

Hinweis:

In die Pokalwertung kommen alle Ergebnisse von Teilnehmern, die mindestens an drei Veranstaltungen teilgenommen haben.  
Für die Gesamtwertung werden maximal die vier besten Ergebnisse von insgesamt fünf Läufen berücksichtigt!

**1. Halbstundenlauf - Frauen**

Platz	VornameName	Jg.	Verein	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf		Gesamt	
				Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)
1.	Romy Baguhl	1980	-			5,76	45	6,032	45	6,03	40	5,93	40	23,75	170
2.	Sybillie Hasse	1976	SBG Laufclub			5,53	39	5,564	36	5,43	38	5,47	39	21,98	152
3.	Britta Rossow	1961	HSG Uni Greifswald	4,78	38	4,91	36	4,892	32			4,893	38	19,47	144
4.	Antje Diener	1968	HSG Kanu	4,16	34			4,223	27	4,20	30	4,214	35	16,79	126
5.	Susanne Adler	1970	IGS Erwin Fischer	5,75	45			5,743	38	5,90	39			17,39	122
6.	Elisa Hollatz	2007	Montessori-Schule	4,56	36	4,85	33			4,49	33			13,90	102
7.	Jonna Benatti	2015	HSG Uni Greifswald					6,093	50	6,18	45			12,27	95
8.	Theresa Holzum	1999	HSG Uni Greifswald Triathlon / Laufgruppe							6,49	45	6,49	45	12,98	90
9.	Hanna Egbers	2003	-			6,25	50	5,866	39					12,12	89
10.	Leni Henkel	2008	-					3,41	22	2,89	25	3	33	8,80	80
11.	Nele Rabinowitsch	2008	-							4,63	34	5	37	9,22	71
12.	Luna-Marie Wolframm	2012	Bodytec Xpert	5,40	40	4,44	30							9,84	70
13.	Lena Hesse	2008	Montessori-Schule	4,05	32	4,82	32							8,87	64
14.	Helene Michel	2008	Flamonte-Leichtathletik	4,05	33			4,482	29					8,53	62
15.	Friederike Zach	2008	Flamonte-Leichtathletik	4,04	31			4,065	26					8,10	57
16.	Maxi Pohl	2007	Montessori-Schule Greifswald	3,61	29	3,70	28							7,31	57
17.	Anna Burchardt	2008	Montessori-Schule	3,61	30	3,70	27							7,31	57
18.	Pia Kammerahl	2015	Laufmützen Usedom					3,467	23	3,98	29			7,45	52
19.	Katrin Bemowski	1984	Greifenpower e. V. Abt. Leichtathletik									7	50	7,49	50
20.	Ilka Jäkel	1980	-							6,50	50			6,50	50
21.	Frederike Buhr	2001	HSG Uni Greifswald	6,16	50									6,16	50
22.	Jenny Ehrenpfordt	2000	HSG Uni Greifswald					5,884	40					5,88	40
23.	Tjorve Dick	2011	Wolgaster SV "Baltic" 1993 e.V.			5,62	40							5,62	40
24.	Mira Michaelis	2014	HSG Uni Greifswald	5,20	39									5,20	39
25.	Alena-Sophie Jordan	2008	-			5,51	38							5,51	38
26.	Johanna Kühl	2011	LA inklusiv Greifswald e.V.					5,682	37					5,68	37
27.	Julia Balzer	1979	-							5,26	37			5,26	37
28.	Magdalena Wlodarz	1987	HSG Uni Greifswald			4,91	37							4,91	37
29.	Ramona Blödorn	1959	-	4,64	37									4,64	37
30.	Lena May	2009	Montessori-Schule							4,91	36			4,91	36
31.	Merle Hornke	2012	Flamonte							4,46	36			4,46	36
32.	Elsa Krüger	2009	Flamonte					5,481	35					5,48	35
33.	Maya Neumann	2015	Montessori-Schule			4,865	35							4,87	35
34.	Laura Romehl	1996	-							4,861	35			4,86	35
35.	Jette Pretzel	1986	-	4,56	35									4,56	35
36.	Brit Schmidt	2000	-					5,213	34					5,21	34
37.	Dareen Wolframm	1975	bodytecXpert			4,86	34							4,86	34
38.	Gisela Unterberger	1945	HSG Uni Greifswald Triathlon / Laufgruppe							4,026	34			4,03	34
39.	Lucy Leonhardt	2014	OTG					5,145	33					5,15	33
40.	Lara Neumann	2008	Monte							4,40	32			4,40	32
41.	Emilia Seidlein	2008	Montessori-Schule			4,70	31							4,70	31
42.	Sonja Baade	1973	GSG 01					4,57	31					4,57	31
43.	Maya Jahns	2009	-							4,20	31			4,20	31
44.	Julia Truthmann	1987	-					4,524	30					4,52	30
45.	Lotta Hillert	2014	Sturmvogel Völschow e.V			4,09	29							4,09	29
46.	Anne Bohm	1980	-					4,44	28					4,44	28
47.	Bettina Martschei	2009	Flamonte							3,98	28			3,98	28
48.	Mia Trantow	2012	JGS Erwin Fischer							3,81	27			3,81	27
49.	Thea Lemke	2014	-			3,60	26							3,60	26
50.	Martha Hippold	2017	Flamonte							3,26	26			3,26	26
51.	Jasmin Seidel	2010	IGS Erwin Fischer					4,003	25					4,00	25
52.	Thea Lemke	2014	-					3,78	24					3,78	24

**2. Halbstundenlauf - Männer**

Platz	VornameName	Jg.	Verein	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf		Gesamt	
				Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)
1.	Jakob Saar	2004	TC Fiko Rostock			9,22	50	9,436	50	9,24	50	9,307	50	37,21	200
2.	Jens Grubert	1991	-	7,02	45	6,97	40	7,185	38	7,13	39	7,025	37	28,35	162
3.	Oliver Wagenknecht	1969	SV Werder Bremen	6,72	39	6,74	37	6,762	36	6,78	38	6,531	33	27,01	150
4.	Marten Lifson	1986	HSG Uni Greifswald	6,72	38	6,13	35	6,707	35	6,77	37	6,878	35	27,07	145
5.	Dirk Hübner	1966	HGW			6,82	38	6,653	34	6,42	34	6,389	32	26,28	138
6.	Philipp Schick	1990	HSG Uni Greifswald					8,029	45	8,07	45	8,419	45	24,52	135
7.	Michel Helbig	2003	-			7,33	45	8,01	40			7,972	40	23,31	125
8.	Mariusz Molenda	1983	HSG	5,01	34	5,32	30	5,383	26	5,76	31	5,955	28	22,42	123
9.	Gunnar Stahn	1973	TC Uni Gryps Greifswald e.V.	5,22	35	4,95	27	5,196	25	5,16	29	5,044	14	20,62	116
10.	Henry Krause	2015	DLRG	4,90	31	4,54	26	4,88	21	4,87	26	4,761	13	19,41	104
11.	Maik Schroeder	1973	HSG Kanu					6,18	32	6,20	33	6,076	31	18,45	96
12.	Mathias Promehl	1981	-					6,038	31	6,02	32	5,86	27	17,92	90
13.	Georg Kirsch	1991	Weinbergschnecken			5,81	32	5,454	28			5,975	29	17,24	89
14.	Arwed Gibb	1992	-	7,09	50			6,82	37					13,91	87
15.	Sander Hasse	2012	Flamonte			5,536	31			5,51	30	5,446	19	16,49	80
16.	Paul Moritz	2013	Blau Weiß Greifswald	4,95	33					4,90	28	5,112	16	14,96	77
17.	Toralf Mieß	1971	-	5,57	36	5,971	34							11,54	70
18.	Tristan Wolter	2007	DLRG					6,613	33	6,66	35			13,27	68
19.	Roman Kammel	2013	IGS Erwin Fischer	4,18	30	3,88	24							8,06	54
20.	Arvid Truthmann	2017	Seesport Club (SSC)	3,44	29			5,11	24					8,55	53
21.	Stefan Moritz	1986	-	4,95	32							5,538	20	10,48	52
22.	Colin König	2007	-					3,62	19	3,02	23	2,503	7	9,14	49

23.	Jens Reinhardt	1970	HSG Triathlon/Laufgruppe					5,714	30			3,961	10	9,68	40
24.	Dirk Erdmann	1980								7,13	40			7,13	40
25.	Marcel Klein	1979	Laufmützen Usedom	6,81	40									6,81	40
26.	Marc Wolf	1978	HSG Uni Greifswald									7,751	39	7,75	39
27.	Dmitry Ushakov	1973	HSG Uni Greifswald					7,58	39					7,58	39
28.	Micha Beerstecher	2007	Flamonte			6,901	39							6,90	39
29.	Christian Frenzel	1986										7,122	38	7,12	38
30.	Thomas Rabinowitsch	1976	-							4,80	25	4,716	12	9,52	37
31.	Ricardo Hartung	1990	Team United	6,60	37									6,60	37
32.	Johann Franke	2000										6,981	36	6,98	36
33.	Tosten Würfel	1988								6,70	36			6,70	36
34.	Mika Päsche	2009	WSV Baltic Schwimmen			6,278	36							6,28	36
35.	Torsten Anders	1986	HSG Triathlon									6,531	34	6,53	34
36.	Martin Unterseher	1975	1. TTC Greifswald			5,848	33							5,85	33
37.	Christian Hildebrandt	1978										6,029	30	6,03	30
38.	Alexander Struckmann	2007	LA inklusiv Greifswald e.V.					5,69	29					5,69	29
39.	Gregor Fuhrmann	1985	-			5,21	29							5,21	29
40.	Bruno Hippold	2014	Flamonte			5,209	28							5,21	28
41.	Benny Bernhardt	1989						5,40	27					5,40	27
42.	Eberhard Kerstan	1965										5,777	26	5,78	26
43.	Theo Ehrke	2014	Laufmützen Usedom									5,744	25	5,74	25
44.	Quinn Lietzau	2015	BWG			4,498	25							4,50	25
45.	Mario Hakendahl	1984	Team Hakendahl									5,709	24	5,71	24
46.	Theodor Strohbach	2008								4,64	24			4,64	24
47.	Jens Stein	1963	JD Running									5,668	23	5,67	23
48.	Leonhard Troschke	2014	Montessorischule Greifswald					5,01	23					5,01	23
49.	Felix Freitag	2009										5,609	22	5,61	22
50.	Nils Wagenknecht	1974	-					4,99	22					4,99	22
51.	Mayk Schulz	1975	-									5,606	21	5,61	21
52.	Mattheo Kammerahl	2016						4,00	20					4,00	20
53.	Jens Bertram	1973	HSG Uni Greifswald Triathlon / Laufgruppe									5,239	18	5,24	18
54.	Michel Seepold	2011	-									5,209	17	5,21	17
55.	Steffen Kahl	1963	HSG Uni Greifswald Triathlon									5,061	15	5,06	15
56.	Jona Wolf	2015	Greifenbund									4,477	11	4,48	11
57.	Julian Bertram	2017	HFC Greifswald									3,639	9	3,64	9
58.	Lucca Raabe	2012	IGS Erwin Fischer									3,023	8	3,02	8
59.	Ben Schade	2012	IGS									2,159	6	2,16	6

### 3. Stundenlauf - Frauen

Platz	VornameName	Jg.	Verein	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf		Gesamt	
				Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)
1.	Katrin Bemowski	1984	Greifenpower	14,13	50	14,89	50	14,88	50	14,49	50			58,386	200
2.	Freya Greving	1978	Laufmützen Usedom	11,601	40	11,38	45	11,25	40	11,30	38	11,434	39	45,714	164
3.	Ulrike Holz	1983		11,564	39	10,712	36	11,166	39	11,12	36	11	37	44,853	151
4.	Nicola Hüttmann	1999	-					13,108	45	12,87	45	12,9	50	38,877	140
5.	Hanna Rogge	2000	-	8,06	33	8,273	32	8,305	34	7,27	30			31,915	129
6.	Lena Kehnappel	2004	-			11,13	39	10,159	37	10,432	35			31,719	111
7.	Laura Schirrmeister	1997	-	8,06	34	9,443	35					8,584	31	26,09	100
8.	Kira Hildebrandt	2000	SBG			12,19	45			12,037	40			24,23	85
9.	Alma Haustein	1998								11,293	37	11,6	45	22,893	82
10.	Britt Bley	1970		10,154	36	11,14	40							21,295	76
11.	Dr. Antje Schlegel	1963	HSG Uni Greifswald, Tennis	11,06	38	10,776	37							21,836	75
12.	Isabelle Schinkels	2011	GRC Hilda					9,622	36			9,462	33	19,084	69
13.	Vivianna Hildebrandt	1977	SBG Greifswald							10,316	34	9,92	34	20,236	68
14.	Katharina Möller	1993		7,19	31	7,041	30							14,235	61
15.	Anne Lutz	1984	Greifenpower									11,514	40	11,514	40
16.	Conny Bülow	1974	Laufmützen Usedom							11,666	39			11,666	39
17.	Linneá Kischel	2011	GRC Hilda									11,012	38	11,012	38
18.	Rosa Demand	1998				10,85	38							10,85	38
19.	Careen Krüger	1975						10,468	38					10,468	38
20.	Anna Budda	2012	Greifswalder Ruderclub Hilda									10,534	36	10,534	36
21.	Nina Rapphahn	2011	HSG Hockey									10,166	35	10,166	35
22.	Anja Tessler	1996				9,742	35							9,742	35
23.	Nina Rapphahn	2011	HSG Hockey					9,423	35					9,423	35
24.	Denise Kümperling	1970	HSG Uni Greifswald			9,185	34							9,185	34
25.	Jana Wagner	1999	Greifenpower e. V.							10,297	33			10,297	33
26.	Yola Seuß	2001				8,874	33							8,874	33
27.	Gisela Unterberger	1945	HSG Uni Greifswald					8,148	33					8,148	33
28.	Christina Ryll	1972	Laufmützen Usedom							9,785	32			9,785	32
29.	Annika Grigat	2011	Ruderclub Hilda									9,426	32	9,426	32
30.	Nele Rabinowitsch	2008	-					8,088	32					8,088	32
31.	Ramona Kreft	2022				7,194	32							7,194	32
32.	Johana Wiedemann	1985	-							9,775	31			9,775	31
33.	Sarah Rauh	1986				7,785	31							7,785	31
34.	Emma Bunge	2014	GRC									7,926	30	7,926	30
35.	Lea Marie Haack	2004				6,958	30							6,958	30
36.	Ronja Möller	2013	GRC									7,134	29	7,134	29
37.	Jessica Heiden	2006				5,886	29							5,886	29
38.	Emmy Müller	2015	GRC									7,134	28	7,134	28
39.	Leni Rauh	2016		5,26	24									5,26	24

### 4. Stundenlauf - Männer

Platz	VornameName	Jg.	Verein	1. Lauf		2. Lauf		3. Lauf		4. Lauf		5. Lauf		Gesamt	
				Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)	Laufstr. (km)	Wertung (Punkte)
1.	Philipp Hoser	1998		11,88	33	12,81	40	13,897	45	13,75	40	14,009	40	54,46	165
2.	Eric Winkler	1985	VC Greifswald	15,21	45	8,00	24	14,297	50	13,79	45			51,30	164
3.	Stefan Horn	1983	INP Greifswald	12,02	35	12,16	38	11,892	35	12,13	39	6,165	21	48,20	147
4.	Thomas Maaß	1963	Laufmützen Usedom	11,60	31	11,38	32	12,2	39	12,11	38	11,434	35	47,34	144
5.	Ralf Methling	1970	INP Greifswald	12,02	36	11,88	35	11,387	34			12,038	39	47,32	144
6.	Ronny Dick	1982	HSG Uni Greifswald	13,05	40	12,96	45	12,81	40					38,82	125
7.	Hartmut Kirsch	1958	Weinbergschnecken	10,93	26	10,69	27	10,24	31	10,50	36	10,631	28	42,75	122
8.	Lukas Thiel	1996		11,27	28	8,87	25			10,01	35	10,708	29	40,85	117
9.	Lothar Pferner	1962	SV Sonnenschein	12,27	38	12,71	39	12,189	38					37,17	115
10.	Andreas Kanthak	1970	Laufmützen Usedom					12,042	36	12,06	37	11,92	38	36,03	111
11.	David Kiepsel	1980		12,16	37	12,01	37					11,229	33	35,40	107
12.	Coenraad Snyman	2004	HSG Uni Greifswald	15,29	50	15,05	50							30,35	100

13.	Jens Hoff	1965	SBG Greifswald	11,56	30	11,26	31	10,568	32					33,40	93
14.	Martin Krüger	1985	HSG Triathlon	11,93	34	11,954	36							23,88	70
15.	Marcus Müller	1977	-	11,28	29	11,59	34							22,86	63
16.	Steffen Kahl	1963	HSG Uni Greifswald			10,945	28	10,867	33					21,81	61
17.	Mathias Venz	1975	Laufmützen Usedom			10,682	26					10,518	27	21,20	53
18.	Rick Mokosch	1987	HSG Uni Greifswald							15,72	50			15,72	50
19.	Lorenz Albrecht	1988	HGWaii									15,136	50	15,14	50
20.	Theodor Bildat	2010										14,017	45	14,02	45
21.	Jens Stein	1963	JD Running	12,87	39									12,87	39
22.	Gregor Fuhrmann	1985	Flamonte					12,122	37					12,12	37
23.	Johan Hardenberg	2010	Greifswalder Ruderclub Hilda									11,878	37	11,88	37
24.	Caspar van der Linden	2009	GRC Hilda									11,676	36	11,68	36
25.	Christian Schulz-Wisnews	1998										11,233	34	11,23	34
26.	Thomas Michels	1981	SV98							9,77	34			9,77	34
27.	Bastian Wolfram	2009	Laufmützen Usedom			11,433	33							11,43	33
28.	Mike Gerschau	1973	HSG Uni Greifswald	11,77	32									11,77	32
29.	Torsten Schmidt	1968										11,108	32	11,11	32
30.	Marcel Klein	1979	Laufmützen Usedom									11,098	31	11,10	31
31.	Andreas Häußler	1971				11,238	30							11,24	30
32.	Frank Borgwardt	1962	-									11,015	30	11,02	30
33.	Manuel Köster	2009	Monte					10,144	30					10,14	30
34.	Henry Wendel	1963	HSV Neubrandenburg			10,993	29							10,99	29
35.	Thomas Rabinowitsch	1976	-					8,078	29					8,08	29
36.	Georg Kirsch	1991	Weinbergschnecken	10,93	27									10,93	27
37.	Mathis Hardenberg	2010	Greifswalder Ruderclub Hilda									10,202	26	10,20	26
38.	Diethard Mielke	1965	HSG	10,60	25									10,60	25
39.	Mattis Braunschweig	2011	GRC									10,023	25	10,02	25
40.	Jens Fieberg	1970	SV Hanse Klinikum	10,29	24									10,29	24
41.	Klaus Hoffmann	1973										9,211	24	9,21	24
42.	Martin Unterseher	1975	1. TTC Greifswald	10,21	23									10,21	23
43.	Hoegen Gätke	2012	GRC Hilda									8,687	23	8,69	23
44.	Frank Peters	1986	-	9,23	22									9,23	22
45.	Leonard Troschke	2014	Motessorischule HGW	9,21	21									9,21	21
46.	Alexander Tambach	2011	Montessori Schule									4,962	20	4,96	20