

10,8 km Männer / Frauen / Jugend

1.	307	Scheen	Thorsten	SG Wenden	0:38:50,44
2.	316	Heldt	Michael		0:41:00,31
3.	303	Baranowski	Ulrich	LG Hamm	0:44:47,53
4.	313	Weinert	Matthias		0:48:42,14
5.	320	Ostermann	Burkhard		0:48:48,72
6.	304	Kurten	Elmar	Wasserfreunde Finnentrop	0:49:50,55
7.	305	Miederhoff	Phil	SC Fretter	0:50:15,58
8.	319	Haeger	Dietmar	TuS Velmede-Bestwig	0:51:01,24
8.	311	Brunstein	Michael	Marathon Soest	0:51:01,24
10.	322	Kranauge	Thomas	SC Fretter	0:52:15,82
11.	299	Zumbroich	Heinz-Peter	VSV Wegberg Mönchengladb	0:52:32,54
12.	310	Rostek	Gerhard	TC Bilstein	0:53:10,91
13.	300	Schulte	Herrmann Josef		0:53:53,23
14.	306	Beckschulte	Raphael	SV Aktiv Bad Westernkotten	0:54:19,58
15.	321	Bröger	Tobias	SV Fretter	0:54:31,31
16.	309	Schmidt	Hubertus	SC Fretter	0:54:40,40
17.	308	Johnston	Guy	LC Südsauerland	0:56:35,38
18.	323	Jopke	Cordula	Wasserfreunde Finnentrop	0:58:08,88
19.	314	Heite	Meinolf	TuS Wallenstein	0:58:31,61
20.	312	Frendl	Jörg	TSV Altena	1:04:25,97
21.	318	Hellmann	Marnie		1:04:26,54
22.	317	Bialuschewski	Christa	TSV Altena	1:04:27,13
23.	301	Oehlenberg	Anna	SC Fretter	1:18:25,41
23.	302	Stuff	Corinna	SC Fretter	1:18:25,41

10,8 km Nordic Walking

1.	174	Siewer	Hajo	SC Olpe	1:10:00,00
2.	168	Springob	Detlef		1:32:00,00
2.	170	Zager	Petra		1:32:00,00
4.	175	Heer	Marianne		1:38:00,00
5.	169	Gutstein	Sabine		1:41:00,00
5.	171	Jobelius-Habbel	Inge		1:41:00,00

2 km Schüler/innen

1.	249	Gunkel	Leif	SC Fretter	0:07:14,69
2.	267	Müller	Sebastian	SC Fretter	0:08:34,11
3.	251	Gunkel	Sophie	SC Fretter	0:08:39,03
4.	270	Sauer	Alexander	LC Attendorn	0:08:39,44
5.	262	Baroth	Tim	TV Rönkhausen	0:08:45,97
6.	275	Drexelius	Helena	SC Fretter	0:08:46,65
7.	273	Schmidt	Niklas	SV Fretter	0:09:14,45
8.	276	Schulte	Marie	SC Fretter	0:09:15,93

9.	256	Hengesbach	Leon	SV Fretter	0:09:24,91
10.	250	Gunkel	Hanne	SC Fretter	0:09:25,76
11.	265	Skoluda	Amelie	SC Fretter	0:09:29,82
12.	264	Corte	Maja	SC Fretter	0:09:30,20
13.	271	Hennes	Annika	Wasserfreunde Finnentrop	0:09:37,26
14.	272	Kranauge	Nils		0:09:42,69
15.	259	Sperke	Hanke	SC Fretter	0:10:17,48
16.	274	Müller	Janina	TSV Ebersheim	0:10:23,65
17.	266	Nerowski	Kim	SC Fretter	0:10:26,48
18.	269	Kranauge	Hanna	SC Fretter	0:10:58,71
19.	257	Kurten	Ayleen	Wasserfreunde Finnentrop	0:10:58,84
20.	268	Klinkhammer	Judith	SC Fretter	0:11:06,83
21.	254	Klinkhammer	Rika	SC Fretter	0:11:23,68
22.	258	Kurten	Geena	Wasserfreunde Finnentrop	0:11:23,99
23.	253	Fischer	Kira	SC Fretter	0:11:38,14
24.	261	Barthold	Luis		0:11:38,47
25.	263	Witt	Maximilian	SC Fretter	0:11:43,18
26.	252	Henke	Dana-Sophie	SC Fretter	0:11:46,34
27.	255	Fromm	Julian	SV Fretter	0:13:22,49
28.	260	Günther	Selina		0:14:13,19

21,1 km Männer / Frauen

1.	436	Müller	Dr. Mario	TSV Mainz-Elbersheim	1:25:35,70
2.	431	Bönig	Jörg	SV Teckelhausen	1:32:26,94
3.	438	Kramer	Stefan	SC Fretter	1:34:58,93
4.	441	Cisnik	Dieter		1:37:58,94
5.	439	Wilbrand	Ulrike	LC Südsauerland	1:38:29,86
6.	427	Schröder	Helmut	SC Fretter	1:41:18,01
7.	429	Dr.Woehrmann	Jörn		1:42:00,79
8.	437	Epe	Michael	SV Fretter	1:42:21,80
9.	443	Henze	Günter	SSV Elspe	1:43:52,33
10.	442	Roland	Marc	Lauffreunde Heggen	1:43:54,75
11.	424	Hoebelheinrich	Ludger	TuS 08 Bilstein	1:45:37,12
12.	426	Heimes	Dirk	SC Fretter	1:47:41,27
13.	421	Prof.Dr.Pollok	Ernest	MC Menden	1:48:09,70
14.	425	Moesta	Manfred	Hüingsen	1:48:10,65
15.	432	Beckschulte	Martin	SV Aktiv Bad Westernkotten	1:53:04,41
16.	433	Biermann	Heiner		1:58:46,60
17.	434	Odor	Karin		1:59:40,24
18.	428	Blunk	Ralph		2:04:20,56
19.	430	Berghoff	Egbert	SUS GW Amecke	2:13:46,18
20.	435	Rupprich	Ferdinand	Ausfallschritt Trier	2:13:47,46
21.	422	Otto	Hans-Josef	SV Bachum	2:13:48,67

5 km Weibl./männl. Jugend

1.	166	Büdenbender	Martin	LG Lüdenscheid	0:22:33,00
2.	172	Hennes	Dominik	TV Attendorn	0:23:28,00
3.	173	Sperke	Dana	SC Fretter	0:23:44,00
4.	167	Adams	Martina	Wasserfreunde Finnentrop	0:31:44,00
5.	315	Heite	Monika	TuS Wallenstein	0:34:59,00

Stand 05.05.2010 21:22:04

10,8 km Männer / Frauen / Jugend

Frauen

1	318	Hellmann	Marnie		1:04:26,54
2	302	Stuff	Corinna	SC Fretter	1:18:25,41
3	301	Oehlenberg	Anna	SC Fretter	1:18:25,41

Frauen W 35

1	323	Jopke	Cordula	Wasserfreunde Finnentrop	0:58:08,88
---	-----	-------	---------	--------------------------	------------

Frauen W 50

1	317	Bialuschewski	Christa	TSV Altena	1:04:27,13
---	-----	---------------	---------	------------	------------

Männer

1	321	Bröger	Tobias	SV Fretter	0:54:31,31
---	-----	--------	--------	------------	------------

Männer M 30

1	307	Scheen	Thorsten	SG Wenden	0:38:50,44
---	-----	--------	----------	-----------	------------

Männer M 35

1	316	Heldt	Michael		0:41:00,31
2	313	Weinert	Matthias		0:48:42,14

Männer M 40

1	320	Ostermann	Burkhard		0:48:48,72
2	304	Kurten	Elmar	Wasserfreunde Finnentrop	0:49:50,55
3	322	Kranauge	Thomas	SC Fretter	0:52:15,82
4	300	Schulte	Herrmann Josef		0:53:53,23

Männer M 45

1	310	Rostek	Gerhard	TC Bilstein	0:53:10,91
2	309	Schmidt	Hubertus	SC Fretter	0:54:40,40
3	312	Frendl	Jörg	TSV Altena	1:04:25,97

Männer M 50

1	303	Baranowski	Ulrich	LG Hamm	0:44:47,53
2	311	Brunstein	Michael	Marathon Soest	0:51:01,24
3	299	Zumbroich	Heinz-Peter	VSV Wegberg Mönchengladbach	0:52:32,54

Männer M 60

1	319	Haeger	Dietmar	TuS Velmede-Bestwig	0:51:01,24
2	308	Johnston	Guy	LC Südsauerland	0:56:35,38

Männliche Jugendliche A

1	305	Miederhoff	Phil	SC Fretter	0:50:15,58
2	306	Beckschulte	Raphael	SV Aktiv Bad Westernkotten	0:54:19,58

Männliche Jugendliche B

1	314	Heite	Meinolf	TuS Wallenstein	0:58:31,61
---	-----	-------	---------	-----------------	------------

21,1 km Männer / Frauen

Frauen W 30

1	434	Odor	Karin		1:59:40,24
---	-----	------	-------	--	------------

Frauen W 50

1	439	Wilbrand	Ulrike	LC Südsauerland	1:38:29,86
---	-----	----------	--------	-----------------	------------

Männer M 30

1	438	Kramer	Stefan	SC Fretter	1:34:58,93
---	-----	--------	--------	------------	------------

2	442	Roland	Marc	Lauffreunde Heggen	1:43:54,75
---	-----	--------	------	--------------------	------------

Männer M 35

1	431	Bönig	Jörg	SV Teckelhausen	1:32:26,94
---	-----	-------	------	-----------------	------------

2	437	Epe	Michael	SV Fretter	1:42:21,80
---	-----	-----	---------	------------	------------

Männer M 40

1	436	Müller	Dr. Mario	TSV Mainz-Elbersheim	1:25:35,70
---	-----	--------	-----------	----------------------	------------

2	425	Moesta	Manfred	Hüingsen	1:48:10,65
---	-----	--------	---------	----------	------------

Männer M 45

1	441	Cisnik	Dieter		1:37:58,94
---	-----	--------	--------	--	------------

2	429	Dr.Woehrmann	Jörn		1:42:00,79
---	-----	--------------	------	--	------------

3	432	Beckschulte	Martin	SV Aktiv Bad Westernkotten	1:53:04,41
---	-----	-------------	--------	----------------------------	------------

4	433	Biermann	Heiner		1:58:46,60
---	-----	----------	--------	--	------------

Männer M 50

1	427	Schröder	Helmut	SC Fretter	1:41:18,01
---	-----	----------	--------	------------	------------

2	424	Hoebelheinrich	Ludger	TuS 08 Bilstein	1:45:37,12
---	-----	----------------	--------	-----------------	------------

3	430	Berghoff	Egbert	SUS GW Amecke	2:13:46,18
---	-----	----------	--------	---------------	------------

4	435	Rupprich	Ferdinand	Ausfallschritt Trier	2:13:47,46
---	-----	----------	-----------	----------------------	------------

Männer M 55

1	443	Henze	Günter	SSV Elspe	1:43:52,33
---	-----	-------	--------	-----------	------------

2	426	Heimes	Dirk	SC Fretter	1:47:41,27
---	-----	--------	------	------------	------------

Männer M 60

1	428	Blunk	Ralph		2:04:20,56
---	-----	-------	-------	--	------------

2	422	Otto	Hans-Josef	SV Bachum	2:13:48,67
---	-----	------	------------	-----------	------------

Männer M 65

1	421	Prof.Dr.Pollok	Ernest	MC Menden	1:48:09,70
---	-----	----------------	--------	-----------	------------

2 km Schüler/innen

Schüler B

1	249	Gunkel	Leif	SC Fretter	0:07:14,69
2	256	Hengesbach	Leon	SV Fretter	0:09:24,91
3	272	Kranauge	Nils		0:09:42,69
4	255	Fromm	Julian	SV Fretter	0:13:22,49

Schüler C

1	267	Müller	Sebastian	SC Fretter	0:08:34,11
2	270	Sauer	Alexander	LC Attendorn	0:08:39,44
3	262	Baroth	Tim	TV Rönkhausen	0:08:45,97
4	273	Schmidt	Niklas	SV Fretter	0:09:14,45

Schüler D

1	261	Barthold	Luis		0:11:38,47
2	263	Witt	Maximilian	SC Fretter	0:11:43,18

Schülerinnen A

1	275	Drexelius	Helena	SC Fretter	0:08:46,65
---	-----	-----------	--------	------------	------------

Schülerinnen B

1	271	Hennes	Annika	Wasserfreunde Finnentrop	0:09:37,26
---	-----	--------	--------	--------------------------	------------

Schülerinnen C

1	251	Gunkel	Sophie	SC Fretter	0:08:39,03
2	276	Schulte	Marie	SC Fretter	0:09:15,93
3	265	Skoluda	Amelie	SC Fretter	0:09:29,82
4	264	Corte	Maja	SC Fretter	0:09:30,20
5	259	Sperke	Hanke	SC Fretter	0:10:17,48
6	274	Müller	Janina	TSV Ebersheim	0:10:23,65
7	257	Kurten	Ayleen	Wasserfreunde Finnentrop	0:10:58,84
8	260	Günther	Selina		0:14:13,19

Schülerinnen D

1	250	Gunkel	Hanne	SC Fretter	0:09:25,76
2	266	Nerowski	Kim	SC Fretter	0:10:26,48
3	269	Kranauge	Hanna	SC Fretter	0:10:58,71
4	268	Klinkhammer	Judith	SC Fretter	0:11:06,83
5	254	Klinkhammer	Rika	SC Fretter	0:11:23,68
6	258	Kurten	Geena	Wasserfreunde Finnentrop	0:11:23,99
7	253	Fischer	Kira	SC Fretter	0:11:38,14
8	252	Henke	Dana-Sophie	SC Fretter	0:11:46,34

5 km Weibl./männl. Jugend

Frauen W 35

1	167	Adams	Martina	Wasserfreunde Finnentrop	0:31:44,00
---	-----	-------	---------	--------------------------	------------

Männer M 50

1	166	Büdenbender	Martin	LG Lüdenscheid	0:22:33,00
---	-----	-------------	--------	----------------	------------

Männliche Jugendliche B

1	172	Hennes	Dominik	TV Attendorn	0:23:28,00
---	-----	--------	---------	--------------	------------

Weibliche Jugendliche B

1	173	Sperke	Dana	SC Fretter	0:23:44,00
---	-----	--------	------	------------	------------

2	315	Heite	Monika	TuS Wallenstein	0:34:59,00
---	-----	-------	--------	-----------------	------------

10,8 km Nordic Walking

174	Siewer	Hajo	SC Olpe	1:10:00,00
168	Springob	Detlef		1:32:00,00
170	Zager	Petra		1:32:00,00
175	Heer	Marianne		1:38:00,00
171	Jobelius-Habbel	Inge		1:41:00,00
169	Gutstein	Sabine		1:41:00,00