

Alle Ergebnisse 2024 von den SVO Looper,s von Volkslauf Veranstaltungen;

Platz	Vorname	Nachname	Km	AKL	Zeit	h/km	Veranstaltungsort	Datum
Ges.Platz	EEZ Spendenlauf		Km	AKL	Zeit		Aurich	29. Sep
8.	Ingo	Heiken	5	2.M50	00:21:24	4:17		
4.	Jule	Karänke	0,5	3.WU8	00:04:13	8:26		
10.	Mona	Karänke	0,5	5.WU8	00:05:50	11:40		
Ges.Platz	Dorffestlauf		Km	AKL	Zeit		Negenbargen	01. Sep
9.	Norbert	Kuhlmann	9	2.M55	00:45:38	5:04	Laufen	
16.	Ingo	Janßen	9	3.M55	00:48:41	5:25	Laufen	
21.	Carmen	Gerdas	9	2.W50	00:50:37	5:37	Laufen	
27.	Martin	Buscher	9	5.M50	00:58:29	6:30	Laufen	
37.	Manfred	Schubert	4,5	1.M75	00:28:34	6:21	Laufen	
18.	Johann	Puls	4,5	1.M40	00:43:56	9:46	Nordic-Walking	
7.	Ena Marie	Fauerbach	0,6	2.WKU10	00:02:15	3:45	Bambini/Schüler	
16.	Jule	Karänke	0,6	1.BamW	00:03:10	5:17	Bambini/Schüler	
24.	Mona	Karänke	0,6	5.BamW	00:04:52	8:07	Bambini/Schüler	
Ges.Platz	Festtagelauf		Km	AKL	Zeit		Münkeboe	23. Aug
23.	Norbert	Kuhlmann	10	1.M55	00:49:44	4:58		
29.	Karin	Rietman	10	1.W50	00:52:28	5:15		
31.	Günni	Jakobs	10	4.M55	00:52:48	5:17		
40.	Heinz	Rohden	10	2.M60	00:55:17	5:32		
30.	Ingo	Heiken	5	3.M50	00:21:39	4:20		
123.	Daniela	Ploch	5	4.W45	00:27:48	5:34		
165.	Manfred	Schubert	5	2.M75	00:31:05	6:13		
36.	Mattes	Meintke	1	16.M8	00:05:45	5:45	Schülerlauf	
	Mia	Meintke	0,5	Bam	-		Bambini	
Ges.Platz	Stadt Lauf Esens		Km	AKL	Zeit		Esens	02. Aug
38.	Günni	Jakobs	10	5.M55	00:54:31	5:27		
32.	Ingo	Heiken	5	4.M50	00:21:23	4:17		
65.	Ingo	Janßen	5	10.M50	00:24:03	4:49		
70.	Alwin	Barth	5	11.M50	00:24:11	4:50		
83.	Daniela	Goldenstein	5	6.W45	00:25:01	5:00		
93.	Karin	Rietman	5	3.W50	00:25:39	5:08		
106.	Imke	Glessmann	5	6.W35	00:26:54	5:23		
111.	Heinz	Rhoden	5	3.M60	00:27:06	5:25		
126.	Tanja	Trän.-Heizm.	5	10W45	00:28:19	5:40		
149.	Daniela	Ploch	5	13.W45	00:29:07	5:49		
156.	Antje	Wiesner	5	5.W40	00:29:38	5:56		
173.	Manfred	Schubert	5	3.M75	00:30:32	6:06		
210.	Anja	Ihnken	5	10.W50	00:35:41	7:08		
223.	Silke	Barth	5	12.W50	00:40:13	8:03		
24.	Jonte	Albers	1,34	7.MKU10	00:07:23		Schüler Lauf	
29.	Ella	Goldenstein	1,34	7.WKU12	00:07:33		Schüler Lauf	
6.	Lene	Carstensen	0,67	2.WKU8	00:03:28		Bambini Lauf	
7.	Lenny	Runge	0,67	5.MKU8	00:03:28		Bambini Lauf	
10.	Emil	Suntken	0,67	7.MKU8	00:03:38		Bambini Lauf	
11.	Fiete	Weinstock	0,67	7.MKU8	00:03:39		Bambini Lauf	

Ges.Platz	Logabirumer Spendenlauf		Km	AKL	Zeit		Logabirum	20. Jul
14	Günni	Jakobs	10	1.M55	00:59:20	5:56		
Ges.Platz	Friesen Cross		Km	AKL	Zeit		Schillig	20. Jul
26.	Ingo	Heiken	10	5.M50	00:49:03	4:54		
114.	Ingo	Janßen	10	11.M50	00:59:01	5:54		
115.	Norbert	Kuhlmann	10	9.M55	00:59:03	5:54		
136.	Karin	Rietman	10	3.W50	01:01:18	6:08		
138.	Carmen	Gerdes	10	4.W50	01:01:36	6:10		
165.	Heinz	Rohden	10	12.M60	01:04:13	6:25		
205.	Imke	Glessmann	10	4.W35	01:07:55	6:48		
147.	Manfred	Schubert	5	1.M75	00:31:33	6:19		
234.	Anja	Ihnken	5	10.W50	00:37:44	7:33		
252.	Sike	Barth	5	14.W50	00:42:31	8:30		
Ges.Platz	Volkslauf		Km	AKL	Zeit		Friseuyte	06. Jul
14.	Günni	Jakobs	11	1.M55	00:59:17	5:23		
Ges.Platz	Marathon Löningen		Km	AKL	Zeit		Löningen	22. Jun
186.	Norbert	Kuhlmann	21,1	23.M55	01:53:17	5:22		
254.	Ingo	Janßen	21,1	28.M50	01:58:16	5:36		
265.	Carmen	Gerdes	21,1	3.W50	01:58:46	5:38		
332.	Karin	Rietman	21,1	8.W50	02:03:20	5:51		
214.	Heinz	Rohden	10	8.M60	01:01:15	6:08		
Ges.Platz	Harlingerlauf		Km	AKL	Zeit		Dunum	16. Jun
8.	Norbert	Kuhlmann	21,1	1.M55	01:46:00	5:01		
20.	Carmen	Gerdes	21,1	2.W50	01:58:27	5:37		
20.	Karin	Rietman	21,1	2.W50	01:58:27	5:37		
14.	Imke	Glessmann	5	1.W35	00:27:38	5:32	5 Km Lauf	
4.	Till	Goldmann	1,4	2.MKU10	00:05:31		Schülerlauf	
7.	Anton	Goldmann	1,4	2.MKU10	00:05:38			
8.	Tomma	Wiebersiek	1,4	2.WKU10	00:05:40			
10.	Ena Marie	Fauerbach	1,4	4.WKU10	00:05:54			
13.	Paul	Goldmann	1,4	4.MKU10	00:06:08			
21.	Lilly	Goldmann	1,4	4.WJU14	00:06:40			
2.	Lene	Carstensen	0,5	1.WKU8	00:02:17		Bambinilauf	
4.	Jelle Julia	Fauerbach	0,5	2.WKU8	00:02:19			
6.	Fiete	Weinstock	0,5	2.MKU8	00:02:25			
7.	Lina	Heyen	0,5	4.WKU8	00:02:26			
9.	Lenny	Gebh	0,5	3.MKU8	00:02:28			
12.	Edo	Heyen	0,5	3.BAMM	00:02:33			
13.	Laura	Macrini	0,5	7.WKU8	00:02:41			
14.	Ava Amelie	Fauerbach	0,5	8.WKU8	00:02:42			
17.	Lilou	Heyken	0,5	2.BAM W	00:03:04			
18.	Jakob	Heyken	0,5	4.BAM M	00:03:05			
24.	Tessa	Glessmann	0,5	4.BAM W	00:03:27			
25.	Sinije	Carstensen	0,5	6.BAM W	00:03:31			
Ges.Platz	Citylauf		Km	AKL	Zeit		Aurich	15. Jun
23.	Ingo	Heiken	5	3.M50	00:21:32	4:18		
Ges.Platz	Nordseelauf		Km	AKL	Zeit		Nordseeküste	8./15.6.
112.	Günni	Jakobs	9,5	19.M55	00:51:48	5:27	Gretsiel	1.Etappe
112.	Günni	Jakobs	6	18.M55	00:31:59	5:20	Spiekerok	2.Etappe

93.	Günni	Jakobs	9,9	15.M55	00:52:25	5:18	Dornumersiel	3.Etappe
110.	Günni	Jakobs	10,2	16.M55	00:57:18	5:37	Langeoog	4.Etappe
123.	Günni	Jakobs	8	19.M55	00:44:43	5:35	Caroliensiel	5.Etappe
Ges.Platz	Urwaldlauf		10	AKL	Zeit		Zetel	26. Mai
14.	Ingo	Heiken	10	2.M50	0:46:22	4:38		
38.	Ingo	Janßen	10	6.M50	0:51:24	5:08		
51.	Karin	Rietman	10	3.W50	0:53:06	5:19		
59.	Carmen	Gerdes	10	5.W50	0:54:43	5:28		
85.	Heinz	Rohden	10	6.M60	0:58:34	5:51		
Ges.Platz	Ossiloop 6. Etappe		10,2	AKL	Zeit		Nortmoor-Leer	17. Mai
65	Ingo	Heiken	10,2	8.M50	0:42:58	4:13		
198	Norbert	Kuhlmann	10,2	17.M55	0:48:34	4:46		
287	Karin	Rietman	10,2	4.W50	0:50:13	4:55		
402	Carmen	Gerdes	10,2	11.W50	0:53:19	5:14		
1103	Heinz	Rohden	10,2	48.M60	0:54:46	5:22		
554	Tanja	Trän.-Heizm.	10,2	13.W45	0:56:26	5:32		
574	Imke	Glesmann	10,2	18.W35	0:57:31	5:38		
937	Thea	Fauerbach	10,2	10.W60	1:08:41	6:44		
975	Anja	Ihnken	10,2	45.W50	1:11:59	7:03		
Ges.Platz	Ossiloop 5. Etappe		9,6	AKL	Zeit		Stickelkamp-Holtland	14. Mai
66	Ingo	Heiken	9,6	8.M50	0:43:33	4:32		
198	Norbert	Kuhlmann	9,6	17.M55	0:48:39	5:04		
292	Karin	Rietman	9,6	5.W50	0:53:10	5:32		
406	Carmen	Gerdes	9,6	11.W50	0:53:51	5:37		
1143	Heinz	Rohden	9,6	55.M60	0:57:13	5:58		
565	Tanja	Trän.-Heizm.	9,6	14.W45	0:57:31	5:59		
581	Imke	Glesmann	9,6	19.W35	0:58:18	6:04		
963	Thea	Fauerbach	9,6	13.W60	1:09:56	7:17		
1000	Anja	Ihnken	9,6	46.W50	1:14:20	7:45		
Ges.Platz	Ossiloop 4. Etappe		11,9	AKL	Zeit		Holtrop-Bagband	10. Mai
65	Ingo	Heiken	11,9	8.M50	0:51:42	4:21		
346	Norbert	Kuhlmann	11,9	17.M55	0:57:16	4:49		
306	Karin	Rietman	11,9	5.W50	1:00:18	5:04		
414	Carmen	Gerdes	11,9	11.W50	1:04:23	5:25		
627	Heinz	Rohden	11,9	46.M60	1:06:59	5:38		
629	Tanja	Trän.-Heizm.	11,9	14.W45	1:07:59	5:43		
647	Imke	Glesmann	11,9	19.W35	1:09:01	5:48		
1123	Thea	Fauerbach	11,9	13.W60	1:21:45	6:52		
1159	Anja	Ihnken	11,9	46.W50	1:24:52	7:08		
Ges.Platz	Ossiloop 3. Etappe		9,7	AKL	Zeit		Aurich-Aurich	07. Mai
65	Ingo	Heiken	9,7	6.M50	0:41:55	4:19		
306	Karin	Rietman	9,7	6.W50	0:45:57	4:44		
346	Norbert	Kuhlmann	9,7	17.M55	0:48:16	4:59		
414	Carmen	Gerdes	9,7	9.W50	0:51:41	5:20		
627	Heinz	Rohden	9,7	29.M60	0:55:04	5:41		
629	Imke	Glesmann	9,7	17.W35	0:54:14	5:35		

642	Tanja	Trän.-Heizm.	9,7	16.W45	0:53:46	5:33		
1123	Thea	Fauerbach	9,7	16.W60	1:04:27	6:39		
1159	Anja	Ihnken	9,7	50.W50	1:07:05	6:55		
Ges.Platz	Ossiloop 2. Etappe		11,3	AKL	Zeit		Dunum-Plaggenburg	03. Mai
77	Ingo	Heiken	11,3	8.M50	0:50:36	4:29		
224	Norbert	Kuhlmann	11,3	20.M55	0:54:56	4:52		
309	Karin	Rietman	11,3	5.W50	0:57:48	5:07		
438	Carmen	Gerdas	11,3	9.W50	1:01:19	5:26		
609	Tanja	Trän.-Heizm.	11,3	13.W45	1:04:04	5:40		
613	Imke	Glesmann	11,3	18.W35	1:04:29	5:42		
1089	Thea	Fauerbach	11,3	15.W60	1:19:30	7:02		
1112	Anja	Ihnken	11,3	51.W50	1:20:25	7:07		
Ges.Platz	Ossiloop 1. Etappe		11,2	AKL	Zeit		Bensersiel-Dunum	30. Apr
65	Ingo	Heiken	11,2	6.M50	0:49:10	4:23		
306	Karin	Rietman	11,2	6.W50	0:57:23	5:07		
346	Norbert	Kuhlmann	11,2	17.M55	0:58:15	5:12		
414	Carmen	Gerdas	11,2	9.W50	0:59:53	5:21		
627	Heinz	Rohden	11,2	29.M60	1:04:38	5:46		
629	Imke	Glesmann	11,2	17.W35	1:04:39	5:46		
642	Tanja	Trän.-Heizm.	11,2	16.W45	1:04:53	5:48		
1123	Thea	Fauerbach	11,2	16.W60	1:18:20	7:00		
1159	Anja	Ihnken	11,2	50.W50	1:20:46	7:13		
Ges.Platz	Hannover Marathon						Hannover	14. Apr
1535.	Norbert	Kuhlmann	42,2	121.M55	03:59:10	5:40		
1868.	Karin	Rietman	42,2	27.W50	04:15:06	6:03		
1882.	Ingo	Janßen	42,2	180.M50	04:15:53	6:04		
4261.	Carmen	Gerdas	21,2	74.W50	02:00:42	5:42		
Ges.Platz	Störtebeker Lauf						Marienhafe	01. Apr
21.	Norbert	Kuhlmann	10	3.M55	0:49:03	4:54		
38.	Ingo	Janßen	10	5.M50	0:58:04	5:48		
40.	Martin	Buscher	10	6.M50	0:58:15	5:49		
Ges.Platz	Crosslauf Schafhauser Wald						Esens	17. Feb
7.	Ingo	Heiken	9,8	1.M50	0:44:40	4:33	Lang Strecke	
35.	Norbert	Kuhlmann	9,8	2.M55	0:52:01	5:18	Lang Strecke	
58.	Martin	Buscher	9,8	13.M50	1:01:30	6:17	Lang Strecke	
29.	Daniela	Goldenstein	4,9	1.W45	0:25:56	5:18	Kurz Strecke	
35.	Daniela	Ploch	4,9	2.W45	0:28:50	5:53	Kurz Strecke	
67.	Thea	Fauerbach	4,9	2.W60	0:33:33	6:51	Kurz Strecke	
69.	Anja	Ihnken	4,9	4.W50	0:35:03	7:09	Kurz Strecke	
83.	Jonny	Puls	4,9	5.M50	0:49:20	10:04	Kurz Strecke	
6.W	Ella	Goldenstein	2,8	3.WU12	0:15:12	5:26	Jugendlauf	
7.W	Leevke	Ploch	2,8	4.WU12	0:15:16	5:27	Jugendlauf	
Ges.Platz	Sandkruger Schleife						Hatten	04. Feb
261.	Norbert	Kuhlmann	13	33.M55	01:08:47	5:17		
375.	Ingo	Janßen	13	49.M50	01:12:55	5:37		
395.	Günni	Jakobs	13	50.M55	01:14:02	5:42		
Ges.Platz	Crosslauf LG		Km	AKL	Zeit	h/km	Aurich	27. Jan

Ostfriesland							
35.	Emil	Suntken	0,65	7.MB	0:05:01	7:43	Bambini Lauf
38.	Mattes	Meintke	1,5	6.MSch	0:11:51	7:54	Schüler Lauf
39.	Andrin	Fleißner	1,5	7.MSch	0:11:52	7:55	Schüler Lauf
19.	Ingo	Heiken	5	2.M50	0:22:47	4:33	Kurzstrecke
65.	Imke	Glesmann	10	3.W35	0:55:02	5:30	Langstecke
85.	Antje	Wiesner	10	4.W40	0:59:59	6:00	Langstecke