

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 Überruhr |
|------|--------|-------------------|-----------------------|

| | | | |
|--------|------------------|-------------------|-------|
| 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 Überra |
|------|--------|----------------------|---------------------|

| | | | |
|--------|----------------------|---------------------|-------|
| Lauf 2 | Brinkmann, Sebastian | TLV Germania Überra | 15:00 |
|--------|----------------------|---------------------|-------|

| | | | |
|-------|----------------------|---------------------|-------|
| Serie | Brinkmann, Sebastian | TLV Germania Überra | 29:29 |
|-------|----------------------|---------------------|-------|

| | | | |
|------|--------|------------------|--------------|
| 2008 | Lauf 1 | Graute, Matthias | TRC Essen 84 |
|------|--------|------------------|--------------|

| | | | |
|--------|---------------------|-------------|--------------|
| Lauf 2 | Hengmith, Christian | TUSEM Essen | 12:57 |
|--------|---------------------|-------------|--------------|

| | | | |
|-------|----------------------|---------------------|-------|
| Serie | Brinkmann, Sebastian | TLV Germania Überra | 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 |