



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
1.	(1769)	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:17:49	0:17:31	0:17:54	0:53:14
2.	(6)	AST, Dominik	1993	Fort Runners Köln	0:18:29	0:18:10	0:18:27	0:55:06
3.	(637)	WIONZECK, Lukas	1990		0:19:01	0:18:11	0:18:34	0:55:46
4.	(204)	JUNKERMANN, Tobias	2010	GSV Porz	0:21:26	0:20:30	0:20:33	1:02:29
5.	(680)	FRENSER, Frank	1989	Feuerwehr Eil	0:21:34	0:21:04	0:20:01	1:02:39
6.	(669)	ROCHE, Liz	1973	TV Refrath	0:21:08	0:20:59	0:21:15	1:03:22
7.	(612)	VAN DER VEN, Lisa	2007	KTT01	0:21:24	0:20:59	0:21:02	1:03:25
8.	(249)	LÖBACH, Justus Timo	2011	Troisdorfer LG	0:21:16	0:21:25	0:21:22	1:04:03
9.	(247)	LIETH, Klaus	1968	TV Refrath	0:21:56	0:20:37	0:21:35	1:04:08
10.	(13)	BAIKOWSKI, Laura	1999	SG Zons	0:22:16	0:21:50	0:21:50	1:05:56
11.	(694)	FRENSER, Thorsten	1987	Stadt Porz am Rhein	0:23:53	0:22:32	0:22:02	1:08:27
12.	(91)	DEUTZMANN, Katharina	1989		0:23:18	0:22:56	0:23:14	1:09:28
13.	(666)	SOEST, Christine	1980	TSV Dieringhausen	0:24:12	0:23:54	0:23:56	1:12:02
14.	(484)	KNIPP-DIAWUOH, Helga	1961	VfL Engelskirchen	0:23:46	0:24:35	0:23:54	1:12:15
15.	(489)	ISTAS, Janis	2008	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:53	0:23:39	0:23:48	1:12:20
16.	(661)	BLOY, Jörg	1967	DZSH	0:24:02	0:24:15	0:24:16	1:12:33
17.	(599)	STROMPEN, Oliver	1970	ohne	0:23:16	0:24:18	0:25:27	1:13:01
18.	(518)	POSCHMANN, Mike	1967	TSV Dieringhausen	0:24:36	0:24:23	0:24:05	1:13:04
19.	(494)	STERNBERG, Emma Magdalena	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:39	0:24:37	0:24:09	1:13:25
20.	(670)	WILLEMS, Hansjörg	1962	SSK Kerpen Triathlon	0:23:47	0:26:20	0:24:10	1:14:17
21.	(252)	LOTZ, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	0:24:22	0:24:59	0:25:00	1:14:21
22.	(514)	PITHAN, Isabella	1985	TV Refrath	0:24:43	0:25:19	0:24:58	1:15:00
23.	(528)	REMERS, Ralf	1962	Triathlonteam Deesem	0:25:48	0:25:25	0:24:02	1:15:15
24.	(183)	HOLZ, Gerd	1971	We Run This Cologne	0:26:16	0:25:23	0:24:34	1:16:13
25.	(582)	SEWERYNIK, Paulina	1974	SSF Bonn Triathlon	0:26:26	0:25:00	0:24:53	1:16:19
26.	(559)	SCHOCH, Sebastian	1988		0:25:42	0:25:21	0:25:26	1:16:29
27.	(103)	EBERHARD, Kim	1999	Tus Köln rrh	0:25:43	0:25:27	0:25:29	1:16:39
28.	(108)	EKBERG, Denise	1986		0:25:59	0:25:51	0:25:11	1:17:01
29.	(143)	FISCHER, Ilonka	1966	Pulheimer SC	0:26:17	0:25:54	0:25:38	1:17:49
30.	(475)	DIAWUOH, Barbara	1994	VfL Engelskirchen	0:25:53	0:25:29	0:26:37	1:17:59
31.	(177)	HIRSCHFELD, Sascha	1980		0:27:01	0:26:27	0:26:45	1:20:13
32.	(495)	STERNBERG, Klara Maria	2006	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:27:07	0:26:16	0:26:51	1:20:14
33.	(284)	MOTTER, Heidi	1961	LG Stolberg	0:26:52	0:26:49	0:27:04	1:20:45
34.	(136)	GREGUS, Maybrit	2011	ASV	0:28:07	0:26:28	0:26:17	1:20:52
35.	(48)	BLARR, Maike	1974		0:27:22	0:27:12	0:26:58	1:21:32
36.	(52)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:25:38	0:24:41	0:31:34	1:21:53
37.	(683)	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:27:58	0:26:38	0:27:29	1:22:05
38.	(1516)	KURLAND, Gabriella	2004		0:27:10	0:28:06	0:26:53	1:22:09
39.	(579)	SERHANE, Anouar	1977		0:24:58	0:21:01	0:36:20	1:22:19
40.	(1775)	DICK, Britta	1979	Hamich Runners	0:27:00	0:27:23	0:28:20	1:22:43
41.	(90)	DEUTSCH, Nadine	1989		0:27:58	0:27:36	0:27:29	1:23:03
42.	(97)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:27:45	0:27:41	0:27:40	1:23:06
43.	(74)	CANDAN, Monika	1981		0:26:01	0:32:01	0:25:12	1:23:14
44.	(553)	SCHNEIDER, Julia	2007		0:28:27	0:26:20	0:28:27	1:23:14



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
45.	(251)	LOTHMANN, Jasmin	1986		0:28:56	0:27:14	0:27:31	1:23:41
46.	(66)	BRIEGER, Thomas	1956	1. FC Spich	0:28:15	0:27:46	0:28:09	1:24:10
47.	(502)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:28:00	0:27:56	0:28:44	1:24:40
48.	(485)	NOGALSKI, Laryssa	2011	VfL Engelskirchen	0:28:22	0:27:33	0:28:57	1:24:52
49.	(611)	VAN DER VEN, Christian	1963		0:28:20	0:28:02	0:28:39	1:25:01
50.	(234)	KÜHNE, Kai	1966		0:28:42	0:28:47	0:28:10	1:25:39
51.	(201)	JOVANOVSKI, Lea	2007		0:28:27	0:28:51	0:28:26	1:25:44
52.	(747)	KÜHNE, Marie	2010	ASV Köln	0:28:30	0:28:56	0:29:09	1:26:35
53.	(580)	SERHANE, Nadine	1981		0:29:05	0:28:52	0:28:42	1:26:39
54.	(210)	KERSTING, Friedel	1950		0:28:24	0:29:39	0:28:49	1:26:52
55.	(43)	BINZ, Kira	2011	ASV Köln	0:28:51	0:28:51	0:29:13	1:26:55
56.	(491)	LORENTZ, Susanne	1981	SpVgg Lülldorf-Ranzel	0:28:38	0:28:41	0:29:40	1:26:59
57.	(513)	PIECZYKOLAN, Aleks	1980		0:29:08	0:29:44	0:28:28	1:27:20
58.	(571)	SCHUHMACHER, Michaela	1972		0:29:57	0:29:15	0:28:21	1:27:33
59.	(200)	JOOS, Liane	1984	LSV Porz / Köln	0:29:38	0:29:16	0:28:40	1:27:34
60.	(219)	KLINGE, Tatjana	1971		0:29:57	0:29:16	0:28:24	1:27:37
61.	(190)	HÜFFELMANN, Linda	2010		0:27:58	0:29:27	0:30:13	1:27:38
62.	(593)	SPÖLGEN, Joachim	1954	Erftstadt	0:28:15	0:29:40	0:30:12	1:28:07
63.	(282)	MONTWILL, Andree	1965		0:29:36	0:29:40	0:29:10	1:28:26
64.	(45)	BINZ, Nathalie	1981	ASV Köln	0:29:49	0:30:03	0:28:43	1:28:35
65.	(44)	BINZ, Lori	2011	ASV Köln	0:31:29	0:30:02	0:27:14	1:28:45
66.	(148)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:29:32	0:32:06	0:27:40	1:29:18
67.	(85)	DELHOFEN, Markus	1972	Running Team Grafenberg	0:29:59	0:29:42	0:29:40	1:29:21
68.	(14)	BAIRD, Carolin	1981	SpVgg. Lülldorf-Ranzel	0:29:34	0:29:59	0:29:54	1:29:27
69.	(673)	LEFFELSEUDER, Thomas	1977		0:32:03	0:29:53	0:28:27	1:30:23
70.	(10)	BAER, Renate	1961	TUS Mondorf	0:32:12	0:30:31	0:29:46	1:32:29
71.	(684)	MENNICKEN-COERS, Tina	1989	NW Readytorun	0:32:36	0:30:36	0:30:57	1:34:09
72.	(5)	ANNETTE, Roder	1956	TS Frechen	0:31:59	0:32:01	0:30:31	1:34:31
73.	(569)	SCHUBA, Laura	2011		0:32:35	0:31:46	0:30:20	1:34:41
74.	(570)	SCHUBA, Sandra	1984		0:32:35	0:31:48	0:30:20	1:34:43
75.	(118)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:34:46	0:33:15	0:27:40	1:35:41
76.	(503)	PALFI, Matilda	1952	MP.Ladies Run	0:33:06	0:32:06	0:31:49	1:37:01
77.	(742)	JUNG, Isabella Rosa	1984		0:33:03	0:36:03	0:28:07	1:37:13
78.	(512)	PFROMM, Sebastian	1981	Pfrotzel	0:29:26	0:28:11	0:40:25	1:38:02
79.	(748)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002		0:35:48	0:32:25	0:31:41	1:39:54
80.	(151)	HARITZ, Holger	1975	Feuerwehr Langenfeld	0:32:37	0:32:57	0:34:28	1:40:02
81.	(1753)	MATTHES, Pia	1991		0:34:49	0:34:55	0:31:24	1:41:08
82.	(3)	ALFLEN, Monika	1958		0:35:14	0:34:22	0:33:57	1:43:33
83.	(285)	MOTTER, Willi	1953	LG Stolberg	0:35:41	0:35:21	0:34:26	1:45:28
84.	(8)	AYCHE, Karin	1954	Laufmariechen Köln	0:35:22	0:35:11	0:36:09	1:46:42
85.	(602)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944		0:37:40	0:34:58	0:34:48	1:47:26
86.	(665)	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:34:08	0:34:22	0:40:46	1:49:16
87.	(745)	SIEGEL, Sandra	1989		0:36:43	0:38:33	0:39:03	1:54:19
88.	(238)	LEEFERS, Helge	1963		0:38:21	0:37:35	0:38:40	1:54:36



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · OVERALL-RANKING

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
89.	(638)	WISCHNEWSKI, Jürgen	1953	Baumberger TSC	0:38:56	0:38:31	0:38:33	1:56:00
90.	(209)	KERKOW, Detlev	1963	LTMONHEIMRUNWALK	0:37:02	0:39:14	0:40:29	1:56:45
91.	(511)	PFROMM, Sarah	1979	Pfrotzel	0:39:52	0:38:44	0:39:26	1:58:02
92.	(744)	SIEGEL, Christopher			0:36:43	0:40:56	0:41:07	1:58:46
93.	(12)	BAHLS, Roswitha	1961	LSV Porz / Köln	0:46:30	0:38:21	0:36:38	2:01:29
94.	(84)	DASSLER, Tanja	1969		0:40:19	0:41:07	0:40:56	2:02:22
95.	(212)	KEßLER, Doris	1967		0:40:19	0:41:07	0:40:56	2:02:22
96.	(648)	ZITZEN, Bernd	1955		0:45:48	0:44:07	0:45:10	2:15:05



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
MÄNNLICH								
1.	(1769)	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:17:49	0:17:31	0:17:54	0:53:14
2.	(6)	AST, Dominik	1993	Fort Runners Köln	0:18:29	0:18:10	0:18:27	0:55:06
3.	(637)	WIONZECK, Lukas	1990		0:19:01	0:18:11	0:18:34	0:55:46
4.	(204)	JUNKERMANN, Tobias	2010	GSV Porz	0:21:26	0:20:30	0:20:33	1:02:29
5.	(680)	FRENSER, Frank	1989	Feuerwehr Eil	0:21:34	0:21:04	0:20:01	1:02:39
6.	(249)	LÖBACH, Justus Timo	2011	Troisdorfer LG	0:21:16	0:21:25	0:21:22	1:04:03
7.	(247)	LIETH, Klaus	1968	TV Refrath	0:21:56	0:20:37	0:21:35	1:04:08
8.	(694)	FRENSER, Thorsten	1987	Stadt Porz am Rhein	0:23:53	0:22:32	0:22:02	1:08:27
9.	(489)	ISTAS, Janis	2008	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:53	0:23:39	0:23:48	1:12:20
10.	(661)	BLOY, Jörg	1967	DZSH	0:24:02	0:24:15	0:24:16	1:12:33
11.	(599)	STROMPEN, Oliver	1970	ohne	0:23:16	0:24:18	0:25:27	1:13:01
12.	(518)	POSCHMANN, Mike	1967	TSV Dieringhausen	0:24:36	0:24:23	0:24:05	1:13:04
13.	(670)	WILLEMS, Hansjörg	1962	SSK Kerpen Triathlon	0:23:47	0:26:20	0:24:10	1:14:17
14.	(252)	LOTZ, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	0:24:22	0:24:59	0:25:00	1:14:21
15.	(528)	REMERS, Ralf	1962	Triathlonteam Deesem	0:25:48	0:25:25	0:24:02	1:15:15
16.	(183)	HOLZ, Gerd	1971	We Run This Cologne	0:26:16	0:25:23	0:24:34	1:16:13
17.	(559)	SCHOCH, Sebastian	1988		0:25:42	0:25:21	0:25:26	1:16:29
18.	(177)	HIRSCHFELD, Sascha	1980		0:27:01	0:26:27	0:26:45	1:20:13
19.	(52)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:25:38	0:24:41	0:31:34	1:21:53
20.	(579)	SERHANE, Anouar	1977		0:24:58	0:21:01	0:36:20	1:22:19
21.	(97)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:27:45	0:27:41	0:27:40	1:23:06
22.	(66)	BRIEGER, Thomas	1956	1. FC Spich	0:28:15	0:27:46	0:28:09	1:24:10
23.	(502)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:28:00	0:27:56	0:28:44	1:24:40
24.	(611)	VAN DER VEN, Christian	1963		0:28:20	0:28:02	0:28:39	1:25:01
25.	(234)	KÜHNE, Kai	1966		0:28:42	0:28:47	0:28:10	1:25:39
26.	(210)	KERSTING, Friedel	1950		0:28:24	0:29:39	0:28:49	1:26:52
27.	(593)	SPÖLGEN, Joachim	1954	Erftstadt	0:28:15	0:29:40	0:30:12	1:28:07
28.	(282)	MONTWILL, Andree	1965		0:29:36	0:29:40	0:29:10	1:28:26
29.	(148)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:29:32	0:32:06	0:27:40	1:29:18
30.	(85)	DELHOFEN, Markus	1972	Running Team Grafenberg	0:29:59	0:29:42	0:29:40	1:29:21
31.	(673)	LEFFELSEUDER, Thomas	1977		0:32:03	0:29:53	0:28:27	1:30:23
32.	(512)	PFROMM, Sebastian	1981	Pfrotzel	0:29:26	0:28:11	0:40:25	1:38:02
33.	(151)	HARITZ, Holger	1975	Feuerwehr Langenfeld	0:32:37	0:32:57	0:34:28	1:40:02
34.	(285)	MOTTER, Willi	1953	LG Stolberg	0:35:41	0:35:21	0:34:26	1:45:28
35.	(665)	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:34:08	0:34:22	0:40:46	1:49:16
36.	(238)	LEEFERS, Helge	1963		0:38:21	0:37:35	0:38:40	1:54:36
37.	(638)	WISCHNEWSKI, Jürgen	1953	Baumberger TSC	0:38:56	0:38:31	0:38:33	1:56:00
38.	(209)	KERKOW, Detlev	1963	LTMONHEIMRUNWALK	0:37:02	0:39:14	0:40:29	1:56:45
39.	(744)	SIEGEL, Christopher			0:36:43	0:40:56	0:41:07	1:58:46
40.	(648)	ZITZEN, Bernd	1955		0:45:48	0:44:07	0:45:10	2:15:05



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
WEIBLICH								
1.	(669)	ROCHE, Liz	1973	TV Refrath	0:21:08	0:20:59	0:21:15	1:03:22
2.	(612)	VAN DER VEN, Lisa	2007	KTT01	0:21:24	0:20:59	0:21:02	1:03:25
3.	(13)	BAIKOWSKI, Laura	1999	SG Zons	0:22:16	0:21:50	0:21:50	1:05:56
4.	(91)	DEUTZMANN, Katharina	1989		0:23:18	0:22:56	0:23:14	1:09:28
5.	(666)	SOEST, Christine	1980	TSV Dieringhausen	0:24:12	0:23:54	0:23:56	1:12:02
6.	(484)	KNIPP-DIAWUOH, Helga	1961	VfL Engelskirchen	0:23:46	0:24:35	0:23:54	1:12:15
7.	(494)	STERNBERG, Emma Magdalena	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:39	0:24:37	0:24:09	1:13:25
8.	(514)	PITHAN, Isabella	1985	TV Refrath	0:24:43	0:25:19	0:24:58	1:15:00
9.	(582)	SEWERYNIK, Paulina	1974	SSF Bonn Triathlon	0:26:26	0:25:00	0:24:53	1:16:19
10.	(103)	EBERHARD, Kim	1999	Tus Köln rrh	0:25:43	0:25:27	0:25:29	1:16:39
11.	(108)	EKBERG, Denise	1986		0:25:59	0:25:51	0:25:11	1:17:01
12.	(143)	FISCHER, Ilonka	1966	Pulheimer SC	0:26:17	0:25:54	0:25:38	1:17:49
13.	(475)	DIAWUOH, Barbara	1994	VfL Engelskirchen	0:25:53	0:25:29	0:26:37	1:17:59
14.	(495)	STERNBERG, Klara Maria	2006	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:27:07	0:26:16	0:26:51	1:20:14
15.	(284)	MOTTER, Heidi	1961	LG Stolberg	0:26:52	0:26:49	0:27:04	1:20:45
16.	(136)	GREGUS, Maybrit	2011	ASV	0:28:07	0:26:28	0:26:17	1:20:52
17.	(48)	BLARR, Maike	1974		0:27:22	0:27:12	0:26:58	1:21:32
18.	(683)	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:27:58	0:26:38	0:27:29	1:22:05
19.	(1516)	KURLAND, Gabriella	2004		0:27:10	0:28:06	0:26:53	1:22:09
20.	(1775)	DICK, Britta	1979	Hamich Runners	0:27:00	0:27:23	0:28:20	1:22:43
21.	(90)	DEUTSCH, Nadine	1989		0:27:58	0:27:36	0:27:29	1:23:03
22.	(74)	CANDAN, Monika	1981		0:26:01	0:32:01	0:25:12	1:23:14
23.	(553)	SCHNEIDER, Julia	2007		0:28:27	0:26:20	0:28:27	1:23:14
24.	(251)	LOTHMANN, Jasmin	1986		0:28:56	0:27:14	0:27:31	1:23:41
25.	(485)	NOGALSKI, Laryssa	2011	VfL Engelskirchen	0:28:22	0:27:33	0:28:57	1:24:52
26.	(201)	JOVANOVSKI, Lea	2007		0:28:27	0:28:51	0:28:26	1:25:44
27.	(747)	KÜHNE, Marie	2010	ASV Köln	0:28:30	0:28:56	0:29:09	1:26:35
28.	(580)	SERHANE, Nadine	1981		0:29:05	0:28:52	0:28:42	1:26:39
29.	(43)	BINZ, Kira	2011	ASV Köln	0:28:51	0:28:51	0:29:13	1:26:55
30.	(491)	LORENTZ, Susanne	1981	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:28:38	0:28:41	0:29:40	1:26:59
31.	(513)	PIECZYKOLAN, Aleks	1980		0:29:08	0:29:44	0:28:28	1:27:20
32.	(571)	SCHUHMACHER, Michaela	1972		0:29:57	0:29:15	0:28:21	1:27:33
33.	(200)	JOOS, Liane	1984	LSV Porz / Köln	0:29:38	0:29:16	0:28:40	1:27:34
34.	(219)	KLINGE, Tatjana	1971		0:29:57	0:29:16	0:28:24	1:27:37
35.	(190)	HÜFFELMANN, Linda	2010		0:27:58	0:29:27	0:30:13	1:27:38
36.	(45)	BINZ, Nathalie	1981	ASV Köln	0:29:49	0:30:03	0:28:43	1:28:35
37.	(44)	BINZ, Lori	2011	ASV Köln	0:31:29	0:30:02	0:27:14	1:28:45
38.	(14)	BAIRD, Carolin	1981	SpVgg. Lülsdorf-Ranzel	0:29:34	0:29:59	0:29:54	1:29:27
39.	(10)	BAER, Renate	1961	TUS Mondorf	0:32:12	0:30:31	0:29:46	1:32:29
40.	(684)	MENNICKEN-COERS, Tina	1989	NW Readytorun	0:32:36	0:30:36	0:30:57	1:34:09
41.	(5)	ANNETTE, Roder	1956	TS Frechen	0:31:59	0:32:01	0:30:31	1:34:31
42.	(569)	SCHUBA, Laura	2011		0:32:35	0:31:46	0:30:20	1:34:41



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · GESAMTWERTUNG NACH GESCHLECHT

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
WEIBLICH								
43.	(570)	SCHUBA, Sandra	1984		0:32:35	0:31:48	0:30:20	1:34:43
44.	(118)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:34:46	0:33:15	0:27:40	1:35:41
45.	(503)	PALFI, Matilda	1952	MP.Ladies Run	0:33:06	0:32:06	0:31:49	1:37:01
46.	(742)	JUNG, Isabella Rosa	1984		0:33:03	0:36:03	0:28:07	1:37:13
47.	(748)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002		0:35:48	0:32:25	0:31:41	1:39:54
48.	(1753)	MATTHES, Pia	1991		0:34:49	0:34:55	0:31:24	1:41:08
49.	(3)	ALFLEN, Monika	1958		0:35:14	0:34:22	0:33:57	1:43:33
50.	(8)	AYCHE, Karin	1954	Laufmariechen Köln	0:35:22	0:35:11	0:36:09	1:46:42
51.	(602)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944		0:37:40	0:34:58	0:34:48	1:47:26
52.	(745)	SIEGEL, Sandra	1989		0:36:43	0:38:33	0:39:03	1:54:19
53.	(511)	PFROMM, Sarah	1979	Pfrotzel	0:39:52	0:38:44	0:39:26	1:58:02
54.	(12)	BAHLS, Roswitha	1961	LSV Porz / Köln	0:46:30	0:38:21	0:36:38	2:01:29
55.	(84)	DASSLER, Tanja	1969		0:40:19	0:41:07	0:40:56	2:02:22
56.	(212)	KEßLER, Doris	1967		0:40:19	0:41:07	0:40:56	2:02:22



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
SENIOREN M30								
1.	(6)	AST, Dominik	1993	Fort Runners Köln	0:18:29	0:18:10	0:18:27	0:55:06
2.	(637)	WIONZECK, Lukas	1990		0:19:01	0:18:11	0:18:34	0:55:46
3.	(680)	FRENSER, Frank	1989	Feuerwehr Eil	0:21:34	0:21:04	0:20:01	1:02:39
SENIOREN M35								
1.	(694)	FRENSER, Thorsten	1987	Stadt Porz am Rhein	0:23:53	0:22:32	0:22:02	1:08:27
2.	(559)	SCHOCH, Sebastian	1988		0:25:42	0:25:21	0:25:26	1:16:29
SENIOREN M40								
1.	(177)	HIRSCHFELD, Sascha	1980		0:27:01	0:26:27	0:26:45	1:20:13
2.	(512)	PFROMM, Sebastian	1981	Pfrotzel	0:29:26	0:28:11	0:40:25	1:38:02
SENIOREN M45								
1.	(252)	LOTZ, Dirk-Henning	1974	TV Refrath	0:24:22	0:24:59	0:25:00	1:14:21
2.	(52)	BONCZEK, Gabriel	1978		0:25:38	0:24:41	0:31:34	1:21:53
3.	(579)	SERHANE, Anouar	1977		0:24:58	0:21:01	0:36:20	1:22:19
4.	(673)	LEFFELSEUDER, Thomas	1977		0:32:03	0:29:53	0:28:27	1:30:23
5.	(151)	HARITZ, Holger	1975	Feuerwehr Langenfeld	0:32:37	0:32:57	0:34:28	1:40:02
SENIOREN M50								
1.	(599)	STROMPEN, Oliver	1970	ohne	0:23:16	0:24:18	0:25:27	1:13:01
2.	(183)	HOLZ, Gerd	1971	We Run This Cologne	0:26:16	0:25:23	0:24:34	1:16:13
3.	(85)	DELHOFEN, Markus	1972	Running Team Grafenberg	0:29:59	0:29:42	0:29:40	1:29:21
SENIOREN M55								
1.	(1769)	RITTER, Johannes	1965	TV Refrath	0:17:49	0:17:31	0:17:54	0:53:14
2.	(247)	LIETH, Klaus	1968	TV Refrath	0:21:56	0:20:37	0:21:35	1:04:08
3.	(661)	BLOY, Jörg	1967	DZSH	0:24:02	0:24:15	0:24:16	1:12:33
4.	(518)	POSCHMANN, Mike	1967	TSV Dieringhausen	0:24:36	0:24:23	0:24:05	1:13:04
5.	(97)	DRESBACH, Frank	1967	Cologne Allblacks	0:27:45	0:27:41	0:27:40	1:23:06
6.	(502)	PAGERS, Sven	1966	ESV Gremberghoven	0:28:00	0:27:56	0:28:44	1:24:40
7.	(234)	KÜHNE, Kai	1966		0:28:42	0:28:47	0:28:10	1:25:39
8.	(282)	MONTWILL, Andree	1965		0:29:36	0:29:40	0:29:10	1:28:26
9.	(148)	HANSEN, Christoph	1965	Cologne Allblacks	0:29:32	0:32:06	0:27:40	1:29:18
SENIOREN M60								
1.	(670)	WILLEMS, Hansjörg	1962	SSK Kerpen Triathlon	0:23:47	0:26:20	0:24:10	1:14:17
2.	(528)	REMERS, Ralf	1962	Triathlonsteam Deesem	0:25:48	0:25:25	0:24:02	1:15:15
3.	(611)	VAN DER VEN, Christian	1963		0:28:20	0:28:02	0:28:39	1:25:01
4.	(238)	LEEFERS, Helge	1963		0:38:21	0:37:35	0:38:40	1:54:36



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
5.	(209)	KERKOW, Detlev	1963	LTMONHEIMRUNWALK	0:37:02	0:39:14	0:40:29	1:56:45

SENIOREN M65

1.	(66)	BRIEGER, Thomas	1956	1. FC Spich	0:28:15	0:27:46	0:28:09	1:24:10
2.	(593)	SPÖLGEN, Joachim	1954	Erfstadt	0:28:15	0:29:40	0:30:12	1:28:07
3.	(665)	BAUS, Reiner	1954	Cologne Running Crew	0:34:08	0:34:22	0:40:46	1:49:16
4.	(648)	ZITZEN, Bernd	1955		0:45:48	0:44:07	0:45:10	2:15:05

SENIOREN M70

1.	(210)	KERSTING, Friedel	1950		0:28:24	0:29:39	0:28:49	1:26:52
2.	(285)	MOTTER, Willi	1953	LG Stolberg	0:35:41	0:35:21	0:34:26	1:45:28
3.	(638)	WISCHNEWSKI, Jürgen	1953	Baumberger TSC	0:38:56	0:38:31	0:38:33	1:56:00

MÄNNL. JUGEND U14

1.	(204)	JUNKERMANN, Tobias	2010	GSV Porz	0:21:26	0:20:30	0:20:33	1:02:29
2.	(249)	LÖBACH, Justus Timo	2011	Troisdorfer LG	0:21:16	0:21:25	0:21:22	1:04:03

MÄNNL. JUGEND U16

1.	(489)	ISTAS, Janis	2008	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:53	0:23:39	0:23:48	1:12:20
----	-------	--------------	------	-----------------------	---------	---------	---------	----------------

FRAUEN

1.	(13)	BAIKOWSKI, Laura	1999	SG Zons	0:22:16	0:21:50	0:21:50	1:05:56
2.	(103)	EBERHARD, Kim	1999	Tus Köln rrh	0:25:43	0:25:27	0:25:29	1:16:39
3.	(475)	DIAWUOH, Barbara	1994	VfL Engelskirchen	0:25:53	0:25:29	0:26:37	1:17:59

JUNIORINNEN U23

1.	(748)	HIRSCHFELD, Lea Sophie	2002		0:35:48	0:32:25	0:31:41	1:39:54
----	-------	------------------------	------	--	---------	---------	---------	----------------

SENIORINNEN W30

1.	(91)	DEUTZMANN, Katharina	1989		0:23:18	0:22:56	0:23:14	1:09:28
2.	(90)	DEUTSCH, Nadine	1989		0:27:58	0:27:36	0:27:29	1:23:03
3.	(684)	MENNICKEN-COERS, Tina	1989	NW Readytorun	0:32:36	0:30:36	0:30:57	1:34:09
4.	(1753)	MATTHES, Pia	1991		0:34:49	0:34:55	0:31:24	1:41:08
5.	(745)	SIEGEL, Sandra	1989		0:36:43	0:38:33	0:39:03	1:54:19

SENIORINNEN W35

1.	(514)	PITHAN, Isabella	1985	TV Refrath	0:24:43	0:25:19	0:24:58	1:15:00
2.	(108)	EKBERG, Denise	1986		0:25:59	0:25:51	0:25:11	1:17:01
3.	(251)	LOTHMANN, Jasmin	1986		0:28:56	0:27:14	0:27:31	1:23:41
4.	(200)	JOOS, Liane	1984	LSV Porz / Köln	0:29:38	0:29:16	0:28:40	1:27:34
5.	(570)	SCHUBA, Sandra	1984		0:32:35	0:31:48	0:30:20	1:34:43
6.	(742)	JUNG, Isabella Rosa	1984		0:33:03	0:36:03	0:28:07	1:37:13



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
SENIORINNEN W40								
1.	(666)	SOEST, Christine	1980	TSV Dieringhausen	0:24:12	0:23:54	0:23:56	1:12:02
2.	(683)	FUCHSHUBER, Kinga	1979	TV Refrath	0:27:58	0:26:38	0:27:29	1:22:05
3.	(1775)	DICK, Britta	1979	Hamich Runners	0:27:00	0:27:23	0:28:20	1:22:43
4.	(74)	CANDAN, Monika	1981		0:26:01	0:32:01	0:25:12	1:23:14
5.	(580)	SERHANE, Nadine	1981		0:29:05	0:28:52	0:28:42	1:26:39
6.	(491)	LORENTZ, Susanne	1981	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:28:38	0:28:41	0:29:40	1:26:59
7.	(513)	PIECZYKOLAN, Aleks	1980		0:29:08	0:29:44	0:28:28	1:27:20
8.	(45)	BINZ, Nathalie	1981	ASV Köln	0:29:49	0:30:03	0:28:43	1:28:35
9.	(14)	BAIRD, Carolin	1981	SpVgg. Lülsdorf-Ranzel	0:29:34	0:29:59	0:29:54	1:29:27
10.	(511)	PFROMM, Sarah	1979	Pfrotzel	0:39:52	0:38:44	0:39:26	1:58:02
SENIORINNEN W45								
1.	(582)	SEWERYNIK, Paulina	1974	SSF Bonn Triathlon	0:26:26	0:25:00	0:24:53	1:16:19
2.	(48)	BLARR, Maike	1974		0:27:22	0:27:12	0:26:58	1:21:32
SENIORINNEN W50								
1.	(669)	ROCHE, Liz	1973	TV Refrath	0:21:08	0:20:59	0:21:15	1:03:22
2.	(571)	SCHUHMACHER, Michaela	1972		0:29:57	0:29:15	0:28:21	1:27:33
3.	(219)	KLINGE, Tatjana	1971		0:29:57	0:29:16	0:28:24	1:27:37
4.	(118)	FIGUEROA CARRASCO, Lidia	1973	Cologne Allblacks	0:34:46	0:33:15	0:27:40	1:35:41
5.	(84)	DASSLER, Tanja	1969		0:40:19	0:41:07	0:40:56	2:02:22
SENIORINNEN W55								
1.	(143)	FISCHER, Ilonka	1966	Pulheimer SC	0:26:17	0:25:54	0:25:38	1:17:49
2.	(212)	KEßLER, Doris	1967		0:40:19	0:41:07	0:40:56	2:02:22
SENIORINNEN W60								
1.	(484)	KNIPP-DIAWUOH, Helga	1961	VfL Engelskirchen	0:23:46	0:24:35	0:23:54	1:12:15
2.	(284)	MOTTER, Heidi	1961	LG Stolberg	0:26:52	0:26:49	0:27:04	1:20:45
3.	(10)	BAER, Renate	1961	TUS Mondorf	0:32:12	0:30:31	0:29:46	1:32:29
4.	(12)	BAHLS, Roswitha	1961	LSV Porz / Köln	0:46:30	0:38:21	0:36:38	2:01:29
SENIORINNEN W65								
1.	(5)	ANNETTE, Roder	1956	TS Frechen	0:31:59	0:32:01	0:30:31	1:34:31
2.	(3)	ALFLEN, Monika	1958		0:35:14	0:34:22	0:33:57	1:43:33
3.	(8)	AYCHE, Karin	1954	Laufmariechen Köln	0:35:22	0:35:11	0:36:09	1:46:42
SENIORINNEN W70								
1.	(503)	PALFI, Matilda	1952	MP.Ladies Run	0:33:06	0:32:06	0:31:49	1:37:01



3. Lauf zur 38. Winterserie des LSV Porz

MINI-SERIE (3X 5KM) · WERTUNG NACH ALTERSKLASSEN

RG	NR	NAME, VORNAME	JG	VEREIN	#1	#2	#3	GESAMT
SENIORINNEN W75								
1.	(602)	SÜß-DAHMEN, Renate	1944		0:37:40	0:34:58	0:34:48	1:47:26
WEIBL. JUGEND U14								
1.	(136)	GREGUS, Maybrit	2011	ASV	0:28:07	0:26:28	0:26:17	1:20:52
2.	(485)	NOGALSKI, Laryssa	2011	VfL Engelskirchen	0:28:22	0:27:33	0:28:57	1:24:52
3.	(747)	KÜHNE, Marie	2010	ASV Köln	0:28:30	0:28:56	0:29:09	1:26:35
4.	(43)	BINZ, Kira	2011	ASV Köln	0:28:51	0:28:51	0:29:13	1:26:55
5.	(190)	HÜFFELMANN, Linda	2010		0:27:58	0:29:27	0:30:13	1:27:38
6.	(44)	BINZ, Lori	2011	ASV Köln	0:31:29	0:30:02	0:27:14	1:28:45
7.	(569)	SCHUBA, Laura	2011		0:32:35	0:31:46	0:30:20	1:34:41
WEIBL. JUGEND U16								
1.	(494)	STERNBERG, Emma Magdalena	2009	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:24:39	0:24:37	0:24:09	1:13:25
WEIBL. JUGEND U18								
1.	(612)	VAN DER VEN, Lisa	2007	KTT01	0:21:24	0:20:59	0:21:02	1:03:25
2.	(495)	STERNBERG, Klara Maria	2006	SpVgg Lülsdorf-Ranzel	0:27:07	0:26:16	0:26:51	1:20:14
3.	(553)	SCHNEIDER, Julia	2007		0:28:27	0:26:20	0:28:27	1:23:14
4.	(201)	JOVANOVSKI, Lea	2007		0:28:27	0:28:51	0:28:26	1:25:44
WEIBL. JUGEND U20								
1.	(1516)	KURLAND, Gabriella	2004		0:27:10	0:28:06	0:26:53	1:22:09