

21,1 km Halbmarathon

Rang ▲	Platz	AKL- Platz	Laufzeit	SNR	Vorname	Nachname	Verein	AKL
1	1	1	01:25:20	99	Marc	Lage	TEAM VOSS KÜSTENLÄUFER	M30
2	2	1	01:27:32	95	Christoph	Köhler	-	M35
3	3	2	01:28:25	211	Werner	Steinfadt	-	M35
4	4	1	01:31:22	79	Carsten	Gehrdt	CITTI TEAM LÜBECK	M50
5	1	1	01:31:49	74	Laura	Deimann	CAPTAINS CREW OSTHOLSTEIN	W40
6	5	2	01:32:21	217	Oliver	Weseloh	-	M30
7	6	3	01:33:50	102	Philip	Lüdtke	SV ROHRDOMMEL	M35
8	2	1	01:34:17	214	Mirjam	Thannheiser	-	W30
9	7	1	01:34:42	192	Bernhard	Mireisz	TRI-SPORT LÜBECK	M45
10	8	4	01:34:53	928	Michael	Ruge	LAUFEN GEGEN KINDERKREBS	M35
11	9	1	01:34:58	191	Timo	Kelm	TSV NEUSTADT	M40
12	10	5	01:35:09	78	Dennis	Gauger	-	M35
13	11	2	01:35:57	930	Sven	Schulze	TRIAS BAD SCHWARTAU	M45
14	12	3	01:36:43	110	Philipp	Müther	DECATHLON LÜBECK	M30
15	3	1	01:38:03	106	Janina	Mehlfeld	-	W35
16	13	4	01:38:11	124	Raphael	Röhrs	VFL BAD SCHWARTAU	M30
17	14	2	01:39:44	109	Claus	Münster	BSV 1921 FÜRSTENBERG E.V.	M40
18	15	3	01:39:52	108	Martin	Meyer	LG LÜBECK	M45
19	16	4	01:40:00	94	Hans-Jürgen	Kepp	-	M45
20	17	6	01:42:06	196	Florian	Schumacher	-	M35
21	18	1	01:42:30	80	Niels	Gerken	FC ST. PAULI MARATHON	M55
22	19	7	01:42:42	112	Philip	Nielsen	-	M35
23	4	1	01:42:55	925	Carolin	Litters	KRAFT RUNNERS HAMBURG	F
24	20	2	01:43:09	115	Dieter	Paul	-	M55
25	21	1	01:44:24	91	Amir	Imeri	-	M
26	22	1	01:44:38	121	Johann	Reese	ENERGIE SV	MJ U20
27	23	8	01:45:14	73	Christoph	Curths	-	M35
28	24	1	01:45:20	218	Raimund	Wiechert	-	M65
29	5	2	01:49:33	114	Vanessa	Patzer	KRAFT RUNNERS HAMBURG	W35
30	25	2	01:50:45	68	Daniel	Berger	KC LÜBECK	M
31	6	2	01:50:46	125	Alida	Römhild	KC LÜBECK	F

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

32	7	2	01:51:13	75	Johanna	Desinger	-	W40
33	26	3	01:51:19	932	Jannick	Schild	-	M
34	8	3	01:51:24	212	Carina	Stick	ESPRESSO RUNNING CLUB	F
35	9	3	01:51:35	216	Aileen	Urban	-	W35
36	27	5	01:51:55	83	Björn	Gräser	-	M30
37	28	2	01:53:05	65	Alexander	Abeler	PSV BRILON	M50
38	29	4	01:53:06	100	Timo	Langsdorf	-	M
39	10	4	01:53:09	204	Jule	Schätzke	-	F
40	30	3	01:54:24	123	Ingo	Roeders	SCC BERLIN	M55
41	31	5	01:55:58	122	Tim	Reinhold	-	M45
42	32	4	01:55:59	117	Thorsten	Pieper	KYC	M55
43	11	1	01:56:10	215	Natascha	Trost	KÜSTENLÄUFER FEHMARN-HEILIGENHAFEN	W45
44	33	5	01:57:06	98	Marcel	Kurdinat	-	M
45	12	3	01:57:42	119	Svea	Pyza	-	W40
46	34	9	01:58:04	93	Freddy	Kapilu	-	M35
47	35	6	01:59:06	71	Lasse	Brede	-	M
48	36	3	01:59:08	209	Ingo	Soost	-	M50
48	36	6	01:59:08	113	Thore	Oldach	KÖRPERAKADEMY	M45
50	38	3	01:59:09	201	Jan	Rosenow	KÖRPERAKADEMY	M40
51	39	5	01:59:23	219	Alexander	Wonsak	-	M55
52	13	1	02:00:09	213	Silvia	Strathmann	TEAM BACARDI 118	W55
53	40	7	02:01:02	107	Jan	Melz	-	M
54	41	6	02:01:20	203	Thomas	Schaper	-	M55
55	42	7	02:01:37	208	Sascha	Simoncini	LAUFTREFF BEIDER BASEL	M55
56	43	8	02:02:20	85	Olaf	Haupt	-	M55
57	14	1	02:02:39	920	Gesine	Hoefl	HAMBURGER LAUFLADEN	W70
58	15	2	02:03:50	105	Meike	Matzen	DIESCHWEINEHUNDE	W45
59	16	5	02:04:10	120	Finja	Reese	-	F
60	17	1	02:04:19	88	Ariane	Heinemann	-	WJ U18
61	44	4	02:04:20	90	Manuel	Heinemann	-	M50
62	45	5	02:04:31	927	Thomas	Mustroph	KÜSTENLÄUFER F/H	M50
63	46	8	02:04:42	77	Jannes	Fischer	-	M
64	47	10	02:04:59	66	Alejandro	Bayon	-	M35
65	18	1	02:06:46	210	Bärbel	Spohr	KÜSTENLÄUFER FEHMARN/HEILIGENHAFEN	W60
66	19	2	02:11:51	190	Emma	Kuehn	-	WJ U18

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

67	48	4	02:13:45	207	Michael	Schulz	ERDINGER ACTIVE TEAM	M40
68	49	11	02:15:22	82	Bruno	Gonçalves	-	M35
69	20	6	02:22:21	84	Selina	Hagen	-	F
70	21	7	02:22:22	97	Laura	Krohn	HSG OSTSEE N/G	F
71	22	2	02:32:33	202	Seray	Sahin	-	W30

10 km Hauptlauf

Rang ▲	Platz	AKL- Platz	Laufzeit	SNR	Vorname	Nachname	Verein	AKL
1	1	1	00:35:12	257	Pascal	Schuler	ESPRIT D'EQUIPE	M50
2	2	2	00:38:58	357	Marc	Jansen	RST LÜBECK	M50
3	3	1	00:39:41	389	Johannes	Nielandt	LÜBECKER SC	M40
4	4	1	00:40:22	306	Leon	Bleser	-	M
5	5	1	00:40:34	267	Niklas	Adam	-	M35
6	1	1	00:41:19	258	Lea Marie	Carstens	-	F
7	6	2	00:41:52	308	Andre	Borgwardt	-	M40
8	7	3	00:42:25	427	Darko	Vidic	TURNERBUND HAMBURG EILBECK	M50
9	8	1	00:42:43	259	Fynn	Wenglarczyk	-	M30
10	9	2	00:42:54	398	Christoph	Reitz	-	M35
11	2	1	00:43:39	356	Jule	Jacobsen	LBV PHÖNIX	WJ U20
12	10	1	00:44:16	335	Tim	Girke	CAPTAIN'S_CREW_OSTHOLSTEIN	M45
13	11	4	00:44:48	253	Lars	Callsen	SVG PÖNITZ	M50
14	3	2	00:44:53	321	Alina	Esmann	-	F
15	12	1	00:45:16	333	Christian	Gerhardt	SPIRIDON CLUB BAD OLDESLOE	M55
16	13	2	00:46:00	433	Jan	Westphal	-	M30
17	14	3	00:46:18	266	Gerrit	Strege	-	M40
18	15	2	00:46:33	400	Dino	Rosenbaum	-	M55
19	4	1	00:46:37	438	Sandy	Zitzow	-	W45
19	15	2	00:46:37	339	Luca	Gutknecht	CAPTAIN'S CREW OSTHOLSTEIN	M
21	17	5	00:46:42	319	Jens	Eichholz	BSG TK	M50
22	18	1	00:47:00	364	Bernd	Keppler	MÖLLNER SV	M60
23	19	6	00:47:31	387	Maik	Mörbitz	KÜSTENLÄUFER	M50
24	20	3	00:47:38	416	Johannes	Stettner	#HANSERUNNING	M55
25	21	3	00:47:47	408	Torben	Schmidt	SV AZADI LÜBECK	M
26	5	1	00:47:56	413	Lisa	Sondermann	-	W30
27	22	1	00:48:00	394	Franz	Quetsch	TSV PLÖN BOXRING	M65
28	23	3	00:48:07	263	Torben	Naujokat	-	M35
29	24	7	00:48:13	402	Gerd	Sager	MÖLLNER SV	M50
30	6	2	00:48:28	328	Nike	Gall	-	WJ U20
31	25	4	00:48:59	412	Pascal	Schüssler	-	M35

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

31	25	8	00:48:59	431	Sandor	Welcel	-	M50
33	27	9	00:49:10	256	Sven	Briesemeister	WAKEBOARDER SÜSEL	M50
34	28	4	00:49:14	359	Rüdiger	Jungenkrüger	ERDINGER ACTIV TEAM	M55
35	7	1	00:49:17	371	Jana	Kubasch	LÜBECKER NACHRICHTEN	W35
36	29	5	00:49:35	347	Nico	Heinrich	SVG PÖNITZ	M55
37	30	2	00:49:53	261	Mathias	Fischer	-	M45
38	31	10	00:49:57	383	Michael	Mitterer	KÜSTENLÄUFER	M50
39	32	11	00:50:04	417	Martin	Stritzke	NTSV STRAND 08	M50
40	33	3	00:50:50	272	Timm	Krauss	SEGEBERGER RC	M30
41	34	3	00:50:56	341	Felix	Haberditzl	-	M45
42	35	1	00:51:03	265	Jens	Hoeft	USC KIEL	M70
43	36	1	00:51:09	270	Hannes	Gronholz	SEGEBERGER RC	MJ U18
44	37	4	00:51:21	428	Stefan	Wacker	-	M45
45	38	4	00:51:25	345	Markus	Hansen	NORDLICHT AUSDAUER-COACHING	M
45	7	3	00:51:25	343	Ann-Christin	Hansen	NORDLICHT AUSDAUER COACHING	F
47	39	2	00:51:31	251	Julius	Stille	VL PÖNITZ	MJ U18
48	40	5	00:52:09	252	Martin	Frünot	SVG PÖNITZ	M35
49	41	6	00:52:15	423	Johannes	Teut	-	M35
50	42	4	00:52:20	284	Sönke	Stücker	PSV EUTIN	M30
51	43	2	00:52:23	352	Hanno	Höper	TSV LENSahn	M65
52	9	2	00:52:32	307	Nicole	Blitzner	ERDINGER ACTIVE TEAM	W45
53	10	1	00:53:01	312	Andrea	Cordes	-	W50
54	44	4	00:53:08	414	Peter	Stark	-	M40
55	11	2	00:53:23	311	Julia	Brettschneider	-	W30
56	45	3	00:53:24	276	Thomas	Meier	-	M65
57	46	6	00:53:26	425	Michael	Tretow	TISCHLEREI TRETOW NEUSTADT	M55
58	47	2	00:54:03	418	Jürgen	Suckau	VFL BOCHUM 1848	M60
59	12	4	00:54:20	275	Janika	Schreiber	SVG PÖNITZ	F
60	48	4	00:54:47	314	Heiko	Dickfeld	-	M65
61	49	5	00:54:48	305	Michael	Beitz	-	M40
62	13	1	00:54:49	304	Anne	Beitz	-	W40
63	14	1	00:54:55	322	Silke	Ewers	-	W60
64	50	5	00:54:56	260	Christian	Michalski	-	M45
64	50	7	00:54:56	363	Nuri	Kazak	JUGENDMIGRATIONS DIENST KREIS SEGEBERG	M55

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

66	52	7	00:55:23	277	Steffen	Bonas	ANEBY	M35
67	53	5	00:55:30	415	Erich	Steenbeck	SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE	M65
68	54	2	00:55:41	355	Johannes	Irmscher	LÜBECKER MARATHON E.V.	M70
69	15	2	00:56:03	422	Laura	Tanis	-	W35
70	55	8	00:56:09	390	Andreas	Passau	BUNDESWEHR	M55
70	15	2	00:56:09	254	Peggy	Bandelin	SVG PÖNITZ	W40
72	17	5	00:56:13	366	Maike	Kesslau	-	F
73	18	3	00:56:30	396	Friederike	Reessing	-	W35
74	56	9	00:56:31	332	Kai	Gehrt	LÜBECKER RUDERKLUB E. V.	M55
75	19	1	00:56:32	271	Henrike	Puls	SEGEBERGER RC	WJ U18
75	19	6	00:56:32	326	Hermine	Flenker	-	F
77	57	8	00:56:48	315	Torsten	Dobsch	-	M35
78	21	7	00:57:00	365	Bianca	Kesslau	-	F
79	58	3	00:57:02	118	Jarek	Pospieszny	-	M60
80	59	6	00:57:05	268	Jens	Thiemann	-	M45
81	60	5	00:57:08	348	Alexander	Heinz	-	M30
82	22	3	00:57:11	377	Pamela	Luck	-	W40
82	60	7	00:57:11	378	Torsten	Luck	-	M45
84	23	1	00:57:12	282	Inge	Mücke	BOSAUER SPORTVEREIN	W55
85	62	3	00:57:14	361	Wolfgang	Kaselow	POLIZEI-SV EUTIN	M70
86	63	10	00:57:15	380	Jan-Markus	Maack	LANDLÄUFER	M55
87	64	5	00:57:23	362	Jannis	Käsler	TG RAVENSBERG	M
88	65	12	00:57:28	336	Martin	Glup	-	M50
89	24	2	00:58:14	316	Sabine	Dornbusch	TEAM MUDDER	W50
90	66	11	00:58:15	434	Dirk	Willmer	SVG PÖNITZ	M55
91	25	3	00:58:16	373	Martina	Laudien	-	W50
92	26	4	00:58:17	300	Bianca	Abeler	PSV BRILON	W50
93	27	3	00:58:20	278	Nina	Jungbauer	-	W45
94	28	4	00:58:22	331	Sandra	Gehrke	-	W45
95	29	3	00:58:36	264	Ozana Cleia	Reis-Stöcker	PSV	W30
96	67	6	00:58:38	255	Sven	Fahrenkrug	SVG PÖNITZ	M40
97	68	7	00:58:41	432	Henrik	Welp	USC-KIEL	M40
98	69	8	00:58:53	409	Serkis	Schmidt-Nerdenyan	-	M45
99	30	4	00:58:54	406	Bente	Schmidt	-	W35
100	70	6	00:59:05	338	Dieter	Grümmer	-	M65

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

101	31	5	00:59:13	327	Angela	Freitag	DLRG BAD SCHWARTAU	W50
102	71	4	00:59:24	426	Bernd	Urban	FRISCHLUFTLÄUFER	M70
103	72	9	00:59:51	329	Daniel	Ganenz	SVG PÖNITZ	M35
104	73	7	01:00:14	407	Helmut	Schmidt	-	M65
105	32	4	01:01:25	302	Franziska	Axt	CROSSFIT LÜBECK	W30
106	33	5	01:01:26	344	Lotte	Hansen	-	W30
107	74	10	01:01:30	281	Daniel	Blum	-	M35
108	34	8	01:01:40	342	Mariia	Halaktionova	-	F
109	35	2	01:01:43	309	Christine	Böttger	SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE	W60
110	36	1	01:01:45	269	Elke	Beringer	-	W65
111	75	8	01:01:57	262	Wolfgang	Lampe	-	M65
112	76	12	01:02:51	280	Marc	Liebmann	MSV DUISBURG	M55
113	77	4	01:03:04	410	Manfred	Schulmeyer	NIDDA PARKRUN FRANKFURT	M60
114	78	8	01:03:23	404	Danny	Schlösser	HITSMUSIC	M40
115	79	6	01:03:52	391	Patrick	Paul	-	M
116	37	2	01:03:55	393	Stefanie	Plagemann	SPIRIDON FRANKFURT	W55
117	80	1	01:04:14	375	Samuel	Leske	-	MJ U16
118	81	13	01:04:55	358	Helge	Janssen	-	M55
119	38	9	01:04:57	317	Pauline	Drust	-	F
120	82	9	01:05:22	424	Jan	Timm	WAGRIEN	M45
121	39	6	01:05:23	419	Ronja	Suxdorf	-	W30
122	40	4	01:05:24	318	Cynthia	Duensee	HITSMUSIC	W40
123	41	5	01:05:36	323	Annett	Fähling	CAPTAIN'S CREW OSTHOLSTEIN	W45
123	41	5	01:05:36	340	Alexandra	Gutzeit-Duevel	-	W40
125	43	5	01:05:43	274	Jessica	Frommholz	-	W35
125	82	9	01:05:43	273	Jonas	Frommholz	-	M40
127	44	6	01:06:36	349	Jenny	Hirsch	OSV SCHARBEUTZ	W45
128	45	7	01:06:37	399	Anna	Rocholl	OSV SCHARBEUTZ	W45
129	46	8	01:08:16	369	Linda	Krokowski	-	W45
130	47	6	01:08:29	337	Manuela	Grabbert	LAUFEN IN LÜBECK	W50
131	48	7	01:08:33	379	Aline	Luick	-	W30
132	84	1	01:08:41	303	Wolfgang	Bandow	-	M75
133	49	2	01:08:52	368	Hannah Rania	Krokowski	-	WJ U18
134	50	6	01:09:04	420	Daniela	Switalla	CROSSFIT LÜBECK	W40
135	51	7	01:09:07	392	Ulrike	Pickert	-	W40

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

136	85	10	01:11:10	421	Michael	Switalla	RATZEBURGER SV	M40
137	86	9	01:11:54	346	Volkert	Harms	-	M65
138	87	10	01:12:37	283	Wilslaw	Daleki	DALEKI HOCHBDRUCKREINIGUNG	M45
139	52	7	01:18:00	397	Daniela	Reich	-	W50

5 km Jogginglauf

Rang ▲	Platz	AKL-Platz	Laufzeit	SNR	Vorname	Nachname	Verein	AKL
1	1	1	00:17:28	649	Alexander	Schilling	BARMSTEDT TS	M35
2	2	1	00:18:20	627	Christian	Kröhan	1. RC OBERNWOHLDE	M45
3	3	1	00:18:35	673	Lucas	Roze	ATHLETICTEAM RECHTHALTEN	MJ U16
4	4	1	00:18:41	681	Jonas	Wagner	FÖRDEFREUNDE	M30
5	5	2	00:21:44	624	Anton	Jaacks	SVG PÖNITZ	MJ U16
6	6	1	00:21:57	632	Renke	Lill	TSV SÜSEL	MK U12
7	7	1	00:22:32	691	Max	Borowski	PSV EUTIN	MJ U18
8	1	1	00:22:37	678	Maya	Rathmann	-	WJ U18
9	8	2	00:22:42	661	Daniel	Teclaw	-	M45
10	2	2	00:22:44	633	Marei	Lippardt	-	WJ U18
11	9	2	00:22:49	630	Andreas	Lange	-	M35
12	10	1	00:22:50	670	Piotr	Ploskonski	KBKS-RADOMSKO	M60
13	11	1	00:22:57	642	Karsten	Piel	LBV PHÖNIX LÜBECK	M50
14	3	1	00:23:07	411	Anika	Schumacher	-	W35
15	4	1	00:23:11	674	Nadine	Schuler	ESPRIT D'EQUIPE	W50
16	12	1	00:24:11	669	Holger	Meier	VL BERLIN	M65
17	13	3	00:24:13	694	Jan	Pries	-	MJ U16
18	14	2	00:24:17	692	Thomas	Westphal	-	M60
19	5	1	00:24:26	626	Leni	Kretzer	SC RÖNNAU 74	WJ U14
20	6	1	00:25:11	610	Victoria	Dembowski	LBV PHÖNIX	WJ U16
21	7	2	00:25:24	667	Marion	Breske	TSV FLINTBEK	W50
22	15	2	00:25:47	660	Julian	Stritzke	NTSV STRAND 08	MK U12
23	8	1	00:25:57	606	Leandra	Bohlmann	TSV TRAVEMÜNDE	WJ U20
24	9	1	00:26:03	662	Christina	Tode	SVG PÖNITZ	W30
25	10	2	00:26:05	688	Anna-Lena	Gerlach	SVG PÖNITZ	W35
26	16	2	00:26:14	652	Helge	Schoeneck	TEAM SCHOENECK	M50
27	11	2	00:26:58	631	Anna-Julia	Lange	SVG PÖNITZ	W30
28	12	3	00:27:09	648	Jennifer	Ruppert	TRI-SPORT LÜBECK	W30
29	17	4	00:27:13	666	Phillipp	Nasner	SVG PÖNITZ	MJ U16
30	13	1	00:27:15	654	Michaela	Schoeneck	TEAM SCHOENECK	W45
31	14	1	00:27:33	653	Louisa	Schoeneck	TEAM SCHOENECK	WK U12

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

32	15	4	00:27:45	657	Johanna	Schwarz	-	W30
33	16	5	00:28:37	618	Anna	Frahm	SVG PÖNITZ	W30
34	17	1	00:29:08	612	Dr. Beata	Eßer-Sladek	-	W55
35	18	1	00:29:10	675	Merle	Passau-Lage	BÄCKER ANDRESEN	F
36	19	2	00:29:14	677	Lina	Steffens	GERMANIA RUDERVEREIN EUTIN	WJ U16
37	18	3	00:29:16	685	Markus	Messen	SVG PÖNITZ	M50
38	20	2	00:29:19	682	Sibylle	Schulze	-	W45
39	21	2	00:29:32	621	Cassandra	Hahn	-	F
40	22	2	00:29:33	683	Marie	Ruebesamen	NORDERSTEDTER SV	WJ U14
41	19	1	00:29:37	637	Torben	Mothes	-	M40
42	23	3	00:29:47	614	Yvonne	Dührkop	-	F
43	24	1	00:29:54	634	Ute	Marthiens	SV-POLIZEI UND BSG-POLIZEI HAMBURG	W70
44	25	3	00:29:56	629	Matilda	Lachmann	-	WJ U14
45	26	1	00:30:14	635	Carina	Matthiesen	-	W40
46	27	3	00:30:28	690	Jasmin	Scharnau	VL PÖNITZ	W45
47	28	2	00:30:37	663	Lena	Waldmann	-	W40
48	20	3	00:30:48	689	Enrico	Scharnau	-	M45
49	29	3	00:30:56	623	Teodora	Hellmich	-	W35
50	30	3	00:31:08	628	Helena Aliah	Krokowski	-	WJ U16
51	21	1	00:31:26	640	Thore	Olsen	YOLO RUNNERS	MJ U14
51	21	2	00:31:26	617	Steffen	Fichtner-Olsen	YOLO RUNNERS	M40
53	31	4	00:31:32	619	Jennifer	Fründt	SVG PÖNITZ	W35
54	32	4	00:31:36	1044	Alexandra	Ihne	-	W45
55	23	3	00:31:46	611	Florian	Doormann	-	M35
56	33	4	00:31:49	684	Martha	Jessen	SVG PÖNITZ	WJ U14
57	34	4	00:31:59	601	Anna	Abeler	-	F
58	35	5	00:32:06	604	Hanna	Angstmann	-	W35
59	24	1	00:32:11	620	Holger	Hacker	LÜBECK 1876	M75
60	25	1	00:32:27	671	Yaroslav	Kuznetsov	-	M
61	36	2	00:32:55	680	Michele	van Schagen	-	W55
61	25	1	00:32:55	679	Kim	van Schagen	-	M55
63	26	4	00:34:08	605	Stephan	Bock	-	M50
63	37	3	00:34:08	664	Sabrina	Werner	-	W40
65	38	1	00:34:21	1043	Brigitte	Rogge	MARLI FÜR MENSCHEN	W60
66	39	3	00:34:31	602	Vera	Abshagen	ATSV STOCKELSDORF	W55

Pönitzer Volkslauf

13.07.2025

67	28	3	00:34:32	644	Jari	Retzlaff	-	MK U12
68	29	3	00:34:35	646	Timo	Retzlaff	-	M40
69	40	6	00:34:36	645	Sandra	Retzlaff	-	W35
70	41	5	00:34:52	636	Luise	Michalsky	-	W45
71	42	7	00:34:59	686	Christina	Bloes	TSV SÜSEL	W35
71	42	2	00:34:59	687	Matilda	Bloes	TSV SÜSSEL	WK U12
73	30	3	00:36:11	608	Udo	Clement	-	M60
74	31	2	00:36:17	616	Guido	Eschholz	-	M55
75	44	6	00:36:34	656	Simona	Schumacher	-	W45
76	45	1	00:37:19	668	Reni	Meier	VL BERLIN	W65
77	32	3	00:37:31	625	Olaf	Kipp	ÖDP KREIS PINNEBERG / ERDINGER AKTIVE TEAM	M55
78	46	5	00:38:10	695	Tilda	Schumacher	-	WJ U14
79	33	4	00:38:40	693	Andy	Bark	-	M60
80	47	6	00:39:21	641	Janina	Opitz	CROSSFIT LÜBECK	W30
81	34	4	00:41:16	659	Liam	Seher	HITSMUSIC	MK U12
82	48	4	00:41:17	658	Lena	Seher	HITSMUSIC	W40
83	35	2	00:41:52	643	Gerd-Ralph	Reiske	SV-POLIZEI HAMBURG	M75
84	49	5	00:42:40	651	Rebecca	Schneider	-	F
85	36	2	00:42:41	613	Marcel	Du Mont	-	M
86	37	1	00:45:30	676	Sigurd	Sump	LG NEUMÜNSTER	M85
87	50	7	00:47:29	672	Yuliia	Nevnad	-	W45

10 km Walking/Nordic-Walking

Rang ▲	Platz	AKL- Platz	Laufzeit	SNR	Vorname	Nachname	Verein	AKL
1	1	1	01:06:23	1034	Felicitas	Beßeler	-	W40
2	1	1	01:06:35	1030	Bryan	Worina	-	M35
3	2	1	01:06:42	1015	Eike	Krumbholz	-	M30
4	2	1	01:17:06	1013	Bärbel	Hummel	PÖNITZER SPORTVEREIN	W70
5	3	1	01:17:07	1020	Lutz	Penner	SVG PÖNITZ	M65
5	3	1	01:17:07	1012	Dirk	Horstmann	THE NORDIC WALKING DEAD	M50
7	3	2	01:18:24	1017	Nele	Lill	-	W40
8	5	2	01:19:19	1006	Dr. Iwan	Pawlov	-	M65
9	4	2	01:19:22	1027	Cornelia	von Schamann	LÜBECK 1876	W70
10	5	1	01:22:21	1033	Katja	Carstens	-	W60
11	6	1	01:26:35	1010	Thomas	Harnack	SVG PÖNITZ	M60
12	7	1	01:38:20	1032	Wolfgang	Wieck	TSV SÜSEL	M70
13	6	1	01:42:44	1031	Meike	Wulf	-	W50
14	8	1	01:44:29	1024	Alexander	Rönne	-	M40
15	9	2	01:57:11	1042	Jan	Eggert	MARLI FÜR MENSCHEN	M50
16	10	2	01:57:13	1041	Jörg	Ehlers	MARLI FÜR MENSCHEN	M60
17	7	2	01:58:03	1009	Liliana	Gomes	-	W50
17	7	3	01:58:03	1025	Susann	Sander	-	W40

5 km Walking/Nordic-Walking

Rang ▲	Platz	AKL- Platz	Laufzeit	SNR	Vorname	Nachname	Verein	AKL
1	1	1	00:31:02	1037	Tom Jendrik	Kochanski	-	M
2	2	1	00:33:02	1035	Philipp	Wörlein	-	M45
3	3	1	00:34:07	1047	Brian	Voß	TUS HOHWACHT	M40
4	1	1	00:34:08	1002	Jessica	Caplan	-	W45
5	2	1	00:37:31	1029	Martina	Wesselhoeft	TUS GRÜNENDEICH STEINKIRCHEN	W55
6	4	1	00:37:55	1007	Bernd Dieter	Faltin	ECKERNFÖRDE	M65
7	3	2	00:38:54	1046	Jasmin	Bröhan	-	W45
8	4	1	00:38:57	1036	Vivien	Waymann	-	F
9	5	1	00:40:49	1018	Wiebke	Nahrwold	LETS GO LOHBARBEK	W75
10	6	1	00:42:46	1016	Doris	Lewerenz	-	W70
11	7	1	00:42:55	1003	Catrin	Clement	-	W60
12	8	2	00:44:39	1011	Carmen	Harries-Scheel	-	W55
13	5	1	00:44:43	1021	Christian	Petersen	-	M55
14	6	2	00:45:35	1001	Hubert	Brumm	-	M65
15	7	2	00:46:10	1040	Norbert	Junge	AHRENSBÖKERGILL	M55
16	8	1	00:49:30	1038	Herbert	Vatke	PÖNITZ VEREIN	M75
18	9	2	00:49:35	1014	Claudia	Jochum	-	W60
19	10	2	00:49:36	1028	Ulla	Wenndorf	SV FORTUNA BÖSDORF	W70
20	11	1	00:49:45	1004	Brigitte	Dose	SV FORTUNA BÖSDORF	W80
21	12	2	00:49:46	1023	Inge	Priebe	SV FORTUNA BÖSDORF	W75
22	13	3	00:58:17	1039	Bärbel	Meins	MTV-AHRENSBÖK	W60
23	10	2	01:05:07	1026	Harry	Schumacher	-	M75
24	14	4	01:28:57	1045	Ute	Speckmann	MARLI FÜR MENSCHEN	W60