

Deutsches Rotes Kreuz 

Sie wollen helfen . . .



Fördermitgliedschaft



Blut spenden



Geld spenden



Mitarbeiten hauptamtlich



Mitarbeiten ehrenamtlich

[www.drk.de/helfen](http://www.drk.de/helfen)

Deutsches Rotes Kreuz 

## 29. Bad Godesberger Frühjahrslauf

10 km                    Hauptlauf  
5,5 km                Jedermannlauf  
5,5 km u. 10 km    Walking  
800 m                    Kinderlauf

Sonntag, 20. März 2016

neu: elektronische Zeitnahme mit RaceResult  
Voranmeldeschluss: 17.03.2016



 Sparkasse  
KölnBonn

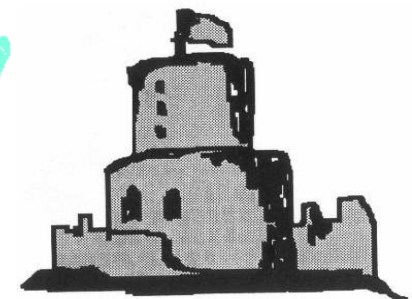


Wir garantieren  
**umfassende Sicherheit**  
für Ihr Geld!

[www.sparkasse-koelnbonn.de](http://www.sparkasse-koelnbonn.de)

Unsere Sportförderung: Gut für den Sport vor Ort -  
**Gut für Köln und Bonn**

[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)



[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)

# 29. Bad Godesberger Frühjahrslauf am Sonntag, 20. März 2016

**Austragungsort:** Bonn-Bad Godesberg, Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139, Sporthalle

**Busverbindung:** mit Bus 610 oder 611 Richtung Heiderhof, bis Haltestelle Heiderhofring

**Lauf, Startzeit, Streckenlänge:**

- Walking **10:30** Uhr 5,5 km und 10 km
- Jungen **10:30** Uhr 800 m
- Mädchen **10:40** Uhr 800 m
- Jedermann **10:50** Uhr 5,5 km
- Hauptlauf **11:00** Uhr 10 km

**Strecken, Startgeld:**

- flach; feste Waldwege
- 800 m **2,00 €** (Wendepunktstrecke)
- 5,5 km **9,00 €** (1 x den Rundkurs)
- 10 km **10,00 €** (2 x den Rundkurs)

**Voranmeldung:** nur per Internet bis **17.03.2016** (RaceResult)  
**Keine Rückerstattung Startgeld bei Nichtteilnahme**

**Nachmeldung:** bis 45 Minuten vor dem Start + Gebühr 2,00 €  
- LAV-Mitglieder bei Nachmeldung **0 €**

**Wertung:**

- Kinderlauf nach DLV (2001-2010 u. jünger)
- Walking und Jedermannlauf nach Einlauf
- Hauptlauf nach DLV (AK alle 5 Jahre)

**Duschen/Umkleiden:** in der Sporthalle

**Siegerehrung:** zeitnah nach dem jeweiligen Lauf

**Auszeichnungen:** Im Rahmen der Siegerehrung bekommen jeweils eine Urkunde (es erfolgt keine Nachsendung):

- alle Kinder
- der/die Gesamtsieger/in Jedermann-, Hauptlauf und Walking
- der/die erste jeder AK im Hauptlauf

**Ergebnisse/Urkunden:** im Internet ([www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de))  
**pers. Anmelde Daten:** können für Werbezwecke genutzt werden

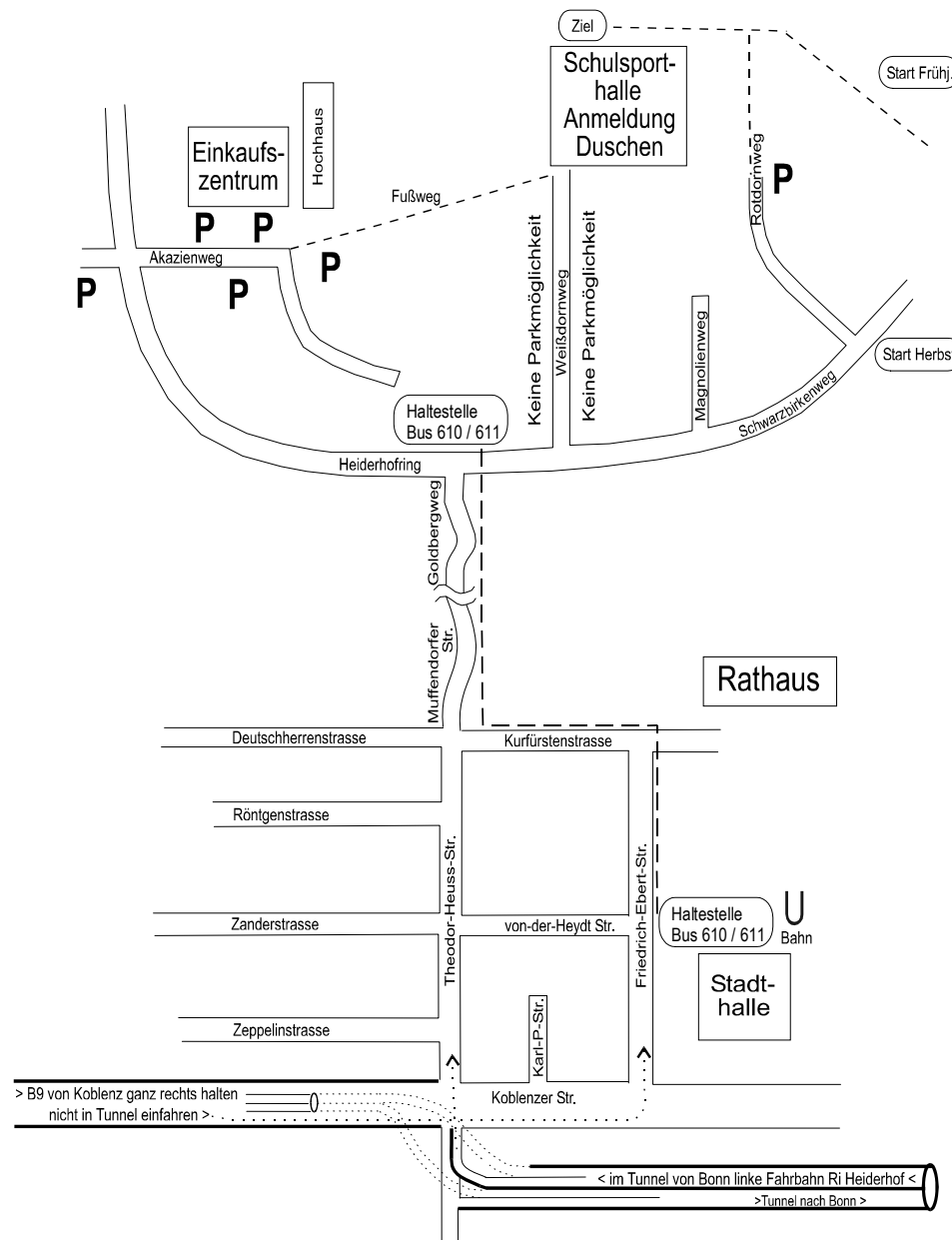
**Haftung:** Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstahl Sachschäden oder sonstige Schadenfälle

**Anm.:** Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt  
Wir wünschen eine gute Anreise! Eure LAV

[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)

## Wegbeschreibung zum LAV-Volkslauf

Parkraum ist beim Einkaufszentrum vorhanden  
Fußweg ca. 200 m zur Anmeldung



[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)

## Medizintechnik

Jürgen Pohl  
Prinzenstraße 181  
53175 Bonn

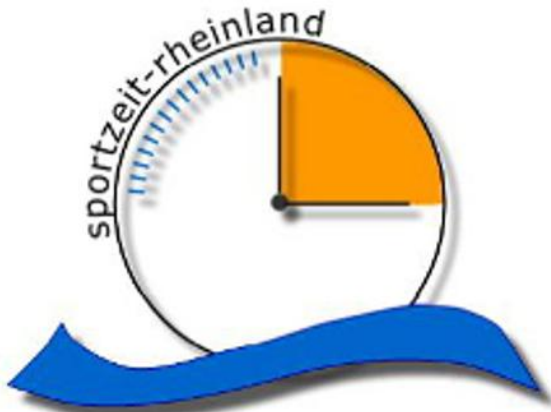


☎ 0228 312334 📠 0228 3869915

- *Reparaturen – Medizintechnik und Labortechnik*
  - *Mikroskopservice Reinigung und Reparatur*
    - *Sicherheitstechnische Kontrollen (STK) nach MPBetreibV.*
      - *Messtechnische Kontrollen (MTK) nach MPBetreibV.*
        - *Ergometer, Blutdruckmessgeräte, Thermometer*
- *Sicherheitstechnische Kontrollen (STK) nach BGV-A3*
  - *Erstellung der Praxisdokumentation*
    - *Medizinproduktebücher und Bestandsverzeichnisse*
      - *Vertrieb - Medizintechnik und Labortechnik*

[www.mt-pohl.de](http://www.mt-pohl.de) • [service@mt-pohl.de](mailto:service@mt-pohl.de)

## elektronische Sportzeit-Messung



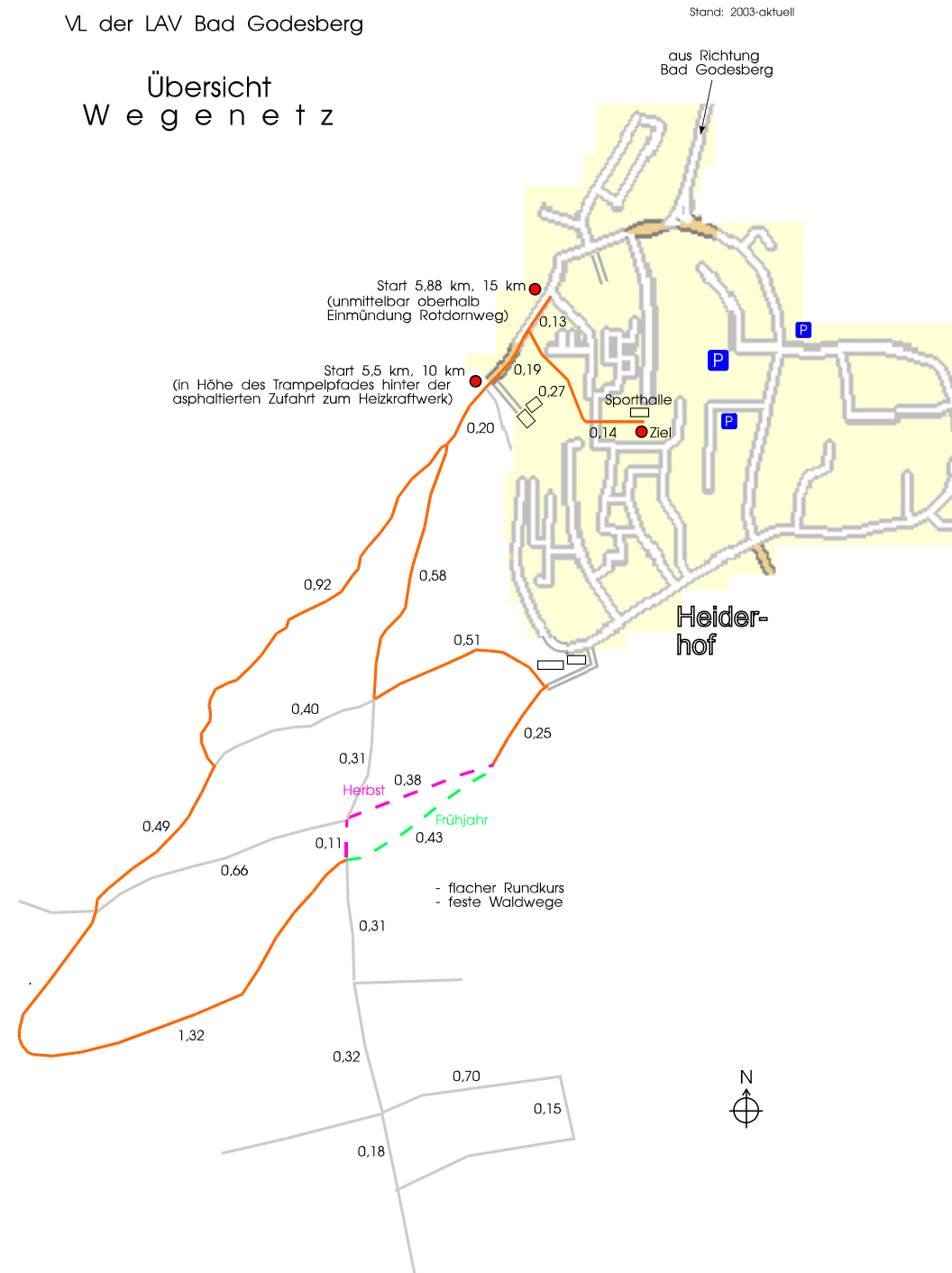
Hans Peter Runkel  
Eschenruhe 1  
53881 Euskirchen  
Tel.: 02251 51537

[www.sportzeit-rheinland.de](http://www.sportzeit-rheinland.de)

[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)

VL der LAV Bad Godesberg

## Übersicht Wegenetz



[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)

### Streckenbestzeiten Frühjahrslauf LAV-Bad Godesberg

|      | 10 km           | Männer                | 10 km           | Frauen                 |
|------|-----------------|-----------------------|-----------------|------------------------|
| Jahr | Zeit            | Name                  | Zeit            | Name                   |
| 1990 | 00:32:54        | Gerd Zimmermann       | 00:39:08        | Verena Schröter        |
| 1991 | 00:31:36        | Uli Rötzheim          | 00:38:55        | Elisabeth Schuh        |
| 1992 | 00:31:15        | Brahim Chalogum       | 00:36:55        | Birgit Lennarz         |
| 1993 | 00:32:24        | Said Ajmedar          | 00:39:30        | Elisabeth Oberli-Schuh |
| 1994 | 00:31:12        | Thomas Eickmann       | 00:39:16        | Gabi Rutkowski         |
| 1995 | <b>00:31:00</b> | Frank Schnabel        | 00:40:03        | Gabi Rutkowski         |
| 1996 | 00:32:38        | Said Ajmedar          | 00:42:22        | Birgit Sohlhdju        |
| 1997 | 00:33:21        | Said Ajmedar          | 00:39:14        | Sabine Bildstein       |
| 1998 | 00:33:23        | Hermann Ulrich        | 00:39:51        | Birgit Petersen        |
| 1999 | 00:31:18        | Said Ajmedar          | 00:39:27        | Gabi Rutkowski         |
| 2000 | 00:34:41        | York Nietfeld         | 00:38:51        | Gabi Reiners           |
| 2001 | 00:33:36        | Werner Bergmann       | 00:46:24        | Claudia Näkel          |
| 2002 | 00:33:17        | Werner Bergmann       | 00:40:44        | Frau Roth              |
| 2003 | 00:33:39        | Hermann Ulrich        | <b>00:36:51</b> | Sherani Krüger         |
| 2004 | 00:33:13        | Andreas Rester        | 00:39:03        | Britt Götte            |
| 2005 | 00:33:54        | Nicolas Kuß           | 00:43:00        | Gisele Müßeler         |
| 2006 | 00:34:12        | Nicolas Kuß           | 00:45:31        | Nathalie Kraus         |
| 2007 | 00:34:04        | Nicolas Kuß           | 00:37:57        | Andrea Brede           |
| 2008 | 00:34:51        | Reyk Buch             | 00:39:05        | Thurid Buch            |
| 2009 | 00:33:34        | Sebastian Zeller      | 00:43:37        | Nicole Scholtz         |
| 2010 | 00:34:17        | Werner Bergmann       | 00:38:58        | Thurid Buch            |
| 2011 | 00:32:56        | Christophe Chayriguet | 00:41:23        | Alexandra Franzen      |
| 2012 | 00:36:38        | Werner Bergmann       | 00:42:27        | Cecilia Lavelle        |
| 2013 | 00:34:53        | Patrick Loos          | 00:40:29        | Thurid Buch            |
| 2014 | 00:36:31        | Jochen Maahs          | 00:42:57        | Susanne Vizzari        |
| 2015 | 00:33:19        | Christian Gemke       | 00:41:53        | Anna-Lena Voigt        |
| 2016 |                 |                       |                 |                        |



### Streckenbestzeiten Frühjahrslauf LAV-Bad Godesberg

|       | 5 km            | Männer               | 5 km            | Frauen              |
|-------|-----------------|----------------------|-----------------|---------------------|
| Jahr  | Zeit            | Name                 | Zeit            | Name                |
| 90-95 | -               | -                    | -               | -                   |
| 1996  | 00:17:43        | Mirodrag Lakic       | 00:26:38        | Margot Schmitz      |
| 1997  | <b>00:17:09</b> | Simon Usifo          | 00:24:11        | Silvia Kufahl       |
| 1998  | 00:17:45        | Falk Hohmann         | 00:23:41        | Margret Lanzrath    |
| 1999  | 00:18:01        | Brahim Chalogum      | <b>00:19:09</b> | Kirsten Braun       |
| 2000  | 00:17:33        | Peter Günther        | 00:23:44        | Kathrin Gaedke      |
| 2001  | 00:20:21        | Mario Harrer         | 00:22:58        | Christa Heinzen     |
| 2002  | 00:19:18        | Andreas Winterhöller | 00:25:54        | Michaela Haubeg     |
|       | 5,5 km          | Männer               | 5,5 km          | Frauen              |
| Jahr  | Zeit            | Name                 | Zeit            | Name                |
| 2003  | 00:18:38        | Florian Fink         | 00:25:06        | Judith Richter      |
| 2004  | 00:19:53        | Christian Thomas     | 00:30:40        | Carola Meßner       |
| 2005  | 00:19:31        | Benjamin Thiesmeyer  | 00:24:17        | Katharina Malter    |
| 2006  | 00:20:04        | Tobias Kordel        | 00:24:01        | Alexandra Miliu     |
| 2007  | 00:20:09        | Valentin Exner       | 00:22:50        | Paria Mahrokh       |
| 2008  | <b>00:18:08</b> | Bernd Hahn           | <b>00:20:06</b> | Petra Maak          |
| 2009  | 00:20:39        | Tornike Müntnich     | 00:21:45        | Florentine Exner    |
| 2010  | 00:19:31        | Boris Jankuloski     | 00:23:19        | Luna Udelhoven      |
| 2011  | 00:19:47        | Boris Jankuloski     | 00:21:16        | Luna Udelhoven      |
| 2012  | 00:19:26        | Felix Reifenberg     | 00:21:03        | Luna Udelhoven      |
| 2013  | 00:18:43        | Norbert Schneider    | 00:24:54        | Johanna Wachendorff |
| 2014  | 00:23:03        | Kurt Mieskes         | 00:23:21        | Florentine Exner    |
| 2015  | 00:20:35        | Dominik Breitbach    | 00:21:38        | Annika Börner       |
| 2016  |                 |                      |                 |                     |

