



Mainuferlauf 2023

am 28.04.2023 in Rüsselsheim



Männer, 5 km Lauf

1. Folland, Patrice	1994 Team Vino	22:02,1 min	(169)
2. Fragkedakis, Alexandros	2003	24:13,9 min	(122)
3. Urim, Krasniqi	2001 Select Hotel Rüsselsheim	25:43,6 min	(156)

Männer M30, 5 km Lauf

1. Sponsel, Christian	1990 Crossfit Rüsselseheim	26:15,6 min	(151)
2. Treber, Fabian	1992	27:44,1 min	(171)
3. Füllhardt, Dustin	1990 Rakeet Makerspace	29:49,4 min	(124)

Männer M35, 5 km Lauf

1. Späing, Marcel	1987 Crossfit Rüsselseheim	21:37,5 min	(150)
2. Melchior, Rainer	1987 Crossfit Rüsselseheim	22:39,7 min	(136)
3. Worm, Michael	1986 Crossfit Rüsselseheim	24:32,7 min	(159)
4. Schmenger, Michael	1984 Teamschmuzy	25:03,5 min	(144)
5. Keller, Tobias	1987 Crossfit Rüsselseheim	25:59,4 min	(129)
6. Lingansch, Andreas	1985 Crossfit Rüsselseheim	26:05,9 min	(134)
7. Smoilis, Marco	1987 Crossfit Rüsselseheim	26:52,5 min	(149)
8. Zabbei, Mathias	1988 Rakeet Makerspace	29:07,4 min	(161)
9. Eichler, Toni	1984	29:20,5 min	(121)

Männer M40, 5 km Lauf

1. Nogales, Isicio	1980 Crossfit Rüsselseheim	20:26,7 min	(139)
2. Hirsch, Holger	1983	21:07,3 min	(126)
3. Schepers, Lars	1979 Select Hotel Rüsselsheim	22:48,2 min	(142)
4. Yüksel, Sinan	1981 Crossfit Rüsselseheim	24:30,5 min	(160)

Männer M45, 5 km Lauf

1. Buchheit, Christian	1974	25:18,7 min	(165)
2. Helm, Thorsten	1975 SKV Mörfelden - Team MöWathlon	25:49,4 min	(175)

Männer M50, 5 km Lauf

1. Yela, Carlos	1973 LG Rüsselsheim	19:54,2 min	(176)
2. Ehry, Markus	1970 TG Tria Rüsselsheim	20:07,6 min	(120)
3. Krug, Rainer	1969 Rakeet Makerspace	27:25,1 min	(164)

Männer M55, 5 km Lauf

1. Wilker, Michael	1965 TV Trebur	19:10,8 min	(337)
2. Atanur, Uca	1966 Select Hotel Rüsselsheim	25:04,3 min	(115)

Männer M60, 5 km Lauf

1. Schürmert, Konrad	1961 Erdinger Active Team	25:01,7 min	(147)
2. Keinath, Rainer	1961 LT Neu-Isenburg	28:04,4 min	(292)

Männer M65, 5 km Lauf

1. Burkhardt, Werner	1956 LT Rheinhessen-Pfalz	25:02,6 min	(118)
2. Petereit, Rainer	1956	29:46,1 min	(140)

Männer M70, 5 km Lauf

1. Blumenstein, Heinrich	1953 LT Weiterstadt	28:41,5 min	(116)
2. Zimmermann, Peter	1950 VfL Bad Kreuznach	31:41,7 min	(162)
3. Lauckner, Kurt	1950 Sportgruppe ZDF	32:04,8 min	(133)



Mainuferlauf 2023

am 28.04.2023 in Rüsselsheim



Frauen, 5 km Lauf

1. Mauczok, Charlotte	1999	Eintracht Frankfurt	21:25,7 min	(135)
2. Brenner, Alicia	1998	SRL Triathlon Koblenz	22:38,0 min	(177)
3. Kunger, Sophia	1995	Team Vino	25:14,0 min	(170)
4. Krug, Eileen	2001	Rakeet Makerspace	29:04,3 min	(131)

Frauen W30, 5 km Lauf

1. Sponsel, Janina	1990	Crossfit Rüsselseheim	26:14,6 min	(152)
2. Torres Viana, Liseth	1989	Crossfit Rüsselseheim	27:02,0 min	(154)
3. Unger, Anke	1993	Rakeet Makerspace	27:30,9 min	(329)
4. Schreiber, Jana	1992	Crossfit Rüsselseheim	29:17,2 min	(146)

Frauen W35, 5 km Lauf

1. Horvath, Sina	1987	Crossfit Rüsselseheim	24:41,9 min	(127)
2. Schmenger, Clarissa	1987	Team Thilo Bickert	25:03,0 min	(143)
3. Vicentini, Sarah	1986	Crossfit Rüsselseheim	26:22,2 min	(158)
4. Arns, Stefanie	1988	Rakeet Makerspace	29:50,3 min	(114)
5. Gärtner, Anna	1987	Crossfit Rüsselseheim	31:56,7 min	(125)

Frauen W40, 5 km Lauf

1. Riedel, Eva	1979	Triathlon Team DSW Darmstadt	25:01,0 min	(141)
2. Kinces, Irina	1981	Select Hotel Rüsselsheim	27:54,3 min	(130)
3. Steller, Claudia	1980	TV Laubenheim 1883 e.V	31:21,6 min	(153)
4. Tugay-Goree, Selma	1981		33:43,9 min	(155)

Frauen W45, 5 km Lauf

1. Fritz, Daniela	1977		25:37,8 min	(123)
2. Schnellbacher, Nancy	1977	Crossfit Rüsselseheim	28:50,0 min	(145)

Frauen W50, 5 km Lauf

1. Mueller, Susanne	1969	TV Gross-Zimmern	29:10,7 min	(137)
---------------------	------	------------------	-------------	-------

Frauen W55, 5 km Lauf

1. Best, Nicole	1968	TV 1846 Groß-Gerau	19:22,1 min	(174)
-----------------	------	--------------------	-------------	-------

Männliche U20, 5 km Lauf

1. Hörter, Christoph	2004	TuS Framersheim	16:26,6 min	(167)
----------------------	------	-----------------	-------------	-------

Männliche U18, 5 km Lauf

1. Burow, Julian	2007	LG Rüsselsheim	18:07,8 min	(163)
------------------	------	----------------	-------------	-------

Männliche U16, 5 km Lauf

1. Bjarne, Hörter	2009	TuS Framersheim	22:04,1 min	(166)
-------------------	------	-----------------	-------------	-------

Männliche U14, 5 km Lauf

1. Heinen, Christopher	2011	LG Rüsselsheim	23:55,4 min	(168)
------------------------	------	----------------	-------------	-------

Männer, 10 km Lauf

1. Fischer, Christian	1994	Spiridon Frankfurt	37:44,8 min	(276)
2. Rathke, Paul	1997		39:12,6 min	(353)
3. Leonhardt, Jens	1995	Crossfit Rüsselseheim	59:12,0 min	(300)



Mainuferlauf 2023

am 28.04.2023 in Rüsselsheim



Männer M30, 10 km Lauf

1. Wosene, Demeke	1990	LG Rüsselsheim	34:20,1 min	(340)
2. Röckle, Silas	1989	Spiridon Frankfurt	37:22,4 min	(312)
3. Mildner, Constantin	1990	TV Waldstraße Wiesbaden	38:30,3 min	(362)
4. Kruck, Maximilian	1993		42:27,4 min	(297)
5. Truschkowski, Malte	1992	Eintracht Frankfurt Triathlon	46:42,5 min	(351)

Männer M35, 10 km Lauf

1. El Aazri, Mohamed	1986	BSC Kelsterbach	42:24,9 min	(365)
2. Gräber, Rainer	1986		45:22,8 min	(348)
3. Schäfer, Christian	1988	Spezi Buam	45:40,8 min	(315)
4. Hoanitzsch, Steve	1984		45:56,9 min	(360)
5. Leitzbach, Lars	1988	Rakeet Makerspace	47:26,1 min	(345)
6. Schlotterbeck, Moritz	1985	runcaps.de Crew	50:31,1 min	(319)
7. Lange, Tristan	1988	Rakeet Makerspace	57:26,9 min	(347)
8. Geiger, Burkhard	1988		1:16:04,5 Std	(341)

Männer M40, 10 km Lauf

1. Lengfelder, Stephan	1982		39:20,3 min	(299)
2. Dollt, Markus	1980	DJK Flörsheim	41:06,9 min	(270)
3. Rupp, Fabian	1983		42:01,2 min	(313)
4. Casel-Aymonetti, Florian	1982	TCEC Mainz	42:43,4 min	(359)
5. Becker, Alexander	1979	Fraport Runners	42:47,1 min	(352)
6. Schlichenmaier, Martin	1980	Atlas Mörfelden	44:54,4 min	(354)
7. Richter, Daniel	1979	Spezi Buam	46:32,2 min	(310)
8. Eichler, Andreas	1982	TV 1846 Groß-Gerau	48:04,6 min	(273)
9. Müller, Dennis	1982		48:22,0 min	(304)
10. Körner, Dennis	1980	One Member Society	51:59,7 min	(342)
11. Gerl, Florian	1983	Sandkrümel	57:39,8 min	(281)
12. Heppel, Christian	1982	TV Laubenheim 1883 e.V	58:20,2 min	(361)
13. Güldner, Simone	1979	Stadtwerke Rüsselsheim	1:12:32,1 Std	(283)

Männer M45, 10 km Lauf

1. Bäss, Jens	1976	Old People Running Club	39:06,1 min	(262)
2. Kneisel, Andreas	1978	TG Schwanheim	42:09,8 min	(350)
3. Kammler, Armin	1976	Crossfit Rüsselsheim	46:30,3 min	(291)
4. Schoppe, Marcus	1975	Crossfit Rüsselsheim	46:30,8 min	(322)
5. Hering, Rene	1978	Crossfit Rüsselsheim	46:34,2 min	(286)
6. Branke, Jürgen	1975	Eddersheimer Bahnschranken Gegner	51:24,0 min	(265)
7. Rietig, Mirko	1976		51:28,8 min	(311)
8. Ochsenfahrt, Thomas	1974		54:04,1 min	(307)

Männer M50, 10 km Lauf

1. Heimel, Andreas	1972	TV Waldstraße Wiesbaden	38:48,3 min	(285)
2. Geßner, Stefan	1969	SV Fischbach 1912 e.V.	42:35,8 min	(343)
3. Becker, Torsten	1971	LG Mörfelden-Walldorf	43:38,1 min	(356)
4. Skall, Michael	1971		44:09,5 min	(355)
5. Milakavic, Jasip	1973		44:12,1 min	(358)
6. Spinner, Andreas	1973		46:17,8 min	(325)
7. Seifried, Michael	1969	Lufthansa Sportverein	52:06,3 min	(324)
8. Dresler, Stefan	1969	Stadtwerke Rüsselsheim	52:54,0 min	(271)
9. Schneider, Karl	1973		53:38,4 min	(321)
10. Dohr, Andreas	1972	Erdinger Active Team	55:23,5 min	(269)
11. Kleinschmidt, Uwe	1969	KCR Sindlingen	55:49,8 min	(363)
12. Herkenroth, Sascha	1972	TGS Walldorf	1:00:24,7 Std	(287)



Mainuferlauf 2023

am 28.04.2023 in Rüsselsheim



Männer M55, 10 km Lauf

1. Murken, Ralf	1968	LG Rüsselsheim	49:05,1 min	(305)
2. Özel, Cevdet	1967		51:01,9 min	(308)
3. Schaudig, Frank	1966	SV Tri City Darmstadt	54:22,4 min	(317)
4. Lampropoulos, Pavlos	1966	TV Petersberg	1:08:04,1 Std	(298)

Männer M60, 10 km Lauf

1. Esser, Lothar	1960	Spiridon Frankfurt	43:05,6 min	(274)
2. Horn, Dirk	1962	Slow Motion Langenhain	47:20,2 min	(290)
3. von der Grün, Klaus	1959	TG Schwanheim	47:47,3 min	(332)
4. Hellhund, Ralf	1962	KCR Sindlingen	50:37,6 min	(364)
5. Pietzonka, Günter	1963	TG Eberstadt	54:13,3 min	(309)
6. Weiß, Ulrich	1962		54:25,8 min	(335)
7. Nischwitz, Jürgen	1963		1:01:29,8 Std	(306)

Männer M65, 10 km Lauf

1. Hansen, Klaus Peter	1954	TV 1883 Bischofsheim	52:28,2 min	(284)
2. Binzel, Erich	1957	LT Rheinhessen-Pfalz	53:02,9 min	(263)
3. Wehner, Siegbert Leo	1956	TV 1846 Groß-Gerau	57:28,0 min	(333)
4. Behle, Werner	1958		58:39,4 min	(349)

Männer M75, 10 km Lauf

1. Wendel, Udo	1944		1:00:38,3 Std	(336)
----------------	------	--	---------------	-------

Frauen, 10 km Lauf

1. Morlok, Julia	1997	TSV Krofdorf-Gleiberg	35:44,6 min	(302)
------------------	------	-----------------------	-------------	-------

Frauen W30, 10 km Lauf

1. Kruck, Juliane	1992		53:18,3 min	(296)
2. Krips, Anika	1991	Rakeet Makerspace	57:26,1 min	(346)

Frauen W35, 10 km Lauf

1. Müller, Christina	1984		52:45,4 min	(344)
2. Vogel, Sabina	1986	TG-Schwanheim	56:04,0 min	(331)
3. Füllhardt, Patricia	1988	Rakeet Makerspace	56:07,3 min	(280)
4. van der Loh, Lisa	1988	Crossfit Rüsselsheim	58:52,9 min	(330)
5. Stopp, Angelika	1984		1:01:13,1 Std	(326)
6. Diehm, Martina	1985	Sandkrümel	1:01:55,9 Std	(266)

Frauen W45, 10 km Lauf

1. Richter, Claudia	1974	SC Oberursel	45:56,1 min	(357)
2. Sayed Ahmed, Sarah	1978		52:44,5 min	(314)
3. Hommerstad, Christine	1974	TV Laubenheim 1883 e.V	1:16:32,4 Std	(289)

Frauen W50, 10 km Lauf

1. Höhn, Stefanie	1970	BSG Naspä	46:17,1 min	(288)
2. Mayer-Krug, Simone	1970	Rakeet Makerspace	48:58,3 min	(301)
3. Schaffner, Andrea	1970		57:56,4 min	(316)

Frauen W55, 10 km Lauf

1. Grossmann, Bärbel	1968	TV Laubenheim 1883 e.V	1:13:13,8 Std	(282)
2. Trapp, Claudia	1968	TV Laubenheim 1883 e.V	1:16:33,1 Std	(328)



Mainuferlauf 2023

am 28.04.2023 in Rüsselsheim



Frauen W60, 10 km Lauf

1. Schaudig, Susanne	1963 SV Tri City Darmstadt	55:36,2 min	(318)
----------------------	----------------------------	-------------	-------

Frauen W65, 10 km Lauf

1. Arbogast, Maria	1957 RFC Oberstedten	1:06:46,3 Std	(261)
--------------------	----------------------	---------------	-------

Veranstaltungs- bericht

Veranstaltender Verein/Verband:

LC Rüsselsheim

Tel.
Fax.

Datum der Veranstaltung:

28.04.2023

Veranstaltungsort:

Rüsselsheim

Kreis:

Bezirk/Region:

Landesverband:

Veranstaltungs-Nr.

Veranstaltung: **Mainuferlauf 2023**

Angemeldet als: ☐ Bahn ☐ Halle ☐ Cross/
Waldlauf ☐ Straßenlauf ☒ DLV-Volkslauf
Straßenlauf

Kategorie: ☒ Verein ☐ Kreis ☐ Bezirk/
Region ☐ Land ☐ Regional ☐ National ☐ Inter-
national ☐ EAA ☐ IAAF

Summe der angetretenen Teilnehmer:

142

Zahl der beteiligten Vereine:

55

Männer: 6	männliche Jugend: 2	Schüler: 2	Senioren: 92	Summe männlich: 102
---------------------	-------------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------------

Frauen: 5	weiblichen Jugend: 0	Schülerinnen: 0	Seniorinnen: 35	Summe weiblich: 40
---------------------	--------------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------

Zahl der eingesetzten Mitarbeiter:	Lizenzierte Kampfrichter:	Wettkampfbüro/EDV:	Helfer:	Summe: 0
---------------------------------------	---------------------------	--------------------	---------	--------------------

Zeitmessung: ☒ Handzeitnahme
☐ vollautomatische Zielbildsystem mit DLV-Zulassung
Hersteller:

Windmessung: Lauf: ☒ nein ☐ ja
Hersteller: Sprung: ☒ nein ☐ ja
Hersteller:

EDV: ☐ nein
☒ ja - Wettkampfprogramm V 2.0.364, (c) Jürgen Brüstle, IT-Service mawi GmbH, info@its-mawi.de

Gerätekontrolle: Kontrollgerät Fabrikat:
Waage Fabrikat:

Wettkampfleiter:

Verbandsaufsicht:

Bemerkungen:

Der Wettkampfleiter und die Verbandsaufsicht bestätigen für diese Veranstaltung die ordnungsgemäße Anmeldung, die Einhaltung der Wettkampfbestimmungen (IWB) und die Bestimmungen der DLV-Veranstaltungsordnung (VAO) sowie die Richtigkeit und Vollständigkeit der im Veranstaltungsbericht und der Ergebnisliste gemachten Angaben.

Wettkampfleiter

Verbandsaufsicht