

Dezember

28.12.2013 Valkema Sport Oudejaarsloop te Blijham Wedstrijd 21.1KM

Günther Kolthoff - 1:44:50 Std. - 46. MH
Harald Heijen - 2:06:10 Std. - 55. MH
Rainer Runde - 2:07:07 Std. - 30. M40

November

03.11.2013 Emden Stundenlauf Dora Rabenberg – 10.830m – 3. Platz Frauen – 1. W60

Oktober

12.10.2013 13. Wallheckenstaffellauf Logabirum

Staffellauf 3 x 5,27km	
LG TV Bunde 3. Platz Frauen	
Name	Ergebnis
Dora Rabenberg	0:29:06
Regina Stark	0:25:45
Anne Huisinga	0:25:23
	1:20:14

September

22.09.2013 Uplengen Herbstmarktlauf 5km

Günther Freerks - 28:38 min. - 7. Platz Männer - 2. M40
10km

Dora Rabenberg - 57:01 min - 3. Platz Frauen - 1. W60

14.09.2013 10 x 10km Staffellauf Winschoten

In diesem Jahr organisierte die LG TV Bunde
die Teilnahme an dem 10 x 10km Staffellauf.
Sie wurden von Läufern/innen aus dem Rheiderland unterstützt.

Herren-Staffel Rheiderland LG

Frauen-Staffel Rheiderland LG

Start-Nr.	Name	Laufzeit	Start-Nr.	Name	Laufzeit
1291	Gerd Hommers	0:59:43	4171	Fenna Wester	0:55:25
1292	Rolf Kaput	0:43:15	4172	Renate Kramer	0:44:48
1293	Ingo Bierma	0:47:09	4173	Bettina Pilney	0:47:39
1294	Uwe Snater	0:49:34	4174	Veronique Löschen	0:51:02
1295	Günther Kolthoff	0:46:41	4175	Janina Kolthoff	1:03:37
1296	Karl Gossling	0:59:28	4176	Ilona Heijen	1:03:37
1297	Olaf Töbelmann	0:43:21	4177	Anne Huisinga	0:52:45
1298	Richard Hartema	0:44:01	4178	Regina Stark	0:51:18
1299	Wilfried Franzen	0:58:27	4179	Dora Rabenber	0:57:07
1290	Wim Nanninga	0:58:08	4170	Bettina Pilney	0:49:05
		8:29:49			8:59:12

01.09.2013 21. Citylauf Leer

10km

Hartmut Warsing – 40:32 min. – 12. Platz Männer – 3. M40

Regina Stark – 48:55 min. – 7. Platz Frauen – 1. W50

Dora Rabenberg – 55:22 min. – 27. Platz Frauen – 1. W60

August

31.08.2013 30. Teutonen Volkslauf

5km

Regina Stark - 24:58 min. - 2. Platz Frauen - 2. W50

Dora Rabenberg - 27:24 min. - 4. Platz Frauen - 1. W60

Wilfried Appel - 29:21 min. 17. Platz Männer - 1. M50

10km

Gümther Kolthoff - 0:47:02 Std. - 9. Platz Männer - 2. M35

Bernhard Rumpf - 0:48:36 Std. - 11. Platz Männer - 1. M45

Harald Heijen - 0:53:45 Std. - 19. Platz Männer - 3. M35

Rainer Runde - 0:53:49 Std. - 20. Platz Männer - 4. M40

Silke Olthoff - 1:02:03 Std. - 9. Platz Frauen - 3. W45

Janina Kolthoff - 1:06:05 Std. - 13. Platz Frauen - 2. W35

Ilona Heijen - 1:06:15 Std. - 14. Platz Frauen - 3. W35

09.08.2013 13. Jemgumer Müggenmarktlauf

5,3km

Udo Warsing - 24:18 min. - 15. Platz Männer - 3. M40

Albrecht Buss - 24:28 min. - 16. Platz Männer - 3. M55

Silke Olthoff - 28:51 min. - 10. Platz Frauen - 4. W45

10,3km

Regina Stark - 51:26 min. - 4. Platz Frauen - 1. W50

Dora Rabenberg - 57:22 min. - 12. Platz Frauen - 1. W60

Juli

27.07.2013 6. Logabirumer Spendenlauf

5,3km

Jochem Lübbers – 22:55 min. – 10. Platz Männer – 1. M40

Günther Freerks – 23:00 min. – 12. Platz Männer – 2. M40

Albrecht Buss – 23:38 min. – 15. Platz Männer – 1. M55

Ralf Freitag – 24:13 min. -24:13 min. – 19. Platz – 5. M40

Regina Stark – 26:38 min. – 3. Platz Frauen – 1. W50

Dora Rabenberg – 29:32 min. – 10. Platz Frauen – 1. W60

Silvia Klinkenborg – 34:50 min. – 40. Platz Frauen – 7. W40

10,6km

Günther Kolthoff – 49:51 min. – 29. Platz Männer – 7. M35

Harald Heijen – 55:46 min. – 46. Platz Männer – 8. M35

Rainer Runde – 55:48 min. – 47. Platz Männer – 15. M40

10.07.2013 10.Nüttermoorer Bölkpahllauf

5km

Udo Warsing – 23:40 min. – 2. M40

Janina Kolthoff – 32:52 min. – 2. W35

Silvia Klinkenborg – 33:25 min. – 3. W40

Martina Halle – 33:25 min. – 2. W45

10km

Hartmut Warsing – 41:32 min. – 3. M40

Günther Kolthoff – 48:18 min. – 4. M35

Harald Heijen – 52:04 min. – 6. M35

Juni

01.06.2013 23. Emdener Matjeslauf 10km

Regina Stark – 51:22 min. – 28. Platz Frauen – 6. W50
Dora Rabenberg – 56:39 min. – 49. Platz Frauen – 3. W60

Hartmut Warsing – 41:10 min. – 41. Platz Männer – 12. M40
Jochem Lübbers – 43:15 min. – 63. Platz Männer – 16. M40
Carsten Kralisch – 50:12 min. – 195. Platz Männer – 34. M45
Rainer Runde – 55:05 min. – 260. Platz Männer – 48. M40
Harald Heijen – 55:05 min. – 261. Platz Männer – 29. M35

Mai

23.04. bis 07.05.2013 32. Ossiloop „ Von Leer bis ans Meer „

Ergebnisse Ostfrieslandlauf 2013								
	Lauf 1 11,10km	Lauf 2 11,90km	Lauf 3 13,65km	Lauf 4 12,10km	Lauf 5 09,90km	Lauf 6 13,50km	Endzeit 72,15km	Platz / AK
Jochem Lübbers	0:46:06	0:49:11	0:57:10	0:50:43	0:41:30	0:56:14	5:00:54	35. M40
Günther Freerks	0:49:07	0:52:07	1:00:37	0:54:12	0:43:53	1:01:02	5:20:58	70. M40
Marco Meyer	0:50:50	0:53:40	1:01:54	0:55:56	0:44:14	1:00:06	5:26:38	43. M30
Uwe Snater	0:50:12	0:54:37	1:02:32	0:55:55	0:45:43	1:02:35	5:31:34	37. M50
Helmut Lüürsen	0:54:09	0:56:59	1:07:34	0:59:23	0:47:33	1:06:07	5:51:45	170. M40
Silke Olthoff	0:58:41	1:01:41	1:10:35	1:02:48	0:51:56	1:11:46	6:17:27	35. W40
Regina Stark	0:57:16	1:02:51	1:11:07	1:03:30	0:51:55	1:11:46	6:18:25	8. W50
Anika Bungler	0:59:14	1:03:59	1:13:33	1:04:27	0:52:29	1:12:03	6:25:45	17. WHK
Dora Rabenberg	1:02:13	1:07:41	1:17:00	1:09:01	0:57:07	1:17:22	6:50:24	3. W60
Karl Gossling	1:05:51	1:10:42	1:21:41	1:10:58	0:58:35	1:18:31	7:06:18	53. M60
Dieter Sandrock	1:17:12	1:23:37	1:33:39	1:26:19	1:09:31	1:32:55	8:23:13	82. M60

Januar

06.01.2013 18. Hatten – Sandkruger Schleife 13km Neujahrslauf

Regina Stark – 1:12:10Std. – 88. Platz Frauen – 14. W50
Dora Rabenberg – 1:16:33Std. – 121. Platz Frauen – 3. W60