

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Hier finden Sie alle Sieger/-innen im Jedermannlauf über 4.300 Meter und im Hauptlauf über 9.200 m (bis 2010: ca. 10.000 m) von 1998 bis heute. Die Siegerliste liest sich wie ein who-is-who? der Essener Leichtathletikszene. Früher war eine Teilnahme Pflicht für alle starken Läufer/-innen, die sich hier noch duellierten.

*) Wegen Sturmschäden musste beim 2. Termin 2018 anstelle der großen Waldrunde kleine Waldrundungen gelaufen werden, daher die guten Zeiten auf einer verkürzten Strecke.

Jahr	4.300 m, ab 2017 4.100 m		
	Männer	Frauen	
2020	Lauf 1	Lukas Kagermeier	Styrumer TV
	Lauf 2	Christoph Lohse	QuerFeldRein 13:00
	Serie	Lukas Kagermeier	Styrumer TV 26:27
2019	Lauf 1	Kjell Harmsen	TRC Essen 84
	Lauf 2	Kjell Harmsen	TRC Essen 84 13:38
	Serie	Kjell Harmsen	TRC Essen 84 27:31

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

2018	Lauf 1	Lukas Kagermeier	Styrumer TV
Lauf 2	Lukas Kagermeier	Styrumer TV	11:15*
Serie	Lukas Kagermeier	Styrumer TV	24:25*
2017	Lauf 1	Till Grommisch	TLV Germania Überruhr
Lauf 2	Felix Grelak	LG Dorsten	14:37
Serie	Felix Grelak	LG Dorsten	29:43
2016	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84
Lauf 2	Graute, Matthias	TRC Essen 84	13:40
Serie	Graute, Matthias	TRC Essen 84	27:31

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

2015	Lauf 1	Kagermeier, Lukas	Styrumer TV
------	--------	-------------------	-------------

Lauf 2	Kagermeier, Lukas	Styrumer TV	14:43
--------	-------------------	-------------	-------

Serie	Kagermeier, Lukas	Styrumer TV	28:54
-------	-------------------	-------------	-------

2014	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84
------	--------	------------------	--------------

Lauf 2	Graute, Matthias	TRC Essen 84	13:42
--------	------------------	--------------	-------

Serie	Graute, Matthias	TRC Essen 84	27:40
-------	------------------	--------------	-------

2013	Lauf 1	Boddenberg, Felix	TLV Germania Überra
------	--------	-------------------	---------------------

Lauf 2	Baumgarth, Achim	FC Stoppenberg LT	14:37
--------	------------------	-------------------	-------

Serie	Baumgarth, Achim	FC Stoppenberg LT	28:40
-------	------------------	-------------------	-------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

2012	Lauf 1	Zeller, Amos	TSV Viktoria Mülheim
Lauf 2	Kagermeier, Lukas	Styrumer TV	13:49
Serie	Kagermeier, Lukas	Styrumer TV	27:41
2011	Lauf 1	Mühlemeier, Hendrik	TLV Viktoria Mülheim
Lauf 2	Hengmith, Christian	TUSEM Essen	14:31
Serie	Beßling, Markus	TUSEM Essen	30:16
2010	Lauf 1	Mühlemeier, Hendrik	TSV Viktoria Mülheim
Lauf 2	Lenz, Valentin	SVD Tria Essen	14:44

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Serie	Lenz, Valentin	SVD Tria Essen	29:24
2009	Lauf 1	Brinkmann, Sebastian	TLV Germania Überruhr
Lauf 2	Brinkmann, Sebastian	TLV Germania Überruhr	15:00
Serie	Brinkmann, Sebastian	TLV Germania Überruhr	29:29
2008	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84
Lauf 2	Hengmith, Christian	TUSEM Essen	12:57
Serie	Brinkmann, Sebastian	TLV Germania Überruhr	28:55
2007	Lauf 1	Aengenheister, Volker	FC Stoppenberg LT
Lauf 2	Werner, Nikolai	LC Wuppertal	14:54

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Serie	Werner, Nikolai	LC Wuppertal	29:47
2006	Lauf 1	Bergmann, Jens	ART Düsseldorf
Lauf 2	Schneider, Daniel	LC Duisburg	14:36
Serie	Schneider, Daniel	LC Duisburg	28:34
2005	Lauf 1	Schneider, Daniel	LT Starlight Team
Lauf 2	Graute, Matthias	Team Essen 99	13:55
Serie	Schneider, Daniel	LT Starlight Team	28:11
2004	Lauf 1	Schneider, Daniel	LT Starlight Team

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Lauf 2	Schreiner, Christian	LG Bonn/Troisdorf/N.	14:18
--------	----------------------	----------------------	-------

Serie	Schneider, Daniel	LT Starlight Team	28:50
-------	-------------------	-------------------	-------

2003	Lauf 1	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg
------	--------	------------------	----------------

Lauf 2	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen	14:15
--------	-------------------	-------------	-------

Serie	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg	28:36
-------	------------------	----------------	-------

2002	Lauf 1	Flemming, Lars	FC Stoppenberg
------	--------	----------------	----------------

Lauf 2	Kruck, Karsten	TUSEM Essen	13:32
--------	----------------	-------------	-------

Serie	Flemming, Lars	FC Stoppenberg	28:46
-------	----------------	----------------	-------

2001	Lauf 1	Rossmann, Roman	Bayer Uerdingen
------	--------	-----------------	-----------------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Lauf 2	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen	14:40
--------	-------------------	-------------	-------

Serie	Brauner, Dirk	TUSEM Essen	29:58
-------	---------------	-------------	-------

2000	Lauf 1	Breitenbach, Carsten	TuS Deutz
------	--------	----------------------	-----------

Lauf 2	Breitenbach, Carsten	TuS Deutz	14:16
--------	----------------------	-----------	-------

Serie	Breitenbach, Carsten	TuS Deutz	28:24
-------	----------------------	-----------	-------

1999	Lauf 1	Kruck, Karsten	Korschenbroicher LC
------	--------	----------------	---------------------

Lauf 2	Abraham, Philippe	LAC THG Kettwig	14:17
--------	-------------------	-----------------	-------

Serie	Abraham, Philippe	LAC THG Kettwig	28:59
-------	-------------------	-----------------	-------

1998	Lauf 1	Kruck, Karsten	FC Stoppenberg
------	--------	----------------	----------------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Lauf 2	Flemming, Lars	FC Stoppenberg	14:04
--------	----------------	----------------	-------

Serie	Kruck, K. und Flemming	EC Stoppenberg	28:21
-------	------------------------	----------------	-------

Jahr	ca. 10.000 m, ab 2011	9.200 m, ab 2017	9.600 m
2020	Männer Lauf 1	Frauen Hanno Wulbrand	TuS 08 Lintorf

Lauf 2	Morten Schmidt	Triathlon Team Ratingen	38:00
--------	----------------	-------------------------	-------

Serie	Hanno Wulbrand	TuS 08 Lintorf	1:11:09
-------	----------------	----------------	---------

2019	Lauf 1	Philippe Abraham	LAC THG Kettwig
------	--------	------------------	-----------------

Lauf 2	Philippe Abraham	LAC THG Kettwig	33:23
--------	------------------	-----------------	-------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Serie	Philippe Abraham	LAC THG Kettwig	1:07:01
-------	------------------	-----------------	---------

2018	Lauf 1	Lars Meier	(Dortmund)
------	--------	------------	------------

Lauf 2	Jonas Orstenholdt	(Heiden)	27:15*
--------	-------------------	----------	--------

Serie	Michael Schramm	ASV Duisburg	1:03:28*
-------	-----------------	--------------	----------

2017	Lauf 1	Sebastian Risko	Mönchengladbacher LG
------	--------	-----------------	----------------------

Lauf 2	Karol Grunenberg	TLV Germania Überra	30:55
--------	------------------	---------------------	-------

Serie	Sebastian Risko	Mönchengladbacher LG	1:07:35
-------	-----------------	----------------------	---------

2016	Lauf 1	Biemnet Kfle	Styrumer TV
------	--------	--------------	-------------

Lauf 2	Biemnet Kfle	Styrumer TV	30:36
--------	--------------	-------------	-------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Serie	Biemnet Kfle	Styrumer TV	1:01:46
2015	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84
Lauf 2	Graute, Matthias	TRC Essen 84	32:32
Serie	Graute, Matthias	TRC Essen 84	1:02:33
2014	Lauf 1	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo Team Essen e.V.
Lauf 2	Zeller, Amos	TSV Viktoria Mülheim	31:07
Serie	Zeller, Amos	TSV Viktoria Mülheim	1:01:50
2013	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Lauf 2	Graute, Matthias	TRC Essen 84	33:03
--------	------------------	--------------	-------

Serie	Graute, Matthias	TRC Essen 84	1:02:38
-------	------------------	--------------	---------

2012	Lauf 1	Graw, Thorsten	ASV Duisburg
------	--------	-----------------------	--------------

Lauf 2	Schönherr, David	LSF Münster	31:46
--------	------------------	-------------	-------

Serie	Wendt, Steffen	TRC Essen 84	1:04:04
-------	----------------	--------------	---------

2011	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84
------	--------	------------------	--------------

Lauf 2	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo-Team Essen	30:02
--------	------------------------	-----------------	-------

Serie	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo-Team Essen	59:32
-------	------------------------	-----------------	--------------

2010	Lauf 1	Graute, Matthias	TRC Essen 84
------	--------	------------------	--------------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Lauf 2	Hengmith, Christian	TUSEM Essen	32:03
--------	---------------------	-------------	-------

Serie	Graute, Matthias	TRC Essen 84	1:06:21
-------	------------------	--------------	---------

2009	Lauf 1	Kruck, Karsten	LC Duisburg
------	--------	----------------	-------------

Lauf 2	Lenz, Wolfgang	Rhein-Marathon Düsseldorf	35:12
--------	----------------	---------------------------	-------

Serie	Lenz, Wolfgang	Rhein-Marathon Düsseldorf	1:10:42
-------	----------------	---------------------------	---------

2008	Lauf 1	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo Team Essen
------	--------	------------------------	-----------------

Lauf 2	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo Team Essen	32:59
--------	------------------------	-----------------	-------

Serie	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo Team Essen	1:06:01
-------	------------------------	-----------------	---------

2007	Lauf 1	Penedo, Nelson	TRC Essen 84
------	--------	----------------	--------------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

Lauf 2	Ocklenburg, Marc-André	Ayyo Team Essen	33:09
--------	------------------------	-----------------	-------

Serie	Ghazi, Khalid	TUSEM Essen	1:12:14
-------	---------------	-------------	---------

2006	Lauf 1	Steinmetz, Roland	RSG Herne
------	--------	-------------------	-----------

Lauf 2	Ritosek, Christian	TV Wattenscheid 01	32:45
--------	--------------------	--------------------	-------

Serie	Steinmetz, Roland	RSG Herne	1:07:49
-------	-------------------	-----------	---------

2005	Lauf 1	Kruck, Karsten	LAC Veltins Hochsauerland
------	--------	----------------	---------------------------

Lauf 2	Kruck, Karsten	LAC Veltins Hochsauerland	32:33
--------	----------------	---------------------------	-------

Serie	Kruck, Karsten	LAC Veltins Hochsauerland	1:05:28
-------	----------------	---------------------------	---------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

2004	Lauf 1	Steinmetz, Roland	LT Starlight Team Essen
------	--------	-------------------	-------------------------

Lauf 2	Wenzek, Carsten	SSC Hanau / Rodenbach	34:13
--------	-----------------	-----------------------	-------

Serie	Steinmetz, Roland	LT Starlight Team Essen	1:08:50
-------	-------------------	-------------------------	---------

2003	Lauf 1	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen
------	--------	-------------------	-------------

Lauf 2	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen	33:45
--------	-------------------	-------------	-------

Serie	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen	1:06:50
-------	-------------------	-------------	---------

2002	Lauf 1	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg
------	--------	------------------	----------------

Lauf 2	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg	33:11
--------	------------------	----------------	-------

Serie	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg	1:06:07
-------	------------------	----------------	---------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

2001	Lauf 1	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen
------	--------	-------------------	-------------

Lauf 2	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg	32:53
--------	------------------	----------------	-------

Serie	Ahrenberg, Holger	TUSEM Essen	1:05:57
-------	-------------------	-------------	---------

2000	Lauf 1	Breitenbach, Carsten	TuS Deuz
------	--------	----------------------	----------

Lauf 2	Breitenbach, Carsten	TuS Deuz	32:46
--------	----------------------	----------	-------

Serie	Breitenbach, Carsten	TuS Deuz	1:05:19
-------	----------------------	----------	---------

1999	Lauf 1	Breitenbach, Carsten	TuS Deuz
------	--------	----------------------	----------

Lauf 2	Jöhring, Jochen	Gerscheder SV 66	31:59
--------	-----------------	------------------	--------------

Serie	Breitenbach, Carsten	TuS Deuz	1:05:07
-------	----------------------	----------	----------------

Die Sieger/-innen der letzten Jahre

Geschrieben von: Stefan Losch

1998	Lauf 1	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg
Lauf 2	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg	32:47
Serie	Schlitzkus, Dirk	FC Stoppenberg	1:05:28