

Leichtathletik-Verband Nordrhein

Bestenliste Saison 2022

Stand: 17. Januar 2023

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M30

100 m

10,70	+0,6 Rüssel, David	1991 Leichtathleten Gem. Meckenheim	02.07.2022 Köln
11,06	+0,2 Hansen, Christoph	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	29.05.2022 Aachen
11,32	+1,7 Zick, Christian	1990 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	30.04.2022 Aachen
11,71	-1,4 Faßbender, Jens	1989 LT DSHS Köln	26.05.2022 Köln
11,94	+0,9 Hunold, Dominic	1988 MSV Duisburg 02 LA	15.06.2022 Grefrath
12,13	+0,1 Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	02.07.2022 Euskirchen
12,22	+1,4 Ackermann, Marc	1989 DJK Rasensport Aachen-Brand	01.07.2022 Aachen
12,30	+0,5 Berenz, Matthias	1988 Solinger LC	21.05.2022 Solingen
12,47	+1,0 Solbach, Björn	1988 Essener Leichtathletik-Verein	17.09.2022 Essen
12,53	+0,2 Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	26.06.2022 Viersen-Süchteln
12,69	-0,2 Kolassa, Damian	1988 Moerser TV	19.05.2022 Moers
13,23	+0,1 Zantopp, Christopher	1990 LAV Bad Godesberg	02.07.2022 Euskirchen
13,83	0,0 Mahlberg, Johannes	1989 Team Voreifel	10.06.2022 Euskirchen

200 m

22,57	+0,5 Hansen, Christoph	1992 DJK Rasensport Aachen-Brand	13.08.2022 Kopenhagen (DEN)
22,86	+0,3 Rüssel, David	1991 Leichtathleten Gem. Meckenheim	26.05.2022 Köln
23,21	-0,1 Zick, Christian	1990 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	28.05.2022 Aachen
24,69	+0,7 Hunold, Dominic	1988 MSV Duisburg 02 LA	15.06.2022 Grefrath
24,93	+0,5 Ackermann, Marc	1989 DJK Rasensport Aachen-Brand	05.06.2022 Schwabach
25,01	0,0 Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	24.08.2022 Grefrath
26,02	+0,5 Lütz, Christian	1991 LAZ Mönchengladbach	06.06.2022 Mönchengladbach
29,88	+0,2 Mahlberg, Johannes	1989 Team Voreifel	10.06.2022 Euskirchen

400 m

54,90	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	02.07.2022 Euskirchen
56,94	Vössing, Stefan	1991 LAV Oberhausen	25.05.2022 Friedberg (Hessen)

800 m

1:59,73	Herr, Florian	1988 LAZ PUMA Rhein-Sieg	11.09.2022 Sonsbeck
2:13,44	Schmidt, Fabian	1989 Sportgemeinschaft Kaarst	15.06.2022 Grefrath
2:19,11	Buß, Daniel	1988 LG Wuppertal	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:20,31	Raatz, Patrick	1988 LT DSHS Köln	10.09.2022 Lage
2:25,47	Simon, Benedikt	1988 LG Wuppertal	02.07.2022 Euskirchen

1.000 m

2:36,63	Zachow, Julius	1992 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
2:41,18	Herr, Florian	1988 LAZ PUMA Rhein-Sieg	25.08.2022 Bergisch Gladbach
2:41,80	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	21.08.2022 Aachen
2:48,81	Pelzer, Martin	1988 Aachener TG	21.08.2022 Aachen

1.500 m

4:05,96	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	01.09.2022 Bergisch Gladbach
4:18,18	Herr, Florian	1988 LAZ PUMA Rhein-Sieg	01.09.2022 Bergisch Gladbach
4:21,31	Wilke, Richard	1992 Aachener TG	07.05.2022 Neuss
4:24,15	Pelzer, Martin	1988 Aachener TG	04.05.2022 Grefrath
4:48,80	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	22.05.2022 Colchester (GBR)
5:09,57	Simon, Benedikt	1988 LG Wuppertal	03.07.2022 Euskirchen

3.000 m

8:19,48	Schröder, Alexander	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	11.06.2022 Dortmund-Hacheneay
8:31,32	Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	26.05.2022 Köln
8:51,28	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
8:51,62	Hemkes, Lucas	1992 LAZ PUMA Rhein-Sieg	14.05.2022 Siegburg
8:52,09	Hoffmann, Henrik	1990 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
9:19,05	Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	15.06.2022 Grefrath
9:27,65	Pelzer, Martin	1988 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
9:28,02	Breuer, Dennis	1990 ASV Duisburg	07.09.2022 Duisburg
9:53,24	Müller, Christian	1992 LT DSHS Köln	26.05.2022 Köln
10:15,28	Buß, Daniel	1988 LG Wuppertal	18.08.2022 Bergisch Gladbach
11:03,18	Scholz, Andreas	1991 Eintracht Duisburg 1848	07.09.2022 Duisburg

5.000 m

14:11,26	Schröder, Alexander	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	28.05.2022 Oordegem (BEL)
14:23,57	Ulmer, Ralf	1990 Lauf-Club Euskirchen	21.05.2022 Karlsruhe
14:54,36	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	21.05.2022 Karlsruhe
15:48,44	Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	11.06.2022 Hagen
16:09,00	Breuer, Dennis	1990 ASV Duisburg	25.08.2022 Bergisch Gladbach
16:47,47	Ortmann, Frederik	1992 LAZ PUMA Rhein-Sieg	08.09.2022 Dessau-Roßlau
17:06,97	Müller, Christian	1992 LT DSHS Köln	25.08.2022 Bergisch Gladbach
17:29,00	Rütjes, Jan Andre	1991 TuS Xanten	07.05.2022 Sonsbeck
17:37,91	Seidel, David	1992 LAV Bayer Uerdlingen/Dormagen	04.05.2022 Grefrath
17:56,28	Helmes, David Florenz	1988 LV Marathon Kleve	24.08.2022 Grefrath
19:33,41	Scholz, Andreas	1991 Eintracht Duisburg 1848	14.09.2022 Duisburg

10.000 m

29:51,36	Schröder, Alexander	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.05.2022 Pliezhausen
32:30,83	Ortmann, Frederik	1992 LAZ PUMA Rhein-Sieg	26.04.2022 Darmstadt
33:51,74	Graw, Torsten	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	01.09.2022 Bergisch Gladbach
33:55,36	Pelzer, Martin	1988 Aachener TG	01.09.2022 Bergisch Gladbach

10 km Straße

29:52	Schröder, Alexander	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	27.03.2022 Köln
31:45	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	06.03.2022 Leverkusen
32:05	Graw, Torsten	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
32:16	Hoffmann, Henrik	1990 Aachener TG	19.03.2022 Münster
32:49	Ortmann, Frederik	1992 LAZ PUMA Rhein-Sieg	27.03.2022 Köln
33:02	Trompetter, Marius	1991 Milers Colonia 2020	06.02.2022 Köln-Porz
33:19	Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	25.05.2022 Sonsbeck
33:31	Pelzer, Martin	1988 Aachener TG	06.03.2022 Leverkusen
33:46	Wilke, Richard	1992 Aachener TG	06.03.2022 Leverkusen
34:02	Elkenhans, Simon	1991 Ayyo-Team Essen	07.05.2022 Bocholt
34:10	Herr, Florian	1988 LAZ PUMA Rhein-Sieg	20.02.2022 Köln-Porz
34:10	Breuer, Dennis	1990 ASV Duisburg	25.05.2022 Sonsbeck
34:11	Esselborn, Tobias	1990 Lauf-Club Euskirchen	06.03.2022 Leverkusen
34:13	Hemkes, Lucas	1992 LAZ PUMA Rhein-Sieg	25.06.2022 Hennef
34:25	Hein, Philipp	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.11.2022 Essen
34:45	Schniederalters, Bernd	1991 Milers Colonia 2020	06.03.2022 Leverkusen
35:15	Müller, Christian	1992 LT DSHS Köln	18.09.2022 Saarbrücken
35:56	Gisbers, Jens	1991 LV Marathon Kleve	20.02.2022 Dortmund Hörde
36:43	Hoos, Johannes	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	12.06.2022 Erkelenz

10 km Straße Mannschaft

1:38:57	Aachener TG		19.03.2022 Münster
	Wyrwoll (1992) 32:04, Hoffmann (1990) 32:16, Schnorr (1985) 34:37		

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Halbmarathon			
1:10:38	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	06.03.2022 Paris (FRA)
1:10:58	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	20.02.2022 Köln-Porz
1:13:17	Sudowé, David	1989 Team Essen 99	06.11.2022 Gütersloh
1:13:26	Fabianowski, Dominik	1989 ASV Köln	04.09.2022 Bocholt
1:15:38	Breuer, Dennis	1990 ASV Duisburg	12.06.2022 Duisburg
1:16:54	Podewski, Max	1988 Tussem Essen-Margarethenhöhe	04.09.2022 Bochum-Mitte
1:16:55	Hein, Philipp	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	02.04.2022 Duisburg
1:17:15	Wilke, Richard	1992 Aachener TG	24.04.2022 Wien (AUT)
1:22:50	Bornheim, Fabian	1988 TV Eiche Bad Honnef	03.10.2022 Dortmund
Marathon			
2:32:08	Wyrwoll, Lothar	1992 Aachener TG	02.10.2022 Köln
2:47:40	Graw, Torsten	1991 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.10.2022 Köln
2:49:11	Esselborn, Tobias	1990 Lauf-Club Euskirchen	02.10.2022 Köln
2:58:18	Meisel, Fabian	1990 VfL Engelskirchen	10.04.2022 Zürich (SUI)
3:14:18	Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	11.09.2022 Münster
3:58:22	Simon, Benedikt	1988 LG Wuppertal	11.09.2022 Münster
110 m Hürden 1,067 m			
18,13	-0,1 Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	14.08.2022 Düsseldorf
400 m Hürden 0,914 m			
64,80	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	12.06.2022 London (GBR)
3.000 m Hindernis 0,914 m			
10:09,29	Ritte, Stefan	1992 LAZ Rhede	12.06.2022 London (GBR)
4x100 m Staffel			
47,29	StG Nutrixion Masters Gippert (1977), Tezkan (1987), Scholler (1981), Raatz (1988)		10.09.2022 Lage
Hochsprung			
2,30	Przybylko, Mateusz	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	26.06.2022 Berlin
1,73	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	13.08.2022 Düsseldorf
1,72	Raatz, Patrick	1988 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
Stabhochsprung			
5,05	Vogt, Sebastian	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.06.2022 Horn-Bad Meinberg
3,50	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	14.08.2022 Düsseldorf
Weitsprung			
8,56	+1,6 Rehm, Markus	1988 TSV Bayer o4 Leverkusen	17.07.2022 Stuttgart
6,21	+1,3 Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	02.07.2022 Euskirchen
5,73	+1,7 Schwamborn, Jonas	1990 LAZ PUMA Rhein-Sieg	14.05.2022 Siegburg
5,56	-0,4 Raatz, Patrick	1988 LT DSHS Köln	10.09.2022 Lage
5,45	+0,3 Valléry, Hendrik	1992 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
Kugelstoß 7,26 kg			
13,75	Dietl, Sebastian	1991 TV Angermund	11.06.2022 Hagen
12,83	Valléry, Hendrik	1992 LT DSHS Köln	11.06.2022 Hagen
11,80	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	21.05.2022 Solingen
11,56	Schreiber, Yannik	1992 DJK Frankenberg 1912 Aachen	28.05.2022 Aachen
11,50	Raatz, Patrick	1988 LT DSHS Köln	10.09.2022 Lage
10,66	Schlinkert, Jan	1989 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
10,21	Welschof, Lukas	1988 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.06.2022 Schwabach
8,11	Wolf, Waldemar	1988 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
6,66	Moto, Jules	1989 DJK SG Tackenberg	20.08.2022 Oberhausen
Diskuswurf 2 kg			
52,75	Dietl, Sebastian	1991 TV Angermund	23.04.2022 Düsseldorf
49,00	Yuhei, Hanada	1992 TV Angermund	03.07.2022 Düsseldorf
38,05	Valléry, Hendrik	1992 LT DSHS Köln	26.06.2022 Viersen-Süchteln
32,13	Peter, Manuel	1988 ASC Düsseldorf	14.08.2022 Düsseldorf
29,21	Schlinkert, Jan	1989 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
28,23	Schreiber, Yannik	1992 DJK Frankenberg 1912 Aachen	09.04.2022 Übach-Palenberg
21,95	Wolf, Waldemar	1988 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
17,52	Moto, Jules	1989 DJK SG Tackenberg	20.08.2022 Oberhausen
Speerwurf 800 g			
31,35	Wolf, Waldemar	1988 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M35

100 m

11,23	+0,4 Menk, Rene Pascal	1983 Leichtathletik Zentrum Wuppertal	07.09.2022 Neuss
11,72	+0,9 Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.06.2022 Schwabach
11,82	+0,4 Jansen, Patrick	1983 Turnerbund Hassels	13.08.2022 Düsseldorf
12,35	+0,9 Schäfer, Tobias	1987 Mönchengladbacher LG	15.05.2022 Dormagen
12,40	-0,9 Tezkan, Timur	1987 TV Herkenrath	10.09.2022 Lage
12,71	-1,0 Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	18.05.2022 Hilden

200 m

22,60	+0,4 Menk, Rene Pascal	1983 Leichtathletik Zentrum Wuppertal	24.08.2022 Neuss
23,91	-0,4 Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	26.05.2022 Köln
25,17	+1,2 Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	14.05.2022 Dormagen

400 m

55,19	Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	24.08.2022 Grefrath
62,64	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	16.06.2022 Hameln

800 m

2:03,86	Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	14.05.2022 Dormagen
2:11,33	Richert, Axel	1986 LG Wuppertal	18.08.2022 Bergisch Gladbach

1.000 m

2:44,12	Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	11.05.2022 Hilden
---------	---------------	-------------------	-------------------

1.500 m

4:26,37	Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	15.05.2022 Dormagen
4:42,90	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	15.05.2022 Euskirchen

3.000 m

9:23,88	Vehling, Lucas	1984 Mönchengladbacher LG	15.06.2022 Grefrath
9:28,91	Stroben, Patrick	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	18.08.2022 Bergisch Gladbach
9:47,82	Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:05,98	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:54,67	Weyers, Daniel	1983 TuS Oedt 1884 e.V.	15.06.2022 Grefrath
10:59,19	Esser, Michael	1984 Dürener TV	01.07.2022 Aachen
11:36,28	Wasem, Sascha	1983 ASV Duisburg	07.09.2022 Duisburg

5.000 m

16:24,28	Stroben, Patrick	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	25.08.2022 Bergisch Gladbach
16:48,08	Goßmann, Alexander	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	25.08.2022 Bergisch Gladbach
17:06,60	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	02.07.2022 Euskirchen
17:15,66	Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
17:25,50	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	25.08.2022 Bergisch Gladbach
17:47,76	Ebner, Samuel	1984 LG Wuppertal	21.05.2022 Solingen
19:09,50	Weyers, Daniel	1983 TuS Oedt 1884 e.V.	04.05.2022 Grefrath
20:23,19	Schwager, Patrick	1983 LC Adler Bottrop	07.05.2022 Sonsbeck

10.000 m

35:02,04	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	01.09.2022 Bergisch Gladbach
38:48,95	Lenart, Marcel	1984 TuS Drevenack	21.09.2022 Duisburg

10 km Straße

32:28	Ocklenburg, Marc-Andre	1985 LG Alpen	25.05.2022 Sonsbeck
32:47	Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	24.04.2022 Köln
34:00	Stroben, Patrick	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.02.2022 Duisburg
34:06	Celik, Murat	1983 Ayyo-Team Essen	18.09.2022 Saarbrücken
34:10	Vehling, Lucas	1984 Mönchengladbacher LG	06.03.2022 Leverkusen
34:21	Gosebrink, Jens	1985 LG Alpen	12.02.2022 Duisburg
34:26	Marcks, Kai	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	27.03.2022 Köln
34:37	Schnorr, Stefan	1985 Aachener TG	19.03.2022 Münster
34:50	Riepe, Thorsten	1983 OSC Waldniel	19.03.2022 Münster
34:58	Schulte-Werflinghoff, Christoph	1983 LG Alpen	06.03.2022 Leverkusen
34:59	Heesen, Christoph	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	16.09.2022 Xanten
35:15	Goßmann, Alexander	1985 SFD 75 Düsseldorf-Süd	30.04.2022 Ratingen
36:17	Hohagen, Tobias	1984 TV Refrath	19.11.2022 Essen
36:36	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	19.03.2022 Münster
37:01	Hage, Arvid	1987 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	29.10.2022 Herzogenrath
37:57	Schwager, Patrick	1983 LC Adler Bottrop	19.11.2022 Essen
38:53	Matzerath, Torsten	1985 Turnverein Huchem-Stammeln	27.03.2022 Köln
39:56	Wasem, Sascha	1983 ASV Duisburg	19.11.2022 Essen
40:17	Vöck, Dominik	1983 Ayyo-Team Essen	28.08.2022 Gladbeck
40:34	Mahler, Jonathan	1987 Aachener TG	06.03.2022 Leverkusen

10 km Straße Mannschaft

1:53:04	TV Refrath		06.03.2022 Leverkusen
	von der Assen (1984) 36:49, Hohagen (1984) 37:09, Kratz (1985) 39:06		
1:57:41	DJK Lowick		12.02.2022 Duisburg
	Robert (1983) 38:01, Jansen (1979) 39:29, Stoß (1967) 40:11		

Halbmarathon

1:13:19	Schreiner, Christian	1986 LAZ PUMA Rhein-Sieg	12.06.2022 Duisburg
1:14:52	Stroben, Patrick	1985 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	02.04.2022 Duisburg
1:14:57	Riepe, Thorsten	1983 OSC Waldniel	02.04.2022 Duisburg
1:16:02	Heesen, Christoph	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	03.10.2022 Dortmund
1:16:32	Grysko, Michael	1987 LG Wuppertal	02.10.2022 Köln
1:17:50	Celik, Murat	1983 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
1:22:28	Vonderhagen, Patrick	1985 SV Germania Dürwiß	29.10.2022 Herzogenrath
1:23:08	Schüler, Thorsten	1986 Styrumer TV	13.02.2022 Herten
1:30:50	Mahler, Jonathan	1987 Aachener TG	20.02.2022 Köln-Porz
1:52:34	Memenga, Marc-Fabian	1986 TuS 1920 Jahn Hilfarth	18.09.2022 Hückelhoven
1:53:57	Gollan, Stefan	1987 Ayyo-Team Essen	04.09.2022 Bochum-Mitte

Halbmarathon Mannschaft

4:21:21	DJK Lowick		02.04.2022 Duisburg
	Jansen (1979) 1:18:44, Robert (1983) 1:23:52, Brandenburg (1963) 1:38:45		

Marathon

2:26:33	Husen, Martin	1983 Ayyo-Team Essen	18.06.2022 Duluth MN (USA)
2:34:21	Celik, Murat	1983 Ayyo-Team Essen	04.12.2022 Valencia (ESP)
2:39:49	Kirchner, Torben	1987 SC Myhl LA	09.10.2022 Essen
2:41:21	Riepe, Thorsten	1983 OSC Waldniel	02.10.2022 Köln
2:43:07	Heesen, Christoph	1983 SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar	12.06.2022 Duisburg
3:01:40	Hage, Arvid	1987 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	02.10.2022 Köln

4x100 m Staffel

50,76	StG Nutrixion Masters		10.09.2022 Lage
	Steitz (1985), Sermer (1975), Kolk (1977), Fuhrmann (1974)		
54,98	Team Voreifel		15.05.2022 Euskirchen
	Schröder (1963), Löb (1985), Baranzke (1963), Frerich (1982)		

Hochsprung

1,69	Ebener, Till	1985 Pulheimer SC	26.06.2022 Viersen-Süchteln
------	--------------	-------------------	-----------------------------

Stabhochsprung

3,90	Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.06.2022 Schwabach
------	----------------	----------------------------------	----------------------

Weitsprung

6,06	+0,1 Jansen, Patrick	1983 Turnerbund Hassels	13.08.2022 Düsseldorf
------	----------------------	-------------------------	-----------------------

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Kugelstoß 7,26 kg			
13,79	Soliman, Farid	1986 ART Düsseldorf	20.08.2022 Oberhausen
11,95	Aschenbroich, Jürgen	1984 Korschenbroicher LA-Club	03.04.2022 Düren
11,24	Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	07.05.2022 Neuss
10,39	Gegenbauer, Christoph	1983 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
10,00	Wienands, Sven	1987 Essener Leichtathletik-Verein	30.04.2022 Essen
Diskuswurf 2 kg			
36,01	Kreutz, Tobias	1987 DJK Frankenberg 1912 Aachen	28.08.2022 Aachen
34,38	Gegenbauer, Christoph	1983 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
33,40	Steitz, Manuel	1985 LT DSHS Köln	10.09.2022 Lage
25,80	Wienands, Sven	1987 Essener Leichtathletik-Verein	17.09.2022 Essen
Hammerwurf 7,26 kg			
48,37	Garbert, Michael	1983 LAZ Rhede	28.05.2022 Rhede
46,22	Hövelbrinks, Andre	1985 LAZ Rhede	18.09.2022 Erding
Speerwurf 800 g			
49,71	Steitz, Manuel	1985 LT DSHS Köln	03.09.2022 Konz
46,72	Aschenbroich, Jürgen	1984 Korschenbroicher LA-Club	03.04.2022 Düren
42,72	Ebener, Till	1985 Pulheimer SC	26.06.2022 Viersen-Süchteln
40,37	Wienands, Sven	1987 Essener Leichtathletik-Verein	30.04.2022 Essen

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W30

100 m

12,87	+0,5 Spengler, Anne	1992 Lauf-Club Euskirchen	29.05.2022 Aachen
13,22	+0,4 Frantz, Stephanie	1992 Essener Leichtathletik-Verein	07.09.2022 Dessau-Roßlau
13,25	+1,8 Friedeheim, Laura	1991 DJK Rasensport Aachen-Brand	27.08.2022 Ballerup (DEN)
13,27	+1,3 Gottschalk, Julia	1992 Solinger LC	07.05.2022 Neuss
13,33	+1,2 Bensusan, Irmgard	1991 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.05.2022 Rhede
13,39	+1,0 Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	01.05.2022 Moers
13,59	+0,2 Siebers, Hannah Lena	1991 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.06.2022 Schwabach
13,63	+0,1 Neudecker, Julia	1990 TuS Köln rrh.	15.06.2022 Grefrath
15,77	0,0 Popp, Mareike	1989 Düsseldorf Sportverein 04	27.08.2022 Viersen
15,96	-1,3 Szubin, Maren	1989 Essener Leichtathletik-Verein	17.09.2022 Essen

200 m

25,09	-1,3 Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.05.2022 Ratingen
25,17	+0,6 Arndt, Mareike	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	21.05.2022 Filderstadt
26,53	0,0 Spengler, Anne	1992 Lauf-Club Euskirchen	10.06.2022 Euskirchen
26,71	+0,2 Gottschalk, Julia	1992 Solinger LC	21.05.2022 Solingen
27,09	-0,8 Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	05.06.2022 Schwabach
27,13	+0,5 Frantz, Stephanie	1992 Essener Leichtathletik-Verein	21.05.2022 Solingen
27,42	+1,6 Friedeheim, Laura	1991 DJK Rasensport Aachen-Brand	12.06.2022 Hvidovre (DEN)
28,34	+0,4 Neudecker, Julia	1990 TuS Köln rrh.	15.06.2022 Grefrath
28,54	-0,4 Siebers, Hannah Lena	1991 DJK Frankenberg 1912 Aachen	05.06.2022 Schwabach
28,85	-0,1 Schumacher, Kerstin	1991 Turnerbund Hassels	11.05.2022 Hilden
29,94	0,0 Falk, Jana	1991 ASC Düsseldorf	24.08.2022 Grefrath
31,29	+0,1 Langen, Nadine	1991 TuS Köln rrh.	26.06.2022 Viersen-Süchteln

400 m

60,20	Gottschalk, Julia	1992 Solinger LC	15.05.2022 Dormagen
61,06	Mühl, Stephanie	1991 TuS Köln rrh.	06.06.2022 Mönchengladbach
62,06	Schumacher, Kerstin	1991 Turnerbund Hassels	02.07.2022 Euskirchen
63,24	Bensusan, Irmgard	1991 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.05.2022 Rhede
63,88	Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	15.06.2022 Grefrath
65,73	Beba, Sonja	1988 Mönchengladbacher LG	18.05.2022 Hilden

800 m

2:14,91	Mühl, Stephanie	1991 TuS Köln rrh.	02.07.2022 Dortmund-Hacheneay
2:33,11	Beba, Sonja	1988 Mönchengladbacher LG	14.05.2022 Dormagen
2:33,59	Oomen, Laura	1991 LV Marathon Kleve	15.06.2022 Grefrath

1.500 m

5:05,47	Wurm, Daniela	1991 LG Wuppertal	03.07.2022 Euskirchen
5:12,69	Oomen, Laura	1991 LV Marathon Kleve	24.08.2022 Grefrath
5:15,18	Beba, Sonja	1988 Mönchengladbacher LG	03.07.2022 Euskirchen
5:25,86	Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	14.09.2022 Duisburg
5:25,89	Burghart, Astrid	1991 ASV Duisburg	14.05.2022 Dortmund-Hacheneay

3.000 m

9:48,22	Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:59,45	Lüchtfefeld, Alice	1992 ASV Köln	18.08.2022 Bergisch Gladbach
11:02,40	Beba, Sonja	1988 Mönchengladbacher LG	15.06.2022 Grefrath
11:23,06	Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
11:27,08	Burghart, Astrid	1991 ASV Duisburg	12.08.2022 Borgholzhausen

5.000 m

17:06,61	Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	10.09.2022 Berlin-Lichterfelde
19:07,26	Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	11.09.2022 Sonsbeck
19:15,67	Lüchtfefeld, Alice	1992 ASV Köln	24.08.2022 Grefrath
19:20,89	Beba, Sonja	1988 Mönchengladbacher LG	24.08.2022 Grefrath
20:48,07	Burghart, Astrid	1991 ASV Duisburg	11.05.2022 Hilden
21:44,27	Medgyesi, Nora	1992 Aachener TG	08.06.2022 München

10.000 m

41:06,75	Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	01.09.2022 Bergisch Gladbach
----------	-----------------	------------------	------------------------------

10 km Straße

36:20	Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
37:55	Schmitz, Nora	1992 Lauf-Club Euskirchen	18.09.2022 Saarbrücken
38:36	Kerp, Lisa Memouna	1992 SSF Bonn	06.03.2022 Leverkusen
39:54	van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	12.02.2022 Duisburg
40:01	Pohl, Debora	1991 TSV Bayer o4 Leverkusen	06.03.2022 Leverkusen
41:19	Burghart, Astrid	1991 ASV Duisburg	06.03.2022 Leverkusen
42:22	Sonntag, Alanah	1990 DJK Gillrath 1911	12.06.2022 Erkelenz
42:40	Strunk, Katharina	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	30.04.2022 Ratingen
49:02	Jansen, Jennifer	1989 VFL Repelen	13.05.2022 Paderborn

10 km Straße Mannschaft

2:13:29	LG Alpen van Hüüt (1990) 39:54, Gosebrink (1986) 46:32, van Hüüt (1987) 47:03		12.02.2022 Duisburg
---------	--	--	---------------------

Halbmarathon

1:19:10	Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	02.10.2022 Köln
1:22:52	Kerp, Lisa Memouna	1992 SSF Bonn	03.04.2022 Berlin
1:28:31	Hellwig, Denise	1990 Aachener TG	03.10.2022 Dortmund
1:30:51	Groß-Hardt, Jana	1988 LAZ Rhede	04.09.2022 Bocholt
1:35:13	van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	02.04.2022 Duisburg
2:04:48	Kojadin, Olga	1989 Lauf-Club Euskirchen	02.10.2022 Köln

Halbmarathon Mannschaft

5:09:36	LG Alpen van Hüüt (1990) 1:35:13, van Hüüt (1987) 1:45:24, Henkel (1965) 1:48:59		02.04.2022 Duisburg
---------	---	--	---------------------

Marathon

2:58:06	Schmitz, Nora	1992 Lauf-Club Euskirchen	02.10.2022 Köln
3:06:37	Groß-Hardt, Jana	1988 LAZ Rhede	25.09.2022 Berlin
3:15:56	van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	02.10.2022 Köln

100 m Hürden 0,838 m

14,27	-1,5 Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.05.2022 Ratingen
15,74	+0,2 Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	11.06.2022 Hagen
15,97	+2,0 Arndt, Mareike	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	21.05.2022 Filderstadt
21,76	-0,1 Popp, Mareike	1989 Düsseldorf Sportverein 04	10.09.2022 Sonsbeck

400 m Hürden 0,762 m

69,05	Wladasch, Elena	1989 TuS Köln rrh.	11.06.2022 Hagen
-------	-----------------	--------------------	------------------

3.000 m Hindernis 0,762 m

12:30,47	Burghart, Astrid	1991 ASV Duisburg	25.05.2022 Kamen
----------	------------------	-------------------	------------------

4x100 m Staffel

55,48	StG Regio Aachen Francois (1986), Schoos (1986), Hillemacher (1988), Siebers (1991)		03.07.2022 Euskirchen
-------	--	--	-----------------------

Hochsprung

1,68	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.05.2022 Ratingen
1,61	Besting, Doreen	1991 Leichlinger Turnverein	03.09.2022 Leichlingen
1,49	Arndt, Mareike	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	21.05.2022 Filderstadt
1,43	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	29.05.2022 Düsseldorf
1,20	Popp, Mareike	1989 Düsseldorf Sportverein 04	10.09.2022 Sonsbeck
1,15	Siebers, Hannah Lena	1991 DJK Frankenberg 1912 Aachen	14.05.2022 Euskirchen

Stabhochsprung

4,30	Bauer, Katharina	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.07.2022 Rottach-Egern
------	------------------	------------------------------	--------------------------

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Weitsprung			
5,46	0,0 Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	22.05.2022 Filderstadt
5,26	+0,3 Spengler, Anne	1992 Lauf-Club Euskirchen	15.05.2022 Euskirchen
5,10	0,0 Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	15.05.2022 Dormagen
4,61	0,0 Frantz, Stephanie	1992 Essener Leichtathletik-Verein	04.06.2022 Gladbeck
4,51	0,0 Langen, Nadine	1991 TuS Köln rrh.	26.06.2022 Viersen-Süchteln
3,80	+0,7 Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	27.08.2022 Viersen
Dreisprung			
14,00	-0,2 Gierisch, Kristin	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	25.06.2022 Berlin
Kugelstoß 4 kg			
13,81	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.05.2022 Ratingen
13,23	Arndt, Mareike	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	21.05.2022 Filderstadt
11,82	Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	24.08.2022 Neuss
10,53	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	01.05.2022 Moers
10,07	Hartwich, Jana	1990 Mülheimer TG	20.08.2022 Duisburg
9,17	Schneider, Daniela	1990 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	12.08.2022 Dinslaken
9,15	Siebers, Hannah Lena	1991 DJK Frankenberg 1912 Aachen	15.05.2022 Euskirchen
7,86	Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	27.08.2022 Viersen
Diskuswurf 1 kg			
64,55	Steinacker, Marike	1992 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.06.2022 Schönebeck
36,26	Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	24.08.2022 Neuss
29,50	Schneider, Daniela	1990 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.09.2022 Leichlingen
Hammerwurf 4 kg			
66,35	Paesler, Carolin	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.08.2022 Langenbrand (Forbach)
Speerwurf 600 g			
42,67	Maiwald, Anna	1990 TSV Bayer o4 Leverkusen	22.05.2022 Filderstadt
34,00	Hartwich, Jana	1990 Mülheimer TG	20.08.2022 Duisburg
29,80	Hagt, Celia Nina	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	02.07.2022 Euskirchen
27,68	Siebers, Hannah Lena	1991 DJK Frankenberg 1912 Aachen	15.05.2022 Euskirchen
25,20	Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	18.01.2022 Neuss
18,87	Undorf, Katja	1992 SV Germania Dürwiß	30.04.2022 Aachen

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W35

100 m

13,17	-0,3 Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	02.07.2022 Köln
13,90	+0,3 Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
14,67	0,0 Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	24.08.2022 Grefrath
14,70	+0,1 Verhalen, Stephanie	1987 SV Viktoria Goch	11.09.2022 Sonsbeck
15,43	+0,5 Francois, Sarah	1986 DJK Rasensport Aachen-Brand	01.07.2022 Aachen

200 m

26,85	-0,7 Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	27.08.2022 Bernhausen-Filderstadt
28,54	+0,4 Siemer, Eva	1983 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
30,58	0,0 Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	24.08.2022 Grefrath

400 m

70,37	Klein, Daniela	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	20.08.2022 Rheine
-------	----------------	------------------------------	-------------------

800 m

2:26,82	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	14.08.2022 Düsseldorf
2:40,71	Klein, Daniela	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	20.08.2022 Rheine
2:54,93	Pithan, Isabella	1985 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
3:00,16	Engel, Annika	1985 TC Sterkrade Oberhausen	10.09.2022 Oberhausen

1.500 m

6:25,42	Pithan, Isabella	1985 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach
---------	------------------	-----------------	------------------------------

5.000 m

18:28,35	Fierek, Carina	1983 TuS Xanten	07.09.2022 Dessau-Roßlau
----------	----------------	-----------------	--------------------------

10 km Straße

36:47	Fierek, Carina	1983 TuS Xanten	25.05.2022 Sonsbeck
37:33	Heimann, Lisa	1987 LAZ PUMA Rhein-Sieg	27.03.2022 Köln
39:09	Tiegel, Alexandra	1984 TV Refrath	22.10.2022 Köln-Porz
39:26	Tooten, Judith	1986 LG Alpen	16.09.2022 Xanten
40:42	Gottwald, Judith	1985 LV Marathon Kleve	20.02.2022 Dortmund Hörde
43:16	Körschkes, Nadine	1987 SFD 75 Düsseldorf-Süd	25.05.2022 Sonsbeck
43:23	Maschke, Franz	1987 LAZ PUMA Rhein-Sieg	27.03.2022 Köln
46:18	Schmaul-Klaiber, Berit	1983 Dürener TV	10.06.2022 Kerpen-Horrem
47:31	Grunenberg, Beata	1985 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
49:27	Lennartz, Melanie	1986 Turnverein Erkelenz	12.06.2022 Erkelenz
50:25	Niedziella, Monika	1987 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen

Halbmarathon

1:21:15	Fierek, Carina	1983 TuS Xanten	24.04.2022 Hamburg
1:27:12	Marquardt, Dr. Doris	1983 LAV Bad Godesberg	10.07.2022 Battenberg (Eder) Dodenau
1:33:52	Arendt, Alexandra	1986 TV Bedburg 1927	01.07.2022 Marburg
1:35:51	Günther, Marlen	1983 LAZ PUMA Rhein-Sieg	25.06.2022 Hennef
1:36:11	Gottwald, Judith	1985 LV Marathon Kleve	02.10.2022 Köln
2:06:18	Ohlrogge, Natascha	1984 Ayyo-Team Essen	04.09.2022 Bochum-Mitte

100 m Hürden 0,838 m

15,21	+1,6 Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	27.08.2022 Bernhausen-Filderstadt
16,49	+0,7 Schoos, Nina	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	04.06.2022 Schwabach
17,42	-0,9 Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	07.05.2022 Sonsbeck

Hochsprung

1,51	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	13.08.2022 Düsseldorf
1,35	Schoos, Nina	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	30.04.2022 Aachen
1,32	Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	07.05.2022 Sonsbeck

Weitsprung

5,40	+0,4 Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	14.08.2022 Düsseldorf
4,91	+1,5 Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	20.08.2022 Duisburg
4,84	+0,1 Schoos, Nina	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	29.05.2022 Aachen
4,54	-0,9 Jaspert, Alessa	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	20.08.2022 Duisburg
4,33	+0,6 Gewinner, Katrin	1984 TSV Aufderhöhe Solingen	03.09.2022 Leichlingen
4,17	+1,4 Francois, Sarah	1986 DJK Rasensport Aachen-Brand	01.07.2022 Aachen

Kugelstoß 4 kg

12,73	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	13.08.2022 Düsseldorf
11,04	Steindor, Jessica	1984 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
10,35	Schoos, Nina	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	15.05.2022 Euskirchen
9,74	Klein, Daniela	1985 TSV Bayer o4 Leverkusen	06.08.2022 Witten
9,12	Fuchs, Nadine	1984 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
8,14	Hör, Sabrina	1984 Moerser TV	07.05.2022 Sonsbeck
6,55	Steindor, Katrina	1985 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken

Diskuswurf 1 kg

37,65	Emelieze, Maria	1986 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	05.02.2022 Düsseldorf
32,98	Steindor, Jessica	1984 SuS 09 Dinslaken	03.10.2022 Gladbeck
30,95	Blanke, Swantje	1987 ART Düsseldorf	03.10.2022 Gladbeck
27,95	Fuchs, Nadine	1984 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
19,74	Steindor, Katrina	1985 SuS 09 Dinslaken	02.04.2022 Gladbeck

Speerwurf 600 g

38,88	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	26.05.2022 Köln
35,01	Blanke, Swantje	1987 ART Düsseldorf	19.11.2022 Düsseldorf
31,33	Jaspert, Alessa	1986 Turnerschaft Mülheim-Saarn	20.08.2022 Duisburg
28,63	Schoos, Nina	1986 DJK Frankenberg 1912 Aachen	30.04.2022 Aachen
22,18	Fuchs, Nadine	1984 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
20,66	Meng, Alexandra	1984 TLV Germania Überry	30.04.2022 Essen

7-Kampf

4804	Mieke, Claudia	1985 LT DSHS Köln	13.08.2022 Düsseldorf
------	----------------	-------------------	-----------------------

15,75 (+0,2) - 1,51 - 12,73 - 26,92 (-1,8) - 5,40 (+0,4) - 36,29 - 2:26,82

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M40

100 m

12,07	+1,0 Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	04.05.2022 Grefrath
12,95	+0,4 Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
12,97	+1,8 Driemeyer, Ingo	1980 SC Myhl LA	07.05.2022 Neuss
13,09	-1,0 Keutgen, Karsten	1982 TV Germania Obermaubach	15.05.2022 Euskirchen
13,40	-0,8 Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.09.2022 Sonsbeck
13,56	+0,6 Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	14.05.2022 Siegburg
13,67	-0,3 Schloth, Sebastian	1981 Werdener Turnerbund	10.09.2022 Oberhausen
13,89	+0,7 Prpitsch, Christian	1980 Rumelner TV	15.06.2022 Grefrath
13,98	-3,4 Ederveen, Daniel	1978 TV Bedburg 1927	26.05.2022 Reken

200 m

24,10	+0,8 Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	14.05.2022 Euskirchen
26,38	0,0 Wachtmeister, Martin	1982 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
26,46	+0,8 Driemeyer, Ingo	1980 SC Myhl LA	14.05.2022 Euskirchen
26,95	-2,4 Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	15.05.2022 Emmerich am Rhein
27,16	-0,8 Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	26.06.2022 Viersen-Süchteln
27,53	-3,0 Ederveen, Daniel	1978 TV Bedburg 1927	26.05.2022 Reken
27,91	0,0 Prpitsch, Christian	1980 Rumelner TV	15.06.2022 Grefrath
28,25	+1,7 Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	26.05.2022 Köln

400 m

56,07	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	17.09.2022 Erding
58,33	Thimm, Martin	1981 Leichtathleten Gem. Meckenheim	02.07.2022 Euskirchen
59,87	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.09.2022 Sonsbeck
60,24	Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	30.04.2022 Viersen-Süchteln
60,25	Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	24.08.2022 Grefrath
67,65	Laustroer, Arne	1982 TV Herkenrath	02.07.2022 Euskirchen

800 m

2:12,05	Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	15.06.2022 Grefrath
2:14,23	Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	07.09.2022 Duisburg
2:15,00	Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	10.09.2022 Lage
2:17,35	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	07.05.2022 Sonsbeck
2:18,29	Greimann, Ferdinand	1981 SG Monheim	01.07.2022 Aachen

1.000 m

2:56,49	Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	25.08.2022 Bergisch Gladbach
2:59,27	Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
4:01,85	Canu, Andreas	1979 Alemannia Aachen	21.08.2022 Aachen

1.500 m

4:36,61	Hamann, Marcel	1982 OSC Waldniel	24.08.2022 Grefrath
4:43,28	Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach
4:45,05	Lehmbach, Benjamin	1980 LG Wuppertal	01.09.2022 Bergisch Gladbach
4:53,86	Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	24.08.2022 Grefrath
5:10,90	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.09.2022 Sonsbeck

3.000 m

9:20,54	Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	29.05.2022 Rhede
9:57,85	Fleschen, David	1982 TV Herkenrath	10.09.2022 Lage
10:08,94	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	15.06.2022 Grefrath
10:35,77	Horstmann, Christian	1982 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:51,20	Herbrecht, Thomas	1979 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
10:58,96	Heints, Vladislav	1980 Dürener TV	01.07.2022 Aachen
11:13,73	Aritonovic, Jovica	1978 ASV Duisburg	07.09.2022 Duisburg
12:12,56	Görk, Sebastian	1982 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach

5.000 m

15:40,48	Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	11.09.2022 Sonsbeck
16:56,13	Schramm, Michael	1980 ASV Duisburg	07.05.2022 Sonsbeck
17:01,37	Kruck, Karsten	1978 ASV Duisburg	24.08.2022 Grefrath
17:10,77	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	02.07.2022 Euskirchen
18:03,68	Ungefug, Alexander	1982 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Euskirchen
18:10,74	Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	17.09.2022 Essen
18:14,65	Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	04.05.2022 Grefrath
19:04,85	Kölker, Manuel	1979 Seidenraupen Krefeld	24.08.2022 Grefrath
19:19,30	Aritonovic, Jovica	1978 ASV Duisburg	14.09.2022 Duisburg

10 km Straße

32:03	Miereczko, Maciek	1979 VfB Erfstadt	18.09.2022 Saarbrücken
32:20	Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	06.03.2022 Leverkusen
33:03	Franzky, Johannes	1981 ASV Köln	23.01.2022 Köln-Porz
33:52	Dichans, Fabian	1982 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
33:54	Jonen, Dr. Christian	1981 Milers Colonia 2020	06.03.2022 Leverkusen
34:47	Schramm, Michael	1980 ASV Duisburg	19.11.2022 Essen
34:57	Harrou, Issa	1979 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
34:58	Beelitz, Christian	1981 LAZ PUMA Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
35:03	Kruck, Karsten	1978 ASV Duisburg	19.11.2022 Essen
35:22	Rück, Matthias	1982 Turngemeinde Neuss von 1848	21.05.2022 Neuss
35:30	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	30.07.2022 Berlin
36:17	Wardemann, Heiner	1981 VfL Merkur Kleve	25.09.2022 Herten
36:22	Tschierschke, Boris	1982 TuS 08 Lintorf	06.03.2022 Leverkusen
36:23	Briesenick, Frank	1982 TuS Köln rrh.	23.01.2022 Köln-Porz
36:31	Wulbrand, Hanno	1982 TuS 08 Lintorf	10.04.2022 Lintorf
36:36	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
36:46	Schneider, Marc	1978 TV Refrath	18.09.2022 Köln
36:48	Faßbender, Stefan	1979 LG Stadtwerke Hilden	05.06.2022 Düsseldorf-Benrath
37:21	Florian, Dennis	1981 LT Stoppenberg	19.11.2022 Essen
37:39	Aktas, Kadir	1979 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen

10 km Straße Mannschaft

1:50:03	TV Refrath		06.03.2022 Leverkusen
1:59:25	Schneider (1978) 35:31, Bruns (1981) 37:15, Horstmann (1982) 37:17 ASV Duisburg Schramm (1980) 35:05, Kruck (1978) 40:07, Aritonovic (1978) 44:13		06.03.2022 Leverkusen

Halbmarathon			
1:10:23	Miereczko, Maciek	1979 VFB Erfstadt	06.11.2022 Gütersloh
1:12:43	Franzky, Johannes	1981 ASV Köln	20.02.2022 Köln-Porz
1:17:14	Rück, Matthias	1982 Turngemeinde Neuss von 1848	02.04.2022 Duisburg
1:17:58	Jonen, Dr. Christian	1981 Milers Colonia 2020	12.06.2022 Leverkusen
1:18:36	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	04.09.2022 London (GBR)
1:18:44	Jansen, Bjoern	1979 DJK Lowick	02.04.2022 Duisburg
1:19:22	Wardemann, Heiner	1981 VFL Merkur Kleve	03.10.2022 Dortmund
1:19:30	Schneider, Marc	1978 TV Refrath	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:19:53	Döhler, Martin	1979 Rhein-Berg Runners	25.09.2022 Ulm
1:19:59	Christeleit, Oliver	1979 Team Essen 99	13.02.2022 Herten
1:19:59	Beelitz, Christian	1981 LAZ PUMA Rhein-Sieg	20.03.2022 Bergisch Gladbach
1:21:10	Kruck, Karsten	1978 ASV Duisburg	04.09.2022 Bocholt
1:21:18	Schramm, Michael	1980 ASV Duisburg	03.10.2022 Dortmund
1:23:23	Harrou, Issa	1979 Ayyo-Team Essen	13.02.2022 Herten
1:25:03	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	28.08.2022 Gladbeck
1:39:31	Kreu, Ronny	1982 IAC Düren	29.10.2022 Herzogenrath
1:39:35	Bongen, Ralf	1982 SV Germania Dürwiß	12.06.2022 Gladbeck
1:39:49	Klein, Holger	1980 Marathon-Club Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath
1:44:53	Herbrecht, Thomas	1979 LT DSHS Köln	03.10.2022 Dortmund
1:56:32	Peters, Björn	1982 Leichtathletik Nütterden	04.09.2022 Bochum-Mitte
Halbmarathon Mannschaft			
3:55:15	Rhein-Berg Runners		25.09.2022 Ulm
	Gronewold (1977) 1:15:31, Koller (1966) 1:19:51, Döhler (1979) 1:19:53		
Marathon			
2:48:32	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	25.09.2022 Berlin
2:51:43	Jonen, Dr. Christian	1981 Milers Colonia 2020	24.04.2022 Hamburg
2:52:00	Verhalen, Christoph	1982 TuS Xanten	02.10.2022 Köln
2:54:45	Demirkiran, Hakan	1978 Ayyo-Team Essen	04.12.2022 Valencia (ESP)
2:56:58	Eller, Thomas	1980 Gehörlosen TSV Essen	09.10.2022 Chicago (USA)
3:08:45	Diederichs, Gunnar	1979 TV Refrath	06.11.2022 New York NY (USA)
3:21:59	Haesters, Danny	1981 VFL Berghede Sterkrade	25.09.2022 Herten
3:37:23	Reichel, Tomas	1981 Lauf-Club Euskirchen	30.10.2022 Frankfurt am Main
110 m Hürden 0,991 m			
17,08	-0,9 Thimm, Martin	1981 Leichtathleten Gem. Meckenheim	02.07.2022 Euskirchen
21,09	-0,2 Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.09.2022 Sonsbeck
Hochsprung			
1,60	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	29.04.2022 Frechen
1,44	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.09.2022 Sonsbeck
Stabhochsprung			
4,40	Ritte, Dr. Thomas	1979 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	11.06.2022 Dortmund-Hacheneay
3,70	Ritte, Timo	1981 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	04.06.2022 Horn-Bad Meinberg
2,70	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.09.2022 Sonsbeck
Weitsprung			
5,93	-1,1 Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	14.05.2022 Euskirchen
5,79	-0,9 Ritte, Dr. Thomas	1979 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.09.2022 Gladbeck
5,70	+1,1 Schüssler, Manuel	1981 Leichtathleten Gem. Meckenheim	14.05.2022 Siegburg
5,42	0,0 Scholler, Thomas	1981 LT DSHS Köln	10.09.2022 Lage
5,23	+0,1 Weber, Thomas	1980 THC Brühl	02.07.2022 Euskirchen
4,93	+0,4 Driemeyer, Ingo	1980 SC Myhl LA	06.06.2022 Mönchengladbach
4,82	+1,3 Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.09.2022 Sonsbeck
4,61	0,0 Keutgen, Karsten	1982 TV Germania Obermaubach	14.05.2022 Euskirchen
4,44	-0,4 Schloth, Sebastian	1981 Werdener Turnerbund	10.09.2022 Oberhausen
Dreisprung			
10,66	+0,5 Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	02.07.2022 Euskirchen
Kugelstoß 7,26 kg			
11,41	Heller, Florian	1980 Brühler TV 1879	06.08.2022 Witten
11,09	Simon, Björn	1979 SC Myhl LA	14.05.2022 Euskirchen
10,67	Brackmann, Sebastian	1981 DJK SG Tackenberg	26.06.2022 Viersen-Süchteln
9,39	Frerich, Benjamin	1982 Team Voreifel	14.05.2022 Euskirchen
8,65	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.09.2022 Sonsbeck
8,30	Schloth, Sebastian	1981 Werdener Turnerbund	10.09.2022 Oberhausen
Diskuswurf 2 kg			
33,44	Heller, Florian	1980 Brühler TV 1879	03.07.2022 Euskirchen
31,40	tom Felde, Michael	1980 Troisdorfer LG	06.02.2022 Düsseldorf
26,63	Brackmann, Sebastian	1981 DJK SG Tackenberg	15.05.2022 Emmerich am Rhein
23,90	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.09.2022 Sonsbeck
Speerwurf 800 g			
50,63	Simon, Björn	1979 SC Myhl LA	17.09.2022 Erding
45,65	Keutgen, Karsten	1982 TV Germania Obermaubach	15.05.2022 Euskirchen
32,31	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	11.09.2022 Sonsbeck
3-Kampf			
1241	Schloth, Sebastian	1981 Werdener Turnerbund	10.09.2022 Oberhausen
	13,67 (-0,3) - 4,44 (-0,4) - 8,30		
10-Kampf			
4358	Haupt, Marcel	1979 Weseler TV	10.09.2022 Sonsbeck
	13,40 (-0,8) - 4,82 (+1,3) - 8,65 - 1,44 - 59,87 - 21,09 (-0,2) - 23,90 - 2,70 - 32,31 - 5:10,90		

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M45

100 m

10,89	+1,2 Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	29.06.2022 Tampere (FIN)
12,83	+0,1 Holowath, Sven	1974 Moerser TV	02.07.2022 Euskirchen
12,97	+1,6 Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	12.07.2022 Zülpich
13,26	+1,6 Gleisner, Stefan	1973 Lauf-Club Euskirchen	12.07.2022 Zülpich
14,41	-0,6 Pohl, Jochen	1973 LG Niederrhein West	26.06.2022 Viersen-Süchteln
14,70	-0,3 Krämer, André	1973 DJK SG Tackenberg	10.09.2022 Oberhausen

200 m

22,62	-1,9 Gippert, Jochen	1977 TV Herkenrath	03.07.2022 Tampere (FIN)
26,32	+0,4 Holowath, Sven	1974 Moerser TV	03.07.2022 Euskirchen
27,12	+0,8 Gleisner, Stefan	1973 Lauf-Club Euskirchen	14.05.2022 Euskirchen

800 m

2:24,54	Kiekhöfel, Andreas	1977 TuS Oedt 1884 e.V.	26.06.2022 Viersen-Süchteln
2:38,24	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	30.04.2022 Aachen

1.000 m

3:07,96	Höterkes, Markus	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	25.08.2022 Bergisch Gladbach
3:27,60	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	08.05.2022 Köln

1.500 m

5:10,19	Höterkes, Markus	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	15.05.2022 Euskirchen
5:15,44	Bierwirth, Martin	1977 LAV Bad Godesberg	15.05.2022 Euskirchen
5:21,45	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	03.07.2022 Euskirchen
5:24,27	Burkhard, Jens	1976 LV Marathon Kleve	24.08.2022 Grefrath

3.000 m

11:42,06	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
----------	--------------------	------------------	-------------------

5.000 m

16:35,17	Gronewold, Lars	1977 Rhein-Berg Runners	25.08.2022 Bergisch Gladbach
18:00,33	Minke, Sebastian	1977 Preussen Krefeld Leichtathletik	24.08.2022 Neuss
20:11,55	Meisberger, Stefan	1976 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Euskirchen
20:47,05	Klose, Marko	1975 OSC Waldniel	04.05.2022 Grefrath
22:20,96	Märkel, Christian	1975 Solinger LC	21.05.2022 Solingen

10 km Straße

33:27	El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	18.09.2022 Saarbrücken
33:59	Spanier, René	1977 LAZ PUMA Rhein-Sieg	18.09.2022 Saarbrücken
34:21	Trems, Torsten	1977 Milers Colonia 2020	06.03.2022 Leverkusen
34:53	Tertünte, Björn	1973 Ayyo-Team Essen	30.04.2022 Ratingen
34:57	Fricke, Marc	1974 Rhein-Berg Runners	06.03.2022 Leverkusen
35:19	Breunung, Dirk	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	18.09.2022 Saarbrücken
35:39	Abraham, Philippe	1976 Kettwiger Sportverein	02.04.2022 Duisburg
35:39	Ukley, Alexander	1975 LV Marathon Kleve	16.09.2022 Xanten
36:08	Scheidtweiler, Rolf	1973 Lauf-Club Euskirchen	18.09.2022 Saarbrücken
36:23	Minke, Sebastian	1977 Preussen Krefeld Leichtathletik	12.02.2022 Duisburg
36:30	Hollain, Rolf	1975 LAZ PUMA Rhein-Sieg	18.09.2022 Saarbrücken
37:10	Blauth, Christian	1976 Milers Colonia 2020	06.03.2022 Leverkusen
37:56	Schäfer, Andre	1973 SG Monheim	19.03.2022 Münster
38:09	Riebschläger, Jörg	1973 TuS Köln rrh.	06.03.2022 Leverkusen
38:57	Böttcher, Zaido	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	27.03.2022 Köln
40:01	Meisberger, Stefan	1976 Lauf-Club Euskirchen	06.03.2022 Leverkusen
41:20	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	06.03.2022 Leverkusen
41:43	Sahin, Sadik	1974 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
42:55	Weiss, Stefan	1975 Ayyo-Team Essen	19.03.2022 Münster
43:08	Höterkes, Markus	1976 Leichtathl.-SG Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath

Halbmarathon

1:15:07	El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	06.11.2022 Gütersloh
1:15:31	Gronewold, Lars	1977 Rhein-Berg Runners	25.09.2022 Ulm
1:15:38	Spanier, René	1977 LAZ PUMA Rhein-Sieg	25.09.2022 Ulm
1:17:43	Fricke, Marc	1974 Rhein-Berg Runners	02.10.2022 Köln
1:18:57	Ukley, Alexander	1975 LV Marathon Kleve	02.10.2022 Köln
1:22:59	Czogalla, Sascha	1973 LV Marathon Kleve	02.10.2022 Köln
1:27:12	Tertünte, Björn	1973 Ayyo-Team Essen	03.10.2022 Dortmund
1:27:46	Knüpfer, Michael	1976 Lauffreunde HADI Wesel	19.11.2022 Essen
1:36:06	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	02.10.2022 Köln
1:56:39	Bongen, Gerd	1975 SV Germania Dürwiß	12.06.2022 Duisburg
2:05:34	Weyermann, Dirk	1975 TV Eifeler Turnkraft Konzen	12.06.2022 Leverkusen

Marathon

2:35:31	El Makrini, Hakim	1975 Milers Colonia 2020	04.12.2022 Valencia (ESP)
2:39:32	Trems, Torsten	1977 Milers Colonia 2020	03.04.2022 Hannover
2:41:20	Spanier, René	1977 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.10.2022 Köln
2:57:06	Meinke, Markus	1976 Milers Colonia 2020	02.10.2022 Köln
3:20:53	Lisson, Roger	1976 LC Duisburg	03.04.2022 Hannover
3:49:59	Zachau, Axel	1974 Athletik Waldniel	03.04.2022 Hannover

10 km Straßengehen

51:02	Strunk, Malte	1973 Alemannia Aachen	04.12.2022 Rotterdam (NED)
-------	---------------	-----------------------	----------------------------

20 km Straßengehen

1:46:37	Strunk, Malte	1973 Alemannia Aachen	30.04.2022 Frankfurt
---------	---------------	-----------------------	----------------------

Hochsprung

1,72	Kolk, Rene	1977 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
1,71	Serner, Jan	1975 Dürener TV	02.07.2022 Euskirchen
1,58	Franke, Björn	1976 Leichlinger Turnverein	03.09.2022 Leichlingen
1,41	Stövesand, Christian	1975 Düsseldorfer TV 1847	02.07.2022 Euskirchen

Stabhochsprung

3,90	Schneider, Justus	1973 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	15.05.2022 Dormagen
------	-------------------	-----------------------------------	---------------------

Weitsprung

4,74	0,0 Kolk, Rene	1977 LT DSHS Köln	15.05.2022 Kreuztal
4,60	+0,1 Cengiz, Deniz	1976 DJK Elmar Kohlscheid	28.05.2022 Aachen
3,62	-0,3 Krämer, André	1973 DJK SG Tackenberg	10.09.2022 Oberhausen

Kugelstoß 7,26 kg

12,53	Depner, Niels	1973 SuS 09 Dinslaken	26.05.2022 Reken
10,08	Albrecht, Sebastian	1974 Rumelner TV	17.09.2022 Essen
9,57	Koch, Jörg	1973 Kettwiger Sportverein	30.04.2022 Essen
9,11	Krämer, André	1973 DJK SG Tackenberg	10.09.2022 Oberhausen
8,89	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	07.05.2022 Neuss

Diskuswurf 2 kg

34,94	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	28.06.2022 Zülpich
31,52	Depner, Niels	1973 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
29,68	Koch, Jörg	1973 Kettwiger Sportverein	30.04.2022 Essen
27,21	Albrecht, Sebastian	1974 Rumelner TV	17.09.2022 Essen
22,43	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	09.04.2022 Übach-Palenberg

Speerwurf 800 g

44,44	Fuhrmann, Wolfgang	1974 LT DSHS Köln	03.07.2022 Euskirchen
41,41	Cipa, Dirk	1975 LT DSHS Köln	03.09.2022 Hagen
35,90	Märkel, Christian	1975 Solinger LC	15.10.2022 Kerken
22,38	Wiesner, Karsten	1973 ASV Süchteln	15.10.2022 Kerken

3-Kampf

991	Krämer, André	1973 DJK SG Tackenberg	10.09.2022 Oberhausen
-----	---------------	------------------------	-----------------------

14,70 (-0,3) - 3,62 (-0,3) - 9,11

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W40

100 m

13,57	+1,2 Friedrich, Annamaria	1980 Rumelner TV	12.07.2022 Zülpich
13,93	+1,2 Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	02.07.2022 Euskirchen
13,95	-0,6 Martini, Andrea	1980 Moerser TV	17.09.2022 Erding
14,88	+1,2 Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV	02.07.2022 Euskirchen

200 m

27,95	+0,8 Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	15.06.2022 Grefrath
28,85	0,0 Friedrich, Annamaria	1980 Rumelner TV	03.07.2022 Euskirchen

400 m

63,75	Flören, Silke	1979 SV Viktoria Goch	24.08.2022 Grefrath
77,49	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	29.05.2022 Aachen

800 m

2:53,86	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	28.05.2022 Aachen
2:56,54	Nelles, Christiane	1980 DJK Elmar Kohlscheid	28.05.2022 Aachen
3:02,79	Lenz, Tanja	1979 ASV Duisburg	07.09.2022 Duisburg

1.500 m

6:03,86	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	29.05.2022 Aachen
6:15,87	Lenz, Tanja	1979 ASV Duisburg	14.09.2022 Duisburg

5.000 m

17:35,76	Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	07.05.2022 Sonsbeck
20:39,22	Melsa, Michaela	1982 LT Stoppenberg	17.09.2022 Essen

10 km Straße

34:58	Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln	06.03.2022 Leverkusen
36:20	Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	06.03.2022 Leverkusen
41:39	Koopmann, Nina	1981 Ayyo-Team Essen	25.05.2022 Sonsbeck
41:43	Optekamp, Silke	1978 Mönchengladbacher LG	22.05.2022 Viersen
42:42	Laukötter, Eva	1981 Rhein-Berg Runners	22.10.2022 Köln-Porz
45:27	Lenz, Tanja	1979 ASV Duisburg	08.10.2022 Coesfeld
45:37	Deul, Vera	1978 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
46:46	Kirner, Sarah	1982 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	29.10.2022 Herzogenrath
48:08	Schwan, Andrea	1980 DJK Jung Siegrfr. Herzogenrath	29.10.2022 Herzogenrath
48:32	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	29.10.2022 Herzogenrath
53:25	Kaya, Hülya	1982 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
57:02	Jörissen-Hummel, Klarissa	1980 VFR Unterbruch LG	12.06.2022 Erkelenz
1:02:50	Kirsch, Alexandra	1978 VFR Unterbruch LG	12.06.2022 Erkelenz

10 km Straße Mannschaft

2:32:39	DJK Elmar Kohlscheid		29.10.2022 Herzogenrath
	Geller-Gravez (1978) 48:32, Bolten (1963) 51:49, Kemper (1966) 52:18		

Halbmarathon

1:16:21	Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln	27.08.2022 Köln
1:25:51	Schneider, Claudia	1978 LT DSHS Köln	02.10.2022 Köln
1:43:58	Nelles, Christiane	1980 DJK Elmar Kohlscheid	18.09.2022 Hüchelhoven
1:45:06	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	18.09.2022 Hüchelhoven
1:47:52	Mohr, Christiana	1982 Marathon-Club Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath
2:12:59	Jörissen-Hummel, Klarissa	1980 VFR Unterbruch LG	18.09.2022 Hüchelhoven

Marathon

2:40:39	Burgdorf, Sabine	1981 ASV Köln	02.10.2022 Köln
2:52:00	Dahlbeck, Anna-Lina	1981 TuS Xanten	02.10.2022 Köln
3:19:36	Laukötter, Eva	1981 Rhein-Berg Runners	03.04.2022 Hannover

4x100 m Staffel

59,34	Moerser TV		27.08.2022 Viersen
	Wygoda (1975), Martini (1980), Scherer (1973), Lindemann (1975)		

Stabhochsprung

3,15	Ritte, Christina	1982 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	17.09.2022 Erding
------	------------------	-----------------------------------	-------------------

Weitsprung

5,29	0,0 Zucht, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	14.05.2022 Siegburg
4,93	+0,3 Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV	15.05.2022 Euskirchen
4,59	-1,3 Friedrich, Annamaria	1980 Rumelner TV	20.08.2022 Duisburg

Dreisprung

11,17	+1,4 Zucht, Aurica	1982 Leichlinger Turnverein	08.07.2022 Tampere (FIN)
-------	--------------------	-----------------------------	--------------------------

Kugelstoß 4 kg

9,15	Knödler, Kerstin	1980 Dürener TV	02.07.2022 Euskirchen
6,21	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	06.06.2022 Mönchengladbach

Diskuswurf 1 kg

30,74	Meier, Kirsten	1978 Rumelner TV	26.06.2022 Viersen-Süchteln
-------	----------------	------------------	-----------------------------

Speerwurf 600 g

16,52	Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	28.08.2022 Aachen
-------	---------------------	---------------------------	-------------------

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W45

100 m

13,46	-0,1 Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.07.2022 Rheinfelden
13,68	+1,0 Hobohm, Sabine	1974 TuS Köln rrrh.	14.05.2022 Siegburg
14,55	+0,9 Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	14.05.2022 Siegburg
14,94	0,0 Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	29.05.2022 Aachen
15,05	+1,3 Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss	07.05.2022 Neuss
15,06	-0,8 Lamburi, Miriam	1976 TV Bedburg 1927	06.06.2022 Mönchengladbach
15,61	-0,5 Wygoda, Katja	1975 Moerser TV	01.05.2022 Moers
15,87	0,0 Franke, Claudia	1975 Lauf-Club Euskirchen	27.08.2022 Urmitz
16,22	-2,9 Steckel, Sabine	1973 STV Hünxe	26.05.2022 Reken
17,96	-0,5 Lindemann, Angela	1975 Moerser TV	19.05.2022 Moers

200 m

27,44	-0,4 Schott, Maren	1976 TSV Bayer o4 Leverkusen	29.07.2022 Rheinfelden
28,10	0,0 Hobohm, Sabine	1974 TuS Köln rrrh.	03.07.2022 Euskirchen
28,93	0,0 Wygoda, Katja	1975 Moerser TV	03.07.2022 Euskirchen
30,68	+0,7 Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	14.05.2022 Euskirchen
31,83	+0,4 Gilges, Stefanie	1975 DJK Novesia Neuss	15.06.2022 Grefrath
34,07	0,0 Franke, Claudia	1975 Lauf-Club Euskirchen	03.07.2022 Euskirchen

800 m

2:55,78	Kühnast, Stefanie	1974 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	11.09.2022 Sonsbeck
2:58,07	Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	07.05.2022 Sonsbeck

3.000 m

13:31,39	Vois, Astrid	1977 Dürener TV	01.07.2022 Aachen
14:10,98	Loeb, Stefanie	1974 ASV Duisburg	07.09.2022 Duisburg

5.000 m

18:56,29	Schneider, Silke	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	30.04.2022 Rheine
22:28,03	Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	30.04.2022 Rheine
22:48,97	Klein, Christina	1977 LT Stoppenberg	17.09.2022 Essen
23:14,85	Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	07.05.2022 Sonsbeck
23:47,41	Loeb, Stefanie	1974 ASV Duisburg	14.09.2022 Duisburg

10.000 m

40:47,74	Schneider, Silke	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	07.05.2022 Pliezhausen
49:32,71	Loeb, Stefanie	1974 ASV Duisburg	21.09.2022 Duisburg

10 km Straße

37:17	Schneider, Silke	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
44:05	Sikora, Beate	1976 ASV Duisburg	25.05.2022 Sonsbeck
45:07	Kanditt, Katja	1977 Mönchengladbacher LG	08.05.2022 Bochum-Stiepel
45:09	Mohr, Dorothea	1977 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
48:07	Krug, Astrid	1974 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	29.10.2022 Herzogenrath
48:19	Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	19.03.2022 Münster
48:33	Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	19.03.2022 Münster
50:19	Karaca, Hatice	1975 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
53:48	Bierenfeld, Nicole	1977 Ayyo-Team Essen	08.05.2022 Bochum-Stiepel
1:07:41	Malk, Alexandra	1974 Ayyo-Team Essen	23.10.2022 Solingen

Halbmarathon

1:23:42	Schneider, Silke	1976 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.04.2022 Düsseldorf-Benrath
1:34:08	Sikora, Beate	1976 ASV Duisburg	27.08.2022 Köln
1:37:19	Schaaff, Kristina	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	13.03.2022 Kandel
1:46:10	Krug, Astrid	1974 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	02.10.2022 Köln
1:47:48	Mohr, Dorothea	1977 Ayyo-Team Essen	08.07.2022 Dülmen-Rorup
1:55:30	Fraas, Melanie	1975 LC Adler Bottrop	25.09.2022 Ulm
1:55:30	Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	25.09.2022 Ulm
2:06:44	Happe, Sandra	1977 LG Gummersbach	03.10.2022 Dortmund
2:11:03	Schultes, Tanja	1973 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	18.09.2022 Hückelhoven

Marathon

3:24:53	Sikora, Beate	1976 ASV Duisburg	02.10.2022 Köln
3:27:17	Schaaff, Kristina	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	24.04.2022 Hamburg
4:03:59	Nondorf, Silke	1977 TuS Xanten	11.09.2022 Münster
4:44:06	Jahn, Birgit	1973 Turnclub Kray	11.09.2022 Münster

Hochsprung

1,40	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	29.04.2022 Frechen
------	----------------	----------------------	--------------------

Weitsprung

4,57	0,0 Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	14.05.2022 Siegburg
4,18	0,0 Wygoda, Katja	1975 Moerser TV	27.08.2022 Viersen
3,97	+0,2 Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	29.05.2022 Aachen
3,93	+0,6 Lamburi, Miriam	1976 TV Bedburg 1927	29.05.2022 Düsseldorf
3,83	0,0 Franke, Claudia	1975 Lauf-Club Euskirchen	03.07.2022 Euskirchen

Dreisprung

8,48	-1,1 Jäger, Therese	1975 SC Myhl LA	14.05.2022 Euskirchen
------	---------------------	-----------------	-----------------------

Diskuswurf 1 kg

23,14	Zolper, Simone	1976 TV Bedburg 1927	14.05.2022 Siegburg
21,39	Jansen-Meth, Stefanie	1974 TuS 1920 Jahn Hilfarth	09.04.2022 Übach-Palenberg
19,99	Steckel, Sabine	1973 STV Hünxe	26.05.2022 Reken

Hammerwurf 4 kg

27,86	Jansen-Meth, Stefanie	1974 TuS 1920 Jahn Hilfarth	28.05.2022 Aachen
17,10	Tomski, Rowena	1975 TuS 1920 Jahn Hilfarth	28.05.2022 Aachen

Speerwurf 600 g

20,99	Steckel, Sabine	1973 STV Hünxe	21.05.2022 Solingen
-------	-----------------	----------------	---------------------

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M50

100 m

12,88	+0,4 Dolata, Thomas	1972 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
12,94	-0,6 Kluth, Dr. Guido	1971 Düsseldorf Sportverein 04	02.07.2022 Euskirchen
13,12	+0,2 Kamps, Hasan	1971 DJK Kleinenbroich	02.07.2022 Euskirchen
13,56	+0,3 Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	15.06.2022 Grefrath
13,62	-1,3 König, Stephan	1968 TV Rheinbach	03.09.2022 Euskirchen
13,82	+1,3 Schmitz, Reinhard	1970 LT DSHS Köln	03.09.2022 Hagen
13,91	-0,6 Steinbeck, Karsten	1970 ASC Düsseldorf	26.06.2022 Viersen-Süchteln
14,04	-1,0 Schröder, Peter	1971 TSV Bayer 04 Leverkusen	18.05.2022 Hilden
14,09	-1,3 Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	03.09.2022 Euskirchen
14,62	+0,8 Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	29.04.2022 Troisdorf

200 m

25,95	-0,5 Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	09.09.2022 Bergisch Gladbach
26,57	-0,8 Dolata, Thomas	1972 TV Bedburg 1927	03.07.2022 Euskirchen
27,90	+0,2 Scheffthaler, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	15.06.2022 Grefrath
28,03	-0,8 Schröder, Peter	1971 TSV Bayer 04 Leverkusen	03.07.2022 Euskirchen
28,28	+1,1 Steinbeck, Karsten	1970 ASC Düsseldorf	07.05.2022 Neuss
30,71	-1,5 Wernecke, Rainer	1971 STV Hünxe	26.05.2022 Reken

400 m

56,70	Ketelaer, Tom	1968 LAZ Rhede	02.07.2022 Euskirchen
62,71	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	03.09.2022 Euskirchen
62,82	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	03.09.2022 Euskirchen
63,73	Lange, Harald	1968 OSC Waldniel	30.04.2022 Viersen-Süchteln
65,66	Jungbluth, Sascha	1972 OSC Waldniel	24.08.2022 Grefrath

800 m

2:14,14	Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:15,43	Jucken, Lars	1972 TuS Köln rrh.	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:19,98	Schramm, Frank	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	07.09.2022 Duisburg
2:22,25	Lange, Harald	1968 OSC Waldniel	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:22,46	Kalmes, Oliver	1971 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:35,63	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	02.07.2022 Euskirchen
2:36,79	Berghoff, Michael	1968 TuS Xanten	19.05.2022 Moers
2:36,93	Jungbluth, Sascha	1972 OSC Waldniel	04.05.2022 Grefrath

1.000 m

3:27,35	Vietzke, Klaus	1968 Aachener TG	21.08.2022 Aachen
---------	----------------	------------------	-------------------

1.500 m

4:45,09	Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	01.09.2022 Bergisch Gladbach
4:47,72	Lange, Harald	1968 OSC Waldniel	24.08.2022 Grefrath
4:49,91	Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	09.09.2022 Bergisch Gladbach
4:50,00	Schramm, Frank	1972 TuS Oedt 1884 e.V.	14.09.2022 Duisburg
4:59,82	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	06.08.2022 Minden
5:15,92	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	04.09.2022 Euskirchen
5:30,92	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	29.05.2022 Stendal

3.000 m

10:08,02	Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:10,06	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:21,11	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	07.09.2022 Duisburg
10:24,03	Lössner, Ralph	1972 TuS 08 Lintorf	07.09.2022 Duisburg
11:22,48	Timme, Volker	1969 LG Gummersbach	18.08.2022 Bergisch Gladbach
12:02,82	Oberndörfer, Martin	1972 LLG St. Augustin	18.08.2022 Bergisch Gladbach
12:05,38	Vietzke, Klaus	1968 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
12:12,37	Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	07.09.2022 Duisburg
14:38,17	Koch, Andreas	1970 LG Alpen	26.08.2022 Neustadt am Rügenberge

5.000 m

17:10,43	Jonkmanns, Uwe	1971 Turn-u.Spielw. Weeze 1910/19	24.08.2022 Grefrath
17:34,92	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
17:59,53	Kalmes, Oliver	1971 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
18:17,12	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
18:17,23	Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	02.07.2022 Euskirchen
18:17,27	Lössner, Ralph	1972 TuS 08 Lintorf	14.09.2022 Duisburg
20:48,37	Oberndörfer, Martin	1972 LLG St. Augustin	25.08.2022 Bergisch Gladbach
21:02,54	Nowakowski, Peter	1972 LT Stoppenberg	17.09.2022 Essen
22:54,69	Westmeier, Dirk	1968 Fortuna Düsseldorf	11.05.2022 Hilden

10.000 m

34:53,57	Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	07.05.2022 Pliezhäusen
35:43,25	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	07.05.2022 Pliezhäusen
37:20,73	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	21.09.2022 Duisburg
38:20,36	Winnen, André	1971 Lauffreunde HADI Wesel	21.09.2022 Duisburg
39:51,55	Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	13.08.2022 Hamburg-Hamm
40:14,99	Timme, Volker	1969 LG Gummersbach	01.09.2022 Bergisch Gladbach
41:35,04	Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	21.09.2022 Duisburg

10 km Straße

32:54	Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	06.03.2022 Leverkusen
35:35	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	06.03.2022 Leverkusen
36:14	Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	18.09.2022 Saarbrücken
36:53	Kalmes, Oliver	1971 TV Refrath	18.09.2022 Saarbrücken
37:00	Schröder, Frank	1968 TV Refrath	06.02.2022 Köln-Porz
37:24	Niemann, Christoph	1968 LG Gummersbach	06.03.2022 Leverkusen
37:32	Neumann, Christoph	1969 LG Alpen	25.05.2022 Sonsbeck
38:04	Wilmes, Heiko	1969 TV Refrath	19.11.2022 Essen
38:30	Winnen, André	1971 Lauffreunde HADI Wesel	06.03.2022 Leverkusen
38:49	Dunkel, Kai	1968 TV Refrath	19.11.2022 Essen
38:54	Bräutigam, Dr. Claus	1969 TFG Köln-Nippes	06.03.2022 Leverkusen
39:02	Kortmann, Volker	1969 TuS 08 Lintorf	30.04.2022 Ratingen
39:02	Timme, Volker	1969 LG Gummersbach	19.11.2022 Essen
39:09	zur Nieden, Henning	1972 LAZ PUMA Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
39:13	Hoerniss, Alexander	1970 Rhein-Berg Runners	18.09.2022 Saarbrücken
39:23	Schönlaue, Dirk	1968 TSV Viktoria Mülheim	30.04.2022 Ratingen
41:33	Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	19.11.2022 Essen
43:16	Rheinfelder, Frank	1970 Aachener TG	29.10.2022 Herzogenrath
44:05	Vietzke, Klaus	1968 Aachener TG	06.03.2022 Leverkusen
49:42	Alscher, Christian	1968 Turnverein Witzhelden	23.10.2022 Solingen

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



10 km Straße Mannschaft

1:51:01	TV Refrath Ritter (1965) 36:00, Kalmes (1971) 36:53, Wilmes (1969) 38:08	18.09.2022	Saarbrücken
1:52:08	Rhein-Berg Runners Schneider (1968) 36:14, Koller (1966) 36:41, Hoerniss (1970) 39:13	18.09.2022	Saarbrücken
2:02:50	TV Refrath Skopnik (1972) 35:35, Dunkel (1968) 41:20, Husemann (1968) 45:55	06.03.2022	Leverkusen
2:17:44	TSV Viktoria Mülheim Schönlau (1968) 40:05, Köhler (1968) 42:05, Urbanczyk (1965) 55:34	12.02.2022	Duisburg

Halbmarathon

1:13:57	Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	25.09.2022	Ulm
1:18:34	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	20.02.2022	Köln-Porz
1:20:23	Schneider, Norbert	1968 Rhein-Berg Runners	25.09.2022	Ulm
1:20:42	Schröder, Frank	1968 TV Refrath	25.09.2022	Ulm
1:23:20	Lössner, Ralph	1972 TuS 08 Lintorf	25.09.2022	Herten
1:23:59	Wilmes, Helko	1969 TV Refrath	06.11.2022	Gütersloh
1:24:44	Neumann, Christoph	1969 LG Alpen	02.04.2022	Duisburg
1:26:24	Schönlau, Dirk	1968 TSV Viktoria Mülheim	04.09.2022	Bochum-Mitte
1:27:40	Condon, Liam	1968 TV Refrath	25.09.2022	Ulm
1:32:14	Schultes, Manfred	1970 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	18.09.2022	Hückelhoven
1:38:38	Baum, Achim	1970 Lauf-Club Euskirchen	02.10.2022	Köln
1:44:15	Küppers, Herbert	1968 DJK Gillrath 1911	04.09.2022	Bochum-Mitte
1:51:57	Uhlendahl, Markus	1970 Tusem Essen-Margarethenhöhe	18.09.2022	Kopenhagen (DEN)
1:56:50	Gerlach, Arndt	1968 Lauffreunde HADI Wesel	19.11.2022	Essen
2:19:42	Leroi, Roland	1968 LC Duisburg	28.08.2022	Gladbeck

Halbmarathon Mannschaft

4:01:48	TV Refrath Ritter (1965) 1:16:59, Schröder (1968) 1:20:47, Wilmes (1969) 1:24:17	25.09.2022	Ulm
4:43:02	LG Alpen Neumann (1969) 1:24:44, Fritsch (1953) 1:38:49, Bachmann (1957) 1:39:29	02.04.2022	Duisburg

Marathon

2:37:35	Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	03.04.2022	Hannover
2:45:47	Jonkmanns, Uwe	1971 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	25.09.2022	Berlin
2:53:44	Diekmann, Bernd	1972 Lauffreunde HADI Wesel	24.04.2022	Hamburg
2:57:33	Lössner, Ralph	1972 TuS 08 Lintorf	12.06.2022	Duisburg
2:59:30	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	02.10.2022	Köln
2:59:39	Körbs, Joe	1968 Lauftreff Ennert/Bonn	25.09.2022	Berlin
3:06:46	Kortmann, Volker	1969 TuS 08 Lintorf	03.04.2022	Hannover
3:11:18	Condon, Liam	1968 TV Refrath	06.02.2022	Murcia (ESP)
3:27:55	Grävenstein, Lutz	1969 TuS 08 Lintorf	03.04.2022	Hannover
3:36:49	Becker, Tobias	1971 Lauf-Club Euskirchen	02.10.2022	Köln
3:44:29	Schubbert, Michael	1969 LC Duisburg	11.09.2022	Münster
4:16:17	Kerinnis, Jürgen	1969 Marathon-Club Eschweiler	18.09.2022	Hückelhoven
5:11:40	Leroi, Roland	1968 LC Duisburg	13.02.2022	Herten

Marathon Mannschaft

9:20:22	TuS 08 Lintorf Jäkel (1964) 2:45:41, Kortmann (1969) 3:06:46, Grävenstein (1969) 3:27:55	03.04.2022	Hannover
---------	---	------------	----------

100 m Hürden 0,914 m

17,07	-0,2 König, Stephan	1968 TV Rheinbach	04.09.2022	Euskirchen
-------	---------------------	-------------------	------------	------------

Hochsprung

1,45	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	28.05.2022	Stendal
1,17	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	03.09.2022	Euskirchen

Stabhochsprung

3,20	Meyer, Sven	1970 Solinger LC	01.05.2022	Wipperfürth
3,20	Arians, Guido	1968 ASC Düsseldorf	03.07.2022	Düsseldorf
2,32	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	04.09.2022	Euskirchen

Weitsprung

5,33	-0,7 Ewert, Kolja	1969 TV Herkenrath	09.09.2022	Bergisch Gladbach
5,10	0,0 Schrahe, Christoph	1968 TuS Köln rrh.	03.07.2022	Euskirchen
5,01	+1,0 König, Stephan	1968 TV Rheinbach	28.05.2022	Stendal
4,83	+0,1 Dons, Peter	1971 DJK Rasensport Aachen-Brand	28.05.2022	Aachen
4,09	-0,5 Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	03.09.2022	Euskirchen

Kugelstoß 6 kg

14,04	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	28.05.2022	Neustadt (Gerstungen)
12,48	Meyer, Sven	1970 Solinger LC	14.05.2022	Euskirchen
11,60	Viehl, Ulrich	1972 TSV Viktoria Mülheim	03.10.2022	Gladbeck
11,11	Engels, Stefan	1970 DJK Novesia Neuss	07.05.2022	Neuss
10,27	Kuhlmann, Markus	1972 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022	Dinslaken
9,80	Scheffhaller, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	12.07.2022	Zülpich
9,24	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	28.05.2022	Stendal
8,91	Ingenwerth, Ralf	1968 DJK SG Tackenberg	20.08.2022	Oberhausen
6,80	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	03.09.2022	Euskirchen

Diskuswurf 1,5 kg

43,78	Werth, Frank	1970 Essener Leichtathletik-Verein	17.09.2022	Essen
42,02	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	17.09.2022	Erding
38,56	Mayer, Thorsten	1972 Cologne Athletics	22.10.2022	Karlsbad
35,84	Viehl, Ulrich	1972 TSV Viktoria Mülheim	19.11.2022	Düsseldorf
31,59	Kuhlmann, Markus	1972 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022	Dinslaken
29,34	Kambartel, Dr. Kato	1969 Moerser TV	03.07.2022	Düsseldorf
28,29	Ingenwerth, Ralf	1968 DJK SG Tackenberg	20.08.2022	Oberhausen
28,03	Scheffhaller, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	19.11.2022	Düsseldorf
23,72	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	04.09.2022	Euskirchen
19,43	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	04.09.2022	Euskirchen

Hammerwurf 6 kg

56,59	Neumann, Thomas	1971 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	14.05.2022	Rhede
40,08	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	19.11.2022	Düsseldorf
16,22	Scheffhaller, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	19.11.2022	Düsseldorf

Speerwurf 700 g

46,89	Völker, Dr. Ansgar	1969 TV Angermund	02.07.2022	Euskirchen
44,70	Hund, Christian	1968 DJK Rasensport Aachen-Brand	02.07.2022	Euskirchen
44,39	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	30.04.2022	Leichlingen
38,25	Scheffhaller, Andreas	1971 ASC Düsseldorf	12.07.2022	Zülpich
29,77	Bredlow, Alexander	1969 SC Borussia 09 Inden	15.05.2022	Euskirchen
28,40	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	04.09.2022	Euskirchen
19,69	Klug, Oliver	1971 Team Voreifel	04.09.2022	Euskirchen

Gewichtwurf 11,34 kg

15,71	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	01.10.2022	Alzey
-------	------------------	-------------------	------------	-------

10-Kampf

5150	König, Stephan 13,62 (-1,3) - 4,85 (+1,0) - 9,20 - 1,45 - 62,82 - 17,07 (-0,2) - 23,72 - 2,32 - 28,40 - 5:38,50	1968 TV Rheinbach	03.09.2022	Euskirchen
------	--	-------------------	------------	------------

Wurf 5-Kampf

3451	Follmann, Markus 30,02 - 13,69 - 41,03 - 43,18 - 15,71	1971 LT DSHS Köln	01.10.2022	Alzey
------	---	-------------------	------------	-------

Senioren M55

100 m

13,20	+0,2 Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	02.07.2022 Euskirchen
13,28	-0,1 Francke, Christian	1967 LG Niederrhein West	21.08.2022 Aachen
13,61	+0,8 Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	29.04.2022 Troisdorf
13,63	-0,2 Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	26.06.2022 Viersen-Süchteln
13,73	+0,1 Hilse, Dr. Thomas	1965 LG Stadtwerke Hilden	24.08.2022 Grefrath
13,76	+1,2 Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	06.06.2022 Mönchengladbach
13,92	+0,2 Baumert, Horst	1965 TuS Oedt 1884 e.V.	02.07.2022 Euskirchen
13,95	-0,6 Büning, Marcus	1967 Leichtathletik Nütterden	02.07.2022 Euskirchen
13,98	-0,1 Bünten, Guido	1965 LG Ameln/Linnich	21.08.2022 Aachen
14,02	+0,8 Baumgarten, Hans	1964 LAV Bad Godesberg	29.04.2022 Troisdorf
14,20	+1,0 Verhufen, Rainer	1964 LAZ Mönchengladbach	04.05.2022 Grefrath
14,27	+0,3 Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	26.05.2022 Köln
14,39	+0,8 Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	10.09.2022 Niesky
15,00	+0,2 Nurlu, Nehar	1964 TuS Köln rhh.	26.05.2022 Köln
15,08	+0,1 Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	24.08.2022 Grefrath
15,37	+1,3 Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	29.06.2022 Tampere (FIN)

200 m

27,08	0,0 Francke, Christian	1967 LG Niederrhein West	02.07.2022 Tampere (FIN)
27,22	-0,5 Hilse, Dr. Thomas	1965 LG Stadtwerke Hilden	03.07.2022 Euskirchen
27,59	+1,5 Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	12.07.2022 Zülpich
28,07	-0,5 Baumert, Horst	1965 TuS Oedt 1884 e.V.	03.07.2022 Euskirchen
28,23	+1,6 Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
28,60	+0,2 Büning, Marcus	1967 Leichtathletik Nütterden	15.06.2022 Grefrath
28,64	+0,8 Mülbüsch, Matthias	1963 SV Germania Dürwiß	14.05.2022 Euskirchen
28,81	+1,5 Bünten, Guido	1965 LG Ameln/Linnich	12.07.2022 Zülpich
29,20	+0,3 Baumgarten, Hans	1964 LAV Bad Godesberg	03.07.2022 Euskirchen
29,36	+1,9 Verhufen, Rainer	1964 LAZ Mönchengladbach	30.04.2022 Viersen-Süchteln
29,58	+0,2 Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	15.06.2022 Grefrath
30,43	0,0 Nurlu, Nehar	1964 TuS Köln rhh.	26.05.2022 Köln
30,74	-0,9 Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	06.06.2022 Mönchengladbach

400 m

60,07	Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	02.07.2022 Euskirchen
62,46	Hilse, Dr. Thomas	1965 LG Stadtwerke Hilden	02.07.2022 Euskirchen
63,20	Francke, Christian	1967 LG Niederrhein West	21.05.2022 Oer-Erkenschwick
63,77	Walter, Jens	1966 TuS Oedt 1884 e.V.	15.06.2022 Grefrath
66,27	Nowakowski, Marc	1967 LG Wuppertal	12.07.2022 Zülpich
67,08	Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	24.08.2022 Grefrath
69,73	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	03.09.2022 Euskirchen

800 m

2:19,21	Weber, Frank	1966 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:19,40	Brüning, Reinhart	1965 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:21,68	Zeidler, Joachim	1966 TV Refrath	17.09.2022 Erding
2:22,12	Müller, Andreas	1964 Turnverein Erkelenz	11.09.2022 Sonsbeck
2:34,00	Nickel, Stephan	1967 Dürener TV	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:34,21	Koch, Reinhard	1964 LG Wuppertal	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:34,69	Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	01.10.2022 Zeven

1.000 m

3:04,13	Brüning, Reinhart	1965 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
3:16,45	Nickel, Stephan	1967 Dürener TV	25.08.2022 Bergisch Gladbach
3:28,11	Koch, Reinhard	1964 LG Wuppertal	25.08.2022 Bergisch Gladbach

1.500 m

4:38,42	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach
4:47,31	Zeidler, Joachim	1966 TV Refrath	24.08.2022 Grefrath
4:57,84	Müller, Andreas	1964 Turnverein Erkelenz	18.09.2022 Erding
5:05,08	Pfennig, Olaf	1963 LT DSHS Köln	01.09.2022 Bergisch Gladbach
5:06,51	Nickel, Stephan	1967 Dürener TV	01.09.2022 Bergisch Gladbach
5:34,19	Spangenberg, Markus	1965 ASV Duisburg	14.09.2022 Duisburg
5:50,17	Schneider, Herbert	1963 SV Germania Dürwiß	02.10.2022 Zeven
5:53,00	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	07.05.2022 Schkeuditz
6:08,71	Fieberg, Christoph	1963 TV Refrath	14.05.2022 Siegburg
6:16,13	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	04.09.2022 Euskirchen
6:38,17	Ody, Rodger	1966 TuS 05 Arloff-Kirspenich	12.07.2022 Zülpich

3.000 m

9:50,39	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:17,66	Grass, Rene	1967 TV Refrath	07.09.2022 Duisburg
10:38,58	Hesselmann, Jürgen	1965 STV Hünxe	23.07.2022 Minden
11:07,26	Falk, Holger	1964 TV Lobberich	07.09.2022 Duisburg
11:09,28	Nickel, Stephan	1967 Dürener TV	10.09.2022 Lage
11:11,65	Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	18.08.2022 Bergisch Gladbach
11:16,63	Pfennig, Olaf	1963 LT DSHS Köln	15.06.2022 Grefrath

5.000 m

17:08,22	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
18:16,78	Grass, Rene	1967 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
18:57,20	Falk, Holger	1964 TV Lobberich	14.09.2022 Duisburg
19:20,00	Spangenberg, Markus	1965 ASV Duisburg	14.09.2022 Duisburg
21:16,98	Jahner, Detlef	1964 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach

10.000 m

36:09,67	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	07.05.2022 Pliezhausen
37:02,29	Franke, Markus	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	02.04.2022 Rehlingen
38:30,14	Spangenberg, Markus	1965 ASV Duisburg	21.09.2022 Duisburg

10 km Straße

35:45	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	16.10.2022 Refrath
36:13	Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	18.09.2022 Saarbrücken
36:41	Koller, Martin	1966 Rhein-Berg Runners	18.09.2022 Saarbrücken
36:56	Hesselmann, Jürgen	1965 STV Hünxe	19.03.2022 Münster
37:36	Grass, Rene	1967 TV Refrath	06.03.2022 Leverkusen
37:59	von Kuk, Carsten	1967 LT DSHS Köln	06.03.2022 Leverkusen
39:21	Haaser, Matthias	1966 Turnverein Witzhelden	06.03.2022 Leverkusen
40:10	Bodens, Bernd	1967 SC Myhl LA	22.05.2022 Viersen
40:11	Stoß, Heiko	1967 DJK Lowick	12.02.2022 Duisburg
43:11	Pfennig, Olaf	1963 LT DSHS Köln	13.05.2022 Grossetto (ITA)
43:47	Arslan, Zeynelabidin	1963 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
45:19	Dülken, Ralf	1967 SV Germania Dürwiß	20.02.2022 Köln-Porz
49:02	Braun, Andreas	1963 Sportgemeinschaft Zons	19.11.2022 Essen
49:38	Müller, Ralf	1966 LC Adler Bottrop	28.08.2022 Gladbeck
50:44	Greif, Uwe	1965 Dürener TV	17.09.2022 Bedburg

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Halbmarathon			
1:16:55	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	25.09.2022 Ulm
1:19:35	Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	25.09.2022 Ulm
1:19:51	Koller, Martin	1966 Rhein-Berg Runners	25.09.2022 Ulm
1:23:41	Bader, Arnd	1966 Remscheider Sportverein	12.06.2022 Leverkusen
1:27:28	Müller, Norbert	1963 SSG Königswinter	02.10.2022 Köln
1:27:44	Buch, Reyk	1966 Alfterer Sportclub	25.06.2022 Hennef
1:35:45	Ismann, Stefan	1964 mettmann-sport	04.09.2022 Bochum-Mitte
1:39:09	Arping, Klaus	1964 Lauffreunde HADI Wesel	28.08.2022 Gladbeck
1:41:41	Arslan, Zeynelabidin	1963 Ayyo-Team Essen	28.08.2022 Gladbeck
1:48:33	Müller, Ralf	1966 LC Adler Bottrop	03.10.2022 Dortmund
1:51:29	Ody, Rodger	1966 TuS 05 Arloff-Kirspenich	02.10.2022 Köln
Marathon			
2:45:41	Jäkel, Robert	1964 TuS 08 Lintorf	03.04.2022 Hannover
3:01:35	Bader, Arnd	1966 Remscheider Sportverein	24.04.2022 Wien (AUT)
3:05:21	Rohkämper, Hans-Jürgen	1967 SV Schermbeck	09.10.2022 Essen
4:11:51	Neuheuser, Markus	1967 LC Adler Bottrop	11.09.2022 Münster
4:15:32	Mohr, Andreas	1967 Marathon-Club Eschweiler	20.03.2022 Bergisch Gladbach
100 m Hürden 0,914 m			
16,51	-0,3 Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	02.07.2022 Euskirchen
17,05	-0,3 Büning, Marcus	1967 Leichtathletik Nütterden	02.07.2022 Euskirchen
23,01	+0,1 Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	28.08.2022 Pirna
Hochsprung			
1,59	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	03.07.2022 Euskirchen
1,48	Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.09.2022 Konz
1,40	Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	20.08.2022 Duisburg
1,40	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	28.08.2022 Pirna
Stabhochsprung			
2,65	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	13.08.2022 Lovosice (CZE)
2,52	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	04.09.2022 Euskirchen
Weitsprung			
5,03	0,0 Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	26.06.2022 Viersen-Süchteln
4,94	0,0 Thorun, Michael	1967 Sport Club Janus	24.08.2022 Grefrath
4,86	+0,3 Mohrmann, Konstantin	1966 TV Rheinbach	14.05.2022 Euskirchen
4,34	+0,8 Schulz-Christofzik, Uwe	1965 Crefelder SV	20.08.2022 Duisburg
4,29	+2,0 Rhiem, Burkhard	1966 Team Voreifel	05.07.2022 Zülpich
3,92	+0,5 Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	10.09.2022 Niesky
3,89	+0,8 Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	06.07.2022 Tampere (FIN)
3,87	+1,8 Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	05.07.2022 Zülpich
Dreisprung			
10,77	+1,6 van Egdorn, Uwe	1965 Cologne Athletics	02.07.2022 Euskirchen
10,53	-0,4 Dimmel, Axel	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	03.09.2022 Konz
9,67	-0,1 Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	09.07.2022 Tampere (FIN)
Kugelstoß 6 kg			
13,86	Schroers, Thomas	1967 VFL Repelen	06.08.2022 Witten
12,98	Schembach, Oliver	1965 Essener Leichtathletik-Verein	27.08.2022 Lingen (Ems)
11,85	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	14.05.2022 Euskirchen
11,75	Messner, Matthias	1963 Düsseldorfer TV 1847	26.05.2022 Reken
10,83	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	14.05.2022 Euskirchen
10,64	Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	19.03.2022 Troisdorf
10,62	Schölwer, Michael	1963 Essener Leichtathletik-Verein	30.04.2022 Essen
10,32	Mohrmann, Konstantin	1966 TV Rheinbach	14.05.2022 Euskirchen
9,68	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	10.09.2022 Niesky
9,51	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	07.09.2022 Neuss
9,13	Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
Diskuswurf 1,5 kg			
45,41	Schroers, Thomas	1967 VFL Repelen	18.09.2022 Erding
37,06	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	02.07.2022 Euskirchen
36,71	Messner, Matthias	1963 Düsseldorfer TV 1847	30.04.2022 Essen
36,16	Mohrmann, Konstantin	1966 TV Rheinbach	14.05.2022 Euskirchen
32,16	Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	12.07.2022 Zülpich
32,13	Schölwer, Michael	1963 Essener Leichtathletik-Verein	30.04.2022 Essen
30,71	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	19.11.2022 Düsseldorf
28,37	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	16.04.2022 Niesky
26,42	Spauschus, Lutz	1964 TSV 95/10 Nieukerk	02.07.2022 Euskirchen
26,40	Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
24,08	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	07.09.2022 Neuss
23,61	Heweling, Reiner	1963 LAZ Rhede	20.08.2022 Duisburg
Hammerwurf 6 kg			
48,84	Linden, Swen	1967 Leichlinger Turnverein	20.08.2022 Oberhausen
33,79	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	16.07.2022 Dillingen
Speerwurf 700 g			
47,17	Schäfers, Frank	1967 Leichlinger Turnverein	03.09.2022 Leichlingen
41,89	Pierkes, Roland	1966 ASV Süchteln	26.06.2022 Viersen-Süchteln
37,49	Zink, Marcus	1967 LLG St. Augustin	19.03.2022 Troisdorf
35,27	Flender, Jürgen	1965 ASV Süchteln	26.06.2022 Viersen-Süchteln
34,91	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	04.09.2022 Euskirchen
34,47	Schulz-Christofzik, Uwe	1965 Crefelder SV	20.08.2022 Duisburg
31,50	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	16.04.2022 Niesky
28,16	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	15.05.2022 Euskirchen
27,50	Meurer, Michael	1963 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
24,20	Engels, Thomas	1965 DJK Novesia Neuss	07.09.2022 Neuss
Gewichtwurf 11,34 kg			
12,22	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	20.02.2022 Braga (POR)
3-Kampf			
918	Scholze, Peter	1966 Turnerbund Hassels	10.09.2022 Niesky
10-Kampf			
6029	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	03.09.2022 Euskirchen
Wurf 5-Kampf			
2718	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	08.10.2022 Lanaken (BEL)

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W50

100 m

14,20	-1,7 Ellinger, Andrea	1970 Essener Leichtathletik-Verein	26.05.2022 Reken
14,87	+0,1 Dolata, Barbara	1970 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
15,29	-0,5 Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
17,51	-0,6 Springer, Jennifer	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage

200 m

29,30	-3,0 Ellinger, Andrea	1970 Essener Leichtathletik-Verein	26.05.2022 Reken
31,39	+0,1 Dolata, Barbara	1970 TV Bedburg 1927	15.06.2022 Grefrath
33,14	0,0 Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	06.06.2022 Mönchengladbach
33,42	-0,1 Tempelhoff, Anja	1971 Essener Leichtathletik-Verein	07.05.2022 Neuss
33,83	-3,4 Behne, Dr. Silke	1972 LC Adler Bottrop	26.05.2022 Reken

400 m

71,79	Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.07.2022 Euskirchen
71,81	Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	02.07.2022 Euskirchen
74,07	Hilse, Nicole	1972 LG Stadtwerke Hilden	02.07.2022 Euskirchen
75,49	Behne, Dr. Silke	1972 LC Adler Bottrop	17.09.2022 Erding

800 m

2:40,90	Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	18.08.2022 Bergisch Gladbach
2:46,40	Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	29.04.2022 Troisdorf

1.500 m

5:26,78	Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	01.09.2022 Bergisch Gladbach
5:34,11	Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	04.05.2022 Hilden

5.000 m

20:19,59	Schneider, Caterina	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	02.07.2022 Euskirchen
20:34,36	Sachs, Sandra	1970 LG Wuppertal	30.04.2022 Rheine
22:25,47	Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegr. Herzogenrath	02.07.2022 Euskirchen

10.000 m

41:40,43	Schneider, Caterina	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	01.09.2022 Bergisch Gladbach
42:51,51	Sachs, Sandra	1970 LG Wuppertal	07.05.2022 Pliezhausen

10 km Straße

40:19	Sachs, Sandra	1970 LG Wuppertal	06.03.2022 Leverkusen
41:05	Niehues, Silke	1972 Tusem Essen-Margarethenhöhe	19.03.2022 Münster
42:52	Schneider, Caterina	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	06.02.2022 Köln-Porz
42:54	Moddenborg, Petra	1972 DJK Lowick	18.09.2022 Saarbrücken
43:17	Mertens, Corinna	1970 LG Wuppertal	19.03.2022 Münster
43:47	Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	18.09.2022 Saarbrücken
44:12	Adam, Andrea	1968 TuS 08 Lintorf	10.04.2022 Lintorf
44:34	Schmitz, Claudia	1972 LAZ Mönchengladbach	02.04.2022 Duisburg
44:55	Kommer-Ritzka, Birgit	1968 Lauftreff Alsdorf-Ost	23.01.2022 Köln-Porz
45:35	Zeitz-Kempkens, Ulrike	1968 Kevelaerer SV	07.05.2022 Bocholt
45:51	Willemsen, Helga	1969 DJK Lowick	18.09.2022 Saarbrücken
46:44	Stöcker, Kerstin	1970 LG Gummersbach	02.04.2022 Gummersbach
46:48	Demir, Umran	1972 Ayyo-Team Essen	08.05.2022 Bochum-Stiepel
47:20	Kalweit, Heike	1968 TSV Viktoria Mülheim	19.03.2022 Münster
49:12	Siebertz, Miriam	1970 TV Refrath	19.11.2022 Essen
50:59	Kluth, Antje	1969 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
53:34	Fleischer, Christina	1969 TuS 1920 Jahn Hilfarth	22.05.2022 Viersen
53:48	Ewens, Susanne	1968 LC Adler Bottrop	19.03.2022 Münster
1:00:29	Hilliges, Ulrike	1971 Aachener TG	29.10.2022 Herzogenrath
1:02:26	Adamczak, Evelyne	1972 Lauftreff Alsdorf-Ost	29.10.2022 Herzogenrath

10 km Straße Mannschaft

2:13:35	DJK Lowick	18.09.2022 Saarbrücken
	Moddenborg (1972) 42:54, Uebbing (1967) 44:50, Willemsen (1969) 45:51	

Halbmarathon

1:29:25	Sachs, Sandra	1970 LG Wuppertal	20.03.2022 Bergisch Gladbach
1:32:23	Schimanski, Martina	1969 TSV Viktoria Mülheim	02.04.2022 Duisburg
1:32:53	Buch, Thurid	1971 Alfterer Sportclub	25.06.2022 Hennef
1:34:12	Moddenborg, Petra	1972 DJK Lowick	02.04.2022 Duisburg
1:35:58	Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	25.09.2022 Ulm
1:38:36	Zeitz-Kempkens, Ulrike	1968 Kevelaerer SV	02.04.2022 Duisburg
1:39:02	Kommer-Ritzka, Birgit	1968 Lauftreff Alsdorf-Ost	20.02.2022 Köln-Porz
1:41:07	Adam, Andrea	1968 TuS 08 Lintorf	20.02.2022 Köln-Porz
1:55:50	Timm, Sabine	1968 DJK SG Tackenberg	03.10.2022 Dortmund
2:49:32	Houben, Nicole	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	18.09.2022 Hückelhoven

Marathon

3:21:42	Schneider, Caterina	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	09.10.2022 Essen
3:22:48	Jäkel, Claudia	1970 TuS 08 Lintorf	03.04.2022 Hannover
3:31:12	Kommer-Ritzka, Birgit	1968 Lauftreff Alsdorf-Ost	24.04.2022 Hamburg
3:35:56	Adam, Andrea	1968 TuS 08 Lintorf	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
3:36:05	Schimanski, Martina	1969 TSV Viktoria Mülheim	24.04.2022 Wien (AUT)
3:47:40	Willemsen, Helga	1969 DJK Lowick	25.09.2022 Berlin
3:49:20	Moddenborg, Petra	1972 DJK Lowick	25.09.2022 Berlin
3:52:49	Damaschke, Regina	1969 ASV Köln	15.05.2022 Kopenhagen (DEN)
4:01:06	Möllmann, Rita	1969 DJK Lowick	11.09.2022 Münster

4x100 m Staffel

63,31	TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
	Falkenhagen (1965), Maybach (1970), Schwartz (1967), Wolf (1967)	

Hochsprung

1,35	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	02.07.2022 Euskirchen
1,25	Heerink, Sabine	1968 Moerser TV	03.09.2022 Leichlingen
1,23	Krolkowski, Kerstin	1969 SC Myhl LA	02.07.2022 Euskirchen

Weitsprung

4,57	+0,2 Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	15.05.2022 Kreuztal
3,50	-1,9 Springer, Jennifer	1971 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage

Kugelstoß 3 kg

10,90	Schürenberg, Marion	1969 DJK LC Assindia Essen	03.07.2022 Euskirchen
10,64	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	15.05.2022 Kreuztal
9,57	van Bergen, Petra	1971 TSV 95/10 Nieukerk	03.07.2022 Euskirchen
9,06	Heerink, Sabine	1968 Moerser TV	01.05.2022 Moers
8,45	Röhrig, Britta	1970 Solinger LC	19.11.2022 Düsseldorf
8,07	Michiels, Simone	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	09.04.2022 Übach-Palenberg
7,36	Deckers, Anja	1969 SC Myhl LA	15.05.2022 Euskirchen
7,33	Schacht, Sylke	1970 TSV 95/10 Nieukerk	15.10.2022 Kerken

Diskuswurf 1 kg

30,21	van Bergen, Petra	1971 TSV 95/10 Nieukerk	26.06.2022 Viersen-Süchteln
29,51	Schürenberg, Marion	1969 DJK LC Assindia Essen	06.08.2022 Witten
20,64	Michiels, Simone	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	09.04.2022 Übach-Palenberg
18,11	Schacht, Sylke	1970 TSV 95/10 Nieukerk	15.10.2022 Kerken

Hammerwurf 3 kg

36,02	Michiels, Simone	1971 TuS 1920 Jahn Hilfarth	09.04.2022 Übach-Palenberg
-------	------------------	-----------------------------	----------------------------

Speerwurf 500 g

29,28	Maybach, Kristin	1970 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.04.2022 Leichlingen
29,21	Krolkowski, Kerstin	1969 SC Myhl LA	03.07.2022 Euskirchen
26,48	Röhrig, Britta	1970 Solinger LC	19.11.2022 Düsseldorf
25,47	Leske, Sandra	1968 ASV Süchteln	26.06.2022 Viersen-Süchteln
19,94	Weiss, Annette	1968 LAZ PUMA Rhein-Sieg	03.07.2022 Euskirchen

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W55

100 m

14,82	+1,2 Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	15.06.2022 Grefrath
16,15	-0,5 Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	19.05.2022 Moers
16,45	-0,7 Richter, Stefani	1967 TV Refrath	02.07.2022 Euskirchen
16,50	-0,8 Laserich, Petra	1967 TLV Germania Übrerruhr	26.05.2022 Köln
16,62	-0,1 Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage

200 m

28,81	+1,5 Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	30.06.2022 Tampere (FIN)
30,10	+1,3 Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	03.07.2022 Euskirchen
30,47	+1,3 Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	03.07.2022 Euskirchen
32,83	+0,1 Fontes, Kirsten	1964 TuS Köln rrh.	15.06.2022 Grefrath
33,29	+1,2 Bauer, Marion	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.07.2022 Zülz
33,46	+1,2 Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	12.07.2022 Zülz
34,20	0,0 Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	26.05.2022 Köln
39,79	+0,7 Derichs, Beate	1966 SC Myhl LA	14.05.2022 Euskirchen

400 m

62,84	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	08.07.2022 Tampere (FIN)
67,94	Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	24.08.2022 Grefrath
71,78	Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	26.06.2022 Viersen-Süchteln
74,83	Bauer, Marion	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	12.07.2022 Zülz

800 m

2:34,42	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	30.06.2022 Tampere (FIN)
2:35,58	Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	07.09.2022 Duisburg
2:36,20	Pfennig, Doris	1965 LT DSHS Köln	03.09.2022 Konz
2:50,62	Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
3:01,52	Krohn, Manuela	1967 LG Alpen	07.09.2022 Duisburg
3:05,26	Bauer, Marion	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	02.07.2022 Euskirchen

1.500 m

5:15,50	Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	01.09.2022 Bergisch Gladbach
5:42,21	Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach
6:03,48	Janz, Karin	1966 TV Refrath	14.05.2022 Siegburg
6:25,87	Krohn, Manuela	1967 LG Alpen	24.08.2022 Grefrath

3.000 m

11:25,07	Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	15.06.2022 Grefrath
13:00,27	Schwartz, Britta	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
13:10,64	Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
13:23,02	Bauer, Marion	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
15:46,13	Wolf, Maren	1967 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage

5.000 m

22:09,12	Chlasta, Heidi	1965 Turnverein Goch	30.04.2022 Rheine
22:22,43	Jenke, Ute	1964 DJK Novesia Neuss	02.07.2022 Euskirchen
22:43,52	Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
23:59,02	Krohn, Manuela	1967 LG Alpen	02.07.2022 Euskirchen

10.000 m

42:53,99	Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	07.05.2022 Pliezhausen
----------	----------------	-----------------	------------------------

10 km Straße

40:54	Stöcker, Kathrin	1967 LAZ PUMA Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
40:57	Drumm-Becker, Sabine	1967 Kölner Turnerschaft von 1843	06.03.2022 Leverkusen
41:24	Schwartz, Alexandra	1963 OSC Waldniel	06.03.2022 Leverkusen
41:39	Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	06.03.2022 Leverkusen
44:35	Janz, Karin	1966 TV Refrath	18.09.2022 Saarbrücken
44:43	Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	06.03.2022 Leverkusen
44:50	Uebbing, Sylvia	1967 DJK Lowick	18.09.2022 Saarbrücken
45:17	Jenke, Ute	1964 DJK Novesia Neuss	18.09.2022 Saarbrücken
46:32	Remshagen, Doris	1967 TV Refrath	19.11.2022 Essen
47:05	Chlasta, Heidi	1965 Turnverein Goch	02.04.2022 Duisburg
47:40	Krallmann-Brüll, Petra	1967 ASV Duisburg	06.03.2022 Leverkusen
48:02	Born, Michaela	1963 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	15.06.2022 Alpen
51:49	Bolten, Ilka	1963 DJK Elmar Kohlscheid	29.10.2022 Herzogenrath
51:55	Meyers, Stefanie	1965 VSV Grenzland Wegberg	17.09.2022 Bedburg
52:18	Kemper, Elisabeth	1966 DJK Elmar Kohlscheid	29.10.2022 Herzogenrath
1:00:01	Lühr, Heike	1966 Turnverein Witzhelden	23.10.2022 Solingen
1:03:08	Thamm, Annette	1963 Solinger LC	23.10.2022 Solingen

Halbmarathon

1:32:49	Drumm-Becker, Sabine	1967 Kölner Turnerschaft von 1843	20.02.2022 Köln-Porz
1:33:48	Türk, Cornelia	1966 TV Refrath	25.09.2022 Ulm
1:37:48	Janz, Karin	1966 TV Refrath	25.09.2022 Ulm
1:40:14	Rentergent, Carola	1963 TV Refrath	02.10.2022 Köln
1:40:24	Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	25.09.2022 Herten
1:42:46	Raabe, Inge	1964 Tura Remscheid-Süd	20.03.2022 Bergisch Gladbach
1:45:34	Uebbing, Sylvia	1967 DJK Lowick	04.09.2022 Bocholt
1:46:33	Remshagen, Doris	1967 TV Refrath	18.09.2022 Köln

Marathon

3:10:48	Drumm-Becker, Sabine	1967 Kölner Turnerschaft von 1843	03.04.2022 Hannover
3:22:42	Stöcker, Kathrin	1967 LAZ PUMA Rhein-Sieg	30.10.2022 Frankfurt am Main
3:48:56	Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	11.09.2022 Münster
3:49:37	Uebbing, Sylvia	1967 DJK Lowick	25.09.2022 Berlin
4:04:42	Giesbers, Christine	1963 TuS Drevenack	04.06.2022 Stockholm (SWE)

80 m Hürden 0,762 m

13,28	-0,3 Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	30.06.2022 Tampere (FIN)
-------	-----------------------	-------------------	--------------------------

300 m Hürden 0,762 m

46,74	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	08.05.2022 Köln
-------	------------------	-------------------	-----------------

Hochsprung

1,54	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	28.05.2022 Stendal
1,26	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	02.07.2022 Euskirchen
1,10	Laserich, Petra	1967 TLV Germania Übrerruhr	29.05.2022 Düsseldorf

Weitsprung

4,34	+0,2 Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	29.05.2022 Stendal
4,27	0,0 Houben, Christiane	1966 LAZ Mönchengladbach	26.06.2022 Viersen-Süchteln
3,81	0,0 Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	02.07.2022 Euskirchen
3,71	+1,6 Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
3,54	-1,3 Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	26.05.2022 Köln
3,49	+0,1 Plifke, Birgit	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	15.05.2022 Kreuztal
3,49	0,0 Laserich, Petra	1967 TLV Germania Übrerruhr	06.06.2022 Mönchengladbach

Kugelstoß 3 kg

12,31	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	30.06.2022 Tampere (FIN)
10,22	Schädlich, Angela	1963 DJK Novesia Neuss	24.08.2022 Neuss
10,06	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	18.09.2022 Erding
9,97	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	15.05.2022 Kreuztal
8,49	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	30.07.2022 Selters (Taunus)
8,32	Hetfeld, Gabriele	1964 Leichtathletik Nütterden	03.09.2022 Nütterden
8,02	Kastenholz, Vera	1963 SC Borussia 09 Inden	12.07.2022 Zülz
7,69	Laserich, Petra	1967 TLV Germania Übrerruhr	30.04.2022 Essen
7,48	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
7,36	Schlinkert, Petra	1964 Sus 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Diskuswurf 1 kg			
30,96	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	05.07.2022 Tampere (FIN)
24,42	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	12.07.2022 Zülpich
23,67	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.07.2022 Essingen
23,04	Tolksdorf, Claudia	1966 Moerser TV	03.07.2022 Euskirchen
16,77	Kastenholz, Vera	1963 SC Borussia 09 Inden	12.07.2022 Zülpich
Hammerwurf 3 kg			
29,12	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	26.03.2022 Erfurt
28,15	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	16.06.2022 Holzappel
Speerwurf 500 g			
33,59	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	29.05.2022 Stendal
23,33	Obst, Claudia	1967 Troisdorfer LG	03.07.2022 Euskirchen
21,86	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.07.2022 Essingen
21,43	Hetfeld, Gabriele	1964 Leichtathletik Nütterden	03.09.2022 Leichlingen
18,51	Laserich, Petra	1967 TLV Germania Überruhr	30.04.2022 Essen
18,30	Kastenholz, Vera	1963 SC Borussia 09 Inden	12.07.2022 Zülpich
Gewichtwurf 7,26 kg			
9,94	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.07.2022 Essingen
7-Kampf			
6748	Gähling, Barbara	1965 LT DSHS Köln	30.06.2022 Tampere (FIN)
	13,28 (-0,3) - 1,50 - 12,31 - 28,81 (+1,5) - 4,21 (-0,5) - 32,22 - 02:34,42		
Wurf 5-Kampf			
3127	Straschewski, Anke	1963 TSV Bayer o4 Leverkusen	30.07.2022 Essingen
	27,74 - 9,49 - 23,67 - 21,86 - 9,94		

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M60

100 m

13,09	+0,8 Vogel, Günter	1958 SV Germania Dürwiß	07.05.2022 Neuss
13,88	-0,8 Ollmanns, Hans Hubert	1959 SC Myhl LA	02.07.2022 Euskirchen
14,61	+1,2 Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	06.06.2022 Mönchengladbach
14,87	+0,5 Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	15.06.2022 Grefrath
15,01	-2,2 Lenau, Axel	1962 TV Rheinbach	15.05.2022 Euskirchen
15,03	+0,8 Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	07.05.2022 Neuss

200 m

27,05	+0,2 Vogel, Günter	1958 SV Germania Dürwiß	14.05.2022 Euskirchen
30,48	+1,2 Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	03.07.2022 Euskirchen
30,57	-0,9 Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	06.06.2022 Mönchengladbach
33,67	0,0 Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	24.08.2022 Grefrath

400 m

72,23	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	31.08.2022 Herzogenrath
80,09	Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	12.07.2022 Zülpich

800 m

2:36,89	Schmitz, Thomas	1960 LLG St. Augustin	07.05.2022 Neuss
2:38,92	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	21.08.2022 Aachen
2:45,64	Damm, Harald	1960 LG Wuppertal	30.04.2022 Wuppertal
2:51,53	Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	07.05.2022 Neuss

1.500 m

5:08,09	Buchmüller, Ulrich	1960 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach
5:50,14	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach

3.000 m

11:00,96	Buchmüller, Ulrich	1960 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
11:14,69	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
11:54,00	Schauermann, Germain	1962 Aachener TG	01.07.2022 Aachen
12:16,02	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach

5.000 m

18:44,08	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	02.07.2022 Euskirchen
19:14,61	Buchmüller, Ulrich	1960 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
19:22,00	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach
19:30,08	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	24.08.2022 Grefrath
21:35,72	Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	04.05.2022 Grefrath
21:49,19	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	25.08.2022 Bergisch Gladbach

10.000 m

38:42,62	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	01.09.2022 Bergisch Gladbach
39:41,86	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach

10 km Straße

38:27	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	19.03.2022 Münster
39:35	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	18.09.2022 Saarbrücken
39:47	Straßburg, Jürgen	1962 TuS Drevenack	08.05.2022 Schermbeck
40:28	Buchmüller, Ulrich	1960 TV Refrath	18.09.2022 Saarbrücken
41:15	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	29.10.2022 Herzogenrath
42:10	Wolff, Udo	1962 LG Gummersbach	19.11.2022 Essen
43:07	Laermann, Ralf	1958 VSV Grenzland Wegberg	17.09.2022 Bedburg
43:44	Heisig, Markus	1960 TV Refrath	18.09.2022 Saarbrücken
43:53	Pakmohr, Andreas	1960 LG Wuppertal	27.11.2022 Herten
44:35	Günther, Peter	1960 IAC Düren	29.10.2022 Herzogenrath
45:15	Enk, Werner	1959 DJK Lowick	18.09.2022 Saarbrücken
47:40	Schuchmann, Erwin	1960 IAC Düren	15.06.2022 Bonn
52:37	Runte, Meinolf	1961 TuS Breitscheid	25.09.2022 Herten
52:53	Bernhardt, Nikolai	1962 Turnverein Witzhelden	23.10.2022 Solingen
54:21	Helfenstein, Willy	1958 SG Neukirchen-Hülchrath	23.10.2022 Solingen
59:09	Schröder, Kurt	1959 DJK Gilrath 1911	29.10.2022 Herzogenrath
1:01:46	Berndt, Bodo	1960 Turnverein Witzhelden	23.10.2022 Solingen
1:13:34	Munk, Bernhard	1958 Turnverein Witzhelden	23.10.2022 Solingen

10 km Straße Mannschaft

2:03:47	TV Refrath Pütz (1961) 39:35, Buchmüller (1960) 40:28, Heisig (1960) 43:44		18.09.2022 Saarbrücken
---------	---	--	------------------------

Halbmarathon

1:24:17	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	20.02.2022 Köln-Porz
1:29:00	Frohn, Josef	1962 DJK Elmar Kohlscheid	18.09.2022 Hückelhoven
1:29:07	Straßburg, Jürgen	1962 TuS Drevenack	04.09.2022 Bocholt
1:37:44	Liebchen, Peter	1960 Werdener Turnerbund	19.11.2022 Essen
1:40:58	Schuchmann, Erwin	1960 IAC Düren	02.10.2022 Köln
1:46:20	Enk, Werner	1959 DJK Lowick	25.09.2022 Herten
1:47:10	Günther, Peter	1960 IAC Düren	18.09.2022 Hückelhoven
1:51:10	Cramer, Friedel	1960 Alfterer Sportclub	18.09.2022 Kopenhagen (DEN)

Marathon

2:55:12	Schneider, Thomas	1962 SSG Königswinter	03.04.2022 Hannover
3:10:47	Pütz, Hans-Dieter	1961 TV Refrath	09.10.2022 Essen
3:16:01	Jago, Andreas	1962 SG Monheim	25.09.2022 Berlin
3:59:27	Vogt, Wolfgang	1959 SG Monheim	27.11.2022 Herten
4:16:12	Schuster, Ralf	1961 Turnclub Kray	13.02.2022 Herten
5:01:10	Binas, Jürgen	1960 LC Duisburg	11.09.2022 Münster

100 m Hürden 0,838 m

18,73	-1,1 Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	02.07.2022 Euskirchen
-------	------------------------	-----------------------------	-----------------------

Hochsprung

1,44	Becker, Falko	1960 Turnverein Erkelenz	02.07.2022 Euskirchen
1,44	Sekulla, Raimund	1958 TSV Bayer 04 Leverkusen	02.07.2022 Euskirchen
1,28	Frings, Michael	1958 Team Voreifel	05.07.2022 Zülpich

Weitsprung

5,00	-0,2 Ollmanns, Hans Hubert	1959 SC Myhl LA	02.07.2022 Euskirchen
4,17	+1,2 Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	02.07.2022 Euskirchen
3,98	-0,7 Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	02.07.2022 Euskirchen
3,93	0,0 Graefenstedt, Michael	1958 LAZ Mönchengladbach	15.06.2022 Grefrath

Kugelstoß 5 kg

14,21	Köhler, Harald	1960 STV Hünxe	30.04.2022 Leichlingen
12,11	Willems, Markus	1961 TSV Hochdahl	14.05.2022 Euskirchen
11,74	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	20.08.2022 Oberhausen
10,86	Heidingsfeld, Dietmar	1958 DJK Rasensport Aachen-Brand	12.07.2022 Zülpich
10,00	Maus, Dr. Hans-Jörg	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	03.10.2022 Gladbeck
9,85	Mohrmann, Andreas	1962 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
9,75	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	03.07.2022 Euskirchen

Diskuswurf 1 kg

48,14	Többen, Olaf	1962 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.09.2022 Leichlingen
43,47	Köhler, Harald	1960 STV Hünxe	15.05.2022 Kreuztal
38,62	Willems, Markus	1961 TSV Hochdahl	14.05.2022 Euskirchen
38,59	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	20.08.2022 Oberhausen
36,30	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	03.07.2022 Euskirchen
35,29	Richter, Wolfgang	1958 TalentTeam Leichlingen	03.09.2022 Leichlingen
32,52	Maus, Dr. Hans-Jörg	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	03.10.2022 Gladbeck
32,08	Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg	19.11.2022 Düsseldorf
30,05	Mohrmann, Andreas	1962 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
30,03	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	26.05.2022 Reken
29,92	Reinhardt, Alfred	1960 SV Rotweiß Schlafhorst	14.05.2022 Euskirchen
29,31	Jerosch, Arnold	1959 TV Bedburg 1927	07.09.2022 Neuss
27,89	Heidingsfeld, Dietmar	1958 DJK Rasensport Aachen-Brand	03.10.2022 Gladbeck

Hammerwurf 5 kg

46,17	Wewering, Hans	1962 LAZ Rhede	23.04.2022 Selters (Taunus)
35,46	Stolz, Karl-Heinz	1959 LG Stolberg	28.05.2022 Aachen
29,70	Ruhrmann, Ralf	1962 DJK SG Tackenberg	20.08.2022 Oberhausen
26,08	Maus, Dr. Hans-Jörg	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	19.11.2022 Düsseldorf
21,25	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	03.09.2022 Bad Kreuznach

Speerwurf 600 g

44,14	Michalek, Gerd	1960 TV Herkenrath	25.03.2022 Erfurt
31,09	Maus, Dr. Hans-Jörg	1961 SV Rotweiß Schlafhorst	03.10.2022 Gladbeck
29,82	Mohrmann, Andreas	1962 TV Rheinbach	12.07.2022 Zülpich
29,08	Imdahl, Rolf	1960 Birkesdorfer TV	15.05.2022 Euskirchen
27,40	Jerosch, Arnold	1959 TV Bedburg 1927	07.09.2022 Neuss
26,55	Nonnenbruch, Gunther	1962 Troisdorfer LG	03.09.2022 Bad Kreuznach
25,08	Sicora, Jörg	1962 Pulheimer SC	19.11.2022 Düsseldorf
20,66	Heidingsfeld, Dietmar	1958 DJK Rasensport Aachen-Brand	03.10.2022 Gladbeck

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M65

100 m

14,10	+0,5 Ortman, Burkhard	1955 Sport Club Janus	15.06.2022 Grefrath
14,26	+0,1 Hunold, Erhard	1956 MSV Duisburg 02 LA	15.05.2022 Kreuztal
14,28	+0,1 Dannenberg, Volker	1955 TV Bedburg 1927	15.05.2022 Kreuztal
14,45	+0,3 Dirking, Ulrich	1957 TSV Bayer 04 Leverkusen	15.06.2022 Grefrath
15,41	-0,8 Siep, Karl-Josef	1954 TV Bedburg 1927	02.07.2022 Euskirchen

200 m

28,76	+0,3 Ortman, Burkhard	1955 Sport Club Janus	15.06.2022 Grefrath
29,54	-2,7 Dirking, Ulrich	1957 TSV Bayer 04 Leverkusen	26.05.2022 Reken
31,44	+0,9 Hunold, Erhard	1956 MSV Duisburg 02 LA	15.06.2022 Grefrath

400 m

68,66	Ortman, Burkhard	1955 Sport Club Janus	02.07.2022 Euskirchen
75,66	Hitzmann, Dieter	1957 VT Kempen 1859	24.08.2022 Grefrath
80,80	Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	31.08.2022 Herzogenrath

800 m

2:56,20	Mamok, Artur	1953 DJK Elmar Kohlscheid	28.05.2022 Aachen
2:59,63	Hitzmann, Dieter	1957 VT Kempen 1859	15.06.2022 Grefrath

1.500 m

5:45,03	Bachmann, Günter	1957 LG Alpen	24.08.2022 Grefrath
6:11,94	Beba, Wolfgang	1957 Rumelner TV	14.09.2022 Duisburg
6:30,64	Hitzmann, Dieter	1957 VT Kempen 1859	04.05.2022 Grefrath
6:44,47	Baltus, Kurt	1957 Dürener TV	12.07.2022 Zülpich

3.000 m

11:43,96	Hesselmann, Rolf	1957 STV Hünxe	15.05.2022 Kreuztal
13:14,67	Beba, Wolfgang	1957 Rumelner TV	07.09.2022 Duisburg
13:29,15	Diker, Uwe	1955 STV Hünxe	15.05.2022 Kreuztal
13:42,90	Baltus, Kurt	1957 Dürener TV	01.07.2022 Aachen

5.000 m

21:35,17	Zimmermann, Karl	1957 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Euskirchen
----------	------------------	---------------------------	-----------------------

10 km Straße

40:44	Hesselmann, Rolf	1957 STV Hünxe	19.03.2022 Münster
43:35	Schubert, Rolf	1957 IAC Düren	29.10.2022 Herzogenrath
44:28	Fritsch, Franz	1953 LG Alpen	30.04.2022 Moers
44:30	Knieriem, Klaus	1955 LV Marathon Kleve	16.09.2022 Xanten
44:51	Bachmann, Günter	1957 LG Alpen	25.05.2022 Sonsbeck
45:18	Hillen, Peter	1954 Holzheimer Sportgemeinschaft	21.05.2022 Neuss
45:20	van Munster, Gerrit	1957 LG Hueckeswagen	23.01.2022 Köln-Porz
47:10	Hirsch, Hans-Günter	1957 Leichtathl.-SG Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath

Halbmarathon

1:38:49	Fritsch, Franz	1953 LG Alpen	02.04.2022 Duisburg
1:39:29	Bachmann, Günter	1957 LG Alpen	02.04.2022 Duisburg
1:42:28	Wilde, Udo	1956 LC Wuppertal	02.04.2022 Düsseldorf-Benrath
1:43:22	van Munster, Gerrit	1957 LG Hueckeswagen	20.02.2022 Köln-Porz
1:48:29	Geiger, Klaus-Michael	1954 LC Duisburg	13.02.2022 Herten
1:53:01	Baltus, Kurt	1957 Dürener TV	02.10.2022 Köln

Marathon

3:39:49	Metternich, Jürgen	1954 LLG Laufsport Kevelaer	09.10.2022 Essen
3:55:18	Groß-Alt, Dr. Werner	1956 DJK Rasensport Aachen-Brand	12.06.2022 Duisburg
3:58:33	Geiger, Klaus-Michael	1954 LC Duisburg	12.06.2022 Duisburg
4:32:56	Schoffers, Bodo	1953 Birkesdorfer TV	11.09.2022 Münster
4:41:18	Beck, Jürgen	1953 Adler-Langlauf Bottrop	13.02.2022 Herten

5.000 m Bahngehen

34:35,99	Slevogt, Peter	1954 Alemannia Aachen	02.07.2022 Best (NED)
----------	----------------	-----------------------	-----------------------

10 km Straßengehen

1:09:46	Slevogt, Peter	1954 Alemannia Aachen	06.03.2022 Rotterdam (NED)
---------	----------------	-----------------------	----------------------------

Hochsprung

1,48	Dannenberg, Volker	1955 TV Bedburg 1927	29.05.2022 Düsseldorf
1,41	Prokaska, Manfred	1957 Troisdorfer LG	02.07.2022 Euskirchen
1,20	Niewerth, Norbert	1953 TuS 08 Rheinberg	29.05.2022 Düsseldorf

Stabhochsprung

3,60	Ritte, Wolfgang	1953 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	21.05.2022 Horn-Bad Meinberg
------	-----------------	-----------------------------------	------------------------------

Weitsprung

4,46	+0,1 Dannenberg, Volker	1955 TV Bedburg 1927	15.05.2022 Kreuztal
3,97	+0,7 Hunold, Erhard	1956 MSV Duisburg 02 LA	15.05.2022 Kreuztal

Dreisprung

9,61	+0,2 Walther, Wolfram	1955 Team Voreifel	10.07.2022 Tampere (FIN)
9,44	-1,6 Dannenberg, Volker	1955 TV Bedburg 1927	29.05.2022 Düsseldorf

Kugelstoß 5 kg

13,32	Wattenbach, Dr. Roland	1955 TV Eiche Bad Honnef	03.07.2022 Euskirchen
12,28	Büscher, Hans-Joachim	1957 ASC Düsseldorf	03.07.2022 Euskirchen
11,94	Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	23.04.2022 Selters (Taunus)
10,75	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	30.04.2022 Leichlingen
9,79	Prokaska, Manfred	1957 Troisdorfer LG	16.06.2022 Holzappel
9,15	Eggeling, Thomas	1956 Essener Leichtathletik-Verein	17.09.2022 Essen

Diskuswurf 1 kg

38,90	Liebke, Bernd	1955 ART Düsseldorf	03.07.2022 Euskirchen
38,55	Schüler, Jürgen	1956 TV Eiche Bad Honnef	19.11.2022 Düsseldorf
36,37	Büscher, Hans-Joachim	1957 ASC Düsseldorf	06.08.2022 Witten
32,85	Mandt, Willi	1954 TV Bedburg 1927	15.05.2022 Kreuztal
30,06	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	03.09.2022 Leichlingen
28,92	Eggeling, Thomas	1956 Essener Leichtathletik-Verein	06.08.2022 Witten
23,26	Prokaska, Manfred	1957 Troisdorfer LG	16.06.2022 Holzappel

Hammerwurf 5 kg

38,92	Hoffmann, Gerhard	1953 Leichlinger Turnverein	20.08.2022 Oberhausen
26,17	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	19.11.2022 Düsseldorf

Speerwurf 600 g

33,96	Schüler, Jürgen	1956 TV Eiche Bad Honnef	19.11.2022 Düsseldorf
30,75	Eggeling, Thomas	1956 Essener Leichtathletik-Verein	21.05.2022 Oer-Erkenschwick
30,70	Prokaska, Manfred	1957 Troisdorfer LG	03.07.2022 Euskirchen
29,92	Tillmann, Thomas	1957 Sportgemeinschaft Langenfeld	03.09.2022 Leichlingen

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W60

100 m			
16,07	-0,7 Hergarten, Marion	1960 Pulheimer SC	02.07.2022 Euskirchen
16,50	-0,8 Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	07.09.2022 Neuss
17,84	+1,0 Brieden, Karin	1960 ASV Süchteln	04.05.2022 Grefrath
200 m			
33,13	+0,1 Hergarten, Marion	1960 Pulheimer SC	07.05.2022 Neuss
34,43	+0,1 Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	07.05.2022 Neuss
37,98	-0,1 Brieden, Karin	1960 ASV Süchteln	03.09.2022 Gladbeck
400 m			
72,69	Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	17.09.2022 Erding
74,86	Hergarten, Marion	1960 Pulheimer SC	12.07.2022 Zülpich
76,28	Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	18.05.2022 Hilden
800 m			
2:36,68	Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
3:06,63	Jerosch, Maria Katharina Anna	1961 TV Bedburg 1927	18.08.2022 Bergisch Gladbach
1.500 m			
5:15,38	Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	01.09.2022 Bergisch Gladbach
6:08,02	Wilke, Belinda	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	07.05.2022 Neuss
3.000 m			
16:29,34	Peltz, Doris	1959 Dürener TV	01.07.2022 Aachen
5.000 m			
23:55,89	Seegers, Claudia	1962 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	07.05.2022 Sonsbeck
24:45,05	Hermann, Anita	1961 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	07.05.2022 Sonsbeck
10 km Straße			
43:57	Gippert, Monika	1961 TV Herkenrath	16.10.2022 Refrath
46:12	Wilke, Belinda	1960 Turngemeinde Neuss von 1848	21.05.2022 Neuss
48:04	Bauer, Martina	1961 TuS Oedt 1884 e.V.	22.05.2022 Viersen
48:33	Etges, Marion	1960 LT Stoppenberg	19.11.2022 Essen
48:44	Knipp-Diawuoh, Helga	1961 VfL Engelskirchen	22.10.2022 Köln-Porz
49:48	Fischer, Sabine	1961 Sportgemeinschaft Zons	18.09.2022 Köln
50:34	Hermann, Anita	1961 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	25.05.2022 Sonsbeck
54:14	Motter, Heidi	1961 LG Stolberg	25.09.2022 Köln-Bickendorf
1:04:08	Munk, Gabriele	1958 Turnverein Witzhelden	23.10.2022 Solingen
Halbmarathon			
1:49:22	Fischer, Sabine	1961 Sportgemeinschaft Zons	19.11.2022 Essen
1:49:42	Wolff, Iris	1958 Turnclub Kray	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
Marathon			
3:41:47	Bauer, Martina	1961 TuS Oedt 1884 e.V.	25.09.2022 Berlin
4x100 m Staffel			
66,01	Düsseldorfer TV 1847 Engel (1956), Remus (1962), Turzer (1956), Böggemann (1957)		15.05.2022 Euskirchen
Kugelstoß 3 kg			
6,48	Schwerdt, Angela	1961 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
Diskuswurf 1 kg			
18,50	Kraas, Frauke	1962 Brühler TV 1879	19.11.2022 Düsseldorf
14,12	Schwerdt, Angela	1961 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
Speerwurf 500 g			
24,37	Kraas, Frauke	1962 Brühler TV 1879	19.11.2022 Düsseldorf
22,10	Kanthak, Sylvia	1962 Düsseldorfer Sportverein 04	03.07.2022 Euskirchen

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W65

100 m

16,44	-0,4 Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	17.09.2022 Erding
17,88	-0,7 Engel, Monika	1956 Düsseldorf TV 1847	02.07.2022 Euskirchen
18,00	+1,3 Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	04.05.2022 Hilden
18,19	+1,3 Gerstel-Janz, Regina	1955 TV Bedburg 1927	07.05.2022 Neuss

200 m

34,36	0,0 Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	18.09.2022 Erding
37,66	-0,1 Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	11.05.2022 Hilden
40,41	+0,1 Gerstel-Janz, Regina	1955 TV Bedburg 1927	07.05.2022 Neuss

400 m

77,61	Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	24.08.2022 Grefrath
83,62	Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	12.07.2022 Zülpich
84,48	Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	26.06.2022 Viersen-Süchteln
89,26	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	26.06.2022 Viersen-Süchteln

800 m

3:09,64	Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	21.08.2022 Aachen
3:11,42	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	26.06.2022 Viersen-Süchteln
3:18,03	Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	18.08.2022 Bergisch Gladbach
3:32,01	Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	29.04.2022 Troisdorf

1.500 m

6:15,80	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	24.08.2022 Grefrath
6:33,50	Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	24.08.2022 Grefrath

3.000 m

12:57,03	Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	18.08.2022 Bergisch Gladbach
13:02,22	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	01.07.2022 Aachen

5.000 m

22:47,74	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	11.05.2022 Hilden
23:40,72	Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	02.07.2022 Euskirchen

10.000 m

45:43,99	Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	07.05.2022 Pliezhausen
47:20,70	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	18.05.2022 Hilden

10 km Straße

44:52	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	18.09.2022 Saarbrücken
44:55	Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	19.11.2022 Essen
47:08	Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	19.03.2022 Münster
53:46	Sult, Barbara	1953 Turnclub Kray	19.11.2022 Essen
55:24	Bendhiba, Irene	1956 Sportgemeinschaft Bockenberg	16.10.2022 Refrath
55:44	Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	06.03.2022 Leverkusen
56:59	Prussat, Angela	1956 TSV Viktoria Mülheim	02.04.2022 Duisburg
1:02:43	Kohlen, Helene	1955 SV Germania Dürwiß	01.07.2022 Hünxe-Drevenack

Halbmarathon

1:42:30	Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	02.04.2022 Duisburg
1:42:31	Hellenbrand, Lilo	1956 DJK Gillrath 1911	04.09.2022 Bochum
1:53:46	Braun, Marion	1957 SV Germania Eicherscheid	20.03.2022 Bergisch Gladbach
1:59:26	Sult, Barbara	1953 Turnclub Kray	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
2:06:06	Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	18.09.2022 Köln
2:08:43	Bendhiba, Irene	1956 Sportgemeinschaft Bockenberg	20.03.2022 Bergisch Gladbach

Marathon

3:41:24	Wietscher, Antje	1956 TV Refrath	09.10.2022 Essen
4:45:16	Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	02.10.2022 Köln

Hochsprung

1,30	Böggemann, Ute	1957 Düsseldorf TV 1847	29.05.2022 Düsseldorf
1,11	Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	02.07.2022 Euskirchen
1,05	Sicora, Mathilde	1957 Pulheimer SC	02.07.2022 Euskirchen

Weitsprung

4,08	-0,3 Böggemann, Ute	1957 Düsseldorf TV 1847	29.05.2022 Düsseldorf
3,32	-0,1 Engel, Monika	1956 Düsseldorf TV 1847	15.05.2022 Euskirchen
3,05	-0,5 Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	02.07.2022 Euskirchen
3,00	+0,9 Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	02.07.2022 Euskirchen

Dreisprung

9,03	-0,8 Böggemann, Ute	1957 Düsseldorf TV 1847	29.05.2022 Düsseldorf
------	---------------------	-------------------------	-----------------------

Kugelstoß 3 kg

7,27	Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	30.04.2022 Essen
7,27	Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	30.04.2022 Leichlingen
7,12	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	12.07.2022 Zülpich
6,94	Sicora, Mathilde	1957 Pulheimer SC	03.07.2022 Euskirchen

Diskuswurf 1 kg

21,79	Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	15.10.2022 Kerken
20,93	Bannier-Makhlouka, Angelika	1955 SuS 09 Dinslaken	30.04.2022 Essen
15,12	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	12.07.2022 Zülpich

Speerwurf 500 g

24,04	Weiss, Irmgard	1955 LAZ PUMA Rhein-Sieg	25.03.2022 Erfurt
16,27	Wolf-Schiruska, Ute	1954 Crefelder SV	06.08.2022 Witten
15,95	Lambertz, Rita	1956 LG Stolberg	12.07.2022 Zülpich

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M70

100 m

14,52	+0,8 Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.05.2022 Neuss
14,76	-0,2 Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	29.06.2022 Tampere (FIN)
15,25	+1,2 Zantopp, Heinz	1951 Troisdorfer LG	29.04.2022 Troisdorf
16,20	+0,2 Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	02.07.2022 Euskirchen
16,46	+0,2 Risse, Heinrich	1948 TuS Köln rrh.	02.07.2022 Euskirchen
16,50	+1,2 Slany, Dr. Ernst	1948 Lauf-Club Euskirchen	29.04.2022 Troisdorf
17,84	+0,1 Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	24.08.2022 Grefrath
18,59	+0,2 Gdawietz, Michael	1951 TuS Köln rrh.	02.07.2022 Euskirchen

200 m

29,74	+0,7 Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	02.07.2022 Tampere (FIN)
30,05	+0,4 Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	07.05.2022 Neuss
31,78	-1,4 Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	19.06.2022 Arona (ESP)
33,23	+0,8 Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	03.07.2022 Euskirchen
33,47	+1,1 Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	12.07.2022 Zülpich
34,29	+1,1 Slany, Dr. Ernst	1948 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Tampere (FIN)
35,31	0,0 Hoffmann, Wolfgang	1951 STV Hünxe	24.08.2022 Grefrath
36,10	+0,3 Kaphahn, Wolfgang	1952 LG Ameln/Linnich	15.06.2022 Grefrath

400 m

69,20	Latz, Heinrich	1952 Team Voreifel	06.07.2022 Tampere (FIN)
74,37	Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	12.07.2022 Zülpich
87,84	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	28.05.2022 Stendal
88,08	Slany, Dr. Ernst	1948 Lauf-Club Euskirchen	05.07.2022 Tampere (FIN)

800 m

2:58,04	Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	17.09.2022 Erding
3:01,24	Paffrath, Adam	1951 Mönchengladbacher LG	02.07.2022 Euskirchen
3:08,41	Bernhardt, Joachim	1948 Post SV Düsseldorf	02.07.2022 Euskirchen

1.500 m

6:25,47	Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	24.08.2022 Grefrath
6:30,14	Bernhardt, Joachim	1948 Post SV Düsseldorf	03.07.2022 Euskirchen

3.000 m

12:27,91	Hesselmann, Horst	1952 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
12:40,54	Hoffmann, Wolfgang	1951 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
14:39,19	Höfker, Johann	1952 Mönchengladbacher LG	15.06.2022 Grefrath

5.000 m

25:11,74	Höfker, Johann	1952 Mönchengladbacher LG	02.07.2022 Euskirchen
----------	----------------	---------------------------	-----------------------

10 km Straße

43:21	Juckel, Dr. Bernd	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	12.02.2022 Duisburg
44:35	Hesselmann, Horst	1952 STV Hünxe	18.09.2022 Saarbrücken
47:51	Heyden, Wolfgang	1951 BSV GW Wesel-Flüren	01.07.2022 Hünxe-Drewnack
48:23	Scharrenberg, Ulrich	1948 Fortuna Düsseldorf	02.04.2022 Duisburg
48:53	Gellert, Georg	1949 LAV Bad Godesberg	18.09.2022 Saarbrücken
51:22	Groß, Helmut	1948 DJK Rasensport Aachen-Brand	29.10.2022 Herzogenrath
53:40	Simons, Horst	1949 TuS Oedt 1884 e.V.	19.03.2022 Münster
1:00:18	Ormanns, Bernhard	1949 DJK Gillrath 1911	12.06.2022 Erkelenz
1:00:39	Hensgens, Bernd	1950 Laufftreff Alsdorf-Ost	29.10.2022 Herzogenrath

Halbmarathon

1:33:59	Juckel, Dr. Bernd	1950 SG Neukirchen-Hülchrath	02.04.2022 Duisburg
1:58:49	Steinhöfel, Hans-Jürgen	1950 Essener Leichtathletik-Verein	19.11.2022 Essen
2:07:21	Jahnke, Siegfried	1949 Essener Leichtathletik-Verein	19.11.2022 Essen
2:22:34	Ormanns, Bernhard	1949 DJK Gillrath 1911	20.02.2022 Köln-Porz

Marathon

3:49:24	Scharrenberg, Ulrich	1948 Fortuna Düsseldorf	02.10.2022 Köln
4:02:24	Kopp, Dieter	1949 LG Remscheid	03.04.2022 Hannover
4:43:06	Scholten, Karl-Heinz	1951 LLG Laufsport Kevelaer	09.10.2022 Essen
4:44:58	Markowsky, Günter	1952 Rumelner TV	12.06.2022 Duisburg
5:05:33	Schlaefke, Dieter	1948 Adler-Langlauf Bottrop	15.05.2022 Kopenhagen (DEN)

80 m Hürden 0,762 m

18,18	+1,9 Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	29.05.2022 Stendal
-------	-----------------------	---------------------	--------------------

4x100 m Staffel

61,15	StG Hünxe-Bedburg-Duisburg Buteweg (1947), Unterloh (1949), Heckner (1950), Hoffmann (1951)		24.08.2022 Grefrath
70,90	TuS Köln rrh. Winnen (1945), Risse (1948), Gdawietz (1951), Clüßerath (1938)		03.07.2022 Euskirchen

Hochsprung

1,30	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	28.05.2022 Stendal
------	------------------	---------------------	--------------------

Stabhochsprung

2,60	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	29.05.2022 Stendal
------	------------------	---------------------	--------------------

Weitsprung

4,37	-0,4 Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
3,73	+0,2 Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
3,65	+1,5 Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	05.07.2022 Zülpich

Kugelstoß 4 kg

11,63	Griesberg, Rolf Ludwig	1952 TV Bedburg 1927	07.05.2022 Neuss
10,57	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	19.11.2022 Düsseldorf
10,43	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	16.06.2022 Holzappel
10,19	Perpeet, Hans	1950 mettmann-sport	02.07.2022 Euskirchen
10,04	Klein, Hans-Michael	1949 TV Eiche Bad Honnef	16.06.2022 Holzappel
9,15	Tobies, Dieter	1951 SV Rotweiß Schlafhorst	14.05.2022 Euskirchen
9,15	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
8,75	Remke, Jürgen	1948 STV Hünxe	15.05.2022 Kreuztal
7,89	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	08.10.2022 Lanaken (BEL)

Diskuswurf 1 kg

35,89	Griesberg, Rolf Ludwig	1952 TV Bedburg 1927	15.05.2022 Kreuztal
35,35	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	19.11.2022 Düsseldorf
32,54	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	14.05.2022 Euskirchen
30,49	Klein, Hans-Michael	1949 TV Eiche Bad Honnef	02.07.2022 Euskirchen
29,58	Sura, Hans-Jürgen	1949 STV Hünxe	26.05.2022 Reken
27,29	Tobies, Dieter	1951 SV Rotweiß Schlafhorst	09.04.2022 Übach-Palenberg
23,48	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	19.11.2022 Düsseldorf

Hammerwurf 4 kg

46,72	Heduschke, Gerhard	1950 Leichlinger Turnverein	28.05.2022 Aachen
31,95	Tobies, Dieter	1951 SV Rotweiß Schlafhorst	28.05.2022 Aachen
28,36	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	19.11.2022 Düsseldorf

Speerwurf 500 g

35,75	Ott, Heinrich-Wilhelm	1948 Pulheimer SC	19.06.2022 Halle (Saale)
32,86	Marx, Winfried	1949 LAZ PUMA Rhein-Sieg	02.07.2022 Euskirchen
32,47	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	24.09.2022 Klagenfurt (AUT)
27,11	Hörmann, Mathias	1952 Troisdorfer LG	29.05.2022 Stendal
23,84	Unterloh, Friedhelm	1949 STV Hünxe	19.11.2022 Düsseldorf

Gewichtwurf 7,26 kg

9,77	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	16.10.2022 Trier
------	----------------------	--------------------	------------------

3-Kampf

1876	Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	28.05.2022 Stendal
------	-------------------	----------------	--------------------

Wurf 5-Kampf

2840	Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	08.10.2022 Lanaken (BEL)
------	----------------------	--------------------	--------------------------

26,35 - 7,89 - 34,50 - 31,35 - 9,33

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Senioren M75

100 m

15,49	+0,2 Martens, Owe	1946 Solinger LC	02.07.2022 Euskirchen
15,64	+0,2 Kirch, Ferdi	1947 TV Höfen	02.07.2022 Euskirchen
15,75	+1,7 van Riesen, Dr. Sigurd	1944 Troisdorfer LG	30.06.2022 Tampere (FIN)
15,94	+0,2 Winnen, Bert	1945 TuS Köln rrh.	02.07.2022 Euskirchen
17,56	+0,2 Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	02.07.2022 Euskirchen
17,81	+0,5 Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia Essen	15.06.2022 Grefrath
19,33	-0,4 Kahl, Hans-Jürgen	1944 TSV Hochdahl	07.05.2022 Neuss

200 m

33,07	+0,2 Kirch, Ferdi	1947 TV Höfen	14.05.2022 Euskirchen
33,65	+0,1 Martens, Owe	1946 Solinger LC	11.05.2022 Hilden
34,50	+0,8 Winnen, Bert	1945 TuS Köln rrh.	03.07.2022 Euskirchen
35,49	-1,3 van Riesen, Dr. Sigurd	1944 Troisdorfer LG	03.07.2022 Tampere (FIN)
40,47	-1,7 Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia Essen	26.05.2022 Reken

400 m

84,91	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	18.06.2022 Bad Bevensen
-------	---------------------	--------------------	-------------------------

800 m

3:09,56	Hermes, Alfred	1946 Pulheimer SC	02.07.2022 Euskirchen
---------	----------------	-------------------	-----------------------

1.500 m

7:52,28	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	18.06.2022 Bad Bevensen
---------	---------------------	--------------------	-------------------------

3.000 m

14:31,09	Buteweg, Helmut	1947 STV Hünxe	15.05.2022 Kreuztal
----------	-----------------	----------------	---------------------

10 km Straße

46:06	Glander, Karl-Heinz	1947 Turnverein Königswinter	19.03.2022 Münster
50:48	Hermes, Alfred	1946 Pulheimer SC	23.01.2022 Köln-Porz
52:16	Buteweg, Helmut	1947 STV Hünxe	15.06.2022 Alpen
53:32	Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	19.03.2022 Münster
57:33	Müller, Peter	1947 LC Duisburg	12.02.2022 Duisburg
1:08:57	Seifert, Peter	1943 TV Essen-Kupferdreh	19.11.2022 Essen

Halbmarathon

2:02:21	Müller, Peter	1947 LC Duisburg	02.04.2022 Duisburg
2:05:05	Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	10.07.2022 Tampere (FIN)
2:26:28	Becker, Walter	1944 LLG 80 Nordpark Köln	02.10.2022 Köln

Marathon

5:09:02	Fröde, Volker	1945 TSV Viktoria Mülheim	09.10.2022 Essen
---------	---------------	---------------------------	------------------

80 m Hürden 0,762 m

20,37	-0,2 Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	04.09.2022 Euskirchen
-------	--------------------------	--------------------	-----------------------

5.000 m Bahngehen

35:47,00	Maichin, Richard	1946 Alemannia Aachen	02.07.2022 Best (NED)
----------	------------------	-----------------------	-----------------------

10 km Straßengehen

1:09:04	Maichin, Richard	1946 Alemannia Aachen	06.03.2022 Rotterdam (NED)
---------	------------------	-----------------------	----------------------------

Hochsprung

1,34	Hirt, Wolfgang	1946 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	17.09.2022 Erding
1,19	Kirch, Ferdi	1947 TV Höfen	03.07.2022 Euskirchen
1,19	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	03.07.2022 Euskirchen
1,16	Eicker, Hartmut	1944 Haaner Turnverein	03.07.2022 Euskirchen

Stabhochsprung

1,82	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	04.09.2022 Euskirchen
------	---------------------	--------------------	-----------------------

Weitsprung

3,46	0,0 Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	03.09.2022 Euskirchen
------	-------------------------	--------------------	-----------------------

Kugelstoß 4 kg

11,94	Unger, Ralf	1947 TuS 1889 Buir	14.05.2022 Euskirchen
11,26	Hermanns, Axel	1944 Preussen Krefeld Leichtathletik	03.10.2022 Gladbeck
10,26	Vorbach, Lutz	1944 SV Rotweiß Schlafhorst	09.04.2022 Übach-Palenberg
9,02	Maurus, Klaus	1943 Aachener TG	09.04.2022 Übach-Palenberg
8,66	Eicker, Hartmut	1944 Haaner Turnverein	02.07.2022 Euskirchen
8,08	Overwien, Hans-Jürgen	1947 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
8,05	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	18.06.2022 Bad Bevensen
7,69	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	02.07.2022 Euskirchen

Diskuswurf 1 kg

34,17	Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	17.09.2022 Erding
26,74	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	02.07.2022 Euskirchen
25,18	Maurus, Klaus	1943 Aachener TG	09.04.2022 Übach-Palenberg
24,99	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	20.08.2022 Oberhausen
24,73	Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	30.04.2022 Leichlingen
22,16	Brosinski, Heinz	1945 Rumelner TV	02.07.2022 Euskirchen
21,23	Overwien, Hans-Jürgen	1947 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
19,84	Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia Essen	26.05.2022 Reken
19,61	Wiethoff, Wolfgang	1947 LAZ Rhede	08.07.2022 Tampere (FIN)

Hammerwurf 4 kg

41,29	Huppertsberg, Hermann	1945 Deutsche Turnerschaft Ronsdorf	17.09.2022 Erding
31,45	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	25.03.2022 Erfurt
26,20	Maurus, Klaus	1943 Aachener TG	09.04.2022 Übach-Palenberg
21,80	Angermund, Werner	1943 ART Düsseldorf	19.11.2022 Düsseldorf

Speerwurf 500 g

32,69	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	21.05.2022 Bergkamen
24,98	Ziegenfuß, Josef	1946 LAV Oberhausen	19.11.2022 Düsseldorf
17,68	Bergmann, Günther	1946 DJK LC Assindia Essen	06.08.2022 Witten
15,69	Wiethoff, Wolfgang	1947 LAZ Rhede	09.07.2022 Tampere (FIN)

10-Kampf

5254	Schönenborn, Martin	1946 TV Herkenrath	03.09.2022 Euskirchen
------	---------------------	--------------------	-----------------------

17,77 (-1,3) - 3,46 (0,0) - 7,70 - 1,13 - 85,28 - 20,37 (-0,2) - 26,21 - 1,82 - 30,10 - 7:58,94

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023



Seniorinnen W70			
100 m			
17,32	-0,7 Pfahlbusch, Sigrid	1950 Pulheimer SC	02.07.2022 Euskirchen
200 m			
37,22	+1,1 Pfahlbusch, Sigrid	1950 Pulheimer SC	03.07.2022 Euskirchen
400 m			
86,05	Scharbatke, Veronika	1950 LC Wuppertal	08.07.2022 Tampere (FIN)
800 m			
3:29,37	Scharbatke, Veronika	1950 LC Wuppertal	01.07.2022 Tampere (FIN)
5.000 m			
25:49,85	Spronk, Marianne	1948 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	04.05.2022 Grefrath
10 km Straße			
55:25	Spronk, Marianne	1948 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	28.08.2022 Gladbeck
1:03:43	Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	06.03.2022 Leverkusen
1:05:12	Schuchmann, Barbara	1951 IAC Düren	15.06.2022 Bonn
Halbmarathon			
2:10:07	Schuchmann, Barbara	1951 IAC Düren	18.09.2022 Köln
2:35:32	Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	12.06.2022 Leverkusen
Marathon			
5:28:52	Hajek, Verena	1952 LLG 80 Nordpark Köln	02.10.2022 Köln
Hochsprung			
1,06	Schreiber, Barbara	1951 TSV Bayer o4 Leverkusen	07.07.2022 Tampere (FIN)
Stabhochsprung			
2,42	Ritte, Ute	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	03.07.2022 Euskirchen
Weitsprung			
3,29	-0,5 Ritte, Ute	1952 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	17.09.2022 Erding
Kugelstoß 3 kg			
7,31	Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	30.04.2022 Leichlingen
7,20	Schreiber, Barbara	1951 TSV Bayer o4 Leverkusen	06.08.2022 Witten
7,01	Henschel, Gisela	1950 STV Hünxe	30.04.2022 Leichlingen
Diskuswurf 1 kg			
22,05	Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	26.05.2022 Reken
19,18	Henschel, Gisela	1950 STV Hünxe	30.04.2022 Leichlingen
Speerwurf 500 g			
24,94	Schumacher, Marianne	1952 Crefelder SV	03.07.2022 Tampere (FIN)
17,72	Schreiber, Barbara	1951 TSV Bayer o4 Leverkusen	25.03.2022 Erfurt
15,02	Henschel, Gisela	1950 STV Hünxe	30.04.2022 Leichlingen
Seniorinnen W75			
100 m			
18,81	+1,3 Stump, Karin	1945 Alemannia Aachen	07.05.2022 Neuss
18,91	+0,6 Glatzki, Helga	1943 Crefelder SV	17.09.2022 Erding
200 m			
43,45	-0,4 Glatzki, Helga	1943 Crefelder SV	18.09.2022 Erding
Hochsprung			
1,05	Keuntje, Renate	1947 Düsseldorfer TV 1847	29.05.2022 Düsseldorf
Weitsprung			
2,73	+0,5 Glatzki, Helga	1943 Crefelder SV	20.08.2022 Duisburg
Diskuswurf 0,75 kg			
12,50	Kuhlmann, Anna	1946 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken

Senioren M80

100 m

19,16	-2,4 Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	26.05.2022 Reken
19,36	-0,4 Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	07.05.2022 Neuss
19,38	+0,1 Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	10.09.2022 Lage
19,82	-0,2 Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	29.06.2022 Tampere (FIN)
20,38	+0,1 Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	02.07.2022 Euskirchen
21,35	-0,4 Bander, Gottfried	1941 TSV Hochdahl	07.05.2022 Neuss

200 m

45,81	+0,8 Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	03.07.2022 Euskirchen
-------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------

400 m

110,14	Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	02.07.2022 Euskirchen
126,39	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	29.06.2022 Tampere (FIN)

800 m

4:07,35	Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	30.04.2022 Aachen
---------	---------------	---------------------------	-------------------

1.500 m

7:17,70	Friese, Klaus-Dieter	1941 STV Hünxe	18.09.2022 Erding
8:01,75	Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	29.05.2022 Aachen
15:19,46	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	29.05.2022 Stendal

3.000 m

16:58,40	Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	15.06.2022 Grefrath
----------	---------------	---------------------------	---------------------

5.000 m

29:52,05	Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	24.08.2022 Grefrath
----------	---------------	---------------------------	---------------------

10.000 m

59:22,62	Heise, Ulrich	1938 DJK Elmar Kohlscheid	21.09.2022 Duisburg
----------	---------------	---------------------------	---------------------

10 km Straße

53:26	Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	02.04.2022 Duisburg
56:46	Schönlau, Dieter	1940 TSV Viktoria Mülheim	30.04.2022 Ratingen

Halbmarathon

1:58:06	Kalweit, Siegfried	1942 TSV Viktoria Mülheim	25.09.2022 Herten
---------	--------------------	---------------------------	-------------------

80 m Hürden 0,686 m

28,08	+1,5 Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	29.06.2022 Tampere (FIN)
-------	--------------------	-------------------	--------------------------

5.000 m Bahngehen

34:46,60	Schumm, Peter	1942 Alemannia Aachen	02.07.2022 Best (NED)
----------	---------------	-----------------------	-----------------------

5 km Straßengehen

34:47	Schumm, Peter	1942 Alemannia Aachen	30.04.2022 Frankfurt
-------	---------------	-----------------------	----------------------

10 km Straßengehen

1:09:13	Schumm, Peter	1942 Alemannia Aachen	06.03.2022 Rotterdam (NED)
---------	---------------	-----------------------	----------------------------

Hochsprung

0,94	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	28.05.2022 Stendal
------	---------------	-------------------	--------------------

Stabhochsprung

1,95	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	29.01.2022 Ribeira Brava (POR)
------	---------------	-------------------	--------------------------------

Weitsprung

2,66	+0,6 Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	28.05.2022 Stendal
2,33	-0,8 Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	03.07.2022 Euskirchen

Kugelstoß 3 kg

10,45	Malcher, Dieter	1941 Pulheimer SC	07.05.2022 Neuss
10,25	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	07.05.2022 Neuss
8,14	Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	07.05.2022 Neuss
8,13	Engels, Gerd	1941 DJK Rheinkraft Neuss	02.07.2022 Euskirchen
8,07	Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	30.04.2022 Leichlingen
7,81	Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	07.05.2022 Neuss
7,45	Bander, Gottfried	1941 TSV Hochdahl	07.05.2022 Neuss

Diskuswurf 1 kg

24,38	Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	30.04.2022 Leichlingen
24,01	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	10.07.2022 Tampere (FIN)
21,35	Malcher, Dieter	1941 Pulheimer SC	06.08.2022 Witten
15,50	Bander, Herbert	1939 TSV Hochdahl	02.07.2022 Euskirchen
14,73	Engels, Gerd	1941 DJK Rheinkraft Neuss	07.09.2022 Neuss

Hammerwurf 3 kg

26,83	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	17.09.2022 Erding
-------	---------------	-------------------	-------------------

Speerwurf 400 g

28,96	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	09.07.2022 Tampere (FIN)
19,46	Wolters, Heinrich	1939 STV Hünxe	26.05.2022 Reken
18,73	Malcher, Dieter	1941 Pulheimer SC	06.08.2022 Witten
14,47	Porschen, Hans Wilhelm	1941 LAV Habbelrath-Grefrath	02.07.2022 Euskirchen

Gewichtwurf 5,45 kg

11,55	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	10.07.2022 Tampere (FIN)
-------	---------------	-------------------	--------------------------

10-Kampf

3758	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	28.05.2022 Stendal
------	---------------	-------------------	--------------------

Wurf 5-Kampf

3458	Görtz, Reiner	1941 ASV Süchteln	10.07.2022 Tampere (FIN)
------	---------------	-------------------	--------------------------

Senioren M85

100 m

22,22	+0,1 Kochenbach, Josef	1937 TuS Ober-u.Niederdollendorf	02.07.2022 Euskirchen
-------	------------------------	----------------------------------	-----------------------

400 m

151,83	Schönenborn, Alfons	1935 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Euskirchen
--------	---------------------	---------------------------	-----------------------

800 m

5:14,82	Schönenborn, Alfons	1935 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Euskirchen
---------	---------------------	---------------------------	-----------------------

1.500 m

11:31,76	Schönenborn, Alfons	1935 Lauf-Club Euskirchen	15.05.2022 Euskirchen
----------	---------------------	---------------------------	-----------------------

5.000 m

43:29,84	Schönenborn, Alfons	1935 Lauf-Club Euskirchen	02.07.2022 Euskirchen
----------	---------------------	---------------------------	-----------------------

10 km Straße

1:04:48	Ehlers, Wilhelm	1935 Alfterer Sportclub	10.04.2022 Lintorf
---------	-----------------	-------------------------	--------------------

Kugelstoß 3 kg

8,34	Esser, Paul	1937 Aachener TG	09.04.2022 Übach-Palenberg
------	-------------	------------------	----------------------------

Diskuswurf 1 kg

21,14	Esser, Paul	1937 Aachener TG	09.04.2022 Übach-Palenberg
11,10	Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	19.11.2022 Düsseldorf
10,88	Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	19.11.2022 Düsseldorf

Hammerwurf 3 kg

26,34	Esser, Paul	1937 Aachener TG	09.04.2022 Übach-Palenberg
15,80	Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	19.11.2022 Düsseldorf
14,85	Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	19.11.2022 Düsseldorf

Speerwurf 400 g

12,23	Borgmann, Hans	1934 VSV Grenzland Wegberg	19.11.2022 Düsseldorf
7,13	Willkomm, Hermann-Josef	1937 VSV Grenzland Wegberg	19.11.2022 Düsseldorf

Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Bestenliste 2022

Stand: 17.01.2023

**Seniorinnen W80****100 m**

18,98	0,0 Venn, Hannelore	1942 TV Bedburg 1927	26.06.2022 Viersen-Süchteln
-------	---------------------	----------------------	-----------------------------

Weitsprung

2,61	+0,6 Venn, Hannelore	1942 TV Bedburg 1927	02.07.2022 Euskirchen
------	----------------------	----------------------	-----------------------

Kugelstoß 2 kg

5,54	Venn, Hannelore	1942 TV Bedburg 1927	28.05.2022 Stendal
------	-----------------	----------------------	--------------------

3-Kampf

2145	Venn, Hannelore	1942 TV Bedburg 1927	28.05.2022 Stendal
	19,84 (+2,0) - 2,55 (+2,6) - 5,54		

Seniorinnen W90**Diskuswurf 0,75 kg**

11,18	Baumann, Ruth	1931 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken
-------	---------------	-----------------------	----------------------