

Jahresbestenliste 2016

MÄNNER

FRAUEN

100 m					
			Pia	Köskemeier	0:14,55
			Marion	Rother	0:20,36
200 m					
Arne	Fischer	0:26,54	Marion	Rother	0:42,06
Dominik	Schmaltz	0:29,40			
Julio	Lopes Gomes	0:30,25			
Torolv	Prokosch	0:34,94			
300 m					
Jari	Bender	0:38,99			
Torben	Unterfeld	0:40,82			
400 m					
Jari	Bender	0:53,58	Miriam	Schröder	1:03,85
Torben	Unterfeld	0:56,23	Marion	Rother	1:34,85
Arne	Fischer	0:59,36			
Julio	Lopes Gomes	1:09,74			
Torolv	Prokosch	1:21,68			
600 m					
Jari	Bender	1:30,56			
Joost	Krämer	1:31,40			
Torben	Unterfeld	1:32,32			
800 m					
Jari	Bender	2:01,36	Miriam	Schröder	2:19,92
Torben	Unterfeld	2:05,53	Eva	Tingelhoff	2:37,97
Joost	Krämer	2:07,15	Luisa	Hülsbusch	2:39,85
Andreas	Kösters	2:09,69	Eva	Schönefeld	2:44,56
Marcel	Machauer	2:13,01	Anne	Holtkötter	2:47,97
Damian	Kaminski	2:14,12	Jill-Marie	Flieger	2:50,86
Jannik	Feder	2:16,66	Barbara	Riesmeier	2:54,05
Jens	Kassebeer	2:17,03	Delia	Krell-Witte	2:54,60
Fabian	Altebäumer	2:17,35	Maria	Feyerabend	3:15,11
Klaus	Pick	2:17,46	Marion	Rother	3:32,18
Arne	Fischer	2:18,69			
Michael-Silvan	Scheel	2:25,47			
Dominik	Schmaltz	2:29,77			
Karl Heinz	Prieß	2:32,82			
Michael	Holtkötter	2:33,54			
Sören	Buffi	2:36,70			
Jerry	Epping	2:40,59			
Alexander	Böhm	2:47,72			
Julio	Lopes Gomes	2:49,51			
Justus	Düking	2:51,30			
Heinz	Hoveling	2:59,05			
Philipp	Flieger	2:59,82			
Torolv	Prokosch	3:05,20			

1500 m					
Andreas	Kösters	4:25,57	Miriam	Schröder	4:47,97
Damian	Kaminski	4:30,26	Ida	Rose	5:25,33
Klaus	Pick	4:55,56	Corinna	Meiser	5:30,51
Antonio	Henrique	5:01,53	Eva	Schönefeld	5:42,47
Arne	Fischer	5:03,73	Delia	Krell-Witte	5:46,30
Michael-Silvan	Scheel	5:03,76	Anne	Holtkötter	5:46,72
Reinhard	Schmiing	5:03,99	Rosa	Gomes	6:14,71
Karl Heinz	Prieß	5:20,38	Marion	Rother	7:07,98
Torolv	Prokosch	6:27,71			
2 km					
Jerry	Epping	7:43			
3000 m / 3 km					
John	Kuhlmann	9:19,11	Johanna	Rellensmann	10:20,41
Philipp	Beckmann	9:21,41	Ida	Rose	11:25,75
Damian	Kaminski	9:45,12	Syna	Meierkamp	11:26,05
Andreas	Kösters	9:48,56	Anne	Holtkötter	11:56,47
Torben	Unterfeld	10:01	Delia	Krell-Witte	11:57,72
Michael	Machill	10:04,59	Barbara	Riesmeier	12:11
Daniel	Wälte	10:12,22	Luisa	Hülsbusch	13:08,11
Philip	Slüter	10:23	Rosa	Gomes	13:15,43
Reinhard	Schmiing	10:39	Silvia	Sprenger	13:23
Bodo	Kienecker	10:45,05	Marion	Rother	15:12
Mike	Brouwer	10:46,00	Maria	Hemsing	15:53
Dominik	Schmaltz	10:48,78	Petra	Frisse	16:48
Antonio	Henrique	10:52,71	Anke	Beilharz-Wüster	17:17
Arne	Fischer	10:53,32			
Michael-Silvan	Scheel	11:25,46			
Klaus	Pick	11:36,62			
Karl Heinz	Prieß	11:44,84			
John	Taylor	11:45			
Michael	Holtkötter	11:56,11			
Stephan	Burt	12:01			
Andre	Boch	12:51			
Hermann	Hemsing	14:25			
Harald	Winkels	16:56			
5000 m / 5 km					
Luca	Heerdt	15:29	Miriam	Schröder	17:34
Yannick	Rinne	15:48	Sandra	Lehmkuhl	18:06
David	Schönherr	16:06	Sophia	Salzwedel	18:32
Christian	Gems	16:12	Syna	Meierkamp	18:53
John	Kuhlmann	16:24	Eva	Tingelhoff	19:30
Sascha	Schücker	16:37	Carolin	Hauck	19:37
Damian	Kaminski	16:44,85	Jule	Nicolaus	19:55
Jari	Bender	16:59	Christina	Rüsweg	19:55
Timo	Mersmann	17:04,00	Corinna	Meiser	20:16
Andreas	Kösters	17:09,16	Julia	Große Leusbrock	20:28
Marcel	Machauer	17:11	Ira	Schwefer	20:32
Holger	Fritze	17:16	Céline	Jocksch	20:33

5000 m / 5 km

Matthias	Nowack	17:21	Delia	Krell-Witte	20:36
Michèl	Hankemeier	17:24	Anne	Holtkötter	20:40
Fritz	Koch	17:27	Sabine	Fischer	20:50
Michael	Machill	17:27	Ilka	Busse	21:09
Joost	Krämer	17:28	Juliana	Rotthauwe	21:16
Jannik	Feder	17:44	Petra	Rüdebusch	21:24
Manuel	Glöckner	17:47	Silvia	Sprenger	21:29
Thomas	Spitmann	17:52	Barbara	Riesmeier	21:32
Philip	Slüter	17:58	Jill-Marie	Flieger	21:36
Daniel	Wälte	17:59	Kathrin	Dette	21:52
Holger	Ross	18:07	Sina	Kerkering	22:04
Jens	Kassebeer	18:07	Maria	Feyerabend	22:21
Leonhard	Beine	18:10	Luisa	Hülsbusch	22:22
Björn	Reiß	18:15	Eva	Schönefeld	22:33
Marc	Ziegler	18:15	Vanessa	Radusch	22:38
Sebastian	Blumentritt	18:18	Stephanie	Hoppe	22:51
Klaus	Brinker	18:19	Rosa	Gomes	23:06
Reinhard	Schmiing	18:21	Petra	Mulder-Seiger	23:22
Ralf	Franke	18:23	Maria	Beckmann	24:05
Michael	Kasprik	18:26	Mechthild	Bertels	24:19
Mike	Brouwer	18:29	Beate	Naujeck-Peters	24:43
Markus van der	Velde	18:32	Annika	Maaßen	24:58
Bodo	Kienecker	18:35	Stephanie	Wieland	25:02
Ted	Lexmond	18:35	Tina	Althoff	25:08
Torben	Unterfeld	18:37	Miriam	Kolar	25:25
Gerrit	Lemkau	18:38	Barbara	Heuer	25:34
Dominik	Schmaltz	18:40	Martina	Cwojdzinski	25:35
André	Karneth	18:44	Marion	Urmelt	25:39
Steffen	Vollbrecht	18:51	Katrin	Wachsmann	25:40
Antonio	Henrique	18:52	Caroline	Schoneberg	26:04
Mike	Claaßen	18:54	Sophie	Bartsch	26:13
Oliver	Schröder	19:05	Marion	Rother	26:14,21
Roland	Mai	19:07	Helga	Hillen	26:23
Thomas	Fricke	19:12	Vera	Kovermann	26:41
Bastian	Peters	19:15	Nathalie	Englert	26:53
Tobias	Westermann	19:17	Martina	Pösentrup	26:57
Arne	Fischer	19:24	Lucia	Dießel	27:04
Michael	Holtkötter	19:31	Annette	Schwarzkopf	27:25
Stephan	Meyer	19:33	Maria	Hemsing	27:38
Lino	Witte	19:33	Nicole	Woermann-Riedel	27:58
Klaus	Pick	19:42	Petra	Frisse	28:15
Florian	Severin	19:43	Beate	Roth	28:31
Karsten	Kordes	19:55	Heidi	Dittrich	28:42
Carsten	Ilgemann	19:56	Heike	Homann	28:53
Mathias	Koch	20:02	Brigitte	Kampik	28:53
Karl Heinz	Prieß	20:10	Petra	Klauß-Vielmeyer	28:59
Sören	Buffi	20:12	Marietta	Geske	29:40
Kai	Stoffels	20:18	Marika	Meyer zu Brickwedt	29:42
Michael-Silvan	Scheel	20:38	Anna	Ringbeck	29:45

5000 m / 5 km

Jerry	Epping	20:39	Angelika	Syska	29:51
Ulrich	Kaiser	20:41	Anne	Thonemann	30:01
Michael	Weste	20:43	Wiebke	Regenstein	30:14
Andreas	Clausing	20:48	Eva-Maria	Jacobs	30:23
Stephan	Burt	20:58	Elfi	Lorbach	30:24
Klaus	Bühn	21:00	Monika	Herding	30:44
Thorsten	Schulze	21:04	Annegret	Tietz	31:04
Alexander	Böhm	21:04	Gabi	Ringas	31:25
Marc	Bußmann	21:14	Gaby	Spatz	31:35
Fulvio	Quattrocchi	21:15	Vera	Raidt	34:20
Norbert	Fasel	21:20	Monika	Dropmann	39:23
Detlev	May	21:22	Ursula	Scheltrup	45:00
Justus	Düking	21:27			
Bernd	Huesker	21:29			
John	Taylor	21:29			
Dieter	Sternberg	21:31			
Mirko	Kandora	21:33			
Clemens	Wolking	21:37			
Stanislav	Bartusiak	21:48			
Andre	Boch	21:49			
Michael	Krapp	22:03			
Rainer	Wachsmann	22:17			
Kai-Simon	Havers	22:18			
Arne	Wehner	22:25			
Kai-Uwe	Kock	22:26			
Michael	Kösters	22:31			
Martin	Pöttker	22:33			
Sebastian	Piegza	22:41			
Dirk	Keggenhoff	22:44			
Heinz	Hoveling	22:45			
Stefan	Bales	23:00			
Michael	Schardt	23:08			
Jan	Rabenstein	23:12			
Ralph	König	23:35			
Guido	Wecker	23:54			
Hermann	Hemsing	24:05			
Heinz	Merse	24:11			
Jürgen	Seidel	24:31			
Torolv	Prokosch	24:42			
Hermann	Löchte	24:46			
Julio	Lopes Gomes	24:56			
Markus	Dropmann	25:13			
Sven	Penaat	25:29			
Helmut	Neuhaus	25:46			
Udo	Goldberg	26:03			
Karl	Wendland	26:13			
Axel	Wiedenhues	26:22			
Ulrich	Radusch	26:24			
Bernhard	Kreienbaum	26:37			

5000 m / 5 km

Heinz	Woltering	27:11
Rolf	Kückelmann	27:14
Paul	Boß	27:42
Heinz	Bücker	27:51
Hans-Georg	Bone	27:51
Roger	Cramer	28:01
Harald	Winkels	28:43
Thomas	Benighaus	28:52
Klaus	Lietzow	31:57
Ingo	Ulbrich	32:03
Pantaleone	Squillace	32:34
Heiko	Möcklinghoff	32:46
Manfred	Hoermann	34:00
Colin	Geske	35:05

10 km

Patrick	Dirksmeier	31:44	Miriam	Schröder	36:34
Fritz	Koch	31:53	Sandra	Lehmkuhl	37:33
David	Schönherr	32:09	Sophia	Salzwedel	37:53
Luca	Heerdt	32:15	Jana	Kappenberg	39:30
Sascha	Schücker	33:01	Ida	Rose	41:23
John	Kuhlmann	33:10	Corinna	Meiser	41:50
Yannick	Rinne	33:17	Anne	Holtkötter	42:13
Damian	Kaminski	33:53	Delia	Krell-Witte	42:14
Henning	Petzka	34:03	Britta	Brouwer	42:17
Marcel	Machauer	34:47	Petra	Rüdebusch	42:19
Marvin	Röthemeyer	34:55	Julia	Große Leusbrock	42:31
Markus	Kreickmann	35:12	Ira	Schwefer	42:39
Fabian	Altebäumer	35:22	Eva	Schönefeld	42:56
Matthias	Nowack	35:24	Sabine	Fischer	43:11
Mike	Claaßen	35:45	Jessica	Driesch	43:59
Stefan	Langenbach	36:31	Ilka	Busse	44:08
Michael	Weste	36:44	Barbara	Riesmeier	44:41
Manuel	Glöckner	36:50	Maria	Feyerabend	45:32
Christian	Schröder	37:00	Juliana	Rotthauwe	45:44
Michael	Prott	37:12	Susanne	Rellensmann	45:49
Ted	Lexmond	37:13	Sina	Kerkering	46:02
Andreas	Kösters	37:14	Stephanie	Hoppe	46:57
Michael	Machill	37:17	Maren	Lütke Zutelgte	47:19
Simon	von Martial	37:38	Vanessa	Radusch	47:22
Klaus	Brinker	37:43	Silvia	Sprenger	47:31
Reinhard	Schmiing	37:48	Helga	Hillen	47:38
Michael	Kasprik	37:50	Tina	Althoff	47:48
Holger	Ross	37:50	Caroline	Schoneberg	48:01
Björn	Reiß	38:00	Bärbel	Ratering-Slüter	48:41
Daniel	Wälte	38:25	Katharina	Knop	48:58
André	Karneth	38:26	Miriam	Kolar	49:00
Marc	Ziegler	38:31	Barbara	Heuer	49:17
Justus	Becks	38:32	Rosa	Gomes	49:52

10 km

Bodo	Kienecker	38:45	Beate	Naujeck-Peters	50:40
Gerrit	Lemkau	38:46	Ellen	Fennenkötter	50:53
Dominik	Schmaltz	38:48	Maria	Beckmann	51:03
Markus van der	Velde	38:58	Mechthild	Bertels	51:11
Florian	Braun	39:04	Silke	Kienecker	51:32
Mahmut	Arica	39:08	Antje Katrin	Pöcheim	52:42
Manuel	Kriegs	39:17	Diana	Schilling	52:50
Antonio	Henrique	39:28	Martina	Cwojdzinski	52:50
Mike	Brouwer	39:33	Daniela	Karrmann	53:05
Oliver	Schröder	39:34	Birgit	Nathaus	53:37
Roland	Mai	39:40	Magdalena	Cantu	53:39
Sirus	Pezeschgi	39:49	Simone de	Kruijff	53:46
Arne	Fischer	39:51	Martina	Pösentrup	53:47
Moritz	Schlenkhoff	39:58	Petra	Frisse	54:35
Tobias	Westermann	40:09	Marion	Rother	55:16
Thomas	Fricke	40:19	Annika	Maaßen	55:22
Florian	Severin	40:24	Birte	Tiedemann	55:29
Joost	Krämer	40:30	Lucia	Dießel	55:36
Michael	Holtkötter	40:33	Jenny	Engler	55:45
Stephan	Meyer	40:41	Vera	Kovermann	55:52
Jens	Riggers	40:54	Alexandra	Bloch Pfister	56:08
Stefan	Lammers	41:22	Maria	Lohscheller	56:18
Norbert	Fasel	41:37	Ruth	Lutz	56:28
Klaus	Pick	41:42	Sophie	Bartsch	56:41
Stephan	Kerkering	41:42	Vivien	Münstermann	56:56
Mathias	Koch	42:01	Petra	Hendricks	57:21
Torben	Unterfeld	42:09	Annette	Schwarzkopf	57:24
Jens	Kassebeer	42:09	Heidi	Dittrich	57:24
Stefan	Bales	42:18	Beate	Roth	57:45
Ulrich	Kaiser	42:30	Marika	Meyer zu Brickwedc	57:47
Clemens	Wolking	42:43	Annette	Wagner	57:55
Gernot	Hauke	43:02	Maria	Hemsing	57:56
Andreas	Löcken	43:17	Nicole	Woermann-Riedel	57:56
Andreas	Clausing	43:22	Petra	Klauß-Vielmeyer	58:17
Fulvio	Quattrocchi	43:22	Martina	Wesseler	59:01
Gerhard	Menke	43:38	Heike	Homann	59:02
Thorsten	Schulze	43:44	Katrin	Wachsmann	59:41
Andreas	Arlt	43:54	Jutta	Homann	59:42
Bernd	Huesker	43:55	Sabine	Goschke	1:00:23
Mario	Proske	43:56	Anna	Ringbeck	1:00:38
Karl Heinz	Prieß	44:04	Angelika	Syska	1:00:50
Ralph	König	44:07	Gaby	Spatz	1:02:03
Tim	Elberich	44:22	Annegret	Tietz	1:04:03
John	Taylor	44:27	Wiebke	Regenstein	1:04:59
Dieter	Sternberg	44:31	Mechthild	Lange	1:05:22
Take	Ringena	44:36	Gabi	Ringas	1:06:13
Detlev	May	44:41	Julia	Koch	1:06:39
Jens	Märтин	44:50			
Dirk	Keggenhoff	44:57			

10 km

Jan	Rabenstein	45:21
Stephan	Burt	45:24
Jose	Valente	45:55
Magnus	Grüger	45:57
Jan-Frederik	Schmees	46:13
Hermann	Fliß	46:14
Peter	Zimmer	46:16
Josef	Eiersbrock	46:26
Maren	Engl	46:47
Karsten	Kordes	46:48
Moritz Jan	Schütze	46:50
Michael	Albers	46:57
Toni	Gillessen	46:57
Kai-Simon	Havers	47:01
Andre	Boch	47:02
Heiko	Möcklinghoff	47:12
Ralf	Lohscheller	47:34
Stanislav	Bartusiak	47:42
Jörg	Keeren	47:48
Andreas	Sontopski	47:50
Stefan	Chrzanowski	48:01
Heinz	Hoveling	48:12
Rainer	Wachsmann	48:13
Martin	Pöttker	48:19
Dirk	Schmandt	48:27
Sebastian	Piegza	48:41
Heiner	Nordmann	48:59
Heinz	Merse	49:20
Michael	Geske	49:21
Artur	Meinzer	49:21
Marc	Bußmann	49:21
Hermann	Löchte	50:03
Günter	Hahn	50:31
Michael	Kösters	50:31
Udo	Goldberg	50:38
Michael	Schardt	50:44
Gerd	Terbrack	50:52
Guido	Wecker	50:57
Peter	Horstmann	51:01
Hermann	Hemsing	51:10
Michael	Goschke	51:34
Michael	Tombrink	51:42
Torolv	Prokosch	51:44
Uwe	Slüter	51:53
Stefan	Hahn	52:18
Christian	Thien	52:45
Gottfried	Schäfers	53:07
Siegfried	Milden	53:22
Andreas	Baune	53:49

10 km

Michael	Krapp	53:57
Ulrich	Fiegenbaum	53:57
Norbert	Schücker	54:04
Hans-Georg	Bone	54:21
Bernhard	Kreienbaum	54:51
Thomas	Bergmann	55:03
Heinz	Woltering	55:03
Dieter	Rohloff	55:08
Heinz	Bücker	55:16
Rolf	Kückelmann	55:32
Dirk	Czarnetzki	55:53
Sebastian	Hoffmann	56:35
Peter	Kanter	56:57
Jürgen	Seidel	57:04
Wilhelm	Thonemann	57:35
Martin	Graap	57:59
Hinz	Völkert	1:00:28
Georg	Ludewig	1:01:23
Peter	Dittrich	1:04:17
Wolfgang Konrac Jonas		1:05:29

15 km

David	Schönherr	49:58	Johanna	Rellensmann	56:21
Luca	Heerdt	51:16	Sophia	Salzwedel	59:41
Yannick	Rinne	52:03	Jana	Kappenberg	1:00:41
Michael	Weste	56:38	Ira	Schwefer	1:04:44
Stefan	Langenbach	56:39	Britta	Brouwer	1:05:00
Michèl	Hankemeier	56:58	Jessica	Driesch	1:05:47
Matthias	Nowack	57:12	Anne	Holtkötter	1:06:27
André	Karneth	58:09	Eva	Schönefeld	1:07:21
Andreas	Kösters	58:18	Juliana	Rotthauwe	1:07:58
Michael	Machill	58:19	Barbara	Riesmeier	1:08:25
Florian	Braun	58:43	Maria	Feyerabend	1:09:17
Moritz	Schlenkhoff	58:54	Delia	Krell-Witte	1:09:58
Michael	Kasprik	58:54	Stephanie	Hoppe	1:11:27
Reinhard	Schmiing	59:03	Sina	Kerkering	1:11:57
Björn	Reiß	59:26	Vanessa	Radusch	1:12:43
Markus van der	Velde	1:00:08	Barbara	Heuer	1:15:54
Marc	Ziegler	1:00:59	Katharina	Knop	1:17:48
Jens	Riggers	1:02:17	Diana	Schilling	1:20:44
Antonio	Henrique	1:02:27	Silke	Kienecker	1:20:57
Mike	Brouwer	1:03:15	Maria	Beckmann	1:22:39
Michael	Holtkötter	1:03:20	Rosa	Gomes	1:23:12
Mathias	Koch	1:03:25	Martina	Cwojdzinski	1:25:04
Sirus	Pezeschgi	1:03:40	Marion	Urmelt	1:26:37
Tobias	Westermann	1:03:51	Petra	Frisse	1:28:09
Gerrit	Lemkau	1:03:52	Lucia	Dießel	1:29:39
Clemens	Wolking	1:05:00	Annette	Schwarzkopf	1:35:15
Norbert	Fasel	1:05:12	Angelika	Syska	1:38:40

15 km

Andreas	Clausing	1:06:00
Ulrich	Kaiser	1:06:47
Andre	Riesmeier	1:07:00
Bernd	Huesker	1:07:46
John	Taylor	1:08:42
Hermann	Fliß	1:09:02
Mario	Proske	1:09:32
Michael	Geske	1:09:38
Stefan	Lammers	1:09:59
Fulvio	Quattrocchi	1:10:29
Karl Heinz	Prieß	1:10:33
Magnus	Grüger	1:10:51
Stephan	Kerkering	1:11:56
Andre	Boch	1:12:12
Stefan	Hahn	1:12:34
Dirk	Schmandt	1:12:40
Sebastian	Piegza	1:13:16
Rainer	Wachsmann	1:13:48
Dirk	Keggenhoff	1:14:39
Stanislav	Bartusiak	1:14:40
Martin	Pöttker	1:14:40
Heinz	Hoveling	1:15:29
Stephan	Meyer	1:16:40
Heinz	Merse	1:17:25
Artur	Meinzer	1:18:01
Martin	Luig	1:18:43
Hermann	Löchte	1:19:41
Jürgen	Seidel	1:21:13
Gerd	Terbrack	1:21:50
Gottfried	Schäfers	1:25:29
Thomas	Bergmann	1:26:13
Dirk	Czarnetzki	1:26:16
Wilhelm	Thonemann	1:28:49
Heinz	Woltering	1:29:53
Hinz	Völkert	1:32:28

Halbmarathon

Fritz	Koch	1:09:34	Miriam	Schröder	1:22:37
David	Schönherr	1:11:01	Sophia	Salzwedel	1:24:13
Luca	Heerdt	1:13:15	Jana	Kappenberg	1:29:26
Yannick	Rinne	1:13:28	Johanna	Rellensmann	1:29:51
John	Kuhlmann	1:13:53	Jule	Nicolaus	1:31:36
Damian	Kaminski	1:16:13	Britta	Brouwer	1:32:33
Marvin	Röthemeyer	1:16:35	Petra	Rüdebusch	1:33:31
Marcel	Machauer	1:17:31	Ira	Schwefer	1:33:43
Timo	Mersmann	1:18:22	Katharina	Hauertmann	1:34:32
Mike	Claaßen	1:18:53	Ilka	Busse	1:35:27
Matthias	Nowack	1:19:05	Jessica	Driesch	1:35:46
Simon	von Martial	1:20:45	Anne	Holtkötter	1:38:04
Michael	Weste	1:20:55	Eva	Schönefeld	1:38:33
Michael	Prott	1:21:29	Julia	Große Leusbrock	1:38:51
Manuel	Glöckner	1:22:21	Juliana	Rotthauwe	1:40:35
Christian	Schröder	1:22:23	Stephanie	Hoppe	1:40:43
Marc	Ziegler	1:22:55	Sybille	Stein	1:40:52
Michèl	Hankemeier	1:22:56	Maria	Feyerabend	1:41:31
Markus van der	Velde	1:23:36	Delia	Krell-Witte	1:41:35
Michael	Kasprik	1:23:57	Barbara	Riesmeier	1:42:05
Andreas	Kösters	1:24:03	Silvia	Sprenger	1:43:05
André	Karneth	1:24:12	Sina	Kerkering	1:43:24
Reinhard	Schmiing	1:24:23	Vanessa	Radusch	1:46:09
Ted	Lexmond	1:26:45	Helga	Hillen	1:47:18
Roland	Mai	1:27:13	Maren	Lütke Zutelgte	1:47:35
Mike	Brouwer	1:27:19	Barbara	Heuer	1:51:00
Mahmut	Arica	1:27:37	Bärbel	Ratering-Slüter	1:51:46
Daniel	Wälte	1:27:49	Leonie	Wollenweber	1:51:55
Michael	Machill	1:27:54	Miriam	Kolar	1:53:27
Mathias	Koch	1:28:11	Maria	Beckmann	1:53:34
Justus	Becks	1:28:12	Diana	Schilling	1:57:30
Gerrit	Lemkau	1:28:53	Magdalena	Cantu	1:58:54
Arne	Fischer	1:28:55	Martina	Cwojdzinski	1:59:32
Carsten	Ilgemann	1:29:11	Stephanie	Wieland	2:03:07
Jens	Riggers	1:29:32	Martina	Pösentrup	2:03:08
Thomas	Fricke	1:29:33	Lucia	Röttger	2:04:26
Sirus	Pezeschgi	1:29:38	Marion	Urmelt	2:05:13
Werner	Hölscher	1:29:44	Lucia	Dießel	2:05:19
Stefan	Bales	1:30:04	Heidi	Dittrich	2:06:55
Oliver	Schröder	1:31:14	Marion	Rother	2:07:26
Christian	Gems	1:31:34	Katrin	Wachsmann	2:07:31
Florian	Severin	1:33:01	Uta	Haves	2:07:45
Tobias	Westermann	1:33:35	Petra	Frisse	2:07:55
Christian	Vogel	1:33:50	Caroline	Schoneberg	2:08:26
Clemens	Wolking	1:33:52	Bettina	Krämer	2:09:24
Andreas	Clausing	1:35:15	Nicole	Woermann-Riedel	2:10:22
Christopher	Dicks	1:35:35	Annette	Schwarzkopf	2:12:38
Michael	Geske	1:36:39	Heike	Homann	2:12:51
Tim	Elberich	1:36:43	Petra	Klauß-Vielmeyer	2:13:48

Halbmarathon

Ulrich	Kaiser	1:36:46	Beate	Roth	2:14:10
Bernd	Huesker	1:36:57	Annette	Wagner	2:15:05
Hermann	Fliß	1:37:34	Anna	Ringbeck	2:15:56
Andre	Riesmeier	1:37:38	Christa	Ruten	2:18:05
Gerhard	Menke	1:38:01	Sabine	Goschke	2:18:21
Jörg	Keeren	1:38:38	Angelika	Syska	2:19:31
Fulvio	Quattrocchi	1:38:40	Kirsten	Jungkamp	2:20:51
Thorsten	Schulze	1:39:14	Gaby	Spatz	2:25:00
John	Taylor	1:39:15	Mechthild	Lange	2:27:11
Michael	Holtkötter	1:39:34	Elfi	Lorbach	2:34:47
Stefan	Lammers	1:39:34	Carmen	Gottlob	2:36:23
Mario	Proske	1:40:17			
Andre	Boch	1:42:30			
Marc	Bußmann	1:42:31			
Take	Ringena	1:43:08			
Michael	Tombrink	1:43:53			
Stephan	Kerkering	1:44:06			
Jens	Märтин	1:44:13			
Josef	Eiersbrock	1:44:42			
Moritz Jan	Schütze	1:44:59			
Ralf	Lohscheller	1:45:20			
Magnus	Grüger	1:45:23			
Stefan	Hahn	1:45:42			
Stefan	Chrzanowski	1:46:44			
Michael	Schardt	1:46:55			
Sebastian	Piegza	1:47:08			
Arne	Wehner	1:47:43			
Heinz	Hoveling	1:48:08			
Rainer	Wachsmann	1:48:13			
Jose	Valente	1:48:28			
Jan-Frederik	Schmees	1:48:47			
Jan	Rabenstein	1:49:29			
Klaus	Neufend	1:49:53			
Heiko	Möcklinghoff	1:49:53			
Udo	Goldberg	1:50:10			
Artur	Meinzer	1:50:12			
Dirk	Schmandt	1:50:30			
Michael	Kösters	1:50:57			
Heinz	Merse	1:51:43			
Dirk	Keggenhoff	1:53:04			
Günter	Hahn	1:53:29			
Heiner	Röttger	1:53:56			
Hermann	Löchte	1:54:11			
Martin	Dahlmann	1:54:27			
Martin	Pöttker	1:55:22			
Michael	Goschke	1:56:27			
Gerd	Terbrack	1:56:42			
Thomas	May	1:57:06			
Ulrich	Pfister	1:58:32			

Halbmarathon

Martin	Luig	1:59:06
Thomas	Bergmann	1:59:17
Gottfried	Schäfers	1:59:24
Detlev	May	1:59:40
Andreas	Baune	2:02:49
Torolv	Prokosch	2:03:56
Bernhard	Kreienbaum	2:06:47
Heinz	Bücker	2:07:10
Dirk	Czarnetzki	2:08:46
Rolf	Kückelmann	2:11:09
Hans-Georg	Bone	2:12:12
Wilhelm	Thonemann	2:12:49
Werner	Driese	2:13:18
Guido	Wecker	2:14:04
Hinz	Völkert	2:15:43
Heinz	Woltering	2:22:54
Wolfgang Konrac Jonas		2:27:11

25 km

David	Schönherr	1:28:50	Maria	Feyerabend	2:06:05
Matthias	Nowack	1:41:55	Maren	Lütke Zutelgte	2:15:25
Reinhard	Schmiing	1:44:47	Miriam	Kolar	2:22:18
Sirus	Pezeschgi	1:46:45	Petra	Frisse	2:46:02
Arne	Fischer	1:56:28	Sabine	Goschke	2:49:59
Robert	Lenger	1:56:38	Angela	Niemann	2:50:17
Bernd	Huesker	1:58:50	Julia	Kaiser-Mariani	2:50:18
Dieter	Sternberg	1:59:44	Anna	Ringbeck	2:53:14
Stanislav	Bartusiak	2:07:56	Annegret	Tietz	2:55:38
Andreas	Clausing	2:09:14			
Michael	Schardt	2:11:46			
Heiko	Möcklinghoff	2:12:21			
Heinz	Merse	2:16:03			
Udo	Goldberg	2:22:08			
Michael	Goschke	2:24:46			

30 km

Sirus	Pezeschgi	2:07:07	Sophia	Salzwedel	2:15:24
Stefan	Chrzanowski	2:50:20			

Marathon

David	Schönherr	2:26:52	Sophia	Salzwedel	2:57:17
Yannick	Rinne	2:32:33	Katharina	Hauertmann	3:14:53
Henning	Petzka	2:35:23	Britta	Brouwer	3:16:27
Marcel	Machauer	2:41:01	Ira	Schwefer	3:20:09
Damian	Kaminski	2:43:52	Eva	Schönefeld	3:30:01
Marvin	Röthemeyer	2:44:39	Sabine	Fischer	3:32:11
Michèl	Hankemeier	2:48:13	Stephanie	Hoppe	3:37:03
Mike	Claaßen	2:49:11	Silvia	Sprenger	3:37:45
Simon	von Martial	2:49:12	Maria	Feyerabend	3:43:38
Matthias	Nowack	2:49:49	Sina	Kerkering	3:53:58
Andreas	Kösters	2:49:58	Barbara	Heuer	3:56:08
Michael	Weste	2:56:19	Heike	Koch	3:57:09
Manuel	Glöckner	2:58:28	Bärbel	Ratering-Slüter	3:58:23
Marc	Ziegler	2:59:28	Maren	Lütke Zutelgte	4:08:16
Michael	Prott	2:59:44	Rosa	Gomes	4:13:42
Ted	Lexmond	3:04:52	Marion	Urmelt	4:14:47
Stefan	Bales	3:05:31	Diana	Schilling	4:14:48
Michael	Machill	3:05:42	Miriam	Kolar	4:15:11
Roland	Mai	3:07:54	Birgit	Nathaus	4:19:18
Michael	Kasprik	3:08:34	Beate	Naujeck-Peters	4:21:27
Carsten	Ilgemann	3:09:28	Kerstin	Loeser	4:24:46
Andreas	Sontopski	3:10:01	Martina	Pösentrup	4:30:30
Mahmut	Arica	3:10:11	Julia	Suwelack	4:31:15
Gerrit	Lemkau	3:11:47	Martina	Cwojdzinski	4:37:21
Sirus	Pezeschgi	3:11:59	Annette	Seitter	4:40:36
Florian	Braun	3:13:22	Petra	Frisse	4:46:17
Fabian	Altebäumer	3:13:35	Antje Katrin	Pöcheim	4:48:01
Reinhard	Zumdick	3:17:36	Alida	Kranenburg	4:48:55
Jens	Riggers	3:18:51	Jutta	Homann	4:56:06
Markus van der	Velde	3:19:22	Nicole	Woermann-Riedel	4:56:27
Oliver	Schröder	3:20:10	Petra	Klauß-Vielmeyer	4:56:41
Mike	Brouwer	3:20:38	Tina	Althoff	4:57:25
Justus	Becks	3:20:56	Lucia	Dießel	5:00:58
Thomas	Fricke	3:21:24	Maria	Beckmann	5:03:15
Gernot	Hauke	3:22:33	Marion	Rother	5:05:16
Reinhard	Schmiing	3:24:31	Heike	Homann	5:05:32
Kai	Stoffels	3:25:42	Angelika	Syska	5:07:43
Norbert	Fasel	3:25:44	Jenny	Engler	5:08:41
Werner	Hölscher	3:27:22	Jutta	Bendix	5:09:07
Stephan	Kerkering	3:28:11	Nathalie	Englert	5:10:09
Christopher	Dicks	3:28:45	Ulrike	Wegener	5:18:10
Andreas	Leißing	3:29:02	Annette	Schwarzkopf	5:29:53
Michael	Geske	3:29:34	Eva-Maria	Jacobs	5:32:43
Bernd	Huesker	3:29:41	Sabine	Goschke	5:37:52
André	Karneth	3:30:03	Beate	Roth	5:40:18
Stefan	Lammers	3:31:04	Gaby	Spatz	5:41:45
Tobias	Westermann	3:32:12	Elfi	Lorbach	5:58:10
Rainer	Lid	3:33:28			
Florian	Severin	3:33:49			

Marathon

Clemens	Wolking	3:35:50
Thorsten	Schulze	3:37:20
Werner	Peters	3:39:20
John	Taylor	3:39:30
Frank	Krämer	3:41:34
Peter	Leonard	3:41:56
Tim	Elberich	3:41:58
Stefan	Hahn	3:42:05
Martin	Kanne	3:43:43
Robert	Lenger	3:44:43
Rainer	Uetz	3:46:32
Martin	Pöttker	3:47:13
Thomas	Knollmeyer	3:49:41
Peter	Knein	3:51:07
Moritz Jan	Schütze	3:51:18
Heiko	Möcklinghoff	3:51:22
Hermann	Fliß	3:51:27
Thorsten	Ullrich	3:51:30
Jan-Frederik	Schmees	3:55:25
Klaus	Bühn	3:55:46
Stefan	Chrzanowski	3:55:56
Heinz	Merse	3:56:27
Rainer	Wachsmann	3:57:48
Björn	Reiß	3:58:30
Andre	Boch	3:59:12
Jens	Märting	3:59:21
Marc	Bußmann	3:59:30
Detlev	May	4:00:03
Johannes	Bertling	4:00:08
Jürgen	Schmitz	4:03:02
Fulvio	Quattrocchi	4:03:06
Klaus	Buchterkirche	4:04:34
Jose	Valente	4:12:59
Magnus	Grüger	4:13:31
Sebastian	Piegza	4:14:35
Guntram	Ochs	4:14:55
Michael	Schardt	4:17:44
Josch	Behrens	4:19:21
Martin	Luig	4:23:40
Peter	Kanter	4:24:42
Dirk	Keggenhoff	4:25:50
Jan	Rabenstein	4:26:26
Arne	Wehner	4:30:37
Thomas	May	4:31:44
Martin	Graap	4:31:52
Andreas	Baune	4:35:41
Paul	Boß	4:36:18
Frank	Burghoff	4:37:06
Gerd	Terbrack	4:38:55

Marathon

Michael	Goschke	4:39:53
Mirko	Kandora	4:40:12
Thomas	Bergmann	4:40:38
Guido	Wecker	4:41:09
Werner	Fritsche	4:41:59
Stefan	Petermann	4:43:13
Dirk	Czarnetzki	4:52:29
Heinz	Bücker	4:56:01
Heiner	Nordmann	4:56:34
Nathalie	Englert	4:56:34
Roger	Cramer	4:59:44
Rolf	Kückelmann	5:01:39
Hinz	Völkert	5:14:45
Stephan	Wegener	5:15:12
Michael	Tombrink	5:16:04
Marco	Hampel	5:31:18
Heinz	Woltering	5:31:52

100 km

Werner	Hölscher	10:25:58
Peter	Leonard	12:55:49
Stefan	Petermann	13:24:42