

20.12.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 40. Lauf (V)

M55	2.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:56:08
-----	----	-----------------	---------	---------

13.12.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 39. Lauf (V)

M55	2.	Wolfgang Scholz	15 km	1:20:16
-----	----	-----------------	-------	---------

01.-08.12.2020 Koblenz, Honolulu Marathon Virtual (Mult-Day)

M55		Wolfgang Scholz	42,2 km	3:55:33
			16,96 km	1:37:28
			14,08 km	1:17:11
			11,28 km	1:00:54

06.12.2020 Lauf-weiter Nikolauslauf (V)

W55	12.	Evelyn Michaelis	10 km	1:11:17
-----	-----	------------------	-------	---------

05./11.12.2020 Koblenz, San Francisco Marathon Virtual Race

W40	30.	Kerstin Daus	21,1 km	2:18:25
M50	5.	Gerd Thomé	21,1 km	1:44:43

29.11.2020 Argenthal, AdventsTrail (V)

M		Marc Schumacher	17,6 km	1:57:44
---	--	-----------------	---------	---------

15.11.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 35. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	15 km	1:18:16
-----	----	-----------------	-------	---------

02.11.2020 Köln, Halloween-Run

M75	1.	Bernhard Marake	5 km	39:02
M75	1.	Bernhard Marake	10 km	1:10:53

25.10.2020 Föhren, IRT-Park-Halbmarathon mit RL-Meisterschaften

W40	4.	Anja Schulz	21,1 km	2:21:09
M75	1.	Bernhard Marake	21,1 km	2:21:09

18.10.2020 Föhren, RL-Meisterschaften 10 km

M75	1.	Bernhard Marake	10 km	59:02
-----	----	-----------------	-------	-------

04.10.2020 Koblenz, Bonn-Marathon (V)

M50	141.	Gerd Thomé	21,1 km	1:44:34
M55		Thomas Brent	21,1 km	1:36:50

03.10.2020 Bitburg, SoloRun

W40	4.	Anja Schulz	21,1 km	2:44:05
M75	1.	Bernhard Marake	21,1 km	2:44:04

18.-20.09.2020 Lenk/SUI, Swiss Trail Tour

W	15.	Jennifer Weber	103 km	15:39:30
	21	1. Tag (1205 Hm)	22 km	3:02:01
	13.	2. Tag (2494 Hm)	52 km	7:29:44
	15.	3. Tag (2244 Hm)	30 km	5:07:45

12.09.2020 Weikersburg, 28. Volkslauf

M50	4.	Thomas Kraemer	10 km	48:17
W40	4.	Anja Schulz	21,1 km	240:27
M45	2.	Mario Pommer	21,1 km	1:36:36
M75	2.	Bernhard Marake	21,1 km	2:40:36

12.09.2020 Innsbruck, Innsbruck Alpine

M50	13.	Thomas Brent	42,2 km	5:40:51
-----	-----	--------------	---------	---------

11.-15.09.2020 Koblenz, Firmenlauf (V)

W35	73.	Sarah Dammann	5 km	36:22
W45	45.	Susanne Blum	5 km	32:28
W55	23.	Christiane Magiros	5 km	32:28
W55	31.	Evelyn Michaelis	5 km	35:00

W55	38.	Daniela Knoop-Kosin	5 km	37:16
M45	66.	Thomas Kraemer	5 km	27:35
M45	118.	Olli Michaelis	5 km	32:28
M50	8.	Pirmin Braun	5 km	21:52
M55	81.	Martin Mitscherling	5 km	32:28
M75	2.	Bernhard Marake	5 km	29:17

06.09.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 25. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	15 km	1:16:37
-----	----	-----------------	-------	---------

30.08.2020 Saarbrücken, 9. Hartfüßlertrail

M75	1.	Bernhard Marake	30 km	5:34:13
-----	----	-----------------	-------	---------

19.08.2020 Ochtendung, 51. Nettetalvolkslauf

M	12.	Jens Kraemer	5 km	22:36
W45	3.	Susanne Scholz	10 km	59:34
M45	4.	Mario Pommer	10 km	43:19
M55	2.	Wolfgang Scholz	10 km	47:15

09.08.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 21. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	10 km	52:26
-----	----	-----------------	-------	-------

01.08.2020 Hachenburg, 3. Biermarathon

W40	6.	Anja Schulz	21,1 km	4:34:59
-----	----	-------------	---------	---------

26.07.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 19. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:57:23
-----	----	-----------------	---------	---------

19.07.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 18. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:51:49
-----	----	-----------------	---------	---------

12.07.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 17. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	15 km	1:21:12
-----	----	-----------------	-------	---------

11.07.2020 Koblenz, ZeroHungerLauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	10,56 km	1:00:00
-----	----	-----------------	----------	---------

05.07.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 16. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	15 km	1:18:46
-----	----	-----------------	-------	---------

28.06.2020 Koblenz, World Virtual Run (V)

M55		Wolfgang Scholz	10 km	48:01
-----	--	-----------------	-------	-------

23.06.2020 Koblenz, Feierabendlauf Kastellaun (V)

M55		Wolfgang Scholz	14 km	1:09:47
-----	--	-----------------	-------	---------

21.06.2020 Koblenz, Early Bird Run (V)

W45	10.	Kerstin Daus	5 km	30:17
M50	6.	Gerd Thomé	5 km	30:30

13.06.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 13. Lauf (V)

M55	6.	Wolfgang Scholz	10 km	56:28
-----	----	-----------------	-------	-------

07.06.2020 Koblenz, Insellauf Insel Poel (V)

M	41.	Wolfgang Scholz	11,2 km	59:09
---	-----	-----------------	---------	-------

23.05.2020 Koblenz, Edinburgh Marathon Festival (V)

W45		Kerstin Daus	21,1 km	2:14:58
M50		Gerd Thomé	21,1 km	2:14:58

21.05.2020 Koblenz, Mühlenlauf Friedewalde (V)

M55	3.	Wolfgang Scholz	10 km	49:54
-----	----	-----------------	-------	-------

17.05.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 9. Lauf (V)

M55	3.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:53:45
-----	----	-----------------	---------	---------

16.05.2020 Koblenz, Break Your Limits-Run (V)

W45	2.	Kerstin Daus	17 km	1:45:55
M50	2.	Gerd Thomé	28 km	2:57:06

10.05.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 8. Lauf (V)

M55	3.	Wolfgang Scholz	15 km	1:26:03
-----	----	-----------------	-------	---------

09.05.2020 Koblenz, 19. Buchenwaldlauf Welter (V)

M55	5.	Wolfgang Scholz	10 km	56:49
-----	----	-----------------	-------	-------

03.05.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 7. Lauf (V)

M55	4.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:58:50
-----	----	-----------------	---------	---------

30.04.2020 Koblenz, Lauf in den Mai (V)

M55	8.	Wolfgang Scholz	10 km	51:17
-----	----	-----------------	-------	-------

26.04.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 6. Lauf (V)

M55	1.	Wolfgang Scholz	15 km	1:16:52
-----	----	-----------------	-------	---------

26.04.2020 Koblenz, Bonner Community Run (V)

W45	11.	Kerstin Daus	21,1 km	2:18:50
-----	-----	--------------	---------	---------

10. - 13.04.2020 Koblenz, Münchner Ostermarathon (V)

M55		Wolfgang Scholz	42,2 km	3:54:19
			9,35 km	55:39
			17,07 km	1:35:12
			6,7 km	36:18
			9,08 km	47:12

12.04.2020 Koblenz, Lauf-weiter-Serie - 4. Lauf (V)

M50	4.	Gerd Thomé	10 km	48:15
-----	----	------------	-------	-------

07.03.2020 Urmitz, 36. Volkslauf

W55	1.	Gaby Reiländer	5 km	23:29
W45	2.	Manuela Frohs	10 km	48:02
W45	6.	Susanne Scholz	10 km	55:10
W55	4.	Rosi Schütz-Schreeven	10 km	1:04:49
W60	5.	Petra Itschert-Rasch	10 km	57:52
W65	1.	Angelika Blettner	10 km	57:49
W75	1.	Rosi Kraemer	10 km	1:04:37
M50	19.	Thomas Kraemer	10 km	1:04:38
M55	5.	Alexander Irschfeld	10 km	43:53
M55	7.	Wolfgang Scholz	10 km	46:23
M55	8.	Richard Wagner	10 km	46:44
M55	12.	Martin Mitscherling	10 km	53:54
M65	9.	Peter Fuhrmann	10 km	1:13:24
M75	1.	Bernhard Marake	10 km	59:23

01.03.2020 Laubach, RL/RLP-Meisterschaften Crosslauf

M75	2./3.	Bernhard Marake	5,43 km	38:35
-----	-------	-----------------	---------	-------

01.03.2020 Ochtersend, 33. Winterlaufserie - 4. Lauf

W40	1.	Diana Hellebrand	4 km	18:37
W65	1.	Angelika Blettner	4 km	23:15
M80	1.	Dieter Schottes	4 km	31:49
W40	1.	Diana Hellebrand	8,1 km	40:45

29.02.2020 Wiesbaden, Trail Auf die Platte

M55	21.	Thomas Brent	25 km	2:39:14
-----	-----	--------------	-------	---------

29.02.2020 Hirschheim, 37. Rhein-Lahn-Volkslauf

W45	3.	Susanne Scholz	10 km	55:26
W45	9.	Karin Fuhrmann	10 km	1:05:14
W50	10.	Silke Alberti	10 km	1:05:14

W55	3.	Christiane Magiros	10 km	57:44
M45	9.	Heiko Fleischmann	10 km	56:14
M50	6.	Jens Kraemer	10 km	44:14
M55	6.	Richard Wagner	10 km	48:45
M55	10.	Martin Mitscherling	10 km	54:57
M65	9.	Peter Fuhrmann	10 km	1:14:23
M45	2.	Mario Pommer	21,1 km	1:29:44
M50	10.	Martin Olk	21,1 km	1:43:16
M50	11.	Gerd Thomé	21,1 km	1:43:55
M55	4.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:42:30
M65	3.	Helmut Eich	21,1 km	1:56:34
M75	1.	Bernhard Marake	21,1 km	2:19:21

16.02.2020 Merkers, 14. Kristallmarathon

M75	1.	Bernhard Marake	21,1 km	2:44:49
M45	2.	Mario Pommer	42,2 km	3:18:36
M50	32.	Peter Zängerle	42,2 km	4:45:05

02.02.2020 Ochtendung, 33. Winterlaufserie - 3. Lauf

W40	2.	Diana Hellebrand	4 km	20:05
W65	1.	Angelika Blettner	4 km	22:55
M45	3.	Mario Pommer	4 km	16:44
M80	1.	Dieter Schottes	4 km	25:07
W40	1.	Diana Hellebrand	8,1 km	43:07
M45	4.	Mario Pommer	8,1 km	35:14

01.02.2020 Bad Ems, Silberaulauf

M75	1.	Bernhard Marake	3600 m	21:51
M75	1.	Bernhard Marake	7200 m	39:14

26.01.2020 Köniswinter, Lauf zur Insel Grafenwerth

M75	2.	Bernhard Marake	15 km	1:36:24
-----	----	-----------------	-------	---------

25.01.2020 Rodgau, 21. Ultramarathon

W40		Diana Hellebrand	15 km	1:39:36
W50	6.	Antje Ueberholz	50 km	4:48:41
M45	10.	Thomas Brunnhübner	50 km	4:01:49
M55	17.	Harald Müller	50 km	4:39:05

19.01.2020 Neuwied, Bezirksmeisterschaften Crosslauf

M75	1.	Bernhard Marake	4 km	23:34
-----	----	-----------------	------	-------

18.01.2020 Mayen, Winterzauberlauf

W45	3.	Michaela Urban	8,4 km	52:20
M55	1.	Reinhard Urban	8,4 km	38:14

18.01.2020 Wintrich, 44. Crosslaufserie - 4. Lauf

M80	1.	Dieter Schottes	3300 m	20:52
-----	----	-----------------	--------	-------

11.01.2020 Bell, 37. Winterlaufserie - 2. Lauf

M55		Wolfgang Scholz	13,2 km	
-----	--	-----------------	---------	--

05.01.2020 Ochtendung, 33. Winterlaufserie - 2. Lauf

W40	1.	Diana Hellebrand	4 km	18:15
W45	3.	Wolfgangolz	4 km	22:23
W65	1.	Angelika Blettner	4 km	23:21
M45	3.	Mario Pommer	4 km	16:16
M55	4.	Wolfgang Scholz	4 km	18:48
M75	1.	Bernhard Marake	4 km	24:19
M80	1.	Dieter Schottes	4 km	22:25
W40	1.	Diana Hellebrand	8,1 km	38:27
W45	1.	Susanne Scholz	8,1 km	45:26
M45	5.	Mario Pommer	8,1 km	34:26
M50	5.	Wolfgang Scholz	8,1 km	39:40
M70	1.	Bernhard Marake	8,1 km	51:21

