

Jahresbestenliste 2013

MÄNNER

FRAUEN

100 m					
Dr. Arne	Fischer	0:13,13	Mareike	Kusch	0:13,69
Torolv	Prokosch	0:15,61	Marion	Rother	0:20,35
200 m					
Dr. Arne	Fischer	0:26,27	Sybille	Stein	0:31,14
Torolv	Prokosch	0:32,06	Barbara	Riesmeier	0:34,48
400 m					
Julio	Lopes Gomes	1:06,24	Marion	Rother	1:32,71
Torolv	Prokosch	1:13,92			
Manfred	Hoermann	1:40,42			
800 m					
Sebastian	Blumentritt	2:06,99	Laura	Hampel	2:29,60
John	Kuhlmann	2:08,81	Céline	Jocksch	2:35,03
Dr. Arne	Fischer	2:17,64	Katharina	Hauertmann	2:37,30
Michael	Holtkötter	2:25,88	Eva	Schönefeld	2:42,91
Klaus	Pick	2:27,18	Sybille	Stein	2:43,63
Dr. Karl Heinz	Prieß	2:27,56	Anne	Holtkötter	2:44,37
Simon	Pösentrup	2:29,99	Barbara	Riesmeier	2:52,65
Bodo	Kienecker	2:30,61	Silke	Kienecker	3:23,33
Torolv	Prokosch	2:48,74	Marion	Rother	3:28,99
Manfred	Hoermann	3:49,36	Maria	Hemsing	3:33,77
			Martina	Pösentrup	3:37,11
1000 m / 1 km					
Dr. Karl Heinz	Prieß	3:16,80			
Julian	Fricke	3:45			
Torolv	Prokosch	3:54,20			
1500 m					
Sebastian	Blumentritt	4:19,99	Anne	Holtkötter	5:34,20
Dr. Arne	Fischer	4:52,97	Eva	Schönefeld	5:41,40
Antonio	Henrique	5:04,82	Rosa	Gomes	6:11,23
Michael	Holtkötter	5:12,14	Marion	Rother	6:51,75
Dr. Karl Heinz	Prieß	5:12,53			
Bodo	Kienecker	5:19,87			
1 Meile					
Dr. Arne	Fischer	5:25,94			
2000 m					
			Laura	Hampel	7:06,32
			Céline	Jocksch	7:22,31

3000 m / 3 km					
David	Schönherr	9:21,65	Johanna	Rellensmann	10:20,08
John	Kuhlmann	9:22,20	Anne	Holtkötter	11:37,40
Yannick	Rinne	9:22,26	Eva	Schönefeld	11:51,24
Tim	Fasel	9:46,91	Barbara	Riesmeier	12:14
Damian	Kaminski	9:50,28	Céline	Jocksch	12:30
Andre	Poloczek	10:01,08	Delia	Krell-Witte	12:42,85
Antonio	Henrique	10:32,88	Rosa	Gomes	12:42,97
Ralf	Schulze	10:36,16	Maria	Feyerabend	13:01
Markus van der	Velde	10:37,25	Silke	Kienecker	14:49,28
Dr. Arne	Fischer	10:45,21	Marion	Rother	14:51,22
Michael	Scheel	10:56	Maria	Hemsing	15:18
Bodo	Kienecker	10:56,24			
Michael	Holtkötter	11:01,30			
Dr. Karl Heinz	Prieß	11:17,95			
Joost	Krämer	11:31			
Clemens	Wolking	11:43			
Klaus	Bühn	12:03			
Julian	Fricke	12:27			
Thomas	Fricke	12:31			
Heinz	Hoveling	12:48			
Hermann	Hemsing	13:00			
Stefan	Chrzanowski	13:27			
Torolv	Prokosch	13:46,39			
Michael	Schardt	14:23			
5000 m / 5 km					
David	Schönherr	15:47,52	Johanna	Rellensmann	17:57
Philipp	Beckmann	15:57	Miriam	Schröder	18:49
Yannick	Rinne	15:58	Sabine	Knothe	19:16
John	Kuhlmann	16:18	Laura	Hampel	19:31
Tim	Fasel	16:27	Katharina	Hauertmann	19:43
Daniel	Mehring	16:31	Britta	Brouwer	19:48
Fritz	Koch	16:34	Carolin	Hauck	19:51
Philipp	Brouwer	16:34	Anne	Holtkötter	19:53,49
Christoph	Wiesen	16:43	Ira	Schwefer	19:59
Sebastian	Blumentritt	16:49	Stephanie	Michels	20:06
Jurek	Lünenborg	17:08	Eva	Schönefeld	20:32
Damian	Kaminski	17:11,13	Sabine	Fischer	20:35
Klaus	Brinker	17:48	Julia	Große Leusbrock	20:46
Marcel	Machauer	17:48	Céline	Jocksch	21:01
Andreas	Kösters	17:52	Sandra	Peter	21:05
Moritz	Schlenkhoff	18:04	Barbara	Riesmeier	21:27
Markus van der	Velde	18:10,46	Sybille	Stein	21:39
Ralf	Schulze	18:17	Anke	Mösle	21:46
Michael	Kasprik	18:19	Maria	Feyerabend	22:00
Antonio	Henrique	18:21	Magdalena	Cantu	22:04
Andre	Poloczek	18:24	Mareike	Kusch	22:10
Christian	Schröder	18:26	Susanne	Rellensmann	22:23
Ralf	Franke	18:28	Katrin	Wilkes	22:29
Carsten	Ilgemann	18:32	Rosa	Gomes	22:39

5000 m / 5 km

Michael	Scheel	18:33	Susanne	Koch	22:46
Bodo	Kienecker	18:34	Sophie	Bartsch	23:02
Sebastian	Klein	18:37	Vanessa	Radusch	23:02
Bastian	Bathen	18:47	Finni	Wachsmann	23:55
Christopher	Dicks	18:47	Marion	Baumeister	23:56
Ludger	Pösentrup	18:48	Britta	Drude	24:09
Dr. Arne	Fischer	18:52	Helga	Hillen	24:10
Ruben	Enxing	18:52	Marion	Rother	24:43,23
Daniel	Wälte	18:54	Kathrin	Dette	25:03
Simon	Pösentrup	19:03	Heike	Berndt	25:05
Michael	Machill	19:05	Silke	Rieks	25:09
Philip	Slüter	19:07	Hiltrud	Mertens	25:12
Michael	Holtkötter	19:07,16	Silke	Kienecker	25:12
Holger	Stadthaus	19:09	Stephanie	Wieland	25:14
Karsten	Kordes	19:11	Jutta	Zimmer	25:20
Andreas	Leißing	19:17	Maria	Hemsing	25:24
Lino	Witte	19:23	Lucia	Dießel	26:00
David	Veauthier	19:26	Heidi	Dittrich	26:18
Thomas	Fricke	19:30	Barbara	Heuer	26:30
Dr. Timo	Mersmann	19:38	Antje Katrin	Pöcheim	26:32
Markus	Kreickmann	19:43	Marietta	Geske	26:43
Dr. Karl Heinz	Prieß	19:45	Petra	Mulder-Seiger	27:04
Reinhard	Schröder	19:47	Annette	Schwarzkopf	27:05
Joost	Krämer	19:49	Susanne	Große Lutermann	27:12
Jari	Bender	19:51	Beate	Hagemann	27:17
Andreas	Wegener	19:57	Birgit	Weber	27:32
Siegfried	Milden	19:59	Anke	Riepe	27:43
Andre	Riesmeier	20:04	Edith	Thier	27:44
Klaus	Pick	20:11	Christa	Papenkort	28:01
Dieter	Sternberg	20:22	Ilona	Bredebusch	28:04
Gerhard	Menke	20:27	Martina	Pösentrup	28:10
Clemens	Wolking	20:28	Marion	Urmelt	28:11
Mathias	Koch	20:32	Martina	Cwojdzinski	28:36
Stephan	Burt	20:34	Angelika	Syska	29:04
Robert	Lenger	20:39	Jaqueline	Stumps	29:20
Julian	Fricke	20:53	Annegret	Hageneier	30:04
Michael	Krapp	21:00	Ulrike	Wegener	30:12
Rainer	Wachsmann	21:02	Gaby	Spatz	30:21
Gabriel	Momagheghi	21:05	Christel	Schewe	30:28
Hermann	Fliß	21:11	Yvonne	Wöhrmann	30:52
Bernd	Huesker	21:25	Elisabeth	Aufberg	30:54
Gregor	Veauthier	21:29	Sandra	Sendker	31:40
Julio	Lopes Gomes	21:35	Silke	Lokenberg	33:00
Martin	Pöttker	21:40	Anke	Beilharz-Wüster	33:14
Fulvio	Quattrocchi	21:41	Stefanie	Ehling	33:45
Sven	Penaat	21:46	Ilse	Grühsinger	34:00
Heinz	Hoveling	21:48	Beate	Dreseler	34:18
Frank	Krämer	21:48	Ingeborg	Schäfer	35:11
Peter	Dittrich	21:57	Heike	Kaiser-Blömker	35:23

5000 m / 5 km

Dirk	Keggenhoff	22:03
Kai-Simon	Havers	22:03
Hermann	Hemsing	22:04
Dr. Guntram	Ochs	22:13
Ulrich	Kaiser	22:37
Kai-Uwe	Kock	22:40
Stanislav	Bartusiak	22:45
Jürgen	Schmitz	22:47
Martin	Luig	22:59
Antonio	Balbino	23:08
Peter	Zimmer	23:20
Michael	Schardt	23:22
Ewald	Fikus	23:27
Stefan	Ranneberg	23:32,51
Eric	Menke	23:44
Horst	Blotenberg	23:46
Stefan	Chrzanowski	24:01
Jaques	Weber	24:02
Arne	Wehner	24:06
Ludger	Fliß	24:11
Udo	Goldberg	24:17
Axel	Wiedenhues	24:18
Torolv	Prokosch	24:25
Georg	Ludewig	24:25
Jonas	Klein	24:45
Thomas	Bergmann	24:52
Klaus	Wandres	24:55
Michael	Kösters	24:55
Heinz	Merse	25:02
Gottfried	Schäfers	25:05
Guido	Wecker	25:21
Jürgen	Seidel	25:32
Ulrich	Radusch	25:36
Heinz-Jürgen	Loos	25:50
Karl	Wendland	25:59
Stephan	Wegener	26:09
Werner	Driese	26:11
Bernhard	Kreienbaum	26:15
Ulrich	Kohaupt	26:18
Günter	Hahn	26:38
Manuel	Scamandro	26:49
Heinz	Bücker	27:25
Jan	Asshauer	28:00
Roger	Cramer	28:06
Norbert	Schücker	28:35
Ulrich	Münten	29:18
Thomas	Benighaus	29:27
Manfred	Hoermann	29:33
Matthias	Neufeld-Nollmann	30:33

5000 m / 5 km

Moritz	Krapp	30:39
Klaus	Wiemann	31:19
Pantaleone	Squillace	31:28
Michael	Brüggershemke	31:40
Georg	Wetterau	33:08
Uwe ter	Veen	34:42

10 km

David	Schönherr	32:31	Johanna	Rellensmann	36:25
Patrick	Dirksmeier	32:40	Miriam	Schröder	37:48
Fritz	Koch	32:55	Jana	Kappenberg	38:55
Yannick	Rinne	33:33	Sabine	Knothe	39:42
John	Kuhlmann	33:40	Katharina	Hauertmann	39:49
Philipp	Beckmann	33:44	Carolin	Hauck	40:01
Sebastian	Blumentritt	34:21	Ira	Schwefer	40:55
Christian	Gems	34:44	Sue	Rossano Rivero	41:14
Tim	Fasel	34:53	Stephanie	Michels	41:46
Dr. Timo	Mersmann	35:14	Anne	Holtkötter	41:56
Stefan	Langenbach	35:26	Julia	Große Leusbrock	42:31
Damian	Kaminski	35:27	Laura	Hampel	42:54
Marcel	Machauer	35:44	Eva	Schönefeld	42:54
Markus	Kreickmann	35:46	Britta	Brouwer	43:23
Abdellah	Saadani	36:14	Dr. Corinna	Meiser	43:23
Markus van der	Velde	36:21	Jannika	Altefrohne	43:46
André	Karneth	36:33	Maria	Feyerabend	43:58
Christoph	Wiesen	36:54	Dr. Sarah	Honemann	44:10
Jurek	Lünenborg	36:57	Sandra	Peter	44:25
Klaus	Brinker	37:04	Kathrin	Dette	44:32
Marc	Ziegler	37:26	Barbara	Riesmeier	44:34
Bastian	Bathen	37:32	Sybillie	Stein	45:25
Moritz	Schlenkhoff	37:41	Nicole	Essing	45:30
Christian	Schröder	37:48	Delia	Krell-Witte	45:32
Ralf	Schulze	37:58	Sina	Kerkering	46:02
Thomas	Caruso	38:10	Susanne	Koch	46:38
Michael	Beetz	38:12	Susanne	Rellensmann	46:57
Antonio	Balbino	38:16	Heike	Koch	47:28
Oliver	Prinz	38:27	Vanessa	Radusch	47:58
Antonio	Henrique	38:35	Rosa	Gomes	48:28
Holger	Stadthaus	38:48	Helga	Hillen	48:29
Florian	Braun	38:49	Marion	Baumeister	49:04
Michael	Kasprik	39:09	Bärbel	Ratering-Slüter	50:03
Michael	Scheel	39:15	Britta	Drude	50:56
Micha Florian	Förderer	39:16	Anne	Gerlach	50:57
Andreas	Kösters	39:18	Magdalena	Cantu	51:13
Dr. Björn	Reiß	39:28	Imke	Leimbach	51:47
Stephan	Meyer	39:30	Ute	König	51:48
Lino	Witte	39:32	Maren	Poppenborg	51:51
Dr. Peter	Leonard	39:33	Marion	Rother	52:12
Bodo	Kienecker	39:37	Marissa	Lammers	52:27
Miles	Geske	39:41	Stephanie	Hoppe	52:45

10 km

Ruben	Enxing	39:45	Kerstin	Loeser	52:54
Sirus	Pezeschgi	39:46	Anke	Hasebrock	53:00
Stephan	Kerkering	39:46	Silke	Kienecker	53:13
Michael	Holtkötter	39:52	Heidi	Dittrich	53:24
Carsten	Ilgemann	39:52	Hiltrud	Mertens	53:29
Martin	Kanne	39:57	Elisabeth	Calluso	53:32
Stefan	Bales	39:57	Nadine	Effner	53:36
Karsten	Kordes	40:12	Jutta	Zimmer	53:51
Michael	Machill	40:16	Maria	Hemsing	53:57
Dr. Arne	Fischer	40:20	Barbara	Heuer	54:01
Ludger	Pösentrup	40:22	Antje Katrin	Pöcheim	54:02
Sebastian	Magga	40:26	Dr. Diana	Schilling	54:11
Daniel	Wälte	40:43	Eileen	Braun	54:12
Sebastian	Klein	40:47	Lucia	Dießel	54:21
Ralf	Franke	40:56	Ulla	Leuer	54:32
Reinhard	Schröder	41:06	Birgit	Niesing	55:00
Andreas	Clausing	41:24	Beate	Hagemann	55:25
Dr. Karl Heinz	Prieß	41:43	Jenny	Engler	55:25
Christopher	Dicks	41:48	Maren	Henry	55:52
Norbert	Fasel	41:53	Ilona	Bredebusch	56:03
Andre	Riesmeier	42:15	Stephanie	Wieland	57:37
Clemens	Wolking	42:28	Petra	Mulder-Seiger	57:52
Martin	Weissner	42:28	Uschi	Sypiena	57:55
Stephan	Huesmann	42:36	Angelika	Syska	58:15
Ralf	Skubschewski	42:50	Christa	Papenkort	59:01
Ralf	Schmeing	43:03	Mechthild	Schubert	59:50
Bernd	Huesker	43:05	Yvonne	Körner	1:00:03
Simon	Pösentrup	43:09	Mechthild	Lange	1:00:12
Michael	Geske	43:18	Ulrike	Wegener	1:00:18
Klaus	Bühn	43:40	Ana-Belkis	Soetebeer	1:00:36
Dr. Dominik	Schmaltz	43:41	Annegret	Hageneier	1:00:57
Michael	Albers	43:51	Martina	Pösentrup	1:01:04
Gerhard	Menke	43:55	Martina	Cwojdzinski	1:01:48
Gregor	Veauthier	43:58	Jaqueline	Stumps	1:02:00
Take	Ringena	44:12	Nadine	Cimander	1:02:27
Fulvio	Quattrocchi	44:13	Marietta	Geske	1:03:28
Mathias	Koch	44:15	Monika	Herding	1:04:01
Stephan	Burt	44:21	Sabine	Goschke	1:07:25
Klaus	Buchterkirche	44:37	Gaby	Spatz	1:10:32
Klaus	Pick	44:45	Christa	Sieme	1:11:09
Jörg	Keeren	44:51	Gabi	Ringas	1:14:26
Mario	Proske	44:54			
Siegfried	Milden	45:09			
Andreas	Sontopski	45:36			
Rainer	Wachsmann	45:56			
Frank	Krämer	46:08			
Henning	Lange	46:22			
Martin	Pöttker	46:27			
Kai-Uwe	Kock	46:36			

10 km

Dirk	Schwienheer	46:38
Stanislav	Bartusiak	46:39
Heinz	Hoveling	46:41
Stefan	Hahn	46:42
Manuel	Stöppel	46:42
Julio	Lopes Gomes	46:47
Dieter	Sternberg	46:54
Michael	Krapp	46:56
Hermann	Hemsing	47:10
Ulrich	Kaiser	47:21
Michael	Schardt	47:28
Thorsten	Ullrich	47:55
Jürgen	Schmitz	47:58
Stefan	Ranneberg	48:16
Marco	Hampel	48:21
Dirk	Keggenhoff	48:24
Peter	Arlt	48:34
Klaus	Neufend	48:41
Jürgen	Seidel	48:47
Werner	Fritsche	49:07
Stefan	Chrzanowski	49:14
Magnus	Grüger	49:14
Martin	Dahlmann	49:22
Sebastian	Hoffmann	49:23
Peter	Zimmer	49:28
Kai-Simon	Havers	49:29
Peter	Horstmann	49:31
Udo	Goldberg	49:33
Torolv	Prokosch	49:34
Stefan	Lammers	49:53
Arne	Wehner	50:04
Tobias	Ehrich	50:11
Guido	Wecker	50:17
Jonas	Klein	50:20
Helmut	Neuhaus	50:29
Dr. Guntram	Ochs	50:32
Andreas	Baune	50:44
Michael	Kösters	50:49
Hans-Peter	Leimbach	51:03
Gottfried	Schäfers	51:04
Günter	Hahn	51:29
Dieter	Lammers	51:49
Heiko	Möcklinghoff	52:01
Jürgen	Lanwer	52:27
Bernhard	Kreienbaum	52:44
Ludger	Fliß	52:54
Peter	Dittrich	53:26
Thomas	Bergmann	53:41
Werner	Driese	53:58

10 km

Heinz	Merse	54:05
Hermann	Löchte	55:04
Paul	Boß	55:07
Roger	Cramer	55:26
Stephan	Wegener	55:36
Wilhelm	Thonemann	56:20
Ingo	Ulbrich	57:39
Uli	Schindler	58:57
Hinz	Völkert	59:50
Wolfgang	Jonas	1:00:00
Niklas	Spilker	1:00:05
Georg	Wennekers	1:01:00
Ulrich	Kohaupt	1:02:05
Manfred	Hoermann	1:02:48
Georg	Wetterau	1:06:56
Jürgen	Sieme	1:11:09

15 km

David	Schönherr	49:38	Johanna	Rellensmann	56:04
Patrick	Dirksmeier	49:40	Miriam	Schröder	59:38
Philipp	Beckmann	50:25	Sue	Rossano Rivero	1:03:40
Sebastian	Blumentritt	51:26	Ira	Schwefer	1:03:56
Stefan	Langenbach	51:50	Anne	Holtkötter	1:04:22
John	Kuhlmann	53:09	Dr. Sarah	Honemann	1:04:28
Jurek	Lünenborg	54:11	Britta	Brouwer	1:05:03
Tim	Fasel	55:17	Dr. Corinna	Meiser	1:05:40
Markus van der	Velde	55:32	Stephanie	Michels	1:06:14
Oliver	Prinz	55:58	Eva	Schönefeld	1:07:16
Dr. Björn	Reiß	56:17	Kathrin	Dette	1:07:22
Marc	Ziegler	56:28	Maria	Feyerabend	1:08:00
Florian	Braun	57:09	Jannika	Altefrohne	1:09:27
André	Karneth	57:35	Delia	Krell-Witte	1:09:28
Klaus	Brinker	57:47	Sandra	Peter	1:09:29
David	Möller	58:30	Barbara	Riesmeier	1:11:16
Michael	Scheel	58:37	Sybille	Stein	1:11:19
Ralf	Franke	58:52	Anke	Mösle	1:11:34
Michael	Kasprik	59:07	Magdalena	Cantu	1:17:23
Dr. Peter	Leonard	59:08	Anne	Gerlach	1:18:12
Ralf	Schulze	59:39	Helga	Hillen	1:18:32
Marco	Schräer	1:00:50	Stephanie	Hoppe	1:19:42
Stephan	Meyer	1:01:28	Barbara	Heuer	1:20:27
Norbert	Fasel	1:01:28	Juliana	Rotthauwe	1:21:52
Sirus	Pezeschgi	1:01:39	Antje Katrin	Pöcheim	1:24:50
Michael	Holtkötter	1:01:52	Marion	Rother	1:25:00
Dr. Arne	Fischer	1:02:23	Angelika	Syska	1:25:44
Moritz	Schlenkhoff	1:02:50	Nadine	Cimander	1:25:56
Reinhard	Schröder	1:03:06	Maria	Hemsing	1:27:17
Thomas	Fricke	1:03:33	Jenny	Engler	1:28:51
Ralf	Skubschewski	1:03:43	Yvonne	Körner	1:31:23
Siegfried	Milden	1:04:13	Karin	Wibker	1:32:42

15 km

Klaus	Pick	1:04:24	Elisabeth	Revering	1:38:25
Andreas	Sontopski	1:04:40	Monika	Dropmann	1:55:57
Klaus	Buchterkirche	1:05:00			
Martin	Weissner	1:05:03			
Bernd	Huesker	1:05:11			
Clemens	Wolking	1:05:42			
Ruben	Enxing	1:06:05			
Terk	Korte	1:06:33			
Dieter	Sternberg	1:06:38			
Andreas	Clausing	1:06:52			
Ralf	Schmeing	1:07:22			
Michael	Geske	1:08:52			
Jörg	Keeren	1:09:42			
Rainer	Wachsmann	1:10:17			
Stefan	Hahn	1:10:25			
Stefan	Lammers	1:10:34			
Mathias	Koch	1:11:24			
Magnus	Grüger	1:11:34			
Mario	Proske	1:11:40			
Martin	Pöttker	1:11:59			
Stanislav	Bartusiak	1:12:07			
Hermann	Hemsing	1:13:01			
Gerhard	Menke	1:13:15			
Heinz	Hoveling	1:13:35			
Ulrich	Kaiser	1:13:40			
Martin	Luig	1:14:09			
Michael	Schardt	1:14:12			
Jürgen	Seidel	1:14:19			
Stefan	Chrzanowski	1:15:45			
Klaus	Neufend	1:16:51			
Udo	Goldberg	1:18:44			
Gottfried	Schäfers	1:20:35			
Andreas	Baune	1:21:13			
Ludger	Fliß	1:21:14			
Wilhelm	Thonemann	1:23:06			
Hinz	Völkert	1:31:22			
Manfred	Hoermann	1:35:17			
Heinz-Jürgen	Revering	1:38:24			
Markus	Dropmann	1:55:57			

Halbmarathon

David	Schönherr	1:11:48	Johanna	Rellensmann	1:20:28
Fritz	Koch	1:13:27	Miriam	Schröder	1:27:20
John	Kuhlmann	1:13:59	Ira	Schwefer	1:32:18
Stefan	Langenbach	1:14:53	Anne	Holtkötter	1:32:37
Philipp	Beckmann	1:15:47	Nadine	Borgmeier	1:35:21
Sebastian	Blumentritt	1:17:21	Stephanie	Michels	1:35:36
Christian	Gems	1:17:33	Sabine	Knothe	1:37:08
Dr. Timo	Mersmann	1:18:26	Katharina	Hauertmann	1:37:14
Tim	Fasel	1:18:36	Dr. Corinna	Meiser	1:37:28
Philipp	Brouwer	1:18:39	Eva	Schönefeld	1:37:35
Dr. Björn	Reiß	1:19:37	Britta	Brouwer	1:37:39
Sascha	Hoffmann	1:19:55	Kathrin	Dette	1:37:51
André	Karneth	1:21:29	Maria	Feyerabend	1:39:11
Marcel	Machauer	1:21:37	Delia	Krell-Witte	1:40:16
Abdellah	Saadani	1:21:39	Sybille	Stein	1:41:42
Markus van der	Velde	1:21:51	Nicole	Essing	1:44:06
Hendrik	Auf'mKolk	1:23:38	Anke	Mösle	1:44:38
Markus	Kreickmann	1:23:40	Jannika	Altefrohne	1:45:37
Marc	Ziegler	1:24:04	Helga	Hillen	1:48:16
Michael	Kasprik	1:24:18	Rosa	Gomes	1:48:25
Florian	Braun	1:24:19	Vanessa	Radusch	1:49:18
Christian	Schröder	1:24:33	Marion	Baumeister	1:50:29
Klaus	Brinker	1:24:50	Magdalena	Cantu	1:53:16
Marco	Schräer	1:25:17	Birgit	Nathaus	1:53:51
Carsten	Ilgemann	1:26:02	Kerstin	Loeser	1:54:47
Ralf	Schulze	1:26:15	Annette	Schwarzkopf	1:56:19
Dr. Peter	Leonard	1:26:17	Bärbel	Ratering-Slüter	1:56:38
Andreas	Kösters	1:27:16	Antje Katrin	Pöcheim	1:58:42
Oliver	Prinz	1:28:03	Jutta	Homann	1:58:55
Andreas	Reckmann	1:28:37	Stephanie	Wieland	1:59:03
Thomas	Fricke	1:28:38	Barbara	Heuer	2:00:06
Michael	Holtkötter	1:28:40	Christine	Herbert	2:00:07
Sirus	Pezeschgi	1:28:47	Marion	Rother	2:00:08
Ralf	Franke	1:28:48	Ilona	Bredebusch	2:00:13
Michael	Machill	1:29:03	Hildegard	Kerkhoff	2:00:28
Antonio	Henrique	1:29:32	Heidi	Dittrich	2:00:33
Reinhard	Schröder	1:29:37	Hiltrud	Mertens	2:00:35
Dr. Arne	Fischer	1:29:43	Dr. Diana	Schilling	2:01:37
Reinhard	Schmiing	1:29:43	Jenny	Engler	2:03:14
Micha Florian	Förderer	1:29:44	Parvin	Kamp	2:03:38
Andreas	Sontopski	1:29:50	Christel	Löchte	2:05:20
Norbert	Fasel	1:30:00	Angelika	Syska	2:06:23
Stefan	Bales	1:30:34	Nadine	Cimander	2:07:33
Ralf	Skubschewski	1:30:46	Yvonne	Körner	2:09:16
Michael	Geske	1:33:11	Christel	Schewe	2:10:17
Christopher	Dicks	1:33:14	Uschi	Sypiana	2:12:57
Dieter	Sternberg	1:33:31	Vera	Raidt	2:16:13
Moritz	Schlenkhoff	1:33:33	Anne	Wiedemann	2:18:50
Ruben	Enxing	1:34:03	Elisabeth	Revering	2:19:21

Halbmarathon

Bernd	Huesker	1:35:22	Martina	Cwojdzinski	2:19:45
Klaus	Buchterkirche	1:35:26	Alida	Kranenburg	2:19:51
Mathias	Koch	1:35:41	Anne	Thonemann	2:23:25
Dr. Karl Heinz	Prieß	1:35:45	Sabine	Goschke	2:25:07
Kolja	Wilting	1:35:46	Mechthild	Lange	2:29:07
Andreas	Clausing	1:36:18	Hildegard	Durynek	2:36:29
Klaus	Bühn	1:36:19	Marie-Anne	Thyron	2:37:00
Terk	Korte	1:36:35	Ilse	Grühsinger	2:37:00
Heiko	Bastigkeit	1:37:28	Jutta	Tüllmann	2:40:47
Mario	Proske	1:37:45			
Rainer	Wachsmann	1:38:37			
Martin	Weissner	1:38:50			
Ralf	Schmeing	1:39:05			
Theo	Lange	1:39:39			
Karsten	Kordes	1:39:47			
Clemens	Wolking	1:40:33			
Michael	Albers	1:40:45			
Gerhard	Menke	1:42:09			
Siegfried	Milden	1:42:48			
Frank	Krämer	1:42:53			
Martin	Pöttker	1:43:08			
Magnus	Grüger	1:43:49			
Dirk	Schwienheer	1:44:43			
Stanislav	Bartusiak	1:45:24			
Stefan	Lammers	1:45:55			
Heinz	Hoveling	1:45:55			
Ulrich	Kaiser	1:46:00			
Thorsten	Schulze	1:46:10			
Dirk	Keggenhoff	1:46:55			
Stefan	Ranneberg	1:47:21			
Stefan	Chrzanowski	1:48:06			
Jörg	Keeren	1:48:31			
Kai-Uwe	Kock	1:48:39			
Udo	Goldberg	1:48:47			
Klaus	Ehling	1:48:51			
Dominik	Löer	1:49:04			
Peter	Arlt	1:49:57			
Kai-Simon	Havers	1:50:07			
Dieter	Lammers	1:50:34			
Michael	Schardt	1:50:46			
Markus	Graf	1:50:48			
Jürgen	Seidel	1:51:08			
Ludger	Fliß	1:54:03			
Gottfried	Schäfers	1:54:07			
Peter	Horstmann	1:54:31			
Frank	Burghoff	1:55:18			
Mirko	Kandora	1:55:54			
Werner	Hölscher	1:56:21			
Guido	Wecker	1:56:51			

Halbmarathon

Jürgen	Böhm	1:58:10
Marco	Hampel	1:58:51
Andreas	Baune	1:59:54
Thomas	Bergmann	2:00:00
Werner	Driese	2:00:35
Klaus	Wandres	2:00:42
Heinz	Bücker	2:01:08
Heiner	Cloppenburg	2:01:26
Wilhelm	Thonemann	2:01:45
Günter	Hahn	2:03:09
Bernhard	Kreienbaum	2:04:29
Paul	Boß	2:09:06
Hinz	Völkert	2:15:16
Manfred	Hoermann	2:18:35
Dr. Wilfried	Wiedemann	2:18:49
Jan	Asshauer	2:21:59
Uwe ter	Veen	2:26:01
Wolfgang	Jonas	2:29:07
Michael	Brüggershemke	2:41:05

25 km

Markus van der Velde	1:39:30	Miriam	Schröder	1:45:17
Christian Schröder	1:45:17	Maria	Feyerabend	2:01:15
Sirus Pezeschgi	1:45:47	Nicole	Essing	2:05:31
Stefan Bales	1:47:59	Anke	Mösle	2:10:09
Andreas Krämer	1:54:11	Birgit	Nathaus	2:15:24
Dr. Arne Fischer	1:54:37	Heike	Koch	2:15:54
Clemens Wolking	1:56:55	Anne	Gerlach	2:16:21
Bernd Huesker	1:58:05	Kerstin	Loeser	2:19:03
Michael Albers	1:59:47	Barbara	Heuer	2:27:15
Michael Geske	2:00:22	Lucia	Dießel	2:31:39
Klaus Bühn	2:03:38	Carola	Kuhlmann	2:31:42
Hermann Fliß	2:04:17	Anke	Riepe	3:00:25
Martin Pöttker	2:04:58			
Ulrich Kaiser	2:10:48			
Michael Schardt	2:15:23			
Dirk Keggenhoff	2:16:22			
Udo Goldberg	2:18:59			
Ludger Fliß	2:21:49			
Jürgen Seidel	2:21:55			
Andreas Baune	2:26:37			
Peter Arlt	2:27:50			
Heiner Cloppenburg	2:29:55			
Jürgen Schmitz	2:29:56			
Heinz Bücker	2:37:23			
Michael Goschke	2:39:24			
Michael Drewes-Kuhlmann	2:45:28			
Michael Brüggershemke	3:00:25			

30 km					
Michael	Schardt	2:51:35	Helga	Landfried-Teodoruk	3:23:34
			Annette	Schwarzkopp	3:34:55
Marathon					
David	Schönherr	2:31:16	Ira	Schwefer	3:11:56
John	Kuhlmann	2:35:25	Jana	Kapenberg	3:13:37
Philipp	Brouwer	2:36:40	Britta	Brouwer	3:14:06
Philipp	Beckmann	2:49:52	Sue	Rossano Rivero	3:17:27
Dr. Björn	Reiß	2:53:16	Anne	Holtkötter	3:18:30
Markus	Kreickmann	2:54:13	Stephanie	Michels	3:25:37
Oliver	Prinz	2:54:37	Sabine	Knothe	3:28:45
André	Karneth	2:54:48	Eva	Schönefeld	3:30:26
Carsten	Ilgemann	2:58:15	Maria	Feyerabend	3:31:29
Florian	Braun	2:58:16	Dr. Corinna	Meiser	3:35:04
Markus van der	Velde	2:58:28	Delia	Krell-Witte	3:36:24
Hendrik	Auf'mKolk	2:59:14	Nicole	Essing	3:36:42
Ralf	Franke	2:59:26	Stephanie	Hoppe	3:40:14
Ludger	Pösentrup	2:59:56	Katrin	Wilkes	3:43:25
Dr. Peter	Leonard	3:01:14	Anke	Mösle	3:45:59
Abdellah	Saadani	3:02:53	Rosa	Gomes	3:47:57
Michael	Kasprik	3:03:05	Christel	Kersebaum	3:52:49
Reinhard	Schröder	3:03:54	Heike	Koch	3:56:15
Klaus	Brinker	3:05:42	Helga	Hillen	3:57:55
Andreas	Kösters	3:07:39	Julia	Suwelack	3:58:31
Marc	Ziegler	3:08:09	Vanessa	Radusch	4:00:20
Ralf	Skubschewski	3:08:14	Anne	Gerlach	4:05:52
Stefan	Bales	3:09:19	Stephanie	Wieland	4:11:35
Moritz	Schlenkhoff	3:12:07	Bärbel	Ratering-Slüter	4:12:58
Thomas	Fricke	3:12:32	Barbara	Heuer	4:15:51
Andreas	Leißing	3:14:28	Dr. Diana	Schilling	4:18:09
Reinhard	Zumdick	3:15:20	Jutta	Homann	4:19:36
Rajmund	Rode	3:17:11	Marion	Baumeister	4:20:04
Marco	Schräer	3:17:20	Ilona	Bredebusch	4:23:47
Andreas	Sontopski	3:17:43	Lucia	Dießel	4:24:35
Sirus	Pezeschgi	3:17:54	Nadine	Cimander	4:37:35
Michael	Geske	3:19:11	Marion	Urmelt	4:38:24
Norbert	Fasel	3:20:07	Jenny	Engler	4:43:49
Bernd	Huesker	3:20:45	Annette	Schwarzkopp	4:50:16
Michael	Holtkötter	3:21:04	Monika	Herding	4:51:36
Theo	Lange	3:21:29	Brigitte	Heckmann	4:52:04
Andreas	Krämer	3:22:10	Mechthild	Schubert	4:53:28
Dieter	Sternberg	3:22:20	Vera	Raidt	4:58:25
Andreas	Reckmann	3:22:52	Yvonne	Körner	5:01:44
Christopher	Dicks	3:23:17	Angelika	Syska	5:25:33
Ruben	Enxing	3:25:25	Martina	Cwojdzinski	5:26:15
Terk	Korte	3:25:27			
Klaus	Buchterkirche	3:25:48			
Kolja	Wilting	3:26:31			
Thomas	Knollmeyer	3:26:39			
Hermann	Fliß	3:30:16			

Marathon

Reinhard	Schmiing	3:31:01
Ralf	Schmeing	3:31:46
Martin	Kanne	3:32:26
Siegfried	Milden	3:32:54
Clemens	Wolking	3:33:48
Martin	Luig	3:37:55
Gregor	Veauthier	3:39:18
Robert	Lenger	3:39:33
Gerhard	Menke	3:40:27
Andreas	Clausing	3:40:52
Rainer	Wachsmann	3:40:54
Mathias	Koch	3:43:09
Dr. Timo	Mersmann	3:43:56
Martin	Pöttker	3:44:01
Thorsten	Schulze	3:44:25
Dr. Johannes	Bertling	3:44:56
Martin	Dahlmann	3:47:29
Heiko	Bastigkeit	3:47:29
Magnus	Grüger	3:48:14
Klaus	Bühn	3:48:25
Stefan	Lammers	3:51:59
Frank	Krämer	3:54:37
Peter	Arlt	3:55:21
Stefan	Petermann	3:56:57
Andreas	Baggeroer	3:57:26
Gregor	Hensen	3:57:30
Stefan	Chrzanowski	3:58:17
Dr. Guntram	Ochs	3:58:42
Mirko	Kandora	3:58:55
Thorsten	Ullrich	3:58:58
Jürgen	Schmitz	3:59:07
Ludger	Fliß	3:59:57
Fulvio	Quattrocchi	4:03:15
Ewald	Fikus	4:03:54
Peter	Kaiser	4:04:12
Michael	Schardt	4:04:27
Rolf	Kückelmann	4:05:35
Guiseppe	Mariani	4:08:10
Dirk	Keggenhoff	4:09:32
Udo	Goldberg	4:10:37
Sebastian	Magga	4:16:40
Gottfried	Schäfers	4:19:23
Thomas	Bergmann	4:20:04
Uwe	Slüter	4:20:32
Marco	Hampel	4:22:49
Jürgen	Seidel	4:25:17
Frank	Burghoff	4:25:34
Werner	Fritsche	4:27:29
Andreas	Baune	4:29:42

Marathon

Klaus	Neufend	4:41:09
Michael	Goschke	4:49:38
Klaus	Wandres	4:50:18
Paul	Boß	4:57:55

50 km

Norbert	Fasel	3:56:28
Stefan	Petermann	5:18:05

100 km

Werner	Hölscher	9:55:46	Julia	Suwelack	12:49:44
Andreas	Leißing	10:20:15			
Stefan	Petermann	12:30:16			
Peter	Kaiser	12:49:41			