

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

**Name** Aust, Matthias

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
400m	00:00:52,95	27.05.09	Wetzlar	2	2	M20	2
800m	00:01:54,65	06.05.09	Pfungstadt	1	1	M20	1
800m	00:01:54,19	16.05.09	Darmstadt	10	10	M20	10
800m	00:01:53,36	20.05.09	Koblenz	2	2	M20	2
800m	00:01:53,2	11.06.09	Duisburg	6	6	M20	4
800m	00:01:53,12	13.06.09	Schweinfurt	5	5	M20	5
800m	00:01:57,31	22.06.09	Baunatal	8	8	M20	8
1.000m	00:02:31,70	09.05.09	Zittau	1	1	M20	1
800m Halle	00:01:53,92	18.01.09	Hanau	3	3	M20	3
800m Halle	00:01:54,46	31.01.09	Hanau	3	3	M20	3
800m Halle	00:01:53,79	01.02.09	Hanau	5	5	M20	5
0,6k Cross	00:01:44,3	22.11.09	Darmstadt	6	6	M20	6
0,6k Cross	00:01:45,6	22.11.09	Darmstadt	6	6	M20	6
0,8k Cross	00:02:02	15.02.09	Riedstadt-Wolfskehlen	1	1	M20	1
0,8k Cross	00:02:19	14.11.09	Wiesbaden	4	4	M20	4
1,0k Cross	00:03:13,7	08.03.09	Hockenheim	1	1	M20	1
1,0k Cross	00:02:55,9	22.03.09	Pfungstadt	1	1	M20	1
3,0k Cross	00:10:08,7	08.03.09	Hockenheim	1	1	M20	1
3,0k Cross	00:09:29	14.11.09	Wiesbaden	3	1	M20	1
3,8k Cross	00:11:55	15.02.09	Riedstadt-Wolfskehlen	1	1	M20	1
4,0k Cross	00:14:29	28.02.09	Gudensberg	8	8	M20	7
4,0k Cross	00:13:07,0	22.03.09	Pfungstadt	2	2	M20	1
4,2k Cross	00:13:05,8	08.02.09	Trebur	2	2	M20	1
6,0k Cross	00:20:59,8	22.03.09	Pfungstadt	2	2	M20	2

**Name** Baghai, Caren

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
Halbmarathon	01:39:11	10.05.09	Mainz	442	414	M40	118

**Name** Bayer, Lothar

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
Marathon	03:38:07	31.05.09	Edinburgh	1186	1059	M50	39

**Name** Behning, Bettina

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
10k - 60k - 10k Duathlon	04:00:19,2	30.08.09	Laubach	41	6	W45	2
2k - 80k - 21k Triathlon	05:50:23	13.06.09	Münster (Dieburg)	274	30	W45	11
Ironman 70.3 Triathlon	06:17:16,5	16.08.09	Wiesbaden	1176	120	W45	12
Ironman Triathlon	12:32:13,8	05.07.09	Frankfurt	1596	128	W45	16

**Name** Bockelt, Stefan

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
5,1k Straße	00:20:09,1	20.06.09	Niedernberg	6	6	M45	2
10k Straße	00:38:40	16.08.09	Gießen	21	21	M40	12
10k Straße	00:40:54,8	20.09.09	Neu-Isenburg	54	50	M45	5
10k Straße	00:44:00	31.12.09	Griesheim	96	91	M45	20
Marathon	03:54:41	25.10.09	Frankfurt	4422	3996	M45	806
2,5k - 15k - 2,5k Duathlon	00:51:23,4	06.12.09	Frankfurt	6	6	M45	2
3k - 18k - 3k Duathlon	01:06:37	15.02.09	Rodgau-Dudenhofen	79	77	M45	13
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:17:05	14.11.09	Rüsselsheim	45	43	M45	9
4,5k - 20k - 4k Duathlon	01:36:29,3	01.11.09	Neu Isenburg	263	234	M40	112
15k - 60k - 7,5k Duathlon	03:54:15	19.04.09	Horst aan de Maas	287	263	M45	45
0,6k - 28k - 5,2k Triathlon	01:36:29	26.07.09	Obernburg	46	44	M45	8
1,4k - 42k - 10k Triathlon	02:29:58,5	30.08.09	Rodgau-Dudenhofen	138	137	M45	23

### Name Breuer, Tim

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
800m	00:02:18,22	24.05.09	Mörfelden-Walldorf	8	8	MJB	5
800m	00:02:14,01	01.07.09	Pfungstadt	14	14	MJB	5
1.000m	00:03:02,61	16.05.09	Wiesbaden	21	21	MJB	6
1.000m	00:03:04,68	18.07.09	Wetzlar	27	26	MJB	6
10k Straße	00:43:01	13.04.09	Rodgau-Jügesheim	75	73	MJB	1
10k Straße	00:43:30	25.04.09	Marburg	111	111	MJA	12
1,0k Cross	00:03:24,7	22.03.09	Pfungstadt	2	2	MJB	2
3,0k Cross	00:11:14	14.11.09	Wiesbaden	11	11	MJB	4
3,1k Cross	00:11:46	15.02.09	Riedstadt-Wolfskehlen	5	5	MJB	2
4,2k Cross	00:15:40,9	08.02.09	Trebur	16	16	MJB	4

### Name Bruns, Hartwig

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:44:38,9	07.06.09	Oberursel	41	39	M35	4

### Name Bruns, Johannes

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
4,2km Straße	00:17:32	25.10.09	Frankfurt	55	54	M15	23
5k Straße	0:21:10,6	07.06.09	Oberursel	10	10	MJB	3

### Name Bruns, Joshua

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
4,2km Straße	00:24:25	25.10.09	Frankfurt	1087	802	M13	295
5k Straße	00:25:24,7	07.06.09	Oberursel	37	35	MJB	16

### Name Bruns, Sophie

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
4,2km Straße	00:24:20	25.10.09	Frankfurt	1070	281	W11	93

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
5k Straße	00:28:54,2	07.06.09	Oberursel	72	12	WJB	6
5k Straße	00:25:28	18.07.09	Oberursel-Oberstedten	34	5	W11	1
1,4k Cross	00:06:29,7	12.12.09	Frankfurt	39	19	W11	10

**Name** Ehrhart, Nick

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
2,8k Cross	00:08:59,3	12.12.09	Frankfurt	2	2	M20	2
4,0k Cross	00:13:52	28.02.09	Gudensberg	3	3	M20	2

**Name** Ernst, Patricia

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
10k Straße	00:54:53,3	19.04.09	Griesheim	435	68	W40	18
10k Straße	00:57:22	21.05.09	Hofheim -> Ffm.-Höchst	944	165	W40	45
10k Straße	01:00:38	02.08.09	Oestrich-Winkel	118	27	W40	9

**Name** Frank, Volker

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
Rad-Etappenrennen	22:24:44	18.07.09	Beitostölen	72	70	M40	23

**Name** Gaines, Jeremy

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
Marathon	03:36:10	31.05.09	Edinburgh	1097	986	M50	31

**Name** Grupp, Michael

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
5k Straße	00:19:10,9	06.09.09	Frankfurt.Preungesheim	1	1	M40	1
10k Straße	00:36:04	25.04.09	Marburg	52	52	M45	7
10k Straße	00:35:45,9	17.05.09	Frankfurt.Bergen-Enkheim	8	8	M45	2
10k Straße	00:36:04,7	30.05.09	Frankfurt-Schwanheim	11	11	M45	3
10k Straße	00:36:10,4	11.06.09	Frankfurt-Bonames	6	6	M45	2
10k Straße	00:35:48,6	28.06.09	Frankfurt-Harheim	5	5	M45	2
10k Straße	00:36:40,38	26.09.09	Rosbach.Rodheim	8	8	M45	1
10k Straße	00:36:21,4	04.10.09	Frankfurt.Fechenheim	3	3	M45	1
Halbmarathon	01:18:16	01.03.09	Frankfurt	25	25	M45	2
Halbmarathon	01:17:56,5	03.05.09	Großkrotzenburg	3	3	M45	1
Halbmarathon	01:19:06	12.07.09	Oberursel.Stierstadt	3	3	M40	3
Halbmarathon	01:19:42,4	26.07.09	Obertshausen.Hausen	4	4	M45	2

**Name** Janoske, Wolfgang

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
102,7k Rad	03:15:09,8	01.05.09	Eschborn/Frankfurt->Taunus	467	453	M40	134

**Name** Karasu, Sahin

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:38:24	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	59	56	M40	16
10k Straße	00:39:52	17.01.09	Seligenstadt	10	10	M40	3
10k Straße	00:36:15	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	12	11	M40	2
10k Straße	00:36:10	21.02.09	Seligenstadt	3	3	M40	1
10k Straße	00:37:59	01.05.09	Frankfurt-Nieder Erlenbach	8	8	M40	3
10k Straße	00:37:47,9	09.05.09	Wehrheim-Obernhain	7	7	M40	1
10k Straße	00:36:22	21.05.09	Hofheim -> Ffm.-Höchst	9	9	M40	3
10k Straße	00:36:42,6	30.05.09	Frankfurt-Schwanheim	12	12	M40	3
10k Straße	00:37:29,9	13.06.09	Friedrichsdorf	4	4	M40	2
10k Straße	00:38:18,8	21.06.09	Glashütten-Schlossborn	3	3	M40	1
10k Straße	00:36:35,3	28.06.09	Frankfurt-Harheim	6	6	M40	2
10k Straße	00:37:30	18.07.09	Oberursel-Oberstedten	6	6	M40	2
10k Straße	00:36:40,6	29.08.09	Schotten	9	9	M40	1
10k Straße	00:35:52,8	13.09.09	Usingen	6	6	M40	2
10k Straße	00:35:55,27	26.09.09	Rosbach.Rodheim	7	7	M40	4
10k Straße	00:37:09	11.10.09	Bad Homburg	5	5	M40	2
10k Straße	00:37:51	21.11.09	Seligenstadt	12	12	M40	5
Halbmarathon	01:17:54	15.02.09	Mörfelden-Walldorf	7	7	M40	3
Halbmarathon	01:21:29,7	24.05.09	Dietzenbach-Steinberg	8	8	M40	4
Halbmarathon	01:23:16,4	07.06.09	Oberursel	4	4	M40	2
Halbmarathon	01:19:39	12.07.09	Oberursel.Stierstadt	4	4	M40	4
Halbmarathon	01:20:22,0	26.07.09	Obertshausen.Hausen	6	6	M40	1
Halbmarathon	01:19:31,3	20.09.09	Neu-Isenburg	5	5	M40	2
Marathon	02:54:51	25.10.09	Frankfurt	279	260	M40	52

**Name** Kaske, Tina

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:48:26,1	05.04.09	Seligenstadt	137	18	W35	3
Halbmarathon	01:44:03	18.04.09	Maximiliansau	84	3	W35	1
3k - 16k - 3k Duathlon	01:17:11,9	13.12.09	Hockenheim	38	6	W35	4
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:30:15	14.11.09	Rüsselsheim	158	13	W35	5
5k - 24k - 5k Duathlon	01:37:12,3	30.08.09	Laubach	26	2	W35	1
5k - 25k -5k Duathlon	01:39:38	21.06.09	Wiesbaden	54	4	W35	2
7k - 30k - 3,5k Duathlon	01:53:34,1	20.09.09	Beerfelden	68	5	W35	3
8k - 48k - 8k Duathlon	03:23:39	11.10.09	New Paltz, NY	32	6	W35	3
10k - 60k - 10k Duathlon	04:03:18	03.05.09	Bastendorf	102	8	W20	5

**Name** Kiefer, Haimo

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:35:31	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	15	15	M35	2
10k Straße	00:36:14	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	11	10	M35	1
10k Straße	00:36:03	13.04.09	Rodgau-Jügesheim	6	6	M35	2
10k Straße	00:37:21,4	09.05.09	Wehrheim-Obernhain	6	6	M35	1
10k Straße	00:35:41,5	30.05.09	Frankfurt-Schwanheim	8	8	M35	2

# Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
3k - 18k - 3k Duathlon	00:53:41	15.02.09	Rodgau-Dudenhofen	2	2	M35	2
2,5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:00:12	12.09.09	Selters.Eisenbach	2	2	M35	2
4k -19k - 4k Duathlon	00:59:25	27.09.09	Münzenberg.Gambach	1	1	M35	1
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:04:01	14.11.09	Rüsselsheim	1	1	M35	1
4,5k - 20k - 4k Duathlon	01:06:29,3	01.11.09	Neu Isenburg	2	2	M30	2
5k - 20k - 5k Duathlon	01:20:53,0	13.06.09	Hofheim-Lorsbach	1	1	M30	1
5k - 22,5k - 2,5k Duathlon	01:09:53,6	06.12.09	Frankfurt	1	1	M35	1
5k - 25k -5k Duathlon	01:17:20	21.06.09	Wiesbaden	1	1	M35	1
5k -30k - 5k Duathlon	01:24:28	17.05.09	Baunatal	2	2	M35	1
7k - 30k - 3,5k Duathlon	01:30:13,9	20.09.09	Beerfelden	4	4	M35	2
5,7k - 30k - 5,7k Duathlon	01:32:21,4	26.04.09	Reinheim	2	2	M35	1
10k - 38k - 5k Duathlon	02:01:23	01.05.09	Oberursel	6	6	M35	1

**Name** Klatt, Klaus-Dieter

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
25k Straße	01:46:59,0	05.04.09	Seligenstadt	37	34	M60	1
30k Straße	02:13:23,9	15.03.09	Friedberg	54	51	M60	1
Marathon	03:06:00,7	19.04.09	Schmitten -> Weilburg	26	25	M60	1

**Name** Kuhlmann, Dirk

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:37:05	28.06.09	Münster-Altheim	4	4	M35	2
10k Straße	00:37:40	11.10.09	Offenbach	9	9	M35	1
10k Straße	00:36:48	31.12.09	Griesheim	18	17	M35	6

**Name** Küster, Till

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:36:14	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	24	24	M30	3

**Name** Langelüddecke, Klaus

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
1.000m	00:02:57,92	16.09.09	Wiesbaden	8	4	M20	4
3.000m	00:09:56,43	03.06.09	Pfungstadt	16	15	M40	2
3.000m	00:09:48,13	01.07.09	Pfungstadt	11	11	M40	2
5.000m	00:17:26,82	08.07.09	Trebur	7	7	M40	4
5.000m	00:16:53,81	05.08.09	Pfungstadt	11	10	M40	2
10.000m	00:35:10,18	08.08.09	Dietzhölztal	16	16	M40	2
10k Straße	00:40:43	18.01.09	Rüsselsheim	27	25	M40	4
10k Straße	00:38:21	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	29	27	M40	8
10k Straße	00:37:23	25.04.09	Marburg	69	69	M40	11
10k Straße	00:36:59	22.08.09	Berlin	172	167	M40	21
10k Straße	00:36:06	12.09.09	Otterndorf	160	160	M40	24
10k Straße	00:38:53	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	43	42	M40	14

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:36:57	27.12.09	Frankfurt	33	29	M40	2
Halbmarathon	01:21:54	01.03.09	Frankfurt	60	60	M40	16
Halbmarathon	01:19:59	11.10.09	Offenbach	9	9	M40	6

### Name Laqrachli, Yassir

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
5,6k Straße	00:18:15,5	13.09.09	Frankfurt	4	4	M30	2
10k Straße	00:36:59,6	22.03.09	Rodenbach-Niederrodenbach	41	40	M30	10
10k Straße	00:36:17,2	17.05.09	Frankfurt.Bergen-Enkheim	10	10	M30	2
10k Straße	00:34:46	11.07.09	Mörfelden-Walldorf	7	7	M30	2
Halbmarathon	01:19:06,3	29.08.09	Schotten	48	48	M30	10
Marathon	02:45:55	25.10.09	Frankfurt	161	144	M30	31

### Name Liedtke, Julian

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
3k Straße	00:10:03	08.03.09	Offenbach	4	4	M20	4
5k Straße	00:17:24,0	17.05.09	Frankfurt.Bergen-Enkheim	1	1	M20	1
10k Straße	00:36:14,8	15.03.09	Friedberg	3	3	MJA	1
10k Straße	00:36:34	13.04.09	Rodgau-Jügesheim	8	8	MJA	1
10k Straße	00:36:26	25.04.09	Marburg	56	56	MJA	7
10k Straße	00:37:49,6	09.05.09	Wehrheim-Obernhain	8	8	M20	5
10k Straße	00:37:00,5	13.06.09	Friedrichsdorf	3	3	M20	2
3,1k Cross	00:11:09	15.02.09	Riedstadt-Wolfskehlen	4	4	MJA	3
4,0k Cross	00:15:36	28.02.09	Gudensberg	19	19	MJA	11

### Name Liedtke, Karl-Heinz

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:40:44	13.04.09	Rodgau-Jügesheim	41	40	M50	6
10k Straße	00:42:57,4	09.05.09	Wehrheim-Obernhain	25	25	M50	3
Marathon	03:19:38	25.10.09	Frankfurt	1303	1232	M50	86

### Name Martinez, Marimar

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:44:17,7	17.05.09	Frankfurt.Bergen-Enkheim	100	8	M40	1
10k Straße	00:48:11	27.12.09	Frankfurt	501	59	W40	14

### Name Martini, Ralf

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:36:24	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	26	26	M35	3
10k Straße	00:39:00	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	46	43	M35	4
10k Straße	00:37:57,1	20.09.09	Neu-Isenburg	17	16	M35	4
10k Straße	00:37:11	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	18	18	M35	2
10k Straße	00:36:59	05.12.09	Rodgau.Jügesheim	19	18	M35	4

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
Halbmarathon	01:21:03	04.10.09	Aschaffenburg	24	24	M20	24
3k - 18k - 3k Duathlon	01:04:09	15.02.09	Rodgau-Dudenhofen	44	43	M35	11
4,5k - 20k - 4k Duathlon	01:11:25,5	01.11.09	Neu Isenburg	10	10	M30	7

### Name Mirbach, Jürgen

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:40:09	13.09.09	Bonn	29	28	M40	10
15k Straße	00:57:41	01.02.09	Königswinter	13	13	M40	2
15,6k Straße	01:05:42	20.09.09	Königswinter	22	22	M40	9
Halbmarathon	01:29:05,0	26.09.09	Vettelschloß	17	16	M40	6
25,6km Straße	02:17:35	25.10.09	Königswinter	76	70	M40	15
Marathon	03:40:20	26.04.09	Bonn	421	393	M40	103

### Name Moschof, Johannes

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:36:32	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	30	30	M40	8
10k Straße	00:37:16	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	19	19	M40	7
10k Straße	00:36:35	05.12.09	Rodgau-Jügesheim	16	15	M40	5
Halbmarathon	01:19:55	01.03.09	Frankfurt	39	39	M40	13
3k - 18k - 3k Duathlon	00:56:51	15.02.09	Rodgau-Dudenhofen	8	8	M40	1
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:07:15	14.11.09	Rüsselsheim	6	6	M40	1
4,5k - 20k - 4k Duathlon	01:10:08,4	01.11.09	Neu Isenburg	5	5	M40	1
10k - 38k - 5k Duathlon	02:04:28	01.05.09	Oberursel	9	9	M40	1
1,8k - 36k - 10k Triathlon	02:25:51	02.08.09	Heidelberg	41	41	M40	7
1k - 40k - 10k Triathlon	02:08:26	31.05.09	Altenkunstadt -> Weismain	35	35	M40	4
Ironman 70.3 Triathlon	04:54:20,6	16.08.09	Wiesbaden	81	76	M40	11

### Name Ochs, Reiner

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
5k Straße	00:21:15	19.12.09	Seligenstadt	21	21	M40	5
10k Straße	00:42:06,6	22.03.09	Rodenbach-Niederrodenbach	132	126	M40	11
10k Straße	00:42:24	05.12.09	Rodgau-Jügesheim	128	121	M40	37

### Name Perdok, Christian

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:36:17	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	8	8	M30	1

### Name Pintschovius, Lars

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:36:53	01.05.09	Frankfurt-Nieder Erlenbach	5	5	M30	1
25k Straße	01:37:39	29.03.09	Pfungstadt-Eschollbrücken	2	2	M30	2
25k Straße	01:35:39,5	05.04.09	Seligenstadt	10	10	M30	3

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

**Name** Reupke, Uwe

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
10k Straße	00:43:16,1	17.05.09	Frankfurt.Bergen-Enkheim	86	80	M35	13
10k Straße	00:45:57	27.12.09	Frankfurt	354	216	M35	44
0,75k - 18k - 5k Triathlon	01:22:52,0	18.07.09	Waldeck	32	27	M35	6

**Name** Saba, Hassan

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
3.000m	00:09:19,57	01.07.09	Pfungstadt	6	6	M20	4
10.000m	00:33:11,39	08.08.09	Dietzhöhlztal	3	3	M20	3
5k Straße	00:16:12,6	24.06.09	Darmstadt	6	6	M20	6
5,6k Straße	00:17:22,5	13.09.09	Frankfurt	2	2	M20	1
10k Straße	00:32:50	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	3	3	M20	2
10k Straße	00:33:42,2	26.07.09	Obertshausen.Hausen	3	3	M20	2
10k Straße	00:31:26	12.09.09	Otterndorf	41	41	M20	28
10k Straße	00:32:43,5	19.09.09	Friedberg	2	2	M20	1
Halbmarathon	01:14:45	01.03.09	Frankfurt	11	11	M20	5
Halbmarathon	01:11:58	29.08.09	Schotten	10	10	M20	10
Halbmarathon	01:10:46	04.10.09	Aschaffenburg	1	1	M20	1
Marathon	02:31:54	25.10.09	Frankfurt	59	53	M20	29

**Name** Schalm, Andreas

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
Ironman 70.3 Triathlon	04:33:18	07.06.09	Gräfenhainichen	32	30	M40	4
Ironman Triathlon	09:41:56,0	05.07.09	Frankfurt	166	159	M40	30
Ironman Triathlon	10:48:29	10.10.09	Kailua Kona, HI	667	596	M40	122

**Name** Schulz, Jenny

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
10.000m	00:35:32,23	08.08.09	Dietzhöhlztal	18	1	W20	1
5,5k Straße	00:19:38,8	24.06.09	Darmstadt	10	10	W20	10
7,9k Straße	00:27:54	15.05.09	Aschaffenburg	43	6	W20	1
10k Straße	00:37:13	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	40	2	W20	2
10k Straße	00:35:49	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	8	1	W20	1
10k Straße	00:35:11	12.09.09	Otterndorf	15	15	W20	7
10k Straße	00:38:54	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	45	2	W20	2
10k Straße	00:37:05	05.12.09	Rodgau.Jügesheim	24	2	W20	2
10k Straße	00:35:50	27.12.09	Frankfurt	22	1	W20	1
5,0k Cross	00:19:25	28.02.09	Gudensberg	3	3	W20	3
5,6k Cross	00:21:09,2	12.12.09	Frankfurt	4	3	W20	2
3k - 18k - 3k Duathlon	00:59:22	15.02.09	Rodgau-Dudenhofen	21	1	W25	1
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:12:06	14.11.09	Rüsselsheim	15	1	W25	1
5k - 20k - 5k Duathlon	00:41:04,0	13.06.09	Friedrichsdorf	14	1	W20	1
10k - 40k - 5k Duathlon	02:05:39	26.04.09	Backnang	2	2	W20	2

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k - 40k - 5k Duathlon	02:07:38	23.05.09	Budapest	10	10	W20	9
10k - 60k - 10k Duathlon	03:01:07,6	30.08.09	Laubach	10	1	W25	1
1,5k - 40k - 10k Triathlon	02:30:11	07.06.09	Neustadt(W)-Mußbach	80	5	W25	3
1,5k - 40k - 10k Triathlon	02:20:12,0	28.06.09	Darmstadt	36	3	W25	1
1,8k - 40k - 10k Triathlon	02:22:17	15.08.09	Frankfurt/Oder	15	1	W25	1
2k - 84k - 20k Triathlon	04:26:28,3	06.09.09	Gießen	15	1	W25	1
2k - 92k- 20k Triathlon	05:17:05	25.07.09	Immenstadt	169	6	W25	4

**Name** Siegismund, Sebastian

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:38:54	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	40	37	M35	2
10k Straße	00:37:41,7	21.02.09	Groß Gerau	20	18	M35	3
10k Straße	00:37:13,5	05.04.09	Seligenstadt	11	11	M35	2
Halbmarathon	01:22:15	18.04.09	Maximiliansau	6	6	M35	1
3k - 16k - 3k Duathlon	00:58:38,9	13.12.09	Hockenheim	2	2	M35	2
2,5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:00:11	12.09.09	Selters.Eisenbach	1	1	M35	1
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:08:32	14.11.09	Rüsselsheim	8	8	M35	5
5k - 20k - 5k Duathlon	01:22:55,1	13.06.09	Hofheim-Lorsbach	2	2	M30	2
5k - 25k -5k Duathlon	01:18:53	21.06.09	Wiesbaden	2	2	M35	2
7k - 30k - 3,5k Duathlon	01:30:17,7	20.09.09	Beerfelden	5	5	M35	3
8k - 48k - 8k Duathlon	02:39:49	11.10.09	New Paltz, NY	2	2	M35	1
10k - 60k - 10k Duathlon	03:00:36,4	30.08.09	Laubach	9	9	M35	1

**Name** Steinberg, Günter

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
20,8k Mountainbike	01:17:02	21.03.09	Sondershausen	29	29	M35	18

**Name** Streblow, Jan

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
800m	00:02:06,41	01.07.09	Pfungstadt	11	11	MJA	4
1.500m	00:04:25,65	03.06.09	Pfungstadt	16	16	MJA	4
3.000m	00:09:41,35	16.05.09	Wiesbaden	5	5	MJA	1
3.000m	00:09:41,70	07.06.09	Alsfeld	7	7	MJA	7
5.000m	00:16:50,25	16.09.09	Wiesbaden	4	4	MJA	1
5k Straße	00:17:00,0	29.08.09	Schotten	2	2	MJA	1
5k Straße	00:18:38	17.10.09	Oberursel	1	1	M20	1
10k Straße	00:35:48	25.04.09	Marburg	52	52	MJA	4
10k Straße	00:35:19,4	13.09.09	Usingen	5	5	MJA	1
10k Straße	00:37:35	19.12.09	Seligenstadt	3	3	MJA	1
2,8k Cross	00:09:33,5	12.12.09	Frankfurt	8	8	MJA	2
4,0k Cross	00:15:19	28.02.09	Gudensberg	14	14	MJA	9
2x0,8k Cross	00:04:39,9	12.12.09	Frankfurt	3	3	M20	3

**Name** von Grot, Rudi

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
5.000m	00:15:51,82	23.05.09	Bad Homburg	2	2	M35	2
3.000m Halle	00:09:13,69	10.01.09	Stadtallendorf	2	2	M20	2
3.000m Halle	00:09:06,57	07.02.09	Stadtallendorf	2	2	M35	2
10k Straße	00:33:08,6	19.04.09	Griesheim	1	1	M35	1
10k Straße	00:33:28	17.10.09	Mörfelden-Walldorf	1	1	M35	1
4,0k Cross	00:14:10	28.02.09	Gudensberg	5	5	M20	4
4,0k Cross	00:13:01,8	22.03.09	Pfungstadt	1	1	M35	1
7,4k Cross	00:26:40	01.02.09	Rossdorf	1	1	M30	1
9,0k Cross	00:31:25,6	08.03.09	Hockenheim	1	1	M35	1
3k - 16k - 3k Duathlon	00:56:14,8	13.12.09	Hockenheim	1	1	M35	1
3k - 18k - 3k Duathlon	00:53:54	15.02.09	Rodgau-Dudenhofen	3	3	M35	3
4*2k - 3*6,5k Duathlon	01:03:23	09.05.09	Weimar	1	1	M35	1
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:04:58	14.11.09	Rüsselsheim	2	2	M35	2
4,5k - 20k - 4k Duathlon	01:04:57,3	01.11.09	Neu Isenburg	1	1	M30	1
5k - 20k - 5k Duathlon	01:24:37,3	13.06.09	Hofheim-Lorsbach	3	3	M30	3
5k - 22,5k - 2,5k Duathlon	01:10:30,7	06.12.09	Frankfurt	4	4	M35	4
5k -30k - 5k Duathlon	01:25:25	17.05.09	Baunatal	3	3	M35	2
10k - 40k - 5k Duathlon	01:54:59	26.04.09	Backnang	12	12	M20	12

### Name Wächtershäuser, Bernd

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
10k Straße	00:41:47	21.02.09	Seligenstadt	19	18	M40	4
10k Straße	00:42:37,8	15.03.09	Friedberg	30	30	M40	10
10k Straße	00:42:06	13.04.09	Rodgau-Jügesheim	59	58	M40	15
10k Straße	00:41:23	25.04.09	Marburg	107	107	M40	17
10k Straße	00:43:34	27.12.09	Frankfurt	222	200	M40	45
Halbmarathon	01:35:35	24.01.09	Alten-Buseck	64	61	M40	14
2,5k - 15k - 2,5k Duathlon	00:55:31,9	06.12.09	Frankfurt	27	26	M40	7
5k - 20k - 2,5k Duathlon	01:19:55	14.11.09	Rüsselsheim	76	73	M40	28
7k - 30k - 3,5k Duathlon	01:50:37,4	20.09.09	Beerfelden	59	56	M40	10
10k - 38k - 5k Duathlon	02:31:33	01.05.09	Oberursel	114	106	M40	31
0,4k - 16k - 4k Triathlon	00:59:31,30	09.08.09	Darmstadt.Arheilgen	34	34	M40	6
1,5k - 36k - 10k Triathlon	02:22:43,5	06.09.09	Gießen	53	52	M40	17
1k - 40k - 10k Triathlon	02:36:01,0	17.05.09	Butzbach	73	72	M40	14
1,5k - 40k - 10k Triathlon	02:36:26,5	28.06.09	Darmstadt	142	138	M40	36
Ironman 70.3 Triathlon	06:23:18,8	16.08.09	Wiesbaden	1277	1147	M40	241

### Name Walter, Felix

Disziplin	Leistung	Datum	Ort	Platz GK	Platz MW	AK	Platz AK
4,0k Cross	00:18:16	28.02.09	Gudensberg	49	49	MJA	25

### Name Wittemeier, Uwe

## Skills 04 Frankfurt e.V. - Wettkampfergebnisse 2009 nach Athleten

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
10k Straße	00:45:53,8	19.04.09	Griesheim	199	183	M45	30
10k Straße	00:46:10	21.05.09	Hofheim -> Ffm.-Höchst	220	203	M45	36
10k Straße	00:46:25	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	225	206	M45	30
Halbmarathon	01:43:31	01.03.09	Frankfurt	970	903	M45	176
Halbmarathon	01:49:26	02.08.09	Oestrich-Winkel	66	56	M45	19
Halbmarathon	01:42:01	11.10.09	Offenbach	191	180	M45	40

**Name** Zimmer, Frank

<i>Disziplin</i>	<i>Leistung</i>	<i>Datum</i>	<i>Ort</i>	<i>Platz GK</i>	<i>Platz MW</i>	<i>AK</i>	<i>Platz AK</i>
10k Straße	00:35:56	03.01.09	Rodgau-Jügesheim	20	20	M40	4
10k Straße	00:37:37	07.02.09	Rodgau-Jügesheim	24	23	M40	7
10k Straße	00:37:42,8	17.05.09	Frankfurt.Bergen-Enkheim	15	15	M40	5
10k Straße	00:37:19,4	30.05.09	Frankfurt-Schwanheim	13	13	M40	4
10k Straße	00:35:57,8	11.06.09	Frankfurt-Bonames	5	5	M40	2
10k Straße	00:35:50,80	26.09.09	Rosbach.Rodheim	6	6	M40	3
10k Straße	00:35:39	04.10.09	Griesheim	5	5	M40	2
10k Straße	00:36:26	07.11.09	Rodgau-Jügesheim	9	9	M40	2
20k Straße	01:15:02,4	15.02.09	Berlin	4	4	M40	1
Halbmarathon	01:20:15,2	24.05.09	Dietzenbach-Steinberg	5	5	M40	1
Halbmarathon	01:19:03,3	06.09.09	Mühlheim.Dietesheim	2	2	M40	1
Halbmarathon	01:17:29	11.10.09	Offenbach	5	5	M40	2
Marathon	02:42:20	25.10.09	Frankfurt	129	113	M40	13
102,7k Rad	03:12:58,3	01.05.09	Eschborn/Frankfurt->Taunus	429	420	M40	127