

Absolvierte Wettkämpfe/Läufe 2009

Datum:	18.01.2009	05.04.2009	26.04.2009	03.05.2009	17.05.2009
Lauf:	5. UNICEF Spendenlauf	29. Berliner Halbmarathon	4. Darss-Marathon	7. Stadtscheunenlauf	17. Rostocker Citylauf
Ort:	Rostock	Berlin	Wieck	Laage	Rostock
Strecke:	10000 m	21097,5 m	21097,5 m	6000 m	10000 m
Startnr.:	938	F4249	148	926	1232
Altersklasse:	---	WH	WHK	FHK	W 20
Zeit gesamt:	00:51:34 h	02:18:48 h	01:55:35 h	00:31:31 h	00:48:38 h
Zeit/km:	00:05:09 h	00:06:34 h	00:05:29 h	00:05:15 h	00:04:52 h
Geschwindigkeit:	11,65 km/h	9,12 km/h	10,95 km/h	11,43 km/h	12,33 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	66.	15247. von 17910	270. von 832	20. von 37	194. von 558
Frauen ges.:	---	3950. von 5454	34. von 299	3. von 13	14. von 140
Altersklasse:	---	701. von 960	3. von 19	1. von 3	5. von 47
Gewinn:	Urkunde	Medaille, Urkunde und T-Shirt	Medaille und Urkunde	Pokal, Medaille und Urkunde	Medaille und Urkunde

Datum:	07.06.2009	17.06.2009	20.06.2009	24.06.2009	12.07.2009
Lauf:	7. Promenadenlauf	3. LEX Spendenlauf	Fliegerhorstbegegnungslauf	Laufabzeichen	3. Güstrower Schlossquell-Lauf
Ort:	Kühlungsborn	Rostock	Laage	Rostock	Güstrow
Strecke:	10000 m	10000 m	5000 m	20440 m	9000 m
Startnr.:	76	---	786	---	241
Altersklasse:	FHK	---	---	---	W 20
Zeit gesamt:	00:48:10 h	00:58:43 h	00:22:51 h	02:00:00 h	00:42:27 h
Zeit/km:	00:04:49 h	00:05:52 h	00:04:34 h	00:05:52 h	00:04:43 h
Geschwindigkeit:	12,46 km/h	10,23 km/h	13,14 km/h	10,23 km/h	12,72 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	23. von 42	---	---	---	40. von 85
Frauen ges.:	7. von 15	---	---	---	5. von 19
Altersklasse:	1. von 2	---	---	---	3. von 7
Gewinn:	Urkunde	Funktions-Shirt und Armband	Medaille und Urkunde	Laufabzeichen Stufe 5	Medaille und Urkunde

Datum:	26.07.2009	01.08.2009	15.08.2009	06.09.2009	20.09.2009
Lauf:	8. Kühlungsborner Stadtwaldlauf	7. Rostocker Marathon Nacht	7. Krakower Seenlauf	6. Bäderlauf	11. Wismarer Campuslauf
Ort:	Kühlungsborn	Rostock	Krakow am See	Kühlungsborn	Wismar
Strecke:	14400 m	21097,5 m	15000 m	15000 m	18900 m
Startnr.:	960	636	548	258	211
Altersklasse:	FHK	WHK	W 20	FHK	W 20
Zeit gesamt:	01:11:04 h	01:47:13 h	01:16:26 h	01:21:18 h	01:40:39 h
Zeit/km:	00:04:56 h	00:05:05 h	00:05:06 h	00:05:25 h	00:05:19 h
Geschwindigkeit:	12,16 km/h	11,8 km/h	11,76 km/h	11,08 km/h	11,3 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	46. von 60	189. von 658	32. von 55	16. von 27	27. von 35
Frauen ges.:	4. von 10	17. von 174	3. von 7	3. von 7	4. von 6
Altersklasse:	1. von 3	2. von 44	2. von 2	1. von 2	1. von 1
Gewinn:	Urkunde	Medaille und Urkunde	Medaille, T-Shirt und Wattespender	Urkunde und Pokal	Urkunde

Datum:	11.10.2009	29.11.2009	06.12.2009	20.12.2009	
Lauf:	3. Diehäger Staffelmarahton	9. Burkhard-Greifenhagen-Gedenklau	30. Nikolauslauf	2. Laager Stadtlau	
Ort:	Dierhagen/Neuhaus	Rostock	Rostock	Laage	
Strecke:	42195/5250 m	10000 m	13500 m	8500 m	
Startnr.:	25	---	285	---	
Altersklasse:	Vereine	---	---	---	
Zeit gesamt:	03:41:45/00:27:29 h	00:45:08 h	01:04:34 h	00:48:11 h	
Zeit/km:	00:05:15/00:04:49 h	00:04:55 h	00:05:05 h	00:05:41 h	
Geschwindigkeit:	11,4/12,4 km/h	12,2 km/h	11,8 km/h	10,5 km/h	
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	57. von 106 Staffeln	---	62.	---	
Frauen ges.:	---	---	---	---	
Altersklasse:	11. von 18 Vereinen	---	---	---	
Gewinn:	Medaille und Urkunde	Urkunde und Lebkuchenherzen	Urkunde, Nikolaus, LED-Lampe	Urkunde und Medaille	

Absolvierte Wettkämpfe/Läufe 2008

Datum:	01.01.2008	20.01.2008	04.02.2008	06.04.2008	11.04.2008
Lauf:	37. Berliner Neujahrslauf	4. UNICEF Spendenlauf	3. Rostocker DAK Winterlauf	28. Berliner Halbmarathon	2. Testwettkampf vom LAV
Ort:	Berlin	Rostock	Rostock	Berlin	Rostock
Strecke:	4000 m	5000 m	5000 m	21097,5 m	6000 m
Startnr.:	2008	136	593	F3680	---
Altersklasse:	---	---	W 20	WH	---
Zeit gesamt:	00:29:41 h	00:26:40 h	00:26:49 h	02:00:09 h	00:30:35 h
Zeit/km:	00:07:25 h	00:05:20 h	00:05:22 h	00:05:41 h	00:05:06 h
Geschwindigkeit:	8,09 km/h	11,25 km/h	11,18 km/h	10,54 km/h	11,76 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	---	---	39. von 78	9557. von 17603	---
Frauen ges.:	---	---	5. von 24	1542. von 5096	2. von 5
Altersklasse:	---	---	2. von 4	262. von 857	---
Gewinn:	Urkunde und Pfannkuchen	Urkunde	Medaille und Urkunde	Medaille, Urkunde und T-Shirt	Urkunde und T-Shirt

Datum:	26.04.2008	18.05.2008	01.06.2008	10.06.2008	18.06.2008
Lauf:	27. Warnemünder Stoltera Küstenwaldlauf	16. Rostocker Citylauf	6. Promenadenlauf	Laufabzeichen	2. LEX Spendenlauf
Ort:	Rostock	Rostock	Kühlungsborn	Rostock	Rostock
Strecke:	1000 m	10000 m	10000 m	20460 m	9686 m
Startnr.:	1454	545	27	---	---
Altersklasse:	Frauen	W	Frauen	---	---
Zeit gesamt:	00:52:34 h	00:51:04 h	00:51:53 h	02:01:21 h	00:55:16 h
Zeit/km:	00:05:15 h	00:05:06 h	00:05:11 h	00:05:56 h	00:05:42 h
Geschwindigkeit:	11,43 km/h	11,76 km/h	11,58 km/h	10,11 km/h	10,53 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	184. von 274	354. von 651	21. von 45	---	---
Frauen ges.:	24. von 65	29. von 140	5. von 13	---	---
Altersklasse:	1. von 10	12. von 51	2. von 4	---	---
Gewinn:	Urkunde	Medaille und Urkunde	Urkunde	Laufabzeichen Stufe 5	Funktions-Shirt und Armband

Datum:	29.06.2008	27.07.2008	02.08.2008	16.08.2008	31.08.2008
Lauf:	5. KKH-Herz-Kreis-Lauf	7. Kühlungsborner Stadtwaldlauf	17. Vattenfall City-Nacht	6. Krakower Seenlauf	7. Bützower Citylauf
Ort:	Rostock	Kühlungsborn	Berlin	Krakow am See	Bützow
Strecke:	6700 m	14400 m	10000 m	15000 m	5000 m
Startnr.:	141	419	F2125	545	258
Altersklasse:	---	FHK	WH	W 20	W 20
Zeit gesamt:	00:34:59 h	01:21:05 h	00:57:53 h	01:22:56 h	00:24:10 h
Zeit/km:	00:05:13 h	00:05:38 h	00:05:44 h	00:05:32 h	00:04:50 h
Geschwindigkeit:	11,5 km/h	10,65 km/h	10,47 km/h	10,84 km/h	12,41 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	---	48. von 54	3913. von 5849	33. von 43	21. von 47
Frauen ges.:	---	12. von 14	956. von 2117	6. von 12	5. von 20
Altersklasse:	---	3. von 4	197. von 436	1. von 1	1. von 6
Gewinn:	T-Shirt, Urkunde und Sportbeutel	Urkunde	Urkunde	Medaille und Pokal	Medaille und Urkunde

Datum:	07.09.2008	21.09.2008	19.10.2008	25.10.2008	01.11.2008
Lauf:	5. Bäderlauf	10. Wismarer Campuslauf	2. Dierhäger Staffelmarchon	2. Rügenbrückenlauf	13. Schneckenlauf Graal-Müritz
Ort:	Kühlungsborn	Wismar	Dierhagen/Neuhaus	Stralsund	Graal-Müritz
Strecke:	15000 m	18900 m	42195/5175 m	12000 m	10000 m
Startnr.:	1294	236	12	346	710
Altersklasse:	FHK	W 20	Vereine	W 20	W Frauen
Zeit gesamt:	01:24:34 h	01:44:55 h	03:42:50/00:26:26 h	01:12:48/01:11:23 h	00:51:48 h
Zeit/km:	00:05:38 h	00:05:33 h	00:05:17/00:05:06 h	00:06:04/00:05:57 h	00:05:11 h
Geschwindigkeit:	10,65 km/h	10,81 km/h	11,36/11,76 km/h	9,89/10,08 km/h	11,58 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	20. von 25	25. von 33	47. von 97 Staffeln	503. von 588	62. von 117
Frauen ges.:	5. von 7	2. von 4	---	95. von 141	8. von 29
Altersklasse:	2. von 3	1. von 1	14. von 18 Vereinen	17. von 28	3. von 6
Gewinn:	Urkunde	Urkunde, Medaille und Präsente	Medaille und Urkunde	Medaille und Urkunde	Medaille, Urkunde und Streuselschnecke

Datum:	30.11.2008	28.12.2007			
Lauf:	8. Burkhard Greifenhagen Gedenklauf	30. Silvesterlauf			
Ort:	Rostock	Rostock			
Strecke:	4610 m	11000 m			
Startnr.:	144	222			
Altersklasse:	W 20	W 20			
Zeit gesamt:	00:22:44 h	00:59:12 h			
Zeit/km:	00:04:56 h	00:05:23 h			
Geschwindigkeit:	12,16 km/h	11,15 km/h			
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	---	---			
Frauen ges.:	---	---			
Altersklasse:	---	---			
Gewinn:	Urkunde und Lebkuchen	Urkunde und Piccolo Sekt			

Absolvierte Wettkämpfe/Läufe 2007

Datum:	04.02.2007	13.05.2007	20.06.2007	25.06.2007	21.07.2007
Lauf:	2. Rostocker DAK Winterlauf	15. Rostocker Citylauf	1. LEX Spendenlauf - Trainingslauf ohne Wertung	Laufabzeichen	15. Heidelauf
Ort:	Rostock	Rostock	Rostock	Rostock	Markgrafenheide
Strecke:	5000 m	10000 m	6000 m	19460 m	6000 m
Startnr.:	454	888	---	---	260
Altersklasse:	WHK	Frauen	---	---	Frauen
Zeit gesamt:	00:26:36 h	00:58:41 h	00:39:57 h	02:01:06 h	00:34:05 h
Zeit/km:	00:05:19 h	00:05:52 h	00:06:40 h	00:06:13 h	00:05:41 h
Geschwindigkeit:	11,29 km/h	10,23 km/h	9,0 km/h	9,65 km/h	10,56 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	33. von 68	418. von 530	---	---	33. von 61
Frauen ges.:	4. von 17	57. von 111	---	---	9. von 26
Altersklasse:	1. von 3	19. von 38	---	---	3. von 7
Gewinn:	Medaille	Medaille, Urkunde und T-Shirt	---	Laufabzeichen Stufe 5	Medaille und Urkunde

Datum:	29.07.2007	04.08.2007	19.08.2007	26.08.2007	23.09.2007
Lauf:	6. Kühlungsborner Stadtwaldlauf	5. Rostocker Marathon Nacht 2007	5. Rostocker Frauenlauf	6. Bützower Citylauf	9. Wismarer Campuslauf
Ort:	Kühlungsborn	Rostock	Rostock	Bützow	Wismar
Strecke:	14400 m	21097,5 m	10000 m	5000 m	19000 m
Startnr.:	220	1594	180	315	219
Altersklasse:	WHK	W 20	---	W 20	W 20
Zeit gesamt:	01:25:35 h	02:05:39 h	00:55:17 h	00:24:44 h	01:48:22 h
Zeit/km:	00:05:57 h	00:05:57 h	00:05:32 h	00:04:57 h	00:05:42 h
Geschwindigkeit:	10,08 km/h	10,08 km/h	10,84 km/h	12,12 km/h	10,53 km/h
Palzierungen					
Teilnehmer ges.:	46. von 49	703. von 891	6. von 25	19. von 38	32. von 34
Frauen ges.:	7. von 10	138. von 244	---	4. von 18	4. von 4
Altersklasse:	1. von 1	36. von 56	---	1. von 3	2. von 2
Gewinn:	Urkunde	Medaille, Urkunde und T-Shirt	Urkunde	Medaille und Urkunde	Urkunde

Datum:	13.10.2007	21.10.2007	28.10.2007	03.11.2007
Lauf:	1. Güstrower Schlossquell-Lauf	1. Rügenbrückenlauf	1. Fischländer Staffelmarahton	4. Teltowkanal Halbmarathon
Ort:	Güstrow	Stralsund	Dierhagen/Neuhaus	Berlin/Teltow
Strecke:	9000 m	10000 m	42195/5000/5000 m	13000 m
Startnr.:	115	791	71	230
Altersklasse:	W 20	W 20	Vereine	W 20
Zeit gesamt:	00:45:09 h	01:03:30/00:58:10 h	03:51:48/00:26:26/00:27:50 h	01:08:51 h
Zeit/km:	00:05:01 h	00:06:21/00:05:49 h	00:05:31/00:05:17/00:05:34 h	00:05:18 h
Geschwindigkeit:	11,96 km/h	9,45/10,32 km/h	10,88/11,36/10,78 km/h	11,32 km/h
Palzierungen				
Teilnehmer ges.:	36. von 51	1450. von 2028	50. von 69 Staffeln	50. von 79
Frauen ges.:	4. von 13	284. von 546	---	11. von 27
Altersklasse:	2. von 4	50. von 95	10. von 11 Vereinen	1. von 2
Gewinn:	Medaille, Urkunde und Glas	Medaille und Urkunde	Medaille und Urkunde	Urkunde

Datum:	10.11.2007	09.12.2007	29.12.2007	31.12.2007
Lauf:	12. Schneckenlauf Graal-Müritz	27. Nikolauslauf Rostock	29. Silvesterlauf	32. Berliner Silvesterlauf
Ort:	Graal-Müritz	Rostock	Rostock	Berlin
Strecke:	10000 m	7000 m	7200 m	4000 m
Startnr.:	595	16	186	F422
Altersklasse:	W Frauen	---	---	WH
Zeit gesamt:	00:54:30 h	00:36:11 h	00:44:52 h	00:19:21 h
Zeit/km:	00:05:27 h	00:05:10 h	00:06:14 h	00:04:50 h
Geschwindigkeit:	11,01 km/h	11,61 km/h	9,63 km/h	12,41 km/h
Palzierungen				
Teilnehmer ges.:	84. von 126	33. von 89	45. von 66	23. von 70
Frauen ges.:	15. von 35	---	---	12. von 47
Altersklasse:	2. von 5	---	---	2. von 10
Gewinn:	Medaille, Urkunde und Streuselschnecke	Urkunde und Nikolaus	Urkunde und Piccolo Sekt	Urkunde und Pfannkuchen