

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

1/11

#### Altersklassen Herren U18 / Agegroup Men U18

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	246	Henger, Thorben	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:17:43	0:17:45	16,94	3:32
2.	109	Loskant, Benjamin	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:18:55	0:19:02	15,87	3:46
3.	259	Erbert, Jan	99	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:18:56	0:18:58	15,85	3:47
4.	105	Saathoff, Fabian	99	DEU	Haus Niedersburg	0:19:06	0:19:14	15,72	3:49
5.	115	Rüdel, Laurin	00	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:20:19	0:20:26	14,77	4:03
6.	294	Dommershausen, Tim	00	DEU	TG Boppard	0:20:20	0:20:29	14,76	4:03
7.	263	Schückler, Jan-Michael	00	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:20:43	0:20:47	14,48	4:08
8.	249	Eid, Niklas	01	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:21:06	0:21:09	14,23	4:13
9.	199	Hentschel, Till Amun	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:21:06	0:24:15	14,22	4:13
10.	359	Reuter, Timo	02	DEU	TuS Spay	0:21:10	0:21:17	14,18	4:13
11.	336	Kuppek, Mark	00	DEU	DLRG Boppard	0:21:19	0:21:27	14,07	4:15
12.	201	Hammes, Cedric	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:21:46	0:24:55	13,79	4:21
13.	131	Kluge, Luuk	03	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:23:20	0:23:38	12,87	4:39
14.	268	Kappel, Ares	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:23:52	0:23:57	12,58	4:46
15.	265	Lippe, Sandro	03	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:09	0:24:13	12,42	4:49
16.	180	Schladt, Jonas	03	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:24:12	0:24:31	12,40	4:50
17.	264	Schückler, Ben	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:26	0:24:30	12,28	4:53
18.	338	Mohseni, Amir	00	DEU		0:24:34	0:24:39	12,22	4:54
19.	241	Heblich, Jona-Benedict	04	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:48	0:24:52	12,10	4:57
20.	251	Freudenberg, Jonas	03	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:52	0:24:56	12,07	4:58
21.	100	Sazig, Aaron	99	DEU	Haus Niedersburg	0:25:03	0:25:12	11,98	5:00
22.	130	Wyrwa, Moritz	02	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:25:48	0:25:58	11,63	5:09
23.	207	Ihmig, Niklas	01	DEU	TuS Laubach	0:25:52	0:26:04	11,60	5:10
24.	107	Rasoli, Zenat	99	DEU	Haus Niedersburg	0:26:15	0:26:20	11,43	5:14
25.	161	Hees, Patrick	03	DEU	TuS Laubach	0:26:48	0:26:56	11,20	5:21
26.	158	Kluge, Piet	03	DEU	*Boppard	0:26:53	0:27:02	11,17	5:22
27.	257	Hermann, Merlin	01	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:27:27	0:27:31	10,93	5:29
28.	348	Brehm, Erik	02	DEU	*Osterspay	0:28:05	0:28:19	10,69	5:36
29.	162	Hees, Andre	03	DEU	TuS Laubach	0:28:06	0:28:15	10,68	5:37
30.	106	Rasoli, Tamin	99	DEU	Haus Niedersburg	0:28:11	0:28:19	10,65	5:38
31.	134	Görlich, Marco	00	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	0:28:31	0:28:44	10,52	5:42
32.	102	Linden, Maurice	00	DEU	Haus Niedersburg	0:33:33	0:33:42	8,94	6:42

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

2/11

#### Altersklassen Herren U20 / Agegroup Men U20

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	254	Rück, Nelson	98	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:16:23	0:16:24	18,33	3:16
2.	252	Pflügl, Jan-Philipp	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:17:47	0:17:49	16,88	3:33
3.	289	Pauly, Florian	98	DEU	Boppard	0:18:13	0:18:20	16,48	3:38
4.	193	Prusselt, Felix	97	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:18:18	0:18:25	16,41	3:39
5.	152	Legler, Nico	98	DEU	*Boppard	0:18:50	0:18:58	15,94	3:45
6.	191	Sowka, Michael	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:19:03	0:19:10	15,76	3:48
7.	261	Kehrein, Florian	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:19:21	0:19:25	15,51	3:52
8.	242	von Buch, Johann	98	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:19:32	0:19:34	15,36	3:54
9.	240	Peter, Marcel	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:21:07	0:21:10	14,21	4:13
10.	362	Fuchs, Christian	97	DEU	*Filsen	0:21:42	0:22:09	13,83	4:20
11.	200	Kremer, Julian	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:21:45	0:24:55	13,80	4:20
12.	116	Bittner, Nikolas	98	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:22:03	0:22:33	13,61	4:24
13.	203	Pfeffer, Nico	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:22:59	0:23:23	13,06	4:35
14.	331	Metzner, Florian	97	DEU	LGBBS	0:23:34	0:23:42	12,74	4:42
15.	103	Hobohm, Tobias	97	DEU	Haus Niedersburg	0:24:19	0:24:28	12,34	4:51
16.	38	Haseme, Hafiz	97	AFG	TG Boppard	0:27:39	0:27:42	10,85	5:31
17.	219	Kaufmann, Till	97	DEU	TG Boppard, Abt. MTB	0:30:46	0:30:52	9,76	6:09

#### Altersklassen Herren HK / Agegroup Men HK

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	356	Götte, Jonas	96	DEU	TUS Ahrweiler	0:15:57	0:15:57	18,81	3:11
2.	3	Bock, Christian	92	DEU	sebamed Running Team	0:16:11	0:16:12	18,55	3:14
3.	341	Polz, Lukas	94	DEU	*Argenthal	0:16:52	0:16:54	17,80	3:22
4.	379	Dickebohm, Julian	92	DEU	SRL Triathlon Koblenz	0:17:27	0:17:31	17,20	3:29
5.	96	Steffes, Christian	93	DEU	SV Urmitz	0:17:41	0:17:43	16,98	3:32
6.	255	Rück, Simon	96	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:17:59	0:18:03	16,69	3:35
7.	307	Bug, Werner	91	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:18:20	0:18:24	16,37	3:39
8.	371	Schumacher, Pascal	95	DEU	RSG Montabaur	0:18:32	0:18:38	16,19	3:42
9.	380	Schmidt, Julian	94	DEU	*Koblenz	0:18:58	0:19:02	15,83	3:47
10.	117	Rüdel, Lennart	96	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:19:32	0:19:38	15,37	3:54
11.	124	Simon, Jan	96	DEU	*Boppard	0:21:23	0:21:44	14,04	4:16
12.	229	Löffler, Peter	87	DEU	*Boppard	0:22:01	0:22:20	13,64	4:24
13.	137	Mallmann, Johannes	96	DEU	sebamed Running Team	0:22:03	0:22:25	13,61	4:24
14.	202	Blank, Manuel	90	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:22:05	0:22:34	13,59	4:24
15.	296	Mouslem, Fawzi	96	SYR	Janusz-Korczak-Haus	0:23:46	0:23:57	12,63	4:45
16.	298	Metzger, Dennis	94	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:24:52	0:25:06	12,07	4:58
17.	143	Hof, Max	94	DEU	sebamed Running Team	0:25:57	0:26:20	11,56	5:11
18.	176	Merati, Ebrahim	88	DEU	TG Boppard	0:26:06	0:26:20	11,49	5:13
19.	337	Kuppek, Oliver	96	DEU	DLRG Boppard	0:26:13	0:26:40	11,44	5:14
20.	36	Tahiri, Islamundin	95	AFG	TG Boppard	0:26:18	0:26:19	11,41	5:15
21.	188	Bernhard, Christian	91	DEU	Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück	0:28:06	0:28:32	10,68	5:37
22.	284	Alexandrov, Wladimir	92	DEU	LLG Hunsrück	0:29:26	0:29:43	10,19	5:53
23.	318	Solayman, Ibrahim	96	DEU	TG Boppard	0:32:09	0:32:23	9,33	6:25

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

#### Hauptlauf 5000m

#### OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

3/11

#### Altersklassen Herren 30 / Agegroup Men 30

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	322	Discher, Marc	86	DEU	Diezer TSK Oranien	0:18:06	0:18:08	16,58	3:37
2.	330	Gasiorowski, Milosz	82	DEU		0:25:22	0:25:28	11,83	5:04
3.	297	Alshek, Bdulhadi	86	SYR	Janusz-Korczak-Haus	0:26:14	0:26:25	11,44	5:14

#### Altersklassen Herren 35 / Agegroup Men 35

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	1	Miereczko, Maciek	79	DEU	sebamed Running Team	0:15:41	0:15:43	19,14	3:08
2.	4	Rötsch, Christian	78	DEU	LLG Hunsrück	0:16:25	0:16:27	18,28	3:16
3.	343	Jeschke, Andreas	80	DEU	SRL Triathlon Koblenz	0:18:00	0:18:07	16,67	3:35
4.	372	Schmitt, Markus	80	DEU	LG HSC Gamlen RSC Untermosel	0:18:39	0:18:42	16,09	3:43
5.	326	Gewehr, Marc	80	DEU	SF Höhr-Grenzhausen Tischtennis	0:19:17	0:19:22	15,56	3:51
6.	95	Maas, Stefan	77	DEU	*Dieblich	0:20:27	0:20:32	14,67	4:05
7.	114	Marx, Falk	80	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:21:08	0:24:18	14,20	4:13
8.	23	Schwarz, Hannes	80	DEU	*Koblenz	0:23:58	0:24:12	12,52	4:47
9.	355	Knaus, Eduard	81	DEU	*Boppard	0:25:58	0:26:15	11,56	5:11
10.	228	Gick, Andreas	80	DEU	*Boppard	0:27:20	0:27:38	10,98	5:27
11.	189	Riethausen, Dirk	77	DEU	Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück	0:28:06	0:28:32	10,68	5:37
12.	118	Hill, Martin	78	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:28:12	0:28:27	10,64	5:38
13.	328	Neuser, Niko	78	DEU	SSV Boppard	0:28:12	0:28:27	10,64	5:38
14.	231	Schötz, Daniel	81	DEU	Bethesda-Mix	0:29:24	0:29:36	10,20	5:52
15.	175	Mofarij, Muthanna	78	DEU	TG Boppard	0:30:49	0:31:03	9,74	6:09
16.	290	Jung, Uwe	78	DEU	Ransbach	0:31:10	0:31:29	9,63	6:13
17.	11	Wingender, Frank	78	DEU	*Mainz	0:37:01	0:37:22	8,11	7:24

#### Altersklassen Herren 40 / Agegroup Men 40

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	373	Veit, Marco	76	DEU	*Koblenz	0:17:35	0:17:37	17,07	3:30
2.	88	Bernd, Volker	74	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:19:32	0:19:35	15,37	3:54
3.	122	Dasbach, Andreas	75	DEU	TuS Koblenz Laufpsort	0:19:55	0:20:01	15,07	3:58
4.	233	Nachtsheim, Kai	76	DEU	Bethesda-Mix	0:20:02	0:20:07	14,98	4:00
5.	78	Brunnhübner, Thomas	72	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:20:08	0:20:12	14,91	4:01
6.	295	Wittayer, Gordon	75	DEU	VLG Eisenbach	0:21:54	0:21:57	13,71	4:22
7.	346	Seibert, Holger	73	DEU	TG Boppard	0:23:31	0:23:41	12,77	4:42
8.	142	Möckel, Roberto	73	DEU	sebamed Running Team	0:23:50	0:24:05	12,59	4:45
9.	12	Neiser, Frank	72	DEU	SV Eintracht Oppenheim	0:24:01	0:24:17	12,49	4:48
10.	141	Pauschel, Thomas	76	DEU	sebamed Running Team	0:24:11	0:24:34	12,41	4:50
11.	278	Wagner, Carsten	74	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:30	0:24:35	12,25	4:53
12.	354	Kesselheim, Holger	72	DEU		0:24:39	0:24:51	12,18	4:55
13.	27	Buchner, Marc	74	DEU	Feuerwehr Koblenz	0:24:52	0:25:17	12,07	4:58
14.	86	Sonne, Markus	75	DEU	*Dörth	0:26:35	0:26:56	11,29	5:18
15.	138	Bongard, Patrick	73	DEU	sebamed Running Team	0:27:23	0:27:45	10,96	5:28
16.	77	Michaelis, Olli	72	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:28:46	0:28:57	10,43	5:45
17.	232	Müller, Fabian	76	DEU	Bethesda-Mix	0:30:31	0:30:49	9,83	6:06

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

4/11

#### Altersklassen Herren 45 / Agegroup Men 45

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	364	Spitzhorn, Heiko	68	DEU	RSG Montabaur	0:18:05	0:18:08	16,60	3:36
2.	170	Schmelzeisen, Markus	69	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:18:35	0:18:37	16,15	3:42
3.	374	Gasser, Max	70	DEU	TV Wahlheim	0:18:52	0:18:54	15,91	3:46
4.	340	Hertle, Peter	67	DEU	*Niederbreitbach	0:19:41	0:19:43	15,25	3:56
5.	205	Weiß, Marcus	69	DEU	TuS Roland Brey	0:20:29	0:20:34	14,65	4:05
6.	9	Knebel, Heiko	69	DEU	Wirtschaftsbetrieb Mainz	0:20:39	0:20:42	14,53	4:07
7.	167	Kowarik, Klaus	68	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:20:51	0:21:00	14,40	4:10
8.	225	Müller, Dirk	68	DEU	LLG Hunsrück	0:20:52	0:20:54	14,39	4:10
9.	375	Theisen, Markus	68	DEU	LG Maifeld-Pollenz	0:21:48	0:21:55	13,76	4:21
10.	50	Braumann, Oskar	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:21:59	0:22:10	13,65	4:23
11.	44	Hennig, Wolfgang	70	DEU	TG Boppard	0:22:37	0:22:48	13,27	4:31
12.	128	Pörsch, Dirk	67	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:23:41	0:23:54	12,67	4:44
13.	186	Noll, Dirk	71	DEU	Noll´s Reisebüro	0:23:55	0:24:00	12,55	4:46
14.	311	Kiefer, Jan	68	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:24:30	0:24:51	12,25	4:53
15.	92	Etges, Andreas	67	DEU	SV Strimmig	0:24:42	0:24:52	12,15	4:56
16.	217	Müller, Günter	68	DEU	SV Viktoria 1923 Holzfeld e.V.	0:25:40	0:25:50	11,69	5:07
17.	85	Hammes, Bernd	70	DEU	*Morshausen	0:25:45	0:25:58	11,66	5:08
18.	288	Pauly, Stefan	70	DEU	Boppard	0:26:11	0:26:30	11,46	5:14
19.	321	Bach, Olaf	68	DEU	MJBO	0:26:59	0:27:26	11,12	5:23
20.	6	Brzezinski, Holger	71	DEU	Münstermaifeld	0:27:14	0:27:37	11,02	5:26
21.	187	Adam, Christian	69	DEU	Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück	0:28:12	0:28:36	10,64	5:38
22.	16	Grober, Michael	67	DEU	*Koblenz	0:28:15	0:28:37	10,62	5:38
23.	58	Decker, Andreas	70	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:28:24	0:28:44	10,56	5:40
24.	230	Polonski, Dieter	68	DEU	Bethesda-Mix	0:29:00	0:29:29	10,35	5:47
25.	303	Beckermann, Gerhard	67	DEU	Eintracht Wiesbaden	0:29:26	0:29:41	10,19	5:53
26.	136	Breidbach, Thomas	67	DEU	sebamed Running Team	0:33:07	0:33:23	9,06	6:37

# 31. seabamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

5/11

#### Altersklassen Herren 50 / Agegroup Men 50

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	327	Olh, Winfried	66	DEU	Silvesterlauf Trier e.V	0:18:57	0:18:59	15,84	3:47
2.	164	Schneider, Daniel	65	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:20:39	0:20:39	14,54	4:07
3.	67	Irschfeld, Alexander	64	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:21:00	0:21:08	14,29	4:11
4.	17	Berneiser, Christof	64	DEU	TG Boppard	0:21:03	0:21:23	14,26	4:12
5.	171	Holzcamp, Jens	66	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:21:41	0:21:46	13,84	4:20
6.	223	Plé, Paul	63	DEU	LT Untermosel	0:22:11	0:22:22	13,52	4:26
7.	370	Jost, Jürgen	64	DEU	Vulkanläufer	0:22:13	0:22:32	13,51	4:26
8.	7	Dürr, Alexander	64	DEU	Team Erdinger Alkoholfrei	0:22:20	0:22:29	13,43	4:27
9.	339	Pfeifer, Frank	66	DEU	Running Team Bad Ems	0:22:21	0:22:32	13,42	4:28
10.	49	Bersch, Rainer	64	DEU	*Boppard	0:22:32	0:22:42	13,32	4:30
11.	54	Thome, Niko	66	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:22:36	0:22:49	13,28	4:31
12.	324	Fey, Ralf	62	DEU	SRL Triathlon Koblenz	0:22:37	0:22:48	13,27	4:31
13.	21	Diesler, Friedel	65	DEU	TuS Spay	0:23:21	0:23:38	12,85	4:40
14.	214	Van Breda, Johan	62	NLD	*Norath	0:23:31	0:23:46	12,76	4:42
15.	211	Syrbe, Christoph	66	DEU	*Dieblich	0:23:33	0:23:46	12,74	4:42
16.	62	Scholz, Wolfgang	65	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:23:37	0:23:59	12,71	4:43
17.	366	Henrich, Wolfgang	64	DEU	*Kastellaun	0:23:45	0:24:06	12,63	4:44
18.	304	Heimfaaht, Uwe	65	DEU		0:23:52	0:24:13	12,57	4:46
19.	41	Zell, Christoph	62	DEU	*Boppard	0:23:59	0:24:12	12,51	4:47
20.	126	Emmes, Thomas	65	DEU	Mirko`s Running Team	0:24:00	0:24:09	12,50	4:47
21.	51	Hofmann, Friedhelm	65	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:24:07	0:24:21	12,45	4:49
22.	157	Oppermann, Dieter	64	DEU	*Boppard	0:24:10	0:24:26	12,42	4:49
23.	325	Labus, Marc	66	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:24:13	0:24:20	12,40	4:50
24.	13	Meyer, Wolfgang	63	DEU	Emder LG	0:25:25	0:25:30	11,81	5:04
25.	169	Schoeler, Marc	63	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:25:32	0:25:42	11,76	5:06
26.	151	Reißfelder, Dr. Michael	65	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:30:08	0:30:37	9,96	6:01

#### Altersklassen Herren 55 / Agegroup Men 55

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	315	Fröhlich, Chris	59	DEU	TV 1860 Nassau	0:19:03	0:19:06	15,75	3:48
2.	345	Dietrich, Rolf	58	DEU	LG Maifeld-Pollenz	0:20:19	0:20:23	14,77	4:03
3.	159	Campbell, Peter	61	USA	*Niederheimbach	0:21:22	0:21:30	14,05	4:16
4.	272	Dautzenberg, Dirk	61	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:21:33	0:21:39	13,93	4:18
5.	206	Klein, Johannes	61	DEU	VfR Triathlon Simmern	0:21:57	0:22:01	13,67	4:23
6.	286	Hellwig, Benno	61	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:22:14	0:22:42	13,50	4:26
7.	221	Gewehr, Fridolin	57	DEU	LLG Hunsrück	0:23:13	0:23:22	12,93	4:38
8.	218	Merz, Peter	60	DEU	Lahnpaper	0:23:39	0:23:55	12,69	4:43
9.	140	Magunski, Gerd	60	DEU	sebamed Running Team	0:24:39	0:24:47	12,17	4:55
10.	285	Scherzinger, Georg	59	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:25:59	0:26:29	11,55	5:11
11.	208	Ihmig, Gerhard	61	DEU	TuS Laubach	0:26:06	0:26:18	11,50	5:13
12.	99	Kost, Michael	59	DEU	Haus Niedersburg	0:26:58	0:27:16	11,13	5:23
13.	302	Gregetz, Thomas	60	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:27:11	0:27:28	11,04	5:26
14.	133	Emmerich, Conny	58	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:27:40	0:28:01	10,85	5:31
15.	40	Bast, Klaus	57	DEU	VfR Simmern	0:28:08	0:28:26	10,67	5:37
16.	84	Alt, Lothar	61	DEU	SG Ehrbachtal Ney e.V.	0:28:16	0:28:45	10,62	5:39

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

6/11

#### Altersklassen Herren 60 / Agegroup Men 60

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	344	Eich, Rainer	56	DEU	DJK Ortendung	0:19:32	0:19:38	15,37	3:54
2.	182	Storr, Wilhelm	54	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:21:03	0:21:07	14,25	4:12
3.	139	Stölting, Manfred	54	DEU	sebamed Running Team	0:21:39	0:21:41	13,86	4:19
4.	347	Brückmann, Rainer	53	DEU	Runningteam Bad-Ems	0:22:32	0:22:40	13,32	4:30
5.	287	Mäurer, Bernd	52	DEU	TV Jahn Eitelborn	0:23:26	0:23:33	12,81	4:41
6.	28	Muessenich, Klaus	56	DEU	TV Urbar	0:23:43	0:24:00	12,65	4:44
7.	89	Schellberg, Horst Günthe	55	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:23:49	0:24:01	12,60	4:45
8.	80	Eich, Helmut	54	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:23:51	0:24:13	12,58	4:46
9.	351	Fölbach, Manfred	55	DEU	Running Team Bad Ems	0:23:59	0:24:10	12,51	4:47
10.	236	Bleidt, Werner	55	DEU	Bethesda-Mix	0:24:39	0:24:56	12,17	4:55
11.	46	Goerke, Karl Heinz	54	DEU	TV Weisel 1912 e.V.	0:25:03	0:25:13	11,98	5:00
12.	239	Bergmann, Johannes	55	DEU	Bethesda-Mix	0:25:29	0:25:46	11,78	5:05
13.	29	Kraus, Günter	55	DEU	*Boppard	0:26:38	0:26:59	11,26	5:19
14.	71	Marx, Bernd	55	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:27:36	0:27:52	10,88	5:31
15.	91	Loskant, Dr. Gerd	52	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:28:21	0:28:42	10,58	5:40
16.	55	Widera, Berhard	56	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:29:51	0:30:09	10,06	5:58
17.	10	Dickhardt, Ludwig	52	DEU	TSG Eppstein	0:31:58	0:32:15	9,39	6:23
18.	19	Götz, Dr. Hansjürgen	53	DEU	TG Boppard	0:38:42	0:38:48	7,75	7:44

#### Altersklassen Herren 65 / Agegroup Men 65

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	149	Nagel, Michael	49	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:23:14	0:23:20	12,91	4:38
2.	271	Seith, Willi	51	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:26:06	0:26:24	11,49	5:13
3.	292	Biller, Helmut	51	DEU	SSV Boppard	0:26:47	0:27:02	11,20	5:21
4.	291	Caló, Antonio	51	DEU	REWE Markt Boppard	0:29:29	0:29:51	10,18	5:53
5.	155	Lörsch, Willi	50	DEU	TuS Immendorf	0:32:06	0:32:34	9,35	6:25

#### Altersklassen Herren 70 / Agegroup Men 70

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	333	Keller, Adolf	44	DEU	*Wuppertal	0:24:11	0:24:16	12,41	4:50
2.	215	Meixner, Dieter	44	DEU	1.FC Kaiserslautern	0:25:02	0:25:09	11,99	5:00
3.	14	Höhn, Wolfgang	42	DEU	Kempton	0:26:38	0:26:55	11,27	5:19
4.	31	Rechmann, Elmar	42	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:27:41	0:27:54	10,84	5:32
5.	153	Van De Sand, Johannes	46	DEU	GABIS Lauftreff	0:31:07	0:31:29	9,65	6:13
6.	94	Pink, Franz Josef	43	DEU	Waldesch Runner	0:34:13	0:34:32	8,77	6:50

#### Altersklassen Herren 75 / Agegroup Men 75

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	363	Still, Hans Albert	38	DEU	Ettringen	0:24:35	0:24:41	12,21	4:54
2.	183	Schmülgen, Josef	38	DEU	TuS Schmidt	0:25:11	0:25:18	11,92	5:02
3.	53	Viert, Wolfgang	41	DEU	*Schauren	0:26:52	0:27:12	11,17	5:22
4.	275	Schmitz, Albert	37	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:32:56	0:33:23	9,11	6:35
5.	18	Michel, Helmut	39	DEU	TV 1903 Kastellaun	0:36:17	0:36:43	8,27	7:15

# 31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016  
Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

7/11

## Altersklassen Herren 80 / Agegroup Men 80

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	32	Beecker, Werner	32	DEU	LC Wuppertal	0:26:13	0:26:20	11,44	5:14

# 31. seabemed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

8/11

#### Altersklassen Damen U18 / Agegroup Women U18

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	93	Schneider, Johanna	01	DEU	TV Waldstraße Wiesbaden	0:19:44	0:19:46	15,21	3:56
2.	5	Müller, Lena	01	DEU	LLG Hunsrück	0:20:52	0:20:54	14,39	4:10
3.	245	Henger, Marit	04	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:22:22	0:22:25	13,42	4:28
4.	110	Schütteler, Timea	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:22:51	0:23:01	13,14	4:34
5.	367	Spitzhorn, Nele	00	DEU	RSG Montabaur	0:23:14	0:23:19	12,92	4:38
6.	108	Nußbaum, Johanna	00	DEU	Haus Niedersburg	0:23:18	0:23:27	12,88	4:39
7.	266	Silbernagel, Jennifer	03	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:23:36	0:23:39	12,72	4:43
8.	185	Noll, Luisa	02	DEU	Noll´s Reisebüro	0:23:54	0:24:00	12,55	4:46
9.	209	Syrbe, Annika	99	DEU	*Dieblich	0:24:05	0:24:15	12,46	4:48
10.	256	Pohl, Christin	99	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:06	0:24:14	12,45	4:49
11.	368	Schumacher, Madlen	02	DEU	RSG Montabaur	0:24:34	0:24:37	12,22	4:54
12.	111	Porten, Isolde	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:24:51	0:25:00	12,08	4:58
13.	267	Dautzenberg, Vera	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:25:12	0:25:16	11,90	5:02
14.	197	Hellwig, Nele	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:26:06	0:26:33	11,50	5:13
15.	247	Krist, Guilja	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:26:23	0:26:27	11,38	5:16
16.	262	Mörsfelder, Mira	01	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:26:24	0:26:27	11,37	5:16
16.	243	Stening, Lisa-Marie	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:26:24	0:26:28	11,37	5:16
18.	378	Nickenig, Lena	99	DEU	TG Boppard	0:27:01	0:27:30	11,11	5:24
19.	97	Wagner, Eva	00	DEU	TG Boppard	0:27:09	0:27:27	11,05	5:25
20.	293	Eiden, Fabienne	99	DEU	TG Boppard	0:27:09	0:27:27	11,05	5:25
21.	358	Eisert, Amelie	00	DEU	Rot Weiß Boppard	0:27:54	0:28:23	10,76	5:34
22.	258	Hermann, Hannah	99	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:28:07	0:28:11	10,67	5:37
23.	181	Langenbach, Laura	00	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:28:10	0:28:19	10,66	5:37
24.	317	Klaus, Amelie	05	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:28:54	0:28:57	10,39	5:46

#### Altersklassen Damen U20 / Agegroup Women U20

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	365	Spitzhorn, Nina	98	DEU	RSG Montabaur	0:20:57	0:21:01	14,32	4:11
2.	248	Nesterenko, Lisa	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:24:20	0:24:24	12,33	4:51
3.	192	Voigt, Bianca	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:24:48	0:25:11	12,10	4:57
4.	283	Neuheuser, Franziska	97	DEU	LLG Hunsrück	0:29:18	0:29:42	10,24	5:51
5.	196	Eisenhofer, Miriam	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	0:30:01	0:30:25	9,99	6:00
6.	184	Breidbach, Jasmin	97	DEU	sebamed Running Team	0:33:08	0:33:23	9,06	6:37

#### Altersklassen Damen HK / Agegroup Women HK

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	342	Fachbach, Anja	87	DEU	SRL Triathlon Koblenz	0:19:52	0:19:55	15,11	3:58
2.	332	Hammes, Françoise	96	DEU		0:22:12	0:22:23	13,52	4:26
3.	334	Heinz, Joana	88	DEU	TUS Gödenroth	0:23:51	0:23:57	12,58	4:46
4.	277	Eisenbrandt, Jana	91	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:23:57	0:24:00	12,53	4:47
5.	357	Richter, Steffi	88	DEU	Physio Richter TEAM ULMEN	0:24:07	0:24:14	12,44	4:49
6.	316	Mallmann, Katharina	95	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:24:54	0:25:08	12,06	4:58
7.	174	Nass, Miriam	96	DEU	TG Boppard	0:27:17	0:27:31	11,00	5:27
8.	320	Mallmann, Jasmina	96	DEU	*Boppard	0:27:17	0:27:31	11,00	5:27
9.	222	Williams, Taryn	92	USA	*Boppard	0:28:32	0:28:45	10,52	5:42
10.	132	Vogt, Ramona	87	DEU	Bischöfl. Realschule Marienberg	0:31:14	0:31:28	9,61	6:14
11.	47	Bach, Anna	90	DEU	*Mainz	0:31:35	0:32:01	9,50	6:18
12.	329	Hanß, Sonja	88	DEU	TuS Kirchberg	0:37:01	0:37:22	8,11	7:24



# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

9/11

#### Altersklassen Damen 30 / Agegroup Women 30

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	15	Mühleis, Frauke	83	DEU	Hahner Twins Club	0:24:10	0:24:17	12,42	4:49
2.	24	Sorko, Mona	83	DEU	Kita St. Klara	0:26:40	0:26:50	11,25	5:19
3.	227	Löffler, Julia	85	DEU	*Boppard	0:27:50	0:28:07	10,78	5:33
4.	352	Müller, Kathrin	82	DEU	Running Team Bad Ems	0:27:50	0:28:14	10,78	5:33
5.	353	Schulz, Steffi	83	DEU	Running Team Bad Ems	0:27:50	0:28:14	10,78	5:33
6.	178	Gewehr, Nicole	83	DEU	*Mülheim-Kärlich	0:31:52	0:32:18	9,42	6:22
7.	144	Heider, Katrin	86	DEU	sebamed Running Team	0:33:06	0:33:27	9,07	6:37

#### Altersklassen Damen 35 / Agegroup Women 35

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	300	Gilfrich-Schneider, Dr. S	78	DEU		0:19:49	0:19:56	15,14	3:57
2.	61	Hellebrand, Diana	77	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:20:49	0:20:56	14,41	4:09
3.	127	Schwickardi, Laura	81	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:23:51	0:24:03	12,58	4:46
4.	281	Sterger, Natascha	78	DEU	LLG Hunsrück	0:24:06	0:24:21	12,45	4:49
5.	154	Schüller, Simone	78	DEU	TuS Roland Brey	0:28:31	0:28:48	10,53	5:42

#### Altersklassen Damen 40 / Agegroup Women 40

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	165	Kruse, Katja	72	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:22:50	0:23:00	13,14	4:33
2.	160	Hees, Tanja	75	DEU	TuS Laubach	0:22:51	0:23:01	13,13	4:34
3.	216	Becker, Tanja	73	DEU	*Karbach	0:24:24	0:24:29	12,30	4:52
4.	135	Weikusat, Ulrike	74	DEU	Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück	0:26:45	0:27:07	11,22	5:20
5.	63	Scholz, Susanne	72	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:26:48	0:27:08	11,20	5:21
6.	57	Daute, Eva	73	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:28:22	0:28:42	10,58	5:40
7.	33	Boros, Teresa	74	DEU	*Boppard	0:28:46	0:28:57	10,43	5:45
8.	42	Gispert, Nicole	75	DEU	Alzeyer Lauftreff	0:29:07	0:29:30	10,31	5:49
9.	279	Kappel, Müsi	73	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:29:11	0:29:16	10,29	5:50
10.	74	Burdziak, Melanie	74	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:29:11	0:29:30	10,28	5:50
11.	308	Brzezec-Blankenburg, Ni	76	DEU		0:29:58	0:30:10	10,01	5:59

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016

10/11

#### Altersklassen Damen 45 / Agegroup Women 45

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	2	Rech, Sabine	68	DEU	LLG Hunsrück	0:19:38	0:19:41	15,28	3:55
2.	305	Nicklas, Aruna	70	DEU		0:23:35	0:23:42	12,73	4:42
3.	125	Waltenberger, Nicoll	68	DEU	Mirko`s Running Team	0:23:40	0:23:48	12,68	4:43
4.	361	Reuter, Andrea	68	DEU	SSV Pfaffenheck	0:23:44	0:23:51	12,64	4:44
5.	65	Müller, Anja	67	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:24:51	0:25:03	12,08	4:58
6.	66	Frohs, Manuela	71	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:24:58	0:25:20	12,02	4:59
7.	70	Hamm, Jennifer	69	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:26:02	0:26:16	11,53	5:12
8.	280	Wagner, Bettina	71	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:26:46	0:26:52	11,21	5:21
9.	212	Breitbach, Sandra	71	DEU	*Hübingen	0:27:21	0:27:33	10,97	5:28
10.	173	Nass, Verena	67	DEU	TG Boppard	0:27:34	0:27:48	10,88	5:30
11.	73	Alberti, Silke	70	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:27:35	0:27:51	10,88	5:30
12.	121	Perras, Heike	68	DEU	Rot-Weiß Koblenz	0:29:28	0:29:50	10,18	5:53
13.	123	Simon, Ursula	67	DEU	*Boppard	0:29:35	0:30:01	10,15	5:54
14.	190	Baumer, Christina	69	DEU	TSV Emmelshausen	0:30:51	0:31:14	9,73	6:10
15.	148	Krüber, Claudia	67	DEU	LT Untermosel	0:34:52	0:35:18	8,61	6:58

#### Altersklassen Damen 50 / Agegroup Women 50

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	270	Meier, Karin	63	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:21:01	0:21:21	14,28	4:12
2.	210	Gorißen-Syrbe, Heike	66	DEU	*Dieblich	0:22:39	0:22:51	13,25	4:31
3.	166	Burghaus, Kerstin	66	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	0:23:15	0:23:25	12,90	4:39
4.	150	Rosenbach, Ruth	65	DEU	Kita St. Klara	0:24:28	0:24:36	12,26	4:53
5.	273	Loser, Stephanie	65	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:25:50	0:25:57	11,62	5:09
6.	119	Hellwig, Steffi	65	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	0:26:16	0:26:42	11,43	5:15
7.	213	De Jong, Karin	65	NLD	*Norath	0:26:32	0:26:48	11,31	5:18
8.	376	Zerwas, Martina	63	DEU	TSV Lay	0:26:41	0:27:06	11,25	5:20
9.	312	Kiefer, Heide	66	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:26:43	0:27:02	11,24	5:20
10.	83	Alt, Noreen	64	DEU	SG Ehrbachtal Ney e.V.	0:28:15	0:28:45	10,62	5:39
11.	301	Bastiné, Anke	66	DEU		0:28:42	0:28:58	10,46	5:44
12.	90	Schellberg, Gerlinde	62	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:32:16	0:32:34	9,30	6:27

#### Altersklassen Damen 55 / Agegroup Women 55

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	369	Jost, Margit	61	DEU	Vulkanläufer	0:24:12	0:24:31	12,40	4:50
2.	306	Wehmeyer-Bug, Helga	57	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	0:27:12	0:27:37	11,03	5:26
3.	235	Fett, Elvira	59	DEU	Bethesda-Mix	0:27:43	0:28:01	10,82	5:32
4.	26	Schaefer, Elisabeth	58	DEU	SV Viktoria 1923 Holzfeld e.V.	0:29:06	0:29:19	10,31	5:49
5.	226	Heinze, Angela	57	DEU	TSV Emmelshausen	0:35:26	0:35:52	8,47	7:05
6.	224	Plé, Andrea	59	DEU	LT Untermosel	0:37:49	0:38:15	7,93	7:33

#### Altersklassen Damen 60 / Agegroup Women 60

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	43	Blettner, Angelika	54	DEU	LT Untermosel	0:26:31	0:26:42	11,32	5:18
2.	238	Heinz, Karin	53	DEU	Bethesda-Mix	0:29:22	0:29:53	10,22	5:52
3.	60	Schinke, Helga	52	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:32:02	0:32:30	9,37	6:24

# 31. sebamed Mailauf Boppard

## 04.05.2016

### Ergebnisliste Altersklassen Damen/Herren

Hauptlauf 5000m  
OFFIZIELLES ERGEBNIS

15:17:23  
12.05.2016  
**11/11**

#### Altersklassen Damen 65 / Agegroup Women 65

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	276	Schmitz, Christa	47	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:29:43	0:30:08	10,10	5:56
2.	81	Kurtenacker, Irmi	49	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	0:29:44	0:30:11	10,09	5:56

#### Altersklassen Damen 70 / Agegroup Women 70

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1.	30	Wilczek, Eva	46	DEU	BSG Hilden	0:31:17	0:31:26	9,59	6:15
2.	274	Ahlert, Heidi	42	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	0:35:18	0:35:46	8,50	7:03