

Platz	Nachname - Vorname	StNr.	Jg.	Platz AK	Platz M/W	Zeit	Verein
1	SANA Lara	3469	84	1 W30F	1 F	00:37:53.47	TC Töni SV Orst
2	SCHICKEL Pia	3383	80	1 W35F	2 F	00:38:41.21	Tri-Team Nettetal
3	KLABEN Anne	3320	81	2 W35F	3 F	00:39:14.78	keine Angabe
4	PRESCH Katharina	3367	94	1 HKF	4 F	00:39:19.30	keine Angabe
5	WINGERT Nadine	3418	92	2 HKF	5 F	00:39:21.09	keine Angabe
6	ÜBERSCHÄR Marie	3425	89	3 HKF	6 F	00:39:21.14	keine Angabe
7	LOMMETZ Anna	3510	90	4 HKF	7 F	00:39:37.34	keine Angabe
8	IFFLAND FUEHRER Tanja	3531	81	3 W35F	8 F	00:40:27.01	keine Angabe
9	HETFELD Paula	3307	98	5 HKF	9 F	00:40:50.40	LAV Bayer Uerdingen/Dormagen
10	WERKMEISTER Claudia	3414	71	1 W45F	10 F	00:41:18.19	keine Angabe
11	MEISGEN Cordula	3345	67	1 W50F	11 F	00:41:28.13	Eissport-Verein Krefeld 1978 e.V.
12	BONDE-SCHMIDT Nina	3264	74	1 W40F	12 F	00:41:42.27	keine Angabe
13	GIESEN Viktoria	3465	88	2 W30F	13 F	00:41:55.76	Laufen gegen Leiden
14	LAMP Ena	3530	85	3 W30F	14 F	00:41:56.15	keine Angabe
15	MARZEION Aleksandra	3344	82	4 W35F	15 F	00:42:14.73	keine Angabe
16	BRINKMANN Monika	3271	65	2 W50F	16 F	00:42:22.07	LT Krefeld-Oppum
17	VON DER BURG Gitta	3492	72	2 W45F	17 F	00:42:26.24	keine Angabe
18	ELLERICH Ursula	3282	62	1 W55F	18 F	00:42:28.31	LT Krefeld-Oppum
19	STEPKEN Sina	3537	91	6 HKF	19 F	00:42:49.98	SC Bayer 05 Uerdingen
20	HAEFS-LOUVEN Jutta	3292	72	3 W45F	20 F	00:42:58.33	keine Angabe
21	BONGERS Alexandra	3265	94	7 HKF	21 F	00:42:59.26	Tri-Team TV Schiefbahn
22	NACKEN Maria	3350	78	2 W40F	22 F	00:43:02.28	keine Angabe
23	KERSTING Kim	3319	92	8 HKF	23 F	00:43:04.78	keine Angabe
24	KIND Jeanne	4674	74	3 W40F	24 F	00:43:54.04	keine Angabe
25	ENTERS Nele	3484	78	4 W40F	25 F	00:43:59.96	LG Schwerte
26	STAUFFERTZ Antje	3471	86	4 W30F	26 F	00:44:12.36	keine Angabe
27	RABANUS Stephanie	3370	76	5 W40F	27 F	00:44:23.71	keine Angabe
28	BLESES Carina	3432	66	3 W50F	28 F	00:44:56.67	keine Angabe
29	DITGES Ulrike	3281	73	4 W45F	29 F	00:45:02.60	keine Angabe
30	RAEDER Meike	3466	84	5 W30F	30 F	00:45:05.78	keine Angabe
31	BOROWSKI Rut	3490	67	4 W50F	31 F	00:45:12.70	LT - Krefeld Oppum
32	UMMELMANN Nora	3408	98	9 HKF	32 F	00:45:24.04	keine Angabe
33	PETERS Monika	3362	64	5 W50F	33 F	00:45:43.49	LT - Krefeld Oppum
34	BUCHER Monika	3272	59	2 W55F	34 F	00:45:44.06	LT Krefeld-Oppum
35	HERRMANN Susanne	3304	68	6 W50F	35 F	00:45:45.63	Rumelner TV
36	GOETZENS-POST Natalie	3287	74	6 W40F	36 F	00:45:46.86	VT Kempen Team Rudis
37	LOMMETZ Katja	3340	85	6 W30F	37 F	00:45:51.79	Speedy KaLo
38	BONGERS Dorothea	3491	63	3 W55F	38 F	00:45:55.01	LT - Krefeld Oppum
39	KÜPPERS Dagmar	3333	67	7 W50F	39 F	00:45:55.86	RUDI
40	KORNBERGER Natalie	3323	74	7 W40F	40 F	00:46:17.18	Elfrather Montagsläufer
41	VAN DEN HÖVEL Astrid	3409	63	4 W55F	41 F	00:46:20.43	HvdH-Sport_Team
42	HEIN Julia	3300	82	5 W35F	42 F	00:46:22.89	DJK VFL Forstwald
43	BEEK Leonie	3262	95	10 HKF	43 F	00:46:29.33	keine Angabe
44	GELLENDIN Diana	3211	83	6 W35F	44 F	00:46:47.17	keine Angabe
45	JENNEN Marion	3314	79	7 W35F	45 F	00:46:53.06	Laufftreff Traar
46	WINGERATH Pia	3417	01	1 U18F	46 F	00:47:04.21	Tri-Team TV Schiefbahn
47	LOTH Helga	3533	65	8 W50F	47 F	00:47:11.40	Günselrunner
48	KOTHE Jenny	3509	81	8 W35F	48 F	00:47:28.73	GMSV Rehwiese
49	KUEPPERS Julia	3328	79	9 W35F	49 F	00:47:57.95	ohne

Platz	Nachname - Vorname	StNr.	Jg.	Platz AK	Platz M/W	Zeit	Verein
50	PRASCHELIK Nina	3365	87	7 W30F	50 F	00:48:01.76	keine Angabe
51	WEIDLICH Silvia	3412	72	5 W45F	51 F	00:48:03.33	Tri-Team TV Schiefbahn
52	THOMASSEN Meike	3405	79	10 W35F	52 F	00:49:07.39	Seidenraupen Krefeld
53	NEISE Sophia	3352	93	11 HKF	53 F	00:49:08.01	keine Angabe
54	BRÜGGESTRATH Anika	3505	79	11 W35F	54 F	00:49:10.28	Brillenhaus Bunse
55	WREDE Lisa	3422	72	6 W45F	55 F	00:49:13.00	Performance through health
56	KÄTTNER Heike	3330	69	7 W45F	56 F	00:49:20.53	Moerser TV Triathlon
57	WITKOWSKI Nicole	3523	71	8 W45F	57 F	00:49:49.51	keine Angabe
58	KURCHAT Christina	3329	88	8 W30F	58 F	00:50:17.66	Hülser SV
59	LAMERICHS Andreana	3334	68	9 W50F	59 F	00:50:17.71	keine Angabe
60	THIBODAUX Martine	3404	62	5 W55F	60 F	00:50:46.22	keine Angabe
61	HAHN Barbara	3293	61	6 W55F	61 F	00:50:46.74	DJK VFL Forstwald
62	VOB-LEIBL Astrid	3411	66	10 W50F	62 F	00:51:20.42	keine Angabe
63	KADEN Ulrike	3318	69	9 W45F	63 F	00:51:46.09	Familie Kaden läuft
64	KADEN Johanna	3315	04	1 U16F	64 F	00:52:00.11	Familie Kaden läuft
65	NEUGEBAUER Brigitte	3474	68	11 W50F	65 F	00:52:23.65	keine Angabe
66	ENDERES Helga	3443	54	1 W60F	66 F	00:52:28.80	keine Angabe
67	STOLZENBERG Melanie	3400	78	8 W40F	67 F	00:52:29.41	ASV Süchteln
68	BOVEKAMP Ute	3267	77	9 W40F	68 F	00:52:37.56	ASV Süchteln
69	SCHEUER Silke	3382	75	10 W40F	69 F	00:53:27.78	TV Vorst
70	SIMON Gülcin	3397	75	11 W40F	70 F	00:54:30.64	keine Angabe
71	SCHNOCK Kristina	3386	80	12 W35F	71 F	00:55:00.42	Flat Land Runners - LT Marathon K
72	HÜSGEN-HERMANNNS Christina	3311	75	12 W40F	72 F	00:55:03.33	Flat Land Runners Korschenbroich
73	BLOCK Ursula	3503	54	2 W60F	73 F	00:55:03.42	keine Angabe
74	GRABEK Katrin	3288	74	13 W40F	74 F	00:55:04.74	keine Angabe
75	MACKEN Mira	3502	00	1 U20F	75 F	00:55:45.90	keine Angabe
76	FRANK Julia	3286	77	14 W40F	76 F	00:58:48.31	ohne Verein
77	BERIAULT Katharina	4497	93	12 HKF	77 F	01:00:32.01	Blitz Wekeln
78	MASUCH Maren	4675	69	10 W45F	78 F	01:07:41.88	Kempen
79	KOWALSKI Astrid	3504	70	11 W45F	79 F	01:12:26.60	keine Angabe

Platz	Nachname - Vorname	StNr.	Jg.	Platz AK	Platz M/W	Zeit	Verein
1	RABANUS Oliver	3369	73	1 M45M	1 M	00:32:21.34	keine Angabe
2	BRUCH Sebastian	3522	90	1 HKM	2 M	00:34:28.88	Team Eisenatem
3	KRAAN Joost	3500	81	1 M35M	3 M	00:34:35.27	keine Angabe
4	HANSLIK DR. Romuald	3298	61	1 M55M	4 M	00:35:07.70	keine Angabe
5	SAERBECK Ulrich	3376	70	2 M45M	5 M	00:35:17.45	Frechener Schwimm-Verein
6	JACOBS Florian Rolf	3313	97	2 HKM	6 M	00:35:47.93	Inlingua Mönchengladbach
7	PEARSON James	3359	81	2 M35M	7 M	00:35:52.43	BREXIT
8	LE Thanh Tin	3335	90	3 HKM	8 M	00:36:00.06	Mönchengladbacher LG
9	ZIEMEK Holger	3424	67	1 M50M	9 M	00:36:41.63	Tövo Runners
10	KLÜTZ Hartmut	3498	71	3 M45M	10 M	00:36:59.48	ASV Duisburg
11	DITGES Fiete	3280	04	1 U16M	11 M	00:37:19.10	OSC Waldniel
12	OTTO André	3358	76	1 M40M	12 M	00:37:28.35	Team Erdinger Alkoholfrei
13	LENZEN Thorsten	3338	70	4 M45M	13 M	00:37:29.80	Forstwald Runners
14	INDERFURTH Jörg	3529	68	2 M50M	14 M	00:37:37.49	keine Angabe
15	WERKMEISTER Elias	3413	04	2 U16M	15 M	00:37:38.28	VFL Tönisberg
16	HANSEL Ralph	3297	73	5 M45M	16 M	00:37:38.97	keine Angabe
17	FRANKEN Willi	3472	82	3 M35M	17 M	00:37:48.95	1. MKC Duisburg
18	LENZEN Patrick	3337	02	1 U18M	18 M	00:37:56.67	Forstwald Runners
19	WILCZEK Markus	3416	79	4 M35M	19 M	00:38:00.56	ohne Verein
20	GREGORIC Detlev	3290	67	3 M50M	20 M	00:38:18.38	Rumelner TV
21	KADEN Stefan	3317	67	4 M50M	21 M	00:38:28.93	Familie Kaden läuft
22	SOMMER Jürgen	3398	59	2 M55M	22 M	00:38:34.59	keine Angabe
23	SCHNOCK Stefan	3387	79	5 M35M	23 M	00:38:44.23	Flat Land Runners - LT Marathon K
24	PESCH Stefan	3361	76	2 M40M	24 M	00:38:44.57	Flat Land Runners - LT Marathon K
25	BRINKMANN Markus	3270	64	5 M50M	25 M	00:39:19.04	LT Krefeld-Oppum
26	DAMMER Marco	3278	92	4 HKM	26 M	00:39:23.70	CSV Marathon
27	BRENDEL Markus	3528	71	6 M45M	27 M	00:39:31.72	keine Angabe
28	BÜSCHER Michael	3277	73	7 M45M	28 M	00:39:33.11	TUS Gellep
29	ESCH Mirko	3283	76	3 M40M	29 M	00:39:43.00	keine Angabe
30	KNIE Ulrich	3322	59	3 M55M	30 M	00:39:44.92	LT Hülser Bruch
31	KREMER Fabian	3326	86	1 M30M	31 M	00:40:01.37	VfB Uerdingen 1910
32	ROUMELIOTIS Georgos	3373	72	8 M45M	32 M	00:40:23.83	Shotokan Karate Dojo Yorokobi St.
33	HITZMANN Dieter	3309	57	1 M60M	33 M	00:40:24.99	VT Kempen
34	SATTLER Jens	3378	70	9 M45M	34 M	00:40:39.11	Stadtsportbund Krefeld
35	HESS Rüdiger	3306	56	2 M60M	35 M	00:40:41.46	LT Krefeld-Oppum
36	KYRIAKOPOULOS Nikolaos	3534	66	6 M50M	36 M	00:40:45.53	LT Hülser Bruch
37	ACKERMANN Kilian	3259	93	5 HKM	37 M	00:40:51.95	CSV Marathon
38	BUTZ Stefan	3273	73	10 M45M	38 M	00:40:54.74	keine Angabe
39	BEUDELS Guido	3263	71	11 M45M	39 M	00:40:58.38	keine Angabe
40	LÖHER Ulrich	3495	55	3 M60M	40 M	00:41:00.50	LT Krefeld
41	BLANZ Steffen	4261	69	12 M45M	41 M	00:41:03.04	Steffen läuft
42	KENGELS Torsten	3296	68	7 M50M	42 M	00:41:08.67	keine Angabe
43	HOENEM Christian	3470	78	4 M40M	43 M	00:41:14.35	keine Angabe
44	SCHULZE Andreas	3393	65	8 M50M	44 M	00:41:14.51	ANTJE
45	HABERLAND Tim	3291	68	9 M50M	45 M	00:41:58.97	VSG Duisburg
46	SICH Burkhard	3440	74	5 M40M	46 M	00:42:06.58	Preussen Krefeld Leichtathletik e.V
47	HEYER Christoph	3520	65	10 M50M	47 M	00:42:13.82	keine Angabe
48	SCHÜTTE Clemens	3395	67	11 M50M	48 M	00:42:17.42	keine Angabe
49	SCHÜTTE Jakob	3396	98	6 HKM	49 M	00:42:20.86	Inlingua Mönchengladbach

Platz	Nachname - Vorname	StNr.	Jg.	Platz AK	Platz M/W	Zeit	Verein
50	JANKE Holger	4691	60	4 M55M	50 M	00:42:21.83	keine Angabe
51	LORENZEN Markus	3341	74	6 M40M	51 M	00:42:28.18	keine Angabe
52	GRUBERT Frank	3439	71	13 M45M	52 M	00:42:30.20	Preussen Krefeld Leichtathletik e.V
53	OPPENBERG Klaus	3357	61	5 M55M	53 M	00:42:35.51	Saloon Runners Willich
54	SADO Philipp	3536	91	7 HKM	54 M	00:42:50.08	keine Angabe
55	MASUCH Maic	4676	66	12 M50M	55 M	00:42:52.19	Kempen
56	KLEINSORG Stephan	3321	66	13 M50M	56 M	00:42:58.16	Flat Land Runners Korschenbroich
57	TREEKER Marco	4305	83	6 M35M	57 M	00:42:58.79	Tövo Runners
58	RÖSLER Danny	3374	88	2 M30M	58 M	00:43:05.14	keine Angabe
59	GEMS Lothar	3507	60	6 M55M	59 M	00:43:23.89	Bockumer Schützenverein
60	GEMS Tobias	3508		8 HKM	60 M	00:43:24.46	Bockumer Schützenverein
61	WOLTERS Markus	3421	79	7 M35M	61 M	00:43:28.63	LT Schöööone Schmerzen
62	PELZ Daniel	3360	73	14 M45M	62 M	00:43:31.02	keine Angabe
63	OLTMANN Jan	3356	87	3 M30M	63 M	00:43:47.42	keine Angabe
64	WOLFF Stefan	3527	71	15 M45M	64 M	00:43:49.82	keine Angabe
65	FÜNGERLINGS Stefan	3462	68	14 M50M	65 M	00:43:50.22	keine Angabe
66	LESCHINSKI Günter	3468	42	1 M75M	66 M	00:43:53.84	LT Moers 06
67	NELLESSEN Claudio	3353	74	7 M40M	67 M	00:44:05.82	Shotokan Karate Dojo Yorokobi St.
68	POHL Richard	3364	84	4 M30M	68 M	00:44:07.32	keine Angabe
69	SCHOUREN Raimund	3390	48	1 M70M	69 M	00:44:07.54	keine Angabe
70	HAHN Paul	3295	59	7 M55M	70 M	00:44:12.64	TV Runner
71	HÜTIG Klaus	3312	65	15 M50M	71 M	00:44:13.97	keine Angabe
72	SAERBECK Marc	3375	76	8 M40M	72 M	00:44:14.24	keine Angabe
73	SCHROETER Lars	3392	74	9 M40M	73 M	00:44:14.40	Viktoria Anrath
74	KÖLKER Manuel	3331	79	8 M35M	74 M	00:44:17.11	Seidenraupen Krefeld
75	KLEIN Matteo	4248	04	3 U16M	75 M	00:44:29.29	Blitz Wekeln
76	KLEIN Marcus	4246	75	10 M40M	76 M	00:44:29.41	Blitz Wekeln
77	SAUERESSIG Thomas	3379	63	8 M55M	77 M	00:44:51.84	SKBUe
78	BARTELS Andreas	4685	67	16 M50M	78 M	00:44:55.46	keine Angabe
79	FITZLAFF Sven	4684	66	17 M50M	79 M	00:44:55.50	keine Angabe
80	RAEDER Philipp	3467	84	5 M30M	80 M	00:45:16.76	keine Angabe
81	THULL Christoph	3406	70	16 M45M	81 M	00:45:27.25	keine Angabe
82	SCHOENMACKERS Ludger	3388	63	9 M55M	82 M	00:45:28.33	VT 1859 Kempen
83	BRAUER Jürgen	3269	59	10 M55M	83 M	00:45:32.17	Rumelner TV
84	DE BROUWER Georg	3279	58	4 M60M	84 M	00:45:36.04	Team Erdinger Alkoholfrei
85	MARTEN Jens	3343	71	17 M45M	85 M	00:45:45.34	Rumelner TV
86	HENNING Rainer	3303	61	11 M55M	86 M	00:45:45.54	Rumelner TV
87	MARKOWSKY Günter	3342	52	1 M65M	87 M	00:45:45.58	Rumelner TV
88	KRIEWALD Markus	3327	76	11 M40M	88 M	00:45:46.29	Rumelner TV
89	HAHN Jochen	3294	71	18 M45M	89 M	00:45:56.56	Flat Land Runners Korschenbroich
90	TYRALLA Thomas	3407	63	12 M55M	90 M	00:45:57.65	-ohne-
91	LICKES Heinz-Theo	3339	56	5 M60M	91 M	00:45:59.18	LT Krefeld-Oppum
92	ANDERSON Marko	3524	71	19 M45M	92 M	00:46:04.40	Project One to One
93	MOLL Rainer	3348	64	18 M50M	93 M	00:46:05.02	keine Angabe
94	NEETEN Wolfgang	3351	54	6 M60M	94 M	00:46:14.15	keine Angabe
95	SCHREIBER Thomas	3391	78	12 M40M	95 M	00:46:17.22	Elfrather Montagsläufer
96	SCHEUER Jürgen	3381	72	20 M45M	96 M	00:46:27.92	TV Vorst
97	RIBBECK Jörg	3372	66	19 M50M	97 M	00:46:32.58	- ohne -
98	WERNER Knud	3415	61	13 M55M	98 M	00:46:34.14	keine Angabe

Platz	Nachname - Vorname	StNr.	Jg.	Platz AK	Platz M/W	Zeit	Verein
99	LOTH Martin	3532	64	20 M50M	99 M	00:47:11.38	Günserunner
100	PITSCHMANN Manfred	3363	54	7 M60M	100 M	00:47:22.19	keine Angabe
101	WOLKO Marc	3420	74	13 M40M	101 M	00:47:37.42	Moerser TV Triathlon
102	SCHLICKER Manfred	3384	47	2 M70M	102 M	00:47:41.21	Hülser Sportverein
103	BLATT Dieter	3485	45	3 M70M	103 M	00:47:50.18	Viersener TV
104	ABBAS Samir	3258	63	14 M55M	104 M	00:48:06.03	keine Angabe
105	SCHERMANN Manfred	4273	43	2 M75M	105 M	00:48:37.82	keine Angabe
106	KÜPPERS Axel	3332	62	15 M55M	106 M	00:48:42.00	VT Kempen
107	BÜHRKE Ernst-August	3274	56	8 M60M	107 M	00:48:42.03	VT Kempen
108	SCHÄFER Ingo	3394	65	21 M50M	108 M	00:48:45.48	Futsal Legende # 65
109	SCHOTTEN Roland	3389	64	22 M50M	109 M	00:48:46.05	- ohne -
110	WISSING Heiko	3419	81	9 M35M	110 M	00:48:47.01	Tövo Runners
111	SCHENK Claus	3380	68	23 M50M	111 M	00:48:48.10	Krefeld Crowd
112	SCHMAUS Wolfgang	3385	57	9 M60M	112 M	00:48:53.77	KKK Krefelder Kanu Klub
113	SALEWSKI Hans Juergen	3377	48	4 M70M	113 M	00:48:58.56	- ohne -
114	STOCKDALE Greg	3399	75	14 M40M	114 M	00:49:14.13	Performance through health
115	CZARNIETZKI Michael	3535	65	24 M50M	115 M	00:49:14.86	keine Angabe
116	HILGERS Erich	3308	37	1 M80M	116 M	00:49:21.86	keine Angabe
117	LEIBL Johannes	3336	67	25 M50M	117 M	00:49:28.68	keine Angabe
118	ESCHER Christoph	3284	66	26 M50M	118 M	00:49:34.53	keine Angabe
119	DERKS Mark	4488	85	6 M30M	119 M	00:49:40.89	keine Angabe
120	PRESCH Thomas	3368	64	27 M50M	120 M	00:50:01.61	keine Angabe
121	SEIDEL Roman	3506	78	15 M40M	121 M	00:50:42.41	RCS 1978
122	THEVEN Michael	3403	59	16 M55M	122 M	00:50:46.08	keine Angabe
123	BOVENSCHEN Dietger	3268	74	16 M40M	123 M	00:51:59.37	keine Angabe
124	TENDERICH Carlos	3401	04	4 U16M	124 M	00:52:09.98	keine Angabe
125	GRABEK Mattes	3289	04	5 U16M	125 M	00:52:10.03	keine Angabe
126	KRENN Toni	3473	61	17 M55M	126 M	00:52:23.52	keine Angabe
127	ENDERES Dietmar	3442	55	10 M60M	127 M	00:52:28.82	keine Angabe
128	BOVEKAMP Guido	3266	73	21 M45M	128 M	00:52:29.66	ASV Süchteln
129	MENNICKEN Claus	3346	44	5 M70M	129 M	00:52:41.60	LT-Oppum
130	SIMON Florian	4247	93	9 HKM	130 M	00:54:11.57	Blitz Wekeln
131	BARTEL Andreas	3261	78	17 M40M	131 M	00:54:31.29	keine Angabe
132	BÜNIS Michael	3276	66	28 M50M	132 M	00:55:01.12	Flat Land Runners Korschenbroich
133	BAHNEN Roman	3260	70	22 M45M	133 M	00:55:01.72	Flat Land Runners Korschenbroich
134	HERTEN Heribert	3305	61	18 M55M	134 M	00:55:02.07	Flat Land Runners Korschenbroich
135	KOSSIN Markus	3324	66	29 M50M	135 M	00:55:02.50	Flat Land Runners Korschenbroich
136	TENDERICH Klaus	3402	71	23 M45M	136 M	00:55:04.54	keine Angabe
137	HEIMEROOTH Jürgen	3299	41	3 M75M	137 M	00:55:13.61	keine Angabe
138	BRINCKS Tobias	3519	00	1 U20M	138 M	00:55:45.58	keine Angabe
139	NEUHAUS Marlon	3501	00	2 U20M	139 M	00:55:45.59	keine Angabe
140	HEYER Jonas	3511	00	3 U20M	140 M	00:55:45.66	keine Angabe
141	HENKEL Klaas	3302	71	24 M45M	141 M	01:01:13.54	keine Angabe
142	KRECHEL Hans-Jürgen	4397	39	4 M75M	142 M	01:02:40.54	DJK VFL Forstwald
143	OSTERKAMP Markus	3483	68	30 M50M	143 M	01:07:42.88	Bäcker aus Leidenschaft