



Instagram vom 16.09.2018



muddi_laeuft



1.	Wittig, Michael	Borener SV / Kiels City	1. M50	176
1.	Farah, Mansor	LG Zippels - Runaways	1. M	1137
3.	Arnold, Jan	LG Neumünster	2. M50	153
4.	Ostryga, Sebastian		1. M35	57
5.	Haußbröck, Stefan	LG Zippels - Runaways	2. M35	621
6.	Pohlmann, Marco	LG Zippels - Runaways	1. M45	619
7.	Dregelies, Max	LG Zippels - Runaways	2. M	622
8.	Einfeldt, Nico	LG Zippels - Runaways	3. M	616
9.	Boe, Mark	o.t.n.	2. M45	1006
1.	Schmidt-Krutein, Kerstin		1. W40	32
2.	Beck, Corinna	LG Zippels - Runaways	1. W	620
10.	Koch, Alexander	LTV Kiel-Ost	3. M35	163
11.	Roa, Jon	SG Tantalus Kiel	1. M30	169
12.	Eichmann, Jörn	SG Tantalus Kiel	4. M35	156
13.	Bohe, Gerrit	Elektro Schüler	2. M30	126
3.	Trapp, Trixi	LG POWER-Schnecken Kiel e.V.	2. W40	153
14.	Wilrodt, Dierk		3. M50	1134
15.	Martinsen, Sven		3. M30	30
4.	Schuldt, Ronja		1. W30	143
16.	Schubert, Thomas		1. M55	179
17.	Hensgen, Gilbert		3. M45	121
18.	Körner, Christoph		4. M50	83
19.	Kofent, Detmar	TSV Schönberg	4. M45	123
20.	Jacobsen, Sören	LG ERSO	5. M35	112
5.	Schuldt, Lena		2. W30	114
21.	Clausen, Jürgen	Borener SV	2. M55	171
22.	Kreutzer, Stephan	SG Tantalus Kiel	3. M55	157
23.	Richter, Björn	LG Neumünster	1. M40	1142
24.	Rosow, Torben		6. M35	73
25.	Borst, Ulrich		5. M50	63
26.	Gold, Frank		6. M45	152
27.	Knebel, Michael	LG Neumünster	6. M50	134
28.	Trapp, Michael	Team Rennschnecke	6. M45	104
		LG POWER-Schnecken Kiel e.V.	7. M45	40



Gefällt jessikaehlers, simone_braun_running und 24 weiteren Personen

muddi_laeuft #See&Run...Bordesholm...

Heute der letzte Lauf des Zippel Kiel-Cups2o18

17,2km bei herrlichstem Sonnenscheinwetter...

Eine echt anstrengende Strecke, aber um den Bordesholmer See ein Träumchen... Ganz knapp, aber wirklich ganz knapp gewonnen in 1:10:39...mit nur DREI Sekunden Vorsprung... Den CUP gewonnen.... Manchmal liegt der Gewinn unter anderem auch an der Abwesenheit einer starken Konkurrenz.



Danke an ALLE, die mich durch dieses läuferische Jahr getragen haben... 😊

1w



jessikaehlers Den Cup hast du dir mehr als verdient. Du bist immer so locker und mit Freude dabei und trotzdem so leistungsstark. Herzlichen Glückwunsch! 😊



1w Gefällt 2 Mal Antworten



jessikaehlers antworten ...



th.will Super Leistung von dir. 🏃 das hast du dir verdient.



1w Gefällt 1 Mal Antworten



ronaldreich Gratulation! Zum heutigen erfolgreichen Tag und zum Cup Sieg 2018



1w Antworten



muddi_laeuft @ronaldreich ich bin total platt...Danke für die tolle Veranstaltung



1w Gefällt 2 Mal Antworten



immerordentlich Tolle Leistung - ganz egal, wer da war und wer nicht! 👍



1w Gefällt 1 Mal Antworten