

November

29.11.2009 40. Uplengener Adventslauf (Crosslauf)

9,6km

Dora Rabenberg – 54:27 min. – 1. W55

01.11.2009 1. City-Halbmarathon in Oldenburg

21,1km

Dora Rabenberg – 2:01:51 Std. – 126. Platz – 7. W55

Anne Huisinga – 2:02:49 Std. – 137. Platz – 30. W40

Oktober

25.10.2009 Vestingloop te Bourtange

10km Recreatieloop

Dora Rabenberg – 57:37 min – 50. Platz

Dieter Sandrock – 58:49 min. – 52. Platz

24.10.2009 9. Logabirumer Staffellauf

Staffellauf 3 x 5,27km	
LG TV Bunde 32. Platz	
Name	Ergebnis
Dora Rabenberg	0:28:49
Edith Appel	0:29:38
Wilfried Appel	0:23:45
	1:27:22

18.10.2009 24. Oldenburger Citylauf

10km

Dora Rabenberg – 53:30 min. – 90. Platz Frauen – 4. W55

03.10.2009 18. Herbstlauf TuS Ofen

10km

Dora Rabenberg – 53:59 min. – 512. Platz – 3. W55

September

27.09.2009 25. Volkslauf in Wymeer

6,4km

Günther Freerks – 27:13 min. – 1. M40

11,5km

Anne Huisinga – 59:15 min. – 2. W40

Dora Rabenberg – 1:03:10 Std. – 1. W55

20.09.2009 Herbstmarktlauf in Uplengen

10km

Insa Franzen – 45:41 min. – 2. WH

Dora Rabenberg – 54:29 min. – 2. W55

Dieter Sandrock – 57:49 min. – 2. M60

19.09.2009 14. Int. Volkslauf Bunde

6km

Regina Stark – 36:50 min. – 7. Platz – 2. W45

12km

Jochem Lübbers – 1:00:22 Std. 6. Platz – 2. M35

13.09.2009 27. Volkslauf Stapelmoor

6,5km

Anne Huisinga – 29:04 min. – 1. Platz Frauen – 1. W40
Wilfried Appel – 33:50 min. – 17. Platz Männer – 3. M50
Edith Appel – 33:51 min. – 8. Platz Frauen – 1. W50

11km

Günther Freerks – 45:20 min. – 2. Platz Männer – 1. M40
Dieter Sandrock – 57:48 min. – 11. Platz Männer – 2. M60

21,1km

Insa Franzen – 1:37:31 Std. – 2. Platz Frauen – 1. WH

06.09.2009 17. Citylauf Leer

10km

Anne Huisinga – 49:35 min. – 5. Platz Frauen – 1. W40
Dora Rabenberg – 56:23 min. – 23. Platz Frauen – 1. W55

Jochem Lübbers – 45:02 min. – 33. Platz Männer – 7. M35

August

29.08.2009 9. Windparklauf Weenermoor

10km

Frauke Bronn * – 43:58 min. – 1. Platz Frauen – 1. WH
Dieter Sandrock – 54:10 min. – 14. Platz Männer – 3. M60

2 x 5km Staffel 3. Platz

Anne Huisinga – 23:40 min. + Dora Rabenberg – 26:35 min.

14.08.2009 4. Abendlauf Marienhaf

10km

Albrecht Buss – 43:09 min. – 4. M50
Dora Rabenberg 55:38 min. – 1. W55

07.08.2009 9. Jemgumer Müggenmarktlauf

5,3km

Hans Appel – 27:30 min. – 48. Platz – 1. M60
Wilfried Appel – 44:34 min. – 63. Platz – 1. M50

10km

Albrecht Buss – 44:34 min. – 6. Platz – 1. M50
Günther Freerks – 47:11 min. – 12. Platz – 1. M40
Insa Neumann – 48:29 min. – 15. Platz – 2. WH
Anne Huisinga – 52:04 min. – 31. Platz – 1. W40
Dora Rabenberg – 58:44 min. – 54. Platz – 1. W55

Juli

25.07.2009 2. Logabirumer Spendenlauf

5,3km

Hans Appel – 27:48 min. – 34. Platz – 1. M60
Wilfried Appel – 30:11 min. – 57. Platz – 3. M50
Edith Appel – 30:22 min. 58. Platz – 1. W50
Janina Kolthoff – 39:41 min. – 105. Platz – 7. W30

10,6km

Albrecht Buss – 45:17 min. – 21. Platz – 2. M50
Günther Freerks – 46:21 min. – 28. Platz – 7. M40
Insa Neumann – 48:46 min. – 43. Platz – 1. W25

04.07.2009 5. Ihlower Fuchsienlauf

10km

Insa Neumann – 46:32 min. – 4. Platz Frauen – 2. WH

Juni

26.06.2009 6. Nüttermoorer Bölkpahllauf

5km

Udo Warsing – 24:53 min. – 21. Platz – 3. M35
 Dora Rabenberg – 26:30 min. – 27. Platz – 1. W55
 Wilfried Appel – 29:04 min. – 38. Platz – 1. M50
 Edith Appel – 29:05 min. – 39. Platz – 1. W50
 Dieter Sandrock – 29:50 min. – 42. Platz – 2. M60

24.06.2009 13. „Schöne Aussichten“ Cup Leer

10km

Insa Neumann – 46:06 min. – 4. Platz Frauen – 2. WH
 Anne Huisinga – 48:40 min. 10. Platz Frauen – 3. W40
 Dora Rabenber – 55:48 min. 27. Platz Frauen – 1. W55

19.06.2009 25. Ostfriesischer Abendvolkslauf „Rund um den Idasee“

10km

Albrecht Buss – 43:22 min. – 8. Platz

15.06.2009 11. Tergaster Volkslauf

10km

Albrecht Buss – 43:28 min. – 25. Platz

06.06.2009 19. Emdr Matjeslauf

10km

Jochem Lübbers – 42:43 min. – 73. Platz – 14. M35
 Albrecht Buss – 42:57 min. – 77. Platz – 9. M50
 Steffan Abbas – 50:30 min. m. 262. Platz – 24. MHK
 Andreas Timmermann – 59:00 min. – 347. Platz – 34. MHK

Mai

05.05. bis 22.05.2009 28. Ostfrieslandlauf

„ Von Leer bis ans Meer „

Ergebnisse Ostfrieslandlauf 2009								
	Lauf 1 10,55km	Lauf 2 10,60km	Lauf 3 11,00km	Lauf 4 13,60km	Lauf 5 11,90km	Lauf 6 11,15km	Endzeit 68,80km	Platz / AK
Marco Meyer	0:43:00	0:42:25	0:43:55	0:55:15	0:47:48	0:45:04	4:37:27	6. MH
Jochem Lübbers	0:45:23	0:45:09	0:46:46	1:00:02	0:50:45	0:46:15	4:54:20	25. M35
Günther Freerks	0:47:12	0:46:11	0:48:35	1:01:44	0:52:26	0:49:44	5:05:52	49. M40
Insa Neumann *	0:50:00	0:48:59	0:50:44	1:03:55	0:55:08	0:52:29	5:21:15	4. WH
Dora Rabenberg	0:59:02	0:58:42	1:00:34	1:16:16	1:05:38	1:00:50	6:21:02	4. W55
Hans-Jürgen Peters *	1:15:01	1:08:46	1:11:18	1:28:48	1:16:00	1:11:22	7:31:15	34. M60
Thomas Girod			0:46:30					MH
Ude Goudschaal	0:48:17							M50
Wilko Modder						0:54:45		MH

April

19.04.2009 1. OLB-City-Lauf Papenburg

10km

Albrecht Buss – 42:51 min. – 6. M50

Dora Rabenberg – 57:13 min. 1. W55

Februar

22.02.2009 5. Driever Winterlauf

10km

Linda Veenhuis – 59:08 min. – 1. M40

Dora Rabenberg – 59:14 min. – 1. W55