

Dezember

11.12.2016 1. Weihnachtsmützenlauf Apen-Augustfehn 10km

Anneke Girod – 58:19 min. – 21. Platz Frauen – 4. WH
Regina Stark – 1:00:11 Std. – 25. Platz Frauen – 5. W50
Dora Rabenberg – 1:03:19 Std. – 45. Platz Frauen – 1. W60



November

27.11.2016 Uplengener Adventslauf 9,6km

Regina Stark – 53:38 min. – 9. Platz Frauen – 4. W50
Dora Rabenberg – 56:49 min. – 11. Platz Frauen – 1. W60

Oktober

30.10.2016 Emdter Stundenlauf

Dora Rabenberg – 10.250m – 7. Platz Frauen – 2. W60

23.10.2016 Oldenburg Citylauf 10km

Hartmut Warsing – 40:30 min. – 49. Platz Männer – 6. M45

03.10.2016 25. Herbstlauf TuS Ofen 10km

Hartmut Warsing – 40:22 min. – 30. Platz – 6. M45

September

25.09.2016 Wymeer Volkslauf

6,4km

Marco Willems – 26:52 min. – 5. Platz – 1. M30

11,5km

Dora Rabenberg – 1:12:55 Std. – 9. Platz – 1. W60

Regina Stark – 1:15:15 Std. – 10. Platz – 1. W50

23.09.2016 Flutlicht-Abendsportfest Papenburg

5km

Hartmut Warsing – 19:18 min. – 7. Platz Männer

10.09.2016 10 x 10km Staffellauf Winschoten

Rheiderland – Staffel 1
16. Staffel von 213 Staffeln

Rheiderland – Staffel 2
148. Staffel von 213 Staffeln

| Start-Nr. | Name | Laufzeit | | Start-Nr. | Name | Laufzeit |
|-----------|------------------|----------------|--|-----------|------------------|----------------|
| 1251 | Renate Kramer | 0:42:49 | | 1261 | Regina Stark | 0:55:42 |
| 1252 | Bernhard Rumpf | 0:47:16 | | 1262 | DoraRabenberg | 1:02:59 |
| 1253 | Richard Hartema | 0:43:39 | | 1263 | Kerstin Vierkant | 0:55:20 |
| 1254 | Karin Olthoff | 0:53:35 | | 1264 | Wolfgang Sattler | 1:02:39 |
| 1255 | Bettina Pilney | 0:48:05 | | 1265 | Elke de Groot | 0:50:54 |
| 1256 | Hartmut Warsing | 0:42:06 | | 1266 | Egbert Gertsma | 0:54:32 |
| 1257 | Günther Kolthoff | 0:44:56 | | 1267 | Elena Behrends | 1:07:12 |
| 1258 | Bettina Pilney | 0:48:41 | | 1268 | Imke Bierma | 1:04:06 |
| 1259 | Johann Willms | 0:48:58 | | 1269 | Jannes Nordbrock | 0:41:11 |
| 1250 | Marco Willems | 0:47:30 | | 1260 | Erik Rethmeier | 0:52:50 |
| | | 7:47:35 | | | | 9:27:25 |

03.09.2016 11. Borkumer Meilenlauf

5,83sm

Regina Stark – 1:00:22 Std. – 21. Platz Frauen – 3. W50

Dora Rabenber – 1:07:26 Std. – 51. Platz Frauen – 3. W60

August

26.08.2016 9. Barßeler Hafenfestlauf

10km

Dora Rabenberg – 1:03:14 Std. – 242. Platz – 2. W60

19.08.2016 33. Teutonia Stapelmoor Volkslauf

5km

Bernhard Rump – 22:28 min. – 14. Platz – 1. M50

Udo Warsing – 22:40 min. – 23. Platz – 4. M45

Günther Freerks – 25:28 min. – 29. Platz – 5. M45

Dieter Sandrock – 39:55 min. – 78. Platz – 5. M65

10km

Hartmut Warsing – 41:05 min. – 5. Platz – 2. M45

Marco Willens – 45:07 min. – 9. Platz – 1. M30

Regina Stark – 55:19 min. – 35. Platz – 3. W50

Dora Rabenberg – 1:01:36 Std. – 47. Platz – 1. W60

12.08.2016 16. Jemgumer Müggenmarktlauf
5,3km

Hartmut Warsing – 20:07 min. – 4. Platz Männer – 2. M45
Günther Kolthoff : 22:35 min. – 11. Platz Männer – 2. M40
Bernhard Rumpf – 22:37 min. – 12. Platz Männer – 1. M50
Günther Freerks – 23:51 min. – 18. Platz Männer – 5. M45
Udo Warsing – 23:59 min. – 20. Platz Männer – 6. M45
Frauke Buntjer – 24:47 min. – 2. Platz Frauen – 1. WH
Harald Heijen – 24:50 min. – 31. Platz Männer – 6. M40
Regina Stark – 26:55 min. – 9. Platz Frauen – 2. W50
Dora Rabenberg – 29:56 min. – 19. Platz Frauen – 1. W60

10,3km

Marco Willems – 46:33 min. – 12. Platz Männer – 2. M30
Anneke Bronn – 49:48 min. – 4. Platz Frauen – 1. WH

Juli

29.07.2016 12.RVB Jümmelauf

9,5km

Dora Rabenberg – 57:42 min. – 14. Platz Frauen – 1. W60

22.07.2016 Citylauf Haren

5km

Harald Heijen – 24:32 min. – 69. Platz – 6. M40
Ilona Heijen – 33:14 min. – 219. Platz – 8. W35

10km

Carsten Kralisch – 48:50 min. – 146. Platz – 20. M50

16.07.2016 9. Logabirumer Spendenlauf

5,3km Walken

Janina Kolthoff – 49:13 min. – 55. Platz

5,3km Lauf

Harald Heijen – 25:59 min. – 19. Platz – 15. Platz Männer
Dieter Sandrock – 39:20 min. – 108. Platz – 50. Platz Männer

10,5km Lauf

Günther Kolthoff – 47:28 min. – 15. Platz – 13. Platz Männer
Regina Stark – 56:28 min. – 59. Platz – 11. Platz Frauen

10.07.2016 S.O. Medien Triathlon Ostfriesland in Grotgaste
Volkstriathlon Frauen

| Name | 500m Schwimmen | 20km Radfahren | 5km Laufen | Gesamtzeit | | |
|----------------|----------------|----------------|------------|--------------|------------|----------|
| Anne Huisinga | 8:18 min. | 49:31 min. | 31:50 min. | 1:29:40 Std. | 17. Frauen | 4. TW 45 |
| Regina Stark | 9:50 min. | 50:30 min. | 31:49 min. | 1:32:09 Std. | 21. Frauen | 3. TW 50 |
| Dora Rabenberg | 16:17 min. | 56:34 min. | 25:05 min. | 1:37:58 Std. | 27. Frauen | 1. TW 60 |

01.07.2016 12. Ihlower Fuchsienlauf

5km

Dieter Sandrock – 39:30 min. – 388. Platz – 5. M65

10km

Hartmut Warsing – 0:41:12 Std. – 20. Platz – 4. M45
Odo Warsing – 0:49:08 Std. – 98. Platz – 23. M45
Dora Rabenberg – 1:02:57 Std. – 221. Platz – 2. W60

Juni

18.06.2016 9. Sparkassenlauf Aurich

10km

Anneke Bronn – 52:11 min. – 27. Platz Frauen – 5. W20

Mai

03.05. bis 20.05.2016 35.Ossiloop

" Von Leer bis ans Meer ..

| Ergebnisse Ostfrieslandlauf 2016 | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|------------|
| | Lauf 1 10,50km | Lauf 2 9,80km | Lauf 3 11,90km | Lauf 4 9,70km | Lauf 5 11,90km | Lauf 6 11,10km | Endzeit 64,90km | Platz / AK |
| Jens Kruse | 0:43:33 | 0:41:40 | 0:51:54 | 0:39:43 | 0:49:24 | 0:46:35 | 4:32:49 | 37. M40 |
| Jochem Lübbers | 0:44:34 | 0:43:05 | 0:52:26 | 0:40:20 | 0:50:17 | 0:46:37 | 4:37:19 | 44. M40 |
| Günther Kolthoff | 0:45:22 | 0:44:20 | 0:56:00 | 0:42:14 | 0:51:38 | 0:48:47 | 4:48:21 | 61. M40 |
| Bernhard Rumpf | 0:46:49 | 0:45:20 | 0:56:48 | 0:42:34 | 0:52:26 | 0:49:09 | 4:53:06 | 36. M50 |
| Carsten Kralisch | 0:50:44 | 0:49:08 | 1:00:06 | 0:46:55 | 0:56:13 | 0:52:40 | 5:15:46 | 81. M50 |
| Harald Heyen | 0:53:31 | 0:51:43 | 1:04:25 | 0:48:14 | 0:59:06 | 0:55:40 | 5:32:39 | 197. M40 |
| Anne Huisinga | 0:53:50 | 0:53:11 | 1:05:44 | 0:48:31 | 1:00:15 | 0:57:49 | 5:39:20 | 39. W40 |
| Regina Stark | 0:58:30 | 0:55:58 | 1:10:15 | 0:53:14 | 1:04:51 | 1:01:53 | 6:04:41 | 33. W50 |
| Dora Rabenberg | 1:05:36 | 1:05:49 | 1:18:00 | 1:00:43 | 1:12:59 | 1:09:02 | 6:52:09 | 11. W60 |
| Karl Gossling | 1:07:30 | 1:05:42 | 1:17:49 | 1:01:06 | 1:12:27 | 1:09:09 | 6:53:43 | 14. M70 |
| Dieter Sandrock | 1:18:49 | 1:18:04 | 1:37:46 | 1:14:22 | 1:30:40 | 1:24:45 | 8:24:26 | 92. M60 |
| Hartmut Warsing | 0:41:31 | 0:39:40 | 0:49:43 | 0:40:28 | | | | |
| Martina Dreyer | 0:59:22 | 0:56:39 | 1:11:06 | 0:54:29 | | 1:04:26 | | |
| Renate Kramer | 0:45:18 | 0:43:21 | | 0:41:44 | | 0:47:50 | | |
| Rainer Runde | | 1:06:04 | 1:13:31 | | | 1:08:26 | | |
| | | | | | | | | |

In Leer gestartet: 2574 Dörloper

In Bensorsiel angekommen: ca. 2143 Dörloper

April

23.04.2016 14. OLB Citylauf Norden

10km

Regina Stark – 56:10 min. – 28. Platz Frauen – 8. W50

Dora Rabenberg – 1:03:52 Std. – 47. Platz Frauen – 2. W60

17.04.2016 8. OLB Citylauf Papenburg

5km

Dora Rabenberg – 30:17 min. – 282. Platz – 4. W60

Dieter Sandrock – 37:10 min. 352. Platz – 7. M65

10km

Hartmut Warsing – 39:24 min. – 16. Platz – 2. M45

03.04.2016 5. Herbrumer Lauftag

10km

Bernhard Rumpf – 45:19 min. – 6. Platz

03.04.2016 36. Berliner Halbmarathon

21,1km

Regina Stark – 2:09:17 Std. – 4347. Platz Frauen – 422. W50

Dora Rabenberg – 2:38:19 Std. – 7560 Platz Frauen – 147. W60

Februar

21.02.2016 1. Glashauslauf Emsbüren

5km

Dieter Sandrock – 33:57 min. – 138. Platz Männer – 5. M65

10km

Regina Stark – 55:07 min. – 34. Platz Frauen – 4. W50

Dora Rabenberg – 58:47 min – 52. Platz Frauen – 4. W60



07.02.2016 14. Logabirumer Winterläufe

15,7km

Regina Stark – 1:31:15 Std. – 14. Platz Frauen – 5. W50

Dora Rabenberg – 1:38:14 Std. – 18. Platz Frauen – 3. W60

Januar

30.01.2016 23. Auricher Crosslauf

10km

Bernhard Rumpf – 48:00 min. – 61. Platz – 5. M50

Dora Rabenberg – 63:38 min. – 128. Platz – 1. W60

10.01.2016 21. Hatten – Sandkruger Schleife

11,5km Neujahrslauf

Regina Stark – 1:03:32Std. – 91. Platz Frauen – 16. W50

Dora Rabenberg – 1:08:52Std. – 133. Platz Frauen – 5. W60