

08.12.2019 Bonn, 2. Nikolauslauf

W45	1.	Silke Alberti	3,366 km	20:45
W50	9.	Claudia Zirwes	3,366 km	24:35
W55	2.	Sylvia Lippert	3,366 km	22:10
W55	7.	Daniela Knoop-Kosin	3,366 km	24:36
M40	8.	Eike Loesch	6,683 km	1:03:43
W45	15.	Eva Daute	10 km	1:01:52
W55	6.	Christiane Magiros	10 km	1:02:10
W60	2.	Claudia Wilbert	10 km	1:08:30
M50	31.	Günter Zirwes	10 km	1:08:29
M55	5.	Martin Mitscherling	10 km	54:50

08.12.2019 Aegidienberg, 20. Siebengebirgsmarathon

M50	11.	Gerd Thomé	21,1 km	1:56:20
W50	9.	Antje Ueberholz	42,2 km	4:26:45

01.12.2019 Argenthal, Adventstrail

W	36.	Michaela Urban	11,8 km	1:18:41 (1:12:05)
W	45.	Christiane Magiros	11,8 km	1:33:50 (1:15:46)
W	45.	Sylvia Lippert	11,8 km	1:33:50 (1:15:46)
W	64.	Silke Alberti	11,8 km	1:33:50 (1:25:58)
M	45.	Martin Mitscherling	11,8 km	1:15:35 (1:03:57)
W	13.	Antje Ueberholz	17,6 km	1:41:07 (1:25:33)
W	38.	Jennifer Weber	17,6 km	1:47:15 (1:45:59)
M	61.	Reinhard Urban	17,6 km	1:41:07 (1:25:33)
M	139.	Bernhard Marake	17,6 km	2:24:36 (1:46:02)

01.12.2019 Ochtendung, 33. Winterlaufserie - 1. Lauf

W65	1.	Angelika Blettner	4 km	23:12
M45	3.	Mario Pommer	4 km	16:41
M80	1.	Dieter Schottes	4 km	23:28
M45	2.	Mario Pommer	8,1 km	33:53

30.11.2019 Hachenburg, 2. Glühweinlauf

M40	2.	Eike Loesch	10 km NW	1:44:09
M70	3.	Bernhard Marake	10 km	1:31:21

30.11.2019 Bad Ems, Silberaulauf

W45	1.	Susanne Scholz	7,2 km	36:33
M50	3.	Wolfgang Scholz	7,2 km	30:46
M70	2.	Bernhard Marake	7,2 km	40:15

17.11.2019 Heiderscheid/LUX, 17. Trail Uewersauer

W	17.	Diana Hellebrand	31,6 km	3:34:14
M	32.	Mario Pommer	31,6 km	3:00:21
M	43.	Jens Kraemer	31,6 km	3:08:22

16.11.2019 Eitelborn, 38. Herbstcrosslauf

M70	1.	Bernhard Marake	4400 m	30:45
M75	1.	Dieter Schottes	4400 m	26:11
M70	1.	Bernhard Marake	7700 m	52:07

07.11.2019 Sindorf, Martinslauf

M70	3.	Bernhard Marake	10 km	59:37
-----	----	-----------------	-------	-------

03.11.2019 Steinheim am Albuch, 30. Geologenlauf

M		Eike Loesch	7 km NW	1:06:08
---	--	-------------	---------	---------

02.11.2019 Konz, 44. Wurzelweglauf

M70	3.	Bernhard Marake	10 km	1:15:01
-----	----	-----------------	-------	---------

31.10.2019 Koblenz-Gondorf, Halloween-Lauf

W45	9.	Kerstin Daus	5 km	29:10
W55	16.	Evelyne Michaelis	5 km	37:30
M40	17.	Eike Loesch	5 km NW	47:13

M50	4.	Gerd Thomé	5 km	22:42
M50	9.	Peter Zängerle	5 km	26:08
M70	1.	Bernhard Marake	5 km	31:32
W45	3.	Manuela Frohs	10 km	48:53
W45	9.	Michaela Urban	10 km	1:10:42
M40	12.	Heiko Fleischmann	10 km	54:49
M45	21.	Ralph Hiller	10 km	53:05
M55	4.	Reinhard Urban	10 km	48:36
M70	2.	Bernhard Marake	10 km	1:10:34
M75	3.	Dieter Schottes	10 km	1:03:03

27.10.2019 Altendorf-Ersdorf, 25. Obstmeilenlauf

W40	1.	Diana Hellebrand	16,1 km	1:18:31
-----	----	------------------	---------	---------

27.10.2019 Königswinter, Drachenlauf

W35	16.	Jennifer Weber	26 km	3:09:03
W50	6.	Antje Ueberholz	26 km	3:09:03

27.10.2019 Frankfurt, 38. Marathon

W45	176.	Michaela Urban	42,2 km	4:08:59
M20	688.	Sascha Stenzhorn	42,2 km	4:27:12
M55	327.	Reinhard Urban	42,2 km	3:59:25

26.10.2019 Sondershausen, 22. Kristall-Lauf

M70	2.	Bernhard Marake	10,2 km	1:04:12
-----	----	-----------------	---------	---------

26.10.2019 Porz, 47. Herbstlauf

M50	2.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:38:05
-----	----	-----------------	---------	---------

20.10.2019 Magdeburg, 16. Marathon

M45	23.	Olli Michaelis	42,2 km	4:12:42
-----	-----	----------------	---------	---------

19.10.2019 Hachenburg, 33. Löwenlauf

M70	2.	Bernhard Marake	10,5 km	59:33
M50	10.	Peter Zängerle	42,2 km	4:33:46

13.10.2019 München, 34. Marathon

W50	102.	Elvira Reith	10 km	1:34:49
W50	53.	Andrea Pörsch	42,2 km	4:32:47
W55	14.	Martina Schulz	42,2 km	4:33:45
M50	316.	Wolfgang Reith	42,2 km	4:32:51

13.10.2019 Köln, 23. Marathon

W55	150.	Rosi Schütz-Schreeven	21,1 km	2:22:55
M50	346.	Peter Zängerle	21,1 km	1:58:35
M70	22.	Bernhard Marake	21,1 km	2:30:45
M75	2.	Dieter Schottes	21,1 km	2:12:10
W55	47.	Sylvia Lippert	42,2 km	5:16:27
W55	49.	Christiane Magiros	42,2 km	5:21:32
M55	139.	Martin Mitscherling	42,2 km	4:25:33

13.10.2019 Mülheim-Kärlich, 8. Gewerbeparklauf

W55	1.	Gaby Reiländer	5 km	23:17
W45	4.	Susanne Scholz	10 km	53:43
M50	5.	Wolfgang Scholz	10 km	43:11
M50	10.	Thomas Kraemer	10 km	45:39

12./123.10.2019 Arnsberg, Traildorado (DM 24-Std Traillauf)

W35	1.	Jennifer Weber	135,63 km	23:37:50
W50	6.	Antje Ueberholz	65,76 km	23:37:13

06.10.2019 Bremen, 15. Marathon

W45	108.	Susanne Blum	21,1 km	2:17:13
M45	98.	Olli Michaelis	42,2 km	4:20:59

06.10.2019 Söll, 14. Tour de Tirol - Pölven Trail

W40	9.	Diana Hellebrand	23 km	3:35:47
-----	----	------------------	-------	---------

05.10.2019 Söll, 14. Tour de Tirol - Kaisermarathon

W40	11.	Diana Hellebrand	42 km	4:40:24
-----	-----	------------------	-------	---------

04.10.2019 Söll, 14. Tour de Tirol - Söller 10er

W40	8.	Diana Hellebrand	10 km	49:24
-----	----	------------------	-------	-------

03.10.2019 Waldbreitbach, 10. Staffelmartathon

Senioren	3.	Meddys LWT Koblenz III	42,2 km	3:15:54
		Thomas Kraemer	10,435 km	44:37
		Rudolf Kahlenberg	7,94 km	40:14
		Thomas Brent	7,94 km	32:27
		Anette Kahlenberg	7,94 km	46:08
		Jens Kraemer	7,94 km	32:09

Mixed	31.	Meddys LWT Koblenz I	42,2 km	3:38:08
		Wolfgang Scholz	8,45 km	36:20
		Silke Alberti	5,955 km	30:45
		Karin Fuhrmann	5,955 km	33:04
		Susanne Scholz	5,955 km	30:27
		Melanie Burdziak	5,955 km	33:13
		Bernhard Marake	5,955 km	33:57
		Jennifer Hamm	3,97 km	20:21

Mixed	33.	Meddys LWT Koblenz Urbis	42,2 km	3:40:45
		Michaela Urban	20,36 km	1:54:17
		Reinhard Urban	21,935 km	1:46:28

Mixed	47.	Meddys LWT Koblenz II	42,2 km	4:04:08
		Günter Zirwes	10,435 km	51:31
		Claudia Wilbert	5,955 km	36:00
		Monika Weinreich	5,955 km	38:42
		Daniela Knoop-Kosin	5,955 km	37:49
		Claudia Zirwes	5,955 km	36:58
		Armin Becker	7,94 km	44:44

29.09.2019 Berlin, 46. Marathon

M45	738.	Thomas Brunnhübner	42,2 km	3:15:31
M50	2595.	Peter Zängerle	42,2 km	4:12:24
M55	903.	Arno Schubach	42,2 km	3:57:00
M60	578.	Peter Loth	42,2 km	4:19:45
M65	95.	Helmut Eich	42,2 km	4:00:25

29.09.2019 Laubach, 32. Crosslaufserie COC - 1. Lauf

M70	2.	Bernhard Marake	4,2 km	24:53
M70	2.	Bernhard Marake	4,2 km	51:11

29.09.2019 Ulm, 15. Einstein-Marathon

W45	134.	Susanne Blum	21,1 km	2:19:33
M45	53.	Olli Michaelis	42,2 km	4:26:41

22.09.2019 Polch, 17. Stadtlauf

W45	4.	Michaela Urban	10 km	57:15
M50	11.	Carsten Mand	10 km	57:10
M55	8.	Reinhard Urban	10 km	57:16
M70	1.	Bernhard Marake	10 km	59:57

22.09.2019 Karlsruhe, 37. Baden-Marathon

W45	126.	Susanne Blum	21,1 km	2:27:59
W75	1.	Rosi Kraemer	42,2 km	5:34:19
M45	104.	Olli Michaelis	42,2 km	5:34:19
M45	105.	Mario Pommer	42,2 km	5:34:22
M50	92.	Jens Kraemer	42,2 km	5:34:19

M50	93.	Thomas Kraemer	42,2 km	5:34:22
-----	-----	----------------	---------	---------

22.09.2019 Sinsheim-.Rohrbach, 21. Kraichgaulauf

W40	1.	Diana Hellebrand	50 km	4:53:40
-----	----	------------------	-------	---------

22.09.2019 Diez, 5. Stadtlauf

W45	1.	Kerstin Daus	5 km	28:26
M50	2.	Gerd Thomé	5 km	21:57

15.09.2019 Maria Laach, 44. Volkslauf

W45	9.	Susanne Blum	10 km	1:01:56
W50	11.	Jennifer Hamm	10 km	56:33
W60	2.	Petra Itschert-Rasch	10 km	1:01:48
M40	23.	Heiko Fleischmann	10 km	54:35
M45	23.	Olli Michaelis	10 km	54:37

15.09.2019 Baumholder, 5. Stadtlauf

M70	1.	Bernhard Marake	6 km	41:17
-----	----	-----------------	------	-------

15.09.2019 Idar-Oberstein, 5. Felsenkirche-Treppenlauf

M70	1.	Bernhard Marake	6,9 km	1:09:24
-----	----	-----------------	--------	---------

14.09.2019 Garrel, 14. Freimarktslauf

M55	10.	Christian Borges	10 km	50:44
-----	-----	------------------	-------	-------

08.09.2019 Koblenz, 3. Marathon

W		Anne Hellermann	10 km NW	1:36:10
M		Eike Loesch	10 km NW	1:36:10
W20	18.	Hannah Brent	10 km	57:48
W45	8.	Kerstin Daus	10 km	59:34
W45	15.	Karin Fuhrmann	10 km	1:03:25
W55	9.	Jacqueline Röhm	10 km	1:08:49
W60	2.	Monika Schmidt	10 km	55:46
M45	6.	Marc Schumacher	10 km	52:58
M50	4.	Peter Zängerle	10 km	52:49
M50	9.	Thomas Brent	10 km	57:49
W40	13.	Stephanie van de Sand	21,1 km	1:53:24
W45	21.	Michaela Urban	21,1 km	1:58:31
W45	30.	Silke Alberti	21,1 km	2:02:21
W45	32.	Melanie Rehmann	21,1 km	2:03:05
W45	36.	Eva Daute	21,1 km	2:04:44
W50	25.	Dr. Birgit Kirsche	21,1 km	2:05:41
W55	9.	Monika Knebel	21,1 km	2:03:06
W55	19.	Christiane Magiros	21,1 km	2:12:06
W55	21.	Sylvia Lippert	21,1 km	2:16:03
W75	1.	Rosi Kraemer	21,1 km	2:22:42
M20	92.	Sascha Stenzhorn	21,1 km	1:59:48
M40	96.	Heiko Fleischmann	21,1 km	2:07:14
M45	4.	Thomas Brunnhübner	21,1 km	1:30:10
M45	92.	Ralph Hiller	21,1 km	2:01:58
M50	12.	Jens Kraemer	21,1 km	1:34:19
M50	32.	Gerd Thomé	21,1 km	1:43:21
M50	76.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:56:57
M50	96.	Günter Zirwes	21,1 km	2:04:35
M50	103.	Carsten Mand	21,1 km	2:09:20
M55	3.	Harald Müller	21,1 km	1:34:19
M55	4.	Arno Schubach	21,1 km	1:36:21
M55	28.	Reinhard Urban	21,1 km	1:53:32
M55	40.	Martin Mitscherling	21,1 km	1:59:59
M60	24.	Peter Loth	21,1 km	1:55:09
M70	5.	Bernhard Marake	21,1 km	2:25:40
M75	2.	Dieter Schottes	21,1 km	2:05:34
W40	1.	Diana Hellebrand	42,2 km	3:34:07
M45	1.	Mario Pommer	42,2 km	3:13:37
M45	25.	Olli Michaelis	42,2 km	4:24:03

M50	14.	Martin Olk	42,2 km	3:53:52
M65	3.	Helmut Eich	42,2 km	3:56:15

07.09.2019 Wolgast, 40. Usedom-Marathon

W45	10.	Susanne Blum	42,2 km	5:26:16
M45	37.	Olli Michaelis	42,2 km	4:49:07

07.09.2019 Weitzburg, 27. Volkslauf

M50	1.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:45:08
-----	----	-----------------	---------	---------

01.09.2019 Ebermannstadt, 20. Fränkische Schweiz-Marathon

W45	6.	Susanne Blum	10 km	1:02:48
M45	21.	Olli Michaelis	42,2 km	4:29:36

01.09.2019 Darmstadt, 10-Freunde-Triathlon

W45	8.	Manuela Frohs	0,38/18/4,2 km	1:06:40 (8:00/35:37/19:16)
W40	89.	Eva Daute	0,38/18/4,2 km	1:27:52 (12:14/45:58/23:36)
W50	16.	Anke Jakschis	0,38/18/4,2 km	1:09:15 (7:59/35:56/22:02)
W50	24.	Jennifer Hamm	0,38/18/4,2 km	1:12:20 (8:27/36:15/23:00)
W55	28.	Jacqueline Röhm	0,38/18/4,2 km	1:37:26 (14:04/48:37/27:13)
W60	7.	Elisabeth Schlitz-Knopp	0,38/18/4,2 km	1:32:44 (11:42/47:24/25:19)
M45	24.	Andreas Decker	0,38/18/4,2 km	1:00:26 (6:16/31:50/18:58)
M45	184.	Marc Schumacher	0,38/18/4,2 km	1:13:15 (9:27/38:10/20:40)
M50	49.	Thomas Kraemer	0,38/18/4,2 km	1:03:42 (8:34/32:23/18:51)
M50	92.	Wolfgang Scholz	0,38/18/4,2 km	1:06:39 (9:25/35:32/18:04)
M50	140.	Joachim Vogel	0,38/18/4,2 km	1:09:56 (12:15/33:57/17:21)
M55	9.	Alexander Irschfeld	0,38/18/4,2 km	1:00:32 (8:00/31:00/17:53)

31.08.2019 Gillenfeld, 22. Maare-Mosel-Lauf

W45	5.	Kerstin Daus	6 km	35:54
W55	5.	Evelyne Michaelis	6 km	48:44
M40	13.	Heiko Fleischmann	10 km	57:39
M50	5.	Gerd Thomé	10 km	47:23
M75	1.	Dieter Schottes	10 km	55:43
W55	6.	Rosi Schütz-Schreeven	21,1 km	2:32:54

25.08.2019 Saarbrücken, 8. Hartfüßler-Trail

M	11.	Eike Loesch	14 km NW	3:15:16
---	-----	-------------	----------	---------

25.08.2019 Simmern, Hunsrück-Halbmarathon

W45	11.	Silke Alberti	21,1 km	2:07:26
W45	12.	Michaela Urban	21,1 km	2:07:31
M45	1.	Mario Pommer	21,1 km	1:29:07

21.08.2019 Ochtendung, 50. Nettetal-Volkslauf

W45	6.	Susanne Scholz	10 km	59:56
W45	8.	Susanne Blum	10 km	1:05:59
W50	8.	Anette Kahlenberg	10 km	1:09:52
W60	4.	Petra Itschert-Rasch	10 km	1:03:27
M45	15.	Olli Michaelis	10 km	1:06:00
M50	6.	Jens Kraemer	10 km	45:25
M50	10.	Wolfgang Scholz	10 km	48:33
M55	9.	Rudolf Kahlenberg	10 km	1:00:34
M75	1.	Dieter Schottes	10 km	59:40

18.06.2019 Laubach, 3. Hunsbuckel-Trail

W	30.	Petra Itschert-Rasch	12 km	1:22:17
W	45.	Antje Ueberholz	12 km	1:36:41

16.08.2019 Köln, 6. SportScheck Run

M40	218.	Eike Loesch	5 km	46:32
-----	------	-------------	------	-------

11.08.2019 Monschau, 43. Marathon

W40	2.	Diana Hellebrand	42,2 km	4:02:25
-----	----	------------------	---------	---------

10.08.2019 Gamlen, 10. Brohlbachtal-Lauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	57:47
-----	----	-----------------	-------	-------

09.08.2019 Hausen, 20. Malberglauf

M70	1.	Bernhard Marake	6 km	44:30
-----	----	-----------------	------	-------

04.08.2019 Frankfurt, City-Triathlon

W50	21.	Jennifer Hamm	1,5/45/10 km	3:18:08 (36:13/1:28:17/1:03:08)
-----	-----	---------------	--------------	---------------------------------

03.08.2019 Berlin, 28. Runners City Night

M	302.	Eike Loesch	5 km	43:25
---	------	-------------	------	-------

03.08.2019 Köln, Women´s Run

W		Silke Alberti	5 km	34:16
W		Susanne Blum	5 km	34:16
W		Karin Fuhrmann	5 km	34:16
W		Petra Itschert-Rasch	5 km	34:16
W		Anette Kahlenberg	5 km	34:16
W		Daniela Knoop-Kosin	5 km	34:16
W		Sylvia Lippert	5 km	34:16
W		Christiane Magiros	5 km	36:16
W		Susanne Scholz	5 km	34:16
W		Rosi Schütz-Schreeven	5 km	34:16
W		Michaela Urban	5 km	
W		Claudia Zirwes	5 km	34:16

28.07.2019 Bad Pyrmont, 30. Marathon

W45	20.	Susanne Blum	21,1 km	2:33:01
M45	13.	Olli Michaelis	42,2 km	4:43:12

27.07.2019 Hasborn, 10. Freundschaftslauf

M75		Dieter Schottes	10 km	1:05:00
-----	--	-----------------	-------	---------

27.07.2019 Kunnurra/AUS, 61. Parkrun Kununurra

W	5.	Kerstin Daus	5 km	29:28
M	5.	Gerd Thomé	5 km	22:26

27.07.2019 Murg, 11. Murgtal-Trophy

M70	1.	Bernhard Marake	11 km	1:13:09
-----	----	-----------------	-------	---------

27.07.2019 Bozen/I, 7. Südtirol Ultra Skyrace

M2	24.	Mario Pommer	42,2 km	6:39:58
----	-----	--------------	---------	---------

21.07.2019 Cochem, 24-Std-Team-Lauf

W45		Susanne Blum	15,6 km	
M45		Olli Michaelis	14,8 km	

20.07.2019 Holzhausen, Schinder-Trail

W35	1.	Jennifer Weber	33 km	3:34:44
-----	----	----------------	-------	---------

19.07.2019 Platten, 19. Plattener Straßenlauf auf Elsenborn

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	56:30
-----	----	-----------------	-------	-------

13.07.2019 Tiers/I, 3.Rosengarten Schlern Sky Marathon

M2	22.	Thomas Brunnhubner	45 km	7:38:19
----	-----	--------------------	-------	---------

13.07.2019 Graun/ITA, 20. Reschenseelauf

W		Anette Kahlenberg	15,3 km	1:41:58
M		Rudolf Kahlenberg	15,3 km	1:41:58

12.07.2019 Köln, 7. Zoolauf

W55	15.	Sylvia Lippert	10 km	1:08:14
W55	16.	Christiane Magiros	10 km	1:08:14
W60	2.	Petra Itschert-Rasch	10 km	1:04:31
M55	10.	Martin Mitscherling	10 km	59:21

06.07.2019 Horn, 30. Honiglauf

W50	4.	Elvira Reith	5 km	46:28
M50	4.	Wolfgang Reith	5 km	46:29
W60	1.	Petra Itschert-Rasch	10 km	59:22
M45	6.	Olli Michaelis	10 km	50:59
M50	10.	Wolfgang Reith	10 km	51:00
M70	1.	Bernhard Marake	10 km	59:22

05.07.2019 Saarburg, 6. Stadtlauf

M70	2.	Bernhard Marake	10 km	1:08:30
-----	----	-----------------	-------	---------

05.07.2019 Heidelberg, NCT-Lauf

M70	1.	Dieter Schottes	10 km	56:33
-----	----	-----------------	-------	-------

30.06.2019 Trier, 36. Stadtlauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	1:04:56
-----	----	-----------------	-------	---------

28.06.2019 Koblenz, Firmenlauf

WU18	31.	Nicole Kraemer	5 km	36:41
WU20	23.	Anna Pörsch	5 km	31:12
W35	61.	Laura Schwickardi	5 km	28:18
W35	242.	Sarah Dammann	5 km	34:49
W35	272.	Cathrin Baldus	5 km	35:46
W40	2.	Diana Hellebrand	5 km	21:10
W40	25.	Stephanie van de Sand	5 km	26:38
W45	48.	Michaela Urban	5 km	28:05
W45	114.	Kerstin Daus	5 km	31:37
W45	121.	Silke Alberti	5 km	31:55
W45	479.	Anja Brunnhübner	5 km	49:47
W50	225.	Anette Kahlenberg	5 km	37:02
W55	2.	Gaby Reiländer	5 km	23:30
W55	70.	Christiane Magiros	5 km	34:01
W55	78.	Sylvia Lippert	5 km	34:03
W55	122.	Daniela Knoop-Kosin	5 km	37:45
W75	1.	Rosi Kraemer	5 km	34:57
M20	21.	Christian Scholz	5 km	21:15
M20	869.	Sascha Stenzhorn	5 km	29:18
M35	414.	Sven Hudek	5 km	27:41
M40	289.	Heiko Fleischmann	5 km	27:26
M45	7.	Mario Pommer	5 km	19:08
M45	8.	Thomas Brunnhübner	5 km	19:16
M50	20.	Jens Kraemer	5 km	21:42
M50	22.	Thomas Kraemer	5 km	21:52
M50	261.	Peter Zängerle	5 km	27:41
M50	533.	Gerd Thomé	5 km	32:30
M50	655.	Eike Hintz	5 km	35:11
M55	12.	Reinhard Urban	5 km	22:27
M55	156.	Martin Mitscherling	5 km	28:14
M55	214.	Rudolf Kahlenberg	5 km	30:19
M55	308.	Frank Skwarra	5 km	33:35
M60	103.	Bernd Marx	5 km	31:55
M65	2.	Helmut Eich	5 km	25:17
M70	21.	Bernhard Marake	5 km	1:13:14
M75	1.	Dieter Schottes	5 km	28:25

26.06.2019 Kastellaun, 3. Feierabendlauf

W45	3.	Susanne Blum	10 km	1:05:37
M45	8.	Olli Michaelis	10 km	1:05:37
M70	1.	Bernhard Marake	10 km	56:45

23.06.2019 Zell/Mosel, 10. Mittelmosel-Triathlon

W45	2.	Manuela Frohs	2/40/10,4 km	2:57:27 (33:02/1:23:22/56:47)
M55	1.	Alexander Irschfeld	2/40/10,4 km	2:44:22 (35:39/1:14:42/49:45)

22.06.2019 Hamburg, 10. Allermöher Triple-Marathon

M45	5.	Olli Michaelis	42,2 km	4:51:00
M45	3.	Olli Michaelis	42,2 km	4:44:46
M45	3.	Olli Michaelis	42,2 km	5:50:33

22.06.2019 Eitelborn, 49. Volkslauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	57:27
-----	----	-----------------	-------	-------

20.06.2019 Kassel, 3. Sonnenaufgangslauf

M45	3.	Olli Michaelis	42,2 km	4:41:54
-----	----	----------------	---------	---------

20.06.2019 Rhens, 33. Volkslauf

W45	1.	Karin Fuhrmann	5 km	31:27
W45	2.	Melanie Rehmann	10 km	1:00:27
W45	4.	Eva Daute	10 km	1:03:57
W55	1.	Monika Knebel	10 km	1:00:27
W60	2.	Petra Itschert-Rasch	10 km	1:02:26
M65	3.	Helmut Eich	10 km	53:19
M65	5.	Peter Fuhrmann	10 km	1:22:14
M70	1.	Bernhard Marake	10 km	1:02:26
M75	1.	Dieter Schottes	10 km	1:06:26

15.06.2019 Vaduz/LI, 20. Alpin-Marathon

M45	39.	Olli Michaelis	42,2 km	5:44:05
-----	-----	----------------	---------	---------

15.06.2019 Lüneburg, Heide-Staffellauf und Ultra-Marathon

W55	2.	Martina Schulz	100 km	12:29:45
-----	----	----------------	--------	----------

15.06.2019 Bad Neuenahr-Ahrweiler, 8.Ahrathlon

W45	14.	Michaela Urban	21 km	3:01:36
M55	13.	Reinhard Urban	21 km	3:01:37
M70	2.	Bernhard Marake	21 km	3:23:45

14.06.2019 Neuwied, 14. Deichlauf

W	7.	Michaela Urban	5 km	25:12
M45	2.	Mario Pommer	10 km	41:29
M55	1.	Reinhard Urban	10 km	45:55

08.06.2019 Berlin, 30. Wulheide-Veteranen-Marathon

M	7.	Olli Michaelis	42,2 km	4:24:43
---	----	----------------	---------	---------

08.06.2019 Kröv, 35. Mitternachtslauf

M70	2.	Bernhard Marake	9,4 km	55:35
-----	----	-----------------	--------	-------

07.-09.06.2019 Hanau, 35. Brüder Grimm-Lauf

W40	2.	Diana Hellebrand	82 km	6:28:38
M45	5.	Mario Pommer	82 km	5:46:59
M50	24.	Thomas Kraemer	82 km	6:48:54

07.06.2019 Lahnstein, 35. Zwei-Flüsse-Lauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	54:28
M75	1.	Dieter Schottes	10 km	53:29

02.06.2019 Obertrubach, 11. Frankenweglauf

M45	13.	Olli Michaelis	42,2 km	5:57:01
-----	-----	----------------	---------	---------

02.06.2019 Köln, 11. Swin & Run Cologne

W40	7.	Michaela Urban	1 km/6,5 km	1:01:51 (24:33/34:10)
-----	----	----------------	-------------	-----------------------

02.06.2019 Ingelheim, 3. Stadtlauflauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	1:02:15
-----	----	-----------------	-------	---------

01.06.2019 Heimbach-Weis, 34. Lauf „Rund um Rommersdorf“

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	53:20
-----	----	-----------------	-------	-------

30.05.2019 Rengsdorf, Westerwaldlauf

W40		Diana Hellebrand	50 km	5:52:00
-----	--	------------------	-------	---------

30.05.2019 Westum, 43. Murrelauf

M45	1.	Thomas Brunnhübner	21,1 km	1:33:30
M55	3.	Arno Schubach	21,1 km	1:49:03

29.05.2019 Boppard, 34. Mailauf

W40	2.	Diana Hellebrand	5 km	20:21
W45	4.	Manuela Frohs	5 km	22:46
W45	7.	Michaela Urban	5 km	24:55
M55	4.	Alexander Irschfeld	5 km	21:02
M70	1.	Bernhard Marake	5 km	26:59

25.05.2019 Monschau-Mützenich, 41. Vennlauf

M70	2.	Bernhard Marake	10,3 km	58:56
-----	----	-----------------	---------	-------

25.05.2019 Sinzig-Franken, 1. Flott.RUN

W40	1.	Diana Hellebrand	10 km	43:54
W45	3.	Susanne Scholz	10 km	54:31
M50	3.	Wolfgang Scholz	10 km	45:27

18.05.2019 Engers, 31. Volkslauf

W40	1.	Diana Hellebrand	10 km	45:13
M40	3.	Heiko Fleischmann	10 km	1:01:52
M50	1.	Thomas Kraemer	10 km	46:02
M70	1.	Bernhard Marake	10 km	59:16
M75	2.	Dieter Schottes	10 km	1:05:49

18.05.2019 Schmiedefeld, 47. Rennsteiglauf

W45	45.	Michaela Urban	73,9 km	9:47:13
W55	14.	Martina Schulz	73,9 km	9:21:36
M50	120.	Thomas Brent	73,9 km	8:27:21
M55	159.	Reinhard Urban	73,9 km	9:47:13

17.05.2019 Rennerod, 10. Volkslauf „Rund um den Alsberg“

M70	2.	Bernhard Marake	10 km	58:55
-----	----	-----------------	-------	-------

17.05.2019 Koblenz, 2. Ladies-Run

W35	92.	Monika Weinreich	5 km	35:12
W40	1.	Diana Hellebrand	5 km	20:46
W45	2.	Manuela Frohs	5 km	22:56
W45	29.	Kerstin Daus	5 km	28:52
W50	63.	Elke Hoffmann	5 km	34:03
W50	68.	Claudia Zirwes	5 km	35:13
W55	34.	Jacqueline Röhm	5 km	35:12
W60	2.	Petra Itschert-Rasch	5 km	27:19
W60	6.	Elisabeth Schlitz-Knopp	5 km	28:49
W75	1.	Rosi Kraemer	5 km	30:20

12.05.2019 Qierschied, Trail-O-Rama

W	1.	Jennifer Weber	23,9 km	2:06:46	Gesamtsiegerin
---	----	----------------	---------	---------	----------------

11.05.2019 Bad Ems, 13. Stadtlauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	56:21
-----	----	-----------------	-------	-------

10.05.2019 Koblenz, 25. Lauf Rund um die CGM ARENA

Bam		Carolina Pommer	400 m	2:07
Bam		Johanna Pommer	400 m	4:05
W		Stephanie van de Sand	5 km	25:01

05.05.2019 St. Wendel, 13. Globus-Marathon

W40	2.	Diana Hellebrand	42,2 km	3:25:33
-----	----	------------------	---------	---------

05.05.2019 Mülheim-Kärlich, 27. Tauris-Man

W45	4.	Manuela Frohs	0,5/20/5 km	1:19:40 (9:43/41:29/23:38)
W50	2.	Jennifer Hamm	0,5/20/5 km	1:29:29 (10:52/45:17/27:32)
M50	15.	Thomas Kraemer	0,5/20/5 km	1:20:22 (11:05/40:51/23:02)

05.05.2019 Prag, 25. Marathon

M45	428.	Olli Michaelis	42,2 km	3:47:30
-----	------	----------------	---------	---------

05.05.2019 Mainz, 20. Gutenberg-Marathon

W45	18.	Michaela Urban	42,2 km	4:17:55
M50	88.	Gerd Thomé	42,2 km	4:13:59
M55	40.	Reinhard Urban	42,2 km	3:49:41
M65	7.	Helmut Eich	42,2 km	3:59:13

05.05.2019 Windhagen, Marathon

W55	2.	Martina Schulz	42,2 km	4:41:27
M50	6.	Thomas Brent	42,2 km	3:39:52

04.05.2019 Urbar, Trail Run

SMM	6.	Martin Olk	12 km	1:02:10
MM	6.	Mario Pommer	22 km	2:00:04
SMM	4.	Joachim Vogel	22 km	2:01:28
SMM	5.	Jens Kraemer	22 km	2:03:57

01.05.2019 Mendig, 38. Vulkan-Marathon

W55	1.	Gaby Reiländer	5 km	24:36
M60	5.	Bernhard Marx	5 km	30:00
W45	6.	Silke Alberti	10 km	1:05:41
W60	4.	Petra Itschert-Rasch	10 km	1:05:46
W75	1.	Rosi Kraemer	10 km	1:11:36
M40	18.	Heiko Fleischmann	10 km	1:01:48
M50	16.	Peter Zängerle	10 km	1:00:44
M65	11.	Peter Fuhrmann	10 km	1:13:07
M70	4.	Bernhard Marake	10 km	1:07:36
M75	2.	Dieter Schottes	10 km	1:00:06
M50	6.	Thomas Kraemer	21,1 km	1:44:55
W55	1.	Martina Schulz	42,2 km	4:29:31
M45	4.	Olli Michaelis	42,2 km	3:59:38

27.04.2019 Wernigerode, 41. Harzquerung

M45	25.	Olli Michaelis	51 km	5:41:58
-----	-----	----------------	-------	---------

27.04.2019 Neuhausel, X. Lauf „Rund ums Nonnenheck“

W40	2.	Diana Hellebrand	10 km	45:38
-----	----	------------------	-------	-------

22.04.2019 Grevenmacher/LUX, 41. Osterlaf

M75	1.	Dieter Schottes	10 km	56:53
-----	----	-----------------	-------	-------

14.04.2019 Leipzig, Marathon

W45	10.	Michaela Urban	42,2 km	4:15:05
M55	33.	Reinhard Urban	42,2 km	4:15:06

14.04.2019 Mörfelden, 6-Stunden-Lauf (DM DUV)

W50	15.	Andrea Pörsch	42,195 km	4:37:20
W55	5.	Martina Schulz	50,543 km	6:00:00

14.04.2019 Bad Kreuznach, 17. Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf

M45	1.	Thomas Brunnhübner	21,1 km	1:27:41
M55	1.	Arno Schubach	21,1 km	1:43:19
M60	1.	Peter Loth	21,1 km	1:57:17
M65	1.	Helmut Eich	21,1 km	1:53:01

07.04.2019 Berlin, 39. Halbmarathon

M70	91.	Bernhard Marake	21,1 km	2:33:25
-----	-----	-----------------	---------	---------

07.04.2019 Bonn, Marathon

W40		Diana Hellebrand	21,1 km	1:44:05
W45	101.	Michaela Urban	21,1 km	2:08:39
W45	173.	Kerstin Daus	21,1 km	2:26:44
M20	544.	Sascha Stenzhorn	21,1 km	2:08:35
M50	32.	Thomas Brent	21,1 km	1:33:41
M50	550.	Gerd Thomé	21,1 km	2:26:44
M55	114.	Reinhard Urban	21,1 km	1:51:37
W55	6.	Martina Schulz	42,2 km	4:22:12

07.04.2019 Bad Staffelstein, 15. Obermain-Marathon

M45	14.	Olli Michaelis	42,2 km	3:56:35
-----	-----	----------------	---------	---------

31.03.2019 Venlo/NLD, Weir Venloop

W45	80.	Michaela Urban	21,1 km	1:57:47
W45	191.	Melanie Rehmann	21,1 km	2:06:04
W50	416.	Christiane Magiros	21,1 km	2:41:32
W55	135.	Sylvia Lippert	21,1 km	2:20:01
W60	36.	Petra Itschert-Rasch	21,1 km	2:14:19
M45	1036.	Olli Michaelis	21,1 km	2:41:31
M55	339.	Reinhard Urban	21,1 km	2:06:04
M55	468.	Martin Mitscherling	21,1 km	2:07:30
M70	30.	Bernhard Marake	21,1 km	2:14:19

24.03.2019 Gießen, 44. Frühlingslauf

M70	3.	Bernhard Marake	10 km	56:22
-----	----	-----------------	-------	-------

17.03.2019 Bad Kreuznach, 29. Seppel-Kiefer-Gedächtnislauf

M70	2.	Bernhard Marake	10 km	55:56
-----	----	-----------------	-------	-------

17.03.2019 Bergisch Gladbach, 45. Königsforst-Marathon

M45	6.	Olli Michaelis	42,2 km	3:38:11
-----	----	----------------	---------	---------

10.03.2019 Kandel, 44. Bienwald-Marathon

W45	14.	Michaela Urban	21,1 km	1:55:48
W45	17.	Melanie Rehmann	21,1 km	1:57:03
M55	66.	Reinhard Urban	21,1 km	1:55:48
M55	79.	Richard Wagner	21,1 km	1:57:04
W45	4.	Manuela Frohs	42,2 km	3:54:25
W55	5.	Martina Schulz	42,2 km	4:19:13

09.03.2019 Warendorf, 10. 6-Stunden-Lauf Münster

W45	30.	Susanne Blum	39,97 km	6:00:00
M45	9.	Olli Michaelis	58,89 km	6:00:00

09.03.2019 Urmitz, 35. Straßenlauf

M	14.	Bernhard Marake	5 km	30:22
W45	6.	Susanne Scholz	10 km	55:14
W60	3.	Petra Itschert-Rasch	10 km	58:09
W75	1.	Rosi Krämer	10 km	1:05:53
M40	12.	Heiko Fleischmann	10 km	57:36
M50	10.	Thomas Krämer	10km	45:25
M50	11.	Wolfgang Scholz	10 km	46:52
M65	8.	Peter Fuhrmann	10 km	1:09:14
M70	1.	Bernhard Marake	10 km	58:09
M75	1.	Dieter Schottes	10 km	55:01

03.03.2019 Ochtendung, 32. Winterlaufserie - 4. Lauf

M45	3.	Mario Pommer	4 km	16:00
M50	4.	Wolfgang Scholz	4 km	19:52
M70	1.	Bernhard Marake	4 km	22:13
M75	1.	Dieter Schottes	4 km	22:45
M45	2.	Mario Pommer	8,1 km	34:14
M50	4.	Wolfgang Scholz	8,1 km	41:43
M70	1.	Bernhard Marake	8,1 km	46:05

02.03.2019 Marburg, 27. Lahntallauf

M45	5.	Olli Michaelis	42,2 km	3:41:32
-----	----	----------------	---------	---------

02.03.2019 Saarburg, 2. Fastnachtslauf

M70	1.	Bernhard Marake	10 km	56:29
-----	----	-----------------	-------	-------

23.02.2019 Wiesbaden, Berglauf XTreme

W35	1.	Jennifer Weber	25 km	2:17:15
-----	----	----------------	-------	---------

23.02.2019 Kiel, 25. Marathon

M45	19.	Olli Michaelis	42,2 km	3:44:18
-----	-----	----------------	---------	---------

17.02.2019 Merkers, 13. Kristallmarathon

W45	12.	Susanne Blum	22,8 km	2:35:32
-----	-----	--------------	---------	---------

M70	1.	Bernhard Marake	22,8 km	2:31:54
-----	----	-----------------	---------	---------

M45	2.	Mario Pommer	42,2 km	3:18:34
-----	----	--------------	---------	---------

M45	5.	Olli Michaelis	42,2 km	3:52:17
-----	----	----------------	---------	---------

M50	6.	Thomas Brent	42,2 km	3:43:09
-----	----	--------------	---------	---------

17.02.2019 Mörfelden, Halbmarathon

W40	2.	Diana Hellebrand	21,1 km	1:36:57
-----	----	------------------	---------	---------

09.02.2019 Bad Ems, Silberaulauf

W60	2.	Elisabeth Schlitz-Knopp	7,2 km	41:21
-----	----	-------------------------	--------	-------

03.02.2019 Ochtendung, 32. Winterlaufserie - 3. Lauf

M45	2.	Mario Pommer	4 km	19:29
-----	----	--------------	------	-------

M50	6.	Wolfgang Scholz	4 km	21:51
-----	----	-----------------	------	-------

M70	2.	Bernhard Marake	4 km	25:32
-----	----	-----------------	------	-------

M75	1.	Dieter Schottes	4 km	23:06
-----	----	-----------------	------	-------

M45	2.	Mario Pommer	8,1 km	37:29
-----	----	--------------	--------	-------

M50	6.	Wolfgang Scholz	8,1 km	42:57
-----	----	-----------------	--------	-------

M70	1.	Bernhard Marake	8,1 km	48:52
-----	----	-----------------	--------	-------

02.02.2019 Gladbach, Crosslauf

M75	1.	Dieter Schottes	4500 m	31:09
-----	----	-----------------	--------	-------

20.01.2019 Funchal/POR, Madeira-Marathon

W45	17.	Susanne Blum	21,1 km	2:40:42
-----	-----	--------------	---------	---------

M45	10.	Olli Michaelis	42,2 km	3:57:38
-----	-----	----------------	---------	---------

27.01.2019 Las Palmas, Gran Canaria-Marathon

W45	53.	Susanne Blum	21,1 km	2:23:15
-----	-----	--------------	---------	---------

M45	81.	Olli Michaelis	42,2 km	3:58:57
-----	-----	----------------	---------	---------

19.01.2019 Mayen, 3. Winterzauberlauf

M70	1.	Bernhard Marake	4000 m	20:54
-----	----	-----------------	--------	-------

M70	1.	Bernhard Marake	8400 m	48:40
-----	----	-----------------	--------	-------

13.01.2019 Koblenz, Bezirksmeisterschaft Crosslauf

M70	1.	Bernhard Marake	3180 m	16:24
-----	----	-----------------	--------	-------

M75	1.	Dieter Schottes	3180 m	16:34
-----	----	-----------------	--------	-------

12.01.2019 Wittlich-Lüxem, Crosslauf

M75	2.	Dieter Schottes	3800 m	22:40
-----	----	-----------------	--------	-------

06.01.2019 Ochtendung, 32. Winterlaufserie - 2. Lauf

M70	2.	Bernhard Marake	4 km	24:32
-----	----	-----------------	------	-------

M75	1.	Dieter Schottes	4 km	25:57
-----	----	-----------------	------	-------

M70	2.	Bernhard Marake	8,1 km	48:09
-----	----	-----------------	--------	-------

01.01.2019 Zürich, 14. Neujahrsmarathon

W40	124.	Susanne Blum	21,1 km	2:37:31
-----	------	--------------	---------	---------

M60	68.	Olli Michaelis	42,2 km	3:51:43
-----	-----	----------------	---------	---------

