

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag

16.08.2007

Gesamtergebnis 3000 m - Frauen

Platz	St-Nr	Name	Vorname	JG	Verein	Zeit	M / W	AK
1	190	Koubaa	Sanaa	85	LG Hilden	9:57,06	W	WHK
2	187	Schaedel	Dagmar	77	ASV Köln	10:01,41	W	W30
3	381	Rouland	Kollie	88	SG Neunkirchen-Hülchrath	10:05,59	W	WJA
4	170	Treibert-Wiesner	Bettina	61	Ohligser TV	10:14,78	W	W45
5	172	Southout	Jana	89	ASV Köln	10:18,50	W	WJA
6	171	Gatzweiler	Ursula	88	ASV Köln	10:18,54	W	WJA
7	175	Heinzler	Anja	88	LG Hilden	10:29,50	W	WJA
8	181	Langen	Henrika	90	LC Phönix Geilenkirchen	10:39,82	W	WJB
9	182	Scheffler	Franziska	89	LG Hilden	10:41,80	W	WJA
10	223	Wilmschen	Sarah	86	TuS Köln rrh	10:55,50	W	WHK
11	162	Kanditt	Katja	77	Mönchengladbacher LG	11:08,93	W	W30
12	397	Berenfeld	Irina	73	LT DSHS Köln	11:09,52	W	W30
13	159	Lennartz	Birgit	65	LLG St. Auugstin	11:18,25	W	W40
14	229	Kappenhagen	Maike	80	TUS Oedt	11:21,97	W	WHK
15	385	Vincentz	Barnara	63	TV Hofnungsthal	11:37,64	W	W40
16	399	Bauer	Marion	67	Pulheimer SC	11:38,18	W	W40
17	168	Müller	Karoline	85	TUSEM Essen	11:49,33	W	WHK
18	58	Weiss	Michaela	85	TUSEM Essen	11:49,60	W	WHK
19	352	Molzberger	Verena	78	SG Neunkirchen-Hülchr.	12:37,73	W	WHK
20	218	Maubach	Gisela	57	Dürener TV	12:42,77	W	W50
21	391	Mankel	Helga	63	ART Düsseldorf	13:06,86	W	W40
22	219	Reese-Batterman	Claudia	66	TV Dillenburg	13:09,82	W	W40

23 349 Müller

Monika

49 ART Düsseldorf

13:20,47

W

W55

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag**16.08.2007****Gesamtergebnis 3000 m - Männer**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	JG	Verein	Zeit	M / W	AK
1	359	Lipus	Daniel	88	LG Remscheid	8:29,18	M	MJA
2	208	Dreier	Tobias	83	LG Sieg	8:43,61	M	MHK
3	204	Dietz	Torben	89	LG Dorsten	8:45,53	M	MJA
4	346	Mucha	Bastian	83	TV Refrath	8:51,22	M	MHK
5	207	Meißner	Pascal	83	TV Refrath	8:52,50	M	MHK
6	205	Pohle	Hendrik	89	SV Brackwede	8:53,45	M	MJA
7	347	von Kuk	Carsten	67	LT DSHS Köln	8:54,89	M	M40
8	209	Frericks	Philipp	89	ASV Köln	8:56,31	M	MJA
9	206	Michalski	Kai	86	ASV Köln	8:58,01	M	MHK
10	203	Oelert	Dennis	80	Gerolsteiner LGV	8:58,22	M	MHK
11	356	Gossmann	Alexander	85	SFD'75 D'dorf	9:00,60	M	MHK
12	225	Briesenick	Frank	82	TuS Köln rrh	9:01,15	M	MHK
13	201	Tarekegne	Jonas Worede	86	Aachener TG	9:01,54	M	MHK
14	345	Mentzen	Jörg	79	FC Stoppenberg LT	9:01,86	M	MHK
15	211	Jäger	Patrick	91	TV Refrath	9:02,40	M	MJB
16	215	Mühlemeier	Hendrik	86	TSV Viktoria Mühleim	9:04,25	M	MHK
17	213	Schnorr	Stefan	85	Aachener TG	9:08,76	M	MHK
18	210	Everszumrode	Torben	81	TV Refrath	9:09,12	M	MHK
19	355	Burkert	Ilja	85	SFD'75 D'dorf	9:09,48	M	MHK
20	388	Ziob	Julian	89	SFD'75 D'dorf	9:10,38	M	MJA
21	212	Hudrog	Mussa	84	Aachener TG	9:12,68	M	MHK
22	357	Borgmann	Norbert	62	TV 1860 Erkelenz	9:13,17	M	M45

23	387	Knipping	Sebastian	91	SFD '75 Düsseldorf	9:23,12	M	MJB
24	196	Dahl	Simon	87	TV Refrath	9:24,47	M	MHK
25	216	Horvath	Frank	65	LAV Oberhausen	9:24,88	M	M40
26	369	Möller	Olaf	66	LG Bonn/Tr./N	9:25,01	M	M40
27	354	Freudenberg	Thomas	80	SFD '75 Düsseldorf	9:33,68	M	MHK
28	197	Quent	Simon	90	ASV Iserlohn	9:35,11	M	MJB
29	361	Holberg	Frank	81	LG Remscheid	9:38,71	M	MHK
30	366	Fink	Florian	83	TV Refrath	9:38,80	M	MHK
31	195	Lajewski	Thorsten	89	TSV Bayer Leverkusen	9:39,28	M	MJA
32	217	Wienecke	Thorsten	71	LG Göttingen	9:41,75	M	M35
33	224	Hergarten	Rainer	86	TuS Köln rrh	9:42,63	M	MHK
34	350	Schmissek	Jürgen	58	LG Sieg	9:50,49	M	M45
35	372	Hörniß	Alexander	70	TV Refrath	9:56,90	M	M35
36	188	Göbel	Eberhard	57	TV Dillenburg	9:57,28	M	M50
37	370	Büngeler	Herbert	57	DLC Aachen	10:01,83	M	M50
38	194	Theis	Frank	64	TSV Rönsahl	10:02,29	M	M40
39	189	Laven	Markus	91	Aachener TG	10:03,39	M	MJB
40	368	Furk	Alwin	79	Wiehltaler LC	10:05,23	M	MHK
41	169	Teicher	Ralf	69		10:06,56	M	M35
42	393	Hesse	Thomas	70	TUS 08 Bilstein	10:08,14	M	M35
43	180	Feldhoff	Bernd	62	TSV Solingen	10:14,36	M	M45
44	373	Küpper	Patrick	68	LG Rhain-Wied	10:15,40	M	M35
45	376	Wölfel	Wilhelm	60	TuS Weiershagen-Forst	10:16,56	M	M45
46	383	Linder	Sascha	67	SFD '75 Düsseldorf	10:22,10	M	M40
47	174	Oberndörfer	Martin	72	LAZ Puma Troisd./Sieg.	10:24,14	M	M35

48	184	Füchtler	Klaus	60	Vfl Engelskirchen	10:28,44	M	M45
49	178	Hymmen	Werner	53	TG Neuss	10:29,76	M	M50
50	193	Niederwipper	Harald	62	TSV Rönsahl	10:31,25	M	M45
51	176	Schmidt	Friedbert	62	TV Ruppichteroth	10:32,08	M	M45
52	192	Munir	Khalid-Ilyas	84	ASV Köln	10:34,71	M	MHK
53	179	Vogel	Detlef	65	Pulheimer SC	10:34,72	M	M40
54	365	Kaufmann	Kai	81		10:35,96	M	MHK
55	378	Gatzen	Harald	75	Central-Team	10:36,96	M	M30
56	185	Keloudis	Georgios	69	TSV Rönsahl	10:38,22	M	M35
57	379	???	??			10:40,06	M	
58	382	List	Thomas	70	SG Neunkirchen-Hülchrath	10:41,10	M	M35
59	396	Rosenbaum	Erhard	60	SLC Solingen	10:44,58	M	M45
60	152	Langen	Rasmus	93	LC Phönix Geilenkirchen	10:53,81	M	MSch.A
61	371	Sprenker	Michael	55	TFG Köln Nippes	10:59,22	M	M50
62	390	Liesen	Bernhard	57	TV Hasslinghausen	10:59,39	M	M50
63	377	Theune	Carsten	72	Central-Team	10:59,98	M	M35
64	380	Mauter	Jörg	65	Wiehltaler LC	11:05,31	M	M40
65	395	Fuchs	Hans	50	Pulheimer SC	11:09,78	M	M55
66	154	Kuhl	Dietmar	67	THC Rot-Weiß Berg.Glb.	11:10,77	M	M40
67	156	Baldus	Alexander	67	ESV Gremberghoven	11:14,93	M	M40
68	386	Dömelt	Chritian	59	SG Neunkirchen-Hülchr.	11:15,35	M	M45
69	163	Kalisch	Peter	69	VFL St. Augustin	11:20,05	M	M35
70	166	Reinartz	Karl-Josef	51	Oberodenthaler SC	11:25,36	M	M55
71	157	Liebsch	Felix	94	TSV Bayer Leverkusen	11:28,90	M	MSch.B
72	394	Müller	Martin	60	TUS 08 Bilstein	11:30,43	M	M45

73	158	Hoffmann	Christoph	68	TSV Rönsahl	11:35,46	M	M35
74	164	Hayner	Hans-Martin	63	TG Neuss	11:36,99	M	M40
75	389	Stöcker	Herbert	50	Pulheimer SC	11:39,38	M	M55
76	160	Podzus	Horst	61	Bergisch Gladbach	11:40,48	M	M45
77	153	Papenbrock	Fritz	53	TV Refrath	11:44,54	M	M50
78	165	Waldoff	Michael	61	ASV Köln	11:47,59	M	M45
79	228	Spohr	Karl-Heinz	53	LC Euskirchen	11:49,81	M	M50
80	384	Orth	Hermann Josef	50	TV Hofnungsthal	11:54,32	M	M55
81	177	Turra	Monika	68	TSV Rönsahl	12:02,43	M	M35
82	227	Krüger	Gerhard	40	TV Refrath	12:10,27	M	M65
83	342	Fehring	Udo	68	Union B.W. Biesfeld	12:17,19	M	M35
84	343	Walter	Dieter	57		12:19,40	M	M50
85	398	Möller	Siegfried	62	LLG 80 Nordpark Köln	12:20,49	M	M45
86	344	Metzinger	Jürgen	67		12:20,94	M	M40
87	341	Hauptmann	Dietmar	67		12:23,05	M	M40
88	348	Müller	Johann Baptist	46	ART Düsseldorf	12:26,21	M	M60
89	161	Wermekes	Dieter	53	TSV Rönsahl	12:26,52	M	M50
90	340	Eschbach	Ralf	63	Vfl Engelskirchen	12:41,50	M	M40
91	367	Fischer	Wilhelm	41	LG Gummersbach	13:50,57	M	M65
92	221	Krug	Wilfried	50	TV Obermaubach	14:05,26	M	M55
93	353	Liebsch	Ulrich	57	TUS Quettingen	14:33,58	M	M50

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag**16.08.2007****3000 m 18:10****Lauf 1****11:00 - 12:00 min**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	AK
1	396	Rosenbaum	Erhard	60	SLC Solingen	10:44,58	M M45
2	152	Langen	Rasmus	93	LC Phönix Geilenkirchen	10:53,81	M MSch.A
3	390	Liesen	Bernhard	57	TV Hasslinghausen	10:59,39	M M50
4	162	Kanditt	Katja	77	Mönchengladbacher LG	11:08,93	W W30
5	397	Berenfeld	Irina	73	LT DSHS Köln	11:09,52	W W30
6	395	Fuchs	Hans	50	Pulheimer SC	11:09,78	M M55
7	154	Kuhl	Dietmar	67	THC Rot-Weiß Berg.Glb.	11:10,77	M M40
8	156	Baldus	Alexander	67	ESV Gremberghoven	11:14,93	M M40
9	386	Dömelt	Chritian	59	SG Neunkirchen-Hülchr.	11:15,35	M M45
10	159	Lennartz	Birgit	65	LLG St. Auugstin	11:18,25	W W40
11	163	Kalisch	Peter	69	VFL St. Augustin	11:20,05	M M35
12	229	Kappenhagen	Maike	80	TUS Oedt	11:21,97	W WHK
13	166	Reinartz	Karl-Josef	51	Oberodenthaler SC	11:25,36	M M55
14	157	Liebsch	Felix	94	TSV Bayer Leverkusen	11:28,90	M MSch.B
15	394	Müller	Martin	60	TUS 08 Bilstein	11:30,43	M M45
16	158	Hoffmann	Christoph	68	TSV Rönsahl	11:35,46	M M35
17	164	Hayner	Hans-Martin	63	TG Neuss	11:36,99	M M40
18	385	Vincentz	Barnara	63	TV Hofnungsthal	11:37,64	W W40
19	399	Bauer	Marion	67	Pulheimer SC	11:38,18	W W40
20	389	Stöcker	Herbert	50	Pulheimer SC	11:39,38	M M55
21	160	Podzus	Horst	61	Bergisch Gladbach	11:40,48	M M45
22	165	Waldoff	Michael	61	ASV Köln	11:47,59	M M45
23	168	Müller	Karoline	85	TUSEM Essen	11:49,33	W WHK
24	58	Weiss	Michaela	85	TUSEM Essen	11:49,60	W WHK
25	228	Spohr	Karl-Heinz	53	LC Euskirchen	11:49,81	M M50
26	384	Orth	Hermann Josef	50	TV Hofnungsthal	11:54,32	M M55
27	227	Krüger	Gerhard	40	TV Refrath	12:10,27	M M65
28	161	Wermekes	Dieter	53	TSV Rönsahl	12:26,52	M M50
29	391	Mankel	Helga	63	ART Düsseldorf	13:06,86	W W40

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag

16.08.2007

3000 m

18:35

Lauf 2

10:15 - 11:00 min

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	M / W	AK
1	372	Hörniß	Alexander	70	TV Refrath	09:56,90	M	M35
2	169	Teicher	Ralf	69		10:06,56	M	M35
3	393	Hesse	Thomas	70	TUS 08 Bilstein	10:08,14	M	M35
4	180	Feldhoff	Bernd	62	TSV Solingen	10:14,36	M	M45
5	170	Treibert-Wiesner	Bettina	61	Ohligser TV	10:14,78	W	W45
6	172	Southout	Jana	89	ASV Köln	10:18,50	W	WJA
7	171	Gatzweiler	Ursula	88	ASV Köln	10:18,54	W	WJA
8	383	Linder	Sascha	67	SFD '75 Düsseldorf	10:22,10	M	M40
9	174	Oberndörfer	Martin	72	LAZ Puma Troisd./Siegb.	10:24,14	M	M35
10	184	Füchtler	Klaus	60	Vfl Engelskirchen	10:28,44	M	M45
11	175	Heinzler	Anja	88	LG Hilden	10:29,50	W	WJA
12	178	Hymmen	Werner	53	TG Neuss	10:29,76	M	M50
13	179	Vogel	Detlef	65	Pulheimer SC	10:34,72	M	M40
14	365	Kaufmann	Kai	81		10:35,96	M	MHK
15	378	Gatzen	Harald	75	Central-Team	10:36,96	M	M30
16	185	Keloudis	Georgios	69	TSV Rönsahl	10:38,22	M	M35
17	181	Langen	Henrika	90	LC Phönix Geilenkirchen	10:39,82	W	WJB
18	379	???	??			10:40,06	M	
19	382	List	Thomas	70	SG Neunkirchen-Hülchrath	10:41,10	M	M35
20	182	Scheffler	Franziska	89	LG Hilden	10:41,80	W	WJA
21	223	Wilmschen	Sarah	86	TuS Köln rrh	10:55,50	W	WHK
22	371	Sprenker	Michael	55	TFG Köln Nippes	10:59,22	M	M50
23	377	Theune	Carsten	72	Central-Team	10:59,98	M	M35
24	380	Mauter	Jörg	65	Wiehltaler LC	11:05,31	M	M40
25	177	Turra	Monika	68	TSV Rönsahl	12:02,43	M	M35

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag**16.08.2007****3000 m 19:00 Lauf 3****9:45 - 10:15**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	M / W	AK
1	190	Koubaa	Sanaa	85	LG Hilden	9:57,06	W	WHK
2	188	Göbel	Eberhard	57	TV Dillenburg	9:57,28	M	M50
3	187	Schaedel	Dagmar	77	ASV Köln	10:01,41	W	W30
4	370	Büngeler	Herbert	57	DLC Aachen	10:01,83	M	M50
5	194	Theis	Frank	64	TSV Rönsahl	10:02,29	M	M40
6	189	Laven	Markus	91	Aachener TG	10:03,39	M	MJB
7	368	Furk	Alwin	79	Wiehltales LC	10:05,23	M	MHK
8	381	Rouland	Kollie	88	SG Neunkirchen-Hülchrath	10:05,59	W	WJA
9	373	Küpper	Patrick	68	LG Rhain-Wied	10:15,40	M	M35
10	376	Wölfel	Wilhelm	60	TuS Weiershagen-Forst	10:16,56	M	M45
11	193	Niederwipper	Harald	62	TSV Rönsahl	10:31,25	M	M45
12	176	Schmidt	Friedbert	62	TV Ruppichteröth	10:32,08	M	M45
13	192	Munir	Khalid-Ilyas	84	ASV Köln	10:34,71	M	MHK

3000 m 20:40 Lauf 4**9:15 - 9:45**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	M / W	AK
1	387	Knipping	Sebastian	91	SFD '75 Düssseldorf	9:23,12	M	MJB
2	196	Dahl	Simon	87	TV Refrath	9:24,47	M	MHK
3	369	Möller	Olaf	66	LG Bonn/Tr./N	9:25,01	M	M40
4	354	Freudenberg	Thomas	80	SFD '75 Düssseldorf	9:33,68	M	MHK
5	197	Quent	Simon	90	ASV Iserlohn	9:35,11	M	MJB
6	361	Holberg	Frank	81	LG Remscheid	9:38,71	M	MHK
7	366	Fink	Florian	83	TV Refrath	9:38,80	M	MHK
8	195	Lajewski	Thorsten	89	TSV Bayer Leverkusen	9:39,28	M	MJA
9	217	Wienecke	Thorsten	71	LG Göttingen	9:41,75	M	M35
10	224	Hergarten	Rainer	86	TuS Köln rrh	9:42,63	M	MHK
11	350	Schmissek	Jürgen	58	LG Sieg	9:50,49	M	M45

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag**16.08.2007****3000 m 21:00****Lauf 5****schneller 9:15**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	M / W	AK
1	359	Lipus	Daniel	88	LG Remscheid	8:29,18	M	MJA
2	208	Dreier	Tobias	83	LG Sieg	8:43,61	M	MHK
3	204	Dietz	Torben	89	LG Dorsten	8:45,53	M	MJA
4	346	Mucha	Bastian	83	TV Refrath	8:51,22	M	MHK
5	207	Meißner	Pascal	83	TV Refrath	8:52,50	M	MHK
6	205	Pohle	Hendrik	89	SV Brackwede	8:53,45	M	MJA
7	347	von Kuk	Carsten	67	LT DSHS Köln	8:54,89	M	M40
8	209	Frericks	Philipp	89	ASV Köln	8:56,31	M	MJA
9	206	Michalski	Kai	86	ASV Köln	8:58,01	M	MHK
10	203	Oelert	Dennis	80	Gerolsteiner LGV	8:58,22	M	MHK
11	356	Gossmann	Alexander	85	SFD'75 D'dorf	9:00,60	M	MHK
12	225	Briesenick	Frank	82	TuS Köln rrh	9:01,15	M	MHK
13	201	Tarekegne	Jonas Worede	86	Aachener TG	9:01,54	M	MHK
14	345	Mentzen	Jörg	79	FC Stoppenberg LT	9:01,86	M	MHK
15	211	Jäger	Patrick	91	TV Refrath	9:02,40	M	MJB
16	215	Mühlemeier	Hendrik	86	TSV Viktoria Mühleim	9:04,25	M	MHK
17	213	Schnorr	Stefan	85	Aachener TG	9:08,76	M	MHK
18	210	Everszumrode	Torben	81	TV Refrath	9:09,12	M	MHK
19	355	Burkert	Ilja	85	SFD'75 D'dorf	9:09,48	M	MHK
20	388	Ziob	Julian	89	SFD'75 D'dorf	9:10,38	M	MJA
21	212	Hudrog	Mussa	84	Aachener TG	9:12,68	M	MHK
22	357	Borgmann	Norbert	62	TV 1860 Erkelenz	9:13,17	M	M45
23	216	Horvath	Frank	65	LAV Oberhausen	9:24,88	M	M40

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag**16.08.2007****3000 m****21:20****Lauf 6****langsamer 12:00**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	JG	Verein	Zeit	M / W	AK
1	153	Papenbrock	Fritz	53	TV Refrath	11:44,54	M	M50
2	342	Fehring	Udo	68	Union B.W. Biesfeld	12:17,19	M	M35
3	343	Walter	Dieter	57		12:19,40	M	M50
4	398	Möller	Siegfried	62	LLG 80 Nordpark Köln	12:20,49	M	M45
5	344	Metzinger	Jürgen	67		12:20,94	M	M40
6	341	Hauptmann	Dietmar	67		12:23,05	M	M40
7	348	Müller	Johann Baptist	46	ART Düsseldorf	12:26,21	M	M60
8	352	Molzberger	Verena	78	SG Neunkirchen-Hülchr.	12:37,73	W	WHK
9	340	Eschbach	Ralf	63	Vfl Engelskirchen	12:41,50	M	M40
10	218	Maubach	Gisela	57	Dürener TV	12:42,77	W	W50
11	219	Reese-Battermann	Claudia	66	TV Dillenburg	13:09,82	W	W40
12	349	Müller	Monika	49	ART Düsseldorf	13:20,47	W	W55
13	367	Fischer	Wilhelm	41	LG Gummersbach	13:50,57	M	M65
14	221	Krug	Wilfried	50	TV Obermaubach	14:05,26	M	M55
15	353	Liebsch	Ulrich	57	TUS Quettingen	14:33,58	M	M50

25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - 1. Tag**16.08.2007****Gesamtergebnis 3000 m**

Platz	St-Nr	Name	Vorname	JG	Verein	Zeit	M / W	AK
1	359	Lipus	Daniel	88	LG Remscheid	8:29,18	M	MJA
2	208	Dreier	Tobias	83	LG Sieg	8:43,61	M	MHK
3	204	Dietz	Torben	89	LG Dorsten	8:45,53	M	MJA
4	346	Mucha	Bastian	83	TV Refrath	8:51,22	M	MHK
5	207	Meißner	Pascal	83	TV Refrath	8:52,50	M	MHK
6	205	Pohle	Hendrik	89	SV Brackwede	8:53,45	M	MJA
7	347	von Kuk	Carsten	67	LT DSHS Köln	8:54,89	M	M40
8	209	Frericks	Philipp	89	ASV Köln	8:56,31	M	MJA
9	206	Michalski	Kai	86	ASV Köln	8:58,01	M	MHK
10	203	Oelert	Dennis	80	Gerolsteiner LGV	8:58,22	M	MHK
11	356	Gossmann	Alexander	85	SFD'75 D'dorf	9:00,60	M	MHK
12	225	Briesenick	Frank	82	TuS Köln rrh	9:01,15	M	MHK
13	201	Tarekegne	Jonas Worede	86	Aachener TG	9:01,54	M	MHK
14	345	Mentzen	Jörg	79	FC Stoppenberg LT	9:01,86	M	MHK
15	211	Jäger	Patrick	91	TV Refrath	9:02,40	M	MJB
16	215	Mühlemeier	Hendrik	86	TSV Viktoria Mühleim	9:04,25	M	MHK
17	213	Schnorr	Stefan	85	Aachener TG	9:08,76	M	MHK
18	210	Everszumrode	Torben	81	TV Refrath	9:09,12	M	MHK
19	355	Burkert	Ilja	85	SFD'75 D'dorf	9:09,48	M	MHK
20	388	Ziob	Julian	89	SFD'75 D'dorf	9:10,38	M	MJA
21	212	Hudrog	Mussa	84	Aachener TG	9:12,68	M	MHK
22	357	Borgmann	Norbert	62	TV 1860 Erkelenz	9:13,17	M	M45

23	387	Knipping	Sebastian	91	SFD '75 Düsseldorf	9:23,12	M	MJB
24	196	Dahl	Simon	87	TV Refrath	9:24,47	M	MHK
25	216	Horvath	Frank	65	LAV Oberhausen	9:24,88	M	M40
26	369	Möller	Olaf	66	LG Bonn/Tr./N	9:25,01	M	M40
27	354	Freudenberg	Thomas	80	SFD '75 Düsseldorf	9:33,68	M	MHK
28	197	Quent	Simon	90	ASV Iserlohn	9:35,11	M	MJB
29	361	Holberg	Frank	81	LG Remscheid	9:38,71	M	MHK
30	366	Fink	Florian	83	TV Refrath	9:38,80	M	MHK
31	195	Lajewski	Thorsten	89	TSV Bayer Leverkusen	9:39,28	M	MJA
32	217	Wienecke	Thorsten	71	LG Göttingen	9:41,75	M	M35
33	224	Hergarten	Rainer	86	TuS Köln rrh	9:42,63	M	MHK
34	350	Schmissek	Jürgen	58	LG Sieg	9:50,49	M	M45
35	372	Hörniß	Alexander	70	TV Refrath	9:56,90	M	M35
36	190	Koubaa	Sanaa	85	LG Hilden	9:57,06	W	WHK
37	188	Göbel	Eberhard	57	TV Dillenburg	9:57,28	M	M50
38	187	Schaedel	Dagmar	77	ASV Köln	10:01,41	W	W30
39	370	Büngeler	Herbert	57	DLC Aachen	10:01,83	M	M50
40	194	Theis	Frank	64	TSV Rönsahl	10:02,29	M	M40
41	189	Laven	Markus	91	Aachener TG	10:03,39	M	MJB
42	368	Furk	Alwin	79	Wiehltaler LC	10:05,23	M	MHK
43	381	Rouland	Kollie	88	SG Neunkirchen-Hülchrath	10:05,59	W	WJA
44	169	Teicher	Ralf	69		10:06,56	M	M35
45	393	Hesse	Thomas	70	TUS 08 Bilstein	10:08,14	M	M35
46	180	Feldhoff	Bernd	62	TSV Solingen	10:14,36	M	M45
47	170	Treibert-Wiesner	Bettina	61	Ohligser TV	10:14,78	W	W45

48	373	Küpper	Patrick	68	LG Rhain-Wied	10:15,40	M	M35
49	376	Wölfel	Wilhelm	60	TuS Weiershagen-Forst	10:16,56	M	M45
50	172	Southout	Jana	89	ASV Köln	10:18,50	W	WJA
51	171	Gatzweiler	Ursula	88	ASV Köln	10:18,54	W	WJA
52	383	Linder	Sascha	67	SFD '75 Düsseldorf	10:22,10	M	M40
53	174	Oberndörfer	Martin	72	LAZ Puma Troisd./Siegbr.	10:24,14	M	M35
54	184	Füchtler	Klaus	60	Vfl Engelskirchen	10:28,44	M	M45
55	175	Heinzler	Anja	88	LG Hilden	10:29,50	W	WJA
56	178	Hymmen	Werner	53	TG Neuss	10:29,76	M	M50
57	193	Niederwipper	Harald	62	TSV Rönsahl	10:31,25	M	M45
58	176	Schmidt	Friedbert	62	TV Ruppichterath	10:32,08	M	M45
59	192	Munir	Khalid-Ilyas	84	ASV Köln	10:34,71	M	MHK
60	179	Vogel	Detlef	65	Pulheimer SC	10:34,72	M	M40
61	365	Kaufmann	Kai	81		10:35,96	M	MHK
62	378	Gatzen	Harald	75	Central-Team	10:36,96	M	M30
63	185	Keloudis	Georgios	69	TSV Rönsahl	10:38,22	M	M35
64	181	Langen	Henrika	90	LC Phönix Geilenkirchen	10:39,82	W	WJB
65	379	???	??			10:40,06	M	
66	382	List	Thomas	70	SG Neunkirchen-Hülchrath	10:41,10	M	M35
67	182	Scheffler	Franziska	89	LG Hilden	10:41,80	W	WJA
68	396	Rosenbaum	Erhard	60	SLC Solingen	10:44,58	M	M45
69	152	Langen	Rasmus	93	LC Phönix Geilenkirchen	10:53,81	M	MSch.A
70	223	Wilmschen	Sarah	86	TuS Köln rrh	10:55,50	W	WHK
71	371	Sprenker	Michael	55	TFG Köln Nippes	10:59,22	M	M50
72	390	Liesen	Bernhard	57	TV Hasslinghausen	10:59,39	M	M50

73	377	Theune	Carsten	72	Central-Team	10:59,98	M	M35
74	380	Mauter	Jörg	65	Wiehltaler LC	11:05,31	M	M40
75	162	Kanditt	Katja	77	Mönchengladbacher LG	11:08,93	W	W30
76	397	Berenfeld	Irina	73	LT DSHS Köln	11:09,52	W	W30
77	395	Fuchs	Hans	50	Pulheimer SC	11:09,78	M	M55
78	154	Kuhl	Dietmar	67	THC Rot-Weiß Berg.Glb.	11:10,77	M	M40
79	156	Baldus	Alexander	67	ESV Gremberghoven	11:14,93	M	M40
80	386	Dömelt	Chritian	59	SG Neunkirchen-Hülchr.	11:15,35	M	M45
81	159	Lennartz	Birgit	65	LLG St. Auugstin	11:18,25	W	W40
82	163	Kalisch	Peter	69	VFL St. Augustin	11:20,05	M	M35
83	229	Kappenhagen	Maike	80	TUS Oedt	11:21,97	W	WHK
84	166	Reinartz	Karl-Josef	51	Oberodenthaler SC	11:25,36	M	M55
85	157	Liebsch	Felix	94	TSV Bayer Leverkusen	11:28,90	M	MSch.B
86	394	Müller	Martin	60	TUS 08 Bilstein	11:30,43	M	M45
87	158	Hoffmann	Christoph	68	TSV Rönsahl	11:35,46	M	M35
88	164	Hayner	Hans-Martin	63	TG Neuss	11:36,99	M	M40
89	385	Vincentz	Barnara	63	TV Hofnungsthal	11:37,64	W	W40
90	399	Bauer	Marion	67	Pulheimer SC	11:38,18	W	W40
91	389	Stöcker	Herbert	50	Pulheimer SC	11:39,38	M	M55
92	160	Podzus	Horst	61	Bergisch Gladbach	11:40,48	M	M45
93	153	Papenbrock	Fritz	53	TV Refrath	11:44,54	M	M50
94	165	Waldoff	Michael	61	ASV Köln	11:47,59	M	M45
95	168	Müller	Karoline	85	TUSEM Essen	11:49,33	W	WHK
96	58	Weiss	Michaela	85	TUSEM Essen	11:49,60	W	WHK
97	228	Spohr	Karl-Heinz	53	LC Euskirchen	11:49,81	M	M50

98	384	Orth	Hermann Josef	50	TV Hofnungsthal	11:54,32	M	M55
99	177	Turra	Monika	68	TSV Rönsahl	12:02,43	M	M35
100	227	Krüger	Gerhard	40	TV Refrath	12:10,27	M	M65
101	342	Fehring	Udo	68	Union B.W. Biesfeld	12:17,19	M	M35
102	343	Walter	Dieter	57		12:19,40	M	M50
103	398	Möller	Siegfried	62	LLG 80 Nordpark Köln	12:20,49	M	M45
104	344	Metzinger	Jürgen	67		12:20,94	M	M40
105	341	Hauptmann	Dietmar	67		12:23,05	M	M40
106	348	Müller	Johann Baptist	46	ART Düsseldorf	12:26,21	M	M60
107	161	Wermekes	Dieter	53	TSV Rönsahl	12:26,52	M	M50
108	352	Molzberger	Verena	78	SG Neunkirchen-Hülchr.	12:37,73	W	WHK
109	340	Eschbach	Ralf	63	Vfl Engelskirchen	12:41,50	M	M40
110	218	Maubach	Gisela	57	Dürener TV	12:42,77	W	W50
111	391	Mankel	Helga	63	ART Düsseldorf	13:06,86	W	W40
112	219	Reese-Batterman	Claudia	66	TV Dillenburg	13:09,82	W	W40
113	349	Müller	Monika	49	ART Düsseldorf	13:20,47	W	W55
114	367	Fischer	Wilhelm	41	LG Gummersbach	13:50,57	M	M65
115	221	Krug	Wilfried	50	TV Obermaubach	14:05,26	M	M55
116	353	Liebsch	Ulrich	57	TUS Quettingen	14:33,58	M	M50