

Oktober

10.10.2004 4. Ems-Jade-Lauf 72km von Emden nach Wilhelmshaven

LG TV Bunde Ges.- Zeit: 5:42:34 Std.			
Albrecht Buss	Frauke Bronn	Dora Rabenberg	Hans Appel
Günther Freerks	H.-Dieter Krämer	Anne Huisinga	Edith Appel

September

19.09.2004 Herbstmarktlauf Uplengen

9,8km

Dieter Sandrock * – 49:38 min. – 6. M55

Juli

17.07.2004 16. City Abendlauf Norderney

10km

Albrecht Buss – 40:19 min. – 53. Platz – 3. M45

Frauke Bronn* – 49:07 min. – 263. Platz – 1. Schülerinnen A

02.07.2004 1.Boelkphalllauf

5km

Johannes Appel – 23:00 min. – 7. Platz Männer – 2. M50

Wilfried Appel – 27:23 min. – 9. Platz Männer – 2. M40

Dora Rabenberg – 29:34 min. – 2. Platz Frauen – 1. W50

Edith Appel – 31:12 min. – 3. Platz Frauen – 1. W40

10km

Dieter Sandrock * – 47:32 min. – 37. Platz Männer – 10. M50

Juni

26.06.2004 Auricher Sommerstaffel

3 Std. Staffel

Meinhard Ostendorp Dieter Sandrock * Gerhard Hommers

39.380m Platz 18 von 22

Mai

04.05. bis 21.05.2004 23. Ostfrieslandlauf

„ Von Leer bis ans Meer „

Ergebnisse Ostfrieslandlauf 2004								
	Lauf 1 10,8km	Lauf 2 10,2km	Lauf 3 10,5km	Lauf 4 13,6km	Lauf 5 11,9km	Lauf 6 10,8km	Endzeit 67,8km	Platz / AK
Günther Freerks	0:44:54	0:43:49	0:45:24	0:57:14	0:48:59	0:44:24	4:44:24	31. M30
Albrecht Buss	0:43:21	0:42:19	0:46:12	1:00:34	0:49:18	0:45:23	4:47:23	31. M40
Anne Huisinga	0:50:23	0:49:09	0:50:54	1:05:52	0:55:47	0:50:04	5:22:10	6. W30
Frauke Bronn *	0:52:38	0:51:29	0:54:31	1:09:21	0:57:30	0:52:46	5:38:15	3. WU20
Joachim Goudschaal	0:49:40							M20
Ude Goudschaal	0:48:23							M40
Inga Goudschaal	1:00:27							WU20

April

29.03 bis 04.04.2004 1. Ditzumer Wochenlauf

Name	1. Etappe Ditzum - Hafen Ditzumerverlaat 11km	2. Etappe Ditzumerverlaat Weener - Plastik 15km	3. Etappe Weener - Plastik Jemgum - Hafen 15km	4. Etappe Jemgum - Hafen Ditzum Hafen 11km	Gesamtzeit Std. 42km	Platz
Harald Abbas					4:34:34	37
Dieter Sandroock					4:52:49	40