

Viermärker Bestenliste 2011

Frauen 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	45:21 min	W50	26.03.2011	Dortmund
	Hildegard	Knoepke	47:41 min	W55	11.09.2011	Dortmund
	Gisela	Wencker	47:44 min	W50	27.11.2010	Essen
	Natalie	Stegherr	48:43 min	W45	11.09.2011	Dortmund
	Bärbel	Menzenbach	49:02 min	W50	26.03.2011	Dortmund
	Gabriele	Wilm-Macinkowski	50:00 min	W55	27.11.2010	Essen
	Annika	Fischer	50:35 min	W40	08.10.2011	Witten
	Gerti	Erdmann	54:34 min	W65	10.06.2011	Oelde
	Bianca	Kube-Schraa	55:11 min	W50	30.01.2011	Hamm
	Christiane	Gräber	55:39 min	W40	13.06.2011	Dortmund
	Uta	Gosebrink	57:17 min	W45	30.01.2011	Hamm
	Ingrid	Lauricks	1:00:53 Std.	W70	23.04.2011	Paderborn
	Brigitte	Pichl	1:01:33 Std.	W50	13.06.2011	Dortmund
	Gabriele	Sadowski	1:12:29 Std.	W45	09.01.2011	Egmond

Frauen 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	1:09:40 Std.	W50	13.02.2011	Hamm
	Hildegard	Knoepke	1:14:52 Std.	W55	13.02.2011	Hamm
	Gerti	Erdmann	1:22:49 Std.	W65	31.12.2010	Werl
	Bianca	Kube-Schraa	1:26:45 Std.	W50	13.02.2011	Hamm

Frauen HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Heidi	Kina	1:42:36 Std.	W50	27.02.2011	Hamm
	Hildegard	Knoepke	1:47:59 Std.	W55	26.03.2011	Saerbeck
	Gisela	Wencker	1:50:30 Std.	W50	03.04.2011	Berlin
	Meike	Gerling	1:52:29 Std.	W35	02.10.2011	Köln
	Gabriela	Wilm-Macinkowski	1:52:42 Std.	W55	29.05.2011	Duisburg
	Daniela	Hildebrand	1:56:53 Std.	W30	02.10.2011	Köln
	Karin	Herbstritt	2:01:18 Std.	W40	29.05.2011	Duisburg
	Iris	Köberling	2:01:55 Std.	W50	03.04.2011	Berlin
	Gerti	Erdmann	2:04:36 Std.	W65	18.09.2011	Köln
	Bianca	Kube-Schraa	2:04:47 Std.	W50	27.02.2011	Hamm
	Bärbel	Menzenbach	2:06:47 Std.	W50	06.08.2011	Dortmund

Frauen Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Gudrun	Wagener	3:39:59 Std.	W55	15.10.2011	Rothaarsteig
	Kathrin	Melliwa	4:23:37 Std.	W45	09.10.2011	Graz
	Anke	Gädke	5:02:16 Std.	W50	29.05.2011	Duisburg

Männer 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Stefan	Lemberg	39:15 min	M40	30.01.2011	Hamm
	Christian	Segga	40:23 min	M35	13.11.2010	Oberaden
	Werner	Koglin	40:27 min	M60	16.10.2011	Geseke
	Dieter	Rensinghoff	43:25 min	M55	13.06.2011	Dortmund
	Michael	Voigtländer	45:31 min	M40	11.09.2011	Dortmund
	Christian	Strübe	47:02 min	M60	23.04.2011	Paderborn
	Manfred	Hittmeyer	47:59 min	M55	01.05.2011	Kamen
	Jürgen	Wietasch	48:02 min	M60	06.11.2010	Ascheberg
	Ralph	Bläser	51:19 min	M40	30.01.2011	Hamm
	Dirk	Ruttke	51:53 min	M45	30.01.2011	Hamm

Männer 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Werner	Koglin	1:02:54 Std.	M60	28.11.2010	Bertlich
	Christian	Schlierenkämper	1:07:11 Std.	M40	28.11.2010	Bertlich
	Ralph	Bläser	1:18:14 Std.	M40	13.02.2011	Hamm
	Walter	von Weber	1:23:47 Std.	M55	13.02.2011	Hamm
	Dirk	Ruttke	1:26:09 Std.	M45	13.02.2011	Hamm
	Andreas	Stötzer	1:28:13 Std.	M40	25.09.2011	Bertlich
	Joachim	Twardy	1:48:29 Std.	M45	31.12.2010	Werl

Männer HM	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	1:26:30 Std.	M35	13.06.2011	Dortmund
	Stefan	Lemberg	1:29:04 Std.	M40	27.02.2011	Hamm
	Dieter	Rensinghoff	1:33:08 Std.	M55	17.04.2011	Münster
	Werner	Koglin	1:33:58 Std.	M60	27.02.2011	Hamm
	Dirk	Görissen	1:35:19 Std.	M45	29.05.2011	Duisburg
	Joachim	Herbstritt	1:37:59 Std.	M50	29.05.2011	Duisburg
	Jürgen	Wietasch	1:44:50 Std.	M60	01.05.2011	Kamen
	Manfred	Hittmeyer	1:45:44 Std.	M55	29.05.2011	Duisburg
	Jürgen	Bartel	1:46:33 Std.	M55	02.10.2011	Köln
	Bernd	Pichl	1:47:37 Std.	M50	14.11.2010	Garda

Männer Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Christian	Segga	2:59:22 Std.	M35	11.09.2011	Münster
	Dieter	Rensinghoff	3:24:37 Std.	M55	08.05.2011	Düsseldorf
	Peter	Rempel	3:40:04 Std.	M60	16.10.2011	Oldenburg
	Jürgen	Bartel	4:01:19 Std.	M55	29.05.2011	Duisburg
	Manfred	Hittmeyer	4:05:12 Std.	M55	09.10.2011	Essen
	Olaf	Weber	4:08:00 Std.	M50	28.05.2011	Stockholm
	Bernd	Sadowski	4:11:50 Std.	M45	28.05.2011	Stockholm
	Jörg	Börnßen	4:26:41 Std.	M35	25.09.2011	Berlin
	Heinz	Gollner	4:56:43 Std.	M60	29.05.2011	Duisburg
	Jörg	Börnßen	5:00:43 Std.	M35	22.05.2011	Hamburg

Walking 10 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:10:48 Std.	M60	13.06.2011	Dortmund
	Meinhard	Kalwa	1:10:48 Std.	M60	13.06.2011	Dortmund
	Karl-Heinz	Flume	1:16:29 Std.	M60	13.11.2010	Oberaden
	Inge	Kühn	1:19:31 Std.	W70	01.05.2011	Kamen
	Ortrud	Scheld	1:19:31 Std.	W60	01.05.2011	Kamen

Walking 15 km	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	1:46:36 Std.	M60	03.07.2011	Unna

Walking Marathon	Vorname	Name	Zeit	AK	Datum	Ort
	Donald	Sapsford	5:31:23 Std.	M60	22.05.2011	Hamburg
	Helene	Assmuth-Chilla	5:35:01 Std.	W60	22.05.2011	Hamburg
	Sabine	Rosenbaum	5:39:48 Std.	W40	22.05.2011	Hamburg