

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

100 m					
Dr. Arne	Fischer	00:13,13			
200 m					
Noureddine	Boulouh	00:24,69			
Dr. Arne	Fischer	00:25,96			
Torolv	Prokosch	00:33,08			
400 m					
Torolv	Prokosch	01:15,50			
800 m					
Noureddine	Boulouh	01:59,78	Ronja	Reinhard	02:26,58
Dr. Arne	Fischer	02:19,70	Lisa	Hülsmann	02:29,97
Michael	Holtkötter	02:24,88	Hanna	Pösentrup	02:43,87
Torolv	Prokosch	02:55,18	Marion	Rother	03:33,48
1000 m					
Noureddine	Boulouh	02:38,99			
Ibrahim	Osman	02:53,10			
Dr. Arne	Fischer	03:08,43			
Antonio	Henrique	03:10,32			
Dr. Karl Heinz	Prieß	03:25,19			
Torolv	Prokosch	03:48,10			
Lasse	Lodweg	03:48,49			
Heinz-Jürgen	Loos	03:59,70			
1 km					
Julian	Fricke	4:08	Laura	Hampel	4:07
Carl Lennert	Riesmeier	4:56	Ines	Beike	4:27
Paul Jannes	Riesmeier	5:15	Leonie Chiava	Düring	4:44
1500 m					
Noureddine	Boulouh	04:13,82	Jana	Hempelmann	05:05,03
Ibrahim	Osman	04:31,82	Johanna	Rellensmann	05:09,12
Michael	Scheel	04:31,59	Anne	Holtkötter	05:27,29
Thomas	Stöber	04:55,16			
Antonio	Henrique	05:02,60			
Michael	Holtkötter	05:05,53			
Dr. Karl Heinz	Prieß	05:16,53			
Heinz-Jürgen	Loos	06:31,60			
2 km					
Alexander	Lenfort	7:14	Celine	Jocksch	7:09
Luca	Hülsmann	8:26	Sophie	Bartsch	8:29
			Laura	Hampel	8:36
			Finni	Wachsmann	9:00
2000 m Hindernis					
			Lisa	Schmiedeshoff	08:10,30
3000 m					
Noureddine	Boulouh	09:23,90	Anne	Holtkötter	11:46,57
Michael	Scheel	09:40,95	Barbara	Riesmeier	12:43,41
Ibrahim	Osman	09:48,24			
Michael	Beetz	09:54,89			
Thomas	Stöber	10:50,22			
Michael	Holtkötter	10:52,15			
Dr. Arne	Fischer	11:18,47			
Dr. Karl Heinz	Prieß	11:29,04			
Thorsten	Schulze	12:34,39			
Ulrich	Müntes	14:41,30			

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

3 km					
Markus van der Velde		10:19	Cèline	Jocksch	12:10
Sebastian Klein		11:07	Rita	Lanwer	12:34
Antonio Henrique		11:08	Laura	Hampel	13:16
Alexander Lenfort		11:44			
Clemens Wolking		12:21			
Martin Pöttker		13:26			
Philip Slüter		13:30			
3000 m Hindernis					
			Johanna	Rellensmann	12:29,96
5000 m					
Michael Beetz		16:31,43	Jana	Hempelmann	18:26,47
Stefan Langenbach		16:49,38	Anne	Holtkötter	20:13,88
Antonio Balbino		17:34,08			
Rafael Dr. zu Vischering		17:55,25			
Thomas Stöber		18:48,42			
Dr. Arne Fischer		19:15,77			
Michael Holtkötter		20:13,88			
5 km					
Steffen Schnieders		16:18	Miriam	Schröder	19:27
Noureddine Boulouh		16:22	Lisa	Hülsmann	19:34
Michael Beetz		16:32	Sabine	Knothe	19:49
Michael Scheel		16:49	Lisa	Schmiedeshoff	19:50
Ibrahim Osman		16:49	Nadine	Borgmeier	19:53
Stefan Langenbach		17:02	Johanna	Rellensmann	19:56
Antonio Balbino		17:22	Anne	Holtkötter	20:00
Dr. Björn Reiß		17:40	Daniela	Lembeck	20:43
Reinhard Zumdick		17:56	Dorothee	Maneke	20:45
Andreas Leißing		17:57	Britta	Wemmer	21:09
Hendrik Auf'mKolk		18:01	Maria	Feyerabend	21:30
Marco Hampel		18:08	Barbara	Riesmeier	21:30
Timo Mersmann		18:08	Rita	Lanwer	21:39
Marc Ziegler		18:13	Juliana	Rotthauwe	21:48
Antonio Henrique		18:17	Sybille	Stein	21:49
Sebastian Klein		18:34	Maike	Schulthoff	22:12
Michael Holtkötter		18:38	Dr. Corinna	Meiser	22:15
Dr. Peter Leonard		18:45	Ronja	Reinhard	22:27
Andre Riesmeier		19:00	Agnès	Jocksch	22:36
Thomas Fricke		19:01	Delia	Krell-Witte	22:43
Klaus Brinker		19:07	Daniela	Hampel	22:45
Michael Geske		19:14	Hanna	Pösentrup	22:54
Alexander Milden		19:15	Anke	Mösle	22:55
Thomas Stöber		19:17	Laura	Hampel	23:10
Stefan Bales		19:18	Diana	Rösner	23:29
Sirus Pezeschgi		19:26	Anna	Hülsmann	23:34
Simon Pösentrup		19:31	Sophie	Bartsch	23:57
Gernot Hauke		19:39	Bärbel	Ratering-Slüter	24:10
Dr. Karl Heinz Prieß		19:41	Lucia	Dießel	24:11
Dr. Arne Fischer		19:42	Mechthild	Lange	24:25
Hans Reimann		19:47	Magdalena	Cantu	24:44
Thorsten Bratz		19:47	Finni	Wachsmann	24:47
Andreas Sontopski		19:48	Heidi	Dittrich	24:53
Klaus Buchterkirche		19:50	Annette	Schwarzkopf	25:16
Alexander Lenfort		19:54	Marion	Rother	25:34
Stefan Lenfort		20:11	Dr. Diana	Schilling	25:35

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

5 km

David	Veauthier	20:16	Beate	Hagemann	25:41
Bastian	Bathen	20:21	Maria	Hemsing	25:45
Klaus	Bühn	20:21	Ute	König	25:54
Colin	Geske	20:22	Nicole	Bäcker-Kintrup	25:58
Rainer	Wachsmann	20:24	Karin	Ortlepp	26:48
Stanislav	Bartusiak	20:28	Jutta	Homann	26:56
Clemens	Wolking	20:28	Bettina	Beer	27:08
Siegfried	Milden	20:34	Angelika	Syska	27:18
Stefan	Niewöhner	20:44	Helga	Roßkamp	29:07
Ulrich	Kaiser	20:46	Gabi	Ringas	29:37
Thorsten	Schulze	21:01	Martina	Pösentrup	29:44
Maximilian	Haas	21:02	Ulrike	Wegener	29:52
Mathias	Koch	21:30	Edith	Thier	30:00
Stefan	Hahn	21:35	Sarah	Slüter	30:08
Mohamede	Chraibi	21:45	Anne	Thonemann	30:24
Axel	Wiedenhues	21:47	Annegret	Hageneier	30:34
Gerhard	Menke	21:48	Ilse	Grühsinger	34:38
Frank	Overkott	21:53	Monika	Dropmann	38:46
Martin	Pöttker	21:54	Christiane	Schulte	44:50
Jürgen	Seidel	21:58			
Philip	Slüter	21:58			
Gregor	Veauthier	21:59			
Nicolas	Bartsch	22:02			
Andreas	Clausing	22:09			
Andre	Arendt	22:10			
Peter	Dittrich	22:43			
Hermann	Hemsing	22:51			
Gottfried	Schäfers	23:11			
Jari	Bender	23:14			
Sven	Penaat	23:16			
Markus	Dropmann	23:16			
Uwe	Slüter	23:17			
Andreas	Baune	23:36			
Kai-Uwe	Kock	23:37			
Rolf	Wiedenhues	24:19			
Jochen	Altmann	24:37			
Torolv	Prokosch	24:37			
Guido	Wecker	24:51			
Julian	Fricke	24:58			
Achim	Wahle	25:09			
Hinz	Völkert	25:45			
Luca	Hülsmann	26:04			
Heinz-Jürgen	Loos	26:18			
Manfred	Hoermann	26:40			
Mario	Hampel	26:58			
Bernhard	Kreienbaum	27:05			
Jan	Asshauer	27:14			
Heinz	Bücker	27:19			
Heinz	Hengefeld	27:41			
Klaus	Lietzow	28:08			
Arne	Wehner	28:14			
Georg	Ludewig	28:15			
Uli	Schindler	28:18			
Markus	Jaensch	29:36			
Markus	Rasche	29:36			

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

5 km					
Wolfgang	Jonas	30:20			
Friedhelm	Neuhaus	30:36			
Pantaleone	Squillace	31:31			
Felix	Rüdebusch	31:54			
Klaus	Pieper	32:10			
Ole	Lodweg	38:05			
Lasse	Lodweg	38:05			
10 km					
Achim	Aretz	33:41	Jana	Hempelmann	37:17
Steffen	Schnieders	33:53	Johanna	Rellensmann	40:24
Michael	Beetz	34:19	Sabine	Knothe	40:36
Ibrahim	Osman	34:59	Sarah	Senske	40:53
Benoit	Varlet	35:23	Nadine	Borgmeier	40:57
Dr. Björn	Reiß	35:28	Miriam	Schröder	41:14
Stefan	Langenbach	35:29	Anne	Holtkötter	42:40
Markus van der	Velde	35:50	Dorothee	Maneke	43:14
David	Möller	36:23	Maria	Feyerabend	43:35
Marco	Hampel	36:34	Britta	Wemmer	43:36
Hendrik	Auf'mKolk	36:55	Sabine	Fischer	43:41
Dr. Peter	Leonard	37:17	Susanne	Rellensmann	43:53
Michael	Scheel	37:26	Dr. Corinna	Meiser	44:22
Andreas	Reckmann	37:38	Rita	Lanwer	44:25
Reinhard	Schröder	38:00	Barbara	Riesmeier	45:09
Marc	Ziegler	38:04	Verena	Draude	45:27
Timo	Mersmann	38:21	Juliana	Rotthauwe	45:42
Peter	Blauth	38:33	Susanne	Koch	45:52
Reinhard	Zumdick	38:34	Delia	Krell-Witte	47:12
Oliver	Prinz	38:41	Sybille	Stein	47:23
Ludger	Pösentrup	38:45	Ute	König	48:01
Antonio	Henrique	38:46	Jutta	Zimmer	48:32
Sven	Penaat	38:49	Anke	Mösle	48:39
Florian	Braun	38:51	Birgit	Nathaus	49:35
Martin	Kanne	38:54	Marianne	Voetz	49:36
Holger	Stadthaus	39:10	Mechthild	Lange	50:05
Michael	Holtkötter	39:18	Diana	Rösner	50:20
Sirus	Pezeschgi	39:22	Beate	Hagemann	50:41
Andre	Riesmeier	39:24	Bärbel	Ratering-Slüter	51:00
Dr. Arne	Fischer	39:27	Lucia	Dießel	51:30
Sebastian	Klein	39:30	Barbara	Heuer	51:33
Christoph	Kurth	39:32	Marion	Rother	52:33
Torsten	Honemann	39:39	Dr. Diana	Schilling	52:37
Dominik	Faßbender	39:42	Heidi	Dittrich	52:38
Thomas	Fricke	39:50	Christel	Löchte	52:40
Thomas	Stöber	39:55	Anke	Hasebrock	53:31
Stephan	Meyer	39:58	Carola	Kuhlmann	53:41
Ewald	Fikus	40:18	Nicole	Bäcker-Kintrup	53:56
Bernd	Huesker	40:22	Björna	Althoff	54:28
Klaus	Bühn	40:29	Yvonne	Bender	54:33
Carsten	Ilgemann	40:32	Uschi	Sypiana	54:41
Stefan	Bales	40:32	Jutta	Homann	54:51
Bernhard	Paßlick	40:39	Brigitte	Heckmann	55:04
Christian	Kintrup	41:00	Bettina	Beer	56:36
Gregor	Veauthier	41:09	Monika	Herding	56:58
Gernot	Hauke	41:34	Mechthild	Schubert	57:03
Klaus	Buchterkirche	41:47	Marion	Lodweg	57:38

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

10 km

Stanislav	Bartusiak	41:50	Helga	Landfried-Teodoruk	57:49
Stephan	Huesmann	42:00	Marika	Meyer zu Brickwedc	57:52
Andreas	Sontopski	42:07	Angelika	Syska	58:17
Dr. Karl Heinz	Prieß	42:26	Heike	Berndt	58:34
Ralf	Franke	42:27	Annette	Schwarzkopf	58:50
Ulrich	Schimanski	42:30	Nicole	Höltermann	58:59
Manuel	Stöppel	43:09	Brunhilde	Dargel	59:25
Ulrich	Kaiser	43:09	Edith	Thier	01:00:49
Hans	Reimann	43:17	Gabi	Ringas	01:01:18
Siegfried	Milden	43:17	Marion	Urmelt	01:01:40
Thorsten	Bratz	43:21	Angela	Niemann	01:01:45
Rainer	Wachsmann	43:23	Maria	Stiemert	01:01:55
Clemens	Wolking	43:31	Ulrike	Wegener	01:02:01
Norbert	Fasel	43:35	Renate	Bees	01:02:08
Martin	Luig	43:41	Sunniva	Schulz	01:02:16
Moritz	Schlenkhoff	44:24	Vera	Raidt	01:02:37
Klaus	Ehling	44:29	Sabine	Harbering	01:03:07
Stefan	Hahn	44:33	Brigitte	Fricke	01:03:39
Frank	Overkott	44:34	Sarah	Slüter	01:04:46
Thorsten	Schulze	44:40	Sabine	Goschke	01:04:52
Andreas	Clausing	44:47	Gaby	Spatz	01:05:01
Dr. Colin	von Ettingshausen	44:55	Christa	Ruten	01:05:08
Mathias	Koch	44:57	Kerstin	Weßling	01:06:03
Stefan	Chrzanowski	45:00	Helga	Roßkamp	01:07:31
Gerhard	Menke	45:34	Anne	Thonemann	01:07:56
Kai-Uwe	Kock	45:49	Dr. Josefa	Neuhaus-Mertens	01:10:03
Rainer	Tulatz	46:04	Yvonne	Körner	01:10:07
Hermann	Löchte	46:33	Christiane	Hölscher	01:11:48
Andre	Arendt	46:41			
Martin	Pöttker	46:42			
Henning	Lange	46:44			
Dirk	Keggenhoff	47:04			
Gottfried	Schäfers	47:07			
Jose Antonio	Cavaco	47:24			
Peter	Zimmer	47:33			
Dirk	Schwieenheer	47:39			
Michael	Albers	47:40			
Heinz	Hoveling	47:41			
Kai-Simon	Havers	47:57			
Kai	Nierhoff	48:03			
Magnus	Grüger	48:20			
Wilhelm	Drepper	48:33			
Jürgen	Schmitz	48:43			
Udo	Gehring	48:45			
Michael	Geske	49:29			
Stefan	Lammers	49:30			
Sven	Gedig	49:35			
Ludger	Fliß	49:36			
Frank	Burghoff	49:43			
Marcel	Bahnemann	50:13			
Torolv	Prokosch	50:18			
Wolfgang	Hübner	50:29			
Uwe	Slüter	50:37			
Dieter	Rohloff	50:39			
Manfred	Sandmann	50:40			

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

10 km						
Werner	Driese	51:00				
Axel	Wiedenhues	51:13				
Andreas	Baune	51:16				
Jochen	Altmann	51:27				
Guido	Wecker	51:30				
Helmut	Neuhaus	51:31				
Martin	Dahlmann	52:13				
Klaus	Wandres	52:37				
Uli	Schindler	53:07				
Heinz-Jürgen	Loos	53:07				
Uwe ter	Veen	53:21				
Horst	Bodenberger	53:35				
Rolf	Wiedenhues	53:42				
Heinz	Bücker	53:51				
Dieter	Fischer	54:34				
Manfred	Hoermann	54:37				
Jan	Asshauer	54:44				
Bernhard	Kreienbaum	55:52				
Horst	Schulz	56:24				
Rainer	Wilde	56:50				
Leonhard	Decker	56:54				
Dieter	Raestrup	57:33				
Heinz	Merse	57:38				
Udo	Goldberg	59:04				
Ulrich	Münten	01:00:40				
Kornelius	Westerholt	01:04:44				
Friedhelm	Neuhaus	01:06:24				
Bodo	Bruder	01:15:32				
10000 m rückwärts						
Achim	Aretz	41:26,13	WR			
15 km						
Steffen	Schnieders	51:59		Jana	Hempelmann	57:55
Achim	Aretz	52:04		Sarah	Senske	01:02:50
Benoit	Varlet	54:09		Johanna	Rellensmann	01:03:42
Dr. Björn	Reiß	54:22		Anne	Holtkötter	01:04:22
Markus van der	Velde	55:32		Maria	Feyerabend	01:06:00
Marco	Hampel	56:57		Susanne	Rellensmann	01:07:15
Dr. Peter	Leonard	57:00		Verena	Draude	01:08:41
Reinhard	Schröder	57:39		Rita	Lanwer	01:09:35
Andre	Karneth	57:49		Brigitte	Ziegler	01:11:26
Michael	Scheel	57:55		Juliana	Rotthauwe	01:12:51
Florian	Braun	57:57		Delia	Krell-Witte	01:14:13
Hendrik	Auf'mKolk	58:09		Parvin	Kamp	01:20:02
Marc	Ziegler	58:47		Beate	Hagemann	01:21:19
Reinhard	Zumdick	59:15		Marion	Rother	01:23:56
Ludger	Pösentrup	59:15		Dr. Diana	Schilling	01:25:33
Sven	Penaat	59:24		Mechthild	Lange	01:26:38
Holger	Stadthaus	01:00:12		Jutta	Homann	01:29:37
Michael	Holtkötter	01:00:38		Angelika	Syska	01:34:01
Andre	Riesmeier	01:00:48		Sunniva	Schulz	01:37:27
Sirus	Pezeschgi	01:01:22		Sabine	Goschke	01:39:58
Bernd	Huesker	01:02:19		Christa	Ruten	01:43:12
Klaus	Buchterkirche	01:03:20				
Thomas	Fricke	01:03:24				

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

15 km

Sebastian	Klein	01:04:13
Carsten	Ilgemann	01:04:17
Martin	Luig	01:04:50
Andreas	Sontopski	01:05:00
Stanislav	Bartusiak	01:05:22
Klaus	Bühn	01:05:26
Gregor	Veauthier	01:07:01
Dr. Karl Heinz	Prieß	01:07:09
Clemens	Wolking	01:08:21
Frank	Overkott	01:08:44
Mathias	Koch	01:11:23
Manuel	Stöppel	01:11:44
Henning	Lange	01:11:51
Stefan	Hahn	01:11:56
Ulrich	Kaiser	01:12:53
Hermann	Löchte	01:16:17
Dieter	Sternberg	01:16:24
Udo	Gehring	01:17:12
Dieter	Rohloff	01:17:24
Andre	Arendt	01:17:54
Uli	Schindler	01:21:59
Gottfried	Schäfers	01:24:21
Horst	Schulz	01:27:53
Heinz	Merse	01:34:01

Halbmarathon

Steffen	Schnieders	01:12:13	Jana	Hempelmann	01:21:58
Dr. Björn	Reiß	01:16:56	Sarah	Senske	01:30:02
Achim	Aretz	01:16:58	Ira	Schwefer	01:30:07
Benoit	Varlet	01:19:00	Nadine	Borgmeier	01:30:49
Markus van der	Velde	01:19:09	Sabine	Knothe	01:33:03
Stefan	Langenbach	01:19:09	Anne	Holtkötter	01:34:40
Oliver	Prinz	01:19:53	Britta	Wemmer	01:35:19
Timo	Mersmann	01:19:54	Maria	Feyerabend	01:35:26
Marco	Hampel	01:21:22	Susanne	Rellensmann	01:35:38
Hendrik	Auf'mKolk	01:21:49	Johanna	Rellensmann	01:36:49
Michael	Scheel	01:21:56	Rita	Lanwer	01:37:52
David	Möller	01:22:03	Verena	Draude	01:39:08
Dr. Peter	Leonard	01:22:12	Dr. Corinna	Meiser	01:39:24
Peter	Blauth	01:22:28	Brigitte	Ziegler	01:39:41
Florian	Braun	01:23:14	Dorothee	Maneke	01:41:17
Reinhard	Zumdick	01:23:37	Juliana	Rotthauwe	01:43:27
Andre	Karneth	01:23:42	Delia	Krell-Witte	01:45:48
Torsten	Honemann	01:23:46	Anke	Mösle	01:47:16
Reinhard	Schröder	01:24:00	Katrin	Wilkes	01:48:44
Ludger	Pösentrup	01:24:01	Christel	Kersebaum	01:49:15
Andreas	Reckmann	01:24:04	Jutta	Zimmer	01:49:44
Marc	Ziegler	01:25:02	Sybille	Stein	01:49:45
Antonio	Balbino	01:25:17	Parvin	Kamp	01:51:05
Noureddine	Boulouh	01:26:20	Magdalena	Cantu	01:51:24
Sven	Penaat	01:26:25	Ute	König	01:53:52
Norbert	Fasel	01:27:16	Beate	Hagemann	01:54:53
Christian	Vogel	01:27:22	Marion	Rother	01:55:49
Sirus	Pezeschgi	01:27:22	Birgit	Nathaus	01:58:04
Stefan	Bales	01:27:47	Heike	Koch	01:58:20
Bernd	Huesker	01:27:51	Mechthild	Lange	01:58:24

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

Halbmarathon

Michael	Holtkötter	01:28:33	Nicole	Bäcker-Kintrup	01:58:48
Thomas	Fricke	01:28:35	Lucia	Dießel	02:00:04
Andreas	Sontopski	01:29:32	Anke	Hasebrock	02:00:38
Carsten	Ilgemann	01:29:38	Christel	Löchte	02:01:03
Klaus	Bühn	01:29:41	Kerstin	Loeser	02:01:21
Andreas	Leißing	01:29:49	Bärbel	Ratering-Slüter	02:02:45
Klaus	Buchterkirche	01:31:00	Annette	Schwarzkopf	02:02:53
Gerhard	Menke	01:31:27	Annette	Schmitz	02:04:16
Christian	Kintrup	01:31:50	Carola	Kuhlmann	02:08:58
Sebastian	Klein	01:32:23	Sarah	Hacke	02:09:19
Andre	Riesmeier	01:32:38	Jutta	Homann	02:09:24
Stanislav	Bartusiak	01:32:44	Bettina	Beer	02:09:30
Ulrich	Schimanski	01:32:58	Brigitte	Heckmann	02:09:35
Gregor	Veauthier	01:34:04	Dr. Diana	Schilling	02:10:29
Stefan	Lenfort	01:34:17	Mechthild	Schubert	02:10:39
Ewald	Fikus	01:34:24	Angelika	Syska	02:12:41
Christoph	Kurth	01:36:08	Julia	Kaiser-Mariani	02:13:33
Clemens	Wolking	01:36:23	Brunhilde	Dargel	02:14:38
Thomas	Stöber	01:36:29	Uschi	Sypiena	02:15:02
Stephan	Meyer	01:36:51	Stefanie	Anders	02:16:45
Achim	Hauertmann	01:37:10	Maria	Wefers	02:17:34
Martin	Luig	01:37:21	Sabine	Harbering	02:19:56
Antonio	Henrique	01:37:38	Christa	Ruten	02:26:17
Martin	Dahlmann	01:38:27	Kerstin	Weßling	02:32:08
Siegfried	Möller	01:38:52			
Mathias	Koch	01:39:47			
Siegfried	Milden	01:39:56			
Ulrich	Kaiser	01:39:56			
Moritz	Schlenkhoff	01:40:30			
Andre	Arendt	01:40:53			
Andreas	Krämer	01:41:09			
Henning	Lange	01:41:09			
Stefan	Chrzanowski	01:42:11			
Ralf	Schmeing	01:42:15			
Rainer	Wachsmann	01:43:04			
Frank	Overkott	01:43:11			
Stefan	Gottschall	01:43:30			
Markus	Dropmann	01:43:50			
Dr. Colin	von Ettingshausen	01:43:57			
Dr. Karl Heinz	Prieß	01:44:10			
Dirk	Keggenhoff	01:44:48			
Gottfried	Schäfers	01:45:32			
Dieter	Sternberg	01:46:22			
Hermann	Hemsing	01:46:22			
Hermann	Löchte	01:46:32			
Magnus	Grüger	01:47:01			
Peter	Strelow	01:47:27			
Michael	Tombrink	01:48:05			
Stefan	Hahn	01:48:27			
Jürgen	Seidel	01:49:19			
Heinz	Hoveling	01:49:46			
Udo	Gehring	01:50:09			
Martin	Pöttker	01:51:23			
Heinz-Jürgen	Loos	01:51:33			
Kai-Simon	Havers	01:51:49			

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

Halbmarathon						
Frank	Burghoff	01:51:59				
Dieter	Rohloff	01:53:06				
Uwe	Slüter	01:53:39				
Sebastian	Magga	01:54:12				
Rolf	Kückelmann	01:55:32				
Ulrich	Badde	01:56:25				
Werner	Driese	01:56:26				
Manuel	Stöppel	01:56:34				
Kai-Uwe	Kock	01:57:04				
Uli	Schindler	01:57:46				
Sven	Gedig	01:57:59				
Achim	Wahle	01:58:36				
Stefan	Niewöhner	01:59:15				
Marcel	Bahnemann	01:59:54				
Guiseppe	Mariani	02:00:59				
Guido	Wecker	02:05:24				
Hinz	Völkert	02:06:14				
Peter	Arlt	02:06:57				
Manfred	Hoermann	02:07:48				
Horst	Schulz	02:08:05				
Klaus	Wandres	02:10:31				
Leonhard	Decker	02:12:05				
Heinz	Merse	02:13:23				
Heinz-Jürgen	Revering	02:13:42				
Heinz	Hengefeld	02:15:11				
Dieter	Fischer	02:15:18				
Berthold	Ostlinning	02:16:28				
Udo	Goldberg	02:17:58				
Andreas	Baune	02:18:27				
Heinz	Bücker	02:20:48				
Jan	Asshauer	02:37:53				
Halbmarathon rückwärts						
Achim	Aretz	01:36:30	WR			
25 km						
Marco	Hampel	01:40:23		Maria	Feyerabend	01:55:16
Florian	Braun	01:40:23		Beate	Hagemann	02:16:49
Andreas	Reckmann	01:42:55		Christel	Löchte	02:23:24
Sirus	Pezeschgi	01:45:25		Mechthild	Lange	02:26:16
Bernd	Huesker	01:48:11		Marion	Rother	02:26:54
Dr. Arne	Fischer	01:48:12		Annette	Schwarzkopf	02:29:41
Stanislav	Bartusiak	01:55:45		Julia	Kaiser-Mariani	02:41:10
Bernhard	Paßlick	01:57:51		Angelika	Syska	02:41:24
Andreas	Sontopski	01:57:51		Stefanie	Anders	02:44:16
Andreas	Krämer	01:59:20		Daniela	Lohm	02:45:00
Guiseppe	Mariani	02:02:22		Sunniva	Schulz	02:51:10
Henning	Lange	02:02:23		Christiane	Hölscher	03:16:01
Peter	Kaiser	02:03:48				
Ulrich	Kaiser	02:04:05				
Manuel	Stöppel	02:04:39				
Dr. Björn	Reiß	02:17:50				
Thomas	Vogt	02:39:25				
Markus vom	Brauck	02:46:19				
Horst	Schulz	02:51:10				

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

30 km					
David	Möller	02:02:38			
Norbert	Fasel	02:14:19			
Stefan	Chrzanowski	02:38:57			
Marathon					
Steffen	Schnieders	02:30:44	Jana	Hempelmann	02:54:32
Dr. Björn	Reiß	02:44:39	Ira	Schwefer	03:12:12
Markus van der	Velde	02:45:34	Sarah	Senske	03:14:32
Oliver	Prinz	02:46:39	Nadine	Borgmeier	03:24:18
Marco	Hampel	02:50:23	Britta	Wemmer	03:24:18
Reinhard	Schröder	02:53:54	Maria	Feyerabend	03:24:19
Florian	Braun	02:54:00	Susanne	Rellensmann	03:25:11
Dr. Peter	Leonard	02:55:46	Dr. Corinna	Meiser	03:29:50
Hendrik	Auf'mKolk	02:56:00	Anne	Holtkötter	03:31:12
Peter	Blauth	02:57:39	Brigitte	Ziegler	03:35:35
Ludger	Pösentrup	02:58:14	Verena	Draude	03:35:52
Torsten	Honemann	02:59:47	Juliana	Rotthauwe	03:46:03
Marc	Ziegler	03:01:36	Delia	Krell-Witte	03:46:37
Reinhard	Zumdick	03:04:35	Anke	Mösle	03:55:01
Sirus	Pezeschgi	03:04:40	Heike	Koch	03:55:03
Andre	Karneth	03:06:19	Björna	Althoff	03:55:19
Werner	Hölscher	03:07:30	Magdalena	Cantu	03:55:34
Carsten	Ilgemann	03:07:51	Christel	Kersebaum	03:56:08
Stefan	Bales	03:08:19	Britta	Drude	03:57:47
Bernd	Huesker	03:08:55	Beate	Hagemann	04:00:51
Andreas	Reckmann	03:08:59	Birgit	Nathaus	04:01:02
Norbert	Fasel	03:09:58	Jutta	Zimmer	04:03:23
Dominik	Faßbender	03:12:14	Parvin	Kamp	04:03:58
David	Möller	03:12:35	Julia	Suwelack	04:06:21
Klaus	Bühn	03:12:55	Barbara	Heuer	04:06:22
Benoit	Varlet	03:13:25	Nicole	Bäcker-Kintrup	04:06:43
Christian	Kintrup	03:15:16	Kerstin	Loeser	04:15:07
Thomas	Fricke	03:16:09	Christel	Löchte	04:15:38
Sven	Penaat	03:19:36	Annette	Schwarzkopf	04:19:45
Klaus	Buchterkirche	03:19:55	Angelika	Dohmann	04:20:31
Egon	Roth	03:20:27	Marion	Rother	04:24:24
Stanislav	Bartusiak	03:20:37	Carola	Kuhlmann	04:26:26
Andreas	Sontopski	03:21:31	Dr. Diana	Schilling	04:29:30
Gerhard	Menke	03:22:22	Brigitte	Heckmann	04:29:53
Martin	Kanne	03:23:08	Lucia	Dießel	04:35:27
Christoph	Haecker	03:24:09	Sabine	Harbering	04:37:47
Andreas	Leißing	03:24:15	Alida	Kranenburg	04:37:49
Timo	Mersmann	03:24:20	Sarah	Hacke	04:41:06
Bernhard	Paßlick	03:25:19	Jutta	Homann	04:41:19
Andreas	Krämer	03:27:42	Almut	Mecking	04:49:51
Martin	Luig	03:28:09	Angelika	Syska	04:57:34
Stefan	Chrzanowski	03:28:34	Kerstin	Weßling	05:05:35
Siegfried	Milden	03:30:44	Hildegard	Durynek	05:08:13
Stefan	Hahn	03:30:47	Sabine	Goschke	05:10:24
Clemens	Wolking	03:32:22	Sabine	Decker	05:10:24
Werner	Fritsche	03:33:11	Christa	Ruten	05:26:20
Rainer	Wachsmann	03:33:43	Monika	Dropmann	05:42:51
Martin	Dahlmann	03:34:25			
Rainer	Uetz	03:35:03			
Mohamede	Chraibi	03:35:59			
Michael	Geske	03:38:34			

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

Marathon		
Gottfried	Schäfers	03:42:00
Peter	Knein	03:42:03
Hans	Reimann	03:43:12
Klaus	Ehling	03:43:56
Jürgen	Seidel	03:49:55
Mathias	Koch	03:50:28
Martin	Pöttker	03:50:42
Peter	StreLOW	03:51:45
Manuel	Stöppel	03:51:48
Robert	Lenger	03:52:01
Stefan	Petermann	03:52:04
Guiseppe	Mariani	03:54:39
Ewald	Fikus	03:56:38
Werner	Peters	03:56:49
Siegfried	Möller	03:56:59
Dr. Colin	von Ettingshausen	03:57:13
Andreas	Wegener	03:58:00
Ulrich	Kaiser	03:58:44
Jürgen	Schmitz	04:00:10
Gregor	Hensen	04:01:20
Dirk	Keggenhoff	04:02:37
Uli	Schindler	04:05:33
Stefan	Lammers	04:06:15
Stefan	Gottschall	04:09:02
Peter	Kaiser	04:09:16
Magnus	Grüger	04:11:13
Ludger	Fliß	04:12:39
Andre	Arendt	04:12:57
Dirk	Schwienheer	04:13:20
Frank	Burghoff	04:15:01
Heiner	Cloppenburg	04:15:03
Stefan	Niewöhner	04:16:42
Uwe	Slüter	04:20:13
Dieter	Lammers	04:21:57
Rolf	Kückelmann	04:25:13
Eberhard	Nutsch	04:29:09
Kai-Simon	Havers	04:30:46
Michael	Tombrink	04:34:30
Marcel	Bahnemann	04:36:25
Hinz	Völkert	04:40:50
Heinz	Merse	04:46:04
Klaus	Wandres	04:46:36
Michael	Goschke	04:50:34
Andreas	Baune	04:54:20
Heinz	Bücker	04:58:00
Manfred	Hoermann	05:02:30
Guido	Wecker	05:03:31
Leonhard	Decker	05:10:23
Jan	Asshauer	05:40:15
Marathon rückwärts		
Achim	Aretz	03:42:41 WR

Jahresbestenliste 2010

MÄNNER

FRAUEN

50 km		
Andreas	Leißing	03:55:45
Uli	Schindler	04:57:03
Klaus	Neufend	05:13:17
100 km		
Peter	Kaiser	12:25:26
Stefan	Petermann	13:04:43