

Bestenliste LG Brandenkopf 2013

5 000 m (Bahn)

Zeit	Tempo (Min/km)	Vorname	Nachname	AK	Laufveranstaltung	Ort	Datum
17:16,30	3:27,26	Adrian	Uhl	U 20 m	Ortenau Langstrecken M	Lahr	18.04.2013
17:46,65	3:33,33	Matthias	Blum	M J B	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
17:47,27	3:33,45	Jörg	Marin	M 30	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
18:20,20	3:40,04	Bernd	Hettig	M 45	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
19:37,74	3:55,55	Michael	Jung	M 40	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
19:49,74	3:57,95	Tobias	Gieringer	M	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
19:50,11	3:58,02	Rosi	Knäble	W 55	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
19:59,24	3:59,85	Volker	Kling	M 40	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
20:51,55	4:10,31	August	Riehle	M 35	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
21:02,71	4:12,54	Max	Wöhrle	M	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
22:10,40	4:26,08	Christa	Seck	M 50	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
22:11,60	4:26,32	Siegfried	Blum	M 60	Ortenau Langstrecken M	Lahr	18.04.2013
22:41,96	4:32,39	Helga	Roth	W 40	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
23:30,81	4:42,16	Michaela	Dold	W 35	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013
25:23,68	5:04,74	Barbara	Teßmer	W 40	Langstreckenabend	Zell a.H.	09.07.2013

5,000 km (Straße)

Zeit	Tempo (Min/km)	Vorname	Nachname	AK	Laufveranstaltung	Ort	Datum
16:07,00	3:13,40	Uli	Benz	M 35	Lahrer Teamlauf	Lahr	07.06.2013
16:38,00	3:19,60	Adrian	Uhl	U 20 m	Intern. VL	Biberach	20.04.2013
20:01,00	4:00,20	Tobias	Gieringer	M	Intern. VL	Biberach	20.04.2013
20:24,00	4:04,80	Rosi	Knäble	W 55	Lahrer Teamlauf	Lahr	07.06.2013
21:08,41	4:13,68	Horst	Spitzmüller	M 50	Silvesterlauf	Schwaibach	31.12.2013
21:28,00	4:17,60	Christoph	Benz	M 45	Lahrer Teamlauf	Lahr	07.06.2013
22:18,00	4:27,60	Bernhard	Hoferer	M 50	Lahrer Teamlauf	Lahr	07.06.2013
23:09,00	4:37,80	Heike	Hoferer	W 40	Lahrer Teamlauf	Lahr	07.06.2013

10,000 km

Zeit	Tempo (Min/km)	Vorname	Nachname	AK	Laufveranstaltung	Ort	Datum
31:08,00	3:06,80	Felix	Köhler	M	Emmendinger Stadtlauf	Emmendingen	21.06.2013
33:23,31	3:20,33	Uli	Benz	M 35	Sonnwendlauf	Seelbach	21.06.2013
33:26,00	3:20,60	Timo	Zeiler	M	B-W Meisterschaften	Mössingen	27.04.2013
34:25,40	3:26,54	Adrian	Uhl	U 20 m	Lauf in den Mai	Ottenheim	30.04.2013
35:06,70	3:30,67	Marco	Utz	M 30	KIA Challenge	Schriesheim	02.03.2013
37:10,10	3:43,01	Bernd	Hettig	M 45	Lauf in den Mai	Ottenheim	30.04.2013
38:13,60	3:49,36	Jörg	Marin	M 30	Sonnwendlauf	Seelbach	21.06.2013
39:36,03	3:57,60	Matthias	Blum	M J B	Kinzigtalllauf	Haslach	14.09.2013
39:54,00	3:59,40	Albert-Eugen	Vetter	M 55	Winterlaufserie	Rheinzabern	15.12.2013
40:33,00	4:03,30	Michael	Jung	M 40	Nikolauslauf	Reichenbach	30.11.2013
41:09,00	4:06,90	Christian	Berghof	M 30	Nikolauslauf	Reichenbach	30.11.2013
41:07,61	4:06,76	Lothar	Killig	M 45	Silvesterlauf	Schwaibach	31.12.2013
41:31,39	4:09,14	Rosi	Knäble	W 55	Sonnwendlauf	Seelbach	21.06.2013
42:05,50	4:12,55	Volker	Kling	M 40	Lauf in den Mai	Ottenheim	30.04.2013
42:18,00	4:13,80	Miriam	Köhler	W	10. Mössinger Stadtlauf	Mössingen	27.04.2013
43:30,00	4:21,00	Tobias	Gieringer	M HK	Herbstlauf	Schutterwald	12.10.2013
44:21,19	4:26,12	Bernd	Ehrhardt	M 55	Silvesterlauf	Schwaibach	31.12.2013
44:50,00	4:29,00	Claudia	Falk	W 55	Intern. VL	Biberach	20.04.2013
45:20,00	4:32,00	Michael	Sackmann	M 50	Nikolauslauf	Reichenbach	30.11.2013
45:17,27	4:31,73	Christa	Seck	W 50	Sonnwendlauf	Seelbach	21.06.2013
45:48,00	4:34,80	Christel	Kornmayer	W 60	Nikolauslauf	Reichenbach	30.11.2013
45:53,32	4:35,33	Tim	Jung	U 16 m	Silvesterlauf	Schwaibach	31.12.2013
46:15,00	4:37,50	Sabine	Witschel	W 40	Intern VL	Biberach	20.04.2013
47:39,51	4:45,95	Helga	Roth	W 40	Sonnwendlauf	Seelbach	21.06.2013
47:52,00	4:47,20	Gertrud	Kälble	M 45	Nikolauslauf	Reichenbach	30.11.2013
49:01,00	4:54,10	Vera	Michel	W HK	Herbstlauf	Schutterwald	12.10.2013
50:36,61	5:03,66	Rüdiger	Hennig	M 55	Sonnwendlauf	Seelbach	21.06.2013
50:50,00	5:05,00	Elmar	Dilla	M 45	Herbstlauf	Schutterwald	12.10.2013
52:04,30	5:12,43	Achim	Stolzer	M 55	Silvesterlauf	Schwaibach	31.12.2013
53:04,00	5:18,40	Franz	Börsig	M 60	Kupferberglauf	Schapbach	01.09.2013
54:45,44	5:18,40	Bertold	Hertig	M 50	Silvesterlauf	Schwaibach	31.12.2013
54:52,00	5:29,20	Edeltraud	Ehrhardt	W 55	Herbstlauf	Schutterwald	12.10.2013

57:07,00	5:42,70	Silke	Gund	W 35	Nikolauslauf	Reichenbach	30.11.2013
-----------------	---------	--------------	-------------	------	--------------	-------------	------------

21,095 km

Zeit	Tempo (Min/km)	Vorname	Nachname	AK	Laufveranstaltung	Ort	Datum
1:09:43,0	3:18,29	Felix	Köhler	M	Freiburg HM	Freiburg	07.04.2013
1:10:45,0	3:21,23	Timo	Zeiler	M 35	Osterlauf HM	Paderborn	30.03.2013
1:12:30,0	3:26,21	Uli	Benz	M 35	Stadtlauf Offenburg	Offenburg	05.05.2013
1:18:35,0	3:43,51	Christian	Mai	M	Mallorca HM	Palma	20.10.2013
1:23:19,0	3:56,98	Marco	Utz	M 30	Mallorca HM	Palma	20.10.2013
1:27:42,0	4:09,44	Jörg	Marin	M 30	36. Rhein-Volkslauf	Maximiliansau	13.04.2013
1:28:16,7	4:11,09	Albert-Eugen	Vetter	M 55	Lußhardtlauf	Hambrücken	18.08.2013
1:28:41,0	4:12,24	Markus	Birk	M 45	Kinzigtal HM	Schenkenzell	13.07.2013
1:32:25,0	4:22,86	Lothar	Killig	M 45	Hornisgrinde HM	Bühlertal	20.07.2013
1:32:50,0	4:24,04	Christoph	Benz	M 45	HM	La Wantzenau	17.03.2013
1:35:16,0	4:30,96	Rosi	Knäble	W 55	Gengenbach HM	Gengenbach	21.09.2013
1:36:40,0	4:34,95	Bernd	Ehrhardt	M 55	Gengenbach HM	Gengenbach	21.09.2013
1:37:38,0	4:37,70	Michael	Jung	M 40	Kupferberglauf	Schapbach	01.09.2013
1:38:34,0	4:40,35	Helmut	Horn	M 55	VL Ulm	Ulm	11.08.2013
1:38:45,0	4:40,87	Miriam	Köhler	W	Lichtenwalder HM	Lichtenwald	13.04.2013
1:39:12,0	4:42,15	Claudia	Falk	W 55	Freiburg HM	Freiburg	07.04.2013
1:40:33,0	4:45,99	Michael	Sackmann	M 50	Gengenbach HM	Gengenbach	21.09.2013
1:42:16,0	4:50,87	Christel	Kornmayer	M 60	Gengenbach HM	Gengenbach	21.09.2013
1:43:36,0	4:54,67	Rüdiger	Hennig	M 55	Stadtlauf Offenburg	Offenburg	05.05.2013
1:48:07,0	5:07,51	Sabine	Witschel	M 40	Freiburg HM	Freiburg	07.04.2013
2:02:30,0	5:48,42	Edeltraud	Ehrhardt	W 55	Mallorca HM	Palma	20.10.2013

42,195 km

Zeit	Tempo (Min/km)	Vorname	Nachname	AK	Laufveranstaltung	Ort	Datum
2:27:32	3:29,79	Uli	Benz	M 35	Berlin Marathon	Berlin	29.09.2013
2:51:45	4:04,22	Felix	Köhler	M	Berlin Marathon	Berlin	29.09.2013
3:00:41	4:16,93	Albert-Eugen	Vetter	M 55	Frankfurt Marathon	Frankfurt	27.10.2013
3:12:59	4:34,42	Timo	Zeiler	M 35	Heidelberg	Trail Marathon	27.10.2013
3:19:44	4:44,01	Rosi	Knäble	W 55	München Marathon	München	13.10.2013
3:25:53	4:52,76	Christoph	Benz	M 45	Freiburg Marathon	Freiburg	07.04.2013

3:25:57	4:52,85	Bernd	Ehrhardt	M 55	München Marathon	München	13.10.2013
3:40:56	5:14,16	Lothar	Killig	M 45	Mallorca Marathon	Palma	20.10.2013
4:28:33	6:21,87	Rüdiger	Hennig	M 55	Neujahrsmarathon Zürich	Schlieren	01.01.2013