

## Siebengebirgscup 2013, Frauenwertung

Wertung Siebengebirgscup 2013, Endstand 15.12.2013 nach Lauf 4						7G Cup - Wertung					
Platz 7GC	Name	Verein/Ort	Jahrg.	Klasse	Klassen- Wertung	Summe 7GC	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Gesamt- Zeit 7GC
1	Junker, Jessica	Meddys LWT Koblenz	1969	W40	1	801,37	210,51	220,07	151,70	219,09	7:15:04
2	Krieg, Ulrike	SSG Königswinter	1972	W40	2	772,81	193,74	220,67	152,95	205,45	7:25:36
3	Schneider, Heide	7G runergy Laufteam	1969	W40	3	740,12	184,84	210,81	132,02	212,45	7:29:11
4	Kohl, Sylva	LT SV Westum	1960	W50	1	698,99	186,04	195,85	115,82	201,27	7:44:12
5	Frings-Salz, Birgit	SV Windhagen	1974	W35	1	657,73	183,98	197,11	98,18	178,45	8:04:14
6	Hoffmann-Lenz, Natalie		1971	W40	4	643,90	152,84	190,89	120,17	180,01	8:02:02
7	Vogg, Andrea		1964	W45	1	617,21	146,85	183,85	102,66	183,85	8:06:00
8	Lampert, Silvia		1963	W50	2	559,55	145,65	166,59	71,26	176,05	8:23:18
9	Eisch, Karin	KfW	1962	W50	3	509,99	122,21	161,19	70,67	155,92	8:40:45
10	Gottschling, Ricarda	BSG Evonik Wesseling eV	1962	W50	4	337,28	90,73	125,93	18,01	102,62	9:41:38

## Siebengebirgscup 2013, Männerwertung

Wertung Siebengebirgscup 2013, Endstand 15.12.2013 nach Lauf 4						7G Cup - Wertung					
Platz 7GC	Name	Verein/Ort	Jahrg.	Klasse	Klassen- Wertung	Summe 7GC	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Gesamt- Zeit 7GC
1	Schneider, Torsten	7G runergy Laufteam	1972	M40	1	1.121,83	283,06	296,30	242,47	300,00	5:32:23
2	Hardenack, Frank	Neuenkleusheim	1976	M35	1	1.109,36	295,72	287,78	232,40	293,46	5:40:06
3	Schmitz, Marc	7G runergy Laufteam	1986	M20	1	1.052,19	275,53	282,30	221,74	272,63	6:00:17
4	Mertesacker, Andreas	7G runergy Laufteam	1990	M20	2	992,92	253,97	274,52	206,60	257,83	6:18:07
5	Körbs, Joe	Laufen-im-Rheinland.de	1968	M45	1	982,21	259,96	273,70	202,84	245,70	6:26:59
6	Steinhauer, Claus	LTU Bad Godesberg	1966	M45	2	951,69	255,17	262,00	188,63	245,90	6:33:33
7	Buob, Björn		1962	M50	1	908,00	227,28	250,00	189,35	241,38	6:41:53
8	Kotzur, Nico	SSF Bonn	1975	M35	2	900,80	224,71	254,15	184,02	237,93	6:44:55
9	Marchlewski, Nicolai	LT Siebengebirge	1969	M40	2	891,95	229,84	248,44	182,11	231,56	6:50:33
10	Budek, Peter	Königswinter	1976	M35	3	891,53	243,70	240,81	178,69	228,32	6:54:00
11	Spoden, Dietmar	Tri Power Rhein-Sieg	1961	M50	2	888,21	218,21	242,00	180,33	247,67	6:42:32
12	Kucher, Olaf	LLG St. Augustin	1963	M50	3	887,45	221,80	246,81	179,02	239,82	6:46:49
13	Franz, Dr. Einiko	Lauftreff Spich	1975	M35	4	881,58	233,26	248,00	161,84	238,48	6:50:42
14	Hildebrand, Berno		1988	M20	3	865,21	213,42	243,78	179,94	228,08	6:56:08
15	Kohlgrüber, Thomas	DAV Gummersbach	1966	M45	3	862,35	210,16	239,48	175,26	237,44	6:52:11
16	Bonn, Thorsten	LT Siebengebirge	1978	M35	5	861,35	231,72	262,15	183,56	183,92	7:19:35
17	Schenk, Martin	LT Hennef/Sieg	1979	M30	1	856,59	204,52	246,59	172,83	232,65	6:55:02
18	Mirbach, Jürgen		1969	M40	3	855,54	214,27	248,22	189,61	203,44	7:09:30
19	Schneider, Udo	LT Siebengebirge	1966	M45	4	852,38	226,59	246,44	175,59	203,75	7:12:02
20	Dömlang, Robert	7G runergy Laufteam	1967	M45	5	846,82	213,76	233,70	170,52	228,84	7:00:14
21	Fasel, Norbert	LSF Münster	1965	M45	6	846,07	205,72	237,93	177,04	225,38	7:00:47
22	Schmidt-Haupt, Guido	7G runergy Laufteam	1968	M45	7	812,86	219,23	230,15	160,19	203,29	7:20:38
23	Runkel, Kai	Bonn	1969	M40	4	804,70	193,57	228,74	159,93	222,47	7:10:22
24	Hilker, Thomas	OL-Team Köln	1970	M40	5	794,26	199,21	235,78	146,30	212,96	7:18:12
25	Blöcker, Thomas	Meckenheim	1962	M50	4	791,27	206,06	234,15	169,60	181,47	7:33:36
26	Körner, Bernd	LT Büchelstr.	1969	M40	6	790,07	195,28	228,07	155,38	211,34	7:19:08
27	Müller, Thomas	LT Siebengebirge	1969	M40	7	787,61	164,31	234,07	167,30	221,93	7:10:31
28	Konradi, Thomas	Selbstläufer SV Altenahr	1959	M50	5	767,04	202,64	212,52	150,71	201,18	7:30:04
29	Klein, Albert	LT Siebengebirge	1952	M60	1	758,65	206,74	206,81	131,69	213,40	7:27:23
30	Wiemer, Nils		1978	M35	6	757,31	209,65	214,74	131,89	201,03	7:33:45
31	Czerwinske, Bernd	BSG der FhG e.V.	1955	M55	1	731,14	181,25	224,52	139,59	185,79	7:42:49
32	Futschik, Daniel	LC Weilerswist	1982	M30	2	712,50	198,87	235,19	112,99	165,45	7:59:23
33	Bebeniss, Christoph	LG Donatus Erftstadt	1964	M45	8	706,85	168,07	204,07	127,87	206,84	7:37:14
34	Salchert, Wolfgang	LT Siebengebirge	1959	M50	6	632,08	175,09	208,30	99,63	149,07	8:22:22

Wertung Siebengebirgscup 2013, Endstand 15.12.2013 nach Lauf 4						7G Cup - Wertung					
Platz 7GC	Name	Verein/Ort	Jahrg.	Klasse	Klassen- Wertung	Summe 7GC	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Gesamt- Zeit 7GC
35	Walker, Andreas	BSG RheinEnergie	1973	M40	8	625,64	155,92	181,93	115,96	171,84	8:10:25
36	Papst, Lutz Stephan		1959	M50	7	620,89	207,08	166,59	71,26	175,95	8:17:23
37	Kutzky, Eric	Selbstläufer SV Altenahr	1968	M45	9	597,00	172,35	185,19	60,07	179,40	8:17:03
38	Mogdans, Joachim	Jahrgang 58	1958	M55	2	594,69	142,23	188,89	116,61	146,95	8:27:05
39	Parschau, Dirk	LT Siebengebirge	1965	M45	10	562,35	162,08	198,37	134,52	67,38	9:13:03
40	Peterzelka, Nils	TSG Eppstein	1970	M40	9	509,43	143,60	183,04	82,39	100,41	9:08:51
41	Heyer, Hermann	Mirko's Running-Team	1960	M50	8	505,19	101,33	157,41	103,58	142,87	8:44:15
42	Lübke, Fabian		1984	M20	4	468,13	131,28	166,37	31,50	138,98	9:00:14
43	Sieburg, Mike	BSG Evonik Wesseling eV	1957	M55	3	462,36	134,36	161,04	64,42	102,55	9:17:47
44	Schwienheer, Stephan	Sonderbuscher Läufer	1967	M45	11	457,81	140,69	164,74	69,81	82,57	9:28:40
45	Boelen-Theile, Claus		1966	M45	12	426,86	100,82	144,96	51,65	129,43	9:09:28
46	Gunesch, Hermann	LT Siebengebirge	1938	M75	1	421,55	120,84	141,48	50,92	108,31	9:22:58
47	Fiebiger, Hartmut	Asbacher Laufmäuse	1963	M50	9	351,32	94,32	137,85	-24,25	143,40	9:21:20
48	Bünthe, Elmar		1972	M40	10	345,65	73,10	127,04	40,65	104,86	9:35:50
49	Wolf, Dietrich	LT Siebengebirge	1943	M70	1	276,49	117,76	101,78	-28,73	85,68	10:07:53
50	Holstein, Rainer	LT Siebengebirge	1960	M50	10	240,61	96,54	184,59	-107,98	67,45	10:23:53

# Siebengebirgscup 2013, Altersklassenwertung

Wertung Siebengebirgscup 2013, Endstand 15.12.2013 nach Lauf 4						7G Cup - Wertung					
Platz 7GC	Name	Verein/Ort	Jahrg.	Klasse	Klassen-Wertung	Summe 7GC	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Gesamt-Zeit 7GC
3	Schmitz, Marc	7G runergy Laufteam	1986	M20	1	1.052,19	275,53	282,30	221,74	272,63	6:00:17
4	Mertesacker, Andreas	7G runergy Laufteam	1990	M20	2	992,92	253,97	274,52	206,60	257,83	6:18:07
14	Hildebrand, Berno		1988	M20	3	865,21	213,42	243,78	179,94	228,08	6:56:08
42	Lübke, Fabian		1984	M20	4	468,13	131,28	166,37	31,50	138,98	9:00:14
17	Schenk, Martin	LT Hennef/Sieg	1979	M30	1	856,59	204,52	246,59	172,83	232,65	6:55:02
32	Futschik, Daniel	LC Weilerswist	1982	M30	2	712,50	198,87	235,19	112,99	165,45	7:59:23
2	Hardenack, Frank	Neuenkleusheim	1976	M35	1	1.109,36	295,72	287,78	232,40	293,46	5:40:06
8	Kotzur, Nico	SSF Bonn	1975	M35	2	900,80	224,71	254,15	184,02	237,93	6:44:55
10	Budek, Peter	Königswinter	1976	M35	3	891,53	243,70	240,81	178,69	228,32	6:54:00
13	Franz, Dr. Einiko	Lauftreff Spich	1975	M35	4	881,58	233,26	248,00	161,84	238,48	6:50:42
16	Bonn, Thorsten	LT Siebengebirge	1978	M35	5	861,35	231,72	262,15	183,56	183,92	7:19:35
30	Wiemer, Nils		1978	M35	6	757,31	209,65	214,74	131,89	201,03	7:33:45
1	Schneider, Torsten	7G runergy Laufteam	1972	M40	1	1.121,83	283,06	296,30	242,47	300,00	5:32:23
9	Marchlewski, Nicolai	LT Siebengebirge	1969	M40	2	891,95	229,84	248,44	182,11	231,56	6:50:33
18	Mirbach, Jürgen		1969	M40	3	855,54	214,27	248,22	189,61	203,44	7:09:30
23	Runkel, Kai	Bonn	1969	M40	4	804,70	193,57	228,74	159,93	222,47	7:10:22
24	Hilker, Thomas	OL-Team Köln	1970	M40	5	794,26	199,21	235,78	146,30	212,96	7:18:12
26	Körner, Bernd	LT Büchelstr.	1969	M40	6	790,07	195,28	228,07	155,38	211,34	7:19:08
27	Müller, Thomas	LT Siebengebirge	1969	M40	7	787,61	164,31	234,07	167,30	221,93	7:10:31
35	Walker, Andreas	BSG RheinEnergie	1973	M40	8	625,64	155,92	181,93	115,96	171,84	8:10:25
40	Peterzelka, Nils	TSG Eppstein	1970	M40	9	509,43	143,60	183,04	82,39	100,41	9:08:51
48	Bünthe, Elmar		1972	M40	10	345,65	73,10	127,04	40,65	104,86	9:35:50
5	Körbs, Joe	Laufen-im-Rheinland.de	1968	M45	1	982,21	259,96	273,70	202,84	245,70	6:26:59
6	Steinhauer, Claus	LTU Bad Godesberg	1966	M45	2	951,69	255,17	262,00	188,63	245,90	6:33:33
15	Kohlgrüber, Thomas	DAV Gummersbach	1966	M45	3	862,35	210,16	239,48	175,26	237,44	6:52:11
19	Schneider, Udo	LT Siebengebirge	1966	M45	4	852,38	226,59	246,44	175,59	203,75	7:12:02
20	Dömlang, Robert	7G runergy Laufteam	1967	M45	5	846,82	213,76	233,70	170,52	228,84	7:00:14
21	Fasel, Norbert	LSF Münster	1965	M45	6	846,07	205,72	237,93	177,04	225,38	7:00:47
22	Schmidt-Haupt, Guido	7G runergy Laufteam	1968	M45	7	812,86	219,23	230,15	160,19	203,29	7:20:38
33	Bebeniss, Christoph	LG Donatus Erftstadt	1964	M45	8	706,85	168,07	204,07	127,87	206,84	7:37:14
37	Kutzky, Eric	Selbstläufer SV Altenahr	1968	M45	9	597,00	172,35	185,19	60,07	179,40	8:17:03
39	Parschau, Dirk	LT Siebengebirge	1965	M45	10	562,35	162,08	198,37	134,52	67,38	9:13:03
44	Schwienheer, Stephan	Sonderbuscher Läufer	1967	M45	11	457,81	140,69	164,74	69,81	82,57	9:28:40
45	Boelen-Theile, Claus		1966	M45	12	426,86	100,82	144,96	51,65	129,43	9:09:28

Wertung Siebengebirgscup 2013, Endstand 15.12.2013 nach Lauf 4						7G Cup - Wertung					
Platz 7GC	Name	Verein/Ort	Jahrg.	Klasse	Klassen-Wertung	Summe 7GC	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Gesamt-Zeit 7GC
7	Buob, Björn		1962	M50	1	908,00	227,28	250,00	189,35	241,38	6:41:53
11	Spoden, Dietmar	Tri Power Rhein-Sieg	1961	M50	2	888,21	218,21	242,00	180,33	247,67	6:42:32
12	Kucher, Olaf	LLG St. Augustin	1963	M50	3	887,45	221,80	246,81	179,02	239,82	6:46:49
25	Blöcker, Thomas	Meckenheim	1962	M50	4	791,27	206,06	234,15	169,60	181,47	7:33:36
28	Konradi, Thomas	Selbstläufer SV Altenahr	1959	M50	5	767,04	202,64	212,52	150,71	201,18	7:30:04
34	Salchert, Wolfgang	LT Siebengebirge	1959	M50	6	632,08	175,09	208,30	99,63	149,07	8:22:22
36	Papst, Lutz Stephan		1959	M50	7	620,89	207,08	166,59	71,26	175,95	8:17:23
41	Heyer, Hermann	Mirko's Running-Team	1960	M50	8	505,19	101,33	157,41	103,58	142,87	8:44:15
47	Fiebiger, Hartmut	Asbacher Laufmäuse	1963	M50	9	351,32	94,32	137,85	-24,25	143,40	9:21:20
50	Holstein, Rainer	LT Siebengebirge	1960	M50	10	240,61	96,54	184,59	-107,98	67,45	10:23:53
31	Czerwinske, Bernd	BSG der FhG e.V.	1955	M55	1	731,14	181,25	224,52	139,59	185,79	7:42:49
38	Mogdans, Joachim	Jahrgang 58	1958	M55	2	594,69	142,23	188,89	116,61	146,95	8:27:05
43	Sieburg, Mike	BSG Evonik Wesseling eV	1957	M55	3	462,36	134,36	161,04	64,42	102,55	9:17:47
29	Klein, Albert	LT Siebengebirge	1952	M60	1	758,65	206,74	206,81	131,69	213,40	7:27:23
49	Wolf, Dietrich	LT Siebengebirge	1943	M70	1	276,49	117,76	101,78	-28,73	85,68	10:07:53
46	Gunesch, Hermann	LT Siebengebirge	1938	M75	1	421,55	120,84	141,48	50,92	108,31	9:22:58
5	Frings-Salz, Birgit	SV Windhagen	1974	W35	1	657,73	183,98	197,11	98,18	178,45	8:04:14
1	Junker, Jessica	Meddys LWT Koblenz	1969	W40	1	801,37	210,51	220,07	151,70	219,09	7:15:04
2	Krieg, Ulrike	SSG Königswinter	1972	W40	2	772,81	193,74	220,67	152,95	205,45	7:25:36
3	Schneider, Heide	7G runergy Laufteam	1969	W40	3	740,12	184,84	210,81	132,02	212,45	7:29:11
6	Hoffmann-Lenz, Natalie		1971	W40	4	643,90	152,84	190,89	120,17	180,01	8:02:02
7	Vogg, Andrea		1964	W45	1	617,21	146,85	183,85	102,66	183,85	8:06:00
4	Kohl, Sylva	LT SV Westum	1960	W50	1	698,99	186,04	195,85	115,82	201,27	7:44:12
8	Lampert, Silvia		1963	W50	2	559,55	145,65	166,59	71,26	176,05	8:23:18
9	Eisch, Karin	KfW	1962	W50	3	509,99	122,21	161,19	70,67	155,92	8:40:45
10	Gottschling, Ricarda	BSG Evonik Wesseling eV	1962	W50	4	337,28	90,73	125,93	18,01	102,62	9:41:38