

22. August 2009 Hohe-Bracht-Berglauf Lennestadt (Ger)

10,7 km/ HD 440 m:

Männer:

1. Thorsten Scheen (SG Wenden) 44:44
2. Frank Löschner (TV Büschergrund) 44:53
3. Frank Theis (TSV Rönsahl) 45:33
4. Thomas Hesse (TuS Bilstein) 46:07
5. Tim Dally (o.V.) 46:28
6. Georgios Keloudis (TSV Rönsahl) 46:36

(63 Läufer im Ziel)

Frauen:

1. Rutkowski-Bodenstein (TSG Valbert) 53:01
2. Carmen Otto (LG Südsauerland) 53:49
3. Eva Jansen (LG Südsauerland) 53:49
4. Monika Bach (LAZ Puma Troisdorf-Siegburg) 58.44
5. Sandra Thomazo (FRA) 1:00:29
6. Verena von Schledorn (o.V) 1:0036

(16 Läuferinnen im Ziel)