



# 25. Bopparder Sebamед Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M30

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	6	Rötsch, Christian	78	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	4	4	0:04:02	0:04:15	0:04:23	0:16:01	0:16:00	18,74
2	3	Boch, Volker	76	DEU	LT Horn-Laubach	13	13	0:04:16	0:04:35	0:04:47	0:17:22	0:17:21	17,28
3	242	Yüksekoglu, Yusuf	76	DEU	SRL Triathlon Koblenz	21	22	0:04:38	0:04:49	0:04:54	0:18:12	0:18:10	16,51
4	429	Beckmann, Michael	78	DEU	Rheinische Philharmonie	28	29	0:04:52	0:04:56	0:05:08	0:18:37	0:18:37	16,10
5	329	Brüggemann, Jens	80	DEU	TTS Triathlon-Team Rhein-Nah	33	35	0:04:35	0:05:06	0:05:19	0:18:59	0:18:56	15,83
6	241	Eichner, Jens	76	DEU	*Boppard	67	70	0:05:10	0:05:21	0:05:32	0:20:33	0:20:23	14,72
7	96	Hachmer, Christian	77	DEU	Kita St. Klara	88	94	0:05:44	0:05:44	0:05:45	0:21:31	0:21:21	14,05
8	459	Brausch, Marco	76		Hunsrück Marathon e.V.	89	95	0:05:17	0:05:43	0:05:54	0:21:22	0:21:22	14,04
9	428	Graeff, Simon	76	DEU	SVE Oppenheim	90	96	0:05:37	0:05:55	0:05:41	0:21:29	0:21:23	14,03
10	397	Neunzehn, Kai	80	DEU	team sebamед	91	97	0:04:49	0:05:39	0:06:07	0:21:25	0:21:23	14,02
11	322	Neu, Tino	78		Sportler für Christus Sohren	119	131	0:05:13	0:05:52	0:06:05	0:22:07	0:22:03	13,60
12	188	Schwarz, Hannes	80	DEU	*Nörtershausen	131	144	0:05:52	0:05:52	0:05:57	0:22:37	0:22:24	13,39
13	41	Schafheutle, Sascha	78	DEU	Team Dolorgiet punctomed	144	165	0:06:08	0:06:00	0:06:06	0:23:15	0:22:53	13,10
14	363	Wagner, Stefan	77	DEU	VLG Eisenbach	165	190	0:05:41	0:06:18	0:06:40	0:23:37	0:23:30	12,76
15	443	Geiß, Tobias	76	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	203	244	0:06:28	0:06:13	0:06:45	0:24:48	0:24:48	12,09
16	58	Kemmer, Andreas	79	DEU	X-Sport Kastellaun	211	252	0:06:17	0:06:36	0:06:52	0:25:13	0:24:59	12,01
17	290	Muders, Stefan	80	DEU	Bethesda-Mix	227	283	0:06:39	0:06:58	0:06:55	0:26:26	0:26:00	11,54
18	280	Gabelmann, Andreas	79	DEU	Bethesda-Mix	229	293	0:06:42	0:07:06	0:07:18	0:26:48	0:26:31	11,31
19	353	Karrakassidis, Christoph	77	GRC	Grapenhof Express	239	308	0:07:08	0:08:10	0:06:38	0:27:21	0:26:57	11,13
20	281	Klein, Andreas	76	DEU	Bethesda-Mix	242	313	0:06:54	0:07:01	0:07:24	0:27:05	0:27:02	11,09
21	407	Müller, Fabian	76	DEU	G GmBH Firma Best	266	360	0:07:28	0:08:09	0:08:13	0:30:35	0:30:08	9,95
22	420	Bröder, Marc	79	DEU	TG Boppard	273	385	0:07:10	0:10:20	0:09:49	0:34:33	0:34:32	8,69

### Klasse M35

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	454	Heim, Patrick	72	DEU	Sirona Sports Club	7	7	0:04:10	0:04:24	0:04:27	0:16:23	0:16:23	18,30
2	248	Neuburger, Matthias	74	DEU	LG Bambule WW	14	14	0:04:36	0:04:47	0:04:47	0:17:48	0:17:46	16,88
3	159	Keul, Stefan	74	DEU	team dolorgiet	22	23	0:04:20	0:04:29	0:04:35	0:18:12	0:18:10	16,50
4	211	Andrae, Wolfram	71	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	30	32	0:04:42	0:04:58	0:05:13	0:18:51	0:18:49	15,93
5	258	Riedel, Kai	71	DEU	BOMAG	37	40	0:04:55	0:05:05	0:05:14	0:19:21	0:19:17	15,55
6	460	Hennes, Frank	73	DEU	TSV Büllay - Alt	42	45	0:05:07	0:05:10	0:05:17	0:19:27	0:19:27	15,42
7	82	Martin, Freddy	73	DEU	X-Sport Kastellaun	57	60	0:04:50	0:05:18	0:05:34	0:20:05	0:20:02	14,97
8	386	Schulz, Lars	72	DEU		58	61	0:05:14	0:05:17	0:05:27	0:20:26	0:20:07	14,91
9	140	Zinser, Marco	75	DEU	Kant-Gymnasium	74	78	0:05:16	0:05:34	0:05:34	0:20:49	0:20:42	14,48
10	237	Lipkowski, Christian	71	DEU	*Boppard	87	93	0:05:20	0:05:40	0:05:46	0:21:29	0:21:20	14,05
11	289	Dommershausen, Frank	71	DEU	Bethesda-Mix	100	108	0:06:00	0:05:42	0:05:38	0:21:53	0:21:39	13,86
12	304	Kaster, Walter	71	DEU	Marathonfieber Krumholz	106	115	0:05:22	0:05:45	0:06:06	0:21:52	0:21:47	13,77
13	15	Neiser, Frank	72	DEU	SVE Oppenheim	113	125	0:05:43	0:05:53	0:05:58	0:22:03	0:21:57	13,66
14	427	Gipp, Mike	74	DEU	SVE Oppenheim	143	164	0:06:04	0:06:06	0:06:06	0:22:56	0:22:49	13,15
15	469	Fries, Michael	73	DEU		176	202	0:06:14	0:06:05	0:06:27	0:23:49	0:23:49	12,59
16	394	Müller, Alexander	73	DEU	VLG Eisenbach	182	208	0:05:48	0:06:10	0:06:36	0:24:04	0:23:56	12,53
17	425	Junker, Dirk	72	DEU	LT-Horn-Laubock	208	249	0:06:16	0:06:36	0:06:52	0:25:14	0:24:58	12,01
18	307	Kohl, Thomas	71	DEU	Marathonfieber Krumholz	220	267	0:06:34	0:06:36	0:06:54	0:25:57	0:25:26	11,79
19	156	Schmidt, Oliver	71	DEU	*Koblenz	223	270	0:07:06	0:06:31	0:06:52	0:26:00	0:25:43	11,66
20	14	Jahke, Stephan	71	DEU	Laufgemeinschaft Schutzengel	225	274	0:06:46	0:06:50	0:06:52	0:26:05	0:25:48	11,62
21	297	Arenz, Dirk	71	DEU	Marathonfieber Krumholz	241	312	0:07:10	0:07:24	0:07:15	0:27:28	0:27:00	11,10
22	94	Boskovic, Andelka	72	DEU	Kita St. Klara	251	334	0:07:03	0:07:34	0:07:38	0:28:09	0:28:09	10,65
23	278	Nick, Kurt	74	DEU	Bethesda-Mix	274	386	0:08:48	0:08:54	0:09:29	0:35:04	0:34:35	8,67



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M40

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-Pl	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	55	Müller, Dirk	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	9	9	0:04:19	0:04:31	0:04:32	0:16:51	0:16:50	17,81
2	34	Hammen, Joachim	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	17	17	0:04:38	0:04:50	0:04:46	0:17:55	0:17:53	16,78
3	35	Kremer, Dirk	67	DEU	SRL Triathlon Koblenz	26	27	0:04:31	0:04:49	0:05:05	0:18:28	0:18:25	16,28
4	327	Schmelzeisen, Markus	69	DEU	TTS Triathlon-Team Rhein-Nah	27	28	0:04:39	0:04:58	0:05:01	0:18:31	0:18:30	16,22
5	470	Thewes, Carsten	68	DEU	TUS Ahrweiler	31	33	0:04:39	0:05:00	0:05:08	0:18:52	0:18:52	15,89
6	432	Schink, Torsten	70		Team Mallmann	39	42	0:04:51	0:05:07	0:05:21	0:19:23	0:19:23	15,47
7	62	Breitbach, Rainer	66	DEU	1959	47	50	0:04:59	0:05:20	0:05:25	0:19:46	0:19:43	15,21
8	375	Schnitzer, Frank	66	DEU	Marathonfieber Krumholz	50	54	0:05:09	0:05:11	0:05:19	0:19:51	0:19:46	15,18
9	365	Schnierer, Peter	67	DEU	VLG Eisenbach	52	55	0:04:54	0:05:16	0:05:24	0:19:49	0:19:47	15,16
10	269	Berns, Karl-Heinz	69	DEU	BOMAG	56	59	0:04:49	0:05:17	0:05:36	0:20:05	0:20:02	14,97
11	193	Sauborn, Stephan	69	DEU	LT Horn-Laubach	61	64	0:05:14	0:05:17	0:05:29	0:20:26	0:20:12	14,84
12	342	Hennig, Wolfgang	70	DEU	Grapenhof Express	68	71	0:05:07	0:05:24	0:05:32	0:20:29	0:20:24	14,70
13	364	Joost, Thomas	67	DEU	VLG Eisenbach	79	83	0:05:23	0:05:31	0:05:35	0:20:58	0:20:52	14,37
14	433	Schmidt, Frank	67	DEU	HSV70	80	85	0:05:18	0:05:27	0:05:44	0:21:07	0:21:07	14,20
15	200	Schwanenberger, Jörg	67	DEU	*Boppard	95	101	0:06:03	0:05:35	0:05:30	0:21:52	0:21:29	13,96
16	75	Rünz, Christian	66	DEU	*Urmitz	107	116	0:05:45	0:05:44	0:05:50	0:22:02	0:21:48	13,76
17	218	Böhm, Markus	70	DEU		111	122	0:05:11	0:05:47	0:06:09	0:21:58	0:21:55	13,68
18	154	Link, Uwe	68	DEU	*Brey	121	133	0:05:42	0:05:49	0:05:58	0:22:16	0:22:04	13,59
19	361	Stockhofen, Ralf	66	DEU	VLG Eisenbach	124	136	0:05:36	0:05:58	0:05:59	0:22:16	0:22:10	13,53
20	72	Liesch, Markus	66	DEU	LT Horn-Laubach	137	154	0:05:56	0:06:03	0:05:59	0:22:48	0:22:36	13,27
21	341	Brügel, Christian	67	DEU	Grapenhof Express	151	174	0:05:57	0:06:03	0:06:14	0:23:15	0:23:07	12,98
22	473	Meinhard, Stefan	67	DEU		172	198	0:06:32	0:06:19	0:06:03	0:23:44	0:23:44	12,64
23	268	Pies, Michael	69	DEU	BOMAG	174	200	0:06:37	0:06:01	0:06:18	0:24:21	0:23:46	12,62
24	257	Liesenfeld, Dirk	70	DEU	BOMAG	175	201	0:06:20	0:06:21	0:06:25	0:24:22	0:23:47	12,61
25	474	Pörsch, Dirk	67	DEU	Meddy's LWT	180	206	0:06:30	0:06:16	0:06:14	0:23:54	0:23:54	12,55
26	260	Braun, Markus	69	DEU	BOMAG	183	210	0:06:08	0:06:23	0:06:30	0:24:08	0:23:57	12,52
27	43	Braumann, Oskar	68	DEU	Post-Sport-Telekom-Trier	184	211	0:04:41	0:04:48	0:04:52	0:24:03	0:24:00	12,49
28	436	Thome, Niko	66	DEU	Meddys Lauf- und Walking Tr	189	220	0:06:29	0:06:17	0:06:23	0:24:14	0:24:14	12,38
29	302	Höfer, Frank	69	DEU	Marathonfieber Krumholz	198	231	0:06:27	0:06:32	0:06:32	0:24:56	0:24:29	12,25
30	33	Temes, Peter	68	DEU	Team Erdinger Alkoholfrei	201	236	0:06:39	0:06:30	0:06:29	0:25:02	0:24:34	12,20
31	234	Forster, Erwin	70	DEU	*Sabershausen	206	247	0:06:12	0:06:33	0:06:48	0:25:05	0:24:56	12,02
32	323	Schwaben, Gunther	68	DEU	Sportler für Christus Sohren	212	255	0:06:23	0:06:38	0:06:55	0:25:22	0:25:03	11,97
33	215	Bär, Henry	69	DEU	Tus Spay	224	273	0:06:14	0:06:40	0:07:16	0:26:02	0:25:48	11,63
34	152	Heimann, Udo	68	DEU	FitundFrey	240	311	0:06:42	0:06:59	0:07:43	0:27:26	0:26:58	11,12
35	271	Polomski, Dieter	68	DEU	Bethesda-Mix	254	337	0:08:06	0:07:25	0:07:10	0:28:52	0:28:23	10,57
36	259	Erdmann, Peter	66	DEU	BOMAG	270	371	0:08:28	0:08:23	0:08:09	0:31:50	0:31:16	9,59
37	190	Roos, Alfred	66	DEU	*Boppard	276	390	0:06:37	0:06:30	0:06:44	0:40:19	0:39:49	7,53



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M45

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	462	Caspar, Markus	65	DEU	Hunsrück Marathon	10	10	0:04:24	0:04:39	0:04:42	0:17:17	0:17:17	17,34
2	8	Christ, Peter	64	DEU	X-Sport Kastellaun	15	15	0:04:24	0:04:39	0:04:59	0:17:49	0:17:49	16,83
3	7	Mallmann, Dieter	61	DEU	Team Mallmann	19	20	0:04:35	0:04:54	0:04:52	0:18:07	0:18:06	16,57
4	161	Irschfeld, Alexander	64	DEU	Meddys LWT Koblenz	35	38	0:04:52	0:05:06	0:05:10	0:19:08	0:19:05	15,72
5	222	Gloeser, Michael	64	DEU	1. FC Kaiserslautern	38	41	0:04:52	0:05:11	0:05:14	0:19:21	0:19:20	15,51
6	463	Geißler, Hermann	62	DEU	Lahnstein	40	43	0:05:03	0:05:10	0:05:09	0:19:23	0:19:23	15,47
7	431	Mauer, Norbert	62	DEU	Team Mallmann	41	44	0:04:53	0:05:10	0:05:19	0:19:24	0:19:24	15,46
8	81	Dix, Eckhard	65	DEU	TuS Altweidelbach	46	49	0:04:53	0:05:14	0:05:18	0:19:36	0:19:34	15,33
9	21	Diesler, Friedel	65	DEU	TUS Spay	48	51	0:05:01	0:05:16	0:05:20	0:19:48	0:19:45	15,19
10	378	Neuer, Werner	65	DEU	Marathonfieber Krumholz	49	52	0:05:10	0:05:11	0:05:20	0:19:51	0:19:45	15,18
11	230	Bremm, Stefan	63	DEU	Rockband Black Snails	50	53	0:05:07	0:05:17	0:05:20	0:19:46	0:19:46	15,18
12	275	Pabst, Jörn	64	DEU	Bethesda-Mix	59	62	0:05:10	0:05:18	0:05:28	0:20:23	0:20:09	14,89
13	243	van Breda, Johan	62	NLD	TSV München Ost	65	68	0:05:18	0:05:26	0:05:25	0:20:29	0:20:21	14,73
14	416	Backhaus, Peter	63	DEU	InJoy-Laufteam-Kastellaun	77	81	0:05:21	0:05:32	0:05:34	0:20:45	0:20:45	14,45
15	405	Göbel, Rainer	65	DEU	X-Sport-Kastellaun	78	82	0:05:20	0:05:32	0:05:41	0:20:54	0:20:46	14,44
16	153	Stauch, Wolfgang	65	DEU	LT CompuMED M1	82	87	0:05:19	0:05:32	0:05:47	0:21:09	0:21:09	14,17
17	122	Steinert, Frank	65	DEU	Kant- Gymnasium	85	91	0:05:24	0:05:34	0:05:45	0:21:26	0:21:20	14,06
18	392	Doffing, Frank	65	DEU	X-Sport Kastellaun	86	92	0:05:13	0:05:42	0:05:56	0:21:27	0:21:20	14,06
19	171	Bieling, Michael	61	DEU	SC 1912 Kamp-Bornhofen	98	106	0:05:20	0:05:46	0:05:52	0:21:45	0:21:35	13,90
20	228	Ihmig, Gerhard	61	DEU	LT Horn-Laubach	103	112	0:05:42	0:05:44	0:05:47	0:21:51	0:21:45	13,79
21	23	Ponath, Thomas	64	DEU	Die Rennmäuse	109	120	0:05:51	0:05:53	0:05:48	0:22:29	0:21:55	13,69
22	464	Drexel, Rüdiger	63	DEU	X-Sport Kastellaun	114	126	0:05:57	0:05:46	0:05:47	0:21:59	0:21:59	13,64
23	66	Knoll, Werner	61	DEU	*Boppard	117	129	0:05:39	0:05:49	0:05:57	0:22:19	0:22:02	13,61
24	168	Braun, Heinz	63	DEU	SV Buch	126	138	0:05:47	0:05:49	0:05:55	0:22:22	0:22:12	13,51
25	52	Schütteler, Georg	62	DEU	Team Schütteler	135	149	0:06:06	0:06:02	0:05:55	0:22:41	0:22:31	13,32
26	312	Rochert, Heiner	61	DEU	Marathonfieber Krumholz	136	150	0:06:02	0:05:53	0:06:02	0:22:52	0:22:32	13,31
27	439	Mäurer, Berthold	63	DEU	Hunsrück Marathon e. V.	139	157	0:06:18	0:05:52	0:05:56	0:22:39	0:22:39	13,24
28	477	Hofmann, Friedhelm	65	DEU	DLR Simmern	146	167	0:06:34	0:06:04	0:05:48	0:22:56	0:22:56	13,08
29	303	Kambeck, Udo	63	DEU	Marathonfieber Krumholz	149	171	0:05:39	0:06:08	0:06:18	0:23:07	0:23:01	13,03
30	296	Hillen, Pedro	63	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	152	175	0:06:15	0:06:00	0:06:07	0:23:27	0:23:11	12,94
31	266	Barden, Werner	61	DEU	BOMAG	155	178	0:06:14	0:06:07	0:06:20	0:23:48	0:23:18	12,87
32	247	Bartmann, Christoph	65	DEU	TUS SPAY	157	180	0:05:16	0:06:22	0:06:44	0:23:23	0:23:19	12,86
33	149	Lambrich, Wolfgang	61	DEU	TV Bad Salzig	160	184	0:06:11	0:06:17	0:06:08	0:23:45	0:23:25	12,80
34	265	Aßmann, Harald	63	DEU	BOMAG	167	192	0:06:20	0:06:15	0:06:15	0:24:10	0:23:35	12,72
35	181	Müller, Stefan	64	DEU	SC Kamp-Bornhofen	173	199	0:05:59	0:06:16	0:06:33	0:23:55	0:23:45	12,62
36	108	Maser, Martin	62	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	177	203	0:06:17	0:06:18	0:06:23	0:24:08	0:23:49	12,59
37	109	Krautkrämer, Thomas	62	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	181	207	0:06:08	0:06:18	0:06:29	0:24:32	0:23:55	12,54
38	235	Köpke, Sven	64	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	185	212	0:06:19	0:06:20	0:06:29	0:24:18	0:24:01	12,49
39	421	Rüdel, Markus	62	DEU	Schüddel Combo	195	227	0:06:13	0:06:20	0:06:37	0:24:44	0:24:26	12,27
40	415	Korneli, Peter	63	DEU	TC Rot-Weiß Boppard	197	230	0:06:14	0:06:20	0:06:37	0:24:44	0:24:27	12,27
41	387	Freudenberger, Eric	63		TuS Winzenheim	205	246	0:06:21	0:06:25	0:06:46	0:25:01	0:24:51	12,07
42	26	Oppermann, Andreas	63	DEU	DJK Oberwesel	207	248	0:06:33	0:06:34	0:06:41	0:25:04	0:24:58	12,01
43	101	Heil, Jürgen	64	DEU		209	250	0:06:28	0:06:39	0:06:48	0:25:18	0:24:58	12,01
44	48	Gumm, Friedhelm	63	D	TuS Horn	214	260	0:06:25	0:06:39	0:06:50	0:25:26	0:25:10	11,91
45	253	Jonuleit, Jörg	63	DEU	sebamed inline team	216	263	0:06:14	0:06:40	0:06:59	0:25:36	0:25:16	11,87
46	298	Baumann, Willi	64	DEU	Marathonfieber Krumholz	222	269	0:06:45	0:06:56	0:06:53	0:26:10	0:25:41	11,68
47	69	Lüssem, Martin	61	DEU	*Trier	228	288	0:06:55	0:06:40	0:07:03	0:26:40	0:26:08	11,47
48	383	Ganser, Theo	63	DEU	LT Untermosel	256	341	0:07:26	0:07:11	0:08:03	0:29:27	0:28:54	10,38
49	208	Goldbach, Alexander	62	DEU	*Gondershausen	262	349	0:07:20	0:07:57	0:08:02	0:29:34	0:29:25	10,19
50	398	Spross, Georg	65	DEU		264	351	0:07:59	0:07:45	0:07:48	0:30:07	0:29:31	10,16
51	339	Hellwig, Benno	61	DEU	Grapenhof Express	278	392	0:09:39	0:10:55	0:11:29	0:40:56	0:40:32	7,40



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M50

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	369	Fröhlich, Christian	59	DEU	Tus LT Lindenholzau	24	25	0:04:39	0:04:50	0:04:57	0:18:14	0:18:13	16,46
2	441	Gehring, Karl-Heinz	59	DEU	LF Naheland	63	66	0:04:48	0:05:22	0:05:44	0:20:16	0:20:16	14,80
3	28	Adams, Raimund	60	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	66	69	0:04:58	0:05:27	0:05:35	0:20:24	0:20:22	14,73
4	388	Heeb, Manfred	58	DEU	TTC Wiebelsheim	69	72	0:05:07	0:05:28	0:05:33	0:20:29	0:20:25	14,69
5	332	Förster, Jan	60	DEU	LG Rheinische Philharmonie	70	73	0:05:24	0:05:33	0:05:27	0:20:38	0:20:31	14,62
6	180	Merz, Peter	60	DEU	Neenah Lahnstein	71	75	0:05:21	0:05:34	0:05:32	0:20:53	0:20:38	14,54
7	47	Abraham, Peter	59	DEU	RWE Hunsrück Marathon Ver	96	104	0:05:43	0:05:43	0:05:41	0:21:40	0:21:32	13,92
8	169	Kochhan, Jörg	60	DEU	SV Buch	102	111	0:05:36	0:05:49	0:05:51	0:21:53	0:21:44	13,80
9	17	Lützenkirchen, Bernd	60	DEU	TUS Rhens	104	114	0:05:42	0:05:43	0:05:49	0:21:56	0:21:47	13,77
9	170	Wolf, Norbert	56	DEU	SV Buch	104	113	0:05:20	0:05:50	0:06:03	0:21:52	0:21:47	13,77
11	202	Sztipanovics, Paul	58	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	118	130	0:05:38	0:05:53	0:06:00	0:22:24	0:22:02	13,61
12	251	Schulz, Heinz	57	DEU	LT Horn-Laubach	120	132	0:05:57	0:05:51	0:05:48	0:22:15	0:22:03	13,60
13	111	Scherzinger, Georg	59	DEU	*Boppard	132	145	0:05:52	0:05:54	0:06:02	0:22:35	0:22:25	13,37
14	305	Knopp, Dieter	60	DEU	Marathonfieber Krumholz	147	169	0:05:39	0:06:08	0:06:18	0:23:07	0:23:01	13,03
15	358	Magunski, Gerd	60	DEU	seba-Team	148	170	0:05:49	0:06:07	0:06:14	0:23:06	0:23:01	13,03
16	411	Fromme, Martin	57	DEU	Grapenhof Express	161	185	0:06:13	0:06:10	0:06:14	0:24:04	0:23:26	12,80
17	453	Weber, Dietmar	58	DEU	InJoy	163	187	0:06:10	0:06:06	0:06:23	0:23:28	0:23:28	12,78
18	326	Kunz, Eugen	56	DEU	Sportler für Christus Sohren	164	188	0:06:04	0:06:14	0:06:19	0:23:48	0:23:29	12,77
19	476	Helbach, Gero	56	DEU	SC Kamp-Bornhofen	169	194	0:06:46	0:06:07	0:06:01	0:23:38	0:23:38	12,69
20	80	Heinz, Bernd	57	DEU	Running Team Bad Ems	188	217	0:06:09	0:06:23	0:06:26	0:24:37	0:24:09	12,42
21	435	Liesenfeld, Dieter	60	DEU	VfB Gondershausen	192	223	0:06:33	0:06:18	0:06:23	0:24:20	0:24:20	12,33
22	422	Dr. Maser, Peter	60	DEU	TEC Waldau	200	235	0:06:18	0:06:25	0:06:37	0:24:52	0:24:34	12,21
23	99	Emmerich, Conny	58	DEU	Realschule Marienberg	217	264	0:06:41	0:06:40	0:06:47	0:25:26	0:25:17	11,86
24	380	Wesche, Roland	57	DEU	LT Untermosel	244	315	0:07:28	0:07:05	0:07:11	0:27:38	0:27:07	11,06
25	434	Bast, Manfred	58	DEU	X-Sport Kastellaun	248	329	0:06:48	0:07:27	0:07:46	0:28:00	0:28:00	10,71
26	229	Effert, Heinz	60	DEU	*Neuwied	249	330	0:07:19	0:07:27	0:07:33	0:28:29	0:28:05	10,68
27	22	Siebeneick, Jürgen	58	DEU	DJK Oberwesel	250	331	0:07:48	0:07:13	0:07:36	0:28:39	0:28:05	10,68
28	424	Krämer, Horst	56	DEU	Running Team Bad Ems	263	350	0:07:24	0:07:42	0:08:00	0:29:52	0:29:26	10,19
29	284	Loch, Wolfgang	59	DEU	Bethesda-Mix	267	361	0:07:26	0:08:09	0:08:12	0:30:38	0:30:11	9,94
30	110	Gröning, Michael	56	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	277	391	0:09:37	0:10:44	0:11:29	0:41:01	0:40:22	7,43



# 25. Bopparder Sebamerschen Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M55

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	418	Bocklet, Bernd	51	DEU	BBC Koblenz Horchheim	34	36	0:04:50	0:05:03	0:05:08	0:19:02	0:19:02	15,75
2	321	Storr, Wilhelm	54	DEU	Sportler für Christus Sohren	36	39	0:04:50	0:05:05	0:05:15	0:19:14	0:19:13	15,60
3	77	Müsch, Jürgen	54	DEU	BBC Koblenz-Horchheim	45	48	0:05:07	0:05:11	0:05:13	0:19:32	0:19:29	15,39
4	163	Haubrich, Manfred	54	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	53	56	0:05:07	0:05:15	0:05:19	0:19:52	0:19:47	15,15
5	318	Kaul, Edi	52	DEU	Marathonfieber Krumholz	76	80	0:05:11	0:05:27	0:05:45	0:20:50	0:20:45	14,45
6	254	Höster, Hans-Rainer	53	DEU	BOMAG	94	100	0:05:20	0:05:46	0:05:52	0:21:29	0:21:28	13,97
7	20	Pabst, Joachim	52	DEU	tus altweidelbach	112	124	0:05:23	0:05:53	0:05:59	0:22:02	0:21:57	13,66
8	223	Schellberg, Horst-Günther	55	DEU	Roth runners	116	128	0:05:27	0:05:54	0:06:01	0:22:08	0:22:00	13,63
9	276	Bleidt, Werner	55	DEU	Bethesda-Mix	133	147	0:05:48	0:05:55	0:06:06	0:22:53	0:22:28	13,35
10	212	Stölting, Manfred	54	DEU	Team sebamerschen	142	162	0:05:21	0:05:32	0:07:25	0:22:46	0:22:44	13,19
11	182	Seith, Willi	51	DEU	Team Haargenau	145	166	0:05:49	0:06:00	0:06:19	0:23:02	0:22:54	13,09
12	472	Jost, Holger	54	DEU		153	176	0:06:14	0:06:02	0:06:05	0:23:11	0:23:11	12,93
13	187	Kraus, Günter	55	DEU	*Boppard	166	191	0:05:50	0:06:19	0:06:26	0:23:37	0:23:34	12,73
14	63	Fölbach, Manfred	55	DEU	Running Team Bad Ems	168	193	0:06:22	0:06:18	0:06:11	0:24:04	0:23:37	12,70
15	227	Pilger, Manfred	52	DEU	*Rheinböllen	179	205	0:06:14	0:06:21	0:06:31	0:24:15	0:23:54	12,55
16	279	Bergmann, Johannes	55	DEU	Bethesda-Mix	202	238	0:06:37	0:06:32	0:06:32	0:24:55	0:24:37	12,18
17	84	Kaufung, Werner	52	DEU	Edelhasen	209	251	0:06:40	0:06:33	0:06:42	0:25:19	0:24:58	12,01
18	226	Papenberg, Dieter	51	DEU	Roth runners	215	262	0:06:05	0:06:58	0:06:51	0:25:22	0:25:14	11,89
19	86	Moskopp, Günter	54	DEU	Edelhasen	218	265	0:06:39	0:06:33	0:06:44	0:25:41	0:25:19	11,84
20	19	Goerke, Karl Heinz	54	DEU	TV Weisel	226	277	0:06:19	0:06:59	0:07:12	0:26:07	0:25:57	11,56
21	10	Loskant, Dr. Gerd	52	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	234	299	0:06:38	0:07:04	0:07:18	0:26:44	0:26:43	11,23
22	194	Pontius, Reinhard	52	DEU	*Boppard	235	300	0:07:03	0:07:10	0:07:02	0:26:59	0:26:43	11,22
23	320	Calo, Antonio	51	DEU		236	301	0:06:49	0:07:02	0:07:16	0:27:14	0:26:43	11,22
24	382	Foerges, Gerd	53	DEU	LT Untermosel	243	314	0:07:26	0:07:05	0:07:12	0:27:38	0:27:05	11,07
25	301	Gerhardt, Gregor	54	DEU	Marathonfieber Krumholz	255	338	0:07:25	0:07:38	0:07:40	0:28:35	0:28:24	10,56
26	27	Götz, Dr. Hansjürgen	53	DEU	TG Boppard	269	369	0:07:16	0:08:16	0:08:39	0:31:13	0:31:10	9,62
27	381	Bernhard, Armin	54	DEU	LT Untermosel	271	372	0:08:00	0:08:23	0:08:38	0:32:02	0:31:29	9,53

### Klasse M60

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	310	Möllmeier, Martin	49	DEU	Marathonfieber Krumholz	60	63	0:05:14	0:05:17	0:05:24	0:20:18	0:20:10	14,87
2	455	Böhr, Volker	50	DEU	LLG Landstuhl	73	77	0:05:33	0:05:29	0:05:29	0:20:41	0:20:41	14,50
3	238	Grabner, Egon	50	DEU	Team Joshua	75	79	0:05:06	0:05:34	0:05:44	0:20:45	0:20:45	14,46
4	24	Nagel, Michael	49	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	96	103	0:05:29	0:05:42	0:05:50	0:21:35	0:21:32	13,92
5	452	Wirtz, Werner	49	DEU	RSF Kastellann	128	140	0:05:38	0:05:48	0:06:03	0:22:16	0:22:16	13,47
6	157	Hempel, Klaus-Peter	50	DEU	Running Team Bad Ems	156	179	0:06:34	0:06:01	0:06:10	0:23:45	0:23:19	12,86
7	239	Reinelt, Werner	47	DEU	TV Braubach	191	222	0:06:10	0:06:27	0:06:30	0:24:24	0:24:17	12,35
8	366	Geifes, Jürgen	48	DEU	TG Boppard	230	294	0:06:49	0:07:02	0:07:16	0:27:04	0:26:34	11,29
9	430	Hennes, Horst	49	DEU	LTD Köln-Dellbrück	253	336	0:07:27	0:07:25	0:07:33	0:28:42	0:28:10	10,65
10	367	Lörsch, Willi	50	DEU	TUS Immendorf	261	348	0:07:44	0:07:43	0:07:51	0:29:47	0:29:25	10,19

### Klasse M65

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	220	Meixner, Dieter	44	DEU	1. FC Kaiserslautern	81	86	0:05:27	0:05:32	0:05:40	0:21:13	0:21:09	14,18
2	201	Bahr, Manfred	44	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	162	186	0:05:42	0:06:21	0:06:25	0:23:31	0:23:26	12,79
3	25	Rechmann, Elmar	42	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	186	213	0:06:03	0:06:25	0:06:33	0:24:04	0:24:03	12,47
4	148	Martin, Jürgen	44	DEU	LT-Lay	187	214	0:06:06	0:06:29	0:06:26	0:24:09	0:24:04	12,46
5	184	Zumpe, Harald	44	DEU	LG Dornburg	221	268	0:06:25	0:06:51	0:06:59	0:25:45	0:25:41	11,68
6	56	Pink, Franz-Josef	43	DEU	SV Waldesch	268	365	0:07:42	0:08:10	0:08:15	0:30:38	0:30:31	9,83



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M70

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	413	Still, Hans Albert	38	DEU	LG Rhein Wied	83	88	0:05:37	0:05:35	0:05:38	0:21:15	0:21:10	14,17
2	147	Schmülgen, Josef	38	DEU	TUS Schmidt	115	127	0:05:40	0:05:52	0:05:57	0:22:03	0:22:00	13,63
3	419	Deginther, Horst	39	DEU	Lauffreunde Nahelsund	219	266	0:06:32	0:06:46	0:06:44	0:25:26	0:25:24	11,80
4	309	Meurer, Horst	38	DEU	Marathonfieber Krumholz	231	295	0:06:55	0:07:02	0:07:09	0:27:00	0:26:34	11,29
5	205	Schmitz, Albert	37	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	247	322	0:07:15	0:07:18	0:07:23	0:28:02	0:27:40	10,84
6	16	Michel, Helmut	39	DEU	TV Kastellaun	252	335	0:07:26	0:07:39	0:07:35	0:28:42	0:28:09	10,65
7	219	Kötz, Erhard	38	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	257	342	0:07:31	0:07:39	0:07:48	0:29:24	0:28:56	10,37
8	57	Holl, Werner	39	DEU	LT Horn-Laubach	260	347	0:07:12	0:07:52	0:07:56	0:29:19	0:29:18	10,23

### Klasse M75

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	372	Schmidt, Oswald	34	DEU	DLG Lahn-Aar Esterau	258	343	0:07:29	0:07:46	0:07:47	0:29:15	0:28:59	10,35

### Klasse MHK

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	1	Sauter, Tobias	83		*Leonberg	1	1	0:03:53	0:04:05	0:04:06	0:15:12	0:15:12	19,73
2	4	Forneck, Anderas	87	DEU	TuS Kreuz Weingarten	2	2	0:03:53	0:04:05	0:04:09	0:15:28	0:15:27	19,40
3	294	Kalter, Matthias	84	DEU	TuS Kreuz Weingarten	3	3	0:04:00	0:04:13	0:04:16	0:15:46	0:15:45	19,03
4	371	Hoyden, Simon	87	DEU	Wolfs Running Team	6	6	0:04:06	0:04:21	0:04:29	0:16:23	0:16:23	18,31
5	37	Scherer, Stefan	81	DEU	VfR Simmern	18	19	0:04:38	0:04:51	0:04:52	0:18:06	0:18:03	16,61
6	185	Staudinger, Maik	85	DEU	X-Sport Kastellaun	20	21	0:04:29	0:04:51	0:04:57	0:18:11	0:18:08	16,53
7	38	Tailliar, Pascal	85	DEU	HAHN Automation	23	24	0:04:42	0:04:53	0:04:53	0:18:15	0:18:13	16,47
8	467	Mosen, Philipp	89	DEU		43	46	0:04:57	0:05:09	0:05:19	0:19:27	0:19:27	15,41
9	333	Neu, Patrick	88		Sportler für Christus Sohren	55	58	0:04:55	0:05:21	0:05:30	0:19:57	0:19:54	15,07
10	406	Meurer, Thomas	81	DEU	Eckläufer Koblenz	62	65	0:05:00	0:05:22	0:05:33	0:20:19	0:20:14	14,82
11	426	Göttsching, Stefan	87	DEU	TuS Ellern	92	98	0:05:45	0:05:51	0:05:50	0:21:38	0:21:27	13,99
12	337	Hartmann, Jonas	85	DEU		93	99	0:06:00	0:05:49	0:05:27	0:21:35	0:21:27	13,98
13	389	Heeb, Simon	88	DEU	TTC Wiebelsheim	99	107	0:05:16	0:05:49	0:05:52	0:21:40	0:21:36	13,89
14	442	Weber, Jochen	84	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	101	109	0:05:21	0:05:47	0:06:02	0:21:40	0:21:40	13,84
15	29	Stahlhofen, Sebastian	85	D	Running Team Bad Ems	108	119	0:05:56	0:05:44	0:05:45	0:22:17	0:21:52	13,71
16	362	Deisel, Dirk	83	DEU	VLG Eisenbach	123	135	0:05:35	0:05:57	0:06:00	0:22:14	0:22:07	13,56
17	408	Hellwig, Nils	90	DEU	Grappenhof Expreß	125	137	0:06:14	0:05:42	0:05:48	0:22:34	0:22:11	13,52
18	32	Wendling, Thomas	82	DEU	*Boppard	127	139	0:04:56	0:05:17	0:06:10	0:22:17	0:22:13	13,50
19	444	Henrich, Wolfgang	84	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	129	141	0:05:54	0:05:49	0:05:57	0:22:18	0:22:18	13,45
20	267	Jost, Maik	82	DEU	BOMAG	134	148	0:05:53	0:06:05	0:06:05	0:22:40	0:22:28	13,34
21	197	Kexel, Sebastian	82	DEU	*Koblenz	138	155	0:05:46	0:05:59	0:06:07	0:22:44	0:22:37	13,26
22	391	Sauerwein, Tim	87	DEU		140	158	0:06:03	0:05:58	0:06:02	0:22:54	0:22:39	13,24
23	87	Moskopp, Ulli	86	DEU	Edelhasen	141	159	0:06:03	0:05:58	0:06:02	0:22:55	0:22:40	13,23
24	395	Braun, Benjamin	90	DEU	MV Sevenich	154	177	0:05:42	0:06:12	0:06:33	0:23:22	0:23:16	12,89
25	246	Bartmann, Stephan	88	DEU	TUS SPAY	159	182	0:05:17	0:06:22	0:06:44	0:23:24	0:23:21	12,84
26	261	Zolj, Anel	82	DEU	BOMAG	171	197	0:06:14	0:06:08	0:06:21	0:24:11	0:23:42	12,66
27	390	Karbach, Dennis	86	DEU	TTC Wiebelsheim	199	233	0:05:07	0:05:52	0:06:21	0:24:37	0:24:33	12,22
28	400	Bach, Daniel	83	DEU		246	321	0:06:41	0:07:14	0:07:49	0:27:56	0:27:30	10,91
29	71	Kristmann, Manuel	87	DEU	*Salzgitter	275	388	0:07:11	0:10:04	0:10:45	0:36:17	0:35:46	8,39



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse MJA

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	49	Bock, Christian	92	DEU	Kant-Gymnasium	8	8	0:04:17	0:04:30	0:04:36	0:16:50	0:16:49	17,83
2	449	Kolberg, Jan	92	DEU	TUS Ahrweiler	16	16	0:04:20	0:04:44	0:04:55	0:17:50	0:17:50	16,82
3	376	Mehren, Florian	92	DEU	Marathonfieber Krumholz	29	30	0:04:40	0:04:52	0:05:04	0:18:42	0:18:39	16,08
4	123	Probst, Matthias	91	DEU	Kant-Gymnasium	54	57	0:05:00	0:05:20	0:05:26	0:19:55	0:19:50	15,12
5	138	Fromme, Lukas	92	DEU	Kant-Gymnasium	64	67	0:05:07	0:05:21	0:05:37	0:20:21	0:20:16	14,80
6	135	Pragner, Paul	92	DEU	Kant-Gymnasium	122	134	0:05:46	0:05:37	0:05:56	0:22:17	0:22:04	13,59
7	105	Gröning, Sebastian	92	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	130	143	0:05:50	0:05:53	0:06:01	0:22:53	0:22:21	13,42
8	141	Armbrust, Jan	92	DEU	Kant-Gymnasium	150	172	0:06:25	0:06:13	0:05:41	0:23:18	0:23:03	13,01
9	357	Gordon-Green, Jack A.	92	NZL	Grapenhof Express	158	181	0:06:14	0:05:44	0:06:08	0:23:44	0:23:21	12,84
10	445	Mersch, Jens	92	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	190	221	0:06:30	0:06:11	0:06:42	0:24:14	0:24:14	12,38

### Klasse MJB

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	450	Jeandre, Julien	94		TUS Ahrweiler	5	5	0:04:03	0:04:15	0:04:18	0:16:04	0:16:04	18,66
2	125	Holbach, Fabian	93	DEU	Kant-Gymnasium	11	11	0:04:19	0:04:41	0:04:45	0:17:25	0:17:21	17,29
3	451	Buchwaldt, Nils	93	DEU	TUS Ahrweiler	12	12	0:04:05	0:04:30	0:05:04	0:17:21	0:17:21	17,29
4	73	Mannebach, Niklas	94	DEU	TUS Ahrweiler	25	26	0:04:19	0:04:45	0:05:06	0:18:14	0:18:14	16,45
5	216	Schweikert, Markus	94	DEU	LG Maifeld-Pellenz	32	34	0:04:32	0:05:05	0:05:13	0:18:55	0:18:55	15,86
6	468	von Schlidting, Joshua	94	DEU	TUS Ahrweiler	44	47	0:04:34	0:05:08	0:05:17	0:19:29	0:19:29	15,40
7	103	Mackeben, Joshua	94	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	72	76	0:05:18	0:05:33	0:05:35	0:20:48	0:20:41	14,50
8	350	Braun, Kevin	94	DEU	Grapenhof Express	84	89	0:05:13	0:05:31	0:05:46	0:21:39	0:21:15	14,11
9	115	Rüdel, Lennart	96	DEU	Realschule Marienberg	109	121	0:05:48	0:05:43	0:05:49	0:22:05	0:21:55	13,69
10	124	Lang, Jens	93	DEU	Kant-Gymnasium	170	195	0:06:08	0:06:20	0:06:19	0:23:46	0:23:39	12,68
11	143	Muders, Justus	94	DEU	Kant-Gymnasium	178	204	0:06:21	0:06:27	0:06:17	0:24:08	0:23:50	12,58
12	179	Zinndorf, Björn	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	193	225	0:06:23	0:06:05	0:06:21	0:24:47	0:24:21	12,31
13	128	Bersch, Alexander	93	DEU	Kant-Gymnasium	194	226	0:06:26	0:06:33	0:06:33	0:24:36	0:24:21	12,31
14	131	Höfer, Jan	93	DEU	Kant-Gymnasium	196	229	0:06:43	0:06:36	0:06:30	0:24:39	0:24:26	12,27
15	334	Neu, Timotheus	93	DEU	Sportler für Christus Sohren	204	245	0:05:50	0:07:00	0:06:54	0:24:53	0:24:49	12,08
16	133	Lüssem, Lukas	94	DEU	Kant-Gymnasium	213	256	0:06:55	0:06:39	0:06:08	0:25:35	0:25:04	11,97
17	177	Haas, Robin	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	232	296	0:07:25	0:07:07	0:07:04	0:27:06	0:26:38	11,26
18	102	Metzner, Dennis	94	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	233	297	0:07:32	0:07:13	0:07:02	0:27:11	0:26:38	11,26
19	144	Knoll, Lukas	94	DEU	Kant-Gymnasium	237	302	0:06:32	0:06:48	0:07:14	0:27:04	0:26:47	11,20
20	142	Breising, Rudolf	94	DEU	Kant-Gymnasium	238	305	0:06:43	0:07:04	0:07:24	0:27:05	0:26:51	11,17
21	349	Große, Kay	93	DEU	Grapenhof Express	245	316	0:06:10	0:07:15	0:07:36	0:27:34	0:27:10	11,04
22	130	Mil, Daniel	93	DEU	Kant-Gymnasium	259	346	0:07:34	0:07:52	0:07:53	0:29:28	0:29:14	10,26
23	129	Bühler, Maximilian	93	DEU	Kant-Gymnasium	265	353	0:07:51	0:07:43	0:07:52	0:29:51	0:29:37	10,12
24	104	ter Meer, Nick	93	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	272	376	0:07:33	0:08:58	0:10:15	0:33:47	0:33:15	9,02
25	351	Buchhammer, Vladimir	95	DEU	Grapenhof Express	279	393	0:09:40	0:10:55	0:11:30	0:40:56	0:40:32	7,40



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse W30

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	155	Schnorbach, Stefanie	76	DEU	X-Sport Kastellaun	40	242	0:06:21	0:06:22	0:06:43	0:24:53	0:24:44	12,12
2	262	Gragen, Katja	80	DEU	BOMAG	106	378	0:08:57	0:09:02	0:08:57	0:33:56	0:33:21	8,99
3	13	Müller, Petra	76	DEU	Laufgemeinschaft Schutzengel	112	384	0:08:25	0:09:01	0:09:38	0:34:47	0:34:30	8,69

### Klasse W35

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	192	Sauborn, Manuela	75	DEU	LT Horn-Laubach	6	90	0:05:23	0:05:37	0:05:48	0:21:26	0:21:15	14,11
2	151	Dommershausen, Yvonne	71	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	7	102	0:05:26	0:05:48	0:05:49	0:21:33	0:21:29	13,96
3	167	Kochhan, Katja	72	DEU	SV Buch	13	142	0:05:38	0:06:00	0:06:06	0:22:30	0:22:20	13,43
4	209	Hees, Tanja	75	DEU	Tus Laubach e.V.	23	173	0:05:59	0:06:06	0:06:12	0:23:15	0:23:04	13,00
5	113	Becker, Alexandra	73	DEU	Realschule Marienberg	24	183	0:06:22	0:06:18	0:06:07	0:23:29	0:23:22	12,84
6	160	Frohs, Manuela	71	DEU	Meddys LWT Koblenz	27	209	0:06:12	0:06:17	0:06:23	0:24:14	0:23:57	12,53
7	36	Laures, Iris	71	DEU	Quad-Musik.com	28	215	0:06:12	0:06:27	0:06:27	0:24:17	0:24:07	12,44
8	45	Mallmann, Ulrike	71	DEU	*lahnstein	44	257	0:05:53	0:06:50	0:06:54	0:25:10	0:25:04	11,96
9	249	Neuburger, Tamara	75	DEU	SV Heiligenroth	45	258	0:06:16	0:06:39	0:06:52	0:25:12	0:25:07	11,94
10	195	Wendel, Tanja	72	DEU	*Sohren	62	290	0:06:34	0:07:00	0:07:15	0:26:34	0:26:16	11,41
11	438	Börsch, Anja	71	DEU	X-Sport Kastellaun	63	291	0:06:40	0:06:53	0:07:10	0:26:18	0:26:18	11,41
12	448	Reuter, Edith	71	DEU	TV Bad Salzig	67	304	0:07:20	0:06:58	0:07:05	0:26:51	0:26:51	11,17
13	92	Centino, Ana	72	DEU	Kita St. Klara	79	326	0:06:49	0:07:13	0:07:47	0:28:09	0:27:59	10,72
14	54	Müller, Nicole	74	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	86	344	0:07:11	0:07:49	0:07:53	0:29:23	0:29:03	10,32
15	76	Schindler, Mechthild	74	DEU	*Weilerswist	90	355	0:07:23	0:08:00	0:08:07	0:29:45	0:29:39	10,12
16	359	Gerharz, Anne	75	DEU	seba-Team	93	358	0:07:13	0:07:50	0:08:18	0:30:16	0:29:58	10,01
17	352	Wagler, Claudia	71	DEU	Grapenhof Express	99	367	0:08:38	0:08:21	0:07:59	0:31:21	0:30:58	9,69
18	255	Weiden, Christina	74	DEU	BOMAG	101	370	0:08:29	0:08:22	0:08:09	0:31:49	0:31:15	9,60
19	384	Heck, Carmen	75	DEU	LT Untermosel	103	374	0:08:03	0:08:23	0:08:38	0:32:02	0:31:31	9,52
20	354	Flower, Miriam	71	DEU	Grapenhof Express	107	379	0:08:50	0:08:33	0:08:50	0:33:48	0:33:22	8,99
21	347	Thiele, Annika	73	DEU	Grapenhof Express	108	380	0:08:51	0:08:33	0:08:49	0:33:48	0:33:23	8,98

### Klasse W40

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	183	Schneider, Andrea	66	DEU	LG Dornburg	9	110	0:05:42	0:05:49	0:05:49	0:21:48	0:21:44	13,80
2	325	Poloschek, Heike	67	DEU	Sportler für Christus Sohren	19	160	0:06:05	0:05:52	0:05:57	0:22:54	0:22:41	13,22
3	191	Reuter, Andrea	68	DEU	SSV Pfaffenheck e.V.	26	196	0:06:17	0:06:12	0:06:19	0:23:51	0:23:40	12,67
4	475	Pörsch, Andrea	69	DEU	Meddy's LWT	29	216	0:06:32	0:06:20	0:06:20	0:24:09	0:24:09	12,42
5	198	Huber, Kerstin	67	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	46	259	0:06:40	0:06:39	0:06:41	0:25:27	0:25:09	11,92
6	44	Jannermann, Heike	68	DEU	Rot-Weiß Koblenz	48	271	0:06:43	0:06:54	0:06:59	0:25:55	0:25:46	11,64
7	60	Sauer, Christina	69	DEU	TuS Kirchberg	65	298	0:06:58	0:07:07	0:07:08	0:27:09	0:26:41	11,24
8	356	von Grapow, Soula	67	GRC	Grapenhof Express	72	317	0:07:19	0:07:20	0:07:15	0:27:51	0:27:14	11,01
9	315	Volkeit, Anke	66	DEU	Marathonfieber Krumholz	77	324	0:07:18	0:07:26	0:07:25	0:28:14	0:27:49	10,78
10	93	Tasche, Cordula	70	DEU	Kita St. Klara	80	327	0:06:55	0:07:32	0:07:37	0:28:10	0:27:59	10,72
11	300	Franz, Claudia	66	DEU	Marathonfieber Krumholz	84	339	0:07:36	0:07:27	0:07:36	0:28:54	0:28:29	10,53
12	343	Simon, Ursula	67	DEU	Grapenhof Express	94	359	0:08:20	0:07:48	0:07:54	0:30:30	0:30:03	9,98
13	355	von Grapow, Isabel	68	DEU	Grapenhof Express	98	366	0:08:38	0:08:21	0:08:00	0:31:21	0:30:57	9,69
14	340	Brügel, Martina	68	DEU	Grapenhof Express	100	368	0:08:36	0:08:21	0:07:59	0:31:25	0:30:59	9,68
15	78	Hoshino, Itsumi	66	JPN	Ome (Japan)	114	389	0:09:33	0:10:19	0:10:53	0:40:19	0:39:48	7,53



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse W45

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	393	Reiländer, Gabriele	64	DEU			8 105	0:05:27	0:05:44	0:05:51	0:21:37	0:21:33	13,92
2	338	Hellwig, Dr. Stefanie	65	DEU	Grapenhof Express		14 146	0:05:41	0:05:59	0:06:01	0:22:32	0:22:26	13,37
3	414	Jungen, Christa	61	DEU	LG BBS		15 151	0:05:40	0:05:59	0:06:08	0:22:40	0:22:34	13,29
4	64	Fölbach, Birgit	61	DEU	Running Team Bad Ems		21 163	0:06:03	0:06:00	0:06:04	0:23:10	0:22:45	13,18
5	214	Ritt, Birgit	64	DEU	X-Sport Kastellaun		36 237	0:06:27	0:06:30	0:06:38	0:24:44	0:24:35	12,20
6	244	de Jong, Karin	65	NLD	*Norath		39 241	0:06:33	0:06:36	0:06:36	0:24:50	0:24:42	12,14
7	314	Volk, Birgit	64	DEU	Marathonfieber Krumholz		49 272	0:07:23	0:06:41	0:06:34	0:26:06	0:25:46	11,64
8	173	Rump, Sonja	65	DEU	LG Maifeld-Pellenz		51 276	0:06:34	0:06:49	0:07:07	0:26:05	0:25:53	11,59
9	374	Kretzer, Elisabeth	65	DEU	Marathonfieber Krumholz		58 285	0:06:31	0:06:56	0:07:10	0:26:23	0:26:04	11,51
10	437	Bast, Gudrun	63	DEU	X-Sport Kastellaun		60 287	0:06:35	0:06:48	0:07:14	0:26:06	0:26:06	11,49
11	98	Rosenbach, Ruth	65	DEU	Kita St. Klara		68 306	0:06:55	0:07:32	0:07:23	0:27:03	0:26:53	11,16
12	299	Effert, Bettina	64	DEU	Marathonfieber Krumholz		83 333	0:07:19	0:07:26	0:07:34	0:28:32	0:28:08	10,66
13	233	Kläser, Elisabeth	64	DEU	*Kratzenburg		92 357	0:07:26	0:07:52	0:08:06	0:30:08	0:29:47	10,07
14	225	Schellberg, Gerlinde	62	DEU	Roth runners		97 364	0:07:36	0:08:14	0:08:06	0:30:25	0:30:18	9,90
15	274	Fuchs, Rosie	63	DEU	Bethesda-Mix		113 387	0:08:30	0:09:24	0:09:29	0:35:03	0:34:47	8,62

### Klasse W50

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	316	Knopp, Peggy	58	DEU	Marathonfieber Krumholz		11 118	0:05:37	0:05:45	0:05:58	0:21:57	0:21:52	13,72
2	217	Stein-Walenta, Edith	60	DEU	X-Sport Kastellaun		17 153	0:05:58	0:06:01	0:06:00	0:22:44	0:22:36	13,27
3	79	Heinz, Martina	60	DEU	Running Team Bad Ems		22 168	0:06:03	0:06:00	0:06:04	0:23:21	0:22:56	13,07
4	204	Fischer, Tonia	56	DEU	LG Maifeld-Pellenz		30 218	0:06:09	0:06:29	0:06:32	0:24:23	0:24:11	12,40
5	150	Henning, Gisela	59	DEU	*Nassau		35 234	0:06:28	0:06:27	0:06:36	0:24:48	0:24:34	12,21
6	213	Schröder, Bärbel	58	DEU	TuS 1921 Ellern		37 239	0:06:22	0:06:29	0:06:33	0:24:49	0:24:38	12,17
7	53	Liesenfeld-Drautzburg, Carmen	56	DEU	TuS Horn		53 279	0:06:56	0:06:53	0:06:51	0:26:19	0:25:59	11,55
8	59	Lorenz, Heike	60	DEU	TuS Kirchberg		61 289	0:06:54	0:07:01	0:07:03	0:26:41	0:26:13	11,44
9	224	Ruggenthaler, Elisabeth	59	DEU	sv viktorja holzfeld		64 292	0:06:36	0:07:08	0:07:13	0:26:33	0:26:26	11,35
10	85	Moskopp, Claudia	58	DEU	Edelhasen		66 303	0:06:47	0:06:50	0:07:29	0:27:10	0:26:49	11,18
11	373	Merten, Regine	58	DEU	Marathonfieber Krumholz		71 310	0:06:46	0:07:09	0:07:24	0:27:17	0:26:58	11,12
12	440	Moewes, Cornelia	59	DEU	LT Horn Laubach		96 363	0:08:15	0:07:52	0:07:57	0:30:12	0:30:12	9,93
13	61	Müller, Therese	56	DEU	TuS Kirchberg		104 375	0:08:01	0:08:44	0:09:08	0:33:33	0:33:04	9,07

### Klasse W55

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	203	Wendlandt, Monika	54	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach		33 228	0:06:29	0:06:26	0:06:28	0:24:52	0:24:26	12,27
2	51	Hauer, Carmen	53	DEU	BGV Simmern e.V.		52 278	0:06:56	0:06:53	0:06:50	0:26:19	0:25:58	11,55
3	42	Neuser, Annelie	52	DEU	*Boppard		56 282	0:06:44	0:06:49	0:07:01	0:26:17	0:25:59	11,54
4	232	Desner, Edith	55	DEU	TV Bad Bergzabern		59 286	0:06:45	0:06:50	0:07:03	0:26:07	0:26:05	11,50
5	199	Peters, Ingrid	54	DEU	LG Boppard-Bad Salzig		70 309	0:07:01	0:07:11	0:07:15	0:27:17	0:26:58	11,12
6	288	Heinz, Karin	53	DEU	Bethesda-Mix		85 340	0:07:24	0:07:31	0:07:48	0:29:16	0:28:47	10,42

### Klasse W60

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	206	Schmitz, Christa	47	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach		76 323	0:07:22	0:07:24	0:07:23	0:28:09	0:27:47	10,80

### Klasse W65

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	207	Ahlert, Heidi	42	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach		12 123	0:07:47	0:07:56	0:08:05	0:22:19	0:21:56	13,67



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse WHK

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	2	Olinger, Judith	84	DEU	PST Trier	1	18	0:04:33	0:04:46	0:04:55	0:18:02	0:18:02	16,64
2	461	Wald, Rieke	90	DEU	LAZ_Puma-Trosdorf/Siegburg	2	31	0:04:42	0:04:58	0:05:04	0:18:46	0:18:44	16,00
3	328	Paulus, Katharina	86	DEU	TTS Triathlon-Team Rhein-Nah	3	37	0:04:50	0:05:03	0:05:09	0:19:06	0:19:04	15,73
4	446	Klockner, Margit	85	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	4	74	0:05:16	0:05:26	0:05:32	0:20:35	0:20:35	14,57
5	287	Eininkel, Julia	81	DEU	Bethesda-Mix	16	152	0:05:56	0:06:01	0:06:00	0:22:53	0:22:34	13,29
6	196	Fachbach, Anja	87	DEU	*Kadenbach	18	156	0:05:46	0:06:00	0:06:07	0:22:44	0:22:37	13,26
7	116	Müntrich, Eva	90	DEU	Kant-Gymnasium	20	161	0:05:44	0:06:04	0:06:09	0:22:48	0:22:42	13,21
8	166	Fölbach, Melanie	82	DEU	Running Team Bad Ems	25	189	0:06:04	0:06:04	0:06:23	0:23:55	0:23:30	12,76
9	83	Gröger, Sandra	88	DEU	Edelhasen	31	219	0:06:28	0:06:27	0:06:23	0:24:27	0:24:13	12,39
10	324	Schmidt, Steffi	85		Sportler für Christus Sohren	38	240	0:06:25	0:06:26	0:06:40	0:24:57	0:24:39	12,16
11	346	Lenz, Miriam	83	DEU	Grapenhof Express	41	243	0:06:44	0:06:36	0:06:31	0:25:08	0:24:47	12,10
12	68	Jost, Linda	85	DEU	X-Sport Kastellaun	42	253	0:06:17	0:06:37	0:06:52	0:25:14	0:24:59	12,00
13	399	Querbach, Britta	84	DEU		57	284	0:06:41	0:06:52	0:07:04	0:26:26	0:26:00	11,53
14	466	Decker, Ilona	85	DEU	LGBBS	74	319	0:07:39	0:06:55	0:07:17	0:27:24	0:27:24	10,95
15	410	Esper, Isabell	89	DEU	Grappenhof Expreß	81	328	0:07:08	0:08:10	0:06:53	0:28:23	0:28:00	10,71
16	95	Hachmer, Nadja	82	DEU	Kita St. Klara	87	345	0:07:21	0:07:50	0:07:56	0:29:20	0:29:09	10,29
17	30	Mohr, Anna	85	DEU	*Mainz	89	354	0:07:40	0:08:00	0:07:52	0:30:04	0:29:38	10,12
18	345	Hihn, Britta	81	DEU	Grapenhof Express	109	381	0:08:51	0:08:33	0:08:49	0:33:49	0:33:23	8,98
19	114	Dupont, Aline	83	DEU	Realschule Marienberg	111	383	0:08:28	0:09:15	0:09:28	0:34:35	0:34:27	8,71

### Klasse WJA

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	5	Wies, Sarah	92	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	10	117	0:05:24	0:05:54	0:06:02	0:21:56	0:21:51	13,73
2	119	Hinsen, Nora	92	DEU	Kant-Gymnasium	34	232	0:06:24	0:06:18	0:06:28	0:24:52	0:24:33	12,22
3	118	Görges, Jana	92	DEU	Kant-Gymnasium	47	261	0:06:25	0:06:20	0:06:49	0:25:33	0:25:14	11,89
4	136	Lahme, Catharina	92	DEU	Kant-Gymnasium	54	280	0:06:31	0:06:48	0:07:09	0:26:15	0:25:59	11,54
5	126	Deuster, Sandy	92	DEU	Kant-Gymnasium	69	307	0:07:02	0:06:57	0:07:12	0:27:07	0:26:53	11,16
6	127	Frensch, Carina	91	DEU	Kant-Gymnasium	82	332	0:07:02	0:07:22	0:07:44	0:28:19	0:28:06	10,68

### Klasse WJB

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	231	Schnieders, Lara	96	DEU	Hunsrück-Marathon e.V.	5	84	0:05:13	0:05:32	0:05:41	0:20:58	0:20:54	14,35
2	145	Armbrust, Birte	95	DEU	Kant-Gymnasium	32	224	0:06:21	0:06:27	0:06:30	0:24:38	0:24:21	12,32
3	344	Holz, Mengiarda	94	DEU	Grapenhof Express	43	254	0:06:44	0:06:36	0:06:31	0:25:21	0:24:59	12,00
4	112	Schweikert, Carina	96	DEU	Realschule Marienberg	50	275	0:06:25	0:06:44	0:07:09	0:26:05	0:25:50	11,61
5	137	Banspach, Annika	93	DEU	Kant-Gymnasium	54	281	0:06:28	0:06:51	0:07:09	0:26:16	0:25:59	11,54
6	360	Hellwig, Imke	96	DEU	Grapenhof Express	73	318	0:06:44	0:07:04	0:07:31	0:27:39	0:27:16	11,00
7	120	Schmook, Rebecca	93	DEU	Kant-Gymnasium	75	320	0:06:42	0:07:15	0:07:42	0:27:50	0:27:28	10,92
8	236	Köpke, Svea	97	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	78	325	0:06:37	0:07:37	0:07:44	0:28:14	0:27:56	10,74
9	132	Scheer, Lena	93	DEU	Kant-Gymnasium	88	352	0:07:51	0:07:43	0:07:52	0:29:50	0:29:37	10,13
10	409	Herring, Lea	96	DEU	Grapenhof Expreß	91	356	0:07:48	0:07:58	0:07:55	0:30:09	0:29:46	10,08
11	478	Ritter, Hannah Luisa	99	DEU	VfR Simmern	95	362	0:08:16	0:07:51	0:07:57	0:30:12	0:30:12	9,93
12	178	Halfer, Sarah	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	102	373	0:07:33	0:08:23	0:08:36	0:32:01	0:31:29	9,53
13	175	Untermair, Anna	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	105	377	0:07:33	0:08:58	0:10:16	0:33:50	0:33:18	9,01
14	174	Fieke, Tatjana	94	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	110	382	0:08:50	0:09:05	0:09:10	0:34:47	0:34:14	8,76