

Jahresbestenliste 2015

MÄNNER

FRAUEN

100 m					
Karl Heinz	Prieß	00:16,03	Marion	Rother	00:20,33
200 m					
Andre	Poloczek	00:25,21	Marion	Rother	00:41,63
Arne	Fischer	00:26,32			
Joost	Krämer	00:26,93			
Torben	Unterfeld	00:28,00			
Julio	Lopes Gomes	00:29,75			
Karl Heinz	Prieß	00:31,45			
Wolfram	Dettki	00:31,83			
Torolv	Prokosch	00:33,48			
300 m					
Jari	Bender	00:39,67	Eva	Schönefeld	00:54,21
400 m					
Karl Heinz	Prieß	01:04,64	Marion	Rother	01:33,64
Julio	Lopes Gomes	01:07,14			
Torolv	Prokosch	01:17,95			
800 m					
Jari	Bender	02:03,52	Miriam	Schröder	02:23,81
Joost	Krämer	02:07,77	Laura	Hampel	02:24,70
Torben	Unterfeld	02:14,14	Ida	Rose	02:31,83
Andreas	Kösters	02:14,76	Eva	Tingelhoff	02:37,71
Klaus	Brinker	02:16,21	Eva	Schönefeld	02:40,25
Arne	Fischer	02:16,86	Corinna	Meiser	02:42,34
Klaus	Pick	02:17,00	Anne	Holtkötter	02:49,66
Michael	Machill	02:19,15	Barbara	Riesmeier	02:50,74
Abdellah	Saadani	02:25,20	Jill-Marie	Flieger	02:54,20
Michael-Silvan	Scheel	02:28,31	Delia	Krell-Witte	02:56,73
Karl Heinz	Prieß	02:29,36	Silke	Kienecker	03:10,85
Michael	Holtkötter	02:34,95	Marion	Rother	03:35,38
Mathias	Koch	02:35,62			
Ludger	Pösentrup	02:36,96			
Justus	Düking	02:48,66			
Torolv	Prokosch	02:59,23			
1000 m / 1 km					
Benedikt	Fricke	3:46			
Torolv	Prokosch	03:58,90			
1500 m					
Andreas	Kösters	04:35,29	Laura	Hampel	04:54,40
Joost	Krämer	04:39,84	Carolin	Hauck	05:08,70
Michael-Silvan	Scheel	04:53,54	Eva	Schönefeld	05:28,64
Klaus	Pick	04:57,70	Barbara	Riesmeier	05:38,95
Arne	Fischer	04:58,77	Anne	Holtkötter	05:44,13
Bodo	Kienecker	05:00,31	Delia	Krell-Witte	05:49,41
Antonio	Henrique	05:02,40	Rosa	Gomes	06:00,79
Dominik	Schmaltz	05:09,60	Marion	Rother	07:11,44
Michael	Holtkötter	05:15,85			

1500 m					
Karl Heinz	Prieß	05:23,47			
Georg	Nowak	05:23,54			
Sebastian	Hoffmann	05:54,62			
Torolv	Prokosch	06:26,92			
3000 m / 3 km					
Philipp	Beckmann	08:55,47	Johanna	Rellensmann	10:13,76
John	Kuhlmann	08:57,99	Laura	Hampel	10:31,58
Yannick	Rinne	09:26,53	Eva	Tingelhoff	11:55,01
Damian	Kaminski	09:47,32	Anne	Holtkötter	11:58,94
Andreas	Kösters	10:03,63	Corinna	Meiser	12:02,45
Moritz	Schlenkhoff	10:10	Delia	Krell-Witte	12:08,60
Christian	Schröder	10:10	Barbara	Riesmeier	12:17,26
Michael	Machill	10:14,63	Helga	Hillen	13:03
Joost	Krämer	10:21,93	Jill-Marie	Flieger	13:08
Torben	Unterfeld	10:31,00	Rosa	Gomes	13:12,09
Jari	Bender	10:37,70	Silke	Kienecker	13:49
Arne	Fischer	10:46,02	Birgit	Nathaus	14:22
Michael-Silvan	Scheel	10:48,90	Marion	Rother	15:14,20
Reinhard	Schmiing	10:49	Maria	Hemsing	15:39
Antonio	Henrique	10:51,29	Angelika	Syska	17:56
Michael	Kasprik	10:52	Kirsten	Hemsing	18:43
Bodo	Kienecker	10:53,89			
Karl Heinz	Prieß	11:31,49			
Andre	Riesmeier	11:35,09			
Ulrich	Kaiser	11:39			
Georg	Nowak	11:47,13			
Clemens	Wolking	12:10			
Justus	Düking	12:29			
Stephan	Burt	12:32			
Heinz	Hoveling	13:00			
Jürgen	Schmitz	13:41			
Udo	Goldberg	13:45			
Josch	Behrens	13:46			
Wolfram	Dettki	13:51			
Hermann	Hemsing	13:58			
Andreas	Baune	14:22,10			
Heinz	Merse	16:32			
Ferdinand	Trampczynska	21:39			
5000 m / 5 km					
Luca	Heerdt	15:34	Johanna	Rellensmann	16:58,58
David	Schönherr	15:46	Miriam	Schröder	18:08
John	Kuhlmann	15:53,97	Laura	Hampel	18:39
Daniel	Mehring	16:10	Sophia	Salzwedel	19:16
Philipp	Beckmann	16:11	Cèline	Jocksch	19:35
Yannick	Rinne	16:30	Jule	Nicolaus	19:36
Damian	Kaminski	16:48,83	Maren	Urner	19:50
Fabian	Altebäumer	17:07	Eva	Tingelhoff	19:54
Matthias	Nowack	17:14,68	Carolin	Hauck	19:56

5000 m / 5 km

Jari	Bender	17:26	Petra	Rüdebusch	20:01
Marcel	Machauer	17:30,13	Sabine	Lachmann	20:05
Joost	Krämer	17:34	Juliana	Rotthauwe	20:28
Christian	Schröder	17:46	Ira	Schwefer	20:38
Tim	Fasel	17:46	Eva	Schönefeld	20:41,01
Jannik	Feder	17:48	Anne	Holtkötter	20:41,90
Holger	Fritze	17:52	Sarah	Honemann	20:48
Moritz	Schlenkhoff	17:53	Jessica	Driesch	20:49
David	Heimann	17:57	Stephanie	Michels	21:02
Philip	Slüter	18:32	Delia	Krell-Witte	21:07,92
Dominik	Schmaltz	18:35	Barbara	Riesmeier	21:12
Timo	Mersmann	18:36	Vanessa	Radusch	22:08
Christian	Gems	18:36	Maria	Feyerabend	22:09
Bodo	Kienecker	18:38	Sophie	Bartsch	22:18
Steffen	Vollbrecht	18:40	Sybille	Stein	22:22
Michael	Kasprik	18:42	Maren	Poppenborg	22:25
Reinhard	Schmiing	18:42	Helga	Hillen	22:26
Torben	Unterfeld	18:53	Susanne	Koch	22:45
Antonio	Henrique	18:54	Rosa	Gomes	22:53
Markus van der	Velde	19:02	Imke	Leimbach	23:03
Arne	Fischer	19:06,59	Barbara	Heuer	24:09
Justus	Becks	19:11	Beate	Naujeck-Peters	24:17
Carsten	Ilgemann	19:23	Silke	Kienecker	24:49
Michael-Silvan	Scheel	19:24	Miriam	Kolar	25:00
Andreas	Kösters	19:24	Antje Katrin	Pöcheim	25:03
Mathias	Koch	19:33	Maria	Beckmann	25:15
Michael	Holtkötter	19:42,23	Alexandra	Bloch Pfister	25:17
Mike	Brouwer	19:43	Katharina	Müller	25:23
Georg	Nowak	19:55	Marion	Rother	25:43,72
Klaus	Bühn	20:00	Diana	Schilling	25:45
Ulrich	Kaiser	20:13	Kirsten	Jungkamp	25:47
Klaus	Pick	20:14	Jenny	Engler	25:54
Andreas	Clausing	20:21	Mechthild	Bertels	25:58
Karl Heinz	Prieß	20:34	Bettina	Krämer	26:15
Florian	Severin	20:42	Petra	Frisse	26:31
Thomas	Fricke	20:47	Petra	Mulder-Seiger	26:35
Reinhard	Schröder	20:51	Marion	Urmelt	26:43
Klaus	Buchterkirche	20:59	Martina	Pösentrup	27:09
Clemens	Wolking	21:04	Maria	Hemsing	27:26
Justus	Düking	21:04	Annette	Schwarzkopf	27:29
Mirko	Kandora	21:11	Heidi	Dittrich	27:34
Sven	Penaat	21:16	Yvonne	Bender	27:39
Bernd	Huesker	21:19	Monika	Herding	27:44
Rainer	Wachsmann	21:22	Jutta	Bendix	27:56
Gerhard	Menke	21:23	Marietta	Geske	28:06
Sebastian	Hoffmann	21:27	Anna	Ringbeck	28:07
Julian	Fricke	21:33	Yvonne	Körner	28:16
Mario	Proske	21:36	Angelika	Syska	28:26
Thorsten	Ullrich	21:36	Marika	Meyer zu Brickwedc	28:37

5000 m / 5 km

Karsten	Kordes	21:37	Martina	Cwojdzinski	28:37
Julio	Lopes Gomes	21:38	Annegret	Hageneier	29:15
Jörg	Keeren	21:40	Martina	Wesseler	29:19
Hermann	Fliß	21:42	Carmen	Gottlob	29:38
Thorsten	Schulze	21:45	Sabine	Goschke	29:43
Martin	Pöttker	21:46	Uschi	Sypiena	29:51
Klaus	Ehling	21:48	Gaby	Spatz	30:02
Kai-Simon	Havers	21:56	Nina	Kohl	30:09
Siegfried	Milden	21:59	Edith	Thier	30:26
Stanislav	Bartusiak	22:04	Maria	Wefers	30:27
Norbert	Fasel	22:12	Christa	Papenkort	30:28
Stephan	Burt	22:12	Jutta	Homann	30:48
Heinz	Hoveling	22:15	Yvonne	Wöhrmann	31:36
Thomas	Caruso	22:18	Ulrike	Wegener	31:43
Jan	Rabenstein	22:19	Susanne	Rellensmann	33:07
Fulvio	Quattrocchi	22:29	Claudia	Brinkmeier	33:28
Dirk	Keggenhoff	22:30	Elke	Lammers	35:14
Udo	Goldberg	22:35	Ursula	Scheltrup	45:20
Andre	Boch	22:35			
Sebastian	Piegza	22:49			
Michael	Schardt	22:51			
Guido	Wecker	23:06			
Ralf	Lohscheller	23:08			
Arne	Wehner	23:12			
Michael	Tombrink	24:05			
Jürgen	Seidel	24:07			
Ulrich	Pfister	24:15			
Torolv	Prokosch	24:32			
Hermann	Hemsing	24:35			
Kai-Uwe	Kock	24:38			
Michael	Kösters	24:41			
Jonas	Klein	24:43			
Heinz	Merse	24:57			
Michael	Goschke	25:18			
Uwe	Slüter	25:26			
Karl	Wendland	25:33			
Moritz	Krapp	26:01			
Jaques	Weber	26:26			
Werner	Driese	26:32			
Bernhard	Kreienbaum	26:40			
Gottfried	Schäfers	26:44			
Stephan	Wegener	27:04			
Achim	Wahle	27:05			
Heinz	Bücker	27:30			
Thomas	Benighaus	28:29			
Dieter	Linsky	28:31			
Heinz	Woltering	28:40			
Ruben	Enxing	28:51			
Georg	Ludewig	29:23			

5000 m / 5 km

Roger	Cramer	29:31
Roland	Mai	30:23
Paul	Boß	30:37
Klaus	Lietzow	30:45
Harald	Winkels	30:46
Manfred	Hoermann	30:58
Pantaleone	Squillace	31:25
Walter	Blume	35:19

10 km

Fritz	Koch	31:25	Johanna	Rellensmann	35:58
Luca	Heerdt	31:56	Miriam	Schröder	37:50
Sascha	Schücker	32:25	Sophia	Salzwedel	38:49
Daniel	Mehring	32:45	Eva	Tingelhoff	39:55
David	Schönherr	32:51	Jana	Kappenberg	40:15
Yannick	Rinne	33:11	Syna	Meierkamp	40:43
John	Kuhlmann	33:15	Lisa	Schmiedeshoff	41:31
Philipp	Beckmann	33:26	Ida	Rose	41:40
Henning	Petzka	34:10	Petra	Rüdebusch	41:50
Christian	Gems	34:45	Jule	Nicolaus	41:51
Damian	Kaminski	35:04	Sue	Rossano Rivero	42:14
Matthias	Nowack	35:05	Sabine	Lachmann	42:35
Philipp	Brouwer	35:13	Corinna	Meiser	42:37
Fabian	Altebäumer	35:16	Julia	Große Leusbrock	42:43
Christoph	Wiesen	35:33	Britta	Brouwer	42:52
Marcel	Machauer	35:33	Anne	Holtkötter	42:56
Markus van der	Velde	35:48	Jessica	Driesch	43:14
Björn	Reiß	36:09	Delia	Krell-Witte	43:25
Tim	Fasel	36:31	Cèline	Jocksch	43:31
Timo	Mersmann	36:37	Eva	Schönefeld	43:31
Christian	Schröder	36:50	Ilka	Busse	43:38
Thomas	Caruso	36:54	Katharina	Hauertmann	44:06
Michael	Weste	37:01	Juliana	Rotthauwe	44:08
Michael	Machill	37:06	Carolin	Hauck	44:12
Marc	Ziegler	37:29	Maria	Feyerabend	45:00
Klaus	Brinker	37:39	Barbara	Riesmeier	46:01
Andreas	Kösters	38:13	Sybille	Stein	46:25
Abdellah	Saadani	38:15	Nicole	Essing	46:41
Joost	Krämer	38:17	Sina	Kerkering	46:47
Oliver	Prinz	38:18	Vanessa	Radusch	46:48
Reinhard	Schmiing	38:26	Leonie	Wollenweber	46:59
Ruben	Enxing	38:30	Sophie	Bartsch	47:00
André	Karneth	38:48	Rosa	Gomes	48:15
Manuel	Glöckner	38:52	Maren	Poppenborg	48:32
Antonio	Henrique	38:57	Susanne	Rellensmann	48:58
Moritz	Schlenkhoff	39:13	Mascha	Veauthier	49:08
Ludger	Pösentrup	39:18	Barbara	Heuer	49:11
Bodo	Kienecker	39:19	Stephanie	Hoppe	49:31
Dominik	Schmaltz	39:25	Helga	Hillen	49:52

10 km

Steffen	Vollbrecht	39:28	Katharina	Knop	50:04
Michael	Kasprik	39:40	Mechthild	Bertels	50:30
Stephan	Meyer	39:45	Alexandra	Bloch Pfister	50:42
Justus	Becks	39:56	Susanne	Koch	51:22
Tobias	Westermann	40:13	Marianne	Voetz	52:02
David	Heimann	40:15	Maria	Beckmann	52:03
Arne	Fischer	40:17	Antje Katrin	Pöcheim	52:22
Roland	Mai	40:23	Simone de	Kruijff	52:23
Andre	Riesmeier	40:32	Kirsten	Jungkamp	53:44
Mathias	Koch	40:36	Martina	Pösentrup	53:45
Michael-Silvan	Scheel	40:38	Juliane	Kuhlmann	53:53
Sirus	Pezeschgi	40:43	Silke	Kienecker	54:01
Michael	Holtkötter	41:00	Katharina	Müller	54:06
Oliver	Schröder	41:15	Martina	Cwojdzinski	54:17
Andreas	Clausing	41:19	Birte	Tiedemann	54:22
Gerrit	Lemkau	41:26	Marion	Rother	54:23
Reinhard	Schröder	41:35	Jenny	Engler	54:25
Stephan	Kerkering	41:36	Birgit	Nathaus	54:40
Stefan	Bales	41:59	Miriam	Kolar	54:42
Martin	Kanne	42:01	Ellen	Fennenkötter	54:44
Mahmut	Arica	42:17	Ilona	Bredebusch	55:07
Werner	Hölscher	42:18	Alida	Kranenburg	55:25
Jens	Riggers	42:20	Petra	Frisse	55:28
Rajmund	Rode	42:22	Diana	Schilling	55:41
Simon	Pösentrup	42:25	Elisabeth	Joris	55:46
Ulrich	Kaiser	42:25	Marion	Urmelt	55:55
Gerhard	Menke	42:28	Lucia	Dießel	56:32
Kai	Stoffels	42:44	Sandra	Harder	56:59
Andreas	Arlt	42:46	Maria	Lohscheller	57:23
Klaus	Bühn	43:19	Angelika	Syska	57:49
Clemens	Wolking	43:22	Marika	Meyer zu Brickwedc	58:14
Holger	Stadthaus	43:25	Maria	Hemsing	58:25
Frank	Krämer	43:39	Hella von	Lützau	58:49
Bernd	Huesker	43:46	Beate	Roth	59:21
Mirko	Kandora	43:50	Anna	Ringbeck	59:35
Jörg	Keeren	44:07	Yvonne	Körner	59:48
Karl Heinz	Prieß	44:19	Annegret	Hageneier	1:02:06
Klaus	Pick	44:22	Martina	Wesseler	1:02:08
Martin	Pöttker	44:32	Nadine	Effner	1:02:16
Jan	Kandora	44:32	Sabine	Goschke	1:02:22
Take	Ringena	44:47	Franziska	Overmeyer	1:02:34
Michael	Geske	45:14	Yvonne	Wöhrmann	1:02:34
Thorsten	Schulze	45:28	Ulrike	Wegener	1:02:45
Rainer	Wachsmann	45:35	Petra	Mulder-Seiger	1:02:59
Artur	Meinzer	45:36	Claudia	Brinkmeier	1:03:18
Stanislav	Bartusiak	45:38	Gaby	Spatz	1:05:51
Fulvio	Quattrocchi	45:52	Mechthild	Lange	1:06:11
Karsten	Kordes	46:00	Elfi	Lorbach	1:08:49
Heinz	Hoveling	46:15	Brigitte	Klys-Reimann	1:10:28

10 km

Michael	Schardt	46:19	Christa	Ruten	1:11:47
Hans	Schnabel	46:20	Christa	Sieme	1:15:14
Josef	Eiersbrock	46:29	Ursula	Scheltrup	1:35:24
Stefan	Lammers	46:44			
Kai-Simon	Havers	46:48			
Mario	Proske	46:50			
Hermann	Löchte	47:15			
Dirk	Keggenhoff	47:24			
Jens	Märting	47:30			
Peter	Bendix	47:36			
Magnus	Grüger	47:39			
Ralf	Lohscheller	47:56			
Stefan	Hahn	47:57			
Marc	Bußmann	48:05			
Sebastian	Piegza	48:08			
Jürgen	Schmitz	48:14			
Guntram	Ochs	48:24			
Günter	Hahn	48:38			
Ludger	Drücker	48:39			
Siegfried	Milden	48:45			
Arne	Wehner	49:21			
Martin	Dahlmann	49:32			
Stefan	Chrzanowski	49:41			
Gerd	Terbrack	49:49			
Udo	Goldberg	50:07			
Guido	Wecker	50:10			
Michael	Tombrink	50:17			
Ulrich	Pfister	50:18			
Jan-Frederik	Schmees	50:43			
Torolv	Prokosch	50:59			
Klaus	Neufend	51:16			
Heiko	Möcklinghoff	51:32			
Julio	Lopes Gomes	51:33			
Jürgen	Seidel	51:38			
Jürgen	Böhm	52:00			
Michael	Gesthuisen	53:10			
Gottfried	Schäfers	53:12			
Josch	Behrens	53:26			
Hans-Georg	Bone	53:45			
Peter	Arlt	54:11			
Ludger	Fliß	54:26			
Christian	Thien	54:37			
Andreas	Baune	54:39			
Stephan	Wegener	55:04			
Michael	Goschke	55:29			
Thomas	Bergmann	55:41			
Heinz	Woltering	55:43			
Martin	Graap	55:50			
Bernhard	Kreienbaum	56:14			

10 km

Heinz	Bücker	56:14
Heinz	Merse	56:18
Georg	Ludewig	56:37
Moritz	Krapp	57:14
Michael	Krapp	57:26
Wilhelm	Thonemann	58:27
Peter	Kanter	58:36
Hinz	Völkert	1:02:10
Frank	Rühle	1:02:57
Ulrich	Scharf	1:03:23
Wolfgang Konrac	Jonas	1:04:06
Manfred	Hoermann	1:04:58
Klaus	Wiemann	1:06:36
Jürgen	Sieme	1:15:14

15 km

Yannick	Rinne	50:03	Sue	Rossano Rivero	1:03:57
David	Schönherr	50:11	Julia	Große Leusbrock	1:05:39
Daniel	Mehring	52:35	Eva	Schönefeld	1:06:29
Damian	Kaminski	53:38	Juliana	Rotthauwe	1:06:57
Tim	Fasel	54:38	Eva	Tingelhoff	1:07:24
Fabian	Altebäumer	55:21	Anne	Holtkötter	1:07:32
Björn	Reiß	55:41	Jessica	Driesch	1:08:30
Markus van der	Velde	57:06	Delia	Krell-Witte	1:08:54
Oliver	Prinz	57:10	Maria	Feyerabend	1:09:33
Christian	Schröder	57:47	Barbara	Riesmeier	1:10:14
Ruben	Enxing	58:21	Stephanie	Hoppe	1:12:37
Marc	Ziegler	58:39	Sina	Kerkering	1:12:38
Klaus	Brinker	58:44	Vanessa	Radusch	1:12:58
Ludger	Pösentrup	59:20	Rosa	Gomes	1:14:35
Daniel	Wälte	59:31	Katharina	Knop	1:17:19
Michael	Kasprik	59:42	Alexandra	Bloch Pfister	1:20:54
Sirus	Pezeschgi	1:00:49	Barbara	Heuer	1:20:55
Reinhard	Schmiing	1:01:07	Helga	Hillen	1:21:12
Antonio	Henrique	1:01:11	Maren	Poppenborg	1:21:16
Reinhard	Schröder	1:01:15	Diana	Schilling	1:23:00
André	Karneth	1:01:18	Alida	Kranenburg	1:24:03
Stephan	Kerkering	1:02:15	Miriam	Kolar	1:24:31
Bodo	Kienecker	1:02:18	Silke	Kienecker	1:24:50
Florian	Braun	1:02:20	Petra	Frisse	1:25:17
Mathias	Koch	1:02:31	Martina	Pösentrup	1:27:07
Michael	Holtkötter	1:02:38	Maria	Hemsing	1:28:22
Mahmut	Arica	1:02:50	Yvonne	Körner	1:30:40
Andre	Riesmeier	1:03:06	Annette	Schwarzkopf	1:31:05
Arne	Fischer	1:03:41	Sandra	Harder	1:31:31
Roland	Mai	1:03:43	Sabine	Goschke	1:39:55
Tobias	Westermann	1:03:57	Gaby	Spatz	1:49:26
Stephan	Meyer	1:04:16			
Andreas	Clausing	1:05:22			

15 km

Karl Heinz	Prieß	1:06:10
Klaus	Bühn	1:06:11
Clemens	Wolking	1:06:39
Werner	Hölscher	1:06:51
Ulrich	Kaiser	1:07:10
Mirko	Kandora	1:08:17
Bernd	Huesker	1:09:01
Fulvio	Quattrocchi	1:10:00
Martin	Pöttker	1:10:05
Siegfried	Milden	1:10:49
Marc	Bußmann	1:11:01
Magnus	Grüger	1:11:07
Michael	Geske	1:11:33
Stefan	Lammers	1:11:47
Stanislav	Bartusiak	1:11:57
Thorsten	Schulze	1:12:29
Ralf	Lohscheller	1:12:31
Dirk	Keggenhoff	1:13:49
Ulrich	Pfister	1:14:31
Artur	Meinzer	1:14:57
Michael	Schardt	1:16:12
Martin	Luig	1:16:16
Sebastian	Piegza	1:16:56
Ludger	Fliß	1:20:32
Hermann	Hemsing	1:21:31
Udo	Goldberg	1:21:48
Thomas	Bergmann	1:23:23
Gottfried	Schäfers	1:23:58
Florian	Severin	1:25:14
Heinz	Merse	1:25:19
Andreas	Baune	1:25:20
Heinz	Woltering	1:25:23
Michael	Goschke	1:25:46
Wilhelm	Thonemann	1:26:57
Hinz	Völkert	1:31:34
Martin	Graap	1:34:32

20 km

Michael	Schardt	1:40:26
---------	---------	---------

Halbmarathon

David	Schönherr	1:11:02	Linda	Schücker	1:27:39
John	Kuhlmann	1:11:51	Sarah	Honemann	1:31:59
Sascha	Schücker	1:13:16	Petra	Rüdebusch	1:33:00
Yannick	Rinne	1:13:24	Jule	Nicolaus	1:33:07
Daniel	Mehring	1:13:40	Corinna	Meiser	1:33:33
Patrick	Dirksmeier	1:13:43	Sophia	Salzwedel	1:33:33
Henning	Petzka	1:14:28	Anne	Holtkötter	1:33:40
Christian	Gems	1:15:11	Eva	Schönefeld	1:35:21

Halbmarathon

Marcel	Machauer	1:16:27	Jessica	Driesch	1:36:51
Matthias	Nowack	1:16:34	Eva	Tingelhoff	1:37:48
Timo	Mersmann	1:18:27	Juliana	Rotthauwe	1:37:58
Abdellah	Saadani	1:18:48	Jana	Kappenberg	1:38:14
Markus van der	Velde	1:19:37	Delia	Krell-Witte	1:38:56
Fabian	Altebäumer	1:19:37	Maria	Feyerabend	1:40:45
Tim	Fasel	1:20:19	Barbara	Riesmeier	1:41:28
Björn	Reiß	1:21:04	Stephanie	Hoppe	1:44:19
David	Heimann	1:21:51	Sybille	Stein	1:44:40
Andreas	Kösters	1:22:12	Sina	Kerkering	1:47:54
Oliver	Prinz	1:22:34	Beate	Naujeck-Peters	1:47:56
Christian	Schröder	1:23:09	Barbara	Heuer	1:49:33
Thomas	Caruso	1:23:21	Maren	Poppenborg	1:50:29
Ludger	Pösentrup	1:23:54	Helga	Hillen	1:50:38
Michael	Kasprik	1:24:09	Mascha	Veauthier	1:51:37
Ruben	Enxing	1:24:15	Rosa	Gomes	1:54:09
Michael	Weste	1:24:32	Juliane	Kuhlmann	1:57:21
Moritz	Schlenkhoff	1:24:54	Alexandra	Bloch Pfister	1:57:28
Sirus	Pezeschgi	1:25:25	Elisabeth	Joris	1:57:53
Klaus	Brinker	1:25:40	Simone de	Kruijff	1:58:02
Michael	Machill	1:25:55	Katharina	Müller	1:58:34
Marc	Ziegler	1:26:26	Antje Katrin	Pöcheim	1:58:39
André	Karneth	1:27:18	Jutta	Bendix	2:00:31
Andreas	Sontopski	1:27:27	Susanne	Koch	2:00:31
Reinhard	Schröder	1:29:40	Diana	Schilling	2:00:52
Mathias	Koch	1:29:41	Magdalena	Cantu	2:00:56
Tobias	Westermann	1:29:53	Maria	Beckmann	2:00:59
Roland	Mai	1:29:55	Miriam	Kolar	2:01:47
Rajmund	Rode	1:29:57	Petra	Frisse	2:03:55
Michael	Holtkötter	1:30:08	Marion	Rother	2:04:01
Reinhard	Schmiing	1:30:17	Lucia	Dießel	2:04:06
Mahmut	Arica	1:30:22	Heidi	Dittrich	2:05:17
Jens	Riggers	1:31:04	Alida	Kranenburg	2:06:02
Andre	Riesmeier	1:31:27	Lucia	Röttger	2:06:08
Florian	Braun	1:32:04	Martina	Pösentrup	2:06:33
Jurek	Lünenborg	1:32:32	Annette	Schwarzkopf	2:07:04
Carsten	Ilgemann	1:33:02	Martina	Cwojdzinski	2:07:25
Arne	Fischer	1:33:51	Hildegard	Kerkhoff	2:07:46
Michael	Geske	1:33:56	Yvonne	Körner	2:10:10
Klaus	Bühn	1:34:06	Anna	Ringbeck	2:10:42
Martin	Kanne	1:34:17	Hella von	Lützau	2:12:22
Antonio	Henrique	1:34:28	Carmen	Gottlob	2:12:35
Werner	Hölscher	1:34:54	Maria	Hemsing	2:13:47
Andreas	Clausing	1:35:11	Anke	Beilharz-Wüster	2:14:19
Clemens	Wolking	1:36:36	Christine	Herbert	2:14:30
Mario	Proske	1:37:46	Jutta	Homann	2:15:32
Gerhard	Menke	1:37:53	Angelika	Syska	2:17:37
Ulrich	Kaiser	1:38:08	Martina	Wesseler	2:18:21
Theo	Lange	1:38:45	Claudia	Brinkmeier	2:19:33

Halbmarathon

Hermann	Fliß	1:38:53	Elisabeth	Revering	2:20:45
Bernd	Huesker	1:39:19	Sabine	Goschke	2:30:26
Mirko	Kandora	1:40:15	Elfi	Lorbach	2:31:07
Fulvio	Quattrocchi	1:41:21	Gaby	Spatz	2:31:19
Stanislav	Bartusiak	1:41:32			
Martin	Pöttker	1:41:36			
Josef	Eiersbrock	1:41:36			
Take	Ringena	1:41:46			
Magnus	Grüger	1:42:36			
Stefan	Lammers	1:42:36			
Rainer	Wachsmann	1:43:31			
Wolfgang	Durynek	1:43:51			
Michael	Schardt	1:44:05			
Thorsten	Schulze	1:44:21			
Kai-Simon	Havers	1:44:45			
Jörg	Keeren	1:44:57			
Jens	Märтин	1:45:55			
Siegfried	Milden	1:46:07			
Heinz	Hoveling	1:46:20			
Norbert	Fasel	1:46:31			
Martin	Luig	1:48:51			
Stefan	Hahn	1:49:29			
Jan	Rabenstein	1:50:38			
Artur	Meinzer	1:50:46			
Udo	Goldberg	1:51:15			
Sebastian	Piegza	1:51:16			
Jürgen	Böhm	1:51:43			
Heiko	Möcklinghoff	1:52:00			
Dirk	Keggenhoff	1:52:55			
Michael	Gesthuisen	1:53:12			
Peter	Bendix	1:53:59			
Guido	Wecker	1:56:03			
Gottfried	Schäfers	1:56:17			
Heinz	Merse	1:56:59			
Ulrich	Pfister	1:57:40			
Günter	Hahn	1:58:01			
Christian	Thien	1:59:59			
Ludger	Fliß	2:00:23			
Gregor	Veauthier	2:00:27			
Thomas	Bergmann	2:00:57			
Heinz	Bücker	2:01:41			
Julio	Lopes Gomes	2:02:20			
Frank	Rühle	2:04:08			
Andreas	Baune	2:05:39			
Daniel	Röttger	2:06:07			
Bernhard	Kreienbaum	2:08:42			
Heinz	Woltering	2:09:33			
Hans-Georg	Bone	2:09:34			
Hinz	Völkert	2:09:45			

Halbmarathon					
Martin	Graap	2:10:35			
Werner	Driese	2:11:35			
Jan-Frederik	Schmees	2:11:56			
Wilhelm	Thonemann	2:16:35			
Thomas	Benighaus	2:24:49			
Wolfgang Konrac	Jonas	2:25:45			
Michael	Goschke	2:30:26			
25 km					
Matthias	Nowack	1:45:56	Maria	Feyerabend	2:01:50
Markus van der	Velde	1:46:33	Helga	Hillen	2:11:35
Sirus	Pezeschgi	1:46:54	Petra	Frisse	2:34:22
Robert	Lenger	2:01:01	Marion	Urmelt	2:39:20
Martin	Pöttker	2:02:57	Julia	Kaiser-Mariani	2:40:32
Stanislav	Bartusiak	2:05:52	Yvonne	Körner	2:40:49
Rainer	Wachsmann	2:09:57	Katrin	Wachsmann	2:46:28
Udo	Goldberg	2:13:46	Angelika	Syska	2:47:43
Heinz	Bücker	2:31:24	Daniela	Lohm	2:50:22
Michael	Schardt	2:32:47	Edith	Thier	2:50:22
			Maria	Wefers	2:50:22
30 km					
			Magdalena	Cantu	2:56:33
			Annette	Schwarzkopf	3:30:41
Marathon					
David	Schönherr	2:28:06	Petra	Rüdebusch	3:09:27
John	Kuhlmann	2:30:43	Britta	Brouwer	3:15:29
Henning	Petzka	2:39:11	Ira	Schwefer	3:16:19
Marcel	Machauer	2:39:28	Juliana	Rotthauwe	3:19:12
Matthias	Nowack	2:43:32	Anne	Holtkötter	3:20:02
Damian	Kaminski	2:45:07	Corinna	Meiser	3:20:14
Fabian	Altebäumer	2:47:31	Nicole	Essing	3:22:38
Markus van der	Velde	2:49:52	Jessica	Driesch	3:28:27
Abdellah	Saadani	2:52:16	Maria	Feyerabend	3:30:40
Andreas	Kösters	2:52:21	Eva	Schönefeld	3:31:50
David	Heimann	2:57:03	Stephanie	Hoppe	3:35:52
Michael	Kasprik	2:59:20	Delia	Krell-Witte	3:43:24
Michael	Machill	3:02:24	Sina	Kerkering	3:49:54
Marc	Ziegler	3:04:06	Heike	Koch	3:51:19
Philipp	Brouwer	3:04:51	Mascha	Veauthier	3:53:28
Jurek	Lünenborg	3:05:14	Katharina	Knop	3:54:46
Ludger	Pösentrup	3:08:01	Helga	Hillen	3:56:47
Björn	Reiß	3:08:14	Barbara	Heuer	3:57:47
Carsten	Ilgemann	3:08:57	Rosa	Gomes	3:58:39
Stefan	Bales	3:09:11	Bärbel	Ratering-Slüter	4:01:47
Reinhard	Zumdick	3:09:45	Birgit	Nathaus	4:04:19
Roland	Mai	3:11:02	Alexandra	Bloch Pfister	4:07:53
Andreas	Sontopski	3:13:22	Diana	Schilling	4:12:51
Peter	Leonard	3:13:23	Magdalena	Cantu	4:13:13
Christian	Schröder	3:14:10	Maren	Poppenborg	4:18:53

Marathon

Mahmut	Arica	3:14:50	Birte	Tiedemann	4:19:04
Sirus	Pezeschgi	3:15:57	Maria	Beckmann	4:19:40
Mathias	Koch	3:17:00	Elisabeth	Joris	4:21:43
Manuel	Kriegs	3:17:19	Julia	Suwelack	4:22:26
Rajmund	Rode	3:18:12	Miriam	Kolar	4:26:30
Jens	Riggers	3:20:27	Lucia	Dießel	4:30:29
Werner	Hölscher	3:22:10	Kirsten	Jungkamp	4:30:58
Hans	Schnabel	3:22:54	Christel	Löchte	4:32:05
Michael	Geske	3:26:09	Petra	Frisse	4:32:07
Thomas	Fricke	3:26:49	Marion	Urmelt	4:34:52
Kai	Stoffels	3:27:13	Kerstin	Loeser	4:37:29
Tobias	Westermann	3:28:15	Annette	Seitter	4:38:07
Florian	Severin	3:29:17	Martina	Cwojdzinski	4:38:37
Reinhard	Schmiing	3:29:35	Jutta	Bendix	4:38:50
Christopher	Dicks	3:29:51	Marion	Rother	4:39:49
Andreas	Wegener	3:31:38	Jenny	Engler	4:45:05
Ralf	Schmeing	3:32:41	Jutta	Homann	4:46:45
Clemens	Wolking	3:34:03	Alida	Kranenburg	4:48:04
Bernd	Huesker	3:35:31	Monika	Herding	4:48:50
Klaus	Buchterkirche	3:36:06	Martina	Pösentrup	4:49:13
Moritz	Schlenkhoff	3:36:45	Anna	Ringbeck	4:51:13
Klaus	Bühn	3:36:55	Hella von	Lützuau	4:59:59
Justus	Becks	3:37:17	Nadine	Hengefeld	5:01:40
Gerhard	Menke	3:39:37	Martina	Wesseler	5:02:32
Robert	Lenger	3:39:47	Eva-Maria	Jacobs	5:08:00
Mirko	Kandora	3:40:49	Annette	Schwarz Copp	5:09:44
Daniel	Wälte	3:41:40	Ulrike	Wegener	5:12:44
Rainer	Wachsmann	3:41:54	Claudia	Brinkmeier	5:12:50
Martin	Kanne	3:43:12	Gaby	Spatz	5:18:09
Thorsten	Schulze	3:43:27	Vera	Raidt	5:18:12
Ulrich	Kaiser	3:44:08	Elfi	Lorbach	5:19:30
Markus	Graf	3:45:20	Yvonne	Körner	5:37:10
Reinhard	Schröder	3:46:22	Carmen	Gottlob	5:49:53
Heiner	Röttger	3:47:43	Susanne	Koch	5:52:48
Josef	Eiersbrock	3:50:18			
Jörg	Keeren	3:50:58			
Thorsten	Ullrich	3:51:35			
Martin	Pöttker	3:51:39			
Martin	Luig	3:51:39			
Dirk	Schmandt	3:52:38			
Johannes	Bertling	3:56:04			
Magnus	Grüger	3:56:21			
Jürgen	Schmitz	3:56:54			
Moritz Jan	Schütze	3:57:37			
Stefan	Chrzanowski	3:57:58			
Artur	Meinzer	3:58:47			
Andreas	Clausing	3:59:50			
Heiko	Möcklinghoff	4:00:56			
Hermann	Fliß	4:02:09			

Marathon

Udo	Goldberg	4:02:18
Heinz	Merse	4:04:51
Stefan	Lammers	4:05:36
Fulvio	Quattrocchi	4:08:22
Peter	Kaiser	4:09:18
Michael	Schardt	4:14:04
Michael	Gesthuisen	4:14:36
Sebastian	Piegza	4:14:59
Siegfried	Milden	4:16:00
Karsten	Kordes	4:19:51
Josch	Behrens	4:19:58
Werner	Fritsche	4:20:44
Gregor	Veauthier	4:21:44
Norbert	Fasel	4:22:26
Jan	Rabenstein	4:23:44
Rolf	Kückelmann	4:24:52
Thomas	Bergmann	4:25:16
Dieter	Lammers	4:28:31
Guido	Wecker	4:29:18
Christian	Thien	4:29:30
Thomas	May	4:30:40
Dirk	Keggenhoff	4:31:09
Martin	Graap	4:31:43
Stefan	Petermann	4:35:35
Michael	Goschke	4:35:49
Paul	Boß	4:36:31
Andreas	Baune	4:38:06
Heiner	Cloppenburg	4:39:21
Marco	Hampel	4:41:25
Frank	Burghoff	4:50:07
Heinz	Woltering	4:50:14
Dieter	Rohloff	4:51:53
Roger	Cramer	4:55:33
Stephan	Wegener	5:01:14
Jürgen	Seidel	5:18:48
Hinz	Völkert	5:20:55

50 km

Werner	Hölscher	4:39:08
Rainer	Wachsmann	5:15:58

100 km

Markus van der	Velde	8:48:37
Werner	Peters	12:51:02
Peter	Knein	12:51:03
Norbert	Fasel	12:55:21
Stefan	Petermann	13:19:37
Guntram	Ochs	14:06:12
Klaus	Neufend	14:44:56