

Waldlauf beim Alstereck 2004
Ergebnisliste

	Lauf 2 Schüler B	1100m	Zeit
1.	Bjarne BRÜGGE	PTSV	5:03
2.	Lukas SEINWILL	WSAP	5:14
3.	Torben REIMER	ACC	5:15
4.	Sascha LANDECK	Alstereck	5:40
5.	Timo NISS	ACC	5:59
6.	Julian LACH	OA	6:11
	Lauf 1 Schülerinnen B	1100m	Zeit
1.	Carolin LUCHT	Vorwärts	5:22
2.	Olga SCHEUNEMANN	WSAP	6:04
3.	Cynthia WAGNER	HarbKC	6:08
4.	Denise BEHR	WSAP	6:35
10:10	Lauf 4 Schüler A	2500m	Zeit
1.	Ole SCHMIDT	RKC	10:45
2.	Gero SCHMALSTIEG	RKC	10:46
3.	Nicolas HEIMANN	WSAP	10:50
4.	Veit MARQUARDT	ETV	11:40
5.	Niklas LINDEMANN	WSAP	13:07
6.	Jan LUCHT	Vorwärts	13:23
7.	Sven GERLACH	Alstereck	15:31
8.	Lennert JENSEN	Alstereck	16:03
	Lauf 3 Schülerinnen A	2500m	Zeit
1.	Anna-Lina HENTSCHEL	WSAP	11:16
2.	Andrea PÖHLS	Alstereck	13:02
3.	Jennifer NISS	ACC	22:18
4.	Sandra LENUCK	Alstereck	22:43
	Lauf 10 Herren LK	7500m	Zeit
1.	Marc WESTPHALEN	Vorwärts	27:04

Tabelle1

2.	Rico KACZMAREK	WSAP	27:09
3.	Lars WALTER	Vorwärts	27:29
4.	Thomas BRÜGGE	PTSV	27:55
5.	Markus HABERLAND	ACC	28:16
6.	Steffen GISCHNEWSKI	WSAP	28:30
7.	Sven KÜNZEL	ETV	28:58
8.	Nils STEINMETZ	RKC	29:06
9.	Tobias KAWOHL	Vorwärts	29:28
10.	Thies VAN DEN TOREN	RKC	29:43
11.	Bernd LENSCH	ETV	29:51
12.	Joachim UMLAUF	PTSV	30:04
13.	Hans KRISCHER	Alstereck	30:20
14.	Sebastian LENSCH	ETV	30:23
15.	Andre BENDSCHNEIDER	PTSV	30:24
16.	Ulrich LÜSSOW	HKC	30:26
17.	Jan EGGERS	HKC	30:30
18.	Peter KARSTENS	HKC	31:26
19.	Thore WIESE	Vorwärts	32:35
20.	Lars FELLER	Alstereck	32:36
21.	Max GRABIS	Alstereck	32:50
22.	Timo KRÜGER	Alstereck	35:12
23.	Tim HAHLOWEG	WSAP	40:30
24.	Janosch HEIMANN	WSAP	40:30

 Lauf 9 Damen LK

6000m

Zeit

1.	Ulrike HAMEL	Alstereck	30:04
2.	Shera ROSTOWSKI	Harb. KC	33:59

 Lauf 6 männl. Jugend

5000m

Zeit

1.	Steffen SCHMALSTIEG	RKC	19:26
2.	Philip KONOWALCZYK	RKC	19:42
3.	Florian JASTER	RKC	19:43

Tabelle1

4.	Justus RITTER	OA	19:58
5.	Jan-Uwe DESAGA	WSAP	21:02
6.	Tobias ERNST	RKC	21:45
7.	Felice GRITTI	HKC	22:19
8.	Fabian NOWAK	OA	24:20
9.	Christopher PÖHLS	Alstereck	25:22

 Lauf 8 Herren Junioren

6000m

Zeit

1.	Jan BORNSCHEIN	RKC	26:19
2.	Milan ULLRICH	Vorwärts	26:55
3.	Niels EBERMANN	Alstereck	33:06

 Lauf 12 Herren AK

6000m

Zeit

1.	Bernhard HEIMANN	WSAP	22:37
2.	Thomas BRÜGGE	PTSV	23:15
3.	Markus HABERLAND	ACC	23:43
4.	Oliver SEACK	Vorwärts	25:20
4.	Thomas RAUPETER	Vorwärts	25:21
6.	Rainer BODA	ACC	25:28
7.	Joachim UMLAUF	PTSV	25:39
8.	Andre BENDSCHNEIDER	PTSV	25:40
9.	Wassilios STRATOS	WSAP	26:02
10.	Thorsten SPRUNK	ACC	27:31
11.	Harro GRIMMER	WSAP	27:51
12.	Frank NISS	ACC	28:07