

## Einlaufliste 400m Bambinilauf

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Mongiati	Emma	Asbach	WJ U8	1	<b>0:01:16</b>	2016	123
2.	Müller	Linus	Buchholz Diepenseifen	MJ U8	1	<b>0:01:23</b>	2017	120
3.	Lingnau	Mila	Buchholz	WJ U8	2	<b>0:01:27</b>	2016	128
4.	Zander	Joschua	Grün-Weiße Funken vom Zippchen e.V.	MJ U8	2	<b>0:01:30</b>	2017	110
5.	Effenberger	Felix	SV Buchholz	MJ U8	3	<b>0:01:33</b>	2017	118
6.	Jokisch	Joscha	Buchholz	MJ U8	4	<b>0:01:37</b>	2017	104
7.	Müller	Lena	Buchholz Diepenseifen	WJ U8	3	<b>0:01:38</b>	2018	119
8.	Hohn	Anton	Kindergarten Buchholz	MJ U8	5	<b>0:01:45</b>	2017	102
8.	Feierabend	Raik	SV Buchholz / KiTa St. Pantaleon	MJ U8	5	<b>0:01:45</b>	2018	125
10.	Dodemont	Helene	Kindergarten Buchholz	WJ U8	4	<b>0:01:50</b>	2018	101
11.	Schiefen	Fabian	SV Buchholz	MJ U8	7	<b>0:01:54</b>	2019	127
12.	Wedler	Olivia	Fahrschule Redmer	WJ U8	5	<b>0:01:58</b>	2019	116
13.	Lignau	Lucy	Kindergarten Buchholz	WJ U8	6	<b>0:02:01</b>	2018	107
14.	Zander	Felizia	SV Buchholz 05	WJ U8	7	<b>0:02:05</b>	2018	109
15.	Meißner	Finja	Eitorf läuft	WJ U8	8	<b>0:02:06</b>	2018	122
15.	Toubartz	Johannes		MJ U8	8	<b>0:02:06</b>	2019	114
15.	Braun	Jason	Buchholz	MJ U8	8	<b>0:02:06</b>	2018	121
18.	Jokisch	Felia	Buchholz	WJ U8	9	<b>0:02:13</b>	2019	103
19.	Mronga	Jana	Grundschule	WJ U8	10	<b>0:02:35</b>	2020	126
20.	von Lovenberg	Ole	Kindergarten Buchholz	MJ U8	10	<b>0:02:38</b>	2019	108
21.	Schumacher	Mia	Kindergarten Leuchtturm	WJ U8	11	<b>0:02:47</b>	2019	124
22.	Toubartz	Benedikt		MJ U8	11	<b>0:02:49</b>	2021	112
23.	Mongiati	Maja		WJ U8	12	<b>0:02:51</b>	2019	115
24.	Toubartz	Clara		WJ U8	13	<b>0:02:52</b>	2019	111
25.	Effenberger	Leonie	SV Buchholz	WJ U8	14	<b>0:02:54</b>	2020	117

**Einlaufliste wbl. / mnl. 400m Bambinilauf**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Mongiat	Emma	Asbach	WJ U8	1	<b>0:01:16</b>	2016	123
2.	Lingnau	Mila	Buchholz	WJ U8	2	<b>0:01:27</b>	2016	128
3.	Müller	Lena	Buchholz Diepenseifen	WJ U8	3	<b>0:01:38</b>	2018	119
4.	Dodemont	Helene	Kindergarten Buchholz	WJ U8	4	<b>0:01:50</b>	2018	101
5.	Wedler	Olivia	Fahrschule Redmer	WJ U8	5	<b>0:01:58</b>	2019	116
6.	Lignau	Lucy	Kindergarten Buchholz	WJ U8	6	<b>0:02:01</b>	2018	107
7.	Zander	Felizia	SV Buchholz 05	WJ U8	7	<b>0:02:05</b>	2018	109
8.	Meißner	Finja	Eitorf läuft	WJ U8	8	<b>0:02:06</b>	2018	122
9.	Jokisch	Felia	Buchholz	WJ U8	9	<b>0:02:13</b>	2019	103
10.	Mronga	Jana	Grundschule	WJ U8	10	<b>0:02:35</b>	2020	126
11.	Schumacher	Mia	Kindergarten Leuchtturm	WJ U8	11	<b>0:02:47</b>	2019	124
12.	Mongiat	Maja		WJ U8	12	<b>0:02:51</b>	2019	115
13.	Toubartz	Clara		WJ U8	13	<b>0:02:52</b>	2019	111
14.	Effenberger	Leonie	SV Buchholz	WJ U8	14	<b>0:02:54</b>	2020	117
1.	Müller	Linus	Buchholz Diepenseifen	MJ U8	1	<b>0:01:23</b>	2017	120
2.	Zander	Joschua	Grün-Weiße Funken vom Zippchen e.V.	MJ U8	2	<b>0:01:30</b>	2017	110
3.	Effenberger	Felix	SV Buchholz	MJ U8	3	<b>0:01:33</b>	2017	118
4.	Jokisch	Joscha	Buchholz	MJ U8	4	<b>0:01:37</b>	2017	104
5.	Hohn	Anton	Kindergarten Buchholz	MJ U8	5	<b>0:01:45</b>	2017	102
5.	Feierabend	Raik	SV Buchholz / KiTa St. Pantaleon	MJ U8	5	<b>0:01:45</b>	2018	125
7.	Schiefen	Fabian	SV Buchholz	MJ U8	7	<b>0:01:54</b>	2019	127
8.	Toubartz	Johannes		MJ U8	8	<b>0:02:06</b>	2019	114
8.	Braun	Jason	Buchholz	MJ U8	8	<b>0:02:06</b>	2018	121
10.	von Lovenberg	Ole	Kindergarten Buchholz	MJ U8	10	<b>0:02:38</b>	2019	108
11.	Toubartz	Benedikt		MJ U8	11	<b>0:02:49</b>	2021	112

**AK-Wertung 400m Bambinilauf**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Mongiat	Emma	Asbach	WJ U8	<b>0:01:16</b>	2016	123
2.	Lingnau	Mila	Buchholz	WJ U8	<b>0:01:27</b>	2016	128
3.	Müller	Lena	Buchholz Diepenseifen	WJ U8	<b>0:01:38</b>	2018	119
4.	Dodemont	Helene	Kindergarten Buchholz	WJ U8	<b>0:01:50</b>	2018	101
5.	Wedler	Olivia	Fahrschule Redmer	WJ U8	<b>0:01:58</b>	2019	116
6.	Lignau	Lucy	Kindergarten Buchholz	WJ U8	<b>0:02:01</b>	2018	107
7.	Zander	Felizia	SV Buchholz 05	WJ U8	<b>0:02:05</b>	2018	109
8.	Meißner	Finja	Eitorf läuft	WJ U8	<b>0:02:06</b>	2018	122
9.	Jokisch	Felia	Buchholz	WJ U8	<b>0:02:13</b>	2019	103
10.	Mronga	Jana	Grundschule	WJ U8	<b>0:02:35</b>	2020	126
11.	Schumacher	Mia	Kindergarten Leuchtturm	WJ U8	<b>0:02:47</b>	2019	124
12.	Mongiat	Maja		WJ U8	<b>0:02:51</b>	2019	115
13.	Toubartz	Clara		WJ U8	<b>0:02:52</b>	2019	111
14.	Effenberger	Leonie	SV Buchholz	WJ U8	<b>0:02:54</b>	2020	117
1.	Müller	Linus	Buchholz Diepenseifen	MJ U8	<b>0:01:23</b>	2017	120
2.	Zander	Joschua	Grün-Weiße Funken vom Zippchen e.V.	MJ U8	<b>0:01:30</b>	2017	110
3.	Effenberger	Felix	SV Buchholz	MJ U8	<b>0:01:33</b>	2017	118
4.	Jokisch	Joscha	Buchholz	MJ U8	<b>0:01:37</b>	2017	104
5.	Hohn	Anton	Kindergarten Buchholz	MJ U8	<b>0:01:45</b>	2017	102
5.	Feierabend	Raik	SV Buchholz / KiTa St. Pantaleon	MJ U8	<b>0:01:45</b>	2018	125
7.	Schiefen	Fabian	SV Buchholz	MJ U8	<b>0:01:54</b>	2019	127
8.	Toubartz	Johannes		MJ U8	<b>0:02:06</b>	2019	114
8.	Braun	Jason	Buchholz	MJ U8	<b>0:02:06</b>	2018	121
10.	von Lovenberg	Ole	Kindergarten Buchholz	MJ U8	<b>0:02:38</b>	2019	108
11.	Toubartz	Benedikt		MJ U8	<b>0:02:49</b>	2021	112

## Einlaufliste 1 km Schülerlauf

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Meißner	Mila	Eitorf läuft	WJ U10	1	<b>0:04:14</b>	2015	224
2.	Schiefen	Jacob	SV Buchholz	MJ U10	1	<b>0:04:18</b>	2015	226
2.	Völzgen	Georg	Bad Honnef	M12	1	<b>0:04:18</b>	2011	209
4.	Effenberger	Marlene	SV Windhagen	WJ U12	1	<b>0:04:21</b>	2012	221
5.	Laux	Leon	LT Siebengebirge	MJ U8	1	<b>0:04:25</b>	2016	222
6.	Mronga	Lukas	Grundschule	MJ U10	2	<b>0:04:33</b>	2014	213
7.	Effenberger	Loreen	SV Windhagen	WJ U10	2	<b>0:04:39</b>	2015	220
8.	Dodemont	Joas	SV Buchholz	MJ U10	3	<b>0:04:48</b>	2015	227
9.	Vogt	Lisanne	TuS Asbach	WJ U12	2	<b>0:04:54</b>	2013	223
10.	Mronga	Tabea	Grundschule	WJ U8	1	<b>0:04:59</b>	2017	214
11.	Wedler	Marie	Fahrschule Redmer	WJ U10	3	<b>0:05:06</b>	2014	218
12.	Fuhr	Emilia	Grundschule Buchholz	WJ U10	4	<b>0:05:15</b>	2015	217
13.	Strauch	Lena	TuS Asbach	WJ U10	5	<b>0:05:31</b>	2014	216
14.	Feierabend	Mick	SV Buchholz	MJ U8	2	<b>0:05:39</b>	2016	212
15.	Michalke	Pauline	Grundschule Waldbröhl	WJ U8	2	<b>0:06:00</b>	2017	225
16.	Fuhr	Sophia	Buchholz	WJ U10	6	<b>0:06:06</b>	2014	215
17.	Vogt	Leonie	SV Buchholz	WJ U10	7	<b>0:06:25</b>	2015	211
18.	Koss	Elayna	Schule	WJ U8	3	<b>0:06:41</b>	2016	228
19.	Vogt	Tabea	SV Buchholz	WJ U10	8	<b>0:07:32</b>	2015	210
20.	Hack	Tim	Windhagen	MJ U10	4	<b>0:08:22</b>	2015	219

## Einlaufliste wbl. / mnl. 1 km Schülerlauf

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Meißner	Mila	Eitorf läuft	WJ U10	1	<b>0:04:14</b>	2015	224
2.	Effenberger	Marlene	SV Windhagen	WJ U12	1	<b>0:04:21</b>	2012	221
3.	Effenberger	Loreen	SV Windhagen	WJ U10	2	<b>0:04:39</b>	2015	220
4.	Vogt	Lisanne	TuS Asbach	WJ U12	2	<b>0:04:54</b>	2013	223
5.	Mronga	Tabea	Grundschule	WJ U8	1	<b>0:04:59</b>	2017	214
6.	Wedler	Marie	Fahrschule Redmer	WJ U10	3	<b>0:05:06</b>	2014	218
7.	Fuhr	Emilia	Grundschule Buchholz	WJ U10	4	<b>0:05:15</b>	2015	217
8.	Strauch	Lena	TuS Asbach	WJ U10	5	<b>0:05:31</b>	2014	216
9.	Michalke	Pauline	Grundschule Waldbröhl	WJ U8	2	<b>0:06:00</b>	2017	225
10.	Fuhr	Sophia	Buchholz	WJ U10	6	<b>0:06:06</b>	2014	215
11.	Vogt	Leonie	SV Buchholz	WJ U10	7	<b>0:06:25</b>	2015	211
12.	Koss	Elayna	Schule	WJ U8	3	<b>0:06:41</b>	2016	228
13.	Vogt	Tabea	SV Buchholz	WJ U10	8	<b>0:07:32</b>	2015	210
1.	Schiefen	Jacob	SV Buchholz	MJ U10	1	<b>0:04:18</b>	2015	226
1.	Völzgen	Georg	Bad Honnef	M12	1	<b>0:04:18</b>	2011	209
3.	Laux	Leon	LT Siebengebirge	MJ U8	1	<b>0:04:25</b>	2016	222
4.	Mronga	Lukas	Grundschule	MJ U10	2	<b>0:04:33</b>	2014	213
5.	Dodemont	Joas	SV Buchholz	MJ U10	3	<b>0:04:48</b>	2015	227
6.	Feierabend	Mick	SV Buchholz	MJ U8	2	<b>0:05:39</b>	2016	212
7.	Hack	Tim	Windhagen	MJ U10	4	<b>0:08:22</b>	2015	219

**AK-Wertung 1 km Schülerlauf**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Mronga	Tabea	Grundschule	WJ U8	<b>0:04:59</b>	2017	214
2.	Michalke	Pauline	Grundschule Waldbröhl	WJ U8	<b>0:06:00</b>	2017	225
3.	Koss	Elayna	Schule	WJ U8	<b>0:06:41</b>	2016	228
1.	Laux	Leon	LT Siebengebirge	MJ U8	<b>0:04:25</b>	2016	222
2.	Feierabend	Mick	SV Buchholz	MJ U8	<b>0:05:39</b>	2016	212
1.	Meißner	Mila	Eitorf läuft	WJ U10	<b>0:04:14</b>	2015	224
2.	Effenberger	Loreen	SV Windhagen	WJ U10	<b>0:04:39</b>	2015	220
3.	Wedler	Marie	Fahrschule Redmer	WJ U10	<b>0:05:06</b>	2014	218
4.	Fuhr	Emilia	Grundschule Buchholz	WJ U10	<b>0:05:15</b>	2015	217
5.	Strauch	Lena	TuS Asbach	WJ U10	<b>0:05:31</b>	2014	216
6.	Fuhr	Sophia	Buchholz	WJ U10	<b>0:06:06</b>	2014	215
7.	Vogt	Leonie	SV Buchholz	WJ U10	<b>0:06:25</b>	2015	211
8.	Vogt	Tabea	SV Buchholz	WJ U10	<b>0:07:32</b>	2015	210
1.	Schiefen	Jacob	SV Buchholz	MJ U10	<b>0:04:18</b>	2015	226
2.	Mronga	Lukas	Grundschule	MJ U10	<b>0:04:33</b>	2014	213
3.	Dodemont	Joas	SV Buchholz	MJ U10	<b>0:04:48</b>	2015	227
4.	Hack	Tim	Windhagen	MJ U10	<b>0:08:22</b>	2015	219
1.	Effenberger	Marlene	SV Windhagen	WJ U12	<b>0:04:21</b>	2012	221
2.	Vogt	Lisanne	TuS Asbach	WJ U12	<b>0:04:54</b>	2013	223
1.	Völzgen	Georg	Bad Honnef	M12	<b>0:04:18</b>	2011	209

## Einlaufliste 5 km Jedermann

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Schaffrath	Pepe	Leichtathletikverein Bad Honnef	M14	1	<b>0:21:18</b>	2009	310
2.	Redmer	Sascha	Fahrschule Redmer	M50	1	<b>0:22:15</b>	1970	317
3.	Wörsdörfer	Darius	Buchholz	M16	1	<b>0:23:09</b>	2007	312
4.	Clemens	David	LAZ Rhein-Sieg	M15	1	<b>0:23:30</b>	2008	303
5.	Wegener	Laura	Mutschekuh	W12	1	<b>0:26:31</b>	2011	315
6.	Vincenz	Thea	Hennef	W20	1	<b>0:26:43</b>	2002	319
7.	Wegener	Susanne	Mutschekuh	W40	1	<b>0:27:11</b>	1979	316
8.	Rheindorf	Marco	Windeck	M35	1	<b>0:29:50</b>	1988	322
9.	Nieland	Rolf	Buchholz	M55	1	<b>0:30:17</b>	1968	308
10.	Breitbach	Tim	Buchholz	M20	1	<b>0:31:46</b>	1999	323
11.	Mongiat	Beate	Asbach	W55	1	<b>0:32:01</b>	1966	321
12.	Völzgen	Laura	Bad Honnef	W40	2	<b>0:34:13</b>	1980	311
12.	Meyendriesch	Claudia	Eitorf	W65	1	<b>0:34:13</b>	1958	305
14.	Schiefen	Kathi	Buchholz	W35	1	<b>0:34:29</b>	1984	324
15.	Krause	Jürgen	ernst Getränkeservice	M65	1	<b>0:35:12</b>	1957	320
16.	Mohr	Isabell		W19	1	<b>0:36:58</b>	2004	314
17.	Mohr	Bernd		M50	2	<b>0:37:23</b>	1969	313
18.	Franken	Lars	Buchholz	M20	2	<b>0:37:27</b>	2002	318
19.	Bahls	Roswitha	LSV Porz / Köln	W60	1	<b>0:37:54</b>	1961	301
20.	Buslei	Nina	Asbach	W30	1	<b>0:42:01</b>	1989	302

**Einlaufliste wbl. / mnl. 5 km Jedermann**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Wegener	Laura	Mutschekuh	W12	1	<b>0:26:31</b>	2011	315
2.	Vincenz	Thea	Hennef	W20	1	<b>0:26:43</b>	2002	319
3.	Wegener	Susanne	Mutschekuh	W40	1	<b>0:27:11</b>	1979	316
4.	Mongiat	Beate	Asbach	W55	1	<b>0:32:01</b>	1966	321
5.	Völzgen	Laura	Bad Honnef	W40	2	<b>0:34:13</b>	1980	311
5.	Meyendriesch	Claudia	Eitorf	W65	1	<b>0:34:13</b>	1958	305
7.	Schiefen	Kathi	Buchholz	W35	1	<b>0:34:29</b>	1984	324
8.	Mohr	Isabell		W19	1	<b>0:36:58</b>	2004	314
9.	Bahls	Roswitha	LSV Porz / Köln	W60	1	<b>0:37:54</b>	1961	301
10.	Buslei	Nina	Asbach	W30	1	<b>0:42:01</b>	1989	302
1.	Schaffrath	Pepe	Leichtathletikverein Bad Honnef	M14	1	<b>0:21:18</b>	2009	310
2.	Redmer	Sascha	Fahrschule Redmer	M50	1	<b>0:22:15</b>	1970	317
3.	Wörsdörfer	Darius	Buchholz	M16	1	<b>0:23:09</b>	2007	312
4.	Clemens	David	LAZ Rhein-Sieg	M15	1	<b>0:23:30</b>	2008	303
5.	Rheindorf	Marco	Windeck	M35	1	<b>0:29:50</b>	1988	322
6.	Nieland	Rolf	Buchholz	M55	1	<b>0:30:17</b>	1968	308
7.	Breitbach	Tim	Buchholz	M20	1	<b>0:31:46</b>	1999	323
8.	Krause	Jürgen	ernst Getränkeservice	M65	1	<b>0:35:12</b>	1957	320
9.	Mohr	Bernd		M50	2	<b>0:37:23</b>	1969	313
10.	Franken	Lars	Buchholz	M20	2	<b>0:37:27</b>	2002	318

**AK-Wertung 5 km Jedermann**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Wegener	Laura	Mutschekuh	W12	<b>0:26:31</b>	2011	315
1.	Schaffrath	Pepe	Leichtathletikverein Bad Honnef	M14	<b>0:21:18</b>	2009	310
1.	Clemens	David	LAZ Rhein-Sieg	M15	<b>0:23:30</b>	2008	303
1.	Wörsdörfer	Darius	Buchholz	M16	<b>0:23:09</b>	2007	312
1.	Mohr	Isabell		W19	<b>0:36:58</b>	2004	314
1.	Vincenz	Thea	Hennef	W20	<b>0:26:43</b>	2002	319
1.	Breitbach	Tim	Buchholz	M20	<b>0:31:46</b>	1999	323
2.	Franken	Lars	Buchholz	M20	<b>0:37:27</b>	2002	318
1.	Buslei	Nina	Asbach	W30	<b>0:42:01</b>	1989	302
1.	Schiefen	Kathi	Buchholz	W35	<b>0:34:29</b>	1984	324
1.	Rheindorf	Marco	Windeck	M35	<b>0:29:50</b>	1988	322
1.	Wegener	Susanne	Mutschekuh	W40	<b>0:27:11</b>	1979	316
2.	Völzgen	Laura	Bad Honnef	W40	<b>0:34:13</b>	1980	311
1.	Redmer	Sascha	Fahrschule Redmer	M50	<b>0:22:15</b>	1970	317
2.	Mohr	Bernd		M50	<b>0:37:23</b>	1969	313
1.	Mongiati	Beate	Asbach	W55	<b>0:32:01</b>	1966	321
1.	Nieland	Rolf	Buchholz	M55	<b>0:30:17</b>	1968	308
1.	Bahls	Roswitha	LSV Porz / Köln	W60	<b>0:37:54</b>	1961	301
1.	Meyendriesch	Claudia	Eitorf	W65	<b>0:34:13</b>	1958	305
1.	Krause	Jürgen	ernst Getränkeservice	M65	<b>0:35:12</b>	1957	320

## Einlaufliste 10 km Volkslauf

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Kelly	Luke	Siegbug	M20	1	<b>0:37:34</b>	2000	414
2.	Klein	Uwe	LG Rhein-Wied	M50	1	<b>0:43:39</b>	1972	416
3.	Straußfeld	Michael	LT Siebengebirge	M40	1	<b>0:45:10</b>	1979	426
4.	Hillen	Michael	Die Muskelkater	M45	1	<b>0:45:18</b>	1978	451
5.	Albers	Björn	Windhagen	M45	2	<b>0:45:22</b>	1978	447
6.	Dreesbach	Herbert	Windhagen	M55	1	<b>0:47:24</b>	1968	405
7.	Haase	Holger	Die Muskelkater	M55	2	<b>0:47:30</b>	1965	408
8.	Laux	Bernd	LT Siebengebirge	M60	1	<b>0:48:11</b>	1960	439
9.	Clemens	Nils	LG Rhein-Wied	M19	1	<b>0:48:20</b>	2004	445
10.	Jochum	Carina	Selbstläufer Altenahr	W45	1	<b>0:48:39</b>	1974	446
11.	Schneider	Udo	LT Siebengebirge	M55	3	<b>0:48:43</b>	1966	442
12.	Wiegard	Hanno	Bad Honnef	M45	3	<b>0:49:18</b>	1974	430
13.	Korth	Markus	LT Siebengebirge	M60	2	<b>0:51:27</b>	1962	450
14.	Kähler	Frank	Team Obereip	M60	3	<b>0:51:49</b>	1963	413
15.	Traut	Rolf	LT Siebengebirge	M60	4	<b>0:52:13</b>	1962	449
16.	Raspe	Matthias	Koblenz	M45	4	<b>0:52:24</b>	1978	421
17.	Sommerberg	Carmen	Asbach	W45	2	<b>0:52:35</b>	1974	434
18.	Pohl	Jürgen	Bonn	M60	5	<b>0:54:56</b>	1960	420
19.	Mongiat	Marcel		M35	1	<b>0:55:23</b>	1984	435
20.	Gross	Hermann	Hobbyläufer	M65	1	<b>0:55:49</b>	1956	407
21.	Albers	Astrid	Windhagen	W35	1	<b>0:56:23</b>	1987	448
22.	Warzecha	Christian	St.Katharinen	M45	5	<b>0:56:40</b>	1977	428
23.	Röser	Anke	VFL Wehbach	W55	1	<b>0:56:54</b>	1966	441
24.	Buslei	David	Asbach	M35	2	<b>0:57:00</b>	1987	404
25.	Spang	Stefan	Bonn	M60	6	<b>0:57:35</b>	1961	425
26.	Leven	Andreas	Bad Honnef	M35	3	<b>0:58:11</b>	1984	418
27.	Schöneberg	Helmut	Asbach-Limbach	M65	2	<b>0:58:31</b>	1958	452
28.	Mohr	Michelle		W20	1	<b>0:58:55</b>	2001	436
29.	Zimmermann	Wilfried	LT Windhagen	M70	1	<b>0:59:08</b>	1949	432
30.	Bleibaum	Ernesto	LT Siebengebirge	M70	2	<b>0:59:17</b>	1952	402
31.	Koch	Christoph	up up and away	M60	7	<b>0:59:32</b>	1961	417
32.	Dömlang	Robert	76 runergy Laufteam	M55	4	<b>1:00:12</b>	1967	516
33.	Pfitzner	Pascal	Griesenbach	M35	4	<b>1:00:35</b>	1984	454
34.	Mohr	Anja		W50	1	<b>1:00:48</b>	1973	437
35.	Hensgens	Ingo	SV Windhagen	M50	2	<b>1:00:49</b>	1970	444
36.	Engels	Herbert	LT SV Windhagen	M60	8	<b>1:01:01</b>	1962	440
37.	Aman	Michael	SG Tri-Power Rhein-Sieg	M45	6	<b>1:01:09</b>	1976	401
38.	Michalke	Miriam	Waldbröl	W35	2	<b>1:01:31</b>	1987	419
39.	Rheindorf	Ulrich	Eitorf	M65	3	<b>1:02:03</b>	1956	422
40.	Wöstenfeld	Claudia	Asbach	W50	2	<b>1:02:12</b>	1973	431
41.	Klein	Claudia	Asbach	W50	3	<b>1:02:13</b>	1971	415
42.	Breitbarth	Dirk	Windhagen Marathon	M45	7	<b>1:02:30</b>	1976	403
43.	Klein	Günter	SV Windhagen	M70	3	<b>1:02:31</b>	1952	453
44.	Weitemeier	Andrea	Troisdorfer LG M.U.T.	W55	2	<b>1:02:37</b>	1968	429
45.	Dühsdorf	Achim	LT Windhagen	M65	4	<b>1:02:54</b>	1957	406
46.	Rüddel	Erwin	SV Windhagen	M65	5	<b>1:03:03</b>	1955	423
47.	Hartung	Conny	funny running	W45	3	<b>1:03:11</b>	1977	438
47.	Salz	Gernot		M55	5	<b>1:03:11</b>	1968	443
49.	Schmickler	Sandra	Neustadt (Wied)	W40	1	<b>1:07:11</b>	1979	424
50.	Jungheim	Wilhelm	Windhagen	M60	9	<b>1:10:01</b>	1962	412

## Einlaufliste wbl. / mnl. 10 km Volkslauf

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Jochum	Carina	Selbstläufer Altenahr	W45	1	0:48:39	1974	446
2.	Sommerberg	Carmen	Asbach	W45	2	0:52:35	1974	434
3.	Albers	Astrid	Windhagen	W35	1	0:56:23	1987	448
4.	Röser	Anke	VFL Wehbach	W55	1	0:56:54	1966	441
5.	Mohr	Michelle		W20	1	0:58:55	2001	436
6.	Mohr	Anja		W50	1	1:00:48	1973	437
7.	Michalke	Miriam	Waldbröl	W35	2	1:01:31	1987	419
8.	Wöstenfeld	Claudia	Asbach	W50	2	1:02:12	1973	431
9.	Klein	Claudia	Asbach	W50	3	1:02:13	1971	415
10.	Weitemeier	Andrea	Troisdorfer LG M.U.T.	W55	2	1:02:37	1968	429
11.	Hartung	Conny	funny running	W45	3	1:03:11	1977	438
12.	Schmickler	Sandra	Neustadt (Wied)	W40	1	1:07:11	1979	424
1.	Kelly	Luke	Siegbug	M20	1	0:37:34	2000	414
2.	Klein	Uwe	LG Rhein-Wied	M50	1	0:43:39	1972	416
3.	Straußfeld	Michael	LT Siebengebirge	M40	1	0:45:10	1979	426
4.	Hillen	Michael	Die Muskelkater	M45	1	0:45:18	1978	451
5.	Albers	Björn	Windhagen	M45	2	0:45:22	1978	447
6.	Dreesbach	Herbert	Windhagen	M55	1	0:47:24	1968	405
7.	Haase	Holger	Die Muskelkater	M55	2	0:47:30	1965	408
8.	Laux	Bernd	LT Siebengebirge	M60	1	0:48:11	1960	439
9.	Clemens	Nils	LG Rhein-Wied	M19	1	0:48:20	2004	445
10.	Schneider	Udo	LT Siebengebirge	M55	3	0:48:43	1966	442
11.	Wiegard	Hanno	Bad Honnef	M45	3	0:49:18	1974	430
12.	Korth	Markus	LT Siebengebirge	M60	2	0:51:27	1962	450
13.	Kähler	Frank	Team Obereip	M60	3	0:51:49	1963	413
14.	Traut	Rolf	LT Siebengebirge	M60	4	0:52:13	1962	449
15.	Raspe	Matthias	Koblenz	M45	4	0:52:24	1978	421
16.	Pohl	Jürgen	Bonn	M60	5	0:54:56	1960	420
17.	Mongiat	Marcel		M35	1	0:55:23	1984	435
18.	Gross	Hermann	Hobbyläufer	M65	1	0:55:49	1956	407
19.	Warzecha	Christian	St.Katharinen	M45	5	0:56:40	1977	428
20.	Buslei	David	Asbach	M35	2	0:57:00	1987	404
21.	Spang	Stefan	Bonn	M60	6	0:57:35	1961	425
22.	Leven	Andreas	Bad Honnef	M35	3	0:58:11	1984	418
23.	Schöneberg	Helmut	Asbach-Limbach	M65	2	0:58:31	1958	452
24.	Zimmermann	Wilfried	LT Windhagen	M70	1	0:59:08	1949	432
25.	Bleibaum	Ernesto	LT Siebengebirge	M70	2	0:59:17	1952	402
26.	Koch	Christoph	up up and away	M60	7	0:59:32	1961	417
27.	Dömlang	Robert	76 runergy Laufteam	M55	4	1:00:12	1967	516
28.	Pfitzner	Pascal	Griesenbach	M35	4	1:00:35	1984	454
29.	Hensgens	Ingo	SV Windhagen	M50	2	1:00:49	1970	444
30.	Engels	Herbert	LT SV Windhagen	M60	8	1:01:01	1962	440
31.	Aman	Michael	SG Tri-Power Rhein-Sieg	M45	6	1:01:09	1976	401
32.	Rheindorf	Ulrich	Eitorf	M65	3	1:02:03	1956	422
33.	Breitbarth	Dirk	Windhagen Marathon	M45	7	1:02:30	1976	403
34.	Klein	Günter	SV Windhagen	M70	3	1:02:31	1952	453
35.	Dühsdorf	Achim	LT Windhagen	M65	4	1:02:54	1957	406
36.	Rüddel	Erwin	SV Windhagen	M65	5	1:03:03	1955	423
37.	Salz	Gernot		M55	5	1:03:11	1968	443
38.	Jungheim	Wilhelm	Windhagen	M60	9	1:10:01	1962	412

**AK-Wertung 10 km Volkslauf**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Clemens	Nils	LG Rhein-Wied	M19	<b>0:48:20</b>	2004	445
1.	Mohr	Michelle		W20	<b>0:58:55</b>	2001	436
1.	Kelly	Luke	Siegbug	M20	<b>0:37:34</b>	2000	414
1.	Albers	Astrid	Windhagen	W35	<b>0:56:23</b>	1987	448
2.	Michalke	Miriam	Waldbröl	W35	<b>1:01:31</b>	1987	419
1.	Mongiat	Marcel		M35	<b>0:55:23</b>	1984	435
2.	Buslei	David	Asbach	M35	<b>0:57:00</b>	1987	404
3.	Leven	Andreas	Bad Honnef	M35	<b>0:58:11</b>	1984	418
4.	Pfitzner	Pascal	Griesenbach	M35	<b>1:00:35</b>	1984	454
1.	Schmickler	Sandra	Neustadt (Wied)	W40	<b>1:07:11</b>	1979	424
1.	Straußfeld	Michael	LT Siebengebirge	M40	<b>0:45:10</b>	1979	426
1.	Jochum	Carina	Selbstläufer Altenahr	W45	<b>0:48:39</b>	1974	446
2.	Sommerberg	Carmen	Asbach	W45	<b>0:52:35</b>	1974	434
3.	Hartung	Conny	funny running	W45	<b>1:03:11</b>	1977	438
1.	Hillen	Michael	Die Muskelkater	M45	<b>0:45:18</b>	1978	451
2.	Albers	Björn	Windhagen	M45	<b>0:45:22</b>	1978	447
3.	Wiegard	Hanno	Bad Honnef	M45	<b>0:49:18</b>	1974	430
4.	Raspe	Matthias	Koblenz	M45	<b>0:52:24</b>	1978	421
5.	Warzecha	Christian	St.Katharinen	M45	<b>0:56:40</b>	1977	428
6.	Aman	Michael	SG Tri-Power Rhein-Sieg	M45	<b>1:01:09</b>	1976	401
7.	Breitbarth	Dirk	Windhagen Marathon	M45	<b>1:02:30</b>	1976	403
1.	Mohr	Anja		W50	<b>1:00:48</b>	1973	437
2.	Wöstenfeld	Claudia	Asbach	W50	<b>1:02:12</b>	1973	431
3.	Klein	Claudia	Asbach	W50	<b>1:02:13</b>	1971	415
1.	Klein	Uwe	LG Rhein-Wied	M50	<b>0:43:39</b>	1972	416
2.	Hensgens	Ingo	SV Windhagen	M50	<b>1:00:49</b>	1970	444
1.	Röser	Anke	VFL Wehbach	W55	<b>0:56:54</b>	1966	441
2.	Weitemeier	Andrea	Troisdorfer LG M.U.T.	W55	<b>1:02:37</b>	1968	429
1.	Dreesbach	Herbert	Windhagen	M55	<b>0:47:24</b>	1968	405
2.	Haase	Holger	Die Muskelkater	M55	<b>0:47:30</b>	1965	408
3.	Schneider	Udo	LT Siebengebirge	M55	<b>0:48:43</b>	1966	442
4.	Dömlang	Robert	76 runergy Laufteam	M55	<b>1:00:12</b>	1967	516
5.	Salz	Gernot		M55	<b>1:03:11</b>	1968	443
1.	Laux	Bernd	LT Siebengebirge	M60	<b>0:48:11</b>	1960	439
2.	Korth	Markus	LT Siebengebirge	M60	<b>0:51:27</b>	1962	450
3.	Kähler	Frank	Team Obereip	M60	<b>0:51:49</b>	1963	413
4.	Traut	Rolf	LT Siebengebirge	M60	<b>0:52:13</b>	1962	449
5.	Pohl	Jürgen	Bonn	M60	<b>0:54:56</b>	1960	420
6.	Spang	Stefan	Bonn	M60	<b>0:57:35</b>	1961	425
7.	Koch	Christoph	up up and away	M60	<b>0:59:32</b>	1961	417
8.	Engels	Herbert	LT SV Windhagen	M60	<b>1:01:01</b>	1962	440

## 23. Buchholzer Bahndammmlauf am 02.09.2023

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
9.	Jungheim	Wilhelm	Windhagen	M60	<b>1:10:01</b>	1962	412
1.	Gross	Hermann	Hobbyläufer	M65	<b>0:55:49</b>	1956	407
2.	Schöneberg	Helmut	Asbach-Limbach	M65	<b>0:58:31</b>	1958	452
3.	Rheindorf	Ulrich	Eitorf	M65	<b>1:02:03</b>	1956	422
4.	Dühsdorf	Achim	LT Windhagen	M65	<b>1:02:54</b>	1957	406
5.	Rüddel	Erwin	SV Windhagen	M65	<b>1:03:03</b>	1955	423
1.	Zimmermann	Wilfried	LT Windhagen	M70	<b>0:59:08</b>	1949	432
2.	Bleibaum	Ernesto	LT Siebengebirge	M70	<b>0:59:17</b>	1952	402
3.	Klein	Günter	SV Windhagen	M70	<b>1:02:31</b>	1952	453

**Einlaufliste 21,1 km Halbmarathon**

<b>Plg.</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Verein / Ort</b>	<b>AK</b>	<b>Pos</b>	<b>Zielzeit</b>	<b>Jg</b>	<b>Stnr.</b>
1.	Rosellen	Markus	LT Siebengebirge	M50	1	<b>1:30:54</b>	1973	512
2.	Vogt	Andreas	Tri-Power Rhein-Sieg	M40	1	<b>1:37:28</b>	1981	515
3.	Herbst	Sandra	LG Wuppertal	W50	1	<b>1:38:29</b>	1970	507
4.	Möhlmann	David	Königswinter	M35	1	<b>1:46:08</b>	1985	509
5.	Kerper	Mirco	VFL Oberlahr/Flammersfeld	M20	1	<b>1:50:04</b>	1997	508
6.	Leykum	Günter	LG Bad Waldsee	M55	1	<b>1:55:59</b>	1967	517
7.	Fiedler	Leon	Flammersfeld	M20	2	<b>1:57:55</b>	1998	500
8.	Engelsing	Lutz	Bonn	M50	2	<b>2:00:31</b>	1972	504
9.	Dalmus	Jens	Buchholz	M45	1	<b>2:04:24</b>	1977	502
10.	Dinspel	Juri	SV Buchholz 05	M20	3	<b>2:06:35</b>	2002	503
11.	Peters	Manfred		M60	1	<b>2:09:26</b>	1961	514
12.	Dinspel	Ellen	Hennef	W40	1	<b>2:10:36</b>	1980	520
13.	Dörries	Klaus	Hennef	M55	2	<b>2:16:40</b>	1966	518
14.	Schottke	Henryk	Linz am Rhein	M60	2	<b>2:22:29</b>	1963	519
15.	Briese	Erwin	Asbach-Germerscheid	M60	3	<b>2:22:35</b>	1961	562

**Einlaufliste wbl. / mnl. 21,1 km Halbmarathon**

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Herbst	Sandra	LG Wuppertal	W50	1	<b>1:38:29</b>	1970	507
2.	Dinspel	Ellen	Hennef	W40	1	<b>2:10:36</b>	1980	520
1.	Rosellen	Markus	LT Siebengebirge	M50	1	<b>1:30:54</b>	1973	512
2.	Vogt	Andreas	Tri-Power Rhein-Sieg	M40	1	<b>1:37:28</b>	1981	515
3.	Möhlmann	David	Königswinter	M35	1	<b>1:46:08</b>	1985	509
4.	Kerper	Mirco	VFL Oberlahr/Flammersfeld	M20	1	<b>1:50:04</b>	1997	508
5.	Leykum	Günter	LG Bad Waldsee	M55	1	<b>1:55:59</b>	1967	517
6.	Fiedler	Leon	Flammersfeld	M20	2	<b>1:57:55</b>	1998	500
7.	Engelsing	Lutz	Bonn	M50	2	<b>2:00:31</b>	1972	504
8.	Dalmus	Jens	Buchholz	M45	1	<b>2:04:24</b>	1977	502
9.	Dinspel	Juri	SV Buchholz 05	M20	3	<b>2:06:35</b>	2002	503
10.	Peters	Manfred		M60	1	<b>2:09:26</b>	1961	514
11.	Dörries	Klaus	Hennef	M55	2	<b>2:16:40</b>	1966	518
12.	Schottke	Henryk	Linz am Rhein	M60	2	<b>2:22:29</b>	1963	519
13.	Briese	Erwin	Asbach-Germerscheid	M60	3	<b>2:22:35</b>	1961	562

**AK-Wertung 21,1 km Halbmarathon**

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Kerper	Mirco	VFL Oberlahr/Flammersfeld	M20	<b>1:50:04</b>	1997	508
2.	Fiedler	Leon	Flammersfeld	M20	<b>1:57:55</b>	1998	500
3.	Dinspel	Juri	SV Buchholz 05	M20	<b>2:06:35</b>	2002	503
1.	Möhlmann	David	Königswinter	M35	<b>1:46:08</b>	1985	509
1.	Dinspel	Ellen	Hennef	W40	<b>2:10:36</b>	1980	520
1.	Vogt	Andreas	Tri-Power Rhein-Sieg	M40	<b>1:37:28</b>	1981	515
1.	Dalmus	Jens	Buchholz	M45	<b>2:04:24</b>	1977	502
1.	Herbst	Sandra	LG Wuppertal	W50	<b>1:38:29</b>	1970	507
1.	Rosellen	Markus	LT Siebengebirge	M50	<b>1:30:54</b>	1973	512
2.	Engelsing	Lutz	Bonn	M50	<b>2:00:31</b>	1972	504
1.	Leykum	Günter	LG Bad Waldsee	M55	<b>1:55:59</b>	1967	517
2.	Dörries	Klaus	Hennef	M55	<b>2:16:40</b>	1966	518
1.	Peters	Manfred		M60	<b>2:09:26</b>	1961	514
2.	Schottke	Henryk	Linz am Rhein	M60	<b>2:22:29</b>	1963	519
3.	Briese	Erwin	Asbach-Germerscheid	M60	<b>2:22:35</b>	1961	562

**Einlaufliste 9 km Walking / Nordic Walking**

<b>Plg.</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Verein / Ort</b>	<b>AK</b>	<b>Pos</b>	<b>Zielzeit</b>	<b>Jg</b>	<b>Stnr.</b>
1.	Weber	Josef	LT. Sternberg-Linz/Rhein	M70	1	<b>1:02:58</b>	1952	563
2.	Wörlein	Philipp	Bielefeld	M45	1	<b>1:05:08</b>	1977	559
3.	Pusdrowski	Heike	Bad Honnef	W55	1	<b>1:11:59</b>	1968	505
4.	Pusdrowski	Thorsten	LT Saunapark Siebengebirge	M50	1	<b>1:15:44</b>	1969	506
5.	Heuser	Ursula	TV Eitorf	W55	2	<b>1:18:51</b>	1966	552
6.	Grüber	Herbert	TuS Asbach	M65	1	<b>1:20:46</b>	1955	561
7.	Antoni	Anke	Asbach	W45	1	<b>1:23:42</b>	1977	560
8.	Höhner-Kuhn	Carolin	Oberpleis	W55	3	<b>1:23:43</b>	1965	564
9.	Liesenfeld	Hans	Lt Heimbach-Weis	M75	1	<b>1:23:47</b>	1945	553
10.	Börder	Hildegard	Windhagen	W60	1	<b>1:36:26</b>	1961	567
10.	Clasen	Brigitte	Ehrenberg	W70	1	<b>1:36:26</b>	1952	565
12.	Holl	Roswitha	SF Neustadt	W60	2	<b>1:37:20</b>	1963	566

## Einlaufliste wbl. / mnl. 9 km Walking / Nordic Walking

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Pos	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Pusdrowski	Heike	Bad Honnef	W55	1	<b>1:11:59</b>	1968	505
2.	Heuser	Ursula	TV Eitorf	W55	2	<b>1:18:51</b>	1966	552
3.	Antoni	Anke	Asbach	W45	1	<b>1:23:42</b>	1977	560
4.	Höhner-Kuhn	Carolin	Oberpleis	W55	3	<b>1:23:43</b>	1965	564
5.	Börder	Hildegard	Windhagen	W60	1	<b>1:36:26</b>	1961	567
5.	Clasen	Brigitte	Ehrenberg	W70	1	<b>1:36:26</b>	1952	565
7.	Holl	Roswitha	SF Neustadt	W60	2	<b>1:37:20</b>	1963	566
1.	Weber	Josef	LT. Sternberg-Linz/Rhein	M70	1	<b>1:02:58</b>	1952	563
2.	Wörlein	Philipp	Bielefeld	M45	1	<b>1:05:08</b>	1977	559
3.	Pusdrowski	Thorsten	LT Saunapark Siebengebirge	M50	1	<b>1:15:44</b>	1969	506
4.	Grüber	Herbert	TuS Asbach	M65	1	<b>1:20:46</b>	1955	561
5.	Liesenfeld	Hans	Lt Heimbach-Weis	M75	1	<b>1:23:47</b>	1945	553

**AK-Wertung 9 km Walking / Nordic Walking**

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Antoni	Anke	Asbach	W45	<b>1:23:42</b>	1977	560
1.	Wörlein	Philipp	Bielefeld	M45	<b>1:05:08</b>	1977	559
1.	Pusdrowski	Thorsten	LT Saunapark Siebengebirge	M50	<b>1:15:44</b>	1969	506
1.	Pusdrowski	Heike	Bad Honnef	W55	<b>1:11:59</b>	1968	505
2.	Heuser	Ursula	TV Eitorf	W55	<b>1:18:51</b>	1966	552
3.	Höhner-Kuhn	Carolin	Oberpleis	W55	<b>1:23:43</b>	1965	564
1.	Börder	Hildegard	Windhagen	W60	<b>1:36:26</b>	1961	567
2.	Holl	Roswitha	SF Neustadt	W60	<b>1:37:20</b>	1963	566
1.	Grüber	Herbert	TuS Asbach	M65	<b>1:20:46</b>	1955	561
1.	Clasen	Brigitte	Ehrenberg	W70	<b>1:36:26</b>	1952	565
1.	Weber	Josef	LT. Sternberg-Linz/Rhein	M70	<b>1:02:58</b>	1952	563
1.	Liesenfeld	Hans	Lt Heimbach-Weis	M75	<b>1:23:47</b>	1945	553