

## 30. Waldlauf des VfL Hinsbeck

### 10 km

Rang	Vorname	Nachname	Verein	Geschlecht	Altersklasse	AK-Rang	Zeit
1	Lucas	Vehling	Mönchengladbacher LG	m	MHK	1	00:36:59
2	Marc	Weenen		m	M30	1	00:41:30
3	Manuel	Kölker	Seidenraupen Krefeld	m	M40	1	00:42:51
4	Jennifer	Laschet	Seidenraupen Krefeld	w	WHK	1	00:45:36
5	Andreas	Kiekhöfel	TuS Oedt	m	M45	1	00:46:28
6	Stephan	Heitzer	VfL Hinsbeck	m	M35	1	00:47:00
7	Peter	Schaepe		m	M45	2	00:49:27
8	Herbert	Wolscht	TuS Oedt	m	M60	1	00:51:02
9	Maike	Kappenhagen	TuS Oedt	w	W40	1	00:52:11
10	Stefan	Künstler	VfL Hinsbeck	m	M35	2	00:52:34
11	Hans-Georg	Stolzenberg	Deporunners Bracht	m	M55	1	00:54:07
12	Stephan	Ringendahl	VfL Hinsbeck	m	M50	1	00:54:20
13	Ulrich	Ploenes-Cremers	VfL Hinsbeck	m	M55	2	00:56:53
14	Dominik	Douteil	VfL Hinsbeck	m	M45	3	00:58:45
15	Lisa	Femers	Seidenraupen Krefeld	w	W30	1	00:58:52
16	Hans-Jakob	Bendlage	TSV Kaldenkirchen	m	M70	1	00:59:50
17	Horst	Simons	TuS Oedt	m	M70	2	01:00:15
18	Helmut	Fett		m	M65	1	01:00:37
19	Axel	Röhrkasten		m	M65	2	01:00:40
20	Susanne	Schäfer	VfL Hinsbeck	w	W45	1	01:21:46

### 5km

Rang	Vorname	Nachname	Verein	Geschlecht	Altersklasse	AK-Rang	Zeit
1	Kai	Weyers	ASV Süchteln	m	MHK	1	00:18:37
2	Michael	Kamps		m	M35	1	00:19:05
3	Marc	Weenen		m	M30	1	00:19:31
4	José	Bexiga	Mönchengladbacher LG	m	M50	1	00:19:40
5	Rüdiger	Kebeck	TuS Oedt	m	M50	2	00:21:07
6	Andreas	Kiekhöfel	TuS Oedt	m	M45	1	00:21:33
7	Michael	Chmielewski	TuS Oedt	m	M60	1	00:21:43
8	Stephan	Heitzer	VfL Hinsbeck	m	M35	2	00:22:16
9	Daniela	Kiekhöfel	TuS Oedt	w	W40	1	00:23:51
10	Herbert	Wolscht	TuS Oedt	m	M60	2	00:23:52
11	Stefan	Künstler	VfL Hinsbeck	m	M35	3	00:24:20
12	Martina	Bauer	TuS Oedt	w	W60	1	00:24:25
13	Maike	Kappenhagen	TuS Oedt	w	W40	2	00:24:34
14	Achim	Bölzle		m	M50	3	00:25:15
15	Stephan	Ringendahl	VfL Hinsbeck	m	M50	4	00:25:19
16	Ralf	Gudden	TuS Oedt	m	M50	5	00:25:22
17	Angelika	Kappenhagen	TuS Oedt	w	W65	1	00:25:46
18	Julia	Kamps	TuS Oedt	w	WHK	1	00:27:16
19	Sabrina	Gelsz	VfL Hinsbeck	w	W50	1	00:27:35
20	Ulrich	Ploenes-Cremers	VfL Hinsbeck	m	M55	1	00:27:44
21	Hans-Georg	Stolzenberg	Deporunners Bracht	m	M55	2	00:28:03
22	Dominik	Douteil	VfL Hinsbeck	m	M45	2	00:28:23
23	Hans-Jakob	Bendlage	TSV Kaldenkirchen	m	M70	1	00:28:45
24	Wolfgang	van de Venn	SC Union AH	m	M55	3	00:29:35
25	Horst	Simons	TuS Oedt	m	M70	2	00:30:06
26	Karin	Brieden	ASV Süchteln	w	W60	2	00:33:53
27	Stephan	Pasch	VfL Hinsbeck	m	M50	6	00:33:56
28	Jana	Pasch	VfL Hinsbeck	w	W12	1	00:33:56
29	Günter	Bongartz	Viersener TV	m	M80	1	00:40:54