

## Viermärker Bestenliste 2009

Frauen 10km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Karen	Mendelin	44:17 min	W40	13.09.2009	Dortmund
	Heidi	Kina	44:35 min	W45	14.03.2009	Münster
	Gudrun	Wagener	45:48 min	W50	01.05.2009	Kamen
	Gisela	Wencker	47:03 min	W45	01.05.2009	Kamen
	Marion	Schütte	47:51 min	W40	19.04.2009	Bochum
	Hildegard	Knöpke	48:27 min	W50	11.10.2009	Steinhagen
	Maike	Gerling	50:23 min	W30	13.09.2009	Dortmund
	Gabriela	Wilm-Marcinkowski	51:02 min	W50	19.04.2009	Bochum
	Martina	Neye-Wolff	53:05 min	W45	13.09.2009	Dortmund
	Bianca	Kube-Schraa	53:26 min	W45	13.09.2009	Dortmund

Frauen 15km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Maria	Hille	1:35:10 Std.	W60	08.02.2009	Hamm
	Bärbel	Menzenbach	1:35:42 Std.	W45	11.10.2009	Möhnesee
	Doris	Witte	1:42:04 Std.	W45	08.02.2009	Hamm

Frauen Halbmarathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	1:35:39 Std.	W45	07.06.2009	Duisburg
	Gisela	Wencker	1:47:02 Std.	W45	07.06.2009	Potsdam
	Marion	Schütte	1:47:42 Std.	W40	07.06.2009	Duisburg
	Maike	Gerling	1:52:55	W30	04.10.2009	Köln
	Annika	Fischer	1:53:59 Std.	W35	17.05.2009	Essen
	Marie-Antoinette	Hirschmann	1:55:18 Std.	W55	07.06.2009	Potsdam
	Magda	Wiegmann	2:02:16 Std.	W55	17.05.2009	Essen
	Elisabeth	Spenner	2:03:40 Std.	W45	26.04.2009	Dresden
	Ingrid	Lauricks	2:05:27 Std.	W70	07.06.2009	Potsdam
	Kathrin	Melliwa	2:09:16 Std.	W45	11.04.2009	Paderborn

Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	3:28:28 Std.	W45	04.10.2009	Köln
	Karen	Mendelin	3:36:55 Std.	W40	17.05.2009	Essen
	Gudrun	Wagener	3:40:41 Std.	W50	17.10.2009	Schmallenberg
	Martina	Neye-Wolff	3:59:36 Std.	W45	03.05.2009	Düsseldorf
	Kathrin	Melliwa	4:24:42 Std.	W45	03.05.2009	Düsseldorf

Männer 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	39:53 min	M40	25.01.2009	Hamm
	Claus	Wieczorek	40:59 min	M40	30.05.2009	Haltern
	Andreas	Haarmann	42:59 min	M40	13.09.2009	Dortmund
	Uwe	Jäger	43:28 min	M45	25.01.2009	Hamm
	Michael	Rasche	43:39 min	M50	13.09.2009	Dortmund
	Joachim	Jung	43:43 min	M55	13.09.2009	Dortmund
	Michael	Voigtländer	44:16 min	M40	19.04.2009	Bochum
	Peter	Rempel	45:02 min	M55	13.09.2009	Dortmund
	Dieter	Rensinghoff	45:17 min	M55	03.05.2009	Bochum
	Bernd	Kaufhold	46:18 min	M35	14.03.2009	Münster

Männer 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:01:12 Std	M40	08.02.2009	Hamm
	Uwe	Jäger	1:05:51 Std.	M45	08.02.2009	Hamm
	Bernd	Sadowski	1:14:19 Std.	M45	08.02.2009	Hamm

Männer Halbmarathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	1:24:29 Std	M40	05.04.2009	Berlin
	Claus	Wieczorek	1:31:19 Std.	M40	07.06.2009	Duisburg
	Uwe	Jäger	1:34:53 Std.	M45	08.02.2009	Hamm
	Dieter	Rensinghoff	1:37:52 Std.	M55	07.06.2009	Duisburg
	Michael	Rasche	1:39:10 Std.	M50	11.10.2009	Salzkotten
	Rüdiger	Arnold	1:41:38 Std.	M55	11.04.2009	Benrath
	Hans Jürgen	Wietasch	1:45:39 Std.	M55	07.06.2009	Duisburg
	Bernd	Kaufhold	1:48:07 Std.	M35	27.09.2009	Bertlich
	Manfred	Hittmeyer	1:50:00 Std.	M55	17.05.2009	Essen
	Olaf	Weber	1:50:04 Std.	M50	07.06.2009	Potsdam

Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	3:06:42 Std.	M40	26.04.2009	Bonn
	Jörg	Boernsen	3:23:11 Std.	M35	26.04.2009	Hamburg
	Rüdiger	Arnold	3:25:53 Std.	M55	13.09.2009	Münster
	Dieter	Rensinghoff	3:38:45 Std.	M55	13.09.2009	Münster
	Christian	Segga	3:44:20 Std.	M35	04.10.2009	Köln
	Volker	Müller	3:58:05 Std.	M45	03.05.2009	Düsseldorf
	Manfred	Hittmeyer	4:12:02 Std.	M55	11.10.2009	Essen
	Olaf	Weber	4:15:23 Std.	M50	25.10.2009	Frankfurt
	Bernd	Kaufhold	4:17:57 Std.	M35	17.05.2009	Essen
	Walter	von Weber	4:59:54 Std.	M50	09.08.2009	Monschau

Walking 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:14:21 Std.	M60	2009	Dortmund
	Ingrid	Schäfer	1:14:59 Std.	W55	2009	Dortmund
	Inge	Kühn	1:20:05 Std.	W70	2009	Dortmund
	Ortrud	Scheld	1:21:55 Std.	W55	01.05.2009	Kamen
	Doris	Lemberg	1:23:13 Std.	W60	2009	Dortmund

Walking 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:50:53 Std.	M60	31.12.2009	Werl-Soest
	Helene	Assmuth-Chilla	1:53:22 Std.	W55	31.12.2009	Werl-Soest
	Ortrud	Scheld	1:58:09 Std.	W55	31.12.2009	Werl-Soest
	Anke	Gädke	1:58:33 Std.	W45	31.12.2009	Werl-Soest
	Inge	Kühn	1:58:38 Std.	W70	31.12.2009	Werl-Soest

Walking Halbmarathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	2:40:54 Std.	M60	2009	Steinfurt

Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:27:17 Std.	M60	2009	Ruhr-Marathon
	Ingrid	Schäfer	5:29:56 Std.	W55	2009	Ruhr-Marathon
	Anke	Gädke	5:30:09 Std.	W45	2009	Ruhr-Marathon
	Helene	Assmuth-Chilla	5:30:10 Std.	W55	2009	Ruhr-Marathon