

ERGEBNISLISTE

53. Sankt Nikolaus-Waldlauf

am 4. Dezember 2016 auf der Erpeler-Ley

Ausrichter: TuS Erpel 1911 e.V.

Männer Langstrecke M 20	9 450 m
Männer Mittelstrecke M 20	3 150 m
Senioren M 30 - M 80	9 450 m
Frauen	9 450 m
Seniorinnen W 30 - W 75	9 450 m
Senioren M 30 - M 80	3 150 m
Frauen	3 150 m
Seniorinnen W 30 - W 75	3 150 m
männliche Jugend U20	3 150 m
männliche Jugend U18	3 150 m
weibliche Jugend U20	3 150 m
weibliche Jugend U18	3 150 m
Kinder M 6 und jünger	410 m
Kinder M 7 - M 9	1 190 m
Kinder M 10/ M 11	1 190 m
Jugend M 12/ M 13	3 150 m
Jugend M 14/ M 15	3 150 m
Kinder W 6 und jünger	410 m
Kinder W 7 - W 9	1 190 m
Kinder W 10/ W 11	1 190 m
Jugend W 12/ W 13	1 190 m
Jugend W 14/ W 15	3 150 m

AK-Wertung Hauptlauf über 9.450m

Plg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Strn.
1.	Schamel	Franziska	M5K Unkel	Frauen	0:42:54	2002	144
2.	Koch	Lena Katharina	LT Siebengebirge	Frauen	0:43:18	1998	130
3.	Schallenberg	Frieda	M5K Unkel	Frauen	0:46:52	2002	142
4.	Röttgen	Hannsh	M5K Unkel	Frauen	0:47:52	2002	145
5.	Bender	Katharina	Euskirchen	Frauen	0:49:34	1988	110
6.	Eisch	Eva	Uni Köln	Frauen	0:53:17	1995	194
1.	Hemkes	Lucas	TuS Köln rrh	Männer	0:32:55	1992	190
2.	Over	Markus	Rheinhöhenlauf	Männer	0:38:16	1993	154
3.	Sänger	Marco	M5K Unkel	Männer	0:38:42	1999	143
4.	Schamel	Tobias	M5K Unkel	Männer	0:40:22	2000	146
5.	Drachenberg	Dominik	FV Rheinbreitbach	Männer	0:44:41	2004	208
6.	Zeise	Hartmut	Remagen-Rolandswerth	Männer	0:48:01	1988	152
7.	Yarf	Aminullah	TV Königswinter	Männer	0:49:48	1995	205
8.	Pohl	Benedikt	Aegidienberg	Männer	0:56:06	2005	212
1.	Klein	Karen	Frankfurt	Seniorinnen W30	0:49:09	1982	114
1.	Baumert	Oliver	Mieler Lauferpel	Senioren M30	0:38:14	1982	147
2.	Mongiati	Marcel	Run with the Flow	Senioren M30	0:40:26	1984	155
3.	Cooper	Jonathan	Bonn	Senioren M30	0:55:02	1983	107
1.	Gerhartz	Silke	Bruchhausen	Seniorinnen W35	0:56:05	1977	108
1.	Kempis	Oliver	Rheinbreitbach	Senioren M35	0:32:49	1977	153
2.	Panah	Jawad	TV Königswinter	Senioren M35	0:37:47	1980	193
3.	Drachenberg	Arnold	Rheinbreitbach	Senioren M35	0:43:17	1979	209
4.	Heß	Carsten	Running Team Kita Hüppekästchen	Senioren M35	0:44:47	1978	156
5.	Warzecha	Christian	VfB Linz	Senioren M35	0:47:33	1977	196
6.	Herzog	Alexander	Team Erdinger Alkohlfrei	Senioren M35	0:52:46	1980	184
1.	Werz	Ruby	Team VorWerz Torney	Seniorinnen W40	0:47:30	1974	188
2.	Zimmer	Andrea	SV Windhagen	Seniorinnen W40	0:50:18	1974	220
3.	Vanderschaeghe	Nicole	Selbstläufer SV Altenahr	Seniorinnen W40	0:52:29	1973	161
4.	Wedekind	Sandra	Running Team Kita Hüppekästchen	Seniorinnen W40	0:58:19	1976	157
1.	Rosellen	Markus	SSG Königswinter	Senioren M40	0:37:45	1973	171
2.	Bielau	Ulrich	Frankfurt	Senioren M40	0:44:06	1974	115
3.	Werz	Michael	Team VorWerz Torney	Senioren M40	0:47:23	1973	187
4.	Maier	Jörg	Sportfreunde Aegidienberg	Senioren M40	0:48:37	1973	164
5.	Breitbarth	Dirk	SV Windhagen	Senioren M40	0:49:59	1976	183
6.	Kirkham	Steven	Ransbach	Senioren M40	0:50:15	1973	151
1.	Buch	Thurid	Alfterer SC	Seniorinnen W45	0:38:30	1971	101
2.	Mauel	Sabine	Selbstläufer SV Altenahr	Seniorinnen W45	0:52:16	1968	163
3.	Kirkham	Joanna	Ransbach	Seniorinnen W45	0:53:55	1971	150
1.	Penno	Winni	SSG Königswinter	Senioren M45	0:35:35	1969	177
2.	Bartelt	Christoph	Alfterer SC	Senioren M45	0:35:59	1967	219
3.	Ickenroth	Alexander	SRL Triathlon Koblenz	Senioren M45	0:37:45	1969	165
4.	Pusdrowski	Thorsten	LT Aegidienberg	Senioren M45	0:40:28	1969	126
5.	Gerhartz	Axel	Lauftreff Bruchhausen	Senioren M45	0:41:12	1971	121
6.	Kutzky	Eric	Selbstläufer SV Altenahr	Senioren M45	0:46:43	1968	158
7.	Pohl	Stefan	Aegidienberg	Senioren M45	0:55:02	1971	213

1.	Frings	Annette	Selbstläufer SV Altenahr	Seniorinnen W50	0:40:52	1963	159
2.	Thol	Astrid	Ockenfels	Seniorinnen W50	0:49:49	1963	149
3.	Wohlfahrt	Marion	SV Windhagen	Seniorinnen W50	0:51:28	1964	182
4.	Bender	Marie-Luise	Euskirchen	Seniorinnen W50	0:52:13	1965	111
5.	Lennartz	Birgit	LLG St. Augustin	Seniorinnen W50	0:53:01	1965	100
6.	Schlemmer	Beate	VfB Linz	Seniorinnen W50	0:57:15	1965	124
7.	Knopp	Bärbel	LT Siebengebirge	Seniorinnen W50	0:58:44	1963	128
1.	Schneider	Thomas	SSG Königswinter	Senioren M50	0:35:11	1962	176
2.	Schneider	Frank	SSG Königswinter	Senioren M50	0:39:10	1965	166
3.	Schamel	Peter	M5K Unkel	Senioren M50	0:39:51	1964	214
4.	Mauel	Thomas	SSG Königswinter	Senioren M50	0:39:57	1965	175
5.	Koch	Stefan	LT Siebengebirge	Senioren M50	0:40:57	1962	131
6.	Schick	Christoph	LT SV Westum	Senioren M50	0:41:22	1963	507
7.	Kleine	Ingo	Lt-Ennert	Senioren M50	0:41:25	1964	211
8.	Stephan	Joachim	SSG Königswinter	Senioren M50	0:42:09	1963	172
9.	Schneider	Udo	7G runergy Laufteam	Senioren M50	0:44:37	1966	215
10.	Scholtes	Thomas	SSG Königswinter	Senioren M50	0:46:59	1964	173
11.	Jeandrée	Peter	Selbstläufer SV Altenahr	Senioren M50	0:48:21	1964	162
1.	Schütz	Mechthild	LT SV Westum	Seniorinnen W55	0:51:09	1959	141
2.	Kaulbach	Barbara	LLG St. Augustin	Seniorinnen W55	0:53:01	1961	199
3.	Eilers	Angela	BSG Wissen Bad Godesberg	Seniorinnen W55	0:57:49	1958	109
4.	Gassen	Christiane	LT SV Westum	Seniorinnen W55	1:01:38	1959	135
5.	May	Gabriele	LT Siebengebirge	Seniorinnen W55	1:04:31	1958	127
1.	Frings	Eule	Selbstläufer SV Altenahr	Senioren M55	0:37:08	1959	160
2.	Fröhlich	Christian	Team Triathlon Dreikirchen	Senioren M55	0:37:48	1959	186
3.	Ley	Heinz-Dieter	SV Windhagen	Senioren M55	0:40:37	1961	204
4.	Schneider	Ulrich	VfL Waldbreitbach	Senioren M55	0:43:14	1960	203
5.	Schneider	Günter	LT SV Westum	Senioren M55	0:44:26	1957	139
6.	Podzus	Horst	Overath	Senioren M55	0:45:28	1961	216
7.	Schmitz	Bernhard	LT SV Westum	Senioren M55	0:45:58	1957	138
8.	Dahl	Albert	Asbach	Senioren M55	0:51:17	1957	102
9.	Dühsdorf	Achim	SV Vettelschoss	Senioren M55	0:54:02	1957	178
10.	Bender	Stefan	Euskirchen	Senioren M55	0:59:29	1960	112
1.	Klein	Erika	Linz	Seniorinnen W60	0:55:10	1954	122
2.	Thiesen	Ingrid	LT Siebengebirge	Seniorinnen W60	0:55:18	1955	132
3.	Spindler	Elfi	Unkel	Seniorinnen W60	1:04:36	1955	195
1.	Bonn	Dietmar	BSG Leybold	Senioren M60	0:42:37	1954	207
2.	Kalbitzer	Jürgen	Feldkirchen	Senioren M60	0:44:21	1953	113
3.	Weber	Josef	VfB Linz	Senioren M60	0:45:20	1952	197
4.	Klein	Günter	SV Windhagen	Senioren M60	0:45:53	1952	221
5.	Hilbig	Leo	TV Oberhoppen	Senioren M60	0:47:00	1955	206
6.	Kochhan	Hubert	LT SV Westum	Senioren M60	0:50:59	1954	136
7.	Rüddel	Erwin	LG Rhein-Wied	Senioren M60	0:53:14	1955	222
8.	Knopp	Paul	LT Siebengebirge	Senioren M60	0:58:45	1955	129
9.	Müller	Hans-Arthur	Mieler Lauferpel	Senioren M60	1:01:56	1955	148
1.	Rausch	Erwin	WLG Hüchel	Senioren M65	0:44:51	1948	218
2.	Glander	Karl-Heinz	TV Königswinter	Senioren M65	0:45:14	1947	192
3.	Allert	Rochus	VfB Linz	Senioren M65	0:47:50	1950	198
4.	Blüher	Klaus	LT SV Westum	Senioren M65	0:48:11	1950	134
5.	Harraß	Chris	LT Siebengebirge	Senioren M65	0:51:58	1950	202
6.	Schütz	Juppi	LT SV Westum	Senioren M65	1:01:38	1948	140

1.	Baumann	Jürgen	SV Blau-Gelb-Dernau	Senioren M70	1:05:14	1944	201
1.	Gans	Ulrich	ASG Altenkirchen	Senioren M75	0:54:15	1937	103
1.	Bock	Karl-Heinrich	TV Königswinter	Senioren M80	1:05:01	1935	191

AK-Wertung Schülerlauf bis W6/M6 über 410m

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
a.W.	Heß	Jana	Running Team Kita Hüppekästchen	W3	(0:10:16)	2015	312
1.	Schaffrath	Till	SSF Bonn Triathlon	M3	0:04:33	2014	300
1.	Herzog	Julie	TV Eiche Bad Honnef	W4	0:02:28	2012	326
2.	Wierges	Carla	TV Eiche Bad Honnef	W4	0:02:55	2012	338
1.	Müller	Johannes	SSG Königswinter	M4	0:02:35	2012	315
2.	Speer-Frost	David	TV Eiche Bad Honnef	M4	0:02:39	2012	322
3.	Gefrath	Benjamin	TV Eiche Bad Honnef	M4	0:02:43	2012	325
4.	Razza	Fabio	TV Eiche Bad Honnef	M4	0:02:52	2012	335
5.	Waigel	Oskar	TV Eiche Bad Honnef	M4	0:02:56	2012	337
6.	Sander	Simon	SV Windhagen	M4	0:04:37	2012	319
7.	Näwie	Benedikt	TV Eiche Bad Honnef	M4	0:04:43	2012	329
1.	Gerhartz	Nina	Marienkindergarten Bruchhausen	W5	0:01:54	2011	305
2.	Hoffmann	Lisa	TV Honnefeld/Straßenhaus	W5	0:02:09	2011	341
3.	Everhartz	Anastasia	Running Team Kita Hüppekästchen	W5	0:02:17	2011	307
4.	Peters	Emilia	TV Honnefeld/Straßenhaus	W5	0:02:21	2011	343
5.	Reich	Sophie	Running Team Kita Hüppekästchen	W5	0:02:54	2011	310
1.	Maring	Till	SSG Königswinter	M5	0:02:08	2011	314
2.	Heß	Paul	Running Team Kita Hüppekästchen	M5	0:02:15	2011	308
3.	Dasilva	Julian	TV Eiche Bad Honnef	M5	0:02:22	2011	324
4.	Öztüfeka	Finn	TV Eiche Bad Honnef	M5	0:02:44	2011	332
5.	Richarz	Max	TV Eiche Bad Honnef	M5	0:02:54	2011	336
6.	Herzog	Noah	LAZ Puma Rhein Sieg	M5	0:03:06	2011	304
7.	Hoffmann	Jack	Running Team Kita Hüppekästchen	M5	0:03:10	2011	309
1.	Tappel	Ines	Grundschule Unkel	W6	0:01:49	2010	303
2.	Mielke	Johanna	SV Windhagen	W6	0:02:11	2010	317
3.	Wierges	Josefine	TV Eiche Bad Honnef	W6	0:02:27	2010	339
4.	Wedekind	Sarah	Running Team Kita Hüppekästchen	W6	0:02:47	2010	311
5.	Lichtenberger	Sophie	TuS Erpel	W6	0:02:51	2010	321
1.	Schaffrath	Max	SSF Bonn Triathlon	M6	0:01:37	2010	301
2.	Praßel	Finn	TV Honnefeld/Straßenhaus	M6	0:01:59	2010	344
3.	Wördemann	Noah Joel	SF Aegidienberg	M6	0:02:03	2010	313
4.	Bock	Justus	VfB Linz	M6	0:02:12	2010	347
5.	Mielke	Hendrik	SV Windhagen	M6	0:02:14	2010	316
6.	Weingarten	Simon	TV Honnefeld/Straßenhaus	M6	0:02:19	2010	346
7.	Koch	Maximilian	TV Eiche Bad Honnef	M6	0:02:22	2010	327

AK-Wertung Schülerlauf bis W9/M9 über 965m

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Häfner	Lena	VfB Linz	W7	0:04:52	2009	376
2.	Klein	Sarah	TV Sinzig 08	W7	0:05:07	2009	370
3.	Warzecha	Maya	VfB Linz	W7	0:05:21	2009	385
4.	Möllers	Leonie	VfB Linz	W7	0:05:30	2009	379
5.	Sander	Anna	SV Windhagen	W7	0:05:40	2009	356
6.	von Heising	Suzanna	TV Eiche Bad Honnef	W7	0:06:15	2009	357
1.	Schaffrath	Pepe	Rheinbewegung	M7	0:04:06	2009	393
2.	Schaffrath	Max	SSF Bonn Triathlon	M7	0:04:25	2010	392
3.	Röser	Eric	SV Windhagen	M7	0:04:30	2009	355
4.	Schmidt	Chris-Louis	TV Honnefeld/Straßenhaus	M7	0:04:31	2009	368
5.	Sagar	Benjamin	TV Eiche	M7	0:04:42	2009	387
6.	Raaff	Nils	TV Eiche Bad Honnef	M7	0:04:43	2009	362
7.	Strippgen	Julian	TV Honnefeld/Straßenhaus	M7	0:05:00	2009	369
8.	Brüning	Felix	VfB Linz	M7	0:05:34	2009	373
9.	Heß	Paul	Running Team Kita Hüppekästchen	M7	0:05:55	2011	351
1.	Eichhorn	Lena	TV Honnefeld/Straßenhaus	W8	0:04:03	2008	365
2.	Heinen	Emilia	TV Eiche Bad Honnef	W8	0:04:27	2008	358
3.	Habel	Lea Sophie	VfB Linz	W8	0:05:13	2008	374
1.	Penno	Luis	SSG Königswinter	M8	0:03:53	2008	352
2.	Tappel	Malte	Grundschule Unkel	M8	0:04:08	2008	302
3.	Waldek	Daniel	VfB Linz	M8	0:04:17	2008	384
4.	Nüchel	Florian	SV Windhagen	M8	0:04:30	2008	354
5.	Peters	Noah	TV Honnefeld/Straßenhaus	M8	0:04:35	2008	367
6.	Müller	Tobias	VfB Linz	M8	0:05:28	2008	380
1.	Schaffrath	Mia	SSF Bonn	W9	0:03:51	2007	391
2.	Mesenholl	Kaylee	VfB Linz	W9	0:04:13	2007	386
3.	Raaff	Lena	TV Eiche Bad Honnef	W9	0:04:15	2007	361
4.	Reveillere	Lilou	TV Eiche Bad Honnef	W9	0:04:16	2007	363
5.	Schlochtermeyer	Lena	VfB Linz	W9	0:04:22	2007	381
6.	Dambmann	Elisa	TV Honnefeld/Straßenhaus	W9	0:04:47	2007	364
7.	Bock	Hannah	VfB Linz	W9	0:05:10	2007	372
8.	Alfter	Sophie	VfB Linz	W9	0:05:13	2007	371
9.	Möllers	Lena	VfB Linz	W9	0:05:37	2007	378
1.	Gerhartz	Felix	Grundschule am Sonnenberg Unkel	M9	0:04:00	2007	350
2.	Häfner	Julian	VfB Linz	M9	0:04:14	2007	375
3.	Schmitt	Thomas	VfB Linz	M9	0:04:32	2007	383
4.	Gembries	Fynn	TV Honnefeld/Straßenhaus	M9	0:04:44	2007	366
5.	Lebenstedt	Fredric	VfB Linz	M9	0:05:44	2007	377

AK-Wertung Schülerlauf bis W15/M13 über 1.575m

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Schmitz	Lara	TuS-Wesseling	W10	0:07:01	2006	473
2.	Müller	Eva Katharina	SSG Königswinter	W10	0:07:18	2006	460
3.	Warzecha	Lea	VfB Linz	W10	0:07:37	2006	495
4.	Schaffrath	Mia	SSF Bonn	W10	0:07:38	2007	445
5.	Sadiku	Glenda	SK Heimerzheim	W10	0:08:31	2006	455

1.	Uebach	Leo	SSG Königswinter	M10	0:06:34	2006	464
2.	Krupp	Jakob	VfB Linz	M10	0:06:38	2006	490
3.	Brenner	Benedikt	VfB Linz	M10	0:06:43	2006	496
4.	Mock	Valentin	SSG Königswinter	M10	0:06:52	2006	458
5.	Bensch	Thomas	VfB Linz	M10	0:06:53	2006	444
6.	Wördemann	Jan-Luca	SF Aegidienberg	M10	0:06:54	2006	454
7.	Müller	Lukas	SSG Königswinter	M10	0:06:59	2006	461
7.	Bahn	Miguel	TV Honnefeld/Straßenhaus	M10	0:06:59	2006	480
9.	Müller	Thomas	SSG Königswinter	M10	0:07:21	2006	462
10.	Sander	Felix	SV Windhagen	M10	0:07:41	2006	471
11.	Jungbluth	David	VfB Linz	M10	0:07:47	2006	487
12.	Jungbluth	Julian	VfB Linz	M10	0:07:51	2006	488
1.	Zander	Marie	M5K Unkel	W11	0:06:35	2005	448
2.	Limbach	Laura	SV Windhagen	W11	0:06:58	2005	469
3.	Klein	Jennifer	SV Windhagen	W11	0:07:36	2005	468
4.	Kleinlein	Sarah	VfB Linz	W11	0:09:15	2005	489
1.	Tiryaki	Asil	TV Honnefeld/Straßenhaus	M11	0:06:05	2005	483
2.	Hartmann-Gonzalez	Diego	VfB Linz	M11	0:06:31	2005	497
3.	Röttgen	Jakob	TV Eiche Bad Honnef	M11	0:06:32	2005	476
4.	Klusch	Simon	TV Honnefeld/Straßenhaus	M11	0:07:14	2005	481
5.	Waldek	Simon	VfB Linz	M11	0:07:40	2005	493
1.	Penno	Julie	SSG Königswinter	W12	0:07:20	2004	463
2.	Fischer	Gemma	VfB Linz	W12	0:07:43	2004	486
3.	Mock	Paulina	SSG Königswinter	W12	0:07:44	2004	457
4.	Müller	Anna Theresa	SSG Königswinter	W12	0:07:46	2004	459
1.	Brüning	Jonas	VfB Linz	M12	0:06:16	2004	485
2.	Steinbrenner	Bela	SSF Bonn Triathlon Jugend	M12	0:06:33	2004	456
3.	Velling	Florian	VfB Linz	M12	0:06:40	2004	492
4.	Bahn	Diego	TV Honnefeld/Straßenhaus	M12	0:07:27	2004	479
1.	Sakka	Laura	TuS Köln rrh	W13	0:07:22	2003	472
1.	Mönch	Ben	VfB Linz	M13	0:06:04	2003	498
2.	Schuster	Simon	TV Eiche Bad Honnef	M13	0:06:31	2003	478
3.	Hölper	Cedric	TV Eiche Bad Honnef	M13	0:06:41	2003	475
1.	Hensgens	Lara	SV Windhagen	W14	0:07:33	2002	466
2.	Fischer	Josie	VfB Linz	W14	0:08:31	2002	443
1.	Anthony	Myra	SSG Königswinter	W15	0:06:09	2001	446

AK-Wertung Lauf über 3.150m ab W16/M14

Pfg.	Name	Vorname	Verein / Ort	AK	Zielzeit	Jg	Stnr.
1.	Vernikov	Wiktor	Mechernich	M14	0:11:57	2002	510
2.	Höllner	Luis	TuS Köln rrh	M14	0:13:03	2002	536
3.	Beck	Jerome	SSG Königswinter	M14	0:13:27	2002	519
1.	Boden	Nicolas	VfB Linz	M15	0:13:07	2001	542
2.	Banushi	Elsi	SK Heimerzheim	M15	0:17:22	2001	517

53. „St. Nikolaus“-Waldlauf am 04.12.2016

1.	Vernikov	Sonja	Mechernich	WJ U18	0:13:31	2001	509
2.	Orthen	Hannah	TuS Ahrweiler	WJ U18	0:14:35	1999	550
3.	Teller	Laura	SV Windhagen	WJ U18	0:17:36	2000	529
1.	Michels	Jan Lucas	SSG Königswinter	MJ U18	0:12:29	2000	518
2.	Vernikov	Johni	Mechernich	MJ U18	0:12:59	1999	508
1.	Teller	Sandra	SV Windhagen	WJ U20	0:12:54	1997	531
1.	Hebchen	Jonas	SSG Königswinter	Männer	0:10:33	1995	520
2.	van Riesen	Thierry	Oberraden	Männer	0:10:56	1990	511
1.	Weber	Susanne	TV Linz	Seniorinnen W30	0:16:24	1983	538
2.	Hoffmann	Jana	Running Team Kita Hüppekästchen	Seniorinnen W30	0:21:04	1982	515
3.	Reich	Nancy	Running Team Kita Hüppekästchen	Seniorinnen W30	0:21:05	1985	516
1.	Jungbluth	Nadine	VfB Linz	Seniorinnen W35	0:18:03	1981	539
1.	Senk	Patrick	TuS Erpel	Senioren M35	0:13:17	1981	545
2.	Heß	Carsten	Running Team Kita Hüppekästchen	Senioren M35	0:16:13	1978	512
1.	Klein	Tanja	SV Windhagen	Seniorinnen W40	0:17:59	1974	527
2.	Wedekind	Sandra	Running Team Kita Hüppekästchen	Seniorinnen W40	0:21:03	1976	514
1.	Rosellen	Markus	SSG Königswinter	Senioren M40	0:12:28	1973	558
2.	Klein	Uwe	Spfv. Neustadt	Senioren M40	0:12:40	1972	551
3.	Brausch	Marco	Hunsrück Marathon	Senioren M40	0:13:53	1976	555
4.	Mönch	Oliver	VfB Linz	Senioren M40	0:15:25	1974	544
1.	Cronenberg	Claudia	SSG Königswinter	Seniorinnen W45	0:15:45	1969	552
2.	Hensgens	Liane	SV Windhagen	Seniorinnen W45	0:16:54	1970	525
3.	Limbach	Heike	SV Windhagen	Seniorinnen W45	0:18:13	1968	528
4.	Teller	Uta	SV Windhagen	Seniorinnen W45	0:21:55	1968	533
1.	Ulrich	Hermann	SSG Königswinter	Senioren M45	0:11:44	1967	548
2.	Müller	Hartwig	SSG Königswinter	Senioren M45	0:12:00	1969	521
3.	Küpper	Patrick	LG Rhein-Wied	Senioren M45	0:12:26	1968	553
4.	Pusdrowski	Thorsten	LT Aegidienberg	Senioren M45	0:13:12	1969	506
5.	Schmidt-Haupt	Guido	7g Runergy	Senioren M45	0:13:14	1968	503
6.	Efferoth	Timo	LT Siebengebirge	Senioren M45	0:13:20	1971	557
7.	Herzog	Thomas	Rheinbreitbach	Senioren M45	0:13:23	1968	546
8.	Hensgens	Ingo	SV Windhagen	Senioren M45	0:14:44	1970	526
1.	Orthen	Christoph	TuS Ahrweiler	Senioren M50	0:14:37	1966	549
2.	Hänsel	Raphael	Troisdorfer LG	Senioren M50	0:17:29	1963	535
3.	Ruland	Dieter	TuS Erpel 1911	Senioren M50	0:17:52	1962	556
1.	Gapinski	Marian	HARIBO Bonn	Senioren M55	0:13:43	1957	504
1.	Mäckel	Vera	TV Honnefeld/Straßenhaus	Seniorinnen W60	0:16:20	1956	537
2.	Bung-Bruns	Henny	SV Windhagen	Seniorinnen W60	0:20:50	1955	523
1.	Weber	Josef	VfB Linz	Senioren M60	0:17:32	1952	541
2.	Kurella	Klaus	SV Windhagen	Senioren M60	0:17:49	1956	524

1.	Lohrengel	Udo	LLG St. Augustin	Senioren M65	0:14:51	1951	501
2.	Schmitz	Manfred	Team Schmitz	Senioren M65	0:15:18	1950	534
3.	Hartmann	Elmar	Dierdorf	Senioren M65	0:17:26	1949	554
4.	Bruns	Achim	SV Windhagen	Senioren M65	0:18:40	1950	522
5.	Krug	Wilfried	Kreuzau	Senioren M65	0:21:16	1950	505
1.	Mueller-Maring	Klaus	SSG Königswinter	Senioren M70	0:15:10	1946	560

Mannschaftwertung Wanderpokal Nikolauslauf

1.	2.127 Punkte	VfB Linz
2.	2.046 Punkte	SSG Königswinter
3.	1.501 Punkte	SV Windhagen
4.	1.110 Punkte	TV Eiche Bad Honnef
5.	850 Punkte	TV Honnefeld/Straßenhaus
6.	655 Punkte	Running Team Kita Hüppekästchen
7.	480 Punkte	M5K Unkel
8.	371 Punkte	Selbstläufer SV Altenahr
9.	350 Punkte	LT SV Westum
9.	340 Punkte	LT Siebengebirge

Wanderpokal Meistbeteiligung Senioren/innen

1.	13	SV Windhagen
2.	12	SSG Königswinter
3.	8	LT SV Westum
4.	7	LT Siebengebirge
4.	7	VfB Linz
6.	6	Running Team Kita Hüppekästchen
6.	6	Selbstläufer SV Altenahr
8.	3	TV Königswinter
8.	3	Rheinbreitbach
8.	3	LLG St. Augustin

Wanderpokal Meistbeteiligung Schüler/innen

1.	31	VfB Linz
2.	20	TV Eiche Bad Honnef
3.	14	TV Honnefeld/Straßenhaus
4.	13	SSG Königswinter
5.	10	SV Windhagen
6.	7	Running Team Kita Hüppekästchen
7.	3	SSF Bonn Triathlon
8.	2	SSF Bonn
8.	2	SF Aegidienberg
8.	2	Grundschule Unkel
8.	2	TuS Köln rrh
8.	2	SK Heimerzheim