



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
1 (1729)	FRANZKY, Johannes	1981	ASV Köln Triathlon	0:33:03	0:51:22	1:12:43	<b>02:37:08</b>
2 (1059)	KEIL, Philipp	1992	Laufsport Jäkel	0:33:59	0:52:58	1:16:43	<b>02:43:40</b>
3 (636)	HORCH, Viktor	1980	TuS Deuz	0:34:38	0:55:01	1:15:27	<b>02:45:06</b>
4 (1211)	ERDRICH, Andreas	1981	SSF Bonn Triathlon	0:34:41	0:53:26	1:17:00	<b>02:45:07</b>
5 (1168)	BECKER, Christian	1981	TuS Deuz	0:35:24	0:54:26	1:17:33	<b>02:47:23</b>
6 (1113)	SCHLENKRICH, Burkhard	1993	TuS Köln rrh.	0:35:38	0:53:41	1:18:16	<b>02:47:35</b>
7 (1409)	ZIMMERMANN, Chris	1986	Tri Club Wuppertal	0:35:10	0:56:35	1:16:52	<b>02:48:37</b>
8 (1038)	GRYSKO, Michael	1987	LG Wuppertal	0:36:02	0:55:27	1:18:31	<b>02:50:00</b>
9 (1126)	SKOPNIK, Manuel	1972	TV Refrath	0:36:18	0:56:13	1:18:34	<b>02:51:05</b>
10 (1012)	BREUER, Laurie	1993	FortRunners Köln	0:36:14	0:55:49	1:20:30	<b>02:52:33</b>
11 (1470)	KRATZ, Tobias	1995	TV Refrath	0:37:06	0:57:06	1:21:00	<b>02:55:12</b>
12 (1390)	VOIGT, Maik	1981	TuS 82 Opladen	0:36:46	0:57:34	1:21:27	<b>02:55:47</b>
13 (1485)	PETERS, Jörg	1978	#GohardorgohomeCGN	0:37:02	0:58:17	1:21:38	<b>02:56:57</b>
14 (1137)	TSCHIERSCHE, Boris	1982	25MINUTES Köln	0:37:35	0:58:18	1:21:46	<b>02:57:39</b>
15 (1328)	OSTERHAUS-PASCHE, Thorst	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:38:07	0:59:30	1:21:58	<b>02:59:35</b>
16 (1267)	JÄKEL, Robert	1964	TuS 08 Lintorf / Laufsport Jä	0:37:01	1:04:08	1:20:11	<b>03:01:20</b>
17 (1487)	FOUSTANAS, Georg	1988	Bundeswehr	0:38:56	0:58:59	1:24:29	<b>03:02:24</b>
18 (1117)	SCHNEIDER, Thomas	1962	SSG Königswinter	0:39:33	0:59:03	1:24:17	<b>03:02:53</b>
19 (1374)	STEIGNER, Guido	1991	TuS Köln rrh.	0:38:43	1:00:33	1:25:57	<b>03:05:13</b>
20 (1455)	REIß, Björn	1976	Mach3 Köln	0:38:42	0:58:18	1:28:31	<b>03:05:31</b>
21 (1422)	MANNION, Enda	1966	TUS Ahrweiler	0:40:01	1:00:27	1:26:04	<b>03:06:32</b>
22 (1244)	HAND, Leon	1996	TV Blatzheim	0:40:17	1:01:05	1:28:42	<b>03:10:04</b>
23 (1206)	DUNCKER, Tobi	1971		0:39:56	1:01:38	1:30:24	<b>03:11:58</b>
24 (1082)	LENGER, Rebecca	1989	LG Ultralauf	0:40:23	1:01:48	1:30:35	<b>03:12:46</b>
25 (1073)	KORTMANN, Volker	1969	TuS 08 Lintorf	0:41:19	1:04:47	1:30:16	<b>03:16:22</b>
26 (1029)	EULER, Marco	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:55	1:03:53	1:31:55	<b>03:16:43</b>
27 (1222)	FREYALDENHOVEN, Jan	1983	Köln läuft	0:42:06	1:03:55	1:33:39	<b>03:19:40</b>
28 (1488)	LÜDENBACH, Michael	1980	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:58	1:07:28	1:32:57	<b>03:21:23</b>
29 (1480)	WEBER, Eiken	1980	Mach3 Köln	0:41:53	1:05:29	1:34:06	<b>03:21:28</b>
30 (1468)	DRUMM-BECKER, Sabine	1967	Kölner Turnerschaft von 184	0:42:40	1:07:31	1:32:49	<b>03:23:00</b>
31 (1416)	ORLOWSKI, Bernd	1957	LV Oelde	0:42:39	1:06:46	1:33:40	<b>03:23:05</b>
32 (1152)	ADAM, Miriam	1982	ASV Köln Triathlon	0:42:24	1:06:12	1:34:42	<b>03:23:18</b>
33 (1087)	MARINGER, Niels	1978		0:41:53	1:05:23	1:36:10	<b>03:23:26</b>
34 (1458)	QUANTIUS, Andreas	1970	Mach3 Köln	0:40:28	1:08:04	1:35:55	<b>03:24:27</b>
35 (1042)	HERTLE, Peter	1967	VfL Waldbreitbach	0:42:09	1:04:34	1:38:37	<b>03:25:20</b>
36 (1308)	LÜBBERT, Mark	1979		0:42:11	1:07:36	1:35:46	<b>03:25:33</b>
37 (1266)	JÄKEL, Claudia	1970	TuS 08 Lintorf / Laufsport Jä	0:44:01	1:07:34	1:36:45	<b>03:28:20</b>
38 (1691)	JUCKEL, Dr. Bernd	1950	SG Neukirchen-Hülchrath	0:44:04	1:07:47	1:36:33	<b>03:28:24</b>
39 (1380)	STOPPENBACH, Dietmar	1969	Sportpalast Lindlar	0:43:59	1:07:31	1:37:09	<b>03:28:39</b>
40 (1486)	BECKER, Sabine	1973	KinderBerg International	0:44:24	1:08:45	1:38:17	<b>03:31:26</b>
41 (1192)	BRORS, Stefan	1971	Skiclub Troisdorf	0:43:27	1:08:16	1:39:49	<b>03:31:32</b>
42 (838)	VON SEHT, Enno	1982	ASV Köln Triathlon	0:45:06	1:09:02	1:37:49	<b>03:31:57</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
43 (1007)	BERGRATH, Markus	1976	Moritzebillys M.T.L.	0:45:16	1:08:48	1:38:55	<b>03:32:59</b>
44 (1402)	WILLMS, Philipp	1983		0:44:25	1:11:37	1:37:33	<b>03:33:35</b>
45 (1070)	KOMMER-RITZKA, Birgit	1968	LT Alsdorf-Ost	0:44:55	1:09:41	1:39:02	<b>03:33:38</b>
46 (1299)	LAST, Christoph	1977	LG Ultralauf	0:43:42	1:08:07	1:42:18	<b>03:34:07</b>
47 (918)	RICHTER, Pawel	1979	Tri Cologne e.V.	0:44:51	1:10:06	1:39:12	<b>03:34:09</b>
48 (1046)	HÖCK, Oliver	1974		0:46:55	1:09:29	1:37:55	<b>03:34:19</b>
49 (1151)	ZIMMERMANN, Stefan	1975	TuS Kreuzweingarten-Rhede	0:45:27	1:09:09	1:39:59	<b>03:34:35</b>
50 (1453)	RIEDEL, Roland	1963	LG Westerwald	0:47:12	1:08:57	1:38:27	<b>03:34:36</b>
51 (1105)	PRIESS, Frank	1966	TSV Bayer Dormagen Tri	0:46:07	1:10:15	1:41:25	<b>03:37:47</b>
52 (1300)	LEHMANN, Jana	1984	SSF Bonn Triathlon	0:45:44	1:11:02	1:41:21	<b>03:38:07</b>
53 (1275)	KERKHOFF, Philipp	1980	Southside Cologne	0:44:19	1:10:41	1:43:12	<b>03:38:12</b>
54 (1337)	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:47:40	1:11:14	1:40:01	<b>03:38:55</b>
55 (1001)	AYDIN, Bilgin	1972	RTC dasimmerdabei 04	0:46:48	1:12:02	1:40:56	<b>03:39:46</b>
56 (1265)	JAGUSCH, Andreas	1971		0:45:42	1:12:25	1:43:14	<b>03:41:21</b>
57 (1052)	HUPPERTZ, Christian	1968	TV Hoffnungsthal	0:49:02	1:12:43	1:41:12	<b>03:42:57</b>
58 (1015)	BÜSCHER, Anja	1985	TV Refrath	0:47:05	1:12:43	1:43:25	<b>03:43:13</b>
59 (1194)	BUSCH, Veronika	1974		0:52:48	1:21:20	1:31:40	<b>03:45:48</b>
60 (1294)	KRAWCZYK, Sascha	1974	Lauf(b)engel	0:45:51	1:13:32	1:46:55	<b>03:46:18</b>
61 (1484)	PETERS, Nicole	1977	Team #GohardorgohomeCG	0:46:14	1:12:53	1:47:23	<b>03:46:30</b>
62 (1033)	GÖBEL, Claudia	1966	LC Diabü Eschenburg	0:47:32	1:14:34	1:44:42	<b>03:46:48</b>
63 (1123)	SCHWADORF, Michael	1987		0:48:51	1:13:26	1:45:37	<b>03:47:54</b>
64 (1254)	HOFFMANN, Sigrid	1965	LG Westerwald	0:48:07	1:13:50	1:46:33	<b>03:48:30</b>
65 (1055)	JUNKERMANN, Frank	1980		0:47:03	1:16:15	1:46:09	<b>03:49:27</b>
66 (1193)	BURBACH, Patrick	1978	78'er Borussen	0:46:38	1:15:42	1:50:15	<b>03:52:35</b>
67 (1352)	RUDOLPH, Alexander	1974	FCSD05	0:49:37	1:15:45	1:47:25	<b>03:52:47</b>
68 (1097)	NAGEL, Michaela	1969	Fanta 5 reloaded	0:49:30	1:17:41	1:47:50	<b>03:55:01</b>
69 (1216)	FIEDELER, Michael	1965	Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:00	1:14:36	1:51:29	<b>03:55:05</b>
70 (1273)	KASEK, Heinrich	1962	RTB Remscheid	0:47:52	1:16:32	1:51:26	<b>03:55:50</b>
71 (1365)	SCHRÖDER, Wolfgang	1967	Union Biesfeld Triathlon	0:48:56	1:17:20	1:49:39	<b>03:55:55</b>
72 (1288)	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine	0:50:41	1:15:15	1:51:09	<b>03:57:05</b>
73 (1353)	RUSCHMEIER, Sebastian	1974	Männerballett Kriegsdorf	0:49:39	1:14:26	1:53:52	<b>03:57:57</b>
74 (1190)	BREINING, Jennifer	1987		0:46:20	1:14:12	1:57:36	<b>03:58:08</b>
75 (1463)	OBERMAYR, Marcus	1973		0:48:44	1:17:32	1:52:13	<b>03:58:29</b>
76 (1700)	CARL, Thomas	1973		0:49:16	1:16:25	1:53:33	<b>03:59:14</b>
77 (1201)	DITTRICH, Jörg	1960	Laufftreff Puderbach	0:48:50	1:16:23	1:55:10	<b>04:00:23</b>
78 (1182)	BOLTE, Michael	1980	Absolute Run - Laufladen Bo	0:50:15	1:18:49	1:52:43	<b>04:01:47</b>
79 (1074)	KOSBOW, Michael	1973		0:50:43	1:17:50	1:55:01	<b>04:03:34</b>
80 (1075)	KOSMOL, Heike	1970	ESV Gremberghoven	0:50:56	1:19:48	1:54:04	<b>04:04:48</b>
81 (1493)	DERSCHEID, Fabian	1980	FamDer	0:53:23	1:15:54	1:55:54	<b>04:05:11</b>
82 (1491)	BEUERMANN, Marco	1983		0:48:44	1:15:55	2:01:23	<b>04:06:02</b>
83 (1128)	SPEICHER, Dirk	1974		0:51:44	1:21:35	1:54:41	<b>04:08:00</b>
84 (1489)	ELIS, Julia	1975	TV Rodenkirchen Triathlon	0:51:58	1:20:24	1:56:27	<b>04:08:49</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG OVERALL**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
85 (919)	LAUFENBERG, Dirk	1964		0:51:59	1:22:11	1:56:26	<b>04:10:36</b>
86 (1191)	BRILL, Holger	1964	LSV Porz / Köln	0:51:40	1:21:29	1:58:02	<b>04:11:11</b>
87 (1389)	VOELZ, Chris	1974	Höllenhunde	0:58:11	1:25:51	1:51:24	<b>04:15:26</b>
88 (1320)	MUELLER, Stefan	1965	Troisdorfer LG / Basketball	0:53:16	1:22:00	2:01:13	<b>04:16:29</b>
89 (1448)	SUHR, Monika	1957		0:53:57	1:22:40	2:00:54	<b>04:17:31</b>
90 (1350)	ROTH, Annabel	1992	LT Saaler Mühle	0:52:33	1:25:20	1:59:39	<b>04:17:32</b>
91 (1175)	BEYER, Heinrich	1956	Mirko's Running Team	0:57:39	1:22:38	1:57:21	<b>04:17:38</b>
92 (1227)	GIESEN, Marcus	1972	TV Winterhagen	0:51:10	1:24:09	2:02:39	<b>04:17:58</b>
93 (1410)	ZIMNY, Gerrit	1986	Dellbrück läuft	0:49:43	1:21:01	2:07:29	<b>04:18:13</b>
94 (1314)	MEYER, Jennifer	1994	Laufbrigade Oberberg	0:53:15	1:25:21	2:01:57	<b>04:20:33</b>
95 (1037)	GROÙE WINKELSETT, Elmar	1985		0:53:01	1:23:10	2:04:57	<b>04:21:08</b>
96 (1238)	GUTH, Charly	1969	Team Erdinger Alkoholfrei	0:51:50	1:27:51	2:01:47	<b>04:21:28</b>
97 (1302)	LICHTENTHÄLER, Carina	1983	LLG St. Augustin	0:56:45	1:25:53	1:59:12	<b>04:21:50</b>
98 (1197)	DELLAERT, Aron	1974	TPSK Triathlon	0:58:11	1:24:36	2:00:53	<b>04:23:40</b>
99 (1003)	BECKER, Claus	1949		0:55:39	1:26:19	2:02:10	<b>04:24:08</b>
100 (1114)	SCHLOEMER, Randolph	1971	Eddys Lauftreff	0:56:49	1:27:39	1:59:57	<b>04:24:25</b>
101 (1069)	KÖHLER, Jessica	1979	TV Refrath	0:58:01	1:30:02	2:01:40	<b>04:29:43</b>
102 (1311)	MAASBÜLL, Frank	1969	Laufteam Sonderbusch	0:57:27	1:30:19	2:02:21	<b>04:30:07</b>
103 (1341)	REICH-ZIMMERMANN, Tanja	1979		0:56:47	1:26:32	2:06:57	<b>04:30:16</b>
104 (920)	SCHÄFER, Daniel	1990		0:58:46	1:26:39	2:06:09	<b>04:31:34</b>
105 (1355)	SCHAFFRATH, Ilona	1977	TV Kuchenheim	0:56:47	1:29:33	2:05:15	<b>04:31:35</b>
106 (1359)	SCHMITT, Rolf	1956		0:57:26	1:29:44	2:06:17	<b>04:33:27</b>
107 (1028)	ESPENDILLER, Frank	1973	Die Fantastischen Vier	0:58:13	1:29:29	2:07:19	<b>04:35:01</b>
108 (1093)	MIES, Klaus	1954	Gelpegazellen	0:57:36	1:28:21	2:10:25	<b>04:36:22</b>
109 (1454)	BECKMANN, Edith	1976	Mach3 Köln	0:58:25	1:31:59	2:09:35	<b>04:39:59</b>
110 (1462)	WÖRSDÖRFER, Stefan	1961	TV Refrath	0:57:34	1:28:14	2:16:46	<b>04:42:34</b>
111 (1379)	STOJANOV, Jennifer	1989		0:59:22	1:31:16	2:12:18	<b>04:42:56</b>
112 (1339)	REICH, Alexander	1974		0:57:21	1:31:57	2:13:45	<b>04:43:03</b>
113 (1444)	ORMANNS, Bernhard	1949	DJK Gillrath	1:00:08	1:35:33	2:22:34	<b>04:58:15</b>
114 (1158)	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Hersel	0:59:09	1:37:32	2:24:08	<b>05:00:49</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM)** GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>WEIBLICH</b>							
1 (1082)	LENGER, Rebecca	1989	LG Ultralauf	0:40:23	1:01:48	1:30:35	<b>03:12:46</b>
2 (1468)	DRUMM-BECKER, Sabine	1967	Kölner Turnerschaft von 1840	0:42:40	1:07:31	1:32:49	<b>03:23:00</b>
3 (1152)	ADAM, Miriam	1982	ASV Köln Triathlon	0:42:24	1:06:12	1:34:42	<b>03:23:18</b>
4 (1266)	JÄKEL, Claudia	1970	TuS 08 Lintorf / Laufsport Jä	0:44:01	1:07:34	1:36:45	<b>03:28:20</b>
5 (1486)	BECKER, Sabine	1973	KinderBerg International	0:44:24	1:08:45	1:38:17	<b>03:31:26</b>
6 (1070)	KOMMER-RITZKA, Birgit	1968	LT Alsdorf-Ost	0:44:55	1:09:41	1:39:02	<b>03:33:38</b>
7 (1300)	LEHMANN, Jana	1984	SSF Bonn Triathlon	0:45:44	1:11:02	1:41:21	<b>03:38:07</b>
8 (1015)	BÜSCHER, Anja	1985	TV Refrath	0:47:05	1:12:43	1:43:25	<b>03:43:13</b>
9 (1194)	BUSCH, Veronika	1974		0:52:48	1:21:20	1:31:40	<b>03:45:48</b>
10 (1484)	PETERS, Nicole	1977	Team #GohardorgohomeCG	0:46:14	1:12:53	1:47:23	<b>03:46:30</b>
11 (1033)	GÖBEL, Claudia	1966	LC Diabü Eschenburg	0:47:32	1:14:34	1:44:42	<b>03:46:48</b>
12 (1254)	HOFFMANN, Sigrid	1965	LG Westerwald	0:48:07	1:13:50	1:46:33	<b>03:48:30</b>
13 (1097)	NAGEL, Michaela	1969	Fanta 5 reloaded	0:49:30	1:17:41	1:47:50	<b>03:55:01</b>
14 (1190)	BREINING, Jennifer	1987		0:46:20	1:14:12	1:57:36	<b>03:58:08</b>
15 (1075)	KOSMOL, Heike	1970	ESV Gremberghoven	0:50:56	1:19:48	1:54:04	<b>04:04:48</b>
16 (1489)	ELIS, Julia	1975	TV Rodenkirchen Triathlon	0:51:58	1:20:24	1:56:27	<b>04:08:49</b>
17 (1448)	SUHR, Monika	1957		0:53:57	1:22:40	2:00:54	<b>04:17:31</b>
18 (1350)	ROTH, Annabel	1992	LT Saaler Mühle	0:52:33	1:25:20	1:59:39	<b>04:17:32</b>
19 (1314)	MEYER, Jennifer	1994	Laufbrigade Oberberg	0:53:15	1:25:21	2:01:57	<b>04:20:33</b>
20 (1302)	LICHTENTHÄLER, Carina	1983	LLG St. Augustin	0:56:45	1:25:53	1:59:12	<b>04:21:50</b>
21 (1069)	KÖHLER, Jessica	1979	TV Refrath	0:58:01	1:30:02	2:01:40	<b>04:29:43</b>
22 (1341)	REICH-ZIMMERMANN, Tanja	1979		0:56:47	1:26:32	2:06:57	<b>04:30:16</b>
23 (1355)	SCHAFFRATH, Ilona	1977	TV Kuchenheim	0:56:47	1:29:33	2:05:15	<b>04:31:35</b>
24 (1454)	BECKMANN, Edith	1976	Mach3 Köln	0:58:25	1:31:59	2:09:35	<b>04:39:59</b>
25 (1379)	STOJANOV, Jennifer	1989		0:59:22	1:31:16	2:12:18	<b>04:42:56</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
1 (1729)	FRANZKY, Johannes	1981	ASV Köln Triathlon	0:33:03	0:51:22	1:12:43	<b>02:37:08</b>
2 (1059)	KEIL, Philipp	1992	Laufsport Jäkel	0:33:59	0:52:58	1:16:43	<b>02:43:40</b>
3 (636)	HORCH, Viktor	1980	TuS Deuz	0:34:38	0:55:01	1:15:27	<b>02:45:06</b>
4 (1211)	ERDRICH, Andreas	1981	SSF Bonn Triathlon	0:34:41	0:53:26	1:17:00	<b>02:45:07</b>
5 (1168)	BECKER, Christian	1981	TuS Deuz	0:35:24	0:54:26	1:17:33	<b>02:47:23</b>
6 (1113)	SCHLENKRICH, Burkhard	1993	TuS Köln rrh.	0:35:38	0:53:41	1:18:16	<b>02:47:35</b>
7 (1409)	ZIMMERMANN, Chris	1986	Tri Club Wuppertal	0:35:10	0:56:35	1:16:52	<b>02:48:37</b>
8 (1038)	GRYSKO, Michael	1987	LG Wuppertal	0:36:02	0:55:27	1:18:31	<b>02:50:00</b>
9 (1126)	SKOPNIK, Manuel	1972	TV Refrath	0:36:18	0:56:13	1:18:34	<b>02:51:05</b>
10 (1012)	BREUER, Laurie	1993	FortRunners Köln	0:36:14	0:55:49	1:20:30	<b>02:52:33</b>
11 (1470)	KRATZ, Tobias	1995	TV Refrath	0:37:06	0:57:06	1:21:00	<b>02:55:12</b>
12 (1390)	VOIGT, Maik	1981	TuS 82 Opladen	0:36:46	0:57:34	1:21:27	<b>02:55:47</b>
13 (1485)	PETERS, Jörg	1978	#GohardorgohomeCGN	0:37:02	0:58:17	1:21:38	<b>02:56:57</b>
14 (1137)	TSCHIRSCHKE, Boris	1982	25MINUTES Köln	0:37:35	0:58:18	1:21:46	<b>02:57:39</b>
15 (1328)	OSTERHAUS-PASCHE, Thorst	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:38:07	0:59:30	1:21:58	<b>02:59:35</b>
16 (1267)	JÄKEL, Robert	1964	TuS 08 Lintorf / Laufsport Jä	0:37:01	1:04:08	1:20:11	<b>03:01:20</b>
17 (1487)	FOUSTANAS, Georg	1988	Bundeswehr	0:38:56	0:58:59	1:24:29	<b>03:02:24</b>
18 (1117)	SCHNEIDER, Thomas	1962	SSG Königswinter	0:39:33	0:59:03	1:24:17	<b>03:02:53</b>
19 (1374)	STEIGNER, Guido	1991	TuS Köln rrh.	0:38:43	1:00:33	1:25:57	<b>03:05:13</b>
20 (1455)	REIß, Björn	1976	Mach3 Köln	0:38:42	0:58:18	1:28:31	<b>03:05:31</b>
21 (1422)	MANNION, Enda	1966	TUS Ahrweiler	0:40:01	1:00:27	1:26:04	<b>03:06:32</b>
22 (1244)	HAND, Leon	1996	TV Blatzheim	0:40:17	1:01:05	1:28:42	<b>03:10:04</b>
23 (1206)	DUNCKER, Tobi	1971		0:39:56	1:01:38	1:30:24	<b>03:11:58</b>
24 (1073)	KORTMANN, Volker	1969	TuS 08 Lintorf	0:41:19	1:04:47	1:30:16	<b>03:16:22</b>
25 (1029)	EULER, Marco	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:55	1:03:53	1:31:55	<b>03:16:43</b>
26 (1222)	FREYALDENHOVEN, Jan	1983	Köln läuft	0:42:06	1:03:55	1:33:39	<b>03:19:40</b>
27 (1488)	LÜDENBACH, Michael	1980	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:58	1:07:28	1:32:57	<b>03:21:23</b>
28 (1480)	WEBER, Eiken	1980	Mach3 Köln	0:41:53	1:05:29	1:34:06	<b>03:21:28</b>
29 (1416)	ORLOWSKI, Bernd	1957	LV Oelde	0:42:39	1:06:46	1:33:40	<b>03:23:05</b>
30 (1087)	MARINGER, Niels	1978		0:41:53	1:05:23	1:36:10	<b>03:23:26</b>
31 (1458)	QUANTIUS, Andreas	1970	Mach3 Köln	0:40:28	1:08:04	1:35:55	<b>03:24:27</b>
32 (1042)	HERTLE, Peter	1967	VfL Waldbreitbach	0:42:09	1:04:34	1:38:37	<b>03:25:20</b>
33 (1308)	LÜBBERT, Mark	1979		0:42:11	1:07:36	1:35:46	<b>03:25:33</b>
34 (1691)	JUCKEL, Dr. Bernd	1950	SG Neukirchen-Hülchrath	0:44:04	1:07:47	1:36:33	<b>03:28:24</b>
35 (1380)	STOPPENBACH, Dietmar	1969	Sportpalast Lindlar	0:43:59	1:07:31	1:37:09	<b>03:28:39</b>
36 (1192)	BRORS, Stefan	1971	Skiclub Troisdorf	0:43:27	1:08:16	1:39:49	<b>03:31:32</b>
37 (838)	VON SEHT, Enno	1982	ASV Köln Triathlon	0:45:06	1:09:02	1:37:49	<b>03:31:57</b>
38 (1007)	BERGRATH, Markus	1976	Moritzebillys M.T.L.	0:45:16	1:08:48	1:38:55	<b>03:32:59</b>
39 (1402)	WILLMS, Philipp	1983		0:44:25	1:11:37	1:37:33	<b>03:33:35</b>
40 (1299)	LAST, Christoph	1977	LG Ultralauf	0:43:42	1:08:07	1:42:18	<b>03:34:07</b>
41 (918)	RICHTER, Pawel	1979	Tri Cologne e.V.	0:44:51	1:10:06	1:39:12	<b>03:34:09</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
42 (1046)	HÖCK, Oliver	1974		0:46:55	1:09:29	1:37:55	<b>03:34:19</b>
43 (1151)	ZIMMERMANN, Stefan	1975	TuS Kreuzweingarten-Rhede	0:45:27	1:09:09	1:39:59	<b>03:34:35</b>
44 (1453)	RIEDEL, Roland	1963	LG Westerwald	0:47:12	1:08:57	1:38:27	<b>03:34:36</b>
45 (1105)	PRIESS, Frank	1966	TSV Bayer Dormagen Tri	0:46:07	1:10:15	1:41:25	<b>03:37:47</b>
46 (1275)	KERKHOFF, Philipp	1980	Southside Cologne	0:44:19	1:10:41	1:43:12	<b>03:38:12</b>
47 (1337)	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:47:40	1:11:14	1:40:01	<b>03:38:55</b>
48 (1001)	AYDIN, Bilgin	1972	RTC dasimmerdabei 04	0:46:48	1:12:02	1:40:56	<b>03:39:46</b>
49 (1265)	JAGUSCH, Andreas	1971		0:45:42	1:12:25	1:43:14	<b>03:41:21</b>
50 (1052)	HUPPERTZ, Christian	1968	TV Hoffnungsthal	0:49:02	1:12:43	1:41:12	<b>03:42:57</b>
51 (1294)	KRAWCZYK, Sascha	1974	Lauf(b)engel	0:45:51	1:13:32	1:46:55	<b>03:46:18</b>
52 (1123)	SCHWADORF, Michael	1987		0:48:51	1:13:26	1:45:37	<b>03:47:54</b>
53 (1055)	JUNKERMANN, Frank	1980		0:47:03	1:16:15	1:46:09	<b>03:49:27</b>
54 (1193)	BURBACH, Patrick	1978	78'er Borussen	0:46:38	1:15:42	1:50:15	<b>03:52:35</b>
55 (1352)	RUDOLPH, Alexander	1974	FCSD05	0:49:37	1:15:45	1:47:25	<b>03:52:47</b>
56 (1216)	FIEDELER, Michael	1965	Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:00	1:14:36	1:51:29	<b>03:55:05</b>
57 (1273)	KASEK, Heinrich	1962	RTB Remscheid	0:47:52	1:16:32	1:51:26	<b>03:55:50</b>
58 (1365)	SCHRÖDER, Wolfgang	1967	Union Biesfeld Triathlon	0:48:56	1:17:20	1:49:39	<b>03:55:55</b>
59 (1288)	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine	0:50:41	1:15:15	1:51:09	<b>03:57:05</b>
60 (1353)	RUSCHMEIER, Sebastian	1974	Männerballett Kriegsdorf	0:49:39	1:14:26	1:53:52	<b>03:57:57</b>
61 (1463)	OBERMAYR, Marcus	1973		0:48:44	1:17:32	1:52:13	<b>03:58:29</b>
62 (1700)	CARL, Thomas	1973		0:49:16	1:16:25	1:53:33	<b>03:59:14</b>
63 (1201)	DITTRICH, Jörg	1960	Lauftreff Puderbach	0:48:50	1:16:23	1:55:10	<b>04:00:23</b>
64 (1182)	BOLTE, Michael	1980	Absolute Run - Laufladen Bo	0:50:15	1:18:49	1:52:43	<b>04:01:47</b>
65 (1074)	KOSBOW, Michael	1973		0:50:43	1:17:50	1:55:01	<b>04:03:34</b>
66 (1493)	DERSCHEID, Fabian	1980	FamDer	0:53:23	1:15:54	1:55:54	<b>04:05:11</b>
67 (1491)	BEUERMANN, Marco	1983		0:48:44	1:15:55	2:01:23	<b>04:06:02</b>
68 (1128)	SPEICHER, Dirk	1974		0:51:44	1:21:35	1:54:41	<b>04:08:00</b>
69 (919)	LAUFENBERG, Dirk	1964		0:51:59	1:22:11	1:56:26	<b>04:10:36</b>
70 (1191)	BRILL, Holger	1964	LSV Porz / Köln	0:51:40	1:21:29	1:58:02	<b>04:11:11</b>
71 (1389)	VOELZ, Chris	1974	Höllenhunde	0:58:11	1:25:51	1:51:24	<b>04:15:26</b>
72 (1320)	MUELLER, Stefan	1965	Troisdorfer LG / Basketball	0:53:16	1:22:00	2:01:13	<b>04:16:29</b>
73 (1175)	BEYER, Heinrich	1956	Mirko's Running Team	0:57:39	1:22:38	1:57:21	<b>04:17:38</b>
74 (1227)	GIESEN, Marcus	1972	TV Winterhagen	0:51:10	1:24:09	2:02:39	<b>04:17:58</b>
75 (1410)	ZIMNY, Gerrit	1986	Dellbrück läuft	0:49:43	1:21:01	2:07:29	<b>04:18:13</b>
76 (1037)	GROÙE WINKELSETT, Elmar	1985		0:53:01	1:23:10	2:04:57	<b>04:21:08</b>
77 (1238)	GUTH, Charly	1969	Team Erdinger Alkoholfrei	0:51:50	1:27:51	2:01:47	<b>04:21:28</b>
78 (1197)	DELLAERT, Aron	1974	TPSK Triathlon	0:58:11	1:24:36	2:00:53	<b>04:23:40</b>
79 (1003)	BECKER, Claus	1949		0:55:39	1:26:19	2:02:10	<b>04:24:08</b>
80 (1114)	SCHLOEMER, Randolf	1971	Eddys Lauftreff	0:56:49	1:27:39	1:59:57	<b>04:24:25</b>
81 (1311)	MAASBÜLL, Frank	1969	Laufteam Sonderbusch	0:57:27	1:30:19	2:02:21	<b>04:30:07</b>
82 (920)	SCHÄFER, Daniel	1990		0:58:46	1:26:39	2:06:09	<b>04:31:34</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM)** GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNLICH</b>							
<b>83</b> (1359)	SCHMITT, Rolf	1956		0:57:26	1:29:44	2:06:17	<b>04:33:27</b>
<b>84</b> (1028)	ESPENDILLER, Frank	1973	Die Fantastischen Vier	0:58:13	1:29:29	2:07:19	<b>04:35:01</b>
<b>85</b> (1093)	MIES, Klaus	1954	Gelpegazellen	0:57:36	1:28:21	2:10:25	<b>04:36:22</b>
<b>86</b> (1462)	WÖRSDÖRFER, Stefan	1961	TV Refrath	0:57:34	1:28:14	2:16:46	<b>04:42:34</b>
<b>87</b> (1339)	REICH, Alexander	1974		0:57:21	1:31:57	2:13:45	<b>04:43:03</b>
<b>88</b> (1444)	ORMANNS, Bernhard	1949	DJK Gillrath	1:00:08	1:35:33	2:22:34	<b>04:58:15</b>
<b>89</b> (1158)	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Hersel	0:59:09	1:37:32	2:24:08	<b>05:00:49</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>MÄNNER</b>							
1 (1113)	SCHLENKRICH, Burkhard	1993	TuS Köln rrh.	0:35:38	0:53:41	1:18:16	<b>02:47:35</b>
2 (1012)	BREUER, Laurie	1993	FortRunners Köln	0:36:14	0:55:49	1:20:30	<b>02:52:33</b>
3 (1470)	KRATZ, Tobias	1995	TV Refrath	0:37:06	0:57:06	1:21:00	<b>02:55:12</b>
4 (1244)	HAND, Leon	1996	TV Blatzheim	0:40:17	1:01:05	1:28:42	<b>03:10:04</b>
<b>SENIOREN M30</b>							
1 (1059)	KEIL, Philipp	1992	Laufsport Jäkel	0:33:59	0:52:58	1:16:43	<b>02:43:40</b>
2 (1487)	FOUSTANAS, Georg	1988	Bundeswehr	0:38:56	0:58:59	1:24:29	<b>03:02:24</b>
3 (1374)	STEIGNER, Guido	1991	TuS Köln rrh.	0:38:43	1:00:33	1:25:57	<b>03:05:13</b>
4 (920)	SCHÄFER, Daniel	1990		0:58:46	1:26:39	2:06:09	<b>04:31:34</b>
<b>SENIOREN M35</b>							
1 (1409)	ZIMMERMANN, Chris	1986	Tri Club Wuppertal	0:35:10	0:56:35	1:16:52	<b>02:48:37</b>
2 (1038)	GRYSKO, Michael	1987	LG Wuppertal	0:36:02	0:55:27	1:18:31	<b>02:50:00</b>
3 (1029)	EULER, Marco	1987	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:55	1:03:53	1:31:55	<b>03:16:43</b>
4 (1222)	FREYALDENHOVEN, Jan	1983	Köln läuft	0:42:06	1:03:55	1:33:39	<b>03:19:40</b>
5 (1402)	WILLMS, Philipp	1983		0:44:25	1:11:37	1:37:33	<b>03:33:35</b>
6 (1123)	SCHWADORF, Michael	1987		0:48:51	1:13:26	1:45:37	<b>03:47:54</b>
7 (1491)	BEUERMANN, Marco	1983		0:48:44	1:15:55	2:01:23	<b>04:06:02</b>
8 (1410)	ZIMNY, Gerrit	1986	Dellbrück läuft	0:49:43	1:21:01	2:07:29	<b>04:18:13</b>
9 (1037)	GROÙE WINKELSETT, Elmar	1985		0:53:01	1:23:10	2:04:57	<b>04:21:08</b>
<b>SENIOREN M40</b>							
1 (1729)	FRANZKY, Johannes	1981	ASV Köln Triathlon	0:33:03	0:51:22	1:12:43	<b>02:37:08</b>
2 (636)	HORCH, Viktor	1980	TuS Deuz	0:34:38	0:55:01	1:15:27	<b>02:45:06</b>
3 (1211)	ERDRICH, Andreas	1981	SSF Bonn Triathlon	0:34:41	0:53:26	1:17:00	<b>02:45:07</b>
4 (1168)	BECKER, Christian	1981	TuS Deuz	0:35:24	0:54:26	1:17:33	<b>02:47:23</b>
5 (1390)	VOIGT, Maik	1981	TuS 82 Opladen	0:36:46	0:57:34	1:21:27	<b>02:55:47</b>
6 (1485)	PETERS, Jörg	1978	#GohardorgohomeCGN	0:37:02	0:58:17	1:21:38	<b>02:56:57</b>
7 (1137)	TSCHIERSCHEKE, Boris	1982	25MINUTES Köln	0:37:35	0:58:18	1:21:46	<b>02:57:39</b>
8 (1488)	LÜDENBACH, Michael	1980	Team Erdinger Alkoholfrei	0:40:58	1:07:28	1:32:57	<b>03:21:23</b>
9 (1480)	WEBER, Eiken	1980	Mach3 Köln	0:41:53	1:05:29	1:34:06	<b>03:21:28</b>
10 (1087)	MARINGER, Niels	1978		0:41:53	1:05:23	1:36:10	<b>03:23:26</b>
11 (1308)	LÜBBERT, Mark	1979		0:42:11	1:07:36	1:35:46	<b>03:25:33</b>
12 (838)	VON SEHT, Enno	1982	ASV Köln Triathlon	0:45:06	1:09:02	1:37:49	<b>03:31:57</b>
13 (918)	RICHTER, Pawel	1979	Tri Cologne e.V.	0:44:51	1:10:06	1:39:12	<b>03:34:09</b>
14 (1275)	KERKHOFF, Philipp	1980	Southside Cologne	0:44:19	1:10:41	1:43:12	<b>03:38:12</b>
15 (1055)	JUNKERMANN, Frank	1980		0:47:03	1:16:15	1:46:09	<b>03:49:27</b>
16 (1193)	BURBACH, Patrick	1978	78'er Borussen	0:46:38	1:15:42	1:50:15	<b>03:52:35</b>
17 (1182)	BOLTE, Michael	1980	Absolute Run - Laufladen Bo	0:50:15	1:18:49	1:52:43	<b>04:01:47</b>
18 (1493)	DERSCHEID, Fabian	1980	FamDer	0:53:23	1:15:54	1:55:54	<b>04:05:11</b>





## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIOREN M45</b>							
1 (1328)	OSTERHAUS-PASCHE, Thorst	1977	Team Erdinger Alkoholfrei	0:38:07	0:59:30	1:21:58	<b>02:59:35</b>
2 (1455)	REIß, Björn	1976	Mach3 Köln	0:38:42	0:58:18	1:28:31	<b>03:05:31</b>
3 (1007)	BERGRATH, Markus	1976	Moritzebillys M.T.L.	0:45:16	1:08:48	1:38:55	<b>03:32:59</b>
4 (1299)	LAST, Christoph	1977	LG Ultralauf	0:43:42	1:08:07	1:42:18	<b>03:34:07</b>
5 (1046)	HÖCK, Oliver	1974		0:46:55	1:09:29	1:37:55	<b>03:34:19</b>
6 (1151)	ZIMMERMANN, Stefan	1975	TuS Kreuzweingarten-Rhede	0:45:27	1:09:09	1:39:59	<b>03:34:35</b>
7 (1337)	PLAZINSKI, Gerhard	1975		0:47:40	1:11:14	1:40:01	<b>03:38:55</b>
8 (1294)	KRAWCZYK, Sascha	1974	Lauf(b)engel	0:45:51	1:13:32	1:46:55	<b>03:46:18</b>
9 (1352)	RUDOLPH, Alexander	1974	FCSD05	0:49:37	1:15:45	1:47:25	<b>03:52:47</b>
10 (1288)	KONERMANN, Michael	1975	DJK Amisia Rheine	0:50:41	1:15:15	1:51:09	<b>03:57:05</b>
11 (1353)	RUSCHMEIER, Sebastian	1974	Männerballett Kriegsdorf	0:49:39	1:14:26	1:53:52	<b>03:57:57</b>
12 (1463)	OBERMAYR, Marcus	1973		0:48:44	1:17:32	1:52:13	<b>03:58:29</b>
13 (1700)	CARL, Thomas	1973		0:49:16	1:16:25	1:53:33	<b>03:59:14</b>
14 (1074)	KOSBOW, Michael	1973		0:50:43	1:17:50	1:55:01	<b>04:03:34</b>
15 (1128)	SPEICHER, Dirk	1974		0:51:44	1:21:35	1:54:41	<b>04:08:00</b>
16 (1389)	VOELZ, Chris	1974	Höllenhunde	0:58:11	1:25:51	1:51:24	<b>04:15:26</b>
17 (1197)	DELLAERT, Aron	1974	TPSK Triathlon	0:58:11	1:24:36	2:00:53	<b>04:23:40</b>
18 (1028)	ESPENDILLER, Frank	1973	Die Fantastischen Vier	0:58:13	1:29:29	2:07:19	<b>04:35:01</b>
19 (1339)	REICH, Alexander	1974		0:57:21	1:31:57	2:13:45	<b>04:43:03</b>
<b>SENIOREN M50</b>							
1 (1126)	SKOPNIK, Manuel	1972	TV Refrath	0:36:18	0:56:13	1:18:34	<b>02:51:05</b>
2 (1206)	DUNCKER, Tobi	1971		0:39:56	1:01:38	1:30:24	<b>03:11:58</b>
3 (1073)	KORTMANN, Volker	1969	TuS 08 Lintorf	0:41:19	1:04:47	1:30:16	<b>03:16:22</b>
4 (1458)	QUANTIUS, Andreas	1970	Mach3 Köln	0:40:28	1:08:04	1:35:55	<b>03:24:27</b>
5 (1380)	STOPPENBACH, Dietmar	1969	Sportpalast Lindlar	0:43:59	1:07:31	1:37:09	<b>03:28:39</b>
6 (1192)	BRORS, Stefan	1971	Skiclub Troisdorf	0:43:27	1:08:16	1:39:49	<b>03:31:32</b>
7 (1001)	AYDIN, Bilgin	1972	RTC dasimmerdabei 04	0:46:48	1:12:02	1:40:56	<b>03:39:46</b>
8 (1265)	JAGUSCH, Andreas	1971		0:45:42	1:12:25	1:43:14	<b>03:41:21</b>
9 (1052)	HUPPERTZ, Christian	1968	TV Hoffnungsthal	0:49:02	1:12:43	1:41:12	<b>03:42:57</b>
10 (1227)	GIESEN, Marcus	1972	TV Winterhagen	0:51:10	1:24:09	2:02:39	<b>04:17:58</b>
11 (1238)	GUTH, Charly	1969	Team Erdinger Alkoholfrei	0:51:50	1:27:51	2:01:47	<b>04:21:28</b>
12 (1114)	SCHLOEMER, Randolf	1971	Eddys Lauftreff	0:56:49	1:27:39	1:59:57	<b>04:24:25</b>
13 (1311)	MAASBÜLL, Frank	1969	Laufteam Sonderbusch	0:57:27	1:30:19	2:02:21	<b>04:30:07</b>
<b>SENIOREN M55</b>							
1 (1267)	JÄKEL, Robert	1964	TuS 08 Lintorf / Laufsport Jä	0:37:01	1:04:08	1:20:11	<b>03:01:20</b>
2 (1422)	MANNION, Enda	1966	TUS Ahrweiler	0:40:01	1:00:27	1:26:04	<b>03:06:32</b>
3 (1042)	HERTLE, Peter	1967	VfL Waldbreitbach	0:42:09	1:04:34	1:38:37	<b>03:25:20</b>
4 (1453)	RIEDEL, Roland	1963	LG Westerwald	0:47:12	1:08:57	1:38:27	<b>03:34:36</b>
5 (1105)	PRIESS, Frank	1966	TSV Bayer Dormagen Tri	0:46:07	1:10:15	1:41:25	<b>03:37:47</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIOREN M55</b>							
6 (1216)	FIEDELER, Michael	1965	Team Erdinger Alkoholfrei	0:49:00	1:14:36	1:51:29	<b>03:55:05</b>
7 (1365)	SCHRÖDER, Wolfgang	1967	Union Biesfeld Triathlon	0:48:56	1:17:20	1:49:39	<b>03:55:55</b>
8 (919)	LAUFENBERG, Dirk	1964		0:51:59	1:22:11	1:56:26	<b>04:10:36</b>
9 (1191)	BRILL, Holger	1964	LSV Porz / Köln	0:51:40	1:21:29	1:58:02	<b>04:11:11</b>
10 (1320)	MUELLER, Stefan	1965	Troisdorfer LG / Basketball	0:53:16	1:22:00	2:01:13	<b>04:16:29</b>
<b>SENIOREN M60</b>							
1 (1117)	SCHNEIDER, Thomas	1962	SSG Königswinter	0:39:33	0:59:03	1:24:17	<b>03:02:53</b>
2 (1273)	KASEK, Heinrich	1962	RTB Remscheid	0:47:52	1:16:32	1:51:26	<b>03:55:50</b>
3 (1201)	DITTRICH, Jörg	1960	Lauftreff Puderbach	0:48:50	1:16:23	1:55:10	<b>04:00:23</b>
4 (1462)	WÖRSDÖRFER, Stefan	1961	TV Refrath	0:57:34	1:28:14	2:16:46	<b>04:42:34</b>
5 (1158)	AUDEHM, Dr. Uwe	1960	Hersel	0:59:09	1:37:32	2:24:08	<b>05:00:49</b>
<b>SENIOREN M65</b>							
1 (1416)	ORLOWSKI, Bernd	1957	LV Oelde	0:42:39	1:06:46	1:33:40	<b>03:23:05</b>
2 (1175)	BEYER, Heinrich	1956	Mirko's Running Team	0:57:39	1:22:38	1:57:21	<b>04:17:38</b>
3 (1359)	SCHMITT, Rolf	1956		0:57:26	1:29:44	2:06:17	<b>04:33:27</b>
4 (1093)	MIES, Klaus	1954	Gelpegazellen	0:57:36	1:28:21	2:10:25	<b>04:36:22</b>
<b>SENIOREN M70</b>							
1 (1691)	JUCKEL, Dr. Bernd	1950	SG Neukirchen-Hülchrath	0:44:04	1:07:47	1:36:33	<b>03:28:24</b>
2 (1003)	BECKER, Claus	1949		0:55:39	1:26:19	2:02:10	<b>04:24:08</b>
3 (1444)	ORMANNS, Bernhard	1949	DJK Gillrath	1:00:08	1:35:33	2:22:34	<b>04:58:15</b>
<b>FRAUEN</b>							
1 (1314)	MEYER, Jennifer	1994	Laufbrigade Oberberg	0:53:15	1:25:21	2:01:57	<b>04:20:33</b>
<b>SENIORINNEN W30</b>							
1 (1082)	LENGER, Rebecca	1989	LG Ultralauf	0:40:23	1:01:48	1:30:35	<b>03:12:46</b>
2 (1350)	ROTH, Annabel	1992	LT Saaler Mühle	0:52:33	1:25:20	1:59:39	<b>04:17:32</b>
3 (1379)	STOJANOV, Jennifer	1989		0:59:22	1:31:16	2:12:18	<b>04:42:56</b>
<b>SENIORINNEN W35</b>							
1 (1300)	LEHMANN, Jana	1984	SSF Bonn Triathlon	0:45:44	1:11:02	1:41:21	<b>03:38:07</b>
2 (1015)	BÜSCHER, Anja	1985	TV Refrath	0:47:05	1:12:43	1:43:25	<b>03:43:13</b>
3 (1190)	BREINING, Jennifer	1987		0:46:20	1:14:12	1:57:36	<b>03:58:08</b>
4 (1302)	LICHTENTHÄLER, Carina	1983	LLG St. Augustin	0:56:45	1:25:53	1:59:12	<b>04:21:50</b>
<b>SENIORINNEN W40</b>							
1 (1152)	ADAM, Miriam	1982	ASV Köln Triathlon	0:42:24	1:06:12	1:34:42	<b>03:23:18</b>
2 (1069)	KÖHLER, Jessica	1979	TV Refrath	0:58:01	1:30:02	2:01:40	<b>04:29:43</b>
3 (1341)	REICH-ZIMMERMANN, Tanja	1979		0:56:47	1:26:32	2:06:57	<b>04:30:16</b>



## 3. Lauf zur 37. Winterserie des LSV Porz

**GROSSE SERIE (10+15+21 KM) GESAMTWERTUNG NACH ALTERSKLASSEN**

RG (STNR)	NAME, VORNAME	JG	VEREIN / (WOHNORT)	LAUF 1	LAUF 2	LAUF 3	ZEIT
<b>SENIORINNEN W45</b>							
1 (1486)	BECKER, Sabine	1973	KinderBerg International	0:44:24	1:08:45	1:38:17	<b>03:31:26</b>
2 (1194)	BUSCH, Veronika	1974		0:52:48	1:21:20	1:31:40	<b>03:45:48</b>
3 (1484)	PETERS, Nicole	1977	Team #GohardorgohomeCG	0:46:14	1:12:53	1:47:23	<b>03:46:30</b>
4 (1489)	ELIS, Julia	1975	TV Rodenkirchen Triathlon	0:51:58	1:20:24	1:56:27	<b>04:08:49</b>
5 (1355)	SCHAFFRATH, Ilona	1977	TV Kuchenheim	0:56:47	1:29:33	2:05:15	<b>04:31:35</b>
6 (1454)	BECKMANN, Edith	1976	Mach3 Köln	0:58:25	1:31:59	2:09:35	<b>04:39:59</b>
<b>SENIORINNEN W50</b>							
1 (1266)	JÄKEL, Claudia	1970	TuS 08 Lintorf / Laufsport Jä	0:44:01	1:07:34	1:36:45	<b>03:28:20</b>
2 (1070)	KOMMER-RITZKA, Birgit	1968	LT Alsdorf-Ost	0:44:55	1:09:41	1:39:02	<b>03:33:38</b>
3 (1097)	NAGEL, Michaela	1969	Fanta 5 reloaded	0:49:30	1:17:41	1:47:50	<b>03:55:01</b>
4 (1075)	KOSMOL, Heike	1970	ESV Gremberghoven	0:50:56	1:19:48	1:54:04	<b>04:04:48</b>
<b>SENIORINNEN W55</b>							
1 (1468)	DRUMM-BECKER, Sabine	1967	Kölner Turnerschaft von 1840	0:42:40	1:07:31	1:32:49	<b>03:23:00</b>
2 (1033)	GÖBEL, Claudia	1966	LC Diabü Eschenburg	0:47:32	1:14:34	1:44:42	<b>03:46:48</b>
3 (1254)	HOFFMANN, Sigrid	1965	LG Westerwald	0:48:07	1:13:50	1:46:33	<b>03:48:30</b>
<b>SENIORINNEN W65</b>							
1 (1448)	SUHR, Monika	1957		0:53:57	1:22:40	2:00:54	<b>04:17:31</b>