

Jahresbestenliste 2018

MÄNNER

FRAUEN

100 m			
Arne Fischer	0:13,09	Sybille Stein	0:14,41
Andreas Wegener	0:14,27	Marion Rother	0:21,33
Torolv Prokosch	0:16,63		
200 m			
Arne Fischer	0:26,81	Sybille Stein	0:33,20
Mahmut Arica	0:27,46	Eva Schönefeld	0:35,80
Andreas Wegener	0:29,75	Marion Rother	0:45,96
Julio Lopes Gomes	0:29,78		
Torolv Prokosch	0:35,20		
400 m			
Jari Bender	0:52,18		
Karl Heinz Prieß	1:09,32	Marion Rother	1:40,89
Julio Lopes Gomes	1:11,05		
Torolv Prokosch	1:19,98		
800 m			
Jari Bender	1:54,93	Miriam Schröder	2:22,07
Philip Slüter	2:01,53	Verena Niermann	2:28,62
Jens Kassebeer	2:02,05	Eva Tingelhoff	2:30,34
Torben Unterfeld	2:07,09	Sinah Brand	2:46,16
Sören Buffi	2:08,50	Eva Schönefeld	2:51,51
Andreas Kösters	2:13,15	Sybille Stein	2:56,86
Mahmut Arica	2:16,59	Anne Holtkötter	3:00,53
Thomas Spitmann	2:18,22	Susanne Rellensmann	3:02,48
Josia Thürigen	2:19,88	Marion Rother	3:43,43
Antonio Rodrigues	2:20,12		
Arne Fischer	2:23,04		
Ralf Franke	2:25,30		
Holger Ross	2:25,53		
Niklas Spilker	2:29,40		
Dominik Schmaltz	2:29,66		
Roland Mai	2:32,70		
Stephan Burt	2:34,24		
Artur Boschmann	2:36,31		
Michael Kasprík	2:36,43		
Karl Heinz Prieß	2:38,35		
Carl van gen Hassend	2:40,08		
Michael Holtkötter	2:41,40		
Kai Stoffels	2:42,57		
Clemens Wolking	3:00,46		
Heinz Hoveling	3:00,84		
John Taylor	3:01,48		
Torolv Prokosch	3:06,61		
Heiko Möcklinghoff	3:14,53		
1000 m			
Jari Bender	2:35,38		
Torolv Prokosch	4:12,30		

1500 m

Jens Kassebeer	4:12,51	Miriam Schröder	4:44,46
Simon von Martial	4:31,19	Sinah Brand	5:44,42
Fritz Koch	4:34,28	Anne Holtkötter	5:52,40
Marvin Röthemeyer	4:35,55	Susanne Rellensmann	5:53,72
Julian Kuhlmann	4:37,37	Delia Krell-Witte	6:04,54
Antonio Rodrigues	4:39,78	Rosa Gomes	6:31,44
Sören Buffi	4:40,76	Marion Rother	7:24,46
Gerrit Lemkau	4:50,42		
Bodo Kienecker	5:01,77		
Dominik Schmaltz	5:08,56		
Arne Fischer	5:12,87		
Josia Thürigen	5:15,28		
Michael Kasprk	5:24,90		
Michael Holtkötter	5:37,08		
Kai Stoffels	5:44,05		
Clemens Wolking	6:06,70		
Torolv Prokosch	6:43,22		

3000 m / 3 km

Fritz Koch	8:48,78	Ilka Busse	11:20,00
Sören Buffi	9:41,89	Miriam Schröder	11:22,64
Antonio Rodrigues	9:47,80	Kristin Möse	11:45
Julian Kuhlmann	9:56,97	Delia Krell-Witte	12:22,26
Elmar Remus	9:58,60	Susanne Rellensmann	12:23,79
Michèl Hankemeier	10:12,00	Sinah Brand	12:30
Thomas Spitmann	10:15,70	Anne Holtkötter	12:35,08
Reinhard Schmiing	10:44	Luisa Hülsbusch	12:44
Bodo Kienecker	10:56,06	Maria Feyerabend-Hoveling	13:07,85
Arne Fischer	10:58,72	Sina Kerkering	13:15,24
Michael Kasprk	11:02,47	Rosa Gomes	13:53,40
Mahmut Arica	11:03,77	Silke Kienecker	15:47,66
Oliver Schröder	11:25,85	Marion Rother	16:20,20
Josia Thürigen	11:36,50	Annette Schwarzkopp	16:52
Andreas Clausing	11:43,52		
Michael Holtkötter	11:54,24		
Ulrich Kaiser	12:04		
Dirk Keggenhoff	12:09,99		
Clemens Wolking	12:22		
Walter Mesch	12:45		
Thorsten Schulze	13:09,61		
Heinz Hoveling	13:28		
Stanislav Bartusiak	13:30		
Detlef Schmalöer	13:45		

5000 m / 5 km

Fritz Koch	15:35	Miriam Schröder	18:00,52
Yannick Rinne	16:04	Sophia Salzwedel	18:52,60
David Schönherr	16:08	Christina Rüsveg	19:47
Manuel Goerlich	16:28	Farina Lennartz	19:51
Jari Bender	16:34	Carolin Körner	19:58
Mike Claaßen	16:39	Syna Meierkamp	20:01
Simon von Martial	16:42	Johanna Rellensmann	20:12
Marvin Röthemeyer	16:44	Kristin Möse	20:12
Sören Buffi	16:54	Linda Schücker	20:27
Jens Kassebeer	17:01,88	Eva Tingelhoff	20:29
Julian Kuhlmann	17:08,97	Petra Rudebusch	20:30
Antonio Rodrigues	17:10,42	Ira Schwefer	20:35
Thomas Spitmann	17:24	Anne Holtkötter	21:06,21
Jannik Feder	17:39	Susanne Rellensmann	21:06,55
Michael Machill	17:41	Sabine Lachmann	21:17
Matthias Nowack	17:46	Delia Krell-Witte	21:27,76
Henrik Hooge	17:46	Josefine Röttgering	21:38
Marcel Machauer	17:48	Sinah Brand	22:22
Michèl Hankemeier	17:51	Eva-Maria Gaszek	22:27
Holger Fritze	18:03	Sandra Heck	22:41
Philip Slüter	18:04	Vanessa Radusch	23:00
Markus Kreickmann	18:06	Juliana Rotthauwe	23:06
Steffen Vollbrecht	18:17	Maria Feyerabend-Hoveling	23:19
Michael Weste	18:22	Rosa Gomes	23:24
Holger Ross	18:23	Helga Hillen	23:31
Antonio Reina Lopez	18:26	Corinna Bindrim	23:38
Klaus Brinker	18:31	Sue Rossano Rivero	23:56
Mahmut Arica	18:32	Anke Hasebrook	24:13
Artur Boschmann	18:33	Barbara Heuer	24:52
Bodo Kienecker	18:35	Vera Kovermann	24:59
Daniel Wälte	18:40	Petra Hendricks	25:16
Jens Peters	18:41	Miriam Kolar	25:43
Gerrit Lemkau	18:43	Elke Strachalla	26:43
Michael Kasprk	18:49	Ruth Lutz	26:48
Jens Korte	18:50	Annika Maaßen	26:50
Reinhard Schmiing	18:53	Lucia Dießel	27:10
Dominik Schmaltz	18:54	Monika Mentrup	27:12
Roland Mai	19:08	Uta Haves	27:14
Arne Fischer	19:26	Mechthild Bertels	27:15
Antonio Henrique	19:26	Heike Lüken	27:29
Sebastian Epple	19:29	Petra Klauß-Vielmeyer	27:34
Carl van gen Hassend	19:30	Pia Heß-Engelmann	27:48
Niklas Spilker	19:36	Marion Rother	27:53,13
Torben Unterfeld	19:37	Anke Riepe	28:22
Luis Färber	19:37	Tina Althoff	28:31
Josia Thürigen	19:41	Petra Frisse	28:50
Oliver Schröder	20:05	Ellen Fennenkötter	29:05
David Heimann	20:10	Annette Schwarzkopp	29:17
Andreas Clausing	20:19	Silke Frenzel	29:42
Sirus Pezeschgi	20:21	Sandra Zimmermann	30:07
Karsten Kordes	20:21	Sigrid Baum	30:20
Sebastian Piegza	20:25	Marika Meyer zu Brickwedde	30:34
René Maaßen	20:40	Angelika Syska	31:21
Michael Holtkötter	20:47,85	Annegret Tietz	31:36

5000 m / 5 km

Dirk Keggenhoff	20:51	Annette Seitter	31:54
Daniel Eichendorff	20:52	Gaby Spatz	35:02
Ulrich Kaiser	20:54	Ursula Scheltrup	47:31
Klaus Buchterkirche	20:55		
Norbert Fasel	21:02		
Stephan Meyer	21:09		
Jonas Olawsky	21:32		
Walter Mesch	21:33		
John Taylor	21:34		
Klaus Pick	21:44		
Bernd Huesker	22:00		
Thorsten Schulze	22:00		
Willem Dehler	22:18		
Mirko Kandora	22:26		
Heiko Möcklinghoff	22:29		
Stanislav Bartusiak	22:31		
Frank Sommerkamp	22:32		
André Boch	23:29		
Fulvio Quattrocchi	23:47		
Ralf Bühn	23:49		
Heinz Hoveling	23:50		
Rainer Wachsmann	23:56		
Arne Wehner	23:57		
Stephan Burt	24:37		
Jan Rabenstein	24:37		
Detlef Schmalöer	24:45		
Hans-Jürgen Engel	24:54		
Heinz Merse	25:08		
Julio Lopes Gomes	25:15		
Hans-Georg Bone	25:51		
Ulrich Radusch	26:20		
Stefan Hahn	26:36		
Hermann Hemsing	26:55		
Heiner Nordmann	27:10		
Dirk Schmandt	27:13		
Max Winzek	27:51		
Karl-Heinz Brune	28:05		
Bernhard Kreienbaum	28:07		
Harald Winkels	28:22		
Heinz Woltering	28:32		
Heinz Bücken	28:59		
Gottfried Schäfers	29:33		
Helmut Neuhaus	29:33		
Paul Boß	29:47		
Christian Thien	29:48		
Klaus Lietzow	34:08		
Manfred Hoermann	48:39		

10 km

Fritz Koch	31:50	Miriam Schröder	37:56
Patrick Dirksmeier	32:18	Johanna Rellensmann	38:48
David Schönherr	32:27	Sophia Salzwedel	39:05
Luca Heerdt	33:16	Farina Lennartz	40:12
Yannick Rinne	33:27	Syna Meierkamp	40:32
Marvin Röthemeyer	33:28	Kristin Möse	41:37
Manuel Goerlich	33:32	Kirsten Althoff	41:48
Simon von Martial	34:00	Jana Kappenberg	42:01
Sascha Schücker	34:02	Linda Schücker	42:03
Mike Claaßen	34:48	Carolin Körner	42:14
Michael Beetz	35:21	Ira Schwefer	42:31
Elmar Remus	35:22	Ilka Busse	42:39
Markus Kreickmann	35:47	Julia Große Leusbrock	43:17
Jari Bender	35:52	Silvia Sprenger	43:22
Jannik Feder	36:43	Anne Holtkötter	44:02
Christian Gems	36:56	Eva-Maria Gaszek	44:23
Artur Boschmann	37:08	Susanne Rellensmann	44:24
Matthias Nowack	37:09	Delia Krell-Witte	44:47
Mike Brouwer	37:16	Sabine Lachmann	45:10
Antonio Rodrigues	37:17	Sina Kerkring	45:37
Michael Prott	37:27	Wiebke Arkenau	45:37
Michèl Hankemeier	37:31	Sybille Stein	45:52
Michael Weste	37:44	Melina Buil	46:04
Holger Ross	37:57	Maria Feyerabend-Hoveling	46:10
Henrik Hooge	38:04	Tina Althoff	46:11
Mahmut Arica	38:16	Ida Rose	46:17
Reinhard Schmiing	38:41	Vanessa Radosch	47:20
Ralf Franke	38:45	Leonie Wollenweber	47:28
Bodo Kienecker	38:57	Andrea Schneider	47:32
Klaus Brinker	39:15	Caroline Schoneberg	48:05
Gerrit Lemkau	39:16	Sue Rossano Rivero	48:34
Tim Fasel	39:20	Nina Jansing	48:43
Michael Kasprk	39:21	Helga Hillen	49:15
Florian Braun	39:35	Bärbel Ratering-Slüter	49:17
Daniel Wälte	39:38	Wiebke Machauer	49:24
Markus van der Velde	39:59	Corinna Bindrim	49:30
Jens Riggers	40:10	Rosa Gomes	49:41
Roland Mai	40:30	Simone de Kruijff	49:47
Oliver Schröder	40:37	Astrid Leifhelm	49:57
Dominik Schmaltz	40:38	Vera Kovermann	50:25
Fabian Altebäumer	40:53	Heike Belkner	51:36
Wahidullah Sherrzad	40:57	Miriam Kolar	51:47
Carl van gen Hassend	40:59	Martina Cwojdzinski	51:52
Sebastian Piegza	41:05	Barbara Heuer	52:12
Daniel Eichendorff	41:07	Petra Hendricks	52:21
Sirus Pezeschgi	41:10	Birgit Nathaus	52:26
Stefan Lammers	41:11	Saskia Nielen	53:03
Stefan Bales	41:14	Daniela Karrmann	53:10
Bastian Peters	41:14	Heike Koch	53:29
Arne Fischer	41:18	Lucia Dießel	53:37
Andreas Clausing	41:45	Monika Mentrup	53:41
Philip Slüter	41:57	Mechthild Bertels	53:46
René Maaßen	42:04	Nicole van der Most	53:50
Rainer Lid	42:07	Uta Haves	54:22

10 km

Stephan Kerkering	42:36	Maria Beckmann	54:24
Michael Holtkötter	42:43	Martina Pösentrup	54:32
Torben Unterfeld	42:48	Annika Maaßen	54:56
Norbert Fasel	42:55	Annette Tertünte	54:59
Sebastian Epple	42:58	Kerstin Loeser	55:27
Ulrich Kaiser	43:06	Heike Lüken	55:31
Detlev May	43:09	Elke Strachalla	55:55
Dirk Keggenhoff	43:53	Petra Klauß-Vielmeyer	56:28
Michael Geske	44:00	Ellen Fennenkötter	56:40
Jan-Frederik Schmees	44:01	Silke Frenzel	56:42
Stephan Meyer	44:15	Sandra Zimmermann	56:59
Thomas Fricke	44:23	Elisabeth Otto	56:59
Thorsten Schulze	44:25	Vivien Münstermann	57:23
John Taylor	44:27	Marion Rother	57:44
Walter Mesch	44:36	Antje Katrin Pöcheim	57:51
Mario Proske	44:43	Jutta Homann	58:05
Klaus Bühn	44:55	Petra Frisse	58:44
Werner Hölscher	45:12	Anke Riepe	58:58
André Karneth	45:20	Hedwig Althoff	59:42
Gerhard Menke	45:23	Brigitte Heckmann	59:57
Bernd Huesker	45:36	Mechthild Schubert	1:00:05
Michael Albers	45:39	Pia Heß-Engelmann	1:01:20
Take Ringena	46:03	Sabine Goschke	1:01:28
Josia Thürigen	46:21	Silke Kienecker	1:01:37
Wolfgang Durynek	46:26	Annette Westhoff	1:02:46
Dirk Schmandt	47:04	Sigrid Baum	1:03:03
Ralf Lohscheller	47:05	Marika Meyer zu Brickwedde	1:03:31
Moritz Jan Schütze	47:08	Anna Ringbeck	1:04:35
Martin Luig	47:28	Annette Schwarzkopp	1:05:27
Frank Sommerkamp	47:43	Annegret Tietz	1:06:26
Peter Zimmer	48:08	Angelika Syska	1:07:25
Magnus Grüger	48:22	Edith Thier	1:12:27
Heiner Nordmann	48:25		
Stanislav Bartusiak	48:30		
Heinz Hoveling	49:21		
Heiko Möcklinghoff	49:23		
Detlef Schmalöer	49:36		
Michael Breuker	49:56		
Kilian Schäfer	49:58		
Michael Kösters	50:12		
Fulvio Quattrocchi	50:31		
André Boch	50:33		
Heinz Merse	50:47		
Rainer Wachsmann	51:07		
Rolf Kückelmann	51:14		
Torolv Prokosch	51:37		
Hermann Löchte	51:48		
Hans-Jürgen Engel	51:55		
Guido Wecker	52:06		
Ralf Wollenweber	52:12		
Clemens Wolking	52:19		
Josch Behrens	52:19		
Stefan Chrzanowski	52:23		
Udo Goldberg	53:03		

10 km

Michael Goschke	53:06
Peter Horstmann	53:08
Thomas Sackmann	53:26
Thomas Verlage	53:29
Hans-Georg Bone	53:36
Gerd Terbrack	54:12
Dirk Czarnetzki	54:19
Günter Hahn	55:05
Michael Hickfang	57:30
Bernhard Kreienbaum	58:37
Peter Kanter	58:50
Gottfried Schäfers	59:37
Werner Driese	1:00:45
Heinz Bücken	1:01:25
Wilhelm Thonemann	1:02:21
Hinz Völkert	1:02:38
Christian Thien	1:02:46
Thomas Düking	1:13:41

15 km

Luca Heerdt	00:49:19	Johanna Rellensmann	59:29
Sven Serke	00:49:48	Sophia Salzwedel	1:01:26
David Schönherr	00:50:50	Miriam Schröder	1:03:13
Yannick Rinne	00:51:28	Ira Schwefer	1:05:37
Manuel Goerlich	00:52:21	Carolin Körner	1:05:40
Simon von Martial	00:53:21	Eva Tingelhoff	1:05:44
Mike Brouwer	00:56:57	Susanne Rellensmann	1:06:23
Matthias Nowack	00:57:45	Eva-Maria Gaszek	1:06:39
Henrik Hooge	00:58:43	Farina Lennartz	1:06:55
Michael Weste	00:58:45	Anne Holtkötter	1:09:03
Ralf Franke	00:59:26	Delia Krell-Witte	1:09:36
Bodo Kienecker	1:00:20	Maria Feyerabend-Hoveling	1:10:54
Michael Kasprk	1:00:42	Sina Kerkering	1:11:07
Jens Riggers	1:01:55	Silvia Sprenger	1:12:05
Stefan Lammers	1:02:18	Andrea Schneider	1:13:33
Reinhard Schmiing	1:02:24	Caroline Schoneberg	1:14:10
Sirus Pezeschgi	1:02:29	Corinna Bindrim	1:17:52
Markus van der Velde	1:03:45	Victoria Fislage	1:19:04
Rainer Lid	1:05:06	Simone de Kruijff	1:19:50
Arne Fischer	1:05:44	Vera Kovermann	1:20:08
Sebastian Piegza	1:05:55	Petra Hendricks	1:20:34
Stephan Kerkering	1:06:06	Barbara Heuer	1:21:27
Stephan Meyer	1:06:46	Martina Cwojdzinski	1:21:34
John Taylor	1:06:50	Annette Tertünte	1:23:53
Dirk Keggenhoff	1:08:05	Monika Mentrup	1:26:36
Bernd Huesker	1:08:53	Vivien Münstermann	1:27:31
Detlev May	1:09:06	Petra Klauß-Vielmeyer	1:28:23
Michael Albers	1:10:42	Uta Haves	1:28:24
Ralf Lohscheller	1:13:49	Lucia Dießel	1:29:22
Heiko Möcklinghoff	1:13:58	Petra Frisse	1:33:36
Michael Kösters	1:13:59	Angelika Syska	1:50:02
Stanislav Bartusiak	1:15:02		
Rainer Wachsmann	1:15:09		
Jan Rabenstein	1:15:38		
Magnus Grüger	1:16:47		
Heinz Hoveling	1:17:01		
Rolf Kückelmann	1:19:02		
Heinz Merse	1:19:07		
Heiner Nordmann	1:20:33		
Hans-Jürgen Engel	1:21:27		
Udo Goldberg	1:22:08		
Günter Hahn	1:23:53		
Dirk Czarnetzki	1:25:34		
Dirk Schmandt	1:28:24		
Gottfried Schäfers	1:30:45		
Wilhelm Thonemann	1:36:08		
Hinz Völkert	1:39:06		

Halbmarathon

Patrick Dirksmeier	1:08:49	Miriam Zirk	1:20:31
Fritz Koch	1:10:13	Sophia Salzwedel	1:28:08
David Schönherr	1:11:23	Eva Tingelhoff	1:31:25
Henning Petzka	1:13:02	Farina Lennartz	1:32:08
Yannick Rinne	1:13:50	Ilka Busse	1:32:40
Marvin Röthemeyer	1:14:18	Melina Buil	1:33:26
Sven Serke	1:14:25	Ira Schwefer	1:33:34
Simon von Martial	1:14:55	Kristin Möse	1:35:53
Mike Brouwer	1:19:59	Susanne Rellensmann	1:35:56
Björn Reiß	1:20:48	Silvia Sprenger	1:35:57
Michael Prott	1:20:53	Eva-Maria Gaszek	1:36:00
Michèl Hankemeier	1:22:41	Carolin Körner	1:36:14
Henrik Hooge	1:23:23	Petra Rudebusch	1:37:33
Artur Boschmann	1:23:40	Anne Holtkötter	1:38:24
Matthias Nowack	1:23:54	Jessica Driesch	1:39:22
Michael Kasprk	1:23:57	Delia Krell-Witte	1:40:57
Michael Machill	1:24:07	Wiebke Machauer	1:41:03
Michael Weste	1:24:08	Maria Feyerabend-Hoveling	1:41:05
Tim Fasel	1:24:42	Sina Kerkering	1:41:43
Ralf Franke	1:25:32	Tina Althoff	1:42:06
Jens Korte	1:26:08	Sabine Lachmann	1:43:36
Mahmut Arica	1:26:30	Vanessa Radusch	1:44:16
Stefan Lammers	1:26:35	Nina Jansing	1:47:50
Sebastian Epple	1:27:23	Andrea Schneider	1:48:18
Jens Riggers	1:27:24	Bärbel Ratering-Slüter	1:48:32
Florian Braun	1:28:01	Katrin Wilkes	1:49:31
Manuel Goerlich	1:28:46	Nicole Essing	1:49:33
André Karneth	1:28:53	Maria Beckmann	1:49:40
Gerrit Lemkau	1:28:54	Astrid Leifhelm	1:49:53
Roland Mai	1:31:11	Ulrike Holder	1:51:08
Holger Ross	1:31:14	Simone de Kruijff	1:51:38
Markus van der Velde	1:31:17	Charlotte Bay	1:52:26
Bastian Bathen	1:31:22	Katharina Knop	1:53:13
Sirus Pezeschgi	1:32:28	Barbara Heuer	1:53:33
Arne Fischer	1:32:36	Vera Kovermann	1:53:35
Wahidullah Sherrzad	1:32:53	Martina Cwojdzinski	1:53:59
Reinhard Schmiing	1:33:13	Kirsten Althoff	1:56:04
Rainer Lid	1:33:37	Miriam Kolar	1:56:59
Norbert Fasel	1:34:50	Caroline Schoneberg	1:58:22
John Taylor	1:35:03	Corinna Bindrim	1:59:59
Sebastian Piegza	1:35:31	Petra Hendricks	2:00:16
Oliver Schröder	1:35:41	Martina Pösentrup	2:02:07
Luis Färber	1:35:44	Uta Haves	2:03:04
Martin Luig	1:35:56	Petra Klauß-Vielmeyer	2:04:44
Michael Geske	1:36:50	Petra Frisse	2:08:35
Christian Vogel	1:37:33	Annika Maaßen	2:11:36
Michael Holtkötter	1:38:11	Nicole Woermann-Riedel	2:12:17
Rajmund Rode	1:38:15	Lucia Dießel	2:14:53
Walter Mesch	1:38:34	Kathrin Lütkenhaus	2:16:27
Dirk Keggenhoff	1:38:49	Annette Schwarzkopp	2:16:35
Ulrich Kaiser	1:38:49	Marion Rother	2:18:47
Bernd Huesker	1:38:50	Hedwig Althoff	2:20:30
Stephan Kerkering	1:39:17	Anna Ringbeck	2:25:50
Daniel Eichendorff	1:39:36	Jutta Bendix	2:39:35

Halbmarathon

Michael Albers	1:39:39	Angelika Syska	2:40:29
Michael Hickfang	1:39:46		
Thorsten Schulze	1:40:59		
Mario Proske	1:41:05		
Take Ringena	1:41:57		
Moritz Jan Schütze	1:43:19		
Jörg Stratmann	1:43:44		
Thomas Caruso	1:44:36		
Ralf Lohscheller	1:44:53		
Klaus Bühn	1:45:17		
Werner Hölscher	1:45:18		
René Maaßen	1:45:19		
Detlev May	1:45:40		
Magnus Grüger	1:47:04		
Jan Rabenstein	1:47:58		
Andreas Clausing	1:48:10		
Thomas Ripkens	1:50:34		
Hermann Fliß	1:50:38		
Stanislav Bartusiak	1:50:41		
Heinz Merse	1:52:41		
Wolfgang Durynek	1:52:47		
Michael Kösters	1:53:23		
Rolf Kückelmann	1:53:27		
Hans-Jürgen Engel	1:53:59		
Hermann Löchte	1:54:50		
Klaus Buchterkirche	1:54:55		
Dirk Czarnetzki	1:55:32		
Klaus Neufend	1:57:10		
Stefan Chrzanowski	1:57:42		
Josch Behrens	1:57:59		
Ulrich Pfister	1:58:15		
Clemens Wolking	2:00:08		
Udo Goldberg	2:00:12		
Thomas Sackmann	2:01:19		
Frank Sommerkamp	2:02:27		
Dirk Schmandt	2:03:05		
Jacinto Martinez Belda	2:03:38		
Thomas Verlage	2:04:12		
Guido Wecker	2:09:14		
Heiner Nordmann	2:10:55		
Werner Driese	2:12:41		
Gottfried Schäfers	2:13:18		
Bernhard Kreienbaum	2:13:45		
Andreas Sontopski	2:15:53		
Wilhelm Thonemann	2:17:29		

25 km

Markus van der Velde	1:48:46	Sophia Salzwedel	1:45:20
Reinhard Schmiing	1:51:16	Maria Feyerabend-Hoveling	2:08:43
Sebastian Piegza	1:56:55	Barbara Heuer	2:21:34
Bernd Huesker	1:58:12	Tina Althoff	2:22:29
Clemens Wolking	1:58:45	Andrea Schneider	2:22:29
Ulrich Kaiser	1:59:11	Katrin Wachsmann	2:22:30
René Maaßen	1:59:13	Corinna Bindrim	2:23:38
Andreas Clausing	2:01:09	Petra Hendricks	2:26:44
Hermann Fliß	2:02:58	Nicole Woermann-Riedel	2:41:58
Mario Proske	2:06:41	Petra Frisse	2:43:28
Martin Luig	2:09:13		
Dirk Keggenhoff	2:09:21		
Heiko Möcklinghoff	2:21:07		
Michael Kösters	2:26:42		
Werner Driese	3:02:49		

30 km

Sven Serke	1:53:26	Katrin Wachsmann	2:59:21
Rolf Kückelmann	3:10:55	Miriam Kolar	3:12:46
Rainer Wachsmann	3:16:08		

Marathon

David Schönherr	2:27:51	Kirsten Althoff	3:12:33
Yannick Rinne	2:31:19	Kristin Möse	3:17:18
Sven Serke	2:31:50	Melina Buil	3:20:45
Manuel Goerlich	2:34:44	Silvia Sprenger	3:22:59
Marvin Röthemeyer	2:34:46	Ira Schwefer	3:28:08
Simon von Martial	2:34:56	Eva-Maria Gaszek	3:34:24
Michèl Hankemeier	2:49:49	Susanne Rellensmann	3:39:51
Artur Boschmann	2:54:50	Maria Feyerabend-Hoveling	3:43:14
Michael Prott	2:56:25	Wiebke Arkenau	3:44:45
Tim Fasel	2:56:48	Eva Tingelhoff	3:47:53
Henrik Hooge	2:57:35	Tina Althoff	3:52:51
Mike Claaßen	2:58:52	Katrin Wachsmann	3:56:50
Jens Korte	2:59:31	Charlotte Bay	3:59:37
Stefan Bales	3:01:25	Corinna Bindrim	4:01:43
Gerrit Lemkau	3:03:25	Caroline Schoneberg	4:03:47
Michael Kasprk	3:04:07	Barbara Heuer	4:05:50
Mahmut Arica	3:13:15	Birgit Nathaus	4:06:26
Stefan Lammers	3:13:46	Heike Koch	4:15:44
Sirus Pezeschgi	3:14:59	Andrea Schneider	4:17:47
Roland Mai	3:16:02	Miriam Kolar	4:22:53
Björn Reiß	3:16:45	Ulrike Meurer	4:22:53
Michael Weste	3:17:35	Lucia Dießel	4:31:07
Reinhard Zumdick	3:18:22	Petra Hendricks	4:34:58
Sebastian Eppele	3:18:42	Hedwig Althoff	4:34:58
Martin Luig	3:18:48	Nicole Woermann-Riedel	4:38:00
Norbert Fasel	3:21:41	Martina Cwojdzinski	4:41:13
Werner Hölscher	3:22:58	Antje Katrin Pöcheim	4:42:55
Markus van der Velde	3:23:19	Petra Frisse	4:44:11
Mike Brouwer	3:23:56	Nadine Hengefeld	4:44:19
Rainer Lid	3:25:18	Jutta Homann	4:46:05
Walter Mesch	3:26:09	Petra Klauß-Vielmeyer	4:53:21
Andreas Leißing	3:27:19	Vera Kovermann	4:53:30
Ralf Franke	3:28:06	Annika Maaßen	4:53:35

Marathon

Oliver Schröder	3:29:35	Julia Suwelack	4:55:54
Sebastian Piegza	3:33:12	Annette Schwarzkopp	5:39:00
Rajmund Rode	3:33:17	Vivien Münstermann	5:45:11
André Karneth	3:34:00	Sabine Goschke	5:51:00
Bernd Huesker	3:35:02	Angelika Syska	6:04:55
Jens Riggers	3:38:31	Gaby Spatz	6:11:40
Tobias Westermann	3:39:00		
Moritz Jan Schütze	3:39:37		
Detlev May	3:41:36		
Peter Leonard	3:42:01		
Florian Severin	3:43:07		
Klaus Buchterkirche	3:44:21		
Werner Peters	3:48:16		
Reinhard Schmiing	3:50:46		
Daniel Eichendorff	3:51:19		
John Taylor	3:52:33		
Heiko Möcklinghoff	3:53:15		
Dirk Keggenhoff	3:53:28		
René Maaßen	3:54:37		
Thorsten Ullrich	3:55:54		
Michael Hickfang	3:56:05		
Giuseppe Mariani	3:56:35		
Heinz Merse	3:57:12		
Robert Lenger	4:00:28		
Wolfgang Durynek	4:01:33		
Klaus Bühn	4:03:16		
Jürgen Schmitz	4:06:26		
Frank Sommerkamp	4:09:14		
Rainer Wachsmann	4:10:38		
Hermann Fliß	4:12:27		
Fulvio Quattrocchi	4:13:04		
Peter Knein	4:16:51		
Johannes Bertling	4:18:02		
Magnus Grüger	4:18:17		
Josch Behrens	4:22:21		
Martin Kanne	4:22:34		
Ulrich Kaiser	4:27:31		
Rolf Kückelmann	4:28:02		
Hans-Jürgen Engel	4:30:46		
Thomas Verlage	4:32:58		
Marco Hampel	4:36:51		
Stefan Petermann	4:41:44		
Frank Burghoff	4:42:28		
Dirk Czarnetzki	4:42:45		
Roger Cramer	4:44:04		
Jan Rabenstein	4:45:27		
Andreas Baune	4:49:05		
Thomas May	4:50:49		
Stefan Chrzanowski	4:53:46		
Peter Kaiser	4:54:20		
Werner Fritsche	4:55:31		
Michael Goschke	4:55:43		
Thomas Bergmann	5:06:44		
André Boch	5:21:35		

50 km

Stefan Lammers	4:14:02	Julia Suwelack	5:52:05
Norbert Fasel	4:28:21	Martina Cwojdzinski	5:52:20
Andreas Leißing	4:35:51		
John Taylor	4:57:05		
Heiko Möcklinghoff	5:08:58		
Rainer Wachsmann	5:19:42		
Heinz Merse	5:51:49		

100 km

Rainer Lid	9:48:16	Eva-Maria Gaszek	9:48:16
Rainer Wachsmann	12:17:11	Julia Suwelack	16:11:27