

Jahresbestenliste 2019

MÄNNER

FRAUEN

100 m			
Arne Fischer	0:13,27	Sybille Stein	0:16,66
Mahmut Arica	0:13,33		
Julio Lopes Gomes	0:14,55		
Torolv Prokosch	0:16,98		
200 m			
Arne Fischer	0:27,06	Sybille Stein	0:34,97
Mahmut Arica	0:27,88	Marion Rother	0:44,38
Julio Lopes Gomes	0:30,32		
Torolv Prokosch	0:35,99		
400 m			
Arne Fischer	1:00,88		
Torolv Prokosch	1:25,28		
600 m			
Finn Ponick	1:32,89	Eva Tingelhoff	1:42,08
Niklas Spilker	1:36,30	Christina Rüsweg	1:50,36
800 m			
Jari Bender	1:56,04	Eva Tingelhoff	2:27,95
Jens Kassebeer	1:59,87	Lara Schöning	2:37,12
Philip Slüter	2:07,34	Nina Bergerfurth	2:42,31
Mahmut Arica	2:13,99	Anne Holtkötter	2:51,07
Finn Ponick	2:13,99	Delia Krell-Witte	3:05,20
Niklas Spilker	2:14,86	Susanne Rellensmann	3:14,35
Klaus Brinker	2:16,44	Marion Rother	3:57,34
Arne Fischer	2:21,68		
Gerrit Lemkau	2:21,94		
Antonio Rodrigues	2:22,46		
Markus Kreickmann	2:25,20		
Marcel Machauer	2:25,75		
Carl van gen Hassend	2:28,77		
Jonas Olawsky	2:29,84		
Reinhard Schmiing	2:31,89		
Dominik Schmaltz	2:32,38		
Moritz Jan Schütze	2:35,33		
Oliver Schröder	2:37,72		
Willem Dehler	2:39,45		
Karl Heinz Prieß	2:40,28		
Ulrich Kaiser	2:47,00		
Walter Mesch	2:50,25		
Andreas Clausing	2:56,34		
Detlef Schmalöer	2:57,92		
Clemens Wolking	2:59,50		
Torolv Prokosch	3:09,83		
Stefan Chrzanowski	3:16,70		
Heinz Merse	3:28,91		

1500 m			
Jari Bender	3:57,94	Kristin Möse	5:32,56
Jens Kassebeer	4:10,73	Anne Holtkötter	5:59,27
David Schönherr	4:22,71	Rosa Gomes	6:20,34
Finn Ponick	4:24,17	Susanne Rellensmann	6:28,17
Torben Heck	4:27,78		
Michèl Hankemeier	4:39,81		
Julian Kuhlmann	4:41,50		
Antonio Rodrigues	4:43,95		
Sören Buffi	4:44,84		
Mahmut Arica	4:47,29		
Niklas Spilker	4:49,82		
Gerrit Lemkau	4:58,37		
Dominik Schmaltz	5:05,33		
Carl van gen Hassend	5:08,35		
Reinhard Schmiing	5:14,59		
Antonio Henrique	5:19,55		
Kai Stoffels	5:31,29		
Michael Holtkötter	5:34,11		
Ralf Schleicher	5:37,92		
Karl Heinz Prieß	5:48,95		
Walter Mesch	5:54,37		
Thorsten Schulze	6:01,00		
Clemens Wolking	6:03,49		
Detlef Schmalöer	6:18,64		
Stefan Chrzanowski	6:35,12		
2000 m Hindernis			
Finn Ponick	6:46,00		
Sören Buffi	6:52,25		
Niklas Spilker	7:43,89		
Michael Holtkötter	8:34,52		
3000 m / 3 km			
David Schönherr	9:27,28	Lara Schöning	11:16,42
Finn Ponick	9:40,84	Kirsten Althoff	11:30
Antonio Rodrigues	10:23,15	Raija Schmidt	11:36,31
Artur Boschmann	10:30,87	Silvia Sprenger	12:06
Holger Ross	10:47,23	Delia Krell-Witte	12:27,69
Reinhard Schmiing	10:48	Anne Holtkötter	12:48,75
Josia Thürigen	11:00,69	Rosa Gomes	13:38,51
Michael Kasprk	11:08	Susanne Rellensmann	13:41,98
Antonio Henrique	11:19,86	Maria Feyerabend-Hoveling	14:14
Dirk Keggenhoff	12:07	Miriam Kolar	14:42
Ulrich Kaiser	12:12,66	Barbara Heuer	15:01
Andreas Clausing	12:36,55	Marion Rother	16:50,60
Detlef Schmalöer	13:32		
Heinz Merse	14:06,20		
Stanislav Bartusiak	14:13,51		
Stefan Chrzanowski	14:29,16		
Guido Wecker	14:31		
3000 m Hindernis			
		Lara Schöning	12:42,54
		Christina Rüsweg	13:14,19

5000 m / 5 km

Fritz Koch	15:27	Miriam Zirk	17:20
Jari Bender	15:48	Johanna Rellensmann	18:30
Manuel Goerlich	15:55	Sophia Salzwedel	18:35
David Schönherr	16:07	Farina Lennartz	19:08
Sascha Schücker	16:14	Eva Tingelhoff	19:15
Yannick Rinne	16:15	Raija Schmidt	19:45
Elmar Remus	16:39,45	Lara Schöning	19:47
Simon von Martial	16:40	Sandra Lehmkuhl	20:02
Sven Moyé	16:43	Kristin Möse	20:17
Jens Kassebeer	16:46	Kirsten Althoff	20:21
Marvin Röthemeyer	17:00	Carolin Krüll	20:23
Sören Buffi	17:00	Christina Rüsweg	20:29
Jan Kaumans	17:00	Ira Schwefer	20:29
Torben Heck	17:21	Melina Buil	21:02
Julian Kuhlmann	17:27	Nina Bergerfurth	21:06
John Kuhlmann	17:31	Sandra Heck	21:10
Mike Claaßen	17:41	Silvia Sprenger	21:11
Michael Machill	17:43	Anne Holtkötter	21:19
Michael Prott	17:45	Delia Krell-Witte	21:38,55
Antonio Rodrigues	17:48	Britta Brouwer	21:47
Antonio Reina Lopez	17:53	Susanne Rellensmann	21:49
Tim Fasel	17:56	Maike Schulthoff	22:06
Giles Gardam	17:58	Sinah Brand	22:26
Artur Boschmann	18:11	Petra Rüdebusch	22:41
Klaus Brinker	18:13	Rosa Gomes	23:19
Marcel Machauer	18:23	Maria Feyerabend-Hoveling	23:27
Jens Peters	18:25	Sue Rossano Rivero	23:30
Michèl Hankemeier	18:28	Vanessa Radosch	24:02
Ralf Franke	18:29	Bärbel Ratering-Slüter	24:10
Henrik Hooge	18:31	Rita Lanwer	24:15
Gerrit Lemkau	18:35	Miriam Kolar	24:42
Jens Korte	18:35	Heike Koch	24:51
Michael Kasprík	18:38	Jennifer Warbinger	24:58
Florian Braun	18:39	Vera Kovermann	25:01
Jannik Feder	18:43	Corinna Bindrim	25:14
Holger Ross	18:45	Laura Klockenbusch	25:44
Stefan Bales	18:53	Petra Klauß-Vielmeyer	25:52
Bastian Peters	18:55	Barbara Heuer	26:01
Carl van gen Hassend	19:01,41	Britta Telges	26:17
Kris-Oliver Jalusic	19:03	Anke Riepe	26:58
Moritz Schlenkhoff	19:05	Mechthild Bertels	27:24
Dominik Schmaltz	19:16,17	Ilona Bredebusch	28:06,10
André Karneth	19:20	Miriam Schröder	28:19
Reinhard Schmiing	19:20	Uta Haves	28:21
Markus van der Velde	19:22	Lucia Dießel	29:23
Reinhard Zumtick	19:23	Carolin Brosig	29:25
Josia Thürigen	19:34,33	Maria Hemsing	29:33
Arne Fischer	19:40	Marion Rother	29:39
Niklas Spilker	19:45	Annette Schwarzkopp	29:53
Sebastian Piegza	19:46	Marietta Geske	30:08
Fabian Altebäumer	19:46	Anna Ringbeck	30:11

5000 m / 5 km			
Jonas Olawsky	19:52	Petra Frisse	31:16
Thomas Caruso	19:57		
Antonio Henrique	20:04		
Sirus Pezeschgi	20:06		
Jaques Weber	20:15		
Tobias Westermann	20:18		
Markus Weweler	20:19		
Oliver Schröder	20:21		
Willem Dehler	20:22		
Jan-Frederik Schmees	20:26		
Michael Holtkötter	20:41		
Torsten Honemann	20:51		
Ulrich Kaiser	20:59		
Mike Brouwer	21:03		
Jens Riggers	21:04		
Dirk Keggenhoff	21:11		
Michael Krapp	21:19		
René Maaßen	21:28		
Torben Unterfeld	21:32		
Kai Stoffels	21:32		
Andreas Clausing	21:34		
Klaus Buchterkirche	21:41		
Thorsten Schulze	21:48		
Sebastian Warbinger	21:50		
Clemens Wolking	22:11		
Norbert Fasel	22:23		
Walter Mesch	22:28		
Michael Breuker	22:43		
Bernd Huesker	22:50		
Ludger Drücker	23:05		
John Taylor	23:24		
Heiko Möcklinghoff	23:30		
Mirko Kandora	23:57		
Jan Rabenstein	23:58		
Stefan Hahn	24:02		
Heinz Merse	24:02		
Stanislav Bartusiak	24:10		
Detlef Schmalöer	24:21		
Heinz Hoveling	24:37		
Claus Stanke	24:58		
Guido Wecker	25:27		
Wolfgang Farwick	25:32		
Hermann Hemsing	25:39		
Ralf Bühn	26:09		
Julio Lopes Gomes	26:23		
Frank Sommerkamp	26:55		
Ulrich Radusch	27:15		
Karl Wendland	27:48		
Dietmar Schneider	28:06		
Dirk Schmandt	28:22		
Bernhard Kreienbaum	28:30		

5000 m / 5 km			
Karl-Heinz Brune	28:36		
Helmut Neuhaus	28:45		
Friedhelm Vielmeyer	29:53		
Hermann Löchte	30:11		
Andreas Baune	30:11		
Heinz Bücken	30:20		
Heinz Woltering	30:25		
Klaus Lietzow	34:10		
10 km			
Manuel Goerlich	32:28	Miriam Zirk	35:05
Yannick Rinne	32:54	Lena Bächle	35:52
Luca Heerdt	32:55	Johanna Rellensmann	37:37
David Schönherr	33:18	Sophia Salzwedel	39:37
Jari Bender	33:30	Farina Lennartz	39:39
Henning Petzka	33:45	Kristin Möse	39:40
Patrick Dirksmeier	33:57	Syna Meierkamp	39:45
Jan Kaumans	33:58	Julia Große Leusbrock	39:51
Sven Moyé	34:01	Raija Schmidt	41:01,95
Simon von Martial	34:24	Lara Schöning	41:15
Fritz Koch	34:26	Carolin Krüll	41:15
Elmar Remus	34:28	Miriam Schröder	41:17
Torben Heck	35:03	Kirsten Althoff	41:44
Michael Beetz	35:19	Jana Kappenberg	41:48
Markus Kreickmann	35:42	Eva Tingelhoff	41:59
Michael Prott	36:03	Ira Schwefer	42:40
Finn Ponick	36:12	Silvia Sprenger	42:56
Henrik Hooge	36:22	Anne Holtkötter	43:48
Mike Claaßen	36:31	Sarah Honemann	43:52
Philipp Rosenow	36:36	Sandra Heck	44:33
Antonio Rodrigues	37:07	Susanne Rellensmann	44:39
Artur Boschmann	37:12	Britta Brouwer	44:47
Holger Ross	37:31	Eva-Maria Gaszek	44:52
Tim Fasel	37:40	Delia Krell-Witte	45:11
Michèl Hankemeier	37:41	Alessa Honetschläger	45:50
Michael Weste	37:48	Sina Kerkering	45:56
Mahmut Arica	37:59	Maria Feyerabend-Hoveling	46:17
Antonio Reina Lopez	38:14	Michaela Winter	46:19
Jens Korte	38:20	Tina Althoff	46:54
Jens Kassebeer	38:21	Nina Jansing	47:16
Michael Kasprik	38:37	Alena Finckh	47:21
Gerrit Lemkau	38:45	Caroline Schoneberg	47:48
Matthias Nowack	38:54	Nicole Essing	47:56
Bernd Schniederalters	38:59	Barbara Riesmeier	48:27
Florian Braun	39:05	Rosa Gomes	48:30
Stefan Bales	39:09	Sybille Stein	48:42
Tobias Görge	39:17	Maria Beckmann	49:24
Mike Brouwer	39:39	Vanessa Radusch	49:41
Reinhard Zumtick	39:43	Katrin Wilkes	49:49
Bastian Peters	39:43	Rita Lanwer	49:50
Fabian Altbäumer	39:45	Christina Hornberger	50:11
Reinhard Schmiing	39:55	Nicole van der Most	50:32

10 km

Kris-Oliver Jalusic	39:55	Birgit Nathaus	50:39
Fabian Borghoff	40:14	Heike Koch	50:54
Carl van gen Hassend	40:15	Astrid Leifhelm	51:07
Arne Fischer	40:25	Simone de Kruijff	51:24
Jan Müller	40:43	Vera Kovermann	51:34
André Karneth	40:47	Miriam Kolar	51:48
Stefan Lammers	40:52	Petra Hendricks	51:57
Markus van der Velde	40:58	Corinna Bindrim	52:25
Roland Mai	40:59	Friederike Rothmund	52:26
Sirus Pezeschgi	41:19	Barbara Heuer	52:48
Dominik Schmaltz	41:20	Jennifer Warbinger	52:57
Timo Mersmann	41:29	Katharina Knop	52:58
Josia Thürigen	41:41	Uta Haves	53:45
Niklas Spilker	41:46	Heike Lüken	53:51
Antonio Henrique	41:58	Annette Tertünte	54:38
Sebastian Piegza	42:05	Petra Klauß-Vielmeyer	54:44
Marc Bußmann	42:09	Martina Cwojdzinski	54:47
Jens Riggers	42:31	Martina Pösentrup	54:54
Markus Weweler	42:43	Mechthild Bertels	55:44
Peter Leonard	42:46	Hedwig Althoff	55:49
Michael Holtkötter	42:49	Elke Strachalla	56:02
René Maaßen	42:54	Ilona Bredebusch	56:13
Thomas Caruso	42:58	Petra Frisse	57:07
Dirk Keggenhoff	43:01	Lucia Dießel	57:13
Oliver Schröder	43:05	Bärbel Ratering-Slüter	57:40
Rainer Lid	43:05	Ruth Lutz	58:30
Michael Hickfang	43:05	Anke Riepe	59:05
Stephan Kerkering	43:18	Katrin Wachsmann	59:08
Ulrich Kaiser	43:30	Stefanie Peters	59:17
Stephan Meyer	43:45	Marika Meyer zu Brickwedde	59:35
Walter Mesch	44:00	Annika Maaßen	59:37
Andreas Clausing	44:15	Barbara Schulte-Rath	59:59
Clemens Wolking	44:28	Marion Rother	1:00:03
Jan-Frederik Schmees	44:32	Sabine Goschke	1:01:22
Daniel Eichendorff	44:33	Annette Schwarzkopp	1:01:39
Take Ringena	44:37	Simone Löchte	1:02:18
Detlev May	44:53	Anna Ringbeck	1:03:51
Klaus Buchterkirche	44:55	Nicole Woermann-Riedel	1:03:57
Andreas Leißing	44:56	Vivien Münstermann	1:03:58
Moritz Jan Schütze	44:56	Heike Belkner	1:04:26
Michael Albers	45:00	Sigrid Baum	1:06:15
Hendrik Wöhrle	45:03	Angelika Syska	1:08:14
Bernd Huesker	45:21	Silke Frenzel	1:08:19
John Taylor	45:21	Gaby Spatz	1:13:36
Andreas Arlt	46:01		
Manfred Musigmann	46:54		
Sebastian Warbinger	47:43		
Stefan Hahn	48:29		
Ralf Lohscheller	48:46		
Michael Kösters	48:50		
Magnus Grüger	49:18		

10 km

Giles Gardam	49:23
Dirk Schmandt	49:24
Karl Heinz Prieß	49:33
Stephan Burt	49:39
Jürgen Schmitz	49:51
Heinz Merse	49:51
Guido Wecker	49:59
Stanislav Bartusiak	50:43
Heinz Hoveling	50:45
Jochen Schulze Isfort	50:52
Thomas Verlage	51:07
Heiner Nordmann	51:13
Claus Stanke	51:15
Heiko Möcklinghoff	51:16
Fulvio Quattrocchi	51:17
Hans-Jürgen Engel	51:17
Wolfgang Farwick	51:22
Ralf Wollenweber	51:31
Detlef Schmalöer	51:49
Peter Horstmann	51:53
Hermann Löchte	52:13
Rainer Wachsmann	52:30
Stefan Chrzanowski	52:44
Udo Goldberg	52:59
Torolv Prokosch	53:14
Dirk Czarnetzki	53:16
Dietmar Schneider	53:54
Hans-Georg Bone	55:02
Ralf Bühn	55:02
Frank Sommerkamp	56:15
Norbert Schücker	56:43
Karl-Heinz Brune	57:02
Michael Geske	57:41
Christian Thien	57:41
Günter Hahn	58:20
Steve Rincklake van Endert	58:23
Bernhard Kreienbaum	58:35
Heinz Bücken	1:00:22
Thomas Bergmann	1:00:43
Friedhelm Vielmeyer	1:01:59
Gottfried Schäfers	1:02:05
Peter Kanter	1:02:21
Bernhard Lauhoff	1:07:19
Hinz Völkert	1:07:49
Wilhelm Thonemann	1:07:49

15 km

Manuel Goerlich	48:36	Miriam Zirk	0:56:24
Jan Kaumans	50:52	Ira Schwefer	1:05:36
Simon von Martial	50:54	Eva-Maria Gaszek	1:09:31
Yannick Rinne	52:16	Anne Holtkötter	1:10:32
Marvin Röthemeyer	53:44	Delia Krell-Witte	1:10:45
Michael Prott	55:26	Maria Feyerabend-Hoveling	1:12:04
Henrik Hooge	56:46	Silvia Sprenger	1:12:10
Holger Ross	58:07	Caroline Schoneberg	1:15:27
Michael Weste	58:30	Rosa Gomes	1:17:28
Artur Boschmann	58:33	Nina Jansing	1:17:43
Tim Fasel	58:56	Simone de Kruijff	1:19:06
Stefan Bales	59:44	Barbara Heuer	1:22:21
Michael Kasprk	1:00:10	Miriam Kolar	1:22:26
Mahmut Arica	1:00:24	Jennifer Warbinger	1:24:16
André Karneth	1:02:07	Katrin Wilkes	1:24:21
Stefan Lammers	1:02:31	Uta Haves	1:27:37
Reinhard Zumdick	1:02:36	Annette Schwarzkopp	1:32:11
Markus van der Velde	1:03:05	Angelika Syska	1:48:17
Sebastian Piegza	1:03:13		
Reinhard Schmiing	1:04:23		
Antonio Henrique	1:05:46		
Jens Riggers	1:05:50		
Peter Leonard	1:06:01		
Rainer Lid	1:06:16		
Markus Weweler	1:06:41		
Bernd Huesker	1:07:19		
Dirk Keggenhoff	1:07:43		
Ulrich Kaiser	1:07:56		
Norbert Fasel	1:09:00		
Klaus Buchterkirche	1:09:39		
Clemens Wolking	1:09:41		
Marc Bußmann	1:10:56		
Michael Albers	1:11:48		
Detlev May	1:11:51		
Take Ringena	1:12:19		
Michael Holtkötter	1:13:08		
Magnus Grüger	1:17:11		
Michael Geske	1:17:37		
Michael Kösters	1:17:52		
Stanislav Bartusiak	1:18:40		
Dirk Schmandt	1:19:00		
Heinz Merse	1:19:03		
Hermann Löchte	1:20:37		
Claus Stanke	1:20:42		
Fulvio Quattrocchi	1:20:42		
Guido Wecker	1:21:03		
Udo Goldberg	1:22:55		
Heiner Nordmann	1:23:14		
Hans-Jürgen Engel	1:29:32		
Günter Hahn	1:32:44		
Gottfried Schäfers	1:38:33		

15 km			
Wilhelm Thonemann	1:41:53		
Hinz Völkert	1:43:27		
Stefan Chrzanowski	2:03:00		
20 km			
Frank Sommerkamp	2:09:52	Annette Schwarzkopp	2:26:04
Halbmarathon			
Fritz Koch	1:10:35	Miriam Zirk	1:18:36
Manuel Goerlich	1:11:44	Sophia Salzwedel	1:24:15
Sven Moyé	1:11:45	Miriam Schröder	1:28:03
David Schönherr	1:12:05	Raija Schmidt	1:28:21
Luca Heerdt	1:12:13	Kirsten Althoff	1:31:08
Yannick Rinne	1:12:22	Kristin Möse	1:33:48
Simon von Martial	1:13:46	Carolin Krüll	1:36:27
Jan Kaumans	1:13:51	Sarah Honemann	1:36:30
Marvin Röthemeyer	1:14:44	Eva-Maria Gaszek	1:37:39
Marcel Machauer	1:17:57	Silvia Sprenger	1:37:43
Mike Claaßen	1:18:16	Anne Holtkötter	1:39:23
Daniel Mehring	1:18:41	Delia Krell-Witte	1:39:55
Henrik Hooge	1:19:58	Michaela Winter	1:40:26
Tim Fasel	1:20:30	Melina Buil	1:41:20
Philipp Rosenow	1:20:55	Maria Feyerabend-Hoveling	1:41:33
Björn Reiß	1:21:16	Caroline Schoneberg	1:41:45
Antonio Reina Lopez	1:22:01	Tina Althoff	1:46:36
Michael Weste	1:22:03	Katrin Wilkes	1:47:07
Artur Boschmann	1:22:10	Maria Beckmann	1:47:22
Michael Prott	1:22:15	Simone de Kruijff	1:48:50
Michèl Hankemeier	1:22:38	Astrid Leifhelm	1:49:08
Mahmut Arica	1:23:46	Rita Lanwer	1:49:46
Jens Korte	1:23:49	Andrea Schneider	1:50:43
Stefan Bales	1:24:17	Ulrike Holder	1:52:50
Michael Kasplik	1:24:29	Nina Jansing	1:53:39
André Karneth	1:26:08	Britta Telges	1:53:51
Florian Braun	1:26:33	Corinna Bindrim	1:54:38
Reinhard Zumdick	1:27:51	Heike Belkner	1:56:32
Michael Machill	1:28:20	Katharina Knop	1:56:40
Sirus Pezeschgi	1:29:48	Barbara Heuer	1:56:41
Sebastian Piegza	1:30:14	Jennifer Warbinger	1:57:47
Martin Luig	1:30:22	Petra Hendricks	1:58:57
Roland Mai	1:30:51	Vera Kovermann	1:59:09
Arne Fischer	1:30:56	Birgit Nathaus	2:01:26
Rainer Lid	1:31:08	Elisabeth Otto	2:01:41
Reinhard Schmiing	1:31:21	Uta Haves	2:05:19
Luis Färber	1:31:31	Heike Lücken	2:05:24
Holger Ross	1:32:11	Annika Maaßen	2:05:26
Peter Leonard	1:32:52	Kerstin Loeser	2:06:26
Marc Bußmann	1:33:06	Ilona Bredebusch	2:06:46
Jens Riggers	1:33:55	Miriam Kolar	2:06:52
Bernd Schniederalters	1:34:31	Leonie Wollenweber	2:07:49
Werner Hölscher	1:34:33	Petra Frisse	2:11:04
René Maaßen	1:34:45	Petra Klauß-Vielmeyer	2:12:23
Markus Weweler	1:35:28	Katrin Wachsmann	2:13:59

Halbmarathon

Klaus Bühn	1:35:51	Nicole Woermann-Riedel	2:17:37
Ulrich Kaiser	1:36:31	Sabine Goschke	2:19:08
Mike Brouwer	1:37:23	Annette Tertünte	2:19:11
Clemens Wolking	1:37:36	Alida Kranenburg	2:20:37
Markus van der Velde	1:37:42	Anna Ringbeck	2:21:02
Dirk Keggenhoff	1:38:06	Martina Cwojdzinski	2:22:20
Norbert Fasel	1:38:23	Marion Rother	2:25:27
Michael Hickfang	1:39:16	Victoria Fislage	2:25:45
Walter Mesch	1:39:41	Antje Katrin Pöcheim	2:29:51
Bernd Huesker	1:39:43	Julia Kaiser-Mariani	2:29:55
Michael Holtkötter	1:40:33	Edith Thier	2:30:47
Michael Breuker	1:41:14	Annette Schwarzkopp	2:31:02
Moritz Jan Schütze	1:41:15	Maria Wefers	2:31:05
Gerrit Lemkau	1:41:15	Elisabeth Revering	2:32:32
Take Ringena	1:41:17	Angelika Syska	2:33:13
Jan-Frederik Schmees	1:41:19	Angela Niemann	2:37:29
Detlev May	1:41:43		
Michael Albers	1:42:00		
Arne Wehner	1:43:23		
Michael Kösters	1:44:17		
Michael Geske	1:44:20		
Peter Zimmer	1:45:00		
Robert Lenger	1:48:04		
Magnus Grüger	1:48:24		
Jörg Stratmann	1:48:27		
Heinz Merse	1:48:52		
Stanislav Bartusiak	1:52:07		
Stefan Hahn	1:52:40		
Carl van gen Hassend	1:53:17		
Sebastian Warbinger	1:53:28		
Guido Wecker	1:53:50		
Hermann Löchte	1:53:55		
Thomas Ripkens	1:54:18		
Mario Proske	1:55:47		
Claus Stanke	1:56:27		
Ulrich Pfister	1:56:30		
Stefan Chrzanowski	1:56:32		
Thomas Verlage	1:57:59		
Ludger Bannierink	1:58:29		
Heiko Möcklinghoff	1:58:53		
Udo Goldberg	1:58:59		
Hans-Jürgen Engel	2:02:14		
Rainer Wachsmann	2:02:45		
Dirk Czarnetzki	2:03:16		
Dietmar Schneider	2:04:56		
Michael Goschke	2:08:19		
Jürgen Schmitz	2:08:48		
Heiner Nordmann	2:10:03		
Dieter Zinzius	2:11:17		
Hans-Georg Bone	2:11:32		
Karl-Heinz Brune	2:13:07		

Halbmarathon			
Daniel Eichendorff	2:13:30		
Josch Behrens	2:19:05		
Wilhelm Thonemann	2:23:39		
Hinz Völkert	2:24:54		
Gottfried Schäfers	2:25:11		
Peter Kanter	2:28:09		
Helmut Thünemann	2:32:18		
25 km			
Artur Boschmann	1:40:22	Raija Schmidt	1:45:35
Michael Kasprk	1:43:50	Kristin Möse	1:53:45
Florian Braun	1:46:32	Silvia Sprenger	1:54:47
Sirus Pezeschgi	1:49:59	Andrea Schneider	2:13:43
Roland Mai	1:51:18	Caroline Schoneberg	2:19:51
Arne Fischer	1:56:27	Martina Pösentrup	2:34:23
René Maaßen	1:58:51	Uta Haves	2:34:24
Bernd Huesker	2:01:44	Jennifer Warbinger	2:34:24
Ulrich Kaiser	2:02:07	Petra Klauß-Vielmeyer	2:40:32
Clemens Wolking	2:02:10	Annika Maaßen	2:41:16
Michael Albers	2:04:15	Monika Mentrup	2:42:55
Dirk Keggenhoff	2:06:15	Petra Frisse	2:49:04
Reinhard Schmiing	2:07:37	Sabine Goschke	3:04:44
Ralf Lohscheller	2:13:56		
Sebastian Warbinger	2:15:37		
Wolfgang Farwick	2:19:46		
Heiko Möcklinghoff	2:22:21		
Michael Kösters	2:23:55		
Dirk Schmandt	2:34:25		
Michael Goschke	2:37:44		
30 km			
Sven Moyé	1:50:36		
Norbert Fasel	2:21:30		
Klaus Bühn	2:28:53		

Marathon

David Schönherr	2:28:19	Miriam Zirk	2:44:31
Manuel Goerlich	2:28:53	Raija Schmidt	3:01:41
Sven Moyé	2:30:24	Sophia Salzwedel	3:03:10
Yannick Rinne	2:31:43	Kirsten Althoff	3:07:16
Simon von Martial	2:32:42	Kristin Möse	3:13:45
Michèl Hankemeier	2:42:58	Silvia Sprenger	3:13:47
Markus Kreickmann	2:46:21	Sarah Honemann	3:25:17
Marcel Machauer	2:48:05	Ira Schwefer	3:25:29
Michael Prott	2:49:33	Michaela Winter	3:29:17
Henrik Hooge	2:49:52	Carolin Krüll	3:33:41
Artur Boschmann	2:50:51	Eva-Maria Gaszek	3:35:14
Marvin Röthemeyer	2:51:02	Alena Finckh	3:46:14
Stefan Bales	2:53:59	Wiebke Arkenau	3:47:43
Fritz Koch	2:54:00	Tina Althoff	3:52:40
Michael Weste	2:55:45	Heike Koch	3:53:38
Jens Korte	2:56:45	Nina Jansing	3:54:25
Mike Claaßen	2:57:55	Caroline Schoneberg	3:54:36
Michael Kasplik	2:59:23	Maria Beckmann	3:55:55
Tim Fasel	3:04:12	Katrin Wachsmann	3:57:30
Florian Braun	3:08:28	Maria Feyerabend-Hoveling	4:00:14
Mahmut Arica	3:10:12	Astrid Leifhelm	4:02:04
Reinhard Zumdick	3:11:15	Martha Eggert	4:05:18
Marc Bußmann	3:14:05	Corinna Bindrim	4:12:17
Roland Mai	3:15:42	Jennifer Warbinger	4:14:24
Sirus Pezeschgi	3:16:20	Miriam Kolar	4:15:49
Markus van der Velde	3:20:59	Martina Pösentrup	4:24:07
Werner Hölscher	3:24:46	Annika Maaßen	4:24:55
Ralf Franke	3:25:27	Julia Suwelack	4:28:00
Peter Leonard	3:28:48	Barbara Heuer	4:29:16
René Maaßen	3:28:49	Petra Hendricks	4:29:53
Clemens Wolking	3:29:41	Martina Cwojdzinski	4:31:54
Rainer Lid	3:29:50	Susanne Koch	4:35:18
Martin Luig	3:30:49	Heike Lüken	4:36:50
Sebastian Piegza	3:32:07	Petra Frisse	4:40:09
Bernd Huesker	3:33:45	Ilona Bredebusch	4:48:26
Moritz Jan Schütze	3:34:53	Andrea Schneider	4:55:21
Werner Peters	3:34:55	Vera Kovermann	4:56:49
Stefan Lammers	3:36:54	Petra Klauß-Vielmeyer	4:56:55
Tobias Westermann	3:38:02	Heike Belkner	5:01:03
Peter Knein	3:39:38	Nicole Woermann-Riedel	5:11:39
Norbert Fasel	3:43:21	Carolin Brosig	5:24:52
Detlev May	3:46:10	Anke Beilharz-Wüster	5:32:00
Klaus Buchterkirche	3:47:42	Jutta Homann	5:42:18
Jan-Frederik Schmees	3:48:57		
Klaus Bühn	3:49:04		
Thorsten Ullrich	3:51:35		
Dirk Keggenhoff	3:52:24		
Andreas Leißing	3:52:44		
Stefan Hahn	3:54:33		
Sebastian Warbinger	3:54:36		
John Taylor	3:54:36		

Marathon			
Giuseppe Mariani	3:55:23		
Michael Kösters	3:56:39		
Daniel Eichendorff	3:57:20		
Dirk Schmandt	3:59:02		
Alena Finckh	4:06:07		
Andreas Leißing	4:06:07		
Heinz Merse	4:08:23		
Heiko Möcklinghoff	4:09:59		
Hermann Fliß	4:10:19		
Johannes Bertling	4:10:22		
Claus Stanke	4:13:53		
Ludger Bannierink	4:15:21		
Reinhard Schmiing	4:16:41		
Björn Reiß	4:20:33		
Peter Kaiser	4:23:02		
Marco Hampel	4:23:03		
Magnus Grüger	4:25:03		
Sebastian Warbinger	4:25:56		
Andreas Leißing	4:25:56		
Stefan Chrzanowski	4:25:58		
Frank Burghoff	4:42:16		
Dietmar Schneider	4:46:50		
Guido Wecker	4:48:43		
Stefan Petermann	4:49:36		
Peter Horstmann	4:50:18		
Dirk Czarnetzki	4:50:22		
Rainer Wachsmann	4:50:54		
Jens Riggers	4:51:46		
Roger Cramer	4:51:51		
Werner Fritsche	4:52:50		
Wolfgang Farwick	5:02:47		
John Taylor	5:02:47		
Heiner Nordmann	5:08:18		
Hans-Jürgen Engel	5:08:19		
Frank Sommerkamp	5:09:07		
Fulvio Quattrocchi	5:09:25		
50 km			
Rainer Lid	4:18:48	Eva-Maria Gaszek	5:12:35
Stefan Lammers	4:28:27	Silvia Sprenger	5:13:54
Norbert Fasel	4:43:21	Simone de Kruijff	5:40:14
Werner Hölscher	4:44:13	Barbara Heuer	5:45:21
Peter Knein	4:51:27	Susanne Koch	5:50:34
John Taylor	5:13:54		
Magnus Grüger	5:40:14		
100 km			
Rainer Lid	10:24:30	Eva-Maria Gaszek	10:24:30
Andreas Leißing	10:57:22		
John Taylor	14:38:42		