

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m

INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14

12.05.2016

1/8

Ergebnisse Herren / Results Men

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1	1	Miereczko, Maciek	79	DEU	sebamed Running Team	1.	1	0:15:41	0:15:43	19,14	3:08
2	356	Götte, Jonas	96	DEU	TUS Ahrweiler	1.	2	0:15:57	0:15:57	18,81	3:11
3	3	Bock, Christian	92	DEU	sebamed Running Team	2.	3	0:16:11	0:16:12	18,55	3:14
4	254	Rück, Nelson	98	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1.	4	0:16:23	0:16:24	18,33	3:16
5	4	Rötsch, Christian	78	DEU	LLG Hunsrück	2.	5	0:16:25	0:16:27	18,28	3:16
6	341	Polz, Lukas	94	DEU	*Argenthal	3.	6	0:16:52	0:16:54	17,80	3:22
7	379	Dickebohm, Julian	92	DEU	SRL Triathlon Koblenz	4.	7	0:17:27	0:17:31	17,20	3:29
8	373	Veit, Marco	76	DEU	*Koblenz	1.	8	0:17:35	0:17:37	17,07	3:30
9	96	Steffes, Christian	93	DEU	SV Urmitz	5.	9	0:17:41	0:17:43	16,98	3:32
10	246	Henger, Thorben	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1.	10	0:17:43	0:17:45	16,94	3:32
11	252	Pflügl, Jan-Philipp	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	2.	11	0:17:47	0:17:49	16,88	3:33
12	255	Rück, Simon	96	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	6.	12	0:17:59	0:18:03	16,69	3:35
13	343	Jeschke, Andreas	80	DEU	SRL Triathlon Koblenz	3.	13	0:18:00	0:18:07	16,67	3:35
14	364	Spitzhorn, Heiko	68	DEU	RSG Montabaur	1.	14	0:18:05	0:18:08	16,60	3:36
15	322	Discher, Marc	86	DEU	Diezer TSK Oranien	1.	15	0:18:06	0:18:08	16,58	3:37
16	289	Pauly, Florian	98	DEU	Boppard	3.	16	0:18:13	0:18:20	16,48	3:38
17	193	Prusselt, Felix	97	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	4.	17	0:18:18	0:18:25	16,41	3:39
18	307	Bug, Werner	91	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	7.	18	0:18:20	0:18:24	16,37	3:39
19	371	Schumacher, Pascal	95	DEU	RSG Montabaur	8.	19	0:18:32	0:18:38	16,19	3:42
20	170	Schmelzeisen, Markus	69	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	2.	20	0:18:35	0:18:37	16,15	3:42
21	372	Schmitt, Markus	80	DEU	LG HSC Gamlen RSC Untermo	4.	21	0:18:39	0:18:42	16,09	3:43
22	152	Legler, Nico	98	DEU	*Boppard	5.	22	0:18:50	0:18:58	15,94	3:45
23	374	Gasser, Max	70	DEU	TV Wahlheim	3.	23	0:18:52	0:18:54	15,91	3:46
24	109	Loskant, Benjamin	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	2.	24	0:18:55	0:19:02	15,87	3:46
25	259	Erbert, Jan	99	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	3.	25	0:18:56	0:18:58	15,85	3:47
26	327	Olh, Winfried	66	DEU	Silvesterlauf Trier e.V	1.	26	0:18:57	0:18:59	15,84	3:47
27	380	Schmidt, Julian	94	DEU	*Koblenz	9.	27	0:18:58	0:19:02	15,83	3:47
28	191	Sowka, Michael	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	6.	28	0:19:03	0:19:10	15,76	3:48
29	315	Fröhlich, Chris	59	DEU	TV 1860 Nassau	1.	29	0:19:03	0:19:06	15,75	3:48
30	105	Saathoff, Fabian	99	DEU	Haus Niedersburg	4.	30	0:19:06	0:19:14	15,72	3:49
31	326	Gewehr, Marc	80	DEU	SF Hörh-Grenzhausen Tischt	5.	31	0:19:17	0:19:22	15,56	3:51
32	261	Kehrein, Florian	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	7.	32	0:19:21	0:19:25	15,51	3:52
33	344	Eich, Rainer	56	DEU	DJK Ortendung	1.	33	0:19:32	0:19:38	15,37	3:54
34	117	Rüdel, Lennart	96	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	10.	34	0:19:32	0:19:38	15,37	3:54
35	88	Bernd, Volker	74	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2.	35	0:19:32	0:19:35	15,37	3:54
36	242	Buch, Johann	98	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	8.	36	0:19:32	0:19:34	15,36	3:54
37	340	Hertle, Peter	67	DEU	*Niederbreitbach	4.	38	0:19:41	0:19:43	15,25	3:56
38	122	Dasbach, Andreas	75	DEU	TuS Koblenz Laufpsort	3.	42	0:19:55	0:20:01	15,07	3:58
39	233	Nachtsheim, Kai	76	DEU	Bethesda-Mix	4.	43	0:20:02	0:20:07	14,98	4:00
40	78	Brunnhübner, Thomas	72	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	5.	44	0:20:08	0:20:12	14,91	4:01
41	345	Dietrich, Rolf	58	DEU	LG Maifeld-Pollenz	2.	45	0:20:19	0:20:23	14,77	4:03
42	115	Rüdel, Laurin	00	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	5.	46	0:20:19	0:20:26	14,77	4:03
43	294	Dommershausen, Tim	00	DEU	TG Boppard	6.	47	0:20:20	0:20:29	14,76	4:03
44	95	Maas, Stefan	77	DEU	*Dieblich	6.	48	0:20:27	0:20:32	14,67	4:05
45	205	Weiß, Marcus	69	DEU	TuS Roland Brey	5.	49	0:20:29	0:20:34	14,65	4:05
46	164	Schneider, Daniel	65	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	2.	50	0:20:39	0:20:39	14,54	4:07
47	9	Knebel, Heiko	69	DEU	Wirtschaftsbetrieb Mainz	6.	51	0:20:39	0:20:42	14,53	4:07

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m
INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14
12.05.2016

2/8

Ergebnisse Herren / Results Men

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
48	263	Schückler, Jan-Michael	00	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	7.	52	0:20:43	0:20:47	14,48	4:08
49	167	Kowarik, Klaus	68	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	7.	54	0:20:51	0:21:00	14,40	4:10
50	225	Müller, Dirk	68	DEU	LLG Hunsrück	8.	55	0:20:52	0:20:54	14,39	4:10
51	67	Irschfeld, Alexander	64	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	3.	58	0:21:00	0:21:08	14,29	4:11
52	17	Berneiser, Christof	64	DEU	TG Boppard	4.	60	0:21:03	0:21:23	14,26	4:12
53	182	Storr, Wilhelm	54	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2.	61	0:21:03	0:21:07	14,25	4:12
54	249	Eid, Niklas	01	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	8.	62	0:21:06	0:21:09	14,23	4:13
55	199	Hentschel, Till Amun	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	9.	63	0:21:06	0:24:15	14,22	4:13
56	240	Peter, Marcel	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	9.	64	0:21:07	0:21:10	14,21	4:13
57	114	Marx, Falk	80	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	7.	65	0:21:08	0:24:18	14,20	4:13
58	359	Reuter, Timo	02	DEU	TuS Spay	10.	66	0:21:10	0:21:17	14,18	4:13
59	336	Kuppek, Mark	00	DEU	DLRG Boppard	11.	67	0:21:19	0:21:27	14,07	4:15
60	159	Campbell, Peter	61	USA	*Niederheimbach	3.	68	0:21:22	0:21:30	14,05	4:16
61	124	Simon, Jan	96	DEU	*Boppard	11.	69	0:21:23	0:21:44	14,04	4:16
62	272	Dautzenberg, Dirk	61	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	4.	70	0:21:33	0:21:39	13,93	4:18
63	139	Stöltzing, Manfred	54	DEU	sebamed Running Team	3.	71	0:21:39	0:21:41	13,86	4:19
64	171	Holzcamp, Jens	66	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	5.	72	0:21:41	0:21:46	13,84	4:20
65	362	Fuchs, Christian	97	DEU	*Filsen	10.	73	0:21:42	0:22:09	13,83	4:20
66	200	Kremer, Julian	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	11.	74	0:21:45	0:24:55	13,80	4:20
67	201	Hammes, Cedric	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	12.	75	0:21:46	0:24:55	13,79	4:21
68	375	Theisen, Markus	68	DEU	LG Maifeld-Pollenz	9.	76	0:21:48	0:21:55	13,76	4:21
69	295	Wittayer, Gordon	75	DEU	VLG Eisenbach	6.	77	0:21:54	0:21:57	13,71	4:22
70	206	Klein, Johannes	61	DEU	VfR Triathlon Simmern	5.	78	0:21:57	0:22:01	13,67	4:23
71	50	Braumann, Oskar	68	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	10.	79	0:21:59	0:22:10	13,65	4:23
72	229	Löffler, Peter	87	DEU	*Boppard	12.	80	0:22:01	0:22:20	13,64	4:24
73	116	Bittner, Nikolas	98	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	12.	81	0:22:03	0:22:33	13,61	4:24
74	137	Mallmann, Johannes	96	DEU	sebamed Running Team	13.	82	0:22:03	0:22:25	13,61	4:24
75	202	Blank, Manuel	90	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	14.	83	0:22:05	0:22:34	13,59	4:24
76	223	Plé, Paul	63	DEU	LT Untermosel	6.	84	0:22:11	0:22:22	13,52	4:26
77	370	Jost, Jürgen	64	DEU	Vulkanläufer	7.	86	0:22:13	0:22:32	13,51	4:26
78	286	Hellwig, Benno	61	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	6.	87	0:22:14	0:22:42	13,50	4:26
79	7	Dürr, Alexander	64	DEU	Team Erdinger Alkoholfrei	8.	88	0:22:20	0:22:29	13,43	4:27
80	339	Pfeifer, Frank	66	DEU	Running Team Bad Ems	9.	89	0:22:21	0:22:32	13,42	4:28
81	49	Bersch, Rainer	64	DEU	*Boppard	10.	91	0:22:32	0:22:42	13,32	4:30
82	347	Brückmann, Rainer	53	DEU	Runningteam Bad-Ems	4.	92	0:22:32	0:22:40	13,32	4:30
83	54	Thome, Niko	66	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	11.	93	0:22:36	0:22:49	13,28	4:31
84	324	Fey, Ralf	62	DEU	SRL Triathlon Koblenz	12.	94	0:22:37	0:22:48	13,27	4:31
85	44	Hennig, Wolfgang	70	DEU	TG Boppard	11.	95	0:22:37	0:22:48	13,27	4:31
86	203	Pfeffer, Nico	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	13.	100	0:22:59	0:23:23	13,06	4:35
87	221	Gewehr, Fridolin	57	DEU	LLG Hunsrück	7.	101	0:23:13	0:23:22	12,93	4:38
88	149	Nagel, Michael	49	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	1.	103	0:23:14	0:23:20	12,91	4:38
89	131	Kluge, Luuk	03	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	13.	106	0:23:20	0:23:38	12,87	4:39
90	21	Diesler, Friedel	65	DEU	TuS Spay	13.	107	0:23:21	0:23:38	12,85	4:40
91	287	Mäurer, Bernd	52	DEU	TV Jahn Eitelborn	5.	108	0:23:26	0:23:33	12,81	4:41
92	346	Seibert, Holger	73	DEU	TG Boppard	7.	109	0:23:31	0:23:41	12,77	4:42
93	214	Van Breda, Johan	62	NLD	*Norath	14.	110	0:23:31	0:23:46	12,76	4:42
94	211	Syrbe, Christoph	66	DEU	*Dieblich	15.	111	0:23:33	0:23:46	12,74	4:42

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m
INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14
12.05.2016

3/8

Ergebnisse Herren / Results Men

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
95	331	Metzner, Florian	97	DEU	LGBBS	14.	112	0:23:34	0:23:42	12,74	4:42
96	62	Scholz, Wolfgang	65	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	16.	115	0:23:37	0:23:59	12,71	4:43
97	218	Merz, Peter	60	DEU	Lahnpaper	8.	116	0:23:39	0:23:55	12,69	4:43
98	128	Pörsch, Dirk	67	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	12.	118	0:23:41	0:23:54	12,67	4:44
99	28	Muessenich, Klaus	56	DEU	TV Urbar	6.	119	0:23:43	0:24:00	12,65	4:44
100	366	Henrich, Wolfgang	64	DEU	*Kastellaun	17.	121	0:23:45	0:24:06	12,63	4:44
101	296	Mouslem, Fawzi	96	SYR	Janusz-Korczak-Haus	15.	122	0:23:46	0:23:57	12,63	4:45
102	89	Schellberg, Horst Günther	55	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	7.	123	0:23:49	0:24:01	12,60	4:45
103	142	Möckel, Roberto	73	DEU	sebamed Running Team	8.	124	0:23:50	0:24:05	12,59	4:45
104	80	Eich, Helmut	54	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	8.	126	0:23:51	0:24:13	12,58	4:46
105	268	Kappel, Ares	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	14.	128	0:23:52	0:23:57	12,58	4:46
106	304	Heimfaht, Uwe	65	DEU		18.	129	0:23:52	0:24:13	12,57	4:46
107	186	Noll, Dirk	71	DEU	Noll´s Reisebüro	13.	131	0:23:55	0:24:00	12,55	4:46
108	23	Schwarz, Hannes	80	DEU	*Koblenz	8.	133	0:23:58	0:24:12	12,52	4:47
109	351	Fölbach, Manfred	55	DEU	Running Team Bad Ems	9.	134	0:23:59	0:24:10	12,51	4:47
110	41	Zell, Christoph	62	DEU	*Boppard	19.	135	0:23:59	0:24:12	12,51	4:47
111	126	Emmes, Thomas	65	DEU	Mirko´s Running Team	20.	136	0:24:00	0:24:09	12,50	4:47
112	12	Neiser, Frank	72	DEU	SV Eintracht Oppenheim	9.	137	0:24:01	0:24:17	12,49	4:48
113	51	Hofmann, Friedhelm	65	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	21.	141	0:24:07	0:24:21	12,45	4:49
114	265	Lippe, Sandro	03	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	15.	143	0:24:09	0:24:13	12,42	4:49
115	157	Oppermann, Dieter	64	DEU	*Boppard	22.	144	0:24:10	0:24:26	12,42	4:49
116	333	Keller, Adolf	44	DEU	*Wuppertal	1.	146	0:24:11	0:24:16	12,41	4:50
117	141	Pauschel, Thomas	76	DEU	sebamed Running Team	10.	147	0:24:11	0:24:34	12,41	4:50
118	180	Schladt, Jonas	03	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	16.	149	0:24:12	0:24:31	12,40	4:50
119	325	Labus, Marc	66	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	23.	150	0:24:13	0:24:20	12,40	4:50
120	103	Hobohm, Tobias	97	DEU	Haus Niedersburg	15.	151	0:24:19	0:24:28	12,34	4:51
121	264	Schückler, Ben	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	17.	154	0:24:26	0:24:30	12,28	4:53
122	311	Kiefer, Jan	68	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	14.	156	0:24:30	0:24:51	12,25	4:53
123	278	Wagner, Carsten	74	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	11.	157	0:24:30	0:24:35	12,25	4:53
124	338	Mohseni, Amir	00	DEU		18.	158	0:24:34	0:24:39	12,22	4:54
125	363	Still, Hans Albert	38	DEU	Ettringen	1.	160	0:24:35	0:24:41	12,21	4:54
126	354	Kesselheim, Holger	72	DEU		12.	161	0:24:39	0:24:51	12,18	4:55
127	236	Bleidt, Werner	55	DEU	Bethesda-Mix	10.	162	0:24:39	0:24:56	12,17	4:55
128	140	Magunski, Gerd	60	DEU	sebamed Running Team	9.	163	0:24:39	0:24:47	12,17	4:55
129	92	Etges, Andreas	67	DEU	SV Strimmig	15.	164	0:24:42	0:24:52	12,15	4:56
130	241	Heblich, Jona-Benedict	04	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	19.	165	0:24:48	0:24:52	12,10	4:57
131	27	Buchner, Marc	74	DEU	Feuerwehr Koblenz	13.	169	0:24:52	0:25:17	12,07	4:58
132	298	Metzer, Dennis	94	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	16.	170	0:24:52	0:25:06	12,07	4:58
133	251	Freudenberg, Jonas	03	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	20.	171	0:24:52	0:24:56	12,07	4:58
134	215	Meixner, Dieter	44	DEU	1.FC Kaiserslautern	2.	174	0:25:02	0:25:09	11,99	5:00
135	46	Goerke, Karl Heinz	54	DEU	TV Weisel 1912 e.V.	11.	175	0:25:03	0:25:13	11,98	5:00
136	100	Sazig, Aaron	99	DEU	Haus Niedersburg	21.	176	0:25:03	0:25:12	11,98	5:00
137	183	Schmülgen, Josef	38	DEU	TuS Schmidt	2.	177	0:25:11	0:25:18	11,92	5:02
138	330	Gasiorowski, Milosz	82	DEU		2.	179	0:25:22	0:25:28	11,83	5:04
139	13	Meyer, Wolfgang	63	DEU	Emder LG	24.	180	0:25:25	0:25:30	11,81	5:04
140	239	Bergmann, Johannes	55	DEU	Bethesda-Mix	12.	181	0:25:29	0:25:46	11,78	5:05
141	169	Schoeler, Marc	63	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	25.	182	0:25:32	0:25:42	11,76	5:06

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m
INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14
12.05.2016

4/8

Ergebnisse Herren / Results Men

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
142	217	Müller, Günter	68	DEU	SV Viktoria 1923 Holzfeld e.V	16.	183	0:25:40	0:25:50	11,69	5:07
143	85	Hammes, Bernd	70	DEU	*Morshausen	17.	184	0:25:45	0:25:58	11,66	5:08
144	130	Wyrwa, Moritz	02	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	22.	185	0:25:48	0:25:58	11,63	5:09
145	207	Ihmig, Niklas	01	DEU	TuS Laubach	23.	187	0:25:52	0:26:04	11,60	5:10
146	143	Hof, Max	94	DEU	sebamed Running Team	17.	188	0:25:57	0:26:20	11,56	5:11
147	355	Knaus, Eduard	81	DEU	*Boppard	9.	189	0:25:58	0:26:15	11,56	5:11
148	285	Scherzinger, Georg	59	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	10.	190	0:25:59	0:26:29	11,55	5:11
149	208	Ihmig, Gerhard	61	DEU	TuS Laubach	11.	192	0:26:06	0:26:18	11,50	5:13
150	176	Merati, Ebrahim	88	DEU	TG Boppard	18.	194	0:26:06	0:26:20	11,49	5:13
150	271	Seith, Willi	51	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	2.	194	0:26:06	0:26:24	11,49	5:13
152	288	Pauly, Stefan	70	DEU	Boppard	18.	196	0:26:11	0:26:30	11,46	5:14
153	337	Kuppek, Oliver	96	DEU	DLRG Boppard	19.	197	0:26:13	0:26:40	11,44	5:14
154	32	Beecker, Werner	32	DEU	LC Wuppertal	1.	198	0:26:13	0:26:20	11,44	5:14
155	297	Alshek, Bdulhadi	86	SYR	Janusz-Korczak-Haus	3.	199	0:26:14	0:26:25	11,44	5:14
156	107	Rasoli, Zenat	99	DEU	Haus Niedersburg	24.	200	0:26:15	0:26:20	11,43	5:14
157	36	Tahiri, Islamundin	95	AFG	TG Boppard	20.	202	0:26:18	0:26:19	11,41	5:15
158	86	Sonne, Markus	75	DEU	*Dörth	14.	208	0:26:35	0:26:56	11,29	5:18
159	14	Höhn, Wolfgang	42	DEU	Kempten	3.	209	0:26:38	0:26:55	11,27	5:19
160	29	Kraus, Günter	55	DEU	*Boppard	13.	210	0:26:38	0:26:59	11,26	5:19
161	292	Biller, Helmut	51	DEU	SSV Boppard	3.	216	0:26:47	0:27:02	11,20	5:21
162	161	Hees, Patrick	03	DEU	TuS Laubach	25.	218	0:26:48	0:26:56	11,20	5:21
163	53	Viert, Wolfgang	41	DEU	*Schauen	3.	219	0:26:52	0:27:12	11,17	5:22
164	158	Kluge, Piet	03	DEU	*Boppard	26.	220	0:26:53	0:27:02	11,17	5:22
165	99	Kost, Michael	59	DEU	Haus Niedersburg	12.	221	0:26:58	0:27:16	11,13	5:23
166	321	Bach, Olaf	68	DEU	MJBO	19.	222	0:26:59	0:27:26	11,12	5:23
167	302	Gregetz, Thomas	60	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	13.	226	0:27:11	0:27:28	11,04	5:26
168	6	Brzezinski, Holger	71	DEU	Münstermaifeld	20.	228	0:27:14	0:27:37	11,02	5:26
169	228	Gick, Andreas	80	DEU	*Boppard	10.	231	0:27:20	0:27:38	10,98	5:27
170	138	Bongard, Patrick	73	DEU	sebamed Running Team	15.	233	0:27:23	0:27:45	10,96	5:28
171	257	Hermann, Merlin	01	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	27.	234	0:27:27	0:27:31	10,93	5:29
172	71	Marx, Bernd	55	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	14.	237	0:27:36	0:27:52	10,88	5:31
173	38	Haseme, Hafiz	97	AFG	TG Boppard	16.	238	0:27:39	0:27:42	10,85	5:31
174	133	Emmerich, Conny	58	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	14.	239	0:27:40	0:28:01	10,85	5:31
175	31	Rechmann, Elmar	42	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	4.	240	0:27:41	0:27:54	10,84	5:32
176	348	Brehm, Erik	02	DEU	*Osterspay	28.	246	0:28:05	0:28:19	10,69	5:36
177	162	Hees, Andre	03	DEU	TuS Laubach	29.	247	0:28:06	0:28:15	10,68	5:37
178	188	Bernhard, Christian	91	DEU	Volksbank Rhein-Nahe-Hunsr	21.	248	0:28:06	0:28:32	10,68	5:37
179	189	Riethausen, Dirk	77	DEU	Volksbank Rhein-Nahe-Hunsr	11.	249	0:28:06	0:28:32	10,68	5:37
180	40	Bast, Klaus	57	DEU	VfR Simmern	15.	251	0:28:08	0:28:26	10,67	5:37
181	106	Rasoli, Tamin	99	DEU	Haus Niedersburg	30.	253	0:28:11	0:28:19	10,65	5:38
182	118	Hill, Martin	78	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	12.	254	0:28:12	0:28:27	10,64	5:38
183	187	Adam, Christian	69	DEU	Volksbank Rhein-Nahe-Hunsr	21.	255	0:28:12	0:28:36	10,64	5:38
184	328	Neuser, Niko	78	DEU	SSV Boppard	13.	256	0:28:12	0:28:27	10,64	5:38
185	16	Grober, Michael	67	DEU	*Koblenz	22.	257	0:28:15	0:28:37	10,62	5:38
186	84	Alt, Lothar	61	DEU	SG Ehrbachtal Ney e.V.	16.	259	0:28:16	0:28:45	10,62	5:39
187	91	Loskant, Gerd	52	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	15.	260	0:28:21	0:28:42	10,58	5:40
188	58	Decker, Andreas	70	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	23.	262	0:28:24	0:28:44	10,56	5:40

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m
INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14
12.05.2016

5/8

Ergebnisse Herren / Results Men

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
189	134	Görlich, Marco	00	DEU	Fritz-Straßmann-Schule	31.	264	0:28:31	0:28:44	10,52	5:42
190	77	Michaelis, Olli	72	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	16.	268	0:28:46	0:28:57	10,43	5:45
191	230	Polomski, Dieter	68	DEU	Bethesda-Mix	24.	270	0:29:00	0:29:29	10,35	5:47
192	231	Schötz, Daniel	81	DEU	Bethesda-Mix	14.	277	0:29:24	0:29:36	10,20	5:52
193	303	Beckermann, Gerhard	67	DEU	Eintracht Wiesbaden	25.	278	0:29:26	0:29:41	10,19	5:53
194	284	Alexandrov, Wladimir	92	DEU	LLG Hunsrück	22.	279	0:29:26	0:29:43	10,19	5:53
195	291	Caló, Antonio	51	DEU	REWE Markt Boppard	4.	281	0:29:29	0:29:51	10,18	5:53
196	55	Widera, Berhard	56	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	16.	285	0:29:51	0:30:09	10,06	5:58
197	151	Reißfelder, Michael	65	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	26.	288	0:30:08	0:30:37	9,96	6:01
198	232	Müller, Fabian	76	DEU	Bethesda-Mix	17.	289	0:30:31	0:30:49	9,83	6:06
199	219	Kaufmann, Till	97	DEU	TG Boppard, Abt. MTB	17.	290	0:30:46	0:30:52	9,76	6:09
200	175	Mofarij, Muthanna	78	DEU	TG Boppard	15.	291	0:30:49	0:31:03	9,74	6:09
201	153	Van De Sand, Johannes	46	DEU	GABIS Lauftreff	5.	293	0:31:07	0:31:29	9,65	6:13
202	290	Jung, Uwe	78	DEU	Ransbach	16.	294	0:31:10	0:31:29	9,63	6:13
203	10	Dickhardt, Ludwig	52	DEU	TSG Eppstein	17.	299	0:31:58	0:32:15	9,39	6:23
204	155	Lörsch, Willi	50	DEU	TuS Immendorf	5.	301	0:32:06	0:32:34	9,35	6:25
205	318	Solayman, Ibrahim	96	DEU	TG Boppard	23.	302	0:32:09	0:32:23	9,33	6:25
206	275	Schmitz, Albert	37	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	4.	304	0:32:56	0:33:23	9,11	6:35
207	136	Breidbach, Thomas	67	DEU	sebamed Running Team	26.	306	0:33:07	0:33:23	9,06	6:37
208	102	Linden, Maurice	00	DEU	Haus Niedersburg	32.	308	0:33:33	0:33:42	8,94	6:42
209	94	Pink, Franz Josef	43	DEU	Waldesch Runner	6.	309	0:34:13	0:34:32	8,77	6:50
210	18	Michel, Helmut	39	DEU	TV 1903 Kastellaun	5.	313	0:36:17	0:36:43	8,27	7:15
211	11	Wingender, Frank	78	DEU	*Mainz	17.	315	0:37:01	0:37:22	8,11	7:24
212	19	Götz, Hansjürgen	53	DEU	TG Boppard	18.	317	0:38:42	0:38:48	7,75	7:44

31. seamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m
INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14
12.05.2016

6/8

Ergebnisse Damen / Results Damen

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
1	2	Rech, Sabine	68	DEU	LLG Hunsrück	1.	37	0:19:38	0:19:41	15,28	3:55
2	93	Schneider, Johanna	01	DEU	TV Waldstraße Wiesbaden	1.	39	0:19:44	0:19:46	15,21	3:56
3	300	Gilfrich-Schneider, Stefanie	78	DEU		1.	40	0:19:49	0:19:56	15,14	3:57
4	342	Fachbach, Anja	87	DEU	SRL Triathlon Koblenz	1.	41	0:19:52	0:19:55	15,11	3:58
5	61	Hellebrand, Diana	77	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	2.	53	0:20:49	0:20:56	14,41	4:09
6	5	Müller, Lena	01	DEU	LLG Hunsrück	2.	56	0:20:52	0:20:54	14,39	4:10
7	365	Spitzhorn, Nina	98	DEU	RSG Montabaur	1.	57	0:20:57	0:21:01	14,32	4:11
8	270	Meier, Karin	63	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1.	59	0:21:01	0:21:21	14,28	4:12
9	332	Hammes, Françoise	96	DEU		2.	85	0:22:12	0:22:23	13,52	4:26
10	245	Henger, Marit	04	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	3.	90	0:22:22	0:22:25	13,42	4:28
11	210	Gorißen-Syrbe, Heike	66	DEU	*Dieblich	2.	96	0:22:39	0:22:51	13,25	4:31
12	165	Kruse, Katja	72	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	1.	97	0:22:50	0:23:00	13,14	4:33
13	110	Schütteler, Timea	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	4.	98	0:22:51	0:23:01	13,14	4:34
14	160	Hees, Tanja	75	DEU	TuS Laubach	2.	99	0:22:51	0:23:01	13,13	4:34
15	367	Spitzhorn, Nele	00	DEU	RSG Montabaur	5.	102	0:23:14	0:23:19	12,92	4:38
16	166	Burghaus, Kerstin	66	DEU	Triathlon-Team Rhein-Nahe	3.	104	0:23:15	0:23:25	12,90	4:39
17	108	Nußbaum, Johanna	00	DEU	Haus Niedersburg	6.	105	0:23:18	0:23:27	12,88	4:39
18	305	Nicklas, Aruna	70	DEU		2.	113	0:23:35	0:23:42	12,73	4:42
19	266	Silbernagel, Jennifer	03	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	7.	114	0:23:36	0:23:39	12,72	4:43
20	125	Waltenberger, Nicoll	68	DEU	Mirko`s Running Team	3.	117	0:23:40	0:23:48	12,68	4:43
21	361	Reuter, Andrea	68	DEU	SSV Pfaffenheck	4.	120	0:23:44	0:23:51	12,64	4:44
22	334	Heinz, Joana	88	DEU	TUS Gödenroth	3.	125	0:23:51	0:23:57	12,58	4:46
23	127	Schwickardi, Laura	81	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	3.	127	0:23:51	0:24:03	12,58	4:46
24	185	Noll, Luisa	02	DEU	Noll`s Reisebüro	8.	130	0:23:54	0:24:00	12,55	4:46
25	277	Eisenbrandt, Jana	91	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	4.	132	0:23:57	0:24:00	12,53	4:47
26	209	Syrbe, Annika	99	DEU	*Dieblich	9.	138	0:24:05	0:24:15	12,46	4:48
27	256	Pohl, Christin	99	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	10.	139	0:24:06	0:24:14	12,45	4:49
28	281	Sterger, Natascha	78	DEU	LLG Hunsrück	4.	140	0:24:06	0:24:21	12,45	4:49
29	357	Richter, Steffi	88	DEU	Physio Richter TEAM ULMEN	5.	142	0:24:07	0:24:14	12,44	4:49
30	15	Mühleis, Frauke	83	DEU	Hahner Twins Club	1.	145	0:24:10	0:24:17	12,42	4:49
31	369	Jost, Margit	61	DEU	Vulkanläufer	1.	148	0:24:12	0:24:31	12,40	4:50
32	248	Nesterenko, Lisa	97	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	2.	152	0:24:20	0:24:24	12,33	4:51
33	216	Becker, Tanja	73	DEU	*Karbach	3.	153	0:24:24	0:24:29	12,30	4:52
34	150	Rosenbach, Ruth	65	DEU	Kita St. Klara	4.	155	0:24:28	0:24:36	12,26	4:53
35	368	Schumacher, Madlen	02	DEU	RSG Montabaur	11.	159	0:24:34	0:24:37	12,22	4:54
36	192	Voigt, Bianca	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	3.	166	0:24:48	0:25:11	12,10	4:57
37	65	Müller, Anja	67	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	5.	167	0:24:51	0:25:03	12,08	4:58
38	111	Porten, Isolde	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	12.	168	0:24:51	0:25:00	12,08	4:58
39	316	Mallmann, Katharina	95	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	6.	172	0:24:54	0:25:08	12,06	4:58
40	66	Frohs, Manuela	71	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	6.	173	0:24:58	0:25:20	12,02	4:59
41	267	Dautzenberg, Vera	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	13.	178	0:25:12	0:25:16	11,90	5:02
42	273	Loser, Stephanie	65	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	5.	186	0:25:50	0:25:57	11,62	5:09
43	70	Hamm, Jennifer	69	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	7.	191	0:26:02	0:26:16	11,53	5:12
44	197	Hellwig, Nele	99	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	14.	193	0:26:06	0:26:33	11,50	5:13
45	119	Hellwig, Steffi	65	DEU	LG Boppard-Bad Salzig	6.	201	0:26:16	0:26:42	11,43	5:15
46	247	Krist, Guilia	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	15.	203	0:26:23	0:26:27	11,38	5:16
47	262	Mörsfelder, Mira	01	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	16.	204	0:26:24	0:26:27	11,37	5:16

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m
INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14
12.05.2016

7/8

Ergebnisse Damen / Results Damen

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
47	243	Stening, Lisa-Marie	02	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	16.	204	0:26:24	0:26:28	11,37	5:16
49	43	Blettner, Angelika	54	DEU	LT Untermosel	1.	206	0:26:31	0:26:42	11,32	5:18
50	213	De Jong, Karin	65	NLD	*Norath	7.	207	0:26:32	0:26:48	11,31	5:18
51	24	Sorko, Mona	83	DEU	Kita St. Klara	2.	211	0:26:40	0:26:50	11,25	5:19
52	376	Zerwas, Martina	63	DEU	TSV Lay	8.	212	0:26:41	0:27:06	11,25	5:20
53	312	Kiefer, Heide	66	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	9.	213	0:26:43	0:27:02	11,24	5:20
54	135	Weikusat, Ulrike	74	DEU	Kreisverwaltung Rhein-Hunsr	4.	214	0:26:45	0:27:07	11,22	5:20
55	280	Wagner, Bettina	71	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	8.	215	0:26:46	0:26:52	11,21	5:21
56	63	Scholz, Susanne	72	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	5.	217	0:26:48	0:27:08	11,20	5:21
57	378	Nickenig, Lena	99	DEU	TG Boppard	18.	223	0:27:01	0:27:30	11,11	5:24
58	97	Wagner, Eva	00	DEU	TG Boppard	19.	224	0:27:09	0:27:27	11,05	5:25
59	293	Eiden, Fabienne	99	DEU	TG Boppard	20.	225	0:27:09	0:27:27	11,05	5:25
60	306	Wehmeyer-Bug, Helga	57	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	2.	227	0:27:12	0:27:37	11,03	5:26
61	174	Nass, Miriam	96	DEU	TG Boppard	7.	229	0:27:17	0:27:31	11,00	5:27
62	320	Mallmann, Jasmina	96	DEU	*Boppard	8.	230	0:27:17	0:27:31	11,00	5:27
63	212	Breitbach, Sandra	71	DEU	*Hübingen	9.	232	0:27:21	0:27:33	10,97	5:28
64	173	Nass, Verena	67	DEU	TG Boppard	10.	235	0:27:34	0:27:48	10,88	5:30
65	73	Alberti, Silke	70	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	11.	236	0:27:35	0:27:51	10,88	5:30
66	235	Fett, Elvira	59	DEU	Bethesda-Mix	3.	241	0:27:43	0:28:01	10,82	5:32
67	227	Löffler, Julia	85	DEU	*Boppard	3.	242	0:27:50	0:28:07	10,78	5:33
68	352	Müller, Kathrin	82	DEU	Running Team Bad Ems	4.	243	0:27:50	0:28:14	10,78	5:33
69	353	Schulz, Steffi	83	DEU	Running Team Bad Ems	5.	244	0:27:50	0:28:14	10,78	5:33
70	358	Eisert, Amelie	00	DEU	Rot Weiß Boppard	21.	245	0:27:54	0:28:23	10,76	5:34
71	258	Hermann, Hannah	99	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	22.	250	0:28:07	0:28:11	10,67	5:37
72	181	Langenbach, Laura	00	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	23.	252	0:28:10	0:28:19	10,66	5:37
73	83	Alt, Noreen	64	DEU	SG Ehrbachtal Ney e.V.	10.	258	0:28:15	0:28:45	10,62	5:39
74	57	Daute, Eva	73	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	6.	261	0:28:22	0:28:42	10,58	5:40
75	154	Schüller, Simone	78	DEU	TuS Roland Brey	5.	263	0:28:31	0:28:48	10,53	5:42
76	222	Williams, Taryn	92	USA	*Boppard	9.	265	0:28:32	0:28:45	10,52	5:42
77	301	Bastiné, Anke	66	DEU		11.	266	0:28:42	0:28:58	10,46	5:44
78	33	Boros, Teresa	74	DEU	*Boppard	7.	267	0:28:46	0:28:57	10,43	5:45
79	317	Klaus, Amelie	05	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	24.	269	0:28:54	0:28:57	10,39	5:46
80	26	Schaefer, Elisabeth	58	DEU	SV Viktoria 1923 Holzfeld e.V	4.	271	0:29:06	0:29:19	10,31	5:49
81	42	Gispert, Nicole	75	DEU	Alzeyer Lauftreff	8.	272	0:29:07	0:29:30	10,31	5:49
82	279	Kappel, Müsi	73	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	9.	273	0:29:11	0:29:16	10,29	5:50
83	74	Burdziak, Melanie	74	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	10.	274	0:29:11	0:29:30	10,28	5:50
84	283	Neuheuser, Franziska	97	DEU	LLG Hunsrück	4.	275	0:29:18	0:29:42	10,24	5:51
85	238	Heinz, Karin	53	DEU	Bethesda-Mix	2.	276	0:29:22	0:29:53	10,22	5:52
86	121	Perras, Heike	68	DEU	Rot-Weiß Koblenz	12.	280	0:29:28	0:29:50	10,18	5:53
87	123	Simon, Ursula	67	DEU	*Boppard	13.	282	0:29:35	0:30:01	10,15	5:54
88	276	Schmitz, Christa	47	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	1.	283	0:29:43	0:30:08	10,10	5:56
89	81	Kurtenacker, Irmi	49	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	2.	284	0:29:44	0:30:11	10,09	5:56
90	308	Brzezec-Blankenburg, Nicole	76	DEU		11.	286	0:29:58	0:30:10	10,01	5:59
91	196	Eisenhofer, Miriam	98	DEU	Kant-Gymnasium Boppard	5.	287	0:30:01	0:30:25	9,99	6:00
92	190	Baumer, Christina	69	DEU	TSV Emmelshausen	14.	292	0:30:51	0:31:14	9,73	6:10
93	132	Vogt, Ramona	87	DEU	Bischöfl. Realschule Marienbr	10.	295	0:31:14	0:31:28	9,61	6:14
94	30	Wilczek, Eva	46	DEU	BSG Hilden	1.	296	0:31:17	0:31:26	9,59	6:15

31. sebamed Mailauf Boppard

04.05.2016

Ergebnisliste Damen/Herren

Hauptlauf 5000m

INOFFIZIELLES ERGEBNIS

15:18:14

12.05.2016

8/8

Ergebnisse Damen / Results Damen

Platz	No.	Name, Vorname	JG	NAT	Club/*City	AK-Pl.	Pos	Netto	Brutto	Km/h	M/km
95	47	Bach, Anna	90	DEU	*Mainz	11.	297	0:31:35	0:32:01	9,50	6:18
96	178	Gewehr, Nicole	83	DEU	*Mülheim-Kärlich	6.	298	0:31:52	0:32:18	9,42	6:22
97	60	Schinke, Helga	52	DEU	Meddys LWT Koblenz e.V.	3.	300	0:32:02	0:32:30	9,37	6:24
98	90	Schellberg, Gerlinde	62	DEU	Hunsrück Marathon e.V.	12.	303	0:32:16	0:32:34	9,30	6:27
99	144	Heider, Katrin	86	DEU	sebamed Running Team	7.	305	0:33:06	0:33:27	9,07	6:37
100	184	Breidbach, Jasmin	97	DEU	sebamed Running Team	6.	307	0:33:08	0:33:23	9,06	6:37
101	148	Kröber, Claudia	67	DEU	LT Untermosel	15.	310	0:34:52	0:35:18	8,61	6:58
102	274	Ahlert, Heidi	42	DEU	LF Naheland Bad Kreuznach	2.	311	0:35:18	0:35:46	8,50	7:03
103	226	Heinze, Angela	57	DEU	TSV Emmelshausen	5.	312	0:35:26	0:35:52	8,47	7:05
104	329	Hanß, Sonja	88	DEU	TuS Kirchberg	12.	314	0:37:01	0:37:22	8,11	7:24
105	224	Plé, Andrea	59	DEU	LT Untermosel	6.	316	0:37:49	0:38:15	7,93	7:33