



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	3	Boch, Volker	76	DEU	Markt-Apotheke Boppard	1	1	0:04:31	0:04:49	0:04:59	0:16:19	0:16:19	18,37
2	2	Rötsch, Christian	78	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2	2	0:04:30	0:04:49	0:05:03	0:16:29	0:16:29	18,19
3	147	Meissner, Dennis	77	DEU	TSV Gronau	5	5	0:04:56	0:05:03	0:05:11	0:17:15	0:17:15	17,39
4	327	Huth, Oliver	76	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	13	13	0:04:47	0:05:16	0:05:30	0:17:40	0:17:40	16,97
5	422	Schluenkes, Michael	75	DEU	*Düsseldorf	17	17	0:04:56	0:05:04	0:05:27	0:17:49	0:17:48	16,85
6	445	Dupont, Carsten	79	DEU	TuS Gutenberg	19	19	0:05:01	0:05:16	0:05:20	0:17:54	0:17:52	16,79
7	339	Hoß, Martin	75	DEU		27	27	0:05:33	0:05:26	0:05:32	0:18:57	0:18:47	15,97
8	308	Steinberg, Volker	78	DEU	Hildesheimer Ruderclub	31	31	0:05:20	0:05:37	0:05:41	0:19:02	0:18:57	15,82
9	426	Beckmann, Michael	78	DEU		33	33	0:05:11	0:05:34	0:05:55	0:19:05	0:19:01	15,77
10	354	Mallmann, Heiko	76	DEU	X-Sport-Kastellaun	36	36	0:05:21	0:05:39	0:05:43	0:19:07	0:19:04	15,73
11	162	Nachtsheim, Kai	76	DEU	Bethesda-Mix	48	48	0:05:52	0:05:53	0:05:53	0:20:07	0:19:50	15,12
12	114	Kemmer, Andreas	79	DEU	X-Sport Kastellaun	64	65	0:05:30	0:06:09	0:06:18	0:20:34	0:20:30	14,62
13	328	Hansen, Kim Claus	76	DEU	X-Sport Kastellaun	65	66	0:05:36	0:06:05	0:06:18	0:20:36	0:20:31	14,62
14	229	Zinser, Marco	75	DEU	Kant- Gymnasium	112	122	0:06:16	0:06:23	0:06:54	0:22:39	0:22:14	13,49
15	42	Deckert, Alexander	79	DEU	Pornoverein	174	195	0:06:50	0:06:54	0:07:12	0:24:23	0:24:00	12,50
16	363	Knoop, Sebastian	75	DEU	SV Sabershausen	182	208	0:07:06	0:07:07	0:07:16	0:24:40	0:24:26	12,27
17	119	Klein, Andreas	76	DEU	Bethesda-Mix	227	285	0:08:04	0:07:40	0:08:03	0:27:34	0:27:05	11,07
18	208	Sitschewski, Stefan	76	DEU	*Monzingen	229	287	0:08:04	0:08:10	0:07:53	0:27:30	0:27:13	11,02
19	211	Sonne, Markus	75	DEU	TV Raversbeuren	236	301	0:07:57	0:08:04	0:08:12	0:28:00	0:27:40	10,84

### Klasse M35

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	313	Neuburger, Matthias	74	DEU	LG Bambule WW	14	14	0:05:00	0:05:17	0:05:18	0:17:42	0:17:42	16,95
2	9	Andrae, Wolfram	71	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	26	26	0:05:13	0:05:34	0:05:36	0:18:44	0:18:43	16,03
3	109	Jakobs, Michael	70	DEU	TUS Gödenroth	28	28	0:05:20	0:05:36	0:05:38	0:18:50	0:18:48	15,94
4	407	Lauer, Frank	71	DEU	Injoy-Kastellaun	29	29	0:05:07	0:05:34	0:05:46	0:18:52	0:18:51	15,91
5	393	Michels, Holger	72	DEU	Injoy-Kastellaun	42	42	0:05:18	0:05:45	0:05:49	0:19:16	0:19:13	15,60
6	51	Dommershausen, Frank	71	DEU	Bethesda Mix	49	49	0:05:39	0:05:51	0:05:56	0:20:00	0:19:53	15,08
7	99	Hennig, Wolfgang	70	DEU	TG-Boppard	61	62	0:05:34	0:06:03	0:06:10	0:20:25	0:20:20	14,74
8	195	Schink, Torsten	70	DEU	TSV Emmelshausen	67	70	0:05:39	0:06:06	0:06:14	0:20:35	0:20:31	14,61
9	49	Dinter, Hansi	72	DEU	seabamed	70	72	0:05:48	0:05:56	0:06:15	0:20:39	0:20:34	14,59
10	368	Böhm, Markus	70	DEU	TuS Werlau	84	89	0:05:47	0:06:27	0:06:46	0:21:34	0:21:33	13,92
11	163	Neiser, Frank	72	DEU	SVE Oppenheim	103	113	0:06:11	0:06:33	0:06:41	0:22:05	0:22:01	13,62
12	181	Rechmann, Stefan	71	DEU	*München	104	114	0:05:54	0:06:39	0:06:51	0:22:10	0:22:07	13,56
13	439	Gipp, Mike	74	DEU	SV Eintracht Oppenheim	118	129	0:06:42	0:06:40	0:06:34	0:22:40	0:22:24	13,39
14	302	Arnold, Johannes	73	DEU	*Koblenz	121	132	0:06:20	0:06:29	0:06:57	0:23:00	0:22:35	13,28
15	132	Lipkowski, Christian	71	DEU	König Möbelwerke Beltheim	132	143	0:06:21	0:06:35	0:06:57	0:23:04	0:22:49	13,15
16	424	Junker, Dirk	72	DEU	*Neuerkirch	151	164	0:06:04	0:06:54	0:07:21	0:23:19	0:23:13	12,91
17	320	Jahke, Stephan	71	DEU	LG Schutzengel	157	174	0:06:20	0:07:06	0:07:16	0:23:39	0:23:33	12,73
18	128	Liesenfeld, Dirk	70	DEU	BOMAG	180	206	0:07:02	0:07:02	0:07:11	0:24:55	0:24:21	12,32
19	66	Falk, Thomas	72	DEU	*Bad Salzig	209	245	0:07:16	0:07:37	0:07:26	0:25:37	0:25:20	11,84
20	361	Forster, Erwin	70	DEU	SV Sabershausen	214	256	0:07:18	0:07:36	0:07:44	0:25:58	0:25:43	11,66
21	79	Geiermann, Robert	70	DEU	Bethesda Mix	221	270	0:07:13	0:07:35	0:08:12	0:26:49	0:26:20	11,39
22	32	Bongard, Patrick	73	DEU	seabamed	248	322	0:07:58	0:08:41	0:09:10	0:29:51	0:29:31	10,16
23	301	Frey, Andreas	70	DEU	Fit und Frey	259	346	0:09:10	0:09:32	0:10:01	0:33:31	0:32:56	9,11
24	46	Diederich, Guido	74	DEU	*Weilerswist	262	351	0:08:54	0:09:57	0:10:49	0:34:20	0:34:05	8,80



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse M40

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	156	Müller, Dirk	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	4	4	0:04:47	0:05:08	0:05:09	0:17:08	0:17:08	17,51
2	87	Hammen, Joachim	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	16	16	0:05:04	0:05:14	0:05:18	0:17:47	0:17:45	16,89
3	325	Caspar, Markus	65	DEU	X-Sport Kastellaun	18	18	0:05:05	0:05:14	0:05:19	0:17:50	0:17:49	16,83
4	332	Kremer, Dirk	67	DEU	SRL Triathlon Koblenz	23	23	0:05:09	0:05:29	0:05:37	0:18:38	0:18:35	16,13
5	427	Nickolaus, Holger	65	DEU	LG Rhein Wied	25	25	0:05:21	0:05:28	0:05:32	0:18:44	0:18:42	16,04
6	21	Diesler, Friedel	65	DEU	TuS Spay	30	30	0:05:12	0:05:39	0:05:43	0:18:56	0:18:54	15,86
7	262	Klein, Johannes	66	DEU	VfR Simmern Triathlon	38	38	0:05:25	0:05:36	0:05:41	0:19:09	0:19:07	15,68
8	76	Frohwein, Jörg	66	DEU	seabamed	45	45	0:05:04	0:05:34	0:06:12	0:19:29	0:19:29	15,39
9	50	Dix, Eckhard	65	DEU	TuS Altweidelbach	47	47	0:05:23	0:05:50	0:05:56	0:19:39	0:19:37	15,29
10	16	Bartmann, Christoph	65	DEU	TuS Spay	52	52	0:05:26	0:05:56	0:06:05	0:19:57	0:19:56	15,04
11	25	Berns, Karl-Heinz	69	DEU	BOMAG	55	56	0:05:23	0:05:52	0:06:17	0:20:12	0:20:09	14,89
12	450	Hoffmann, Peter	69	DEU	X-Sport Kastellaun	62	63	0:05:43	0:06:03	0:06:05	0:20:27	0:20:21	14,74
13	104	Hofmann, Friedhelm	65	DEU	LT Kostenz	81	84	0:06:01	0:06:11	0:06:22	0:21:19	0:21:12	14,15
14	323	Göbel, Rainer	65	DEU	X-Sport Kastellaun	82	85	0:06:01	0:06:05	0:06:28	0:21:21	0:21:14	14,12
15	395	Lambert, Stefan	66	DEU	Injoy-Kastellaun	89	97	0:05:49	0:06:30	0:06:44	0:21:46	0:21:44	13,80
16	131	Link, Uwe	68	DEU	*Brey	90	98	0:06:02	0:06:24	0:06:40	0:21:54	0:21:45	13,79
17	247	Knopp, Michael	66	DEU		102	112	0:06:21	0:06:35	0:06:35	0:22:27	0:22:00	13,63
18	214	Steinert, Frank	65	DEU	Kant- Gymnasium	107	117	0:06:16	0:06:14	0:06:44	0:22:34	0:22:09	13,54
19	257	Sauborn, Stephan	69	DEU	LT Horn-Laubach	117	128	0:06:26	0:06:17	0:06:41	0:22:31	0:22:22	13,41
20	149	Merg, Uwe	65	DEU	Flinke Füße Koblenz	120	131	0:06:26	0:06:43	0:06:53	0:22:43	0:22:31	13,32
21	446	Bernhard, Torsten	66	DEU	VFL Nastätten	124	135	0:06:24	0:06:43	0:06:45	0:22:39	0:22:37	13,26
22	389	Schwabenberger, Jörg	67	DEU	*Boppard	137	149	0:06:23	0:06:43	0:06:58	0:23:18	0:22:56	13,08
23	500	Thome, Niko	66	DEU	Meddy's LWT Koblenz	156	172	0:07:43	0:06:20	0:06:42	0:23:43	0:23:25	12,80
24	437	Link, Ralf	67	DEU		163	179	0:07:47	0:06:35	0:06:46	0:23:39	0:23:39	12,68
25	220	Temes, Peter	68	DEU	Team Erdinger Alkoholfrei	175	196	0:06:54	0:07:03	0:07:09	0:24:34	0:24:02	12,48
26	63	Erdmann, Peter	68	DEU	BOMAG	178	201	0:07:00	0:06:58	0:07:08	0:24:43	0:24:09	12,42
27	35	Brügel, Christian	67	DEU	*Emmelshausen	183	209	0:06:34	0:07:04	0:07:38	0:24:31	0:24:27	12,27
28	399	Harm, Martin	68	DEU		184	211	0:07:11	0:07:04	0:07:15	0:25:01	0:24:30	12,24
29	158	Munch, Ralf	65	DEU	*Koborn-Gondorf	185	212	0:06:44	0:07:08	0:07:35	0:24:47	0:24:32	12,23
30	387	Pörsch, Dirk	67	DEU	Meddy's LWT	188	216	0:06:58	0:07:17	0:07:26	0:24:48	0:24:37	12,19
31	183	Retzmann, Uwe	66	DEU	BOMAG	192	223	0:07:03	0:07:27	0:07:19	0:25:17	0:24:44	12,13
32	92	Heimann, Udo	68	DEU	Fit und Frey	194	225	0:06:54	0:07:05	0:07:39	0:25:21	0:24:48	12,09
33	375	Roos, Alfred	66	DEU		197	229	0:07:35	0:07:15	0:07:14	0:25:27	0:24:57	12,02
34	13	Bach, Olaf	68	DEU	*Boppard	205	241	0:07:16	0:07:02	0:07:40	0:25:29	0:25:11	11,91
35	134	Loehr, Ralf	66	DEU	*Boppard	215	258	0:07:07	0:07:28	0:07:51	0:26:10	0:25:48	11,62
36	61	Emmes, Thomas	65	DEU	Stadtverwaltung Boppard	230	290	0:07:38	0:07:59	0:08:28	0:27:44	0:27:17	10,99



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	440	Uhren, Gerd	64	DEU	TuS Ahrweiler	9	9	0:04:45	0:05:09	0:05:15	0:17:24	0:17:22	17,27
2	311	Wickert, Heinz	61	DEU	X-Sport Kastellaun	11	11	0:05:01	0:05:15	0:05:16	0:17:37	0:17:36	17,04
3	379	Krzywik, Raimund	64	DEU	LF Naheland	22	22	0:05:04	0:05:35	0:05:38	0:18:35	0:18:35	16,14
4	108	Irschfeld, Alexander	64	DEU	Meddy s LWT Koblenz	39	39	0:05:32	0:05:38	0:05:41	0:19:12	0:19:09	15,67
5	360	Michel, Ernst	63	DEU	VfL Nasstätten	46	46	0:05:32	0:05:45	0:05:51	0:19:36	0:19:34	15,33
6	364	Dorer, Tony	64	DEU	SRL Triathlon Koblenz	50	50	0:05:25	0:05:54	0:06:05	0:19:56	0:19:53	15,08
7	448	Grob, Peter	63	DEU	Injoy-Kastellaun	59	60	0:05:34	0:06:01	0:06:07	0:20:15	0:20:13	14,84
8	78	Fuhr, Andreas	63	DEU	BOMAG	60	61	0:05:37	0:06:01	0:06:13	0:20:24	0:20:20	14,75
9	411	Backhaus, Peter	63	DEU	GFL	66	68	0:05:28	0:06:12	0:06:15	0:20:32	0:20:31	14,61
10	436	Volk, Achim	61	DEU	Tus Spar	71	73	0:05:35	0:06:08	0:06:17	0:20:37	0:20:35	14,57
11	171	Pabst, Jörn	64	DEU	Bethesda-Mix	73	76	0:05:58	0:06:03	0:06:20	0:21:08	0:20:49	14,40
12	206	Schubach, Arno	64	DEU	TuS Rhens	74	77	0:05:41	0:06:09	0:06:24	0:21:00	0:20:58	14,30
13	356	Nass, Johannes	64	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	80	83	0:06:19	0:06:19	0:06:12	0:21:25	0:21:11	14,16
14	359	Förster, Jan	60	DEU	Rheinische Philharmonie	83	87	0:05:58	0:06:16	0:06:32	0:21:37	0:21:29	13,96
15	326	Neuhaus, Gunter	62	DEU	Running Team Bad Ems	85	90	0:06:11	0:06:23	0:06:25	0:21:44	0:21:34	13,91
16	94	Helwig, Benno	61	DEU	LG Boppard Bad Salzig	91	99	0:06:25	0:06:19	0:06:21	0:21:54	0:21:46	13,78
17	435	Drexel, Rüdiger	63	DEU	X-Sport Kastellaun	95	103	0:06:14	0:06:24	0:06:33	0:21:56	0:21:50	13,74
18	54	Dürr, Alexander	64	DEU	CTG Koblenz	97	106	0:06:20	0:06:23	0:06:32	0:22:03	0:21:54	13,70
19	107	Ihmig, Gerhard	61	DEU	LT Horn-Laubach	99	108	0:06:23	0:06:19	0:06:28	0:22:03	0:21:55	13,69
20	137	Lützenkirchen, Bernd	60	DEU	TuS Rhens	100	110	0:06:19	0:06:25	0:06:30	0:22:08	0:21:56	13,67
21	414	Mang, Robert	64	DEU	*Koblenz	110	120	0:05:58	0:06:26	0:06:59	0:22:21	0:22:13	13,50
22	405	Karwach, Berthold	61	DEU		113	124	0:06:15	0:06:41	0:06:44	0:22:27	0:22:17	13,46
23	348	Kemp, Hans	63	DEU	LG Boppard Bad Salzig	119	130	0:06:32	0:06:38	0:06:45	0:22:55	0:22:29	13,34
24	178	Ponath, Thomas	64	DEU	Pütz Beratergruppe	122	133	0:06:38	0:06:44	0:06:44	0:22:49	0:22:36	13,27
25	412	Rüdel, Markus	62	DEU	Original Schüddel-Combo	126	137	0:06:27	0:06:31	0:06:45	0:22:53	0:22:39	13,24
26	410	Redmann, Martin	64	DEU	TG Boppard	128	139	0:05:54	0:06:43	0:06:59	0:22:49	0:22:44	13,19
27	286	Müller, Roland	63	DEU	LT Gehaichnis	129	140	0:06:19	0:06:42	0:07:03	0:22:51	0:22:44	13,19
28	193	Schimmeck, Peter	64	DEU	SC Filsen	130	141	0:06:49	0:06:30	0:06:44	0:23:08	0:22:45	13,18
29	18	Becker, Friedhelm	61	DEU	SRL Triathlon Koblenz	134	146	0:06:19	0:06:46	0:06:58	0:23:01	0:22:51	13,12
30	7	Adams, Raimund	60	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	135	147	0:05:54	0:06:48	0:07:11	0:22:55	0:22:53	13,11
31	102	Hillen, Pedro	63	DEU	LG Boppard Bad Salzig	141	154	0:06:40	0:06:45	0:06:48	0:23:32	0:23:00	13,04
32	391	Mueller, Ralf	60	DEU	Injoy-Kastellaun	143	156	0:06:13	0:06:53	0:07:05	0:23:11	0:23:08	12,96
33	338	Meurer, Berthold	63	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	145	158	0:06:39	0:06:47	0:06:50	0:23:22	0:23:10	12,95
34	298	Schütteler, Georg	62	DEU	Team Schütteler	146	159	0:06:46	0:06:57	0:06:49	0:23:24	0:23:11	12,94
35	267	Lambrich, Wolfgang	61	DEU	TV Bad Salzig	147	160	0:06:37	0:06:50	0:06:55	0:23:27	0:23:11	12,94
36	346	Stein, Harald	64	DEU	LG Boppard Bad Salzig	149	162	0:06:32	0:06:49	0:07:06	0:23:23	0:23:12	12,92
37	11	Assmann, Harald	63	DEU	BOMAG	152	168	0:06:59	0:06:59	0:06:41	0:23:56	0:23:22	12,84
38	72	Freudenberger, Eric	63	DEU	TuS Winzenheim	168	186	0:06:24	0:07:03	0:07:23	0:23:54	0:23:48	12,60
39	121	Krautkrämer, Thomas	62	DEU	LG Boppard Bad Salzig	170	189	0:06:37	0:06:56	0:07:17	0:24:25	0:23:49	12,59
40	288	Kölzer, Thomas	60	DEU	Altstadt Basselscheid	171	190	0:06:45	0:06:59	0:07:18	0:24:08	0:23:54	12,55
41	138	Magunski, Gerd	60	DEU	sebamed	181	207	0:06:45	0:07:14	0:07:22	0:24:30	0:24:24	12,29
42	390	Liesenfeld, Dieter	60	DEU	VfB Gondershausen	189	217	0:06:52	0:07:09	0:07:29	0:24:54	0:24:37	12,18
43	269	Pesch, Karl-Heinz	61	DEU		193	224	0:06:51	0:07:15	0:07:32	0:24:53	0:24:44	12,12
44	444	Wolf, Klaus	62	DEU	*Kettig	199	232	0:07:08	0:07:17	0:07:20	0:25:24	0:24:59	12,01
45	423	Niedtletzki, Daniel	63	DEU		203	237	0:07:00	0:07:19	0:07:35	0:25:15	0:25:04	11,96
46	283	Hei, Jürgen	64	DEU	*Boppard-Hübingen	231	293	0:07:44	0:08:16	0:08:17	0:27:34	0:27:19	10,98
47	144	Marx-Pyko, Christoph	63	DEU	*St.Goar-Biebernheim	242	310	0:08:09	0:08:32	0:08:35	0:28:43	0:28:25	10,56
48	270	Buchberger, Volker	60	DEU	Janusz-Korczak-Schule	263	358	0:09:39	0:11:52	0:11:31	0:38:01	0:37:34	7,99



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	322	Grün, Peter	58	DEU	LF Naheland	41		41	0:05:24	0:05:42	0:05:46	0:19:15	0:19:13	15,61
2	384	Seuser, Uwe	57	DEU	*Boppard	51		51	0:05:34	0:05:57	0:06:04	0:19:59	0:19:56	15,05
3	341	Herbach, Thomas	59	DEU	1. FC Kaiserslautern	53		54	0:05:29	0:05:53	0:06:05	0:20:01	0:19:59	15,00
4	415	Schug, Gerhard	55	DEU	Running Team Bad Ems	57		58	0:05:32	0:05:53	0:06:11	0:20:14	0:20:11	14,85
5	304	Abraham, Peter	59	DEU	RWE-Hunsrück-Marathon	88		95	0:06:23	0:06:15	0:06:21	0:21:51	0:21:38	13,87
6	259	Schulz, Heinz	57	DEU	LT Horn-Laubach	93		101	0:06:24	0:06:24	0:06:26	0:21:56	0:21:47	13,76
7	19	Becker, Michael	55	DEU	Tus Schweighausen	96		104	0:06:10	0:06:24	0:06:32	0:21:55	0:21:50	13,73
8	190	Schellberg, Horst-Günther	55	DEU	Roth runners	116		127	0:06:17	0:06:35	0:06:42	0:22:30	0:22:21	13,42
9	449	Weber, Dietmar	58	DEU		123		134	0:06:26	0:06:44	0:06:53	0:22:47	0:22:37	13,26
10	293	Sztipanovics, Paul	58	DEU	LF Naheland	138		151	0:06:30	0:06:50	0:07:04	0:23:19	0:22:58	13,06
11	27	Bleidt, Werner	55	DEU	Bethesda Mix	139		152	0:06:24	0:06:42	0:06:59	0:23:20	0:22:59	13,05
12	125	Lampert-Thomas, Wolfgang	59	DEU	Tus Rheinböllen	144		157	0:06:44	0:06:47	0:06:49	0:23:23	0:23:08	12,96
13	192	Scherzinger, Georg	59	DEU	LG Boppard Bad Salzig	153		169	0:06:40	0:06:48	0:07:02	0:23:55	0:23:23	12,83
14	371	Durst, Ewald	55	DEU	*Boppard	155		171	0:06:32	0:06:49	0:07:08	0:23:34	0:23:24	12,82
15	296	Blum, Hans-Dieter	57	DEU	Meddy's LWT Koblenz	159		175	0:06:43	0:06:53	0:07:00	0:23:53	0:23:34	12,73
16	271	Marx, Bernhard	55	DEU	Janusz-Korczak-Schule	162		178	0:07:20	0:06:35	0:06:42	0:24:05	0:23:39	12,68
17	120	Kraus, Günter	55	DEU	*Boppard	166		183	0:06:34	0:06:58	0:07:18	0:23:57	0:23:46	12,62
18	44	Deising, Hermann-Josef	57	DEU	BOMAG	169		187	0:07:03	0:07:15	0:06:45	0:24:01	0:23:48	12,60
19	358	Kost, Michael	59	DEU	Haus Niedersburg	198		230	0:06:50	0:07:20	0:07:39	0:25:08	0:24:57	12,02
20	69	Fölbach, Manfred	55	DEU	Running Team Bad Ems	202		236	0:07:03	0:07:27	0:07:33	0:25:27	0:25:04	11,96
21	55	Eckstein, Peter	55	DEU	Bethesda Mix	208		244	0:07:25	0:07:14	0:07:26	0:25:48	0:25:19	11,85
22	73	Fritsch, Günter	59	DEU	Bethesda Mix	216		264	0:07:40	0:07:42	0:07:37	0:26:22	0:26:00	11,54
23	20	Bergmann, Johannes	55	DEU	Bethesda Mix	220		269	0:07:30	0:07:39	0:08:00	0:26:43	0:26:19	11,39
24	58	Emmerich, Conny	58	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	222		278	0:07:46	0:07:55	0:07:49	0:26:43	0:26:39	11,25
25	420	Kappl, Peter	57	DEU	LC Eschborn	228		286	0:07:30	0:08:17	0:08:14	0:27:25	0:27:12	11,03
26	451	Kraemer, Horst-Dieter	56	DEU	Fit Für Frankfurt	237		303	0:07:25	0:07:54	0:08:18	0:27:57	0:27:53	10,76
27	417	Elonz, Rainer	57	DEU	TSV-Emmelshausen	239		307	0:07:26	0:08:09	0:08:58	0:28:32	0:28:13	10,63
28	343	Gumm, Günter	58	DEU	TuS Laubach	243		315	0:07:28	0:08:31	0:08:49	0:28:56	0:28:29	10,53
29	116	Kerwer, Willi	55	DEU	Bethesda Mix	244		316	0:08:39	0:08:34	0:08:12	0:29:08	0:28:43	10,44
30	197	Schmitz, Otmar	55	DEU	*Karbach	247		321	0:07:58	0:08:35	0:09:05	0:29:34	0:29:14	10,26
31	312	Dausner, Dietmar	57	DEU	*Boppard	251		332	0:08:46	0:08:46	0:09:04	0:30:52	0:30:23	9,87
32	133	Loch, Wolfgang	59	DEU	Bethesda-Mix	254		336	0:08:22	0:09:13	0:09:35	0:31:19	0:30:54	9,71
33	84	Gröning, Michael	56	DEU	LG Boppard Bad Salzig	264		365	0:12:04	0:13:32	0:14:38	0:46:44	0:46:04	6,51



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	432	Bocklet, Bernd	51	DEU	TUS St. Sebastian	24	24	0:05:18	0:05:31	0:05:33	0:18:42	0:18:41	16,06
2	315	Storr, Wilhelm	54	DEU	Sportler für Christus - Söhren	34	34	0:05:18	0:05:38	0:05:45	0:19:03	0:19:01	15,77
3	160	Müsch, Jürgen	54	DEU	BBC Koblenz-Horchheim	37	37	0:05:23	0:05:39	0:05:42	0:19:06	0:19:04	15,73
4	88	Haubrich, Manfred	54	DEU	gv kratzenburg	44	44	0:05:29	0:05:41	0:05:51	0:19:31	0:19:29	15,40
5	353	Mäurer, Bernd	52	DEU	TV Jahn Eitelborn	54	55	0:05:38	0:05:57	0:06:00	0:20:08	0:20:06	14,92
6	386	Müntrich, Kurt	52	DEU	*Boppard	78	81	0:05:52	0:06:12	0:06:24	0:21:11	0:21:08	14,19
7	60	Höster, Hans-Rainer	53	DEU	SV Holzfeld	87	93	0:05:54	0:06:25	0:06:39	0:21:38	0:21:37	13,88
8	101	Herrmann, Karl-Heinz	53	DEU	JC rauchfrei Oberhausen	98	107	0:06:18	0:06:23	0:06:30	0:22:24	0:21:54	13,69
9	170	Pabst, Joachim	52	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	106	116	0:06:00	0:06:34	0:06:42	0:22:11	0:22:08	13,55
10	425	Ratzke, Günther	53	DEU	Torpedo Hasenberg	108	118	0:06:14	0:06:30	0:06:38	0:22:14	0:22:09	13,53
11	305	Link, Heinz	53	DEU	SSV Urbar	125	136	0:06:29	0:06:32	0:06:53	0:22:48	0:22:39	13,24
12	40	Coehoorn, Hendrik	50	NLD	*Mörschbach	140	153	0:06:13	0:06:44	0:07:02	0:23:05	0:23:00	13,04
13	351	Dresen, Andreas	51	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	150	163	0:06:27	0:06:47	0:07:06	0:23:37	0:23:12	12,92
14	385	Klimke, Richard	52	DEU	TuSpo Bad Munder	176	197	0:06:40	0:07:10	0:07:19	0:24:05	0:24:02	12,48
15	81	Geißler, Hans-Günther	54	DEU	Edelhasen	179	203	0:06:38	0:07:15	0:07:20	0:24:26	0:24:14	12,38
16	113	Kaufung, Werner	52	DEU	Edelhasen	187	215	0:06:47	0:07:22	0:07:26	0:24:49	0:24:36	12,19
17	225	Weisselberg, Willi	53	DEU	Aleris	191	222	0:07:04	0:07:15	0:07:16	0:24:48	0:24:42	12,15
18	154	Moskopp, Günter	54	DEU	Edelhasen	204	240	0:14:19	0:07:35	0:00:00	0:25:20	0:25:06	11,95
19	398	Pilger, Manfred	52	DEU	TuS Rheinböllen	211	250	0:07:15	0:07:31	0:07:30	0:25:41	0:25:26	11,79
20	408	Elsmer, Karl-Heinz	50	DEU	TuS MT	217	265	0:07:36	0:07:31	0:07:48	0:26:21	0:26:03	11,51
21	169	Olschleger, Dr. Hans Dieter	52	DEU	*Bonn	218	267	0:07:32	0:07:35	0:07:42	0:26:37	0:26:05	11,50
22	106	Cab, Antonio	51	DEU	REWE Markt	219	268	0:07:29	0:07:36	0:07:58	0:26:21	0:26:17	11,41
23	337	Berg, Ottmar	53	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	223	280	0:07:23	0:07:56	0:08:05	0:26:56	0:26:42	11,23
24	5	Loskant, Dr. Gerd	52	DEU	LG Boppard Bad Salzig	224	281	0:07:26	0:07:56	0:08:06	0:26:45	0:26:44	11,22
25	350	Hansen, Uwe	51	DEU	LG Boppard Bad Salzig	226	284	0:08:20	0:07:59	0:07:37	0:27:24	0:27:04	11,08
26	82	Goerke, Karl Heinz	54	DEU	TV Weisel	234	299	0:07:23	0:08:23	0:08:23	0:27:47	0:27:31	10,90
27	265	Querbach, Jürgen	50	DEU	LG Boppard Bad Salzig	238	304	0:07:24	0:08:15	0:08:39	0:28:00	0:27:54	10,75
28	291	Pontius, Reinhard	52	DEU	*Boppard	240	308	0:07:43	0:07:51	0:07:57	0:28:30	0:28:14	10,62
29	83	Gotz, Dr. Hansjürgen	53	DEU	TG Boppard	250	327	0:07:54	0:08:49	0:09:24	0:29:58	0:29:55	10,03
30	136	Lörsch, Willi	50	DEU	TuS Immendorf	252	333	0:08:38	0:08:58	0:09:05	0:30:56	0:30:27	9,85
31	172	Papenberg, Dieter	51	DEU	Roth runners	257	344	0:06:37	0:07:13	0:07:45	0:32:56	0:32:47	9,15

### Klasse M60

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	23	Nagel, Michael	49	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	75	78	0:05:41	0:06:14	0:06:25	0:21:01	0:21:01	14,27
2	140	Mallmann, Albert	47	DEU	FC Karbach	94	102	0:06:21	0:06:24	0:06:28	0:21:57	0:21:49	13,74
3	161	Müthing, Kurt	46	DEU	Running Team Bad Ems	154	170	0:06:28	0:06:55	0:07:03	0:23:32	0:23:24	12,82
4	182	Reinelt, Werner	47	DEU	TV Braubach	177	200	0:06:46	0:07:10	0:07:12	0:24:08	0:24:05	12,45
5	367	Lüpke, Dieter	49	DEU	SC Buchenau	241	309	0:08:25	0:08:34	0:08:21	0:28:47	0:28:17	10,60

### Klasse M65

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	340	Meixner, Dieter	44	DEU	1. FC Kaiserslautern	77	80	0:05:58	0:06:11	0:06:22	0:21:07	0:21:04	14,23
2	248	Bahr, Manfred	44	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	111	121	0:06:07	0:06:33	0:06:43	0:22:17	0:22:13	13,50
3	344	Viert, Wolfgang	41	DEU	TuS Horn	127	138	0:06:21	0:06:37	0:06:49	0:22:47	0:22:42	13,21
4	24	Rechmann, Elmar	42	DEU	LG Boppard Bad Salzig	190	219	0:06:57	0:07:19	0:07:22	0:24:42	0:24:38	12,18
5	373	Zumpe, Harald	44	DEU	LG Dornburg	201	234	0:07:04	0:07:27	0:07:21	0:25:03	0:24:59	12,00
6	310	Dickenschied, Karl	41	DEU	TuS 04 Monzingen	233	297	0:07:44	0:07:58	0:08:10	0:27:47	0:27:28	10,92
7	176	Pink, Franz-Josef	43	DEU	SV Waldesch	235	300	0:07:38	0:08:11	0:08:21	0:27:41	0:27:34	10,88
8	188	Dr Schäfer, Reinhard	40	DEU	LG Boppard Bad Salzig	256	341	0:08:49	0:09:29	0:09:37	0:32:25	0:31:51	9,41



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	33	Brauner, Hans-Jürgen	39	DEU	LC Bingen	172	192	0:06:45	0:07:04	0:07:06	0:24:01	0:23:55	12,54
2	345	Kötz, Erhard	38	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	245	318	0:08:28	0:08:32	0:08:37	0:29:30	0:29:01	10,33
3	105	Holl, Werner	39	DEU	LT Horn-Laubach	249	324	0:08:03	0:08:52	0:09:04	0:29:45	0:29:39	10,12

### Klasse MHK

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	429	Zieger, Hendrik	84	DEU	TV Forst Triathlon	6	6	0:04:46	0:04:58	0:05:21	0:17:16	0:17:15	17,39
2	416	Weiler, Georg	81	DEU	SRL Tri Koblenz	7	7	0:04:56	0:05:03	0:05:11	0:17:22	0:17:21	17,28
3	4	Koch, Christian	88	DEU	TMK	10	10	0:04:47	0:05:13	0:05:22	0:17:35	0:17:34	17,06
4	419	Lambert, Jens	80	DEU	SRL Koblenz	15	15	0:04:58	0:05:09	0:05:19	0:17:43	0:17:43	16,93
5	191	Scherer, Stefan	81	DEU	TV Kastellaun	21	21	0:05:07	0:05:30	0:05:40	0:18:34	0:18:33	16,16
6	329	Hergenröder, André	82	DEU	X-Sport Kastellaun	43	43	0:04:56	0:05:43	0:06:07	0:19:21	0:19:21	15,50
7	434	Wallmann, Dieter	-1	DEU	FC Karbach	67	69	0:05:39	0:06:06	0:06:14	0:20:35	0:20:31	14,61
8	365	Muders, Stefan	80	DEU	Bethesda Mix	72	75	0:06:30	0:05:42	0:06:04	0:21:05	0:20:48	14,41
9	330	Meurer, Thomas	81	DEU	Ecklaufer Koblenz	79	82	0:05:55	0:06:15	0:06:23	0:21:14	0:21:09	14,18
10	383	Minning, Tobias	87	DEU	SG Boppard-Badsalzig III	86	92	0:06:21	0:06:19	0:06:29	0:21:54	0:21:36	13,88
11	252	Moskopp, Ulli	86	DEU	LG Wadenkrampf	101	111	0:06:13	0:06:22	0:06:37	0:22:23	0:21:57	13,66
12	309	Dickenschied, Jörn	88	DEU	Tus 04 Monzingen	109	119	0:06:04	0:06:31	0:06:55	0:22:19	0:22:11	13,52
13	392	Franzen, Christian	82	DEU	Injoy-Kastellaun	131	142	0:06:22	0:06:41	0:06:55	0:22:56	0:22:48	13,15
14	207	Schwarz, Hannes	80	DEU	*Nörtershausen	136	148	0:06:24	0:06:37	0:06:57	0:23:06	0:22:54	13,10
15	430	Bär, Jürgen	83	DEU		142	155	0:06:45	0:06:51	0:06:47	0:23:22	0:23:01	13,03
16	203	Schötz, Daniel	81	DEU	Bethesda-Mix	207	243	0:06:27	0:07:21	0:08:06	0:25:34	0:25:15	11,88
17	155	Müller, Benjamin	85	DEU	*Karbach	210	247	0:06:52	0:07:33	0:07:56	0:25:43	0:25:23	11,81
18	280	Collig, Sebastian	89	DEU	Janusz-Korczak-Schule	225	283	0:07:20	0:07:58	0:08:15	0:27:19	0:26:55	11,14
19	285	Bach, Daniel	83	DEU	*Boppard	246	319	0:08:21	0:08:18	0:09:05	0:29:26	0:29:06	10,31
20	253	Newald, Michael	88	DEU	LG Wadenkrampf	253	335	0:09:10	0:09:21	0:08:25	0:31:00	0:30:34	9,81
21	254	Glitsch, Matthias	87	DEU	LG Wadenkrampf	255	338	0:09:10	0:09:23	0:09:25	0:32:11	0:31:47	9,44

### Klasse MJA

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	56	Eder, Torsten	91	DEU	X-Sport Kastellaun	20	20	0:04:58	0:05:31	0:05:48	0:18:33	0:18:32	16,18
2	369	Probst, Matthias	91	DEU	Kant- Gymnasium	32	32	0:05:19	0:05:40	0:05:47	0:19:08	0:19:00	15,78
3	12	Bach, Jannik	90	DEU	Bethesda Mix	56	57	0:05:49	0:05:48	0:06:02	0:20:24	0:20:10	14,88
4	273	Kuhnke, Nico	91	DEU	Janusz-Korczak-Schule	115	126	0:06:35	0:07:11	0:06:11	0:22:29	0:22:20	13,42
5	241	Götz, Marco	91	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	148	161	0:06:10	0:06:49	0:07:20	0:23:16	0:23:12	12,93
6	297	Schütteler, Jorik	90	DEU	Team Schütteler	186	213	0:06:45	0:07:12	0:07:38	0:24:47	0:24:33	12,21
7	299	Breitbach, Martin	90	DEU	*Boppard	206	242	0:07:08	0:07:25	0:07:50	0:25:25	0:25:14	11,88
8	396	Thüx, Andreas	90	DEU	*Ney	232	295	0:07:38	0:07:59	0:08:28	0:27:50	0:27:23	10,95



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## Altersklassenliste Hauptlauf 5km

### Klasse MJB

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	M/W-Pl	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	443	Jeandree, Julian	94	DEU	TuS Ahrweiler	3	3	0:04:40	0:04:54	0:04:56	0:16:37	0:16:36	18,06
2	378	Schweikert, Markus	94	DEU	TuS Spay	8	8	0:04:57	0:05:11	0:05:15	0:17:22	0:17:22	17,27
3	441	Kalber, Jan	92	DEU	TuS Ahrweiler	12	12	0:04:55	0:05:12	0:05:22	0:17:41	0:17:39	16,98
4	28	Bock, Christian	92	DEU	LG Boppard Bad Salzig	35	35	0:05:18	0:05:38	0:05:50	0:19:10	0:19:02	15,75
5	433	Gödert, Alexander	94	DEU	RSC Eifelband Mayern	40	40	0:05:23	0:05:42	0:05:47	0:19:13	0:19:12	15,62
6	400	Korz, Tom	93	DEU	TG Kastell	58	59	0:05:38	0:05:59	0:06:07	0:20:12	0:20:12	14,85
7	442	Wittpohl, Fabian	93	DEU	TuS Ahrweiler	63	64	0:05:38	0:06:07	0:06:15	0:20:29	0:20:24	14,70
8	381	Nass, David	92	DEU	TuS Boppard	69	71	0:06:08	0:05:58	0:06:00	0:20:40	0:20:33	14,60
9	95	Hellwig, Nils	95	DEU	LG Boppard Bad Salzig	76	79	0:05:50	0:06:00	0:06:36	0:21:06	0:21:01	14,27
10	77	Fromme, Lucas	92	DEU	Kant- Gymnasium	92	100	0:06:07	0:06:13	0:06:40	0:21:57	0:21:47	13,76
11	85	Gröning, Sebastian	92	DEU	LG Boppard Bad Salzig	105	115	0:06:07	0:06:35	0:06:48	0:22:16	0:22:08	13,55
12	336	Frohwein, Lukas	93	DEU	LG Boppard Bad Salzig	114	125	0:06:24	0:06:27	0:06:45	0:22:27	0:22:17	13,46
13	180	Prager, Paul	92	DEU	Kant- Gymnasium	133	144	0:06:53	0:07:19	0:06:12	0:23:02	0:22:49	13,14
14	224	Waldforst, Steven	92	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	157	173	0:06:57	0:06:58	0:06:45	0:23:38	0:23:33	12,73
15	103	Höfer, Jan	93	DEU	Kant- Gymnasium	160	176	0:06:56	0:06:53	0:06:53	0:23:50	0:23:35	12,72
16	228	Zinndorf, Björn	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	161	177	0:06:33	0:06:06	0:07:35	0:23:47	0:23:36	12,71
17	97	Hellwig, Sven	93	DEU	LG Boppard Bad Salzig	164	180	0:06:26	0:06:58	0:07:18	0:23:48	0:23:40	12,68
18	394	Mersch, Jens	92	DEU	Injoy-Kastellaun	165	182	0:06:22	0:06:42	0:07:40	0:23:51	0:23:44	12,64
19	10	Armbrust, Jan	92	DEU	Kant- Gymnasium	167	185	0:06:52	0:06:55	0:07:14	0:23:57	0:23:47	12,61
20	22	Bernd, Maximilian	93	DEU	Kant- Gymnasium	173	193	0:06:54	0:07:19	0:06:48	0:24:10	0:23:57	12,53
21	146	Maxheim, Lukas	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	195	227	0:06:43	0:07:10	0:07:59	0:25:07	0:24:55	12,04
22	219	ter Meer, Nick	93	DEU	LG Boppard Bad Salzig	196	228	0:06:36	0:07:15	0:08:16	0:25:05	0:24:57	12,02
23	37	Cab, Santino	92	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	200	233	0:06:57	0:07:16	0:07:44	0:25:04	0:24:59	12,01
25	26	Bersch, Alexander	93	DEU	Kant- Gymnasium	213	253	0:06:52	0:07:32	0:08:03	0:25:48	0:25:38	11,70
26	300	Frey, Lea	99	DEU	Grundschule bucholz	258	345	0:09:10	0:09:32	0:10:00	0:33:22	0:32:48	9,15
27	234	Friedrich, Petrus	99	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	260	347	0:08:58	0:09:41	0:10:41	0:33:21	0:33:04	9,07
28	237	Bogler, Hendrik	98	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	261	348	0:08:58	0:09:41	0:10:43	0:33:23	0:33:06	9,06
29	236	Schneider, Fabian	98	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	265	366	0:12:18	0:13:32	0:14:38	0:46:42	0:46:16	6,48



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	256	Sauborn, Manuela	75	DEU	LT Horn-Laubach	9	105	0:06:10	0:06:22	0:06:40	0:21:58	0:21:51	13,72
2	287	Hellebrand, Diana	77	DEU	Meddy's LWT Koblenz	10	109	0:06:18	0:06:24	0:06:30	0:22:05	0:21:56	13,67
3	258	Hees, Tanja	75	DEU	LT Horn-Laubach	21	194	0:06:43	0:06:57	0:07:17	0:24:06	0:23:59	12,50
4	314	Neuburger, Tamara	75	DEU	SV Heiligenroth	40	251	0:07:01	0:07:28	0:07:43	0:25:33	0:25:27	11,79
5	452	Hellig, Eva-Maria	78	DEU	*Staudernheim	53	274	0:07:31	0:07:48	0:07:56	0:26:40	0:26:27	11,34
6	143	Marx, Beate	78	DEU	*Koblenz	75	323	0:08:26	0:08:35	0:08:51	0:30:00	0:29:39	10,12
7	319	Müller, Petra	76	DEU	LG Schutzengel	88	349	0:08:36	0:09:53	0:10:35	0:33:38	0:33:33	8,94

### Klasse W35

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	52	Dommerhausen, Yvonne	71	DEU	LG Boppard Bad Salzig	4	86	0:06:04	0:06:22	0:06:23	0:21:32	0:21:26	13,99
2	187	Röhrig, Katja	72	DEU	SV Eintracht Oppenheim	15	166	0:06:42	0:06:44	0:07:02	0:23:31	0:23:16	12,89
3	17	Becker, Alexandra	73	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	27	210	0:06:44	0:07:03	0:07:27	0:24:31	0:24:27	12,26
4	75	Frohs, Manuela	71	DEU	Meddy's LWT Koblenz	30	220	0:06:47	0:07:10	0:07:42	0:24:51	0:24:40	12,16
5	428	Weiß, Olga	73	DEU		48	263	0:07:05	0:07:34	0:07:56	0:26:07	0:25:59	11,54
6	142	Mallmann, Ulrike	71	DEU	*boppard	55	276	0:07:03	0:08:04	0:08:10	0:26:40	0:26:35	11,28
7	409	Rockenbach, Stephanie	71	DEU	Injy Kastellaun	59	288	0:07:14	0:08:15	0:08:26	0:27:24	0:27:15	11,00
8	218	Stromberg, Tanja	71	DEU	Bethesda-Mix	61	291	0:07:46	0:07:46	0:08:16	0:27:44	0:27:18	10,99
9	30	Böhm, Anne	73	DEU	Bethesda Mix	62	292	0:07:47	0:07:47	0:08:16	0:27:44	0:27:18	10,98
10	8	Alberti, Silke	70	DEU	Meddy's LWT Koblenz	64	296	0:08:07	0:07:56	0:07:58	0:27:50	0:27:23	10,95
11	157	Müller, Nicole	74	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	69	311	0:07:31	0:08:41	0:08:45	0:28:40	0:28:26	10,55
12	362	Forster, Petra	72	DEU	SV Sabershausen	89	350	0:09:05	0:10:02	0:10:25	0:34:09	0:33:49	8,87
13	260	Vogt, Elke	73	DEU		90	352	0:09:38	0:10:13	0:10:24	0:34:50	0:34:31	8,69

### Klasse W40

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	96	Hellwig, Dr. Stefanie	65	DEU	LG Boppard Bad Salzig	5	88	0:06:06	0:06:20	0:06:23	0:21:34	0:21:30	13,95
2	372	Schneider, Andrea	66	DEU	LG Dornburg	6	91	0:06:10	0:06:21	0:06:24	0:21:38	0:21:35	13,90
3	221	Ueberholz, Antje	67	DEU	Meddy's LWT Koblenz	14	165	0:06:33	0:06:54	0:06:56	0:23:23	0:23:15	12,90
4	318	Poloscsek, Heike	67	DEU	Sportler für Christus - Sohren	16	167	0:06:43	0:06:46	0:06:51	0:23:26	0:23:17	12,88
5	91	Heidger, Sonja	66	DEU	Meddy's LWT Koblenz	17	181	0:06:37	0:07:03	0:07:09	0:23:52	0:23:42	12,65
6	213	Steffen, Sonja	68	DEU	SV Beltheim	22	198	0:06:34	0:07:11	0:07:20	0:24:10	0:24:04	12,46
7	184	Reuter, Andrea	68	DEU	SSV Pfaffenheck	26	205	0:06:46	0:07:08	0:07:23	0:24:25	0:24:19	12,33
8	355	Nass, Verena	67	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	28	214	0:06:56	0:07:13	0:07:25	0:24:39	0:24:34	12,21
9	382	Jöhren, Tini	69	DEU	*Boppard	31	221	0:07:02	0:07:17	0:07:19	0:24:57	0:24:40	12,15
10	168	Ölschleger, Barbara	67	AUT	1. SF Brüser Berg	37	246	0:07:18	0:07:25	0:07:27	0:25:50	0:25:20	11,84
11	38	Caserta-Metzner, Claudia	69	DEU	LG Boppard Bad Salzig	41	254	0:07:09	0:07:35	0:07:49	0:26:09	0:25:39	11,69
12	139	Malewski, Judith	66	DEU	TC Rot-Weiß Boppard	57	279	0:07:50	0:07:43	0:07:50	0:27:09	0:26:42	11,24
13	117	Kirchmair, Andrea	68	DEU	*St. Goar/Biebernheim	71	313	0:09:06	0:07:57	0:08:09	0:28:27	0:28:27	10,54
14	453	Nendza, Gabi	69	DEU	Rennmäuse Nahetal	72	314	0:07:59	0:08:22	0:08:31	0:28:42	0:28:29	10,53



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	264	Jungen, Christa	61	DEU	LG Boppard Bad Salzig	12	145	0:06:33	0:06:42	0:06:51	0:23:00	0:22:51	13,13
2	86	Groß, Birgid	61	DEU	SV Beltheim	23	199	0:06:34	0:07:11	0:07:20	0:24:10	0:24:04	12,46
3	342	Heinz, Marlina	60	DEU	Running Team Bad Ems	24	202	0:06:57	0:07:05	0:07:11	0:24:35	0:24:13	12,38
4	186	Ritt, Birgit	64	DEU	X-Sport Kastellaun	33	231	0:07:21	0:07:32	0:07:19	0:25:09	0:24:59	12,01
5	68	Fölbach, Birgit	61	DEU	Running Team Bad Ems	35	238	0:07:01	0:07:18	0:07:35	0:25:27	0:25:05	11,96
6	174	Petry, Jutta	61	DEU	TuS Spay	38	248	0:07:09	0:07:20	0:07:35	0:25:30	0:25:23	11,81
7	135	Lorenz, Heike	60	DEU	TuS Kirchberg	63	294	0:07:46	0:08:03	0:08:09	0:27:36	0:27:19	10,98
8	43	Dehe-Eck, Maria	63	DEU	seabamed	65	298	0:07:23	0:08:14	0:08:35	0:27:37	0:27:31	10,90
9	217	Stenzhorn, Monika	62	DEU	TC Rot-Weiß Boppard	68	306	0:07:52	0:08:15	0:08:38	0:28:41	0:28:13	10,63
10	421	Kappi, Roswitha	63	DEU	LC Eschborn	73	317	0:08:29	0:08:38	0:08:21	0:29:10	0:28:48	10,41
11	189	Schellberg, Gerlinde	62	DEU	Roth runners	76	325	0:08:17	0:08:47	0:09:00	0:29:55	0:29:45	10,08
12	74	Fritsch, Manuela	61	DEU	Bethesda Mix	81	331	0:08:40	0:08:46	0:08:54	0:30:32	0:30:08	9,95
13	100	Hentschel, Gerlind	63	DEU	TG Boppard	82	334	0:08:32	0:08:58	0:09:12	0:30:54	0:30:30	9,83
14	307	Dämgen, Elke	63	DEU	Injoy Kastellaun	86	342	0:09:07	0:09:21	0:09:34	0:32:22	0:31:55	9,40
15	65	Faber, Christiane	63	DEU	*Haltern am See	87	343	0:08:52	0:09:29	0:09:49	0:32:41	0:32:09	9,33

### Klasse W50

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	31	Bollinger, Christine	56	DEU	TuS Rhens	11	123	0:06:25	0:06:27	0:06:37	0:22:27	0:22:16	13,47
2	205	Schröder, Bärbel	58	DEU	TuS 1921 Ellern	19	188	0:06:44	0:07:03	0:07:04	0:23:59	0:23:49	12,59
3	130	Liesenfeld-Drautzburg, Carmen	56	DEU	LT Horn-Laubach	20	191	0:07:02	0:06:55	0:07:02	0:24:14	0:23:55	12,54
4	438	Henning, Gisela	59	DEU	TV 1860 Nassau e.V.	32	226	0:06:42	0:07:17	0:07:36	0:25:00	0:24:49	12,09
5	499	Gärtner, Edith	55	DEU	TV-Bad-Bergzabern	42	255	0:07:22	0:07:30	0:07:38	0:25:52	0:25:43	11,66
6	295	Blum, Annette	57	DEU	Meddy's LWT Koblenz	43	257	0:07:11	0:07:35	0:07:43	0:26:04	0:25:44	11,65
7	80	Geißler, Birgit	56	DEU	Edelhasen	49	266	0:06:48	0:07:40	0:08:07	0:26:14	0:26:03	11,51
8	153	Moskopp, Claudia	58	DEU	Edelhasen	52	273	0:07:13	0:07:38	0:08:10	0:26:47	0:26:26	11,35
9	333	Ruggenthaler, Elisabeth	57	DEU	SV Holzfeld	56	277	0:07:30	0:07:51	0:08:02	0:26:49	0:26:38	11,26
10	349	Hansen, Edith	59	DEU	LG Boppard Bad Salzig	83	337	0:08:20	0:09:02	0:10:10	0:31:47	0:31:27	9,54
11	115	Kerwer, Rosa	56	DEU	Bethesda Mix	97	360	0:10:36	0:11:05	0:11:21	0:38:29	0:37:53	7,92

### Klasse W55

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	294	Wendlandt, Moni	54	DEU	LF Naheland	36	239	0:07:15	0:07:20	0:07:25	0:25:28	0:25:05	11,95
2	89	Hauer, Carmen	53	DEU	BGV Simmern	45	260	0:07:10	0:07:36	0:07:55	0:26:15	0:25:57	11,56
3	164	Neuser, Annelie	52	DEU	*Boppard	66	302	0:07:40	0:08:16	0:08:25	0:28:04	0:27:49	10,78
4	93	Heinz, Karin	53	DEU	Bethesda Mix	79	329	0:08:30	0:08:34	0:09:01	0:30:28	0:29:57	10,01



# 24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

## 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	418	Lehmler, Jennifer	82	DEU	TG Oberlahnstein 1878 e.V	1	53	0:05:24	0:05:55	0:06:04	0:20:01	0:19:56	15,04
2	406	Klockner, Margit	85	DEU	x-sport Kastellaun	3	74	0:05:41	0:06:09	0:06:15	0:20:43	0:20:41	14,50
3	45	Deuster, Dominique	87	DEU	Bethesda Mix	13	150	0:06:28	0:06:42	0:06:58	0:23:16	0:22:58	13,06
4	200	Schneider, Florine	87	DEU	Pornoverein	18	184	0:06:51	0:06:53	0:07:04	0:24:09	0:23:46	12,62
5	431	Wendlandt, Lisa	87	DEU	LF Naheland	25	204	0:07:13	0:07:13	0:07:05	0:24:34	0:24:18	12,34
6	251	Gröger, Sandra	88	DEU	LG Wadenkrampf	29	218	0:07:18	0:07:11	0:07:16	0:25:01	0:24:37	12,18
7	126	Lichtenberg, Melanie	82	DEU	*Boppard	47	262	0:07:08	0:07:40	0:07:53	0:26:10	0:25:59	11,54
8	413	Lampemann, Anke	85	DEU		50	271	0:07:08	0:07:37	0:08:10	0:26:46	0:26:21	11,38
9	111	Jost, Linda	85	DEU	X-Sport Kastellaun	51	272	0:07:30	0:07:56	0:07:49	0:26:40	0:26:21	11,38
10	303	Dorweiler, Sandra	82	DEU	Injoy Kastellaun	54	275	0:07:20	0:08:08	0:07:56	0:26:41	0:26:32	11,30
11	118	Klein, Alice	89	DEU	LG Boppard Bad Salzig	58	282	0:08:06	0:07:46	0:07:41	0:27:12	0:26:44	11,22
12	41	Decker, Ilona	85	DEU	*Boppard	77	326	0:08:44	0:08:53	0:08:50	0:30:24	0:29:51	10,05
13	334	Dilk, Eva	83	DEU	Janusz-Korczak-Schule	80	330	0:08:24	0:08:34	0:09:15	0:30:29	0:30:04	9,97
14	173	Peters, Susanne	82	DEU	Bethesda-Mix	98	361	0:10:08	0:11:22	0:11:40	0:38:28	0:38:00	7,89
15	279	Lewicki, Christiane	87	DEU	Janusz-Korczak-Schule	101	364	0:11:15	0:13:09	0:12:33	0:42:21	0:41:54	7,16

### Klasse WJA

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	255	Pesch, Nicola	91	DEU	TSV Emmelshausen	34	235	0:06:51	0:07:19	0:07:44	0:25:12	0:25:04	11,97
2	357	Komara, Cynthia	91	DEU	Haus Niedersburg	44	259	0:06:45	0:07:19	0:08:35	0:26:04	0:25:54	11,58
3	59	Emmes, Sarah	90	DEU	Kant- Gymnasium	60	289	0:07:38	0:07:59	0:08:28	0:27:44	0:27:17	10,99
4	48	Diesler, Lisa	91	DEU	TuS Spay	67	305	0:08:06	0:08:23	0:08:13	0:28:17	0:27:56	10,73
5	71	Frensch, Carina	91	DEU	*Korbach	74	320	0:07:58	0:08:35	0:09:05	0:29:34	0:29:14	10,26
6	397	Spiestersbach, Nathalie	90	DEU	LG Boppard	91	353	0:08:48	0:10:19	0:11:08	0:35:18	0:34:51	8,61
7	274	Krüger, Lisa	90	DEU	Janusz-Korczak-Schule	99	362	0:10:15	0:12:47	0:11:38	0:39:57	0:39:34	7,58
8	275	Huber, Katharina	91	DEU	Janusz-Korczak-Schule	100	363	0:10:15	0:12:47	0:11:38	0:39:57	0:39:34	7,58

### Klasse WJB

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/*Ort	M/W-PI	Pos	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	201	Schnieders, Elena	96	DEU	Hunsrück-Marathon e.V.	2	67	0:05:36	0:06:04	0:06:17	0:20:34	0:20:31	14,62
2	202	Schnieders, Lara	96	DEU	Hunsrück-Marathon e.V.	7	94	0:05:55	0:06:26	0:06:36	0:21:40	0:21:37	13,87
3	226	Wies, Sarah	92	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	8	96	0:06:14	0:06:27	0:06:24	0:21:45	0:21:40	13,84
4	14	Banspach, Annika	93	DEU	Kant- Gymnasium	39	249	0:07:05	0:07:22	0:07:55	0:25:40	0:25:25	11,80
5	124	Lahme, Catharina Dorothea	92	DEU	Kant- Gymnasium	46	261	0:07:11	0:07:42	0:08:11	0:26:14	0:25:59	11,54
6	231	Schmidt, Lisa	00	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	70	312	0:07:55	0:08:23	0:08:40	0:28:42	0:28:26	10,55
7	57	Ehmke, Luisa	93	DEU	Kant- Gymnasium	78	328	0:07:48	0:09:29	0:09:09	0:30:06	0:29:57	10,02
8	276	Schäfer-Rinker, Michelle	92	DEU	Janusz-Korczak-Schule	84	339	0:08:43	0:09:10	0:09:57	0:32:12	0:31:48	9,43
9	277	Zöller, Justine	92	DEU	Janusz-Korczak-Schule	85	340	0:08:43	0:09:10	0:09:57	0:32:12	0:31:49	9,43
10	282	Nivon, Anais	92	DEU	Janusz-Korczak-Schule	92	354	0:09:43	0:10:14	0:11:13	0:37:34	0:37:12	8,06
11	167	Nuß, Julia	92	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	93	355	0:09:17	0:11:31	0:12:49	0:37:32	0:37:20	8,03
12	166	Nöldner, Lisa	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	94	356	0:09:16	0:11:30	0:12:49	0:37:33	0:37:21	8,03
13	233	Alles, Lisa	99	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	95	357	0:10:07	0:11:11	0:11:44	0:37:51	0:37:33	7,99
14	232	Hohmann, Fabienne	99	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	96	359	0:10:09	0:11:11	0:11:43	0:37:49	0:37:34	7,98