

# Bestenliste 2022

## Senioren M30

### 100 m

10,70	+0,6	Rössel, 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 Siegfr. 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	Rössel, David	1991	Leichtathleten Gem. Meckenheim	26.05.2022	Köln
23,21	-0,1	Zick, Christian	1990	DJK Jung Siegfr. 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 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 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 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 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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 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 Uerdingen/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 Rhein-Sieg	26.04.2022 Darmstadt
33:51,74	Graw, Torsten	1991 LAZ 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 Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
32:16	Hoffmann, Henrik	1990 Aachener TG	19.03.2022 Münster
32:49	Ortmann, Frederik	1992 LAZ 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
33:57	Hoos, Johannes	1989 Düsseldorfer Sportverein 04	11.12.2022 Bonn
34:02	Elkenhans, Simon	1991 Ayyo-Team Essen	07.05.2022 Bocholt
34:10	Herr, Florian	1988 LAZ 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 Rhein-Sieg	25.06.2022 Hennef
34:25	Hein, Philipp	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	19.11.2022 Essen
34:45	Schniederallbers, 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

## 10 km Straße Mannschaft

1:39:02	Aachener TG		06.03.2022 Leverkusen
	Wyrwoll (1992) 31:45, Pelzer (1988) 33:31, Wilke (1992) 33:46		

## 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 Tusem 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
2:35:10	Trompetter, Marius	1991 Milers Colonia 2020	25.09.2022 Berlin
2:47:40	Graw, Torsten	1991 LAZ Rhein-Sieg	02.10.2022 Köln
2:48:02	Rosenberg, Sebastian	1990 Moerser TV	25.09.2022 Berlin
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)
2:59:52	Gottwald, Christian	1988 LV Marathon Kleve	25.09.2022 Berlin
3:14:18	Schumacher, Martin	1988 Milers Colonia 2020	11.09.2022 Münster
3:19:42	Simon, Benedikt	1988 LG Wuppertal	25.09.2022 Berlin
3:33:46	Runge, Jonas	1989 Dürener TV	25.09.2022 Berlin

## 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)
-------	---------------	----------------	-------------------------

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 3.000 m Hindernis 0,914 m

10:09,29 Ritte, Stefan 1992 LAZ Rhede 12.06.2022 London (GBR)

## 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 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) - Freiluft 2022



## 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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 10 km Straße

32:28	Ocklenburg, Marc-Andre	1985 LG Alpen	25.05.2022 Sonsbeck
32:47	Schreiner, Christian	1986 LAZ 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 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 Siegfr. 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
40:52	Mohrhenn, Sebastian	1985 Turnverein Erkelenz	12.06.2022 Erkelenz
46:44	Gollan, Stefan	1987 Ayyo-Team Essen	19.11.2022 Essen
49:18	Mohrhenn, Philipp	1986 Turnverein Erkelenz	12.06.2022 Erkelenz
1:09:53	Karadag, Halil Ibrahim	1986 Ayyo-Team Essen	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B

## 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		

## Halbmarathon

1:13:19	Schreiner, Christian	1986 LAZ Rhein-Sieg	12.06.2022 Duisburg
1:13:24	Ocklenburg, Marc-Andre	1985 LG Alpen	15.05.2022 Venlo (NED)
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

## Marathon

2:23:20	Keil-Forneck, Andreas	1987 Lauf-Club Euskirchen	09.10.2022 Eindhoven (NED)
2:26:28	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
2:51:34	Burgsmüller, Torben	1987 SSF Bonn	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
2:53:00	Gerhards, Sebastian	1985 rhein-marathon Düsseldorf	25.09.2022 Berlin
2:53:56	Büttgen, Simon	1985 TSV Bayer 04 Leverkusen	25.09.2022 Berlin
2:55:58	Hassenpflug, Sascha	1986 SV 19 Straelen	25.09.2022 Berlin
3:01:40	Hage, Arvid	1987 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	02.10.2022 Köln
3:08:19	Böhning, Christian	1985 SSF Bonn	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
4:29:39	Gollan, Stefan	1987 Ayyo-Team Essen	25.09.2022 Berlin

## 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) - Freiluft 2022



### 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) - Freiluft 2022



## 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 Düsseldorfer 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 04 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-Hachency
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-Hachency

### 3.000 m

9:48,22		Börner, Annika	1989 Ayyo-Team Essen	18.08.2022 Bergisch Gladbach
10:59,45		Lüchtefeld, 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		Lüchtefeld, 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
----------	--	-----------------	------------------	------------------------------



# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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
39:20	Lüchtfeld, Alice	1992 ASV Köln	04.12.2022 Köln
39:54	van Hüüt, Annika	1990 LG Alpen	12.02.2022 Duisburg
40:01	Pohl, Debora	1991 TSV Bayer 04 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

## 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

## 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
3:22:11	Strunk, Katharina	1991 SFD 75 Düsseldorf-Süd	25.09.2022 Berlin
3:49:10	Herrmann, Sarah	1989 LV Marathon Kleve	25.09.2022 Berlin

## 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 04 Leverkusen	21.05.2022 Filderstadt
21,76	-0,1	Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer 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
----------	--	------------------	-------------------	------------------

## 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 04 Leverkusen	21.05.2022 Filderstadt
1,43		Rhine, Isabelle	1992 DJK Novesia Neuss	29.05.2022 Düsseldorf
1,20		Popp, Mareike	1989 Düsseldorfer 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
------	--	------------------	------------------------------	--------------------------

## 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 04 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) - Freiluft 2022



## 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 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, Franzi	1987 LAZ 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) Dode
1:32:44		Eißmann, Mareike	1983 LT Starlight Team Essen 1991	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
1:33:52		Arendt, Alexandra	1986 TV Bedburg 1927	01.07.2022 Marburg
1:35:51		Günther, Marlen	1983 LAZ 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

### Marathon

2:48:38		Fierek, Carina	1983 TuS Xanten	09.10.2022 Eindhoven (NED)
4:26:18		Niedziella, Monika	1987 Ayyo-Team Essen	25.09.2022 Berlin

### 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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 Überryuhr	30.04.2022 Essen

## 7-Kampf

4.804	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) - Freiluft 2022



## 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 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 rrrh.	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
38:12	Herschbach, Stefan	1978 OSC Waldniel	19.11.2022 Essen
39:08	Gilleßen, Mark	1982 Marathon-Club Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath
40:25	Aritonovic, Jovica	1978 ASV Duisburg	19.11.2022 Essen
40:57	Himmel, Marius	1978 LAZ Rhein-Sieg	21.05.2022 Walstedde
42:06	Klein, Holger	1980 Marathon-Club Eschweiler	25.05.2022 Sonsbeck
45:52	Holtermann, Matthias	1981 Alemannia Aachen	04.12.2022 Köln
46:48	Beckmann, Robert	1978 DJK Elmar Kohlscheid	29.10.2022 Herzogenrath
47:38	van Laak, Dennis	1980 Adler-Langlauf Bottrop	19.11.2022 Essen

## 10 km Straße Mannschaft

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

## 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, B
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 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
1:34:37	Herbrecht, Thomas	1979 LT DSHS Köln	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
1:39:31	Kreu, Ronny	1982 IAC Düren	29.10.2022 Herzogenrath
1:39:35	Bongen, Ralf	1982 SV Germania Dürwiß	12.06.2022 Duisburg
1:39:49	Klein, Holger	1980 Marathon-Club Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath
1:56:32	Peters, Björn	1982 Leichtathletik Nütterden	04.09.2022 Bochum-Mitte

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## Marathon

2:37:12	Miereczko, Maciek	1979 VFB Erfstadt	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
2:46:05	Kruck, Karsten	1978 ASV Duisburg	25.09.2022 Berlin
2:48:32	Zingsem, Christian	1981 Mönchengladbacher LG	25.09.2022 Berlin
2:50:32	Eller, Thomas	1980 Gehörlosen TSV Essen	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)
2:58:48	Beelitz, Christian	1981 LAZ Rhein-Sieg	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
3:02:57	Christeleit, Oliver	1979 Team Essen 99	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
3:08:45	Diederichs, Gunnar	1979 TV Refrath	06.11.2022 New York NY (USA)
3:10:45	Schierholz, Jörg	1980 SV Siegfried Materborn	25.09.2022 Berlin
3:13:40	Engbers, Michael	1979 DJK Lowick	25.09.2022 Berlin
3:19:26	Roggenkamp, Daniel	1980 DJK Lowick	25.09.2022 Berlin
3:20:18	Leibel, Dirk	1980 Dürener TV	25.09.2022 Berlin
3:21:59	Haesters, Danny	1981 VfL Bergheide Sterkrade	25.09.2022 Herten
3:37:23	Reichel, Tomas	1981 Lauf-Club Euskirchen	30.10.2022 Frankfurt am Main
3:46:11	Beckers, Bastian	1980 TuS Oedt 1884 e.V.	25.09.2022 Berlin
3:51:57	Kels, Martin	1980 Tusem Essen-Margarethenhöhe	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
4:21:52	Rusky, Nico	1980 Ayyo-Team Essen	25.09.2022 Berlin
4:28:17	Görk, Sebastian	1982 TV Refrath	25.09.2022 Berlin

## 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	Heiler, 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	Heiler, 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

1.241	Schloth, Sebastian	1981 Werdener Turnerbund	10.09.2022 Oberhausen
13,67 (-0,3) - 4,44 (-0,4) - 8,30			

## 10-Kampf

4.358	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) - Freiluft 2022



## 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 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 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 Rhein-Sieg	18.09.2022 Saarbrücken
37:10		Blauth, Christian	1976 Milers Colonia 2020	06.03.2022 Leverkusen
37:28		Meinke, Markus	1976 Milers Colonia 2020	31.12.2022 Köln
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 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
44:26		Matzutt, Michael	1977 DJK Jung Siegfr. Herzogenrath	29.10.2022 Herzogenrath
50:34		Beneke, Willi	1974 ASV Duisburg	13.02.2022 Herten
50:40		Osmialowski, Michael	1976 Marathon-Club Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath



# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 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	Tertünste, Björn	1973 Ayyo-Team Essen	03.10.2022 Dortmund
1:27:46	Knüpfer, Michael	1976 Lauffreunde HADI Wesel	19.11.2022 Essen
1:35:22	Weiss, Stefan	1975 Ayyo-Team Essen	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
1:36:06	Schmitz, Christoph	1976 Aachener TG	02.10.2022 Köln
1:44:37	Torkhani, Imad	1974 Turnclub Kray	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
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 Rhein-Sieg	02.10.2022 Köln
2:57:06	Meinke, Markus	1976 Milers Colonia 2020	02.10.2022 Köln
3:04:18	Knüpfer, Michael	1976 Lauffreunde HADI Wesel	25.09.2022 Berlin
3:15:52	Leienecker, Bernd	1973 TuS Köln rrh.	25.09.2022 Berlin
3:18:49	Riebschläger, Jörg	1973 TuS Köln rrh.	25.09.2022 Berlin
3:20:53	Lisson, Roger	1976 LC Duisburg	03.04.2022 Hannover
3:21:57	Böttcher, Zaido	1976 LAZ Rhein-Sieg	25.09.2022 Berlin
3:49:59	Zachau, Axel	1974 Athletik Waldniel	03.04.2022 Hannover
3:50:22	Kilic, Ali	1973 Ayyo-Team Essen	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
3:56:54	Heßling, Sven	1973 DJK Lowick	25.09.2022 Berlin

## 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) - Freiluft 2022



## 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 Siegfr. Herzogenrath	29.10.2022 Herzogenrath
48:08		Schwan, Andrea	1980 DJK Jung Siegfr. 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-Humml, Klarissa	1980 VfR Unterbruch LG	12.06.2022 Erkelenz
1:02:50		Kirsch, Alexandra	1978 VfR Unterbruch LG	12.06.2022 Erkelenz

### 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 Hückelhoven
1:45:06		Geller-Gravez, Anne	1978 DJK Elmar Kohlscheid	18.09.2022 Hückelhoven
1:47:52		Mohr, Christiana	1982 Marathon-Club Eschweiler	29.10.2022 Herzogenrath
2:12:59		Jörissen-Humml, Klarissa	1980 VfR Unterbruch LG	18.09.2022 Hückelhoven
2:16:14		Junkers, Katrin	1978 ASV Duisburg	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B

### 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
3:01:31		Ahmed, Shamha	1982 LAZ Mönchengladbach	25.09.2022 Berlin
3:19:36		Laukötter, Eva	1981 Rhein-Berg Runners	03.04.2022 Hannover
3:49:27		Hahnen, Aiyanna	1981 LC Duisburg	25.09.2022 Berlin

### 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) - Freiluft 2022



## 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 rrh.	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 rrh.	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 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 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 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
47:22		Raßmann, Susanne	1973 LC Adler Bottrop	02.04.2022 Duisburg
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
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 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
1:55:39		Lenders, Kerstin	1973 Turnclub Kray	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
1:56:16		Hein, Andrea	1976 LLG 80 Nordpark Köln	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
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
4:36:24		Bierenfeld, Nicole	1977 Ayyo-Team Essen	25.09.2022 Berlin
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
------	--	----------------	----------------------	--------------------

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### 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) - Freiluft 2022



## 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 Düsseldorfer 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	Schröer, Peter	1971 TSV Bayer o4 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	Schröer, Peter	1971 TSV Bayer o4 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 rrrh.	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 Rübenberg

### 5.000 m

17:10,43		Jonkmanns, Uwe	1971 Turn-u.Spielv. 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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 10.000 m

34:53,57	Mey, Markus	1971 TV Eifeler Turnkraft Konzen	07.05.2022 Pliezhausen
35:43,25	Skopnik, Manuel	1972 TV Refrath	07.05.2022 Pliezhausen
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
37:46	Körbs, Joe	1968 Laufftreff Ennert/Bonn	04.12.2022 Köln
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
38:58	Gebhardt, Dirk	1971 Brühler TV 1879	04.12.2022 Köln
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 Rhein-Sieg	06.03.2022 Leverkusen
39:13	Hoerniss, Alexander	1970 Rhein-Berg Runners	18.09.2022 Saarbrücken
39:23	Schönlau, Dirk	1968 TSV Viktoria Mülheim	30.04.2022 Ratingen
41:33	Köhler, Dieter	1968 TSV Viktoria Mülheim	19.11.2022 Essen
42:00	Altinova, Egemen	1970 TSV Bayer 04 Leverkusen	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
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
50:31	Syndikus, Sascha	1969 Lauf-Club Euskirchen	22.10.2022 Köln-Porz
50:34	Köhler, Olaf	1971 Turngemeinde Neuss von 1848	13.02.2022 Herten
50:35	Plöger, Karl-Heinz	1968 LC Adler Bottrop	28.08.2022 Gladbeck
51:50	Brauner, Dirk	1969 Tusem Essen-Margarethenhöhe	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
52:28	Raßmann, Michael	1969 LC Adler Bottrop	28.08.2022 Gladbeck

## 10 km Straße Mannschaft

2:02:50	TV Refrath	06.03.2022 Leverkusen
Skopnik (1972) 35:35, Dunkel (1968) 41:20, Husemann (1968) 45:55		

## 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, Heiko	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 Siegfr. 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
1:47:50	Bellingroth, Stephan	1968 LG Gummersbach	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
1:51:23	Wischolek, Markus	1971 Turnclub Kray	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
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
2:24:53	Wurmbach, Patric	1971 DJK Gillrath 1911	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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)
3:22:29	Rodriguez Baena, Rafael	1969 Turnclub Kray	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
3:22:37	Gereke, Carsten	1968 Osterather TV	25.09.2022 Berlin
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
3:48:14	Huth, Thomas	1968 Meckenheimer Sportverein	25.09.2022 Berlin
4:16:17	Kerinnis, Jürgen	1969 Marathon-Club Eschweiler	18.09.2022 Hückelhoven
4:34:32	Krings, Wolfgang	1970 TV Eifeler Turnkraft Konzen	25.09.2022 Berlin
5:11:40	Leroi, Roland	1968 LC Duisburg	13.02.2022 Herten

## 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 Neustädt (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		Schefthaler, 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		Schefthaler, 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		Schefthaler, 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		Schefthaler, 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

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### Gewichtwurf 11,34 kg

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

### 10-Kampf

5.120	König, Stephan	1968 TV Rheinbach	03.09.2022 Euskirchen
-------	----------------	-------------------	-----------------------

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

### Wurf 5-Kampf

3.451	Follmann, Markus	1971 LT DSHS Köln	01.10.2022 Alzey
-------	------------------	-------------------	------------------

30,02 - 13,69 - 41,03 - 43,18 - 15,71



# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 rrh.	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 rrh.	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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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

35:36	Ritter, Johannes	1965 TV Refrath	04.12.2022 Köln
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 Grosseto (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

## 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	Isenmann, 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
1:48:19	Demirtas, Kenan	1966 Ayyo-Team Essen	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
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
3:14:50	Isenmann, Stefan	1964 mettmann-sport	25.09.2022 Berlin
3:27:38	Schax, Manfred	1966 SV Viktoria Winnekendonk	25.09.2022 Berlin
3:49:27	Böhme, Marc	1965 Lauf-Treff Kettwig 2000	25.09.2022 Berlin
3:57:40	Weger, Olaf	1964 Tusem Essen-Margarethenhöhe	25.09.2022 Berlin
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
4:48:26	Plitt, Carsten	1966 LC Duisburg	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
4:54:42	Ehrlich, Christian	1965 LC Duisburg	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B

## 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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 Egdom, 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
	14,39 (+0,8) - 3,92 (+0,5) - 9,68		

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### 10-Kampf

6.029	Chavet, Michael	1965 TV Rheinbach	03.09.2022 Euskirchen
13,63 (-1,3) - 4,80 (-0,3) - 11,15 - 1,57 - 69,73 - 18,18 (-0,2) - 36,55 - 2,52 - 34,91 - 6:16,13			

### Wurf 5-Kampf

2.718	Baranzke, Martin	1963 Team Voreifel	08.10.2022 Lanaken (BEL)
33,21 - 10,10 - 29,97 - 25,91 - 11,18			

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 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 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 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 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		Herbst, Sandra	1970 LG Wuppertal	30.04.2022 Rheine
22:25,47		Herma, Heike	1971 DJK Jung Siegfr. 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		Herbst, 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
42:18		Schneider, Caterina	1971 Lauftreff Ennert/Bonn	11.12.2022 Bonn
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, Ümran	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
1:05:34		Röhrig, Britta	1970 Solinger LC	23.10.2022 Solingen

### Halbmarathon

1:29:25		Herbst, 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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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, B
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
4:06:50	Dreyer, Alexandra	1971	Fortuna Düsseldorf	22.05.2022	Gelsenkirchen, Essen, B

## 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	Krolikowski, 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	Krolikowski, 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 Rhein-Sieg	03.07.2022	Euskirchen

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 Überrauch	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	Zülpich
33,46	+1,2	Wefers, Ulrike	1966 Mönchengladbacher LG	12.07.2022	Zülpich
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	Zülpich

### 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 Rhein-Sieg	06.03.2022	Leverkusen
40:57		Drumm-Becker, Sabine	1967 Kölner Turnerschaft von 1843	06.03.2022	Leverkusen
41:24		Schwartze, 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
45:15		Mordas, Claudia	1966 Tusem Essen-Margarethenhöhe	06.11.2022	Bottrop
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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 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 Überruhr	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 Überruhr	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 Leichlingen
8,02	Kastenholz, Vera	1963 SC Borussia 09 Inden	12.07.2022 Zülpich
7,69	Laserich, Petra	1967 TLV Germania Überruhr	30.04.2022 Essen
7,48	Falkenhagen, Birgit	1965 TSV Bayer o4 Leverkusen	10.09.2022 Lage
7,36	Schlunkert, Petra	1964 SuS 09 Dinslaken	12.08.2022 Dinslaken

## 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

6.748	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

3.127	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) - Freiluft 2022



## 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		Schaueremann, 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
42:01		Orthen, Johannes	1962 Turnverein Rodenkirchen	31.12.2022	Köln
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
46:34		Schuchmann, Erwin	1960 IAC Düren	04.12.2022	Köln
50:05		Balke, Hans-Jürgen	1958 Adler-Langlauf Bottrop	22.05.2022	Gelsenkirchen, Essen, B
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 Gillrath 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		18.09.2022	Saarbrücken
		Pütz (1961) 39:35, Buchmüller (1960) 40:28, Heisig (1960) 43:44			

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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
4:21:03	Geiger, Matthias	1960 NiersRunners Wachtendonk	25.09.2022 Berlin
4:21:52	Krott, Christoph	1961 SV Viktoria Goch	22.05.2022 Gelsenkirchen, Essen, B
4:43:00	Krayer, Bernd	1962 TuS Breitscheid	25.09.2022 Berlin
5:01:10	Binias, Jürgen	1960 LC Duisburg	11.09.2022 Münster
6:00:18	Welz, Harald	1960 Lauffreunde HADI Wesel	25.09.2022 Berlin

## 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 o4 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) - Freiluft 2022



## Senioren M65

### 100 m

14,10	+0,5	Ortmann, 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 o4 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	Ortmann, Burkhard	1955 Sport Club Janus	15.06.2022	Grefrath
29,54	-2,7	Dirking, Ulrich	1957 TSV Bayer o4 Leverkusen	26.05.2022	Reken
31,44	+0,9	Hunold, Erhard	1956 MSV Duisburg 02 LA	15.06.2022	Grefrath

### 400 m

68,66		Ortmann, 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
48:00		Bonin, Uwe	1957 Turngemeinde Neuss von 1848	06.11.2022	Bottrop

### 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
2:18:56		Müller, Ulrich	1955 Turnclub Kray	22.05.2022	Gelsenkirchen, Essen, B

### 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
4:28:43		Krätzig, Bernd	1953 Athletik Waldniel	22.05.2022	Gelsenkirchen, Essen, B
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
------	--	-----------------	-----------------------------------	------------	-------------------

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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) - Freiluft 2022



## 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		Peitz, 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
1:00:48		Peitz, Doris	1959 Dürener TV	11.12.2022 Bonn
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, B
1:59:39		Bauer, Martina	1961 TuS Oedt 1884 e.V.	15.05.2022 Venlo (NED)

### Marathon

3:41:47		Bauer, Martina	1961 TuS Oedt 1884 e.V.	25.09.2022 Berlin
5:01:51		Zange, Gabi	1960 LLG 80 Nordpark Köln	25.09.2022 Berlin
6:49:01		Welz, Elke	1960 Lauffreunde HADI Wesel	25.09.2022 Berlin

### 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) - Freiluft 2022



## Seniorinnen W65

### 100 m

16,44	-0,4	Weiss, Sabine	1957 Pulheimer SC	17.09.2022 Erding
17,88	-0,7	Engel, Monika	1956 Düsseldorfer TV 1847	02.07.2022 Euskirchen
18,00	+1,3	Weiss, Irmgard	1955 LAZ Rhein-Sieg	04.05.2022 Hilden
18,19	+1,3	Gerstel-Jan, 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 Rhein-Sieg	11.05.2022 Hilden
40,41	+0,1	Gerstel-Jan, 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 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 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 Bockenber	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
1:53:13		Kappenhagen, Angelika	1957 TuS Oedt 1884 e.V.	15.05.2022 Venlo (NED)
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, B
2:06:06		Knigge, Margret	1956 Turnverein Witzhelden	18.09.2022 Köln
2:08:43		Bendhiba, Irene	1956 Sportgemeinschaft Bockenber	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 Düsseldorfer 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 Düsseldorfer TV 1847	29.05.2022 Düsseldorf
3,32	-0,1	Engel, Monika	1956 Düsseldorfer 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 Düsseldorfer TV 1847	29.05.2022 Düsseldorf
------	------	----------------	---------------------------	-----------------------

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### 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 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) - Freiluft 2022



## 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-Drevenack
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	Lauftreff 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
-------	------	------------------	------	----------------	------------	---------

### Hochsprung

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

### Stabhochsprung

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

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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 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

1.876		Heckner, Winfried	1950 STV Hünxe	28.05.2022 Stendal
		14,83 (+2,0) - 3,70 (+1,7) - 8,36		

## Wurf 5-Kampf

2.840		Mussinghoff, Herbert	1949 Team Voreifel	08.10.2022 Lanaken (BEL)
		26,35 - 7,89 - 34,50 - 31,35 - 9,33		

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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
1:07:52		Pellen, Ferdi	1945 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19	06.11.2022	Bottrop
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

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### 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

5.254	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) - Freiluft 2022



## 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

54:27 Spronk, Marianne 1948 Turn-u.Spielv. Weeze 1910/19 06.11.2022 Bottrop

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

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### 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
-------	--	----------------	-----------------------	----------------------

# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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
-------	--	---------------	-------------------	-------------------

## Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



### 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

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

20,26 (+1,8) - 2,66 (+0,6) - 9,72 - 0,94 - aufg. - 34,40 (-0,2) - 22,53 - 1,80 - 24,99 - 15:19,46

### Wurf 5-Kampf

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

26,17 - 9,56 - 24,01 - 26,07 - 11,55



# Leichtathletik-Verband Nordrhein (NO) - Freiluft 2022



## 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

## 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

2.145 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