

## Keep on Running 2009, St. Wendel (D) - Bosenberg-Trail (Rangliste)

### (1) Bosenberg-Trail - Men

| Rang | Name und Vorname                               | Jg       | Team/Ortschaft                        | Zeit      | Abstand | Kategorie | km/h   | Stnr |
|------|--|----------|---------------------------------------|-----------|---------|-----------|--------|------|
|      | > km 5,2                                       | > km 6,2 | > km 14,6                             | > Ziel    |         |           |        |      |
| 1.   | <b>Nyambura Peter Ndegwa</b><br>20.29,5 1. 1.  | 1974     | <b>KEN</b><br>34.26,8 1. 1.           | 1:17.06,2 | -----   | T-M       | 14,785 | 2    |
| 2.   | <b>Karuri Nahason Gitonga</b><br>20.55,8 2. 2. | 1976     | <b>KEN</b><br>35.14,2 2. 2.           | 1:22.38,2 | 5.32,0  | T-M       | 13,795 | 1    |
| 3.   | <b>Sahm Marco</b><br>23.59,7 3. 3.             | 1973     | <b>München</b><br>38.40,5 3. 3.       | 1:27.30,8 | 10.24,6 | T-M       | 13,026 | 25   |
| 4.   | <b>Dörr Christian</b><br>24.44,8 5. 5.         | 1976     | <b>Friedelsheim</b><br>38.48,6 5. 5.  | 1:29.10,6 | 12.04,4 | T-M       | 12,783 | 45   |
| 5.   | <b>Kimberley James</b><br>25.07,1 10. 10.      | 1977     | <b>Cologne</b><br>38.48,1 4. 4.       | 1:29.23,5 | 12.17,3 | T-M       | 12,752 | 26   |
| 6.   | <b>Maring Jörg</b><br>25.14,4 11. 11.          | 1969     | <b>Weiskirchen</b><br>39.46,4 10. 10. | 1:30.10,2 | 13.04,0 | T-M       | 12,642 | 65   |
| 7.   | <b>Biegel Markus</b><br>24.46,8 7. 7.          | 1978     | <b>Weierbach</b><br>39.12,4 6. 6.     | 1:30.25,8 | 13.19,6 | T-M       | 12,606 | 32   |
| 8.   | <b>Kirsch Rainer</b><br>24.46,4 6. 6.          | 1969     | <b>Dinkelsbühl</b><br>39.41,4 9. 9.   | 1:30.31,2 | 13.25,0 | T-M       | 12,593 | 49   |
| 9.   | <b>Strosny René</b><br>25.05,0 9. 9.           | 1973     | <b>Filderstadt</b><br>39.34,9 8. 8.   | 1:30.53,5 | 13.47,3 | T-M       | 12,542 | 46   |
| 10.  | <b>Zimmer Christian</b><br>24.53,3 8. 8.       | 1980     | <b>Saarlouis</b><br>39.15,5 7. 7.     | 1:31.27,6 | 14.21,4 | T-M       | 12,464 | 76   |
| 11.  | <b>Riefer Markus</b><br>24.44,3 4. 4.          | 1966     | <b>Nidderau</b><br>42.20,9 11. 11.    | 1:36.06,3 | 19.00,1 | T-M       | 11,862 | 63   |
| 12.  | <b>Amberger Holger</b><br>26.22,6 12. 12.      | 1970     | <b>Merchweiler</b><br>42.51,1 13. 13. | 1:36.25,7 | 19.19,5 | T-M       | 11,822 | 77   |
| 13.  | <b>Brauner Axel</b><br>26.38,8 14. 14.         | 1973     | <b>Neunkirchen</b><br>42.28,8 12. 12. | 1:36.42,3 | 19.36,1 | T-M       | 11,788 | 47   |
| 14.  | <b>Weber Frank</b><br>26.32,9 13. 13.          | 1973     | <b>Homburg</b><br>44.49,4 15. 15.     | 1:38.29,0 | 21.22,8 | T-M       | 11,575 | 84   |
| 15.  | <b>Sahm Philipp</b><br>27.26,9 15. 15.         | 1981     | <b>Namborn</b><br>44.11,4 14. 14.     | 1:39.53,8 | 22.47,6 | T-M       | 11,411 | 34   |
| 16.  | <b>Kraatz Michael</b><br>27.36,1 16. 16.       | 1966     | <b>Tholey</b><br>45.47,8 16. 16.      | 1:41.56,0 | 24.49,8 | T-M       | 11,183 | 101  |
| 17.  | <b>Engelbert Serge</b><br>28.21,5 18. 2.       | 1965     | <b>LUX-Gouthem</b><br>46.41,1 1. 19.  | 1:44.57,8 | 27.51,6 | B-M       | 10,860 | 927  |
| 18.  | <b>Constantz Robert</b><br>28.26,8 19. 17.     | 1964     | <b>Kollweiler</b><br>46.21,7 18. 18.  | 1:45.03,7 | 27.57,5 | T-M       | 10,850 | 23   |
| 19.  | <b>Großmann Frank</b><br>28.28,4 20. 18.       | 1971     | <b>Konfeld</b><br>45.58,4 17. 17.     | 1:45.12,6 | 28.06,4 | T-M       | 10,835 | 91   |
| 20.  | <b>Welter Markus</b><br>31.14,8 27. 24.        | 1966     | <b>Ottweiler</b><br>48.14,7 21. 22.   | 1:47.58,0 | 30.51,8 | T-M       | 10,558 | 61   |
| 21.  | <b>Owen Andrew</b><br>28.46,3 21. 19.          | 1973     | <b>Köln</b><br>48.13,4 20. 21.        | 1:48.15,5 | 31.09,3 | T-M       | 10,530 | 29   |
| 22.  | <b>Jakob Andreas</b><br>31.13,6 26. 23.        | 1984     | <b>Püttlingen</b><br>48.11,6 19. 20.  | 1:49.23,7 | 32.17,5 | T-M       | 10,420 | 79   |
| 23.  | <b>Moses Wolfgang</b><br>29.12,6 22. 20.       | 1968     | <b>Köln</b><br>48.50,1 23. 24.        | 1:49.29,6 | 32.23,4 | T-M       | 10,411 | 30   |
| 24.  | <b>Keil Marius</b><br>30.26,9 25. 22.          | 1959     | <b>Köln</b><br>48.29,9 22. 23.        | 1:49.30,3 | 32.24,1 | T-M       | 10,410 | 28   |
| 25.  | <b>Demant Jens</b><br>28.15,1 17. 1.           | 1979     | <b>Blieskastel</b><br>50.16,0 2. 27.  | 1:51.57,3 | 34.51,1 | B-M       | 10,182 | 913  |
| 26.  | <b>Trenz Michael</b><br>30.14,4 24. 21.        | 1967     | <b>Schwalbach</b><br>50.14,2 25. 26.  | 1:52.02,4 | 34.56,2 | T-M       | 10,174 | 52   |
| 27.  | <b>Krämer Hans-Jürgen</b><br>29.42,7 23. 3.    | 1967     | <b>St. Wendel</b><br>50.45,3 3. 28.   | 1:53.56,1 | 36.49,9 | B-M       | 10,005 | 915  |
| 28.  | <b>Weth Holger</b><br>31.16,2 29. 26.          | 1974     | <b>Burbach</b><br>50.53,4 26. 29.     | 1:55.00,7 | 37.54,5 | T-M       | 9,912  | 50   |
| 29.  | <b>Stücher Jochen</b><br>31.15,9 28. 25.       | 1971     | <b>Wenden</b><br>50.53,8 27. 30.      | 1:55.00,9 | 37.54,7 | T-M       | 9,911  | 44   |

## Keep on Running 2009, St. Wendel (D) - Bosenberg-Trail (Rangliste)

### (1) Bosenberg-Trail - Men

| Rang | Name und Vorname  | Jg             | Team/Ortschaft                                 | Zeit            | Abstand          | Kategorie          | km/h             | Stnr       |
|------|---|----------------|--|-----------------|------------------|--------------------|------------------|------------|
|      | > km 5,2  | > km 6,2       | > km 14,6                                      | > Ziel          |                  |                    |                  |            |
| 30.  | <b>Peter Andreas</b><br>34.13,8 47. 36.                 | 6.40,5 22. 24. | <b>1981 Nohfelden</b><br>48.51,3 24. 25.       | 25.31,5 25. 28. | <b>1:55.17,1</b> | <b>38.10,9 T-M</b> | <b>27. 9,888</b> | <b>64</b>  |
| 30.  | <b>Schmitz Ralf</b><br>31.22,3 30. 27.                  | 6.45,0 25. 28. | <b>1969 Lebach</b><br>51.37,7 28. 31.          | 25.32,1 26. 29. | <b>1:55.17,1</b> | <b>38.10,9 T-M</b> | <b>27. 9,888</b> | <b>98</b>  |
| 32.  | <b>Grünert Michael</b><br>32.39,4 35. 5.                | 7.03,0 4. 33.  | <b>1981 Oberboihingen</b><br>52.14,5 5. 33.    | 23.49,5 2. 20.  | <b>1:55.46,4</b> | <b>38.40,2 B-M</b> | <b>4. 9,846</b>  | <b>916</b> |
| 33.  | <b>Tussing Torsten</b><br>32.38,6 34. 4.                | 7.03,1 5. 34.  | <b>1982 Köngen</b><br>51.42,5 4. 32.           | 24.30,2 3. 24.  | <b>1:55.54,4</b> | <b>38.48,2 B-M</b> | <b>5. 9,835</b>  | <b>905</b> |
| 34.  | <b>Persch Achim</b><br>31.25,8 31. 28.                  | 6.54,0 27. 30. | <b>1966 St. Wendel</b><br>52.33,2 30. 35.      | 27.46,4 37. 44. | <b>1:58.39,4</b> | <b>41.33,2 T-M</b> | <b>29. 9,607</b> | <b>97</b>  |
| 35.  | <b>Wendsche Tilo</b><br>31.55,8 32. 29.                 | 7.18,6 34. 42. | <b>1973 Peißenberg</b><br>52.57,8 31. 37.      | 27.01,9 33. 40. | <b>1:59.14,1</b> | <b>42.07,9 T-M</b> | <b>30. 9,560</b> | <b>68</b>  |
| 36.  | <b>Günder Wolfgang</b><br>32.54,7 36. 6.                | 7.08,0 6. 37.  | <b>1965 Quierschied</b><br>52.41,9 6. 36.      | 26.44,1 5. 36.  | <b>1:59.28,7</b> | <b>42.22,5 B-M</b> | <b>6. 9,541</b>  | <b>911</b> |
| 37.  | <b>Dörr Hendrik</b><br>33.05,6 38. 31.                  | 7.10,9 32. 38. | <b>1964 Riegelsberg</b><br>52.24,8 29. 34.     | 28.11,1 40. 47. | <b>2:00.52,4</b> | <b>43.46,2 T-M</b> | <b>31. 9,431</b> | <b>24</b>  |
| 38.  | <b>Pflitsch Frank</b><br>32.21,3 33. 30.                | 7.13,2 33. 39. | <b>1964 Bonn</b><br>54.33,2 36. 42.            | 27.17,6 34. 41. | <b>2:01.25,3</b> | <b>44.19,1 T-M</b> | <b>32. 9,388</b> | <b>27</b>  |
| 39.  | <b>Meyes Daniel</b><br>33.42,6 43. 34.                  | 7.05,1 31. 36. | <b>1978 Hünenbergsee</b><br>53.19,0 32. 38.    | 27.33,4 35. 42. | <b>2:01.40,1</b> | <b>44.33,9 T-M</b> | <b>33. 9,369</b> | <b>43</b>  |
| 40.  | <b>Berberich Günther</b><br>33.24,7 40. 32.             | 7.00,6 28. 31. | <b>1963 Bann</b><br>53.43,8 34. 40.            | 27.48,8 38. 45. | <b>2:01.57,9</b> | <b>44.51,7 T-M</b> | <b>34. 9,346</b> | <b>42</b>  |
| 41.  | <b>Altmeyer Thomas</b><br>33.00,5 37. 7.                | 7.49,0 11. 50. | <b>1962 St. Wendel</b><br>54.55,2 7. 43.       | 26.19,4 4. 35.  | <b>2:02.04,1</b> | <b>44.57,9 B-M</b> | <b>7. 9,339</b>  | <b>920</b> |
| 42.  | <b>Kiehn Benjamin</b><br>34.52,2 52. 40.                | 7.27,0 37. 46. | <b>1982 Illingen</b><br>54.08,9 35. 41.        | 26.44,4 32. 37. | <b>2:03.12,5</b> | <b>46.06,3 T-M</b> | <b>35. 9,252</b> | <b>82</b>  |
| 43.  | <b>Lück Toni</b><br>34.50,0 50. 38.                     | 7.04,0 30. 35. | <b>1982 Ludwigshafen</b><br>53.36,3 33. 39.    | 28.05,4 39. 46. | <b>2:03.35,7</b> | <b>46.29,5 T-M</b> | <b>36. 9,223</b> | <b>22</b>  |
| 44.  | <b>Wolter Ingo</b><br>34.57,2 54. 42.                   | 7.49,4 40. 51. | <b>1972 Illingen</b><br>55.25,6 39. 46.        | 26.00,3 27. 30. | <b>2:04.12,5</b> | <b>47.06,3 T-M</b> | <b>37. 9,178</b> | <b>40</b>  |
| 45.  | <b>Sahner Andreas</b><br>34.55,6 53. 41.                | 7.50,5 41. 52. | <b>1972 Illingen</b><br>55.25,4 38. 45.        | 26.01,4 29. 32. | <b>2:04.12,9</b> | <b>47.06,7 T-M</b> | <b>38. 9,177</b> | <b>58</b>  |
| 46.  | <b>Albert Lars</b><br>34.58,9 55. 43.                   | 7.47,9 39. 49. | <b>1982 Plüttlingen</b><br>55.25,0 37. 44.     | 26.01,3 28. 31. | <b>2:04.13,1</b> | <b>47.06,9 T-M</b> | <b>39. 9,177</b> | <b>80</b>  |
| 47.  | <b>Bajohr Harald</b><br>33.47,6 44. 35.                 | 7.59,5 45. 57. | <b>1965 Darmstadt</b><br>55.43,7 40. 49.       | 27.46,2 36. 43. | <b>2:05.17,0</b> | <b>48.10,8 T-M</b> | <b>40. 9,099</b> | <b>12</b>  |
| 48.  | <b>Limberger Markus, Saarbrücken</b><br>33.59,0 45. 10. | 7.16,7 8. 41.  | <b>1968 Team PHAST GmbH</b><br>55.40,3 8. 47.  | 28.42,4 8. 49.  | <b>2:05.38,4</b> | <b>48.32,2 B-M</b> | <b>8. 9,073</b>  | <b>929</b> |
| 49.  | <b>Tausch Lars, Kirkel</b><br>34.11,2 46. 11.           | 7.15,5 7. 40.  | <b>1979 Team PHAST GmbH</b><br>55.42,6 9. 48.  | 28.52,0 9. 50.  | <b>2:06.01,3</b> | <b>48.55,1 B-M</b> | <b>9. 9,046</b>  | <b>923</b> |
| 50.  | <b>Klär Peter</b><br>33.08,3 39. 8.                     | 7.45,7 10. 48. | <b>1961 St. Wendel</b><br>56.00,9 10. 50.      | 29.42,5 12. 56. | <b>2:06.37,4</b> | <b>49.31,2 B-M</b> | <b>10. 9,003</b> | <b>919</b> |
| 51.  | <b>Rickel Thorsten</b><br>33.29,7 41. 33.               | 7.19,4 35. 43. | <b>1974 Limburgerhof</b><br>56.06,3 41. 51.    | 30.59,3 45. 58. | <b>2:07.54,7</b> | <b>50.48,5 T-M</b> | <b>41. 8,912</b> | <b>38</b>  |
| 52.  | <b>Munkes Jürgen</b><br>34.48,7 48. 37.                 | 7.21,3 36. 45. | <b>1962 Namborn</b><br>58.17,5 42. 52.         | 28.16,3 41. 48. | <b>2:08.43,8</b> | <b>51.37,6 T-M</b> | <b>42. 8,855</b> | <b>74</b>  |
| 53.  | <b>Justen Rainer</b><br>34.50,5 51. 39.                 | 7.44,9 38. 47. | <b>1961 Altdorf</b><br>58.43,0 45. 55.         | 29.01,5 42. 51. | <b>2:10.19,9</b> | <b>53.13,7 T-M</b> | <b>43. 8,746</b> | <b>71</b>  |
| 54.  | <b>Stiegler Gunnar</b><br>35.10,4 57. 13.               | 7.20,2 9. 44.  | <b>1970 Herborn</b><br>58.49,3 11. 56.         | 29.38,0 11. 55. | <b>2:10.57,9</b> | <b>53.51,7 B-M</b> | <b>11. 8,704</b> | <b>901</b> |
| 55.  | <b>Theobald Denis, Illingen</b><br>34.49,3 49. 12.      | 7.55,1 12. 55. | <b>1977 Team PHAST GmbH</b><br>58.50,7 12. 57. | 29.35,2 10. 54. | <b>2:11.10,3</b> | <b>54.04,1 B-M</b> | <b>12. 8,690</b> | <b>941</b> |
| 56.  | <b>Spamer Kay</b><br>35.40,9 59. 46.                    | 7.53,0 42. 53. | <b>1966 Neu-Isenburg</b><br>58.35,2 44. 54.    | 29.10,6 43. 52. | <b>2:11.19,7</b> | <b>54.13,5 T-M</b> | <b>44. 8,680</b> | <b>59</b>  |
| 57.  | <b>Lang James</b><br>35.37,1 58. 45.                    | 7.58,1 44. 56. | <b>1975 Walhausen</b><br>58.35,0 43. 53.       | 29.26,8 44. 53. | <b>2:11.37,0</b> | <b>54.30,8 T-M</b> | <b>45. 8,661</b> | <b>33</b>  |
| 58.  | <b>Seimetz Erik</b><br>33.41,1 42. 9.                   | 8.21,3 13. 58. | <b>1973 Blies-Ebersing</b><br>59.25,0 13. 58.  | 30.51,2 13. 57. | <b>2:12.18,6</b> | <b>55.12,4 B-M</b> | <b>13. 8,616</b> | <b>904</b> |

## Keep on Running 2009, St. Wendel (D) - Bosenberg-Trail (Rangliste)

### (1) Bosenberg-Trail - Men

| Rang | Name und Vorname  | Jg       | Team/Ortschaft                                | Zeit      | Abstand   | Kategorie | km/h      | Stnr |
|------|---|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------|
|      | > km 5,2  | > km 6,2 | > km 14,6                                     | > Ziel    |           |           |           |      |
| 59.  | <b>Arendt Andreas</b><br>35.02,9 56. 44.                | 1959     | <b>Birkenfeld</b><br>1:02.39,8 46. 59.        | 2:17.42,9 | 1:00.36,7 | T-M       | 46. 8,277 | 78   |
| 60.  | <b>Bartsch Andreas</b><br>38.41,8 61. 47.               | 1969     | <b>Lebach</b><br>1:03.47,9 47. 60.            | 2:25.05,5 | 1:07.59,3 | T-M       | 47. 7,857 | 13   |
| 61.  | <b>Gehrke Ralf</b><br>39.51,0 62. 48.                   | 1968     | <b>München</b><br>1:08.51,5 48. 61.           | 2:34.08,9 | 1:17.02,7 | T-M       | 48. 7,395 | 21   |
| 62.  | <b>Holzenthal Frank</b><br>37.23,5 60. 14.              | 1968     | <b>Klein-Winternheim</b><br>1:10.26,7 14. 62. | 2:37.12,2 | 1:20.06,0 | B-M       | 14. 7,251 | 938  |
| 63.  | <b>Schwenzer Marcel, Saarbrücken</b><br>44.33,1 65. 16. | 1973     | <b>Team PHAST GmbH</b><br>1:14.51,1 15. 63.   | 2:45.51,4 | 1:28.45,2 | B-M       | 15. 6,873 | 928  |
| 64.  | <b>Merz Joachim</b><br>42.57,2 64. 15.                  | 1970     | <b>St. Ingbert</b><br>1:16.48,6 16. 64.       | 2:51.26,9 | 1:34.20,7 | B-M       | 16. 6,649 | 908  |
| 65.  | <b>Dappers Ralf</b><br>41.28,6 63. 49.                  | 1967     | <b>Tholey</b><br>1:18.56,1 49. 65.            | 3:05.55,3 | 1:48.49,1 | T-M       | 49. 6,131 | 105  |

Total klassiert: 65



fruchtig nussig fit  
**SEEBERGER**

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY



**PLAN B**