



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	1	Sauter, Tobias	83		*Leonberg	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	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	0:04:00	0:04:13	0:04:16	0:15:46	0:15:45	19,03
4	6	Rötsch, Christian	78	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	1	0:04:02	0:04:15	0:04:23	0:16:01	0:16:00	18,74
5	450	Jeandre, Julien	94		TUS Ahrweiler	1	0:04:03	0:04:15	0:04:18	0:16:04	0:16:04	18,66
6	371	Hoyden, Simon	87	DEU	Wolfs Running Team	4	0:04:06	0:04:21	0:04:29	0:16:23	0:16:23	18,31
7	454	Heim, Patrick	72	DEU	Sirona Sports Club	1	0:04:10	0:04:24	0:04:27	0:16:23	0:16:23	18,30
8	49	Bock, Christian	92	DEU	Kant-Gymnasium	1	0:04:17	0:04:30	0:04:36	0:16:50	0:16:49	17,83
9	55	Müller, Dirk	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	1	0:04:19	0:04:31	0:04:32	0:16:51	0:16:50	17,81
10	462	Caspar, Markus	65	DEU	Hunsrück Marathon	1	0:04:24	0:04:39	0:04:42	0:17:17	0:17:17	17,34
11	125	Holbach, Fabian	93	DEU	Kant-Gymnasium	2	0:04:19	0:04:41	0:04:45	0:17:25	0:17:21	17,29
12	451	Buchwaldt, Nils	93	DEU	TUS Ahrweiler	3	0:04:05	0:04:30	0:05:04	0:17:21	0:17:21	17,29
13	3	Boch, Volker	76	DEU	LT Horn-Laubach	2	0:04:16	0:04:35	0:04:47	0:17:22	0:17:21	17,28
14	248	Neuburger, Matthias	74	DEU	LG Bambule WW	2	0:04:36	0:04:47	0:04:47	0:17:48	0:17:46	16,88
15	8	Christ, Peter	64	DEU	X-Sport Kastellaun	2	0:04:24	0:04:39	0:04:59	0:17:49	0:17:49	16,83
16	449	Kolberg, Jan	92	DEU	TUS Ahrweiler	2	0:04:20	0:04:44	0:04:55	0:17:50	0:17:50	16,82
17	34	Hammen, Joachim	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2	0:04:38	0:04:50	0:04:46	0:17:55	0:17:53	16,78
18	37	Scherer, Stefan	81	DEU	VfR Simmern	5	0:04:38	0:04:51	0:04:52	0:18:06	0:18:03	16,61
19	7	Mallmann, Dieter	61	DEU	Team Mallmann	3	0:04:35	0:04:54	0:04:52	0:18:07	0:18:06	16,57
20	185	Staudinger, Maik	85	DEU	X-Sport Kastellaun	6	0:04:29	0:04:51	0:04:57	0:18:11	0:18:08	16,53
21	242	Yüksekoglu, Yusuf	76	DEU	SRL Triathlon Koblenz	3	0:04:38	0:04:49	0:04:54	0:18:12	0:18:10	16,51
22	159	Keul, Stefan	74	DEU	team dolorgiet	3	0:04:20	0:04:29	0:04:35	0:18:12	0:18:10	16,50
23	38	Tailliar, Pascal	85	DEU	HAHN Automation	7	0:04:42	0:04:53	0:04:53	0:18:15	0:18:13	16,47
24	369	Fröhlich, Christian	59	DEU	Tus LT Lindenholzau	1	0:04:39	0:04:50	0:04:57	0:18:14	0:18:13	16,46
25	73	Mannebach, Niklas	94	DEU	TUS Ahrweiler	4	0:04:19	0:04:45	0:05:06	0:18:14	0:18:14	16,45
26	35	Kremer, Dirk	67	DEU	SRL Triathlon Koblenz	3	0:04:31	0:04:49	0:05:05	0:18:28	0:18:25	16,28
27	327	Schmelzeisen, Markus	69	DEU	TTS Triathlon-Team Rhein-Nal	4	0:04:39	0:04:58	0:05:01	0:18:31	0:18:30	16,22
28	429	Beckmann, Michael	78	DEU	Rheinische Philharmonie	4	0:04:52	0:04:56	0:05:08	0:18:37	0:18:37	16,10
29	376	Mehren, Florian	92	DEU	Marathonfieber Krumholz	3	0:04:40	0:04:52	0:05:04	0:18:42	0:18:39	16,08
30	211	Andrae, Wolfram	71	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	4	0:04:42	0:04:58	0:05:13	0:18:51	0:18:49	15,93
31	470	Thewes, Carsten	68	DEU	TUS Ahrweiler	5	0:04:39	0:05:00	0:05:08	0:18:52	0:18:52	15,89
32	216	Schweikert, Markus	94	DEU	LG Maifeld-Pellenz	5	0:04:32	0:05:05	0:05:13	0:18:55	0:18:55	15,86
33	329	Brüggemann, Jens	80	DEU	TTS Triathlon-Team Rhein-Nal	5	0:04:35	0:05:06	0:05:19	0:18:59	0:18:56	15,83
34	418	Bocklet, Bernd	51	DEU	BBC Koblenz Horchheim	1	0:04:50	0:05:03	0:05:08	0:19:02	0:19:02	15,75
35	161	Irschfeld, Alexander	64	DEU	Meddys LWT Koblenz	4	0:04:52	0:05:06	0:05:10	0:19:08	0:19:05	15,72
36	321	Storr, Wilhelm	54	DEU	Sportler für Christus Sohren	2	0:04:50	0:05:05	0:05:15	0:19:14	0:19:13	15,60
37	258	Riedel, Kai	71	DEU	BOMAG	5	0:04:55	0:05:05	0:05:14	0:19:21	0:19:17	15,55
38	222	Gloeser, Michael	64	DEU	1. FC Kaiserslautern	5	0:04:52	0:05:11	0:05:14	0:19:21	0:19:20	15,51
39	432	Schink, Torsten	70		Team Mallmann	6	0:04:51	0:05:07	0:05:21	0:19:23	0:19:23	15,47
40	463	Geißler, Hermann	62	DEU	Lahnstein	6	0:05:03	0:05:10	0:05:09	0:19:23	0:19:23	15,47
41	431	Mauer, Norbert	62	DEU	Team Mallmann	7	0:04:53	0:05:10	0:05:19	0:19:24	0:19:24	15,46
42	460	Hennes, Frank	73	DEU	TSV Büllay - Alt	6	0:05:07	0:05:10	0:05:17	0:19:27	0:19:27	15,42
43	467	Mosen, Philipp	89	DEU		8	0:04:57	0:05:09	0:05:19	0:19:27	0:19:27	15,41
44	468	von Schlidting, Joshua	94	DEU	TUS Ahrweiler	6	0:04:34	0:05:08	0:05:17	0:19:29	0:19:29	15,40
45	77	Müsch, Jürgen	54	DEU	BBC Koblenz-Horchheim	3	0:05:07	0:05:11	0:05:13	0:19:32	0:19:29	15,39
46	81	Dix, Eckhard	65	DEU	TuS Altweidelbach	8	0:04:53	0:05:14	0:05:18	0:19:36	0:19:34	15,33
47	62	Breitbach, Rainer	66	DEU	1959	7	0:04:59	0:05:20	0:05:25	0:19:46	0:19:43	15,21
48	21	Diesler, Friedel	65	DEU	TUS Spay	9	0:05:01	0:05:16	0:05:20	0:19:48	0:19:45	15,19
49	378	Neuer, Werner	65	DEU	Marathonfieber Krumholz	10	0:05:10	0:05:11	0:05:20	0:19:51	0:19:45	15,18
50	230	Bremm, Stefan	63	DEU	Rockband Black Snails	11	0:05:07	0:05:17	0:05:20	0:19:46	0:19:46	15,18
50	375	Schnitzer, Frank	66	DEU	Marathonfieber Krumholz	8	0:05:09	0:05:11	0:05:19	0:19:51	0:19:46	15,18
52	365	Schnierer, Peter	67	DEU	VLG Eisenbach	9	0:04:54	0:05:16	0:05:24	0:19:49	0:19:47	15,16



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
53	163	Haubrich, Manfred	54	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	4	0:05:07	0:05:15	0:05:19	0:19:52	0:19:47	15,15
54	123	Probst, Matthias	91	DEU	Kant-Gymnasium	4	0:05:00	0:05:20	0:05:26	0:19:55	0:19:50	15,12
55	333	Neu, Patrick	88		Sportler für Christus Sohren	9	0:04:55	0:05:21	0:05:30	0:19:57	0:19:54	15,07
56	269	Berns, Karl-Heinz	69	DEU	BOMAG	10	0:04:49	0:05:17	0:05:36	0:20:05	0:20:02	14,97
57	82	Martin, Freddy	73	DEU	X-Sport Kastellaun	7	0:04:50	0:05:18	0:05:34	0:20:05	0:20:02	14,97
58	386	Schulz, Lars	72	DEU		8	0:05:14	0:05:17	0:05:27	0:20:26	0:20:07	14,91
59	275	Pabst, Jörn	64	DEU	Bethesda-Mix	12	0:05:10	0:05:18	0:05:28	0:20:23	0:20:09	14,89
60	310	Möllmeier, Martin	49	DEU	Marathonfieber Krumholz	1	0:05:14	0:05:17	0:05:24	0:20:18	0:20:10	14,87
61	193	Sauborn, Stephan	69	DEU	LT Horn-Laubach	11	0:05:14	0:05:17	0:05:29	0:20:26	0:20:12	14,84
62	406	Meurer, Thomas	81	DEU	Eckläufer Koblenz	10	0:05:00	0:05:22	0:05:33	0:20:19	0:20:14	14,82
63	441	Gehring, Karl-Heinz	59	DEU	LF Naheland	2	0:04:48	0:05:22	0:05:44	0:20:16	0:20:16	14,80
64	138	Fromme, Lukas	92	DEU	Kant-Gymnasium	5	0:05:07	0:05:21	0:05:37	0:20:21	0:20:16	14,80
65	243	van Breda, Johan	62	NLD	TSV München Ost	13	0:05:18	0:05:26	0:05:25	0:20:29	0:20:21	14,73
66	28	Adams, Raimund	60	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	3	0:04:58	0:05:27	0:05:35	0:20:24	0:20:22	14,73
67	241	Eichner, Jens	76	DEU	*Boppard	6	0:05:10	0:05:21	0:05:32	0:20:33	0:20:23	14,72
68	342	Hennig, Wolfgang	70	DEU	Grapenhof Express	12	0:05:07	0:05:24	0:05:32	0:20:29	0:20:24	14,70
69	388	Heeb, Manfred	58	DEU	TTC Wiebelsheim	4	0:05:07	0:05:28	0:05:33	0:20:29	0:20:25	14,69
70	332	Förster, Jan	60	DEU	LG Rheinische Philharmonie	5	0:05:24	0:05:33	0:05:27	0:20:38	0:20:31	14,62
71	180	Merz, Peter	60	DEU	Neenah Lahnstein	6	0:05:21	0:05:34	0:05:32	0:20:53	0:20:38	14,54
72	103	Mackeben, Joshua	94	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	7	0:05:18	0:05:33	0:05:35	0:20:48	0:20:41	14,50
73	455	Böhr, Volker	50	DEU	LLG Landstuhl	2	0:05:33	0:05:29	0:05:29	0:20:41	0:20:41	14,50
74	140	Zinser, Marco	75	DEU	Kant-Gymnasium	9	0:05:16	0:05:34	0:05:34	0:20:49	0:20:42	14,48
75	238	Grabner, Egon	50	DEU	Team Joshua	3	0:05:06	0:05:34	0:05:44	0:20:45	0:20:45	14,46
76	318	Kaul, Edi	52	DEU	Marathonfieber Krumholz	5	0:05:11	0:05:27	0:05:45	0:20:50	0:20:45	14,45
77	416	Backhaus, Peter	63	DEU	InJoy-Laufteam-Kastellaun	14	0:05:21	0:05:32	0:05:34	0:20:45	0:20:45	14,45
78	405	Göbel, Rainer	65	DEU	X-Sport-Kastellaun	15	0:05:20	0:05:32	0:05:41	0:20:54	0:20:46	14,44
79	364	Joost, Thomas	67	DEU	VLG Eisenbach	13	0:05:23	0:05:31	0:05:35	0:20:58	0:20:52	14,37
80	433	Schmidt, Frank	67	DEU	HSV70	14	0:05:18	0:05:27	0:05:44	0:21:07	0:21:07	14,20
81	220	Meixner, Dieter	44	DEU	1. FC Kaiserslautern	1	0:05:27	0:05:32	0:05:40	0:21:13	0:21:09	14,18
82	153	Stauch, Wolfgang	65	DEU	LT CompuMED M1	16	0:05:19	0:05:32	0:05:47	0:21:09	0:21:09	14,17
83	413	Still, Hans Albert	38	DEU	LG Rhein Wied	1	0:05:37	0:05:35	0:05:38	0:21:15	0:21:10	14,17
84	350	Braun, Kevin	94	DEU	Grapenhof Express	8	0:05:13	0:05:31	0:05:46	0:21:39	0:21:15	14,11
85	122	Steinert, Frank	65	DEU	Kant- Gymnasium	17	0:05:24	0:05:34	0:05:45	0:21:26	0:21:20	14,06
86	392	Doffing, Frank	65	DEU	X-Sport Kastellaun	18	0:05:13	0:05:42	0:05:56	0:21:27	0:21:20	14,06
87	237	Lipkowski, Christian	71	DEU	*Boppard	10	0:05:20	0:05:40	0:05:46	0:21:29	0:21:20	14,05
88	96	Hachmer, Christian	77	DEU	Kita St. Klara	7	0:05:44	0:05:44	0:05:45	0:21:31	0:21:21	14,05
89	459	Brausch, Marco	76		Hunsrück Marathon e.V.	8	0:05:17	0:05:43	0:05:54	0:21:22	0:21:22	14,04
90	428	Graeff, Simon	76	DEU	SVE Oppenheim	9	0:05:37	0:05:55	0:05:41	0:21:29	0:21:23	14,03
91	397	Neunzehn, Kai	80	DEU	team sebamed	10	0:04:49	0:05:39	0:06:07	0:21:25	0:21:23	14,02
92	426	Göttsching, Stefan	87	DEU	TuS Ellern	11	0:05:45	0:05:51	0:05:50	0:21:38	0:21:27	13,99
93	337	Hartmann, Jonas	85	DEU		12	0:06:00	0:05:49	0:05:27	0:21:35	0:21:27	13,98
94	254	Höster, Hans-Rainer	53	DEU	BOMAG	6	0:05:20	0:05:46	0:05:52	0:21:29	0:21:28	13,97
95	200	Schwanenberger, Jörg	67	DEU	*Boppard	15	0:06:03	0:05:35	0:05:30	0:21:52	0:21:29	13,96
96	47	Abraham, Peter	59	DEU	RWE Hunsrück Marathon Ve	7	0:05:43	0:05:43	0:05:41	0:21:40	0:21:32	13,92
96	24	Nagel, Michael	49	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	4	0:05:29	0:05:42	0:05:50	0:21:35	0:21:32	13,92
98	171	Bieling, Michael	61	DEU	SC 1912 Kamp-Bornhofen	19	0:05:20	0:05:46	0:05:52	0:21:45	0:21:35	13,90
99	389	Heeb, Simon	88	DEU	TTC Wiebelsheim	13	0:05:16	0:05:49	0:05:52	0:21:40	0:21:36	13,89
100	289	Dommershausen, Frank	71	DEU	Bethesda-Mix	11	0:06:00	0:05:42	0:05:38	0:21:53	0:21:39	13,86
101	442	Weber, Jochen	84	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	14	0:05:21	0:05:47	0:06:02	0:21:40	0:21:40	13,84
102	169	Kochhan, Jörg	60	DEU	SV Buch	8	0:05:36	0:05:49	0:05:51	0:21:53	0:21:44	13,80
103	228	Ihmig, Gerhard	61	DEU	LT Horn-Laubach	20	0:05:42	0:05:44	0:05:47	0:21:51	0:21:45	13,79
104	17	Lützenkirchen, Bernd	60	DEU	TUS Rhens	9	0:05:42	0:05:43	0:05:49	0:21:56	0:21:47	13,77



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-PI	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
104	170	Wolf, Norbert	56	DEU	SV Buch	9	0:05:20	0:05:50	0:06:03	0:21:52	0:21:47	13,77
106	304	Kaster, Walter	71	DEU	Marathonfieber Krumholz	12	0:05:22	0:05:45	0:06:06	0:21:52	0:21:47	13,77
107	75	Rünz, Christian	66	DEU	*Urmitz	16	0:05:45	0:05:44	0:05:50	0:22:02	0:21:48	13,76
108	29	Stahlhofen, Sebastian	85	D	Running Team Bad Ems	15	0:05:56	0:05:44	0:05:45	0:22:17	0:21:52	13,71
109	23	Ponath, Thomas	64	DEU	Die Rennmäuse	21	0:05:51	0:05:53	0:05:48	0:22:29	0:21:55	13,69
109	115	Rüdel, Lennart	96	DEU	Realschule Marienberg	9	0:05:48	0:05:43	0:05:49	0:22:05	0:21:55	13,69
111	218	Böhm, Markus	70	DEU		17	0:05:11	0:05:47	0:06:09	0:21:58	0:21:55	13,68
112	20	Pabst, Joachim	52	DEU	tus altweidelbach	7	0:05:23	0:05:53	0:05:59	0:22:02	0:21:57	13,66
113	15	Neiser, Frank	72	DEU	SVE Oppenheim	13	0:05:43	0:05:53	0:05:58	0:22:03	0:21:57	13,66
114	464	Drexel, Rüdiger	63	DEU	X-Sport Kastellaun	22	0:05:57	0:05:46	0:05:47	0:21:59	0:21:59	13,64
115	147	Schmülgen, Josef	38	DEU	TUS Schmidt	2	0:05:40	0:05:52	0:05:57	0:22:03	0:22:00	13,63
116	223	Schellberg, Horst-Günther	55	DEU	Roth runners	8	0:05:27	0:05:54	0:06:01	0:22:08	0:22:00	13,63
117	66	Knoll, Werner	61	DEU	*Boppard	23	0:05:39	0:05:49	0:05:57	0:22:19	0:22:02	13,61
118	202	Sztipanovics, Paul	58	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	11	0:05:38	0:05:53	0:06:00	0:22:24	0:22:02	13,61
119	322	Neu, Tino	78		Sportler für Christus Sohren	11	0:05:13	0:05:52	0:06:05	0:22:07	0:22:03	13,60
120	251	Schulz, Heinz	57	DEU	LT Horn-Laubach	12	0:05:57	0:05:51	0:05:48	0:22:15	0:22:03	13,60
121	154	Link, Uwe	68	DEU	*Brey	18	0:05:42	0:05:49	0:05:58	0:22:16	0:22:04	13,59
122	135	Pragner, Paul	92	DEU	Kant-Gymnasium	6	0:05:46	0:05:37	0:05:56	0:22:17	0:22:04	13,59
123	362	Deisel, Dirk	83	DEU	VLG Eisenbach	16	0:05:35	0:05:57	0:06:00	0:22:14	0:22:07	13,56
124	361	Stockhofen, Ralf	66	DEU	VLG Eisenbach	19	0:05:36	0:05:58	0:05:59	0:22:16	0:22:10	13,53
125	408	Hellwig, Nils	90	DEU	Grappenhof Expreß	17	0:06:14	0:05:42	0:05:48	0:22:34	0:22:11	13,52
126	168	Braun, Heinz	63	DEU	SV Buch	24	0:05:47	0:05:49	0:05:55	0:22:22	0:22:12	13,51
127	32	Wending, Thomas	82	DEU	*Boppard	18	0:04:56	0:05:17	0:06:10	0:22:17	0:22:13	13,50
128	452	Wirtz, Werner	49	DEU	RSF Kastellann	5	0:05:38	0:05:48	0:06:03	0:22:16	0:22:16	13,47
129	444	Henrich, Wolfgang	84	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	19	0:05:54	0:05:49	0:05:57	0:22:18	0:22:18	13,45
130	105	Gröning, Sebastian	92	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	7	0:05:50	0:05:53	0:06:01	0:22:53	0:22:21	13,42
131	188	Schwarz, Hannes	80	DEU	*Nörtershausen	12	0:05:52	0:05:52	0:05:57	0:22:37	0:22:24	13,39
132	111	Scherzinger, Georg	59	DEU	*Boppard	13	0:05:52	0:05:54	0:06:02	0:22:35	0:22:25	13,37
133	276	Bleidt, Werner	55	DEU	Bethesda-Mix	9	0:05:48	0:05:55	0:06:06	0:22:53	0:22:28	13,35
134	267	Jost, Maik	82	DEU	BOMAG	20	0:05:53	0:06:05	0:06:05	0:22:40	0:22:28	13,34
135	52	Schütteler, Georg	62	DEU	Team Schütteler	25	0:06:06	0:06:02	0:05:55	0:22:41	0:22:31	13,32
136	312	Rochert, Heiner	61	DEU	Marathonfieber Krumholz	26	0:06:02	0:05:53	0:06:02	0:22:52	0:22:32	13,31
137	72	Liesch, Markus	66	DEU	LT Horn-Laubach	20	0:05:56	0:06:03	0:05:59	0:22:48	0:22:36	13,27
138	197	Kexel, Sebastian	82	DEU	*Koblenz	21	0:05:46	0:05:59	0:06:07	0:22:44	0:22:37	13,26
139	439	Mäurer, Berthold	63	DEU	Hunsrück Marathon e. V.	27	0:06:18	0:05:52	0:05:56	0:22:39	0:22:39	13,24
140	391	Sauerwein, Tim	87	DEU		22	0:06:03	0:05:58	0:06:02	0:22:54	0:22:39	13,24
141	87	Moskopp, Ulli	86	DEU	Edelhasen	23	0:06:03	0:05:58	0:06:02	0:22:55	0:22:40	13,23
142	212	Stölting, Manfred	54	DEU	Team sebamed	10	0:05:21	0:05:32	0:07:25	0:22:46	0:22:44	13,19
143	427	Gipp, Mike	74	DEU	SVE Oppenheim	14	0:06:04	0:06:06	0:06:06	0:22:56	0:22:49	13,15
144	41	Schafheutle, Sascha	78	DEU	Team Dologiet punctomed	13	0:06:08	0:06:00	0:06:06	0:23:15	0:22:53	13,10
145	182	Seith, Willi	51	DEU	Team Haargenau	11	0:05:49	0:06:00	0:06:19	0:23:02	0:22:54	13,09
146	477	Hofmann, Friedhelm	65	DEU	DLR Simmern	28	0:06:34	0:06:04	0:05:48	0:22:56	0:22:56	13,08
147	305	Knopp, Dieter	60	DEU	Marathonfieber Krumholz	14	0:05:39	0:06:08	0:06:18	0:23:07	0:23:01	13,03
148	358	Magunski, Gerd	60	DEU	seba-Team	15	0:05:49	0:06:07	0:06:14	0:23:06	0:23:01	13,03
149	303	Kambeck, Udo	63	DEU	Marathonfieber Krumholz	29	0:05:39	0:06:08	0:06:18	0:23:07	0:23:01	13,03
150	141	Armbrust, Jan	92	DEU	Kant-Gymnasium	8	0:06:25	0:06:13	0:05:41	0:23:18	0:23:03	13,01
151	341	Brügel, Christian	67	DEU	Grappenhof Express	21	0:05:57	0:06:03	0:06:14	0:23:15	0:23:07	12,98
152	296	Hillen, Pedro	63	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	30	0:06:15	0:06:00	0:06:07	0:23:27	0:23:11	12,94
153	472	Jost, Holger	54	DEU		12	0:06:14	0:06:02	0:06:05	0:23:11	0:23:11	12,93
154	395	Braun, Benjamin	90	DEU	MV Sevenich	24	0:05:42	0:06:12	0:06:33	0:23:22	0:23:16	12,89
155	266	Barden, Werner	61	DEU	BOMAG	31	0:06:14	0:06:07	0:06:20	0:23:48	0:23:18	12,87
156	157	Hempel, Klaus-Peter	50	DEU	Running Team Bad Ems	6	0:06:34	0:06:01	0:06:10	0:23:45	0:23:19	12,86



# 25. Bopparder Seibamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
157	247	Bartmann, Christoph	65	DEU	TUS SPAY	32	0:05:16	0:06:22	0:06:44	0:23:23	0:23:19	12,86
158	357	Gordon-Green, Jack A.	92	NZL	Grapenhof Express	9	0:06:14	0:05:44	0:06:08	0:23:44	0:23:21	12,84
159	246	Bartmann, Stephan	88	DEU	TUS SPAY	25	0:05:17	0:06:22	0:06:44	0:23:24	0:23:21	12,84
160	149	Lambrich, Wolfgang	61	DEU	TV Bad Salzig	33	0:06:11	0:06:17	0:06:08	0:23:45	0:23:25	12,80
161	411	Fromme, Martin	57	DEU	Grapenhof Express	16	0:06:13	0:06:10	0:06:14	0:24:04	0:23:26	12,80
162	201	Bahr, Manfred	44	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	2	0:05:42	0:06:21	0:06:25	0:23:31	0:23:26	12,79
163	453	Weber, Dietmar	58	DEU	InJoy	17	0:06:10	0:06:06	0:06:23	0:23:28	0:23:28	12,78
164	326	Kunz, Eugen	56	DEU	Sportler für Christus Sohren	18	0:06:04	0:06:14	0:06:19	0:23:48	0:23:29	12,77
165	363	Wagner, Stefan	77	DEU	VLG Eisenbach	14	0:05:41	0:06:18	0:06:40	0:23:37	0:23:30	12,76
166	187	Kraus, Günter	55	DEU	*Boppard	13	0:05:50	0:06:19	0:06:26	0:23:37	0:23:34	12,73
167	265	Aßmann, Harald	63	DEU	BOMAG	34	0:06:20	0:06:15	0:06:15	0:24:10	0:23:35	12,72
168	63	Fölbach, Manfred	55	DEU	Running Team Bad Ems	14	0:06:22	0:06:18	0:06:11	0:24:04	0:23:37	12,70
169	476	Helbach, Gero	56	DEU	SC Kamp-Bornhofen	19	0:06:46	0:06:07	0:06:01	0:23:38	0:23:38	12,69
170	124	Lang, Jens	93	DEU	Kant-Gymnasium	10	0:06:08	0:06:20	0:06:19	0:23:46	0:23:39	12,68
171	261	Zolj, Anel	82	DEU	BOMAG	26	0:06:14	0:06:08	0:06:21	0:24:11	0:23:42	12,66
172	473	Meinhard, Stefan	67	DEU		22	0:06:32	0:06:19	0:06:03	0:23:44	0:23:44	12,64
173	181	Müller, Stefan	64	DEU	SC Kamp-Bornhofen	35	0:05:59	0:06:16	0:06:33	0:23:55	0:23:45	12,62
174	268	Pies, Michael	69	DEU	BOMAG	23	0:06:37	0:06:01	0:06:18	0:24:21	0:23:46	12,62
175	257	Liesenfeld, Dirk	70	DEU	BOMAG	24	0:06:20	0:06:21	0:06:25	0:24:22	0:23:47	12,61
176	469	Fries, Michael	73	DEU		15	0:06:14	0:06:05	0:06:27	0:23:49	0:23:49	12,59
177	108	Maser, Martin	62	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	36	0:06:17	0:06:18	0:06:23	0:24:08	0:23:49	12,59
178	143	Muders, Justus	94	DEU	Kant-Gymnasium	11	0:06:21	0:06:27	0:06:17	0:24:08	0:23:50	12,58
179	227	Pilger, Manfred	52	DEU	*Rheinböllen	15	0:06:14	0:06:21	0:06:31	0:24:15	0:23:54	12,55
180	474	Pörsch, Dirk	67	DEU	Meddy's LWT	25	0:06:30	0:06:16	0:06:14	0:23:54	0:23:54	12,55
181	109	Krautkrämer, Thomas	62	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	37	0:06:08	0:06:18	0:06:29	0:24:32	0:23:55	12,54
182	394	Müller, Alexander	73	DEU	VLG Eisenbach	16	0:05:48	0:06:10	0:06:36	0:24:04	0:23:56	12,53
183	260	Braun, Markus	69	DEU	BOMAG	26	0:06:08	0:06:23	0:06:30	0:24:08	0:23:57	12,52
184	43	Braumann, Oskar	68	DEU	Post-Sport-Telekom-Trier	27	0:04:41	0:04:48	0:04:52	0:24:03	0:24:00	12,49
185	235	Köpke, Sven	64	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	38	0:06:19	0:06:20	0:06:29	0:24:18	0:24:01	12,49
186	25	Rechmann, Elmar	42	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	3	0:06:03	0:06:25	0:06:33	0:24:04	0:24:03	12,47
187	148	Martin, Jürgen	44	DEU	LT-Lay	4	0:06:06	0:06:29	0:06:26	0:24:09	0:24:04	12,46
188	80	Heinz, Bernd	57	DEU	Running Team Bad Ems	20	0:06:09	0:06:23	0:06:26	0:24:37	0:24:09	12,42
189	436	Thome, Niko	66	DEU	Meddys Lauf- und Walking Tr	28	0:06:29	0:06:17	0:06:23	0:24:14	0:24:14	12,38
190	445	Mersch, Jens	92	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	10	0:06:30	0:06:11	0:06:42	0:24:14	0:24:14	12,38
191	239	Reinelt, Werner	47	DEU	TV Braubach	7	0:06:10	0:06:27	0:06:30	0:24:24	0:24:17	12,35
192	435	Liesenfeld, Dieter	60	DEU	VfB Gondershausen	21	0:06:33	0:06:18	0:06:23	0:24:20	0:24:20	12,33
193	179	Zinndorf, Björn	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	12	0:06:23	0:06:05	0:06:21	0:24:47	0:24:21	12,31
194	128	Bersch, Alexander	93	DEU	Kant-Gymnasium	13	0:06:26	0:06:33	0:06:33	0:24:36	0:24:21	12,31
195	421	Rüdel, Markus	62	DEU	Schüddel Combo	39	0:06:13	0:06:20	0:06:37	0:24:44	0:24:26	12,27
196	131	Höfer, Jan	93	DEU	Kant-Gymnasium	14	0:06:43	0:06:36	0:06:30	0:24:39	0:24:26	12,27
197	415	Korneli, Peter	63	DEU	TC Rot-Weiß Boppard	40	0:06:14	0:06:20	0:06:37	0:24:44	0:24:27	12,27
198	302	Höfer, Frank	69	DEU	Marathonfieber Krumholz	29	0:06:27	0:06:32	0:06:32	0:24:56	0:24:29	12,25
199	390	Karbach, Dennis	86	DEU	TTC Wiebelsheim	27	0:05:07	0:05:52	0:06:21	0:24:37	0:24:33	12,22
200	422	Dr. Maser, Peter	60	DEU	TEC Waldau	22	0:06:18	0:06:25	0:06:37	0:24:52	0:24:34	12,21
201	33	Ternes, Peter	68	DEU	Team Erdinger Alkoholfrei	30	0:06:39	0:06:30	0:06:29	0:25:02	0:24:34	12,20
202	279	Bergmann, Johannes	55	DEU	Bethesda-Mix	16	0:06:37	0:06:32	0:06:32	0:24:55	0:24:37	12,18
203	443	Geiß, Tobias	76	DEU	INJOY-Laufteam Kastellaun	15	0:06:28	0:06:13	0:06:45	0:24:48	0:24:48	12,09
204	334	Neu, Timotheus	93	DEU	Sportler für Christus Sohren	15	0:05:50	0:07:00	0:06:54	0:24:53	0:24:49	12,08
205	387	Freudenberger, Eric	63		TuS Winzenheim	41	0:06:21	0:06:25	0:06:46	0:25:01	0:24:51	12,07
206	234	Forster, Erwin	70	DEU	*Sabershausen	31	0:06:12	0:06:33	0:06:48	0:25:05	0:24:56	12,02
207	26	Oppermann, Andreas	63	DEU	DJK Oberwesel	42	0:06:33	0:06:34	0:06:41	0:25:04	0:24:58	12,01
208	425	Junker, Dirk	72	DEU	LT-Horn-Laubock	17	0:06:16	0:06:36	0:06:52	0:25:14	0:24:58	12,01



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-PI	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
209	101	Heil, Jürgen	64	DEU		43	0:06:28	0:06:39	0:06:48	0:25:18	0:24:58	12,01
209	84	Kaufung, Werner	52	DEU	Edelhasen	17	0:06:40	0:06:33	0:06:42	0:25:19	0:24:58	12,01
211	58	Kemmer, Andreas	79	DEU	X-Sport Kastellaun	16	0:06:17	0:06:36	0:06:52	0:25:13	0:24:59	12,01
212	323	Schwaben, Gunther	68	DEU	Sportler für Christus Sohren	32	0:06:23	0:06:38	0:06:55	0:25:22	0:25:03	11,97
213	133	Lüsse, Lukas	94	DEU	Kant-Gymnasium	16	0:06:55	0:06:39	0:06:08	0:25:35	0:25:04	11,97
214	48	Gumm, Friedhelm	63	D	TuS Horn	44	0:06:25	0:06:39	0:06:50	0:25:26	0:25:10	11,91
215	226	Papenberg, Dieter	51	DEU	Roth runners	18	0:06:05	0:06:58	0:06:51	0:25:22	0:25:14	11,89
216	253	Jonuleit, Jörg	63	DEU	sebamed inline team	45	0:06:14	0:06:40	0:06:59	0:25:36	0:25:16	11,87
217	99	Emmerich, Conny	58	DEU	Realschule Marienberg	23	0:06:41	0:06:40	0:06:47	0:25:26	0:25:17	11,86
218	86	Moskopp, Günter	54	DEU	Edelhasen	19	0:06:39	0:06:33	0:06:44	0:25:41	0:25:19	11,84
219	419	Deginther, Horst	39	DEU	Lauffreunde Nahelsund	3	0:06:32	0:06:46	0:06:44	0:25:26	0:25:24	11,80
220	307	Kohl, Thomas	71	DEU	Marathonfieber Krumholz	18	0:06:34	0:06:36	0:06:54	0:25:57	0:25:26	11,79
221	184	Zumpe, Harald	44	DEU	LG Dornburg	5	0:06:25	0:06:51	0:06:59	0:25:45	0:25:41	11,68
222	298	Baumann, Willi	64	DEU	Marathonfieber Krumholz	46	0:06:45	0:06:56	0:06:53	0:26:10	0:25:41	11,68
223	156	Schmidt, Oliver	71	DEU	*Koblentz	19	0:07:06	0:06:31	0:06:52	0:26:00	0:25:43	11,66
224	215	Bär, Henry	69	DEU	Tus Spay	33	0:06:14	0:06:40	0:07:16	0:26:02	0:25:48	11,63
225	14	Jahke, Stephan	71	DEU	Laufgemeinschaft Schutzensengel	20	0:06:46	0:06:50	0:06:52	0:26:05	0:25:48	11,62
226	19	Goerke, Karl Heinz	54	DEU	TV Weisel	20	0:06:19	0:06:59	0:07:12	0:26:07	0:25:57	11,56
227	290	Muders, Stefan	80	DEU	Bethesda-Mix	17	0:06:39	0:06:58	0:06:55	0:26:26	0:26:00	11,54
228	69	Lüsse, Martin	61	DEU	*Trier	47	0:06:55	0:06:40	0:07:03	0:26:40	0:26:08	11,47
229	280	Gabelmann, Andreas	79	DEU	Bethesda-Mix	18	0:06:42	0:07:06	0:07:18	0:26:48	0:26:31	11,31
230	366	Geifes, Jürgen	48	DEU	TG Boppard	8	0:06:49	0:07:02	0:07:16	0:27:04	0:26:34	11,29
231	309	Meurer, Horst	38	DEU	Marathonfieber Krumholz	4	0:06:55	0:07:02	0:07:09	0:27:00	0:26:34	11,29
232	177	Haas, Robin	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	17	0:07:25	0:07:07	0:07:04	0:27:06	0:26:38	11,26
233	102	Metzner, Dennis	94	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	18	0:07:32	0:07:13	0:07:02	0:27:11	0:26:38	11,26
234	10	Loskant, Dr. Gerd	52	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	21	0:06:38	0:07:04	0:07:18	0:26:44	0:26:43	11,23
235	194	Pontius, Reinhard	52	DEU	*Boppard	22	0:07:03	0:07:10	0:07:02	0:26:59	0:26:43	11,22
236	320	Calo, Antonio	51	DEU		23	0:06:49	0:07:02	0:07:16	0:27:14	0:26:43	11,22
237	144	Knoll, Lukas	94	DEU	Kant-Gymnasium	19	0:06:32	0:06:48	0:07:14	0:27:04	0:26:47	11,20
238	142	Breising, Rudolf	94	DEU	Kant-Gymnasium	20	0:06:43	0:07:04	0:07:24	0:27:05	0:26:51	11,17
239	353	Karrakassidis, Christoph	77	GRC	Grapenhof Express	19	0:07:08	0:08:10	0:06:38	0:27:21	0:26:57	11,13
240	152	Heimann, Udo	68	DEU	FitundFrey	34	0:06:42	0:06:59	0:07:43	0:27:26	0:26:58	11,12
241	297	Arenz, Dirk	71	DEU	Marathonfieber Krumholz	21	0:07:10	0:07:24	0:07:15	0:27:28	0:27:00	11,10
242	281	Klein, Andreas	76	DEU	Bethesda-Mix	20	0:06:54	0:07:01	0:07:24	0:27:05	0:27:02	11,09
243	382	Foerges, Gerd	53	DEU	LT Untermosel	24	0:07:26	0:07:05	0:07:12	0:27:38	0:27:05	11,07
244	380	Wesche, Roland	57	DEU	LT Untermosel	24	0:07:28	0:07:05	0:07:11	0:27:38	0:27:07	11,06
245	349	Große, Kay	93	DEU	Grapenhof Express	21	0:06:10	0:07:15	0:07:36	0:27:34	0:27:10	11,04
246	400	Bach, Daniel	83	DEU		28	0:06:41	0:07:14	0:07:49	0:27:56	0:27:30	10,91
247	205	Schmitz, Albert	37	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	5	0:07:15	0:07:18	0:07:23	0:28:02	0:27:40	10,84
248	434	Bast, Manfred	58	DEU	X-Sport Kastellaun	25	0:06:48	0:07:27	0:07:46	0:28:00	0:28:00	10,71
249	229	Effert, Heinz	60	DEU	*Neuwied	26	0:07:19	0:07:27	0:07:33	0:28:29	0:28:05	10,68
250	22	Siebeneick, Jürgen	58	DEU	DJK Oberwesel	27	0:07:48	0:07:13	0:07:36	0:28:39	0:28:05	10,68
251	94	Boskovic, Andelka	72	DEU	Kita St. Klara	22	0:07:03	0:07:34	0:07:38	0:28:09	0:28:09	10,65
252	16	Michel, Helmut	39	DEU	TV Kastellaun	6	0:07:26	0:07:39	0:07:35	0:28:42	0:28:09	10,65
253	430	Hennes, Horst	49	DEU	LTD Köln-Dellbrück	9	0:07:27	0:07:25	0:07:33	0:28:42	0:28:10	10,65
254	271	Polomski, Dieter	68	DEU	Bethesda-Mix	35	0:08:06	0:07:25	0:07:10	0:28:52	0:28:23	10,57
255	301	Gerhardt, Gregor	54	DEU	Marathonfieber Krumholz	25	0:07:25	0:07:38	0:07:40	0:28:35	0:28:24	10,56
256	383	Ganser, Theo	63	DEU	LT Untermosel	48	0:07:26	0:07:11	0:08:03	0:29:27	0:28:54	10,38
257	219	Kötz, Erhard	38	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	7	0:07:31	0:07:39	0:07:48	0:29:24	0:28:56	10,37
258	372	Schmidt, Oswald	34	DEU	DLG Lahn-Aar Esterau	1	0:07:29	0:07:46	0:07:47	0:29:15	0:28:59	10,35
259	130	Mil, Daniel	93	DEU	Kant-Gymnasium	22	0:07:34	0:07:52	0:07:53	0:29:28	0:29:14	10,26
260	57	Holl, Werner	39	DEU	LT Horn-Laubach	8	0:07:12	0:07:52	0:07:56	0:29:19	0:29:18	10,23



# 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
261	367	Lörsch, Willi	50	DEU	TUS Immendorf	10	0:07:44	0:07:43	0:07:51	0:29:47	0:29:25	10,19
262	208	Goldbach, Alexander	62	DEU	*Gondershausen	49	0:07:20	0:07:57	0:08:02	0:29:34	0:29:25	10,19
263	424	Krämer, Horst	56	DEU	Running Team Bad Ems	28	0:07:24	0:07:42	0:08:00	0:29:52	0:29:26	10,19
264	398	Spross, Georg	65	DEU		50	0:07:59	0:07:45	0:07:48	0:30:07	0:29:31	10,16
265	129	Bühler, Maximilian	93	DEU	Kant-Gymnasium	23	0:07:51	0:07:43	0:07:52	0:29:51	0:29:37	10,12
266	407	Müller, Fabian	76	DEU	G GmbH Firma Best	21	0:07:28	0:08:09	0:08:13	0:30:35	0:30:08	9,95
267	284	Loch, Wolfgang	59	DEU	Bethesda-Mix	29	0:07:26	0:08:09	0:08:12	0:30:38	0:30:11	9,94
268	56	Pink, Franz-Josef	43	DEU	SV Waldesch	6	0:07:42	0:08:10	0:08:15	0:30:38	0:30:31	9,83
269	27	Götz, Dr. Hansjürgen	53	DEU	TG Boppard	26	0:07:16	0:08:16	0:08:39	0:31:13	0:31:10	9,62
270	259	Erdmann, Peter	66	DEU	BOMAG	36	0:08:28	0:08:23	0:08:09	0:31:50	0:31:16	9,59
271	381	Bernhard, Armin	54	DEU	LT Untermosel	27	0:08:00	0:08:23	0:08:38	0:32:02	0:31:29	9,53
272	104	ter Meer, Nick	93	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	24	0:07:33	0:08:58	0:10:15	0:33:47	0:33:15	9,02
273	420	Bröder, Marc	79	DEU	TG Boppard	22	0:07:10	0:10:20	0:09:49	0:34:33	0:34:32	8,69
274	278	Nick, Kurt	74	DEU	Bethesda-Mix	23	0:08:48	0:08:54	0:09:29	0:35:04	0:34:35	8,67
275	71	Kristmann, Manuel	87	DEU	*Salzgitter	29	0:07:11	0:10:04	0:10:45	0:36:17	0:35:46	8,39
276	190	Roos, Alfred	66	DEU	*Boppard	37	0:06:37	0:06:30	0:06:44	0:40:19	0:39:49	7,53
277	110	Gröning, Michael	56	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	30	0:09:37	0:10:44	0:11:29	0:41:01	0:40:22	7,43
278	339	Hellwig, Benno	61	DEU	Grapenhof Express	51	0:09:39	0:10:55	0:11:29	0:40:56	0:40:32	7,40
279	351	Buchhammer, Vladimir	95	DEU	Grapenhof Express	25	0:09:40	0:10:55	0:11:30	0:40:56	0:40:32	7,40



# 25. Bopparder Sebamед Mailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Frauen

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	2	Olinger, Judith	84	DEU	PST Trier	1	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	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-Nal	3	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	0:05:16	0:05:26	0:05:32	0:20:35	0:20:35	14,57
5	231	Schnieders, Lara	96	DEU	Hunsrück-Marathon e.V.	1	0:05:13	0:05:32	0:05:41	0:20:58	0:20:54	14,35
6	192	Sauborn, Manuela	75	DEU	LT Horn-Laubach	1	0:05:23	0:05:37	0:05:48	0:21:26	0:21:15	14,11
7	151	Dommerhausen, Yvonne	71	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	2	0:05:26	0:05:48	0:05:49	0:21:33	0:21:29	13,96
8	393	Reiländer, Gabriele	64	DEU		1	0:05:27	0:05:44	0:05:51	0:21:37	0:21:33	13,92
9	183	Schneider, Andrea	66	DEU	LG Dornburg	1	0:05:42	0:05:49	0:05:49	0:21:48	0:21:44	13,80
10	5	Wies, Sarah	92	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	1	0:05:24	0:05:54	0:06:02	0:21:56	0:21:51	13,73
11	316	Knopp, Peggy	58	DEU	Marathonfieber Krumholz	1	0:05:37	0:05:45	0:05:58	0:21:57	0:21:52	13,72
12	207	Ahler, Heidi	42	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1	0:07:47	0:07:56	0:08:05	0:22:19	0:21:56	13,67
13	167	Kochhan, Katja	72	DEU	SV Buch	3	0:05:38	0:06:00	0:06:06	0:22:30	0:22:20	13,43
14	338	Hellwig, Dr. Stefanie	65	DEU	Grapenhof Express	2	0:05:41	0:05:59	0:06:01	0:22:32	0:22:26	13,37
15	414	Jungen, Christa	61	DEU	LG BBS	3	0:05:40	0:05:59	0:06:08	0:22:40	0:22:34	13,29
16	287	Einenkel, Julia	81	DEU	Bethesda-Mix	5	0:05:56	0:06:01	0:06:00	0:22:53	0:22:34	13,29
17	217	Stein-Walenta, Edith	60	DEU	X-Sport Kastellaun	2	0:05:58	0:06:01	0:06:00	0:22:44	0:22:36	13,27
18	196	Fachbach, Anja	87	DEU	*Kadenbach	6	0:05:46	0:06:00	0:06:07	0:22:44	0:22:37	13,26
19	325	Poloschek, Heike	67	DEU	Sportler für Christus Sohren	2	0:06:05	0:05:52	0:05:57	0:22:54	0:22:41	13,22
20	116	Müntrich, Eva	90	DEU	Kant-Gymnasium	7	0:05:44	0:06:04	0:06:09	0:22:48	0:22:42	13,21
21	64	Fölbach, Birgit	61	DEU	Running Team Bad Ems	4	0:06:03	0:06:00	0:06:04	0:23:10	0:22:45	13,18
22	79	Heinz, Martina	60	DEU	Running Team Bad Ems	3	0:06:03	0:06:00	0:06:04	0:23:21	0:22:56	13,07
23	209	Hees, Tanja	75	DEU	Tus Laubach e.V.	4	0:05:59	0:06:06	0:06:12	0:23:15	0:23:04	13,00
24	113	Becker, Alexandra	73	DEU	Realschule Marienberg	5	0:06:22	0:06:18	0:06:07	0:23:29	0:23:22	12,84
25	166	Fölbach, Melanie	82	DEU	Running Team Bad Ems	8	0:06:04	0:06:04	0:06:23	0:23:55	0:23:30	12,76
26	191	Reuter, Andrea	68	DEU	SSV Pfaffenheck e.V.	3	0:06:17	0:06:12	0:06:19	0:23:51	0:23:40	12,67
27	160	Frohs, Manuela	71	DEU	Meddys LWT Koblenz	6	0:06:12	0:06:17	0:06:23	0:24:14	0:23:57	12,53
28	36	Laures, Iris	71	DEU	Quad-Musik.com	7	0:06:12	0:06:27	0:06:27	0:24:17	0:24:07	12,44
29	475	Pörsch, Andrea	69	DEU	Meddy's LWT	4	0:06:32	0:06:20	0:06:20	0:24:09	0:24:09	12,42
30	204	Fischer, Tonia	56	DEU	LG Maifeld-Pellenz	4	0:06:09	0:06:29	0:06:32	0:24:23	0:24:11	12,40
31	83	Gröger, Sandra	88	DEU	Edelhasen	9	0:06:28	0:06:27	0:06:23	0:24:27	0:24:13	12,39
32	145	Armbrust, Birte	95	DEU	Kant-Gymnasium	2	0:06:21	0:06:27	0:06:30	0:24:38	0:24:21	12,32
33	203	Wendlandt, Monika	54	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1	0:06:29	0:06:26	0:06:28	0:24:52	0:24:26	12,27
34	119	Hinsen, Nora	92	DEU	Kant-Gymnasium	2	0:06:24	0:06:18	0:06:28	0:24:52	0:24:33	12,22
35	150	Henning, Gisela	59	DEU	*Nassau	5	0:06:28	0:06:27	0:06:36	0:24:48	0:24:34	12,21
36	214	Ritt, Birgit	64	DEU	X-Sport Kastellaun	5	0:06:27	0:06:30	0:06:38	0:24:44	0:24:35	12,20
37	213	Schröder, Bärbel	58	DEU	TuS 1921 Ellern	6	0:06:22	0:06:29	0:06:33	0:24:49	0:24:38	12,17
38	324	Schmidt, Steffi	85		Sportler für Christus Sohren	10	0:06:25	0:06:26	0:06:40	0:24:57	0:24:39	12,16
39	244	de Jong, Karin	65	NLD	*Norath	6	0:06:33	0:06:36	0:06:36	0:24:50	0:24:42	12,14
40	155	Schnorbach, Stefanie	76	DEU	X-Sport Kastellaun	1	0:06:21	0:06:22	0:06:43	0:24:53	0:24:44	12,12
41	346	Lenz, Miriam	83	DEU	Grapenhof Express	11	0:06:44	0:06:36	0:06:31	0:25:08	0:24:47	12,10
42	68	Jost, Linda	85	DEU	X-Sport Kastellaun	12	0:06:17	0:06:37	0:06:52	0:25:14	0:24:59	12,00
43	344	Holz, Mengiarda	94	DEU	Grapenhof Express	3	0:06:44	0:06:36	0:06:31	0:25:21	0:24:59	12,00
44	45	Mallmann, Ulrike	71	DEU	*Iahnstein	8	0:05:53	0:06:50	0:06:54	0:25:10	0:25:04	11,96
45	249	Neuburger, Tamara	75	DEU	SV Heiligenroth	9	0:06:16	0:06:39	0:06:52	0:25:12	0:25:07	11,94
46	198	Huber, Kerstin	67	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	5	0:06:40	0:06:39	0:06:41	0:25:27	0:25:09	11,92
47	118	Görges, Jana	92	DEU	Kant-Gymnasium	3	0:06:25	0:06:20	0:06:49	0:25:33	0:25:14	11,89
48	44	Jannermann, Heike	68	DEU	Rot-Weiß Koblenz	6	0:06:43	0:06:54	0:06:59	0:25:55	0:25:46	11,64
49	314	Volk, Birgit	64	DEU	Marathonfieber Krumholz	7	0:07:23	0:06:41	0:06:34	0:26:06	0:25:46	11,64
50	112	Schweikert, Carina	96	DEU	Realschule Marienberg	4	0:06:25	0:06:44	0:07:09	0:26:05	0:25:50	11,61
51	173	Rump, Sonja	65	DEU	LG Maifeld-Pellenz	8	0:06:34	0:06:49	0:07:07	0:26:05	0:25:53	11,59
52	51	Hauer, Carmen	53	DEU	BGV Simmern e.V.	2	0:06:56	0:06:53	0:06:50	0:26:19	0:25:58	11,55



# 25. Bopparder Sebamailauf 2010

12.05.2010

## Gesamtliste Hauptlauf 5km

### Frauen

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	AK-PI	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
53	53	Liesenfeld-Drautzburg, Carmen	56	DEU	TuS Horn	7	0:06:56	0:06:53	0:06:51	0:26:19	0:25:59	11,55
54	137	Banspach, Annika	93	DEU	Kant-Gymnasium	5	0:06:28	0:06:51	0:07:09	0:26:16	0:25:59	11,54
54	136	Lahme, Catharina	92	DEU	Kant-Gymnasium	4	0:06:31	0:06:48	0:07:09	0:26:15	0:25:59	11,54
56	42	Neuser, Annelie	52	DEU	*Boppard	3	0:06:44	0:06:49	0:07:01	0:26:17	0:25:59	11,54
57	399	Querbach, Britta	84	DEU		13	0:06:41	0:06:52	0:07:04	0:26:26	0:26:00	11,53
58	374	Kretzer, Elisabeth	65	DEU	Marathonfieber Krumholz	9	0:06:31	0:06:56	0:07:10	0:26:23	0:26:04	11,51
59	232	Desner, Edith	55	DEU	TV Bad Bergzabern	4	0:06:45	0:06:50	0:07:03	0:26:07	0:26:05	11,50
60	437	Bast, Gudrun	63	DEU	X-Sport Kastellaun	10	0:06:35	0:06:48	0:07:14	0:26:06	0:26:06	11,49
61	59	Lorenz, Heike	60	DEU	TuS Kirchberg	8	0:06:54	0:07:01	0:07:03	0:26:41	0:26:13	11,44
62	195	Wendel, Tanja	72	DEU	*Sohren	10	0:06:34	0:07:00	0:07:15	0:26:34	0:26:16	11,41
63	438	Börsch, Anja	71	DEU	X-Sport Kastellaun	11	0:06:40	0:06:53	0:07:10	0:26:18	0:26:18	11,41
64	224	Ruggenthaler, Elisabeth	59	DEU	sv viktorja holzfeld	9	0:06:36	0:07:08	0:07:13	0:26:33	0:26:26	11,35
65	60	Sauer, Christina	69	DEU	TuS Kirchberg	7	0:06:58	0:07:07	0:07:08	0:27:09	0:26:41	11,24
66	85	Moskopp, Claudia	58	DEU	Edelhasen	10	0:06:47	0:06:50	0:07:29	0:27:10	0:26:49	11,18
67	448	Reuter, Edith	71	DEU	TV Bad Salzig	12	0:07:20	0:06:58	0:07:05	0:26:51	0:26:51	11,17
68	98	Rosenbach, Ruth	65	DEU	Kita St. Klara	11	0:06:55	0:07:32	0:07:23	0:27:03	0:26:53	11,16
69	126	Deuster, Sandy	92	DEU	Kant-Gymnasium	5	0:07:02	0:06:57	0:07:12	0:27:07	0:26:53	11,16
70	199	Peters, Ingrid	54	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	5	0:07:01	0:07:11	0:07:15	0:27:17	0:26:58	11,12
71	373	Merten, Regine	58	DEU	Marathonfieber Krumholz	11	0:06:46	0:07:09	0:07:24	0:27:17	0:26:58	11,12
72	356	von Grapow, Soula	67	GRC	Grapenhof Express	8	0:07:19	0:07:20	0:07:15	0:27:51	0:27:14	11,01
73	360	Hellwig, Imke	96	DEU	Grapenhof Express	6	0:06:44	0:07:04	0:07:31	0:27:39	0:27:16	11,00
74	466	Decker, Ilona	85	DEU	LGBBS	14	0:07:39	0:06:55	0:07:17	0:27:24	0:27:24	10,95
75	120	Schmook, Rebecca	93	DEU	Kant-Gymnasium	7	0:06:42	0:07:15	0:07:42	0:27:50	0:27:28	10,92
76	206	Schmitz, Christa	47	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1	0:07:22	0:07:24	0:07:23	0:28:09	0:27:47	10,80
77	315	Volkelt, Anke	66	DEU	Marathonfieber Krumholz	9	0:07:18	0:07:26	0:07:25	0:28:14	0:27:49	10,78
78	236	Köpke, Svea	97	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	8	0:06:37	0:07:37	0:07:44	0:28:14	0:27:56	10,74
79	92	Centino, Ana	72	DEU	Kita St. Klara	13	0:06:49	0:07:13	0:07:47	0:28:09	0:27:59	10,72
80	93	Tasche, Cordula	70	DEU	Kita St. Klara	10	0:06:55	0:07:32	0:07:37	0:28:10	0:27:59	10,72
81	410	Esper, Isabell	89	DEU	Grappenhof Expreß	15	0:07:08	0:08:10	0:06:53	0:28:23	0:28:00	10,71
82	127	Frensch, Carina	91	DEU	Kant-Gymnasium	6	0:07:02	0:07:22	0:07:44	0:28:19	0:28:06	10,68
83	299	Effert, Bettina	64	DEU	Marathonfieber Krumholz	12	0:07:19	0:07:26	0:07:34	0:28:32	0:28:08	10,66
84	300	Franz, Claudia	66	DEU	Marathonfieber Krumholz	11	0:07:36	0:07:27	0:07:36	0:28:54	0:28:29	10,53
85	288	Heinz, Karin	53	DEU	Bethesda-Mix	6	0:07:24	0:07:31	0:07:48	0:29:16	0:28:47	10,42
86	54	Müller, Nicole	74	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	14	0:07:11	0:07:49	0:07:53	0:29:23	0:29:03	10,32
87	95	Hachmer, Nadja	82	DEU	Kita St. Klara	16	0:07:21	0:07:50	0:07:56	0:29:20	0:29:09	10,29
88	132	Scheer, Lena	93	DEU	Kant-Gymnasium	9	0:07:51	0:07:43	0:07:52	0:29:50	0:29:37	10,13
89	30	Mohr, Anna	85	DEU	*Mainz	17	0:07:40	0:08:00	0:07:52	0:30:04	0:29:38	10,12
90	76	Schindler, Mechthild	74	DEU	*Weilerswist	15	0:07:23	0:08:00	0:08:07	0:29:45	0:29:39	10,12
91	409	Herring, Lea	96	DEU	Grappenhof Expreß	10	0:07:48	0:07:58	0:07:55	0:30:09	0:29:46	10,08
92	233	Kläser, Elisabeth	64	DEU	*Kratzenburg	13	0:07:26	0:07:52	0:08:06	0:30:08	0:29:47	10,07
93	359	Gerharz, Anne	75	DEU	seba-Team	16	0:07:13	0:07:50	0:08:18	0:30:16	0:29:58	10,01
94	343	Simon, Ursula	67	DEU	Grapenhof Express	12	0:08:20	0:07:48	0:07:54	0:30:30	0:30:03	9,98
95	478	Ritter, Hannah Luisa	99	DEU	VfR Simmern	11	0:08:16	0:07:51	0:07:57	0:30:12	0:30:12	9,93
96	440	Moewes, Cornelia	59	DEU	LT Horn Laubach	12	0:08:15	0:07:52	0:07:57	0:30:12	0:30:12	9,93
97	225	Schellberg, Gerlinde	62	DEU	Roth runners	14	0:07:36	0:08:14	0:08:06	0:30:25	0:30:18	9,90
98	355	von Grapow, Isabel	68	DEU	Grapenhof Express	13	0:08:38	0:08:21	0:08:00	0:31:21	0:30:57	9,69
99	352	Wagler, Claudia	71	DEU	Grapenhof Express	17	0:08:38	0:08:21	0:07:59	0:31:21	0:30:58	9,69
100	340	Brügel, Martina	68	DEU	Grapenhof Express	14	0:08:36	0:08:21	0:07:59	0:31:25	0:30:59	9,68
101	255	Weiden, Christina	74	DEU	BOMAG	18	0:08:29	0:08:22	0:08:09	0:31:49	0:31:15	9,60
102	178	Halfer, Sarah	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	12	0:07:33	0:08:23	0:08:36	0:32:01	0:31:29	9,53
103	384	Heck, Carmen	75	DEU	LT Untermosel	19	0:08:03	0:08:23	0:08:38	0:32:02	0:31:31	9,52
104	61	Müller, Therese	56	DEU	TuS Kirchberg	13	0:08:01	0:08:44	0:09:08	0:33:33	0:33:04	9,07



## 25. Bopparder Sebamed Mailauf 2010

12.05.2010

### Gesamtliste Hauptlauf 5km

#### Frauen

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
105	175	Untermair, Anna	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	13	0:07:33	0:08:58	0:10:16	0:33:50	0:33:18	9,01
106	262	Gragen, Katja	80	DEU	BOMAG	2	0:08:57	0:09:02	0:08:57	0:33:56	0:33:21	8,99
107	354	Flower, Miriam	71	DEU	Grapenhof Express	20	0:08:50	0:08:33	0:08:50	0:33:48	0:33:22	8,99
108	347	Thiele, Annika	73	DEU	Grapenhof Express	21	0:08:51	0:08:33	0:08:49	0:33:48	0:33:23	8,98
109	345	Hihn, Britta	81	DEU	Grapenhof Express	18	0:08:51	0:08:33	0:08:49	0:33:49	0:33:23	8,98
110	174	Fieke, Tatjana	94	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	14	0:08:50	0:09:05	0:09:10	0:34:47	0:34:14	8,76
111	114	Dupont, Aline	83	DEU	Realschule Marienberg	19	0:08:28	0:09:15	0:09:28	0:34:35	0:34:27	8,71
112	13	Müller, Petra	76	DEU	Laufgemeinschaft Schutzengel	3	0:08:25	0:09:01	0:09:38	0:34:47	0:34:30	8,69
113	274	Fuchs, Rosie	63	DEU	Bethesda-Mix	15	0:08:30	0:09:24	0:09:29	0:35:03	0:34:47	8,62
114	78	Hoshino, Itsumi	66	JPN	Ome (Japan)	15	0:09:33	0:10:19	0:10:53	0:40:19	0:39:48	7,53