

## 5000 m

## Ergebnisliste gesamt

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	AK
1	240	Haferkamp	Lars	79	TV Refrath	14:31,84	MHK
2	295	Kosgli	James Kiplagat	78	Kenia	14:57,92	MHK
3	284	Pupkes	Eike Karsten	84	LT DSHS Köln	15:08,22	MHK
4	243	Duppich	Yannik	90	Gerolsteiner LGV	15:14,42	MJB
5	347	von Kuk	Carsten	67	LT DSHS Köln	15:15,32	M40
6	207	Meißner	Pascal	83	TV Refrath	15:21,60	MHK
7	203	Oelert	Dennis	80	Gerolsteiner LGV	15:22,40	MHK
8	241	Hövelmann	Philipp	83	SG Suderwich	15:35,36	MHK
9	225	Briesennick	Frank	82	TUS Köln rrh	15:39,41	MHK
10	210	Everszumrode	Torben	81	TV Refrath	15:43,36	MHK
11	201	Tarekegne	Jonas Worede	86	Aachener TG	15:45,05	MHK
12	212	Hudrog	Mussa	84	Aachener TG	15:45,62	MHK
13	213	Schnorr	Stefan	85	Aachener TG	15:47,84	MHK
14	281	Hoffmann	Tobias	79	PST Trier	15:48,62	MHK
15	278	Mentzen	Jörg	79	FC Stoppenberg LT	15:49,20	MHK
16	290	Burkert	Ilja	85	SFD 75 Düsseldorf	15:49,97	MHK
17	289	Goßmann	Alexander	85	SFD 75 Düsseldorf	15:53,04	MHK
18	293	Ellebrecht	Dedlef	66	SSG Königswinter	15:58,63	M40
19	216	Horvat	Frank	65	LAV Oberhausen	16:00,51	M40
20	288	Ziob	Julian	89	SFD 75 Düsseldorf	16:02,88	MJA
21	279	Werner	Nikolai	89	LC Wuppertal	16:07,09	MJA
22	291	König	Niklas	85	SFD 75 Düsseldorf	16:08,46	MHK
23	244	Scherg	Jürgen	63	Warendorf	16:08,84	M40
24	286	Schramm	Michael	80	FC Stoppenberg LT	16:09,45	MHK
25	292	Freudenhammer	Thomas	80	SFD 75 Düsseldorf	16:19,63	MHK
26	254	Fernandez	Manuel	59	ART Düsseldorf	16:21,18	M45
27	196	Dahl	Simon	87	TV Refrath	16:21,59	MHK
28	456	Fink	Florian	83	TV Refrath	16:28,27	MHK
29	217	Wienecke	Thorsten	71	LG Göttingen	16:35,47	M35
30	361	Holberg	Frank	81	LG Remscheid	16:49,99	MHK
31	296	Kalmes	Oliver	71	SV Bergisch Gladbach	16:54,50	M35
32	272	Feldhoff	Bernd	62	TSV Solingen	16:56,25	M45
33	194	Theis	Frank	64	TSV Rönsahl	17:06,33	M40
34	294	Perisic	Sascha	67	TSV Rönsahl	17:09,67	M40
35	238	Quent	Fabian	90	ASV Iserlohn	17:21,58	MJB
36	197	Quent	Simon	90	ASV Iserlohn	17:24,99	MJB

<b>37</b>	372	Hörniß	Alexander	70	TV Refrath	17:25,25	M35
<b>38</b>	276	Büngeler	Herbert	57	DLC Aachen	17:27,08	M50
<b>39</b>	169	Teicher	Ralf	69		17:28,44	M35
<b>40</b>	237	Bodenstein	Kai-Uwe	67	TSV Rönsahl	17:30,67	M40
<b>41</b>	381	Rowland	Hollie	88	SG Neunkirchen-Hülchrath	17:32,54	WJA
<b>42</b>	235	Koller	Martin	66	TV Refrath	17:45,72	M40
<b>43</b>	376	Wölfel	Wilhelm	60	TuS Weiershagen-Forst	17:48,60	M45
<b>44</b>	270	Brandes	Nils	67	TV Angermund	17:51,51	M40
<b>45</b>	368	Furk	Alwin	79	Wiehlaler LC	17:52,53	MHK
<b>46</b>	262	Linder	Sascha	67	SFD 75 Düsseldorf	17:53,03	M40
<b>47</b>	187	Schaedel	Dagmar	77	ASV Köln	17:54,94	W30
<b>48</b>	184	Füchtler	Klaus	60	Vfl Engelskirchen	17:56,32	M45
<b>49</b>	176	Schmidt	Friedbert	62	TV Ruppichteroth	17:57,04	M45
<b>50</b>	379	Redlich	Michael	61	TuS Weiershagen-Forst	17:57,08	M45
<b>51</b>	178	Hymmen	Werner	53	TG Neuss	17:57,37	M50
<b>52</b>	297	Schmidt	Frank	65		17:59,43	M40
<b>53</b>	275	Preuß	Alexander	74	Vfl Engelskirchen	17:59,77	M30
<b>54</b>	193	Niederwipper	Harald	62	TSV Rönsahl	18:04,17	M45
<b>55</b>	250	Stüben	Georg	54	Osterather TV	18:06,22	M50
<b>56</b>	185	Keloudis	Georgios	69	TSV Rönsahl	18:07,85	M35
<b>57</b>	174	Oberndörfer	Martin	72	LAZ Puma Troisd./Siegb.	18:27,04	M35
<b>58</b>	268	Kaminski	Damian	89	SFD 75 Düsseldorf	18:35,46	MJA
<b>59</b>	299	Fontes	Arndt	70	TUS Köln	18:36,18	M35
<b>60</b>	261	Dünner	Joachim	62	SV Bergisch Gladbach	18:36,33	M45
<b>61</b>	382	List	Thomas	70	SG Neunkirchen-Hülchrath	18:38,57	M35
<b>62</b>	266	König	Ralph	65	Wermelskirchen	18:41,24	M40
<b>63</b>	390	Liesen	Bernhard	57	TV Hasslinghausen	18:42,93	M50
<b>64</b>	256	Tüshaus	Marion	67	ART Düsseldorf	18:49,40	W40
<b>65</b>	253	Tüshaus	Thomas	67	ART Düsseldorf	18:50,30	M40
<b>66</b>	264	König	Karl-Heinz	48	LT Schöllerhof	18:56,97	M55
<b>67</b>	260	Sehnke	Peter	68	Tura Remscheid-Süd	18:58,29	M35
<b>68</b>	192	Munir	Khalid-Iljas	84	ASV Köln	19:01,06	MHK
<b>69</b>	269	Schröder	Harald	61	LT Siebengebirge	19:06,30	M45
<b>70</b>	371	Sprenker	Michael	55	TFG Köln Nippes	19:06,58	M50
<b>71</b>	236	Schulze	Ralph	69	Spvvg Burgbrohl	19:09,26	M35
<b>72</b>	159	Lennartz	Birgit	65	LLG St. Augustin	19:13,89	W40
<b>73</b>	252	Berenfeld	Irina	73	LT DSHS Köln	19:15,69	W30
<b>74</b>	377	Theune	Carsten	72	Central-Team	19:21,16	M35
<b>75</b>	259	Heisig	Markus	60	TV Refrath	19:23,99	M45
<b>76</b>	177	Turra	Monika	68	TSV Rönsahl	19:25,87	W35
<b>77</b>	282	Mauter	Jörg	65	Wiehlaler LC	19:26,77	M40

<b>78</b>	389	Stöcker	Herbert	50 Pulheimer SC	19:27,87	M55
<b>79</b>	162	Kanditt	Katja	77 Mönchengladbacher LG	19:30,93	W30
<b>80</b>	164	Hayner	Hans-Martin	69 TG Neuss	19:38,15	M35
<b>81</b>	231	Cordes	Gerhard	55 TV Fredeburg	19:41,04	M50
<b>82</b>	166	Reinartz	Karl-Josef	51 Oberodenthaler SC	19:43,99	M55
<b>83</b>	158	Hoffmann	Christoph	68 TSV Rönsahl	19:48,66	M35
<b>84</b>	156	Baldus	Alexander	67 ESV Gremberghoven	19:50,34	M40
<b>85</b>	385	Vincentz	Barbara	63 TV Hofnungsthal	19:51,42	W40
<b>86</b>	153	Papenrock	Fritz	53 TV Refrath	19:52,86	M50
<b>87</b>	265	Kappenhagen	Maike	80 Tus Oedt	19:56,11	WHK
<b>88</b>	257	Liebsch	Felix	94 Bayer Leverkusen	19:57,35	MSch.B
<b>89</b>	258	Schauff	Stefanie	75 LT DSHS Köln	19:57,86	W30
<b>90</b>	154	Kuhl	Dietmar	67 THC Rot-Weiß Berg.Gladb.	20:04,33	M40
<b>91</b>	273	Dietrich	Jens	70 LG Lüdenscheid	20:05,66	M35
<b>92</b>	165	Waldoff	Michael	61 ASV Köln	20:07,28	M45
<b>93</b>	160	Podzus	Horst	61 Bergisch Gladbach	20:20,23	M45
<b>94</b>	247	Olbricht	Uwe	63 TUS Köln rrh	20:31,15	W40
<b>95</b>	245	Hille	Ralf	59 SG Zons	20:34,36	M45
<b>96</b>	384	Orth	Hermann Josef	50 TV Hofnungsthal	20:54,67	M55
<b>97</b>	248	Lohrengel	Udo	51 LLG St. Augustin	20:58,37	M55
<b>98</b>	230	Cordes	Ursula	60 LG Südsauerland	21:10,66	W45
<b>99</b>	341	Hauptmann	Dietmar	67 Overath	21:21,79	M40
<b>100</b>	232	Diawuoh	Annabel	89 VfI Engelskirchen	21:22,14	WJA
<b>101</b>	298	Runge	Günther	47 VfI Engelskirchen	21:33,13	M60
<b>102</b>	344	Metzinger	Jürgen	67 Bergisch Gladbach	21:36,19	M40
<b>103</b>	398	Möller	Siegfried	62 LLG 80 Nordpark Köln	21:36,61	M45
<b>104</b>	227	Krüger	Gerhard	40 TV Refrath	21:38,00	M65
<b>105</b>	348	Müller	Johann Baptist	46 ART Düsseldorf	21:46,38	M60
<b>106</b>	280	Rixen	Franz Gerd	49 TSV Rönsahl	21:51,97	M55
<b>107</b>	220	Scherbaum	Ralf	64 MTV Köln 1850	21:58,15	M40
<b>108</b>	367	Fischer	Wilhelm	41 LG Gummersbach	22:47,94	M65
<b>109</b>	255	Mankel	Helga	63 ART Düsseldorf	22:48,26	W40
<b>110</b>	349	Müller	Monika	49 ART Düsseldorf	23:14,88	W55
<b>111</b>	233	Karantonas	Georgios	73 LG Lüdenscheid	19:50,34	M30
<b>112</b>	274	Karantonas	Georgios	73 LG Lüdenscheid	DNF	M30
<b>113</b>	271	Kopp	Kay	64 TS79 Bergisch Gladbach	DNF	M40
<b>114</b>	179	Vogel	Detlef	65 Pulheimer SC	DNF	M40
<b>115</b>	239	Hoffmann	Till	81 TV Refrath	DNF	MHK
<b>116</b>	277	Vehling	Lucas	84 TV Refrath	DNF	MHK
<b>117</b>	283	Klingenberger	Thomas	79 LT DSHS Köln	DNF	M35
<b>118</b>	234	Dietrich	Jens	70 LG Lüdenscheid	NA	M35

<b>119</b>	386	Dömelt	Chritian	59	SG Neunkirchen-Hülchr.	NA	M45
<b>120</b>	263	Nierhoff	Boris	69		NA	M35
<b>121</b>	162	Podzus	Horst	61	Bergisch Gladbach	NA	M45
<b>122</b>	155	Steinbrecher	Viktoria	83	TV Refrath	NA	WHK
<b>123</b>	161	Wermekes	Dieter	53	TSV Rönsahl	NA	M50
<b>124</b>	251	Adomeit	Jochen	41	Osterather TV	NA	M65
<b>125</b>	267	Heisig	Markus	60	TV Refrath	NA	M45
<b>126</b>	249	Damrath	Ralf	66	LG Rems-Welland	NA	M40
<b>127</b>	178	Hymmen	Werner	53	TG Neuss	NA	M50
<b>128</b>	379	Redlich	Michael	61	TUS Weiershagen-Forst	NA	M45
<b>129</b>	206	Michalski	Kai	86	ASV Köln	NA	MHK
<b>130</b>	242	Lange	Matthias	63	TuS Sythen	NA	M50
<b>131</b>	353	Liebsch	Ulrich	57	TUS Quettingen	NA	M50

## 5000 m

## Ergebnisliste gesamt

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	AK
1	240	Haferkamp	Lars	79	TV Refrath	14:31,84	MHK
2	295	Kosgli	James Kiplagat	78	Kenia	14:57,92	MHK
3	284	Pupkes	Eike Karsten	84	LT DSHS Köln	15:08,22	MHK
4	243	Duppich	Yannik	90	Gerolsteiner LGV	15:14,42	MJB
5	347	von Kuk	Carsten	67	LT DSHS Köln	15:15,32	M40
6	207	Meißner	Pascal	83	TV Refrath	15:21,60	MHK
7	203	Oelert	Dennis	80	Gerolsteiner LGV	15:22,40	MHK
8	241	Hövelmann	Philipp	83	SG Suderwich	15:35,36	MHK
9	225	Briesennick	Frank	82	TUS Köln rrr	15:39,41	MHK
10	210	Everszumrode	Torben	81	TV Refrath	15:43,36	MHK
11	201	Tarekegne	Jonas Worede	86	Aachener TG	15:45,05	MHK
12	212	Hudrog	Mussa	84	Aachener TG	15:45,62	MHK
13	213	Schnorr	Stefan	85	Aachener TG	15:47,84	MHK
14	281	Hoffmann	Tobias	79	PST Trier	15:48,62	MHK
15	278	Mentzen	Jörg	79	FC Stoppenberg LT	15:49,20	MHK
16	290	Burkert	Ilja	85	SFD 75 Düsseldorf	15:49,97	MHK
17	289	Goßmann	Alexander	85	SFD 75 Düsseldorf	15:53,04	MHK
18	293	Ellebrecht	Dedlef	66	SSG Königswinter	15:58,63	M40
19	216	Horvat	Frank	65	LAV Oberhausen	16:00,51	M40
20	288	Ziob	Julian	89	SFD 75 Düsseldorf	16:02,88	MJA
21	279	Werner	Nikolai	89	LC Wuppertal	16:07,09	MJA
22	291	König	Niklas	85	SFD 75 Düsseldorf	16:08,46	MHK
23	244	Scherg	Jürgen	63	Warendorf	16:08,84	M40
24	286	Schramm	Michael	80	FC Stoppenberg LT	16:09,45	MHK
25	292	Freudenhammer	Thomas	80	SFD 75 Düsseldorf	16:19,63	MHK
26	254	Fernandez	Manuel	59	ART Düsseldorf	16:21,18	M45
27	196	Dahl	Simon	87	TV Refrath	16:21,59	MHK
28	456	Fink	Florian	83	TV Refrath	16:28,27	MHK
29	217	Wienecke	Thorsten	71	LG Göttingen	16:35,47	M35
30	361	Holberg	Frank	81	LG Remscheid	16:49,99	MHK
31	296	Kalmes	Oliver	71	SV Bergisch Gladbach	16:54,50	M35
32	272	Feldhoff	Bernd	62	TSV Solingen	16:56,25	M45
33	194	Theis	Frank	64	TSV Rönsahl	17:06,33	M40
34	294	Perisic	Sascha	67	TSV Rönsahl	17:09,67	M40
35	238	Quent	Fabian	90	ASV Iserlohn	17:21,58	MJB
36	197	Quent	Simon	90	ASV Iserlohn	17:24,99	MJB
37	372	Hörniß	Alexander	70	TV Refrath	17:25,25	M35
38	276	Büngeler	Herbert	57	DLC Aachen	17:27,08	M50
39	169	Teicher	Ralf	69		17:28,44	M35
40	237	Bodenstein	Kai-Uwe	67	TSV Rönsahl	17:30,67	M40
41	235	Koller	Martin	66	TV Refrath	17:45,72	M40
42	376	Wölfel	Wilhelm	60	TuS Weiershagen-Forst	17:48,60	M45
43	270	Brandes	Nils	67	TV Angermund	17:51,51	M40
44	368	Furk	Alwin	79	Wiehltaler LC	17:52,53	MHK
45	262	Linder	Sascha	67	SFD 75 Düsseldorf	17:53,03	M40
46	184	Füchtler	Klaus	60	Vfl Engelskirchen	17:56,32	M45
47	176	Schmidt	Friedbert	62	TV Ruppichterath	17:57,04	M45
48	379	Redlich	Michael	61	TuS Weiershagen-Forst	17:57,08	M45

<b>49</b>	178	Hymmen	Werner	53	TG Neuss	17:57,37	M50
<b>50</b>	297	Schmidt	Frank	65		17:59,43	M40
<b>51</b>	275	Preuß	Alexander	74	Vfl Engelskirchen	17:59,77	M30
<b>52</b>	193	Niederwipper	Harald	62	TSV Rönsahl	18:04,17	M45
<b>53</b>	250	Stüben	Georg	54	Osterather TV	18:06,22	M50
<b>54</b>	185	Keloudis	Georgios	69	TSV Rönsahl	18:07,85	M35
<b>55</b>	174	Oberndörfer	Martin	72	LAZ Puma Troisd./Siegbr.	18:27,04	M35
<b>56</b>	268	Kaminski	Damian	89	SFD 75 Düsseldorf	18:35,46	MJA
<b>57</b>	299	Fontes	Arndt	70	TUS Köln	18:36,18	M35
<b>58</b>	261	Dünner	Joachim	62	SV Bergisch Gladbach	18:36,33	M45
<b>59</b>	382	List	Thomas	70	SG Neunkirchen-Hülchrath	18:38,57	M35
<b>60</b>	266	König	Ralph	65	Wermelskirchen	18:41,24	M40
<b>61</b>	390	Liesen	Bernhard	57	TV Hasslinghausen	18:42,93	M50
<b>62</b>	253	Tüshaus	Thomas	67	ART Düsseldorf	18:50,30	M40
<b>63</b>	264	König	Karl-Heinz	48	LT Schöllerhof	18:56,97	M55
<b>64</b>	260	Sehnke	Peter	68	Tura Remscheid-Süd	18:58,29	M35
<b>65</b>	192	Munir	Khalid-Iljas	84	ASV Köln	19:01,06	MHK
<b>66</b>	269	Schröder	Harald	61	LT Siebengebirge	19:06,30	M45
<b>67</b>	371	Sprenker	Michael	55	TFG Köln Nippes	19:06,58	M50
<b>68</b>	236	Schulze	Ralph	69	Spvvg Burgbrohl	19:09,26	M35
<b>69</b>	377	Theune	Carsten	72	Central-Team	19:21,16	M35
<b>70</b>	259	Heisig	Markus	60	TV Refrath	19:23,99	M45
<b>71</b>	282	Mauter	Jörg	65	Wiehltaler LC	19:26,77	M40
<b>72</b>	389	Stöcker	Herbert	50	Pulheimer SC	19:27,87	M55
<b>73</b>	164	Hayner	Hans-Martin	69	TG Neuss	19:38,15	M35
<b>74</b>	231	Cordes	Gerhard	55	TV Fredeburg	19:41,04	M50
<b>75</b>	166	Reinartz	Karl-Josef	51	Oberodenthaler SC	19:43,99	M55
<b>76</b>	158	Hoffmann	Christoph	68	TSV Rönsahl	19:48,66	M35
<b>77</b>	156	Baldus	Alexander	67	ESV Gremberghoven	19:50,34	M40
<b>78</b>	233	Karantonas	Georgios	73	LG Lüdenscheid	19:50,34	M30
<b>79</b>	153	Papenrock	Fritz	53	TV Refrath	19:52,86	M50
<b>80</b>	257	Liebsch	Felix	94	Bayer Leverkusen	19:57,35	MSch.B
<b>81</b>	154	Kuhl	Dietmar	67	THC Rot-Weiß Berg.Gladb.	20:04,33	M40
<b>82</b>	273	Dietrich	Jens	70	LG Lüdenscheid	20:05,66	M35
<b>83</b>	165	Waldoff	Michael	61	ASV Köln	20:07,28	M45
<b>84</b>	160	Podzus	Horst	61	Bergisch Gladbach	20:20,23	M45
<b>85</b>	245	Hille	Ralf	59	SG Zons	20:34,36	M45
<b>86</b>	384	Orth	Hermann Josef	50	TV Hofnungsthal	20:54,67	M55
<b>87</b>	248	Lohrengel	Udo	51	LLG St. Augustin	20:58,37	M55
<b>88</b>	341	Hauptmann	Dietmar	67	Overath	21:21,79	M40
<b>89</b>	298	Runge	Günther	47	Vfl Engelskirchen	21:33,13	M60
<b>90</b>	344	Metzinger	Jürgen	67	Bergisch Gladbach	21:36,19	M40
<b>91</b>	398	Möller	Siegfried	62	LLG 80 Nordpark Köln	21:36,61	M45
<b>92</b>	227	Krüger	Gerhard	40	TV Refrath	21:38,00	M65
<b>93</b>	348	Müller	Johann Baptist	46	ART Düsseldorf	21:46,38	M60
<b>94</b>	280	Rixen	Franz Gerd	49	TSV Rönsahl	21:51,97	M55
<b>95</b>	220	Scherbaum	Ralf	64	MTV Köln 1850	21:58,15	M40
<b>96</b>	367	Fischer	Wilhelm	41	LG Gummersbach	22:47,94	M65

## 5000 m

## Ergebnisliste gesamt

Platz	St-Nr	Name	Vorname	Jg	Verein	Zeit	AK
1	381	Rowland	Kollie	88	SG Neunkirchen-Hülchrath	17:32,54	WJA
2	187	Schaedel	Dagmar	77	ASV Köln	17:54,94	W30
3	256	Tüshaus	Marion	67	ART Düsseldorf	18:49,40	W40
4	159	Lennartz	Birgit	65	LLG St. Augustin	19:13,89	W40
5	252	Berenfeld	Irina	73	LT DSHS Köln	19:15,69	W30
6	177	Turra	Monika	68	TSV Rönsahl	19:25,87	W35
7	162	Kanditt	Katja	77	Mönchengladbacher LG	19:30,93	W30
8	385	Vincentz	Barbara	63	TV Hofnungsthal	19:51,42	W40
9	265	Kappenhagen	Maike	80	Tus Oedt	19:56,11	WHK
10	258	Schauff	Stefanie	75	LT DSHS Köln	19:57,86	W30
11	247	Olbricht	Uwe	63	TUS Köln rrr	20:31,15	W40
12	230	Cordes	Ursula	60	LG Südsauerland	21:10,66	W45
13	232	Diawuoh	Annabel	89	Vfl Engelskirchen	21:22,14	WJA
14	255	Mankel	Helga	63	ART Düsseldorf	22:48,26	W40
15	349	Müller	Monika	49	ART Düsseldorf	23:14,88	W55
16	238	Quent	Fabian	90	ASV Iserlohn	17:21,58	MJB