

## Dezember

### 19.12.2010 Crosslauf in Papenburg

8,85km

Dora Rabenberg - 47:42 min. 1. W55

### 05.12.2010 Run for Help in Hesel

7,5km + 5,5km

Dora Rabenberg + Sabine Mertens - 1:12:22 Std. - 3. Platz Frauen  
Dieter Sandrock + Heinz Schmidt - 1:24:41 Std. - 12. Platz Männer

## November

### 28.11.2010 41. Adventslauf Uplengen

9,6km

Dora Rabenberg - 51:57 min. - 11. Platz

### 07.11.2010 New York den Marathon

42,195km

Dora Rabenberg - 4:48:50 Std.

## Oktober

### 30.10.2010 Emden Stundenlauf

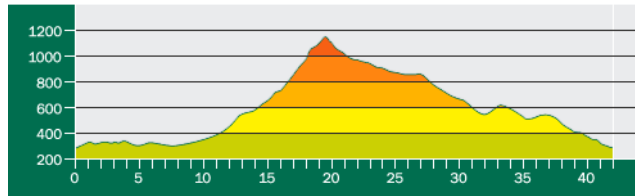
Dora Rabenberg – 10.430m – 9. Platz Frauen – 3. W55

### 23.10.2010 10. Logabirumer Staffellauf

Staffellauf 3 x 5,27km			
LG TV Bunde 2		LG Bunde 5	
Name	Ergebnis	Name	Ergebnis
Anne Huisiga	0:26:37	Dieter Sandrock	0:29:30
Albrecht Buss	0:22:49	Helmut Lüürsen	0:24:45
Günther Freerks	0:21:16	Uwe Snater	0:24:51
	<b>1:10:42</b>		<b>1:19:06</b>
LG TV Bunde 4		LG Bunde Appel-Clan	
Name	Ergebnis	Name	Ergebnis
Dora Rabenberg	0:27:53	Edith Appel	0:31:30
Carola Dams	0:28:54	Hans Appel	0:29:19
Willy Ostendorp	0:27:23	Wilfried Appel	0:28:03
	<b>01:24:10</b>		<b>1:28:52</b>
LG TV Bunde 3			
Name	Ergebnis		
Birgit Lüürsen	0:29:29		
Silke Olthoff	0:30:57		
Regina Stark	0:28:26		
	<b>1:28:52</b>		

**09.10.2010 33. Harz - Gebirgsmarathon**  
**42,195 km - 1 000 Höhenmeter**

**Höhenprofil**



Albrecht Buss - 4:11:44 Std. - 258. Platz - 29. M50

**03.10.2010 19. Herbstlauf TuS Ofen**

**10km**

Insa Franzen – 42:04 min. – 3. Platz Frauen – 1. WH  
Anne Huisinga – 50:57 min. – 44. Platz Frauen – 13. W40  
Dora Rabenberg – 56:14 min. – 87. Platz Frauen – 5. W55

**September**

**26.09.2010 Volkslauf Wymeer-Boen**

**12km**

Helmut Lüürsen - 57:11 min. 3. M40  
Regina Stark - 66:45 min. - 2. W45  
Dieter Sandrock - 73:03 min. - 1. M60

**20km**

Albrecht Buss - 1:27:13 Std. - 1. M50  
Insa Franzen - 1:29:21 Std. - 1. W25  
Dora Rabenberg - 1:50:51 Std. - 1. W55

**26. 09.2010 37. Berlin Marathon**

**42,195km**

Uwe Snater - 4:28:12 Std. 20968. Platz - 4040. M45  
Dieter Hilbrands - 4:45:22 Std. 23356. Platz - 4455. M45

**19.09.2010 Herbstmarktlauf Uplengen**

**10km**

Insa Franzen - 41:36 min. 1. WH  
Albrecht Buss - 42:46 min. - 1. M50  
Anne Huisinga - 52:42 min. 3. W40  
Dora Rabenberg - 54:42 min. 1. W55  
Dieter Sandrock - 56:56 min. - 4. M60

**05.09.2010 18. Citylauf Leer**

**5km**

Heiko Kruse – 18:59 min. – 7. Platz Männer – 1. MJB  
Hartmut Warsing – 20:38 min. – 19. Platz Männer – 1. M35

**10km**

Insa Franzen – 42:36 min. – 2. Platz Frauen – 2. WHK  
Uwe Snater – 51:31 min. – 70. Platz Männer – 11. M45

**21,1km**

Dora Rabenberg – 2:05:04 Std. – 11. Platz – 1. W55

**August**

**27.08.2010 4. Münkeboer Festtage-Lauf**

**10km**

Insa Franzen - 42:24 min. - 31. Platz - 2. WH

## 21.08.2010 10. Windparklauf Weenermoor

5km

Regina Stark - 27:56 min. - 3. Platz Frauen - 1. W45

10km

Dora Rabenberg - 59:49 min. - 6. Platz Frauen - 1. W55  
Dieter Sandrock - 1:04:35 Std. - 20. Platz Männer - 2. M60

Staffel 2 x 5km

Anne Huisinga - 24:58 min. + Albrecht Buss - 20:45 min = 45:44 min. - 2. Platz

## 06.08.2010 10. Jemgumer Müggenmarktlauf

5,3km

Hartmut Warsing - 21:51 min. - 4. Platz - 1. M35

Udo Warsing - 24:49 min. - 19. Platz - 2. M35

Wilfried Appel - 26:55 min. - 44. Platz - 1. M50

Regina Stark - 27:46 min. - 50. Platz - 4. W45

Hans Appel - 28:27 min. - 57. Platz - 2. M60

10,3km

Jochem Lübbers - 42:17 min. - 11. Platz - 1. M40

Günther Freerks - 42:28 min. - 12. Platz - 2. M40

Insa Franzen - 43:49 min. - 16. Platz - 1. WH

20,3km

Uwe Snater - 1:42:50 Std. - 26. Platz - 6. M45

Anne Huisinga - 1:50:15 Std. - 34. Platz - 3. W40

## Juli

### 24.07.2010 3. Logabirumer Spendenlauf

5,3km

Hartmut Warsing - 22:45 min. - 10. Platz Männer - 1. M35

Wilfried Appel - 27:45 min. - 34. Platz Männer - 2. M50

10,6km

Frauke Bronn \* - 44:54 min. - 2. Platz Frauen - 1. W20

Insa Franzen - 46:05 min. - 3. Platz Frauen - 1. W25

Günther Freerks - 45:39 min. - 24. Platz Männer - 7. M40

Silvia Klinkenborg - 1:06:18 Std. - 25. Platz Frauen - 5. W40

## 18.07.2010

50km

Dora Rabenberg - 6:43:00 Std.

### **Der NULLER**

Wer zum ersten Mal die GM-Hütter Null bewältigt, dabei Mut vor 50 beschwerlichen Kilometern beweist, Härte gegenüber schwersten Steigungen und steilsten Gefällen entwickelt, eine saubere Technik beim Überwinden von Pfaden und Wegen beherrscht und sprunghaft beim Übersetzen von Felsgestein und hohem Gras ist, wird durch ein Zertifikat mit dem Ehrentitel Nuller ausgezeichnet.



## **Juni**

### **30.06.2010 6. RVB Jümmelauf Detern**

**19km**

Insa Franzen - 1:32:53 Std. 2. Platz - 1. W25

### **25.06.2010 7. Nüttermoorer Bölkpahllauf**

**10km**

Günther Freerks - 41:46 min. - 11. Platz - 2. M40

Dora Rabenberg - 57:57 min. - 52. Platz - 1. W55

### **18-06.2010 3. Auricher Sparkassenlauf**

**10km**

Silvia Klinkenberg - 1:01:04 Std. - 7. W40

### **16.06.2010 14. Schöne Aussichten Cup**

**10km**

Insa Franzen - 42:49 min. - 2. WH

Anne Huisinga - 48:40 min. - 3. W40

Dora Rabenberg - 53:37 min. - 2. W55

### **14.06.2010 12. Tergaster Volkslauf**

**10km**

Albrecht Buss - 41,49 min. - 10. Platz

Günther Freerks - 41,53 min. 12. Platz

### **04.06.2010 2. LGO Bahnserie**

**5km**

Dora Rabenberg - 26:21,1 min. - 21. Platz - 1. W55

## **Mai**

### **29.05.2010 20. Emdter Matjeslauf**

**5km**

Albrecht Buss - 19:57 min. - 16. Platz Männer - 2. M50

**10km**

Dora Rabenberg - 55:05 min. - 50. Platz Frauen - 2. W55

Dieter Sandrock - 1:04:39 Std. - 339. Platz Männer - 20. M60

**27.04. bis 14.05.2010 29.Ostfrieslandlauf  
" Vant Meer na Leer"**

<b>Ergebnisse Ostfrieslandlauf 2010</b>								
	<b>Lauf 1 10,20km</b>	<b>Lauf 2 10,90km</b>	<b>Lauf 3 13,50km</b>	<b>Lauf 4 11,00km</b>	<b>Lauf 5 8,50km</b>	<b>Lauf 6 13,20km</b>	<b>Endzeit 69,30km</b>	<b>Platz / AK</b>
Jochem Lübbers	0:46:51	0:50:06	0:58:40	0:45:32	0:34:48	0:54:58	4:50:55	33. M40
Günther Freerks	0:48:18	0:51:11	1:00:13	0:45:22	0:34:56	0:56:10	4:56:10	42. M40
Marco Meyer	0:50:33	0:53:51	1:01:47	0:47:36	0:36:26	0:57:40	5:07:53	48. M30
Insa Franzen *	0:51:38	0:53:46	1:01:52	0:47:39	0:36:46	0:58:15	5:09:56	4. WH
Ude Goudschaal	0:51:45	0:54:07	1:04:01	0:49:16	0:38:21	1:01:02	5:18:32	33. M50
Anne Huisinga	0:54:24	0:58:14	1:08:49	0:52:40	0:40:06	1:04:31	5:38:44	15. W40
Steffen Abbas	1:00:28	1:02:41	1:15:36	0:54:58	0:41:09	1:20:57	6:15:49	76. MH
Dora Rabenberg	1:05:39	1:03:31	1:14:33	0:58:07	0:45:16	1:10:18	6:17:24	12. W50
Wilhelm Ostendorp	1:05:35	1:06:29	1:18:39	1:00:36	0:44:59	1:14:56	6:31:14	348. M40
Carola Dams	1:05:44	1:08:10	1:20:37	1:01:48	0:45:50	1:14:57	6:37:06	59. W30
Kerstin Steevens	1:05:42	1:08:11	1:20:33	1:02:13	0:46:41	1:14:57	6:38:17	61. W30
Regina Stark	1:06:05	1:08:09	1:21:22	1:02:26	0:46:41	1:16:09	6:40:52	91. W40
Dieter Sandrock	1:03:32	1:11:30	1:22:51	1:03:24	0:48:56	1:24:33	6:54:46	53. M60
Silvia Klinkenberg	1:10:05	1:12:43	1:27:28	1:06:55	0:52:09	1:20:28	7:09:48	139. W40
Wilfried Appel	1:07:48	1:09:25	1:29:31	1:07:43	0:49:23	1:26:26	7:10:16	202. M50
Edith Appel	1:07:49	1:12:01	1:29:31	1:07:44	0:53:37	1:26:27	7:17:09	61. W50
Hartmut Warsing	0:52:13	0:54:31				1:04:32		M30

**April**

**25.04.2010 25. Hamburg Marathon**

**42,195km**

Dora Rabenberg - 4:38:09 Std. - 1944. Platz Frauen - 72. W55

Das war Doras 1. Marathon !!!!

**18.04.2010 2. OLB Citylauf Papenburg**

**5km**

Albrecht Buss . 21:50 min. - 10. Platz - 2. M50

**10km**

Dieter Sandrock - 57:00 min. - 229. Platz - 13. M60

**17.04.2010 8. OLB Citylauf Norden**

**10km**

Albrecht Buss - 41:30 min. - ?

Insa Franzen - 44:24 min. - 3. Platz Frauen - 1. WH

Anne Huisinga - 51:04 min. - 12. Platz Frauen - 4. W40

**05.04.2010 15. Störtebeker-Straßenlauf Marienhafen**

**10km**

Günther Freerks - 41:59 min. - 9. M40

**Februar**

**28.02.2010 6. Winterlauf am Deich in Driever**

**21,1km**

Insa Franzen - 1:41:51 Std. - 26. Platz - 1. WH

Dora Rabenberg - 2:04:16 Std. - 77. Platz - 1. W55