

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Lauf</b>	<b>Ort</b>	<b>Datum</b>	<b>Strecke</b>	<b>Klasse</b>	<b>Platz</b>	<b>Zeit</b>
	Bomm	Andreas	Silvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	M45	18	00:45:22
	Bomm	Andreas	Mittelrhein-Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	M45	16	01:35:56
	Bomm	Andreas	Westerwald-Triathlon	Ransbach-Baumbach	24.07.2010		M45	14	01:18:57
	Bomm	Andreas		Heimbach-Weiß	31.07.2010	10,00	M45	5	00:43:35
	Bomm	Andreas	Löwenlauf	Hachenburg	16.10.2010	21,10	M45	7	01:36:55
	Bomm	Rainer	Silvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	M45		
	Bomm	Rainer	Abu Dhabi Triathlon	Abu Dhabi	13.03.2010	21,10	M45		09:30:00
	Bomm	Rainer	Triathlon Half Ironman	St. Pölten Österreich	30.05.2010	21,10	M45		05:20:00
	Bomm	Rainer	Mittelmosel Triathlon	Zell/Mosel	20.06.2010	10,00	M45		02:33:00
	Bomm	Rainer	Dextro Energy Triathlon	Hamburg	18.07.2010	10,00	M45		02:36:00
	Bomm	Rainer	Westerwald Triathlon	Ransbach-Baumbach	25.07.2010	5,00	M45		01:04:00
	Bomm	Rainer	Triathlon	Mainz	01.08.2010		M45		02:35:00
	Bomm	Rainer	Cross Triathlon Eifel	Schalkenmehren	14.08.2010	5,00	M45		01:45:00
	Bomm	Rainer	Halbmarathon	Köln	03.10.2010	21,10	M45		
	Bomm	Rainer	Löwenlauf	Hachenburg	16.10.2010	21,10	M45		01:42:03
	Daleki	Jörn	Münz Silvesterlauf 2009	Montabaur	31.12.2009	10,00			46.57
	Daleki	Jörn	Rund um den Kaltenbachsee	Neuhäusel	24.02.2010	10,00			47.11
	Daleki	Jörn	26.Int. Volkslauf	Urmitz	14.03.2010	10,00			45.22
	Daleki	Jörn	Mittelrhein Marathon 2010	Koblenz	29.05.2010	21,10			1.55.26
	Daleki	Jörn	21. Int. Volkslauf in Alsbach	Alsbach	19.06.2010	10,00			45.09
	Daleki	Jörn	20. Int. Mittwochs-Volkslauf	Lonnig	30.06.2010	10,00			47.35
	Daleki	Jörn	25. Int. Volkslauf Rund um Rommersdorf	Heimbach-Weis	31.07.2010	10,00			43.52

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Daleki	Jörn	41. Int. Nettetal Volkslauf	Ochtendung	25.08.2010	10,00			45.29
	Daleki	Jörn	26. Töpfermarkt-Lauf	Ransbach-Baumbach	09.10.2010	10,00			41.35
	Daleki	Jörn	Hachenburger Löwenlauf	Hachenburg	16.10.2010	21,10			1.41.16
	Daleki	Jörn	26.Bad Godesberger Herbstlauf						
	Daleki	Uwe	12. Siebengebirgsmarathon Aegidienberg	Aegidienberg	12.12.2009	42,20	M40		
	Daleki	Uwe	Münz Silvesterlauf 2009	Montabaur	31.12.2009	10,00	M40	18	00:45:49
	Daleki	Uwe	8. Weiltalweg Landschaftsmarathon	Weilburg	18.04.2010	42,20	M40	63	04:01:58
	Daleki	Uwe	4. Windhagen Marathon	Windhagen	09.05.2010	42,20	M40	3	03:58:58
	Daleki	Uwe	5. Mittelrhein Marathon	Koblenz	29.05.2010	42,20	M40	51	03:51:32
	Daleki	Uwe	21. Int. Volkslauf in Alsbach	Alsbach	19.06.2010	10,00	M40	8.	00:44:18
	Daleki	Uwe	2. Mittelmosel-Triathlon	Zell	20.06.2010	10,00	Staffelteil "Laufen"	entfällt	
	Daleki	Uwe	35. Monschau Marathon	Monschau	14.08.2010	42,20	M40	58.	04:09:32
	Daleki	Uwe	14. Köln Marathon	Köln	03.10.2010	42,20	M40	564.	04:11:34
	Daleki	Uwe	Commerzbank Frankfurt Marathon	Frankfurt	31.10.2010	42,20	M40	821.	03:42:08
	Daleki	Uwe	14. Rursee-Marathon-Lauf	Einruhr	07.11.2011	42,20	M40	43.	04:06:33
	Diedrich	Lisa	Athens Classic	Athen	31.10.2010	10,00	AK 40		01:17:00
	Diedrich	Lisa	Windhagen	Windhagen		5,00	AK 40	3	00:43:00
	Diedrich	Lisa	Löwenlauf	Hachenburg		6,00	AK 40		00:48:00
	Diedrich	Uwe	Siebengebirge	Aegidienberg	13.12.2009	42,20	AK 55	21	04:21:00
	Diedrich	Uwe	Sylvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	AK 55	10	00:50:57
	Diedrich	Uwe	Weiltalmarathon	Weilburg	18.04.2010	42,20	AK 55	18	03:57:00
	Diedrich	Uwe	Windhagenmarathon	Windhagen	09.05.2010	42,20	AK 55	2	03:58:00
	Diedrich	Uwe	Mittelrheinmarathon	Koblenz	30.05.10	42,20	AK 55		04:14:00
	Diedrich	Uwe	Monschaumarathon	Konzen	15.08.2010	42,20	AK 55	16	04:09:00

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Diedrich	Uwe	Kölnmarathon	Köln	03.10.2010	42,20	AK 55	./.	03:54:00
	Diedrich	Uwe	Löwenlauf	Hachenburg	17.10.2010	21,10	AK 55	6	01:51:00
	Diedrich	Uwe	Athens Classic	Athen	31.10.2010	42,20	AK 55	136	04:01:00
	Diedrich	Uwe	Rurseer Marathoon	Simmerath	07.11.2010	42,20	AK 55	13	04:06:00
	Dobkowitz	Bernd	Rund um den Kalterbachsee	Neuhäusel	24.04.2010	10,00	M 40	6	00:43:00
	Dobkowitz	Bernd	4. Bad Emser Volksbank Stadtlauf	Bad Ems	15.05.2010	10,00	M 40	6	00:40:38
	Fergen	Nicole	Winterlaufserie Ochtendung Lauf 1	Ochtendung	06.12.2009	8,10	W 40		00:47.32
	Fergen	Nicole	Sylvesterlauf Montabaur	Montabaur	31.12.2009	10,00	W40	24	01:04:00
	Fergen	Nicole	Winterlaufserie Ochtendung Lauf 2	Ochtendung	03.01.2010	8,10	W 40		00:50:49
	Fergen	Nicole	Mittelrhein-Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	W40	357	02:11:08
	Fergen	Nicole	Halloween-Lauf	Kobern-Gondorf	31.10.2010	9,70	W40	9	58.09
	Hahn	Arnold	Silvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	M45	375/72	00:53:51
	Hahn	Arnold	Winterlaufserie Lauf2	Ochtendung	03.01.2010	8,10	M45		00:41:53
	Hahn	Arnold	Rund um den Kalterbachsee	Neuhäusel	24.04.2010	10,00	M45		00:52:38
	Hahn	Arnold	Mittelrhein Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	M45	627	01:51:32
	Hahn	Arnold	LG Alsbaach	Alsbach	19.06.2010	10,00	M45	14	00:51:11
	Hahn	Arnold	Mittwochslauf	Tus Lonnig	01.07.2010	10,00	M45	89/15	00:53:01
	Hahn	Arnold	Rund um Rommersdorf	SSV Heimbach-Weis	31.07.2010	10,00	M45	74/13	50:04
	Hahn	Arnold	Nettetal-Volkslauf	DJK Ochtendung	25.08.2010	10,00	M45	14	53:48
	Hahn	Arnold	Rund um den Laacher See	Maria Laach	19.09.2010	8,40	M45	29	42:17
	Hahn	Arnold	Köln Marathon	Köln	03.10.2010	21,10	M45	2423/407	1:53:18
	Hahn	Arnold	Töpfermark-Lauf	Ransbach-Baumbach	09.10.2010	10,00	M45	70/14	46:14

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Hahn	Arnold	Löwenlauf	Hachenburg	16.10.2010	21,10	M45	129/32	1:51:20
	Hahn	Arnold	Halloween-Lauf	Koborn-Gondorf	31.10.2010	10,00	M45	112	49:43
	Hahn	Maritta	Winterlaufserie / 4 Läufe Lauf 1	Ochtendung	06.12.2009	8,10	W45		00:58:03
	Hahn	Maritta	Silvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	W45	708/26	01:06:15
	Hahn	Maritta	Winterlaufserie Lauf 2	Ochtendung	03.01.2010	8,10	W45		00:53:50
	Hahn	Maritta	Winterlaufserie Lauf 3	Ochtendung	07.02.2010	8,10	W45		00:54:54
	Hahn	Maritta	Winterlaufserie Lauf 4	Ochtendung	07.03.2010	8,10	W45	4	00:54:52
	Hahn	Maritta	Rund um den Kalterbachsee	Neuhäusel	24.04.2010	10,00	W45		01:08:14
	Hahn	Maritta	Mittelrhein Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	w45	516	02:20:22
	Hahn	Maritta	LG Alsbaach	Alsbach	19.06.2010	10,00	w45	3	01:05:03
	Hahn	Maritta	Mittwochslauf	Tus Lonnig	01.07.2010	10,00	w45	142/6	01:07:40
	Hahn	Maritta	Rund um Rommersdorf	SSV Heimbach-Weis	31.07.2010	10,00	w45	145/9	1:05:50
	Hahn	Maritta	Nettetal-Volkslauf	DJK Ochtendung	25.08.2010	10,00	w45	8	1:06:32
	Hahn	Maritta	Töpfermark-Lauf	Ransbach-Baumbach	09.10.2010	10,00	W45	111/3	59:51
	Hahn	Maritta	Löwenlauf	Hachenburg	16.10.2010	10,00	w45	390/12	1:02:32
	Hahn	Maritta	Halloween-Lauf	Koborn-Gondorf	31.10.2010	10,00	w45	189	58:09
	Hahn	Michael	Münz Silvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	M30	krank	krank
	Hahn	Michael	Mittelrhein-Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	M35	593	01:50:28
	Halfmann	Dieter	Rund um den Laacher See	Mendig	19.09.2010	8,40	Walker		01:07:05
	Hastrich	Armin	23. Winterlaufserie Rund um den Haugnisberg	Ochtendung	06.12.2009	8,10	M60	1	0041:49
	Hastrich	Armin	23. Winterlaufserie Rund um den Haugnisberg	Ochtendung	03.01.2010	8,10	M60	1	00:42:55
	Hastrich	Armin	2. Lonniger Crosslauf	Lonnig	17.01.2010	3,80	M60	2	00:23:26

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Hastrich	Armin	2. Lonniger Crosslauf	Lonnig	17.01.2010	9,00	M60	2	00:56:53
	Hastrich	Armin	23. Winterlaufserie Haugnisberg Rund um den	Ochtendung	07.02.2010	8,10	M60	2	00:42:41
	Hastrich	Armin	25. Volkslauf Rund um Rommersdorf	Heimbach-Weis	31.07.2010	10,00	M60	3	00:51:32
	Hastrich	Armin	1 .Intern. Sonnenweglauf	Kadenbach	15.08.2010	10,00	M60	2	00:50:34
	Hastrich	Armin	41. Inter.Nettetal-Volkslauf	Ochtendung	25.08.2010	10,00	M60	5	00:54:50
	Hastrich	Armin	19. Leinpfadlauf	Weißenthurm	10.10.2010	10,00	M60	4	00:49:47
	Heitz	Claudia	MRM	Koblenz	29.05.2010	21,10	W 40		01:59:58
	Himrich	Joachim	Rhein-Energie-Halbmarathon	Bonn	25.04.2010	21,10	M 55	38 (AK)	01:39:53
	Himrich	Simone	Rhein-Energie-Halbmarathon	Bonn	25.04.2010	21,10	W 40	16 (AK)	01:50:48
	Meuer	Sigrid	Winterlaufserie Ochtendung (1. Lauf)	Ochtendung	06.12.2009	8,10	W50	1	00:40:37
	Meuer	Sigrid	Winterlaufserie Ochtendung (2. Lauf)	Ochtendung	03.01.2010	8,10	W50	1	
	Meuer	Sigrid	Urmitz	Urmitz	07.03.2010	10,00	W50	3	
	Meuer	Sigrid	Neuhäusel	Neuhäusel	23.04.2010	10,00	W50	2	
	Meuer	Sigrid	Vulkan Halbmarathon	Mendig	01.05.2010	21,10	W50	3	
	Meuer	Sigrid	Stadtlauf Bad Ems	Bad Ems	12.05.2010	10,00	W50	4	
	Meuer	Sigrid	Mittelrhein-Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	W50		
	Meuer	Sigrid	Halloweenlauf	Kobern-Gondorf	31.10.2010	5,00	W50	4	
	Nürnberg	Gina	21. Internationaler Stadtlauf Dierdorf	Dierdorf	28.08.2010	0,50	WBa2	1	00:02:41
	Nürnberg	Jens	22. Internationalen Volkslauf den Wasserturm Rund um	Engers	27.03.2010	10,00	M35	9	00:42:31
	Nürnberg	Jens	4. Volksbank Stadtlauf Bad Ems	Bad Ems	15.05.2010	10,00	M35	7	00:41:29
	Nürnberg	Jens	Münz Firmenlauf	Koblenz	25.06.2010	5,30	M35	32	00:21:41
	Nürnberg	Jens	21. Internationaler Stadtlauf Dierdorf	Dierdorf	28.08.2010	10,00	M35	2	00:41:01

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Nürnberg	Jens	14. Köln Marathon	Köln	03.10.2010	42,20	M35	103	03:31:57
	Nürnberg	John	22. Internationalen Volkslauf Rund um den Wasserturm	Engers	27.03.2010	0,96	M8	1	00:04:25
	Nürnberg	John	4. Volksbank Stadtlauf Bad Ems	Bad Ems	15.05.2010	1,00	MSD	8	00:04:47
	Nürnberg	John	21. Internationaler Stadtlauf Dierdorf	Dierdorf	28.08.2010	0,75	M8	7	00:04:03
	Peifer	Ralf	Münz-Silvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	M35	10.	00:42:58
	Peifer	Ralf	8.Lufthansa Halbmarathon	Frankfurt	14.03.2010	21,10	M35	37.	01:28:25
	Peifer	Ralf	36.Königsforst-Marathon	Bensberg bei Köln	27.03.2010	21,10	M35	6.	01:30:38
	Peifer	Ralf	10.RheinEnergie Marathon	Bonn	25.04.2010	42,20	M35	12.	03:16:06
	Peifer	Ralf	Lohners-Vulkan HM	Mendig	01.05.2010	10,00	M35	4.	00:42:32
	Peifer	Ralf	Runnung for Children	Windhagen	09.05.2010	21,10	M35	2.	01:31:14
	Peifer	Ralf	4.Volksbank Stadtlauf	Bad Ems	15.05.2010	10,00	M35	3.	00:39:11
	Peifer	Ralf	4. Stadionmeeting	Mayen	19.05.2010	5,00	M35	2.	00:18:43
	Peifer	Ralf	MittelrheinMarathon	Koblenz	29.05.2010	21,10	M35	6.	01:28:43
	Peifer	Ralf	16. VL Oberwerth	Koblenz	13.06.2010	10,00	M35	5.	00:39:56
	Peifer	Ralf	21. VL	Alsbach	19.06.2010	21,10	M35	3.	01:33:41
	Peifer	Ralf	6.Wasserlauf	Montabaur	11.07.2010	10,00	M35	3.	00:41:39
	Schmalebach	Rosi	Sylvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	10,00	W60	2	00:58:53
	Schmalebach	Rosi	26. Volkslauf	Urmitz	14.03.2010	10,00	W 65	1	00:55:22
	Schmalebach	Rosi	Rund um den Kalterbachsee	Neuhäusel	24.04.2010	10,00	W 65	1	00:58:17
	Schmalebach	Rosi	Vulkan Halbmarathon	Mendig	01.05.2010	10,00		1	01:00:40
	Schmalebach	Rosi	4. Stadtlauf	Bad-Ems	15.05.2010	10,00	W 65	1	0:53:47
	Schmalebach	Rosi	MRM	Koblenz	29.05.2010	21,10	W 65	1	1:59:58

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Schmalebach	Rosi	Rund um die Sporkenburg	Eitelborn	26.06.2010	10,00	W 65	1	0:57:06
	Schmalebach	Rosi	Mittwochs Volkslauf	Lonnig	30.06.2010	10,00	W 65	2	0:59:05
	Schmalebach	Rosi	Rund um Rommersdorf	Heimbach-Weis	31.07.2010	10,00	W 65	1	0:58:51
	Schmalebach	Rosi	Nettetal-Volkslauf	Ochtendung	25.08.2010	10,00	W 65	1	00:59:29
	Schmalebach	Rosi	Töpfermarkt-Lauf	Ransbach	09.10.2010	10,00	W 65	1	00:56:05
	Schmalebach	Rosi	24.Löwenlauf	Hachenburg	16.10.2010	10,00	W 65	1	00:56:43
	Schmalebach	Rosi	Halloween-Lauf	Koborn-Gondorf	31.10.2010	10,00	W 65	1	00:53:50
	Strödter	Christian	Montabaur	Montabaur	31.12.2009	10,00	17	202	0:49:13
	Strödter	Christian	Rheinenergie Bonn	Bonn	25.04.2010	21,10			1:50:16
	Strödter	Christian	Volkslauf Bad Ems	Bad Ems	15.05.2010	10,00	5	68	0:44:48
	Strödter	Christian	Rund um Oberwerth	Koblenz	13.06.2010	10,00			00:48:14
	Strödter	Christian	Lonnig	Lonnig	30.06.2010	10,00			00:53:47
	Strödter	Christian	Niederbreitbach	Niederbreitbach	17.07.2010	10,00	52	4	00:47:42
	Strödter	Christian	Heimbach-Weis	Heimbach-Weis	31.07.2010	10,00	M30	5AK / 69	00:49:39
	Strödter	Christian	Töpferlauf	Ransbach-Baumbach	09.10.2010	10,00	M30	5AK/ 59	0:44:35
	Strödter	Christian	Mittelrheinmarathon Koblenz	Koblenz	29.05.2010	21,10			01:50:44
	Strödter	Christian	Maria Laach	Maria Laach	19.09.2010	8,40	M30	7AK/64	00:37:06
	Stubbe	Peter	Strongman Run	Weeze	18.04.2010	23,00		995	02:40:57
	Stubbe	Peter	Deichlauf	Neuwied	21.05.2010	10,00		61	00:45:29
	Stubbe	Peter	Nickenicher Meile	Nickenich	05.06.2010	15,80		30	01:18:55
	Stubbe	Peter	Niederbreitbach	Niederbreitbach	17.07.2010	10,00		41	00:45:01
	Stubbe	Peter	Mitternachtslauf	Heiligenhafen	30.07.2010	10,00		92	00:43:58

## Volkslauf Vordruck 2009 - 2010

	Stubbe	Peter	Bahndammlauf	Buchholz	04.09.2010	21,10		27	01:50:29
	Stubbe	Peter	Staffel Marathon	Frankfurt	06.11.2010	10,00			
	Wald	Armin	Sylvesterlauf	Montabaur	31.12.2009	5,80			00:44:18
	Wald	Armin	Rheinenergie Bonn	Bonn	25.04.2010	21,10			
	Wald	Armin	Mittelrhein Marathon	Koblenz	29.05.2010	21,10			
	Wald	Armin	Alsbach	Alsbach	19.06.2010	10,00			
	Wald	Armin	Rund um die Spokenburg	Eitelborn	26.06.2010	10,00			
	Wald	Armin	Halloween Lauf	Kobern	31.10.2010	9,70			00:56:30

Gesamtkilometer      2442,36

**Die meisten Wettkämpfe hat Maritta Hahn mit 14 Teilnahmen**

**11 mal Platz 1 Rosi Schmalebach**

**Die meisten Kilometer hat Uwe Diedrich mit 368,7 Kilometer**

**Den schnellsten 10 er hat Ralf Peifer mit 39:11 in Bad Ems**

**Den schnellsten Halbmarathon hat Ralf Peifer 01:28:25 in Frankfurt**

**Den schnellsten Marathon hat Ralf Peifer 03:16:06 in Bonn**

**164 Gesamtteilnahmen an Wettkämpfen**

**25 Aktive Sportler**

**Weiteste Anreise Rainer Bomm nach St. Pölten**