

31.12.2010 Euskirchen, Silvesterlauf

W/NW		Klaus Herrmann	6 km	46:56
W/NW		Eveline Schultheiß	6 km	54:57

31.12.2010 Montabaur, Silvesterlauf

W40	1.	Monika Hummel	5 km	30:00
M35	8.	Dirk Hasenberg	5 km	40:46
W40	19.	Petra Zugehör	10,7 km	1:18:56
W50	13.	Inge Kölsch	10,7 km	1:27:05
W60	1.	Irmgard Kurtenacker	10,7 km	1:17:40
M45	19.	Thomas Fieß	10,7 km	51:18
M45	97.	Volker Sturm	10,7 km	1:15:40
M50	64.	Christoph Kurtenacker	10,7 km	1:17:41

12.12.2010 Honolulu/USA, Marathon

M45	271.	Richard Wagner	42,2 km	4:23:28
-----	------	----------------	---------	---------

05.12.2010 Bedburg, Nikolauslauf

W/NW		Klaus Herrmann	6,6 km
W/NW		Eveline schultheiß	6,6 km

04.12.2010 Sondershausen, Untertage-Marathon

M35	5.	Mario Pommer	42,2 km	3:51:;51
-----	----	--------------	---------	----------

28.11.2010 Herten-Bertlich, Straßenläufe

W/NW		Klaus Herrmann	15 km	2:00:25
W/NW		Eveline Schultheiß	15 km	2:19:47
W/NW		Elvira Reith	15 km	2:44:46
M13	1.	Christian Scholz	5 km	22:34
MJA	4.	Ilja Schenderowitsch	5 km	20:22
W35	6.	Karin Fuhrmann	10 km	54:41
W40	1.	Sonja Heidger	10 km	52:12
M55	9.	Peter Fuhrmann	10 km	54:40
W35	1.	Manuela Frohs	21,1 km	1:52:27
W40	4.	Judith Prinz	21,1 km	2:04:48
M40	12.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:56:34
M45	9.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:42:54
M45	13.	Alexander Irschfeld	21,1 km	1:52:27
M45	14.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:53:25
M50	12.	Ralf Hoffbauer	21,1 km	2:04:49
M50	14.	Günter Knebel	21,1 km	2:18:11
W35	1.	Melanie Rehmann	30 km	3:01:37
W45	3.	Monika Knebel	30 km	3:01:38
M45	7.	Richard Wagner	30 km	3:01:37
M40	8.	Niko Thomé	42,2 km	3:54:46

07.11.2010 Bottrop, Herbstwaldlauf

W35	7.	Manuela Frohs	25 km	2:24:43
M40	73.	Dirk Pörsch	25 km	2:24:43
W40	6.	Antje Ueberholz	50 km	4:40:18
W40	10.	Sonja Heidger	50 km	4:56:44
W40	11.	Andrea Pörsch	50 km	4:59:30
W45	5.	Martina Schulz	50 km	4:48:31

06./07.11.2010 Rursee-Marathon

W/NW 45	2.	Birgit Thomé	16,5 km	2:12:29
W/NW 50	6.	Klaus Hermann	16,5 km	2:16:51

W/NW 50	4.	Eveline Schultheiß	16,5 km	2:42:32
M40	40.	Niko Thomé	42,2 km	4:01:22

31.10.2010 Kobern-Gondof, Halloweenlauf

W	11.	Susanne Scholz	4,5 km	40:59
W	12.	Elvira Reith	4,5 km	40:59
NW	5.	Brigtte Krämer	4,5 km	40:52
NW	7.	Sonja Ruster	4,5 km	42:09
JMW	2.	Jessica Junker	4,5 km	19:55
JMW	4.	Antje Ueberholz	4,5 km	21:28
JMW	6.	Monika Hummel	4,5 km	22:19
JMW	18.	Anke Jakschis	4,5 km	24:18
JMW	19.	Manuela Frohs	4,5 km	24:18
JMW	20.	Sonja Heidger	4,5 km	24:18
JMM	8.	Ingo Junker	4,5 km	17:57
JMM	58.	Dirk Hasenberg	4,5 km	30:05
JMM	67.	Wolfgang Reith	4,5 km	34:58
JMM	69.	Wolfgang Scholz	4,5 km	37:13
W40	1.	Antje Ueberholz	9,7 km	48:16
M40	15.	Hans-Jürgen Kahle	9,7 km	45:51

31.10.2010 Remscheid, Röntgenlauf

NW		Klaus Hermann	13,3 km	1:49:37
NW		Eveline Schultheiß	13,3 km	2:09:29

31.10.2010 Frankfurt, Marathon

W30	45.	Diana Hellebrand	42,2 km	3:36:17
W45	77.	Martina Schulz	42,2 km	3:53:15
M40	575.	Thomas Kraemer	42,2 km	3:29:32
M55	404.	Hermann Kißling	42,2 km	4:47:08
M60	155.	Günter Jung	42,2 km	4:58:18

30.10.2010 Bad Neuenahr, Rotwein-Walking

W		Birgit Thomé	15 km	1:52
M40		Niko Thomé	15 km	1:13

24.10.2010 Refrath, Herbstlauf

W40	12.	Judith Prinz	10 km	58:05
M50	18.	Günter Knebel	10 km	59:41
W35	5.	Melanie Rehmann	21,1 km	2:03:06
W45	7.	Monika Knebel	21,1 km	2:03:06
M45	18.	Richard Wagner	21,1 km	1:46:37
M50	6.	Ralf Hoffbauer	21,1 km	1:46:43

23.10.2010 Schwäbisch Gmünd, Alb Marathon

W	2.	Birgit Thomé	25 km	3:32:55
M40	63.	Niko Thomé	50 km	5:19:17

17.10.2010 Palma de Mallorca, Marathon

W20	35.	Andrea Haugg	21,1 km	1:59:41
M35	232.	Mario Pommer	21,1 km	1:59:42

16.10.2010 Hachenburg, Löwenlauf

W10	10.	Anna Pörsch	1,8 km	10:21
W40	6.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:52:18
M40	26.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:55:22
W35	1.	Manuela Frohs	42,2 km	4:22:30
W40	2.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:59:44
W40	6.	Sonja Heidger	42,2 km	4:22:31

16.10.2010 Teutoburger Waldlauf

NW M50	4.	Klaus Herrmann	12,5 km	1:42:24
NW W50	5.	Eveline Schultheiß	12,5 km	2:00:39

10.10.2010 Weissenthurm, Volkslauf

W/NW		Klaus Herrmann	5 km	38:31
W/NW		Meddy Michel	5 km	38:58
W/NW		Helene Gattes	5 km	38:58
W/NW		Eveline Schultheiß	5 km	45:09
W35	1.	Manuela Frohs	10 km	52:40
W40	3.	Dr. Birgit Kirschey	10 km	49:26
W40	4.	Sonja Heidger	10 km	51:11
W45	3.	Gaby Reiländer	10 km	46:27
W45	5.	Anke Jakschis	10 km	48:40
M40	5.	Thomas Kraemer	10 km	43:12
M50	1.	Uwe Rogalsky	10 km	39:40

10.10.2010 Essen, Marathon

W40	41.	Petra Heilmann	42,2 km	4:50:39
M45	243.	Rüdiger Heilmann	42,2 km	4:53:02

10.10.2010 München, Marathon

W40	197.	Christiane Magiros	21,1 km	2:21:42
W45	124.	Sylvia Lippert	21,1 km	2:21:42
M40	283.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:49:35
M50	302.	Günther Knebel	21,1 km	2:27:08
M50	289.	Bernhard Widera	21,1 km	2:18:21
W35	145.	Melanie Rehmann	42,2 km	4:35:40
W40	95.	Andrea Pörsch	42,2 km	3:56:30
W40	197.	Sonja Seyda	42,2 km	4:29:04
W45	163.	Monika Knebel	42,2 km	4:24:01
M40	431.	Dr. Dirk Seyda	42,2 km	3:39:45
M40	681.	Niko Thomé	42,2 km	3:55:47
M40	697.	Hans-Jürgen Kahle	42,2 km	3:56:30
M45	431.	Thomas Brent	42,2 km	3:44:49
M45	729.	Wolfgang Reith	42,2 km	4:06:51
M45	764.	Richard Wagner	42,2 km	4:10:28
M50	628.	Elmar Doetsch	42,2 km	4:49:59

09.10.2010 Essen, Walking Day

NW M50	7.	Klaus Herrmann	15 km	1:58:37
NW W50	18.	Eveline Schultheiß	15 km	2:14:28

09.10.2010 Traben-Trarbach, Rheinlandmeisterschaften Halbmarathon

Mschft W	3.	Hellebrand-Ueberholz-Schulz		5:17:32
Mschft W	4.	Heidger-Frohs-Kraemer		5:58:58
W30	1.	Diana Hellebrand	21,1 km	1:42:08
W35	2.	Manuela Frohs	21,1 km	1:57:30
W40	3.	Antje Ueberholz	21,1 km	1:46:18
W40	5.	Sonja Heidger	21,1 km	1:52:37
W45	6.	Martina Schulz	21,1 km	1:49:06
Mschft	2.	Ueberholz-Schulz-Heidger		5:28:02
W65	1.	Rosi Kraemer	21,1 km	2:08:50
M40	5.	Jens Kraemer	21,1 km	1:33:22
M45	7.	Alexander Irschfeld	21,1 km	1:33:31

03.10.2010 Baar, Volkslauf

W/NW 45	1.	Birgit Thomé	10 km	1:11:09	Gesamtsiegerin
W/NW 50	1	Klaus Herrmann	10 km	1:17:07	
W/NW 50	1.	Eveline Schultheiß	10 km	1:32:13	
W20	1.	Andrea Haugg	10 km	56:58	
M40	3.	Niko Thomé	10 km	47:00	
M35	2.	Mario Pommer	21,1 km	1:35:58	

03.10.2010 Köln, Marathon

W40	73.	Monika Hummel	21,1 km	1:53:24
W40	464.	Claudia Vogt-Wisbar	21,1 km	2:20:50
MJA	26.	Ilja Schenderowitsch	21,1 km	1:48:21
M35	787.	Dirk Hasenberg	21,1 km	2:32:57
M50	142.	Jörg Ueberholz	21,1 km	1:47:57

02.10.2010 Neuwied, Stadtlauf

W35	8.	Melanie Rehmann	21,1 km	2:05:50
W40	5.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:52:37
W45	4.	Gavy Reiländer	21,1 km	1:46:31
W50	6.	Petra Itschert-Rasch	21,1 km	2:08:30
M40	21.	Thomas Kraemer	21,1 km	1:46:32
M40	31.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:53:27
M40	42.	Hans-Jürgen Kahle	21,1 km	2:05:49
M40	43.	Nikjo Thomé	21,1 km	2:08:31
M60	7.	Günter Jung	21,1 km	2:14:40

26.09.2010 Berlin, Marathon

M45	2708.	Harald Müller	42,2 km	3:58:35
-----	-------	---------------	---------	---------

26.09.2010 Polch, Stadtlauf

W/NW		Sonja Ruster	5 km	41:08
W/NW		Elisabeth Deutscher-Jansen	5 km	43:50
W/NW		Brigitte Krämer	5 km	45:41
Bam	27.	Philipp Kahle	0,5 km	1:43
Bam	28.	Denis Kahle	0,5 km	1:43
W10	22.	Anna Pörsch	1 km	4:34
M14	5.	Christian Scholz	5 km	20:15
W20	14.	Andrea Haugg	10 km	54:42
W35	5.	Melanie Rehmann	10 km	53:57
W40	4.	Andrea Pörsch	10 km	49:26
W40	6.	Sonja Heidger	10 km	50:45
W40	35.	Judith Prinz	10 km	1:02:38
W45	7.	Gaby Reiländer	10 km	47:30
W45	8.	Martina Schulz	10 km	47:59
W45	27.	Monika Knebel	10 km	1:02:39
W65	1.	Rosi Kraemer	10 km	56:51
M35	8.	Mario Pommer	10 km	41:25
M40	21.	Jens Kraemer	10 km	41:31
M40	32.	Thomas Kraemer	10 km	42:35
M40	40.	Niko Thomé	10 km	45:02
M40	52.	Hans-Jürgen Kahle	10 km	49:45
M40	55.	Dirk Pörsch	10 km	50:31
M45	25.	Wolfgang Scholz	10 km	45:30
M45	33.	Richard Wagner	10 km	49:01
M50	2.	Uwe Rogalsky	10 km	41:07
M50	15.	Ralf Hoffbauer	10 km	47:51
M50	35.	Günter Knebel	10 km	1:02:39

26.09.2010 Bickendorf, Volkslauf

W/NW		Klaus Herrmann	5 km	37:36
W/NW		Eveline Schultheiß	5 km	43:49

25.09.2010 Oberwesel, Berglauf

W40	1.	Jessica Junker	6 km	33:53	Gesamtsiegerin
M45	2.	Ingo Junker	6 km	32:26	

25.09.2010 Schillingen, Hochwald-Volkslauf

W40	4.	Birgit Thomé	21,1 km	2:44:44
M40	8.	Niko Thomé	21,1 km	1:45:08

25.09.2010 Vettelschoß, Rheinhöhenlauf

W/NW	12.	Klaus Herrmann	10 km	1:19:34
W/NW	49.	Eveline Schultheiß	10 km	1:33:31
M45		Wolfgang Reith	21,1 km	1:55:25
M50		Michael Waldforst	21,1 km	1:50:31

21.09.2010 Boppard, Run For Help

W10		Anna Pörsch	5 km	
-----	--	-------------	------	--

19.09.2010 Inden, "Laufen, nur härter"

W20	26.	Julia Köllner	16 km	2:25:34
-----	-----	---------------	-------	---------

19.09.2010 Saarbrücken, Gourmet-Marathon

W40	29.	Silke Alberti	21,1 km	2:07:37
W40	30.	Petra Heilmann	21,1 km	2:07:40
W50	11.	Petra Itschert-Rasch	21,1 km	2:02:54
W50	26.	Monika Thoma-Kißling	21,1 km	2:28:13
M45	88.	Rüdiger Heilmann	21,1 km	2:09:20
M55	46.	Hermann Kißling	21,1 km	2:28:13
W40	3.	Sonja Heidger	42,2 km	3:53:35

19.09.2010 Rennerod, Schülersportfest

M13	4.	Christian Scholz	1 km	3:28:27
-----	----	------------------	------	---------

19.09.2010 Ulm, Marathon

W40	10.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:44:30
W45	9.	Anke Jakschis	42,2 km	3:57:05

19.09.2010 Laacher See, Volkslauf

NW		Klaus Herrmann	8,4 km	1:04:28
NW		Eveline Schultheiß	8,4 km	1:15:39
W40	20.	Sonja Seyda	8,4 km	49:23
W45	14.	Brigitte Kaifenheim	8,4 km	49:25
W50	9.	Petra Escher	8,4 km	53:19

19.09.2010 Brey, Volkslauf

W	4.	Birgit Thomé	10 km	1:15:30
M40	1.	Jens Kraemer	13 km	54:10
M40	3.	Niko Thomé	13 km	58:35
M45	3.	Ingo Junker	13 km	56:31

12.09.2010 Münster, Marathon

W40	32.	Andrea Pörsch	42,2 km	3:58:36
M40	289.	Dirk Pörsch	42,2 km	4:33:23

12.09.2010 Bad Salzig, 1. BikeDay

MS2	14.	Ingo Junker	40 km	2:02:42
-----	-----	-------------	-------	---------

11.09.2010 Weikersburg, Volkslauf

W/NW		Inge Lenz	5 km	42:12
W/NW		Birgit Thomé	10 km	1:14:40
W/NW		Klaus Herrmann	10 km	1:22:43
W/NW		Eveline Schultheiß	10 km	1:33:36
M45	3.	Ingo Junker	10 km	44:45
M50	5.	Michael Waldforst	10 km	49:02
M40	7.	Niko Thomé	21,1 km	1:46:18
M45	13.	Richard Wagner	21,1 km	1:54:57
M45	14.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:58:31
M50	7.	Ralf Hoffbauer	21,1 km	1:54:30

05.09.2010 Andernach, Volkslauf

NW	2.	Pauld Adrian	5 km	37:53
W45	1.	Gaby Reiländer	10 km	47:02
W65	1.	Rosi Kraemer	10 km	56:29

M40	9.	Thomas Kraemer	10 km	42:16	
M45	8.	Wolfgang Scholz	10 km	44:19	
<u>05.09.2010 Wallmerod, Straßenlauf</u>					
NW M50	1.	Klaus Herrmann	10 km	1:18:51	Gesamtsieger
NW W50	1.	Eveline Schultheiß	10 km	1:32:30	
W W40	1.	Birgit Thome	21,1 km	2:36:27	Gesamtsiegerin
M40	11.	Niko Thomé	21,1 km	1:40:22	
<u>05.09.2010 Oppenheim, MTB-Trail</u>					
MS2	19.	Ingo Junker	43 km	2:17:52	
<u>03.09.2010 Gremberghoven, Walking-Day</u>					
W/NW		Klaus Herrmann	10,5 km	1:22:45	
W/NW		Eveline Schultheiss	10,5 km	1:35:08	
<u>29.08.2010 Simmern, Hunsrück-Marathon</u>					
WSC	3.	Anna Pörsch	6,3 km	41:17	
W40	15.	Andrea Pörsch	6,3 km	41:19	
M35	2.	Mario Pommer	6,3 km	28:54	
W		Inge Lenz	6,3 km	52:16	
NW		Klaus Herrmann	21,1 km	2:51:12	
NW		Eveline Schultheiß	21,1 km	3:13:04	
W		Birgit Thomé	21,1 km	2:26:21	
W35	6.	Manuela Frohs	21,1 km	1:52:33	
W35	13.	Karin Fuhrmann	21,1 km	2:02:53	
W35	15.	Melanie Rehmann	21,1 km	2:04:06	
W40	10.	Dr. Birgit Kirschey	21,1 km	1:47:07	
W40	25.	Silke Alberti	21,1 km	1:57:14	
W40	28.	Sonja Seyda	21,1 km	2:05:25	
W40	30.	Judith Prinz	21,1 km	2:07:29	
W45	4.	Martina Schulz	21,1 km	1:42:00	
W45	5.	Gaby Reiländer	21,1 km	1:43:40	
W45	12.	Monika Knebel	21,1 km	1:50:12	
W50	8.	Petra Itschert-Rasch	21,1 km	2:03:48	
W65	2.	Rosi Kraemer	21,1 km	2:02:47	
M40	18.	Thomas Kraemer	21,1 km	1:34:08	
M40	60.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:48:50	
M45	5.	Alexander Irschfeld	21,1 km	1:26:22	
M45	6.	Harald Müller	21,1 km	1:28:06	
M45	11.	Ingo Junker	21,1 km	1:29:18	
M45	30.	Thomas Brent	21,1 km	1:40:19	
M45	48.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:45:17	
M45	64.	Richard Wagner	21,1 km	1:50:11	
M50	28.	Michael Waldforst	21,1 km	1:46:23	
M50	49.	Bernhard Widera	21,1 km	1:53:01	
M55	27.	Peter Fuhrmann	21,1 km	1:53:22	
W30	2.	Diana Hellebrand	42,2 km	3:35:51	
M40	13.	Niko Thomé	42,2 km	3:35:09	
M50	26.	Ralf Hoffbauer	42,2 km	3:55:07	
<u>28.08.2010 Dierdorf, Stadtlauf</u>					
M40	7.	Jens Kraemer	10 km	40:50	
<u>28.08.2010 Gillenfeld, Mare-Mosel-Lauf</u>					
W40	9.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:52:08	
<u>25.08.2010 Ochtendung, Volkslauf</u>					
NW		Paul Adrian	10 km	1:21:31	
M40	3.	Jens Kraemer	10 km	42:57	
M45	8.	Ingo Junker	10 km	45:14	

21.08.2010 Nürburgringlauf

W20	28.	Julia Köllner	24,4 km	3:30:35
W40	17.	Sonja Heidger	24,4 km	2:28:22
W40	35.	Silke Alberti	24,4 km	2:43:50
W40	48.	Petra Heilmann	24,4 km	3:01:06
W45	7.	Anke Jakschis	24,4 km	2:28:23
M45	116.	Harald Müller	24,4 km	2:28:22
M45	205.	Rüdiger Heilmann	24,4 km	3:01:09
M50	11.	Thomas Wiegand	24,4 km	1:58:39
M55	40.	Hermann Kießling	24,4 km	2:44:00
M60		Günter Jung	24,4 km	dnf

15.08.2010 Kadenbach, Volkslauf

M45	1.	Ingo Junker	10 km	41:29
-----	----	-------------	-------	-------

14.08.2010 Köln, Women´s Run

W40	165.	Christiane Förster	8 km	54:36
W45	162.	Christiane Waldmannstetter	8 km	59:49
W50	94.	Inge Kölsch	8 km	58:43
W55	39.	Krystyna Macht	8 km	56:37
W55	41.	Ursula Müller	8 km	59:22

14.08.2010 Heinsberg-Unterbruch, Rur-Wurm-Lauf

W35	2.	Karin Fuhrmann	14,065 km	1:21:21
M55	6.	Peter Fuhrmann	14,065 km	1:11:26

14.08.2010, Leipzig, 100 km-Lauf

W35	2.	Manuela Frohs	50 km	5:21:50
W40	3.	Antje Ueberholz	50 km	4:39:53
W40	7.	Andrea Pörsch	50 km	5:05:17
W40		Sonja Heidger	50 km	dnf
W45	2.	Martina Schulz	50 km	4:39:53
M40	8.	Dirk Pörsch	50 km	5:21:51

14.08.2010 Gamlen, Volklauf

W20	1.	Julia Köllner	21,1 km	2:49:33
W45	2.	Bärbel Pletzer-Vogel	21,1 km	2:40:33
W65	1.	Rosi Kraemer	21,1 km	2:16:43
M40	5.	Jens Kraemer	21,1 km	1:35:59

13.08.2010 Hausen, Malberglauf

NW	14.	Klaus Herrmann	6 km	53:59
NW	16.	Eveline Schultheiss	6 km	1:11:01
M45	15.	Ingo Junker	6 km	32:07
M50	4.	Thomas Wiegand	6 km	31:10

07.08.2010 Köln, Halbmarathon

W20	33.	Julia Köllner	21,1 km	2:37:52
W30	6.	Diana Hellebrand	21,1 km	1:40:39

07.08.2010 Holzfeld, Volkslauf

W W40	1.	Birgit Thomé	5 km	36:50
NW M50	2.	Klaus Herrmann	5 km	39:43
W W40	1.	Birgit Thomé	10 km	1:15:26
NW W50	2.	Eveline Schultheiss	10 km	1:34:25
SchüB	2.	Christian Scholz	1,5 km	6:08
M40	1.	Niko Thomé	5 km	21:56
M40	4.	Niko Thomé	10 km	48:21
M45	3.	Ingo Junker	10 km	43:51
M45	9.	Wolfgang Scholz	10 km	50:22
M50	2.	Thomas Wiegand	10 km	44:13

07.08.2010 Brodenbach, Berglauf

W45	4.	Gaby Reiländer	6 km	32:12
-----	----	----------------	------	-------

06.08.2010 Neuwied, Bahnvolkslauf

W45	1.	Gaby Reiländer	5 km	22:18
M40	6.	Thomas Kraemer	5 km	20:02

06.08.2010 Nochern, Volkslauf

W40	1.	Silke Alberti	10 km	55:13
M40	1.	Niko Thomé	10 km	44:30

01.08.2010 Oestrich-Winkel, Rieslinglauf

M40	11.	Niko Thomé	21,1 km	1:47:46
-----	-----	------------	---------	---------

31.07.2010 Davons, Suisse Alpine Marathon

NW		Klaus Herrmann	21,1 km	3:16:53
NW		Eveline Schultheiss	21,1 km	4:09:31
W50	23.	Meddy Michel	21,1 km	2:36:48
M50		Thomas Wiegand	78 km	dnf

31.07.2010 Heimbach-Weis, 25. Volkslauf

W	1.	Birgit Thomé	10 km	1:12:21	Gesamtsiegerin
W	17.	Helene Gattes	10 km	1:30:34	
W	17.	Inge Lenz	10 km	1:30:34	
M13	1.	Christian Scholz	800 m	3:38	Gesamtsieger
W35	3.	Melanie Rehmann	10 km	55:30	
W40	4.	Dr. Birgit Kirschey	10 km	51:24	
W45	1.	Gaby Reiländer	10 km	48:01	
W45	7.	Monika Knebel	10 km	55:29	
M40	8.	Niko Thomé	10 km	46:20	
M45	6.	Ingo Junker	10 km	43:37	
M45	8.	Wolfgang Scholz	10 km	46:49	
M45	9.	Thomas Brent	10 km	47:01	
M45	12.	Richard Wagner	10 km	49:59	
M50	14.	Ralf Hoffbauer	10 km	50:47	

30.07.2010 Platten, Straßenlauf

W W45	1.	Birgit Thomé	5 km	34:46
M40	5.	Thomas Kraemer	10 km	40:53
M40	9.	Niko Thomé	10 km	42:29

24./25.07.2010 Füssen, Königsschösser-Romantik-Marathon

M50	16.	Jörg Ueberholz	21,1 km	1:58:35
W40	11.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:56:40
M45.	77.	Harald Müller	42,2 km	3:56:40
M45	127.	Wolfgang Reith	42,2 km	5:01:21

24.07.2010 Montabaur, Westerwald-Triathlon

W35	4.	Alexandra Noll	0,5/20/5 km	1:34:28
M40	25.	Hans-Jürgen Kahle	0,5/20/5 km	1:25:58

17.07.2010 Bremerhaven, Sparda-Bank City Marathon

W45	1.	Martina Schulz	42,2 km	3:48:29
-----	----	----------------	---------	---------

17.07.2010 Niederbreitbach, Straßenlauf

NW	3.	Klaus Herrmann	4,6 km	40:15	
NW	2.	Eveline Schultheiß	4,6 km	45:45	
W	1.	Ingo Junker	10 km	1:01:06	Gesamtsieger
W	1.	Birgit Thomé	10 km	1:13:22	Gesamtsiegerin
M13	1.	Christian Scholz	5 km	21:22	Gesamtsieger
W35	2.	Karin Fuhrmann	10 km	55:43	
W35	3.	Alexandra Noll	10 km	57:39	

M40	6.	Jens Kraemer	10 km	40:51
M40	13.	Niko Thomé	10 km	44:06
M40	16.	Hans-Jürgen Kahle	10 km	45:28
M45	3.	Wolfgang Scholz	10 km	44:28
M45	5.	Richard Wagner	10 km	48:34
M50	7.	Ralf Hoffbauer	10 km	47:58
M55	4.	Peter Fuhrmann	10 km	49:47
<u>16.07.2010 Mausbach, Volkslauf</u>				
NW W50	1.	Eveline Schultheiß	10 km	1:31:33
NW M50	2.	Klaus Herrmann	10 km	1:19:15
<u>11.07.2010 Montabaur, Wasserlauf</u>				
M50	2.	Michael Waldforst	5 km	22:43
M40	4.	Jens Kraemer	10 km	41:11
<u>11.07.2010 Brauweiler, Abteilauflauf</u>				
NW		Klaus Herrmann	5 km	39:10
NW		Eveline Schultheiß	5 km	44:46
<u>10.07.2010 Obermaubach, Stauseelauf</u>				
NW		Klaus Herrmann	10 km	1:29:47
NW		Eveline Schultheiß	10 km	1:40:48
<u>09./10.07.2010 Koblenz-Trier, Hospizlauf</u>				
		Niko Thomé	65 km	
		Antje Ueberholz		
		Manuela Frohs		
<u>03.07.2010 Horn, Honiglauf</u>				
W		Birgit Thomé	10 km	1:15:01
M40	6.	Niko Thomé	10 km	45:15
M50	6.	Thomas Wiegand	10 km	1:02:58
<u>02.07.2010 Marburg, Nachmarathon</u>				
M45	95.	Wolfgang Reith	21,1 km	2:17:28
<u>30.06.2010 Lonnig, Volkslauf</u>				
W35	2.	Manuela Frohs	10 km	53:15
M40	11.	Jens Kraemer	10 km	43:26
M45	4.	Alexander Irschfeld	10 km	42:26
M50	20.	Michael Waldforst	10 km	53:08
<u>27.06.2010 Trier, Stadtlauf</u>				
W35	7.	Manuela Frohs	21,1 km	1:58:08
W40	11.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:56:56
M40	44.	Niko Thomé	21,1 km	1:49:49
M40	49.	Hans-Jürgen Kahle	21,1 km	1:54:15
M40	68.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:59:29
M45	11.	Alexander Irschfeld	21,1 km	1:32:13
<u>26.06.2010 Eitelborn, Volkslauf</u>				
W/NW	1.	Birgit Thomé	10 km	1:12:21
W/NW	10.	Eveline Schultheiß	10 km	1:28:52
W35	4.	Karin Fuhrmann	10 km	57:01
M40	4.	Niko Thomé	10 km	44:30
M55	2.	Peter Fuhrmann	10 km	50:42
<u>25.06.2010 Koblenz, Firmenlauf</u>				
W20	79.	Andrea Haugg	5,3 km	28:25
W35	24.	Manuela Frohs	5,3 km	27:42
W40	5.	Sonja Heidger	5,3 km	25:41
W40	24.	Judith Prinz	5,3 km	27:18

W40	236.	Sonja Seyda	5,3 km	34:41	
W45	99.	Brigitte Keifenehim	5,3 km	33:14	
W45	117.	Christiane Magiros	5,3 km	34:06	
W45	118.	Sylvia Lippert	5,3 km	34:07	
W45	129.	Martina Schulz	5,3 km	34:36	
W45	219.	Christiane Waldmannstetter	5,3 km	40:34	
W50	85.	Inge Kölsch	5,3 km	35:40	
W60	2.	Irmgard Kurtenacker	5,3 km	29:16	
SchüB	50.	Jörn Seyda	5,3 km		34:38
MJB	127.	Hendrik Seyda	5,3 km	31:11	
M35	18.	Mario Pommer	5,3 km	20:52	
M35	74.	Andreas Decker	5,3 km	23:46	
M35	150.	Bert Cielas	5,3 km		25:33
M40	57.	Thomas Kraemer	5,3 km	22:03	
M40	181.	Dirk Seyda	5,3 km	25:20	
M40	731.	Wolfgang Reith	5,3 km	34:43	
M45	215.	Volker Sturm	5,3 km	27:15	
M45	409.	Michael Arenz	5,3 km	31:09	
M50	162.	Christoph Kurtenacker	5,3 km	29:16	
M50	254.	Bernhard Widera	5,3 km	33:17	
M55	103.	Dieter Huckels	5,3 km	32:17	
<u>20.06.2010 Hennef, Europawochelauf</u>					
W/NW		Eveline Schultheiss	10 km	1:30:32	
<u>19.06.2010 Gimmigen, Volkslauf</u>					
W/NW		Birgit Thomé	10 km	1:10:06	
W/NW		Eveline Schultheiss	10 km	1:27:05	
M40		Niko Thomé	10 km	44:27	
<u>19.06.2010 Alsbach, Volkslauf</u>					
W	1.	Ingo Junker	10 km	1:00:23	Gesamtsieger
<u>18.06.2010 Neustadt/Weinstraße, Altstadtlauf</u>					
W/NW		Birgit Thomé	5 km	34:38	
M40	38.	Niko Thomé	10 km	43:28	
<u>13.06.2010 Koblenz, Volkslauf</u>					
Bam		Denis Kahle	0,4 km	1:51	
Bam		Philipp Kahle	0,4 km	1:53	
SchüB	1.	Christian Scholz	1 km	3:33	Gesamtsieger
W40	7.	Claudia Vogt-Wisbar	10 km	59:56	
W65	1.	Rosi Kraemer	10 km	58:53	
M40	9.	Thomas Kraemer	10 km	43:13	
M50	10.	Christoph Kurtenacker	10 km	1:06:18	
<u>13.06.2010 Dernau, Volkslauf</u>					
NW		Eveline Schultheiss	10 km	1:37:43	
<u>12.06.2010 Trier, Berglauf</u>					
M50	4.	Thomas Wiegand	3,39 km	17:21	
<u>12.06.2010 Höhr-Grenzhausen, Volkslauf</u>					
W		Ingo Junker	10,4 km	1:02:45	
W		Birgit Thomé	10,4 km	1:15:59	
NW		Eveline Schultheiss	10,4 km	1:34:01	
M40	7.	Niko Thomé	10,4 km	47:13	
M40	10.	Hans-Jürgen Kahle	10,4 km	49:39	
<u>12.06.2010 Bremerhaven, 6-Seemeilen-Lauf (8. Etappe Nordsee-Lauf 2010)</u>					
W40	12.	Petra Heilmann	10,4 km	1:00:56	
M45	32.	Rüdiger Heilmann	10,4 km	59:56	

11./12.06.2010 Bieler Lauftage

Kn4	4.	Paul Ueberholz	1,5 km	6:46
W40	8.	Antje Ueberholz	100 km	11:19:26
W40	23.	Sonja Heidger	100 km	12:44:49

11.06.2010 Neuwerk-Cuxhaven, Hamburg-Watt-Lauf (7. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	25.	Petra Heilmann	12,2 km	1:24:15
M45	46.	Rüdiger Heilmann	12,2 km	1:24:14

10.06.2010 Land Wursten, Leuchtturmlauf (6. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	14.	Petra Heilmann	14,8 km	1:26:08
M45	25.	Rüdiger Heilmann	14,8 km	1:24:11

08.06.2010 Wangerooge, Watt ´n ´ Strand-Lauf (5. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	10.	Petra Heilmann	8,8 km	53:19
M45	30.	Rüdiger Heilmann	8,8 km	53:19

07.06.2010 Gretsiel, Leuchtturmlauf (4. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	13.	Petra Heilmann	10,3 km	56:46
M45	30.	Rüdiger Heilmann	10,3 km	56:05

06.06.2010 Rhens, Mountainbikerennen

Ges	184.	Jessica Junker	50 km	3:10:37
-----	------	----------------	-------	---------

06.06.2010 Langeoog, Sanddornlauf (3. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	13.	Petra Heilmann	10,8 km	1:07:21
M45	29.	Rüdiger Heilmann	10,8 km	1:07:21

05.06.2010 Wangerland/Horumersiel-Schillig, Strandlauf (2. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	13.	Petra Heilmann	5 km	30:39
M45	24.	Rüdiger Heilmann	5 km	30:39

05.06.2010 Varel/Dangast, Deichlauf (1. Etappe Nordsee-Lauf 2010)

W40	12.	Petra Heilmann	5,3 km	28:55
M45	24.	Rüdiger Heilmann	5,3 km	28:50

05.06.2010 Nickenich, Volkslauf

W/NW		Ingo Junker	10,6 km	1:04:31
W/NW		Eveline Schultheiss	10,6 km	1:40:01
W35	1.	Manuela Frohs	15,8 km	1:33:47
M40	11.	Dirk Pörsch	15,8 km	1:30:24
M45	1.	Alexander Irschfeld	15,8 km	1:10:45
M50	3.	Thomas Wiegand	15,8 km	1:12:27
M55	5.	Peter Fuhrmann	15,8 km	1:27:21

04.06.2010 Lahnstein, Volkslauf

W/NW	8.	Eveline Schultheiss	4 km	35:33
M13	1.	Christian Scholz	1 km	3:51
M40	5.	Jens Kraemer	10 km	38:41
M50	5.	Michael Waldforst	10 km	45:29

03.06.2010 Rhens, Volkslauf

W W60	3.	Helene Gattes	5 km	39:55	
NW W50	5.	Eveline Schultheiss	5 km	44:32	
W M45	1.	Ingo Junker	10 km	1:00:07	Gesamtsieger
W W45	1.	Birgit Thomé	10 km	1:15:02	Gesamtsiegerin
M13	1.	Christian Scholz	5 km	23:54	
M45	1.	Wolfgang Scholz	5 km	21:09	
W35	1.	Manuela Frohs	10 km	54:23	
W40	3.	Silke Alberti	10 km	58:06	
W50	2.	Petra Itschert-Rasch	10 km	59:19	
W50	3.	Monika Thoma-Kissling	10 km	1:09:36	

M40	5.	Niko Thomé	10 km	45:21
M45	1.	Alexander Irschfeld	10 km	41:58
M45	13.	Richard Wagner	10 km	51:02
M50	2.	Thomas Wiegand	10 km	43:46
M50	3.	Michael Waldforst	10 km	46:10
M55	10.	Herrmann Kiessling	10 km	1:09:41
M60	4.	Günter Jung	10 km	1:09:40

30.05.2010 Rheinsteig-Extremlauf

M50	11.	Thomas Wiegand	34 km	3:26:50
-----	-----	----------------	-------	---------

29.05.2010 Koblenz, Mittelrhein-Marathon

M11	12.	Paul Ueberholz	1 km	3:29
M13	5.	Christian Scholz	1 km	3:22
NW	25.	Ulrich Kölsch	10 km	1:34:09
NW	80.	Brigitte Krämer	10 km	1:37:44
NW	81.	Sonja Ruster	10 km	1:37:45
W	51.	Inge Lenz	10 km	1:31:11
NW	39.	Eveline Schultheiss	21,1 km	3:13:45
W	2.	Ingo Junker	21,1 km	2:10:37
W	3.	Birgit Thomé	21,1 km	2:37:45
W20	38.	Andrea Haugg	21,1 km	2:04:20
W20	116.	Julia Köllner	21,1 km	2:48:22
W35	37.	Michaela Stenzhorn	21,1 km	2:05:35
W35	39.	Karin Fuhrmann	21,1 km	2:05:55
W40	24.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:54:27
W40	57.	Silke Alberti	21,1 km	2:04:15
W45	5.	Gaby Reiländer	21,1 km	1:41:52
W45	7.	Martina Schulz	21,1 km	1:45:21
W45	23.	Monika Knebel	21,1 km	1:55:47
W45	53.	Bettina Mander	21,1 km	2:04:21
W50	75.	Inge Kölsch	21,1 km	2:32:15
W60	5.	Irmgard Kurtenacker	21,1 km	2:12:30
MJA	13.	Ilja Schenderowitsch	21,1 km	1:56:24
M35	64.	Bert Cielas	21,1 km	1:50:17
M40	18.	Jens Kraemer	21,1 km	1:31:37
M40	34.	Thoms Kraemer	21,1 km	1:36:02
M40	77.	Dirk Seyda	21,1 km	1:43:20
M40	85.	Hans-Jürgen Kahle	21,1 km	1:44:58
M40	132.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:52:16
M45	54.	Thomas Brent	21,1 km	1:43:36
M45	102.	Richard Wagner	21,1 km	1:49:37
M45	151.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:55:34
M50	90.	Jörg Ueberholz	21,1 km	1:54:59
M50	172.	Christoph Kurtenacker	21,1 km	2:12:30
M55	79.	Herrmann Kissling	21,1 km	2:01:50
M55	95.	Peter Fuhrmann	21,1 km	2:05:56
M60	38.	Günter Jung	21,1 km	2:17:46
M65	4.	Peter Griesel	21,1 km	2:00:40
M80	2.	Rudi Wilbert	21,1 km	2:48:43
W35	3.	Manuela Frohs	42,2 km	4:13:06
W40	5.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:51:16
W40	6.	Sonja Heidger	42,2 km	3:52:32
M40	69.	Niko Thomé	42,2 km	4:03:05
M45	10.	Harald Müller	42,2 km	3:09:40
M45	16.	Alexander Irschfeld	42,2 km	3:22:18
M50	41.	Ralf Hoffbauer	42,2 km	4:03:05
Duo F	1.	Monika Hummel 1:52:09 Maike Hummel 2:12:11		4:04:20
Duo Mix	12.	Melanie Rehmann 2:03:33 Rik Rehmann 2:14:48		4:18:21

23.05.2010 Dortmund, Friedenslauf

W W45	1.	Birgit Thomé	10 km	1:14:42
M40	6.	Niko Thomé	21,1 km	1:41:32

23.05.2010 Aachen, Tivoli-Lauf

M13	10.	Christian Scholz	2 km	8:37
MJB	10.	Christian Scholz	4 km	17:05
M45	11.	Wolfgang Scholz	21,1 km	1:40:34

22.05.2010 Jammelshofen, Volkslauf

W		Ingo Junker	10 km	1:02:40
W		Birgit Thomé	10 km	1:15:03
M40	4.	Niko Thomé	21,1 km	1:58:13

22.05.2010 Neunkirchen, Pi-Lauf

NW		Eveline Schultheiß	13,431 km	2:09:39
----	--	--------------------	-----------	---------

21.05.2010 Neuwied, Deichlauf

W45	3.	Martina Schulz	10 km	47:35
M40	15.	Niko Thomé	10 km	44:43
M45	14.	Thomas Brent	10 km	46:18

16.05.2010 Würzburg, Marathon

W/NW		Eveline Schultheiß	19 km	2:47:00
------	--	--------------------	-------	---------

15.05.2010 Bad Waldsee, 8. Lauffieber

W20	12.	Andrea Haugg	21,1 km	2:01:58
-----	-----	--------------	---------	---------

15.05.2010 Mannheim, Dämmermarathon

W40	15.	Sonja Heidger	21,1 km	1:45:16
-----	-----	---------------	---------	---------

15.05.2010 Bad Ems, Stadtlauf

W	1.	Ingo Junker	5 km	28:39
Bam		Denis Kahle	0,25 km	
Bam		Philipp Kahle	0,25 km	
Schü B	1.	Christian Scholz	1 km	3:37
W35	4.	Karin Fuhrmann	10 km	55:28
W45	1.	Gaby Reiländer	10 km	45:01
M40	15.	Hans-Jürgen Kahle	10 km	46:00
M40	17.	Dirk Pörsch	10 km	48:52
M45	5.	Wolfgang Scholz	10 km	41:08
M55	10.	Peter Fuhrmann	10 km	51:10

13.05.2010 Westum, Volkslauf

W/NW	12.	Inge Lenz	5 km	45:41
W/NW	17.	Eveline Schultheiß	10 km	1:28:14
W/NW	1.	Ingo Junker	10 km	57:28
W40	4.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:56:21
M45	12.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:56:22

Gesamtsieger

13.05.2010 Rengsdorf, Westerwaldlauf

W		Birgit Thomé	31 km	4:37
W		Antje ueberholz	50 km	5:33
W		Sonja Heidger	50 km	5:50
M		Niko Thomé	50 km	5:27

12.05.2010 Boppard, Mailauf

W35	6.	Manuela Frohs	5 km	23:57
W40	4.	Andrea Pörsch	5 km	23:51
W45	1.	Gaby Reiländer	5 km	21:33
M40	22.	Dirk Pörsch	5 km	23:37
M40	28.	Niko Thomé	5 km	24:14

M45	4.	Alexander Irschfeld	5 km	19:05
<u>09.05.2010 Windhagen, Marathon</u>				
NW		Eveline Schultheiß	10,6 km	1:39:18
W40	5.	Silke Alberti	21,1 km	2:14:03
W40	6.	Petra Heilmann	21,1 km	2:15:43
M45	30.	Rüdiger Heilmann	21,1 km	2:10:33
W40	2.	Antje Ueberholz	42,2 km	4:15:05
W40	3.	Sonja Heidger	42,2 km	4:17:29
<u>09.05.2010 Mainz, Marathon</u>				
W35	40.	Manuela Frohs	21,1 km	1:54:27
M45	24.	Alexander Irschfeld	21,1 km	1:28:08
<u>09.05.2010 München, Halbmarathon</u>				
M45	38.	Wolfgang Reith	21,1 km	1:57:05
<u>08.05.2010 Rennsteiglauf</u>				
M40	174.	Andreas Decker	72,7 km	8:09:05
<u>08.05.2010 Laubach, 16. Volkslauf</u>				
W		Susanne Scholz	5 km	43:28
W		Inge Lenz	5 km	42:49
NW		Eveline Schultheiß	5 km	44:18
W		Birgit Thomé	10 km	1:13:09
W		Ingo Junker	10 km	58:36
SchüB	3.	Christian Scholz	1,2 km	4:45
W40	1.	Jessica Junker	10 km	48:50
W40	3.	Andrea Pörsch	10 km	51:13
M40	19.	Niko Thomé	10 km	55:46
M45	4.	Wolfgang Scholz	10 km	42:59
M45	15.	Dirk Pörsch	10 km	49:48
M80	1.	Rudi Wilbert	10 km	1:10:41
<u>02.05.2010 Frechen, Frühlingslauf</u>				
NW		Eveline Schultheiß	5 km	43:47
<u>02.05.2010 Düsseldorf, Marathon</u>				
W40	35.	Anke Jakschis	42,2 km	3:53:10
W40	49.	Andrea Pörsch	42,2 km	3:57:17
M40	290.	Niko Thomé	42,2 km	3:53:10
M40	411.	Dirk Pörsch	42,2 km	4:12:32
<u>01.05.2010 Mendig, Vulkan-Halbmarathon</u>				
W		Susanne Scholz	5 km	39:07
W		Ingo Junker	10 km	1:02:00
W		Birgit Thomé	10 km	1:17:56
NW		Klaus Herrmann	10 km	1:30:32
NW		Eveline Schultheiß	10 km	1:37:48
Schü B	4.	Christian Scholz	1 km	4:20
W35	8.	Karin Fuhrmann	10 km	1:01:17
M55	11.	Peter Fuhrmann	10 km	54:39
M80	1.	Rudi Wilbert	10 km	1:18:16
W40	4.	Jessica Junker	21,1 km	1:54:41
W40	7.	Judith Prinz	21,1 km	2:11:02
M50	30.	Ralf Hoffbauer	21,1 km	2:11:03
<u>25.04.2010 Hamburg, Marathon</u>				
M40	1247.	Hans-Jürgen Kahle	42,2 km	3:56:20
<u>25.04.2010 Bielefeld, Hermannslauf</u>				
M40	258.	Andreas Decker	31,1 km	2:50:05
M45	449.	Thomas Brent	31,1 km	3:09:21

25.04.2010 Bonn, 10. Marathon

NW	42.	Eveline Schultheiß	21,1 km	3:12:20
NW	11.	Klaus Herrmann	21,1 km	2:46:17
W20	139.	Katrin Biegert	21,1 km	2:03:50
W20	341.	Julia Köllner	21,1 km	2:54:05
W45	11.	Gaby Reiländer	21,1 km	1:41:23
W45	122.	Bettina Mander	21,1 km	2:07:12
W50	110.	Sylvia Lippert	21,1 km	2:18:58
W65	3.	Rosi Kraemer	21,1 km	2:05:11
M40	39.	Jens Kraemer	21,1 km	1:28:51
M40	100.	Thomas Kraemer	21,1 km	1:36:20
M40	557.	Dirk Pörsch	21,1 km	2:01:28
M50	444.	Axel Hümann	21,1 km	2:54:04
M55	177.	Franz Broschart	21,1 km	2:15:03
M60	78.	Günter Jung	21,1 km	2:17:46
W40	14.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:59:03
W40	15.	Sonja Heidger	42,2 km	3:59:05
M50	12.	Thomas Wiegand	42,2 km	3:24:38

24.04.2010 Wernigerode, Harzquerung

M40		Andreas Decker	51 km
-----	--	----------------	-------

24.04.2010 Neuhäusel, Volkslauf

W	1.	Ingo Junker	10 km	1:00:14	Gesamtsieger
---	----	-------------	-------	---------	--------------

18.04.2010 Weeze, Fisherman´s Friend Strongmanrun

W	155.	Sonja Heidger	18 km	3:22:53
W	156.	Antje Ueberholz	18 km	3:22:54
M	1164.	Ilja Schenderowitsch	18 km	2:44:52

18.04.2010 Köln, Frühjahrsklassiker

NW		Klaus Herrmann	5 km	37:44
NW		Eveline Schultheiß	5 km	43:52
NW		Klaus Herrmann	10 km	1:17:06
NW		Eveline Schultheiß	10 km	1:27:29

18.04.2010 Wien, Marathon

W45	300.	Birgit Thomé	21,1 km	2:43:02
M40	437.	Niko Thomé	42,2 km	3:44:56
M50	483.	Elmar Doetsch	42,2 km	5:02:13

18.04.2010 Bockenheim, 7. Marathon Deutsche Weinstraße

M45	56.	Wolfgang Scholz	42,2 km	3:48:04
-----	-----	-----------------	---------	---------

17.04.2010 Ultramarathon in Mnisek/CZE

M	58.	Andreas Decker	50 km	4:53:46
---	-----	----------------	-------	---------

14.04.2010 Bad Neuenahr, 4. Ahrtal-Lauf

M	95.	Wolfgang Reith	15 km	1:21:05
---	-----	----------------	-------	---------

11.04.2010 Bad Münster a.St., Volkslauf

M40	7.	Thomas Kraemer	10 km	42:12
W45	2.	Gaby Reiländer	21,1 km	1:42:10

11.04.2010 Bornheim-Brenig, Volkslauf

NW M50	2.	Klaus Herrmann	10 km	1:16:47
NW W50	1.	Eveline Schultheiß	10 km	1:29:57

11.04.2010 Paris, Marathon

VH2	1347.	Michael Jarmusch	42,2 km	3:51:15
-----	-------	------------------	---------	---------

05.04.2010 Kerpen, Stadtlauf

NW		Klaus Herrmann	5 km	37:57
----	--	----------------	------	-------

NW		Eveline Schultheiß	5 km	43:52	
<u>05.04.2010 Alsdorf, Broichbachtalllauf</u>					
NW		Klaus Herrmann	10 km	1:16:09	
NW		Eveline Schultheiß	10 km	1:29:50	
<u>03.04.2010 Ruppichterroth, Osterlauf</u>					
M50	4.	Thomas Wiegand	21,1 km	1:30:59	
<u>28.03.2010 Berlin, Halbmarathon</u>					
W40	829.	Petra Zugehör	21,1km	2:19:40	
W55	252.	Ursula Müller	21,1 km	2:33:30	
<u>28.03.2010 Freiburg, Marathon</u>					
W35	111.	Micvhaela Stenzhorn	21,1 km	2:01:22	
W40	213.	Silke Alberti	21,1 km	2:09:38	
W40	225.	Petra Heilmann	21,1 km	2:11:17	
W50	98.	Petra Itschert-Rasch	21,1 km	2:11:12	
M45	730.	Rüdiger Heilmann	21,1 km	2:11:16	
M55	221.	Hermann Kißling	21,1 km	2:09:26	
M60	77.	Günter Jung	21,1 km	2:15:10	
<u>28.03.2010 Engers, Volkslauf</u>					
W	1.	Ingo Junker	10 km	59:35	Gesamtsieger
M20	20.	Ilja Schenderowitsch	10 km	49:20	
M40	11.	Jens Kraemer	10 km	41:42	
M45	16.	Richard Wagner	10 km	49:48	
<u>28.03.2010 Königsforst-Marathon</u>					
W45	17.	Birgit Thomé	21,1 km	2:41:51	
W40	6.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:50:35	
W40	8.	Andrea Pörsch	42,2 km	4:07:42	
W40	9.	Sonja Heidger	42,2 km	4:13:38	
M40	10.	Andreas Decker	42,2 km	3:31:47	
M40	25.	Niko Thomé	42,2 km	3:55:06	
M45	3.	Harald Müller	42,2 km	3:11:02	
<u>21.03.2010 Leiwien, Mittelmosel-Volkslauf</u>					
M50	6.	Thomas Wiegand	10 km	41:14	
<u>21.03.2010 Rom/ITA, Marathon</u>					
W40	149.	Andrea Pörsch	42,2 km	4:14:44	
M40	1609.	Dirk Pörsch	42,2 km	4:36:56	
<u>21.03.2010 Rouffach/FRA, Trail du Petit Ballon d'Alsace</u>					
SEM	88.	Mario Pommer	47 km	5:44:55	
<u>20.03.2010 Köln-Rodenkirchen, 31. Volkslauf</u>					
M45	29.	Richard Wagner	21,1 km	1:54:56	
<u>14.03.2010 Kandel, Bienwald-Marathon</u>					
W35	20.	Melanie Rehmann	21,1 km	2:01:43	
W40	35.	Judith Prinz	21,1 km	2:03:49	
W40	21.	Andrea Pörsch	21,1 km	1:47:32	
W45	22.	Monika Knebel	21,1 km	1:52:33	
M40	121.	Dirk Pörsch	21,1 km	1:49:53	
M45	13.	Harald Müller	21,1 km	1:25:57	
W40	16.	Antje Ueberholz	42,2 km	3:58:38	
W40	19.	Sonja Heidger	42,2 km	3:59:03	
W45	5.	Martina Schulz	42,2 km	3:58:38	
M40	77.	Niko Thomé	42,2 km	3:46:31	
<u>14.03.2010 Urmitz, Straßenlauf</u>					

W	1.	Ingo Junker	5 km	29:42	Gesamtsieger
M13	2.	Christian Scholz	1 km	4:09	
W40	6.	Sonja Seyda	10 km	58:50	
W45	4.	Gaby Reiländer	10 km	47:59	
W65	2.	Rosi Kraemer	10 km	56:56	
M40	11.	Thomas Kraemer	10 km	43:49	
M40	13.	Dirk Seyda	10 km	48:16	
M45	10.	Thomas Brent	10 km	46:54	
M45	11.	Richard Wagner	10 km	49:20	
M45	20.	Wolfgang Scholz	10 km	58:51	
M50	3.	Uwe Rogalsky	10 km	41:09	

07.03.2010 Kärlich, Volkslauf

W	1.	Ingo Junker	10 km	1:02:02	Gesamtsieger
W	1.	Birgit Thomé	10 km	1:15:20	Gesamtsiegerin
M13	1.	Christian Scholz	1 km	4:05	
M40	5.	Jens Kraemer	10 km	41:31	
M40	8.	Thomas Kraemer	10 km	44:28	
M40	10.	Niko Thomé	10 km	46:05	
M45	4.	Wolfgang Scholz	10 km	44:17	

28.02.2010 Malta, Halbmarathon

W		Birgit Thomé	21,1 km	2:42:35	
NW		Klaus Herrmann	21,1 km	2:46:19	
NW		Eveline Schultheiß	21,1 km	3:10:30	
W60	5.	Irmgard Kurtenacker	21,1 km	2:16:07	

28.02.2010 Marburg, Lahntalllauf

M40		Dirk Pörsch	35 km		
W35	1.	Melanie Rehmann	42,2 km	4:40:07	
W40	2.	Andrea Pörsch	42,2 km	4:09:37	
M40	6.	Niko Thomé	42,2 km	4:40:07	
W40	2.	Antje Ueberholz	50 km	5:02:34	
W40	3.	Sonja Heidger	50 km	5:14:56	
W45	4.	Martina Schulz	50 km	5:02:34	
Mschft	1.	Ueberholz-Schulz-Heidger			

21.02.2010 Holzappel, RLP-Meisterschaften Crosslauf

M13	11.	Christian Scholz	2,2 km	10:23	
W40	2.	Antje Ueberholz	4,25 km	20:56	
W40	3.	Sonja Heidger	4,25 km	21:59	
W45	4.	Anke Jakschis	4,25 km	20:40	
Mschft	1.	Jakschis-Ueberholz-Heidger			
W45	2.	Gaby Reiländer	9,35 km	41:53	
W65	1.	Rosi Kraemer	9,35 km	53:47	
M35	4.	Mario Pommer	9,35 km	34:56	
M40	7.	Jens Kraemer	9,35 km	37:56	
M40	9.	Thomas Kraemer	9,35 km	38:54	
M45	11.	Wolfgang Scholz	9,35 km	53:48	
Mschft	5.	Kraemer-Kraemer-Scholz			

21.02.2010 Porz, Winterlaufserie

NW		Klaus Herrmann	5 km	39:03	
NW		Eveline Schultheiß	5 km	45:12	

20.02.2010 Oberhausen, OTV-Meile

NW		Klaus Herrmann	10,1 km	1:19:17	
NW		Eveline Schultheiß	10,1 km	1:29:57	

14.02.2010 Bell, Winterlaufserie - 4. Lauf

W		Birgit Thomé	15 km		
M40		Niko Thomé	17,5 km		

07.02.2010 Herten-Bertlich, Straßenläufe

W		Birgt Thomé	15 km	1:52:09
W40	3.	Judith Prinz	21,1 km	2:13:35
M50	18.	Ralf Hoffbauer	21,1 km	2:13:36
W35	4.	Melanie Rehmann	30 km	3:13:37
W45	3.	Monika Knebel	30 km	3:13:36
M40	7.	Niko Thomé	42,2 km	3:49:25

07.02.2010 Ochtendung, Winterlaufserie - 2.Lauf

W45	1.	Gaby Reiländer	4 km	20:07
W45	1.	Gaby Reiländer	8,2 km	41:49
M35	1.	Mario Pommer	4 km	17:03
M35	3.	Mario Pommer	8,2 km	34:25

07.02.2010 Porz, Winterlaufserie

NW		Klaus Herrmann	5 km	38:33
NW		Eveline Schultheiß	5 km	42:56

30.01.2010 Rodgau, Ultramarathon

W40	14.	Antje Ueberholz	50 km	5:06:26
W40	18.	Sonja Heidger	50 km	5:24:19
W45	9.	Martina Schulz	50 km	5:06:28
W45	11.	Anke Jakschis	50 km	5:24:18
Mschft	1.	Ueberholz-Schulz-Jakschis		
M40	43.	Niko Thomé	50 km	4:52:46
M45	63.	Harald Müller	50 km	5:06:30

24.01.2010 Bad Ems, Lauf um die Insel

M35	2.	Dirk Hasenberg	7,2 km	46:04
-----	----	----------------	--------	-------

24.01.2010 Plaidt, Bezirksmeisterschaften Crosslauf

W40	3.	Sonja Heidger	3,305 km	16:55
W45	2.	Gaby Reiländer	3,305 km	15:56
W45	3.	Anke Jakschis	3,305 km	16:04
W45	4.	Martina Schulz	3,305 km	16:46
W65	1.	Rosi Kraemer	3,305 km	20:13
W40/45	2.	Reiländer-Jakschis-Schulz		12 Pkt
M40	5.	Thomas Kraemer	4,47 km	20:14
M45	4.	Wolfgang Scholz	4,47 km	21:18
M45	5.	Wolfgang Reith	4,47 km	22:41
M45	6.	Richard Wagner	4,47 km	24:00
M40/45	2.	Kraemer-Scholz-Reith		27 Pkt
M	2.	Mario Pommer	9,13 km	39:20
M	3.	Jens Kraemer	9,13 km	40:36
M	4.	Thomas Fieß	9,13 km	40:54
M	6.	Andreas Decker	9,13 km	41:30
M	8.	Hans-Jürgen Kahle	9,13 km	47:56
Mschft	1.	Pommer-Kraemer-Fieß		9 Pkt

23.01.2010 Norderney, Strandwalk

NW		Klaus Herrmann	10 km	1:14:48
NW		Eveline Schultheiß	10 km	1:28:18

17.01.2010 Lonnig, 2. Crosslauf

M35	1.	Mario Pommer	3,8 km	17:59
M35	1.	Mario Pommer	9 km	42:05

16.01.2010 Oberlahr, Fackellauf

W45		Bettina Mander	5 km	dnf
W65	1.	Inge Lenz	5 km	31:54
M45	1.	Wolfgang Reith	5 km	25:33
M50	2.	Ewald Hammes	5 km	21:34

03.01.2010 Ochtendung, Winterlaufserie - 2.Lauf

W		Birgit Thomé	4 km	32:10
W45	2.	Gaby Reiländer	4 km	21:19
W45	4.	Gaby Reiländer	8,2 km	45:34
M40	5.	Niko Thomé	8,2 km	38:12