

Ratingen, den 15. Juni 2023

Männer

| Pl. | St Nr | Name | Verein | AK | Pl. | Zeit |
|-----|-------|-------------------------|----------------------|-----|-----|---------|
| 1 | 100 | Damien Germès | Niterra | M50 | 1 | 0:18:59 |
| 2 | 297 | Michael Lillot | etaxx | M50 | 2 | 0:21:15 |
| 3 | 298 | Simon Seebass | HP Deutschland GmbH | M55 | 1 | 0:23:19 |
| 4 | 146 | Markus Rüttges | Mit SecuRat läuft's! | M55 | 2 | 0:25:41 |
| 5 | 285 | Oliver Winkelmann | QITS GmbH | M45 | 1 | 0:26:40 |
| 6 | 94 | Kunkel Markus | KUNKEL + Partner | M45 | 2 | 0:28:49 |
| 7 | 207 | Jörg Saborni | Stadt Ratingen | M45 | 3 | 0:28:55 |
| 8 | 306 | Patrick Ziegler | Team FoliX | M35 | 1 | 0:29:16 |
| 9 | 154 | Michael Krahl | Stadt Heiligenhaus | M50 | 3 | 0:29:31 |
| 10 | 40 | Jens Osterwals | The Crane Way | M40 | 1 | 0:29:52 |
| 11 | 348 | Michael Terwint | btl next GmbH | M50 | 4 | 0:30:12 |
| 12 | 177 | Björn Kerkmann | Stadt Heiligenhaus | M35 | 2 | 0:30:34 |
| 13 | 170 | Andreas Koch-Maciejeski | Stadt Heiligenhaus | M40 | 2 | 0:30:40 |
| 14 | 128 | Olaf Schulze | Rock Tech | M60 | 1 | 0:32:50 |
| 15 | 158 | Thomas Kaminski | Stadt Heiligenhaus | M55 | 3 | 0:32:51 |
| 16 | 142 | Wolfgang Kluge | Mit SecuRat läuft's! | M50 | 5 | 0:33:47 |
| 17 | 133 | Bernhard Rumpf | SBR Ingenieure | M45 | 4 | 0:36:26 |
| 18 | 1 | Jens Menzenbach | Team 72M | M55 | 4 | 0:46:22 |

Frauen

| Pl. | St Nr | Name | Verein | AK | Pl. | Zeit |
|-----|-------|-------------------------|---------------------------|-----|-----|---------|
| 1 | 155 | Kathrin Neuhaus | Stadt Heiligenhaus | W35 | 1 | 0:27:02 |
| 2 | 241 | Julia Amels-Westerkamp | Team Stadtwerke & KomMITT | W40 | 1 | 0:39:34 |
| 3 | 234 | Charlotte Fischer-Simon | Stadt Ratingen | W60 | 1 | 0:51:00 |