

<b>lfd.Nr.</b>	<b>Startnr.</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Jahrg.</b>	<b>m/w</b>	<b>Klasse</b>	<b>Zeit</b>	<b>Platz</b>	<b>Strecke</b>	<b>Verein</b>
1	187	Deges	Leon	2007	m	Bambini	1:26	1	350m	
2	98	Hannß	Lennart	2006	m	Bambini	1:27	2	350m	Tus Dahlheim
3	198	Oppenheuser	Fin	2007	m	Bambini	1:38	3	350m	VfL Nochern
4	188	Deges	Elias	2007	m	Bambini	1:43	4	350m	
5	182	Grede	Liam	2006	m	Bambini	1:46	5	350m	VfL Nochern
6	185	Kurowski	Maximillian	2008	m	Bambini	1:53	6	350m	Bad Ems
7	195	Hilgert	Marcel	2008	m	Bambini	1:55	7	350m	VfL Nochern
8	193	Joch	Max	2008	m	Bambini	2:01	8	350m	VfL Nochern
9	197	Breitenbach	Jan	2008	m	Bambini	2:04	9	350m	VfL Nochern
10	99	Hergenbahn	Finn-Marlon	2009	m	Bambini	2:09	10	350m	VfL Nochern
11	189	May	Jonathan	2009	m	Bambini	2:29	11	350m	VfL Nochern
12	186	Deges	Damian	2010	m	Bambini	2:32	12	350m	
13	181	Grede	Linus	2009	m	Bambini	2:37	13	350m	VfL Nochern
14	192	Hofmann	Marlon	2009	m	Bambini	2:40	14	350m	SV Prath
15	97	Höller	Ben	2010	m	Bambini	2:59	15	350m	VfL Nochern
16	180	Stein	Leon	2002	m	Schüler C	4:02	1	1.000m	Tus Dahlheim
17	178	Schneider	Jacob	2002	m	Schüler C	4:40	2	1.000m	VfL Nochern
18	184	Löffler	Nico	2005	m	Schüler D	4:09	1	1.000m	TV Weisel
19	95	Schröder	Nick	2005	m	Schüler D	4:49	2	1.000m	VfL Nochern
20	96	Krämer	Oskar	2005	m	Schüler D	4:53	3	1.000m	TV Weisel
21	196	Hilgert	Pascal	2005	m	Schüler D	5:11	4	1.000m	VfL Nochern
22	190	May	Angelina	2006	w	Bambini	1:39	1	350m	VfL Nochern
23	94	Sopp	Ida Helene	2008	w	Bambini	1:54	2	350m	VfL Nochern
24	183	Lauck	Sophie	2008	w	Bambini	2:07	3	350m	VfL Nochern
25	191	Drill	Luna	2008	w	Bambini	2:25	4	350m	VfL Nochern
26	194	Joch	Emilia	2005	w	Schüler D	7:19	1	1.000m	VfL Nochern



**Endergebnis  
Strecke:  
5.0 km**



Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
1	1. Mhob	114	0:18:27,83	Gros	Benjamin	m	1910	Mhob	Running Team Bad Ems
2	2. Mhob	119	0:20:51,00	Krämer	Dennis	m	1910	Mhob	TV Weisel
3	3. Mhob	113	0:21:34,64	Wieland	Mathias	m	1910	Mhob	
4	4. Mhob	265	0:22:09,38	Junker	Ingo	m	1910	Mhob	Meddys LWT Koblenz
5	1. M BJug	107	0:22:11,55	Kristja	Lorenz	m	1997	M BJug	TV Weisel
6	1. Whob	120	0:23:26,84	Schenkenhofer	Sabine	w	1910	Whob	Running Team Bad Ems
7	5. Mhob	204	0:24:26,81	Meuer	Peter	m	1910	Mhob	Mirkos Running Team
8	1. M BSch	106	0:24:46,93	Löffler	Maximilian	m	2000	M BSch	TV Weisel
9	2. M BSch	111	0:24:58,52	Niebergall	Erik	m	2001	M BSch	TV Weisel
10	6. Mhob	102	0:25:10,51	Rau	Lothar	m	1910	Mhob	TuS Dahlheim
11	7. Mhob	117	0:26:23,88	Baulig	Florian	m	1910	Mhob	VfL Nochern
12	8. Mhob	108	0:26:26,11	Kristja	Michael	m	1910	Mhob	TV Weisel
13	9. Mhob	110	0:27:32,67	Maus	Timo	m	1910	Mhob	VfL Nochern
14	2. Whob	118	0:27:36,21	Hamm	Cornelia	w	1969	W40	Running Team Bad Ems
15	3. M BSch	103	0:29:25,17	Stein	Luca	m	2000	M BSch	TuS Dahlheim
16	3. Whob	116	0:29:58,87	Baum	Elke	w	1910	Whob	Neenah Lahnstein
17	10. Mhob	104	0:31:24,96	Schröder	Dieter	m	1910	Mhob	Running Team Bad Ems
18	4. Whob	105	0:31:25,66	Bur	Bettina	w	1910	Whob	Team 22 hoch!
19	4. M BSch	109	0:36:00,98	Lauck	Darius	m	2001	M BSch	VfL Nochern



**Endergebnis  
Strecke:  
5.0 km**



Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
1	1. Mhob	114	0:18:27,83	Gros	Benjamin	m	1910	Mhob	Running Team Bad Ems
2	2. Mhob	119	0:20:51,00	Krämer	Dennis	m	1910	Mhob	TV Weisel
3	3. Mhob	113	0:21:34,64	Wieland	Mathias	m	1910	Mhob	
4	4. Mhob	265	0:22:09,38	Junker	Ingo	m	1910	Mhob	Meddys LWT Koblenz
7	5. Mhob	204	0:24:26,81	Meuer	Peter	m	1910	Mhob	Mirkos Running Team
10	6. Mhob	102	0:25:10,51	Rau	Lothar	m	1910	Mhob	TuS Dahlheim
11	7. Mhob	117	0:26:23,88	Baulig	Florian	m	1910	Mhob	VfL Nochern
12	8. Mhob	108	0:26:26,11	Kristja	Michael	m	1910	Mhob	TV Weisel
13	9. Mhob	110	0:27:32,67	Maus	Timo	m	1910	Mhob	VfL Nochern
17	10. Mhob	104	0:31:24,96	Schröder	Dieter	m	1910	Mhob	Running Team Bad Ems
6	1. Whob	120	0:23:26,84	Schenkenhofer	Sabine	w	1910	Whob	Running Team Bad Ems
14	2. Whob	118	0:27:36,21	Hamm	Cornelia	w	1910	Whob	Running Team Bad Ems
16	3. Whob	116	0:29:58,87	Baum	Elke	w	1910	Whob	Neenah Lahnstein
18	4. Whob	105	0:31:25,66	Bur	Bettina	w	1910	Whob	Team 22 hoch!
8	1. M BSch	106	0:24:46,93	Löffler	Maximilian	m	2000	M BSch	TV Weisel
9	2. M BSch	111	0:24:58,52	Niebergall	Erik	m	2001	M BSch	TV Weisel
15	3. M BSch	103	0:29:25,17	Stein	Luca	m	2000	M BSch	TuS Dahlheim
19	4. M BSch	109	0:36:00,98	Lauck	Darius	m	2001	M BSch	VfL Nochern
5	1. M BJug	107	0:22:11,55	Kristja	Lorenz	m	1997	M BJug	TV Weisel



## Endergebnis Strecke: 10.0 km

**Siegerzeit:** 38:00:00  
**Herren** Christian Koch

**Siegerzeit:** 45:19:00  
**Damen** Friedrich, Simone



Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit-Uhr	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
1	1. M20 HK	291	0:37:59,91	Koch	Christian	m	1988	M20 HK	LG Maifeld-Pellenz
2	1. M35	288	0:39:33,40	Neuburger	Matthias	m	1974	M35	LG Bambule Ww.
3	1. M50	213	0:43:03,44	Karbach	Joachim	m	1961	M50	SV Weitersburg
4	1. M55	271	0:44:03,62	Lenz	Norbert	m	1958	M55	VfL Nastätten
5	1. W35	292	0:45:19,47	Friedrich	Simone	w	1978	W35	SC Poseidon Koblenz
6	2. M50	209	0:45:31,66	Kappus	Reiner	m	1962	M50	VfL Nochern
7	2. M55	294	0:45:49,94	Binzel	Erich	m	1957	M55	Gutenberg-Marathon-Club Mainz
8	2. M35	215	0:46:45,53	Dreiser	Mirco	m	1974	M35	Mirkos Running Team
9	1. M40	207	0:47:19,16	Alberti	Marko	m	1973	M40	Running Team Bad Ems
10	3. M35	296	0:48:51,63	Kunz	Jochen	m	1976	M35	RSV Oranien Nassau
11	2. M20 HK	290	0:49:04,05	Bornwasser	Nils	m	1989	M20 HK	VfL Nochern
12	3. M20 HK	298	0:49:12,63	Maus	Stefan	m	1989	M20 HK	VfL Nochern

Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit-Uhr	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
13	1. M60	270	0:49:30,34	Mäurer	Bernd	m	1952	M60	TuS Eitelborn
14	1. M45	203	0:49:36,61	Niebergall	Dirk	m	1967	M45	TV Weisel
15	1. M30	300	0:50:29,22	Maus	Marcel	m	1983	M30	SC Weyer
16	3. M55	284	0:50:32,25	Berghäuser	Ulrich	m	1957	M55	
17	3. M50	208	0:51:53,23	Baum	Theo	m	1959	M50	Neenah Lahnstein
18	4. M35	201	0:52:06,33	Joch	Björn	m	1977	M35	VfL Nochern
19	2. M40	273	0:52:08,80	Wolf	Martin	m	1970	M40	SV Ehr
20	2. M60	299	0:52:19,38	Brückmann	Rainer	m	1953	M60	Running Team Bad Ems
21	3. M40	285	0:52:24,09	Stauch	Ottmar	m	1973	M40	VfL Nochern
22	4. M55	272	0:53:04,54	Gehring	Heinz-Dieter	m	1954	M55	Adler Langlauf Bottrop
23	5. M35	289	0:53:12,39	Ringel	Michael	m	1974	M35	LG Laacher - See
24	5. M55	286	0:53:20,29	Goerke	Karl Heinz	m	1955	M55	TV Weisel
25	4. M20 HK	210	0:53:25,78	Blase	Tommy	m	1984	M20 HK	Heidenroder Laufftreff
26	6. M55	283	0:53:33,55	Thiel	Herbert	m	1954	M55	Heidenroder Laufftreff
27	1. W40	268	0:53:52,72	Stumpf	Patricia	w	1971	W40	TuS Dahlheim
28	5. M20 HK	266	0:54:12,57	Redmer	Yannick	m	1993	M20 HK	VfL Nochern
29	4. M40	200	0:54:14,08	Stötzer	Thorsten	m	1973	M40	TuS Miehlen
30	2. M30	297	0:55:40,15	Pabst	Sebastian	m	1983	M30	SV Rettershain
31	2. W40	206	0:56:08,76	Alberti	Julia	w	1972	W40	Running Team Bad Ems
32	3. W40	267	0:57:11,13	Rau	Kerstin	w	1972	W40	TuS Dahlheim
33	7. M55	279	0:57:21,87	Schütz	Heinz	m	1957	M55	Heidenroder Laufftreff
34	1. W50	274	0:57:23,06	Borhauer	Maritta	w	1960	W50	Heidenroder Laufftreff
35	5. M40	205	0:58:45,54	Oppenhäuser	Thomas	m	1972	M40	VfL Nochern
36	1. M75	287	0:59:47,98	Meinrath-Schlegel	Jürgen	m	1938	M75	LG Laacher - See
37	1. W30	214	1:00:56,34	Loos	Jessica	w	1982	W30	Mirkos Running Team

Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit-Uhr	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
38	8. M55	211	1:01:50,01	Nemnich	Christof	m	1958	M55	TuS Miehlen
39	6. M40	295	1:06:30,94	Stricker	Jürgen	m	1973	M40	TuS Dahlheim
40	1. W70	275	1:08:25,07	Schuck	Rosemarie	w	1941	W70	Heidenroder Laufftreff
41	1. W55	276	1:09:17,08	Ludwig	Gerda	w	1957	W55	Heidenroder Laufftreff
42	1. W20 HK	281	1:09:17,49	Schütz	Denise	w	1989	W20 HK	Heidenroder Laufftreff
43	1. W60	280	1:09:17,94	Schütz	Ingrid	w	1952	W60	Heidenroder Laufftreff
44	3. M60	269	1:09:58,12	Lörsch	Willi	m	1950	M60	TuS Immendorf



**Endergebnis-AK**  
**Strecke:**  
**10.0 km**

**Siegerzeit:** 38:00:00  
**Herren** Christian Koch

**Siegerzeit:** 45:19:00  
**Damen** Friedrich, Simone



Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit-Uhr	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
1	1. M20 HK	291	0:37:59,91	Koch	Christian	m	1988	M20 HK	LG Maifeld-Pellenz
11	2. M20 HK	290	0:49:04,05	Bornwasser	Nils	m	1989	M20 HK	VfL Nochern
12	3. M20 HK	298	0:49:12,63	Maus	Stefan	m	1989	M20 HK	VfL Nochern
25	4. M20 HK	210	0:53:25,78	Blase	Tommy	m	1984	M20 HK	Heidenroder Laufftreff
28	5. M20 HK	266	0:54:12,57	Redmer	Yannick	m	1993	M20 HK	VfL Nochern
15	1. M30	300	0:50:29,22	Maus	Marcel	m	1983	M30	SC Weyer
30	2. M30	297	0:55:40,15	Pabst	Sebastian	m	1983	M30	SV Rettershain
2	1. M35	288	0:39:33,40	Neuburger	Matthias	m	1974	M35	LG Bambule Ww.
8	2. M35	215	0:46:45,53	Dreiser	Mirco	m	1974	M35	Mirkos Running Team
10	3. M35	296	0:48:51,63	Kunz	Jochen	m	1976	M35	RSV Oranien Nassau





Platz	Platz AK	Start-Nr.	Zeit-Uhr	Name	Vorname	m/w	JG	AK	Verein
13	1. M60	270	0:49:30,34	Mäurer	Bernd	m	1952	M60	TuS Eitelborn
20	2. M60	299	0:52:19,38	Brückmann	Rainer	m	1953	M60	Running Team Bad Ems
44	3. M60	269	1:09:58,12	Lörsch	Willi	m	1950	M60	TuS Immendorf
36	1. M75	287	0:59:47,98	Meinrath-Schlegel	Jürgen	m	1938	M75	LG Laacher - See
42	1. W20 HK	281	1:09:17,49	Schütz	Denise	w	1989	W20 HK	Heidenroder Laufftreff
37	1. W30	214	1:00:56,34	Loos	Jessica	w	1982	W30	Mirkos Running Team
5	1. W35	292	0:45:19,47	Friedrich	Simone	w	1978	W35	SC Poseidon Koblenz
27	1. W40	268	0:53:52,72	Stumpf	Patricia	w	1971	W40	TuS Dahlheim
31	2. W40	206	0:56:08,76	Alberti	Julia	w	1972	W40	Running Team Bad Ems
32	3. W40	267	0:57:11,13	Rau	Kerstin	w	1972	W40	TuS Dahlheim
34	1. W50	274	0:57:23,06	Borhauer	Maritta	w	1960	W50	Heidenroder Laufftreff
41	1. W55	276	1:09:17,08	Ludwig	Gerda	w	1957	W55	Heidenroder Laufftreff
43	1. W60	280	1:09:17,94	Schütz	Ingrid	w	1952	W60	Heidenroder Laufftreff
40	1. W70	275	1:08:25,07	Schuck	Rosemarie	w	1941	W70	Heidenroder Laufftreff