

Tabelle1

## Selbstläufer Altenahr ..... am Start ..... und im Ziel

2015

Datum	Veranstaltung	Distanz	Name	Zeit	Pl. m/w	Ges. Pl.	Pl. AK
18.01.15	<b>Crosslaufserie Vulkaneifel</b>	8800 m	<b>Annette F.</b>	43:14 min	<b>1</b>	28	1. W50
	<b>Lauf 2 in Mehren</b>	8800 m	Resi Z.	49:19 min	7	53	3. W50
	<i>Vier schöne Crosslaufkunden durch den Eifelwald bei einer kleinen, aber netten Veranstaltung, und gleich der erste Sieg im neuen Jahr für Annette ! Gratulation auch an's Familienteam Eileen &amp; Roger !</i>	8800 m	Eileen K.	54:21 min	9	61	3. WHK
		8800 m	Eule F.	40:02 min	14	14	1. M55
		8800 m	Eric K.	49:56 min	47	54	6. M45
		8800 m	Peter J.	50:06 min	48	55	8. M50
		8800 m	Roger K.	54:22 min	53	62	11. M50
25.01.15	<b>43. Winterlaufserie Aifter 2014 /15</b>	15km	Anne L.- F.	ohne	*****	*****	*****
	<b>6. und letzter Serientag</b>	15km	Sabine M.	ohne	*****	*****	*****
		15km	Peter J.	ohne	*****	*****	*****
	<i>Laufend durch den Winterwald</i>	15km	Eule F.	ohne	*****	*****	*****
25.01.15	<b>31. Winterserie in Porz</b>	10 km	Swetlana S.	53:57 min	42	294	5. W45
	<b>1. Lauf</b>	10 km	Daniel K.	38:29 min	11	12	4. M45
	<i>Die Kleinste kam auf 's Treppchen !</i>	1000 m	Emma H.	4:17 min	3	8	1. WK U10
01.02.15	<b>Grafenwerther Insellauf</b>	15km	Annette F.	1:05:30 h	7	64	1. W50
	<i>Anfahrt bei Sonne, laufen bewölkt und zum Schluss im Schneegestöber .... ,</i>	15km	Swetlana S.	1:20:20 h	36	227	9. W45
	<i>überraschend viele Selbstläufer unterwegs zur Insel !</i>	15km	Monika B.	1:34:32 h	95	377	10. W50
		15km	Daniel K.	59:01 min	18	19	2. M45
		15km	Jürgen O.	1:01:30 h	36	37	6. M40
		15km	Eule F.	1:02:24 h	40	42	3. M55
	<i>Die Infrastruktur eher mäßig,</i>	15km	Thomas K.	1:12:17 h	124	140	8. M55
	<i>den Rhein mal rauf, mal runter,</i>	15km	Eric K.	1:20:20 h	192	227	48. M45
	<i>aber ein schneller</i>	15km	Peter J.	1:21:43 h	208	251	37. M50
	<i>und beliebter Winterlauf</i>	15km	Bernd B.	1:34:31 h	282	376	51. M50
07.02.15	<b>7. Crosslauf „Meerhardt Extreme“ in Gummersbach-Dieringhausen</b>	10 km 310 Hm	Silke K.	53:46 min	7	61	2. W45
08.02.15	<b>31. Winterserie in Porz</b>	15km	Annette F.	1:04:39 h	2	40	1. W50
	<b>2.Lauf</b>	15km	Daniel K.	59:04 min	9	9	1. M45
	<i>Drei, bzw. zwei schnelle Runden galt es zu absolvieren. Im Gegensatz zum 1. Lauf waren die äußeren Bedingungen fast ideal und die Zeiten entsprechend besser.</i>	15km	Eule F.	1:02:17 h	23	24	2. M55
		10 km	Silke K.	43:19 min	7	51	2. W45
		10 km	Swetlana S.	51:28 min	28	134	6. W45
		1000 m	Emma H.	4:06 min	8	16	1. WK U10
14.02.15	<b>Decke Tönnes Marathon</b>	ca. 43 km	Annette F.	ohne	*****	*****	*****
	<i>Privat organisierter Gruppenlauf mit diesmal 10 Teilnehmern</i>	878 Hm	Eule F.	ohne	*****	*****	*****
			Daniel K.	ohne	*****	*****	*****
22.02.15	<b>Crosslaufserie Vulkaneifel</b>	8000 m	<b>Annette F.</b>	41:25 min	<b>1</b>	21	1. W50
	<b>Lauf 3 in Gerolstein-Roth</b>	8000 m	Resi Z.	50:03 min	6	43	3. W50
	<i>Frühling in der Sonne, tiefster Winter im Schatten, steile Anstiege, rasante, trailige Downhills, über tiefgefrorene Schneepassagen und durch tiefen Matsch</i>	8000 m	Sabine M.	55:52 min	9	50	1. W45
		8000 m	Eule F.	38:43 min	11	11	1. M55
		8000 m	Eric K.	47:07 min	36	39	6. M45
		8000 m	Peter J.	52:15 min	40	46	2. M50
22.02.15	<b>31. Winterserie in Porz</b>	21,1 km	Daniel K.	1:23:52 h	12	12	1. M45
	<b>3. Lauf</b>	21,1 km	Thomas K.	1:44:41 h	103	112	11. M55
		10 km	Swetlana S.	52:26 min	32	143	8. W45
		1000 m	Emma H.	4:02 min	4	9	1. WK U10
	<b>Gesamtwertung</b>						
	Große Serie :	10/15/21,1 km	Daniel K.	3:01:26 h	4	4	1. M45
	Kleine Serie :	3 x 10 km	Swetlana S.	2:37:53 h	11	55	3. W45
	Mikro Serie :	3 x 1000 m	Emma H.	12:25 min	3	9	1. WK U10
28.02.15	<b>Glühweinlauf</b>	32 km	Eule F.	ohne	*****	*****	*****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	16 km	Resi Z.	ohne	*****	*****	*****
	<i>von Altenahr</i>	16 km	Anne L.- F.	ohne	*****	*****	*****
	<i>bei schönstem Spätwinterwetter</i>	16 km	Sabine M.	ohne	*****	*****	*****

Tabelle1

	<i>über den Ahruferweg</i>	16 km	Sabine S.	ohne	*****	*****	*****
	<i>nach Ahrweiler</i>	16 km	Eric K.	ohne	*****	*****	*****
	<i>mit After Run Party</i>	16 km	Roger K.	ohne	*****	*****	*****
	<i>bei Fam. Laubner</i>	16 km	Klaus S.	ohne	*****	*****	*****
	<b>Vielen Dank an Alle</b>	16 km	Peter J.	ohne	*****	*****	*****
	<i>für eure Mitwirkung, Beiträge u. Spenden,</i>	ca. 15 km	Sybille L.	ohne	*****	*****	*****
	<i>und herzlichen Dank</i>	ca. 15 km	Katja H.	ohne	*****	*****	*****
	<i>an Miguel für den Verpflegungsstand,</i>	ca. 15 km	Monika B.	ohne	*****	*****	*****
	<i>und natürlich an unsere Gastgeber</i>	ca. 15 km	Bernd B.	ohne	*****	*****	*****
	<i>Sybille &amp; Jojo</i>	12,2 km Walk.	Martina S.	ohne	*****	*****	*****
	<i>sowie</i>	12,2 km Walk.	Ute S.	ohne	*****	*****	*****
	<i>Liesa &amp; Moritz</i>	12,2 km Walk.	Petra J.	ohne	*****	*****	*****
07.03.15	<b>42. Ahruferlauf</b>	15km	<b>Annette F.</b>	1:06:59 h	<b>1</b>	<b>6</b>	*****
	<i>* traditionelle Laufveranstaltung *</i>	15km	Margit S.	1:17:30 h	4	*****	*****
	<i>von Stammlokal Blechkatze in Altenahr</i>	15km	Resi Z.	1:19:41 h	6	*****	*****
	<i>bei idealem Frühlingwetter</i>	15km	<b>Jürgen L.</b>	58:50 min	<b>1</b>	<b>1</b>	*****
	<i>über den Ahruferweg</i>	15km	Eule F.	1:03:08 h	3	3	*****
	<i>nach Ahrweiler</i>	15km	Jürgen O.	1:03:55 h	4	4	*****
	<i>mit anschließender</i>	ca. 30 km	Sabine S.	*****	*****	*****	*****
	<i>After Run Street Party</i>	15km	Monika S.	*****	*****	*****	*****
	<i>zusammen mit den Siebengebirglern</i>	15km	Steffi K.	*****	*****	*****	*****
	<i>und dem Lauftreff Schneewittchen</i>	15km	Sabine M.	*****	*****	*****	*****
		15km	Anne L.- F.	*****	*****	*****	*****
	<b>Gratulation an unsere 21 Finisher (!)</b>	15km	Monika B.	*****	*****	*****	*****
	<b>und Glückwunsch an unsere</b>	15km	Hannes F.	*****	*****	*****	*****
	<b>sechsmalige Gesamtsiegerin</b>	15km	Thomas K.	*****	*****	*****	*****
	<b>Annette Frings</b>	15km	Peter J.	*****	*****	*****	*****
	<b>und den zweimaligen Gesamtsieger</b>	15km	Peter S.	*****	*****	*****	*****
	<b>Jürgen Ley</b>	15km	Ralf K.	*****	*****	*****	*****
		15km	Eric K.	*****	*****	*****	*****
	<i>War ein toller und sehr erfolgreicher</i>	15km	Bernd B.	*****	*****	*****	*****
	<i>Ahruferlauf mit schönem, ausgiebigen</i>	15km	Ernesto B.	*****	*****	*****	*****
	<i>Straßenfest - Vielen Dank an Alle !!!</i>	15km	Klaus S.	*****	*****	*****	*****
08.03.15	<b>11. Donatuslauf</b>	21,1 km	<b>Daniel K.</b>	1:24:07 h	<b>1</b>	<b>1</b>	1. M45
	<b>„ Rund um den Donatussee „</b>						
14.03.15	<b>6. Trail de Nobressart ( B )</b>	50 km	Eule F.	4:32:25 h	14	14	4. Vétéran 2
	<b>L' Elchertoise de JPP</b>	25 km	<b>Annette F.</b>	2:06:52 h	<b>1</b>	21	1. Vétéran 2
15.03.15	<b>Trail du Petit Ballon</b>	52 km	Andreas H.	7:56:10 h	892	979	339. Vétéran 1
	<b>in Rouffach ( F )</b>	2300 Hm	( und Aramis )				
15.03.15	<b>10. Ahrkreisstaffel</b>	42,2 km	Selbstläufer SV	2:28:19 h	Gesamt -	3	Wertung
	<b>in Sinzig / Rhein</b>		Altenahr – 1				
	<i>Mit sechs Marathonstaffeln waren wir</i>	<u>David M.</u>	Silke K.	Thomas B.	Andy A.	Jürgen O.	Hannes F.
	<i>laufend unterwegs für den guten Zweck.</i>						
	<i>Sechs Teams die sich gut verstanden,</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	2:48:20 h	Gesamt -	7	Wertung
	<i>hervorragend harmonisierten und so</i>		Altenahr – 2				
	<i>zusammen Marathonzeiten realisieren</i>	<u>Lesley S.</u>	Annette F.	Thomas K.	Eule F.	Réné B.	Thomas G.
	<i>konnten, zu denen sie als Solisten</i>						
	<i>nicht in der Lage gewesen wären.</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	2:56:01 h	Gesamt -	10	Wertung
			Altenahr – Running				
	<i>Super Leistung !!!</i>		for Plittersdorf				
	<i>Klasse Teamarbeit !!!</i>	<u>Stefan Z.</u>	Resi Z.	Katja H.	Robert B.	Bastian B.	Mike S.
	<i>Vielen Dank auch an unsere Unterstützer</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	3:01:38 h	Gesamt -	14	Wertung
	<i>an der Strecke :</i>		Altenahr – 3				
	<i>die U 16 Betreuer Sybille &amp; Kerstin,</i>	<u>Hanna M.</u>	Sabine M.	Peter J.	Martin M.	Ralf K.	Uli M.
	<i>Jojo, den Fotografen,</i>						
	<i>Eva K. und Steffi K.</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	3:02:19 h	Gesamt -	15	Wertung
	<i>und an die Eltern die unsere schnellen</i>		Altenahr				
	<i>U 16 Sprinter</i>		Jugend U 16		Schüler -	2	Wertung
	<i>zu ihrem Einsatz begleitet haben !!!</i>		Lara Friedr.	Lesley S.	Hanna M.	Mia Z.	Lena Friedr.
			Clemens C.	Moritz L.	David M.	Luca J.	Marcel M.

Tabelle1

	<i>* Fortsetzung *</i>						
15.03.15	<b>10. Ahrkreisstaffel</b> in Sinzig / Rhein	42,2 km	Selbstläufer SV Altenahr – 4	3:47:29 h	Gesamt -	40	Wertung
		Moritz L.	Olafia K.	Monika B.	Christa G.	Kalle G.	Bernd B.
21.03.15	<b>Crosslaufserie Vulkaneifel</b>	8000 m	Annette F.	37:36 min	2	17	1. W50
	<b>Lauf 4 in Birgel</b>	8000 m	Eule F.	34:19 min	8	8	1. M55
		8000 m	Eric K.	43:58 min	26	30	4. M45
	<b>Endstand Vulkan Crosslaufserie 2014/15</b>	Langstrecke	<b>Annette F.</b>	Gesamt -	<b>1</b>	Wertung	Weiblich
	<i>nach den vier Läufen</i>	Langstrecke	Annette F.	Altersklassen	1	Wertung	W50
	<i>in Ellscheid, Mehren,</i>	Langstrecke	Eule F.	Altersklassen	1	Wertung	M55
	<i>Gerolstein-Roth und Birgel</i>	Langstrecke	Eric K.	Altersklassen	2	Wertung	M45
22.03.15	<b>10. Breniger Höhenlauf</b>	<b>5 km</b>	<b>Jürgen O.</b>	<b>17:20 min</b>	2	2	1. M40
22.03.15	<b>5. Kölner Frühlingslauf</b>	3,4 km	<b>Emma H.</b>	15:38 min	<b>1</b>	2	1. WK U10
	<i>Sieg vor 111 Männern u. 99 Frauen aller AK !!!</i>						
22.03.15	<b>28. Bad Godesberger Frühjahrslauf</b>	10 km	Eule F.	39:54 min	14	14	1. M55
		10 km	Peter J.	48:55 min	63	73	10. M50
28.03.15	<b>Decathlon Crêtes de Spa ( B )</b>	56,9 km	Annette F.	6:04:12 h	2	55	1. Vétéran 2
	<i>Auf feuchtem Geläuf durch raues Gelände</i>	2096 Hm	Eule F.	6:50:22 h	172	183	14. Vétéran 2
29.03.15	<b>Föhr – Marathon</b>	42,2 km	Daniel K.	3:14:50 h	3	3	2. M45
	<i>Running against the wind</i>	21,1 km	Swetlana S.	2:01:02 h	11	53	4. W45
29.03.15	<b>12. Freiburg Marathon</b>	42,2 km	Sabine S.	4:12:01 h	94	781	21. W45
	<i>Sieben Selbstläufer verbrachten</i>	42,2 km	Thomas K.	3:53:47 h	522	571	38. M55
	<i>beim Betriebsausflug unter dem Motto</i>	21,1 km	Sybillie L.	2:03:22 h	917	4260	135. W45
	<i>„Rock &amp; Run „</i>	21,1 km	Steffi K.	2:05:42 h	1027	4518	45. W55
	<i>zusammen mit ihren Begleitern, ein</i>	21,1 km	Monika B.	2:08.46 h	1141	4816	104. W50
	<i>schönes Lauf – ( und mehr ) Wochenende</i>	21,1 km	Ernesto B.	1:57:44 h	2857	3488	80. M60
	<i>in Deutschlands sonnigster Stadt</i>	21,1 km	Bernd B.	1:59:13 h	3029	3750	427. M50
04.04.15	<b>40. Osterlauf auf der Erpeler Ley</b>	9450 m	Eule F.	38:09 min	6	6	1. M55
04.04.15	<b>41. Ruppichterother Osterlauf</b>	21,1 km	Daniel K.	1:26:25 h	5	5	1. M45
		10,5 km	Swetlana S.	52:17 min	3	31	1. W45
06.04.15	<b>23. Internationaler Osterlauf</b>	10,8 km	Annette F.	46:38 min	2	23	1. W50
	<i>in Üxheim – Leudersdorf / Vulkaneifel</i>	10,8 km	Eule F.	44:29 min	14	15	1. M55
06.04.15	<b>14. Kerpener Stadtlauf</b>	5 km	Jürgen O.	18:26 min	3	3	1. M40
09.04.15	<b>4. Beueler 10er</b>	10 km	Annette F.	41:59 min	6	62	1. W50
	<i>Bei frühlingsmilde Temperaturen,</i>	10 km	Steffi K.	1:02:20 h	103	504	10. W55
	<i>zwei schnelle 5er Runden</i>	10 km	Nadine K.	1:02:20 h	104	505	12. W35
	<i>durch die Rheinauen</i>	10 km	Eule F.	40:00 min	33	36	1. M55
	<i>mit anschließender</i>	10 km	Thomas K.	45:27 min	105	119	5. M55
	<i>Stärkung aus der Gulaschkanone</i>	10 km	Ernesto B.	51:46 min	243	278	3.M60
12.04.15	<b>28. Frühlingsklassiker in Köln – Porz</b>	1000 m	Emma H.	4:08 min	2	3	1. WK U10
18.04.15	<b>32. Rund um die Aggertalsperre</b>	21,1 km	Daniel K.	1:24:21 h	4	4	4. M45
18.04. -	<b>2. L' integrale des Seigneurs</b>	132 km	Eule F.	15:03:57 h	9	9	1. Vétéran 2
19.04.15	<b>in Niederbronn – les – Bains ( F )</b>	4900 Hm					
	<i>* bestehend aus *</i>						
18.04.15	<b>3. Défi des Seigneurs</b>	74 km	Eule F.	8:33:27 h	36	36	3. Vétéran 2
	<i>* und *</i>	2700 Hm					
19.04.15	<b>16. Grand Défi des Vosges</b>	58 km	Eule F.	6:30:30 h	50	55	7. Vétéran 2
		2200 Hm	<b>Annette F.</b>	5:57:07 h	<b>1</b>	25	1. Vétéran 2
19.04.15	<b>13. Weiltalweg – Marathon</b>	42,2 km	<b>Silke K.</b>	3:18:14 h	<b>1</b>	34	1. W45
	<i>vom Hochtaunus nach Weilburg ( Lahn )</i>						

Tabelle1

19.04.15	<b>15. Deutsche Post Marathon Bonn</b>	42,2 km	Thomas K.	3:57:07 h	506	560	33 M55
	<i>eine, oder zwei schnelle Runden</i>	21,1 km	Anne L.- F.	1:50:09 h	269	2144	14. W50
	<i>durch die ehemalige Hauptstadt</i>	21,1 km	Steffi K.	2:02:07 h	773	3915	21. W55
25.04.15	<b>8. Volkslauf</b>	16 km	Eric K.	1:26:48 h	30	36	9. M45
	<b>„ Rund um die Teufelsley „</b>	10 km	Annette F.	44:01 min	2	11	1. W50
	<b>in</b>	10 km	Silke K.	46:39 min	4	19	3. W45
	<b>Hönningen / Ahr</b>	10 km	Sabine M.	59:14 min	14	50	5. W45
		10 km	Katja H.	59:15 min	15	51	2. W40
	<i>Platz 1 und 5 (Frauen)</i>	10 km	Petra K.	1:03:40 h	20	56	8. W45
	<i>Platz 2 , 6 und 8 (Männer)</i>	10 km	Monika B.	1:04:07 h	22	58	2. W50
	<i>im Ahrtal TeamCup</i>	10 km	Jürgen O.	39:22 min	4	4	1. M40
		10 km	Eule F.	41:24 min	7	7	1. M55
	<i>Größte Gruppe</i>	10 km	Hannes F.	44:31 min	10	13	1. M U23
	<i>mit 24 Teilnehmern</i>	10 km	Thomas K.	48:26 min	18	22	4. M55
	<i>dafür gab es 10 l Bier</i>	10 km	Roger K.	53:47 min	26	33	2. M50
		10 km	Peter J.	53:57 min	27	34	3. M50
	<i>viele Flaschen Rotwein</i>	10 km	Ernesto B.	55:15 min	29	38	3. M60
	<i>für tolle Platzierungen</i>	10 km	Bernd B.	55:53 min	30	39	4. M50
	<i>unter den ersten Drei der Altersklasse</i>	10 km	Klaus S.	56:37 min	32	41	4. M60
		5,6 km	<b>Hanna M.</b>	27:41 min	1	10	*****
	<i>Doppelsieg für Hanna Müller</i>	5,6 km	Petra J.	36:12 min	3	21	*****
	<i>auf der 5,6 km Distanz</i>	5,6 km	David M.	24:36 min	5	5	*****
	<i>und beim 1400 m Lauf</i>	5,6 km	Willi F.	26:38 min	9	9	*****
		5,6 km	Luca J.	30:22 min	14	15	*****
	<i>Vielen Dank und Glückwunsch</i>	1400 m	<b>Hanna M.</b>	5:27 min	1	3	1. WJ U14
	<i>auch an unsere Nachwuchs-Selbstläufer</i>	1400 m	David M.	5:02 min	2	2	1. MJ U14
	<i>David Müller und Luca Josten</i>	1400 m	Luca J.	5:48 min	5	6	4. MJ U14
01.05.15	<b>34. Int. Lohners Vulkan-Marathon</b>	<b>21,1 km</b>	<b>Annette F.</b>	<b>1:33:01 h</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>1. W50</b>
	<b>in Mendig</b>	21,1 km	Anne L.- F.	1:58:29 h	22	124	4. W50
		21,1 km	Daryn Straley ?	1:50:48 h	73	85	11. M40
	<i>30 Selbstläufer Altenahr</i>	21,1 km	Eric K.	1:57:43 h	97	116	19. M45
	<i>machten sich auf den Weg nach Mendig</i>	10 km	Sabine M.	59:44 min	61	217	11. W45
	<i>um beim beliebten</i>	10 km	Sybille L.	1:03:02 h	87	265	16. W45
	<i>„ Brötchenlauf „</i>	10 km	Monika B.	1:04:50 h	99	286	14. W50
	<i>auf den verschiedensten Distanzen</i>	10 km	Eule F.	42:08 min	18	18	2. M55
	<i>an den Start zu gehen.</i>	10 km	Kalle G.	55:58 min	116	158	13. M55
		10 km	Peter J.	57:03 min	128	176	16. M50
	<i>Damit waren wir die</i>	10 km	Bernd B.	57:31 min	132	180	17. M50
	<i>3. größte Gruppe</i>	5 km	Anna G.	29:05 min	21	107	2. WJ U18
	<i>und durften uns über</i>	5 km	Petra J.	32:03 min	58	177	8. W45
	<i>Brötchengutscheine,</i>	5 km	Thomas G.	22:44 min	20	20	2. MJ U18
	<i>Vulkanbräu in Dosen</i>	5 km	Jonas S.	24:26 min	37	41	2. MJ U20
	<i>und Ahorn Sirup freuen.</i>	5 km	Moritz L.	27:09 min	66	78	5. MJ U14
		5 km	Jojo L.	27:39 min	72	86	13. M50
	<i>Ein besonderer Dank</i>	10 km	Petra K.	1:24:29 h	Nordic	Walking	*****
	<i>geht diesmal an die</i>	10 km	Martina S.	1:24:31 h	Nordic	Walking	*****
	<i>Abteilung der ( Nordic ) Walker</i>	10 km	Ute S.	1:32:35 h	Nordic	Walking	*****
	<i>die sehr zahlreich</i>	10 km	Birgit N.	1:32:43 h	Nordic	Walking	*****
	<i>vertreten waren.</i>	10 km	Ulla M.	1:32:46 h	Nordic	Walking	*****
		10 km	Maria M.	* keine Zeit *	Nordic	Walking	*****
	<i>Wie immer sorgten</i>	10 km	Klaus S.	1:23:55 h	Nordic	Walking	*****
	<i>Klaus Jahnz, Elisabeth Waldorf &amp; Co.</i>	10 km	Franz-Josef S.	1:24:04 h	Nordic	Walking	*****
	<i>für ideales Laufwetter</i>	5 km	Roswitha W.	46:48 min	Nordic	Walking	*****
	<i>und beste Rahmenbedingungen.</i>	5 km	Edith V.	46:48 min	Nordic	Walking	*****
		5 km	Christa K.	47:30 min	Nordic	Walking	*****
	<i>Die Selbstläufer freuen sich jetzt schon</i>	5 km	Maria Ö.	47:33 min	Nordic	Walking	*****
	<i>auf den 1. Mai 2016 !!!</i>	5 km	Christa G.	41:50 min		Walking	*****
03.05.15	<b>9. Windhagen Marathon</b>	42,2 km	Eule F.	3:14:26 h	4	4	1. M55
	<b>„ Running for Children „</b>	21,1 km	<b>Annette F.</b>	<b>1:33:55 h</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1. W50</b>
	<i>Eine kleine, aber sehr schöne</i>	21,1 km	Anne L.- F.	1:55:18 h	9	42	3. W50
	<i>Laufveranstaltung, entgegen aller</i>	21,1 km	Roger K.	1:56:26 h	35	44	7. M50
	<i>Prognosen ohne Regen, aber leider auch</i>	21,1 km	Ernesto B.	2:06:57 h	56	67	4. M60
	<i>ohne den „ Hackl Schorsch „</i>	10,6 km	Petra K.	1:06:18 h	19	53	4. W45

Tabelle1

03.05.15	<b>47. Mittelrhein – Volkslauf in Alfter</b>	<b>21,1 km</b>	<b>Daniel K.</b>	<b>1:23:10 h</b>	2	2	1. M45
03.05.15	<b>9. Raiba Frühlingslauf in Frechen</b>	1,8 km	Emma H.	7:53 min	5	35	1. WK U10
09.05.15	<b>Fisherman's Friend Strongmanrun am Nürburgring</b>	ca. 24 km 34 Hindernisse	Bernd B. Peter J.	3:38:41 h 3:40:15 h	6527 6664	7424 7590	**** ****
10.05.15	<b>6. Vogelsanger Mailauf</b>	2,5 km	Emma H.	11:11 min	3	9	1. WK U10
10.05.15	<b>27. Int. Volks- und Straßenlauf Rund um den Otto Maigler See</b>	21,1 km 10 km	Daniel K. Swetlana S.	1:23:33 h 53:52 min	6 18	6 62	2. M45 3.W45
10.05.15	<b>3. Königs 10er am Fußballgolf Bonn</b>	10 km 10 km	<b>Annette F.</b> Eule F.	42:11 min 40:00 min	<b>1</b> 7	12 7	1. W50 1. M55
14.05.15	<b>39. Westumer Murrelauf</b>	10 km	Annette F.	41:50 min	2	17	1. W50
	<i>Mit 27 Teilnehmern waren wir am Vatertag beim „schönsten“ Ahrtal TeamCup Lauf am Start, und belegten</i>	10 km 10 km 10 km	Silke K. Anne L.- F. Sabine M.	44:24 min 54:26 min 56:43 min	4 19 30	28 94 111	2. W45 3. W50 6. W45
	<i>bei den Frauen, die Plätze 1, 7 und 9, bei den Männern, die Plätze 1, 7 und 13 Glückwunsch zu diesem tollen Ergebnis !</i>	10 km 10 km 10 km	Eileen K. Steffi K. Petra K.	57:17 min 58:00 min 58:05 min	35 39 40	119 123 124	2. WJ U20 2. W55 11. W45
	<i>Erstmals für die Selbstläufer am Start, Ginette B. mit ihren Babinizwilligen Maya und Tristan</i>	10 km 10 km 10 km	Sybille L. Ginette B. Christa G.	58:25 min 1:00:19 h 1:14:55 h	42 47 66	126 134 162	13. W45 3. W35 9. W50
	<i>Weiterhin auf dem Treppchen</i>	10 km	Andy A.	37:56 min	5	5	2. M35
	<i>Altersklassensiege gab es für</i>	10 km	Jürgen O.	38:43 min	6	6	1. M40
	<i>Annette F. ( 10 km )</i>	10 km	Eule F.	39:23 min	10	10	1. M55
	<i>Jürgen O. ( 10 km )</i>	10 km	Thomas K.	45:54 min	28	33	3. M55
	<i>Eule F. ( 10 km )</i>	10 km	Martin M.	47:36 min	39	44	9. M40
	<i>Michael H. ( 10 km )</i>	10 km	Michael H.	48:56 min	48	55	5. M45
	<i>Weiterhin auf dem Treppchen</i>	10 km	Roger K.	49:09 min	49	56	7. M50
	<i>Silke K. ( 10 km )</i>	10 km	Kalle G.	52:53 min	68	84	10. M55
	<i>Anne L.- F. ( 10 km )</i>	10 km	Bernd B.	54:57 min	77	96	10. M50
	<i>Eileen K. ( 10 km )</i>	5 km	Lesley S.	28:01 min	4	14	****
	<i>Steffi K. ( 10 km )</i>	5 km	David M.	24:18 min	6	6	****
	<i>Ginette B. ( 10 km )</i>	5 km	Luca J.	32:04 min	19	26	****
	<i>Andy A. ( 10 km )</i>	5 km	Moritz L.	32:29 min	20	27	****
	<i>Thomas K. ( 10 km )</i>	700 m	David M.	3:13 min	3	3	2. MJ U14
	<i>David M. ( 700 m )</i>	700 m	Luca J.	3:52 min	22	22	9. MJ U14
		250 m	Maya B.	1:21 min	3	12	****
		250 m	Tristan B.	1:20 min	8	9	****
15.05. -	<b>5. Saar-Hunsrück-Supertrail</b>	128 km	<b>Silke K.</b>	15:03:00 h	<b>1</b>	7	1. W45
16.05.15	<b>in Braunschauen</b>	3500 Hm					
15.05.15	<i>1. Etappe – 2000 Hm</i>	66 km	<b>Silke K.</b>	7:52:00 h	<b>1</b>	8	1. W45
16.05.15	<i>2. Etappe – 1500 Hm</i>	62 km	<b>Silke K.</b>	7:11:00 h	<b>1</b>	7	1. W45
		128 km	Eule F.	13:38:00 h	3	3	1. M55
		3500 Hm					
15.05.15	<i>1. Etappe – 2000 Hm</i>	66 km	Eule F.	7:07:00 h	4	4	1. M55
16.05.15	<i>2. Etappe – 1500 Hm</i>	62 km	Eule F.	6:31:00 h	3	3	1. M55
		128 km	Andreas H.	22:25:00 h	39	48	8. M45
		3500 Hm					
15.05.15	<i>1. Etappe – 2000 Hm</i>	66 km	Andreas H.	11:18:00 h	47	58	11. M45
16.05.15	<i>2. Etappe – 1500 Hm</i>	62 km	Andreas H.	11:07:00 h	38	47	8. M45
17.05.15	<b>12. Kirschblütenlauf in Refrath</b>	10 km	Daniel K.	38:47 min	20	20	3. M45
17.05.15	<b>22. Melpomene – Straßenlauf in Bonn-Ippendorf durch den Kottenforst</b>	5 km	Andy A.	17:36 min	4	4	2. M35
23.05.15	<b>30. Hocheifel – Volkslauf in Jammelhofen</b>	21,1 km 10 km 10 km	Anne L.- F. <b>Annette F.</b> Sabine K.	2:02:55 h 41:42 min 44:08 min	7 <b>1</b> 2	35 11 19	1. W50 1. W50 1. W35

Tabelle1

	<i>* Fortsetzung *</i>	10 km	Resi Z.	50:35 min	5	35	2. W50
23.05.15	<b>30. Hocheifel – Volkslauf</b>	10 km	Sabine M.	56:18 min	10	54	2. W45
	<b>in Jammelhofen</b>	10 km	Sybill L.	57:02 min	12	56	3. W45
	<i>Von den 20 teilnehmenden Selbstläufern</i>	10 km	Katja H.	57:06 min	14	58	3. W40
	<i>gingen allein 11 Frauen auf der 10er</i>	10 km	Monika B.	1:00:39 h	20	65	5. W50
	<i>Distanz an den Start und stellten damit</i>	10 km	Petra K.	1:00:39 h	21	66	6. W45
	<i>mehr als ein Drittel der Läuferinnen !!!</i>	10 km	Lene P.	1:02:28 h	23	71	6. W50
	<i>Im TeamCup belegten sie</i>	10 km	Petra J.	1:04:59 h	24	73	8. W45
	<i>die Plätze 1, 3 und 5 und konnten sich</i>	10 km	Christa G.	1:10:51 h	29	81	10. W50
	<i>somit bereits frühzeitig die Cupwertung</i>	<b>10 km</b>	<b>Andy A.</b>	<b>36:41 min</b>	2	2	1. M35
	<i>sichern, Chapeau ihr schnellen Weiber !!!</i>	10 km	Jürgen O.	37:28 min	4	4	1. M40
	<i>Die Männer bleiben mit Platz 2 und 11</i>	10 km	Ralf K.	47:31 min	27	30	5. M40
	<i>weiterhin aussichtsreich im Rennen</i>	10 km	Eric K.	50:33 min	30	34	8. M45
	<i>um Ruhm, Wein und Ehre.</i>	10 km	Ernesto B.	53:06 min	40	47	4. M60
	<i>Im Rennen ist glücklicherweise auch</i>	10 km	Bernd B.	55:46 min	43	52	6. M50
	<i>wieder Liesa, und Anna absolviert ihren</i>	3 km	Liesa L.	18:59 min	3	7	2. WJ U16
	<i>2. Einsatz in diesem Jahr – Klasse !!!</i>	3 km	Anna G.	19:30 min	5	9	1. WJ U18
23.05.15	<b>31. Mitternachtslauf in Kröv / Mosel</b>	9400 m	Swetlana S.	47:34 min	21	123	7. W45
	<b>Lauf der Junggebliebenen ( ab W/M 40 )</b>	9400 m	Daniel K.	36:01 min	10	10	4. M45
25.05.15	<b>7. Kleinicher Pfingstkronenlauf</b>	10 km	Daniel K.	41:06 min	9	9	2. M45
30.05.15	<b>35. Volkslauf in Dormagen-Straberg</b>	21,1 km	Daniel K.	1:24:19 h	6	6	1. M45
31.05.15	<b>8. Rheinsteig – Extremelauf</b>	35 km	Annette F.	3:12:06 h	2	24	1. W50
	<i>Sehr schöne, anspruchsvolle Strecke</i>	1275 Hm	Sabine K.	3:24:03 h	5	48	1. W35
	<i>aus dem Rheintal bei Bonn,</i>	35 km	Silke K.	3:47:32 h	13	106	5. W45
	<i>über die Höhen des Siebengebirges</i>	1275 Hm	Anne L.- F.	4:13:57 h	26	186	3. W50
	<i>und hinunter auf die</i>	35 km	Eule F.	3:08:03 h	19	20	1. M55
	<i>Insel Grafenwerth in Bad Honnef</i>	1275 Hm	Thomas K.	3:52:13 h	108	122	7. M55
03.06.15	<b>6. Bonner Nachtlauf</b>	<b>10 km</b>	<b>Annette F.</b>	<b>40:34 min</b>	7	88	1. W50
	<i>Mit 1103 Frauen und 1344 Männern im</i>	10 km	Sabine M.	55:05 min	254	1126	19. W45
	<i>Ziel gab es erneut einen Finisher Rekord</i>	10 km	Sybill L.	56:11 min	304	1242	24. W45
	<i>beim teuren, aber beliebten Lauf entlang</i>	10 km	Monika B.	58:01 min	407	1436	17. W50
	<i>des Rheinufer und durch die Rheinaue.</i>	10 km	Eule F.	38:33 min	39	42	1. M55
	<i>Die 8 Selbstläufer/innen feierten After Run</i>	10 km	Peter J.	51:23 min	640	767	58. M50
	<i>mit einigen Special Guests wieder eine</i>	10 km	Bernd B.	53:31 min	756	929	71. M50
	<i>tolle und ausgiebige Party am Rheinufer</i>	10 km	Jojo L.	56:15 min	941	1246	96. M50
07.06.15	<b>7. Kölner Stadionlauf</b>	2000 m	Emma H.	11:45 min	3	11	1. WK U10
07.06.15	<b>34. Int. Rotweinwanderweg -</b>	20 km	Anne L.- F.	1:55:16 h	12	49	2. W50
	<b>Volkslauf in Dernau</b>	10 km	<b>Annette F.</b>	<b>43:43 min</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>1. W50</b>
	<i>Annette war wieder einmal Siegerin in</i>	10 km	Resi Z.	53:44 min	11	66	2. W50
	<i>Dernau, Andy belegte einen</i>	10 km	Eileen K.	1:01:23 h	23	110	1. WJ U20
	<i>hervorragenden 3. Platz, weiterhin gab es</i>	10 km	Sabine M.	1:01:52 h	27	115	5. W45
	<i>viele tolle AK-Platzierungen und beste</i>	10 km	Katja H.	1:01:55 h	28	116	7. W40
	<i>Stimmung beim und nach dem sonnigen</i>	10 km	Sybill L.	1:02:48 h	32	123	8. W45
	<i>Lauf durch die Weinberge.</i>	10 km	Petra J.	1:10:33 h	45	144	12. W45
	<i>Im TeamCup erliefen die Frauen die</i>	10 km	Andy A.	40:30 min	3	3	1. M35
	<i>Plätze 2 und 8, die Männer erreichten</i>	10 km	Jürgen O.	41:26 min	5	5	2. M40
	<i>Platz 1, 6 und 11. Mit 21 Startern zählten</i>	10 km	Eule F.	42:26 min	7	7	1. M55
	<i>wir zu den teilnehmerstärksten Vereinen</i>	10 km	Hannes F.	44:55 min	14	16	2. MHK
	<i>und durften dafür reichlich Rotwein in</i>	10 km	Thomas K.	48:28 min	30	35	4. M55
	<i>Empfang nehmen. In Dernau endete auch</i>	10 km	Ralf K.	50:43 min	40	46	7. M40
	<i>der TeamCup, für die Selbstläufer überaus</i>	10 km	Michael H.	52:15 min	48	56	9. M45
	<i>erfolgreich; die Damen gewannen die</i>	10 km	Roger K.	52:28 min	50	58	6. M50
	<i>Wertung zum 5. Mal in Folge, und diesmal</i>	10 km	Peter J.	55:52 min	67	81	13. M50
	<i>durften auch die Männer die 3 Liter</i>	10 km	Bernd B.	58:10 min	74	89	16. M50
	<i>Magnumflasche Siegerwein mit nach</i>	10 km	Eric K.	1:01:57 h	89	117	18. M45
	<i>Hause nehmen. Glückwunsch und</i>	800 m	Mia Z.	3:18 min	5	15	3. WK U12
	<b>Vielen Dank an ALLE !!!</b>	800 m	David K.	3:04 min	8	10	2. MJ U14
10.06.15	<b>25. Int. Mittwochs – Volkslauf</b>	10 km	Eule F.	39:59 min	7	7	1. M55
	<b>in Lonnig</b>	10 km	Peter J.	53:48 min	63	78	10. M50

Tabelle1

10.06.15	<i>* Fortsetzung vom Volkslauf in Lonnig *</i>	5 km	Petra J.	30:21 min	19	47	8. W45
13.06.15	<b>4. Ahrathon</b>	42,2 km	<b>Annette F.</b>	3:22:07 h	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1. W50</b>
	<b>in Bad Neuenahr</b>	42,2 km	Silke K.	3:43:46 h	3	8	2. W45
		21,1 km	Katrin v. d. Bilt	2:24:23 h	56	243	11. WHK
	<i>Die „Königin des Ahrathon“ lief in neuer</i>	21,1 km	Steffi K.	2:24:23 h	57	244	7. W55
	<i>Rekordzeit zu ihrem 4. Sieg und musste</i>	21,1 km	Roger K.	2:09:06 h	134	162	26. M50
	<i>im Gesamtklassement lediglich</i>	21,1 km	Thomas K.	2:24:23 h	188	243	14. M55
	<i>zwei Männern den Vortritt lassen !</i>	21,1 km	Ernesto B.	2:25:50 h	198	261	10. M60
	<i>Silke vervollständigte das Siegerpodest</i>	Staffel Halb-	Sybille L.				
	<i>der Frauen mit einem 3. Platz</i>	marathon	Ralf K.	1:58:19 h	****	10	****
		21,1 km	Lissi B.				
	<i>* Kostümlauf *</i>	21,1 km	Petra K.	3:06:47 h	9	36	2. W45
		10 km	<b>Andy A.</b>	36:52 min	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1. M35</b>
	<i>Andy, wie immer mit vollem Einsatz</i>	5 km	Moritz L.	26:03 min	7	9	2. MJ U14
	<i>dabei, brillierte auf der 10 km Distanz</i>	1000 m	Mia Z.	4:43 min	10	33	6. WK U12
14.06.15	<b>18. Eifel – Marathon Waxweiler</b>	51,4 km	Anne L.- F.	5:54:11 h	11	60	3. W50
	<i>Anne ging als Marathonläuferin an den</i>	51,4 km	Andreas H.	6:54:25 h	66	84	18. M45
	<i>Start und als Ultraläuferin durch' s Ziel</i>	42,2 km	Eule F.	3:20:38 h	7	7	1. M55
17.06.15	<b>Trainingslauf der Selbstläufer</b>	ca. 10 km	Anna S.	ohne	****	****	****
	<b>im Außenbezirk</b>	ca. 10 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<b>Plittersdorf</b>	ca. 10 km	Anne L.- F.	ohne	****	****	****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	ca. 10 km	Resi Z.	ohne	****	****	****
		ca. 10 km	Conny W.	ohne	****	****	****
	<i>18 Läufer waren unter der Führung von</i>	ca. 10 km	Sabine S.	ohne	****	****	****
	<i>Resi und Katja unterwegs auf holprigen</i>	ca. 10 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>Traumlaufstrecken rund um die</i>	ca. 10 km	Thomas K.	ohne	****	****	****
	<i>Höhengemeinde Plittersdorf und</i>	ca. 10 km	Kalle G.	ohne	****	****	****
	<i>anschließend zu Gast bei Fam.</i>	ca. 10 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>Zimmermann, die über eine perfekte</i>	ca. 10 km	Roger K.	ohne	****	****	****
	<i>Infrastruktur für ausgiebige After Run</i>	ca. 5 km	Katja H.	ohne	****	****	****
	<i>Partys verfügen und die Eventhalle</i>	ca. 5 km	Monika B.	ohne	****	****	****
	<i>liebervoll vorbereitet hatten.</i>	ca. 5 km	Christa G.	ohne	****	****	****
	<b>Vielen Dank</b>	ca. 5 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
	<b>für eure Gastfreundschaft !!!</b>	ca. 5 km	Steffi K.	ohne	****	****	****
	<b>Vielen Dank an Alle</b>	ca. 5 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
	<b>für die Teilnahme und das tolle Essen !!!</b>	ca. 5 km	Jojo L.	ohne	****	****	****
20.06.15	<b>5. Biggesee – Marathon</b>	42,2 km + X	Daniel K.	3:59:23 h	21	22	7. M45
	<b>in Attendorf</b>	11 km	Swetlana S.	1:03:00 h	12	47	3. W45
20.06.15	<b>2. Brexbachtallauf</b>	25 km / 666 Hm	<b>Annette F.</b>	1:52:40 h	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1. W50</b>
	<b>in Alsbach</b>	25 km /	Anne L.- F.	2:21:15 h	6	47	2. W50
	<i>Die Selbstläufer waren zum ersten Mal</i>	666 Hm	Eule F.	1:51:20 h	6	6	1. M55
	<i>bei dieser netten und familiären</i>	25 km /	Thomas K.	2:10:10 h	27	30	2. M55
	<i>Veranstaltung, die Laufstrecken waren</i>	666 Hm	Eric K.	2:29:09 h	50	57	8. M45
	<i>landschaftlich schön, aber anspruchsvoll,</i>	10 km	Sabine M.	56:17 min	6	46	2. W45
	<i>die etwas längere Anfahrt hat sich gelohnt !</i>	10 km	Peter J.	55:21 min	39	43	5. M50
27.06.15	<b>9. Mutscheid Mountain Man</b>	19,4 km	Resi Z.	1:48:23 h	9	54	1. W50
	<i>Bevor es für viele Richtung Ferienzeit ging,</i>	19,4 km	Anne L.- F.	1:51:55 h	11	67	2. W50
	<i>eine letzte Gelegenheit sich auf</i>	19,4 km	Eule F.	1:23:30 h	5	5	1. M55
	<i>anspruchsvollem Eifelterrain auszutoben</i>	19,4 km	Roger K.	1:46:56 h	43	51	8. M50
	<b>10. Mutscheider Volkslauf</b>	11,2 km	Petra K.	1:08:28 h	22	106	7. W45
04.07.15	<b>13. Montafon Arlberg Marathon (A)</b>	42,2 km	Annette F.	4:18:34 h	4	30	1. W50
	<i>von Silbertal nach St. Anton</i>	1600 Hm	Eule F.	4:16:17 h	24	27	3. M55
04.07.15	<b>26. Honig - Lauf des TuS Horn</b>	10 km	Daniel K.	39:26 min	8	8	3. M45
18.07.15	<b>4. Silvretta Run 3000 (A)</b>	43,4 km	Annette F.	5:09:02 h	3	19	1. W50
	<i>von Ischgl über' s Kronenjoch nach Galtür</i>	1821 Hm	Eule F.	4:58:29 h	10	11	2. M50
19.07.15	<b>16. Königsschlösser Marathon</b>	42,2 km	Anne L.- F.	4:32:22 h	68	322	8. W50
	<b>in Füssen</b>						

Tabelle1

25.07.15	<b>Kuhmolainen Marathon (FIN)</b>	42,2 km	<b>Daniel K.</b>	3:23:11 h	<b>1</b>	<b>1</b>	1. M45
25.07.15	<b>35. Nürburgringlauf</b>	24,4 km	Thomas K.	2:08:58 h	226	242	8. M55
02.08.15	<b>3. Trail Römische Weinstraße in Leiwien / Mosel</b>	70 km 2650 Hm	Eule F.	8:38:08 h	9	9	2. M50
	<i>Im 3. Jahr der 3. Startort, und immer etwas andere Distanzen und Strecken</i>	31 km 1000 Hm	Annette F.	3:00:45 h	2	16	1. W50
07.08.15	<b>16. Malberglauf</b>	6 km	Eule F.	32:24 min	45	50	4. M55
	<i>+ 370 Hm / - 100 Hm</i>	6 km	Eric K.	37:53 min	126	139	33. M45
	<i>von Hausen / Wied hoch zur Malberghütte</i>	6 km	Peter J.	46:21 min	212	258	37. M50
09.08.15	<b>2. Benefizlauf Charity Walk &amp; Run in Köln</b>	10 km	Steffi K.	59:49 min	4	18	1. W55
09.08.15	<b>39. Monschau Marathon</b>	56 km	Andreas H. & Aramis	7:48:24 h	239	298	61. M45
	<i>Der traditionsreiche Marathon in der hohen und rauen Eifel unweit von Belgien ist</i>	950 Hm 42,2 km	Annette F.	3:24:50 h	3	37	1. W50
	<i>immer eine Reise wert ! Viele Starter, begeisterte Zuschauer, gute Organisation</i>	750 Hm 42,2 km	Anne L.- F.	4:28:15 h	44	242	5. W50
	<i>und Streckenverpflegung gehören dazu</i>	750 Hm	Eule F.	3:22:48 h	31	32	2. M55
			Thomas K.	4:00:11 h	169	187	18. M55
14.08.15	<b>39. Toblacher Nachtlauf im Hochpustertal (I)</b>	10 km 10 km	Monika B. Bernd B.	1:03:15 h 1:03:15 h	65 192	256 256	8. W50 35. M50
15.08.15	<b>6. Brohlbachtal – Lauf in Gamlen</b>	10 km 10 km	Petra J. Peter J.	1:04:56 h 53:17 min	11 20	40 26	4. W45 5. M50
16.08.15	<b>8. Volkslauf – Raerun (B)</b>	1100 m	<b>Emma H.</b>	4:47 min	<b>1</b>	<b>2</b>	1. WK U10
29.08.15	<b>5. Panoramalauf rund um die Burg Are in Altenahr</b>	52 km 1650 Hm 33 km 1000 Hm	Andreas H. & Aramis <b>Sabine K.</b>	7:54:16 h 3:05:57 h	47 <b>1</b>	56 19	15. M45 1. W35
	<b>Ein Herzliches Dankeschön !!!</b>	16 km	Ernesto B.	1:48:46 h	52	71	7. M60
	<i>an unsere „Begeisterten Teilnehmer „</i>	420 Hm					
	<i>die bei besten Wetterbedingungen,</i>	5,75 km	Lissi B.	36:53 min	2	6	1. W30
	<i>schnell, oder weniger schnell, aber</i>	120 Hm	Katja H.	42:11 min	5	9	2. W40
	<i>hoffentlich mit viel Spaß auf den</i>	5,75 km	Nadine K.	45:02 min	7	11	1. W35
	<i>verschiedensten Distanzen rund um die</i>	120 Hm	Thomas K.	30:57 min	3	3	1. M55
	<i>Burg Are unterwegs waren,</i>	5,75 km	Roger K.	33:06 min	4	4	2. M50
	<i>an unsere fleißigen Helfer an der</i>	Jugendwertung					
	<i>Martinshütte und an der Laufstrecke für</i>	5,75 km	<b>Thomas G.</b>	30:26 min	<b>1</b>	<b>1</b>	1. MJ U18
	<i>den tollen und engagierten Einsatz, an alle</i>	1400 m	Emma H.	6:44 min	2	4	1. WK U10
	<i>Kuchenspenden, an unsere Sponsoren für</i>	700 m	<b>Emma H.</b>	2:45 min	<b>1</b>	<b>2</b>	1. WK U10
	<i>die großzügige Unterstützung</i>	700 m	Mia Z.	2:59 min	2	3	1. WK U12
	<b>Wir sehen uns wieder am 27.08.2016 !!!</b>	700 m	Sophia L.	5:18 min	5	9	2. WK U8
06.09.15	<b>10. Abteilauf Brauweiler</b>	1500 m	<b>Emma H.</b>	6:15 min	<b>1</b>	<b>7</b>	1. WK U10
06.09.15	<b>16. Internationaler Achenseelauf (A)</b>	23,2 km	Steffi K.	2:34:00 h	159	744	10. W55
	<i>Österreichs schönster Panoramalauf</i>	23,2 km	Thomas K.	2:05:46 h	322	362	17. M55
12.09.15	<b>23. Jungfrau – Marathon (CH)</b>	42,2 km	Anne L.- F.	6:00:09 h	670	3038	98. W50
	<i>von Interlaken zur Kleinen Scheidegg</i>	1829 Hm					
18.09. - 20.09.15	<b>5. Dorint – RUN 50</b>	50 km	Thomas K.	4:24:03 h	31	35	1. M55
	<i>50 km in 3 Tagen</i>	1000 Hm					
	<i>* Einzelergebnisse *</i>						
18.09.15	<b>FRE 14</b>	14 km	Thomas K.	1:19:31 h	20	21	1.M55
19.09.15	<b>10. Rheinhöhenlauf ( RHL 21 )</b>	21,1 km	Thomas K.	1:49:30 h	120	136	6. M55
20.09.15	<b>SON 15</b>	15 km	Thomas K.	1:15:03 h	35	38	2. M55
19.09.15	<b>10. Rheinhöhenlauf ( STA 21 )</b>	21,1 km	Steffi K.	2:09:24 h	*****	76	*****
	<i>Staffel mit 3 Läufern - „ Einer fehlt „</i>		Nadine K.				

Tabelle1

19.09.15	<b>4. SaxoPrint Pfalz Trail</b>	85,6 km	Eule F.	10:14:49 h	25	27	2. M55
	<b>im Leiningerland</b>	2440 Hm					
	<i>schöne Laufstrecken, gute Verpflegung,</i>	16,8 km	Eric K.	1:33:05 h	29	32	10. M45
	<i>nette Helfer und ein tolles Rockkonzert</i>	400 Hm					
20.09.15	<b>40. Internationaler Volkslauf</b>	10 km	Eileen K.	57:15 min	48	48	2. WJ U20
	<b>Rund um den Laacher See</b>	10 km	Sybille L.	59:00 min	63	63	18. W45
	<i>Damit es bei der großen Teilnehmerzahl</i>	10 km	Sabine M.	59:35 min	66	66	19. W45
	<i>nicht zu eng wird, starten Frauen und</i>	10 km	Petra K.	1:02:05 h	71	71	20. W45
	<i>Männer getrennt zur Seeumrundung.</i>	10 km	Petra J.	1:04:50 h	86	86	24. W45
	<i>Die Selbstläufer waren mit 11 Läufern am</i>	10 km	Jürgen O.	38:37 min	10	10	4. M40
	<i>Start der beliebten Veranstaltung und</i>	10 km	Thomas G.	45:02 min	40	40	2. MJ U18
	<i>stellten damit die 3. größte Gruppe. Dafür</i>	10 km	Roger K.	50:31 min	85	85	10. M50
	<i>gab es Hopfenblütentee in Fässchen,</i>	10 km	Peter J.	52:42 min	106	106	15. M50
	<i>und Bares für den 3. Platz in der</i>	10 km	Kalle G.	54:12 min	122	122	16. M55
	<i>Mannschaftswertung der Männer</i>	5 km	Christa G.	35:40 min	43	104	4. W50
27.09.15	<b>9. Bickendorfer Bündchenlauf</b>	2500 m	Emma H.	10:38 min	6	14	1. WK U10
27.09.15	<b>13. Griesson de Beukelaer</b>	5 km	Sybille L.	28:08 min	68	232	*****
	<b>Stadtlauf Polch</b>	5 km	Liesa L.	28:25 min	71	240	13. WJ U16
	<i>Über 400 Bambini und Schüler sowie</i>	5 km	Anna G.	28:25 min	72	241	*****
	<i>mehr als 800 Erwachsene starteten bei</i>	5 km	Christa G.	34:52 min	175	411	*****
	<i>herrlichem Spätsommerwetter zum Lauf</i>	5 km	Thomas G.	21:27 min	36	45	*****
	<i>„Rund um die Prinzenrolle“. Nach drei</i>	5 km	Kalle G.	24:41 min	103	129	*****
	<i>schnellen Asphalttrunden durch Polch ging</i>	5 km	Jojo L.	28:08 min	164	231	*****
	<i>es mit Gebäck im Gepäck wieder heim.</i>	5 km	Moritz L.	28:30 min	172	245	24. MJ U14
03.10.15	<b>29. Internationaler Volkslauf</b>	10 km	Christa G.	1:14:33 h	9	33	5. W50
	<b>in Baar</b>	10 km	Kalle G.	56:15 min	22	24	3. M55
	<i>Am Einheitstag über die Höhen der Eifel</i>	5 km	Thomas G.	23:17 min	3	3	1. MJ U18
03.10.15	<b>6. Staffelmarahton Waldbreitbach</b>		Steffi K.				
	<i>Staffelname :</i>		Nadine K.				
	<i>* Selbstläufer SV Altenahr – 2. Versuch *</i>	42,2 km	Bianca G.	3:26:50 h	Mixed 14	33	*****
	<i>Gratulation an die ganze Familie Konradi</i>		Toni K.				
	<i>und vielen Dank für die 21 flotten Runden !</i>		Thomas K.				
04.10.15	<b>RheinEnergieMarathon Köln</b>	42,2 km	Anne L.- F.	4:04:46 h	300	2272	30. W50
10.10.15	<b>34. Volkslauf</b>	10 km	Nadine K.	59:31 min	16	121	3. W35
	<b>Rund um den Flugplatz Hangelar</b>	10 km	Thomas K.	44:29 min	36	38	2. M55
17.10.15	<b>Culture Marathon</b>	<b>42,2 km</b>	<b>Annette F.</b>	<b>3:13:56 h</b>	4	29	1. W50
	<b>in Echternach (L)</b>	<b>42,2 km</b>	<b>Eule F.</b>	<b>3:10:40 h</b>	24	26	2. M55
25.10.15	<b>13. Drachenlauf Königswinter</b>	26 km	Sabine S.	2:50:49 h	53	325	11. W45
	<i>Anspruchsvoller, mit 950 Höhenmeter</i>	26 km	Jürgen O.	2:10:19 h	32	35	6. M40
	<i>gespickter und äußerst beliebter</i>	26 km	Eule F.	2:14:15 h	44	47	3. M55
	<i>Landschaftslauf durch das Siebengebirge</i>	26 km	Thomas K.	2:40:52 h	210	244	16. M55
31.10.15	<b>21. Altendorf-Ersdorfer</b>	10 Meilen	Annette F.	1:12:10 h	4	22	1. W50
	<b>Obstmeilenlauf</b>	10 Meilen	Anne L.- F.	1:27:30 h	11	72	2. W50
		10 Meilen	Eule F.	1:05:25 h	8	9	1. M55
	<i>... die Blütenkönigin kam,</i>	10 Meilen	Martin M.	1:21:08 h	45	51	8. M40
	<i>und mit ihr 560 Laufsportler ...</i>	10 Meilen	Roger K.	1:22:18 h	49	55	6. M50
		6 Meilen	Anja Z.	47:33 min	16	83	3. W45
	<i>Georg und sein Team hatten wieder alles</i>	6 Meilen	Steffi K.	53:57 min	37	144	5. W55
	<i>richtig gemacht !</i>	6 Meilen	Sybille L.	54:05 min	39	146	11. W45
	<i>Während in den Flusstälern noch dichter</i>	6 Meilen	Nadine K.	55:19 min	45	157	5. W35
	<i>Nebel vorherrschte, schien auf der</i>	6 Meilen	Uwe N.	40:15 min	28	31	4. M50
	<i>Obstmeile bereits die Sonne vom blauen</i>	6 Meilen	Thomas K.	41:40 min	34	38	2. M55
	<i>Himmel und lockte Läufer in lange nicht</i>	6 Meilen	Ralf K.	44:40 min	55	63	8. M40
	<i>mehr gekannter Anzahl an den Start.</i>	6 Meilen	Peter J.	49:04 min	80	100	12. M50
	<i>Darunter 23 Selbstläufer die glücklich</i>	6 Meilen	Kalle G.	49:41 min	88	110	11. M55
	<i>und zufrieden das Ziel erreichten, und</i>	3,3 Meilen	Hanna M.	24:53 min	5	21	1. WJ U14



Tabelle1
