

Tabelle1

## Selbstläufer Altenahr ..... am Start ..... und im Ziel

2016

Datum	Veranstaltung	Distanz	Name	Zeit	Pl. m/w	Ges. Pl.	Pl. AK
10.01.16	<b>44. Winterlaufserie Alter 2015 / 16</b>	25 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>Am Morgen sah es nach einem Regenlauf</i>	15 km	Resi Z.	ohne	****	****	****
	<i>aus, beim Start in Alter schien dann die</i>	15 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>Sonne vom blauen Himmel. Von</i>	15 km	Omar D.	ohne	****	****	****
	<i>Winterlauf konnte keine Rede sein, die</i>	10 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<i>Temperaturen waren angenehm, die</i>	10 km	Souad S.	ohne	****	****	****
	<i>Strecke nur teilweise aufgeweicht, aber</i>	10 km	Petra K.	ohne	****	****	****
	<i>einige Markierungen kaum mehr erkenn -</i>	10 km	Petra J.	ohne	****	****	****
	<i>bar, so das nicht alle Läufer nach der</i>	10 km	Mohamad S.	ohne	****	****	****
	<i>eigentlich geplanten Distanz ins Ziel</i>	10 km	Amjad R.	ohne	****	****	****
	<i>kamen, zu heißem Tee und Glühwein.</i>	10 km	Ayman M.	ohne	****	****	****
24.01.16	<b>32. Winterserie des LSV Porz-1. Lauf</b>	10 km	Thomas K.	45:51 min	169	191	8. M55
24.01.16	<b>44. Winterlaufserie Alter 2015 / 16</b>	15 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>6. und letzter Serientag, ..... und der kurze</i>	10 km	Petra J.	ohne	****	****	****
	<i>Winter war gerade mal wieder vorbei !</i>	10 km	Miguel J.	ohne	****	****	****
31.01.16	<b>Grafenwerther Insellauf</b>	15 km	Beate H.	1:20:25 h	38	229	10. W45
	<i>Es herrschte offensichtlich „schnelles</i>	15 km	Monika B.	1:31:22 h	90	365	14. W50
	<i>Laufwetter“ am Rhein ..... oder waren es</i>	15 km	Jürgen O.	58:52 min	24	25	6. M40
	<i>die schnellen Läuferinnen vor uns ?</i>	15 km	Eule F.	59:07 min	26	28	1. M55
	<i>Wieder verstärkt und schnell mit dabei,</i>	15 km	Bernd B.	1:30:24 h	274	359	55. M50
	<i>unsere Beate, und Mia hält die Fahnen der</i>	5 km	Mia Z.	29:26 min	19	59	2. WK U12
	<i>Nachwuchselbstläufer hoch, Danke !</i>	1000 m	Mia Z.	4:38 min	12	30	7. WK U12
06.02.16	<b>Koblenzer Outdoor &amp; City Run</b>	45 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<b>made by Pirmin Braun ( Part 1 &amp; 2 )</b>	800 Hm					
13.02.16	<b>Glühweinlauf</b>	ca. 34 km	Hella S.	ohne	****	****	****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	ca. 34 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>- von der Blechkatze in Altenahr über den</i>	16 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<i>Ahruferweg nach Ahrweiler mit ausgiebiger</i>	16 km	Sabine M.	ohne	****	****	****
	<i>After Run Party bei Fam. Laubner -</i>	16 km	Beate H.	ohne	****	****	****
	<i>Das schönste Wetter war früh am Morgen,</i>	16 km	Steffi K.	ohne	****	****	****
	<i>beim Start um 16:00 Uhr war es nasskalt,</i>	16 km	Sabine S.	ohne	****	****	****
	<i>der Regen dem sich die Läufer nun stellen</i>	16 km	Monika S.	ohne	****	****	****
	<i>mussten, fiel in den höheren Lagen bereits</i>	16 km	Resi Z.	ohne	****	****	****
	<i>als Schnee vom Himmel. Nach der Hälfte</i>	16 km	Roger K.	ohne	****	****	****
	<i>des Langfigtals und dem Erreichen der</i>	16 km	Ernesto B.	ohne	****	****	****
	<i>Betriebstemperatur, stellte sich auch der</i>	16 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>Spaß am Laufen wieder ein, zumal sich die</i>	16 km	Thomas K.	ohne	****	****	****
	<i>Wetterbedingungen leicht verbesserten.</i>	16 km	Peter S.	ohne	****	****	****
	<i>Dank Eric &amp; Petra gab es in Dernau einen</i>	ca. 13 km	Monika B.	ohne	****	****	****
	<i>gut bestückten Verpflegungsstand, nach</i>	ca. 13 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
	<i>ausgiebiger Stärkung dort, erreichten alle</i>	ca. 13 km	Petra J.	ohne	****	****	****
	<i>23 Teilnehmer glücklich und wohlbehalten</i>	ca. 13 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
	<i>das Ziel !</i>	ca. 13 km	Jojo L.	ohne	****	****	****
	<b>Viele Dank an Alle,</b>	ca. 13 km	Franz G.	ohne	****	****	****
	<i>für eure Mitwirkung, Beiträge und Spenden</i>	13 km Walk	Ute S.	ohne	****	****	****
	<b>und ganz großen Dank an Sybille &amp; Jojo</b>	13 km Walk	Martina S.	ohne	****	****	****
	<b>für die herzliche Gastfreundschaft !!!</b>	13 km Walk	Zöpi S.	ohne	****	****	****
14.02.16	<b>32. Winterserie des LSV Porz - 2.Lauf</b>	15 km	Thomas K.	1:12:23 h	97	106	3. M55
		1000 m	Emma H.	3:59 min	4	9	2. WK U12
21.02.16	<b>Crosslaufserie Vulkaneifel</b>	8000 m	Sabine S.	47:17 min	3	31	1. W45
	<b>Lauf 3 in Gerolstein-Roth</b>	8000 m	Beate H.	52:25 min	8	41	2. W45
		8000 m	Eule F.	37:51 min	7	7	1. M55
	<i>Eine wahrhaftige Crosslaufstrecke mit viel</i>	8000 m	Roger K.	46:50 min	28	29	3. M50
	<i>Feuchtigkeit von oben und unten, ein</i>	8000 m	Peter J.	49:04 min	29	34	4. M50
	<i>nettes Selbstläuferteam und ein Treffen</i>	8000 m	Miguel J.	54:51 min	35	43	6. MHK
	<i>mit Mairret &amp; Co im Kriminalcafé</i>	4000 m	Anja Z.	19:41 min	3	24	1. W40

Tabelle1

28.02.16	<b>32. Winterserie des LSV Porz - 3.Lauf</b>	21,1 km	Thomas K.	1:42:15 h	101	111	4. M55
		1000 m	Emma H.	4:01 min	3	17	1. WK U12
	<b>Gesamtwertung – Große Serie :</b>	10/15/21,1 km	Thomas K.	3:40:32 h	67	72	2. M55
28.02.16	<b>2. Tortura Frühjahrs – Ultra</b>	55,2 km	<b>Eule F.</b>	5:04:22 h	<b>1</b>	<b>1</b>	1. M55
	<i>6 x 9,2 km durch den Kölner Grüngürtel</i>	ca. 750 Hm					
12.03.16	<b>43. Ahruferlauf</b>	15 km	Annette F.	1:08:41 h	2	*****	*****
	<i>Immer am 2. Samstag im März startet die traditionelle Laufveranstaltung – ohne Anmeldung, Startgeld und Zeitnahme - ab dem Selbstläufer SV Altenahr Stamm-lokal Blechkatze und führt über den Ahruferweg bis Ahrweiler. Die Streckenbedingungen waren in diesem Jahr optimal, aber es war ein ausgesprochen kühler Lauftag. Trotzdem feierten einige Selbstläufer wieder eine ausgiebige After Run Street Party bis zum Einbruch der Dunkelheit. Die notwendige Infrastruktur dafür, besorgte wieder einmal Eric, der seinen halben Hausstand anschleppte, incl. warmer Decken und Heizstrahler.</i>	15 km	Jürgen L.	56:45 min	2	2	*****
		15 km	Eule F.	1:00:39 h	9	9	*****
		15 km	Sabine M.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Petra J.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Monika S.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Resi Z.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Sabine S.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Anne L.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Coni W.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Katrin v.d. Bilt	*****	*****	*****	*****
		15 km	Lissi B.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Roger K.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Peter J.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Peter S.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Thomas K.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Jochen C.	*****	*****	*****	*****
		15 km	Ralf K.	*****	*****	*****	*****
18.03. -	<b>3. Pfälzer Bergland Trail</b>	125 km	<b>Hella S.</b>	12:41:00 h	<b>1</b>	<b>5</b>	1. WHK
20.03.16	<b>in Wolfstein</b>	4270 Hm	Eule F.	12:41:00 h	5	5	1. M55
18.03.16	<b>1. Tag : Thallichtenberg–Wolfstein</b>	51 km	Hella S.	5:24:00 h	2	8	2. WHK
	<i>Start an der Burg bei sonnigen Null Grad</i>	1900 Hm	Eule F.	5:24:00 h	7	8	1. M55
19.03.16	<b>2. Tag : Wolfstein–Potsberg–Wolfstein</b>	49 km	<b>Hella S.</b>	5:08:00 h	<b>1</b>	<b>4</b>	1. WHK
	<i>Vom schönsten Berg Down Hill zur JH</i>	1750 Hm	Eule F.	5:08:00 h	4	4	1. M55
20.03.16	<b>3. Tag : Meisenh.-Lauterecken-Meisenh.</b>	25 km	<b>Hella S.</b>	2:09:00 h	<b>1</b>	<b>4</b>	1. WHK
	<i>Stimmungsvoller Zieleinlauf am Marktplatz</i>	620 Hm	Eule F.	2:09:00 h	4	4	1. M55
20.03.16	<b>6. Kölner Frühlinglauf</b>	3,4 km	Emma H.	16:19 min	2	7	1. WK U12
20.03.16	<b>29. Bad Godesberger Frühjahrslauf</b>	10 km	Sabine M.	56:28 min	22	110	5. W45
	<i>Zwei schnelle, flache Runden auf befestigten Waldwegen am Heiderhof</i>	10 km	Peter J.	48:10 min	54	58	9. M50
		10 km	Eric K.	51:05 min	68	77	13. M45
20.03.16	<b>Trail du Petit Ballon</b>	52 km	Andreas H.	7:39:50 h	810	898	157. Vétéran 2
	<b>in Rouffach ( F )</b>	2300 Hm	( und Aramis )				
26.03.16	<b>41. Osterlauf auf der Erpeler Ley</b>	9450 m	Annette F.	42:02 min	3	24	1. W50
	<i>Am schönsten Tag des Osterwochenendes, sechs schnelle Runden auf dem eindrucksvollen und aussichtsreichen Plateau hoch über dem Rheintal gegenüber von Remagen</i>	9450 m	Lena F.	47:09 min	8	45	1. WHK
		9450 m	Petra J.	1:00:34 h	19	83	5. W45
		9450 m	Eule F.	37:18 min	6	6	1. M55
		9450 m	Thomas K.	44:19 min	31	36	4. M55
		9450 m	Peter J.	49:20 min	46	54	6. M50
28.03.16	<b>24. Internationaler Osterlauf</b>	ca. 8 km	Eule F.	31:46 min	11	12	1. M55
	<b>in Üxheim Leudersdorf / Vulkaneifel</b>						
	<i>verkürzte Strecke aufgrund Windbruch</i>						
31.03.16	<b>5. Beueler 10er</b>	10 km	Sabine M.	1:02:42 h	135	486	26. W45
	<i>Zwei äußerst nasse Runden durch die Rheinauen, eine heiße Suppe, ein kühles Bier, und dann nur schnell wieder weg !</i>	10 km	Petra J.	1:02:43 h	136	487	27. W45
		10 km	Eule F.	38:09 min	26	27	1. M55
		10 km	Thomas K.	44:59 min	108	124	3. M55
03.04.16	<b>13. Freiburg Marathon</b>	21,1 km	Eric K.	1:55:41 h	1985	2363	295. M45
09.04.16	<b>3. BVG – Trail / Lago di Garda ( I )</b>	75 km	Eule F.	11:44:54 h	79	89	1. M55
	<b>Sálo – Limone</b>	4350 Hm					
	<i>Trailabenteuer hoch über dem Gardasee</i>	25 km	Annette F.	2:31:38 h	4	41	1. W50
	<b>Sálo – Bogliaco</b>	950 Hm					

Tabelle1

10.04.16	<b>16. Deutsche Post Marathon Bonn</b>	21,1 km	Sybille L.	2:09:34 h	1067	4479	141. W45
	<i>Eine schnelle Runde beidseits des Rheins</i>	21,1 km	Monika B.	2:16:10 h	1315	5004	136. W50
	<i>und dann gleich ab zum After Run Buffet</i>	21,1 km	Bernd B.	2:08:56 h	3387	4439	497. M50
17.04.16	<b>11. Ahrkreisstaffel</b>	42,2 km	Selbstläufer SV	2:32:42 h	Gesamt -	7	Wertung
	<b>in Bad Neuenahr – Ahrweiler</b>		Altenahr – 1				
	<i>Von Marathon nach Athen ....., oder</i>	<u>Hanna M.</u>	Hannes F.	Thomas G.	Hajo S.	Thomas K.	Eule F.
	<i>gemeinsam im Team 39 x rund um die</i>						
	<i>KSK Ahrweiler, so das Motto der</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	2:55:50 h	Gesamt -	16	Wertung
	<i>diesjährigen Ahrkreisstaffel.</i>		Altenahr				
	<i>Leider waren auch bei der 11. Austragung</i>		Jugend U 16				
	<i>dieses Staffeltwettbewerbs wieder viele</i>	<u>Emma H.</u>	Mia Z.	Moritz L.	Hanna M.	David M.	Clemens C.
	<i>organisatorische Mängel zu verzeichnen,</i>						
	<i>vor allem der Wegfall einer gesonderten</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	2:57:31 h	Gesamt -	17	Wertung
	<i>U16 Wertung für die überaus eifrig</i>		Altenahr – 2				
	<i>kämpfenden Jugendlichen ist kaum</i>	<u>David M.</u>	Miguel J.	Annette F.	Lena F.	Marius M.	Resi Z.
	<i>nachvollziehbar. Auch die Nichteinhaltung</i>						
	<i>des Reglements für die Jugendstaffeln</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	3:06:22 h	Gesamt -	23	Wertung
	<i>- max. 6 Teilnehmer incl. Startläufer / alle</i>		Altenahr – 3				
	<i>U16 – war bei einigen Vereinsstaffeln zu</i>	<u>Tiara Z.</u>	Martin M.	Beate H.	Bernd B.	Ralf K.	Kalle G.
	<i>beobachten ! Ein großes Kompliment für</i>						
	<i>die tollen Leistungen unserer 5 Teams,</i>	42,2 km	Selbstläufer SV	3:38:51 h	Gesamt -	48	Wertung
	<i>und ein großes Dankeschön an die U16</i>		Altenahr – 4				
	<i>Betreuer, Kerstin,Christina, Jojo und Bernd.</i>	<u>Liesla L.</u>	Petra J.	Petra K.	Monika B.	Sybille L.	Christa G.
20.04.16	<b>10. Altburger Drachenlauf</b>	10 km	Annette F.	49:51 min	2	20	1. W50
	<i>Ein anspruchsvoller Lauf durch die tolle</i>	10 km	Eule F.	42:31 min	4	4	1. M55
	<i>Eifellandschaft der Dauner Maare</i>	5 km	Petra K.	29:28 min	6	29	1. W45
23.04.16	<b>9. Volkslauf</b>	16 km	Thomas K.	1:20:25 h	38	41	3. M55
	<b>„ Rund um die Teufelsley „</b>	10 km	<b>Annette F.</b>	44:56 min	1	9	1. W50
	<b>in Hönnigen / Ahr</b>	10 km	Resi Z.	51:25 min	9	37	3. W50
	<i>Obwohl die Teilnehmerzahlen der Selbst-</i>	10 km	Sabine M.	59:18 min	13	54	3. W45
	<i>läufer leicht rückläufig sind, waren wir auch</i>	10 km	Sybille L.	1:01:20 h	16	59	4. W45
	<i>in diesem Jahr mit 23 Startern, wieder die</i>	10 km	Petra K.	1:07:44 h	24	72	8. W45
	<i>größte Gruppe und wurden dafür mit 10</i>	10 km	Hannes F.	43:42 min	7	7	3. M U23
	<i>Litern Bier belohnt. Annette konnte ihren</i>	10 km	Thomas G.	47:28 min	15	17	2. MJ U20
	<i>4. Sieg auf der 10er Distanz erringen, in</i>	10 km	Robert M.	47:40 min	19	21	3. M45
	<i>der TeamCup Wertung belegten die</i>	10 km	Martin M.	48:53 min	20	22	3. M40
	<i>Frauen Platz 2. Die Männer konnten hier</i>	10 km	Roger K.	54:07 min	31	41	5. M50
	<i>ebenfalls Rang 2 belegen, die zweite</i>	10 km	Miguel J.	58:57 min	41	53	5. M U23
	<i>Mannschaft platzierte sich auf Rang 8.</i>	10 km	Ernesto B.	59:19 min	42	55	7. M60
	<i>Dank Fam. Zinn gab es auf der 5,6 km</i>	10 km	Bernd B.	1:03:33 h	46	66	7. M50
	<i>Distanz einen Dreifacherfolg für die</i>	5,6 km	<b>Tamina Z.</b>	26:12 min	1	4	*****
	<i>Selbstläufer; Tamina, Anja und Tokessa</i>	5,6 km	Anja Z.	27:20 min	2	6	*****
	<i>bildeten das siegreiche Damentrio. Ein</i>	5,6 km	Tokessa Z.	29:00 min	3	10	*****
	<i>Großes Dankeschön an die Zinn 's, denn</i>	5,6 km	Peter J.	28:21 min	6	8	*****
	<i>auch die Jüngste, Tiara, war auf der 700 m</i>	5,6 km	Moritz L.	29:06 min	8	11	*****
	<i>Strecke flott unterwegs. Besonders</i>	1400 m	<b>David M.</b>	4:57 min	1	1	1. MJ U14
	<i>erfolgreich unsere Nachwuchsläufer; David</i>	700 m	<b>Mia Z.</b>	2:21 min	1	1	1. WK U12
	<i>siegte bei den 1400 Metern, die schnelle</i>	700 m	Tiara Z.	2:49 min	12	12	7. WK U12
	<i>Mia finishte als Erste über 700 m, Super !!!</i>	10 km	<b>Ayman M.</b>	1:08:05 h	1	1	NW / Walking
24.04.16	<b>13. Potsdamer Drittelmarathon</b>	14,065 km	Petra J.	1:27:39 h	424	1595	94. W45
24.04.16	<b>3. Stadtmauerlauf in Euskirchen</b>	10 km	Jürgen O.	35:52 min	6	7	1. M40
01.05.16	<b>35. Int. Lohners Vulkan – Marathon</b>	21,1 km	Annette F.	1:36:04 h	3	25	1. W50
	<b>in Mendig</b>	21,1 km	Eule F.	1:27:42 h	7	7	1. M55
	<i>Trotz „gruseliger“ Wettervorhersage</i>	21,1 km	Jürgen O.	1:29:24 h	11	11	2. M40
	<i>konnten die Veranstalter um Klaus Jahnz</i>	21,1 km	Thomas K.	1:49:54 h	69	76	9. M55
	<i>mit 1609 Finishern erneut einen</i>	10 km	Sabine M.	1:01:57 h	63	241	8. W45
	<i>Teilnehmerrekord verzeichnen. Die</i>	10 km	Petra J.	1:05:53 h	83	284	14. W45
	<i>angebotenen Distanzen reichten vom</i>	10 km	Toni K.	56:06 min	121	152	11. M30
	<i>200 m Bambinilauf bis zum Marathon, die</i>	10 km	Peter J.	58:15 min	138	179	22. M50
	<i>10 km Strecke war mit 364 Zielankünften</i>	10 km	Kalle G.	59:38 min	156	209	19. M55
	<i>die Beliebteste. Hier waren auch die</i>	10 km	Ernesto B.	59:51 min	158	212	10. M60
	<i>meisten Selbstläufer am Start, aber die</i>	10 km	Jonas S.	1:16:49 h	227	342	20. MHK
	<i>Brötchen wurden eher beim Halbmarathon</i>	10 km	Miguel J.	1:16:50 h	229	344	21. MHK
	<i>( verdient ) erlaufen. Dank der Lohner 's</i>	5 km	Nadine K.	29:25 min	40	115	3. W35
	<i>Bäckerei, ging allerdings niemand mit</i>	5 km	Bianca G.	33:30 min	90	193	11. WHK
	<i>leerem Beutel nach Hause. Vielen Dank</i>	5 km Walking	Christa G.	41:44 min	9	15	*****

Tabelle1

	* Fortsetzung Lohners Vulkan – Marathon *	5 km Nordic W.	Hildegard L.	44:10 min	10	21	*****
		5 km Nordic W.	Edith V.	44:47 min	12	23	*****
	<i>an die Walking Abteilung mit deren Hilfe</i>	5 km Nordic W.	Roswitha W.	44:48 min	13	24	*****
	<i>wir dann doch immerhin 20 Selbstläufer</i>	5 km Nordic W.	Christa K.	49:02 min	23	38	*****
	<i>an den Start bringen konnten !</i>	5 km Nordic W.	Maria Ö.	49:04 min	24	39	*****
05.05.16	<b>17. Internationaler Westerwaldlauf</b>	50 km	Andreas H.	6:50:00 h	****	****	****
	<b>rund um Rengsdorf</b>	ca. 1470 Hm	& Aramis		ohne	offizielle	Wertung
05.05.16	<b>40. Westumer Murrelauf</b>	10 km	Annette F.	43:51 min	2	12	1. W50
	Die Veranstalter konnten bei ihrem	10 km	Resi Z.	49:49 min	9	43	4. W50
	<i>Jubiläumslauf einen neuen Teilnehmer-</i>	10 km	Sabine M.	59:13 min	24	100	7. W45
	<i>rekord verzeichnen. Dazu trugen auch die</i>	10 km	Sybill L.	1:01:13 h	34	114	13. W45
	<i>Selbstläufer Altenahr entscheidend bei, die</i>	10 km	Ginette B.	1:01:41 h	38	118	2. W35
	<i>am Vatertag immerhin 30 Läufer an den</i>	10 km	Petra J.	1:02:39 h	45	129	17. W45
	<i>Start brachten. Der Murrelauf ent-</i>	10 km	Monika B.	1:04:30 h	49	135	10. W50
	<i>puppte sich also mal wieder als beliebteste</i>	10 km	Petra K.	1:11:38 h	57	149	20. W45
	<i>Veranstaltung der vier Läufe zum Ahrtal</i>	10 km	Christa G.	1:18:27 h	61	157	13. W50
	<i>TeamCup. Die nette Stimmung bei den</i>	10 km	Jürgen O.	39:34 min	4	4	1. M40
	<i>Westuern, die schöne, leicht veränderte</i>	10 km	Eule F.	40:41 min	5	5	1. M55
	<i>und verlängerte Laufstrecke hoch zum</i>	10 km	Thomas G.	48:23 min	24	30	3. MJ U20
	<i>Mühlenberg, und der Termin an dem</i>	10 km	Robert M.	48:44 min	28	34	5. M45
	<i>Feiertag sind sicher mitentscheidende</i>	10 km	Martin M.	50:33 min	38	49	4. M40
	<i>Gründe dafür. Das Gros unserer Teil-</i>	10 km	Roger K.	51:49 min	43	56	9. M50
	<i>nehmer war natürlich auf der 10er Distanz</i>	10 km	Miguel J.	54:33 min	58	75	2. M U23
	<i>aktiv, die 9 Frauen und 12 Männer konnten</i>	10 km	Ernesto B.	55:56 min	63	84	6. M60
	<i>dabei die Plätze 2, 8 und 11 in der weib-</i>	10 km	Kalle G.	55:57 min	64	85	4. M55
	<i>lichen Wertung belegen, die Männer</i>	10 km	Bernd B.	1:01:04 h	80	112	21. M50
	<i>schafften es ebenfalls auf Platz 2, und</i>	10 km	Christian B.	1:01:43 h	81	119	6. M30
	<i>sicherten sich weiterhin die Ränge 9, 12</i>	10 km	Ayman M.	1:11:39 h	93	150	8. M30
	<i>und 14 in der Cup Wertung. Altersklassen-</i>	5 km	Hanna M.	27:44 min	2	12	*****
	<i>siege gab es für Annette, die wie im Vor-</i>	5 km	Liesa L.	36:52 min	23	40	*****
	<i>jahr Gesamtweite wurde, sowie für Jürgen</i>	5 km	David M.	23:36 min	3	3	*****
	<i>Otto und Eule F. Auf 's Treppchen kamen</i>	5 km	Franz G.	31:34 min	14	25	*****
	<i>beim 5 km Lauf Hanna und David Müller,</i>	5 km	Moritz L.	36:51 min	17	39	*****
	<i>die mit Platz 2, bzw. 3 brillierten, Mia</i>	5 km	Jojo L.	36:53 min	18	41	*****
	<i>wurde erste in ihrer Altersklasse beim</i>	700 m	Mia Z.	3:35 min	4	4	1. WJ U12
	<i>700 m Lauf, und Maya Blanton konnte</i>	250 m	Maya B.	1:25 min	1	7	*****
	<i>den Bambinilauf für sich entscheiden !</i>	250 m	Tristan B.	1:16 min	4	4	*****
08.05.16	<b>10. Windhagen Marathon</b>	42,2 km	Hannelore W.	5:10:49 h	16	58	2. W55
	<b>„ Running for Children „</b>	523 Hm	Eule F.	3:10:33 h	2	2	1. M55
08.05.16	<b>7. Vogelsanger Mailauf</b>	2,5 km	Emma H.	11:10 min	2	5	2. WK U12
08.05.16	<b>Wings for Life Run 2016</b>	13,30 km	Petra J.	bis zum Aus	895	3406	91. W45
	<b>in München</b>	15,98 km	Miguel J.	bis zum Aus	1879	2341	190. M18
10.05.16	<b>Münz After Work Lauf in Koblenz</b>	<b>5 km</b>	<b>Lena F.</b>	<b>22:38 min</b>	3	12	1. W U23
14.05.16	<b>31. Hocheifel – Volkslauf</b>	<b>10 km</b>	<b>Annette F.</b>	<b>42:00 min</b>	1	11	1. W50
	<b>in Jammelshofen</b>	10 km	Resi Z.	46:59 min	5	28	3. W50
	<i>Eine kleine, aber sehr effektive Mannschaft</i>	10 km	Sabine M.	55:18 min	17	63	6. W45
	<i>brachten die Selbstläufer beim 2. Lauf</i>	10 km	Sybill L.	57:09 min	21	69	8. W45
	<i>zum zum Ahrtal TeamCup an den Start.</i>	<b>10 km</b>	<b>Julien J.</b>	<b>35:37 min</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	1. MHK
	<i>Annette und Julien wurden Sieger auf der</i>	10 km	Jürgen O.	37:43 min	4	4	1. M40
	<i>10 km Distanz. Zusammen mit Sabine M.</i>	10 km	Thomas K.	45:33 min	19	21	2. M55
	<i>und Resi konnten die Frauen den 2. Rang</i>	10 km	Toni K.	47:20 min	25	30	2. M30
	<i>in der Cupwertung belegen, die Männer</i>	10 km	Miguel J.	52:55 min	40	53	4. MHK
	<i>erreichten mit Jürgen und Thomas Platz 1.</i>	3 km	Liesa L.	17:49 min	2	3	1. WJ U18
15.05. -	<b>6. Saar-Hunsrück-Supertrail</b>	128 km	Eule F.	13:16:00 h	3	3	1. M55
16.05.16	<b>in Braunshausen</b>	3500 Hm					
15.05.16	1. Etappe – 2000 Hm	66 km	Eule F.	6:49:00 h	3	3	1. M55
16.05.16	2. Etappe – 1500 Hm	62 km	Eule F.	6:27:00 h	3	3	1. M55
		128 km	Andreas H.	19:57:00 h	24	34	10. M50
		3500 Hm	( & Aramis )				
15.05.16	1. Etappe – 2000 Hm	66 km	Andreas H.	10:27:00 h	28	39	11. M50

Tabelle1

16.05.16	2. Etappe – 1500 Hm	62 km	Andreas H.	09:03:00 h	17	22	7. M50
21.05.16	<b>4. Königs 10er</b>	10 km	Eule F.	39:25 min	4	4	1. M55
	<b>am Fußballgolf Bonn / Gut Heiderhof</b>	10 km	Thomas K.	46:50 min	16	17	2. M55
	<i>Open Air Event, auch u. gerade für Kinder !</i>	10 km	Toni K.	49:11 min	22	24	3. M30
21.05.16	<b>Fisherman's Friend Strongmanrun</b>	ca. 24 km	Resi Z.	3:39:21 h	638	5016	*****
	<b>am Nürburgring</b>	34 Hindernisse	Sabine S.	3:39:33 h	640	5023	*****
	<i>Das Original. 13000 Läufer, 34 Hindernisse,</i>	ca. 24 km	Lissi B.	3:39:51 h	653	5057	*****
	<i>24 km, prominente Kulisse, Massenstart.</i>	34 Hindernisse	Sybille L.	3:49:41 h	835	5891	*****
	<i>„Badet im Eifelschlamm-Bad-Deluxe,</i>	ca. 24 km	Monika B.	4:11:19 h	1244	7235	*****
	<i>erklimmt die Höhenmeter und springt mit</i>	34 Hindernisse	Sabine M.	4:26:55 h	1464	7776	*****
	<i>einer Arschbombe ins eiskalte Wasser-</i>	ca. 24 km	Petra J.	4:27:21 h	1469	7791	*****
	<i>Becken. Hier wo normalerweise heiße</i>	34 Hindernisse	Ralf K.	3:39:51 h	4404	5056	*****
	<i>Autos über den Asphalt jagen, jagen wir</i>	ca. 24 km	Jojo L.	3:49:40 h	5054	5887	*****
	<i>euch ins Läuferglück ! „</i>	34 Hindernisse	Miguel J.	4:09:24 h	5937	7149	*****
	<i>Glücksmomente dem offensichtlich auch</i>	ca. 24 km	Bernd B.	4:11:17 h	5988	7231	*****
	<i>immer mehr Selbstläufer erliegen.</i>	34 Hindernisse	Eric K.	4:26:56 h	6313	7778	*****
25.05.16	<b>7. Bonner Nachlauf / Fun Run</b>	10 km	Katrin v.d. Bilt	55:04 min	219	874	97. WHK
	<i>Die Beteiligung der Selbstläufer war - auch</i>	10 km	Petra J.	58:45 min	393	1220	30. W45
	<i>dank der happigen Startgebühr – diesmal</i>	10 km	Petra K.	1:00:12 h	472	1369	38. W45
	<i>eher gering, die beliebte After Run Party</i>	10 km	<b>Eule F.</b>	37:42 min	<b>1</b>	<b>1</b>	1. M55
	<i>fiel daher aus, aber allen Grund zum feiern</i>	10 km	Hannes F.	39:39 min	8	8	4. MHK
	<i>hatten wir trotzdem !!!</i>	10 km	Jochen C.	55:03 min	654	871	67. M35
29.05.16	<b>9. Rheinsteig – Extremlauf</b>	35 km	Annette F.	3:22:32 h	2	33	1. W50
	<i>Viele Wege führen zur Insel Grafenwerth,</i>	1275 Hm	Sabine K.	3:42:51 h	7	65	1. W35
	<i>laufend über den Rheinsteig ist sicher die</i>	35 km	Resi Z.	4:40:44 h	30	188	3. W50
	<i>schönste und anspruchsvollste Variante.</i>	1275 Hm	Jürgen O.	3:04:14 h	12	12	3. M40
	<i>Als Team diesmal ganz vorne; Sieg in der</i>	35 km	Eule F.	3:05:43 h	13	13	1. M55
	<i>Mannschaftswertung für die Selbstläufer !!!</i>	1275 Hm	Thomas K.	4:10:11 h	107	123	8. M55
04.06.16	<b>28. Mönchsee – Pokal – Lauf</b>	15 km	Carina J.	1:10:35 h	2	10	1. W40
05.06.16	<b>33. Rhein – Ruhr – Marathon</b>	<b>42,2 km</b>	<b>Eule F.</b>	<b>3:02:03 h</b>	13	14	1. M55
05.06.16	<b>28. Oswald – Hirschfeld – Lauf</b>	1000 m	Emma H.	4:55 min	3	6	2. WK U12
05.06.16	<b>13. Pro Potsdam Schlösserlauf</b>	21,1 km	Petra J.	2:24:18 h	636	2267	91. W45
	<i>Parks &amp; Schlösser li. und re. der Havel</i>	10 km	Peter J.	1:01:39 h	478	758	44. M40
11.06. -	<b>15. EWE – Nordseelauf</b>						
18.06.16	<i>* Erlaufen einer Urlaubslandschaft *</i>						
11.06.16	<b>Etappe 1 – Norderney</b>	13,1 km	Petra J.	1:18:30 h	97	329	25. W45
	<i>„ Dünen, Strand und Meer „</i>	13,1 km	Peter J.	1:17:26 h	224	311	54. M50
15.06.16	<b>Etappe 4 – Juist</b>	10 km	Sabine M.	58:06 min	64	255	21. W45
	<i>„ Töwerland – Lauf „</i>	10 km	Petra J.	1:00:58 h	99	318	26. W45
		10 km	Peter J.	58:06 min	192	254	45. M50
17.06.16	<b>Etappe 6 – Spiekeroog</b>	12 km	Sabine M.	1:09:26 h	69	254	20. W45
	<i>„ Spiekerooger Dünenlauf „</i>	12 km	Petra J.	1:13:17 h	107	331	28. W45
		12 km	Peter J.	1:10:33 h	193	270	44. M50
12.06.16	<b>19. Eifel – Marathon Waxweiler</b>	51,4 km	Andreas H.	6:35:12 h	78	94	16. M50
	<i>* Natur in der Südeifel laufend erleben *</i>	983 Hm	& Aramis				
12.06.16	<b>11. Abteilauflauf Brauweiler</b>	1500 m	<b>Emma H.</b>	5:40 min	<b>1</b>	<b>3</b>	1. WK U12
12.06.16	<b>35. Int. Rotweinwanderweg –</b>	20 km	Carina J.	1:39:07 h	4	17	1. W40
	<b>Volkslauf in Dernau / Ahr</b>	10 km	Annette F.	46:12 min	2	18	1. W50
	<i>Die sehr beliebte und bekannte Laufver-</i>	10 km	Sabine M.	58:13 min	12	72	5. W45
	<i>anstaltung, litt aufgrund der durchwachsen</i>	10 km	Liesla L.	1:03:52 h	24	94	1. WJ U18
	<i>Wetterverhältnisse im Vorfeld, diesmal</i>	10 km	Sybille L.	1:04:11 h	26	96	9. W45
	<i>etwas unter einem Teilnehmerschwund.</i>	10 km	<b>Julien J.</b>	36:41 min	<b>1</b>	<b>1</b>	1. MHK
	<i>Unter den 405 Aktiven die das Ziel erreich-</i>	10 km	Jürgen O.	40:13 min	3	3	1. M40
	<i>ten, waren allerdings, exakt wie im Vorjahr,</i>	10 km	Eule F.	41:18 min	5	5	1. M55
	<i>21 Sportler der Selbstläufer Altenahr.</i>	10 km	Hannes F.	44:19 min	11	11	3. MHK
	<i>Während es in den vergangenen Jahren</i>	10 km	David M.	49:39 min	25	28	3. MJ U18
	<i>meist die Frauen waren die den TeamCup</i>	10 km	Martin M.	50:38 min	27	30	3. M40
	<i>dominierten, so glänzten diesmal vor</i>	10 km	Thomas G.	50:57 min	28	31	2. MJ U20

Tabelle1

	<i>allem die Männer, die mit 13 Teilnehmern</i>	10 km	Ralf K.	53:12 min	38	43	8. M45
12.06.16	<i>* Fortsetzung Volkslauf Dernau *</i>	10 km	Miguel J.	54:33 min	45	52	7. MHK
	<i>auf der 10er Distanz nicht nur zahlen -</i>	10 km	Roger K.	56:25 min	53	62	11. M50
	<i>mäßig stark vertreten waren, sondern mit</i>	10 km	Kalle G.	57:21 min	57	68	7. M55
	<i>Julien auch den Gesamtsieger stellten !</i>	10 km	Eric K.	58:14 min	61	73	10. M45
	<i>Zusammen mit Jürgen und Eule gab es</i>	10 km	Ernesto B.	1:00:46 h	66	80	7. M60
	<i>somit die volle Punktzahl in der Cupwert-</i>	3,8 km	Nina B.	27:32 min	9	18	*****
	<i>tung, und damit Platz 1 im Gesamtklasse -</i>	3,8 km	Christa G.	27:33 min	10	19	*****
	<i>ment, zusammen mit dem LT Grafschaft !!!</i>	400 m	Sophia L.	3:18 min	22	44	10. WK U8
18.06.16	<b>5. Ahrathon</b>	21,1 km	Sybille L.	2:17:34 h	53	260	10. W45
	<b>in Bad Neuenahr – Ahrweiler</b>	21,1 km	Lissi B.	2:20:06 h	58	282	13. W30
	<i>Der Ahrathon ist eine Mischung von</i>	21,1 km	Katrin v.d. Bilt	2:40:04 h	119	440	13. WHK
	<i>Run &amp; Fun, es geht um hochkarätigen</i>	21,1 km	Ralf K.	2:20:06 h	225	282	56. M45
	<i>Laufsport, aber auch um die Vermarktung</i>	21,1 km	Jochen C.	2:40:05 h	323	442	28. M35
	<i>einer Weinregion. Die Königin des</i>	10 km	Beate H.	52:30 min	7	34	3. W45
	<i>Ahrathons war diesmal nicht am Start, so</i>	10 km	Franz G.	54:42 min	33	46	4. M55
	<i>sorgte Mia auf der kürzesten Distanz für</i>	5 km	Moritz L.	28:05 min	22	31	9. MJ U16
	<i>das sportliche Glanzlicht der Selbstläufer !</i>	<b>1000 m</b>	<b>Mia Z.</b>	<b>3:53 min</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	1. WK U12
18.06.16	<b>3. Brexbachtalllauf</b>	25 km	Eule F.	1:49:30 h	4	4	1. M55
	<b>in Alsbach</b>	666 Hm	Thomas K.	2:16:33 h	24	25	4. M55
19.06.16	<b>3. Rheinbacher Benefizlauf</b>	10 km	Anne L.	54:15 min	11	62	2. W50
19.06.16	<b>Deutsche Post Ladies Run - Bremen</b>	10 km	Petra J.	58:07 min	89	89	*****
		10 km	Sabine M.	58:07 min	90	90	*****
19.06.16	<b>16. Leverkusener EVL–Halbmarathon</b>	<b>21,1 km</b>	<b>Carina J.</b>	<b>1:35:26 h</b>	10	195	2. W40
23.06.16	<b>5. Beueler Teamlauf</b>	9,4 km	Thomas K.				
	<i>Selbstläufer SV Altenahr – Ü 200</i>	9,4 km	Günter Thimm	50:47 min	*****	9	5. Ü200
	<i>5 Läufer ( mindestens 4 ) laufen die</i>	9,4 km	Mario Billmann				
	<i>gesamte Distanz zusammen im Team</i>	9,4 km	Lars Kolodzieiek				
24.06.16	<b>7. Kölner Altstadtlauf</b>	1500 m	Emma H.	*****	ohne Zeitmessung für Jugendlauf		
25.06.16	<b>12. Hennefer Europalauf</b>	21,1 km	Carina J.	1:38:53 h	5	24	2. W40
25.06.16	<b>10. Mutscheid Mountain Man</b>	19,4 km	Eule F.	1:21:55 h	5	5	1. M55
	<i>Die 3 schnellen Selbstläufer wurden Sieger</i>	475 Hm	Denis F.	1:28:46 h	10	11	2. MJ U23
	<i>der Mannschaftswertung !</i>	19,4 km	Hannes F.	1:29:59 h	13	14	3. MJ U23
02.07.16	<b>Brixen Maratho ( I )</b>	42,2 km	Annette F.	5:14:47 h	11	90	1. W50
	<i>vom Domplatz in Brixen hoch zur Plose</i>	2340 Hm	Eule F.	4:52:01 h	44	49	3. M55
08.07.16	<b>15. Volkslauf „ Rund um Geislar „</b>	10 km	<b>Carina J.</b>	44:21 min	<b>1</b>	24	1. W40
	<i>zu ungeliebter, später Stunde ein toller</i>	10 km	Thomas K.	46:10 min	27	28	9. M50
	<i>Sieg für Carina in ihrem Heimrennen !!!</i>	10 km	Toni K.	46:59 min	29	31	6. M30
16.07.16	<b>5. Silvretta Run 3000 ( A )</b>	37,9 km	Eule F.	4:07:10 h	27	29	3. M50
	<i>auf verkürzter Strecke über 's Ritzenjoch</i>	1727 Hm					
22.07.16	<b>Trainingslauf der Selbstläufer</b>	9,75 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<b>im Außenbezirk Walporzheim</b>	9,75 km	Resi Z.	ohne	****	****	****
	<i>* interne Laufveranstaltung *</i>	9,75 km	Eric K.	ohne	****	****	****
	<i>Für den Trainingslauf im Außenbezirk, der</i>	9,75 km	Ernesto B.	ohne	****	****	****
	<i>eigentlich bei Thomas &amp; Steffi in Bonn</i>	9,75 km	Andy A.	ohne	****	****	****
	<i>stattfinden sollte, musste wegen einer</i>	9,75 km	Thomas K.	ohne	****	****	****
	<i>Terminkollision kurzfristig ein Ersatz</i>	9,75 km	Erwin W.	ohne	****	****	****
	<i>gesucht werden. Es war wieder einmal Eric,</i>	ca. 7 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
	<i>der großzügig in die Bresche sprang und</i>	ca. 7 km	Beate H.	ohne	****	****	****
	<i>sein Haus als Eventgebäude zur Ver-</i>	5,8 km	Sabine M.	ohne	****	****	****
	<i>fügung stellte, Platz für 21 Teilnehmer</i>	5,8 km	Petra J.	ohne	****	****	****
	<i>schaffte und sich um eine geeignete</i>	5,8 km	Steffi K.	ohne	****	****	****
	<i>Strecke bemühte. Es war ein schwül heißer</i>	5,8 km	Nina B.	ohne	****	****	****
	<i>Sommertag, die Strecke nicht zu lang,</i>	5,8 km	Monika B.	ohne	****	****	****
	<i>aber mit vielen Höhenmetern gespickt.</i>	5,8 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
	<i>Nicht nur das Bad, sondern auch die</i>	5,8 km	Jojo L.	ohne	****	****	****
	<i>Außendusche wurde anschließend gerne</i>	5,8 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>genutzt. Es wurde ein langer, lauer</i>	5,8 km Walk.	Christel W.	ohne	****	****	****
	<i>Sommerabend, mit leckerem Essen,</i>	5,8 km Walk.	Ute S.	ohne	****	****	****

Tabelle1

	<i>kühlen Getränken und netten Gesprächen.</i>	5,8 km Walk.	Klaus S.	ohne	****	****	****
	<b>Ein Großes Dankeschön an Eric &amp; Sabine</b>	5,8 km Walk.	Franz G.	ohne	****	****	****
31.07.16	<b>Die 10 Meilen von Köln</b>	16,1 km	Carina J.	1:13:05 h	5	58	2. W40
31.07.16	<b>2. Walser Ultra Trail / Riezlern ( A )</b> <i>verkürzte Strecke wegen Gewittergefahr</i>	60 km 3800 Hm	Eule F.	12:01:22 h	80	87	16. M50
05.08.16	<b>17. Malberglauf</b> <i>+ 370 Hm / - 100 Hm</i>	6 km 6 km	Carina J. Sabine M.	34:08 min 43:02 min	8 42	89 253	2. W40 7. W45
	<i>von Hausen / Wied hoch zur Malberghütte</i>	6 km	Julien J.	25:30 min	4	4	1. MHK
	<i>Wer hier schnell sein will, der muss leiden</i>	6 km	Eule F.	30:54 min	51	53	2. M55
	<i>wie bei kaum einem anderen Lauf. Aber</i>	6 km	Thomas K.	36:05 min	123	135	8. M55
	<i>der grandiose Blick von der Terasse der</i>	6 km	Toni K.	38:07 min	163	183	23. M30
	<i>Skihütte über das Wiedtal, ein Bier, etwas</i>	6 km	Eric K.	43:03 min	212	254	36. M45
	<i>vom Grill, und schon wird wieder alles gut !</i>	6 km	Peter J.	43:13 min	216	259	26. M50
14.08.16	<b>40. Monschau Marathon</b> <i>einer der beliebtesten Landschaftsläufe</i>	42,2 km 42,2 km	Annette F. Eule F.	3:25:34 h 3:16:55 h	3 14	28 15	1. W50 1. M55
19.08.16	<b>2. Sommerabendlauf LAF – Köln</b>	1000 m	Emma H.	3:57 min	1	1	1. WK U12
20.08.16	<b>15. Monte–Sophia–Llauf / Niederzier</b>	28,1 km	Thomas K.	2:29:23 h	65	69	5. M55
20.08.16	<b>7. Brohlbachtalllauf / Gamlen</b>	21,1 km	Eule F.	1:28:21 h	4	4	1. M55
21.08.16	<b>9. Volkslauf – Raerun ( B )</b>	1100 m	Emma H.	4:40 min	1	2	1. WK U12
21.08.16	<b>41. Sengbach – Talsperrenlauf</b>	21,1 km	Carina J.	1:44:37 min	2	41	1. W40
27.08.16	<b>6. Panoramalauf</b> <b>rund um die Burg Are</b> <b>in Altenahr</b>	52 km 1650 Hm 33 km	Andreas H. & Aramis Sabine K.	8:51:38 h 3:42:24 h	32 3	46 19	12. M50 2. W35
	<i>* Die Hitzeschlacht oberhalb des Ahrtals *</i>	1100 Hm					
	<i>Die Läufer hatten es nicht einfach, suchten</i>	16 km	Anna S.	2:09:59 h	16	65	2. WHK
	<i>Zuflucht im lauwarmen Wasser der Ahr,</i>	520 Hm	Ernesto B.	2:10:00 h	50	67	6. M60
	<i>regulierten ihre Außentemperatur mit Hilfe</i>	5,75 km	Jürgen O.	25:38 min	1	1	1. M40
	<i>von vollgesogenen Schwämmen, gierten</i>	120 Hm	Thomas K.	31:23 min	3	3	1. M55
	<i>nach Wasser und gleichnamigen Melonen,</i>	5,75 km	Thomas M.	46:46 min	9	14	2. M45
	<i>und für uns war es auch ein Kraftakt, am</i>	120 Hm	Amjad R.	1:01:14 h	10	15	3. MHK
	<i>heißesten Tag des Monats. Es gab heiße</i>	Jugendwertung					
	<i>Wettkämpfe auf der Strecke, knappe</i>	5,75 km	Mia Z.	37:25 min	1	2	1. WK U12
	<i>Entscheidungen im Ziel, glückliche,</i>	120 Hm	Thomas G.	31:12 min	1	1	1. MJ U20
	<i>zufriedene Finisher und wieder ein sehr</i>	5,75 km	Marius M.	46:35 min	2	3	1. MJ U18
	<i>engagiertes Orga Team, alle waren Sieger.</i>	120 Hm	Moritz L.	55:37 min	3	5	1. MJ U16
	<b>Wir sehen uns wieder am 26.08.2017 !!!</b>	700 m	Mia Z.	2:42 min	1	2	1. WK U12
03.09.16	<b>3. SoNUT-Soonwald Nahe Ultra Trail</b> <i>von Kirm nach Bad Sobernheim</i>	62 km 2100 Hm	Eule F.	7:09:00 h	5	5	1. M55
04.09.16	<b>15. Löwenburglauf / Bad Honnef</b> <i>2. Lauf zum Siebengebirgscup</i>	ca. 14 km 428 Hm	Carina J.	1:08:03 h	5	42	2. W40
10.09.16	<b>2. GVG Rheinuferlauf Wesseling</b>	21,1 km	Eule F.	1:29:00 h	11	12	2. M55
11.09.16	<b>13. Wormser Nibelungenlauf</b>	21,1 km	Christa G.	2:48:34 h	152	545	27. W50
11.09.16	<b>Courir avec les Loups / Normandie</b>	10 km	Denis F.	42:15 min	38	40	2. ES M
17.09.16	<b>11. Rheinhöhenlauf / Vettelschoß</b>	21,1 km	Carina J.	1:40:18 h	3	44	2. W40
17.09.16	<b>5. SaxoPrint Pfalz Trail</b> <b>im Leiningerland</b>	85,6 km 2440 Hm	Eule F. Jan F.	9:41:46 h 11:22:48 h	21 55	23 64	1. M55 4. M55
	<i>Der Pfalz Trail bietet perfekte Voraus-</i>	32,7 km	Annette F.	2:57:42 h	3	33	1. W50
	<i>setzungen für den Betriebsausflug; in ca.</i>	770 Hm	Sabine S.	3:40:14 h	25	143	5. W45
	<i>2 Stunden ist der kleine Ort Carlsberg</i>	32,7 km	Thomas K.	3:22:05 h	85	95	4. M55
	<i>erreicht, übernachtet wird im etwas außer-</i>	770 Hm	Roger K.	3:51:31 h	150	188	19. M50
	<i>halb, ruhig im Wald gelegenen Natur-</i>	16,8 km	Monika S.	1:38:05 h	16	79	2. W50
	<i>freundehaus, zu Fuß geht es ins Dorf zur</i>	400 Hm	Sabine M.	1:54:30 h	43	169	7. W45
	<i>Eventhalle mit Startnummernausgabe,</i>	16,8 km	Sybill L.	1:58:39 h	56	198	10. W45
	<i>Pasta Party und Streckenbriefing. Es gibt</i>	400 Hm	Steffi K.	2:03:14 h	62	213	5. W55
	<i>sehr schöne Laufstrecken verschiedenster</i>	16,8 km	Petra K.	2:17:08 h	88	260	19. W45

Tabelle1

	<i>Länge - auch für Walker - , allesamt mit einem großen Trailanteil, das Wetter und die Streckenbedingungen sind ideal, die Pizzeria haben die Selbstläufer exklusiv reserviert, und am Abend steigt die Rock-fête, laut aber mit perfekter Covermusik. Eric hatte alles geplant und bestens für die 19 Teilnehmer organisiert – Vielen Dank !!</i>	400 Hm 16,8 km 400 Hm 16,8 km Fun Walk 8,8 km 140 Hm Fun Walk	Monika B. Eric K. Bernd B. Jojo L. Martina S. Ute S. Zöpi S. Klaus S.	2:18:14 h 1:54:31 h 2:01:15 h 2:01:25 h 1:21:12 h 1:22:07 h 1:21:12 h 1:22:07 h	91 127 147 148 6 9 4 5	264 170 207 208 9 13 9 13	11. W50 24. M45 31. M50 32. M50 ***** ***** ***** *****
18.09.16	<b>41. Internationaler Volkslauf Rund um den Laacher See</b>	10 km	Beate H.	53:14 min	40	40	9. W45
	<i>Die landschaftlich schönen und waldreichen Wettkampfstrecken locken immer wieder viele – auch weniger ambitionierte - Läufer zu dem idyllisch gelegenen Calderasee in die Vulkaneifel. Damit es auf der Strecke nicht zu eng wird, gibt es bei der 10er Distanz getrennte Läufe m / w</i>	10 km 10 km 10 km 10 km 10 km 10 km 5 km	Petra J. Christa G. Jörg Böhnisch (?) Kalle G. Jochen C. Peter J. Franz G. Mia Z.	1:00:56 h 1:08:02 h 45:03 min 52:35 min 53:25 min 53:33 min 58:28 min 24:22 min	107 154 44 140 153 155 217 4	107 154 44 140 153 155 217 27	22. W45 29. W50 7. M45 6. M55 21. M35 25. M50 15. M55 4. WK U12
25.09.16	<b>43. Berlin – Marathon</b>	42,2 km	Peter J.( & Petra)	4:20:16 h	17781	21799	2599. M50
25.09.16	<b>10. Bickendorfer Bündchenlauf</b>	2,5 km	Emma H.	10:11 min	2	5	1. WK U12
25.09.16	<b>8. Eifelsteiglauf / Hillesheim</b>	12 km	Ernesto B.	1:08:43 h	88	102	9. M60
02.10.16	<b>RheinEnergieMarathon Köln</b>	<b>42,2 km</b>	<b>Annette F.</b>	<b>3:16:46 h</b>	15	382	2. W50
	<i>Annette lief in geheimer Mission für den TÜV Rheinland ihren ersten Stadtmarathon</i>	21,1 km 21,1 km	Katrin v.d. Bilt Jochen C.	2:02:13 h 2:02:13 h	1581 4553	6130 6133	510 WHK 643 M35
03.10.16	<b>7. Staffelmarahton Waldbreitbach</b>		Steffi K.				
	<i>Staffelname : * Selbstläufer SV Altenahr * Nach dem Motto „ Gemeinsam sind wir Stark “, zog es die Familie Konradi mal wieder ins schöne Wiedtal</i>	42,2 km	Nadine K. Bianca G. Toni K. Thomas K.	3:27:55 h	Mixed 13	39	*****
09.10.16	<b>31. München Marathon</b>	21,1 km	Beate H.	2:02:28 h	891	3584	95. W45
09.10.16	<b>Marathon Rund um den Baldeneysee</b>	42,2 km	Carina J.	3:21:19 h	6	93	1. W40
15.10.16	<b>35. Volkslauf Rund um den Flugplatz Hangelar</b>	10 km 10 km	Carina J. Jürgen O.	43:26 min 38:30 min	3 6	21 6	1. W40 1. M40
16.10.16	<b>Mallorca Marathon</b>	21,1 km	Katrin C.	2:14:37 h	672	2438	161. F30
	<i>Die Selbstläufer „ erobern „ Europa !</i>	21,1 km	Jochen C.	2:14:28 h	1757	2424	243. M35
22.10.16	<b>6. Ultra Trail Lago d' Orta ( UTLO )</b>	90,1 km	Eule F.	18:20:09 h	158	178	5. M55
	<i>Das Wetter und die Sicht eher bescheiden, die Strecke knüppelhart und einsam, die Läufer langsamer als gedacht</i>	5790 Hm 33,8 km 2250 Hm	Annette F.	5:55:27 h	23	220	1. W50
23.10.16	<b>31. Refrather Herbstlauf</b>	21,1 km	Thomas K.	1:46:37 h	74	85	6. M55
29.10.16	<b>22. Altendorf - Ersdorfer Obstmeilenlauf</b>	10 Meilen 10 Meilen	Jürgen O. Thomas K.	1:06:46 h 1:18:45 h	9 25	9 27	2. M40 2. M55
	<i>Die Obstmeile lockte auch diesmal wieder viele Aktive zum Run durch die Apfelplantagen und die angrenzenden Waldgebiete. Von A – Z, von der Anmeldung bis zum Zieleinlauf, vom reichhaltigen Kuchenbuffet bis zum beliebten Apfel-finishergeschenk, sorgten Georg Jacoby und sein Team – wie immer – für eine perfekte Organisation, und einen guten Draht zum Wettergott haben sie auch !</i>	10 Meilen 10 Meilen 10 Meilen 6 Meilen 6 Meilen 6 Meilen 6 Meilen 6 Meilen 400 m	Roger K. Eric K. Peter J. Resi J. Andrea Franzen Petra J. Ralf K. Kalle G. Amjad R. Sophia L.	1:23:16 h 1:28:01 h 1:31:33 h 45:31 min 1:03:12 h 1:03:13 h 44:06 min 49:07 min 56:47 min 2:18 min	37 47 59 6 43 44 35 64 92 11	44 54 68 49 142 143 38 78 123 11	7. M50 15. M45 11. M50 1. W50 9. W50 10. W45 4. M45 8. M55 3. MHK 6. W5
30.10.16	<b>14. Drachenlauf im Siebengebirge</b>	25 km	Annette F.	2:23:51 h	7	94	1. W50
	<i>Der Drachenlauf wird immer beliebter, 623 Teilnehmer erreichten bei schönstem Herbstwetter nach der anspruchsvollen Hatz durch 's Siebengebirge abgekämpft aber glücklich das Ziel</i>	950 Hm 25 km 950 Hm 25 km 25 km 950 Hm	Carina J. Nicole V. Eule F. Denis F. Hannes F.	2:24:33 h 3:16:47 h 2:12:31 h 2:24:43 h 2:35:07 h	8 95 35 92 148	99 525 36 100 164	1. W40 9. W40 1. M55 1. MJ U23 3. MJ U23

Tabelle1

31.10.16	<b>Münz Halloweenlauf</b>	10 km	Petra J.	1:03:51 h	39	182	4. W45
	<b>in Kobern-Gondorf : * Lauf vor Schreck *</b>	10 km	Peter J.	53:35 min	104	118	16. M50
06.11.16	<b>20. Rursee Marathon</b>	52 km	Andreas H.	6:03:48 h	97	117	26. M50
	<b>in Simmerath-Einruhr</b>	534 Hm	& Aramis				
	<i>Zum 20. Mal ging es vom kleinen Eifelort</i>	42,2 km	Annette F.	3:27:06 h	4	28	1. W50
	<i>Einruhr – mit „h „ - auf der klassischen</i>	42,2 km	Eule F.	3:18:33 h	14	16	2. M55
	<i>Marathondistanz rund um die Rurtalsperre</i>	42,2 km	Thomas K.	3:57:58 h	86	100	10. M55
	<i>- ohne " h " - , und zum Jubiläum gab es</i>	16,5 km	Resi Z.	1:27:14 h	36	220	6. W50
	<i>einmalig auch eine 52 km lange Ultra</i>	16,5 km	Sabine S.	1:31:51 h	57	320	12. W45
	<i>Laufstrecke, die etwas tiefer, besser gesagt</i>	16,5 km	Steffi K.	1:44:56 h	170	592	17. W55
	<i>höher in den Nationalpark Eifel führte.</i>	16,5 km	Sybille L.	1:47:26 h	195	638	42. W45
	<i>Die Selbstläufer sind hier längst Stamm-</i>	16,5 km	Petra J.	1:54:44 h	249	732	57. W45
	<i>gäste, und freuen sich jedes Jahr wieder</i>	16,5 km	Eric K.	1:28:39 h	206	246	31. M45
	<i>auf dieses rundum gelungene Laufevent</i>	16,5 km	Peter J.	1:36:40 h	322	413	59. M50
12.11.16	<b>39. Bonner Herbsthalbmarathon</b>	<b>21,1 km</b>	<b>Eule F.</b>	<b>1:25:52 h</b>	7	7	1. M55
12.11.16	<b>4. Platinman</b>	25,7 km	Carina J.	2:20:36 h	5	51	2. W40
	<b>in Hennef-Lauthausen</b>	837 Hm	Nicole V.	3:09:52 h	51	207	8. W40
	<i>Bei bis zu 52 % Steigung wechseln auch</i>	25,7 km	Denis F.	2:15:41 h	38	41	4. MHK
	<i>die besten Läufer in den Pilgerschritt !</i>	837 Hm	Thomas K.	2:30:34 h	70	83	2. M55
12.11.16	<b>Steinerberglauf</b>	ca. 17,2 km	Annette F.	ohne	****	****	****
	<b>ab, und zum Pützfelder Backes</b>	ca. 17,2 km	Anne L.	ohne	****	****	****
	<i>Bei unserer internen Laufveranstaltung war</i>	ca. 17,2 km	Hannelore W.	ohne	****	****	****
	<i>das Starterfeld trotz guter äußerer Beding-</i>	ca. 17,2 km	Eule F.	ohne	****	****	****
	<i>ungen eher recht bescheiden, daran</i>	ca. 16,2 km	Sybille L.	ohne	****	****	****
	<i>konnte auch Gastläuferin Hannelore nur</i>	ca. 16,2 km	Peter J.	ohne	****	****	****
	<i>wenig ändern. Zum feierlichen Teil gegen</i>	ca. 10 km	Monika B.	ohne	****	****	****
	<i>Abend füllte sich das Eventgebäude aber</i>	ca. 10 km	Sabine M.	ohne	****	****	****
	<i>zusehends, und wir konnten bei leckerem</i>	ca. 10 km	Bernd B.	ohne	****	****	****
	<i>Essen und einem vielfältigen Getränke-</i>	ca. 10 km	Jojo L.	ohne	****	****	****
	<i>angebot dort schöne Stunden verbringen.</i>	ca. 10 km	Eric K.	ohne	****	****	****
20.11.16	<b>14. Trail Uewersauer</b>	53,1 km	Eule F.	5:02:00 h	24	24	1. M55
	<b>in Heiderscheid (L)</b>	2000 Hm					
27.11.16	<b>22. Mondorfer Weihnachtslauf</b>	10 km	Carina J.	45:17 min	15	102	2. W40
	<i>Am 1. Advent heißt es in dem kleinen</i>	10 km	Eule F.	39:19 min	20	23	1. M55
	<i>Städtchen am Rhein immer wieder; Laufen</i>	10 km	Denis F.	42:20 min	49	55	8. MHK
	<i>und Walken für den guten Zweck. Diesem</i>	<b>5 km</b>	<b>Hannes F.</b>	<b>19:14 min</b>	7	7	2. MHK
	<i>Aufruf folgten 1371 Teilnehmer !</i>	5 km	Leonard Kieffer	29:57 min	130	184	9. MHK
27.11.16	<b>45. Winterlaufserie Alfter 2016 / 2017</b>	10 km	Petra J.	ohne	****	****	****
	<b>2. Serientag</b>	10 km	Peter J.	ohne	****	****	****
04.12.16	<b>53. Sankt Nikolaus-Waldlauf</b>	9450 m	Annette F.	40:52 min	2	22	1. W50
	<b>auf der Erpeler Ley</b>	9450 m	Sabine M.	52:16 min	15	71	2. W45
	<i>Es ist richtig kalt, aber sonnig und klar, das</i>	9450 m	Nicole V.	52:29 min	16	72	3. W40
	<i>ideale Laufwetter um auch den tollen Blick</i>	9450 m	Eule F.	37:08 min	6	6	1. M55
	<i>vom Aussichtsplateau der Erpeler Ley zu</i>	9450 m	Eric K.	46:43 min	41	45	6. M45
	<i>genießen, die Strecke trocken und schnell.</i>	9450 m	Peter J.	48:21 min	49	56	11. M50
11.12.16	<b>45. Winterlaufserie Alfter 2016 / 2017</b>	20 km	Anne L.	ohne	****	****	****
11.12.16	<b>17. Siebengebirgsmarathon</b>	42,2 km	Annette F.	3:27:18 h	4	35	1. W50
	<i>* vom Gangpferdezentrum zum Bürgerhaus *</i>	42,2 km	Carina J.	3:35:48 h	6	51	3. W40
	<i>Bevor der Winter zuschlägt, kann man hier</i>	42,2 km	Eule F.	3:11:43 h	9	9	1. M55
	<i>noch mal eine schnelle Runde durch das</i>	42,2 km	Andreas H.	5:29:30 h	305	373	66. M50
	<i>herbstliche Siebengebirge drehen. Für</i>	21,1 km	Monika S.	1:52:22 h	13	135	2. W50
	<i>Carina war es mit dem 2. Platz in der</i>	21,1 km	Sabine M.	2:06:56 h	59	259	9. W45
	<i>Gesamtwertung der krönende Abschluss</i>	21,1 km	Anna S.	2:11:48 h	75	293	10. WHK
	<i>des Siebengebirgscups, für Sabine war es</i>	21,1 km	Denis F.	1:38:09 h	43	45	11. MHK
	<i>der 1. Halbmarathon, und das ohne Eric !</i>	21,1 km	Thomas K.	1:48:53 h	108	118	13. M55
11.12.16	<b>13. Zeller Adventslauf / Genießerlauf</b>	5 km	Peter J.	24:21 min	66	91	12. M50
17.12.16	<b>3. Trail des Gueules Noires (B)</b>	53 km	Eule F.	6:40:01 h	55	57	2. M55

Tabelle1

	<i>in der Kohlebergbauregion bei Lüttich</i>	1900 Hm					
18.12.16	<b>45. Winterlaufserie Alfter 2016 / 2017</b>	20 km	Anne L.	ohne	****	****	****
24.12.16	<b>Heiligmorgenlauf</b>	ca. 34 km	Eule F.	Kreuzberg	Ahrweiler	Steinerberg	Kreuzberg
	<i>Wenn es einen Heiligabend gibt, so geht diesem mit Sicherheit ein Heiligmorgen</i>	ca. 22 km	Sabine S.		Ahrweiler	Steinerberg	Ahrweiler
	<i>voraus, das ist der Teil des Tages an dem sich die Selbstläufer traditionell mit den Lauffreunden aus Demau treffen, um von Ahrweiler gemeinsam zum Dach des Ahrgebirges, dem Steinerberg zu laufen.</i>	ca. 18 km	Anne L.		Ahrweiler	Steinerberg	Altenahr
		ca. 18 km	Monika S.		Ahrweiler	Steinerberg	Altenahr
		ca. 17,5 km	Coni W.		Ahrweiler	Steinerberg	Altenahr
		ca. 16,5 km	Annette F.		Ahrweiler	Steinerberg	Kreuzberg
		ca. 16,5 km	Peter J.		Ahrweiler	Steinerberg	Altenburg
		ca. 16,5 km	Julien J.		Ahrweiler	Steinerberg	Altenburg
31.12.16	<b>37. Silvesterlauf in Wehr</b>	10,6 km	Monika S.	53:44 min	9	82	4. W50
	<i>Eine wärmende Römerhalle, eine heiße Dusche und ein Gläschen kalter Sekt, das sind die Zutaten, die man sich auf einer schnellen Runde um den Laacher Kopf erst erlaufen muss, um dann gemeinsam mit vielen Sportsfreunden eine gelungene Laufsaison zu verabschieden. Es war ein tolles Jahr mit den verschiedensten Veranstaltungen, mit vielen Laufkilometern und wirklich netten Begegnungen ! - Danke !!!</i>	10,6 km	Sabine M.	1:01:33 h	27	167	6. W45
		10,6 km	Jürgen O.	43:16 min	12	12	2. M40
		10,6 km	Eule F.	43:23 min	13	13	1. M55
		10,6 km	Roger K.	55:17 min	95	105	19. M50
		10,6 km	Peter J.	58:13 min	120	138	25. M50
		5 km	Petra J.	33:17 min	23	68	3. W45
		5 km	Franz G.	29:58 min	34	46	4. M55
		5 km	Ernesto B.	32:30 min	44	66	4. M60
		5 km	Miguel J.	???????	fehlerhafte	Zeit-	erfassung
		5 km Walking	Nicole V.	42:02 min	2	5	1. W40

## Die Selbstläuferweltjahresbestzeiten

<b>02.10.16</b>	<b>RheinEnergieMarathon Köln</b>	<b>Annette Frings</b>	<b>42,2 km</b>	<b>3:16:46 h</b>
<b>05.06.16</b>	<b>Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg</b>	<b>Eule Frings</b>	<b>42,2 km</b>	<b>3:02:03 h</b>
<b>19.06.16</b>	<b>16. Leverkusener EVL-Halbmarathon</b>	<b>Carina Jochum</b>	<b>21,1 km</b>	<b>1:35:26 h</b>
<b>12.11.16</b>	<b>39. Bonner Herbsthalbmarathon</b>	<b>Eule Frings</b>	<b>21,1 km</b>	<b>1:25:52 h</b>
<b>14.05.16</b>	<b>31. Hoheifel-Volkslauf in Jammelshofen</b>	<b>Annette Frings</b>	<b>10 km</b>	<b>42:00 min</b>
<b>14.05.16</b>	<b>31. Hoheifel-Volkslauf in Jammelshofen</b>	<b>Julien Jeandrée</b>	<b>10 km</b>	<b>35:37 min</b>
<b>10.05.16</b>	<b>Münz After Work Lauf in Koblenz</b>	<b>Lena Frings</b>	<b>5 km</b>	<b>22:38 min</b>
<b>27.11.16</b>	<b>22. Mondorfer Weihnachtslauf</b>	<b>Hannes Frings</b>	<b>5 km</b>	<b>19:14 min</b>
<b>18.06.16</b>	<b>5. Ahrathon in Bad Neuenahr-Ahrweiler</b>	<b>Mia Zerwas</b>	<b>1000 m</b>	<b>3:53 min</b>