



24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	3	Boch, Volker	76	DEU	Markt-Apotheke Boppard	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	0:04:30	0:04:49	0:05:03	0:16:29	0:16:29	18,19
3	443	Jeandree, Julian	94	DEU	TuS Ahrweiler	1	0:04:40	0:04:54	0:04:56	0:16:37	0:16:36	18,06
4	156	Müller, Dirk	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	1	0:04:47	0:05:08	0:05:09	0:17:08	0:17:08	17,51
5	147	Meissner, Dennis	77	DEU	TSV Gronau	3	0:04:56	0:05:03	0:05:11	0:17:15	0:17:15	17,39
6	429	Zieger, Hendrik	84	DEU	TV Forst Triathlon	1	0:04:46	0:04:58	0:05:21	0:17:16	0:17:15	17,39
7	416	Weiler, Georg	81	DEU	SRL Tri Koblenz	2	0:04:56	0:05:03	0:05:11	0:17:22	0:17:21	17,28
8	378	Schweikert, Markus	94	DEU	TuS Spay	2	0:04:57	0:05:11	0:05:15	0:17:22	0:17:22	17,27
9	440	Uhren, Gerd	64	DEU	TuS Ahrweiler	1	0:04:45	0:05:09	0:05:15	0:17:24	0:17:22	17,27
10	4	Koch, Christian	88	DEU	TMK	3	0:04:47	0:05:13	0:05:22	0:17:35	0:17:34	17,06
11	311	Wickert, Heinz	61	DEU	X-Sport Kastellaun	2	0:05:01	0:05:15	0:05:16	0:17:37	0:17:36	17,04
12	441	Kalber, Jan	92	DEU	TuS Ahrweiler	3	0:04:55	0:05:12	0:05:22	0:17:41	0:17:39	16,98
13	327	Huth, Oliver	76	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	4	0:04:47	0:05:16	0:05:30	0:17:40	0:17:40	16,97
14	313	Neuburger, Matthias	74	DEU	LG Bambule WW	1	0:05:00	0:05:17	0:05:18	0:17:42	0:17:42	16,95
15	419	Lambert, Jens	80	DEU	SRL Koblenz	4	0:04:58	0:05:09	0:05:19	0:17:43	0:17:43	16,93
16	87	Hammen, Joachim	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2	0:05:04	0:05:14	0:05:18	0:17:47	0:17:45	16,89
17	422	Schluenkes, Michael	75	DEU	*Düsseldorf	5	0:04:56	0:05:04	0:05:27	0:17:49	0:17:48	16,85
18	325	Caspar, Markus	65	DEU	X-Sport Kastellaun	3	0:05:05	0:05:14	0:05:19	0:17:50	0:17:49	16,83
19	445	Dupont, Carsten	79	DEU	TuS Gutenberg	6	0:05:01	0:05:16	0:05:20	0:17:54	0:17:52	16,79
20	56	Eder, Torsten	91	DEU	X-Sport Kastellaun	1	0:04:58	0:05:31	0:05:48	0:18:33	0:18:32	16,18
21	191	Scherer, Stefan	81	DEU	TV Kastellaun	5	0:05:07	0:05:30	0:05:40	0:18:34	0:18:33	16,16
22	379	Krzywik, Raimund	64	DEU	LF Naheland	3	0:05:04	0:05:35	0:05:38	0:18:35	0:18:35	16,14
23	332	Kremer, Dirk	67	DEU	SRL Triathlon Koblenz	4	0:05:09	0:05:29	0:05:37	0:18:38	0:18:35	16,13
24	432	Bocklet, Bernd	51	DEU	TUS St. Sebastian	1	0:05:18	0:05:31	0:05:33	0:18:42	0:18:41	16,06
25	427	Nickolaus, Holger	65	DEU	LG Rhein Wied	5	0:05:21	0:05:28	0:05:32	0:18:44	0:18:42	16,04
26	9	Andrae, Wolfram	71	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2	0:05:13	0:05:34	0:05:36	0:18:44	0:18:43	16,03
27	339	Hoß, Martin	75	DEU		7	0:05:33	0:05:26	0:05:32	0:18:57	0:18:47	15,97
28	109	Jakobs, Michael	70	DEU	TUS Gudenroth	3	0:05:20	0:05:36	0:05:38	0:18:50	0:18:48	15,94
29	407	Lauer, Frank	71	DEU	Injoy-Kastellaun	4	0:05:07	0:05:34	0:05:46	0:18:52	0:18:51	15,91
30	21	Diesler, Friedel	65	DEU	TuS Spay	6	0:05:12	0:05:39	0:05:43	0:18:56	0:18:54	15,86
31	308	Steinberg, Volker	78	DEU	Hildesheimer Ruderclub	8	0:05:20	0:05:37	0:05:41	0:19:02	0:18:57	15,82
32	369	Probst, Matthias	91	DEU	Kant- Gymnasium	2	0:05:19	0:05:40	0:05:47	0:19:08	0:19:00	15,78
33	426	Beckmann, Michael	78	DEU		9	0:05:11	0:05:34	0:05:55	0:19:05	0:19:01	15,77
34	315	Storr, Wilhelm	54	DEU	Sportler für Christus - Sohren	2	0:05:18	0:05:38	0:05:45	0:19:03	0:19:01	15,77
35	28	Bock, Christian	92	DEU	LG Boppard Bad Salzig	4	0:05:18	0:05:38	0:05:50	0:19:10	0:19:02	15,75
36	354	Mallmann, Heiko	76	DEU	X-Sport-Kastellaun	10	0:05:21	0:05:39	0:05:43	0:19:07	0:19:04	15,73
37	160	Musch, Jürgen	54	DEU	BBC Koblenz-Horchheim	3	0:05:23	0:05:39	0:05:42	0:19:06	0:19:04	15,73
38	262	Klein, Johannes	66	DEU	VfR Simmern Triathlon	7	0:05:25	0:05:36	0:05:41	0:19:09	0:19:07	15,68
39	108	Irschfeld, Alexander	64	DEU	Meddy's LWT Koblenz	4	0:05:32	0:05:38	0:05:41	0:19:12	0:19:09	15,67
40	433	Gödert, Alexander	94	DEU	RSC Eifelband Mayern	5	0:05:23	0:05:42	0:05:47	0:19:13	0:19:12	15,62
41	322	Grün, Peter	58	DEU	LF Naheland	1	0:05:24	0:05:42	0:05:46	0:19:15	0:19:13	15,61
42	393	Michels, Holger	72	DEU	Injoy-Kastellaun	5	0:05:18	0:05:45	0:05:49	0:19:16	0:19:13	15,60
43	329	Hergenröder, André	82	DEU	X-Sport Kastellaun	6	0:04:56	0:05:43	0:06:07	0:19:21	0:19:21	15,50
44	88	Haubrich, Manfred	54	DEU	gv kratzenburg	4	0:05:29	0:05:41	0:05:51	0:19:31	0:19:29	15,40
45	76	Frohwein, Jörg	66	DEU	sebamed	8	0:05:04	0:05:34	0:06:12	0:19:29	0:19:29	15,39
46	360	Michel, Ernst	63	DEU	VfL Nasstätten	5	0:05:32	0:05:45	0:05:51	0:19:36	0:19:34	15,33
47	50	Dix, Eckhard	65	DEU	TuS Altweidelbach	9	0:05:23	0:05:50	0:05:56	0:19:39	0:19:37	15,29
48	162	Nachtsheim, Kai	76	DEU	Bethesda-Mix	11	0:05:52	0:05:53	0:05:53	0:20:07	0:19:50	15,12
49	51	Dommershausen, Frank	71	DEU	Bethesda Mix	6	0:05:39	0:05:51	0:05:56	0:20:00	0:19:53	15,08
50	364	Dorer, Tony	64	DEU	SRL Triathlon Koblenz	6	0:05:25	0:05:54	0:06:05	0:19:56	0:19:53	15,08
51	384	Seuser, Uwe	57	DEU	*Boppard	2	0:05:34	0:05:57	0:06:04	0:19:59	0:19:56	15,05
52	16	Bartmann, Christoph	65	DEU	TuS Spay	10	0:05:26	0:05:56	0:06:05	0:19:57	0:19:56	15,04



24. Bopparder sebamered Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
53	341	Herbach, Thomas	59	DEU	1. FC Kaiserslautern	3	0:05:29	0:05:53	0:06:05	0:20:01	0:19:59	15,00
54	353	Mäurer, Bernd	52	DEU	TV Jahn Eitelborn	5	0:05:38	0:05:57	0:06:00	0:20:08	0:20:06	14,92
55	25	Berns, Karl-Heinz	69	DEU	BOMAG	11	0:05:23	0:05:52	0:06:17	0:20:12	0:20:09	14,89
56	12	Bach, Jannik	90	DEU	Bethesda Mix	3	0:05:49	0:05:48	0:06:02	0:20:24	0:20:10	14,88
57	415	Schug, Gerhard	55	DEU	Running Team Bad Ems	4	0:05:32	0:05:53	0:06:11	0:20:14	0:20:11	14,85
58	400	Korz, Tom	93	DEU	TG Kastell	6	0:05:38	0:05:59	0:06:07	0:20:12	0:20:12	14,85
59	448	Grob, Peter	63	DEU	Injoy-Kastellaun	7	0:05:34	0:06:01	0:06:07	0:20:15	0:20:13	14,84
60	78	Fuhr, Andreas	63	DEU	BOMAG	8	0:05:37	0:06:01	0:06:13	0:20:24	0:20:20	14,75
61	99	Hennig, Wolfgang	70	DEU	TG-Boppard	7	0:05:34	0:06:03	0:06:10	0:20:25	0:20:20	14,74
62	450	Hoffmann, Peter	69	DEU	X-Sport Kastellaun	12	0:05:43	0:06:03	0:06:05	0:20:27	0:20:21	14,74
63	442	Wittpohl, Fabian	93	DEU	TuS Ahrweiler	7	0:05:38	0:06:07	0:06:15	0:20:29	0:20:24	14,70
64	114	Kemmer, Andreas	79	DEU	X-Sport Kastellaun	12	0:05:30	0:06:09	0:06:18	0:20:34	0:20:30	14,62
65	328	Hansen, Kim Claus	76	DEU	X-Sport Kastellaun	13	0:05:36	0:06:05	0:06:18	0:20:36	0:20:31	14,62
66	411	Backhaus, Peter	63	DEU	GFL	9	0:05:28	0:06:12	0:06:15	0:20:32	0:20:31	14,61
67	195	Schink, Torsten	70	DEU	TSV Emmelshausen	8	0:05:39	0:06:06	0:06:14	0:20:35	0:20:31	14,61
67	434	Wallmann, Dieter	-1	DEU	FC Karbach	7	0:05:39	0:06:06	0:06:14	0:20:35	0:20:31	14,61
69	381	Nass, David	92	DEU	TuS Boppard	8	0:06:08	0:05:58	0:06:00	0:20:40	0:20:33	14,60
70	49	Dinter, Hansi	72	DEU	sebamered	9	0:05:48	0:05:56	0:06:15	0:20:39	0:20:34	14,59
71	436	Volk, Achim	61	DEU	Tus Spar	10	0:05:35	0:06:08	0:06:17	0:20:37	0:20:35	14,57
72	365	Muders, Stefan	80	DEU	Bethesda Mix	8	0:06:30	0:05:42	0:06:04	0:21:05	0:20:48	14,41
73	171	Pabst, Jörn	64	DEU	Bethesda-Mix	11	0:05:58	0:06:03	0:06:20	0:21:08	0:20:49	14,40
74	206	Schubach, Arno	64	DEU	TuS Rhens	12	0:05:41	0:06:09	0:06:24	0:21:00	0:20:58	14,30
75	23	Nagel, Michael	49	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	1	0:05:41	0:06:14	0:06:25	0:21:01	0:21:01	14,27
76	95	Hellwig, Nils	95	DEU	LG Boppard Bad Salzig	9	0:05:50	0:06:00	0:06:36	0:21:06	0:21:01	14,27
77	340	Meixner, Dieter	44	DEU	1. FC Kaiserslautern	1	0:05:58	0:06:11	0:06:22	0:21:07	0:21:04	14,23
78	386	Müntnich, Kurt	52	DEU	*Boppard	6	0:05:52	0:06:12	0:06:24	0:21:11	0:21:08	14,19
79	330	Meurer, Thomas	81	DEU	Eckläufer Koblenz	9	0:05:55	0:06:15	0:06:23	0:21:14	0:21:09	14,18
80	356	Nass, Johannes	64	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	13	0:06:19	0:06:19	0:06:12	0:21:25	0:21:11	14,16
81	104	Hofmann, Friedhelm	65	DEU	LT Kostenz	13	0:06:01	0:06:11	0:06:22	0:21:19	0:21:12	14,15
82	323	Göbel, Rainer	65	DEU	X-Sport Kastellaun	14	0:06:01	0:06:05	0:06:28	0:21:21	0:21:14	14,12
83	359	Förster, Jan	60	DEU	Rheinische Philharmonie	14	0:05:58	0:06:16	0:06:32	0:21:37	0:21:29	13,96
84	368	Bohm, Markus	70	DEU	TuS Werlau	10	0:05:47	0:06:27	0:06:46	0:21:34	0:21:33	13,92
85	326	Neuhaus, Gunter	62	DEU	Running Team Bad Ems	15	0:06:11	0:06:23	0:06:25	0:21:44	0:21:34	13,91
86	383	Minning, Tobias	87	DEU	SG Boppard-Badsalzig III	10	0:06:21	0:06:19	0:06:29	0:21:54	0:21:36	13,88
87	60	Höster, Hans-Rainer	53	DEU	SV Holzfeld	7	0:05:54	0:06:25	0:06:39	0:21:38	0:21:37	13,88
88	304	Abraham, Peter	59	DEU	RWE-Hunsrück-Marathon	5	0:06:23	0:06:15	0:06:21	0:21:51	0:21:38	13,87
89	395	Lambert, Stefan	66	DEU	Injoy-Kastellaun	15	0:05:49	0:06:30	0:06:44	0:21:46	0:21:44	13,80
90	131	Link, Uwe	68	DEU	*Brey	16	0:06:02	0:06:24	0:06:40	0:21:54	0:21:45	13,79
91	94	Hellwig, Benno	61	DEU	LG Boppard Bad Salzig	16	0:06:25	0:06:19	0:06:21	0:21:54	0:21:46	13,78
92	77	Fromme, Lucas	92	DEU	Kant- Gymnasium	10	0:06:07	0:06:13	0:06:40	0:21:57	0:21:47	13,76
93	259	Schulz, Heinz	57	DEU	LT Horn-Laubach	6	0:06:24	0:06:24	0:06:26	0:21:56	0:21:47	13,76
94	140	Mallmann, Albert	47	DEU	FC Karbach	2	0:06:21	0:06:24	0:06:28	0:21:57	0:21:49	13,74
95	435	Drexel, Rüdiger	63	DEU	X-Sport Kastellaun	17	0:06:14	0:06:24	0:06:33	0:21:56	0:21:50	13,74
96	19	Becker, Michael	55	DEU	Tus Schweighausen	7	0:06:10	0:06:24	0:06:32	0:21:55	0:21:50	13,73
97	54	Dürr, Alexander	64	DEU	CTG Koblenz	18	0:06:20	0:06:23	0:06:32	0:22:03	0:21:54	13,70
98	101	Herrmann, Karl-Heinz	53	DEU	JC rauchfrei Oberhausen	8	0:06:18	0:06:23	0:06:30	0:22:24	0:21:54	13,69
99	107	Ihmig, Gerhard	61	DEU	LT Horn-Laubach	19	0:06:23	0:06:19	0:06:28	0:22:03	0:21:55	13,69
100	137	Lützenkirchen, Bernd	60	DEU	TuS Rhens	20	0:06:19	0:06:25	0:06:30	0:22:08	0:21:56	13,67
101	252	Moskopp, Ulli	86	DEU	LG Wadenkrampf	11	0:06:13	0:06:22	0:06:37	0:22:23	0:21:57	13,66
102	247	Knopp, Michael	66	DEU		17	0:06:21	0:06:35	0:06:35	0:22:27	0:22:00	13,63
103	163	Neiser, Frank	72	DEU	SVE Oppenheim	11	0:06:11	0:06:33	0:06:41	0:22:05	0:22:01	13,62
104	181	Rechmann, Stefan	71	DEU	*München	12	0:05:54	0:06:39	0:06:51	0:22:10	0:22:07	13,56



24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
105	85	Gröning, Sebastian	92	DEU	LG Boppard Bad Salzig	11	0:06:07	0:06:35	0:06:48	0:22:16	0:22:08	13,55
106	170	Pabst, Joachim	52	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	9	0:06:00	0:06:34	0:06:42	0:22:11	0:22:08	13,55
107	214	Steinert, Frank	65	DEU	Kant- Gymnasium	18	0:06:16	0:06:14	0:06:44	0:22:34	0:22:09	13,54
108	425	Ratzke, Günther	53	DEU	Torpedo Hasenberg	10	0:06:14	0:06:30	0:06:38	0:22:14	0:22:09	13,53
109	309	Dickenschied, Jörn	88	DEU	Tus 04 Monzingen	12	0:06:04	0:06:31	0:06:55	0:22:19	0:22:11	13,52
110	414	Mang, Robert	64	DEU	*Koblenz	21	0:05:58	0:06:26	0:06:59	0:22:21	0:22:13	13,50
111	248	Bahr, Manfred	44	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	2	0:06:07	0:06:33	0:06:43	0:22:17	0:22:13	13,50
112	229	Zinser, Marco	75	DEU	Kant- Gymnasium	14	0:06:16	0:06:23	0:06:54	0:22:39	0:22:14	13,49
113	405	Karwach, Berthold	61	DEU		22	0:06:15	0:06:41	0:06:44	0:22:27	0:22:17	13,46
114	336	Frohwein, Lukas	93	DEU	LG Boppard Bad Salzig	12	0:06:24	0:06:27	0:06:45	0:22:27	0:22:17	13,46
115	273	Kuhnke, Nico	91	DEU	Janusz-Korczak-Schule	4	0:06:35	0:07:11	0:06:11	0:22:29	0:22:20	13,42
116	190	Schellberg, Horst-Günther	55	DEU	Roth runners	8	0:06:17	0:06:35	0:06:42	0:22:30	0:22:21	13,42
117	257	Sauborn, Stephan	69	DEU	LT Horn-Laubach	19	0:06:26	0:06:17	0:06:41	0:22:31	0:22:22	13,41
118	439	Gipp, Mike	74	DEU	SV Eintracht Oppenheim	13	0:06:42	0:06:40	0:06:34	0:22:40	0:22:24	13,39
119	348	Kemp, Hans	63	DEU	LG Boppard Bad Salzig	23	0:06:32	0:06:38	0:06:45	0:22:55	0:22:29	13,34
120	149	Merg, Uwe	65	DEU	Flinke Füße Koblenz	20	0:06:26	0:06:43	0:06:53	0:22:43	0:22:31	13,32
121	302	Arnold, Johannes	73	DEU	*Koblenz	14	0:06:20	0:06:29	0:06:57	0:23:00	0:22:35	13,28
122	178	Ponath, Thomas	64	DEU	Pütz Beratergruppe	24	0:06:38	0:06:44	0:06:44	0:22:49	0:22:36	13,27
123	449	Weber, Dietmar	58	DEU		9	0:06:26	0:06:44	0:06:53	0:22:47	0:22:37	13,26
124	446	Bernhard, Torsten	66	DEU	VFL Nastätten	21	0:06:24	0:06:43	0:06:45	0:22:39	0:22:37	13,26
125	305	Link, Heinz	53	DEU	SSV Urbar	11	0:06:29	0:06:32	0:06:53	0:22:48	0:22:39	13,24
126	412	Rudel, Markus	62	DEU	Original Schüddel-Combo	25	0:06:27	0:06:31	0:06:45	0:22:53	0:22:39	13,24
127	344	Viert, Wolfgang	41	DEU	TuS Horn	3	0:06:21	0:06:37	0:06:49	0:22:47	0:22:42	13,21
128	410	Redmann, Martin	64	DEU	TG Boppard	26	0:05:54	0:06:43	0:06:59	0:22:49	0:22:44	13,19
129	286	Müller, Roland	63	DEU	LT Gehaichnis	27	0:06:19	0:06:42	0:07:03	0:22:51	0:22:44	13,19
130	193	Schimmeck, Peter	64	DEU	SC Filsen	28	0:06:49	0:06:30	0:06:44	0:23:08	0:22:45	13,18
131	392	Franzen, Christian	82	DEU	Injoy-Kastellaun	13	0:06:22	0:06:41	0:06:55	0:22:56	0:22:48	13,15
132	132	Lipkowski, Christian	71	DEU	König Möbelwerke Beltheim	15	0:06:21	0:06:35	0:06:57	0:23:04	0:22:49	13,15
133	180	Prager, Paul	92	DEU	Kant- Gymnasium	13	0:06:53	0:07:19	0:06:12	0:23:02	0:22:49	13,14
134	18	Becker, Friedhelm	61	DEU	SRL Triathlon Koblenz	29	0:06:19	0:06:46	0:06:58	0:23:01	0:22:51	13,12
135	7	Adams, Raimund	60	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	30	0:05:54	0:06:48	0:07:11	0:22:55	0:22:53	13,11
136	207	Schwarz, Hannes	80	DEU	*Nörtershausen	14	0:06:24	0:06:37	0:06:57	0:23:06	0:22:54	13,10
137	389	Schwanenberger, Jörg	67	DEU	*Boppard	22	0:06:23	0:06:43	0:06:58	0:23:18	0:22:56	13,08
138	293	Sztipanovics, Paul	58	DEU	LF Naheland	10	0:06:30	0:06:50	0:07:04	0:23:19	0:22:58	13,06
139	27	Bleidt, Werner	55	DEU	Bethesda Mix	11	0:06:24	0:06:42	0:06:59	0:23:20	0:22:59	13,05
140	40	Coehoorn, Hendrik	50	NLD	*Morschbach	12	0:06:13	0:06:44	0:07:02	0:23:05	0:23:00	13,04
141	102	Hillen, Pedro	63	DEU	LG Boppard Bad Salzig	31	0:06:40	0:06:45	0:06:48	0:23:32	0:23:00	13,04
142	430	Bär, Jürgen	83	DEU		15	0:06:45	0:06:51	0:06:47	0:23:22	0:23:01	13,03
143	391	Mueller, Ralf	60	DEU	Injoy-Kastellaun	32	0:06:13	0:06:53	0:07:05	0:23:11	0:23:08	12,96
144	125	Lampert-Thomas, Wolfgang	59	DEU	Tus Rheinböllen	12	0:06:44	0:06:47	0:06:49	0:23:23	0:23:08	12,96
145	338	Meurer, Berthold	63	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	33	0:06:39	0:06:47	0:06:50	0:23:22	0:23:10	12,95
146	298	Schütteler, Georg	62	DEU	Team Schütteler	34	0:06:46	0:06:57	0:06:49	0:23:24	0:23:11	12,94
147	267	Lambrich, Wolfgang	61	DEU	TV Bad Salzig	35	0:06:37	0:06:50	0:06:55	0:23:27	0:23:11	12,94
148	241	Götz, Marco	91	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	5	0:06:10	0:06:49	0:07:20	0:23:16	0:23:12	12,93
149	346	Stein, Harald	64	DEU	LG Boppard Bad Salzig	36	0:06:32	0:06:49	0:07:06	0:23:23	0:23:12	12,92
150	351	Dresen, Andreas	51	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	13	0:06:27	0:06:47	0:07:06	0:23:37	0:23:12	12,92
151	424	Junker, Dirk	72	DEU	*Neuerkirch	16	0:06:04	0:06:54	0:07:21	0:23:19	0:23:13	12,91
152	11	Assmann, Harald	63	DEU	BOMAG	37	0:06:59	0:06:59	0:06:41	0:23:56	0:23:22	12,84
153	192	Scherzinger, Georg	59	DEU	LG Boppard Bad Salzig	13	0:06:40	0:06:48	0:07:02	0:23:55	0:23:23	12,83
154	161	Müthing, Kurt	46	DEU	Running Team Bad Ems	3	0:06:28	0:06:55	0:07:03	0:23:32	0:23:24	12,82
155	371	Durst, Ewald	55	DEU	*Boppard	14	0:06:32	0:06:49	0:07:08	0:23:34	0:23:24	12,82
156	500	Thome, Niko	66	DEU	Meddy's LWT Koblenz	23	0:07:43	0:06:20	0:06:42	0:23:43	0:23:25	12,80



24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
157	320	Jahke, Stephan	71	DEU	LG Schützengel	17	0:06:20	0:07:06	0:07:16	0:23:39	0:23:33	12,73
157	224	Waldforst, Steven	92	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	14	0:06:57	0:06:58	0:06:45	0:23:38	0:23:33	12,73
159	296	Blum, Hans-Dieter	57	DEU	Meddy's LWT Koblenz	15	0:06:43	0:06:53	0:07:00	0:23:53	0:23:34	12,73
160	103	Höfer, Jan	93	DEU	Kant- Gymnasium	15	0:06:56	0:06:53	0:06:53	0:23:50	0:23:35	12,72
161	228	Zinndorf, Bjorn	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	16	0:06:33	0:06:06	0:07:35	0:23:47	0:23:36	12,71
162	271	Marx, Bernhard	55	DEU	Janusz-Korczak-Schule	16	0:07:20	0:06:35	0:06:42	0:24:05	0:23:39	12,68
163	437	Link, Ralf	67	DEU		24	0:07:47	0:06:35	0:06:46	0:23:39	0:23:39	12,68
164	97	Hellwig, Sven	93	DEU	LG Boppard Bad Salzig	17	0:06:26	0:06:58	0:07:18	0:23:48	0:23:40	12,68
165	394	Mersch, Jens	92	DEU	Injoy-Kastellaun	18	0:06:22	0:06:42	0:07:40	0:23:51	0:23:44	12,64
166	120	Kraus, Günter	55	DEU	*Boppard	17	0:06:34	0:06:58	0:07:18	0:23:57	0:23:46	12,62
167	10	Armburst, Jan	92	DEU	Kant- Gymnasium	19	0:06:52	0:06:55	0:07:14	0:23:57	0:23:47	12,61
168	72	Freudenberger, Eric	63	DEU	TuS Winzenheim	38	0:06:24	0:07:03	0:07:23	0:23:54	0:23:48	12,60
169	44	Deising, Hermann-Josef	57	DEU	BOMAG	18	0:07:03	0:07:15	0:06:45	0:24:01	0:23:48	12,60
170	121	Krautkrämer, Thomas	62	DEU	LG Boppard Bad Salzig	39	0:06:37	0:06:56	0:07:17	0:24:25	0:23:49	12,59
171	288	Kölzer, Thomas	60	DEU	Allstadt Basselscheid	40	0:06:45	0:06:59	0:07:18	0:24:08	0:23:54	12,55
172	33	Brauner, Hans-Jürgen	39	DEU	LC Bingen	1	0:06:45	0:07:04	0:07:06	0:24:01	0:23:55	12,54
173	22	Bernd, Maximilian	93	DEU	Kant- Gymnasium	20	0:06:54	0:07:19	0:06:48	0:24:10	0:23:57	12,53
174	42	Deckert, Alexander	79	DEU	Pornoverein	15	0:06:50	0:06:54	0:07:12	0:24:23	0:24:00	12,50
175	220	Ternes, Peter	68	DEU	Team Erdinger Alkoholfrei	25	0:06:54	0:07:03	0:07:09	0:24:34	0:24:02	12,48
176	385	Klimke, Richard	52	DEU	TuSpo Bad Munder	14	0:06:40	0:07:10	0:07:19	0:24:05	0:24:02	12,48
177	182	Reinelt, Werner	47	DEU	TV Braubach	4	0:06:46	0:07:10	0:07:12	0:24:08	0:24:05	12,45
178	63	Erdmann, Peter	68	DEU	BOMAG	26	0:07:00	0:06:58	0:07:08	0:24:43	0:24:09	12,42
179	81	Geißler, Hans-Günther	54	DEU	Edelhasen	15	0:06:38	0:07:15	0:07:20	0:24:26	0:24:14	12,38
180	128	Liesenfeld, Dirk	70	DEU	BOMAG	18	0:07:02	0:07:02	0:07:11	0:24:55	0:24:21	12,32
181	138	Magunski, Gerd	60	DEU	sebamed	41	0:06:45	0:07:14	0:07:22	0:24:30	0:24:24	12,29
182	363	Knoop, Sebastian	75	DEU	SV Sabershausen	16	0:07:06	0:07:07	0:07:16	0:24:40	0:24:26	12,27
183	35	Brügel, Christian	67	DEU	*Emmelshausen	27	0:06:34	0:07:04	0:07:38	0:24:31	0:24:27	12,27
184	399	Harm, Martin	68	DEU		28	0:07:11	0:07:04	0:07:15	0:25:01	0:24:30	12,24
185	158	Münch, Ralf	65	DEU	*Koborn-Gondorf	29	0:06:44	0:07:08	0:07:35	0:24:47	0:24:32	12,23
186	297	Schütteler, Jorik	90	DEU	Team Schütteler	6	0:06:45	0:07:12	0:07:38	0:24:47	0:24:33	12,21
187	113	Kaufung, Werner	52	DEU	Edelhasen	16	0:06:47	0:07:22	0:07:26	0:24:49	0:24:36	12,19
188	387	Pörsch, Dirk	67	DEU	Meddy's LWT	30	0:06:58	0:07:17	0:07:26	0:24:48	0:24:37	12,19
189	390	Liesenfeld, Dieter	60	DEU	VfB Gondershausen	42	0:06:52	0:07:09	0:07:29	0:24:54	0:24:37	12,18
190	24	Rechmann, Elmar	42	DEU	LG Boppard Bad Salzig	4	0:06:57	0:07:19	0:07:22	0:24:42	0:24:38	12,18
191	225	Weisselberg, Willi	53	DEU	Aleris	17	0:07:04	0:07:15	0:07:16	0:24:48	0:24:42	12,15
192	183	Retzmann, Uwe	66	DEU	BOMAG	31	0:07:03	0:07:27	0:07:19	0:25:17	0:24:44	12,13
193	269	Pesch, Karl-Heinz	61	DEU		43	0:06:51	0:07:15	0:07:32	0:24:53	0:24:44	12,12
194	92	Heimann, Udo	68	DEU	Fit und Frey	32	0:06:54	0:07:05	0:07:39	0:25:21	0:24:48	12,09
195	146	Maxheim, Lukas	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	21	0:06:43	0:07:10	0:07:59	0:25:07	0:24:55	12,04
196	219	ter Meer, Nick	93	DEU	LG Boppard Bad Salzig	22	0:06:36	0:07:15	0:08:16	0:25:05	0:24:57	12,02
197	375	Roos, Alfred	66	DEU		33	0:07:35	0:07:15	0:07:14	0:25:27	0:24:57	12,02
198	358	Kost, Michael	59	DEU	Haus Niedersburg	19	0:06:50	0:07:20	0:07:39	0:25:08	0:24:57	12,02
199	444	Wolf, Klaus	62	DEU	*Kettig	44	0:07:08	0:07:17	0:07:20	0:25:24	0:24:59	12,01
200	37	Calo, Santino	92	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	23	0:06:57	0:07:16	0:07:44	0:25:04	0:24:59	12,01
201	373	Zumpe, Harald	44	DEU	LG Dornburg	5	0:07:04	0:07:27	0:07:21	0:25:03	0:24:59	12,00
202	69	Fölbach, Manfred	55	DEU	Running Team Bad Ems	20	0:07:03	0:07:27	0:07:33	0:25:27	0:25:04	11,96
203	423	Niedtetzki, Daniel	63	DEU		45	0:07:00	0:07:19	0:07:35	0:25:15	0:25:04	11,96
204	154	Moskopp, Günter	54	DEU	Edelhasen	18	0:14:19	0:07:35	0:00:00	0:25:20	0:25:06	11,95
205	13	Bach, Olaf	68	DEU	*Boppard	34	0:07:16	0:07:02	0:07:40	0:25:29	0:25:11	11,91
206	299	Breitbach, Martin	90	DEU	*Boppard	7	0:07:08	0:07:25	0:07:50	0:25:25	0:25:14	11,88
207	203	Schötz, Daniel	81	DEU	Bethesda-Mix	16	0:06:27	0:07:21	0:08:06	0:25:34	0:25:15	11,88
208	55	Eckstein, Peter	55	DEU	Bethesda Mix	21	0:07:25	0:07:14	0:07:26	0:25:48	0:25:19	11,85



24. Bopparder sebamered Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
209	66	Falk, Thomas	72	DEU	*Bad Salzig	19	0:07:16	0:07:37	0:07:26	0:25:37	0:25:20	11,84
210	155	Müller, Benjamin	85	DEU	*Karbach	17	0:06:52	0:07:33	0:07:56	0:25:43	0:25:23	11,81
211	398	Pilger, Manfred	52	DEU	TuS Rheinbollen	19	0:07:15	0:07:31	0:07:30	0:25:41	0:25:26	11,79
213	26	Bersch, Alexander	93	DEU	Kant- Gymnasium	25	0:06:52	0:07:32	0:08:03	0:25:48	0:25:38	11,70
214	361	Forster, Erwin	70	DEU	SV Sabershausen	20	0:07:18	0:07:36	0:07:44	0:25:58	0:25:43	11,66
215	134	Loehr, Ralf	66	DEU	*Boppard	35	0:07:07	0:07:28	0:07:51	0:26:10	0:25:48	11,62
216	73	Fritsch, Günter	59	DEU	Bethesda Mix	22	0:07:40	0:07:42	0:07:37	0:26:22	0:26:00	11,54
217	408	Elsmer, Karl-Heinz	50	DEU	TuS MT	20	0:07:36	0:07:31	0:07:48	0:26:21	0:26:03	11,51
218	169	Ölschleger, Dr. Hans Dieter	52	DEU	*Bonn	21	0:07:32	0:07:35	0:07:42	0:26:37	0:26:05	11,50
219	106	Cab, Antonio	51	DEU	REWE Markt	22	0:07:29	0:07:36	0:07:58	0:26:21	0:26:17	11,41
220	20	Bergmann, Johannes	55	DEU	Bethesda Mix	23	0:07:30	0:07:39	0:08:00	0:26:43	0:26:19	11,39
221	79	Geiermann, Robert	70	DEU	Bethesda Mix	21	0:07:13	0:07:35	0:08:12	0:26:49	0:26:20	11,39
222	58	Emmerich, Conny	58	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	24	0:07:46	0:07:55	0:07:49	0:26:43	0:26:39	11,25
223	337	Berg, Oltmar	53	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	23	0:07:23	0:07:56	0:08:05	0:26:56	0:26:42	11,23
224	5	Loskant, Dr. Gerd	52	DEU	LG Boppard Bad Salzig	24	0:07:26	0:07:56	0:08:06	0:26:45	0:26:44	11,22
225	280	Collig, Sebastian	89	DEU	Janusz-Korczak-Schule	18	0:07:20	0:07:58	0:08:15	0:27:19	0:26:55	11,14
226	350	Hansen, Uwe	51	DEU	LG Boppard Bad Salzig	25	0:08:20	0:07:59	0:07:37	0:27:24	0:27:04	11,08
227	119	Klein, Andreas	76	DEU	Bethesda-Mix	17	0:08:04	0:07:40	0:08:03	0:27:34	0:27:05	11,07
228	420	Kappl, Peter	57	DEU	LC Eschborn	25	0:07:30	0:08:17	0:08:14	0:27:25	0:27:12	11,03
229	208	Sitschewski, Stefan	76	DEU	*Monzingen	18	0:08:04	0:08:10	0:07:53	0:27:30	0:27:13	11,02
230	61	Emmes, Thomas	65	DEU	Stadtverwaltung Boppard	36	0:07:38	0:07:59	0:08:28	0:27:44	0:27:17	10,99
231	283	Hei, Jürgen	64	DEU	*Boppard-Hübingen	46	0:07:44	0:08:16	0:08:17	0:27:34	0:27:19	10,98
232	396	Thux, Andreas	90	DEU	*Ney	8	0:07:38	0:07:59	0:08:28	0:27:50	0:27:23	10,95
233	310	Dickenschied, Karl	41	DEU	Tus 04 Monzingen	6	0:07:44	0:07:58	0:08:10	0:27:47	0:27:28	10,92
234	82	Goerke, Karl Heinz	54	DEU	TV Weisel	26	0:07:23	0:08:23	0:08:23	0:27:47	0:27:31	10,90
235	176	Pink, Franz-Josef	43	DEU	SV Waldesch	7	0:07:38	0:08:11	0:08:21	0:27:41	0:27:34	10,88
236	211	Sonne, Markus	75	DEU	TV Raversbeuren	19	0:07:57	0:08:04	0:08:12	0:28:00	0:27:40	10,84
237	451	Kraemer, Horst-Dieter	56	DEU	Fit Für Frankfurt	26	0:07:25	0:07:54	0:08:18	0:27:57	0:27:53	10,76
238	265	Querbach, Jürgen	50	DEU	LG Boppard Bad Salzig	27	0:07:24	0:08:15	0:08:39	0:28:00	0:27:54	10,75
239	417	Elonz, Rainer	57	DEU	TSV-Emmelshausen	27	0:07:26	0:08:09	0:08:58	0:28:32	0:28:13	10,63
240	291	Pontius, Reinhard	52	DEU	*Boppard	28	0:07:43	0:07:51	0:07:57	0:28:30	0:28:14	10,62
241	367	Lüpke, Dieter	49	DEU	SC Buchenau	5	0:08:25	0:08:34	0:08:21	0:28:47	0:28:17	10,60
242	144	Marx-Pyko, Christoph	63	DEU	*St.Goar-Biebernheim	47	0:08:09	0:08:32	0:08:35	0:28:43	0:28:25	10,56
243	343	Gumm, Günter	58	DEU	TuS Laubach	28	0:07:28	0:08:31	0:08:49	0:28:56	0:28:29	10,53
244	116	Kerwer, Willi	55	DEU	Bethesda Mix	29	0:08:39	0:08:34	0:08:12	0:29:08	0:28:43	10,44
245	345	Kötz, Erhard	38	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2	0:08:28	0:08:32	0:08:37	0:29:30	0:29:01	10,33
246	285	Bach, Daniel	83	DEU	*Boppard	19	0:08:21	0:08:18	0:09:05	0:29:26	0:29:06	10,31
247	197	Schmitz, Oltmar	55	DEU	*Karbach	30	0:07:58	0:08:35	0:09:05	0:29:34	0:29:14	10,26
248	32	Bongard, Patrick	73	DEU	sebamered	22	0:07:58	0:08:41	0:09:10	0:29:51	0:29:31	10,16
249	105	Holl, Werner	39	DEU	LT Horn-Laubach	3	0:08:03	0:08:52	0:09:04	0:29:45	0:29:39	10,12
250	83	Götz, Dr. Hansjürgen	53	DEU	TG Boppard	29	0:07:54	0:08:49	0:09:24	0:29:58	0:29:55	10,03
251	312	Dausner, Dietmar	57	DEU	*Boppard	31	0:08:46	0:08:46	0:09:04	0:30:52	0:30:23	9,87
252	136	Lörsch, Willi	50	DEU	TuS Immendorf	30	0:08:38	0:08:58	0:09:05	0:30:56	0:30:27	9,85
253	253	Newald, Michael	88	DEU	LG Wadenkrampf	20	0:09:10	0:09:21	0:08:25	0:31:00	0:30:34	9,81
254	133	Loch, Wolfgang	59	DEU	Bethesda-Mix	32	0:08:22	0:09:13	0:09:35	0:31:19	0:30:54	9,71
255	254	Glitsch, Matthias	87	DEU	LG Wadenkrampf	21	0:09:10	0:09:23	0:09:25	0:32:11	0:31:47	9,44
256	188	Dr Schäfer, Reinhard	40	DEU	LG Boppard Bad Salzig	8	0:08:49	0:09:29	0:09:37	0:32:25	0:31:51	9,41
257	172	Papenberg, Dieter	51	DEU	Roth runners	31	0:06:37	0:07:13	0:07:45	0:32:56	0:32:47	9,15
258	300	Frey, Lea	99	DEU	Grundschule buholz	26	0:09:10	0:09:32	0:10:00	0:33:22	0:32:48	9,15
259	301	Frey, Andreas	70	DEU	Fit und Frey	23	0:09:10	0:09:32	0:10:01	0:33:31	0:32:56	9,11
260	234	Friedrich, Petrus	99	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heizenb	27	0:08:58	0:09:41	0:10:41	0:33:21	0:33:04	9,07
261	237	Bogler, Hendrik	98	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heizenb	28	0:08:58	0:09:41	0:10:43	0:33:23	0:33:06	9,06



24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Männer

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
262	46	Diederich, Guido	74	DEU	*Weilerswist	24	0:08:54	0:09:57	0:10:49	0:34:20	0:34:05	8,80
263	270	Buchberger, Volker	60	DEU	Janusz-Korczak-Schule	48	0:09:39	0:11:52	0:11:31	0:38:01	0:37:34	7,99
264	84	Gröning, Michael	56	DEU	LG Boppard Bad Salzig	33	0:12:04	0:13:32	0:14:38	0:46:44	0:46:04	6,51
265	236	Schneider, Fabian	98	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	29	0:12:18	0:13:32	0:14:38	0:46:42	0:46:16	6,48



24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Frauen

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein*/Ort	AK-Pl	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
1	418	Lehmle, Jennifer	82	DEU	TG Oberlahnstein 1878 e.V	1	0:05:24	0:05:55	0:06:04	0:20:01	0:19:56	15,04
2	201	Schnieders, Elena	96	DEU	Hunsrück-Marathon e.V.	1	0:05:36	0:06:04	0:06:17	0:20:34	0:20:31	14,62
3	406	Klockner, Margit	85	DEU	x-sport Kastellaun	2	0:05:41	0:06:09	0:06:15	0:20:43	0:20:41	14,50
4	52	Dommershausen, Yvonne	71	DEU	LG Boppard Bad Salzig	1	0:06:04	0:06:22	0:06:23	0:21:32	0:21:26	13,99
5	96	Hellwig, Dr. Stefanie	65	DEU	LG Boppard Bad Salzig	1	0:06:06	0:06:20	0:06:23	0:21:34	0:21:30	13,95
6	372	Schneider, Andrea	66	DEU	LG Dornburg	2	0:06:10	0:06:21	0:06:24	0:21:38	0:21:35	13,90
7	202	Schnieders, Lara	96	DEU	Hunsrück-Marathon e.V.	2	0:05:55	0:06:26	0:06:36	0:21:40	0:21:37	13,87
8	226	Wies, Sarah	92	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	3	0:06:14	0:06:27	0:06:24	0:21:45	0:21:40	13,84
9	256	Sauborn, Manuela	75	DEU	LT Horn-Laubach	1	0:06:10	0:06:22	0:06:40	0:21:58	0:21:51	13,72
10	287	Hellebrand, Diana	77	DEU	Meddy's LWT Koblenz	2	0:06:18	0:06:24	0:06:30	0:22:05	0:21:56	13,67
11	31	Bollinger, Christine	56	DEU	TuS Rhens	1	0:06:25	0:06:27	0:06:37	0:22:27	0:22:16	13,47
12	264	Jungen, Christa	61	DEU	LG Boppard Bad Salzig	1	0:06:33	0:06:42	0:06:51	0:23:00	0:22:51	13,13
13	45	Deuster, Dominique	87	DEU	Bethesda Mix	3	0:06:28	0:06:42	0:06:58	0:23:16	0:22:58	13,06
14	221	Ueberholz, Antje	67	DEU	Meddy's LWT Koblenz	3	0:06:33	0:06:54	0:06:56	0:23:23	0:23:15	12,90
15	187	Rohrig, Katja	72	DEU	SV Eintracht Oppenheim	2	0:06:42	0:06:44	0:07:02	0:23:31	0:23:16	12,89
16	318	Poloschek, Heike	67	DEU	Sportler für Christus - Sohren	4	0:06:43	0:06:46	0:06:51	0:23:26	0:23:17	12,88
17	91	Heidger, Sonja	66	DEU	Meddy's LWT Koblenz	5	0:06:37	0:07:03	0:07:09	0:23:52	0:23:42	12,65
18	200	Schneider, Florine	87	DEU	Pornverein	4	0:06:51	0:06:53	0:07:04	0:24:09	0:23:46	12,62
19	205	Schröder, Bärbel	58	DEU	TuS 1921 Ellern	2	0:06:44	0:07:03	0:07:04	0:23:59	0:23:49	12,59
20	130	Liesenfeld-Drautzburg, Carmen	56	DEU	LT Horn-Laubach	3	0:07:02	0:06:55	0:07:02	0:24:14	0:23:55	12,54
21	258	Hees, Tanja	75	DEU	LT Horn-Laubach	3	0:06:43	0:06:57	0:07:17	0:24:06	0:23:59	12,50
22	213	Steffen, Sonja	68	DEU	SV Beltheim	6	0:06:34	0:07:11	0:07:20	0:24:10	0:24:04	12,46
23	86	Groß, Birgid	61	DEU	SV Beltheim	2	0:06:34	0:07:11	0:07:20	0:24:10	0:24:04	12,46
24	342	Heinz, Martina	60	DEU	Running Team Bad Ems	3	0:06:57	0:07:05	0:07:11	0:24:35	0:24:13	12,38
25	431	Wendlandt, Lisa	87	DEU	LF Naheland	5	0:07:13	0:07:13	0:07:05	0:24:34	0:24:18	12,34
26	184	Reuter, Andrea	68	DEU	SSV Pfaffenheck	7	0:06:46	0:07:08	0:07:23	0:24:25	0:24:19	12,33
27	17	Becker, Alexandra	73	DEU	Bischöfl. RS Marienberg	3	0:06:44	0:07:03	0:07:27	0:24:31	0:24:27	12,26
28	355	Nass, Verena	67	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	8	0:06:56	0:07:13	0:07:25	0:24:39	0:24:34	12,21
29	251	Gröger, Sandra	88	DEU	LG Wadenkrampf	6	0:07:18	0:07:11	0:07:16	0:25:01	0:24:37	12,18
30	75	Frohs, Manuela	71	DEU	Meddy's LWT Koblenz	4	0:06:47	0:07:10	0:07:42	0:24:51	0:24:40	12,16
31	382	Jöhren, Tini	69	DEU	*Boppard	9	0:07:02	0:07:17	0:07:19	0:24:57	0:24:40	12,15
32	438	Henning, Gisela	59	DEU	TV 1860 Nassau e.V.	4	0:06:42	0:07:17	0:07:36	0:25:00	0:24:49	12,09
33	186	Ritt, Birgit	64	DEU	X-Sport Kastellaun	4	0:07:21	0:07:32	0:07:19	0:25:09	0:24:59	12,01
34	255	Pesch, Nicola	91	DEU	TSV Emmelshausen	1	0:06:51	0:07:19	0:07:44	0:25:12	0:25:04	11,97
35	68	Fölbach, Birgit	61	DEU	Running Team Bad Ems	5	0:07:01	0:07:18	0:07:35	0:25:27	0:25:05	11,96
36	294	Wendlandt, Moni	54	DEU	LF Naheland	1	0:07:15	0:07:20	0:07:25	0:25:28	0:25:05	11,95
37	168	Ölschleger, Barbara	67	AUT	1. SF Brüser Berg	10	0:07:18	0:07:25	0:07:27	0:25:50	0:25:20	11,84
38	174	Petry, Jutta	61	DEU	TuS Spay	6	0:07:09	0:07:20	0:07:35	0:25:30	0:25:23	11,81
39	14	Banspach, Annika	93	DEU	Kant- Gymnasium	4	0:07:05	0:07:22	0:07:55	0:25:40	0:25:25	11,80
40	314	Neuburger, Tamara	75	DEU	SV Heiligenroth	4	0:07:01	0:07:28	0:07:43	0:25:33	0:25:27	11,79
41	38	Caserta-Metzner, Claudia	69	DEU	LG Boppard Bad Salzig	11	0:07:09	0:07:35	0:07:49	0:26:09	0:25:39	11,69
42	499	Gärtner, Edith	55	DEU	TV-Bad-Bergzabern	5	0:07:22	0:07:30	0:07:38	0:25:52	0:25:43	11,66
43	295	Blum, Annette	57	DEU	Meddy's LWT Koblenz	6	0:07:11	0:07:35	0:07:43	0:26:04	0:25:44	11,65
44	357	Komara, Cynthia	91	DEU	Haus Niedersburg	2	0:06:45	0:07:19	0:08:35	0:26:04	0:25:54	11,58
45	89	Hauer, Carmen	53	DEU	BGV Simmern	2	0:07:10	0:07:36	0:07:55	0:26:15	0:25:57	11,56
46	124	Lahme, Catharina Dorothea	92	DEU	Kant- Gymnasium	5	0:07:11	0:07:42	0:08:11	0:26:14	0:25:59	11,54
47	126	Lichtenberg, Melanie	82	DEU	*Boppard	7	0:07:08	0:07:40	0:07:53	0:26:10	0:25:59	11,54
48	428	Weiß, Olga	73	DEU		5	0:07:05	0:07:34	0:07:56	0:26:07	0:25:59	11,54
49	80	Geißler, Birgit	56	DEU	Edelhasen	7	0:06:48	0:07:40	0:08:07	0:26:14	0:26:03	11,51
50	413	Lampemann, Anke	85	DEU		8	0:07:08	0:07:37	0:08:10	0:26:46	0:26:21	11,38
51	111	Jost, Linda	85	DEU	X-Sport Kastellaun	9	0:07:30	0:07:56	0:07:49	0:26:40	0:26:21	11,38
52	153	Moskopp, Claudia	58	DEU	Edelhasen	8	0:07:13	0:07:38	0:08:10	0:26:47	0:26:26	11,35



24. Bopparder seabamed Mailauf

20. Mai 2009

Gesamtliste Hauptlauf 5km

Frauen

Platz	Startnr.	Name	JG	NAT	Verein/Ort	AK-PI	1. Kontr.	2. Kontr.	3. Kontr.	Brutto	Netto	km/h
53	452	Hellig, Eva-Maria	78	DEU	*Staudenheim	5	0:07:31	0:07:48	0:07:56	0:26:40	0:26:27	11,34
54	303	Dorweiler, Sandra	82	DEU	Injoy Kastellaun	10	0:07:20	0:08:08	0:07:56	0:26:41	0:26:32	11,30
55	142	Mallmann, Ulrike	71	DEU	*boppard	6	0:07:03	0:08:04	0:08:10	0:26:40	0:26:35	11,28
56	333	Ruggenthaler, Elisabeth	57	DEU	SV Holzfeld	9	0:07:30	0:07:51	0:08:02	0:26:49	0:26:38	11,26
57	139	Malewski, Judith	66	DEU	TC Rot-Weiß Boppard	12	0:07:50	0:07:43	0:07:50	0:27:09	0:26:42	11,24
58	118	Klein, Alice	89	DEU	LG Boppard Bad Salzig	11	0:08:06	0:07:46	0:07:41	0:27:12	0:26:44	11,22
59	409	Rockenbach, Stephanie	71	DEU	Injoy Kastellaun	7	0:07:14	0:08:15	0:08:26	0:27:24	0:27:15	11,00
60	59	Emmes, Sarah	90	DEU	Kant- Gymnasium	3	0:07:38	0:07:59	0:08:28	0:27:44	0:27:17	10,99
61	218	Stromberg, Tanja	71	DEU	Bethesda-Mix	8	0:07:46	0:07:46	0:08:16	0:27:44	0:27:18	10,99
62	30	Böhm, Anne	73	DEU	Bethesda Mix	9	0:07:47	0:07:47	0:08:16	0:27:44	0:27:18	10,98
63	135	Lorenz, Heike	60	DEU	TuS Kirchberg	7	0:07:46	0:08:03	0:08:09	0:27:36	0:27:19	10,98
64	8	Alberti, Silke	70	DEU	Meddy's LWT Koblenz	10	0:08:07	0:07:56	0:07:58	0:27:50	0:27:23	10,95
65	43	Dehe-Eck, Maria	63	DEU	sebamed	8	0:07:23	0:08:14	0:08:35	0:27:37	0:27:31	10,90
66	164	Neuser, Annelie	52	DEU	*Boppard	3	0:07:40	0:08:16	0:08:25	0:28:04	0:27:49	10,78
67	48	Diesler, Lisa	91	DEU	TuS Spay	4	0:08:06	0:08:23	0:08:13	0:28:17	0:27:56	10,73
68	217	Stenzhorn, Monika	62	DEU	TC Rot-Weiß Boppard	9	0:07:52	0:08:15	0:08:38	0:28:41	0:28:13	10,63
69	157	Müller, Nicole	74	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	11	0:07:31	0:08:41	0:08:45	0:28:40	0:28:26	10,55
70	231	Schmidt, Lisa	00	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	6	0:07:55	0:08:23	0:08:40	0:28:42	0:28:26	10,55
71	117	Kirchmair, Andrea	68	DEU	*St. Goar/Biebernheim	13	0:09:06	0:07:57	0:08:09	0:28:27	0:28:27	10,54
72	453	Nendza, Gabi	69	DEU	Rennmause Nahetal	14	0:07:59	0:08:22	0:08:31	0:28:42	0:28:29	10,53
73	421	Kappi, Roswitha	63	DEU	LC Eschborn	10	0:08:29	0:08:38	0:08:21	0:29:10	0:28:48	10,41
74	71	Frensch, Carina	91	DEU	*Karbach	5	0:07:58	0:08:35	0:09:05	0:29:34	0:29:14	10,26
75	143	Marx, Beate	78	DEU	*Koblenz	6	0:08:26	0:08:35	0:08:51	0:30:00	0:29:39	10,12
76	189	Schellberg, Gerlinde	62	DEU	Roth runners	11	0:08:17	0:08:47	0:09:00	0:29:55	0:29:45	10,08
77	41	Decker, Ilona	85	DEU	*Boppard	12	0:08:44	0:08:53	0:08:50	0:30:24	0:29:51	10,05
78	57	Ehmke, Luisa	93	DEU	Kant- Gymnasium	7	0:07:48	0:09:29	0:09:09	0:30:06	0:29:57	10,02
79	93	Heinz, Karin	53	DEU	Bethesda Mix	4	0:08:30	0:08:34	0:09:01	0:30:28	0:29:57	10,01
80	334	Dilk, Eva	83	DEU	Janusz-Korczak-Schule	13	0:08:24	0:08:34	0:09:15	0:30:29	0:30:04	9,97
81	74	Fritsch, Manuela	61	DEU	Bethesda Mix	12	0:08:40	0:08:46	0:08:54	0:30:32	0:30:08	9,95
82	100	Hentschel, Gerlind	63	DEU	TG Boppard	13	0:08:32	0:08:58	0:09:12	0:30:54	0:30:30	9,83
83	349	Hansen, Edith	59	DEU	LG Boppard Bad Salzig	10	0:08:20	0:09:02	0:10:10	0:31:47	0:31:27	9,54
84	276	Schäfer-Rinker, Michelle	92	DEU	Janusz-Korczak-Schule	8	0:08:43	0:09:10	0:09:57	0:32:12	0:31:48	9,43
85	277	Zöller, Justine	92	DEU	Janusz-Korczak-Schule	9	0:08:43	0:09:10	0:09:57	0:32:12	0:31:49	9,43
86	307	Dämgen, Elke	63	DEU	Injoy Kastellaun	14	0:09:07	0:09:21	0:09:34	0:32:22	0:31:55	9,40
87	65	Faber, Christiane	63	DEU	*Haltern am See	15	0:08:52	0:09:29	0:09:49	0:32:41	0:32:09	9,33
88	319	Müller, Petra	76	DEU	LG Schützengel	7	0:08:36	0:09:53	0:10:35	0:33:38	0:33:33	8,94
89	362	Forster, Petra	72	DEU	SV Sabershausen	12	0:09:05	0:10:02	0:10:25	0:34:09	0:33:49	8,87
90	260	Vogt, Elke	73	DEU		13	0:09:38	0:10:13	0:10:24	0:34:50	0:34:31	8,69
91	397	Spietersbach, Nathalie	90	DEU	LG Boppard	6	0:08:48	0:10:19	0:11:08	0:35:18	0:34:51	8,61
92	282	Nivon, Anais	92	DEU	Janusz-Korczak-Schule	10	0:09:43	0:10:14	0:11:13	0:37:34	0:37:12	8,06
93	167	Nuß, Julia	92	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	11	0:09:17	0:11:31	0:12:49	0:37:32	0:37:20	8,03
94	166	Nöldner, Lisa	93	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	12	0:09:16	0:11:30	0:12:49	0:37:33	0:37:21	8,03
95	233	Alles, Lisa	99	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	13	0:10:07	0:11:11	0:11:44	0:37:51	0:37:33	7,99
96	232	Hohmann, Fabienne	99	DEU	TV 1927 Unzenberg/Heinzenb	14	0:10:09	0:11:11	0:11:43	0:37:49	0:37:34	7,98
97	115	Kerwer, Rosa	56	DEU	Bethesda Mix	11	0:10:36	0:11:05	0:11:21	0:38:29	0:37:53	7,92
98	173	Peters, Susanne	82	DEU	Bethesda-Mix	14	0:10:08	0:11:22	0:11:40	0:38:28	0:38:00	7,89
99	274	Krüger, Lisa	90	DEU	Janusz-Korczak-Schule	7	0:10:15	0:12:47	0:11:38	0:39:57	0:39:34	7,58
100	275	Huber, Katharina	91	DEU	Janusz-Korczak-Schule	8	0:10:15	0:12:47	0:11:38	0:39:57	0:39:34	7,58
101	279	Lewicki, Christiane	87	DEU	Janusz-Korczak-Schule	15	0:11:15	0:13:09	0:12:33	0:42:21	0:41:54	7,16