

Jahresbestenliste 2011

MÄNNER

FRAUEN

200 m					
Dr. Arne	Fischer	0:26,25			
Thorsten	Bratz	0:26,63			
400 m					
Torolv	Prokosch	1:14,38			
800 m					
Sebastian	Klein	2:11,26	Ronja	Reinhard	2:29,09
Dr. Arne	Fischer	2:20,00	Laura	Hampel	3:01,30
Michael	Holtkötter	2:25,71	Marion	Rother	3:27,93
Dr. Karl Heinz	Prieß	2:33,85			
Torolv	Prokosch	2:53,29			
1000 m					
Sebastian	Klein	2:54,28			
Dr. Arne	Fischer	3:02,06			
Thorsten	Bratz	3:03,33			
Philip	Slüter	3:11,35			
Antonio	Henrique	3:17,33			
Dr. Karl Heinz	Prieß	3:17,55			
Torolv	Prokosch	3:49,54			
1 km					
Julian	Fricke	4:09	Laura	Hampel	4:10
1500 m					
Ibrahim	Osman	4:36,84	Johanna	Rellensmann	5:15,00
Antonio	Henrique	4:56,78	Anne	Holtkötter	5:41,27
Dr. Karl Heinz	Prieß	5:11,15	Marion	Rother	6:45,52
2 km					
Julian	Fricke	7:53	Laura	Hampel	8:09
Jaques	Weber	8:21	Finni	Wachsmann	8:42
3000 m					
Ibrahim	Osman	9:36,14			
Antonio	Henrique	10:39,60			
Michael	Holtkötter	10:48,74			
Dr. Arne	Fischer	10:56,05			
Dr. Karl Heinz	Prieß	11:08,76			
Ralf	Skubschewski	11:10,29			
Andreas	Clausing	11:21,87			
Ulrich	Müntten	13:37,21			
Torolv	Prokosch	13:38,20			
3 km					
Markus van der	Velde	10:32	Claudia	Montag	11:42
Antonio	Henrique	10:50	Dr. Corinna	Meiser	12:08
Moritz	Schlenkhoff	11:07	Anne	Holtkötter	12:11
Thomas	Fricke	11:17	Céline	Jocksch	12:20
Philip	Slüter	11:26	Rita	Lanwer	12:29
Matthias	Fischer	11:49	Annika	Schnieders	12:35
Rainer	Wachsmann	12:07	Juliana	Rotthauwe	12:52
Michael	Scheel	12:07	Laura	Hampel	13:19
Mathias	Koch	12:10	Finni	Wachsmann	13:22
Clemens	Wolking	12:26	Marion	Rother	14:34

3 km					
Siegfried	Milden	12:39	Maria	Hemsing	14:50
Frank	Overkott	12:41	Gabi	Ringas	17:16
Hermann	Hemsing	12:57	Brigitte	Fricke	18:27
Julian	Fricke	13:00			
Jürgen	Lanwer	13:24			
Martin	Pöttker	13:26			
Rolf	Wiedenhues	14:44			
Benedikt	Fricke	18:27			
5000 m					
Sascha	Hoffmann	15:22,23	Jana	Hempelmann	18:19,32
Michael	Beetz	16:34,26	Susanne	Rellensmann	21:13,72
Ibrahim	Osman	16:39,79			
5 km					
Pascal	Hille	15:51	Johanna	Rellensmann	18:48
Ibrahim	Osman	16:21	Lisa	Hülsmann	19:29
Stefan	Langenbach	16:39	Sabine	Fischer	19:50
Michael	Beetz	16:50	Lisa	Schmiedeshoff	19:59
David	Möller	17:31	Sabine	Knothe	20:14
Dr. Björn	Reiß	17:36	Daniela	Lembeck	20:19
Michael	Scheel	17:41	Dorothee	Maneke	20:34
Klaus	Brinker	17:50	Ronja	Reinhard	20:36
Marc	Ziegler	18:05	Britta	Wemmer	20:41
Christopher	Dicks	18:10	Anne	Holtkötter	20:42
Reinhard	Zumdick	18:11	Dr. Corinna	Meiser	21:10
Markus van der	Velde	18:13	Rita	Lanwer	21:24
Antonio	Henrique	18:24	Annika	Schnieders	21:34
Andreas	Reckmann	18:37	Delia	Krell-Witte	21:36
Moritz	Schlenkhoff	18:38	Juliana	Rotthauwe	21:40
Sebastian	Klein	18:39	Barbara	Riesmeier	21:49
Reinhard	Schröder	18:40	Laura	Hampel	21:58
Michael	Holtkötter	18:44	Susanne	Koch	22:11
Carsten	Ilgemann	19:01	Sybille	Stein	22:13
Dr. Karl Heinz	Prieß	19:03	Diana	Rösner	22:19
Dr. Arne	Fischer	19:04	Stefanie	Hoppe	22:22
Martin	Kanne	19:06	Mareike	Kusch	22:39
Thomas	Fricke	19:10	Vanessa	Radusch	22:52
Michael	Geske	19:15	Céline	Jocksch	23:05
Ralf	Schulze	19:18	Magdalena	Cantu	23:14
Matthias	Fischer	19:22	Ute	König	23:31
Andreas	Clausing	19:25	Jutta	Zimmer	23:43
Ralf	Skubschewski	19:36	Anna	Hülsmann	23:48
Sirus	Pezeschgi	19:37	Nicole	Essing	24:15
David	Veauthier	19:37	Helga	Roßkamp	24:31
Bernd	Huesker	19:40	Hanna	Pösentrup	24:35
Simon	Pösentrup	19:44	Finni	Wachsmann	24:36
Philip	Slüter	19:54	Bärbel	Ratering-Slüter	24:40
Norbert	Fasel	20:00	Anke	Hasebrock	24:47
Gernot	Hauke	20:08	Christine	Herbert	24:59
Christian	Kintrup	20:08	Heidi	Dittrich	25:09
Andreas	Leißing	20:14	Hiltrud	Mertens	25:09
Mathias	Koch	20:15	Marion	Rother	25:14

5 km

Hans	Reimann	20:31	Beate	Hagemann	25:39
Gerhard	Menke	20:31	Bettina	Beer	25:39
Rainer	Wachsmann	20:39	Maren	Henry	26:01
Stephan	Huesmann	20:39	Monika	Herding	26:11
Ewald	Fikus	20:47	Maria	Hemsing	26:11
Torsten	Honemann	20:50	Lucia	Dießel	26:16
Clemens	Wolking	21:04	Martina	Pösentrup	26:18
Kai-Uwe	Kock	21:07	Heike	Berndt	26:32
Stanislav	Bartusiak	21:21	Brigitte	Heckmann	26:41
Martin	Pöttker	21:22	Carola	Kuhlmann	27:11
Terk	Korte	21:31	Mechthild	Schubert	27:15
Jari	Bender	21:34	Mechthild	Lange	27:24
Sven	Penaat	21:36	Annette	Schwarzkopf	27:39
Stefan	Chrzanowski	21:37	Petra	Mulder-Seiger	27:46
Dirk	Schwienheer	21:38	Dorothee	Bruns	27:48
Thorsten	Ortlepp	21:42	Vera	Raidt	28:13
Thorsten	Schulze	21:44	Angelika	Syska	28:39
Frank	Overkott	21:57	Andrea	Schiefel	28:54
Klaus	Ehling	22:06	Marietta	Geske	29:46
Julian	Fricke	22:07	Annegret	Hageneier	29:48
Andre	Arendt	22:09	Katrin	Hähnel	31:49
Mario	Hampel	22:12	Marie-Anne	Thyron	32:43
Dieter	Rosenbaum	22:24	Sabine	Goschke	33:26
Markus	Dropmann	22:24	Ilse	Grühsinger	34:29
Henning	Lange	22:26	Hildegard	Durynek	35:17
Magnus	Grüger	22:29	Maria	Feyerabend	35:56
Hermann	Hemsing	22:56	Monika	Dropmann	36:30
Gottfried	Schäfers	22:58	Jutta	Tüllmann	36:49
Dr. Guntram	Ochs	23:02	Gaby	Brinck	38:57
Philipp	Kock	23:12	Petra	Benz	38:57
Dieter	Sternberg	23:30			
Michael	Krapp	23:42			
Jürgen	Seidel	23:47			
Ulrich	Müntten	23:47			
Arne	Wehner	23:48			
Torolv	Prokosch	23:55			
Axel	Wiedenhues	23:56			
Jaques	Weber	24:01			
Werner	Driese	24:19			
Nicolas	Bartsch	24:29			
Helmut	Neuhaus	24:39			
Klaus	Wandres	24:39			
Rolf	Wiedenhues	24:46			
Heinz-Jürgen	Loos	24:47			
Heinz	Bücker	25:09			
Bernhard	Kreienbaum	25:54			
Jürgen	Lanwer	26:11			
Heinz	Merse	26:35			
Guido	Wecker	26:40			
Georg	Ludewig	27:04			
Dieter	Linsky	27:30			

5 km					
Heinz	Hengefeld	27:36			
Manfred	Hoermann	27:45			
Frank	Schmitte	27:51			
Klaus	Lietzow	29:21			
Stefan	Hahn	31:17			
Friedhelm	Neuhaus	31:51			
Pantaleone	Squillace	32:00			
Matthias	Neufeld-Nollmann	35:47			
Frank	Bücker	35:51			
5 km rückwärts					
Achim	Aretz	20:25			
10 km					
Steffen	Schnieders	32:12	Jana	Hempelmann	37:12
Pascal	Hille	32:32	Miriam	Schröder	38:44
Sascha	Hoffmann	32:44	Johanna	Rellensmann	39:03
Stefan	Langenbach	33:43	Ira	Schwefer	40:12
Michael	Beetz	33:44	Kerstin	Evers	40:14
Ibrahim	Osman	34:29	Britta	Wemmer	41:35
David	Schönherr	34:47	Sabine	Fischer	41:35
David	Kulke	34:47	Sabine	Knothe	41:40
Philipp	Brouwer	34:59	Lisa	Schmiedeshoff	41:59
Fritz	Koch	35:14	Anne	Holtkötter	42:03
David	Möller	35:48	Susanne	Rellensmann	42:37
Dr. Björn	Reiß	36:09	Claudia	Montag	42:43
Markus van der	Velde	36:26	Laura	von der Horst	43:04
Florian	Braun	36:49	Dorothee	Maneke	43:09
Marc	Ziegler	37:02	Dr. Corinna	Meiser	43:31
Oliver	Prinz	37:05	Maria	Feyerabend	43:34
Dr. Peter	Leonard	37:38	Nadine	Borgmeier	43:56
Klaus	Brinker	37:49	Delia	Krell-Witte	44:42
Reinhard	Zumdick	37:51	Rita	Lanwer	44:46
Christian	Schröder	38:00	Juliana	Rotthauwe	44:48
Timo	Mersmann	38:07	Susanne	Koch	44:50
Andre	Karneth	38:11	Stefanie	Hoppe	45:46
Reinhard	Schröder	38:32	Annika	Schnieders	45:58
Antonio	Henrique	38:32	Sybille	Stein	46:07
Tomasz	Jadamus	38:45	Anke	Mösle	47:20
Ludger	Pösentrup	38:53	Ute	König	47:35
Michael	Holtkötter	39:03	Anne	Gerlach	48:18
Sirus	Pezeschgi	39:12	Marianne	Voetz	48:36
Carsten	Ilgemann	39:16	Vanessa	Radusch	48:40
Martin	Kanne	39:19	Jutta	Zimmer	48:52
Dr. Arne	Fischer	39:23	Barbara	Riesmeier	49:29
Heiko	Bastigkeit	39:29	Birgit	Nathaus	49:31
Christopher	Dicks	39:29	Claudia	Enning	49:39
Torsten	Honemann	39:32	Mascha	Veauthier	49:54
Andreas	Clausing	39:35	Beate	Naujeck-Peters	49:59
Andre	Riesmeier	39:53	Bärbel	Ratering-Slüter	50:03
Ralf	Skubschewski	39:53	Magdalena	Cantu	51:18
Moritz	Schlenkhoff	40:04	Barbara	Heuer	51:21
Norbert	Fasel	40:04	Gabriele	Rotering	51:41

10 km

Stefan	Bales	40:06	Helga	Roßkamp	51:48
Ralf	Franke	40:07	Anke	Hasebrock	51:50
Stephan	Meyer	40:10	Elisabeth	Calluss	52:13
Thomas	Stöber	40:12	Nicole	Essing	52:19
Thomas	Fricke	40:23	Marion	Rother	52:22
Bernd	Huesker	40:27	Britta	Drude	52:22
Stephan	Huesmann	40:42	Alida	Kranenburg	52:30
Klaus	Bühn	40:48	Barbara	Schulte-Rath	53:09
Sebastian	Magga	41:08	Silke	Rieks	53:11
Ewald	Fikus	41:12	Beate	Hagemann	53:18
Marco	Hampel	41:12	Dr. Diana	Schilling	53:28
Christian	Kintrup	41:13	Heike	Berndt	53:32
Sebastian	Klein	41:19	Carola	Kuhlmann	53:37
Dr. Karl Heinz	Prieß	41:23	Maren	Henry	53:45
Martin	Beckmann	41:26	Bettina	Beer	53:52
Holger	Kleine-Tebbe	41:26	Lucia	Dießel	53:56
Ralf	Schulze	41:26	Mechthild	Lange	54:17
Andreas	Löcken	41:30	Hiltrud	Mertens	54:32
Klaus	Buchterkirche	41:34	Yvonne	Bender	54:48
Marco	Schräer	41:39	Uschi	Sypiana	54:55
Michael	Geske	41:41	Marion	Urmelt	55:11
Gerhard	Menke	42:02	Monika	Herding	55:28
Michael	Albers	42:09	Brigitte	Heckmann	55:31
Jens	Heuer	42:15	Mechthild	Schubert	56:12
Gregor	Veauthier	42:19	Marika	Meyer zu Brickwedc	56:23
Mathias	Koch	42:19	Maria	Hemsing	57:10
Peter	Zimmer	42:21	Angelika	Syska	57:31
Stefan	Lenfort	42:38	Marietta	Geske	57:35
Martin	Luig	43:00	Brunhilde	Dargel	58:09
Michael	Scheel	43:30	Annette	Schwarzkopp	58:17
Hermann	Fliß	43:37	Ulrike	Wegener	58:39
Clemens	Wolking	43:47	Martina	Pösentrup	59:13
Siegfried	Milden	43:53	Susanne	Brinck	59:46
Helmut	Neumann	43:55	Maria	Leifeld	1:00:26
Dr. Colin	von Ettingshausen	43:57	Paula	Krapp	1:02:25
Simon	Pösentrup	44:05	Brigitte	Averdiek	1:02:47
Stanislav	Bartusiak	44:09	Edith	Thier	1:02:54
Martin	Pöttker	44:17	Yvonne	Körner	1:02:54
Thorsten	Schulze	44:23	Julia	Kaiser-Mariani	1:02:58
Achim	Hauertmann	44:28	Sabine	Goschke	1:05:25
Julian	Lanvermann	44:29	Maria	Wefers	1:08:45
Theodor	Lange	44:29	Gaby	Spatz	1:08:59
Rainer	Wachsmann	44:30	Christiane	Hölscher	1:12:32
Mario	Proske	44:52	Monika	Dropmann	1:13:10
Manuel	Stöppel	44:54			
Klaus	Ehling	45:03			
Kai-Uwe	Kock	45:07			
Ulrich	Kaiser	45:18			
Martin	Dahlmann	45:22			
Stefan	Chrzanowski	45:44			
Dieter	Sternberg	45:44			

10 km

Magnus	Grüger	45:50
Dirk	Schwieheer	46:12
Stefan	Lammers	46:14
Kai-Simon	Havers	46:18
Ralf	Schmeing	46:20
Henning	Lange	46:29
Peter	Arlt	46:40
David	Pieper	47:03
Jürgen	Seidel	47:17
Mario	Hampel	47:18
Oliver	Weigel	47:30
Gottfried	Schäfers	47:34
Ludger	Fliß	47:42
Jürgen	Schmitz	47:46
Andre	Arendt	47:50
Michael	Krapp	48:02
Andreas	Reckmann	48:06
Hermann	Löchte	48:25
Frank	Schleicher	48:35
Udo	Goldberg	48:44
Jochen	Gätjen	48:59
Dirk	Keggenhoff	49:06
Hermann	Hemsing	49:18
Sven	Gedig	49:23
Uwe	Slüter	49:25
Arne	Wehner	49:31
Torolv	Prokosch	49:51
Guido	Wecker	49:54
Dr. Guntram	Ochs	50:07
Frank	Burghoff	50:26
Markus	Droste zu Vischerin	50:34
Ulrich	Münten	51:00
Andreas	Baune	52:03
Werner	Fritsche	52:09
Michael	Gesthuisen	52:41
Wilhelm	Thonemann	52:44
Uli	Schindler	53:10
Heinz	Bücker	53:11
Klaus	Wandres	53:17
Heinz	Merse	53:39
Werner	Driese	53:40
Rainer	Tulatz	53:43
Bernd	Düllmann	53:54
Hinz	Völkert	53:55
Horst	Bodenberger	54:01
Bernhard	Kreienbaum	54:05
Horst	Blotenberg	54:11
Colin	Geske	54:27
Uwe	Nehles	55:08
Manfred	Hoermann	56:05
Heinz	Hengefeld	58:13

10 km					
Frank	Schmitte	58:38			
Jan	Asshauer	58:44			
Dieter	Linsky	1:02:55			
Antonio	Balbino	1:03:57			
10 km rückwärts					
Achim	Aretz	40:02	WR		
15 km					
Steffen	Schnieders	50:34	Jana	Hempelmann	57:08
David	Schönherr	51:08	Johanna	Rellensmann	1:01:00
Michael	Beetz	53:25	Sabine	Fischer	1:04:45
Stefan	Langenbach	54:11	Anne	Holtkötter	1:05:51
David	Möller	55:00	Rita	Lanwer	1:07:37
Dr. Björn	Reiß	55:06	Maria	Feyerabend	1:08:39
David	Kulke	55:32	Delia	Krell-Witte	1:10:39
Oliver	Prinz	56:09	Barbara	Riesmeier	1:12:21
Florian	Braun	56:48	Ute	König	1:14:52
Markus van der	Velde	57:17	Vanessa	Radusch	1:15:16
Dr. Peter	Leonard	57:45	Marianne	Voetz	1:15:55
Marc	Ziegler	58:00	Magdalena	Cantu	1:17:47
Christopher	Dicks	58:02	Bärbel	Ratering-Slüter	1:19:22
Ludger	Pösentrup	58:45	Barbara	Heuer	1:19:28
Reinhard	Schröder	58:56	Alida	Kranenburg	1:19:41
Tomasz	Jadamus	59:44	Birgit	Nathaus	1:19:44
Sirus	Pezeschgi	1:00:04	Dr. Diana	Schilling	1:20:52
Carsten	Ilgemann	1:00:49	Marion	Rother	1:22:36
Ralf	Skubschewski	1:01:16	Anke	Hasebrock	1:23:27
Heiko	Bastigkeit	1:01:30	Helga	Roßkamp	1:24:41
Norbert	Fasel	1:02:06	Marion	Urmelt	1:24:54
Stephan	Meyer	1:02:09	Nicole	Bäcker-Kintrup	1:29:28
Klaus	Bühn	1:02:12	Maria	Hemsing	1:31:12
Michael	Holtkötter	1:02:16	Maren	Henry	1:33:21
Andre	Riesmeier	1:02:22	Ulrike	Wegener	1:33:46
Matthias	Fischer	1:02:44	Elisabeth	Revering	1:35:31
Thomas	Fricke	1:02:57	Mechthild	Lange	1:35:44
Ralf	Franke	1:03:14	Angelika	Syska	1:36:53
Bernd	Huesker	1:03:39	Yvonne	Körner	1:46:22
Michael	Scheel	1:04:07			
Andreas	Clausing	1:04:39			
Ewald	Fikus	1:04:51			
Martin	Luig	1:05:26			
Ulrich	Schimanski	1:05:29			
Hermann	Fliß	1:06:22			
Clemens	Wolking	1:06:35			
Torsten	Honemann	1:06:36			
Dr. Karl Heinz	Prieß	1:07:20			
Michael	Albers	1:07:38			
Stanislav	Bartusiak	1:07:43			
Siegfried	Milden	1:08:47			
Klaus	Ehling	1:08:58			
Mario	Proske	1:08:59			
Rainer	Wachsmann	1:09:02			

15 km

Manuel	Stöppel	1:09:30
Stephan	Huesmann	1:09:39
Ulrich	Kaiser	1:10:15
Kai-Uwe	Kock	1:10:31
Michael	Geske	1:10:32
Gregor	Veauthier	1:10:32
Stefan	Hahn	1:10:39
Magnus	Grüger	1:10:56
Peter	Arlt	1:11:01
Martin	Dahlmann	1:12:06
Stefan	Lammers	1:12:31
Jürgen	Seidel	1:12:38
Christian	Kintrup	1:13:11
Stefan	Chrzanowski	1:13:28
Gottfried	Schäfers	1:14:31
Hermann	Löchte	1:14:33
Marco	Schräer	1:14:39
Ludger	Fliß	1:16:27
Andreas	Höweddes	1:17:45
Jürgen	Schmitz	1:17:59
Frank	Burghoff	1:18:00
Hermann	Hemsing	1:18:03
Uwe	Slüter	1:18:03
Uli	Schindler	1:19:17
Udo	Gehring	1:20:22
Wilhelm	Thonemann	1:21:07
Hinz	Völkert	1:21:22
Andreas	Baune	1:21:31
Heinz	Merse	1:22:40
Udo	Goldberg	1:24:40
Manfred	Hoermann	1:31:59
Heinz-Jürgen	Revering	1:35:30
Wolfgang	Jonas	1:35:43

Halbmarathon

Pascal	Hille	1:12:15	Jana	Hempelmann	1:22:03
Steffen	Schnieders	1:12:37	Ira	Schwefer	1:28:46
Philipp	Brouwer	1:13:53	Britta	Wemmer	1:31:39
David	Schönherr	1:14:13	Sabine	Fischer	1:32:51
Stefan	Langenbach	1:15:53	Sabine	Knothe	1:34:12
Dr. Björn	Reiß	1:16:57	Anne	Holtkötter	1:35:09
Michael	Beetz	1:18:30	Susanne	Rellensmann	1:37:30
Timo	Mersmann	1:18:45	Rita	Lanwer	1:37:37
Oliver	Prinz	1:20:12	Miriam	Schröder	1:37:52
Markus van der	Velde	1:21:17	Luisa	Thiemann	1:38:19
Florian	Braun	1:21:29	Maria	Feyerabend	1:39:19
Michael	Scheel	1:22:03	Dr. Corinna	Meiser	1:39:46
Reinhard	Zumdick	1:22:43	Delia	Krell-Witte	1:40:25
Marc	Ziegler	1:22:47	Juliana	Rotthauwe	1:42:07
David	Möller	1:23:32	Diana	Rösner	1:45:06
Dr. Peter	Leonard	1:23:44	Jutta	Zimmer	1:48:03
Reinhard	Schröder	1:24:38	Britta	Drude	1:48:03

Halbmarathon

Ludger	Pösentrup	1:24:46	Anke	Mösle	1:48:28
Tomasz	Jadamus	1:25:08	Nicole	Essing	1:49:40
Hendrik	Auf'mKolk	1:25:11	Susanne	Koch	1:50:18
Sirus	Pezeschgi	1:25:45	Marianne	Voetz	1:50:34
Andreas	Reckmann	1:26:39	Magdalena	Cantu	1:50:38
Andreas	Leißing	1:27:33	Ute	König	1:51:21
Carsten	Ilgemann	1:27:53	Kerstin	Loeser	1:53:33
Michael	Holtkötter	1:27:56	Vanessa	Radusch	1:54:07
Andre	Riesmeier	1:28:00	Birgit	Nathaus	1:55:13
Ralf	Skubschewski	1:28:03	Alida	Kranenburg	1:55:18
Antonio	Henrique	1:28:11	Bärbel	Ratering-Slüter	1:55:23
Norbert	Fasel	1:28:12	Beate	Hagemann	1:55:28
Matthias	Fischer	1:28:33	Barbara	Heuer	1:56:14
Heiko	Bastigkeit	1:29:33	Parvin	Kamp	1:56:19
Ralf	Franke	1:29:33	Claudia	Enning	1:56:23
Dr. Arne	Fischer	1:29:43	Anke	Hasebrock	1:56:39
Thomas	Fricke	1:29:47	Marion	Rother	1:57:46
Bernd	Huesker	1:30:43	Heidi	Dittrich	1:57:48
Marco	Schräer	1:30:45	Dr. Diana	Schilling	1:58:49
Stefan	Bales	1:31:07	Annette	Schwarzkopf	1:58:55
Michael	Geske	1:31:09	Nicole	Bäcker-Kintrup	1:59:21
Marco	Hampel	1:31:23	Lucia	Dießel	2:00:52
Moritz	Schlenkhoff	1:31:43	Carola	Kuhlmann	2:01:01
Stephan	Huesmann	1:31:53	Heike	Berndt	2:01:23
Klaus	Bühn	1:32:29	Helga	Roßkamp	2:01:35
Ewald	Fikus	1:32:35	Karin	Ortlepp	2:03:15
Martin	Beckmann	1:33:12	Marion	Urmelt	2:04:58
Thomas	Stöber	1:33:22	Brigitte	Heckmann	2:05:10
Mathias	Koch	1:33:25	Jutta	Homann	2:05:48
Christian	Kintrup	1:33:55	Mechthild	Schubert	2:08:37
Sebastian	Magga	1:34:32	Mechthild	Lange	2:09:14
Hermann	Fliß	1:34:35	Angelika	Syska	2:13:42
Clemens	Wolking	1:35:27	Maren	Henry	2:14:25
Christopher	Dicks	1:35:42	Ulrike	Wegener	2:15:08
Stanislav	Bartusiak	1:35:57	Yvonne	Körner	2:28:36
Michael	Albers	1:36:05	Gabi	Ringas	2:42:44
Andre	Karneth	1:36:33	Monika	Dropmann	2:46:11
Martin	Luig	1:36:35	Sigrid	Honerkamp	2:54:09
Gregor	Veauthier	1:36:39	Christiane	Schulte	2:59:23
Stefan	Lenfort	1:36:43			
Theodor	Lange	1:36:43			
Mario	Proske	1:37:13			
Andreas	Clausing	1:37:36			
Siegfried	Milden	1:38:05			
Peter	Zimmer	1:38:21			
Rainer	Wachsmann	1:38:28			
Dirk	Schwienheer	1:39:21			
Manuel	Stöppel	1:39:44			
Martin	Pöttker	1:40:13			
Stefan	Chrzanowski	1:40:18			
Stefan	Lammers	1:40:59			

Halbmarathon

Ulrich	Kaiser	1:41:02
Magnus	Grüger	1:41:32
Klaus	Buchterkirche	1:41:48
Dr. Karl Heinz	Prieß	1:41:57
Andreas	Sontopski	1:43:10
Gerhard	Menke	1:43:39
Peter	Arlt	1:44:00
Henning	Lange	1:44:25
Kai-Simon	Havers	1:44:30
Jürgen	Seidel	1:44:46
Klaus	Ehling	1:44:48
Markus	Dropmann	1:44:49
Mario	Hampel	1:45:18
Gottfried	Schäfers	1:45:54
Ludger	Fliß	1:45:55
Stephan	Meyer	1:46:15
David	Pieper	1:46:45
Michael	Tombrink	1:47:02
Dieter	Korte	1:47:30
Kai-Uwe	Kock	1:49:28
Heiner	Cloppenburg	1:49:53
Uwe	Slüter	1:49:54
Udo	Gehring	1:49:57
Andre	Arendt	1:50:01
Peter	Dittrich	1:50:55
Dirk	Keggenhoff	1:51:13
Hermann	Hemsing	1:52:47
Uli	Schindler	1:54:01
Frank	Burghoff	1:54:03
Udo	Goldberg	1:54:04
Jürgen	Schmitz	1:54:14
Bernhard	Kreienbaum	1:54:48
Wilhelm	Thonemann	1:55:35
Michael	Krapp	1:56:35
Guido	Wecker	1:56:46
Heinz	Bücker	1:58:25
Dr. Guntram	Ochs	1:59:26
Andreas	Baune	2:00:07
Heinz	Merse	2:00:13
Dieter	Rohloff	2:00:43
Michael	Drewes-Kuhlmann	2:00:53
Bernd	Düllmann	2:00:58
Stefan	Hahn	2:01:01
Klaus	Wandres	2:03:13
Sven	Gedig	2:05:55
Leonhard	Decker	2:13:10
Manfred	Hoermann	2:13:17
Berthold	Ostlinning	2:17:56
Jan	Asshauer	2:23:26
Matthias	Neufeld-Nollmann	2:40:25

Halbmarathon rückwärts					
Achim	Aretz	1:35:49 WR			
25 km					
Dr. Peter	Leonard	1:41:38	Maria	Feyerabend	1:59:30
Florian	Braun	1:42:33	Beate	Hagemann	2:20:30
Markus van der	Velde	1:44:06	Helga	Roßkamp	2:25:39
Andreas	Reckmann	1:44:16	Marion	Urmelt	2:28:27
Sirus	Pezeschgi	1:45:24	Magdalena	Cantu	2:28:31
Dr. Arne	Fischer	1:48:29	Monika	Herding	2:37:44
Klaus	Bühn	1:50:35	Maren	Henry	2:41:35
Bernd	Huesker	1:52:30	Ulrike	Wegener	2:45:00
Michael	Albers	1:57:39	Almut	Mecking	2:46:22
Henning	Lange	2:04:05	Angelika	Syska	2:47:07
Stanislav	Bartusiak	2:04:34	Annette	Schwarzkopf	2:47:58
Stefan	Chrzanowski	2:05:01	Brigitte	Averdiek	2:49:10
Dirk	Keggenhoff	2:17:40	Yvonne	Körner	2:49:42
Udo	Goldberg	2:24:50	Daniela	Lohm	2:50:28
Hermann	Löchte	2:26:05	Mechthild	Lange	2:50:28
Heinz	Merse	2:28:50	Vera	Raidt	2:58:49
Guiseppe	Mariani	2:30:00			
Thomas	Vogt	2:31:57			
Wolfgang	Jonas	2:50:28			
Leonhard	Decker	2:53:48			
30 km					
Sirus	Pezeschgi	2:10:16	Julia	Suwelack	2:48:19
Dr. Peter	Leonard	2:15:38			
Marathon					
Pascal	Hille	2:37:31	Jana	Hempelmann	2:54:20
Philipp	Brouwer	2:37:34	Ira	Schwefer	3:12:35
Stefan	Langenbach	2:44:47	Britta	Wemmer	3:17:03
Dr. Björn	Reiß	2:47:40	Sabine	Fischer	3:23:16
Oliver	Prinz	2:51:33	Sabine	Knothe	3:28:01
Markus van der	Velde	2:53:15	Maria	Feyerabend	3:30:37
Reinhard	Schröder	2:55:24	Juliana	Rotthauwe	3:38:15
David	Möller	2:57:13	Susanne	Rellensmann	3:41:17
Marc	Ziegler	2:58:23	Delia	Krell-Witte	3:42:37
Ludger	Pösentrup	2:58:59	Magdalena	Cantu	3:55:38
Reinhard	Zumdick	3:02:36	Britta	Drude	4:05:05
Carsten	Ilgemann	3:05:01	Heike	Koch	4:05:54
Andre	Karneth	3:05:55	Julia	Suwelack	4:07:06
Werner	Hölscher	3:06:10	Birgit	Nathaus	4:08:49
Sirus	Pezeschgi	3:06:12	Jutta	Zimmer	4:11:01
Ralf	Skubschewski	3:07:12	Parvin	Kamp	4:11:57
Florian	Braun	3:08:45	Barbara	Heuer	4:12:38
Norbert	Fasel	3:10:57	Kerstin	Loeser	4:14:50
Timo	Mersmann	3:13:08	Beate	Hagemann	4:15:35
Bernd	Huesker	3:13:34	Susanne	Koch	4:18:44
Thomas	Fricke	3:14:17	Claudia	Enning	4:18:46
Dr. Peter	Leonard	3:14:55	Nicole	Essing	4:18:46
Tomasz	Jadamus	3:15:04	Kristina	Suthues	4:21:03
Matthias	Fischer	3:15:30	Nicole	Bäcker-Kintrup	4:22:47
Marco	Hampel	3:16:36	Marianne	Voetz	4:28:05

Marathon

Dr. Arne	Fischer	3:16:50	Alida	Kranenburg	4:30:19
Stefan	Bales	3:17:03	Dr. Diana	Schilling	4:30:38
Gregor	Veauthier	3:17:55	Anke	Hasebrock	4:31:09
Martin	Luig	3:20:06	Marion	Rother	4:32:43
Christopher	Dicks	3:20:37	Lucia	Dießel	4:35:01
Martin	Beckmann	3:21:58	Marion	Urmelt	4:39:35
Klaus	Buchterkirche	3:22:02	Heike	Eickhoff	4:44:19
Marco	Schräer	3:22:48	Brigitte	Heckmann	4:45:59
Stephan	Huesmann	3:23:01	Almut	Mecking	4:46:17
Ralf	Franke	3:23:16	Carola	Kuhlmann	4:47:50
Siegfried	Milden	3:25:41	Annette	Schwarzkopf	4:52:19
Martin	Kanne	3:25:44	Angelika	Syska	4:57:32
Theodor	Lange	3:26:16	Sarah	Hacke	5:03:21
Mathias	Koch	3:27:44	Jutta	Homann	5:20:00
Andreas	Leißing	3:28:17	Monika	Dropmann	5:46:37
Klaus	Bühn	3:28:48	Sabine	Goschke	6:06:32
Stanislav	Bartusiak	3:31:50	Christa	Ruten	6:06:51
Moritz	Schlenkhoff	3:33:03			
Christian	Kintrup	3:33:36			
Rainer	Uetz	3:33:45			
Sebastian	Magga	3:35:28			
Clemens	Wolking	3:36:31			
Ewald	Fikus	3:36:41			
Hermann	Fliß	3:39:09			
Henning	Lange	3:39:53			
Holger	Kleine-Tebbe	3:40:13			
Dirk	Schwienheer	3:40:52			
Thomas	Stöber	3:41:14			
Martin	Pöttker	3:41:16			
Robert	Lenger	3:41:45			
Mohamede	Chraibi	3:42:20			
Gottfried	Schäfers	3:43:38			
Stefan	Chrzanowski	3:44:20			
Stefan	Petermann	3:48:30			
Peter	Knein	3:49:25			
Werner	Peters	3:49:25			
Hans	Reimann	3:53:19			
Ludger	Fliß	3:53:23			
Andreas	Sontopski	3:54:24			
Martin	Dahlmann	3:54:39			
Rainer	Wachsmann	3:55:06			
Peter	Zimmer	3:56:27			
Thorsten	Schulze	3:57:46			
Klaus	Neufend	4:03:48			
Mario	Proske	4:09:07			
Uli	Schindler	4:10:58			
Peter	Kaiser	4:11:08			
Dieter	Lammers	4:12:54			
Magnus	Grüger	4:13:39			
Gregor	Hensen	4:15:23			
Jürgen	Seidel	4:16:10			

Marathon

Dirk	Keggenhoff	4:18:25
Werner	Fritsche	4:19:25
Kai-Simon	Havers	4:23:33
Frank	Burghoff	4:26:24
Michael	Tombrink	4:33:05
Rolf	Kückelmann	4:36:14
Bernd	Düllmann	4:41:06
Andreas	Baune	4:47:10
Heinz	Merse	4:47:11
Guido	Wecker	4:49:01
Ulrich	Kaiser	4:50:09
Heinz	Bücker	4:51:44
Udo	Goldberg	4:52:34
Johannes	Bertling	4:55:31
Jan	Asshauer	5:24:02
Michael	Goschke	5:26:16
Klaus	Wandres	5:29:41

50 km

Norbert	Fasel	3:50:13	Julia	Suwelack	5:08:12
Werner	Hölscher	4:09:22			
Rainer	Wachsmann	4:56:48			
Stefan	Petermann	6:04:12			

100 km

Stefan	Petermann	12:47:30
--------	-----------	----------