

Disziplin	Resultat	Nachname	Vorname	Altersklasse	Datum	Ort
60 m Halle	8,60	Baumert	Horst	M50	12.01.19	NRW Meisterschaften Halle, Düsseldorf
100 m	13,56	Baumert	Horst	M50	30.06.19	Viersen-Süchteln
	13,91	Baumert	Horst	M50	10.06.19	Mönchengladbach
	13,99	Baumert	Horst	M50	15.05.19	ART Läufer Abend, Düsseldorf
	14,10	Baumert	Horst	M50	01.05.19	Sprint in den Mai, Viersen
200 m	28,1	Baumert	Horst	M	30.06.19	Viersen-Süchteln
	29,12	Baumert	Horst	M50	15.05.19	ART Läufer Abend, Düsseldorf
	29,67	Baumert	Horst	M50	01.05.19	Sprint in den Mai, Viersen
400 m Halle	84,42	Falk	Holger	M55	01.03.19	Halle (Saale)
400 m	86,88	Kappenhagen	Angelika	W60	13.07.19	Leinefelde-Worbis
500 m	00:02:11	Gillhausen	Franka	WU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:02:28	Esser	Carlos	MU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:02:41	Schlegel	Fabian	MU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:02:47	Kroppen	Anton	MU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:02:48	Greifenstein	Sophia	WU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:02:50	Daams	Luzie	WU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:02:51	Vossels	Lea	WU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:03:15	Aliji	Jamin	MU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:06:02	Vossels	Mica	MU8	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
600 m	00:03:45	Esser	Carlos	M6	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:03:55	Schlegel	Fabian	M6	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:03:59	Schwabe	Jonathan	M5	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:00	Winter	Benjamin	M6	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:04	Daams	Luzie	W5	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:05	Zeaiter	Younes	M6	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:37	Vossels	Lea	W4	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:05:38	Manten	Leni	W5	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
800m Halle	00:03:07	Kappenhagen	Angelika	W60	12.01.19	NRW Meisterschaften Halle, Düsseldorf
	00:03:13	Kappenhagen	Angelika	W60	01.03.19	Halle (Saale)
800 m	00:03:08	Kappenhagen	Angelika	W60	12.07.19	Leinefelde-Worbis
1000 m	00:04:36	Schlegel	Maximilian	MU10-12	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:04:42	Schwabe	Josia	M9	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:48	Schwabe	Samuel	M9	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:55	Schlegel	Maximilian	M11	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:04:59	Peil	Helena	W9	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:05:20	Borowez	Lia	WU10-U12	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:05:36	Gottschlich	Isabella	WU10-U12	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:06:01	Dressels	Laurens	M8	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
1500 m	00:04:51	Falk	Holger	M55	15.05.19	ART Läufer Abend, Düsseldorf
	00:04:54	Falk	Holger	M55	13.07.19	Leinefelde-Worbis
	00:06:29	Kappenhagen	Angelika	W60	30.06.19	Kevelaer
	00:06:33	Kappenhagen	Angelika	W60	13.07.19	Leinefelde-Worbis
1800 m	00:08:40	Schramm	Tobias	M14	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:08:50	Daams	Leonie	W14	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:08:53	Peil	Jonas	M13	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:08:54	Schramm	Julia	W12	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
3000m Halle	00:10:30	Falk	Holger	M55	01.03.19	Halle (Saale)
	00:10:31	Falk	Holger	M55	12.01.19	NRW Meisterschaften Halle, Düsseldorf
	00:13:24	Kappenhagen	Angelika	W60	12.01.19	NRW Meisterschaften Halle, Düsseldorf
	00:13:30	Kappenhagen	Angelika	W60	01.03.19	Halle (Saale)
5 km Straßenlauf	00:17:26	Stroben	Patrick	M30	30.06.19	Nordrhein Meisterschaft, Kevelaer
	00:18:08	Stroben	Patrick	M30	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:18:38	Schramm	Frank	M45	29.05.19	Sonsbecker Brunnenlauf
	00:18:47	Schramm	Frank	M45	15.06.19	Neukirchen
	00:19:14	Schramm	Frank	M45	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:19:28	Schramm	Frank	M45	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:19:30	Schramm	Frank	M45	16.11.19	Neusser Erftlauf
	00:19:38	Beckers	Bastian	M35	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:19:50	Daams	Patrick	M40	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:20:22	Walter	Jens	M50	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:20:44	Bauer	Robin	(Leer)	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:21:01	Chmielewski	Michael	M55	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:21:02	Klöcker	Peter	M55	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:21:06	Wenzel	Bernd	M55	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:21:26	Kiekhöfel	Andreas	M40	15.06.19	Neukirchen
		Klöcker	Peter	M55	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:21:40	Gudden	Ralf	M50	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:21:42	Kiekhöfel	Andreas	M40	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:21:43	Klöcker	Peter	M55	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:21:51	Kiekhöfel	Andreas	M40	29.05.19	Sonsbecker Brunnenlauf
	00:21:52	Kiekhöfel	Andreas	M40	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:22:13	Kiekhöfel	Andreas	M40	28.09.19	Waldlauf Korschenbroich
	00:22:17	Eckardt	Stefan	M45	16.11.19	Neusser Erftlauf
	00:22:20	Wenzel	Bernd	M55	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:22:33	Wolscht	Herbert	M55	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:22:38	Kiekhöfel	Andreas	M40	21.09.19	Weezer Staffellauf

Disziplin	Resultat	Nachname	Vorname	Altersklasse	Datum	Ort
		Wolscht	Herbert	M55	29.05.19	Sonsbecker Brunnenlauf
	00:22:44	Eckardt	Stefan	M45	06.07.19	Sommerlauf Bösinghoven
	00:22:45	Eckardt	Stefan	M45	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:22:46	Wolscht	Herbert	M55	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:22:48	Gudden	Ralf	M50	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:22:53	Wolscht	Herbert	M55	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:23:05	Kappenhagen	Maike	W35	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:23:06	Wolscht	Herbert	M55	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:23:07	Kappenhagen	Maike	W30	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:23:08	Bauer	Martina	W55	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:23:20	Bauer	Martina	W55	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:23:28	Mutert	Lothar	M60	16.11.19	Neusser Erftlauf
	00:23:31	Peil	Thorsten	M45	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:23:32	Peil	Thorsten	M45	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:23:37	Kappenhagen	Angelika	W60	16.11.19	Neusser Erftlauf
	00:23:44	Kappenhagen	Angelika	W60	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:23:54	Kappenhagen	Angelika	W60	16.06.19	Erkelenz
	00:24:02	Kappenhagen	Angelika	W60	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:24:05	Kappenhagen	Maike	W35	16.06.19	Erkelenz
	00:24:18	Kappenhagen	Angelika	W60	28.09.19	Waldlauf Korschenbroich
	00:24:23	Mutert	Lothar	M60	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:24:31	Mutert	Lothar	M60	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:24:33	Köck	Nadine	W40	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:24:40	Mutert	Lothar	M60	28.09.19	Waldlauf Korschenbroich
	00:24:46	Kiekhöfel	Daniela	W40	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:24:59	Köck	Nadine	W40	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:25:00	Kappenhagen	Manfred	M65	16.06.19	Erkelenz
	00:25:03	Schlegel	Tanja	W35	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:25:22	Kiekhöfel	Daniela	W40	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:25:26	Mutert	Lothar	M60	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:25:29	Schlegel	Tanja	W35	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:25:47	Kiekhöfel	Daniela	W40	01.09.19	Wachtendonk
	00:25:59	Teister	Sabine	W35	29.05.19	Sonsbecker Brunnenlauf
	00:26:00	Schramm	Tobias	M14	15.06.19	Neukichen
	00:26:20	Kiekhöfel	Daniela	W40	28.09.19	Waldlauf Korschenbroich
	00:26:34	Kiekhöfel	Daniela	W40	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:26:41	Teister	Sabine	W35	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:26:44	Wolters	Silke	W45	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:26:47	Teister	Sabine	W35	12.10.19	Waldlauf Viersen
	00:26:57	Teister	Sabine	W35	01.09.19	Wachtendonk
					28.09.19	Waldlauf Korschenbroich
	00:27:03	Wolters	Silke	W45	28.09.19	Waldlauf Korschenbroich
	00:27:16	Honnen	Georg	M35	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:27:36	Frenzel	Daniela	W45	21.09.19	Weezer Staffellauf
	00:27:58	Teister	Sabine	W35	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:28:08	Kiekhöfel	Daniela	W40	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:28:11	Frenzel	Daniela	W45	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:28:40	Frenzel	Daniela	W45	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:28:52	Kiekhöfel	Daniela	W40	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:29:40	Frenzel	Daniela	W45	30.06.19	Krefeld
5000 m	00:16:26	Stroben	Patrick	M30	03.04.19	Duisburg
	00:18:38	Falk	Holger	M55	11.09.19	Bahnlaufserie, Düsseldorf
8km Straßenlauf	00:35:51	Chmielewski	Michael	M55	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:37:18	Höfner	Thomas	M50	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:41:51	Kappenhagen	Angelika	W60	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
	00:41:52	Weirich	Jörg	M55	19.01.19	Waldlauf Hinsbeck
10 km Straßenlauf	00:34:46	Stroben	Patrick	M30	04.05.19	NRW Meisterschaft Neuss
	00:35:36	Stroben	Patrick	M30	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:35:56	Stroben	Patrick	M30	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:36:31	Stroben	Patrick	M30	02.06.19	Altstadtlauf Kempen
	00:36:36	Stroben	Patrick	M30	27.07.19	Duisburg-Homberg
	00:39:20	Schramm	Frank	M45	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:40:03	Stroben	Patrick	Männer	31.03.19	Venloop Venlo
	00:41:13	Daams	Patrick	M40	14.08.19	Gelsenkirchen
	00:42:24	Beckers	Bastian	M35	27.10.19	Jungbornparklauf Moers
	00:43:02	Wenzel	Bernd	M55	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:43:08	Daams	Patrick	M40	01.09.19	Wachtendonk
	00:43:51	Walter	Jens	M50	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:44:33	Wenzel	Bernd	M55	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:44:42	Chmielewski	Michael	M55	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:44:54	Gudden	Ralf	M50	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:45:18	Kiekhöfel	Andreas	M40	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:45:22	Eckardt	Stefan	M45	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:45:25	Wolscht	Herbert	M55	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:45:31	Peil	Thorsten	M45	02.03.19	Karnevalslauf Hardt
	00:46:01	Daams	Patrick	M40	27.10.19	Jungbornparklauf Moers

Disziplin	Resultat	Nachname	Vorname	Altersklasse	Datum	Ort
	00:46:10	Kiekhöfel	Andreas	M40	01.09.19	Wachtendonk
	00:46:26	Gudden	Ralf	M50	27.10.19	Jungbornparklauf Moers
	00:46:54	Eckardt	Stefan	M45	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:47:01	Gudden	Ralf	M50	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:47:18	Peil	Thorsten	M45	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
	00:47:46	Bauer	Martina	W55	11.05.19	Geldern
	00:47:48	Kiekhöfel	Andreas	M40	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
	00:47:49	Kappenhagen	Angelika	W60	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
	00:47:54	Ritterskamp	Nadine	(Leer)	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:47:58	Bauer	Martina	W55	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:48:05	Bauer	Martina	W55	29.05.19	Sonsbecker Brunnenlauf
	00:48:22	Bauer	Martina	W55	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:49:03	Wolscht	Herbert	M55	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:49:05	Kappenhagen	Angelika	W60	19.05.19	Geldern
		Mutert	Lothar	M60	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:49:08	Kappenhagen	Angelika	W60	15.09.19	Deutsche Meisterschaft Straßenlauf, Siegburg
	00:49:42	Kappenhagen	Angelika	W60	27.10.19	Jungbornparklauf Moers
	00:50:33	Kappenhagen	Angelika	W60	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:50:50	Kappenhagen	Maike	W35	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:51:44	Thomas	Bianca	W30	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:51:47	Koeck	Nadine	W40	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:52:54	Walter	Jens	M50	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	00:55:48	Teister	Sabine	W35	19.05.19	Rahser Run Viersen
	00:55:49	Peil	Thorsten	M45	19.05.19	Rahser Run Viersen
	01:04:13	Frenzel	Daniela	W45	19.05.19	Rahser Run Viersen
	01:04:23	Frenzel	Daniela	W45	31.03.19	Venloop Venlo
		Kiekhöfel	Daniela	W35	31.03.19	Venloop Venlo
	01:05:55	Gillhausen	Katja	W40	19.05.19	Rahser Run Viersen
		Kattendahl-Biede	Klaus	M55	19.05.19	Rahser Run Viersen
15 km Straßenlauf	01:10:02	Gudden	Ralf	M50	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:11:41	Kiekhöfel	Andreas	M40	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:11:48	Peil	Thorsten	M45	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:15:32	Kappenhagen	Angelika	W60	23.02.19	Winterlauf Serie Duisburg
Halbmarathon	01:15:50	Stroben	Patrick	M30	18.08.19	Bremerhaven
	01:35:31	Beckers	Bastian	M35	29.06.19	Himmelgeister Brückenlauf, Düsseldorf
	01:37:16	Chmielewski	Michael	M55	31.03.19	Venloop Venlo
	01:39:27	Beckers	Bastian	M35	15.09.19	HM Fühlinger See, Köln
	01:39:54	Kiekhöfel	Andreas	M40	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	01:39:56	Gudden	Ralf	M50	23.03.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:40:51	Kiekhöfel	Andreas	M40	23.11.19	Blumensaatlauf Essen
	01:41:15	Kiekhöfel	Andreas	M40	31.03.19	Venloop Venlo
	01:41:16	Kiekhöfel	Andreas	M40	29.06.19	Himmelgeister Brückenlauf, Düsseldorf
	01:41:39	Peil	Thorsten	M45	31.03.19	Venloop Venlo
	01:41:54	Kiekhöfel	Andreas	M40	23.03.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:42:52	Peil	Thorsten	M45	23.03.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:43:42	Gudden	Ralf	M50	31.03.19	Venloop Venlo
	01:43:53	Eckardt	Stefan	M45	31.03.19	Venloop Venlo
	01:46:26	Weirich	Jörg	M55	31.03.19	Venloop Venlo
	01:46:28	Kappenhagen	Angelika	W60	31.03.19	Venloop Venlo
	01:46:44	Kappenhagen	Angelika	W60	23.03.19	Winterlauf Serie Duisburg
	01:48:34	Köck	Nadine	W40	28.04.19	Apfelblütenlauf, Vorst
	01:49:20	Bauer	Larissa	WHK	13.09.19	Köln
	01:49:31	Bauer	Martina	W55	31.03.19	Venloop Venlo
	01:50:20	Köck	Nadine	W40	31.03.19	Venloop Venlo
	01:52:42	Kappenhagen	Angelika	W60	23.11.19	Blumensaatlauf Essen
	01:53:30	Ritterskamp	Nadine	(Leer)	31.03.19	Venloop Venlo
	02:02:32	Teister	Sabine	W35	31.03.19	Venloop Venlo
Marathonlauf	03:12:37	Schramm	Frank	M45	06.01.19	Kevelaer
	03:25:10	Beckers	Bastian	M35	13.09.19	Köln
	03:26:33	Schramm	Frank	M45	28.04.19	Hamburg
	03:36:43	Gudden	Ralf	M50	06.01.19	Kevelaer
	03:44:39	Wenzel	Bernd	M55	13.09.19	Köln
	04:01:00	Kiekhöfel	Andreas	M40	19.05.19	Gelsenkirchen
	04:06:51	Kiekhöfel	Andreas	M40	13.09.19	Köln
	04:33:41	van Stiphoudt	Anrd	M50	13.09.19	Köln