

# Westfälische Leichtathletik-Bestenliste 2019 (Stand 20.01.20)

Für das Jahrbuch »Leichtathletik in Westfalen 2019« sind die Druckvorlagen abgeschlossen. Im neuen Jahr verspätet gemeldete Leistungen können nur noch in diese Internet-Version der Bestenliste nachgetragen werden.

Ergänzungen oder Korrekturen bitte an Claus-Werner Kreft:

E-Mail: cwkreft@t-online.de

Telefon: 0521 / 988 675 14

## SENIOREN M30

### 100 m

11,68	Boamah, Brian	NED	89	BV Teutonia Lanstrop	03.07. Grefrath-Oedt	+1,1
11,79	Süßmilch, Niels		88	TSV Kirchlinde	18.05. Olfen	-0,9
12,07	Scheidemann, Jan		85	SV 1860 Minden	26.05. Minden	-0,7
12,22	Busse, Jan Richard		89	USC Bochum	26.05. Gladbeck	-0,6
12,23	Obenhaus, Sven		89	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.06. Lemgo	+1,3
12,50	Artschwager, Andrej		87	LG Lüdenscheid	05.05. Lüdenscheid	

### 200 m

23,90	Boamah, Brian	NED	89	BV Teutonia Lanstrop	03.07. Grefrath-Oedt	+1,2
24,47	Süßmilch, Niels		88	TSV Kirchlinde	22.05. Dortmund	-0,2
24,61	Busse, Jan Richard		89	USC Bochum	26.05. Gladbeck	-2,1

### 400 m

53,75	Busse, Jan Richard		89	USC Bochum	01.05. Bochum	
54,78	Artschwager, Andrej		87	LG Lüdenscheid	05.05. Lüdenscheid	

### 800 m

2:00,03	Artschwager, Andrej		87	LG Lüdenscheid	29.06. Kreuztal	
2:03,41	Mwaisumo, Joseph	MAW	88	LG Kindelsberg Kreuztal	29.06. Kreuztal	
2:06,91	Hoffmann, Alexander		86	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	
2:08,96	Busse, Jan Richard		89	USC Bochum	07.09. Hagen	

### 1000 m

2:37,94	Artschwager, Andrej		87	LG Lüdenscheid	22.08. Bergisch Gladbach	
2:45,62	Hoffmann, Alexander		86	LG Kindelsberg Kreuztal	22.08. Bergisch Gladbach	

### 1500 m

4:12,86	Artschwager, Andrej		87	LG Lüdenscheid	29.08. Bergisch Gladbach	
4:16,93	Mwaisumo, Joseph	MAW	88	LG Kindelsberg Kreuztal	29.06. Kreuztal	
4:22,71	Schönherr, David		89	LSF Münster	16.06. Münster	
4:24,87	Hoffmann, Alexander		86	LG Kindelsberg Kreuztal	29.08. Bergisch Gladbach	
4:27,78	Heck, Torben		89	Marathon-Club Menden	16.06. Münster	
4:37,94	Kempin, Andreas		89	LC Rapid Dortmund	17.05. Menden	

### 3000 m

8:45,05	Mwaisumo, Joseph	MAW	88 LG Kindelsberg Kreuztal	15.08. Bergisch Gladbach
8:45,31	Janicki, Adam		88 SV Brackwede	22.05. Dortmund
9:23,07	Henseleit, Philipp		89 Marathon-Club Menden	17.05. Menden
9:27,28	Schönherr, David		89 LSF Münster	16.06. Münster
9:31,69	Geller, Georg		88 USC Bochum	15.08. Bergisch Gladbach
9:41,87	Neuhaus, Christof		88 LG Olympia Dortmund	20.07. Kreuztal
9:44,18	Heck, Torben		89 Marathon-Club Menden	16.06. Münster
9:49,61	Hoffmann, Alexander		86 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
9:50,49	Danelak, Pierre		87 SV Brackwede	28.06. Borgholzhausen
9:57,17	Kempin, Andreas		89 LC Rapid Dortmund	01.06. Menden

### 5000 m

15:06,71	Mwaisumo, Joseph	MAW	88 LG Kindelsberg Kreuztal	22.08. Bergisch Gladbach
15:13,48	Janicki, Adam		88 SV Brackwede	30.05. Köln
16:18,71	Henne, Alexander		85 SG Wenden	15.05. Wenden-Gerlingen
16:30,67	Geller, Georg		88 USC Bochum	22.08. Bergisch Gladbach
16:31,8	Lautwein, Tobias		86 SG Wenden	09.08. Betzdorf
16:57,02	Beulertz, Andreas		86 Marathon-Club Menden	11.05. Soest
17:30,98	Neuß, Frederic		86 TSVE 1890 Bielefeld	28.06. Borgholzhausen

### 10 000 m

30:32,24	Grunenberg, Karol		87 FC Schalke 04	08.06. Essen
32:05,53	Mwaisumo, Joseph	MAW	88 LG Kindelsberg Kreuztal	29.08. Bergisch Gladbach
35:53,14	Neuß, Frederic		86 TSVE 1890 Bielefeld	27.03. Duisburg
37:29,67	Ettrich, Timo		87 SV Brackwede	16.08. Minden

### 10 km Straßenlauf

31:24	Huckestein, Simon		85 SG Wenden	02.02. Rodgau-Jügesheim
31:56	Böhl, Timo		88 LG Wittgenstein	23.11. Essen
32:02	Janicki, Adam		88 SV Brackwede	15.09. Siegburg
32:51	Beulertz, Andreas		86 Marathon-Club Menden	15.09. Siegburg
32:54	Rinne, Yannick		88 LSF Münster	07.07. Münster
33:07	Henseleit, Philipp		88 Marathon-Club Menden	15.09. Siegburg
33:17	Mwaisumo, Joseph	MAW	88 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Bad Berleburg
33:18	Schönherr, David		89 LSF Münster	31.12. Münster
33:20	Wilms, Michael		87 LG Olympia Dortmund	26.06. Münster
33:25	Danelak, Pierre		87 SV Brackwede	15.06. Borgholzhausen

### Halbmarathon

1:05:54	Grunenberg, Karol		87 FC Schalke 04	28.04. Hamburg
1:12:05	Schönherr, David		89 LSF Münster	16.03. Münster
1:12:22	Rinne, Yannick		88 LSF Münster	07.04. Hannover
1:12:34	Dally, Tim		85 TuS Deuz	07.04. Bonn
1:13:46	von Martial, Simon		88 LSF Münster	01.09. Bocholt
1:13:50	Mangel, Alexander		86 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Bochum
1:14:08	Henseleit, Philipp		88 Marathon-Club Menden	01.09. Bochum
1:14:09	Wilms, Dr. Robert		87 SG Wenden	27.10. Frankfurt
1:14:44	Röthemeyer, Marvin		89 LSF Münster	07.04. Hannover
1:15:37	Boehme, Patrick		88 TSVE 1890 Bielefeld	27.10. Frankfurt

## Marathon

2:28:19	Schönherr, David	89	LSF Münster	08.09.	Münster
2:29:28	Wilms, Dr. Robert	87	SG Wenden	27.10.	Frankfurt
2:30:44	Boehme, Patrick	88	TSVE 1890 Bielefeld	27.10.	Frankfurt
2:31:43	Rinne, Yannick	88	LSF Münster	28.04.	Düsseldorf
2:32:52	von Martial, Simon	88	LSF Münster	28.04.	Düsseldorf
2:33:24	Mangel, Alexander	86	TSVE 1890 Bielefeld	29.09.	Berlin
2:37:56	Henseleit, Philipp	88	Marathon-Club Menden	29.09.	Berlin
2:38:37	Danelak, Pierre	87	SV Brackwede	29.09.	Berlin
2:48:18	Amonait, Matthias	87	Recklinghäuser LC	29.09.	Berlin
2:48:19	Schewalje, Andreas	88	TuS Breckerfeld	29.09.	Berlin

## 110 m Hürden

13,80	Balnuweit, Erik	88	TV Wattenscheid 01	24.07.	Leverkusen	+1,0
17,32	Greshake, Sascha	88	LC Solbad Ravensberg	08.09.	Ahlen	+1,1

## 3000 m Hindernis

10:07,73	Schewalje, Andreas	88	TuS Breckerfeld	01.05.	Bad Harzburg
----------	--------------------	----	-----------------	--------	--------------

## 4 x 100 m

46,92	LG Kindelsberg Kreuztal (Müller 83, Böhringer 83, A.Hoffmann 86, Friedrich 81)			25.05.	Kreuztal
-------	---	--	--	--------	----------

## Hochsprung

1,95	Greshake, Sascha	88	LC Solbad Ravensberg	07.09.	Ahlen
1,68	Krause, Daniel	88	DJK BW Annen	17.06.	Witten
1,60	Wiegand, Sebastian	85	DJK GW Werl	07.09.	Ahlen

## Stabhochsprung

5,34	Mohr, Malte	86	TV Wattenscheid 01	31.05.	Recklinghausen
3,70	Wellmeyer, Matthias	85	DJK Arminia Ibbenbüren	25.05.	Rheine
3,40	Wiegand, Sebastian	85	DJK GW Werl	08.09.	Ahlen
3,30	Reiß, Mario	85	SV Brackwede	08.09.	Bad Nauheim
3,00	Greshake, Sascha	88	LC Solbad Ravensberg	08.09.	Ahlen

## Weitsprung

5,40	Greshake, Sascha	88	LC Solbad Ravensberg	07.09.	Ahlen	+1,0
------	------------------	----	----------------------	--------	-------	------

## Kugelstoß - 7,26 kg -

13,03	Oberbäumer, Merten	89	LG Bünde/Löhne	26.05.	Minden
11,38	Weller, Kai	86	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München
11,11	Bursch, Christoph	87	LAV Rheine	26.05.	Gladbeck
10,57	Krause, Daniel	88	DJK BW Annen	26.05.	Gladbeck

Diskuswurf	- 2 kg -		
63,80	Jasinski, Daniel	89 TV Wattenscheid 01	30.08. Thum
38,09	Krause, Daniel	88 DJK BW Annen	26.05. Gladbeck
32,92	Bursch, Christoph	87 LAV Rheine	07.04. Rheine
32,42	Reiß, Mario	85 SV Brackwede	28.06. Minden

Speerwurf	- 800 g -		
40,54	Greshake, Sascha	88 LC Solbad Ravensberg	08.09. Ahlen

Zehnkampf	(100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)		
4519	Greshake, Sascha	88 LC Solbad Ravensberg	07./08.09. Ahlen (13,45*- 5,40*- 8,85- 1,95- 60,90-17,32*- 22,99- 3,00- 40,54- 5:34,17)
3802	Wiegand, Sebastian	85 DJK GW Werl	07./08.09. Ahlen (13,21*- 4,99*- 10,20- 1,60- 60,78-24,12*- 26,82- 3,40- 31,60- 5:37,68)

## SENIOREN M35

### 100 m

11,45	Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	19.07. Hemer	+0,1
11,78	Tornau, Martin	84 FC Schalke 04	10.06. Recklinghsn.	-0,2
11,94	Nowak, Sebastian	82 VfL Kamen	26.05. Gladbeck	-0,6
12,15	Friedrich, Christian	81 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+1,7
12,20	Böhringer, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+1,7
12,50	Hülshorst, Sven	82 LG Bünde/Löhne	26.05. Gladbeck	-0,5
12,76	Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	-1,3

### 200 m

23,25	Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	19.07. Hemer	-0,3
23,93	Böhringer, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	19.05. Kreuztal	+0,3
25,56	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	15.06. Zella-Mehlis	+0,4

### 400 m

52,54	Böhringer, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	01.06. Menden
56,76	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	28.06. Telgte
57,88	Frechen, Tobias	81 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck
59,82	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	01.06. Finnentrop

### 800 m

1:59,96	Böhringer, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	12.07. Leinefelde
2:04,30	Thomas, Simon	84 LAZ Iserlohn	12.07. Leinefelde
2:07,92	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	12.05. Rheine
2:12,05	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	10.06. Siegburg
2:15,22	Zellin, Jan	83 Tri-Geckos Dortmund	26.05. Gladbeck
2:16,26	Brune, René	82 LAZ Iserlohn	10.06. Recklinghausen
2:19,7	Frechen, Tobias	81 Recklinghäuser LC	06.08. Oberaden
2:21,21	Gieseler, Hannes	84 ASC Weißbachtal	18.05. Kreuztal
2:22,1	Jasberg, Christian	80 LA SV Herten	31.08. Herten

## 1000 m

2:52,79	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	22.08. Bergisch Gladbach
---------	----------------	--------------	--------------------------

## 1500 m

4:24,92	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	30.06. Ibbenbüren
4:26,80	Brune, René	82 LAZ Iserlohn	13.07. Leinefelde
4:29,23	Thomas, Simon	84 LAZ Iserlohn	01.06. Menden
4:38,58	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	29.08. Bergisch Gladbach
4:39,81	Hankemeier, Michèl	82 LSF Münster	16.06. Münster
4:48,34	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	26.05. Gladbeck

## 3000 m

9:24,05	Schmal, Bert	81 TuS Deuz	15.08. Bergisch Gladbach
9:48,01	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	06.09. Rheine
9:54,58	Thomas, Simon	84 LAZ Iserlohn	17.05. Menden
10:08,24	Jelonek, Damian	80 Marathon-Club Menden	17.05. Menden
10:14,53	Fischer, Sebastian	82 TV Friesen Telgte	28.06. Telgte

## 5000 m

15:27,85	Biele, Christian	83 SG Wenden	15.05. Wenden-Gerlingen
16:17,7	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	08.10. Wiedenbrück
16:25,00	Schmal, Bert	81 TuS Deuz	22.08. Bergisch Gladbach
16:25,69	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	22.08. Bergisch Gladbach
17:28,94	Becker, Christian	81 TuS Deuz	22.08. Bergisch Gladbach

## 10 000 m

31:44,36	Biele, Christian	83 SG Wenden	04.05. Neuss
35:02,09	Schmal, Bert	81 TuS Deuz	04.05. Neuss

## 10 km Straßenlauf

30:59	Sansar, Elias	80 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	08.06. Oelde
32:22	Biele, Christian	83 SG Wenden	07.09. Essen
32:28	Goerlich, Manuel	84 LSF Münster	03.08. Berlin
33:07	Tremmel, Thomas	84 TuS Deuz	15.09. Siegburg
33:32	Brand, Michael	82 Non-Stop-Ultra Brakel	20.04. Paderborn
33:41	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	03.11. Gütersloh
33:49	Ruthe, Ralf	81 TuS Eintracht Bielefeld	15.06. Borgholzhausen
33:57	Dirksmeier, Patrick	84 LSF Münster	27.01. Hamm
34:06	Schmal, Bert	81 TuS Deuz	15.09. Siegburg
34:17	Kogei, Stanley	KEN 80 SV Brackwede	15.06. Borgholzhausen

## Halbmarathon

1:10:38	Sansar, Elias	80 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	03.11. Gütersloh
1:11:45	Goerlich, Manuel	84 LSF Münster	01.09. Bocholt
1:13:33	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	24.02. Hamm
1:17:53	Knoepke, Daniel	82 LC Solbad Ravensberg	20.04. Paderborn
1:17:55	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:18:39	Eckert, Georg	83 DJK Gütersloh	24.02. Hamm
1:19:43	Becker, Christian	81 TuS Deuz	13.10. Köln

## Marathon

2:22:36	Sansar, Elias	80	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	13.10.	Essen
2:28:53	Goerlich, Manuel	84	LSF Münster	29.09.	Berlin
2:42:09	Horch, Viktor	80	TuS Deuz	28.04.	Hamburg
2:42:33	Breer, Robin	83	TSVE 1890 Bielefeld	22.06.	Löningen
2:42:58	Hankemeier, Michèl	82	LSF Münster	29.09.	Berlin
2:48:05	Machauer, Marcel	82	LSF Münster	29.09.	Berlin
2:49:22	Knoepke, Daniel	82	LC Solbad Ravensberg	13.10.	Essen
2:49:38	Härtel, Christian	81	SC Eintracht Hamm	29.09.	Berlin
2:50:38	Mußnug, Carl-Philipp	82	TSVE 1890 Bielefeld	08.09.	Münster
2:51:14	Eckert, Georg	83	DJK Gütersloh	07.04.	Rotterdam/NED

## 110 m Hürden

19,77	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	08.09.	Ahlen	0,0
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:						
18,60	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	12.05.	Rheine	+2,1

## 400 m Hürden

60,52	Nowak, Sebastian	82	VfL Kamen	15.05.	Unna
65,99	Brandt, Sebastian	82	Non-Stop-Ultra Brakel	01.05.	Bad Harzburg

## 4 x 100 m

51,20	LG Kindelsberg Kreuztal (Boller 74, Wetter 80, Kohlberger 67, Grafe 66)			19.05.	Kreuztal
51,67	LG Kindelsberg Kreuztal (Afholderbach 81, Heinbach 83, Stroda 81, Schreiber 83)			21.09.	München

## 3 x 1000 m

8:39,01	SV Teuto Riesenbeck (Windoffer 80, Paetzke 83, Jäger 73)			05.06.	Ibbenbüren
9:27,57	LAZ Iserlohn (Thomas 84, Eller 69, Brune 82)			11.05.	Iserlohn

## Hochsprung

1,70	Friedrich, Christian	81	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München
1,65	Müller, Manuel	83	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05.	Kreuztal
1,60	Schreiber, André	83	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München
1,55	Stroda, Volker	81	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München

## Stabhochsprung

3,30	Burgelman, Dr. Nico	84	SV 1860 Minden	26.05.	Minden
3,20	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	20.06.	Dülmen

## Weitsprung

6,10	Nowak, Sebastian	82	VfL Kamen	26.05.	Gladbeck	+1,0
6,02	Hülshorst, Sven	82	LG Bünde/Löhne	26.05.	Gladbeck	+0,7
5,82	Friedrich, Christian	81	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München	-0,2
5,78	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	18.05.	Olfen	+0,3
5,35	Müller, Manuel	83	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München	-0,4
5,21	Stroda, Volker	81	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München	+0,5

Kugelstoß - 7,26 kg -				
13,27	Heinbach, Ralph	83	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
11,39	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	18.05. Olfen
Diskuswurf - 2 kg -				
35,90	Heinbach, Ralph	83	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
33,77	Müller, Manuel	83	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
33,22	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	15.06. Zella-Mehlis
29,75	Burgelman, Dr. Nico	84	SV 1860 Minden	26.05. Minden
Speerwurf - 800 g -				
49,68	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	15.06. Zella-Mehlis
35,71	Burgelman, Dr. Nico	84	SV 1860 Minden	28.06. Minden
Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)				
2691	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	15.06. Zella-Mehlis
( 5,57w- 49,68-25,56*- 33,22- 5:25,64)				
Zehnkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)				
4526	Bleß, Thomas	84	TSG Dülmen	07./08.09. Ahlen
(12,94*- 5,29*- 10,82- 1,45- 62,50-19,77*- 30,34- 3,10- 47,35- 5:32,84)				
10 000 m Bahngehen				
66:59,9	Fritzsich, Benjamin	80	LG Olympia Dortmund	24.08. Best/NED
10 km Straßengehen				
65:41	Fritzsich, Benjamin	80	LG Olympia Dortmund	28.09. Gleina
20 km Straßengehen				
2:24:23	Fritzsich, Benjamin	80	LG Olympia Dortmund	16.06. Tilburg/NED

## SENIOREN M40

### 100 m

10,56	Kosenkow, Alexander	77	TV Wattenscheid 01	20.07. Rhede	+1,8
11,89	Lück, Christian	76	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+1,7
11,99	Scholle, Hendrik	78	SC Herford	13.07. Leinefelde	+0,4
12,60	Nothacker, Michael	78	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+1,7
12,96	Kopp, Marco	75	VfL Kamen	05.06. Kamen	+0,1

## 200 m

21,60	Kosenkow, Alexander	77 TV Wattenscheid 01	10.06. Recklingshn.	+0,2
24,60	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	14.07. Leinefelde	+0,5
26,72	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	24.05. Holzwickede	+1,1

## 400 m

60,45	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	26.05. Gladbeck
-------	-------------	--------------	-----------------

## 800 m

2:10,20	Möller, Björn	75 TV Mettingen	12.05. Rheine
2:16,44	Brinker, Klaus	75 LSF Münster	16.06. Münster
2:17,43	Langhoff, Dr. Felix	76 TSV Hagen 1860	11.05. Hagen
2:19,90	Loos, Sebastian	77 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
2:24,23	Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
2:25,20	Kreickmann, Markus	78 LSF Münster	28.06. Telgte

## 1500 m

4:55,84	Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	16.08. Melle
---------	---------------	-------------------------	--------------

## 3000 m

9:35,01	Remus, Elmar	78 LSF Münster	29.05. Melle
10:15,95	Loos, Sebastian	77 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
10:22,45	Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	16.08. Melle
10:28,54	Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal

## 5000 m

16:39,45	Remus, Elmar	78 LSF Münster	16.08. Melle
17:25,15	Löhr, Dr. Patrick	76 TuS Deuz	15.05. Wenden-Gerlingen
17:44,15	Schönauer, Thomas	76 SG Wenden	15.05. Wenden-Gerlingen
17:57,2	Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	06.04. Oelde
17:57,4	Brodka, Jens	79 LV Oelde	06.04. Oelde

## 10 000 m

35:57,84	Löhr, Dr. Patrick	76 TuS Deuz	29.08. Bergisch Gladbach
----------	-------------------	-------------	--------------------------

## 10 km Straßenlauf

33:52	Pöhlker, Nils	76 TSV Schloß Neuhaus	08.06. Oelde
34:00	Serke, Sven	77 LSF Münster	19.01. Haltern
34:28	Remus, Elmar	78 LSF Münster	05.10. Saerbeck
35:00	Kraus, André	75 LAC Veltins Hochsauerland	27.10. Arnsbg.-Oeventrop
35:33	Schmechel, Tobias	78 TuS Deuz	31.12. Netphen-Brauersd.
35:42	Kreickmann, Markus	78 LSF Münster	13.10. Berlin
36:06	Bonn, Rainer	78 TuS Deuz	15.09. Siegburg
36:24	Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	06.12. Wiedenbrück

## Halbmarathon

1:14:30	Serke, Sven	77 LSF Münster	28.04. Düsseldorf
1:14:58	Pöhlker, Nils	76 TSV Schloß Neuhaus	03.11. Gütersloh
1:16:07	Bonn, Rainer	78 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:19:47	Löhr, Dr. Patrick	76 TuS Deuz	07.04. Freiburg



1:21:12	Goltsch, Tillmann	78	LT Bittermark Dortmund	03.10.	Dortmund-Hörde
1:21:16	Reiß, Björn	76	LSF Münster	07.04.	Bonn
1:21:25	Schönauer, Thomas	76	SG Wenden	24.02.	Köln-Porz
1:22:06	Steinkühler, Jens	78	LG Ems Warendorf	18.08.	Münster-Hiltrup
1:22:15	Prott, Michael	77	LSF Münster	18.08.	Münster-Hiltrup
1:22:31	Sorge, Tobias	75	Marathon-Club Menden	24.02.	Hamm

#### Marathon

2:30:24	Serke, Sven	77	LSF Münster	28.04.	Düsseldorf
2:46:21	Kreickmann, Markus	78	LSF Münster	29.09.	Berlin
2:48:03	Bonn, Rainer	78	TuS Deuz	27.10.	Frankfurt
2:49:33	Prott, Michael	77	LSF Münster	08.09.	Münster
2:51:35	Steinkühler, Jens	78	LG Ems Warendorf	08.09.	Münster
2:53:41	von der Heide, Nils	78	Marathon Soest	28.04.	Hamburg
2:53:49	Goltsch, Tillmann	78	LT Bittermark Dortmund	27.10.	Frankfurt
2:58:05	Kruse, David	76	LG Geseke	08.09.	Münster
2:59:23	Kasprik, Michael	76	LSF Münster	08.09.	Münster
2:59:41	Lagemann, Maik	75	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	27.10.	Frankfurt

#### 110 m Hürden

18,29	Kopp, Marco	75	VfL Kamen	08.09.	Ahlen	+0,2
-------	-------------	----	-----------	--------	-------	------

#### 400 m Hürden

67,91	Kopp, Marco	75	VfL Kamen	15.05.	Unna
-------	-------------	----	-----------	--------	------

#### 4 x 100 m

47,58	LG Kindelsberg Kreuztal (Boller 74, Lück 76, Nassauer 72, Blech 73)			13.07.	Leinefelde
53,88	LG Kindelsberg Kreuztal (Münker 79, Loos 77, Wunderlich 72, W.Haas 72)			21.09.	München

#### Hochsprung

1,63	Klein, Dennis	77	Laufgemeinschaft Rheine-Elte	12.05.	Rheine
1,60	Büschemann, Thomas	77	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	11.05.	Lemgo
1,55	Dierkes, Christian	77	TV Mesum	12.05.	Rheine
1,55	Brinkmöller, Axel	78	TV Jahn Bad Driburg	23.06.	Borgentreich
1,50	Schneider, Jan	76	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05.	Kreuztal
1,50	Kopp, Marco	75	VfL Kamen	07.09.	Ahlen
1,50	Münker, Björn	79	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München

#### Stabhochsprung

3,60	Kopp, Marco	75	VfL Kamen	10.06.	Recklinghausen
3,00	Funke, Timm	75	VfB Fichte Bielefeld	12.05.	Rheine

## Weitsprung

6,11	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	01.05. Bad Salzflen	0,0
5,71	Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	+0,2
5,63	Lück, Christian	76 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+0,4
5,29	Dierkes, Christian	77 TV Mesum	12.05. Rheine	-0,5
5,18	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	07.09. Ahlen	-0,3

## Kugelstoß - 7,26 kg -

12,30	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg Kreuztal	28.09. Kreuztal
11,91	Sjoerds, Peter	76 TG Herford	11.08. Zella-Mehlis
11,27	Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	29.06. Kreuztal
10,85	Brand, Jens	77 LG Lippe-Süd	26.06. Bad Salzflen

## Diskuswurf - 2 kg -

44,02	Piske, Martin	79 VfL Kamen	03.03. Halle (Saale)
41,28	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
37,39	Sjoerds, Peter	76 TG Herford	11.08. Zella-Mehlis
35,96	Mühlbach, Sven	75 LG Kreis Lübbecke	26.05. Minden
33,52	Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	28.09. Oelde
32,31	Nolte, Stefan	77 LG Lippe-Süd	05.05. Emmerich
30,25	Witthuhn, Nico	78 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh

## Hammerwurf - 7,26 kg -

37,60	Sjoerds, Peter	76 TG Herford	14.07. Leinefelde
32,92	Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	28.09. Oelde
24,01	Witthuhn, Nico	78 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh

## Speerwurf - 800 g -

44,07	Witthuhn, Nico	78 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh
43,21	Mühlbach, Sven	75 LG Kreis Lübbecke	11.05. Porta W.-Nammen
42,78	Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	28.09. Oelde
37,75	Sjoerds, Peter	76 TG Herford	11.08. Zella-Mehlis

## Gewichtwurf - 15,88 kg -

13,19	Sjoerds, Peter	76 TG Herford	11.08. Zella-Mehlis
-------	----------------	---------------	---------------------

## Zehnkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)

4457	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	07./08.09. Ahlen
(13,30*- 5,18*- 8,82- 1,50- 62,61-18,29*- 24,25- 3,30- 28,05- 6:15,91)			

## Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

3055	Sjoerds, Peter	76 TG Herford	11.08. Zella-Mehlis
( 36,38- 11,91- 37,39- 37,75- 13,19)			
2343	Witthuhn, Nico	78 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh
( 24,01- 9,75- 30,25- 44,07- 8,58)			

# SENIOREN M45

## 100 m

12,44	Hodgson, Jamie	72 TG Herford	26.06. Bad Salzufflen	+1,5
12,49	Ueding, Gunnar	71 LG Kreis Gütersloh 09	26.05. Gladbeck	-0,4
12,50	Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	19.07. Hemer	-0,2
12,56	Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+1,7
12,71	Liebig, Joachim	72 LG Lippe-Süd	09.04. Düsseldorf	+0,6
12,99	Langenbach, Jochen	71 CVJM Siegen SG	18.05. Kreuztal	+1,1
13,07	Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	+0,9
13,33	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	28.06. Telgte	+1,6
13,40	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	16.08. Minden	+0,2
13,46	Schäfers, Thorsten	73 LG Lippe-Süd	05.05. Emmerich	0,0

## 200 m

24,96	Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck	+0,3
25,54	Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.05. Gladbeck	+0,3

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

25,87	Liebig, Joachim	72 LG Lippe-Süd	09.04. Düsseldorf	+2,3
-------	-----------------	-----------------	-------------------	------

## 400 m

54,67	Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	10.06. Recklinghausen
57,24	Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	03.07. Pfungstadt
57,56	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	16.08. Minden
61,01	Tsvetkov, Tsvetan	BUL 70 SV Spexard	26.05. Gladbeck
61,63	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	28.04. Rheine
62,2	Hüsken, Markus	73 FC Nordkirchen	09.08. Oberaden
63,45	Peters, Mark	71 Recklinghäuser LC	01.05. Bochum

## 800 m

2:09,48	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	21.09. München
2:11,54	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	12.05. Rheine
2:12,76	Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck
2:13,99	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	26.05. Gladbeck
2:15,13	Wunderlich, Carsten	72 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
2:15,17	Peters, Mark	71 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck
2:15,71	Müller, André	72 TG Harkort Wetter	01.06. Menden
2:16,59	Goda, Stefan	71 Marathon Ibbenbüren	16.06. Münster
2:19,93	Hüsken, Markus	73 FC Nordkirchen	16.06. Münster
2:21,94	Lemkau, Gerrit	71 LSF Münster	16.06. Münster

## 1500 m

4:35,27	Peters, Mark	71 Recklinghäuser LC	30.06. Kevelaer
4:37,91	Schmalstieg, Kay	74 LC Paderborn	26.05. Gladbeck
4:39,93	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	28.04. Rheine
4:47,29	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	16.06. Münster
4:49,59	Goda, Stefan	71 Marathon Ibbenbüren	16.06. Münster
4:58,37	Lemkau, Gerrit	71 LSF Münster	05.06. Kamen
4:58,84	Sprehe, Rainer	71 TuS Eintracht Bielefeld	16.08. Minden
5:04,21	Milonas, Georg	71 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Bad Oeynhausen

### 3000 m

10:00,00	Peters, Mark	71	Recklinghäuser LC	01.05.	Bochum
10:02,43	Wunderlich, Carsten	72	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09.	München
10:06,28	Müller, André	72	TG Harkort Wetter	15.08.	Bergisch Gladbach
10:27,12	Eickmeyer, Cord-Henrik	72	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	21.09.	München
10:30,87	Boschmann, Artur	74	LSF Münster	16.06.	Münster
10:42,92	Sprehe, Rainer	71	TuS Eintracht Bielefeld	28.06.	Minden
10:42,98	Milonas, Georg	71	TSVE 1890 Bielefeld	14.09.	Oelde
10:45,32	Hüsken, Markus	73	FC Nordkirchen	06.09.	Rheine
10:47,23	Ross, Holger	71	LSF Münster	16.06.	Münster
10:47,79	Gövert, Norbert	74	SuS Olfen	28.06.	Telgte

### 5000 m

16:48,85	Goda, Stefan	71	Marathon Ibbenbüren	07.04.	Rheine
17:41,44	Jäger, Jörg	73	SV Teuto Riesenbeck	07.04.	Rheine
17:44,22	Schmalstieg, Kay	74	LC Paderborn	26.05.	Gladbeck
18:02,70	Haas, Peter	70	LG Olympia Dortmund	27.06.	Dortmund
18:05,45	Di Teodoro, Antonio	72	LG Kindelsberg Kreuztal	15.05.	Wenden-Gerlingen
18:23,1	Lohbreyer, Martin	70	SV SW Lembeck	03.07.	Dorsten-Lembeck
18:23,38	Baierl, Stefan	74	Spvgg Dolberg	26.05.	Gladbeck

### 10 000 m

37:36,48	Varenkamp, Lars	74	FC Lübbecke	04.05.	Neuss
----------	-----------------	----	-------------	--------	-------

### 10 km Straßenlauf

32:10	Heiner, Jörg	73	SG Wenden	23.03.	Niederfischbach
34:20	Nahen, Mathias	70	TV Jahn Bad Driburg	02.10.	Verl
34:39	Wunderlich, Carsten	72	LG Kindelsberg Kreuztal	27.03.	Torun/POL
34:52	Goda, Stefan	71	Marathon Ibbenbüren	10.05.	Emsdetten
34:53	Duggan, Stephen	IRL 74	SF Ennepetal	07.09.	Essen
35:36	Rolfes, Volkmar	70	TuS Eintracht Bielefeld	07.06.	Bad Oeynhausen
35:56	Schuler, Markus	72	LV Oelde	08.06.	Oelde
35:57	Peters, Mark	71	Recklinghäuser LC	23.03.	Duisburg
36:35	Schmalstieg, Kay	74	LC Paderborn	20.04.	Paderborn
36:36	Haas, Peter	70	LG Olympia Dortmund	10.11.	Werl

### Halbmarathon

1:11:27	Heiner, Jörg	73	SG Wenden	24.02.	Köln-Porz
1:20:55	Buschkühl, Aloys	74	TSV Rüthen	29.09.	Berlin
1:21:01	Max, Gereon	72	LC Rapid Dortmund	03.10.	Dortmund-Hörde
1:21:05	Schuler, Markus	72	LV Oelde	03.10.	Beelen
1:22:10	Boschmann, Artur	74	LSF Münster	07.04.	Freiburg

### Marathon

2:41:41	Buschkühl, Aloys	74	TSV Rüthen	29.09.	Berlin
2:45:43	Bretthauer, Stephan	74	SV 1860 Minden	28.04.	Hamburg
2:50:51	Boschmann, Artur	74	LSF Münster	08.09.	Münster
2:52:17	Nahen, Mathias	70	TV Jahn Bad Driburg	02.06.	Salzkotten
2:54:03	Varenkamp, Lars	74	FC Lübbecke	07.04.	Hannover

## 100 km Straßenlauf

10:12:19 Marten, René 71 TG Werste 15.06. Lüneburg

## 4 x 100 m

49,21 StG Ostwestfalen-Lippe 26.06. Bad Salzuflen  
(Hodgson 72, Schäfers 73, Liebig 72, Eickmeyer 72)

## Hochsprung

1,65	Haas, Wieland	72	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
1,60	Schäfers, Thorsten	73	LG Lippe-Süd	05.05. Emmerich
1,60	Nassauer, Markus	72	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
1,55	Mertens, Guido	73	LG Lippe-Süd	21.09. München
1,52	Boehm, Alexander	73	LV Oelde	26.05. Gladbeck

## Stabhochsprung

4,00 Bludau, Christian 70 VfL Gladbeck 1921 26.05. Gladbeck

## Weitsprung

5,78	Tsvetkov, Tsvetan	BUL 70	SV Spexard	21.09. Bukarest/ROU
5,61	Nassauer, Markus	72	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München +0,3
5,41	Schäfers, Thorsten	73	LG Lippe-Süd	21.09. München +0,5
5,08	Liebig, Joachim	72	LG Lippe-Süd	21.09. München +0,1
4,79	Boehm, Alexander	73	LV Oelde	26.05. Gladbeck +0,7

## Kugelstoß - 7,26 kg -

12,98	Blech, Thomas	73	LG Kindelsberg Kreuztal	29.06. Kreuztal
11,04	Schäfers, Thorsten	73	LG Lippe-Süd	21.09. München
11,00	Grote, Jens	70	TV Wiblingwerde	27.04. Wiblingwerde
10,56	Wieners, Frank	71	LV Bördeland Borgentreich	05.05. Höxter
10,29	Wehner, Thomas	70	LG Oelde/Wadersloh	28.06. Telgte

## Diskuswurf - 2 kg -

34,63	Blech, Thomas	73	LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
34,27	Striwe, Michael	73	LG Lippe-Süd	06.09. Bielefeld
32,58	Schäfers, Thorsten	73	LG Lippe-Süd	26.06. Bad Salzuflen
31,72	Grote, Jens	70	TV Wiblingwerde	27.04. Wiblingwerde
28,36	Hengesbach, Markus	71	Ski-Club Fretter	26.05. Gladbeck

## Hammerwurf - 7,26 kg -

26,85 Striwe, Michael 73 LG Lippe-Süd 01.06. Porta W.-Nammen

## Speerwurf - 800 g -

47,50	Blech, Thomas	73	LG Kindelsberg Kreuztal	03.03. Halle (Saale)
47,38	Bruness, Florian	74	LG Kindelsberg Kreuztal	04.05. Schortens
43,06	Wehner, Thomas	70	LG Oelde/Wadersloh	28.06. Telgte
41,09	Langenbach, Jochen	71	CVJM Siegen SG	18.05. Kreuztal
40,29	Lange, Martin	71	TV Jahn Rheine	06.09. Rheine
38,61	Striwe, Michael	73	LG Lippe-Süd	06.04. Dissen
38,31	Grote, Jens	70	TV Wiblingwerde	27.04. Wiblingwerde

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

2416 Striewe, Michael 73 LG Lippe-Süd  
( 23,65- 9,46- 31,95- 28,61- 7,09)

06.04. Dissen

## SENIOREN M50

### 100 m

11,98	Büchter, Mario	68 SV Teuto Riesenbeck	24.08. Lingen	-0,4
12,44	Dreier, Christian	65 LAC Castrop-Rauxel	26.05. Gladbeck	-0,3
12,47	Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	+1,0
12,65	Kohlberger, Gerd	67 LG Kindelsberg Kreuztal	18.05. Kreuztal	+1,1
13,07	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	19.07. Hemer	0,0
13,07	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	25.05. Hagen	+0,8
13,18	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	-1,3
13,27	Fischer, Dr. Arne	68 LSF Münster	28.06. Telgte	+0,6
13,39	Wältz, Otmar	69 LG Bünde/Löhne	11.05. Porta-Nammen	-0,2
13,46	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	18.05. Kreuztal	+1,1

### 200 m

23,91	Büchter, Mario	68 SV Teuto Riesenbeck	24.08. Lingen	-2,3
25,36	Dreier, Christian	65 LAC Castrop-Rauxel	26.05. Gladbeck	-1,7
25,50	Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	14.07. Leinefelde	+1,4
26,12	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.09. Recklinghsn.	+0,4
26,63	Kohlberger, Gerd	67 LG Kindelsberg Kreuztal	20.07. Kreuztal	-0,8
26,65	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	01.06. Menden	-0,5
27,06	Fischer, Dr. Arne	68 LSF Münster	28.06. Telgte	+1,9
27,38	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	04.05. Edemissen	+0,6
27,61	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis	+1,0
27,81	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis	-0,6

### 400 m

54,24	Büchter, Mario	68 SV Teuto Riesenbeck	21.09. Düsseldorf
55,08	Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	09.09. Jesolo/ITA
59,23	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	01.06. Menden
60,88	Fischer, Dr. Arne	68 LSF Münster	28.06. Telgte
63,04	Kripzak, Bernd	68 LG Oelde/Wadersloh	26.05. Gladbeck
63,20	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	19.05. Kreuztal
64,26	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	05.09. Caorle/ITA
64,40	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	25.05. Hagen
66,44	Pott, Dietmar	67 LC Paderborn	07.09. Bad Nauheim

### 800 m

2:08,91	Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	11.09. Jesolo/ITA
2:17,14	Fromme, Stefan	67 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	26.06. Bad Salzufflen
2:19,37	Pick, Klaus	66 LG Olympia Dortmund	12.07. Leinefelde
2:19,66	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh	11.05. Gütersloh
2:21,68	Fischer, Dr. Arne	68 LSF Münster	26.05. Gladbeck

2:22,94	Haas, Frieder	66 LG Kindelsberg Kreuztal	12.07. Minden
2:24,00	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
2:24,10	Peglau, Dr. Jens	68 TG Harkort Wetter	28.06. Telgte
2:24,33	Queißer, Frank	69 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
2:24,61	Biehl, Marcus	69 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	05.05. Emmerich

#### 1000 m

3:07,38	Peglau, Dr. Jens	68 TG Harkort Wetter	03.07. Grefrath-Oedt
3:08,2	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh	13.08. Oberaden

#### 1500 m

4:38,00	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	04.05. Edemissen
4:51,33	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh	05.06. Kamen
4:52,72	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	29.08. Bergisch Gladbach
4:56,28	Marks, Matthias	68 LG Hamm	26.05. Gladbeck
5:04,53	Peglau, Dr. Jens	68 TG Harkort Wetter	26.05. Gladbeck
5:12,35	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	26.05. Gladbeck
5:13,28	Pick, Klaus	66 LG Olympia Dortmund	27.06. Dortmund
5:14,59	Schmiing, Reinhard	68 LSF Münster	16.06. Münster
5:30,66	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis

#### 3000 m

9:50,44	Fromme, Stefan	67 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	21.09. München
10:21,17	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	04.09. Westerburg
10:21,76	Biehl, Marcus	69 LG Lage/Detmold/B.Salzufflen	05.05. Emmerich
10:23,72	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh	22.05. Dortmund
10:38,27	Queißer, Frank	69 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
10:45,85	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	04.09. Westerburg
11:01,12	Gerke, Ralf	66 LG Oelde/Wadersloh	14.09. Oelde
11:01,36	Tuna, Manuel	66 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
11:01,73	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	10.04. Duisburg
11:21,5	Peglau, Dr. Jens	68 TG Harkort Wetter	06.04. Oelde

#### 5000 m

17:15,70	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	15.05. Wenden-Gerlingen
17:40,56	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	16.08. Melle
17:49,54	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh	12.07. Minden
17:52,79	Marks, Matthias	68 LG Hamm	26.05. Gladbeck
17:56,77	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	15.05. Wenden-Gerlingen
18:24,4	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	09.08. Betzdorf
18:46,20	Gerke, Ralf	66 LG Oelde/Wadersloh	16.08. Melle
19:08,03	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	03.04. Duisburg
19:25,09	Gößling, Andreas	67 SV Teuto Riesenbeck	07.04. Rheine

#### 10 000 m

35:39,45	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	04.05. Neuss
35:45,43	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	04.05. Neuss
38:16,8	Huster, Christian	67 LV Oelde	06.04. Oelde
38:41,4	Fischer, Dr. Jens	67 Trinitas Dortmund	06.04. Oelde
40:17,72	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	27.03. Duisburg

## 10 km Straßenlauf

34:48	Wissmann, Ingo	66 LG Lemgo	15.09. Siegburg
35:29	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	08.06. Oelde
36:04	Pieper, Boris	69 SV Brackwede	07.04. Hannover
36:17	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	23.11. Essen
36:20	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	09.03. Niederfischbach
36:44	Jandt, Detlef	67 TG Witten 1848	07.09. Essen
36:51	Marks, Matthias	68 LG Hamm	23.11. Essen
36:55	Marquardt, Christof	68 Laufgruppe Deiringsen	08.06. Oelde
37:15	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	07.09. Essen
37:31	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	15.09. Siegburg

## Halbmarathon

1:16:56	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	20.10. Oldenburg
1:18:12	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:19:25	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:21:00	Marquardt, Christof	68 Laufgruppe Deiringsen	12.07. Dülmen-Rorup
1:21:42	Horn, Christian	67 LG Burg Wiedenbrück	03.11. Gütersloh
1:22:33	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	23.03. Duisburg
1:23:27	Kamp, Mathias	68 LT Bittermark Dortmund	24.02. Hamm
1:23:33	Karwinkel, Helmut	69 LV Oelde	18.08. Münster-Hiltrup
1:23:40	Huster, Christian	67 LV Oelde	03.10. Beelen
1:23:49	Korte, Jens	69 LSF Münster	07.04. Freiburg

## Marathon

2:53:59	Bales, Stefan	65 LSF Münster	27.10. Frankfurt
2:55:35	Marquardt, Christof	68 Laufgruppe Deiringsen	08.09. Münster
2:56:24	Matthee, Klaus	68 DJK Gütersloh	17.02. Herten-Bertlich
2:56:45	Korte, Jens	69 LSF Münster	06.10. Bremen
2:57:27	Wissmann, Ingo	66 LG Lemgo	22.06. Fehmarn
2:59:43	Reimering, Klaus	65 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
3:01:03	Brünink, Johannes	69 TVE Greven	28.04. Hamburg
3:01:21	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	28.04. Düsseldorf
3:06:42	Bückemeyer, Thomas	68 TSG Valbert	06.10. Bremen
3:07:24	Müller, Steffen	69 LAZ Iserlohn	27.10. Frankfurt

## 100 km Straßenlauf

8:30:22	Marquardt, Christof	68 Laufgruppe Deiringsen	15.06. Lüneburg
11:35:52	Deifuß, Holger	68 FC Nordkirchen	15.06. Lüneburg

## 100 m Hürden

15,35	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	10.06. Recklinghsn.	+0,5
17,41	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	18.08. Sarstedt	+0,3
19,19	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	26.05. Hagen	+1,1
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:				
20,63	Mußmann, Jürgen	68 TVE Greven	12.05. Rheine	+2,1

## 400 m Hürden

69,87	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	13.07. Leinefelde
-------	------------------	---------------------------	-------------------



4 x 100 m

49,24	LG Kindelsberg Kreuztal (Grafe 66, Krumm 66, Rduch 69, Kohlberger 67)	13.07. Leinefelde
52,99	LG Kindelsberg Kreuztal (H.Hoffmann 62, Schröder 69, Giesler 68, Kludzweit 63)	25.05. Kreuztal
55,15	LG Kindelsberg Kreuztal (H.Schneider 54, Schuppener 65, Stein 67, Stücher 65)	25.05. Kreuztal

Hochsprung

1,67	Hollmann, Michael	68 SC Herford	26.05. Gladbeck
1,64	Ratsch, Ulrich	67 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.05. Gladbeck
1,62	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	14.07. Leinefelde
1,58	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
1,55	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	11.05. Hagen
1,54	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
1,51	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	05.09. Caorle/ITA
1,50	Büchter, Mario	68 SV Teuto Riesenbeck	01.05. Bad Salzuflen
1,50	Pott, Dietmar	67 LC Paderborn	07.09. Bad Nauheim
1,48	Bukowski, Ralf	67 LG Kreis Gütersloh 09	26.05. Gladbeck

Stabhochsprung

3,50	Kranz, Jörg	68 DJK BW Annen	12.07. Leinefelde
2,80	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	02.06. Stendal
2,75	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	14.06. Hagen
2,70	Simon, Ralf	68 LC Paderborn	08.09. Bad Nauheim
2,30	Pott, Dietmar	67 LC Paderborn	08.09. Bad Nauheim

Weitsprung

5,90	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.09. Recklingshn.	-0,4
5,84	Ratsch, Ulrich	67 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	13.07. Leinefelde	-1,7
5,10	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	0,0
4,96	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	+0,5
4,88	Wältz, Otmar	69 LG Bünde/Löhne	26.05. Gladbeck	+0,2
4,85	Stücher, Eberhard	65 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+2,0
4,84	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	05.09. Caorle/ITA	+0,3
4,81	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	04.05. Edemissen	-1,1
4,78	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	25.05. Hagen	+0,4
4,77	Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	26.05. Gladbeck	0,0

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

5,30	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis	+2,7
------	-------------	----------------------------	---------------------	------

Dreisprung

12,12	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	13.07. Leinefelde	-0,8
10,30	Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	26.05. Gladbeck	-0,1
8,98	Drees, Wolfgang	65 TV Deilinghofen	26.05. Gladbeck	+0,8

Kugelstoß - 6 kg -

12,10	Bussemas, Jan-Pieter	69 LG Kreis Gütersloh 09	01.05. Bad Salzuflen
12,03	Yarimay, Zeki	69 SG Suderwich	14.09. Coesfeld
11,85	Lübke-meier, Rainer	65 BTW Bünde	26.05. Gladbeck
11,65	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westf. Nammen	06.07. Porta W.-Nammen
11,20	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	05.09. Caorle/ITA

10,99	Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
10,96	Seuster, Jörg	67 LG Altena	06.04. Altena
10,74	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	25.05. Hagen
10,64	Schuppener, Thomas	65 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
10,39	Mußmann, Jürgen	68 TVE Greven	09.11. Leichlingen

Diskuswurf - 1,5 kg -

36,20	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westf. Nammen	10.08. Zella-Mehlis
34,56	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	06.04. Altena
33,76	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	26.05. Hagen
33,69	Mußmann, Jürgen	68 TVE Greven	09.11. Leichlingen
33,12	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	06.04. Liesborn
31,26	Seuster, Jörg	67 LG Altena	27.04. Wiblingwerde
29,09	Bukowski, Ralf	67 LG Kreis Gütersloh 09	28.09. Gütersloh

Hammerwurf - 6 kg -

39,73	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westf. Nammen	01.06. Porta W.-Nammen
26,11	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	10.08. Zella-Mehlis
22,00	Bukowski, Ralf	67 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh

Speerwurf -700 g -

42,91	Ratsch, Ulrich	67 LG Lage/Detmold/B.Salzufeln	03.03. Halle (Saale)
40,69	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	10.08. Zella-Mehlis
40,17	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westf. Nammen	10.08. Zella-Mehlis
38,62	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	31.08. Herten
38,47	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	21.09. Hannover-Bothfeld
38,15	Seuster, Jörg	67 LG Altena	27.04. Wiblingwerde
36,23	Kuhfuß, Dr. Ingo	68 TSV Hagen 1860	26.05. Hagen
34,30	Rieping, Dietmar	66 SG Rote Erde Beckum	08.09. Ahlen
33,52	Pott, Dietmar	67 LC Paderborn	08.09. Bad Nauheim
33,26	Bukowski, Ralf	67 LG Kreis Gütersloh 09	08.09. Ahlen

Hauptklassenbedingungen (800 g):

37,48	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.09. Recklinghausen
-------	-----------------	------------------------	-----------------------

Gewichtwurf - 11,34 kg -

14,37	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westf. Nammen	10.08. Zella-Mehlis
12,14	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	09.11. Leichlingen
9,03	Bukowski, Ralf	67 LG Kreis Gütersloh 09	28.09. Gütersloh

Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)

2965	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	04.05. Edemissen
	( 4,81*- 32,11-27,38*- 25,19- 4:38,00)		
2663	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis
	( 5,30w- 28,60-27,81*- 23,37- 5:30,66)		
2645	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver/Schalksmühle	15.06. Zella-Mehlis
	( 4,60*- 39,06-28,66*- 32,83- 5:58,96)		
2585	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis
	( 4,84w- 30,90-27,61*- 25,59- 5:44,40)		

Hauptklassenbedingungen (Diskus 2 kg, Speer 800 g), Punkte mit M50-Altersfaktoren:

3099	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.09. Recklinghausen
	( 5,90*- 37,48-26,12*- 27,39- 5:51,73)		

## Fünfkampf Mannschaft

8075 LG Kindelsberg Kreuztal 15.06. Zella-Mehlis  
(Kludzeweit 2829, Grafe 2663, Hoffmann 2583)

Zehnkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m,  
100 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)

5403 Maximowitz, Dirk 66 LG Halver/Schalksmühle 05./06.09. Caorle/ITA  
(13,94\*- 4,84\*- 11,20- 1,51- 64,26-19,18\*- 32,89- 2,80- 39,61- 6:13,04)  
5269 Kuhfuß, Dr. Ingo 68 TSV Hagen 1860 25./26.05. Hagen  
(13,07\*- 4,78\*- 10,74- 1,51- 64,40-19,19\*- 33,76- 2,65- 36,23- 6:48,60)  
3665 Bukowski, Ralf 67 LG Kreis Gütersloh 09 07./08.09. Ahlen  
(14,92\*- 4,47\*- 9,30- 1,45- 73,46-22,62\*- 28,67- 1,40- 33,26- 7:03,54)

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

3210 Kuhlmann, Stephan 67 SC Porta Westf. Nammen 10.08. Zella-Mehlis  
( 38,90- 11,22- 36,20- 40,17- 14,37)  
2781 Maximowitz, Dirk 66 LG Halver/Schalksmühle 10.08. Zella-Mehlis  
( 26,11- 11,16- 33,74- 40,69- 12,08)  
2152 Bukowski, Ralf 67 LG Kreis Gütersloh 09 14.09. Gütersloh  
( 20,35- 9,98- 29,09- 31,67- 9,03)

## SENIOREN M55

100 m

13,39	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	05.09. Caorle/ITA	-2,3
13,71	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	01.05. Bad Salzuflen	+1,5
13,82	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	07.09. Ahlen	0,0
13,91	Orgelmacher, Karl	62 LG Lemgo	01.05. Bad Salzuflen	+1,5
14,03	Schmitz, Stefan	63 SuS Schalke 96	16.06. Münster	+0,2
14,26	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	06.09. Rheine	+0,4
14,27	Wagemann, Kurt	64 LV Bördeland Borgentreich	23.06. Borgentreich	+1,1
14,53	Wameling, Stephan	64 TSG Reken	26.05. Gladbeck	-1,9
14,56	Schulz, Otmar	62 LC Paderborn	07.09. Bad Nauheim	0,0

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

14,03	Kludzeweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	29.05. München	+2,4
14,06	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	12.05. Rheine	+2,6
14,10	Wameling, Stephan	64 TSG Reken	12.05. Rheine	+2,6

200 m

28,52	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	01.05. Bad Salzuflen	+0,4
28,77	Schmitz, Stefan	63 SuS Schalke 96	30.06. Kevelaer	+0,2
28,83	Kludzeweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis	0,0

## 400 m

60,67	Westphal, Gerd	64	LC Paderborn	05.09.	Caorle/ITA
61,80	Wilhelmi, Karl-Otto	62	SV Brackwede	10.06.	Bad Oeynhausen
66,52	Kludzeweit, Dirk	63	LG Kindelsberg Kreuztal	11.05.	Herzogenaurach
67,4	Westerhellweg, Dietmar	60	SuS Oberaden	09.08.	Oberaden
69,67	Küpper, Ingo	64	TSV Kirchlinde	30.06.	Kevelaer
70,55	Hoffmann, Hartmut	62	LG Kindelsberg Kreuztal	05.09.	Caorle/ITA
72,40	Husemann, Thomas	62	LG Lippe-Süd	01.05.	Bad Salzuflen
73,11	Koller, Thomas	64	VfL Kamen	07.09.	Ahlen
73,60	Heising, Rudi	62	LG Ahlen	07.09.	Ahlen
73,91	Schulz, Otmar	62	LC Paderborn	07.09.	Bad Nauheim

## 800 m

2:20,62	Wilhelmi, Karl-Otto		62	SV Brackwede	12.07.	Leinefelde
2:22,46	Rodrigues, Antonio	POR	62	LSF Münster	26.05.	Gladbeck
2:39,93	Leszinski, Dr. Frank		63	SuS Schalke 96	20.06.	Bönen
2:46,2	Schmitz, Stefan		63	SuS Schalke 96	06.08.	Oberaden

## 1500 m

4:43,95	Rodrigues, Antonio	POR	62	LSF Münster	06.04.	Dülmen
5:01,66	Neuhausen, Jürgen		63	Recklinghäuser LC	06.04.	Dülmen
5:06,57	Wrenger, Burkhard		64	TuS Ovenhausen	08.09.	Blomberg
5:17,46	Vehlewald, Wolfgang		60	SV 1860 Minden	26.05.	Minden
5:26,39	Westphal, Gerd		64	LC Paderborn	06.09.	Caorle/ITA
5:36,33	Rohregger, Robert		64	SV Brackwede	05.09.	Jesolo/ITA
5:37,92	Schleicher, Ralf		63	LSF Münster	16.08.	Minden
5:45,2	Schmitz, Stefan		63	SuS Schalke 96	09.08.	Oberaden

## 3000 m

10:24,38	Rodrigues, Antonio	POR	62	LSF Münster	28.06.	Telgte
10:43,91	Wrenger, Burkhard		64	TuS Ovenhausen	05.05.	Höxter
10:57,71	Leszinski, Dr. Frank		63	SuS Schalke 96	01.05.	Bochum
11:01,82	Lang, Stefan		62	SG Wenden	15.08.	Bergisch Gladbach
11:23,77	Vehlewald, Wolfgang		60	SV 1860 Minden	15.06.	Espelkamp
11:40,11	Leonhardt, Oliver		64	LV Oelde	14.09.	Oelde
11:46,95	Huskotte, Jörg		63	Viermärker Waldlaufgemeinsch.	22.05.	Dortmund

## 5000 m

18:22,47	Neuhausen, Jürgen		63	Recklinghäuser LC	26.05.	Gladbeck
18:43,64	Zobel-Schmidt, Martin		60	SV Brackwede	28.06.	Borgholzhausen
18:49,92	Leszinski, Dr. Frank		63	SuS Schalke 96	26.05.	Gladbeck
19:09,23	Lang, Stefan		62	SG Wenden	22.08.	Bergisch Gladbach
19:18,65	Ohlmeyer, Herbert		61	SuS Bertlich	10.06.	Recklinghausen
19:33,71	Kolk, Thomas		64	Marathon Soest	11.05.	Soest
19:34,5	Vehlewald, Wolfgang		60	SV 1860 Minden	08.10.	Wiedenbrück
19:43,1	Hansel, Martin		64	ASC Weißbachtal	09.08.	Betzdorf

## 10 000 m

37:50,21	Neuhausen, Jürgen		63	Recklinghäuser LC	04.05.	Neuss
39:00,77	Forster, Frank		60	LAG Siegen	04.05.	Neuss
41:29,79	Lang, Stefan		62	SG Wenden	29.08.	Bergisch Gladbach
42:37,38	Gresch, Rolf		64	USC Bochum	27.03.	Duisburg

## 10 km Straßenlauf

37:01	Kott, Georg		61 Laufgruppe Deiringsen	08.06. Oelde
37:05	Rodrigues, Antonio	POR	62 LSF Münster	19.01. Haltern
38:08	Neuhausen, Jürgen		63 Recklinghäuser LC	07.09. Essen
38:36	Forster, Frank		60 LAG Siegen	09.03. Niederfischbach
38:45	Zobel-Schmidt, Martin		60 SV Brackwede	10.05. Schloß Neuhaus
38:51	Schneider, Michael		64 Laufgruppe Deiringsen	23.11. Essen
38:57	Krauß, Gert		63 SV 1860 Minden	31.08. Minden
39:07	Bossow, Christian		60 TSVE 1890 Bielefeld	08.06. Oelde
39:08	Stutenbäumer, Martin		64 LV Oelde	10.03. Ahlen-Vorhelm
39:12	Hilt, Rainer		64 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	30.11. Rheine-Mesum

## Halbmarathon

1:24:45	Dillenhöfer, Ulrich		62 TSV Kirchlinde	24.02. Hamm
1:25:15	Stutenbäumer, Martin		64 LV Oelde	24.02. Hamm
1:26:28	Spreitz, Volker		64 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:27:10	Schultz, Heiner		61 TuS Westf. Eiche Lügde	03.11. Gütersloh
1:27:16	Rannacher, Karsten		64 DJK Gütersloh	24.02. Hamm
1:27:51	Zumdick, Reinhard		63 LSF Münster	24.02. Hamm
1:28:10	Neuhausen, Jürgen		63 Recklinghäuser LC	01.12. Herten-Bertlich
1:29:29	Rohregger, Robert		64 SV Brackwede	30.03. Torun/POL
1:29:48	Pezeschgi, Sirius		62 LSF Münster	07.04. Freiburg
1:30:46	Meier, Jörg		64 FC Nordkirchen	20.04. Paderborn

## Marathon

2:57:24	Spreitz, Volker		64 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
2:58:29	Stutenbäumer, Martin		64 LV Oelde	08.09. Münster
3:09:29	Bossow, Christian		60 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
3:11:15	Zumdick, Reinhard		63 LSF Münster	28.04. Düsseldorf
3:16:20	Pezeschgi, Sirius		62 LSF Münster	28.04. Düsseldorf
3:26:57	Elstrod, Dieter		64 TV Mettingen	28.04. Hamburg

## 100 km Straßenlauf

12:39:01	Retzlaff, Harald		61 BSG Springorum Bochum	07.06. Biel/SUI
----------	------------------	--	--------------------------	-----------------

## 100 m Hürden

16,73	Westphal, Gerd		64 LC Paderborn	06.09. Caorle/ITA	-1,2
21,09	Kludzeweit, Dirk		63 LG Kindelsberg Kreuztal	06.09. Caorle/ITA	-1,2
22,27	Hoffmann, Hartmut		62 LG Kindelsberg Kreuztal	06.09. Caorle/ITA	+0,1

## Hochsprung

1,57	Westphal, Gerd		64 LC Paderborn	05.09. Caorle/ITA
1,50	Heinlein, Johannes		62 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
1,45	Kludzeweit, Dirk		63 LG Kindelsberg Kreuztal	05.09. Caorle/ITA
1,44	Rahlmann, Helmut		60 TV Werther 04	26.05. Gladbeck
1,42	Hoffmann, Hartmut		62 LG Kindelsberg Kreuztal	05.09. Caorle/ITA
1,40	Fortmann, Thomas		63 LC Borken	11.05. Waltrop
1,36	Westerhellweg, Dietmar		60 SuS Oberaden	09.08. Oberaden
1,35	Koller, Thomas		64 VfL Kamen	07.09. Ahlen
1,34	Arnoldi, Ekkehard		63 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal

## Stabhochsprung

4,01	Achtelik, Alfred	60 FC Nordkirchen	25.05. Rheine
3,20	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	06.09. Caorle/ITA
2,80	Schulz, Otmar	62 LC Paderborn	08.09. Bad Nauheim
2,60	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	08.09. Ahlen
2,50	Kludzewweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	13.07. Leinefelde

## Weitsprung

5,50	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	05.09. Caorle/ITA	+1,0
5,12	Kludzewweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München	+0,2
4,62	Fortmann, Thomas	63 LC Borken	11.05. Waltrop	+0,3
4,55	Heinlein, Johannes	62 LG Kindelsberg Kreuztal	29.06. Kreuztal	+1,2
4,43	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	31.08. Herten	
4,34	Schulz, Otmar	62 LC Paderborn	07.09. Bad Nauheim	0,0
4,33	Husemann, Thomas	62 LG Lippe-Süd	18.05. Blomberg	+1,1
4,31	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	07.09. Ahlen	-0,3
4,19	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	07.09. Ahlen	
4,16	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	05.09. Caorle/ITA	+1,3
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:				
4,70	Fortmann, Thomas	63 LC Borken	11.05. Waltrop	+2,1
4,33	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis	+2,4

## Dreisprung

8,68	Rahlmann, Helmut	60 TV Werther 04	26.05. Gladbeck	+0,4
------	------------------	------------------	-----------------	------

## Kugelstoß - 6 kg -

13,05	Reinhold, Ulf	64 LG Kindelsberg Kreuztal	21.08. Norderstedt
11,69	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
11,16	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	05.05. Höxter
11,03	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal
10,70	Kalthaus, Frank	62 LG Halver/Schalksmühle	03.10. Halver
10,62	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	31.08. Herten
10,60	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	09.11. Leichlingen
10,45	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	28.06. Telgte
10,39	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	05.09. Caorle/ITA
10,20	Lissel, Thomas	64 LAZ Regio Herford	26.05. Gladbeck

## Diskuswurf - 1,5 kg -

36,74	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg Kreuztal	21.09. München
35,01	Reinhold, Ulf	64 LG Kindelsberg Kreuztal	21.08. Norderstedt
33,60	Konert, Andreas	64 SC Eintracht Hamm	09.11. Leichlingen
33,19	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	01.06. Porta W.-Nammen
31,92	Zänger, Hans-Jürgen	62 LG Oelde/Wadersloh	01.05. Bad Salzuflen
31,17	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	28.06. Telgte
30,51	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis
30,00	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	26.05. Gladbeck
29,62	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	06.09. Rheine
29,55	Kludzewweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	05.05. Zorneding

## Hammerwurf - 6 kg -

43,26	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	06.04. Altena
27,51	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	28.09. Holzminden
19,76	Metz, Siegfried	60 LG Kreis Gütersloh 09	31.08. Gütersloh

Speerwurf - 700 g -

49,20	Stoltefuß, Thomas	60 VfL Kamen	31.03. Ratingen
40,09	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	06.09. Caorle/ITA
39,20	Konert, Andreas	64 SC Eintracht Hamm	09.11. Leichlingen
37,84	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	26.05. Gladbeck
37,20	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	03.03. Halle (Saale)
33,08	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	28.09. Holzminden
31,40	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	28.06. Telgte
31,20	Kalthaus, Frank	62 LG Halver/Schalksmühle	09.11. Leichlingen
30,12	Wallböhrmer, Dirk	62 LC Westfalia Herne	03.10. Gladbeck
30,03	Kludzeweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis

Gewichtwurf - 11,34 kg -

13,81	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	05.10. Plettenberg
-------	----------------	-----------------------------	--------------------

Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)

2829	Kludzeweit, Dirk ( 5,11*- 30,03-28,83*- 26,84- 5:58,75)	63 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis
2583	Hoffmann, Hartmut ( 4,33w- 33,18-30,89*- 30,51- 6:02,87)	62 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Zella-Mehlis

Zehnkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 100 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)

6595	Westphal, Gerd (13,39*- 5,50*- 10,39- 1,57- 60,67-16,73*-o.g.V.- 3,20- 40,09- 5:26,39)	64 LC Paderborn	05./06.09. Caorle/ITA
4398	Hoffmann, Hartmut (15,23*- 4,16*- 10,81- 1,42- 70,55-22,27*- 28,88-o.g.V.- 31,90- 6:13,50)	62 LG Kindelsberg Kreuztal	05./06.09. Caorle/ITA
3635	Schöbel, Uwe (14,93*- 4,31*- 7,19- 1,25- 76,06-22,83*- 19,08- 1,70- 24,14- 6:23,99)	63 VfL Kamen	07./08.09. Ahlen

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

1657	Metz, Siegfried ( 19,32- 7,39- 22,86- 15,94- 7,75)	60 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh
------	---	--------------------------	------------------

## SENIOREN M60

100 m

13,23	Schneider, Joachim	58 DJK GW Werl	13.07. Leinefelde	+0,6
13,92	Bierwirth, Hans-Peter	59 TSV Kirchlinde	30.06. Kevelaer	-0,2
14,04	Niedanowski, Detlev	56 Recklinghäuser LC	06.09. Rheine	-0,2
14,32	Schütte, Thomas	59 TSV Kirchlinde	30.06. Kevelaer	-0,2
14,78	Weidner, Peter	56 TuS Bad Sassendorf	26.05. Gladbeck	-1,8

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

14,86	Heuing, Helmut	59 TuS Germania Horstmar	12.05. Rheine	+2,6
-------	----------------	--------------------------	---------------	------

## 200 m

28,56	Niedanowski, Detlev	56	Recklinghäuser LC	24.08.	Lingen	-2,3
29,05	Bierwirth, Hans-Peter	59	TSV Kirchlinde	14.07.	Leinefelde	+0,9
29,07	Ewers, Manfred	59	SC Münster 08	15.06.	Zella-Mehlis	-0,1
29,54	Schütte, Thomas	59	TSV Kirchlinde	30.06.	Kevelaer	+1,2
32,01	Hellmich, Thomas	57	ASV Senden	26.05.	Gladbeck	-1,4
32,10	Weidner, Peter	56	TuS Bad Sassendorf	26.05.	Gladbeck	-2,2
32,37	Heuing, Helmut	59	TuS Germania Horstmar	12.05.	Rheine	+0,6
32,43	Thünemann, Günther	58	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	15.09.	Rheine	+0,6

## 400 m

64,12	Niedanowski, Detlev	56	Recklinghäuser LC	18.08.	Schleswig
66,05	Olivier, Raimund	58	USC Bochum	26.05.	Gladbeck

## 800 m

2:34,80	Kämpfer, Michael	58	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05.	Kreuztal
2:36,11	Olivier, Raimund	58	USC Bochum	26.05.	Gladbeck
2:40,98	Ruhrmann, Helmut	56	USC Bochum	30.06.	Kevelaer
2:45,11	Thünemann, Günther	58	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	06.09.	Rheine
2:47,00	Kaiser, Ulrich	59	LSF Münster	16.06.	Münster

## 1000 m

3:23,77	Olivier, Raimund	58	USC Bochum	22.05.	Dortmund
3:31,72	Ruhrmann, Helmut	56	USC Bochum	03.07.	Grefrath-Oedt
3:32,27	Abels, Rolf	56	USC Bochum	03.07.	Grefrath-Oedt
3:44,70	Mäder, Peter	56	USC Bochum	03.07.	Grefrath-Oedt

## 1500 m

5:19,55	Henrique, Antonio	POR	58	LSF Münster	16.06.	Münster
5:26,00	Kämpfer, Michael		58	LG Kindelsberg Kreuztal	19.05.	Kreuztal
5:29,06	Abels, Rolf		56	USC Bochum	17.05.	Menden
5:34,11	Holtkötter, Michael		56	LSF Münster	16.06.	Münster
5:38,63	Ewers, Manfred		59	SC Münster 08	15.06.	Zella-Mehlis
5:40,92	Thünemann, Günther		58	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	15.09.	Rheine
5:42,30	Ruhrmann, Helmut		56	USC Bochum	13.07.	Leinefelde
5:48,95	Prieß, Dr. Karl-Heinz		55	LSF Münster	06.04.	Dülmen
5:53,39	Mäder, Peter		56	USC Bochum	27.06.	Dortmund

## 3000 m

11:25,97	Kämpfer, Michael		58	LG Kindelsberg Kreuztal	20.07.	Kreuztal
11:29,94	Thünemann, Günther		58	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	28.04.	Rheine
11:32,47	Schlüter, Gerhard		55	TV Werther 04	05.05.	Emmerich
11:34,14	Henrique, Antonio	POR	58	LSF Münster	28.06.	Telgte
11:48,44	Abels, Rolf		56	USC Bochum	16.06.	Münster
11:52,69	Mäder, Peter		56	USC Bochum	10.04.	Duisburg
12:01,58	Ruhrmann, Helmut		56	USC Bochum	01.05.	Bochum
12:12,66	Kaiser, Ulrich		59	LSF Münster	16.06.	Münster
12:15,55	Siegmund, Manfred		57	SV Brackwede	21.09.	München
12:44,71	Bittner, Bernhard		58	LV Oelde	14.09.	Oelde



## 5000 m

19:51,74	Mäder, Peter	56 USC Bochum	03.04. Duisburg
19:57,92	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	12.07. Leinefelde
20:04,29	Thünemann, Günther	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	07.04. Rheine
20:20,46	Stegemann, Bernd	57 SG Suderwich	26.05. Gladbeck
20:56,40	Abels, Rolf	56 USC Bochum	10.06. Recklinghausen
21:18,30	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich	26.05. Gladbeck

## 10 000 m

41:05,58	Mäder, Peter	56 USC Bochum	04.05. Neuss
42:07,52	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	08.06. Essen
42:08,29	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	08.06. Essen
42:23,63	Stegemann, Bernd	57 SG Suderwich	08.06. Essen
43:02,9	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	06.04. Oelde
44:06,91	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	08.06. Essen
44:23,66	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	04.05. Neuss

## 10 km Straßenlauf

39:38	Stripper, Uli	59 LV Oelde	12.10. Steinhagen
39:57	Nedderhoff, Bernd	59 FC Lübbecke	28.04. Düsseldorf
40:48	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	27.01. Hamm
41:23	Schlüter, Gerhard	55 TV Werther 04	03.11. Gütersloh
41:24	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	08.06. Oelde
41:34	Mäder, Peter	56 USC Bochum	23.02. Vreden
41:38	Stegemann, Bernd	57 SG Suderwich	19.01. Haltern
41:51	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	07.09. Essen
41:58	Henrique, Antonio	POR 58 LSF Münster	05.10. Saerbeck
42:05	Ricklin, Manfred	56 SC Altenrheine	05.10. Saerbeck

## Halbmarathon

1:23:19	Nedderhoff, Bernd	59 FC Lübbecke	07.04. Hannover
1:27:30	Stripper, Uli	59 LV Oelde	03.10. Beelen
1:30:18	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	07.04. Freiburg
1:32:44	Könemann, Karsten	57 BTW Bünde	30.03. Torun/POL
1:32:57	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	18.08. Münster-Hiltrup
1:33:35	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	23.11. Essen
1:34:05	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	29.09. Berlin
1:34:06	Schimpf, Christian	58 DJK Gütersloh	24.02. Hamm
1:34:07	Vitt, Ulrich	56 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:34:30	Berndstrotmann, Karl	57 SuS Olfen	24.02. Hamm

## Marathon

2:49:41	Nedderhoff, Bernd	59 FC Lübbecke	28.04. Düsseldorf
3:07:03	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	06.01. Kevelaer
3:13:27	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	29.09. Berlin
3:16:17	Berndstrotmann, Karl	57 SuS Olfen	08.09. Münster
3:22:41	Teipel, Wolfgang	55 TV Attendorn	07.04. Freiburg
3:24:46	Hölscher, Werner	59 LSF Münster	29.09. Berlin
3:29:30	Schmitz, Peter	59 Erler SG Gelsenkirchen	19.05. Gelsenkirchen
3:30:20	Roller, Helmut	55 SG Suderwich	28.04. Düsseldorf
3:32:56	Thünemann, Helmut	57 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.09. Münster
3:33:41	Dördelmann, Uwe	56 LV Oelde	29.09. Berlin

### 100 m Hürden

21,24	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	08.09. Bad Nauheim	0,0
-------	----------------	-----------------	--------------------	-----

### 300 m Hürden

50,74	Ewers, Manfred	59 SC Münster 08	15.05. Unna	
51,52	Niedanowski, Detlev	56 Recklinghäuser LC	15.05. Unna	

### 2000 m Hindernis

8:34,52	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	24.08. Wernigerode	
---------	---------------------	----------------	--------------------	--

### 4 x 100 m

55,85	StG Werther/Brackwede/Kirchlinde (Schütte 59, Bierwirth 59, Meyer 53, Weidmann 53)		13.07. Leinefelde	
-------	---	--	-------------------	--

### 3 x 1000 m

10:50,86	USC Bochum (Olivier 58, Abels 56, Mäder 56)		11.05. Iserlohn	
----------	--	--	-----------------	--

### Hochsprung

1,38	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver/Schalksmühle	24.08. Lingen	
1,36	Huget, Richard	56 ASV Senden	26.05. Gladbeck	
1,35	Heuing, Helmut	59 TuS Germania Horstmar	12.05. Rheine	
1,32	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	26.05. Gladbeck	
1,28	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	09.08. Oberaden	
1,20	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	07.09. Bad Nauheim	

### Stabhochsprung

2,50	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	08.09. Bad Nauheim	
------	----------------	-----------------	--------------------	--

### Weitsprung

4,71	Niedanowski, Detlev	56 Recklinghäuser LC	24.08. Lingen	-0,7
4,59	Bierwirth, Hans-Peter	59 TSV Kirchlinde	26.05. Gladbeck	+1,0
4,38	Ewers, Manfred	59 SC Münster 08	26.05. Gladbeck	+0,5
4,17	Schütte, Thomas	59 TSV Kirchlinde	26.05. Gladbeck	+1,6
4,07	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver/Schalksmühle	07.09. Ahlen	+0,4
4,03	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	07.09. Bad Nauheim	0,0
4,03	Huget, Richard	56 ASV Senden	12.05. Rheine	+1,2
3,70	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	13.08. Oberaden	

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

4,52	Ewers, Manfred	59 SC Münster 08	15.06. Zella-Mehlis	+2,1
------	----------------	------------------	---------------------	------

### Dreisprung

9,32	Huget, Richard	56 ASV Senden	12.05. Rheine	-0,2
------	----------------	---------------	---------------	------

Kugelstoß - 5 kg -

13,41	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	09.11. Leichlingen
12,68	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	29.06. Oberaden
12,23	Huget, Richard	56 ASV Senden	09.11. Leichlingen
12,01	Rusch, Herbert	56 LA SV Herten	31.08. Herten
11,65	Hülsken, Bernhard	58 TV Lengerich	27.04. Werl
10,68	Altevoigt, Wilhelm	59 TV Lengerich	07.04. Rheine
10,50	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
10,40	Kaschke, Kurt	55 DJK Gütersloh	09.09. Jesolo/ITA
10,35	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	28.09. Gütersloh
9,71	Maaz, Carsten	58 SuS Oberaden	31.08. Witten

Diskuswurf - 1 kg -

47,39	Hoffmann, Frank	57 LG Plettenberg/Herscheid	29.06. Oberaden
46,21	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	29.06. Oberaden
43,93	Mann, Hubert-Norbert	59 LAC Veltins Hochsauerland	13.07. Leinefelde
43,89	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	28.09. Oelde
42,31	Huget, Richard	56 ASV Senden	09.11. Leichlingen
34,27	Niedanowski, Detlev	56 Recklinghäuser LC	06.09. Rheine
34,15	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	04.05. Gütersloh
33,39	Rusch, Herbert	56 LA SV Herten	31.08. Herten
32,85	Altevoigt, Wilhelm	59 TV Lengerich	07.04. Rheine
32,45	Frie, Franz-Josef	56 FC Nordkirchen	06.04. Gladbeck

Hammerwurf - 5 kg -

35,60	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	09.11. Leichlingen
32,11	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	31.08. Gütersloh
30,75	Huget, Richard	56 ASV Senden	06.04. Dissen
28,20	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	28.09. Oelde
23,41	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	06.04. Dissen

Hauptklassenbedingungen (7,26 kg):

24,37	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	26.05. Minden
-------	-----------------	--------------------------	---------------

Speerwurf - 600 g -

47,98	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	20.06. Bönen
44,58	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	29.06. Oberaden
40,68	Rusch, Herbert	56 LA SV Herten	31.08. Herten
36,74	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh
32,85	Heuing, Helmut	59 TuS Germania Horstmar	07.04. Rheine
32,28	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
28,73	Huget, Richard	56 ASV Senden	06.04. Dissen
27,51	Niedanowski, Detlev	56 Recklinghäuser LC	15.06. Zella-Mehlis
26,78	Ewers, Manfred	59 SC Münster 08	26.05. Gladbeck

Gewichtwurf - 9,08 kg -

14,03	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	09.11. Leichlingen
13,38	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh
12,93	Huget, Richard	56 ASV Senden	09.11. Leichlingen
11,09	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	06.04. Dissen

Fünfkampf	(Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)			
2953	Ewers, Manfred	59	SC Münster 08	15.06. Zella-Mehlis
	( 4,52w- 26,01-29,07*- 28,31- 5:38,63)			
2085	Thünemann, Günther	58	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	15.09. Rheine
	( 3,26*- 20,55-32,43*- 20,68- 5:40,92)			

Zehnkampf	(100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 100 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)			
4168	Brand, Herbert	55	LC Paderborn	07./08.09. Bad Nauheim
	(15,28*- 4,03*- 8,24- 1,20- 77,72-21,24*- 25,93- 2,50- 24,68- 7:50,95)			
3770	Niehaus, Klaus-Peter	55	LG Halver/Schalksmühle	07./08.09. Ahlen
	(15,79*- 4,07*- 8,12- 1,35- 83,18-23,24*- 23,67- 1,90- 22,10- 7:20,28)			

Wurf-Fünfkampf	(Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)			
3525	Horstmann, Rainer	57	TSV Kirchlinde	09.11. Leichlingen
	( 35,60- 12,59- 43,16- 34,64- 14,03)			
2994	Metelmann, Hans	58	LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Gütersloh
	( 31,17- 10,23- 31,11- 36,74- 13,38)			
2872	Huget, Richard	56	ASV Senden	06.04. Dissen
	( 30,75- 11,59- 34,94- 28,73- 11,13)			
2217	Hellmich, Thomas	57	ASV Senden	06.04. Dissen
	( 23,41- 8,40- 28,63- 22,72- 11,09)			

## SENIOREN M65

### 100 m

13,89	Schneider, Horst	54	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	+0,1
14,32	Meyer, Jochen	53	TSV Kirchlinde	18.05. Kreuztal	+1,1
14,42	Neumann, Peter	53	TSV Kirchlinde	11.05. Kamen	+0,2
14,72	Weidmann, Klaus	53	TSV Kirchlinde	29.05. Arnsb.-Oeventr.	+0,7
15,04	Zinram, Wilfried	51	SV Brackwede	21.09. München	+0,8
15,16	Lipinski, Gerd	52	TV Werther 04	07.09. Bielefeld	+0,7
15,20	Hampel, Horst	53	TSV Kirchlinde	20.06. Bönen	+0,5

Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:

14,9	Gronau, Helmut	51	LA SV Herten	31.08. Herten
------	----------------	----	--------------	---------------

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

15,09	Hampel, Horst	53	TSV Kirchlinde	28.06. Telgte	+2,2
-------	---------------	----	----------------	---------------	------

### 200 m

29,30	Meyer, Jochen	53	TSV Kirchlinde	23.06. Köln	-1,6
33,76	Kapitan, Bruno	53	SuS Bertlich	26.05. Gladbeck	-2,7
35,03	Heldt, Christoph	52	LAZ Soest	15.06. Zella-Mehlis	-2,3

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

34,72	Heldt, Christoph	52	LAZ Soest	15.09. Hameln	+2,2
-------	------------------	----	-----------	---------------	------

400 m

72,36	Zinram, Wilfried	51	SV Brackwede	20.06. Lemgo
76,34	Kapitan, Bruno	53	SuS Bertlich	26.05. Gladbeck

800 m

2:49,38	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	23.06. Köln
2:50,55	Zinram, Wilfried	51	SV Brackwede	28.06. Borgholzhausen
2:58,63	Kapitan, Bruno	53	SuS Bertlich	26.05. Gladbeck
3:02,33	Rohowski, Christian	53	SuS Oberaden	26.05. Gladbeck

1000 m

3:35,84	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	12.10. Aschaffenburg
3:58,2	Rohowski, Christian	53	SuS Oberaden	13.08. Oberaden

1500 m

5:40,98	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	30.05. Köln
5:52,93	Zinram, Wilfried	51	SV Brackwede	16.08. Minden
6:01,74	Kapitan, Bruno	53	SuS Bertlich	26.05. Gladbeck
6:10,8	Rohowski, Christian	53	SuS Oberaden	09.08. Oberaden

3000 m

11:54,18	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	15.08. Bergisch Gladbach
12:50,10	Zinram, Wilfried	51	SV Brackwede	05.05. Emmerich
13:11,93	Klein, Hubertus	53	LG Olympia Dortmund	11.09. Werl
13:14,4	Rohowski, Christian	53	SuS Oberaden	06.08. Oberaden
13:17,7	Kapitan, Bruno	53	SuS Bertlich	31.08. Herten
13:54,2	Schötteldreier, Friedhelm	50	SG Suderwich	31.08. Herten

5000 m

20:20,93	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	22.08. Bergisch Gladbach
21:07,9	Bieler, Günter	54	TuS Deuz	09.08. Betzdorf
21:59,12	Grond, Josef	53	Marathon Steinfurt	07.04. Rheine
22:20,63	Runde, Detlev	51	Marathon Ibbenbüren	16.08. Melle
22:41,07	Kapitan, Bruno	53	SuS Bertlich	26.05. Gladbeck

10 000 m

41:45,47	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	04.05. Neuss
48:28,1	Rohowski, Christian	53	SuS Oberaden	22.05. Oberaden

10 km Straßenlauf

41:14	Müller, Rainer	50	TuS Deuz	09.03. Niederfischbach
41:26	Bieler, Günter	54	TuS Deuz	23.03. Niederfischbach
42:57	Vemmer, Reiner	53	LC Solbad Ravensberg	20.04. Paderborn
43:05	Lid, Rainer	52	LSF Münster	27.01. Hamm
43:12	Grond, Josef	53	Marathon Steinfurt	23.11. Essen
43:22	Nikulla, Ulrich	54	TSVE 1890 Bielefeld	03.07. Lage
43:25	Kosler, Franz	50	TSG Dülmen	19.01. Haltern
44:15	Schmiedeskamp, Dr. Bernt	54	TSVE 1890 Bielefeld	07.09. Essen
44:22	Striewski, Gerhard	53	SuS Phönix Bielefeld 09	16.03. Salzkotten
44:22	Wienstroth, Volker	52	TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh

## Halbmarathon

1:31:08	Lid, Rainer	52 LSF Münster	24.02. Hamm
1:32:18	Müller, Rainer	50 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:32:22	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:37:25	Schmiedeskamp, Dr. Bernt	54 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:38:46	Runde, Detlev	51 Marathon Ibbenbüren	24.02. Hamm
1:41:02	Senkowski, Helmut	52 SG Suderwich	01.12. Herten-Bertlich
1:41:42	Striewski, Gerhard	53 SuS Phönix Bielefeld 09	03.11. Gütersloh
1:42:30	Hoge, Werner	50 TV Hohne	24.02. Hamm
1:43:20	Olejniczak, Stefan	54 LC Rapid Dortmund	03.10. Dortmund-Hörde
1:44:59	Sievers, Gerhard	51 LG Brillux Münster	07.04. Hannover

## Marathon

3:25:05	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	19.05. Gelsenkirchen
3:29:50	Lid, Rainer	52 LSF Münster	28.04. London/GBR
3:30:12	Grond, Josef	53 Marathon Steinfurt	08.09. Münster
3:33:53	Sievers, Gerhard	51 LG Brillux Münster	28.04. Hamburg
3:53:11	Senkowski, Helmut	52 SG Suderwich	29.09. Berlin

## 100 km Straßenlauf

10:24:30	Lid, Rainer	52 LSF Münster	21.09. Kandel
----------	-------------	----------------	---------------

## 100 m Hürden

19,42	Hampel, Horst	53 TSV Kirchlinde	12.07. Leinefelde	+0,2
21,28	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	12.07. Leinefelde	+0,2

## 300 m Hürden

63,33	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	13.07. Leinefelde
-------	----------------	------------------	-------------------

## Hochsprung

1,38	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	30.06. Kevelaer
1,30	Schneider, Horst	54 LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal

## Stabhochsprung

2,75	Ciba, Christof	50 TSV Kirchlinde	12.07. Leinefelde
------	----------------	-------------------	-------------------

## Weitsprung

4,36	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	21.09. München	+0,6
4,17	Weidmann, Klaus	53 TSV Kirchlinde	21.09. München	-2,2
4,01	Zakrzewa, Klaus	51 SuS Schalke 96	30.06. Kevelaer	+1,3
3,81	Heldt, Christoph	52 LAZ Soest	19.05. Blomberg	+1,8
3,71	Stak, Edgar	50 LA SV Herten	31.08. Herten	

## Dreisprung

9,55	Meyer, Jochen	53 TSV Kirchlinde	13.07. Leinefelde	-1,0
8,85	Zakrzewa, Klaus	51 SuS Schalke 96	30.06. Kevelaer	-0,1
8,57	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	26.05. Gladbeck	+0,6

Kugelstoß - 5 kg -

12,51	Stein, Johann	51 TV Werther 04	13.07. Leinefelde
11,29	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	06.04. Dissen
10,56	Engelmann, Rainer	54 TV Werther 04	05.05. Emmerich
9,97	Weidmann, Klaus	53 TSV Kirchlinde	31.08. Herten
9,74	Gronau, Helmut	51 LA SV Herten	09.11. Leichlingen
9,28	Dresel, Lothar	51 TV Wiblingwerde	27.04. Wiblingwerde

Diskuswurf - 1 kg -

44,16	Stein, Johann	51 TV Werther 04	21.09. München
44,02	Sieben, Gerhard	50 ASC 09 Dortmund	26.05. Gladbeck
33,80	Gronau, Helmut	51 LA SV Herten	31.08. Herten
33,05	Heldt, Christoph	52 LAZ Soest	15.09. Hameln
31,11	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	06.04. Dissen
30,57	Dresel, Lothar	51 TV Wiblingwerde	05.10. Plettenberg
29,65	Weidmann, Klaus	53 TSV Kirchlinde	31.08. Herten
28,12	Engelmann, Rainer	54 TV Werther 04	05.05. Emmerich

Hammerwurf - 5 kg -

25,33	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	06.04. Dissen
20,67	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	28.09. Gütersloh

Speerwurf - 600 g -

38,48	Dresel, Lothar	51 TV Wiblingwerde	03.03. Halle (Saale)
30,88	Heldt, Christoph	52 LAZ Soest	15.06. Zella-Mehlis
28,77	Weidmann, Klaus	53 TSV Kirchlinde	31.08. Herten
28,31	Gronau, Helmut	51 LA SV Herten	09.11. Leichlingen
27,20	Thurmann, Merten	51 SC Lippstadt DJK	29.09. Lippstadt

Gewichtwurf - 9,08 kg -

10,30	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	06.04. Dissen
-------	---------------	-----------------------	---------------

Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)

2510	Heldt, Christoph	52 LAZ Soest	19.05. Blomberg
( 3,81*- 30,67-35,27*- 32,23- 7:08,13)			

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

2780	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	06.04. Dissen
( 25,33- 11,29- 31,11- 22,85- 10,30)			
1705	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	28.09. Gütersloh
( 20,67- 6,30- 22,42- 14,20- 7,66)			

# SENIOREN M70

## 100 m

15,70	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	07.09. Caorle/ITA	+0,1
15,75	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.06. Bad Salzuflen	+0,4
16,24	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	26.05. Gladbeck	-1,0
16,67	Hornen, Hans-Jürgen	46 Sport-Union Annen	26.05. Gladbeck	-1,0
16,98	Prokosch, Torolv	47 LSF Münster	17.05. Menden	+1,6

## 200 m

32,53	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	15.06. Zella-Mehlis	-0,7
32,78	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	26.05. Gladbeck	-2,0
33,75	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	15.06. Zella-Mehlis	+1,6
35,80	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	28.06. Telgte	+1,9
35,99	Prokosch, Torolv	47 LSF Münster	16.06. Münster	+0,4

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

34,60	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	15.06. Zella-Mehlis	
-------	---------------------	---------------	---------------------	--

## 400 m

74,72	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.06. Lemgo
75,20	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	07.09. Caorle/ITA
77,44	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	30.06. Kevelaer
85,28	Prokosch, Torolv	47 LSF Münster	13.07. Leinefelde
86,51	Benscheidt, Georg	49 LV Oelde	01.05. Bad Salzuflen

## 800 m

2:51,04	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	12.07. Leinefelde
2:57,59	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	12.07. Leinefelde
3:09,83	Prokosch, Torolv	47 LSF Münster	17.05. Menden
3:14,94	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	20.06. Bönen
3:18,62	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck

## 1000 m

3:43,35	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	28.06. Minden
---------	------------------	--------------------------------	---------------

## 1500 m

6:12,61	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	13.07. Leinefelde
6:26,23	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	15.06. Zella-Mehlis
6:35,70	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck
6:47,65	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
6:49,77	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	15.06. Zella-Mehlis
7:10,9	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	09.08. Oberaden

## 3000 m

13:24,81	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	01.05. Bochum
13:41,05	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	14.09. Oelde
13:46,6	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	06.08. Oberaden
13:56,2	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	31.08. Herten



## 5000 m

22:42,44	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	26.05. Gladbeck
22:47,91	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	12.07. Leinefelde
22:54,47	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	12.07. Leinefelde

## 10 000 m

46:52,4	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	22.05. Oberaden
47:42,56	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	08.06. Essen
49:34,48	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	04.05. Neuss
55:20,68	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	16.08. Minden

## 10 km Straßenlauf

45:21	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	05.10. Saerbeck
46:43	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	27.01. Hamm
46:56	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	29.05. Sonsbeck
47:34	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	12.05. Arnsberg-Neheim
47:44	Schremb, Günter	48 LG Opelaner Bochum	31.10. Bochum
47:53	Kleibrink, Günter	49 Non-Stop-Ultra Brakel	10.05. Schloß Neuhaus
48:16	Lehmann, Dietmar	46 CVJM Siegen SG	31.12. Netphen-Brauersd.
48:30	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	07.09. Essen
48:34	Halbscheffel, Klaus	49 LG Opelaner Bochum	12.07. Dülmen-Rorup
49:15	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	14.09. Fröndenberg

## Halbmarathon

1:37:56	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	24.02. Hamm
1:39:43	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	24.02. Hamm
1:40:16	Szeibert, Klaus	46 SF Ennepetal	13.10. Köln
1:42:22	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	24.02. Hamm
1:46:48	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	14.04. Enschede/NED
1:47:27	Schremb, Günter	48 LG Opelaner Bochum	01.09. Bochum
1:49:22	Brinkhues, Bernd	49 SC Altenrheine	10.05. Emsdetten
1:51:16	Kruse, Hansgeorg	48 Marathon-Club Menden	24.02. Hamm

## Marathon

3:29:42	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	28.04. Düsseldorf
3:33:45	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	08.09. Münster
3:54:49	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	08.09. Münster
4:18:19	Korioth, Detlef	48 LC 92 Bad Salzuflen	07.04. Hannover
4:24:08	Brinkhues, Bernd	49 SC Altenrheine	13.10. Köln
4:26:29	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	28.04. Düsseldorf
4:30:19	Venker, Paul	47 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.09. Münster

## 80 m Hürden

13,86	Langenbach, Dieter	49 CVJM Siegen SG	09.09. Jesolo/ITA	+1,0
16,15	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	09.09. Jesolo/ITA	+1,0
16,51	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	08.09. Caorle/ITA	+0,2
16,60	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	19.05. Blomberg	-0,6
17,56	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	08.09. Caorle/ITA	+0,2
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:				
17,37	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	12.05. Rheine	+2,9

### 300 m Hürden

56,75	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	13.07. Leinefelde
67,70	Heimes, Dirk	49 Ski-Club Fretter	12.06. Bedburg

### Hochsprung

1,27	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	07.09. Caorle/ITA
1,20	Amberge, Hans-Dieter	48 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck
1,18	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.06. Lemgo
1,12	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	26.05. Gladbeck

### Stabhochsprung

2,20	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	09.09. Caorle/ITA
1,90	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	12.05. Rheine

### Weitsprung

4,13	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	07.06. Lemgo	+0,9
3,96	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	15.06. Zella-Mehlis	+0,9
3,31	Hornen, Hans-Jürgen	46 Sport-Union Annen	26.05. Gladbeck	-0,5
3,27	Brand, Klaus	49 LG Lippe-Süd	26.06. Bad Salzuflen	-1,0
3,23	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	15.06. Zella-Mehlis	+1,1
3,18	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	07.09. Caorle/ITA	-0,7

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

3,29	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	15.06. Zella-Mehlis	+3,0
------	---------------------	---------------	---------------------	------

### Dreisprung

8,87	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	06.09. Jesolo/ITA	+1,5
8,73	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	10.06. Bad Oeynhsn.	+0,9

### Kugelstoß - 4 kg -

12,50	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	05.10. Plettenberg
11,38	Schneider, Kuno	49 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
10,51	Mehlig, Hermann	45 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	29.06. Oberaden
10,16	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	31.08. Witten
9,96	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	07.09. Caorle/ITA
9,49	Brand, Klaus	49 LG Lippe-Süd	20.06. Lemgo
9,45	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	06.04. Dissen
9,38	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.06. Lemgo
9,10	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck
9,04	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	29.09. Lippstadt

### Diskuswurf - 1 kg -

40,54	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	09.11. Leichlingen
33,25	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	28.06. Telgte
33,06	Meier, Manfred	49 TV Werther 04	01.05. Bad Salzuflen
29,52	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	24.08. Lingen
29,19	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck
28,88	Mehlig, Hermann	45 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.04. Dissen
26,45	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.07. Porta W.-Nammen
26,04	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	29.09. Lippstadt
25,47	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	15.06. Espelkamp

Hammerwurf - 4 kg -

45,86	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	28.09. Dietzhöhlztal
31,62	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	18.08. Dissen
21,91	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.07. Porta W.-Nammen
21,02	Mehlig, Hermann	45 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	23.06. Dissen

höheres Gewicht (5 kg):

39,66	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	26.03. Torun/POL
-------	---------------	--------------------	------------------

Speerwurf - 500 g -

31,12	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	29.06. Oberaden
30,73	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	15.06. Espelkamp
29,58	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	06.04. Dissen
29,53	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	13.04. Sinzig
28,27	Schäperklaus, Friedhelm	46 TV Lengerich	03.10. Gladbeck
26,92	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	19.05. Blomberg
26,67	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	29.09. Lippstadt
25,74	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	15.06. Zella-Mehlis
25,33	Mehlig, Hermann	45 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	08.09. Blomberg
23,93	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	09.09. Caorle/ITA

Gewichtwurf - 7,26 kg -

19,18	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	19.10. Stadthagen
13,20	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	09.11. Leichlingen

Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)

2925	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	15.06. Zella-Mehlis
( 4,08*- 21,66-32,53*- 24,58- 6:26,23)			
2895	Kreft, Matthias	49 SuS Schalke 96	15.06. Zella-Mehlis
( 3,96*- 25,74-33,75*- 26,69- 6:49,77)			
2248	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	15.06. Zella-Mehlis
( 3,29w- 26,99-34,60w- 27,10- 8:45,27)			

Zehnkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 80 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)

5406 *	Leisgen, Udo	45 LAZ Iserlohn	07./08.09. Caorle/ITA
(15,70*- 3,18*- 9,96- 1,27- 75,20-16,51*- 18,94- 2,20- 23,93- 7:21,21)			
* Wetterbedingt wurde dieser Zehnkampf nach dem Diskuswurf abgebrochen und am 09.09. fortgesetzt.			
4418	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	01./02.06. Stendal
(16,26*- 3,18*- 8,95- 1,10- 91,24-17,95*- 30,18- 1,60- 28,11- 8:31,29)			

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

4110	Kynast, Klaus	49 ASC 09 Dortmund	06.04. Borken/Hessen
( 42,82- 12,10- 36,22- 28,21- 18,21)			
3074	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	13.09. Caorle/ITA
( 30,59- 8,99- 30,26- 28,25- 12,97)			
2444	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.07. Porta W.-Nammen
( 21,91- 9,16- 26,45- 24,91- 8,97)			
2323	Mehlig, Hermann	45 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.04. Dissen
( 17,11- 9,52- 28,88- 25,04- 7,37)			

# SENIOREN M75

## 100 m

14,62	Linke, Dr. Eberhard	44	LG Kindelsberg Kreuztal	25.05. Kreuztal	-1,3
16,42	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck	-1,0
17,10	Kriegeskorte, Dr. Ernst	44	ASV Senden	06.09. Rheine	-0,2

## 200 m

33,29	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	14.07. Leinefelde	+1,8
-------	---------------------	----	----------------	-------------------	------

## 400 m

80,11	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	13.07. Leinefelde	
85,76	Fischer, Eckart	40	SV Langendreer 04	21.09. Düsseldorf	

## 800 m

3:13,28	Fischer, Eckart	40	SV Langendreer 04	12.07. Leinefelde	
---------	-----------------	----	-------------------	-------------------	--

## 1000 m

4:28,61	Fischer, Eckart	40	SV Langendreer 04	11.09. Düsseldorf	
---------	-----------------	----	-------------------	-------------------	--

## 1500 m

7:06,34	Fischer, Eckart	40	SV Langendreer 04	19.06. Grefrath-Oedt	
---------	-----------------	----	-------------------	----------------------	--

## 3000 m

15:14,80	Schäfers, Fridolin	44	LG Lippe-Süd	26.06. Bad Salzuflen	
15:43,8	Gralki, Otto	41	SuS Bertlich	31.08. Herten	

## 5000 m

26:20,97	Gralki, Otto	41	SuS Bertlich	10.06. Recklinghausen	
26:26,46	Hauptvogel, Dieter	42	LT Bittermark Dortmund	26.05. Gladbeck	

## 10 000 m

54:42,0	Taube, Michael-Peter	44	SuS Oberaden	22.05. Oberaden	
---------	----------------------	----	--------------	-----------------	--

## 10 km Straßenlauf

48:57	Strube, Joachim	41	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	07.09. Essen	
49:45	Böhme, Hans-Jürgen	42	DJK Gütersloh	01.12. Valencia/ESP	
50:10	Anwander, Karl-Friedrich	42	LC Solbad Ravensberg	12.10. Steinhagen	
51:54	Gralki, Otto	41	SuS Bertlich	30.04. Nordkirchen	
52:41	Hauptvogel, Dieter	42	LT Bittermark Dortmund	08.06. Oelde	
54:12	Taube, Michael-Peter	44	SuS Oberaden	27.01. Hamm	
57:26	Messing, Josef	43	LG Hamm	13.01. Bönen	
58:15	Wishart, John	GBR 43	SV SW Sende	10.05. Schloß Neuhaus	
58:35	Kreienbaum, Bernhard	42	LSF Münster	08.06. Oelde	
58:52	Kasischke, Ulf	42	Lauffreunde Bönen	31.03. Werl	

## Halbmarathon

1:46:12	Böhme, Hans-Jürgen	42	DJK Gütersloh	24.02.	Hamm
1:54:08	Taube, Michael-Peter	44	SuS Oberaden	24.02.	Hamm
1:55:09	Anwander, Karl-Friedrich	42	LC Solbad Ravensberg	03.11.	Gütersloh
2:02:48	Gralki, Otto	41	SuS Bertlich	01.12.	Herten-Bertlich
2:13:12	Messing, Josef	43	LG Hamm	12.05.	Hamm
2:17:05	Kasischke, Ulf	42	Lauffreunde Bönen	24.02.	Hamm

## Marathon

4:05:08	Taube, Michael-Peter	44	SuS Oberaden	28.04.	Düsseldorf
---------	----------------------	----	--------------	--------	------------

## Hochsprung

1,20	Kriegeskorte, Ernst	44	ASV Senden	26.05.	Gladbeck
------	---------------------	----	------------	--------	----------

## Stabhochsprung

2,10	Scheer, Wulf-Dieter	42	Sport-Union Annen	26.05.	Gladbeck
------	---------------------	----	-------------------	--------	----------

## Weitsprung

4,32	Linke, Dr. Eberhard	44	LG Kindelsberg Kreuztal	20.07.	Kreuztal	-1,2
3,83	Kreft, Claus-Werner	44	TV Werther 04	05.05.	Emmerich	+0,8
3,50	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	15.06.	Zella-Mehlis	+1,2
2,95	Guddeit, Manfred	42	Sport-Union Annen	03.07.	Witten	-0,1

## Dreisprung

9,05	Linke, Dr. Eberhard	44	LG Kindelsberg Kreuztal	20.07.	Kreuztal	-0,6
------	---------------------	----	-------------------------	--------	----------	------

## Kugelstoß - 4 kg -

11,18	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	12.07.	Leinefelde
10,39	Saure, Friedhelm	42	VfL Fröndenberg	12.07.	Leinefelde
9,39	Kriegeskorte, Dr. Ernst	44	ASV Senden	31.08.	Herten
9,28	Guddeit, Manfred	42	Sport-Union Annen	06.04.	Gladbeck
8,23	Ebeling, Günter	40	SuS Oberaden	20.06.	Bönen

## Diskuswurf - 1 kg -

28,11	Guddeit, Manfred	42	Sport-Union Annen	17.06.	Witten
26,60	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	06.04.	Gladbeck
26,11	Ebeling, Günter	40	SuS Oberaden	09.11.	Leichlingen
24,09	Kriegeskorte, Dr. Ernst	44	ASV Senden	31.08.	Herten
22,25	Saure, Friedhelm	42	VfL Fröndenberg	09.11.	Leichlingen
20,57	Hoffmann, Reinhold	40	SuS Oberaden	14.09.	Kamen

## Hammerwurf - 4 kg -

23,18	Andreoli, Luigi	ITA 41	ASC 09 Dortmund	06.04.	Borken/Hessen
22,85	Saure, Friedhelm	42	VfL Fröndenberg	09.11.	Leichlingen
18,24	Böhmert-Ottmann, Dr. Horst	42	TG Herford	23.06.	Dissen

Speerwurf - 500 g -				
33,65	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	09.09. Caorle/ITA
29,95	Guddeit, Manfred	42	Sport-Union Annen	31.08. Witten
21,05	Ebeling, Günter	40	SuS Oberaden	20.06. Bönen
Gewichtwurf - 7,26 kg -				
9,45	Saure, Friedhelm	42	VfL Fröndenberg	09.11. Leichlingen
Fünfkampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)				
2927	Kleine-Homann, Egon	42	SuS Schalke 96	15.06. Zella-Mehlis
( 3,50*- 32,05-33,61*- 26,38- 9:19,95)				
Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)				
2399	Saure, Friedhelm	42	VfL Fröndenberg	09.11. Leichlingen
( 22,85- 9,19- 21,28- 14,04- 9,45)				
2066	Andreoli, Luigi	ITA 41	ASC 09 Dortmund	06.04. Borken/Hessen
( 23,18- 7,16- 19,66- 12,92- 8,06)				

## SENIOREN M80+

### 100 m

20,58	Seyfried, Ernst-August	35	ASV Senden	26.05. Gladbeck	0,0
Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:					
19,7	Conrad, Gero	39	LA SV Herten	31.08. Herten	
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:					
20,39	Seyfried, Ernst-August	35	ASV Senden	12.05. Rheine	+2,6

### 200 m

44,97	Seyfried, Ernst-August	35	ASV Senden	12.05. Rheine	+0,6
-------	------------------------	----	------------	---------------	------

### 800 m

3:22,63	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	18.05. Kreuztal
4:04,60	Krahn, Karl	37	TuS Eintracht Bielefeld	26.05. Gladbeck
4:23,51	Seyfried, Ernst-August	35	ASV Senden	26.05. Gladbeck

### 1000 m

4:21,7	Trümper, Karl Walter	39	LC Rapid Dortmund	13.08. Oberaden
--------	----------------------	----	-------------------	-----------------

### 1500 m

6:43,8	Trümper, Karl Walter	39	LC Rapid Dortmund	09.08. Oberaden
7:11,20	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	19.05. Kreuztal
8:34,82	Krahn, Karl	37	TuS Eintracht Bielefeld	26.05. Gladbeck

### 3000 m

14:30,36	Trümper, Karl Walter	39	LC Rapid Dortmund	11.09. Werl
15:52,9	Reinholt, Bernhard	39	LA SV Herten	31.08. Herten
16:56,55	Krahn, Karl	37	TuS Eintracht Bielefeld	16.08. Melle

## 5000 m

24:24,41	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	15.05.	Wenden-Gerlingen
26:19,01	Reinholt, Bernhard	39	LA SV Herten	10.06.	Recklinghausen
29:36,10	Sontowski, Willi	37	Baukauer TC Herne	26.05.	Gladbeck
30:20,2	Krahn, Karl	37	TuS Eintracht Bielefeld	08.10.	Wiedenbrück
32:48,66	Saamen, Gerhard	35	LC 92 Bad Salzuflen	10.09.	Schloß Neuhaus

## 10 km Straßenlauf

48:13	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	23.03.	Niederfischbach
48:22	Trümper, Karl Walter	39	LC Rapid Dortmund	23.11.	Essen
54:55	Reinholt, Bernhard	39	LA SV Herten	29.09.	Herten-Bertlich
59:24	Sontowski, Willi	37	Baukauer TC Herne	05.05.	Bochum-Stiepel
62:05	Schäfers, Gottfried	38	LSF Münster	27.01.	Hamm
62:21	Krahn, Karl	37	TuS Eintracht Bielefeld	12.10.	Steinhagen
63:30	Steen, Hans-Albert	38	LC Paderborn	10.05.	Schloß Neuhaus
71:11	Saamen, Gerhard	35	LC 92 Bad Salzuflen	08.06.	Oelde

## Halbmarathon

1:49:13	Wittig, Klemens	37	LC Rapid Dortmund	30.03.	Torun/POL
1:52:51	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	02.06.	Duisburg
2:24:59	Steen, Hans-Albert	38	LC Paderborn	20.04.	Paderborn
2:25:11	Schäfers, Gottfried	38	LSF Münster	24.02.	Hamm

## Marathon

4:05:18	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	28.04.	Düsseldorf
---------	-----------------	----	-----------------	--------	------------

## 100 km Straßenlauf

12:14:53	Stöcker, Werner	39	LG Wittgenstein	21.09.	Kandel
----------	-----------------	----	-----------------	--------	--------

## Hochsprung

1,08	Hangebruch, Heinrich	37	SV 1860 Minden	26.05.	Gladbeck
0,90	Seyfried, Ernst-August	35	ASV Senden	12.05.	Rheine

## Weitsprung

2,69	Conrad, Gero	39	LA SV Herten	31.08.	Herten
------	--------------	----	--------------	--------	--------

## Kugelstoß - 3 kg -

11,18	Korte, Werner	39	TSV Westf. Westerkappeln	12.10.	Osnabrück
10,02	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.09.	Bielefeld
9,47	Silz, Werner	39	SuS Oberaden	24.08.	Lingen
8,38	Conrad, Gero	39	LA SV Herten	31.08.	Herten
7,94	Herbst, Henry	38	SuS Oberaden	14.09.	Kamen
7,88	4kg Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	26.06.	Bad Salzuflen
7,45	Denecke, Dieter	<b>M85 34</b>	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	10.08.	Zella-Mehlis
7,27	Römer, Friedrich	<b>M85 31</b>	SV Brackwede	26.05.	Gladbeck
5,68	Neermann, Willi	<b>M85 30</b>	SC Porta Westf. Nammen	01.06.	Porta W.-Nammen

Diskuswurf - 1 kg -

32,81	Korte, Werner	39	TSV Westf. Westerkappeln	03.08.	Meppen
28,87	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	14.04.	Höxter
22,00	Silz, Werner	39	SuS Oberaden	28.06.	Telgte
20,57	Hoffmann, Reinhold	40	SuS Oberaden	14.09.	Kamen
19,46	Herbst, Henry	38	SuS Oberaden	27.04.	Werl
18,15	Rath, Uwe	36	TV Wiblingwerde	05.10.	Plettenberg
16,80	Denecke, Dieter	<b>M85 34</b>	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.07.	Porta W.-Nammen
15,89	Hollmann, Heinz-Hermann	39	SC Herford	26.05.	Gladbeck
14,29	Römer, Friedrich	<b>M85 31</b>	SV Brackwede	03.03.	Halle (Saale)

Hammerwurf - 3 kg -

38,15	Korte, Werner	39	TSV Westf. Westerkappeln	23.06.	Dissen
31,88	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	10.08.	Zella-Mehlis
27,30	Höß, Helmut	39	LAZ Soest	28.09.	Oelde
27,09	Reichel, Manfred	35	TV Jahn Siegen	24.03.	Plettenberg
19,37	Denecke, Dieter	<b>M85 34</b>	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	10.08.	Zella-Mehlis
18,71	Neermann, Willi	<b>M85 30</b>	SC Porta Westf. Nammen	06.01.	Porta W.-Nammen

Speerwurf - 400 g -

29,43	Korte, Werner	39	TSV Westf. Westerkappeln	24.08.	Lingen
29,02	Silz, Werner	39	SuS Oberaden	26.05.	Gladbeck
25,45	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	10.08.	Zella-Mehlis
19,20	Rath, Uwe	36	TV Wiblingwerde	02.03.	Halle (Saale)
17,98	Denecke, Dieter	<b>M85 34</b>	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	10.08.	Zella-Mehlis
17,28	Herbst, Henry	38	SuS Oberaden	24.08.	Lingen

Gewichtwurf - 5,45 kg -

13,36	Korte, Werner	39	TSV Westf. Westerkappeln	12.10.	Osnabrück
11,64	Rathjen, Herbert	39	LG Lippe-Süd	06.07.	Porta W.-Nammen
7,48	Denecke, Dieter	<b>M85 34</b>	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	06.07.	Porta W.-Nammen

Dreikampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß)

1419h	Conrad, Gero ( 19,7 - 2,69- 8,38)	39	LA SV Herten	31.08.	Herten
-------	--------------------------------------	----	--------------	--------	--------

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

4352	Korte, Werner ( 35,54- 11,18- 31,12- 28,47- 13,36)	39	TSV Westf. Westerkappeln	12.10.	Osnabrück
3696	Rathjen, Herbert ( 31,88- 9,79- 27,60- 25,45- 10,72)	39	LG Lippe-Süd	10.08.	Zella-Mehlis
2636	Denecke, Dieter ( 19,37- 7,45- 14,72- 17,98- 7,48)	<b>M85 34</b>	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	10.08.	Zella-Mehlis
1940	Meng, Adolf ( 16,20- 7,53- 14,57- 13,50- 6,93)	39	ASV Senden	06.04.	Dissen

5000 m Bahngehen

41:22,96	Flaßnöcker, Holger	37	TG Harkort Wetter	17.08.	Beeskow
----------	--------------------	----	-------------------	--------	---------

10 km Straßengehen

1:20:26	Flaßnöcker, Holger	37	TG Harkort Wetter	29.03.	Torun/POL
---------	--------------------	----	-------------------	--------	-----------



# SENIORINNEN W30

## 100 m

12,10	Thimm, Ina	89 LC Paderborn	08.06. Gladbeck	+0,4
12,22	Zenker, Katharina	89 TV Gladbeck 1912	25.05. Weinheim	-0,1
13,93	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westf. Westerkappeln	28.06. Telgte	+1,2

Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:

14,3	Döring, Julia	88 TuS 09 Erkenschwick	31.08. Herten	
------	---------------	------------------------	---------------	--

## 200 m

25,32	Thimm, Ina	89 LC Paderborn	13.07. Paderborn	0,0
25,66	Zenker, Katharina	89 TV Gladbeck 1912	30.05. Köln	+0,9
27,58	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	18.05. Blomberg	0,0
27,67	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	07.09. Ahlen	+0,3
28,73	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westf. Westerkappeln	14.09. Rheine	-0,2

## 800 m

2:15,28	Schomberg, Sarah	89 TV Wattenscheid 01	15.06. Erkenschwick	
2:16,86	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	23.08. Stadthagen	
2:27,95	Tingelhoff, Eva	89 LSF Münster	14.09. Oelde	
2:36,11	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	08.09. Ahlen	
2:38,27	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westf. Westerkappeln	15.09. Rheine	

## 1500 m

4:32,67	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	07.07. Bottrop	
5:00,75	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	29.08. Bergisch Gladbach	

## 3000 m

10:25,12	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	28.06. Borgholzhausen	
10:29,19	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	15.08. Bergisch Gladbach	
12:02,42	Schlüter, Julia	86 USC Bochum	01.05. Bochum	
12:03,47	Tüselmann, Anke	89 USC Bochum	01.05. Bochum	

## 5000 m

18:21,44	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	22.08. Bergisch Gladbach	
18:32,50	Clemens, Sandra	89 SG Wenden	15.05. Wenden-Gerlingen	
18:48,73	Börner, Annika	89 FC Schalke 04	04.05. Neuss	
19:00,59	Schauerte, Anna	86 TuS Breckerfeld	14.06. Hagen	
21:15,87	Tüselmann, Anke	89 USC Bochum	22.08. Bergisch Gladbach	

## 10 000 m

38:54,4	Salzwedel, Sophia	87 LSF Münster	21.03. Bietigheim	
---------	-------------------	----------------	-------------------	--

## 10 km Straßenlauf

36:18	Bossow, Franziska	87 TSVE 1890 Bielefeld	31.03. Werl
37:45	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	07.07. Münster
37:59	Aehling, Carolin	89 LG Coesfeld	12.07. Dülmen-Rorup
38:18	Arlom, Hannah	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.10. Coesfeld
38:41	Schauerte, Anna	86 TuS Breckerfeld	05.05. Bochum-Stiepel
38:41	Schelp, Leonie	89 LG Olympia Dortmund	23.11. Essen
38:43	Clemens, Sandra	89 SG Wenden	23.03. Niederfischbach
39:01	Schmidt, Sandra	86 LT Bittermark Dortmund	03.11. Dortmund
39:36	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	05.05. Bochum-Stiepel
39:51	Große Leusbrock, Julia	86 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup

## Halbmarathon

1:24:09	Bossow, Franziska	87 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
1:24:44	Schmidt, Sandra	86 LT Bittermark Dortmund	03.10. Dortmund-Hörde
1:24:51	Schauerte, Anna	86 TuS Breckerfeld	23.03. Duisburg
1:26:57	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	01.09. Bochum
1:29:19	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	01.09. Bocholt
1:30:26	Clemens, Sandra	89 SG Wenden	02.06. Duisburg
1:33:53	Schlüter, Julia	86 USC Bochum	23.11. Essen

## Marathon

2:47:21	Bossow, Franziska	87 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
3:03:10	Salzwedel, Sophia	87 LSF Münster	28.04. Düsseldorf
3:08:24	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	27.10. Frankfurt

## 100 m Hürden

16,27	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	07.09. Ahlen	+0,3
18,28	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westf. Westerkappeln	25.05. Rheine	+1,5
18,91	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	18.05. Blomberg	+0,5
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:				
18,20	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westf. Westerkappeln	12.05. Rheine	+3,6

## 3000 m Hindernis

10:30,14	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	25.05. Oordegem/BEL
13:14,19	Rüsweg, Christina	88 LSF Münster	27.09. Papenburg

## Hochsprung

1,49	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	07.09. Ahlen
1,38	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	18.05. Blomberg
1,32	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzflen

## Weitsprung

4,99	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westf. Westerkappeln	24.08. Lingen	
4,98	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	08.09. Ahlen	-0,2
4,83	Döring, Julia	88 TuS 09 Erkenschwick	10.06. Recklinghsn.	+0,6
4,28	Palmowski, Jana	88 SV Brackwede	19.05. Blomberg	+1,1

Dreisprung				
10,63	Wienkämper, Sabrina	85	TSV Westf. Westerkappeln	16.06. Bad Essen
Kugelstoß - 4 kg -				
11,76	Holtkamp, Meike	88	VfL Kamen	07.09. Ahlen
10,26	Huber, Janine	86	LG Kindelsberg Kreuztal	28.09. Kreuztal
9,81	Stegemann, Marina	88	LAV Rheine	06.09. Rheine
9,02	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	06.07. Porta W.-Nammen
8,88	Wienkämper, Sabrina	85	TSV Westf. Westerkappeln	24.08. Lingen
Diskuswurf - 1 kg -				
38,11	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
32,11	Huber, Janine	86	LG Kindelsberg Kreuztal	19.05. Kreuztal
25,21	Stegemann, Marina	88	LAV Rheine	26.05. Gladbeck
24,90	Hartwig, Kathrin	88	LG Plettenberg/Herscheid	09.11. Leichlingen
23,94	Hartwig, Svenja	88	LG Plettenberg/Herscheid	05.10. Plettenberg
Hammerwurf - 4 kg -				
43,46	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	01.06. Porta W.-Nammen
36,86	Hartwig, Kathrin	88	LG Plettenberg/Herscheid	13.10. Plettenberg
32,69	Hartwig, Svenja	88	LG Plettenberg/Herscheid	13.10. Plettenberg
Speerwurf - 600 g -				
45,87	Große, Leonie	89	LG Ems Warendorf	30.05. Köln
30,78	Holtkamp, Meike	88	VfL Kamen	08.09. Ahlen
28,33	Hartwig, Svenja	88	LG Plettenberg/Herscheid	27.04. Wiblingwerde
28,08	Hartwig, Kathrin	88	LG Plettenberg/Herscheid	09.11. Leichlingen
25,46	Palmowski, Jana	88	SV Brackwede	19.05. Blomberg
25,23	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	06.07. Porta W.-Nammen
23,98	Wienkämper, Sabrina	85	TSV Westf. Westerkappeln	28.06. Telgte
23,69	Stegemann, Marina	88	LAV Rheine	28.06. Telgte
Gewichtwurf - 9,08 kg -				
12,06	Hartwig, Kathrin	88	LG Plettenberg/Herscheid	13.04. Plettenberg
11,54	Albrecht, Sandra	86	LG Lippe-Süd	06.07. Porta W.-Nammen
10,21	Hartwig, Svenja	88	LG Plettenberg/Herscheid	13.04. Plettenberg
Siebenkampf (100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoß, 200 m / Weitsprung, Speerwurf, 800 m)				
4257	Holtkamp, Meike (16,27*- 1,49- 11,76-27,67*- 4,98*- 30,78- 2:36,11)	88	VfL Kamen	07./08.09. Ahlen
3558	Palmowski, Jana (18,91*- 1,38- 7,86-27,58*- 4,28*- 25,46- 2:18,14)	88	SV Brackwede	18./19.05. Blomberg
3151	Wienkämper, Sabrina (18,38*- 1,25- 8,29-28,73*- 4,55*- 21,45- 2:38,27)	85	TSV Westf. Westerkappeln	14./15.09. Rheine
Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)				
2754	Albrecht, Sandra ( 41,25- 9,02- 35,97- 25,23- 11,54)	86	LG Lippe-Süd	06.07. Porta W.-Nammen
2212	Hartwig, Kathrin ( 29,84- 7,39- 24,90- 27,13- 11,32)	88	LG Plettenberg/Herscheid	09.11. Leichlingen
1908	Hartwig, Svenja ( 26,00- 7,48- 18,11- 27,35- 9,52)	88	LG Plettenberg/Herscheid	09.11. Leichlingen

# SENIORINNEN W35

## 100 m

13,76	Schwedler, Anne	84 USC Bochum	10.06. Recklingshn.	+0,8
14,11	Kirchhoff, Katrin	80 TV Deilinghofen	26.05. Gladbeck	-0,6
14,20	Braun, Martina	81 CVJM Siegen SG	23.06. Köln	-2,4
14,62	Vollmer, Dr. Tanja	80 LAC Spenge	08.09. Blomberg	-0,7

Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:

14,3	Uhde, Anna	82 DJK BW Annen	17.06. Witten
------	------------	-----------------	---------------

## 200 m

28,36	Schwedler, Anne	84 USC Bochum	26.05. Gladbeck	-0,2
28,72	Prang, Svenja	83 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck	-0,2
29,20	Braun, Martina	81 CVJM Siegen SG	14.07. Leinefelde	+1,1
30,00	Kirchhoff, Katrin	80 TV Deilinghofen	26.05. Gladbeck	-0,2
31,85	Jäger, Katrin	80 CVJM Siegen SG	28.06. Siegburg	+1,3

## 400 m

64,47	Schwedler, Anne	84 USC Bochum	26.05. Gladbeck
64,59	Prang, Svenja	83 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck

## 800 m

2:24,62	Prang, Svenja	83 Recklinghäuser LC	12.07. Leinefelde
2:30,34	Schwedler, Anne	84 USC Bochum	07.09. Hagen
2:54,31	Cordes, Christine	83 LG Südsauerland	28.09. Kreuztal

## 3000 m

11:39,0	Arendsee, Dorothee	84 SuS Oberaden	06.08. Oberaden
---------	--------------------	-----------------	-----------------

## 5000 m

21:49,11	Kattner, Mareike	81 FC Lübbecke	12.07. Minden
----------	------------------	----------------	---------------

## 10 000 m

40:44,45	Limberg, Stefanie	83 LC Solbad Ravensberg	16.08. Minden
----------	-------------------	-------------------------	---------------

## 10 km Straßenlauf

38:33	Schäfers, Katharina	84 TuS Deuz	22.09. Otterndorf
39:28	Löhr, Dr. Nina-Caprice	82 TuS Deuz	09.03. Niederfischbach
39:37	Schüler, Nina	80 SV Brackwede	07.04. Hannover
40:34	Arendsee, Dorothee	84 SuS Oberaden	12.10. Coesfeld
40:37	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	07.12. Everswinkel
41:04	Limberg, Stefanie	83 LC Solbad Ravensberg	21.06. Versm.-Oesterweg

## Halbmarathon

1:24:43	Löhr, Dr. Nina-Caprice	82	TuS Deuz	07.04.	Freiburg
1:25:50	Wienstroth, Ilka	81	TSVE 1890 Bielefeld	01.09.	Bochum
1:28:47	Arendsee, Dorothee	84	SuS Oberaden	23.11.	Essen
1:33:17	Limberg, Stefanie	83	LC Solbad Ravensberg	03.11.	Gütersloh
1:35:28	Papke-Maxa, Ariane	84	TSVE 1890 Bielefeld	03.11.	Gütersloh
1:36:30	Honemann, Sarah	81	LSF Münster	12.07.	Dülmen-Rorup
1:36:58	Wiegmann, Sarah	82	FC Lübbecke	03.11.	Gütersloh
1:37:12	Sprenger, Silvia	84	LSF Münster	08.09.	Münster
1:39:56	Wiegand, Dorothee	84	SuS Bertlich	01.12.	Herten-Bertlich

## Marathon

3:03:21	Wienstroth, Ilka	81	TSVE 1890 Bielefeld	29.09.	Berlin
3:06:53	Radix, Ina	84	LG Opelaner Bochum	19.05.	Gelsenkirchen
3:13:47	Sprenger, Silvia	84	LSF Münster	08.09.	Münster
3:15:37	Arendsee, Dorothee	84	SuS Oberaden	28.04.	Hamburg
3:22:50	Fuhrmann, Inga	83	TSVE 1890 Bielefeld	29.09.	Berlin
3:25:17	Honemann, Sarah	81	LSF Münster	08.09.	Münster
3:26:27	Kattner, Mareike	81	FC Lübbecke	28.04.	Düsseldorf
3:28:57	Hengel, Julia	81	TSVE 1890 Bielefeld	29.09.	Berlin
3:29:17	Winter, Michaela	82	LSF Münster	08.09.	Münster
3:34:19	Meier, Barbara	81	Marathon Soest	28.04.	Hamburg

## 400 m Hürden

68,74	Schwedler, Anne	84	USC Bochum	07.07.	Bottrop
-------	-----------------	----	------------	--------	---------

## Weitsprung

4,72	Schwedler, Anne	84	USC Bochum	10.06.	Recklinghsn.	+0,4
4,08	Kirchhoff, Katrin	80	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer	+1,0

## Kugelstoß - 4 kg -

10,66	Tyshchenko, Tetyana	UKR	80	SV RW Unna	20.06.	Bönen
8,44	Kirchhoff, Katrin		80	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer

## Diskuswurf - 1 kg -

40,44	Tyshchenko, Tetyana	UKR	80	SV RW Unna	26.05.	Gladbeck
26,27	Jastremski, Carolin		82	LG Menden	29.06.	Oberaden

## Hammerwurf - 4 kg -

41,15	Bürger, Maria		84	TSV Hagen 1860	06.04.	Altena
-------	---------------	--	----	----------------	--------	--------

## Speerwurf - 600 g -

28,62	Jastremski, Carolin		82	LG Menden	19.07.	Hemer
-------	---------------------	--	----	-----------	--------	-------

# SENIORINNEN W40

## 100 m

14,79 Marburger, Katja 77 LG Wittgenstein 08.06. Baunatal +0,9

## 200 m

32,12 Marburger, Katja 77 LG Wittgenstein 06.09. Arnsberg 0,0

## 400 m

69,71 Schaedel, Dagmar 77 TG Holzwickede 24.05. Holzwickede

## 800 m

2:38,75 Schaedel, Dagmar 77 TG Holzwickede 24.05. Holzwickede  
2:50,83 Eickmeyer, Jutta 76 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen 26.06. Bad Salzuflen

## 1500 m

5:47,86 Kalläne, Bettina 78 LV Oelde 26.05. Gladbeck

## 3000 m

10:36,05 Dörschel, Christl 76 SG Wenden 15.08. Bergisch Gladbach  
11:11,24 Metz, Sarah GBR 78 VfB Salzkotten 26.05. Gladbeck  
11:52,21 Zimmermann, Franka 76 Marathon-Club Menden 17.05. Menden  
12:20,75 Kalläne, Bettina 78 LV Oelde 14.09. Oelde  
12:50,38 Ebert, Nadine 78 Marathon-Club Menden 17.05. Menden

## 5000 m

17:51,28 Dörschel, Christl 76 SG Wenden 22.08. Bergisch Gladbach  
18:04,84 Linder, Melanie 75 SG Wenden 22.08. Bergisch Gladbach  
19:03,83 Metz, Sarah GBR 78 VfB Salzkotten 12.07. Minden  
20:17,11 Henkel, Petra 78 TuS Deuz 22.08. Bergisch Gladbach  
20:54,31 Bielefeld, Katja 77 LC Solbad Ravensberg 16.08. Melle  
21:47,98 Wolf, Elke 77 SC Concordia Scharmede 10.09. Schloß Neuhaus  
22:19,79 Charitos, Tanja 79 SG Wenden 15.05. Wenden-Gerlingen  
22:25,84 Rinteln, Martina 76 Warburger SV 1884 29.05. Brakel

## 10 000 m

36:56,98 Dörschel, Christl 76 SG Wenden 29.08. Bergisch Gladbach  
37:51,01 Linder, Melanie 75 SG Wenden 29.08. Bergisch Gladbach  
46:37,1 Kalläne, Bettina 78 LV Oelde 06.04. Oelde

## 10 km Straßenlauf

37:04 Dörschel, Christl 76 SG Wenden 07.09. Essen  
38:06 Linder, Melanie 75 SG Wenden 26.01. Duisburg  
38:29 Genrich, Melanie 78 SV Brackwede 02.10. Verl  
38:53 Hauertmann, Katharina 76 LSF Münster 08.06. Oelde  
39:21 Noya Crespo, Silvia ESP 79 DJK Gütersloh 12.10. Steinhagen  
39:29 Metz, Sarah GBR 78 VfB Salzkotten 23.11. Essen

40:31	Henkel, Petra		78 TuS Deuz	23.11. Essen
40:48	Wendt, Linda		77 SV SW Sende	16.03. Salzkotten
40:53	Krüger, Daria		75 LippeRunners Werne	12.10. Coesfeld
40:57	Pfeiffer, Ilona		75 LC Solbad Ravensberg	15.06. Borgholzhausen

#### Halbmarathon

1:23:44	Linder, Melanie		75 SG Wenden	28.04. Düsseldorf
1:28:01	Henkel, Petra		78 TuS Deuz	13.10. Köln
1:28:03	Schröder, Miriam		77 LSF Münster	07.04. Freiburg
1:29:05	Noya Crespo, Silvia	ESP	79 DJK Gütersloh	17.03. Palma de Mall./ESP
1:29:29	Metz, Sarah	GBR	78 VfB Salzkotten	24.02. Hamm
1:30:36	Hauertmann, Katharina		76 LSF Münster	10.08. Ostbevern
1:31:47	Sicking, Stefanie		77 TSG Reken	07.04. Berlin
1:33:22	Otto, Carmen		75 LG Südsauerland	31.12. Netphen-Brauersd.
1:33:24	Pfeiffer, Ilona		75 LC Solbad Ravensberg	07.04. Berlin
1:35:02	Zimmermann, Franka		76 Marathon-Club Menden	24.02. Hamm

#### Marathon

3:07:01	Krüger, Daria		75 LippeRunners Werne	28.04. Hamburg
3:11:35	Noya Crespo, Silvia	ESP	79 DJK Gütersloh	07.04. Rotterdam/NED
3:18:24	Pfeiffer, Ilona		75 LC Solbad Ravensberg	27.10. Frankfurt
3:33:34	Detering, Iryna		77 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	27.10. Frankfurt
3:41:44	Albers, Kristina		76 TSVE 1890 Bielefeld	13.10. Köln
3:42:02	Senkowski, Linda		78 SG Suderwich	27.10. Frankfurt

#### 80 m Hürden

14,68	Marburger, Katja		77 LG Wittgenstein	12.07. Leinefelde	+0,2
-------	------------------	--	--------------------	-------------------	------

#### 100 m Hürden

18,55	Marburger, Katja		77 LG Wittgenstein	20.07. Kreuztal	-0,9
-------	------------------	--	--------------------	-----------------	------

#### Hochsprung

1,39	Marburger, Katja		77 LG Wittgenstein	06.09. Arnsberg
------	------------------	--	--------------------	-----------------

#### Weitsprung

4,55	Marburger, Katja		77 LG Wittgenstein	13.07. Leinefelde	+1,1
------	------------------	--	--------------------	-------------------	------

#### Dreisprung

9,24	Marburger, Katja		77 LG Wittgenstein	18.05. Kreuztal	+0,1
------	------------------	--	--------------------	-----------------	------

**Kugelstoß - 4 kg -**

9,39	Gebhardt, Monika	75 DJK BW Annen	31.08. Witten
9,32	Krippendorf, Jana	76 LG Südsauerland	26.05. Gladbeck
9,04	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	06.09. Arnsberg
8,93	von Heesen, Nadine	79 HLC Höxter	14.04. Höxter
8,17	Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	11.05. Lemgo
7,98	Tschache, Anke	79 TuS Germania Horstmar	07.04. Rheine

**Diskuswurf - 1 kg -**

41,89	Overkamp, Bianca	75 LG Olympia Dortmund	08.09. Caorle/ITA
31,89	Tschache, Anke	79 TuS Germania Horstmar	26.05. Gladbeck
27,52	Gebhardt, Monika	75 DJK BW Annen	31.08. Witten
23,10	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	26.05. Gladbeck
22,09	Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	11.05. Lemgo

**Speerwurf - 600 g -**

22,48	Flath, Korina	75 LG Menden	01.06. Menden
21,72	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	07.09. Arnsberg

**Siebenkampf (80 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoß, 200 m / Weitsprung, Speerwurf, 800 m)**

3008	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	06./07.09. Arnsberg
------	------------------	--------------------	---------------------

(18,78\*- 1,39- 9,04-32,12\*- 4,43\*- 21,72- 3:18,77)

**SENIORINNEN W45****100 m**

13,86	Koch, Katja	74 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.06. Bad Salzuflen +0,4
14,20	Drewes, Kerstin	71 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)-1,1
14,24	Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)-1,1
14,65	Hemmeke, Birgit	74 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.06. Lemgo +0,8
14,98	Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	20.06. Bönen +0,1
15,10	Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	26.05. Gladbeck -0,3
15,47	Kranz, Tania	70 DJK BW Annen	26.05. Gladbeck -0,3

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

15,41	Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	12.05. Rheine +3,2
-------	---------------	-------------------	--------------------

**200 m**

29,67	Koch, Katja	74 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	14.07. Leinefelde +0,8
30,64	Hemmeke, Birgit	74 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.06. Lemgo +1,5
32,28	Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	19.07. Hemer -0,6

**800 m**

2:56,66	Franken, Petra	74 Marathon Soest	07.09. Rüthen
---------	----------------	-------------------	---------------



## 1500 m

5:45,45	Franken, Petra	74 Marathon Soest	14.09. Kamen
6:09,16	Koseler, Gabriele	74 Recklinghäuser LC	06.04. Dülmen
6:29,0	Kulik, Sabine	71 SuS Oberaden	09.08. Oberaden

## 3000 m

11:36,23	Willcox-Heidner, Victoria	73 LC Solbad Ravensberg	28.06. Borgholzhausen
11:36,31	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	16.06. Münster
12:03,51	Franken, Petra	74 Marathon Soest	29.05. Arnsbg.-Oeventrop

## 5000 m

19:27,85	Willcox-Heidner, Victoria	73 LC Solbad Ravensberg	12.07. Minden
19:28,80	Auffenberg, Melanie	74 SC Altenrheine	25.05. Rheine
20:48,55	Franken, Petra	74 Marathon Soest	11.05. Soest
22:09,71	Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	10.09. Schloß Neuhaus
22:54,19	Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra Brakel	29.05. Brakel

## 10 000 m

39:40,29	Auffenberg, Melanie	74 SC Altenrheine	08.06. Essen
41:01,95	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	08.06. Essen
46:01,3	Franken, Petra	74 Marathon Soest	06.04. Oelde
51:53,5	Kulik, Sabine	71 SuS Oberaden	22.05. Oberaden

## 10 km Straßenlauf

39:11	Hinze-Thüs, Katja	72 SG Wenden	19.05. Refrath
39:52	Auffenberg, Melanie	74 SC Altenrheine	10.05. Emsdetten
41:03	Willcox-Heidner, Victoria	73 LC Solbad Ravensberg	12.10. Steinhagen
41:07	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	27.01. Hamm
42:12	Lückert, Mara	70 SG Wenden	20.10. Refrath
42:40	Schwefer, Ira	70 LSF Münster	27.01. Hamm
42:45	Wied, Ramona	70 CVJM Siegen SG	31.12. Netphen-Brauersd.
42:51	Franken, Petra	74 Marathon Soest	23.11. Essen
43:22	Hahne, Ruth	73 LV Oelde	08.06. Oelde
43:29	Grimm, Sandra	73 SV Brenkhausen-Bosseborn	26.10. Schieder

## Halbmarathon

1:28:21	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	28.04. Münster
1:30:30	Hinze-Thüs, Katja	72 SG Wenden	29.09. Berlin
1:31:22	Auffenberg, Melanie	74 SC Altenrheine	07.04. Berlin
1:37:43	Kowalski-Beckmann,Christine	70 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:39:35	Poppensieker, Tanja	70 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Lönigen

## Marathon

3:01:41	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	08.09. Münster
3:01:58	Hinze-Thüs, Katja	72 SG Wenden	29.09. Berlin
3:25:29	Schwefer, Ira	70 LSF Münster	08.09. Münster
3:26:41	Poppensieker, Tanja	70 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin

### 80 m Hürden

16,05	Kranz, Tania	70 DJK BW Annen	12.07. Leinefelde	+0,2
-------	--------------	-----------------	-------------------	------

### 2000 m Hindernis

8:56,97	Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	27.09. Papenburg	
---------	-------------------	-----------------	------------------	--

### 4 x 100 m

55,81	LC Paderborn (Arns 69, Drewes 71, Zwiener 70, Bergener 69)		27.04. Allendorf (Eder)	
56,95	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen (Kaske-Mehlich 69, Koch 74, Hemmeke 74, Kanne 68)		10.06. Bad Oeynhausen	
58,10	TV Unna 1861 (Schulte 70, Dr. Fischer 65, Lütge 70, Tejero-Jurksas 70)		05.06. Kamen	

### 3 x 800 m

9:01,2	LV Oelde (Hahne 73, Rammert 68, Schramm 73)		13.09. Oelde	
--------	--	--	--------------	--

### Hochsprung

1,20	Hart, Katja	71 TV Lengerich	06.09. Rheine	
1,16	Linden, Christiane	71 DJK BW Annen	17.06. Witten	

### Weitsprung

4,47	Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	27.06. Dortmund	
4,29	Koch, Katja	74 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.05. Gladbeck	+0,5
4,22	Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	26.05. Gladbeck	+0,4
3,99	Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	19.07. Hemer	-0,7
3,89	Kranz, Tania	70 DJK BW Annen	26.05. Gladbeck	+0,7
3,86	Busse, Ines	73 HLC Höxter	31.08. Merseburg	
3,70	Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	27.04. Werl	0,0

### Dreisprung

8,67	Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	27.06. Dortmund	
------	-------------------	-----------------	-----------------	--

### Kugelstoß - 4 kg -

9,94	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	06.07. Porta W.-Nammen	
8,69	Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	07.04. Rheine	
8,44	Hart, Katja	71 TV Lengerich	06.09. Rheine	
8,19	Busse, Ines	73 HLC Höxter	31.08. Merseburg	
8,01	Lücke, Doreen	74 TSV Siegen	31.08. Merseburg	
7,92	Drewes, Kerstin	71 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)	

### Diskuswurf - 1 kg -

27,14	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	06.07. Porta W.-Nammen	
24,22	Busse, Ines	73 HLC Höxter	31.08. Merseburg	
22,94	Koch, Katja	74 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.06. Bad Salzuflen	
21,74	Hart, Katja	71 TV Lengerich	06.09. Rheine	

21,18	Lange, Dörthe	72	TV Jahn Rheine	07.04.	Rheine
19,99	Drewes, Kerstin	71	LC Paderborn	27.04.	Allendorf (Eder)
18,04	Lütge, Dagmar	70	TV Unna 1861	26.05.	Gladbeck

#### Hammerwurf - 4 kg -

26,81	Hupel, Ingeborg	73	VfB Fichte Bielefeld	06.09.	Bielefeld
24,32	Sowa, Christina	71	LC Paderborn	11.05.	Porta W.-Nammen

#### Speerwurf - 600 g -

31,70	Brandt, Monika	70	SV Brackwede	11.05.	Porta W.-Nammen
30,98	Sowa, Christina	71	LC Paderborn	02.06.	Stendal
30,15	Busse, Ines	73	HLC Höxter	02.03.	Halle (Saale)
28,03	Schulte, Claudia	70	TV Unna 1861	26.05.	Gladbeck
27,13	Hupel, Ingeborg	73	VfB Fichte Bielefeld	06.09.	Bielefeld
23,12	Kranz, Tania	70	DJK BW Annen	03.07.	Witten
21,50	Lange, Dörthe	72	TV Jahn Rheine	07.04.	Rheine

#### Gewichtwurf - 9.08 kg -

7,98	Sowa, Christina	71	LC Paderborn	06.07.	Porta W.-Nammen
------	-----------------	----	--------------	--------	-----------------

#### Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

2732	Sowa, Christina	71	LC Paderborn	06.07.	Porta W.-Nammen
( 24,16- 9,94- 27,14- 26,86- 7,98)					

## SENIORINNEN W50

#### 100 m

14,29	Kaske-Mehlich, Daniela	69	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.06.	Bad Salzuflen	+0,4
14,49	Siebel, Heike	65	TSV Siegen	06.09.	Caorle/ITA	+1,0
14,51	Barkey, Edith	65	SC Falke Saerbeck	26.05.	Gladbeck	-0,8
14,59	Bergener, Jutta	69	LC Paderborn	26.05.	Gladbeck	-1,0
14,96	Raschke, Petra	67	ASV Senden	26.05.	Gladbeck	-1,0
15,03	Jokiel-Straupe, Annett	66	LTV Lippstadt	28.06.	Telgte	+0,6
15,37	Lüke, Margret	67	CVJM Siegen SG	28.06.	Siegburg	+0,6
15,67	Wenzel, Christine	65	DJK BW Annen	05.05.	Emmerich	+0,3
16,44	Bender, Lubow	67	LAC Spenge	01.05.	Bad Salzuflen	-0,6
16,45	Netz, Martina	67	DJK BW Annen	05.05.	Emmerich	+0,3

Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:

15,1	Bergermann, Anja	66	LA SV Herten	31.08.	Herten
15,4	Wenzel, Christine	65	DJK BW Annen	17.06.	Witten
15,9	Netz, Martina	67	DJK BW Annen	04.06.	Witten

## 200 m

29,60	Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	26.05. Gladbeck	+0,3
29,69	Barkey, Edith	65 SC Falke Saerbeck	14.07. Leinefelde	+1,1
30,21	Kaske-Mehlich, Daniela	69 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	14.07. Leinefelde	+0,2
31,01	Jokiel-Straupe, Annett	66 LTV Lippstadt	28.06. Telgte	-1,2
31,26	Raschke, Petra	67 ASV Senden	26.05. Gladbeck	-1,2
31,93	Lüke, Margret	67 CVJM Siegen SG	28.06. Siegburg	+1,3
33,33	Huber, Anita	65 SuS Olfen	28.06. Telgte	-1,2
35,33	Netz, Martina	67 DJK BW Annen	26.05. Gladbeck	-1,2
35,93	Bender, Lubow	67 LAC Spenge	01.05. Bad Salzuflen	+0,1

## 400 m

66,79	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	24.08. Diez
68,18	Barkey, Edith	65 SC Falke Saerbeck	13.07. Leinefelde
71,50	Huber, Anita	65 SuS Olfen	13.07. Leinefelde
75,55	Raschke, Petra	67 ASV Senden	26.05. Gladbeck
75,99	Fischer, Dr. Ute	65 TV Unna 1861	19.07. Hemer

## 800 m

2:29,94	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	12.07. Leinefelde
2:55,45	Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)
3:07,14	Kalis, Gunhild	67 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)
3:07,3	Bergemann, Anja	66 LA SV Herten	31.08. Herten
3:13,07	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck

## 1500 m

5:15,09	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	13.07. Leinefelde
5:57,4	Janßen, Tanja	69 SuS Schalke 96	09.08. Oberaden
6:20,34	Gomes, Rosa	POR 67 LSF Münster	16.06. Münster
6:47,64	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	06.04. Dülmen

## 3000 m

11:23,48	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	15.08. Bergisch Gladbach
12:57,00	Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	14.09. Oelde
12:59,8	Janßen, Tanja	69 SuS Schalke 96	06.08. Oberaden
13:38,51	Gomes, Rosa	POR 67 LSF Münster	28.06. Telgte
13:42,44	Rammert, Uschi	68 LV Oelde	14.09. Oelde
13:53,75	Risse, Heike	65 DJK BW Annen	05.05. Emmerich
13:59,66	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	26.05. Gladbeck
14:38,45	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	06.07. Osterode

## 5000 m

19:34,00	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	15.05. Wenden-Gerlingen
20:31,74	Reimering, Claudia	65 SV Brackwede	28.06. Borgholzhausen
20:34,92	Engels, Sabine	68 LC Solbad Ravensberg	04.05. Neuss
21:05,1	Rodloff, Gudrun	65 LG Hamm	06.04. Oelde
22:33,58	Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	10.09. Schloß Neuhaus
22:42,78	Janßen, Tanja	69 SuS Schalke 96	04.05. Neuss
22:48,63	Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	10.09. Schloß Neuhaus
23:23,06	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	04.05. Neuss

## 10 000 m

40:48,00	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	08.06. Essen
42:29,51	Reimering, Claudia	65 SV Brackwede	16.08. Minden
51:40,4	Kostrzewa, Anja	69 SuS Oberaden	22.05. Oberaden
52:40,9	Rammert, Uschi	68 LV Oelde	06.04. Oelde

## 10 km Straßenlauf

38:13	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	16.03. Salzkotten
39:29	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	23.11. Essen
41:16	Ernst, Kathrin	69 TG Witten 1848	05.05. Bochum-Stiepel
42:25	Rösener, Silke	69 SV 1860 Minden	31.08. Minden
43:20	Reimering, Claudia	65 SV Brackwede	03.11. Gütersloh
43:28	Engels, Sabine	68 LC Solbad Ravensberg	20.04. Paderborn
43:41	Rodloff, Gudrun	65 LG Hamm	12.10. Coesfeld
43:54	Stebner, Dr. Franziska	65 LC Paderborn	20.04. Paderborn
43:58	Stöppler, Petra	66 Marathon Steinfurt	10.05. Emsdetten
44:52	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	27.01. Hamm

## Halbmarathon

1:23:19	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	07.04. Freiburg
1:29:21	Ernst, Kathrin	69 TG Witten 1848	03.10. Dortmund-Hörde
1:29:46	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	07.04. Freiburg
1:34:43	Lübbert-Horn, Maria	67 LG Burg Wiedenbrück	03.11. Gütersloh
1:36:38	Engels, Sabine	68 LC Solbad Ravensberg	07.04. Berlin
1:37:39	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	24.02. Hamm
1:39:03	Hars, Susanne	66 FC Nordkirchen	14.04. Enschede/NED
1:39:09	Schöning, Petra	65 DJK Gütersloh	07.04. Berlin
1:43:47	Börmann, Jutta	67 TSG Kirchhellen	07.04. Bonn
1:44:09	Friedrichs, Sandra	67 DJK Gütersloh	24.02. Hamm

## Marathon

2:59:38	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	20.10. Amsterdam/NED
3:10:31	Schönherr-Hölscher, Birgit	68 PV-Triathlon Witten	06.10. Bremen
3:35:14	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	28.04. London/GBR
3:35:16	Wolters, Anja	67 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	28.04. Hamburg
3:50:10	Hars, Susanne	66 FC Nordkirchen	08.09. Münster
3:51:54	Kutz, Elke	67 TuS Lendringsen	28.04. Hamburg

## 100 km Straßenlauf

10:24:30	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	21.09. Kandel
----------	-------------------	----------------	---------------

## 80 m Hürden

13,69	Arns, Sabine	69 LC Paderborn	15.05. Unna	-0,1
-------	--------------	-----------------	-------------	------

## 300 m Hürden

55,09	Arns, Sabine	69 LC Paderborn	15.05. Unna
-------	--------------	-----------------	-------------

4 x 100 m

57,12	StG Siegen Lippstadt Saerbeck (Siebel 65, Dreisbach 60, Jokiel-Straupe 66, Barkey 65)	26.05. Gladbeck
61,36	StG Witten-Annen/Bochum (Ehrhardt 64, Wenzel 65, Viebahn 59, Netz 67)	05.05. Emmerich

Hochsprung

1,35	Siebel, Heike	65 TSV Siegen	15.09. Caorle/ITA
1,32	Wenzel, Christine	65 DJK BW Annen	26.05. Gladbeck
1,28	Kanne, Anja	68 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	13.07. Leinefelde
1,05	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	09.08. Oberaden

Weitsprung

4,54	Siebel, Heike	65 TSV Siegen	26.05. Gladbeck	+1,1
4,40	Kaske-Mehlich, Daniela	69 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.05. Gladbeck	0,0
4,20	Jokiel-Straupe, Annett	66 LTV Lippstadt	07.06. Lemgo	+0,7
4,07	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	31.08. Herten	
4,04	Arns, Sabine	69 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)	+0,8
4,02	Fischer, Dr. Ute	65 TV Unna 1861	19.07. Hemer	+0,2
3,97	Wenzel, Christine	65 DJK BW Annen	03.07. Witten	+0,1
3,78	Lüke, Margret	67 CVJM Siegen SG	23.06. Köln	+0,5
3,34	Netz, Martina	67 DJK BW Annen	04.06. Witten	

Dreisprung

10,09	Jokiel-Straupe, Annett	66 LTV Lippstadt	10.06. Bad Oeynhsn.	-0,5
-------	------------------------	------------------	---------------------	------

Kugelstoß - 3 kg -

12,38	Wenzel, Christine	65 DJK BW Annen	31.08. Witten
10,39	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	31.08. Herten
9,90	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	11.05. Porta W.-Nammen
9,30	Raschke, Petra	67 ASV Senden	26.05. Gladbeck
8,49	Graefe, Grit	65 HLC Höxter	28.09. Holzminden

Hauptklassengewicht (4 kg):

9,54	Arns, Sabine	69 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)
------	--------------	-----------------	-------------------------

Diskuswurf - 1 kg -

27,83	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	09.11. Leichlingen
27,01	Wenzel, Christine	65 DJK BW Annen	31.08. Witten
26,88	Arns, Sabine	69 LC Paderborn	27.04. Allendorf (Eder)
26,79	Kreke-Fels, Anke	68 LG Brillux Münster	06.04. Telgte
24,71	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	14.09. Kamen
23,55	Fischer, Dr. Ute	65 TV Unna 1861	26.05. Gladbeck
19,19	Raschke, Petra	67 ASV Senden	09.11. Leichlingen
18,47	Graefe, Grit	65 HLC Höxter	28.09. Holzminden
16,96	Netz, Martina	67 DJK BW Annen	31.08. Witten

Hammerwurf - 3 kg -

35,46	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	01.06. Porta W.-Nammen
32,37	Raschke, Petra	67 ASV Senden	09.11. Leichlingen
25,95	Graefe, Grit	65 HLC Höxter	28.09. Holzminden

### Speerwurf - 500 g -

30,90	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	09.11. Leichlingen
28,94	Wenzel, Christine	65 DJK BW Annen	14.07. Leinefelde
23,68	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	27.04. Werl
19,64	Raschke, Petra	67 ASV Senden	09.11. Leichlingen
19,50	Graefe, Grit	65 HLC Höxter	28.09. Holzminden

### Gewichtwurf - 7,26 kg -

10,09	Raschke, Petra	67 ASV Senden	09.11. Leichlingen
-------	----------------	---------------	--------------------

### Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

2719	Raschke, Petra ( 32,37- 8,82- 19,19- 19,64- 9,95)	67 ASV Senden	09.11. Leichlingen
------	--	---------------	--------------------

### 5000 m Bahngehen

33:05,20	Sänger, Angela	69 DJK BW Annen	17.08. Beeskow
----------	----------------	-----------------	----------------

### 10 km Straßengehen

67:01	Sänger, Angela	69 DJK BW Annen	28.09. Gleina
-------	----------------	-----------------	---------------

## SENIORINNEN W55

### 100 m

15,25	Dreisbach, Elfriede	60 TSV Siegen	13.07. Leinefelde	-0,2
16,03	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	03.10. Hemer	-2,2
16,92	Ehrhardt, Britta	64 DJK BW Annen	26.05. Gladbeck	-1,0

### 200 m

33,37	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	19.07. Hemer	-0,6
-------	--------------	-----------------	--------------	------

### 400 m

71,98	Lerchner, Birgit	63 LG Ems Warendorf	26.05. Rheine
-------	------------------	---------------------	---------------

### 800 m

2:46,37	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	26.06. Bad Salzuflen
3:06,73	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck
3:14,35	Rellensmann, Susanne	61 LSF Münster	16.06. Münster
3:14,70	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	30.06. Kevelaer

### 1500 m

6:05,75	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	26.05. Gladbeck
6:28,17	Rellensmann, Susanne	61 LSF Münster	16.06. Münster
6:33,6	Rautenberg, Irene	61 SuS Oberaden	09.08. Oberaden
6:36,93	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	30.06. Kevelaer

### 3000 m

12:35,15	Brinker, Gertie	63 Marathon Soest	11.09. Werl
12:38,44	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	01.05. Bochum
13:41,98	Rellensmann, Susanne	61 LSF Münster	16.06. Münster
13:46,9	Rautenberg, Irene	61 SuS Oberaden	06.08. Oberaden
14:10,46	Kramer, Brigitte	61 LV Oelde	14.09. Oelde
14:19,71	Sander, Dr. Ingrid	62 LG Opelaner Bochum	05.05. Emmerich

### 5000 m

20:58,80	Büdenbender, Susanne	63 TuS Deuz	15.05. Wenden-Gerlingen
21:45,40	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	04.05. Neuss
23:36,42	Hein, Susanne	62 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Wenden-Gerlingen
23:38,39	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	04.05. Neuss
25:52,9	Kämpfer, Kirstin	64 LG Kindelsberg Kreuztal	09.08. Betzdorf

### 10 000 m

42:24,42	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	08.06. Essen
45:18,27	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	08.06. Essen
49:32,9	Rautenberg, Irene	61 SuS Oberaden	22.05. Oberaden
50:09,78	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	08.06. Essen
53:42,5	Kramer, Brigitte	61 LV Oelde	06.04. Oelde

### 10 km Straßenlauf

41:06	Lokar, Claudia	64 Recklinghäuser LC	28.04. Münster
42:19	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	20.04. Paderborn
43:51	Brinker, Gertie	63 Marathon Soest	07.09. Essen
43:56	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	23.11. Essen
44:14	Büdenbender, Susanne	63 TuS Deuz	23.11. Essen
44:39	Rellensmann, Susanne	61 LSF Münster	05.10. Saerbeck
45:01	Kloppenborg, Petra	64 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	07.07. Münster
45:21	Herrmann, Beate	61 TuS Altenberge 09	31.12. Münster
45:23	Geisemeier, Bettina	62 LC Solbad Ravensberg	21.06. Versm.-Oesterweg
46:59	Bollweg, Anita	64 TSVE 1890 Bielefeld	03.10. Beelen

### Halbmarathon

1:37:46	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	14.04. Enschede/NED
1:39:13	Büdenbender, Susanne	63 TuS Deuz	07.04. Bonn
1:40:31	Kloppenborg, Petra	64 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	03.11. Gütersloh
1:43:02	Herrmann, Beate	61 TuS Altenberge 09	10.05. Emsdetten
1:47:03	Rautenberg, Irene	61 SuS Oberaden	24.02. Hamm



## Marathon

3:30:43	Möllensiep, Sybille	62	SuS Schalke 96	08.09.	Münster
3:31:36	Büdenbender, Susanne	63	TuS Deuz	28.04.	Hamburg
3:39:51	Kloppenborg, Petra	64	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	29.09.	Berlin
3:53:38	Koch, Dr. Heike	62	LSF Münster	27.10.	Frankfurt
3:54:42	Kerstein-Sutter, Anke	63	TSV Schloß Neuhaus	13.10.	Köln
3:55:27	Hein, Susanne	62	LG Kindelsberg Kreuztal	27.10.	Frankfurt
4:00:04	Zierock, Ute	64	Marathon Soest	13.10.	Köln
4:00:43	Mattern, Christiane	64	Laufgruppe Deiringsen	08.09.	Münster

## Hochsprung

1,20	Wolff, Maria	64	TV Unna 1861	26.05.	Gladbeck
------	--------------	----	--------------	--------	----------

## Weitsprung

3,74	Wolff, Maria	64	TV Unna 1861	03.10.	Hemer	+0,4
3,65	Ehrhardt, Britta	64	DJK BW Annen	03.07.	Witten	+0,1

## Kugelstoß - 3 kg -

10,36	Hübner-Adams, Sylvia	61	LAC Veltins Hochsauerland	26.05.	Gladbeck
9,57	Ehrhardt, Britta	64	DJK BW Annen	26.05.	Gladbeck
9,54	Wolff, Maria	64	TV Unna 1861	24.05.	Holzwickede
8,47	Feldmann-Hilger, Anna	63	LAV Rheine	28.06.	Telgte
8,30	Wied-Bernshausen, Ricarda	60	LG Wittgenstein	11.08.	Zella-Mehlis
7,79	Bodemann, Monika	63	HLC Höxter	14.04.	Höxter
7,57	Szrama, Angelika	62	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	01.05.	Bad Salzuflen

## Diskuswurf - 1 kg -

26,23	Feldmann-Hilger, Anna	63	LAV Rheine	06.09.	Rheine
25,66	Hübner-Adams, Sylvia	61	LAC Veltins Hochsauerland	01.06.	Porta W.-Nammen
21,73	Wied-Bernshausen, Ricarda	60	LG Wittgenstein	11.08.	Zella-Mehlis
20,20	Ehrhardt, Britta	64	DJK BW Annen	26.05.	Gladbeck
19,82	Szrama, Angelika	62	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	01.06.	Porta W.-Nammen
19,19	Wolff, Maria	64	TV Unna 1861	27.04.	Werl

## Hammerwurf - 3 kg -

33,69	Hübner-Adams, Sylvia	61	LAC Veltins Hochsauerland	01.06.	Porta W.-Nammen
28,67	Wied-Bernshausen, Ricarda	60	LG Wittgenstein	11.08.	Zella-Mehlis
26,70	Szrama, Angelika	62	LG Lage/Detmold/B.Salzuflen	01.06.	Porta W.-Nammen

## Speerwurf - 500 g -

23,43	Ehrhardt, Britta	64	DJK BW Annen	03.07.	Witten
21,10	Bodemann, Monika	63	HLC Höxter	14.04.	Höxter
19,88	Wied-Bernshausen, Ricarda	60	LG Wittgenstein	11.08.	Zella-Mehlis
19,75	Wolff, Maria	64	TV Unna 1861	20.06.	Bönen
16,14	Hübner-Adams, Sylvia	61	LAC Veltins Hochsauerland	26.05.	Gladbeck

## Gewichtwurf - 7,26 kg -

9,36	Wied-Bernshausen, Ricarda	60	LG Wittgenstein	11.08.	Zella-Mehlis
------	---------------------------	----	-----------------	--------	--------------

Wurf-Fünfkampf (Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht)

2894 Wied-Bernshausen, Ricarda 60 LG Wittgenstein  
( 28,67- 8,30- 21,73- 19,88- 9,36)

11.08. Zella-Mehlis

## SENIORINNEN W60

### 100 m

13,98	Viebahn, Frauke	59 DJK BW Annen	05.05. Emmerich	+0,3
15,72	Grisse, Birgit	58 TSV Siegen	29.06. Kreuztal	0,0
16,34	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	05.09. Caorle/ITA	-0,2
17,04	Niedanowski, Sabine	59 Recklinghäuser LC	18.08. Schleswig	0,0
18,34	Rother, Anette	56 LG Hamm	23.06. Köln	-1,3

### 200 m

29,80	Viebahn, Frauke	59 DJK BW Annen	11.09. Caorle/ITA	-0,9
33,38	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	14.07. Leinefelde	+2,0
33,90	Grisse, Birgit	58 TSV Siegen	11.09. Caorle/ITA	-1,3
35,85	Niedanowski, Sabine	59 Recklinghäuser LC	30.06. Kevelaer	+0,9

### 400 m

76,05	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	08.09. Caorle/ITA
-------	--------------------	------------------	-------------------

### 800 m

2:51,07	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	12.07. Leinefelde
2:58,13	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	13.09. Jesolo/ITA
3:05,20	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	16.06. Münster

### 1500 m

5:59,27	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	13.07. Leinefelde
---------	------------------	----------------	-------------------

### 3000 m

12:48,75	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	28.06. Telgte
----------	------------------	----------------	---------------

### 5000 m

21:23,11	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	12.07. Leinefelde
21:38,55	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	25.05. Rheine
22:23,71	Drescher-Eigner, Diethild	58 LG Wittgenstein	15.05. Wenden-Gerlingen
25:04,17	Rump, Beate	58 VfB Salzkotten	12.07. Minden

### 10 000 m

45:38,85	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	08.06. Essen
----------	--------------------	----------------	--------------

## 10 km Straßenlauf

43:48	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	03.08. Berlin
44:08	Schmiemann, Petra	56 ESV Münster	30.04. Nordkirchen
45:10	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	19.01. Haltern
46:40	Drescher-Eigner, Diethild	58 LG Wittgenstein	15.09. Siegburg
47:24	Horstmann-Brüggemann, Marion	58 FC Lübbecke	06.12. Wiedenbrück
47:25	Lause, Ursula	59 VfB Salzkotten	20.04. Paderborn
47:40	Andres, Barbara	58 Marathon-Club Menden	06.12. Wiedenbrück
48:24	Scheel, Juliane	57 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Bad Berleburg
48:45	Laubrock, Barbara	58 TuS Altenberge 09	30.11. Rheine-Mesum
48:50	Lanwer, Rita	56 LSF Münster	12.10. Coesfeld

## Halbmarathon

1:39:23	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	24.02. Hamm
1:39:55	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	24.02. Hamm
1:43:26	Stille, Heike	59 LG Lemgo	07.04. Freiburg
1:43:26	Stille, Heike	59 LG Lemgo	07.04. Freiburg
1:46:07	Wilbrand, Dr. Ulrike	55 LG Südsauerland	31.12. Netphen-Brauersd.
1:51:15	Werner, Margaretha	59 TG Herford	03.11. Gütersloh
1:52:39	Rump, Beate	58 VfB Salzkotten	24.02. Hamm
1:53:25	Pohlmann, Birgit-Kristin	59 FC Nordkirchen	07.12. San Antonio/USA
1:57:04	Renner, Gudrun	59 TuS 08 Bilstein	31.12. Netphen-Brauersd.

## Hochsprung

1,44	Viebahn, Frauke	59 DJK BW Annen	27.04. Werl
1,20	Tytko, Kornelia	58 DJK BW Annen	17.06. Witten

## Weitsprung

4,25	Viebahn, Frauke	59 DJK BW Annen	05.05. Emmerich	+1,0
3,82	Grisse, Birgit	58 TSV Siegen	26.05. Gladbeck	+0,9

## Kugelstoß - 3 kg -

9,31	Paschedag, Katrin	59 TV Lengerich	07.04. Rheine
9,19	Grisse, Birgit	58 TSV Siegen	13.07. Leinefelde
8,05	Tytko, Kornelia	58 DJK BW Annen	31.08. Witten
7,64	Niedanowski, Sabine	59 Recklinghäuser LC	24.08. Lingen
7,16	Günnigmann, Elisabeth	58 SC Falke Saerbeck	07.04. Rheine

## Diskuswurf - 1 kg -

24,18	Münnekhoff, Gerlinde	57 ASC 09 Dortmund	05.10. Plettenberg
21,73	Tytko, Kornelia	58 DJK BW Annen	31.08. Witten
21,53	Paschedag, Katrin	59 TV Lengerich	07.04. Rheine
20,00	Niedanowski, Sabine	59 Recklinghäuser LC	06.09. Rheine

## Hammerwurf - 3 kg -

31,14	Münnekhoff, Gerlinde	57 ASC 09 Dortmund	05.10. Plettenberg
-------	----------------------	--------------------	--------------------

Speerwurf - 500 g -

23,73	Viebahn, Frauke	59 DJK BW Annen	03.07. Witten
22,73	Tytko, Kornelia	58 DJK BW Annen	31.08. Witten
17,77	Niedanowski, Sabine	59 Recklinghäuser LC	29.09. Lippstadt

## SENIORINNEN W65

### 100 m

15,46	Siller, Karin	54 SC Porta Westf. Nammen	12.07. Leinefelde	-1,0
16,68	Sieben, Gisela	51 TV Unna 1861	26.05. Gladbeck	-0,3
18,12	Vanscheidt, Hannelore	52 LG Hamm	23.06. Köln	-1,3
18,19	Anders, Christel	50 LG Hamm	11.05. Kamen	+0,5

Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:

17,5	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	13.08. Oberaden
17,8	Vanscheidt, Hannelore	52 LG Hamm	13.08. Oberaden

### 200 m

32,41	Siller, Karin	54 SC Porta Westf. Nammen	14.07. Leinefelde	+1,5
-------	---------------	---------------------------	-------------------	------

Handzeitnahme / Wind nicht gemessen oder nicht dokumentiert:

38,0	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	13.08. Oberaden
39,4	Vanscheidt, Hannelore	52 LG Hamm	13.08. Oberaden

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

38,38	Vanscheidt, Hannelore	52 LG Hamm	14.07. Leinefelde	+2,4
40,65	Anders, Christel	50 LG Hamm	14.07. Leinefelde	+2,4

### 400 m

89,7	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	09.08. Oberaden
------	------------------	-----------------	-----------------

### 800 m

3:51,4	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	06.08. Oberaden
--------	------------------	-----------------	-----------------

### 1500 m

7:40,9	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	09.08. Oberaden
--------	------------------	-----------------	-----------------

### 3000 m

14:14,00	Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	28.06. Telgte
16:44,6	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	06.08. Oberaden

### 5000 m

23:07,03	Hüther, Elfie	54 VfB Salzkotten	04.05. Neuss
26:14,75	Müller, Ursula	52 Non-Stop-Ultra Brakel	29.05. Brakel

## 10 000 m

58:32,8 Falkenhagen, Mathilde 54 LV Oelde 06.04. Oelde

## 10 km Straßenlauf

45:57	Hüther, Elfie	54 VfB Salzkotten	16.03. Salzkotten
46:17	Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	27.01. Hamm
48:23	Niemann, Marianne	53 LC Solbad Ravensberg	06.12. Wiedenbrück
49:16	Kies, Mechtild	53 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	05.10. Saerbeck
52:28	Bonin, Monika	50 Lauf Team Unna	27.03. Torun/POL
52:52	Müller, Ursula	52 Non-Stop-Ultra Brakel	10.05. Schloß Neuhaus
53:18	Schulte, Gudrun	54 TSG Valbert	06.04. Gummersbach
55:05	Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	14.09. Hamm-Uentrop
55:53	Friedemann, Angelika	52 Lauf Team Unna	10.11. Oberaden
56:17	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	13.01. Bönen

## Halbmarathon

1:39:51	Hüther, Elfie	54 VfB Salzkotten	24.02. Hamm
1:41:33	Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	07.04. Freiburg
1:46:03	Niemann, Marianne	53 LC Solbad Ravensberg	03.11. Gütersloh
1:56:12	Bonin, Monika	50 Lauf Team Unna	30.03. Torun/POL
1:57:10	Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	24.02. Hamm
2:03:33	Friedemann, Angelika	52 Lauf Team Unna	22.06. Löningen
2:03:34	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	24.02. Hamm
2:03:49	Kreickenbaum, Roswitha	51 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh

## Marathon

4:00:14	Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	28.04. Düsseldorf
4:30:44	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	08.09. Münster

## Hochsprung

1,00 Giering, Gerda 51 TuWa Bockum-Hövel 26.05. Gladbeck

## Kugelstoß - 3 kg -

8,71	Siller, Karin	54 SC Porta Westf. Nammen	01.06. Porta W.-Nammen
8,57	Giering, Gerda	51 TuWa Bockum-Hövel	12.07. Leinefelde
5,88	Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	13.08. Oberaden
5,38	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	10.04. Höxter

## Diskuswurf - 1 kg -

23,04	Giering, Gerda	51 TuWa Bockum-Hövel	27.04. Werl
15,39	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	26.05. Gladbeck

## Speerwurf - 500 g -

14,46 Wiedeking, Verena 52 SuS Oberaden 26.05. Gladbeck

# SENIORINNEN W70

## 100 m

17,92 Förster, Karin 46 LC Paderborn 01.06. Stendal +1,4

## 200 m

44,38 Rother, Marion 46 LSF Münster 01.05. Bad Salzuflen +0,1

## 800 m

3:57,34 Rother, Marion 46 LSF Münster 16.06. Münster

## 3000 m

16:50,6 Rother, Marion 46 LSF Münster 06.04. Oelde

## 10 km Straßenlauf

56:13	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	28.04. Düsseldorf
59:21	Homeyer, Gisela	49 Lauffreunde Bönen	31.03. Werl
60:03	Rother, Marion	46 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup
62:38	Eggenhaus, Margret	48 LG Brillux Münster	27.01. Hamm
67:03	Ahlemeyer, Anne	49 TuRa Elsen	20.04. Paderborn
68:39	Venker Margret	47 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.10. Nordwalde

## Halbmarathon

2:03:00	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	07.04. Wien/AUT
2:18:15	Eggenhaus, Margret	48 LG Brillux Münster	24.02. Hamm
2:22:26	Homeyer, Gisela	49 Lauffreunde Bönen	24.02. Hamm

## Marathon

4:21:30	Pithan, Ulrike	47 TuS Deuz	28.04. Düsseldorf
4:28:00	Suwelack, Julia	47 LSF Münster	29.09. Herten-Bertlich

## Stabhochsprung

1,90 Förster, Karin 46 LC Paderborn 12.07. Leinefelde

## Weitsprung

2,99 Förster, Karin 46 LC Paderborn 01.06. Stendal +1,2

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

3,18 Förster, Karin 46 LC Paderborn 12.07. Leinefelde +2,2

## Kugelstoß - 3 kg -

8,55	Rüsch, Gertraud	48 TV Wiblingwerde	12.07. Leinefelde
7,25	Nitsch, Renate	47 TuWa Bockum-Hövel	26.05. Gladbeck
5,55	Förster, Karin	46 LC Paderborn	01.06. Stendal

Diskuswurf	- 1 kg -			
16,82	Nitsch, Renate	47	TuWa Bockum-Hövel	30.06. Kevelaer
Speerwurf	- 500 g -			
19,70	Rüsch, Gertraud	48	TV Wiblingwerde	03.03. Halle (Saale)
Dreikampf	(100 m, Weitsprung, Kugelstoß)			
1850	Förster, Karin (17,92*- 2,99*- 5,55)	46	LC Paderborn	01.06. Stendal

## SENIORINNEN W75+

100 m				
19,68	Stedtler, Christa	43	TV Beckum	12.07. Leinefelde -1,3
22,73	Wilmes, Hannelore	40	HLC Höxter	26.05. Gladbeck -0,4
800 m				
4:19,6	Staubermann, Hermi	40	LA SV Herten	31.08. Herten
3000 m				
19:15,7	Staubermann, Hermi	40	LA SV Herten	31.08. Herten
5000 m				
33:27,0	Seidel, Ingrid	43	TV Büschergrund	09.08. Betzdorf
33:27,53	Staubermann, Hermi	40	LA SV Herten	10.06. Recklinghausen
10 km Straßenlauf				
65:31	Seidel, Ingrid	43	TV Büschergrund	15.09. Bad Berleburg
69:42	Staubermann, Hermi	40	LA SV Herten	29.09. Herten-Bertlich
Halbmarathon				
2:40:42	Seidel, Ingrid	43	TV Büschergrund	31.12. Netphen-Brauersd.
Weitsprung				
2,76	Stedtler, Christa	43	TV Beckum	12.07. Leinefelde +0,9
2,40	Wilmes, Hannelore	40	HLC Höxter	26.05. Gladbeck +0,9
mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:				
2,78	Stedtler, Christa	43	TV Beckum	12.07. Leinefelde +2,8

Kugelstoß - 2 kg -

8,31	von Westerholt, Rosy	<b>W80 39</b>	LA SV Herten	26.05. Gladbeck
7,78	Rühlow, Anne Chatrine	<b>W80 36</b>	SV Burgsteinfurt	12.07. Leinefelde
7,43	Stedtler, Christa	43	TV Beckum	12.07. Leinefelde
6,51	Wilmes, Hannelore	40	HLC Höxter	14.04. Höxter
5,07	Leiß, Lotte	<b>W85 32</b>	TV Borghorst	06.09. Rheine

Diskuswurf - 750 g -

19,87	Rühlow, Anne Chatrine	<b>W80 36</b>	SV Burgsteinfurt	13.07. Leinefelde
18,54	von Westerholt, Rosy	<b>W80 39</b>	LA SV Herten	30.06. Kevelaer
15,28	Wilmes, Hannelore	40	HLC Höxter	14.04. Höxter
12,87	Leiß, Lotte	<b>W85 32</b>	TV Borghorst	30.03. Torun/POL

Hammerwurf - 2 kg -

21,38	Wilmes, Hannelore	40	HLC Höxter	01.06. Porta W.-Nammen
20,34	Leiß, Lotte	<b>W85 32</b>	TV Borghorst	29.03. Torun/POL

Speerwurf - 400 g -

17,53	von Westerholt, Rosy	<b>W80 39</b>	LA SV Herten	27.03. Torun/POL
13,27	Leiß, Lotte	<b>W85 32</b>	TV Borghorst	03.03. Halle (Saale)
11,31	Wilmes, Hannelore	40	HLC Höxter	14.04. Höxter