

Tabelle1

Selbstläufer Altenahr am Start und im Ziel
2014

Datum	Veranstaltung	Distanz	Name	Zeit	Pl. m / w	Ges. Pl.	Pl. AK
05.01.14	12. LLG Kevelaer Marathon	42,2 km	Eric K.	03:53:07	119	132	28. M45
12.01.14	42. Winterlaufserie Alter	20 km	Eule F.	ohne	****	****	****
		15 km	Annette F.	ohne	****	****	****
		15 km	Monika S.	ohne	****	****	****
19.01.14	Pulheimer (Staffel-) Marathon	42,2 km	Daniel K.	3:08:56 h	3	3	2. M45
		42,2 km	Eule F.	3:14:25 h	6	6	1. M55
02.02.14	Grafenwerther Insellauf	15 km	Jürgen O.	1:02:08 h	49	51	10. M40
	<i>Bei sonnigstem Winterwetter,</i>	15 km	Eule F.	1:02:50 h	54	56	1. M55
	<i>vom Stadion in Königswinter</i>	15 km	Annette F.	1:08:30 h	11	124	2. W50
	<i>entlang des Rheins zur Insel</i>	15 km	Katja H.	1:28:10 h	87	412	14. W35
	<i>Grafenwerth, und nach der</i>	5 km	Alex H.	31:01 min	86	128	6. M35
	<i>Inselrunde wieder zurück</i>	5 km	Petra K.	27:55 min	30	104	3. W45
22.02.14	Glühweinlauf	32 km	Daniel K.	ohne	****	****	****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	32 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>von Altenahr</i>	16 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<i>über</i>	16 km	Resi Z.	ohne	****	****	****
	<i>den Ahruferweg</i>	16 km	Anne L.- F.	ohne	****	****	****
	<i>nach</i>	16 km	Swetlana S.	ohne	****	****	****
	<i>Ahrweiler</i>	16 km	Katja H.	ohne	****	****	****
	<i>mit</i>	16 km	Eric K.	ohne	****	****	****
	<i>After Run Party</i>	16 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>bei</i>	16 km	Ralf K.	ohne	****	****	****
	<i>Fam. Laubner</i>	16 km	Thomas K.	ohne	****	****	****
		16 km	Roger K.	ohne	****	****	****
	Vielen Dank !!!	12,3 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
		12,3 km	Monika B.	ohne	****	****	****
		12,3 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
02.03.14	Lahntallauf	50 km	Eule F.	4:07:25 h	20	21	2. M55
	<i>statt Karneval</i>	21,1 km	Annette F.	1:40:42 h	9	62	1. W50
08.03.14	Ahruferlauf	15 km	Annette F.	1:08:24 h	1	****	****
	<i>* traditionelle Laufveranstaltung *</i>	15 km	Resi Z.	1:18:57 h	3	****	****
	<i>von Altenahr</i>	15 km	Anne L.- F.	1:19:20 h	4	****	****
	<i>über</i>	15 km	Daniel K.	1:01:09 h	5	5	****
	<i>den Ahruferweg</i>	15 km	Swetlana S.	ohne	****	****	****
	<i>nach</i>	15 km	Steffi K.	ohne	****	****	****
	<i>Ahrweiler</i>	15 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
	<i>mit</i>	15 km	Monika B.	ohne	****	****	****
	<i>interner</i>	15 km	Katja H.	ohne	****	****	****
	<i>After Run Street Party</i>	15 km	Petra J.	ohne	****	****	****
		15 km	Martin M.	ohne	****	****	****
	Gratulation	15 km	Thomas K.	ohne	****	****	****
	an unsere Finisher	15 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
		15 km	Ralf K.	ohne	****	****	****
	Vielen Dank an Eric !!!	15 km	Roger K.	ohne	****	****	****
		15 km	Holger A.	ohne	****	****	****
	<i>(ohne offizielle Wertung)</i>	15 km	Peter J.	ohne	****	****	****
09.03.14	10. Donatuslauf	5 km	Jürgen O.	19:12 min	7	7	1. M40

Tabelle1

15.03.14	35. Volkslauf rund & im Forstbotanischen Garten	5 km	Jürgen O.	18:42 min	6	6	keine AK Wertung
23.03.14	9. Ahrkreisstaffel in Bad Breisig	42,2 km	Selbstläufer SV Altenahr Jugend U 16 <u>Lesley S.</u> David M.	2:51:34 h	Schüler - Gesamt -	1 25	Wertung Wertung
	<i>Fünf homogene Marathonstaffeln laufend unterwegs für den guten Zweck</i>	42,2 km	Selbstläufer SV Altenahr – 1 <u>Cassandra V.</u>	2:20:32 h	Gesamt -	7	Wertung
	<i>Super Leistung !!! Klasse Teamarbeit !!!</i>		Jochen K.	Daniel K.	Jürgen O.	Hannes F.	Nils F.
		42,2 km	Selbstläufer SV Altenahr – 2 <u>Thomas G.</u>	2:48:22 h	Gesamt -	22	Wertung
	Danke auch an Alex & Anastasia Sybille & Jojo Kerstin & Martin		Holger A.	Robert B.	Eric K.	Annette F.	Resi Z.
	<i>Christa Petra und Eva</i>	42,2 km	Selbstläufer SV Altenahr – 3 <u>Stefan Z.</u> Peter J.	2:59:22 h	Gesamt -	29	Wertung
			Peter J.	Swetlana S.	Katja H.	Thomas K.	Ralf K.
		42,2 km	Selbstläufer SV Altenahr – 4 <u>Hanna M.</u> Petra K.	3:33:07 h	Gesamt -	55	Wertung
			Petra K.	Alex H.	Diana G.	Steffi K.	Kalle G.
27.03.14	3. Beueler 10er	10 km	Steffi K.	1:01:33 h	(Brutto)	*****	*****
		10 km	Jürgen O.	38:29 min	(Netto)	*****	*****
	<i>Keine Ergebnislisten wegen z. T. Fehlerhafter Zeiterfassung</i>	10 km	Thomas K.	45:04 min	(Brutto)	*****	*****
		10 km	Peter J.	50:17 min	(Brutto)	*****	*****
05.04.14	2. Wied Ultra Trail geführter Gruppenlauf	65 km 2100 Hm	Annette F.	ohne	*****	*****	*****
05.04.14	32. Benrather Volkslauf	21,1 km	Daniel K.	1:24:37 h	21	21	6. M45
06.04.14	14. Deutscher Post Marathon Bonn	21,1 km	Anne L.- F.	1:48:48 h	205	2063	13. W50
		21,1 km	Martha Z.	2:35:10 h	1830	6371	71. W55
06.04.14	11. Freiburg Marathon	21,1 km	Sybille L.	2:03:35 h	993	4670	155. W45
		21,1 km	Peter J.	1:58:21 h	3261	3999	426. M50
		21,1 km	Bernd B.	2:15:39 h	4436	5938	615. M50
21.04.14	22. Internationaler Osterlauf in Üxheim – Leudersdorf	10,8 km	Annette F.	49:39 min	3	41	1. W50
		10,8 km	Peter J.	56:46 min	76	91	18. M50
01.05.14	33. Vulkan Halbmarathon in Mendig	21.1 km	Annette F.	1:39:43 h	3	45	1. W50
		21.1 km	Anne L.- F.	1:52:41 h	18	124	4. W50
		21,1 km	Jürgen O.	1:27:03 h	9	9	3. M40
	<i>Mit 33 Teilnehmern waren wir die 3.größte Gruppe, es gab für uns einen wunderschönen Lauf bei und unter besten Bedingungen</i>	21,1 km	Thomas K.	1:51:40 h	103	120	13. M55
		21,1 km	Roger K.	1:53:12 h	110	129	21. M50
		10 km	Monika B.	1:06:02 h	87	288	16. W50
		10 km	Sybille L.	1:07:24 h	89	293	17. W45
		10 km	Holger A.	46:55 min	46	50	11. M40
		10 km	Peter J.	54:53 min	108	132	12. M50
		10 km	Kalle G.	55:21 min	115	144	15. M50
		10 km	Ernesto B.	57:36 min	144	177	8. M60
		10 km	Bernd B.	59:52 min	169	212	24. M50

Tabelle1

		5 km	Lesley S.	24:18 min	10	50	2. WJU16
	<i>* Fortsetzung *</i>	5 km	Anja Z.	26:04 min	14	65	3. W45
01.05.14	33. Vulkan Halbmarathon in Mendig	5 km	Eileen K.	27:20 min	22	86	1. WJU18
		5 km	Petra K.	28:31 min	26	100	7. W45
		5 km	Steffi K.	28:36 min	28	102	1. W55
	<i>- 5 l Vulkanbräu</i>	5 km	Liesa L.	30:45 min	40	140	3.WJU16
	<i>- 13 Brötchengutscheine</i>	5 km	Christa G.	35:58 min	82	212	6. W50
	<i>- 3 Freistarts für den - Laacherseelauf im September</i>	5 km	Julien J.	17:11 min	2	2	2. MHK
		5 km	Eule F.	20:19 min	12	13	2. M55
		5 km	Thomas G.	21:53 min	23	24	7. MJU18
	<i>Danke</i>	5 km	Moritz L.	28:13 min	69	93	8. MJU14
	<i>an alle</i>	5 km	Jojo L.	28:13 min	70	94	7. M50
	SELBSTLÄUFER	1000 m	Darina K.	4:28 min	10	10	6. WKU12
		500 m	Tiara Z.	2:02 min	5	5	4. WKU10
	<i>und an</i>	5 km	Martina S.	44:12 min	Nordic	Walking	*****
	<i>Klaus Jahnz ,</i>	5 km	Ute S.	44:13 min	Nordic	Walking	*****
	<i>Elisabeth Waldorf</i>	5 km	Maria Ö.	50:04 min	Nordic	Walking	*****
	<i>& Co.</i>	5 km	Miguel J.	39:19 min	Nordic	Walking	*****
		5 km	Jonas S.	39:20 min	Nordic	Walking	*****
	<i>bis zum 1. Mai 2015 !!!</i>	5 km	Zöpi S.	42:08 min	Nordic	Walking	*****
		5 km	Klaus S.	42:10 min	Nordic	Walking	*****
04.05.14	46. Mittelrhein- Volkslauf in Alfter	10 km	Jürgen O.	37:14 min	5	5	1. M40
04.05.14	BIG 25 Berlin	25 km	Peter J.	2:18:22 h	1784	2059	275. M50
04.05.14	8. Windhagen Marathon „ Running for Children „	42,2 km	Annette F.	3:25:02 h	1	7	1. W50
		42,2 km	Daniel K.	3:14:46 h	3	3	2. M45
		21,1 km	Arngard S.	1:51:16 h	3	32	2. W45
	<i>Liebe Grüße</i>	21.1 km	Anne L.- F.	1:52:34 h	4	34	1. W50
	<i>an den</i>	10,6 km	Swetlana S.	55:45 min	3	27	2. W45
	<i>„ Hackl Schorsch „</i>	10,6 km	Eule F.	45:44 min	7	7	1. M55
10.05.14	7. Volkslauf „ Rund um die Teufelsley „ in Hönningen / Ahr	16 km	Anne L.- F.	1:23:10 h	4	25	1. W50
		16 km	Markus S.	1:30:02 h	28	33	3. M35
		10 km	Annette F.	46:26 min	1	22	1. W50
		10 km	Resi Z.	51:01 min	4	33	2. W50
		10 km	Swetlana S.	53:42 min	5	40	3. W45
	<i>Platz 1 und 3 W</i>	10 km	Beate H.	54:09 min	6	42	4. W45
	<i>Platz 2, 6, 8 und 12 M</i>	10 km	Marion M.	57:14 min	11	54	3. W40
	<i>im Ahrtal TeamCup</i>	10 km	Katja H.	57:48 min	12	58	2. W35
		10 km	Sybille L.	59:41 min	16	64	6. W45
	<i>Größte Gruppe</i>	10 km	Daniel K.	40:06 min	4	4	2. M45
	<i>mit 30 Teilnehmern</i>	10 km	Robert M.	43:05 min	10	10	3. M45
	<i>dafür gab es 15 l Bier</i>	10 km	Eule F.	43:25 min	11	11	1. M55
		10 km	Holger A.	44:50 min	16	16	5. M40
	<i>viele Flaschen Rotwein</i>	10 km	Ralf K.	48:46 min	24	26	7. M40
	<i>für tolle Platzierungen in der AK</i>	10 km	Roger K.	50:37 min	29	32	2. M50
		10 km	Martin M.	51:23 min	30	34	1. M35
	<i>Gesamtsieg für</i>	10 km	Eric K.	51:37 min	32	36	6. M45
	<i>Annette F. (10 km)</i>	10 km	René B.	52:00 min	33	37	5. MJ U20
	<i>Lesley S. (5,6 km)</i>	10 km	Kalle G.	56:44 min	42	51	4. M50
	<i>Hanna M. (1400 m)</i>	10 km	Jojo L.	57:25 min	44	55	6. M50
	<i>Birgit N. (10 km NW)</i>	10 km	Bernd B.	57:46 min	45	56	7. M50
		10 km	Ernesto B.	57:47 min	46	57	3. M60
	<i>Vielen Dank !!! an</i>	5,6 km	Lesley S.	27:09 min	1	12	*****
	<i>Marion und Robert Mies</i>	5,6 km	Liesa L.	31:36 min	2	22	*****
	<i>von den Lampertsmännchen</i>	5,6 km	Thomas G.	25:27 min	10	10	*****
	<i>Und (noch) unbekannterweise</i>	5,6 km	Moritz L.	31:31 min	20	21	*****
	<i>an Markus Schmitz</i>	5,6 km	Alex H.	38:16 min	26	31	*****

Tabelle1

	<i>* Fortsetzung *</i>	1,4 km	Hanna M.	6:16 min	1	1	1.WJ U 14
10.05.14	7. Volkslauf	10 km	Birgit N.	1:26:51 h	1	2	Nordic Walk.
	„ Rund um die Teufelsley „	10 km	Annika N.	1:26:51 h	2	3	Nordic Walk.
10.05.14	Fisherman's Friend	24 km	Peter J.	3:28:41 h	4708	5062	?
	Strongmanrun	34 Hindernisse					
14.05.14	8. Altburger Drachenlauf	10 km	Resi Z.	54:14 min	2	22	1. W50
	in Altburg / Kliniken Daun	10 km	Peter J.	59:47 min	35	38	6. M50
	<i>Laufen mit den Suchtkranken</i>						
23.05.14	Neuwieder Deichlauf	10 km	Arngard S.	47:15 min	5	51	3. W45
25.05.14	30. Kärlicher Straßenlauf	10 km	Peter J.	59:11 min	91	114	16. M50
28.05.14	11. Galeria Kaufhof Nachtlauf	10 km	Lars L.	55:54 min	841	1061	98. M35
29.05.14	38. Westumer Murrelauf	10 km	Annette F.	45:58 min	7	40	1. W50
		10 km	Anne L.- F.	48:49 min	10	59	2. W50
	<i>26 Selbstläufer</i>	10 km	Lena F.	48:55 min	11	60	1. W U23
	<i>am Start</i>	10 km	Beate H.	51:22 min	14	76	4. W45
		10 km	Swetlana S.	52:29 min	19	92	6. W45
	<i>Platz 2 und 6 W</i>	10 km	Lissi B.	56:15 min	29	113	3. W30
	<i>Platz 4, 9 und 11 M</i>	10 km	Sybille L.	58:28 min	38	126	9. W45
	<i>im Ahrtal TeamCup</i>	10 km	Daniel K.	38:51 min	4	4	2. M45
		10 km	René B.	45:08 min	28	33	2. MJ U20
	<i>Altersklassensieg für</i>	10 km	Ralf K.	45:49 min	32	37	5. M40
	<i>Annette F. (10 km)</i>	10 km	Thomas K.	46:38 min	38	45	3. M55
	<i>Lena F. (10 km)</i>	10 km	Roger K.	47:20 min	40	47	7. M50
	<i>Hanna M. (700 m)</i>	10 km	Eric K.	48:33 min	49	56	11. M45
		10 km	Peter J.	49:52 min	52	65	11. M50
	<i>Weiterhin auf dem Treppchen</i>	10 km	Ernesto B.	51:19 min	62	75	4. M60
	<i>Anne L.- F. (10 km)</i>	10 km	Kalle G.	51:44 min	67	81	18. M50
	<i>Lissi B. (10 km)</i>	10 km	Martin M.	52:02 min	68	84	4. M35
	<i>Daniel K. (10 km)</i>	10 km	Jojo L.	55:20 min	83	106	21. M50
	<i>René B. (10 km)</i>	5 km	Lesley S.	26:51 min	6	17	*****
	<i>Thomas K. (10 km)</i>	5 km	Petra K.	30:10 min	11	31	*****
	<i>Liesa L. (700 m)</i>	5 km	Thomas G.	26:50 min	11	16	*****
	<i>David M. (700 m)</i>	5 km	Eule F.	29:23 min	17	27	*****
		700 m W	Hanna M.	3:17 min	2	2	1. WJ U14
	Vielen Dank !!!	700 m W	Liesa L.	3:58 min	14	14	2. WJ U16
	<i>an ALLE Teilnehmer trotz</i>	700 m M	David M.	3:12 min	5	5	2. MK U12
	<i>Vatertag</i>	700 m M	Moritz L.	3:43 min	17	17	5. MJ U14
30.05. - 31.05.14	4. Saar-Hunsrück-Supertrail in Braunshausen	128 km 3500 Hm	Eule F.	14:25:00 h	2	2	1. M55
30.05.14	<i>1. Etappe – 2000 Hm</i>	66 km	Eule F.	7:25:00 h	3	3	1. M55
31.05.14	<i>2. Etappe – 1500 Hm</i>	62 km	Eule F.	7:00:00 h	3	3	1. M55
07.06.14	Hiiumaa Marathon	42,2 km	Daniel K.	3:21:30 h	6	7	2. M45
	Estland	10 km	Swetlana S.	53:19 min	2	16	1. W45
07.06.14	29. Hocheifel-Volkslauf	10 km	Annette F.	44:59 min	2	8	1. W50
	in Jammelshofen	10 km	Resi Z.	51:06 min	4	21	2. W50
		10 km	Katja H.	58:52 min	9	37	2. W35
	<i>Platz 1 W und Platz 4 M</i>	10 km	Ralf K.	46:04 min	9	12	3. M40
	<i>im Ahrtal TeamCup</i>	10 km	Rudi Schorn	48:32 min	12	15	3. M55
	<i>mit freundlicher Unterstützung</i>	10 km	Albert Krobbach	1:01:41 h	30	43	7. M55
	<i>von Rudi und Albert !!!</i>	3 km	Petra K.	19:48 min	2	4	*****

Tabelle1

08.06.14	33. Int. Rotweinwanderweg - Volkslauf in Dernau	20 km	Anne L.- F.	1:56:54 h	5	28	2. W50
		10 km	Annette F.	49:26 min	3	14	1. W50
		10 km	Lissi B.	1:04:27 h	17	82	2. W30
	<i>Platz 3 und 5 M</i>	10 km	Hannes F.	50:18 min	15	18	2. MJ U20
	<i>im Ahrtal TeamCup</i>	10 km	Holger A.	50:38 min	16	19	2. M40
		10 km	Ralf K.	52:47 min	26	29	4. M40
	<i>Gesamtwertung Ahrtal TeamCup</i>	10 km	René B.	55:22 min	38	43	3. MJ U20
	Platz 1 W	10 km	Ernesto B.	59:52 min	52	63	4. M60
	<i>und Platz 6 W</i>	10 km	Eric K.	59:54 min	53	64	12. M45
	4. Sieg W in Folge !!!	3,8 km	Lesley S.	18:45 min	5	14	*****
	<i>Platz 4, 7 und 12 M</i>	10 km	Petra K.	1:21:37 h	2	7	Walking
11.06.14	24. Int. Mittwochs-Volkslauf in Lonngig	10 km	Peter J.	53:33 min	61	75	8. M50
		1000 m	Liesa L.	4:34 min	15	15	1. WJ U16
		1000 m	Moritz L.	4:07 min	14	14	5. MJ U14
14.06.14	3. Ahrathon in Bad Neuenahr	42,2 km	Annette F.	3:35:48 h	1	10	1. W50
		42,2 km	Eule F.	3:29:14 h	6	6	1. M55
		21,1 km	Anne L.- F.	1:52:50 h	12	84	2. W50
	3. Sieg	21,1 km	Sybille L.	2:18:03 h	41	229	7. W45
	<i>für die</i>	21,1 km	Ralf K.	1:44:58 h	42	47	7. M40
	Königin des Ahrathon	21,1 km	Roger K.	1:57:34 h	100	114	15. M50
		21,1 km	Jojo L.	2:18:03 h	189	229	33. M50
	<i>Kostümlauf</i>	21,1 km	Steffi K.	2:27:55 h	8	14	1. W 55
	<i>Kostümlauf</i>	21,1 km	Petra K.	2:38:28 h	11	21	3. W45
	<i>Kostümlauf</i>	21,1 km	Thomas K.	2:27:55 h	7	14	2. M55
		5 km	Moritz L.	25:38 min	15	15	6. MJ U14
15.06.14	17. EIFEL-Marathon Waxweiler	51,4 km	Andreas H.	6:48:33 h	51	62	7. M45
18.06.14	5. Bonner Nachtlauf	10 km	Annette F.	45:05 min	23	249	2. W50
		10 km	Sabine S.	48:40 min	59	496	5. W45
	<i>Start 21:30 h</i>	10 km	Lena F.	49:59 min	83	609	36. WHK
	<i>890 Frauen und 1171 Männer</i>	10 km	Anne L.- F.	50:28 min	97	656	4. W50
	<i>erreichen das Ziel</i>	10 km	Lissi B.	53:06 min	165	847	26. W30
	<i>darunter</i>	10 km	Sybille L.	55:46 min	274	1100	22. W45
	<i>9 Selbstläuferinnen</i>	10 km	Katja H.	56:57 min	330	1225	41. W35
	<i>und</i>	10 km	Petra K.	58:32 min	403	1358	36. W45
	<i>7 Selbstläufer</i>	10 km	Steffi K.	58:35 min	405	1360	7. W55
	<i>die später am Rheinufer</i>	10 km	Jürgen O.	37:16 min	30	31	2. M40
	<i>eine tolle und ausgiebige</i>	10 km	Eule F.	40:36 min	89	95	2. M55
	<i>After Run Party</i>	10 km	Ralf K.	43:53 min	177	189	17. M40
	<i>mit</i>	10 km	Thomas K.	45:32 min	255	288	9. M55
	<i>Wein, Lachsrollchen & Co.</i>	10 km	Peter J.	49:27 min	488	559	34. M50
	<i>feiern</i>	10 km	Jojo L.	55:47 min	828	1102	71. M50
		10 km	Lars H.	1:03:00 h	1071	1672	135. M35
21.06.14	2. Königs 10er	10 km	Jürgen O.	38:06 min	5	5	1. M40
28.06.14	8. Mutscheid Mountain Man	19,4 km	Anne L.- F.	1:47:51 h	4	26	1. W50
	<i>Platz 3 W der Gesamtwertung (1. AK)</i>						
	<i>im Eifel Ahr BergCup für Anne</i>						
	9. Mutscheider Volkslauf	11,2 km	Petra K.	1:07:43 h	16	73	6. W45
29.06.14	20. Hamburg Halbmarathon	21.1 km	Lissi B.	2:02:21 h	751	3061	155. W30
05.07.14	Montafon Arlberg Marathon	42,2 km	Annette F.	4:49:48 h	7	80	1. W50
	<i>von Silbertal nach St. Anton</i>	1600 Hm	Eule F.	4:32:11 h	53	56	4. M55
19.07.14	2. Eiger Ultra Trail	101 km	Eule F.	20:13:47 h	128	156	21. M-S2
	<i>bis</i>	6700 Hm					
	<i>in Grindelwald</i>						

Tabelle1

20.07.14	<i>am Fuße von</i>	51 km	Annette F.	10:49:35 h	92	347	12. W-S2
	<i>Eiger, Mönch und Jungfrau</i>	3100 Hm					
23.07.14	45. Int. Nettetäl Volkslauf	10 km	Petra K.	1:09:33 h	15	56	4. W45
	<i>in Ochtendung</i>	10 km + X	Eule F.	1:08:06 h	38	52	3. M55
	<i>mit Fehlleitung der schnelleren</i>	1000 m	Liesa L.	4:26 min	3	9	1. WJ U16
	<i>10 km Läufer !!!</i>	1000 m	Moritz L.	4:49 min	7	11	4. MJ U14
26.07.14	34. Nürburgringlauf	24,4 km	Anne L.- F.	2:15:26 h	26	310	4. W50
		24,4 km	Eule F.	1:51:15 h	48	52	2. M55
	<i>über die legendäre</i>	24,4 km	Thomas K.	2:16:38 h	306	338	23. M 55
	<i>Nordschleife</i>	24,4 km	Ralf K.	2:40:49 h	668	780	103. M40
02.08.14	2. Trail Römische Weinstraße	85 km	Eule F.	11:22:13 h	9	9	1. M50
	<i>in Riol / Mosel</i>	3000 Hm					
		25 km	Annette F.	2:45:42 h	1	23	1. W50
	<i>7 Selbstläufer ,</i>	1000 Hm	Swetlana S.	3:15:37 h	3	35	1. W40
	<i>Walid, Leon und Günter</i>	25 km	Anne L.- F.	3:15:37 h	4	36	2. W50
	<i>verbringen ein abenteuerliches</i>	1000 Hm	Sabine S.	3:25:39 h	12	54	3. W40
	<i>Sommerwochenende</i>	25 km	Daniel K.	2:27:38 h	6	6	2. M40
		1000 Hm	Ernesto B.	3:37:30 h	55	75	1. M60
06.08.14	Trainingslauf der Selbstläufer	ca. 10 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	im Außenbezirk	ca. 10 km	Lena F.	ohne	****	****	****
	Brück	ca. 10 km	Resi Z.	ohne	****	****	****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	ca. 10 km	Beate H.	ohne	****	****	****
		ca. 10 km	Anne L.- F.	ohne	****	****	****
	<i>22 Läufer und Walker</i>	ca. 10 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
	<i>waren unter der Leitung</i>	ca. 10 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>von Monika & Bernd B.</i>	ca. 10 km	Ernesto B.	ohne	****	****	****
	<i>unterwegs auf „neuen Pfaden „</i>	ca. 10 km	Thomas K.	ohne	****	****	****
	<i>und anschließend zu Gast</i>	ca. 10 km	Kalle G.	ohne	****	****	****
	<i>im Hause Bojanowski</i>	ca. 10 km	Michael H.	ohne	****	****	****
		ca. 10 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	Vielen Dank	ca. 10 km	Ralf K.	ohne	****	****	****
	für eure Gastfreundschaft !!!	ca. 10 km	Jojo L.	ohne	****	****	****
		ca. 10 km	Klaus S.	ohne	****	****	****
		ca. 10 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
	Vielen Dank an Alle	ca. 5 km	Monika B.	ohne	****	****	****
	<i>für die Teilnahme</i>	ca. 5 km	Steffi K.	ohne	****	****	****
	<i>und für die mitgebrachten</i>	ca. 5 km	Petra J.	ohne	****	****	****
	<i>kulinarischen Köstlichkeiten !!!</i>	ca. 5 km	Ute S.	ohne	****	****	****
		ca. 5 km	Martina S.	ohne	****	****	****
		ca. 5 km	Zöpi S.	ohne	****	****	****
08.08.14	15. Malberglauf	6 km	Steffi K.	47:37 min	57	264	5. W55
	<i>+ 370 Hm / - 100 Hm</i>	6 km	Eule F.	31:15 min	42	45	5. M55
	<i>von Hausen / Wied</i>	6 km	Thomas K.	36:01 min	113	129	14. M55
	<i>hoch zur Malberg (Ski-) Hütte</i>	6 km	Kalle G.	43:31 min	196	241	27. M50
09.08.14	7. Women 's Run Köln	8 km	Sybille L.	44:53 min	333	333	52. W45
		8 km	Resi Z.	44:53 min	334	334	38. W50
10.08.14	38. Monschau Marathon	42,2 km	Annette F.	3:39:19 h	5	69	1. W50
	<i>mit Wein, Weib und Zelt</i>	42,2 km	Anne L.- F.	4:21:05 h	30	254	6. W50
	<i>auf dem Sportplatzgelände</i>	42,2 km	Eule F.	3:24:56 h	32	34	2. M55
16.08.14	Vorlauf zum 4. Panoramalauf	33 km	Anne L.- F.	ohne	****	****	****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	33 km	Sabine S.	ohne	****	****	****
	<i>von Kreuzberg auf</i>	33 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>die Strecken K 33 und K 16</i>	33 km	Daniel K.	ohne	****	****	****

Tabelle1

	<i>mit den Gastläufern</i>	33 km	Ralf K.	ohne	****	****	****
	<i>Georg und Martin</i>	33 km	Roger K.	ohne	****	****	****
	<i>vom TV Altendorf-Ersdorf</i>	16 km	Annette F.	ohne	****	****	****
24.08.14	10. City Marathon Bremerhaven	10 km	Peter J.	53:28 min	89	101	9. M50
29.08.14	3. Beueler Teamlauf	6,3 km	Steffi K.	36:41 min	****	7	2. Ü200
	<i>4 bis max. 5 Starter</i>	6,3 km	Nadine K.	36:41 min	****	7	2. Ü200
	<i>laufen gemeinsam</i>	6,3 km	Thomas K.	36:41 min	****	7	2. Ü200
	<i>als Team</i>	6,3 km	Toni K.	36:41 min	****	7	2. Ü200
30.08.14	4. Panoramalauf	47 km	Andreas H.	6:58:06 h	52	61	22. M45
	rund um die Burg Are	1400 Hm	& Aramis				
	in Altenahr	33 km	Daniel K.	2:41:34 h	1	1	1. M45
		1000 Hm	Thomas K.	3:27:21 h	15	18	3. M55
	Vielen Dank !!!	5,75 km	Lena F.	32:43 min	1	3	1. W U23
	<i>an Alle Panoramaläufer,</i>	120 Hm	Katja H.	37:38 min	3	7	1. W 35
	<i>an unsere fleißigen Helfer</i>	5,75 km	Holger A.	29:27 min	1	1	1. M40
	<i>an der Martinshütte</i>	Jugend -	Lesley S.	33:03 min	1	4	1. WJ U16
	<i>und an der Laufstrecke</i>	wertung	Hanna M.	35:53 min	3	6	2.WJ U14
	<i>für euren tollen, engagierten</i>	5,75 km	David M.	29:07 min	2	2	1. MK U12
	<i>Einsatz,</i>	120 Hm	Thomas G.	29:19 min	3	3	1. MJ U18
	<i>sowie ein großes Dankeschön</i>	1400 m	Hanna M.	5:53 min	2	2	2. WJ U14
	<i>an unsere Sponsoren !!!</i>	700 m	David M.	2:35 min	1	1	1. MK U12
07.09.14	13. Löwenburglauf	14 km	Thomas K.	1:13:26 h	98	110	6. M55
	<i>2. Lauf zum 7G Cup</i>	428 Hm					
14.09.14	9. Pfälzerwald Marathon	42,2 km	Daniel K.	3:15:25 h	10	11	4. M45
	in Pirmasens	21,1 km	Swetlana S.	2:02:28 h	12	130	4. W45
14.09.14	RheinEnergieMarathon Köln	42,2 km	Anne L.- F.	3:57:54 h	179	1503	11. W50
19.09. -	4. Dorint – RUN 50	50 km	Thomas K.	4:26:38 h	38	44	3. M55
21.09.14	<i>50 km in 3 Tagen</i>						
	<i>* Einzelergebnisse *</i>						
19.09.14	FRE 14	14 km	Thomas K.	1:18:49 h	****	****	****
20.09.14	9. Rheinhöhenlauf (RHL 21)	21,1 km	Thomas K.	1:52:27 h	156	181	11. M55
21.09.14	SON 15	15 km	Thomas K.	1:15:23 h	****	****	****
20.09.14	9. Rheinhöhenlauf	21,1 km	Nadine K.	2:10:03 h	****	60	****
	STA 21		Toni K.				
	<i>Staffel mit 3 Startern</i>		Steffi K.				
21.09.14	39. Internationaler Volkslauf	10 km	Annette F.	47:06 min	7	7	3. W50
	Rund um den Laacher See	10 km	Sybille L.	1:00:12 h	45	45	15. W45
	<i>Frauen und Männer</i>	10 km	Christa G.	1:17:16 h	93	93	16. W50
	<i>starten getrennt</i>	10 km	Peter J.	56:56 min	127	127	24. M50
	<i>zur Seeumrundung,</i>	10 km	Kalle G.	58:34 min	139	139	25. M50
	<i>diesmal</i>	10 km	Jojo L.	58:36 min	140	140	26. M50
	<i>im Regen</i>	5 km	Thomas G.	21:31 min	7	8	1. MJ U18
	<i>und bei schlechten</i>	1000 m	Liesa L.	4:43 min	12	22	1. WJ U16
	<i>Streckenbedingungen</i>	1000 m	Moritz L.	4:17 min	7	10	4. MJ U14
28.09.14	12. Griesson de Beukelaer	10 km	Kalle G.	51:36 min	111	122	18. M50
	Stadtlauf Polch	10 km	Peter J.	52:21 min	122	133	21. M50
		5 km	Sybille L.	28:31 min	77	223	****
	<i>Sechs, bzw. drei</i>	5 km	Christa G.	35:26 min	189	408	****
	<i>schnelle Asphalttrunden</i>	5 km	Thomas G.	22:00 min	41	47	****
	<i>durch Polch</i>	5 km	Jojo L.	28:09 min	141	212	****
	<i>„ Rund um die Prinzenrolle „</i>	5 km	Moritz L.	28:10 min	143	214	20. MJ U14

Tabelle1

03.10.14	28. Internationaler Volkslauf in Baar	21,1 km	Annette F.	1:40 54 h	1	15	1. W50
		21,1 km	Eule F.	1:32:46 h	6	6	1. M55
		21,1 km	Klaus S.	1:57:24 h	30	31	2. M60
	<i>An einem wunderschönen, sonnigen</i>	10 km	Swetlana S.	53:44 min	3	28	1. W45
	<i>Tag der Deutschen Einheit</i>	10 km	Daniel K.	39:24 min	3	3	1. M45
	<i>waren wir mit</i>	10 km	Holger A.	45:04 min	10	11	4. M40
	<i>15 Selbstläufern</i>	10 km	Peter J.	50:57 min	22	23	4. M50
	<i>unterwegs</i>	10 km	Kalle G.	56:58 min	29	32	6. M50
	<i>über die Höhen der Eifel</i>	5 km	Sybille L.	29:25 min	7	28	2. W45
	<i>und durften uns</i>	5 km	Petra K.	29:37 min	8	29	3. W45
	<i>After Race</i>	5 km	Christa G.	37:50 min	9	34	1. W50
	<i>als 2. größte Gruppe</i>	5 km	Jojo L.	27:34 min	19	23	2. M50
	<i>über einen Verzehrutschein</i>	1000 m	Liesa L.	4:41 min	6	13	1. W14
	<i>von 20 Euro freuen !</i>	1000 m	Moritz L.	4:10 min	6	8	1. M12
		10 km NW	Ute S.	1:22:16 h	5	8	1. W55
11.10.14	3. SaxoPrint Pfalz Trail im Leiningerland	85,6 km	Eule F.	10:21:04 h	15	17	1. M55
		2440 Hm					
	<i>schöne Laufstrecken, gute Verpflegung, nette Helfer</i>	32,7 km	Annette F.	2:57:30 h	2	30	1. W50
		770 Hm					
11.10.14	37. Harz-Gebirgslauf Brocken-Marathon	42,2 km	Thomas K.	4:25:15 h	315	340	21. M55
		22,3 km	Steffi K.	2:44:43 h	151	659	25. W55
18.10.14	28. Hachenburger Löwenlauf	43 km	Eule F.	3:27:28 h	12	12	1. M55
19.10.14	28. Kottenforst-Ville-Waldlauf in Weilerswist	10 km	Daniel K.	40:57 min	8	8	3. M45
25.10.14	20. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf	10 Meilen	Jürgen O.	1:05:28 h	6	6	1. M40
		10 Meilen	Ralf K.	1:19:07 h	27	30	6. M40
		10 Meilen	Roger K.	1:27:30 h	41	46	7. M50
	<i>Unsere Nachwuchs Selbstläufer waren leider alle</i>	6 Meilen	Resi Z.	46:01 min	8	50	1. W50
	<i>in den Herbstferien,</i>	6 Meilen	Sabine M.	53:03 min	32	116	9. W45
	<i>trotzdem waren wir</i>	6 Meilen	Steffi K.	54:49 min	38	133	1. W55
	<i>mit 19 Teilnehmern</i>	6 Meilen	Nadine K.	56:34 min	43	141	5. W30
	<i>die größte Gruppe</i>	6 Meilen	Monika B.	57:29 min	46	149	5. W50
	<i>und durften</i>	6 Meilen	Holger A.	41:44 min	22	24	4. M40
	<i>3 x 5 l Bier</i>	6 Meilen	Toni K.	52:56 min	83	113	6. MHK
	<i>mit nach Hause nehmen.</i>	6 Meilen	Bernd B.	53:42 min	88	122	17. M50
		6 Meilen	Thomas K.	56:36 min	99	142	11. M55
		3,3 Meilen	Annette F.	22.02 min	2	10	1. W50
	<i>Das (Lauf-) Wetter</i>	3,3 Meilen	Lena F.	24:58 min	4	21	1. WJU23
	<i>war gut, die Veranstaltung</i>	3,3 Meilen	Anne L.- F.	25:15 min	5	23	2. W50
	<i>wie immer bestens organisiert.</i>	3,3 Meilen	Petra K.	28:46 min	18	51	2. W45
		3,3 Meilen	Hannes F.	21:47 min	8	8	1. MJU20
	<i>Vielen Dank</i>	3,3 Meilen	Eule F.	22:03 min	9	11	1. M55
	<i>an Georg und sein Team !!!</i>	3,3 Meilen	Eric K.	25:30 min	20	25	3. M45
26.10.14	12. Drachenlauf Königswinter	26 km	Silke K.	2:26:26 h	11	113	2. W45
	<i>Anspruchsvoller, mit 950 Höhen- metern gespickter und äußerst</i>	26 km	Annette F.	2:30:41 h	16	146	1. W50
	<i>beliebter Landschaftslauf</i>	26 km	Anne L.- F.	3:00:09 h	63	416	13. W50
	<i>durch das Siebengebirge</i>	26 km	Eule F.	2:19:07 h	52	55	3. M55
		26 km	Thomas K.	2:43:07 h	218	255	11. M55
31.10.14	Münz Halloweenlauf	9,7 km	Annette F.	41:20 min	1	25	1. W50
	<i>durch 's gespenstische</i>	9,7 km	Eule F.	38:47 min	7	7	1. M55
	Kobern-Gondorf	9,7 km	Peter J.	52:07 min	118	155	14. M50

Tabelle1

	<i>den Naturpark Siebengebirge</i>	42,2 km	Daniel K.	3:14:06 h	16	16	3. M45
	<i>Platz 2 in der Mannschaftswertung</i>	42,2 km	Eule F.	3:25:44 h	29	31	1. M55
	<i>für unsere Damenequipe</i>	42,2 km	Thomas K.	4:18:45 h	189	221	14. M55
	<i>Silke, Annette und Sabine</i>	42,2 km	Andreas H.	4:56:31 h	303	368	84. M45
	<i>Platz 2 für Silke</i>	21,1 km	Swetlana S.	2:02:54 h	46	232	18. W45
	<i>im Siebengebirgscup</i>	21,1 km	Steffi K.	2:16:48 h	90	320	7. W55
	<i>10ter 7 GM für Eule</i>	21,1 km	Eric K.	2:16:51 h	231	321	50. M45
20.12.14	Crosslaufserie Vulkaneifel	8000 m	Katja H.	47:23 min	10	55	4. W40
	Lauf 1 in Ellscheid	8000 m	Eule F.	35:03 min	11	12	1. M55
	<i>mit Katjas Zimtsternen, Glühwein</i>	8000 m	Roger K.	43:32 min	41	49	8. M50
	<i>und viel Dreck an den Schuhen</i>	8000 m	Eric K.	44:20 min	42	51	5. M45
24.12.14	Heiligmorgenlauf	ca. 35 km	Eule F.	<i>Kreuzberg</i>	<i>Ahrweiler</i>	<i>Steinerberg</i>	<i>Kreuzberg</i>
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	ca.23,5 km	Eric K.	<i>Walporzheim</i>	<i>Ahrweiler</i>	<i>Steinerberg</i>	<i>Walporzh.</i>
	<i>Zusammen mit den Lauffreunden</i>	ca. 23 km	Anne L.- F.		<i>Ahrweiler</i>	<i>Steinerberg</i>	<i>Altenahr</i>
	<i>des SV Blau-Gelb Dernau</i>	ca.22 km	Sabine S.		<i>Ahrweiler</i>	<i>Steinerberg</i>	<i>Ahrweiler</i>
	<i>von Ahrweiler zum Steinerberg.</i>	ca. 20 km	Annette F.		<i>Ahrweiler</i>	<i>Steinerberg</i>	<i>Kreuzberg</i>
	<i>Vielen Dank an Roswitha S. !!!</i>	ca. 20 km	Thomas K.		<i>Ahrweiler</i>	<i>Steinerberg</i>	<i>Kreuzberg</i>
28.12.14	43. Winterlaufserie Alfter	20 km	Anne L.- F.	ohne	****	****	****
	<i>Ein schöner Winterlaufmorgen</i>	20 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<i>mit Minusgraden, blauem Himmel</i>	20 km	Daniel K.	ohne	****	****	****
	<i>und Sonne, sowie teilweise</i>	20 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>vereister Laufstrecke</i>	15 km	Peter J.	ohne	****	****	****
31.12.14	35. Silvesterlauf in Wehr	10,6 km	Annette F.	50:51 min	5	49	3. W50
	<i>Beim finalen Lauf des Jahres</i>	10,6 km	Anne L.- F.	58:50 min	19	136	8. W50
	<i>waren die Selbstläufer mit</i>	10,6 km	Resi Z.	58:50 min	19	136	8. W50
	<i>großem Aufgebot in Wehr.</i>	10,6 km	Swetlana S.	1:01:31 h	27	163	5. W45
	<i>Schnee und Schneematsch</i>	10,6 km	Katja H.	1:02:39 h	30	178	4. W35
	<i>auf großen Teilen der Strecke</i>	10,6 km	Beate H.	1:02:55 h	31	181	6. W45
	<i>sorgten für schwierige Lauf-</i>	10,6 km	Steffi K.	1:11:04 h	57	236	4. W55
	<i>bedingungen, aber alle 8 Damen</i>	10,6 km	Monika B.	1:11:05 h	58	237	18. W50
	<i>und 8 Herren erreichten ohne</i>	10,6 km	Daniel K.	44:15 min	9	9	3. M45
	<i>Sturz das Ziel !</i>	10,6 km	Eule F.	46:06 min	14	14	2. M55
	<i>Bei Kaffee, Kuchen und Sekt</i>	10,6 km	Thomas K.	53:17 min	68	79	9. M55
	<i>verabschiedete die Altenahrer</i>	10,6 km	Roger K.	56:46 min	102	117	15. M50
	<i>Laufgemeinschaft ein sehr</i>	10,6 km	Eric K.	58:50 min	118	136	21. M45
	<i>schönes, vielseitiges und</i>	10,6 km	Ernesto B.	59:15 min	120	141	10. M60
	<i>erfolgreiches Laufjahr 2014.</i>	10,6 km	Peter J.	1:02:30 h	144	172	21. M50
	<i>Vielen Dank an Alle Selbstläufer</i>	10,6 km	Bernd B.	1:08:56 h	173	226	28. M50

Die Selbstläuferweltjahresbestzeiten

04.05.2014	Windhagen Marathon	Annette Frings	42,2 km	3:25:02 h
19.01.2014	Pulheimer (Staffel-) Marathon	Daniel Kannapinn	42,2 km	3:08:56 h
01.05.2014	Vulkan Halbmarathon	Annette Frings	21,1 km	1:39:43 h
05.04.2014	Benrather Volkslauf	Daniel Kannapinn	21,1 km	1:24:37 h
07.06.2014	Hocheifel Volkslauf	Annette Frings	10 km	44:59 min
04.05.2014	Mittelrhein Volkslauf	Jürgen Otto	10 km	37:14 min
01.05.2014	Vulkan Halbmarathon	Lesley Sartor	5 km	24:18 min
01.05.2014	Vulkan Halbmarathon	Julien Jeandree	5 km	17:11 min
23.07.2014	Nettetal Volkslauf	Liesa Laubner	1000 m	4:26 min
11.06.2014	Volkslauf Lonngig	Moritz Laubner	1000 m	4:07 min