

Bestzeiten des SCO 2009

1.Januar 2009 - 31.Dezember 2009

<i>Strecke</i>	<i>Zeit</i>	<i>Nachname</i>	<i>Vorname</i>	<i>Datum</i>	<i>Wettkampf</i>
10000 m					
1	00:47:04,00	Bock	Sabine	22.08.2009	Ruhrauenlauf Mühlheim 2009
2	00:48:15,16	Fuchs	Simone	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
3	00:49:06,40	Heite	Kornelia	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
4	00:49:24,40	Baumbach	Sonja	31.12.2009	Silvesterlauf Obernau 2009
5	00:52:15,51	Hartebrodt	Monika	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
6	00:55:52,85	Huber	Manuela	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
7	00:59:45,74	Volmer	Mechthild	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
8	00:59:49,80	Leine	Simone	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
9	01:00:24,29	Haase	Andrea	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
10	01:03:16,00	Schoske	Sabine	01.02.2009	Winterlaufserie Refrath 1.Lauf 2009
11	01:06:59,00	Grebe	Stefanie	01.02.2009	Winterlaufserie Refrath 1.Lauf 2009
1	00:36:28,00	Schneider	Björn	18.09.2009	Night Run in Sundern 2009
2	00:37:21,26	Heuel	Sven	28.02.2009	Föschber Radweglauf 2009
3	00:39:50,00	Menne	Manfred	11.09.2009	Bergisch Gladbacher Stadtlauf 2009
4	00:40:20,40	Niemann	Ruben	31.12.2009	Silvesterlauf Obernau 2009
5	00:40:23,00	Gitzen	Christoph	11.09.2009	Bergisch Gladbacher Stadtlauf 2009
6	00:41:11,00	Grebe	Rüdiger	16.05.2009	Attendomer Citylauf 2009
7	00:42:11,00	Schoske	Christian	01.02.2009	Winterlaufserie Refrath 1.Lauf 2009
8	00:42:37,00	Richter	Jan	28.02.2009	Föschber Radweglauf 2009
9	00:43:58,14	Teusch	Frank	27.03.2009	Valentinslauf 2009
10	00:46:17,00	Bock	Johannes	22.08.2009	Ruhrauenlauf Mühlheim 2009
11	00:48:41,41	Wolfschläger	Albert	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
12	00:49:19,38	Sondermann	Ralf	27.03.2009	Valentinslauf 2009
13	00:49:38,00	Seibert	Olaf	11.10.2009	München Marathon 2009
14	00:50:39,61	Zdrojewski	Thomas	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009
15	00:53:09,78	Renfordt	Dirk	07.11.2009	Südsauerlandlauf Wenden 2009

<i>Strecke</i>				
<i>Zeit</i>	<i>Nachname</i>	<i>Vorname</i>	<i>Datum</i>	<i>Wettkampf</i>
21098 m				
1	01:35:12,00	Baumbach	Sonja	29.03.2009 Freiburg Marathon 2009
2	01:43:18,00	Fuchs	Simone	07.03.2009 Winterlaufserie Refrath 3.Lauf 2009
3	01:43:19,00	Greß	Ines	28.03.2009 Königsforstmarathon 2009
4	01:43:19,00	Schulze	Birgit	28.03.2009 Königsforstmarathon 2009
5	01:45:36,00	Bock	Sabine	18.04.2009 Rund um die Aggertalsperre 2009
6	01:48:34,00	Heite	Kornelia	29.03.2009 Freiburg Marathon 2009
7	01:49:35,00	Muckenhaupt	Silvia	20.09.2009 Köln Fühlinger See 2009
8	01:53:49,00	Stuff	Simone	28.03.2009 Königsforstmarathon 2009
9	01:57:16,00	Skudlarek-Seibert	Petra	19.04.2009 Rund um den Allwetterzoo Münster 2009
10	01:59:58,00	Gaedt	Karola	17.05.2009 Karstadt-Ruhrmarathon 2009
11	02:01:03,00	Klauss	Catherine	17.05.2009 Karstadt-Ruhrmarathon 2009
12	02:09:39,00	Maiworm	Desiree	26.04.2009 Bonn Marathon 2009
13	02:09:58,00	Zeppenfeld	Silvia	26.04.2009 Bonn Marathon 2009
14	02:16:46,00	Leine	Simone	04.10.2009 Köln Marathon 2009
15	02:18:08,00	Huber	Manuela	04.10.2009 Köln Marathon 2009
16	02:18:08,00	Volmer	Mechthild	04.10.2009 Köln Marathon 2009
17	02:28:37,00	Schoske	Sabine	07.03.2009 Winterlaufserie Refrath 3.Lauf 2009
18	03:52:27,00	Bartung	Juliane	11.10.2009 Rhein-Weser-Nordic-Walking-Lauf 2009
19	03:55:05,00	Nies	Sabine	11.10.2009 Rhein-Weser-Nordic-Walking-Lauf 2009
20	03:55:05,00	Trapp	Ingrid	11.10.2009 Rhein-Weser-Nordic-Walking-Lauf 2009
1	01:18:08,00	Schnüttgen	Thomas	07.03.2009 Winterlaufserie Refrath 3.Lauf 2009
2	01:26:18,00	Schneider	Björn	22.06.2008 Willinger Panoramalauf 2008
3	01:26:18,00	Schneider	Björn	22.06.2009 Willinger Panoramalauf 2009
4	01:30:43,00	Gitzen	Christoph	04.10.2009 Köln Marathon 2009
5	01:31:07,00	Haustein	Jürgen	10.05.2009 Marathon Mainz 2009
6	01:31:18,00	Schoske	Christian	30.08.2009 Hunsrück-Marathon 2009
7	01:32:18,00	Grebe	Rüdiger	07.03.2009 Winterlaufserie Refrath 3.Lauf 2009
8	01:35:04,00	Telcher	Jörg	07.03.2009 Winterlaufserie Refrath 3.Lauf 2009
9	01:35:12,00	Baumbach	Stefan	29.03.2009 Freiburg Marathon 2009
10	01:45:14,00	Engels	Berthold	29.08.2009 Halbmarathon Bad Münster-Eifel 2009
11	01:46:37,00	Scherer	Tristan	28.11.2009 Blumensaatlauf Essen 2009
12	01:48:34,00	Heite	Michael	29.03.2009 Freiburg Marathon 2009
13	01:53:47,00	Seibert	Olaf	19.04.2009 Rund um den Allwetterzoo Münster 2009
14	01:54:00,00	Renfordt	Dirk	17.05.2009 Karstadt-Ruhrmarathon 2009
15	01:54:44,19	Richter	Jan	11.04.2009 Freigründer Osterlauf 2009
16	02:14:43,00	Rogge	Michael	28.03.2009 Königsforstmarathon 2009
17	03:52:27,00	Bartung	Jörg	11.10.2009 Rhein-Weser-Nordic-Walking-Lauf 2009
18	03:52:27,00	Bork	Dietmar	11.10.2009 Rhein-Weser-Nordic-Walking-Lauf 2009

<i>Strecke</i>				
<i>Zeit</i>	<i>Nachname</i>	<i>Vorname</i>	<i>Datum</i>	<i>Wettkampf</i>
42195 m				
1	03:32:50,30	Gerlach	Anne	17.10.2009 Rothaarsteig-Marathon 2009
2	03:47:09,00	Fuchs	Simone	29.03.2009 Freiburg Marathon 2009
3	03:51:26,00	Bock	Sabine	11.10.2009 Salzkotten Marathon 2009
4	03:51:48,00	Muckenhaupt	Silvia	25.10.2009 Frankfurt Marathon 2009
5	03:57:37,00	Skudlarek-Seibert	Petra	11.10.2009 München Marathon 2009
1	03:10:02,00	Hömberg	Klaus	25.10.2009 Frankfurt Marathon 2009
2	03:11:00,40	Biermann	Sebastian	17.10.2009 Rothaarsteig-Marathon 2009
3	03:12:13,00	Hunold	Wolfgang	04.10.2009 Köln Marathon 2009
4	03:15:42,00	Heuel	Sven	20.09.2009 Berlin Marathon 2009
5	03:16:14,00	Schoske	Christian	04.10.2009 Köln Marathon 2009
6	03:19:44,00	Heite	Michael	25.10.2009 Frankfurt Marathon 2009
7	03:28:27,00	Menne	Manfred	25.10.2009 Frankfurt Marathon 2009
8	03:29:15,00	Gitzen	Christoph	25.10.2009 Frankfurt Marathon 2009
9	03:39:26,00	Greß	Thomas	17.10.2009 Rothaarsteig-Marathon 2009
10	03:52:48,00	Engels	Berthold	04.10.2009 Köln Marathon 2009
11	03:57:29,00	Richter	Jan	04.10.2009 Köln Marathon 2009
12	04:20:18,00	Dornseifer	Peter	04.10.2009 Köln Marathon 2009
13	04:38:20,00	Zeppenfeld	Andreas	20.09.2009 Berlin Marathon 2009