

1. Exter FlexRun - 23. August 2025
Gesamtergebnisliste - ALPLA - Baukastenlauf - 42 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
567	1.		1.	Reese, Kevin	TG Lage	1998	1. M20	2:50:40
611	2.		2.	Berg, Martin	GYMPOD Herzen	1968	1. M55	3:08:04
565	3.		3.	Radünz, Marc	Hillpower Laufteam	1974	1. M50	3:13:01
601	4.		4.	Dresselhaus, Jan	SV Eintracht Neuenkirchen	2001	2. M20	3:19:45
507	5.		5.	Bröenhorst, Jan	Eintracht Oberlübbe	1978	1. M45	3:49:20
568	6.		6.	Rogowski, Alex	BSG MERKUR Gauselmann e.V.	1982	1. M40	3:50:06
531	7.		7.	Kinder, Timo	Bielefeld	1990	1. M35	4:02:20
566	8.		8.	Raschke, Markus Alexander	Lippstadt	1976	2. M45	4:11:18
518	9.		9.	Graulung, Patrick	riha-Wesergold	2000	3. M20	4:19:43
535	10.		10.	Koppel, Daniel		1997	4. M20	4:19:43
539	11.		11.	Landwehr, Matthias	RSV Borgholzhausen	1970	2. M55	4:23:52
634	12.	1.		Brakhage, Sarah-Ann	Vlotho	1990	1. W35	4:27:35
547	13.		12.	Lükemeier, Joachim	Hillpower Laufteam	1972	2. M50	4:30:39
657	14.	2.		Pilgrim, Meike	Lauftreff Vlotho	1974	1. W50	4:33:52
523	15.		13.	Hamacher, Matthis	TSVE 1890 Bielefeld	2002	5. M20	4:36:31
564	16.		14.	Pörtner, Michael	Vlotho	1974	3. M50	4:38:09
596	17.		15.	Wilken, Rocco	SGE Exter	1974	4. M50	4:39:33

1. Exter FlexRun - 23. August 2025
Gesamtergebnisliste - ALPLA - Baukastenlauf - 31,5 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
618	1.		1.	Bethke, Christoph		1983	1. M40	2:06:48
552	2.		2.	Meier, Friedrich-Wilhelm		1973	1. M50	2:09:39
519	3.		3.	Griese, Sven	TuRa Löhne Lauftreff	1976	1. M45	2:11:00
612	4.		4.	Friesen, David	BSG Kachtenhausen	1988	1. M35	2:14:52
595	5.		5.	Weking, David	Düsseldorf	1995	1. M30	2:16:57
530	6.		6.	Kehde, Christian	Teuto Runner	1980	2. M45	2:17:13
592	7.		7.	Wedig, Christian	Erdinger Active Team	1984	2. M40	2:20:07
615	8.		8.	Krüger, Torsten	Die Luschen	1976	3. M45	2:24:05
578	9.		9.	Schröer, Luis	Vlotho	1997	1. M20	2:29:24
580	10.		10.	Sellmann, Jan-Hendrik	Sanitätshaus Schröer	1997	2. M20	2:29:24
583	11.		11.	Simon, Jannik	Göttingen	2000	3. M20	2:35:31
549	12.		12.	Maier, Marc	Löhne	1989	2. M35	2:37:46
541	13.		13.	Leismann, Simon	BSG Merkur Gauselmann e.V.	1992	2. M30	2:49:09
510	14.		14.	Deppe, Christopher	Vlotho	1997	4. M20	2:52:23
521	15.		15.	Halbfeld, Christoph	Halle westf.	1988	3. M35	2:55:36
682	16.	1.		Korte, Claudia	Porta Westfalica	1972	1. W50	2:58:44
503	17.		16.	Anifantakis, Boris	Detmold	1966	1. M55	3:01:01
534	18.		17.	Kohlstädt, Jan	Vlotho	1995	3. M30	3:01:37
585	19.		18.	Skusa, Clemens	Bad Oeynhausen	2006	1. MJU20	3:05:35
637	20.	2.		Drechsler, Rike	Rahden	1999	1. W20	3:06:37
502	23.		20.	Adrian-Emkow, Markus	Nosekäng	1973	3. M50	3:16:41
662	24.	4.		Rimatzi, Franziska	TV Lemgo	2003	2. W20	3:18:55
532	28.		23.	Klaaßens, Malte		2005	6. M20	3:25:01
576	29.		24.	Schröder, Detlef	Teuto Run and Fun Bielefeld	1957	1. M65	3:28:03
652	31.	6.		Marten, Melanie	SGE Exter	1979	1. W45	3:52:12
669	32.	7.		Schröder, Vivien	Vlotho	1986	2. W35	4:06:14

1. Exter FlexRun - 23. August 2025

Gesamtergebnisliste - ALPLA - Baukastenlauf - 21 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
644	1.	1.		Krause, Reikja	Löhne	1988	1. W35	1:24:56
527	2.		1.	Hoffmann, Peer	laufdeals.de	1978	1. M45	1:29:41
610	3.		2.	Friesen, Gerhard		1984	1. M40	1:30:48
555	4.		3.	Meyer, Olaf	TSV Westerhausen	1971	1. M50	1:32:45
608	5.		4.	Schnelle, Dirk	SV 06 Oetinghausen	1966	1. M55	1:34:43
513	6.		5.	Eikmeier, Niklas	T.G.Ennigloh	1997	1. M20	1:35:16
524	7.		6.	Hartkopf, Florian	TuS Friedrichsdorf	2002	2. M20	1:38:42
687	8.	2.		Cordes, Anita	SG Akquinet Lemweder	1977	1. W45	1:40:24
636	9.	3.		Buske, Angela	Laufclever	1987	2. W35	1:40:42
561	10.		7.	Panzner, Max-Fabio		2005	3. M20	1:41:46
658	11.	4.		Pitz, Daniela	TSV Westerhausen	1975	1. W50	1:45:37
529	12.		8.	Johanning, Klaus	TSV Westerhausen	1965	1. M60	1:45:38
563	13.		9.	Pollmann, Detlev	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1967	2. M55	1:45:55
600	14.		10.	Dresselhaus, Uwe	SV Eintracht Neuenkirchen	1969	3. M55	1:46:48
646	15.	5.		Leefken, Johanna	Bad Salzuflen	1999	1. W20	1:47:00
504	16.		11.	Beckmeier, Ingo	TG Lage	1982	2. M40	1:48:16
516	17.		12.	Fiebig, Tim	SC Aquarius Löhne	1984	3. M40	1:48:52
574	18.		13.	Schmiedeskamp, Bernt	TSVE 1890 Bielefeld	1954	1. M70	1:49:49
577	19.		14.	Schröder, Thomas	TG Werste	1972	2. M50	1:50:21
635	20.	6.		Brömmelmeier, Josefine	Kalletal	1992	1. W30	1:50:23
586	21.		15.	Stackmann, Christoph	vfb Gorspen Valhsen	1975	3. M50	1:50:57
638	22.	7.		Dreyszas, Annika	TuS Westfalia Vlotho Uffeln	1995	2. W30	1:51:18
536	23.		16.	Korff, Lukas	Porta Westfalica	2000	4. M20	1:52:14
654	24.	8.		Nahrwold, Carolin	SG Schamerloh Loperei	1983	1. W40	1:52:33
604	25.		17.	Uffmann, Julian	TUS Westfalia Vlotho-Uffeln	1999	5. M20	1:52:49
630	26.	9.		Adrian, Kathrin	Nosekäng	1980	2. W45	1:52:54
607	27.		18.	Niemeyer, Michael		1970	4. M55	1:55:24
589	28.		19.	Strunk, Andreas	Fc Exter	1974	4. M50	1:55:38
570	29.		20.	Schacht, Colin	Bad Oeynhausen	2005	6. M20	1:56:07
508	30.		21.	Buchhorn, Marcus	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1967	5. M55	1:56:43
685	31.	10.		Reich, Bernadette		1986	3. W35	1:57:09
680	32.	11.		Vorndamme, Britta	RC Endspurt Herford	1978	3. W45	1:57:57
684	33.	12.		Hallmann, Anne		1983	2. W40	1:58:14
512	34.		22.	Drees, Volker	FT Dützen	1967	6. M55	1:58:17
655	35.	13.		Niedernolte, Lea	Aachen	2001	2. W20	1:59:12
558	36.		23.	Niedernolte, Ralf	Vlotho-Exter	1965	2. M60	1:59:13
537	37.		24.	Krüger, Ralf	BSV Dr. Wolff Group	1971	5. M50	1:59:13
639	38.	14.		Ernst, Annika	SGE Exter	1989	5. W35	1:59:14
557	39.		25.	Mika, Franko	Allstein	1989	1. M35	1:59:39
506	40.		26.	Brinkmann, Silas	Lemgo	2001	7. M20	2:02:17
679	41.	15.		Burmeier, Merle	RC Endspurt Herford	1996	3. W20	2:03:33
661	42.	16.		Riedel, Bettina	Löhne	1975	2. W50	2:04:18
560	43.		27.	Oberbeckmann, Andre	LK BOEH	1974	6. M50	2:04:19
542	44.		28.	Leitner, Sebastian	Vlotho	1983	4. M40	2:05:59
673	45.	17.		Sturhan, Julia	Bad Oeynhausen	1998	4. W20	2:06:03
594	46.		29.	Weking, Jannik	Exter	2001	8. M20	2:06:18
599	47.		30.	Wunram, Markus	Wiedemann Gruppe	1970	7. M55	2:06:44
645	48.	18.		Lage, Andrea	TuRa Löhne Lauftreff	1978	4. W45	2:09:00
620	49.		31.	Heymann, Dietmund	Elvis-Run	1951	2. M70	2:09:17
581	50.		32.	Siedler, Wolfgang	asg-weitwärts	1955	3. M70	2:09:34
501	51.		33.	Abdullin, Dennis	Vlotho	2005	9. M20	2:10:27
633	52.	19.		Brakemann, Vanessa	Vlotho	1994	3. W30	2:10:36
686	53.	20.		Rohlfing, Linda		1983	3. W40	2:12:09
659	54.	21.		Rahmöller, Sandra	Düsseldorf	1991	4. W30	2:13:57
511	55.		34.	Döring, Jonas	DRK OV Vlotho	2003	10. M20	2:14:16
553	56.		35.	Meier, Rüdiger	Hille	1961	3. M60	2:15:42
667	57.	22.		Schöbel, Julia	Hille	1989	6. W35	2:16:30
569	58.		36.	Rudolph, Gerhard	LG Oerlinghausen	1952	4. M70	2:16:49
641	59.	23.		Hemicker, Dagmar	Active Sportshop Herford	1960	1. W65	2:17:43
677	60.	24.		Wächter, Sandra	Hiddenhausen	1984	4. W40	2:17:43
648	61.	25.		Linnemann, Kim	Exter	1984	5. W40	2:19:29
666	62.	26.		Schneedhorst, Ute	asg-weitwärts	1956	2. W65	2:21:46
651	63.	27.		Lohmann, Friederike	Exter	1992	5. W30	2:24:11
660	64.	28.		Rahmöller, Louisa	Lübbecke	1990	7. W35	2:24:35
102	66.		37.	Heinen, Tjebbe	Düsseldorf	2007	1. MJU20	2:28:26

1. Exter FlexRun - 23. August 2025

Gesamtergebnisliste - ALPLA - Baukastenlauf - 21 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
643	67.	30.		Iles, Janina	LG Oerlinghausen	1974	3. W50	2:30:41
614	68.		38.	Rohlfing, Dirk	Loperei	1967	8. M55	2:31:58
656	69.	31.		Niemeier-Vogt, Simone	Active Sportshop Herford	1966	1. W55	2:33:41
544	70.		39.	Leuschke, Jan-Hendrik	Vlotho	1988	2. M35	2:36:49
533	71.		40.	Klimt, Wolfgang	Stimbergopas Oer-Erkenschwick	1952	5. M70	3:29:41
605	72.		41.	Katilar, Nurullah	Lauftreff Vlotho	1973	7. M50	3:29:42

1. Exter FlexRun - 23. August 2025

Gesamtergebnisliste - ALPLA - Baukastenlauf - 10,5 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
540	1.		1.	Lange, Nico	Alpla Werke Lehner GmbH	1993	1. M30	44:56
573	2.		2.	Schmiedel-Röhr, Frederik	Vlotho	1983	1. M40	45:01
505	3.		3.	Brandenburg, Maximilian	Bad Oeynhausen	1999	1. M20	45:19
525	4.		4.	Hauch, Peter	SC Porta Westfalica Nammen	1985	2. M40	45:31
546	5.		5.	Lükemeier, Sven	Exter FlexRun! / Hillpower Laufte	1978	1. M45	46:18
613	6.		6.	Vartmann, Marcel		1994	2. M30	46:58
582	7.		7.	Sielemann, Dirk	HF Runner	1968	1. M55	47:41
606	8.		8.	Eikmeier, Uwe		1968	2. M55	47:54
584	9.		9.	Singh Narwan, Balhar	Narwan Electronic +Emma	1956	1. M65	48:06
520	10.		10.	Grünkemeyer, Marc	Fc Exter	1997	2. M20	50:40
526	11.		11.	Heitland, Torben	Fc Exter	1995	3. M30	51:21
556	12.		12.	Meyrahn, Tim Jonny	Porta Westfalica	1996	3. M20	52:16
683	13.	1.		Kohlstädt, Nele		1995	1. W30	52:46
559	14.		13.	Nolting, Volker	Zahlmann Klose Nolting	1966	3. M55	53:12
593	15.		14.	Weege, Dirk	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1964	1. M60	54:37
572	16.		15.	Schlußmeier, Dag	Vlotho	1962	2. M60	54:47
517	17.		16.	Forth, Tom	Absolute Run Crew Minden	1964	3. M60	54:51
514	18.		17.	Engelking, Marco	1. BC Vlotho	1985	3. M40	54:52
609	19.		18.	Löbbert, Sebastian		1992	4. M30	54:54
543	20.		19.	Lenger, Levi Mats	Vlotho	2009	1. MJU18	55:23
603	21.		20.	Heinen, Benno		2009	2. MJU18	55:24
598	22.		21.	Wöhler, Carsten	DAV Sektion Minden	1976	2. M45	55:41
619	23.		22.	Schäfer, Jason	SGE Exter	1979	3. M45	56:03
678	24.	2.		Wolf, Stefanie	Vlotho	1981	1. W40	56:05
676	25.	3.		Voß, Kristina	TSVE 1890 Bielefeld	1992	2. W30	56:39
528	26.		23.	Hoffmann, Ulrich	Lauftreff Vlotho	1950	1. M75	57:19
621	27.		24.	Kix, Tim	SGE Exter	1979	4. M45	58:32
670	28.	4.		Schürmann, Maren	Porta Westfalica	2000	1. W20	58:42
551	29.		25.	Mawick, Jost	FKG Solz vor der Hütte	2003	4. M20	59:02
650	30.	5.		Lipinski, Stefanie	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1970	1. W55	1:00:18
587	31.		26.	Steinbeck, Jörg	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1964	4. M60	1:01:43
588	32.		27.	Stoyke, Peter	TuS Hartum	1956	2. M65	1:02:36
668	33.	6.		Schramme, Hanna Lena	Gesund im Kalletal	1994	3. W30	1:03:06
674	34.	7.		Tiemann, Klaudia	TuRa Löhne Lauftreff	1970	2. W55	1:04:26
597	35.		28.	Wilkening, Erik	TuS Westfalia Vlotho-Uffeln	2000	5. M20	1:04:29
649	36.	8.		Linnenbecker, Nadine	Vlotho	1984	2. W40	1:06:36
575	37.		29.	Schrader, Florian	DRK-Ortsverein Vlotho e.V.	1995	5. M30	1:08:46
616	38.		30.	Twele, Philipp	TuS Westfalia Vlotho-Uffeln	1988	1. M35	1:08:56
617	39.		31.	Schröder, Jan		1988	2. M35	1:09:30
671	40.	9.		Schwarz, Kim-Saphia		1992	4. W30	1:10:30
663	41.	10.		Rolf, Juliette	Gesund im Kalletal	1995	5. W30	1:13:55
672	42.	11.		Stevens, Claudia	Bünde	1974	1. W50	1:14:08
548	43.		32.	Maas, Sander Calvin	Bünde	1998	6. M20	1:14:08
647	44.	12.		Leuschke, Jasmin	Vlotho	1990	1. W35	1:14:53
664	45.	13.		Rutten, Mareike	Bad Oeynhausen	1981	3. W40	1:15:13
681	46.	14.		Steinmann, Denise	Lauftreff Vlotho	1976	1. W45	1:16:25
631	47.	15.		Atasoy, Cansu	Bünde	1994	6. W30	1:19:48
675	48.	16.		Ünal, Yeliz	Gütersloh	1993	7. W30	1:26:32

1. Exter FlexRun - 23. August 2025
Gesamtergebnisliste - REWE - FitRun 5 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
148	1.		1.	Mende, Fabio	RSV Borgholzhausen	2009	1. MJU18	18:11
538	2.		2.	Krutz, Steffen	Hillpower Laufteam	1987	1. M35	21:03
114	3.		3.	Schütz, Fabian	TTSG Erder	1990	2. M35	22:15
106	4.		4.	Lauber, Luis	LAV Bünde	2014	1. MKU12	23:30
113	5.		5.	Koslik, Konstantin		1992	1. M30	23:53
107	6.		6.	Lohstroh, Malte	Laufen für Opa	2003	1. M20	24:38
117	7.		7.	olan Purcedes, Asl	FC Exter-Minis	1994	2. M30	25:32
115	8.		8.	Salqueiro, Daniel		1991	3. M30	25:32
110	9.		9.	Mirsch, Michael	Bad Oeynhausen	1987	3. M35	25:33
136	10.	1.		Köstner, Linn	Vlotho	1999	1. W20	25:42
116	11.		10.	Metten, Andreas	RC Endspurt Herford	1967	1. M55	25:58
149	12.	2.		Wrede, Bite Marie	HSG Petershagen-Lahde	1999	2. W20	26:04
139	13.	3.		Mannebach, Hannah	Bad Oeynhausen	2011	1. WJU16	26:46
143	14.	4.		Spellmeier, Lea	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1998	3. W20	26:58
146	15.	5.		Bockelmann, Nicola		1978	1. W45	27:03
104	16.		11.	Herm, Hauke	VfL Bückeburg	1972	1. M50	27:18
137	17.	6.		Kühnast, Anna		2007	1. WJU20	27:55
101	18.		12.	Fürmann, Jörg	Vlotho	1969	2. M55	28:54
147	19.	7.		Miera, Sabrina	Reitverein Fridericus Rex Valdorf	1986	1. W35	29:10
142	20.	8.		Schwetje, Leonie		1997	4. W20	30:13
144	21.	9.		Sytnik, Kateryna	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1995	1. W30	32:05
145	22.	10.		Winkler-Ulex, Sarah	Bielefeld	1982	1. W40	32:16
112	23.		13.	Pruschke, Carsten	Vlotho	1983	1. M40	32:23
140	24.	11.		Obernolte, Helena	Vlotho	1989	2. W35	34:59
133	25.	12.		Grons, Anke	SGEE	1967	1. W55	35:43
108	26.		14.	Marten, Volker	FKG Solz vor der Hütte	1963	1. M60	37:26
132	27.	13.		Göbel, Franziska	Vlotho	1987	3. W35	38:02
131	28.	14.		Faure, Josephine	Lemgo	1999	5. W20	38:11
135	29.	15.		Klatt, Nadine	Vlotho	1977	2. W45	38:20
134	30.	16.		Halgmann-Bohle, Doris	Stadtverwaltung Bad Salzuflen	1969	2. W55	38:30
138	31.	17.		Macha, Mandy Lou	Vlotho	1984	2. W40	38:32
105	32.		15.	Kleint, Ulrich	Vlotho	1954	1. M70	47:23

1. Exter FlexRun - 23. August 2025
Gesamtergebnisliste - Stadtwerke KidsRun 1,6 km

SNR	PL.	W.	M.	Nachname, Vorname	Verein	JG	AK	Zeit
24	1.	1.		Herm, Charlotte	VfL Bückeburg	2015	1. WKU12	6:15
5	2.		1.	Stehle, Jonas	SC Vlotho	2017	1. MKU10	6:32
36	3.	2.		Zahabi, Tala	Enger	2017	1. WKU10	7:01
37	4.	3.		Zahabi, Manissa	Enger	2015	2. WKU12	7:05
22	5.	4.		Hanau, Fiona	SGE Exter	2014	3. WKU12	7:12
1	6.		2.	Hanau, Florian	FC Exter	2017	2. MKU10	7:23
6	7.		3.	Fiebig, Emil	SC Aquarius Löhne	2015	1. MKU12	7:27
38	8.	5.		Bockelmann, Lilly	TWG Nienstädt	2016	2. WKU10	7:29
23	9.	6.		Hanke, Jana	SGE Exter	2015	4. WKU12	7:31
25	10.	7.		Herting, Finja Linnea	SGE Exter	2016	3. WKU10	7:38
26	11.	8.		Herting, Marla Sophie	SGE Exter	2016	4. WKU10	7:50
35	12.	9.		Vössing, Emma Joy	Grundschule Exter	2016	5. WKU10	8:13
21	13.	10.		Göhner, Elisa	SGE Exter	2016	6. WKU10	8:33
20	14.	11.		Engelking, Nora	Grundschule Uffeln	2018	1. WKU8	8:52
30	15.	12.		Kukuric, Maria	Grundschule Exter	2015	5. WKU12	9:04
34	16.	13.		Voß, Marie	SGE Exter	2017	7. WKU10	9:12
27	17.	14.		Jacobi, Lotte	SGE Exter	2016	8. WKU10	9:13
32	18.	15.		Meise, Anneke	SGE Exter	2018	2. WKU8	9:16
31	19.	16.		Meier, Lenja	SGE Exter	2017	9. WKU10	9:16
3	20.		4.	Obernolte, Stefan	EGE Exter	2018	1. MKU8	9:24
8	21.		5.	Rahmöller, Caspar Bennet		2017	3. MKU10	9:29
4	22.		6.	Otte, Elias	SGE Exter	2017	4. MKU10	9:30
7	23.		7.	Rahmöller, Albert Ove		2019	2. MKU8	9:32
29	24.	17.		Kröger, Leonie	SGE Exter	2015	6. WKU12	9:43
28	25.	18.		Kröger, Emma	SGE Exter	2015	7. WKU12	9:44