5225,909 Kilometer-Zähler (nur zu Fuß) 03.12.2010

20. TUSEM Blumensaat-Lauf am Baldeneysee am 28.11.2010						
10,000	km		M50	1.	Rolf Abels	00:38:50
21,097	km		M45	9.	Armin Meyer	01:31:16
21,097	km		M45	27.	Falko Scheitza	01:37:59
21,097	km		M60	15.	Heinz-Werner Jagert	01:59:16
82. Bertlicher Straßenlauf am 28.11.2010						
10,000	km		M60	3.	Ernst Nemec	00:50:27
10,000	km		W40	5.	Claudia Ertelt	00:56:05
10,000	km		M45	13.	Dieter Ertelt	00:56:05
15,000	km		M50	11.	Michael Gietzen	01:28:36
15,000	km		M75	2.	Edgar Tietz	01:49:35
15,000	km	Walking	W	1.	Marion Rodegro	02:01:18
15,000	km	Walking	M	3.	Elmar Sulk	02:01:21
15,000	km	Walking	W	2.	Heike Gusko	02:01:22
15,000	km	Walking	W	2.	Heike Mrozek	02:01:22
30,000	km		W45	4.	Ilka Maria Banatzki	03:07:44
22. Unnaer Kurparklauf am 27.11.2010						
5,000	km	Crosswalk	W45		Vuokko Duhnke	00:48:12
5,000	km	Crazyrun	M50		Klaus Duhnke	00:48:13
22. Werler Straßenlauf am 20.11.2010						
5,000	km		M50	1.	Rolf Abels	00:18:57
10,000	km		M45	10.	Falko Scheitza	00:42:58
9. rewirpower Citylauf Bochum am 14.11.2010						
10,000	km		M45	7.	Armin Meyer	00:41:45
10,000	km		M45	10.	Falko Scheitza	00:43:31
10,000	km		M40	22.	Matthias Querfurt	00:45:16
10,000	km		M60	5.	Ernst Nemec	00:51:23
10,000	km		M55	7.	Martin Breuer	00:54:41
10,000	km		W40	10.	Claudia Ertelt	00:58:06
10,000	km		W55	5.	Sabine Falarzik-Breuer	01:00:41
10,000	km		W50	13.	Ulrike Paulner	01:00:48
10,000	km		W50	14.	Iris Vodvazka	01:01:23
10,000	km		W65	1.	Gabi Budzinski	01:05:17
26. Barbara-Runde in Bergkamen am 13.11.2010						
10,000	km	Walking	W45	7.	Vuokko Duhnke	01:34:40
10,000	km	Walking	M50	5.	Klaus Duhnke	01:34:41
38. Herbstwaldlauf in Bottrop am 07.11.2010						
25,000	km		M45	23.	Falko Scheitza	01:59:13
22. Westerwinkellauf in Ascheberg am 06.11.2010						
6,000	km	Walking	M	10.	Stefan Gusko	00:44:37
6,000	km	Walking	W	8.	Heike Gusko	00:45:59
6,000	km	Walking	M	13.	Waldemar Gusko	00:45:59
6,000	km	Walking	M	22.	Klaus Duhnke	00:54:02
6,000	km	Walking	W	30.	Vuokko Duhnke	00:54:03
10. Röntgenlauf in Remscheid am 31.10.2010						
42,195	km		M45	15.	Falko Scheitza	04:05:12
29. Commerzbank Frankfurt Marathon am 31.10.2010						
42,195	km		M50	75.	Rolf Abels	03:12:19
42,195	km		M50	784.	Reinhard Salewski	04:36:52
42,195	km		M50	850.	Michael Gietzen	04:53:40
10. Rotwein-Walking-Ahr in Bad Neuenahr am 30.10.2010						
15,000	km	Nordic-Walking			Vuokko Duhnke	02:25:08
15,000	km	Nordic-Walking			Klaus Duhnke	02:25:08
7. Magdeburg-Marathon am 24.10.2010						

21,097	km		MH	67.	Tino Schütte	01:44:51
20. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 23.10.2010						
50,000	km		M45	106.	Michael Gratkowski	06:56:34
7. Rothaarsteig - Marathon in Schmallenberg am 16.10.2010						
22,100	km		M45	16.	Falko Scheitza	01:53:16
13. Internationaler Hellweglauf Unna-Lünern am 10.10.2010						
10,000	km	Walking	W	7.	Heike Gusko	01:19:58
10,000	km	Walking	M	11.	Waldemar Gusko	01:20:08
10,000	km	Walking	M	12.	Gunnar Cronberger	01:20:30
48. RWE-Marathon "Rund um den Baldeneysee" in Essen am 10.10.2010						
42,195	km		M50	20.	Rolf Abels	03:12:05
Walking-Day „Rund um den Baldeneysee" in Essen am 09.10.2010						
15,000	km	Walking	W40	11.	Heike Gusko	02:01:46
15,000	km	Walking	M50	25.	Elmar Sulk	02:01:46
15,000	km	Nordic-Walking	W40	32.	Vuokko Duhnke	02:21:18
15,000	km	Nordic-Walking	M50	23.	Klaus Duhnke	02:21:15
4. Ruhrtal-Marathon in Witten am 09.10.2010						
21,097			M40	6.	Falko Scheitza	01:36:10
21,097			M60	3.	Manfred Krause	01:57:17
42,195			W40	6.	Ilka Maria Banatzki	04:59:15
5. Pulheimer GVG-Kappes-Walking am 03.10.2010						
15,000	km	Nordic-Walking	gesamt	13.	Vuokko Duhnke	02:17:19
15,000	km	Nordic-Walking	gesamt	14.	Klaus Duhnke	02:17:59
35. offene Waldlaufmeisterschaften des BTC Herne am 03.10.2010						
6,800	km	Walking	M	4.	Waldemar Gusko	00:46:33
6,800	km	Walking	M	10.	Elmar Sulk	00:53:31
6,800	km	Walking	M	11.	Gunnar Cronberger	00:53:32
6,800	km	Walking	W	5.	Heike Gusko	00:53:34
6,800	km	Walking	W	7.	Birgit Seebauer	00:58:00
6,800	km	Walking	W	8.	Sandra Rückriem	00:58:01
6,800	km	Walking	W	10.	Marion Cronberger	01:04:22
81. Bertlicher Straßenläufe am 26.09.2010						
30,000	km		W45	9.	Ilka Maria Banatzki	03:05:39
21,097	km		M60	5.	Manfred Krause	01:54:16
21,097	km		M60	7.	Heinz-Werner Jagert	02:01:58
15,000	km	Walking	gesamt	2.	Vuokko Duhnke	02:17:18
15,000	km	Walking	gesamt	3.	Heike Gusko	02:17:20
37. real,- Berlin Marathon am 26.09.2010						
42,195	km		M45	1399.	Falko Scheitza	03:37:13
42,195	km		M40	1892.	Matthias Querfurt	03:37:15
WÖRTHERSEE-TRAIL ULTRALAUF am 25.09.2010						
57,000	km		M50	55.	Michael Gratkowski	08:32:21
Sparkassen Walk Telgte am 25.09.2010 (7. und letzter Walk der Westfalenwalk-Serie						
6,800	km	Walking	GFrC	16.	Sandra Rückriem	00:54:50
22,200	km	Walking	GMäA	3.	Wilfried Paulner	02:24:57
22,200	km	Walking	GMäA	14.	Waldemar Gusko	02:40:23
22,200	km	Walking	GMäA	15.	Herbert Pietsch	02:41:47
22,200	km	Walking	GMäA	21.	Elmar Sulk	02:55:00
22,200	km	Walking	GMäA	25.	Gunnar Cronberger	03:01:05
22,200	km	Walking	GFrA	26.	Heike Gusko	03:02:54
22,200	km	Walking	GFrA	27.	Birgit Seebauer	03:28:07
22,200	km	Walking	GFrA	28.	Marion Cronberger	03:28:09
22,200	km	Nordic-Walking	GFrD	19.	Vuokko Duhnke	03:19:33
22,200	km	Nordic-Walking	GMäD	29.	Klaus Duhnke	03:24:42
9. Volksbank-Münster-Marathon am 12. September 2010						
42,195	km		M50	21.	Rolf Abels	03:14:41
2. Dumeklemmer Triathlon Ratingen am 12.09.2010						

5,000	km				Falko Scheitza	00:24:32
4. Herringer Walking Sonntag am 12.09.2010						
10,000	km	Walking			Vuokko Duhnke	01:25:05
10,000	km	Walking			Heike Gusko	01:25:05
10,000	km	Walking			Klaus Duhnke	01:25:25
10,000	km	Walking			Waldemar Gusko	01:25:25
Spendenlauf zu Gunsten der Kinder-Rheumastiftung in Westerland/Sylt am 12.09.2010						
8,000	km	Walking			Susi Sulk	
8,000	km	Walking			Elmar Sulk	
1. Manor Run to the Beat Basel am 11.09.2010						
21,097	km		M20	29.	Tino Schütte	01:41:00
26. Bergkamener Volkslauf am 05.09.2010						
10,000	km	Nordic-Walking	W45	1.	Vuokko Duhnke	01:40:12
1. Lake Run Möhnesee am 04.09.2010						
18,000	km	Crazyrun	M45	6.	Falko Scheitza	01:33:10
18,000	km	10 Hindernisse	M40	9.	Matthias Querfurt	01:34:52
5. Warburger Walking-Tag am 04.09.2010 (6. Walk der Westfalenwalk-Serie)						
20,600	km	Walking	MMäA	15.	Herbert Pietsch	02:42:08
20,600	km	Walking	MMäA	18.	Günter Pietsch	02:50:16
20,600	km	Walking	MMäA	20.	Waldemar Gusko	03:01:43
20,600	km	Walking	MMäA	21.	Gunnar Cronberger	03:02:09
20,600	km	Walking	WFrA	12.	Heike Gusko	03:02:33
20,600	km	Nordic-Walking	WFrB	18.	Vuokko Duhnke	03:23:15
20,600	km	Nordic-Walking	MMäB	29.	Klaus Duhnke	03:26:35
4,800	km	Walking	MMäE	3.	Stefan Gusko	00:35:42
4,800	km	Walking	WFrE	11.	Marion Cronberger	00:46:13
20. Hagener Sparda-Bank Triathlon am 29.08.2010						
5,000	km		M45	15.	Falko Scheitza	00:22:12
3. ITH – Hennesee triathlon in Meschede am 28.08.2010						
5,000	km		M45	20.	Falko Scheitza	00:22:39
5. Kemnader Burglauf am 29.08.2010						
21,097	km		M	38.	Armin Meyer	01:33:38
21,097	km		M	58.	Matthias Querfurt	01:38:38
21,097	km		M	140.	Manfred Krause	01:52:54
10,000	km		W	1.	Katja Schatta	00:45:51
10,000	km	Walking	gesamt	7.	Gunnar Cronberger	01:18:58
10,000	km	Walking	gesamt	16.	Barbara Weißbeck	01:24:06
10,000	km	Walking	gesamt	17.	Heike Gusko	01:24:06
10,000	km	Walking	gesamt	18.	Heike Mrozek	01:24:08
10,000	km	Walking	gesamt	21.	Elmar Sulk	01:24:27
10,000	km	Walking	gesamt	22.	Waldemar Gusko	01:24:28
10,000	km	Walking	gesamt	28.	Vuokko Duhnke	01:28:54
10,000	km	Walking	gesamt	29.	Sandra Rückriem	01:28:55
10,000	km	Walking	gesamt	30.	Klaus Duhnke	01:30:24
HRS BusinessRun Köln am 26.08.2010						
5,000	km		gesamt	243.	Tino Schütte	00:21:07
7. Bad Sassendorfer Salzerlauf am 22.08.2010						
10,000	km	Nordic-Walking	W	4.	Vuokko Duhnke	01:30:30
10,000	km	Nordic-Walking	M	12.	Klaus Duhnke	01:30:29
Osnabrücker Land Marathon am 21.08.2010						
42,195	km		M50	3.	Rolf Abels	03:35:57
28. Hückeswagener Triathlon am 14.08.2010						
5,000	km		M45	28.	Falko Scheitza	00:25:04
33. Lutterlauf in Marienfeld am 14.08.2010						
10,000	km	Nordic-Walking	W	2.	Vuokko Duhnke	01:31:32
10,000	km	Nordic-Walking	M	3.	Klaus Duhnke	01:31:31
5. Dortmunder Sparkassen-Halbmarathon am 07.08.2010						

10,000	km	Nordic-Walking	W45	1.	Vuokko Duhnke	01:30:29
10,000	km	Nordic-Walking	M50	2.	Klaus Duhnke	01:30:29
22. Int. Bad Pyrmont Marathon am 31.07.2010						
21,097	km		M40	15.	Matthias Querfurt	01:42:43
21,097	km		M45	23.	Falko Scheitza	01:44:18
10,000	km	Nordic-Walking	W45	5.	Vuokko Duhnke	01:33:13
10,000	km	Nordic-Walking	M50	4.	Klaus Duhnke	01:33:13
8. Karl-Heinz Hahn Gedächtniswalk in Düsseldorf am 25.07.2010						
10,000	km	Nordic-Walking	W	12.	Vuokko Duhnke	01:30:26
10,000	km	Nordic-Walking	M	8.	Klaus Duhnke	01:30:28
19. Möhnesee – Triathlon am 10.07.2010						
5,000	km				Falko Scheitza	00:23:59
10,000	km				Armin Meyer	00:42:32
28. Saerbeck Triathlon am 04.07.2010						
5,000	km				Falko Scheitza	00:24:46
8. Unnaer Walking Day am 04.07.2010 (5. Walk der Westfalenwalk-Serie)						
15,000	km	Walking	MMäE	2.	Wilfried Paulner	01:38:02
15,000	km	Walking	MMäE	13.	Waldemar Gusko	01:45:08
15,000	km	Walking	MMäE	23.	Manfred Riebe	01:59:58
15,000	km	Walking	MMäE	26.	Gunnar Cronberger	02:03:12
15,000	km	Walking	WFrE	15.	Heike Gusko	02:03:10
15,000	km	Nordic-Walking	WFrF	18.	Vuokko Duhnke	02:16:53
15,000	km	Nordic-Walking	MMäF	31.	Klaus Duhnke	02:16:56
5. ThüringenULTRA in Fröttstädt am 03.07.2010						
100,000	km		M45	42.	Michael Gratkowski	16:22:49
27. Volks- und Straßenlauf durch den Warmer Löhn am 02.07.2010						
5,000	km	Nordic-Walking	M	5.	Klaus Duhnke	00:44:56
5,000	km	Nordic-Walking	W	1.	Vuokko Duhnke	00:44:57
5. Willinger Panoramalauf am 27.06.2010						
33,000	km		M45	6.	Falko Scheitza	03:02:06
21. Int. 12 Stunden Lauf Brühl am 27.06.2010						
50,000	km				Michael Gratkowski	06:13:09
Meidericher-Mittsommer-Walk am 26.06.2010						
10,000	km	Walking	M13	1.	Stefan Gusko	01:10:55
10,000	km	Walking	W45	2.	Heike Gusko	01:14:43
10,000	km	Walking	M45	3.	Waldemar Gusko	01:14:45
10,000	km	Nordic-Walking	M50	3.	Klaus Duhnke	01:21:19
10,000	km	Nordic-Walking	W45	4.	Vuokko Duhnke	01:21:20
21. Sommernachtslauf in Essen-Überruhr am 23.06.2010						
10,000	km		M45	3.	Falko Scheitza	00:45:13
15. Tengelmann-Lauf in Mülheim am 20.06.2010						
10,000	km		M50	18.	Martin Abrolat	00:45:22
15. Möhneseelauf in Körbecke am 19.06.2010						
10,000	km		M45	6.	Falko Scheitza	00:44:24
6. LSF-Walking-Day Münster am 19.06.2010 (4. Walk der Westfalenwalk-Serie)						
20,000	km	Walking	MMäC	2.	Wilfried Paulner	02:06:49
20,000	km	Walking	MMäC	24.	Manfred Riebe	02:41:28
20,000	km	Walking	MMäC	25.	Waldemar Gusko	02:41:28
20,000	km	Walking	WFrC	17.	Heike Gusko	02:41:50
20,000	km	Walking	WFrC	19.	Anna Fritz	02:45:13
20,000	km	Nordic-Walking	WFrF	21.	Vuokko Duhnke	03:03:15
20,000	km	Nordic-Walking	MMäF	30.	Klaus Duhnke	03:03:17
26. Kamener Sparkassen-Triathlon am 13.06.2010						
5,000	km		gesamt	31.	Armin Meyer	00:21:50
5,000	km		gesamt	74.	Falko Scheitza	00:25:23
EVL-HalbMarathon in Leverkusen am 13.06.2010						
21,097	km		W40	54.	Pia-Natascha Ziemann	02:04:34

26. Int. Menden Marathon am 06.06.2010						
42,195	km		M40	6.	Matthias Querfurt	03:50:17
42,195	km		W45	3.	Ilka Maria Banatzki	04:03:02
5. Walkingday am Möhnesee am 05.06.2010 (3. Walk der Westfalenwalk-Serie)						
16,600	km	Walking	MMäA	16.	Waldemar Gusko	01:56:47
16,600	km	Walking	MMäA	20.	Herbert Pietsch	02:01:14
16,600	km	Walking	MMäA	33.	Gunnar Cronberger	02:14:56
16,600	km	Walking	WFrA	35.	Anna Fritz	02:20:15
16,600	km	Nordic-Walking	WFrB	27.	Vuokko Duhnke	02:31:18
16,600	km	Nordic-Walking	MMäB	41.	Klaus Duhnke	02:31:19
12,000	km	Walking	WFrC	38.	Marion Cronberger	01:55:20
12,000	km	Walking	WFrC	39.	Birgit Seebauer	01:55:21
7. Herdecker City-Lauf am 05.06.2010						
10,000	km		M45	14.	Falko Scheitza	00:46:37
8. Bochumer Uni-Run am 02.06.2010						
20,000	km		M45	6.	Falko Scheitza	01:34:57
5,000	km				Christoph Schmits	00:32:12
27. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg am 30.05.2010						
42,195	km		M60	25.	Ernst Nemec	04:42:47
42,195	km		M50	120.	Thomas Striewski	04:28:10
9. Rhein-Ruhr-HalbMarathon in Duisburg am 30.05.2010						
21,097	km		M75	3.	Edgar Tietz	02:38:40
4. Schauerte Herscheid Triathlon am 29.05.2010						
5,000	km				Falko Scheitza	00:24:26
10. Wälster Lauf in Drensteinfurt-Walstedde am 29.05.2010						
5,000	km	Nordic-Walking	gesamt	18.	Vuokko Duhnke	00:44:29
5,000	km	Walking	gesamt	19.	Klaus Duhnke	00:44:30
24. Raesfelder Volkslauf am 28.05.2010						
5,000	km		M35	1.	Michael Löwe	00:17:39
16. Dortmunder Friedenslauf am 24.05.2010						
21,097	km		M45	8.	Falko Scheitza	01:46:34
10,000	km	Nordic-Walking	W45	13.	Vuokko Duhnke	01:32:39
10,000	km	Nordic-Walking	M50	7.	Klaus Duhnke	01:32:39
3. City Triathlon Witten am 23.05.2010						
3,000	km				Falko Scheitza	00:16:11
26. Campuslauf Dortmund am 19.05.2010						
10,000	km		M45	5.	Falko Scheitza	00:44:17
4. Bödefelder Hollenlauf am 15.05.2010						
67,000	km		W45	1.	Ilka Maria Banatzki	07:14:40
67,000	km		M45	11.	Michael Gratkowski	08:15:59
ELE – Triathlon in Gladbeck am 16.05.2010						
5,000	km				Armin Meyer	00:18:31
5,000	km				Falko Scheitza	00:21:16
9. Welveraner Buchenwaldlauf am 15.05.2010						
10,000	km		M35	1.	Michael Löwe	00:36:52
10,000	km	Nordic-Walking	W45	3.	Vuokko Duhnke	01:29:42
43. Int. Hagener Volkslauf am 13.05.2010						
21,097	km		M45	10.	Falko Scheitza	01:44:26
6,000	km	Nordic-Walking	W	3.	Vuokko Duhnke	00:51:17
6,000	km	Nordic-Walking	M	3.	Klaus Duhnke	00:51:17
4. Rekener Volkslauf am 09.05.2010						
10,000	km	Nordic-Walking	W40	8.	Vuokko Duhnke	01:27:08
10,000	km	Nordic-Walking	M50	7.	Klaus Duhnke	01:27:57
38. GutsMuths-Rennsteiglauf am 08.05.2010						
72,700	km		W45	16.	Ilka Maria Banatzki	08:13:44
72,700	km		M45	334.	Michael Gratkowski	09:28:15
7. Hattinger Hüttenlauf am 08.05.2010						

7,900	km	Walking	gesamt	2.	Wilfried Paulner	00:48:23
7,900	km	Walking	gesamt	6.	Waldemar Gusko	00:52:12
		Staffel Männer	M	1.	Preußen Walkaholics 1	01:40:35
7,900	km	Walking	gesamt	32.	Heike Gusko	00:59:13
7,900	km	Walking	gesamt	54.	Sandra Rückriem	01:07:13
		Staffel Frauen	W	6.	Preußen Walkaholics 2	02:06:26
8. METRO Group Marathon Düsseldorf am 02.05.2010						
42,195	km		M55	20.	Joachim Romanczyk	03:29:02
42,195	km		M50	90.	Heinz Romanczyk	03:34:48
42,195	km		M45	238.	Falko Scheitza	03:42:21
38. Int. Kamener Volks- und Straßenlauf am 01.05.2010						
10,000	km	Nordic-Walking	W45	4.	Vuokko Duhnke	01:26:57
10,000	km	Walking	W45	5.	Heike Gusko	01:26:58
10,000	km	Nordic-Walking	M50	4.	Klaus Duhnke	01:27:12
10,000	km	Walking	M45	2.	Waldemar Gusko	01:27:21
23. Emsdettener-Teekotten Lauf am 30.04.2010						
21,097	km		M35	2.	Michael Löwe	01:20:50
Haspa Marathon Hamburg am 25.04.2010						
42,195	km		M45	354.	Frank Berens	03:25:54
42,195	km		M50	859.	Reinhard Salewski	04:07:30
42,195	km		M55	482.	Martin Breuer	04:22:21
39. Hermannslauf Detmold/Bielefeld am 25.04.2010						
31,100	km		M45	228.	Falko Scheitza	02:50:11
31,100	km		M40	271.	Matthias Querfurt	02:51:01
5. ESCHA-Nordicday in Halver am 24.04.2010 (2. Walk der Westfalenwalk-Serie)						
7,250	km	Walking	MMäA	1.	Stefan Gusko	00:55:00
7,250	km	Walking	WFrA	9.	Sandra Rückriem	01:05:15
7,250	km	Walking	WFrA	13.	Birgit Seebauer	01:07:51
7,250	km	Walking	WFrA	14.	Marion Cronberger	01:07:53
18,000	km	Walking	MMäC	2.	Wilfried Paulner	02:05:00
18,000	km	Walking	MMäC	26.	Gunnar Cronberger	02:40:15
18,000	km	Walking	WFrC	15.	Heike Gusko	02:40:38
18,000	km	Walking	MMäC	27.	Elmar Sulk	02:45:08
18,000	km	Walking	MMäC	28.	Waldemar Gusko	02:45:09
18,000	km	Nordic-Walking	WFrF	24.	Vuokko Duhnke	02:59:32
18,000	km	Nordic-Walking	MMäF	45.	Klaus Duhnke	02:59:33
8. Weiltalweg – Landschaftsmarathon am 18.04.2010						
42,195	km		M45	96.	Michael Gratkowski	04:27:05
25. Volkslauf dsr SV Langendreer 04 am 18.04.2010						
10,000	km		M45	1.	Armin Meyer	00:40:21
4. Fisherman's Friend Strongman run in Weeze am 18.04.2010						
18,000	km	Crosslauf mit	M	928.	Matthias Querfurt	02:39:17
18,000	km	27 Hindernissen	M	1047.	Falko Scheitza	02:42:14
BIG 25 Herne am 18.04.2010						
25,000	km		M50	3.	Rolf Abels	01:50:00
25,000	km		M60	4.	Manfred Krause	02:35:25
9.Oelder Frühlingslauf am 17.04.2010						
10,000	km		M35	3.	Michael Löwe	00:38:07
4,000	km	Nordic-Walking	W45	1.	Vuokko Duhnke	00:35:30
21. Int. Halterner bigworld-pokale-Lauf am 11.04.2010						
21,097	km		M45	14.	Falko Scheitza	01:39:00
21,097	km		M60	6.	Heinz-Werner Jagert	01:54:25
21,097	km		W45	2.	Ilka Maria Banatzki	01:54:25
21,000	km	Nordic-Walking			Vuokko Duhnke	03:17:09
21,000	km	Nordic-Walking			Klaus Duhnke	03:17:12
28. Benrather Volkslauf am 10.04.2010						
5,000	km		M35	1.	Michael Löwe	00:17:55

32. Internationaler Kyffhäuser Marathon Berglauf am 10.04.2010						
42,195	km		M45	67.	Michael Gratkowski	04:53:09
64. Paderborner Osterlauf am 03.04.2010						
10,000	km		M45	14.	Armin Meyer	00:39:44
21,097	km		M45	159.	Falko Scheitza	01:49:10
25. Winterlaufserie in Duisburg am 27.03.2010						
21,097	km	3. Lauf	M45	210.	Falko Scheitza	01:48:37
5. Walk in Herne am 14.03.2010 (1. Walk der Westfalenwalk-Serie)						
20,000	km		MMäA	2.	Wilfried Paulner	02:08:38
13,000	km		MMäC	9.	Waldemar Gusko	01:35:58
13,000	km		WFrC	19.	Claudia Ertelt	01:47:06
13,000	km		WFrC	20.	Heike Schlichtmann	01:47:07
13,000	km		MMäC	26.	Gunnar Cronberger	01:48:04
13,000	km		MMäC	27.	Elmar Sulk	01:48:44
13,000	km		WFrC	23.	Heike Gusko	01:48:45
5,000	km		WFrE	38.	Sandra Rückriem	00:50:05
5,000	km		WFrE	39.	Marion Cronberger	00:50:11
5,000	km		WFrE	41.	Birgit Seebauer	00:50:12
Münster am 13.03.2010						
10,000	km		M45	6.	Armin Meyer	00:40:25
9. Pollenpower-Lauf in Essen am 07.03.2010						
15,800	km		M40	9.	Matthias Querfurt	01:19:00
34. Coesfelder Heidelauf am 07.03.2010						
9,600	km		M50	1.	Rolf Abels	00:39:20
10,000	km	Walking	M	7.	Klaus Duhnke	01:31:39
10,000	km	Nordic-Walking	W	16.	Vuokko Duhnke	01:31:43
25. Winterlaufserie in Duisburg am 06.03.2010						
15,000	km	2. Lauf	M45	101.	Falko Scheitza	01:08:55
5,000	km		M30	37.	Christoph Schmits	00:35:04
5,000	km		W30	46.	Wiebke Rose	00:36:37
31. Harzquerung Wernigerode-Nordhausen am 01.03.2010						
51,000	km		W40	9.	Ilka Maria Banatzki	05:36:03
41. Internationaler Vredener Volkslauf am 27.02.2010						
7,500	km	Walking	gesamt	1.	Klaus Duhnke	01:05:05
7,500	km	Nordic-Walking	W45	1.	Vuokko Duhnke	01:05:05
36. Winterlaufserie in Hamm am 21.02.2010						
21,097	km	3. Lauf	M35	12.	Michael Löwe	01:25:42
21,097	km	3. Lauf	M45	73.	Falko Scheitza	01:44:25
20. OTV-Meile in Oberhausen am 20.02.2010						
10,100	km	Walking	M45	2.	Waldemar Gusko	01:11:12
10,100	km	Walking	W45	6.	Heike Gusko	01:18:58
10,100	km	Walking	M55	3.	Gunnar Cronberger	01:20:16
10,100	km	Nordic-Walking	W45	4.	Vuokko Duhnke	01:30:13
10,100	km	Nordic-Walking	M50	5.	Klaus Duhnke	01:30:26
36. Winterlaufserie in Hamm am 07.02.2010						
15,000	km	2. Lauf	M45	106.	Falko Scheitza	01:13:49
80. Bertlicher Straßenlauf am 07.02.2010						
5,000	km		M35	1.	Michael Löwe	00:18:30
10,000	km		M45	7.	Armin Meyer	00:41:55
10,000	km		W50	2.	Ute Sommerfeld	00:50:15
15,000	km		M60	2.	Heinz-Werner Jagert	01:20:37
15,000	km	Walking	M45	1.	Waldemar Gusko	02:00:20
15,000	km	Walking	W45	2.	Heike Gusko	02:00:22
15,000	km	Walking	M55	2.	Gunnar Cronberger	02:01:55
15,000	km	Nordic-Walking	W45	3.	Vuokko Duhnke	02:18:24
15,000	km	Nordic-Walking	M50	3.	Klaus Duhnke	02:18:26
25. Winterlaufserie in Duisburg am 06.02.2010						

10,000	km	1. Lauf	M45	127.	Falko Scheitza	00:44:51		
10,000	km	1. Lauf	M40	361.	Ralf Gottowik	00:51:31		
5,000	km		M30	41.	Christoph Schmits	00:30:34		
36. Winterlaufserie in Hamm am 24.01.2010								
10,000	km	1. Lauf	M45	120.	Falko Scheitza	00:47:54		
25. Lauf „Rund um Flierich" in Bönen am 10.01.2010								
10,000	km		M40	20.	Matthias Querfurt	00:46:27		
10,000	km		M45	20.	Falko Scheitza	00:48:18		
10,000	km	Walking			Heike Gusko	01:31:06		
10,000	km	Walking			Waldemar Gusko	01:31:54		
10,000	km	Nordic-Walking			Vuokko Duhnke	01:31:07		
10,000	km	Nordic-Walking			Klaus Duhnke	01:31:55		
29. Bietigheimer Silvesterlauf am 31.12.2009								
11,200	km		W35	9.	Cornelia Neidert	00:53:43		
33. Silvesterlauf Herne-Gysenberg am 31.12.2009								
5,000	km		M45	18.	Jörg Grigull	00:32:43		
5,000	km		W40	6.	Ulli Gerhard	00:33:16		
5,000	km		M55	3.	Manfred Riebe	00:33:17		
5,000	km		W45	6.	Marion Rodegro	00:33:55		
5,000	km		W55	3.	Barbara Weißbeck	00:34:56		
5,000	km		W65	1.	Uta Goldhan	00:39:05		
5,000	km	Walking	M	5.	Waldemar Gusko	00:33:36	PBZ	VR
5,000	km	Walking	M	8.	Gunnar Cronberger	00:38:03		
5,000	km	Walking	M	10.	Elmar Sulk	00:39:05		
5,000	km	Walking	W	19.	Sandra Rückriem	00:43:12		
5,000	km	Walking	W	24.	Marion Cronberger	00:46:17		
5,000	km	Walking	W	24.	Birgit Seebauer	00:46:17		
10,000	km		M40	28.	Matthias Querfurt	00:45:18		
10,000	km		M45	23.	Dieter Ertelt	00:47:24		
10,000	km		M50	26.	Wilfried Paulner	00:48:21		
10,000	km		M60	5.	Manfred Krause	00:51:36		
10,000	km		M55	6.	Ernst Nemec	00:52:15		
10,000	km		W55	9.	Ute Reckert	01:05:14		
10,000	km		W45	30.	Ulrike Paulner	01:05:27		
19. Wittener Weihnachtslauf am 13.12.2009								
9,600	km		M45	8.	Armin Meyer	00:38:36		
9,600	km		M45	15.	Falko Scheitza	00:43:23		
6. Ahlener Wintercitylauf am 11.12.2009								
10,000	km		M45	22.	Falko Scheitza	00:45:06		
34. Nikolauslauf Tübingen am 06.12.2009								
21,097	km		W35	45.	Cornelia Neidert	02:08:16		
26. Nikolauslauf in Herdecke am 05.12.2009								
9,600	km		M45	31.	Falko Scheitza	00:42:40		