

# Deutsche Meister

## 2023

<b>Ingrid Holz knecht</b>	Deutsche Meisterschaft Masters Mönchengladbach, 12./13.8.2023	Seniorinnen W 80 Diskuswurf 21,62 m
<b>Ingrid Holz knecht</b>	Deutsche Meisterschaft Senioren Mönchengladbach, 12./13.8.2023	Seniorinnen W 80 Hammerwurf 23,76 m
<b>Ingrid Holz knecht</b>	Deutsche Meisterschaft Senioren Mönchengladbach, 12./13.8.2023	Seniorinnen W 80 Speerwurf 18,34 m
<b>Ingrid Holz knecht</b>	Deutsche Meisterschaft Senioren Mönchengladbach, 12./13.8.2023	Seniorinnen W 80 Kugelstoß 8,21 m

# Landesmeister

## 2023

<b>Ingrid Holz knecht</b>	Landesmeisterschaft Halle, Senioren*innen gemeinsam mit HLV, Hamburg, 12.02.2023	Seniorinnen W80 Kugelstoß 7,53 m
<b>Volker Schmitz</b>	Landesmeisterschaft Halle, Senioren*innen gemeinsam mit HLV, Hamburg, 12.02.2023	Senioren M45 3.000 m 10:52,39 Min
<b>Claudia Sticher</b>	Landesmeisterschaft 5km/10km Kaltenkirchen, 01.05.2023	Seniorinnen W35 10 km 38:55 Min
<b>Claudia Sticher, Sandra Sue, Mirna Ratunde</b>	Landesmeisterschaft 5km/10km Kaltenkirchen, 01.05.2023	Seniorinnen W30-45 10 km Mannschaft 2:13:53 h
<b>Claudia Sticher</b>	Landesmeisterschaft Halbmarathon Itzehoe, 13.05.2023	Frauen <u>und</u> Seniorinnen W35 Halbmarathon 1:26:13 h
<b>Claudia Sticher, Sandra Sue, Claudia Bohnenkamp</b>	Landesmeisterschaft Halbmarathon Itzehoe, 13.05.2023	Frauen <u>und</u> Seniorinnen W30-W45 Halbmarathon 4:49:43 h
<b>Michael Sue, Frank Meyer, Dorian Arneth</b>	Landesmeisterschaft Halbmarathon Itzehoe, 13.05.2023	Senioren M40-M45 Halbmarathon 5:05:40 h

<b>Felipa Eggers</b>	Landesmeisterschaft Jugend U20 / U16 gemeinsam mit HLV, Hamburg, 03/04.06.2023	Weibliche Jugend W 15 100 m 12,62 s
<b>Ingrid Holzknecht</b>	Landesmeisterschaft Hammerwurf alle AK gemeinsam mit HLV, Hamburg, 04.06.2023	Seniorinnen W 80 Hammerwurf 24,38 m
<b>Claudia Sticher</b>	Landesmeisterschaft Senioren/innen (Einzel) gemeinsam mit HLV und LVMV, Kiel, 09.07.2023	Seniorinnen W 35 5.000 m 19:21,34 Min
<b>Volker Schmitz</b>	Landesmeisterschaft Senioren/innen (Einzel) gemeinsam mit HLV und LVMV, Kiel, 09.07.2023	Senioren M 45 5.000 m 19:37,53 Min
<b>Ingrid Holzknecht</b>	Landesmeisterschaft Senioren/innen (Einzel) gemeinsam mit HLV und LVMV, Kiel, 09.07.2023	Seniorinnen W 80 Diskuswurf 21,56 m
<b>Ingrid Holzknecht</b>	Landesmeisterschaft Senioren/innen (Einzel) gemeinsam mit HLV und LVMV, Kiel, 09.07.2023	Seniorinnen W 80 Speerwurf 17,18 m
<b>Ingrid Holzknecht</b>	Landesmeisterschaft Senioren/innen (Einzel) gemeinsam mit HLV und LVMV, Kiel, 09.07.2023	Seniorinnen W 80 Kugelstoß 8,07 m
<b>Claudia Sticher</b>	Landesmeisterschaft Marathon Flensburg, 03.09.2023	Frauen <u>und</u> Seniorinnen W35 Marathon 3:19:06 Min
<b>Jochen Westphal</b>	Landesmeisterschaft Crosslauf Klintum, 10.12.2023	Senioren M55 Mittelstrecke (ca. 3.260m) 15:16 Min

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