

J a h r e s – B e s t e n l i s t e

2 0 2 2

M ä n n e r

400 m

1:13,99 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Arnheim (NL) 23.06.

800 m

2:51,1 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Hamburg 21.09.

1.000 m

3:34,4 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Hamburg 03.08.

1.500 m

5:47,2 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Hamburg 12.06.

3.000 m

12:28,0 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Hamburg 12.06.

5.000 m

18:52,88 Volker Schmitz 72 M50 Flensburg 03.07.

22:06,49 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Arnheim (NL) 24.06.

5 km Straßenlauf

18:39 Volker Schmitz 72 M50 Hamburg 23.10.

21:46 Stefan Naumann 63 M55 Elmshorn 25.09.

21:56 Frank Meyer 78 M40 Elmshorn 25.09.

21:59 Holger Finke 69 M50 Elmshorn 25.09.

22:41 Volker Laedtke 63 M55 Itzehoe 15.05.

22:51 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Barmstedt 12.06.

24:11 Michael Sue 78 M40 Elmshorn 25.09.

26:52 Stefan Sielaff 61 M60 Elmshorn 25.09.

29:56 Hans-Hermann Magens 49 M70 Elmshorn 25.09.

35:08 Wilhelm Tell 44 M75 Elmshorn 25.09.

10 km Straßenlauf

38:12 Volker Schmitz 72 M50 Kaltenkirchen 01.05.

38:13 Henning Hauschild 89 M30 Itzehoe 15.05.

40:08 Jörg Rohlfing 67 M55 Elmshorn 25.09.

40:50 Dorian Arneth 79 M40 Kaltenkirchen 01.05.

41:16 Sven Klemm 73 M45 Lübeck 23.10.

42:26 Jochen Westphal 66 M55 Hamburg 04.09.

42:42 Michael Sue 78 M40 Elmshorn 25.09.

44:29 Hans-Jürgen Fründt 57 M65 Kaltenkirchen 01.05.

45:11 Frank Meyer 78 M40 Kiel 03.04.

49:28 Thomas Kröger-Mülder 62 M60 Elmshorn 25.09.

49:40 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Elmshorn 25.09.

Halbmarathon

1:28:41 Volker Schmitz 72 M50 Hamburg 03.04.

1:32:45 Martin Böttger 71 M50 HH-Wilhelmsburg 03.04.

1:42:16 Uwe Lüders-Bahlmann 56 M65 Hamburg 18.09.

1:42:35 Hans-Jürgen Fründt 57 M65 Hamburg 24.04.

1:47:40 Michael Sue 78 M40 Hamburg 26.06.

2:07:14 Phillip Naujoks 85 M35 HH-Wilhelmsburg 03.04.

2:22:32 Lorenz Neitzel 63 M55 Itzehoe 15.05.

Marathon

3:33:33	Volker Schmitz	72	M50	Frankfurt	30.10.
3:36:07	Hans-Jürgen Fründt	57	M65	Hannover	03.04.
3:40:22	Jörg Rohlfing	67	M55	Hannover	03.04.
3:55:33	Thomas Kröger-Mülder	62	M60	Hannover	03.04.
4:03:05	René Schmidt	78	M40	Berlin	25.09.

Hochsprung

1,52	Thomas Drews	65	M55	Stadthagen/NI	09.07.
------	--------------	----	-----	---------------	--------

Kugelstoß (3,00 kg)

8,97	Hans Holzknicht	39	M80	Flensburg	03.07.
------	-----------------	----	-----	-----------	--------

Diskuswurf (1,00 kg)

20,35	Hans Holzknicht	39	M80	Flensburg	03.07.
-------	-----------------	----	-----	-----------	--------

F r a u e n

400 m

71,2	Nadine Baumann	88	W30	Hamburg	21.09.
------	----------------	----	-----	---------	--------

3.000 m

12:12,11	Sabine Andres	79	W40	Schleswig	01.06.
----------	---------------	----	-----	-----------	--------

5.000 m

19:34,75	Nadine Baumann	88	W30	Flensburg	03.07.
19:49,79	Claudia Sticher	86	W35	Flensburg	03.07.
20:41,5	Sabine Andres	79	W40	Fahrdorf	08.06.

10.000 m

40:58,29	Claudia Sticher	86	W35	Hamburg	13.08.
----------	-----------------	----	-----	---------	--------

5 km Straßenlauf

19:26	Claudia Sticher	86	W35	Husum	29.05.
20:21	Nadine Baumann	88	W30	Elmshorn	25.09.
23:03	Mirna Ratunde	73	W45	Elmshorn	25.09.
24:14	Sandra Sue	79	W40	Elmshorn	25.09.
26:52	Lara Seiler	94	W20	Elmshorn	25.09.
32:14	Claudia Vogt	66	W55	Itzehoe	15.05.

10 km Straßenlauf

38:06	Claudia Sticher	86	W35	Lübeck	23.10.
40:52	Nadine Baumann	88	W30	Hamburg	27.03.
43:49	Sabine Andres	79	W40	Hamburg	27.03.
43:46	Sandra Sue	79	W40	Elmshorn	25.09.

15 km Straßenlauf

1:03:50	Claudia Sticher	86	W35	Oldendorf	31.01.
1:08:20	Sabine Andres	79	W40	Oldendorf	31.01.
1:08:40	Claudia Bohnenkamp	72	W50	Oldendorf	31.01.
1:10:17	Sandra Sue	79	W40	Oldendorf	31.01.

15 km Straßenlauf – Mannschaftswertung

3:20:50	Claudia Sticher (86) 1:03:50 Sabine Andres (79) 1:08:20 Claudia Bohnenkamp (72) 1:08:40	W35	Oldendorf	31.01.
---------	---	-----	-----------	--------

Halbmarathon

1:24:25	Claudia Sticher	86	W35	Hamburg	18.09.
1:36:12	Nadine Baumann	88	W30	Hamburg	26.06.
1:36:30	Gesa Tschirner	73	W45	Hamburg	03.04.
1:47:40	Sandra Sue	79	W40	Hamburg	26.06.

Marathon

3:04:06	Claudia Sticher	86	W35	München	09.10.
3:22:59	Sabine Andres	86	W40	Flensburg	15.05.
3:29:29	Gesa Tschirner	73	W45	Hamburg	24.04.

Kugelstoß (2,00 kg)

8,34	Ingrid Holzknacht	40	W80	Medelby	10.07.
------	-------------------	----	-----	---------	--------

Gewichtwurf (4,00 kg)

9,23	Ingrid Holzknacht	40	W80	Medelby	10.07.
------	-------------------	----	-----	---------	--------

Diskuswurf (750 g)

23,67	Ingrid Holzknacht	40	M80	Flensburg	03.07.
-------	-------------------	----	-----	-----------	--------

Hammerwurf (2,00 kg)

26,63	Ingrid Holzknacht	40	W80	Erding	17.09.
-------	-------------------	----	-----	--------	--------

Speerwurf (400 g)

19,46	Ingrid Holzknacht	40	W80	Flensburg	03.07.
-------	-------------------	----	-----	-----------	--------

Wurf-Fünfkampf

4.577 Punkte	Ingrid Holzknacht	40	W80	Medelby	10.07.
--------------	-------------------	----	-----	---------	--------

M ä n n l i c h e J u g e n d U 20 (M 19/18)

400 m

52,63	Alexander Krohn	03	M 19	Hamburg	18.06.
-------	-----------------	----	------	---------	--------

W e i b l i c h e J u g e n d U 20 (M 19/18)

5 km Straßenlauf

22:58	Julia Finke	03	M 19	Elmshorn	25.09.
-------	-------------	----	------	----------	--------

M ä n n l i c h e J u g e n d U 18 (M 17/16)

Weitsprung

5,98	-1,6	Laurin Bier	06	M 16	Büdelsdorf	11.06.
------	------	-------------	----	------	------------	--------

Speerwurf (700 g)

50,98	Laurin Bier	06	M 16	Büdelsdorf	11.06.
-------	-------------	----	------	------------	--------

W e i b l i c h e J u g e n d U 18 (W 17/16)

100 m

14,61	Mia Schrade	06	M 16	Heide	12.06.
-------	-------------	----	------	-------	--------

5 km Straßenlauf

24:26	Mia Schrade	06	M 16	Elmshorn	25.09.
26:49	Saleah Lötzer	05	M 17	Elmshorn	25.09.

Weitsprung

3,94	Mia Schrade	06	M 16	Heide	12.06.
------	-------------	----	------	-------	--------

Weibliche Jugend U 16 (W 15/14)

100 m

13,31	Felipa Eggers	08	W 14	Hamburg	18.06.
13,37	Gwen Behnke	08	W 14	Heide	12.06.
14,27	Charlotte Lox	07	W 15	Heide	12.06.
14,6*	Karoline von Schuler	08	W 14	Elmshorn	27.06.
15,21	Elisa Carstens	07	W 15	Heide	12.06.
16,6*	Fenja Lang	08	W 14	Elmshorn	27.06.

300 m

44,50	Felipa Eggers	08	W 14	Berlin	17.09.
46,38	Charlotte Lox	07	W 15	Hamburg	25.09.

800 m

3:02,0*	Karoline von Schuler	08	W 14	Elmshorn	27.06.
3:03,0*	Felipa Eggers	08	W 14	Elmshorn	27.06.
3:40,0*	Fenja Lang	08	W 14	Elmshorn	27.06.

80 m Hürden

15,03	Charlotte Lox	07	W 15	Heide	12.06.
-------	---------------	----	------	-------	--------

4 x 100 m

54,07	Karoline von Schuler (08), Felipa Eggers (08), Charlotte Lox (07), Gwen Behnke (08)	W 15	Hamburg	18.06.
-------	--	------	---------	--------

Weitsprung

4,69	Charlotte Lox	07	W 15	Heide	12.06.
4,52	Gwen Behnke	08	W 14	Heide	12.06.
4,44	Felipa Eggers	08	W 14	Heide	12.06.
4,25	Elisa Carstens	07	W 15	Heide	12.06.
3,79	Karoline von Schuler	08	W 14	Elmshorn	27.06.
2,40	Fenja Lang	08	W 14	Elmshorn	27.06.

Hochsprung

1,30	Felipa Eggers	08	W 14	Heide	12.06.
------	---------------	----	------	-------	--------

Ballwurf, 200g

34,00	Charlotte Lox	07	W 15	Heide	12.06.
28,00	Felipa Eggers	08	W 14	Elmshorn	27.06.
27,00	Karoline von Schuler	08	W 14	Elmshorn	27.06.
14,00	Fenja Lang	08	W 14	Elmshorn	27.06.

Männliche Jugend U 14 (M 13/12)

50 m

7,8*	Thies Heesch	09	M 13	Elmshorn	27.06.
8,4*	Colin Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	27.06.
9,2*	Albert Clausen	09	M 13	Elmshorn	27.06.
9,3*	Jorik Bersch	10	M 12	Elmshorn	27.06.
9,3*	Diego Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	27.06.
9,6*	Martin Waters	10	M 12	Elmshorn	27.06.

75 m

11,84	Colin Niedopytalski	10	M 12	Heide	12.06.
-------	---------------------	----	------	-------	--------

800 m

2:58,0*	Colin Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	27.06.
3:07,0*	Diego Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	27.06.
3:08,0*	Jorik Bersch	10	M 12	Elmshorn	27.06.
3:17,0*	Thies Heesch	09	M 13	Elmshorn	27.06.
3:30,0*	Albert Clausen	09	M 13	Elmshorn	27.06.
3:31,0*	Martin Waters	10	M 12	Elmshorn	27.06.

5 km Straßenlauf

20:48	Nils Langmaack	09	M 13	Elmshorn	25.09.
22:13	Colin Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	25.09.
25:09	Oskar Ziesing	10	M 12	Elmshorn	25.09.
25:45	Diego Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	25.09.

60 m Hürden

12,24	Colin Niedopytalski	10	M 12	Heide	12.06.
13,59	Diego Niedopytalski	10	M 12	Heide	12.06.

Weitsprung

3,90	Thies Heesch	09	M 13	Elmshorn	27.06.
3,82	Colin Niedopytalski	10	M 12	Heide	12.06.
3,44	Jorik Bersch	10	M 12	Elmshorn	27.06.
3,38	Albert Clausen	09	M 13	Elmshorn	27.06.
3,33	Martin Waters	10	M 12	Elmshorn	27.06.
3,15	Diego Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	27.06.

Ballwurf, 200g

29,50	Thies Heesch	09	M 13	Elmshorn	27.06.
26,00	Diego Niedopytalski	10	M 12	Heide	12.06.
25,00	Colin Niedopytalski	10	M 12	Elmshorn	27.06.
25,00	Albert Clausen	09	M 13	Elmshorn	27.06.
23,50	Martin Waters	10	M 12	Elmshorn	27.06.
18,50	Jorik Bersch	10	M 12	Elmshorn	27.06.

Weibliche Jugend U 14 (W 13/12)

50 m

8,3*	Eva Herbig	09	W 13	Elmshorn	27.06.
8,5*	Ketlin Halliste	09	W 13	Elmshorn	27.06.
8,5*	Leni Fiß	10	W 12	Elmshorn	27.06.

75 m

12,03	Ketlin Halliste	09	W 13	Heide	12.06.
-------	-----------------	----	------	-------	--------

800 m

3:18,0*	Ketlin Halliste	09	W 13	Elmshorn	27.06.
3:20,0*	Eva Herbig	09	W 13	Elmshorn	27.06.
3:22,0*	Leni Fiß	10	W 12	Elmshorn	27.06.

Weitsprung

3,91	Ketlin Halliste	09	W 13	Elmshorn	27.06.
------	-----------------	----	------	----------	--------

3,50	Leni Fiß	10	W 12	Elmshorn	27.06.
3,49	Eva Herbig	09	W 13	Elmshorn	27.06.

Schlagballwurf, 80g

25,50	Ketlin Halliste	09	W 13	Elmshorn	27.06.
17,50	Leni Fiß	10	W 12	Elmshorn	27.06.
16,50	Eva Herbig	09	W 13	Elmshorn	27.06.

Männliche Kinder U 12 (M 11/10)

50 m

8,42	Johannes Drewes	11	M 11	Heide	12.06.
8,6*	Melvin Hahlbohm	11	M 11	Elmshorn	27.06.

800 m

3:12,0*	Johannes Drewes	11	M 11	Elmshorn	27.06.
3:40,0*	Melvin Hahlbohm	11	M 11	Elmshorn	27.06.

50 m Hürden

9,82	Johannes Drewes	11	M 11	Heide	12.06.
------	-----------------	----	------	-------	--------

Weitsprung

3,71	Melvin Hahlbohm	11	M 11	Elmshorn	27.06.
3,53	Johannes Drewes	11	M 11	Heide	12.06.

Schlagballwurf, 80g

35,00	Johannes Drewes	11	M 11	Heide	12.06.
32,00	Melvin Hahlbohm	11	M 11	Elmshorn	27.06.

Weibliche Kinder U 12 (W 11/10)

50 m

9,4*	Frederike Moriath	12	W 10	Elmshorn	27.06.
------	-------------------	----	------	----------	--------

800 m

4:19,0*	Frederike Moriath	12	W 10	Elmshorn	27.06.
---------	-------------------	----	------	----------	--------

5 km Straßenlauf

28:02	Bente Willems	12	W 10	Elmshorn	25.09.
30:14	Frederike Moriath	12	W 10	Elmshorn	25.09.

Weitsprung

3,10	Frederike Moriath	12	W 10	Elmshorn	27.06.
------	-------------------	----	------	----------	--------

Schlagballwurf, 80g

17,50	Frederike Moriath	12	W 10	Elmshorn	27.06.
-------	-------------------	----	------	----------	--------

Männliche Kinder U 10 (M 09/08)

30 m

5,6*	Kaan Oeden	13	M 09	Elmshorn	27.06.
6,1*	Bennet Möhring	14	M 08	Elmshorn	27.06.
6,2*	Tjore Fricke	14	M 08	Elmshorn	27.06.
6,3*	Jonas Fock	13	M 09	Elmshorn	27.06.
7,0*	Berg Stian	13	M 09	Elmshorn	27.06.
7,2*	Ole Dennemeyer	14	M 08	Elmshorn	27.06.
9,1*	Franciszek Dobrowska	14	M 08	Elmshorn	27.06.

50 m

8,72	Kaan Oeden	13	M 09	Heide	12.06.
9,47	Tjore Fricke	14	M 08	Heide	12.06.
9,69	David Zühlke	14	M 08	Heide	12.06.

800 m

3:03,0*	Kaan Oeden	13	M 09	Elmshorn	27.06.
3:34,0*	Bennet Möhring	14	M 08	Elmshorn	27.06.
3:50,0*	Berg Stian	13	M 09	Elmshorn	27.06.
4:18,0*	Jonas Fock	13	M 09	Elmshorn	27.06.
4:20,0*	Tjore Fricke	14	M 08	Elmshorn	27.06.
4:51,0*	Ole Dennemeyer	14	M 08	Elmshorn	27.06.
6,06,0*	Franciszek Dobrowska	14	M 08	Elmshorn	27.06.

5 km Straßenlauf

26:53	Tjore Fricke	14	M 08	Elmshorn	25.09.
38:39	Lasse Kresmer	14	M 08	Elmshorn	25.09.
28:03	Bente Willems	14	M 08	Elmshorn	25.09.

50 m Hürden

9,86	Kaan Oeden	13	M 09	Heide	12.06.
11,38	Tjore Fricke	14	M 08	Heide	12.06.
11,92	David Zühlke	14	M 08	Heide	12.06.

Weitsprung

3,10	Kaan Oeden	13	M 09	Heide	12.06.
2,68	Tjore Fricke	14	M 08	Heide	12.06.

Schlagballwurf, 80g

22,00	Kaan Oeden	13	M 09	Heide	12.06.
19,00	Bennet Möhring	14	M 08	Elmshorn	27.06.
15,50	Ole Dennemeyer	14	M 08	Elmshorn	27.06.
14,50	Franciszek Dobrowska	14	M 08	Elmshorn	27.06.
14,50	David Zühlke	14	M 08	Elmshorn	27.06.
14,50	Jonas Fock	13	M 09	Elmshorn	27.06.
12,50	Berg Stian	13	M 09	Elmshorn	27.06.
11,50	Tjore Fricke	14	M 08	Heide	12.06.

Weibliche Kinder U 10 (W 09/08)

30 m

6,0*	Gerdes Sophia Christiansen	13	W 09	Elmshorn	27.06.
6,4*	Greta Heesch	14	W 08	Elmshorn	27.06.
6,6*	Ella Mirzaliev	13	W 09	Elmshorn	27.06.
6,8*	Ronja Bergmann	13	W 09	Elmshorn	27.06.
7,3*	Claudia Tykwinska	14	W 08	Elmshorn	27.06.

800 m

3:52,0*	Greta Heesch	14	W 08	Elmshorn	27.06.
4:10,0*	Gerdes Sophia Christiansen	13	W 09	Elmshorn	27.06.

4,53,0*	Ronja Bergmann	13	W 09	Elmshorn	27.06.
5:16,0*	Ella Mirzaliev	13	W 09	Elmshorn	27.06.
5:33,0*	Claudia Tykwinska	14	W 08	Elmshorn	27.06.

5 km Straßenlauf

32:44	Lumi Stamer	13	W 09	Elmshorn	25.09.
-------	-------------	----	------	----------	--------

Schlagballwurf, 80g

15,50	Gerdes Sophia Christiansen	13	W 09	Elmshorn	27.06.
13,00	Ronja Bergmann	13	W 09	Elmshorn	27.06.
10,50	Claudia Tykwinska	14	W 08	Elmshorn	27.06.
9,50	Ella Mirzaliev	13	W 09	Elmshorn	27.06.
7,50	Greta Heesch	14	W 08	Elmshorn	27.06.

Männliche Kinder U 8 (M 07/06)

30 m

6,3*	Mats Christiansen	15	M 07	Elmshorn	27.06.
7,3*	Niklas Läu	15	M 07	Elmshorn	27.06.
8,1*	Bjarne Fock	15	M 07	Elmshorn	27.06.
8,1*	Amon Morgenstern	15	M 07	Elmshorn	27.06.

800 m

3:47,0*	Mats Christiansen	15	M 07	Elmshorn	27.06.
4:04,0*	Niklas Läu	15	M 07	Elmshorn	27.06.
4:51,0*	Bjarne Fock	15	M 07	Elmshorn	27.06.
5:08,0*	Amon Morgenstern	15	M 07	Elmshorn	27.06.

Schlagballwurf, 80g

12,50	Mats Christiansen	15	M 07	Elmshorn	27.06.
12,00	Amon Morgenstern	15	M 07	Elmshorn	27.06.
10,50	Niklas Läu	15	M 07	Elmshorn	27.06.
10,50	Bjarne Fock	15	M 07	Elmshorn	27.06.

Weibliche Kinder U 8 (M 07/06)

30 m

7,1*	Josephine Rosenow	15	W 07	Elmshorn	27.06.
7,2*	Maileen Britz	15	W 07	Elmshorn	27.06.
9,2*	Samira Hansen	16	W 06	Elmshorn	27.06.

800 m

5:03,0*	Maileen Britz	15	W 07	Elmshorn	27.06.
5:04,0*	Josephine Rosenow	15	W 07	Elmshorn	27.06.

Schlagballwurf, 80g

7,50	Josephine Rosenow	15	W 07	Elmshorn	27.06.
7,00	Maileen Britz	15	W 07	Elmshorn	27.06.
5,50	Samira Hansen	16	W 06	Elmshorn	27.06.

Einige wichtige Hinweise

Der DLV erkennt ab der Saison 2007 in allen Altersklassen bis einschließlich 1.500 m keine Leistungen für seine Bestenlisten an, bei denen die Zeiten nicht mit einer vollelektronischen Zielbildanlage ermittelt wurden. Der SHLV hat sein bisheriges Verfahren nicht geändert.

*Es gilt weiterhin die kombinierte Bestenliste von elektronisch ermittelten Zeiten und Handzeiten. Handzeiten sind mit einem * gekennzeichnet.*

Dabei erfolgt die Einordnung aller elektronischen Zeiten wie folgt:

*50 m bis 300 m 0,24 Sekunden besser als Handzeiten
400 m bis 10.000 m 0,14 Sekunden besser als Handzeiten*

Sind Handzeit und elektronische Zeit gleichwertig (z.B. 10,5 und 10,74 über 100 m) hat die elektronische Zeit Vorrang.

Diese Regelung gilt für alle Altersklassen.

*Leistungen mit unzulässigem Rückenwind (mehr als +2,0) werden nicht erfasst.
Dies gilt nicht bei den Wettbewerben der Männlichen und Weiblichen Jugend U 14 und jünger.*

Ralph Schrammeck

Ergänzungen, Berichtigungen bitte per Mail an lge-statistik@posteo.de