

# Kreisbestenliste 2024

Herausgeber: Niedersächsischer Leichtathletikverband e.V.

Kreis Delme-Hunte e.V.

zusammengestellt von Richard Schmid

## Jahresbestenliste 2024

### Männer

100m Lauf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>11,73</b>	28.06. Delmenhorst
	Jan Haßlinger	1999	Delmenhorster TV	<b>12,47</b>	26.05. Oldenburg
	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>14,44</b>	08.09. Worpswede
200m Lauf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>24,46</b>	28.06. Delmenhorst
	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>28,86</b>	15.09. Delmenhorst
400m Lauf	Marek Horand	2003	TSV Großenkneten	<b>52,80</b>	31.07. Oldenburg
	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>56,35</b>	01.06. Papenburg
	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>79,94</b>	13.07. Berlin
1.500m Lauf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>5:17,52</b>	15.09. Delmenhorst
	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>8:24,88</b>	14.07. Berlin
3000m Lauf	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>10:32,35</b>	28.06. Delmenhorst
5000m Lauf	Daniel Eskes	2003	Delmenhorster TV	<b>17:18,59</b>	26.05. Oldenburg
	Jannis Lueken	2005	TSV Großenkneten	<b>18:31,4</b>	09.11. Großenkneten
	Kian Staggenborg	2005	TSV Großenkneten	<b>18:40,3</b>	09.11. Großenkneten
	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>18:59,0</b>	09.11. Großenkneten
	Phil Hoopmann	2006	TSV Großenkneten	<b>20:23,3</b>	09.11. Großenkneten
	Hajo Lueken	1976	TSV Großenkneten	<b>21:50,5</b>	09.11. Großenkneten
Udo Menkens	1969	TSV Großenkneten	<b>21:51,3</b>	09.11. Großenkneten	
5 km Straße	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>18:41</b>	13.07. Klein Meckelsen
	Jannis Lueken	2005	TSV Großenkneten	<b>18:43</b>	25.05. Großenkneten
	Jens Weischenberg	1975	LC 93 Delmenhorst	<b>19:06</b>	31.12. Bremen
	Philipp Pospich	1983	LC 93 Delmenhorst	<b>19:17</b>	31.12. Bremen
	Hajo Lueken	1976	TSV Großenkneten	<b>21:39</b>	25.05. Großenkneten
	Fabian Bakenhus	1990	TSV Großenkneten	<b>22:04</b>	11.05. Syke
	André Buck	1977	LC 93 Delmenhorst	<b>22:36</b>	31.12. Bremen
	Steven Kühn	1999	TV Hude	<b>25:51</b>	05.05. Hude
	Stefan Hedemann	1989	TSV Großenkneten	<b>26:15</b>	25.05. Großenkneten
Detlef Bleiker	1953	LC 93 Delmenhorst	<b>26:48</b>	05.05. Delmenhorst	
10.000m Lauf	Tim Decker	1986	TSV Großenkneten	<b>38:24,1</b>	09.11. Großenkneten
	Daniel Eskes	2003	Delmenhorster TV	<b>38:55,19</b>	20.04. Delmenhorst
	Hanjo Hellbusch	1974	TSV Großenkneten	<b>42:11,6</b>	09.11. Großenkneten
	Manfred Neugebauer	1966	TSG Hatten-Sandkrug	<b>46:23,5</b>	09.11. Großenkneten
	Wolfgang Lindenthal	1957	LC 93 Delmenhorst	<b>50:18,44</b>	20.04. Delmenhorst
	Michael Cording	1984	TSV Großenkneten	<b>52:24,7</b>	09.11. Großenkneten
	Hanno Bösch	1964	TSV Großenkneten	<b>52:34,8</b>	09.11. Großenkneten

	<b>Ralf Kühne</b>	1967	TSV Großenkneten	<b>54:51,4</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Hergen Pannemann</b>	1966	TSV Großenkneten	<b>58:54,8</b>	09.11. Großenkneten
<b>10 km Straße</b>	<b>Tim Decker</b>	1986	TSV Großenkneten	<b>37:46</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Martin Michels</b>	1979	TSG Hatten-Sandkrug	<b>37:58</b>	14.09. Garrel
	<b>Jens Weischenberg</b>	1975	LC 93 Delmenhorst	<b>38:29</b>	31.12. Bremen
	<b>Marvin Beneke</b>	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>38:41</b>	31.12. Bremen
	<b>Joel Einemann</b>	1990	LC 93 Delmenhorst	<b>38:42</b>	20.10. Oldenburg
	<b>Philipp Pospich</b>	1983	LC 93 Delmenhorst	<b>38:44</b>	31.12. Bremen
	<b>Siegfried Nauy</b>	1985	LC 93 Delmenhorst	<b>41:06</b>	20.04. Bremen
	<b>André Buck</b>	1977	LC 93 Delmenhorst	<b>45:11</b>	31.12. Bremen
	<b>Ramon Loschen</b>	1994	TSV Großenkneten	<b>49:30</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Detlef Bleiker</b>	1953	LC 93 Delmenhorst	<b>50:53</b>	08.06. Ovelgönne
	<b>Daniel Lucka</b>	1984	TV Hude	<b>51:01</b>	05.05. Hude
	<b>Nicklas Menkens</b>	1990	TSV Großenkneten	<b>51:52</b>	20.10. Oldenburg
	<b>Ralf Kühne</b>	1967	TSV Großenkneten	<b>56:26</b>	22.06. Lönigen
<b>10 km Straße Mannschaft</b>	<b>Jens Weischenberg, Philipp Pospich, Marvin Beneke</b>		LC 93 Delmenhorst	<b>1:55:54</b>	31.12. Bremen
<b>Stundenlauf</b>	<b>Tim Decker</b>	1986	TSV Großenkneten	<b>15:577</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Daniel Eskes</b>	2003	Delmenhorster TV	<b>15:278</b>	20.04. Delmenhorst
	<b>Hanjo Hellbusch</b>	1974	TSV Großenkneten	<b>13:924</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Manfred Neugebauer</b>	1966	TSG Hatten-Sandkrug	<b>12:515</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Wolfgang Lindenthal</b>	1957	LC 93 Delmenhorst	<b>11:960</b>	20.04. Delmenhorst
	<b>Michael Cording</b>	1984	TSV Großenkneten	<b>11:422</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Hanno Bösch</b>	1964	TSV Großenkneten	<b>11:377</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Ralf Kühne</b>	1967	TSV Großenkneten	<b>10:977</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Hergen Pannemann</b>	1966	TSV Großenkneten	<b>10:196</b>	09.11. Großenkneten
<b>Halbmarathon</b>	<b>Philipp Pospich</b>	1983	LC 93 Delmenhorst	<b>1:20:12</b>	17.03. Timmendorf
	<b>Joel Einemann</b>	1990	LC 93 Delmenhorst	<b>1:26:10</b>	21.04. Enschede/NL
	<b>Winfried Temming</b>	1965	TSG Hatten-Sandkrug	<b>1:28:06</b>	14.04. Hannover
	<b>Siegfried Nauy</b>	1985	LC 93 Delmenhorst	<b>1:34:41</b>	21.04. Schortens
	<b>Michael Cording</b>	1984	TSV Großenkneten	<b>1:57:11</b>	28.04. Hamburg
	<b>Steven Kühn</b>	1999	TV Hude	<b>1:59:25</b>	06.10. Bremen
	<b>Hanno Bösch</b>	1964	TSV Großenkneten	<b>2:08:14</b>	20.10. Oldenburg
<b>Marathon</b>	<b>Jens Weischenberg</b>	1975	LC 93 Delmenhorst	<b>2:47:00</b>	28.04. Hamburg
	<b>Hanjo Hellbusch</b>	1974	TSV Großenkneten	<b>3:12:41</b>	27.10. Frankfurt/M
	<b>Holger Alves</b>	1958	TSV Großenkneten	<b>3:37:42</b>	28.04. Hamburg
	<b>Siegfried Nauy</b>	1985	LC 93 Delmenhorst	<b>4:02:55</b>	16.06. Fürth
	<b>Frank Melle</b>	1987	TSV Großenkneten	<b>4:20:49</b>	22.06. Lönigen
	<b>Fabian Behrens</b>	2001	TSV Großenkneten	<b>4:35:56</b>	29.09. Berlin
	<b>Michael Cording</b>	1984	TSV Großenkneten	<b>4:38:12</b>	29.09. Berlin
	<b>Fabian Bakenhus</b>	1990	TSV Großenkneten	<b>4:40:55</b>	29.09. Berlin
<b>100 km Lauf</b>	<b>Holger Alves</b>	1958	TSV Großenkneten	<b>12:43:32</b>	08.06. Biel/Schweiz
<b>Hochsprung</b>	<b>Leonard Brockhoff</b>	2005	Delmenhorster TV	<b>1,76</b>	01.06. Papenburg
	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>1,36</b>	13.07. Berlin
<b>Stabhochsprung</b>	<b>Leonard Brockhoff</b>	2005	Delmenhorster TV	<b>3,20</b>	02.06. Papenburg
	<b>Sven Hinrichsen</b>	1961	TSG Hatten-Sandkrug	<b>2,50</b>	30.06. Oldenburg
	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>2,50</b>	14.07. Berlin
<b>Weitsprung</b>	<b>Leonard Brockhoff</b>	2005	Delmenhorster TV	<b>6,50</b>	28.06. Delmenhorst
	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>4,08</b>	01.05. Ganderkesee

	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>5,12</b>	28.06. Delmenhorst
Kugel 7,26kg	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>11,68</b>	26.05. Oldenburg
	Patrick Himmelskamp	1994	LGG Ganderkesee	<b>9,93</b>	01.05. Ganderkesee
Diskus 2kg	Patrick Himmelskamp	1994	LGG Ganderkesee	<b>33,92</b>	19.08. Papenburg
	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>25,00</b>	15.09. Delmenhorst
Speer 800g	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>47,55</b>	15.09. Delmenhorst
	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>36,98</b>	31.07. Oldenburg
Fünfkampf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>2.717</b>	15.09. Delmenhorst
	Daniel Lucka	1964	TV Hude	<b>1.967</b>	15.09. Delmenhorst

### männl. Jgd. U14

4x75m Staffel	Jan Steffen, Fiete Meyerholz, Joris Stoffers, Ben Parker		LGG Ganderkesee	<b>53,1</b>	30.04. Ganderkesee
---------------	---	--	-----------------	-------------	--------------------

### Jugend M12

75m	Joris Stoffers	2012	LGG Ganderkesee	<b>11,81</b>	31.08. Delmenhorst
	Ben Parker	2012	LGG Ganderkesee	<b>12,10</b>	31.08. Delmenhorst
	Fiete Meyerholz	2012	LGG Ganderkesee	<b>13,02</b>	08.09. Varel
	John Lennox Hicketier	2012	TSG Hatten-Sandkrug	<b>13,75</b>	09.06. Westerstede
800m	Fiete Meyerholz	2012	LGG Ganderkesee	<b>2:52,68</b>	08.09. Varel
2000m	Felix Thien	2012	TSV Großenkneten	<b>9:31,7</b>	09.11. Großenkneten
	Marten Noorda	2012	TSV Großenkneten	<b>9:40,7</b>	09.11. Großenkneten
5 km Straße	Marten Noorda	2012	TSV Großenkneten	<b>27:37</b>	25.05. Großenkneten
Weitsprung	Joris Stoffers	2012	LGG Ganderkesee	<b>4,10</b>	31.08. Delmenhorst
	Ben Parker	2012	LGG Ganderkesee	<b>3,62</b>	31.08. Delmenhorst
	Fiete Meyerholz	2012	LGG Ganderkesee	<b>3,58</b>	31.08. Delmenhorst
	Jan Steffen	2012	LGG Ganderkesee	<b>2,90</b>	30.04. Ganderkesee
	John Lennox Hicketier	2012	TSG Hatten-Sandkrug	<b>2,11</b>	09.06. Westerstede
Ballwurf 200g	Joris Stoffers	2012	LGG Ganderkesee	<b>41,00</b>	31.08. Ganderkesee
	Fiete Meyerholz	2012	LGG Ganderkesee	<b>38,00</b>	08.09. Varel
	Jan Steffen	2012	LGG Ganderkesee	<b>20,00</b>	30.04. Ganderkesee
Dreikampf	Joris Soffers	2012	LGG Ganderkesee	<b>1.097</b>	31.08. Delmenhorst
	Ben Parker	2012	LGG Ganderkesee	<b>948</b>	31.08. Delmenhorst
	Fiete Meyerholz	2012	LGG Ganderkesee	<b>911</b>	31.08. Delmenhorst

### Jugend M13

75m	Lenn Mönter	2011	LGG Ganderkesee	<b>10,16</b>	15.09. Oldenburg
	Jakob Melchiors	2011	LGG Ganderkesee	<b>11,03</b>	08.09. Varel
	Jannes Carl Fricke	2011	TSG Hatten-Sandkrug	<b>12,33</b>	09.06. Westerstede
100m	Lenn Mönter	2011	LGG Ganderkesee	<b>13,17</b>	29.09. Verden
800m	Lenn Mönter	2011	LGG Ganderkesee	<b>2:20,18</b>	29.09. Verden
	Luca-Joel Emke	2011	TSV Großenkneten	<b>8:58,5</b>	09.11. Großenkneten
2000m	Max Pedde	2011	TSV Großenkneten	<b>9:03,7</b>	09.11. Großenkneten
	Maximilian Thien	2011	TSV Großenkneten	<b>9:44,5</b>	09.11. Großenkneten
	Maximilian Thien	2011	TSV Großenkneten	<b>26:14</b>	25.05. Großenkneten
5 km Straße	Maximilian Thien	2011	TSV Großenkneten	<b>26:14</b>	25.05. Großenkneten
Hochsprung	Jannes Carl Fricke	2011	TSG Hatten-Sandkrug	<b>1,20</b>	09.06. Westerstede
Weitsprung	Lenn Mönter	2011	LGG Ganderkesee	<b>4,84</b>	15.09. Oldenburg
	Jannes Carl Fricke	2011	TSG Hatten-Sandkrug	<b>3,65</b>	09.06. Westerstede
Ballwurf	Jakob Melchiors	2011	LGG Ganderkesee	<b>44,00</b>	08.09. Varel

## männl. Jgd. U16

4x100m Staffel	Henrik Amelsberg, Elias Kathmeyer, Jonte Back, Ben Traut	LGG Ganderkesee	<b>29.09.</b>	Verden
3x1000m Staffel	Ben Traut, Tim Stelling, Jan Nagel	LGG Ganderkesee	<b>9:50,08</b>	02.06. Papenburg
Dreikampf Mannschaft	Jonte Back, Tim Stelling, Elias Kathmeyer, Ben Traut, Henrik Amelsberg	LGG Ganderkesee	<b>6.014</b>	31.08. Delmenhorst
Block Mannschaft	Jonte Back, Tim Stelling, Lasse Rummler, Ben Traut, Elias Kathmeyer	LGG Ganderkesee	<b>10.072</b>	25.05. Stuhr
DJMM Gruppe3	??	LGG Ganderkesee	<b>4.532</b>	29.09. Verden

## Jugend M14

100m Lauf	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>13,69</b>	26.05. Stuhr
	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>13,87</b>	08.06. Hannover
	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>14,20</b>	31.08. Delmenhorst
	Jonte Back	2010	LGG Ganderkesee	<b>14,21</b>	04.05. Stuhr
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>14,72</b>	25.08. Oldenburg
	Jan Nagel	2010	LGG Ganderkesee	<b>15,68</b>	26.05. Stuhr
300m Lauf	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>44,97</b>	19.06. Oldenburg
	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>45,62</b>	19.06. Oldenburg
800m Lauf	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>2:19,61</b>	18.08. Scheeßel
	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>2:44,06</b>	29.09. Verden
	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>2:45,10</b>	30.04. Ganderkesee
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>3:10,57</b>	08.09. Varel
2000m Lauf	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>6:32,8</b>	09.11. Großenkneten
	Jan Nagel	2010	LGG Ganderkesee	<b>6:45,45</b>	26.05. Stuhr
	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>8:32,17</b>	26.05. Stuhr
	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>8:42,14</b>	26.05. Stuhr
	Quentin Toms	2010	TSV Großenkneten	<b>9:47,0</b>	09.11. Großenkneten
3000m Lauf	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>10:12,94</b>	08.06. Hannover
5 km Straße	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>18:38</b>	20.10. Oldenburg
80m Hürden	Jonte Back	2010	LGG Ganderkesee	<b>15,19</b>	26.05. Stuhr
	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>15,30</b>	26.05. Stuhr
	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>15,83</b>	26.05. Stuhr
	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>16,35</b>	26.05. Stuhr
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>16,49</b>	26.05. Stuhr
	Jan Nagel	2010	LGG Ganderkesee	<b>16,55</b>	26.05. Stuhr
	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>1,60</b>	15.09. Oldenburg
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>1,52</b>	26.05. Stuhr
Weitsprung	Jonte Back	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,67</b>	29.09. Verden
	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,67</b>	08.09. Varel
	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,64</b>	31.08. Delmenhorst
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,11</b>	31.08. Delmenhorst
	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>3,78</b>	31.08. Delmenhorst
	Jan Nagel	2010	LGG Ganderkesee	<b>3,76</b>	26.05. Stuhr
Kugel 4kg	Jonte Back	2010	LGG Ganderkesee	<b>9,75</b>	09.06. Hannover
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>9,16</b>	08.09. Varel
	Tim Stelling	2010	LGG Ganderkesee	<b>7,55</b>	31.08. Delmenhorst
	Henrik Amelsberg	2010	LGG Ganderkesee	<b>7,44</b>	31.08. Delmenhorst
Diskus 1kg	Ben Traut	2010	LGG Ganderkesee	<b>6,50</b>	31.08. Delmenhorst
	Jonte Back	2010	LGG Ganderkesee	<b>34,07</b>	09.06. Hannover
	Lasse Rummler	2010	LGG Ganderkesee	<b>26,63</b>	09.06. Hannover

<b>Speer 400g</b>	<b>Jonte Back</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>29,65</b>	08.06. Hannover
	<b>Lasse Rummler</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>27,22</b>	15.09. Oldenburg
<b>Ballwurf 200g</b>	<b>Tim Stelling</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>50,00</b>	26.05. Stuhr
	<b>Ben Traut</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>40,00</b>	26.05. Stuhr
	<b>Henrik Amelsberg</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>28,00</b>	26.05. Stuhr
	<b>Jan Nagel</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>27,00</b>	26.05. Stuhr
<b>Dreikampf</b>	<b>Jonte Back</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.283</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Tim Stelling</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.213</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Ben Traut</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.179</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Henrik Amelsberg</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.139</b>	31.08. Delmenhorst
<b>Block Lauf</b>	<b>Tim Stelling</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>2.025</b>	26.05. Stuhr
	<b>Ben Traut</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.953</b>	26.05. Stuhr
	<b>Jan Nagel</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.810</b>	26.05. Stuhr
	<b>Henrik Amelsberg</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.769</b>	26.05. Stuhr
<b>Block S-S</b>	<b>Lasse Rummler</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.964</b>	26.05. Stuhr
<b>Block Lauf</b>	<b>Tim Stelling</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>2.025</b>	26.05. Stuhr
	<b>Ben Traut</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.953</b>	26.05. Stuhr
	<b>Jan Nagel</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.810</b>	26.05. Stuhr
	<b>Henri Amelsberg</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.769</b>	26.05. Stuhr
<b>Block Wurf</b>	<b>Jonte Back</b>	2010	LGG Ganderkesee	<b>2.210</b>	26.05. Stuhr

## Jugend M15

<b>100m Lauf</b>	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>13,64</b>	29.09. Verden
	<b>Joost Nitz</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>13,83</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>14,98</b>	09.06. Westerstede
<b>800m Lauf</b>	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>2:17,71</b>	25.08. Oldenburg
	<b>Nick Weiß</b>	2009	Delmenhorster TV	<b>2:25,67</b>	09.06. Hannover
<b>1500m Lauf</b>	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreund H.-S.	<b>4:57,79</b>	19.06. Oldenburg
<b>2000m Lauf</b>	<b>Sydney-James Eggers</b>	2009	TSV Großenkneten	<b>8:11,3</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Fabian Petko</b>	2009	TSV Großenkneten	<b>8:16,1</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Ole Beckermann</b>	2009	TSV Großenkneten	<b>8:16,7</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>8:41,18</b>	26.05. Stuhr
	<b>Linus Hoopmann</b>	2009	TSV Großenkneten	<b>8:45,7</b>	09.11. Großenkneten
<b>3000m Lauf</b>	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>10:17,30</b>	18.06. Emden
<b>5 km Straße</b>	<b>Linus Hoopmann</b>	2009	TSV Großenkneten	<b>24:13</b>	25.05. Großenkneten
<b>80m Hürden</b>	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>15,37</b>	26.05. Stuhr
<b>Hochsprung</b>	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>1,36</b>	09.06. Westerstede
<b>Weitsprung</b>	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>4,67</b>	26.05. Stuhr
	<b>Joost Nitz</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>3,94</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>3,86</b>	09.06. Westerstede
<b>Kugel 4kg</b>	<b>Alexander Marbach</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>11,06</b>	08.09. Varel
	<b>Joost Nitz</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>7,92</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>7,75</b>	30.04. Ganderkesee
	<b>Vincent Buchbach</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>7,06</b>	09.06. Westerstede
<b>Ballwurf 200g</b>	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>34,50</b>	26.05. Stuhr
<b>Dreikampf</b>	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>1.200</b>	31.08. Delmenhorst
	<b>Joost Nitz</b>	2009	Sportfreunde H.-S.	<b>1.183</b>	31.08. Delmenhorst
<b>Block Lauf</b>	<b>Elias Kathmeyer</b>	2009	LGG Ganderkesee	<b>1.920</b>	26.05. Stuhr
<b>5 km Straße</b>	<b>Linus Hoopmann</b>	2009	TSV Großenkneten	<b>24:13</b>	25.05. Großenkneten

## männl. Jgd. U18

<b>5000m Lauf</b>	<b>Julian Hogeback</b>	2007	TSV Großenkneten	<b>21:31,5</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Finn Lueken</b>	2008	TSV Großenkneten	<b>24:38,6</b>	09.11. Großenkneten
<b>Kugel 5kg</b>	<b>Leonard Krieger</b>	2007	Sportfreunde H.-S.	<b>12,94</b>	26.05. Oldenburg

## männl. Jgd. U20

100m Lauf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>11,73</b>	28.06. Delmenhorst
200m Lauf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>24,46</b>	28.06. Delmenhorst
1.500m Lauf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>5:17,52</b>	15.09. Delmenhorst
5000m Lauf	Jannis Lueken	2005	TSV Großenkneten	<b>18:31,4</b>	09.11. Großenkneten
	Kian Staggenborg	2005	TSV Großenkneten	<b>18:40,3</b>	09.11. Großenkneten
	Phil Hoopmann	2006	TSV Großenkneten	<b>20:23,3</b>	09.11. Großenkneten
5 km Straße	Jannis Lueken	2005	TSV Großenkneten	<b>18:43</b>	25.05. Großenkneten
110m Hürden	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>15,63</b>	02.06. Papenburg
Hochsprung	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>1,76</b>	01.06. Papenburg
Stabhochsprung	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>3,20</b>	02.06. Papenburg
Weitsprung	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>6,50</b>	28.06. Delmenhorst
Kugel 6kg	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>11,59</b>	01.06. Papenburg
Diskus 1,75kg	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>30,29</b>	02.06. Papenburg
Hammer 6kg	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>20,62</b>	23.03. Delmenhorst
Speer 800g	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>47,55</b>	15.09. Delmenhorst
Fünfkampf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>2.970</b>	01.06. Papenburg
Zehnkampf	Leonard Brockhoff	2005	Delmenhorster TV	<b>5.596</b>	01./02.06. Papenburg

## Masters M 30

3000m Lauf	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>10:32,35</b>	28.06. Delmenhorst
5000m Lauf	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>18:59,0</b>	09.11. Großenkneten
5 km Straße	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>18:41</b>	13.07. Klein Meckelsen
	Fabian Bakenhus	1990	TSV Großenkneten	<b>22:04</b>	11.05. Syke
10 km Straße	Marvin Beneke	1994	LC 93 Delmenhorst	<b>38:41</b>	31.12. Bremen
	Joel Einemann	1990	LC 93 Delmenhorst	<b>38:42</b>	20.10. Oldenburg
	Ramon Loschen	1994	TSV Großenkneten	<b>49:30</b>	25.05. Großenkneten
	Nicklas Menkens	1990	TSV Großenkneten	<b>51:52</b>	20.10. Oldenburg
Halbmarathon	Joel Einemann	1990	LC 93 Delmenhorst	<b>1:26:10</b>	21.04. Enschede/NL
Marathon	Fabian Bakenhus	1990	TSV Großenkneten	<b>4:40:55</b>	29.09. Berlin
Kugel 7,26kg	Patrick Himmelskamp	1994	LGG Ganderkesee	<b>9,93</b>	01.05. Ganderkesee
Diskus 2kg	Patrick Himmelskamp	1994	LGG Ganderkesee	<b>33,92</b>	19.08. Papenburg

## Masters M 35

5 km Straße	Stefan Hedemann	1989	TSV Großenkneten	<b>26:15</b>	25.05. Großenkneten
10.000m Lauf	Tim Decker	1986	TSV Großenkneten	<b>38:24,1</b>	09.11. Großenkneten
10 km Straße	Tim Decker	1986	TSV Großenkneten	<b>37:46</b>	25.05. Großenkneten
	Siegfried Nauy	1985	LC 93 Delmenhorst	<b>41:06</b>	20.04. Bremen
Stundenlauf	Tim Decker	1986	TSV Großenkneten	<b>15.577</b>	09.11. Großenkneten
Halbmarathon	Siegfried Nauy	1985	LC 93 Delmenhorst	<b>1:34:41</b>	21.04. Schortens
Marathon	Siegfried Nauy	1985	LC 93 Delmenhorst	<b>4:02:55</b>	16.06. Fürth
	Frank Melle	1987	TSV Großenkneten	<b>4:20:49</b>	22.06. Lönigen

## Masters M 40

200m Lauf	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>28,86</b>	15.09. Delmenhorst
5 km Straße	Philipp Pospich	1983	LC 93 Delmenhorst	<b>38:44</b>	31.12. Bremen
10.000m Lauf	Michael Cording	1984	TSV Großenkneten	<b>52:24,7</b>	09.11. Großenkneten
10 km Straße	Philipp Pospich	1983	LC 93 Delmenhorst	<b>38:44</b>	31.12. Bremen
	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>51:01</b>	05.05. Hude
Stundenlauf	Michael Cording	1984	TSV Großenkneten	<b>11.422</b>	09.11. Großenkneten
Halbmarathon	Philipp Pospich	1983	LC 93 Delmenhorst	<b>1:20:12</b>	17.03. Timmendorf
	Michael Cording	1984	TSV Großenkneten	<b>1:57:11</b>	28.04. Hamburg

Marathon	Michael Cording	1984	TSV Großenkneten	<b>4:38:12</b>	29.09. Berlin
Weitsprung	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>5,12</b>	28.06. Delmenhorst
Diskus 2kg	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>25,00</b>	15.09. Delmenhorst
Speer 800g	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>36,98</b>	31.07. Oldenburg
Fünfkampf	Daniel Lucka	1984	TV Hude	<b>1.967</b>	15.09. Delmenhorst

### Masters M 45

5000m Lauf	Hajo Lueken	1976	TSV Großenkneten	<b>21:50,5</b>	09.11. Großenkneten
5 km Straße	Jens Weischenberg	1975	LC 93 Delmenhorst	<b>19:06</b>	31.12. Bremen
	Hajo Lueken	1976	TSV Großenkneten	<b>21:39</b>	25.05. Großenkneten
	André Buck	1977	LC 93 Delmenhorst	<b>22:36</b>	31.12. Bremen
10 km Straße	Martin Michels	1979	TSG Hatten-Sandkrug	<b>37:58</b>	14.09. Garrel
	Jens Weischenberg	1975	LC 93 Delmenhorst	<b>38:29</b>	31.12. Bremen
	André Buck	1977	LC 93 Delmenhorst	<b>45:11</b>	31.12. Bremen
Marathon	Jens Weischenberg	1975	LC 93 Delmenhorst	<b>2:47:00</b>	28.04. Hamburg

### Masters M 50

10.000m Lauf	Hanjo Hellbusch	1974	TSV Großenkneten	<b>42:11,6</b>	09.11. Großenkneten
Stundenlauf	Hanjo Hellbusch	1974	TSV Großenkneten	<b>13.924</b>	09.11. Großenkneten
Marathon	Hanjo Hellbusch	1974	TSV Großenkneten	<b>3:12:41</b>	27.10. Frankfurt/M
Speer 700g	Thorsten Budde	1973	TV Hude	<b>29,27</b>	05.06. Garrel

### Masters M 55

5000m Lauf	Udo Menkens	1969	TSV Großenkneten	<b>21:51,3</b>	09.11. Großenkneten
10.000m Lauf	Manfred Neugebauer	1966	TSG Hatten-Sandkrug	<b>46:23,5</b>	09.11. Großenkneten
	Ralf Kühne	1967	TSV Großenkneten	<b>54:51,4</b>	09.11. Großenkneten
	Hergen Pannemann	1966	TSV Großenkneten	<b>58:54,8</b>	09.11. Großenkneten
10 km Straße	Ralf Kühne	1967	TSV Großenkneten	<b>56:26</b>	22.06. Lönigen
	Manfred Neugebauer	1966	TSG Hatten-Sandkrug	<b>12.515</b>	09.11. Großenkneten
	Ralf Kühne	1967	TSV Großenkneten	<b>10.977</b>	09.11. Großenkneten
Stundenlauf	Hergen Pannemann	1966	TSV Großenkneten	<b>10.196</b>	09.11. Großenkneten
	Winfried Temming	1965	TSG Hatten-Sandkrug	<b>1:28:06</b>	14.04. Hannover
	Kugel 6 kg	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>12,27</b>
Diskus 1,5kg	Jochen Wolter	1969	LGG Ganderkesee	<b>10,87</b>	01.10. Ganderkesee
	Jochen Wolter	1969	LGG Ganderkesee	<b>28,44</b>	01.10. Ganderkesee
Wurffünfkampf	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>2.798</b>	23.08. Göteborg/SWE

### Masters M 60

100m	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>14,44</b>	08.09. Worpswede
400m Lauf	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>79,94</b>	13.07. Berlin
1.500m Lauf	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>8:24,88</b>	14.07. Berlin
10.000m Lauf	Hanno Bösch	1964	TSV Großenkneten	<b>52:34,8</b>	09.11. Großenkneten
Stundenlauf	Hanno Bösch	1964	TSV Großenkneten	<b>11.377</b>	09.11. Großenkneten
Halbmarathon	Hanno Bösch	1964	TSV Großenkneten	<b>2:08:14</b>	20.10. Oldenburg
100m Hürden	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>22,83</b>	14.07. Berlin
Hochsprung	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>1,36</b>	13.07. Berlin
Stabhochsprung	Sven Hinrichsen	1961	TSG Hatten-Sandkrug	<b>2,50</b>	30.06. Oldenburg
	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>2,50</b>	14.07. Berlin
Weitsprung	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>4,08</b>	01.05. Ganderkesee
Kugel 5kg	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>13,77</b>	15.06. Erding
Diskus 1kg	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>41,03</b>	11.09. Bremerhaven
Hammer 5kg	Ulrich Garde	1964	LGG Ganderkesee	<b>40,89</b>	12.06. Bremerhaven

<b>Speer 600g</b>	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>42,04</b>	28.04. Hannover
<b>Gewicht</b>	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>15,47</b>	18.09. Bremerhaven
<b>Zehnkampf</b>	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>4.032</b>	13./14.07. Berlin
<b>Wurffünfkampf</b>	<b>Ulrich Garde</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>3.354</b>	28.04. Hannover

### Masters M 65

<b>10.000m Lauf</b>	<b>Wolfgang Lindenthal</b>	1957	LC 93 Delmenhorst	<b>50:18,44</b>	20.04. Delmenhorst
<b>Stundenlauf</b>	<b>Wolfgang Lindenthal</b>	1957	LC 93 Delmenhorst	<b>11.960</b>	20.04. Delmenhorst
<b>Marathon</b>	<b>Holger Alves</b>	1958	TSV Großenkneten	<b>3:37:42</b>	28.04. Hamburg
<b>100 km Lauf</b>	<b>Holger Alves</b>	1958	TSV Großenkneten	<b>12:43:32</b>	08.06. Biel/Schweiz

### Masters M 70

<b>5 km Straße</b>	<b>Detlef Bleiker</b>	1953	LC 93 Delmenhorst	<b>26:48</b>	05.05. Delmenhorst
<b>10 km Straße</b>	<b>Detlef Bleiker</b>	1953	LC 93 Delmenhorst	<b>50:53</b>	08.06. Ovelgönne



## Frauen

<b>100m Lauf</b>	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>13,93</b>	31.07. Oldenburg
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>14,03</b>	08.09. Worpswede
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>14,20</b>	08.09. Worpswede
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>14,58</b>	26.05. Oldenburg
	<b>Anne Back</b>	1979	LGG Ganderkesee	<b>14,86</b>	29.09. Verden
	<b>Silvia Braunisch</b>	1959	LGG Ganderkesee	<b>15,67</b>	25.05. Verden
	<b>Jasmin Djeha</b>	1972	LGG Ganderkesee	<b>16,26</b>	25.05. Verden
	<b>Anke Iben</b>	1958	LGG Ganderkesee	<b>16,59</b>	02.06. Schöningen
	<b>Daniela Albrecht</b>	1973	LGG Ganderkesee	<b>17,37</b>	25.05. Verden
<b>200m Lauf</b>	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>29,39</b>	28.06. Delmenhorst
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>29,52</b>	13.07. Berlin
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>30,48</b>	13.07. Berlin
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>31,89</b>	13.07. Berlin
<b>400m Lauf</b>	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>69,31</b>	31.07. Oldenburg
<b>800m Lauf</b>	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>2:48,80</b>	28.06. Berlin
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>2:52,90</b>	20.04. Delmenhorst
	<b>Anne Back</b>	1979	LGG Ganderkesee	<b>3:04,12</b>	29.09. Verden
	<b>Ingrid Thomas</b>	1965	LGG Ganderkesee	<b>3:14,47</b>	29.09. Verden
	<b>Imka Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>3:14,50</b>	14.07. Berlin
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>3:15,58</b>	15.09. Delmenhorst
	<b>Anke Iben</b>	1958	LGG Ganderkesee	<b>3:48,77</b>	15.09. Delmenhorst
<b>1500m Lauf</b>	<b>Ingrid Thomas</b>	1965	LGG Ganderkesee	<b>6:28,43</b>	19.06. Oldenburg
<b>3000m Lauf</b>	<b>Lucia Bambynek</b>	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>13:24,14</b>	28.06. Delmenhorst
	<b>Ingrid Thomas</b>	1965	LGG Ganderkesee	<b>13:57,77</b>	25.05. Verden
	<b>Sandra Hölting</b>	1969	LGG Ganderkesee	<b>14:41,38</b>	25.05. Verden
<b>5000m Lauf</b>	<b>Lucia Bambynek</b>	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>23:24,9</b>	18.08. Nordenham
	<b>Annika Naatz</b>	1998	TSV Großenkneten	<b>25:06,5</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Sandra Lueken</b>	1976	TSV Großenkneten	<b>26:28,4</b>	09.11. Großenkneten
	<b>Amira Decker</b>	1985	TSV Großenkneten	<b>29:27,8</b>	09.11. Großenkneten
<b>5 km Straße</b>	<b>Paula Böttcher</b>	1994	TSV Großenkneten	<b>19:21</b>	07.06. Heide
	<b>Lucia Bambynek</b>	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>23:18</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Annika Naatz</b>	1998	TSV Großenkneten	<b>24:04</b>	22.06. Lönigen
	<b>Amira Decker</b>	1985	TSV Großenkneten	<b>27:33</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Susanne Deters</b>	1985	TSV Großenkneten	<b>28:36</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Sarah Walther</b>	1986	TSV Großenkneten	<b>28:57</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Katharina Walther</b>	1990	TSV Großenkneten	<b>29:36</b>	25.05. Großenkneten
<b>10.000m Lauf</b>	<b>Lucia Bambynek</b>	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>49:16,13</b>	02.08. Delmenhorst
	<b>Ingrid Thomas</b>	1965	LGG Ganderkesee	<b>51:18,85</b>	02.08. Delmenhorst
<b>10 km Straße</b>	<b>Lena Einemann</b>	1991	LC 93 Delmenhorst	<b>46:56</b>	20.10. Oldenburg
	<b>Verena Runge</b>	1985	TSV Großenkneten	<b>48:41</b>	25.05. Großenkneten
	<b>Ingrid Thomas</b>	1965	LGG Ganderkesee	<b>51:04</b>	10.03. Oldenburg
<b>Halbmarathon</b>	<b>Janina Meyer</b>	1991	LC 93 Delmenhorst	<b>1:37:27</b>	14.04. Hannover
	<b>Lena Einemann</b>	1991	LC 93 Delmenhorst	<b>1:46:20</b>	21.04. Enschede
	<b>Renate Köhler</b>	1949	Delmenhorster TV	<b>2:55:39</b>	20.10. Oldenburg
<b>Marathon</b>	<b>Imke Seidel</b>	1972	TSG Hatten-Sandkrug	<b>4:35:53</b>	14.04. Hannover

	<b>Doreeen Naujocks</b>	1972	TSG Hatten-Sandkrug	<b>4:35:53</b>	14.04. Hannover
<b>100m H</b>	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>18,59</b>	13.07. Berlin
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>18,68</b>	13.07. Berlin
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>21,64</b>	13.07. Berlin
<b>4x100m Staffel</b>	<b>Imke Garde, Johanna Struthoff, Diana Garde, Sophie Adermann</b>		LGG Ganderkesee	<b>56,18</b>	29.09. Verden
	<b>Esther-Marie Habedank, Anne Back, Meike Westermann, Jasmin Djeha</b>		LGG Ganderkesee	<b>60,09</b>	29.09. Verden
	<b>Carmen Hezemans, Silvia Braunisch, Daniela Albrecht, Anke Iben</b>		LGG Ganderkesee	<b>64,63</b>	25.05. Verden
<b>5000m Gehen</b>	<b>Renate Köhler</b>	1949	Delmenhorster TV	<b>37:18,0</b>	15.11. Rotterdam/NL
<b>10 km Gehen</b>	<b>Renate Köhler</b>	1949	Delmenhorster TV	<b>1:16:41</b>	04.05. Berlin
<b>20 km Gehen</b>	<b>Renate Köhler</b>	1949	Delmenhorster TV	<b>2:46:40</b>	28.04. Göteborg/SWE
<b>Hochsprung</b>	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>1,45</b>	28.06. Delmenhorst
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>1,35</b>	28.06. Delmenhorst
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>1,32</b>	13.07. Berlin
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>1,25</b>	28.06. Delmenhorst
	<b>Anke Iben</b>	1958	LGG Ganderkesee	<b>1,21</b>	31.08. Rheine
<b>Weitsprung</b>	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>4,71</b>	15.09. Delmenhorst
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>4,63</b>	26.05. Oldenburg
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>4,42</b>	16.06. Erding
	<b>Esther-Marie Habedank</b>	1982	LGG Ganderkesee	<b>4,06</b>	02.08. Delmenhorst
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>4,00</b>	26.05. Oldenburg
	<b>Anne Back</b>	1979	LGG Ganderkesee	<b>3,96</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Silvia Braunisch</b>	1959	LGG Ganderkesee	<b>3,83</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Anke Iben</b>	1958	LGG Ganderkesee	<b>3,77</b>	30.06. Rathenow
	<b>Daniela Albrecht</b>	1973	LGG Ganderkesee	<b>3,43</b>	01.05. Ganderkesee
<b>Carmen Hezemans</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>3,40</b>	01.05. Ganderkesee	
<b>Dreisprung</b>	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>9,85</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>8,81</b>	15.06. Erding
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>8,52</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Silvia Braunisch</b>	1959	LGG Ganderkesee	<b>8,14</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>8,10</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Anke Iben</b>	1958	LGG Ganderkesee	<b>7,89</b>	15.06. Erding
	<b>Carmen Hezemans</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>7,02</b>	01.05. Ganderkesee
<b>Kugel 4 kg</b>	<b>Anna Magdal. Meyer</b>	1987	LGG Ganderkesee	<b>9,85</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Mieke Westermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>8,92</b>	29.09. Verden
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>8,36</b>	13.07. Berlin
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>8,22</b>	15.09. Delmenhorst
	<b>Diana Garde</b>	1970	LGG Ganderkesee	<b>7,81</b>	29.09. Verden
	<b>Anne Back</b>	1979	LGG Ganderkesee	<b>7,24</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>6,97</b>	13.07. Berlin
<b>Diskus 1kg</b>	<b>Mieke Westermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>29,09</b>	29.09. Verden
	<b>Karen de Groot</b>	1987	LGG Ganderkesee	<b>26,07</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Anna Magdal. Meyer</b>	1987	LGG Ganderkesee	<b>24,80</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>21,57</b>	01.05. Ganderkesee

	<b>Inge de Groot</b>	1952	LGG Ganderkesee	<b>20,92</b>	01.10. Ganderkesee
	<b>Anke Iben</b>	1958	LGG Ganderkesee	<b>20,21</b>	01.10. Ganderkesee
	<b>Carmen Hezemans</b>	1964	LGG Ganderkesee	<b>19,58</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Silvia Braunisch</b>	1959	LGG Ganderkesee	<b>18,73</b>	01.10. Ganderkesee
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>17,88</b>	29.09. Verden
<b>Speer 600g</b>	<b>Karen de Groot</b>	1987	LGG Ganderkesee	<b>29,98</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Anne Back</b>	1979	LGG Ganderkesee	<b>23,90</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>23,76</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>18,09</b>	01.05. Ganderkesee
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>17,18</b>	14.07. Berlin
<b>Fünfkampf</b>	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>2.296</b>	15.09. Delmenhorst
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>1.975</b>	15.09. Delmenhorst
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>1.596</b>	15.09. Delmenhorst
<b>Fünfkampf Mannschaft</b>	<b>Sophie Adermann, Johanna Struthoff, Imke Garde</b>		LGG Ganderkesee	<b>5.867</b>	15.09. Delmenhorst
<b>Siebenkampf</b>	<b>Johanna Struthoff</b>	2001	LGG Ganderkesee	<b>3.012</b>	13.07. Berlin
	<b>Sophie Adermann</b>	2002	LGG Ganderkesee	<b>2.788</b>	13.07. Berlin
	<b>Imke Garde</b>	1999	LGG Ganderkesee	<b>2.097</b>	13.07. Berlin
<b>Siebenkampf Mannschaft</b>	<b>Sophie Adermann, Johanna Struthoff, Imke Garde</b>		LGG Ganderkesee	<b>6.799</b>	13.07. Berlin

## weibl. Jgd. U14

## Jugend W12

<b>75m Lauf</b>	<b>Merle Lindemann</b>	2012	LGG Ganderkesee	<b>12,43</b>	08.09. Varel
	<b>Lika Volkmer</b>	2012	LGG Ganderkesee	<b>12,94</b>	08.09. Varel
	<b>Hannah Abel</b>	2012	LGG Ganderkesee	<b>14,80</b>	30.04. Ganderkesee
	<b>Smilla Reinhardt</b>	2012	TSG Hatten-Sandkrug	<b>15,14</b>	09.06. Westerstede
<b>Ballwurf 200g</b>	<b>Merle Lindemann</b>	2012	LGG Ganderkesee	<b>31,50</b>	08.09. Varel

## Jugend W13

<b>75m Lauf</b>	<b>Lia Hille</b>	2011	TSG Hatten-Sandkrug	<b>13,83</b>	09.06. Westerstede
<b>100m Lauf</b>	<b>Nine Saathoff</b>	2011	LGG Ganderkesee	<b>15,71</b>	31.08. Delmenhorst
<b>800m Lauf</b>	<b>Nine Saathoff</b>	2011	LGG Ganderkesee	<b>3:15,07</b>	08.09. Varel
<b>Weitsprung</b>	<b>Lia Hille</b>	2011	TSG Hatten-Sandkrug	<b>2,74</b>	09.06. Westerstede
<b>Kugel 3kg</b>	<b>Nine Saathoff</b>	2011	LGG Ganderkesee	<b>4,38</b>	31.08. Delmenhorst
<b>Dreikampf</b>	<b>Nine Saathoff</b>	2011	LGG Ganderkesee	<b>563</b>	31.08. Delmenhorst

## weibl. Jgd. U16

<b>4x100m Staffel</b>	<b>Clara Jürdens, Inga Möller, Louisa Kutsche, Lucie Wiegand</b>		LGG Ganderkesee	<b>67,0</b>	30.04. Ganderkesee
<b>Dreikampf Mannschaft</b>	<b>Louisa Kutsche, Lucie Wiegand, Inga Möller, Clara Jürdens, Nine Saathoff</b>		LGG Ganderkesee	<b>4.141</b>	31.08. Delmenhorst

## Jugend W14

100m Lauf	Ronja Dietsch	2010	LGG Ganderkesee	<b>14,35</b>	08.09. Varel
	Louisa Kutsche	2010	LGG Ganderkesee	<b>14,57</b>	08.09. Varel
	Inga Möller	2010	LGG Ganderkesee	<b>16,21</b>	31.08. Delmenhorst
	Klara Stolle	2010	TSG Hatten-Sandkrug	<b>16,27</b>	20.04. Delmenhorst
	Lucie Wiegand	2010	LGG Ganderkesee	<b>16,43</b>	31.08. Delmenhorst
	Clara Jürdens	2010	LGG Ganderkesee	<b>19,10</b>	31.08. Delmenhorst
800m Lauf	Lucie Wiegand	2010	LGG Ganderkesee	<b>4:11,70</b>	30.04. Ganderkesee
Weitsprung	Ronja Dietsch	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,15</b>	08.09. Varel
	Louisa Kutsche	2010	LGG Ganderkesee	<b>3,53</b>	31.08. Delmenhorst
	Inga Möller	2010	LGG Ganderkesee	<b>3,28</b>	31.08. Delmenhorst
	Lucie Wiegand	2010	LGG Ganderkesee	<b>3,21</b>	08.09. Varel
	Clara Jürdens	2010	LGG Ganderkesee	<b>2,92</b>	30.04. Ganderkesee
Kugel 3kg	Lucie Wiegand	2010	LGG Ganderkesee	<b>6,83</b>	30.04. Ganderkesee
	Clara Jürdens	2010	LGG Ganderkesee	<b>5,81</b>	30.04. Ganderkesee
	Inga Möller	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,79</b>	31.08. Delmenhorst
	Louisa Kutsche	2010	LGG Ganderkesee	<b>4,72</b>	31.08. Delmenhorst
Dreikampf	Louisa Kutsche	2010	LGG Ganderkesee	<b>1.009</b>	31.08. Delmenhorst
	Lucie Wiegand	2010	LGG Ganderkesee	<b>922</b>	31.08. Delmenhorst
	Inga Möller	2010	LGG Ganderkesee	<b>901</b>	31.08. Delmenhorst
	Clara Jürdens	2010	LGG Ganderkesee	<b>746</b>	31.08. Delmenhorst

## Jugend W15

100m Lauf	Mina Walter	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>14,94</b>	20.04. Delmenhorst
	Fenja Budde	2009	TV Hude	<b>15,09</b>	08.09. Varel
	Joelle Burmeister	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>15,16</b>	20.04. Delmenhorst
	Josephine Eli Müller	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>15,85</b>	20.04. Delmenhorst
	Fabienne Reinhardt	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>16,58</b>	20.04. Delmenhorst
800m Lauf	Fenja Budde	2009	TV Hude	<b>2:53,12</b>	11.05. Bremen
	Fabienne Reinhardt	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>3:03,10</b>	20.04. Delmenhorst
1000m Lauf	Fenja Budde	2009	TV Hude	<b>3:50,26</b>	31.07. Oldenburg
10km Straße	Fabienne Reinhardt	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>55:33</b>	20.10. Oldenburg
Weitsprung	Fabienne Reinhardt	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>3,66</b>	09.06. Westerstede
Kugel 3kg	Fabienne Reinhardt	2009	TSG Hatten-Sandkrug	<b>7,28</b>	09.06. Westerstede
Speer 500g	Fenja Budde	2009	TV Hude	<b>26,85</b>	05.06. Garrel
Ballwurf 200g	Fenja Budde	2009	TV Hude	<b>42,00</b>	05.06. Garrel

## weibl. Jgd. U18

100m Lauf	Ofure Okojie	2007	Delmenhorster TV	<b>13,04</b>	04.05. Stuhr
200m Lauf	Ofure Okojie	2007	Delmenhorster TV	<b>26,65</b>	02.06. Bremen

## weibl. Jgd. U20

## Masters W30

5 km Straße	Paula Böttcher	1994	TSV Großenkneten	<b>19:21</b>	07.06. Heide
	Katharina Walther	1990	TSV Großenkneten	<b>29:36</b>	25.05. Großenkneten
10 km Straße	Lena Einemann	1991	LC 93 Delmenhorst	<b>46:56</b>	20.10. Oldenburg
	Janina Meyer	1991	LC 93 Delmenhorst	<b>1:37:27</b>	14.04. Hannover
Halbmarathon	Lena Einemann	1991	LC 93 Delmenhorst	<b>1:46:20</b>	21.04. Enschede

## Masters W35

5000m Lauf	Amira Decker	1985	TSV Großenkneten	<b>29:27,8</b>	09.11. Großenkneten
5 km Straße	Amira Decker	1985	TSV Großenkneten	<b>27:33</b>	25.05. Großenkneten
	Susanne Deters	1985	TSV Großenkneten	<b>28:36</b>	25.05. Großenkneten
	Sarah Walther	1986	TSV Großenkneten	<b>28:57</b>	25.05. Großenkneten
10 km Straße	Verena Runge	1985	TSV Großenkneten	<b>48:41</b>	25.05. Großenkneten
Kugel 4kg	Anna Magdal. Meyer	1987	LGG Ganderkesee	<b>9,85</b>	01.05. Ganderkesee
Diskus 1kg	Karen de Groot	1987	LGG Ganderkesee	<b>26,07</b>	01.05. Ganderkesee
	Anna Magdal. Meyer	1987	LGG Ganderkesee	<b>24,80</b>	01.05. Ganderkesee
Speer 600g	Karen de Groot	1987	LGG Ganderkesee	<b>29,98</b>	01.05. Ganderkesee

## Masters W40

Weitsprung	Esther-Marie Habedank	1982	LGG Ganderkesee	<b>4,06</b>	02.08. Delmenhorst
------------	-----------------------	------	-----------------	-------------	--------------------

## Masters W45

100m Lauf	Anne Back	1979	LGG Ganderkesee	<b>14,86</b>	29.09. Verden
800m Lauf	Anne Back	1979	LGG Ganderkesee	<b>3:04,12</b>	29.09. Verden
5000m Lauf	Sandra Lueken	1976	TSV Großenkneten	<b>26:28,4</b>	09.11. Großenkneten
Weitsprung	Anne Back	1979	LGG Ganderkesee	<b>3,96</b>	01.05. Ganderkesee
Kugel 4kg	Anne Back	1979	LGG Ganderkesee	<b>7,24</b>	01.05. Ganderkesee
Speer 600g	Anne Back	1979	LGG Ganderkesee	<b>23,90</b>	01.05. Ganderkesee

## Masters W50

100m Lauf	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>14,20</b>	08.09. Worpswede
	Jasmin Djeha	1972	LGG Ganderkesee	<b>16,26</b>	25.05. Verden
	Daniela Albrecht	1973	LGG Ganderkesee	<b>17,37</b>	25.05. Verden
200m Lauf	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>30,48</b>	13.07. Berlin
800m Lauf	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>3:15,58</b>	15.09. Delmenhorst
3000m Lauf	Lucia Bambynek	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>13:24,14</b>	28.06. Delmenhorst
5000m Lauf	Lucia Bambynek	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>23:24,9</b>	18.08. Nordenham
5 km Straße	Lucia Bambynek	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>23:18</b>	25.05. Großenkneten
10.000m Lauf	Lucia Bambynek	1973	TSG Hatten-Sandkrug	<b>49:16,13</b>	02.08. Delmenhorst
Marathon	Imke Seidel	1972	TSG Hatten-Sandkrug	<b>4:35:53</b>	14.04. Hannover
	Doreeen Naujocks	1972	TSG Hatten-Sandkrug	<b>4:35:53</b>	14.04. Hannover
80m Hürden	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>15,91</b>	13.07. Berlin
4x100m Staffel	Carmen Hezemans, Silvia Braunisch, Daniela Albrecht, Anke Iben		LGG Ganderkesee	<b>64,63</b>	25.05. Verden
Hochsprung	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>1,25</b>	28.06. Delmenhorst
Weitsprung	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>4,42</b>	16.06. Erding
	Daniela Albrecht	1973	LGG Ganderkesee	<b>3,43</b>	01.05. Ganderkesee
Dreisprung	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>8,81</b>	15.06. Erding
Kugel 3kg	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>9,54</b>	13.07. Berlin
Speer 500g	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>15,97</b>	01.10. Ganderkesee
Fünfkampf	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>2.910</b>	15.09. Delmenhorst
Siebenkampf	Diana Garde	1970	LGG Ganderkesee	<b>3.626</b>	13./14.07. Berlin

## Masters W55

800m Lauf	Ingrid Thomas	1965	LGG Ganderkesee	<b>3:14,47</b>	29.09. Verden
1500m Lauf	Ingrid Thomas	1965	LGG Ganderkesee	<b>6:28,43</b>	19.06. Oldenburg

3000m Lauf	Ingrid Thomas	1965	LGG Ganderkesee	<b>13:57,77</b>	25.05. Verden
	Sandra Hölting	1969	LGG Ganderkesee	<b>14:41,38</b>	25.05. Verden
10.000m Lauf	Ingrid Thomas	1965	LGG Ganderkesee	<b>51:18,85</b>	02.08. Delmenhorst
10 km Straße	Ingrid Thomas	1965	LGG Ganderkesee	<b>51:04</b>	10.03. Oldenburg

### Masters W60

Weitsprung	Carmen Hezemans	1964	LGG Ganderkesee	<b>3,40</b>	01.05. Ganderkesee
Dreisprung	Carmen Hezemans	1964	LGG Ganderkesee	<b>7,02</b>	01.05. Ganderkesee
Kugel 3kg	Carmen Hezemans	1964	LGG Ganderkesee	<b>7,19</b>	01.05. Ganderkesee
Diskus 1kg	Carmen Hezemans	1964	LGG Ganderkesee	<b>19,58</b>	01.05. Ganderkesee
Speer 500g	Carmen Hezemans	1964	LGG Ganderkesee	<b>15,02</b>	01.05. Ganderkesee
Wurffünfkampf	Anke Iben, Silvia		LGG Ganderkesee	<b>8.176</b>	01.10. Ganderkesee
Mannschaft	Braunisch, Inge de Groot				

### Masters W65

100m Lauf	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>15,67</b>	25.05. Verden
	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>16,59</b>	02.06. Schöningen
800m Lauf	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>3:48,77</b>	15.09. Delmenhorst
80m Hürden	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>15,91</b>	29.06. Rathenow
Hochsprung	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>1,21</b>	31.08. Rheine
Weitsprung	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>3,83</b>	01.05. Ganderkesee
	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>3,77</b>	30.06. Rathenow
Dreisprung	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>8,14</b>	01.05. Ganderkesee
	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>7,89</b>	15.06. Erding
Kugel 3kg	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>9,11</b>	25.05. Verden
	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>7,61</b>	01.10. Ganderkesee
Diskus 1kg	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>20,21</b>	01.10. Ganderkesee
	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>18,73</b>	01.10. Ganderkesee
Hammer 3kg	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>22,46</b>	01.10. Ganderkesee
	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>21,25</b>	01.10. Ganderkesee
Speer 500g	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>26,82</b>	16.06. Erding
	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>16,55</b>	01.10. Ganderkesee
Gewicht	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>9,39</b>	01.10. Ganderkesee
	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>9,35</b>	01.10. Ganderkesee
Fünfkampf	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>3.178</b>	15.09. Delmenhorst
Wurffünfkampf	Anke Iben	1958	LGG Ganderkesee	<b>3.000</b>	01.10. Ganderkesee
	Silvia Braunisch	1959	LGG Ganderkesee	<b>2.659</b>	01.10. Ganderkesee

### Masters W70

Kugel 3kg	Inge de Groot	1952	LGG Ganderkesee	<b>7,74</b>	01.05. Ganderkesee
Diskus 1kg	Inge de Groot	1952	LGG Ganderkesee	<b>20,92</b>	01.10. Ganderkesee
Speer 500g	Inge de Groot	1952	LGG Ganderkesee	<b>17,74</b>	01.10. Ganderkesee
Gewicht	Inge de Groot	1952	LGG Ganderkesee	<b>8,00</b>	01.10. Ganderkesee
Wurffünfkampf	Inge de Groot	1952	LGG Ganderkesee	<b>2.900</b>	01.10. Ganderkesee

### Masters W75

Halbmarathon	Renate Köhler	1949	Delmenhorster TV	<b>2:55:39</b>	20.10. Oldenburg
5000m Gehen	Renate Köhler	1949	Delmenhorster TV	<b>37:18,0</b>	15.11. Rotterdam/NL
10 km Gehen	Renate Köhler	1949	Delmenhorster TV	<b>1:16:41</b>	04.05. Berlin
20 km Gehen	Renate Köhler	1949	Delmenhorster TV	<b>2:46:40</b>	25.08. Göteborg/SWE

## Masters W80

Bestleistungen der AK U20 sind auch unter bei Männern bzw. Frauen gelistet