

## 22. Helmstedter Stadtlauf "Rund um die Wälle" 2019

### Ergebnisliste AK Langstrecke 10 km

AKPI	Startnr.	Name	Jahrg.	m/w	Verein	Zeit
<b>Langstrecke 10 km</b>						
<b>w</b>						
<b>Frauen</b>						
1.	515	Denise Siebrecht	1998	w	Easyfitness Helmstedt	0:50:19,8
2.	505	Juliane Breiffelder	1991	w		0:54:38,3
<b>W30</b>						
1.	560	Elisabeth Frewer	1984	w	TSV Germania Helmstedt	0:45:17,0
2.	548	Sandra Klementz	1981	w	LAV 07 Bad Harzburg	0:48:34,2
3.	550	Nadine Thoens	1980	w	LAV 07 Bad Harzburg	0:49:41,1
4.	507	Sina John	1989	w		0:53:25,5
5.	549	Janine Schütz	1981	w	LAV 07 Bad Harzburg	0:54:23,4
6.	547	Daniela Herold	1984	w	LAV 07 Bad Harzburg	0:57:14,9
7.	496	Heike Boitz	1983	w		0:57:33,6
8.	599	Kristin Gessert	1981	w	Krickelkrackelwelt	0:58:54,4
9.	512	Annemarie Hantsche	1983	w		1:01:48,3
10.	522	Sarina Nilsson	1984	w	Landessparkasse	1:03:53,1
<b>W40</b>						
1.	581	Michaela Milch	1972	w	TSV Lelm	0:48:43,3
2.	552	Annett Hofrichter	1972	w	LG Nordharz	0:51:51,2
3.	561	Daniela Sander	1973	w	TSV Germania Helmstedt	0:53:08,1
4.	495	Petra Winterboer	1972	w		1:00:35,2
<b>W50</b>						
1.	553	Anja Doerks	1968	w	LG Nordharz	0:49:13,5
2.	525	Katrin Breitenfeld	1962	w	TSV Germania Helmstedt	0:51:12,9
3.	562	Ingrid Stolle	1962	w	TSV Germania Helmstedt	0:58:34,1
<b>W60</b>						
1.	563	Rita Susenburger	1954	w	TSV Germania Helmstedt	0:55:13,0
2.	497	Dagmar Wittling	1951	w		0:59:59,0
3.	591	Petra Koch	1958	w	Rühener Mäuse	1:02:55,0
<b>W70</b>						
1.	585	Ilona Woelke	1947	w	LG Salzgitter	1:11:16,2
2.	587	Erika Pfeuffer	1941	w	MTV Jahn Schladen	1:11:26,3
<b>m</b>						
<b>Männer</b>						
1.	564	Lukas Greite	1999	m	TSV Lelm	0:37:19,6
2.	527	Benedikt Enders	1998	m	LG Braunschweig	0:37:51,5
3.	541	Florian Nolte	1993	m	TSV Eintracht Wolfshagen	0:39:22,7
4.	511	Franz Köhler	1992	m	TSV Lelm	0:45:36,9
5.	554	Hamo Hamo	1998	m	TSV Germania Helmstedt	0:47:16,1
6.	486	Steven Schäfer	1993	m	Team Erdinger Alkoholfrei	0:48:14,7
7.	482	Florian Giezel	1998	m	Feuerwehr Esbeck	0:55:46,1
8.	520	Thomas Kunzmann	1992	m	Hytec - Hydraulik	0:57:20,1

## 22. Helmstedter Stadtlauf "Rund um die Wälle" 2019

### Ergebnisliste AK Langstrecke 10 km

AKPI	Startnr.	Name	Jahrg.	m/w	Verein	Zeit
<b>M30</b>						
1.	555	Valentin van Dijk	1985	m	TSV Germania Helmstedt	0:37:06,5
2.	508	Oliver Ditterich	1984	m	SV Kommet Almke	0:37:23,1
3.	565	Jonas Kolbe	1989	m	TSV Lelm	0:38:39,0
4.	566	Reiner Scheuner	1983	m	TSV Lelm	0:40:25,3
5.	519	Stephan Hattwich	1981	m	Hytec - Hydraulik	0:41:44,1
6.	567	Thomas Tröbe	1984	m	TSV Lelm	0:43:01,3
7.	528	Dominik Bennett	1987	m	LG Braunschweig	0:43:18,4
8.	534	Oliver Koch	1982	m	Läufer-Team Oker	0:45:38,6
9.	568	Steffen Volkmer	1980	m	TSV Lelm	0:47:05,2
10.	490	Florian Reimann	1987	m	Team Erdinger Alkoholfrei	0:48:06,9
11.	510	Christian Wolf	1987	m		0:48:08,8
12.	521	Daniel Georgi	1984	m	Hytec - Hydraulik	0:49:16,5
13.	516	Timo Nowicki	1986	m	Easyfitness Helmstedt	0:49:31,5
14.	498	Dennis Wittling	1980	m		0:52:14,9
15.	524	Julian Reimann	1988	m		0:58:38,2
16.	513	Benjamin Geier	1981	m		1:00:46,5
17.	481	Florian Gollny	1981	m	Feuerwehr Esbeck	1:04:21,3
18.	480	Tobias Bonk	1983	m	Feuerwehr Esbeck	1:04:22,0

### M40

1.	572	Stefan Milch	1972	m	TSV Lelm	0:37:28,6
2.	588	Jean Hellmuth	1970	m	VfB Fallersleben	0:38:18,7
3.	535	Mattias Band	1970	m	Läufer-Team Oker	0:39:48,9
4.	556	Dennis Bauwe	1977	m	TSV Germania Helmstedt	0:42:30,2
5.	544	Michael Biermann	1972	m	LAV 07 Bad Harzburg	0:44:12,8
6.	491	Martin Fricke	1976	m	MTV Schandelah Gardessen	0:44:37,2
7.	536	Marc Fischer	1973	m	Läufer-Team Oker	0:45:39,6
8.	594	Carlo Barbarito	1976	m	TSV Germania Helmstedt	0:45:44,9
9.	557	René Eggert	1977	m	TSV Germania Helmstedt	0:45:48,5
10.	501	Marcus Weihs	1972	m	Die Luftpumpen	0:46:16,1
11.	483	Marco Vogler	1970	m	TSV Eintracht Völkenrode	0:46:24,0
12.	545	Rolf Müller	1970	m	LAV 07 Bad Harzburg	0:46:46,7
13.	523	Martin Hartmann	1971	m	Beinhart 7.1	0:47:04,4
14.	499	Dirk Ohlrogge	1971	m	Atom	0:47:41,4
15.	569	Ragnar Märker	1976	m	TSV Lelm	0:47:44,9
16.	529	Frank Scharf	1973	m	LG Braunschweig	0:47:56,2
17.	571	Harry Bachem	1972	m	TSV Lelm	0:48:37,5
18.	537	Lars Jung	1973	m	Läufer-Team Oker	0:48:50,8
19.	543	Sven Ahrens	1975	m	LAV 07 Bad Harzburg	0:49:37,6
20.	570	Markus Runde	1976	m	TSV Lelm	0:51:52,5

### M50

1.	530	Christian Sich	1967	m	LG Braunschweig	0:39:57,1
2.	531	Dirk Achtzehn	1963	m	LG Braunschweig	0:43:08,9
3.	574	Daniel Tjiang	1965	m	TSV Lelm	0:43:46,7
4.	575	Lothar Becke	1961	m	TSV Lelm	0:43:54,1
5.	573	Hartmut Diedrich	1968	m	TSV Lelm	0:44:28,0
6.	576	Thomas Köhler	1964	m	TSV Lelm	0:44:28,9
7.	533	Dirk Heumann	1964	m	VfR Wilsche-Neubokel	0:45:54,6

## 22. Helmstedter Stadtlauf "Rund um die Wälle" 2019

### Ergebnisliste AK Langstrecke 10 km

AKPI	Startnr.	Name	Jahrg.	m/w	Verein	Zeit
8.	517	Andreas Tautz	1968	m	Easyfitness Helmstedt	0:46:39,4
9.	558	Thomas Exner	1967	m	TSV Germania Helmstedt	0:46:51,8
10.	484	Dirk Hoppe	1969	m	Die Luftpumpen	0:47:18,8
11.	590	Heinz-Jürgen Koch	1960	m	Rühener Mäuse	0:52:47,8
12.	593	Frank Schumann	1964	m	Hannover Runners	0:53:04,3
13.	546	Stephan Sippel	1964	m	LAV 07 Bad Harzburg	0:55:23,1
14.	503	Dirk de Boer	1965	m	Beinhart 7.1	1:00:42,8
15.	538	Bob Orton	1968	m	LT Oker	1:03:15,1

#### M60

1.	592	Detlef Hirsbrunner	1959	m	BLSK	0:44:07,0
2.	586	Ralf Krüger	1958	m	MTV Jahn Schladen	0:46:32,0
3.	542	Rolf Nolte	1955	m	TSV Eintracht Wolfshagen	0:46:49,6
4.	577	Heinz-Werner Monien	1954	m	TSV Lelm	0:49:59,6
5.	582	Klaus-Peter Hertel	1956	m	SV Union Salzgitter	0:50:33,0
6.	584	Peter Siems	1951	m	SV Union Salzgitter	0:51:08,7
7.	539	Heinz Mahlmann	1958	m	Läufer-Team Oker	1:03:03,3
8.	583	Manfred Spittler	1955	m	SV Union Salzgitter	1:03:42,2

#### M70

1.	532	Gerhard Flachowsky	1944	m	LG Braunschweig	0:55:57,5
2.	559	Lutz Bretschneider	1948	m	TSV Germania Helmstedt	0:58:49,0
3.	578	Ulrich Labes	1941	m	TSV Lelm	1:04:00,4

Anzahl Teilnehmer: 96