeit: 00:46:47****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:49:18
3	Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:49:40
7	Monte Sophia	8,6 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:46:47
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmaraathon Pulheim	5 km	
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:52:11

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: 01:40:35****Kilometer: 120****Beste 10-Km-Zeit: 00:43:37****Läufe:**

2	Brühler Stadtlauf	10 km	00:48:30
3	x Peter und Paul-Lauf	1 km	
4	Staffellauf Simonskall	5 km	
5	Horremer Abendlauf	10 km	00:49:24
7	Monte Sophia	21,1 km	
8	Bedburger Citylauf	10 km	00:43:37
9	Hambacher Herbstwaldlauf	14,2 km	
10	Linnicher Rurbrückenlauf	13,6 km	
11	Staffelmarathon Pulheim	5 km	
12	Donatuslauf	21,1 km	01:40:35
13	Kerpener Stadtlauf	10 km	00:52:17

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