

# VEREINSBESTENLISTE 2011

Jugend und Erwachsene

## Männer/mJ

100 m		
M50	Michalski, Rainer	14,3
	Spielmann, Uwe	14,8
200 m		
mJB	Malohn, Lennart	23,84
	Eger, Sebastian	24,32
400 m		
mJB	Eger, Sebastian	53,31
	Paulokat, Dean (H)	56,24
800 m		
Jun	Laukamp, Florian (H)	1:56,95
mJA	Zens, Lucas	2:03,97
mJB	Schroer, Tim	2:06,41
	Eger, Sebastian	2:06,77
	Hegemann, Hendrik	2:06,78
1.000 m		
mJB	Hegemann, Hendrik	2:45,7
1.500 m		
Jun	Dietz, Thorben	4:02,96
mJA	Zens, Lucas	4:14,79
mJB	Hegemann, Hendrik (H)	4:20,57
	Schroer, Tim	4:25,78
2000 m		
mJ	Gonschior, Philipp	6:52,2
3000 m		
mJB	Schroer, Tim	9:37,8
	Hegemann, Hendrik	10:19,10
mJA	Zens, Lucas	9:09,41
Jun	Dietz, Thorben (H)	8:33,76
5000 m		
Jun	Dietz, Thorben	14:58,43
mJA	Zens, Lucas	16:06,85
mJB	Schröer, Tim	17:42,30
M45	Gutknecht, Axel	20:18,0
10.000 m		
Jun	Dietz, Thorben	31:36,59
3 x 1000 m		
mJB LGD	Eger/Schroer/Hegemann	8:19,55
10 km		
Jun	Dietz, Thorben	31:55
mJA	Zens, Lucas	34:20
M45	Gutknecht, Axel	41:03
	Stöcking, Norbert	42:00
M40	Romswinkel, Jörg	43:34
M50	Michalski, Rainer 4	5:48
	Spielmann, Uwe	50:11
10 km Mannschaft		
LGD	Gutknecht/Stöcking/Romswinkel	2:07.23
LGD	Stöcking/Beukenberg/Huthmacher	2:31:30
Halbmarathon		
Jun	Dietz, Thorben	1:09:34
M45	Gutknecht, Axel	1:34:35
M50	Michalski, Rainer	1:36:50

	Spielmann, Uwe	1:55:04
<b>Marathon</b>		
M45	Gutknecht, Axel	3:31:21
<b>400 m Hürden</b>		
mJB	Eger, Sebastian	61,15
<b>2000 m Hindernis</b>		
mJB	Hegemann, Hendrik	6:45,58
mJA	Zens, Lucas	6:38,52
<b>3 x 1000 m</b>		
mJB LGD	Eger, T. Schroer, H. Hegemann	8:19,55
<b>Weitsprung</b>		
M50	Michalski, Rainer	4,42
	Spielmann, Uwe	4,05
<b>Kugelstoßen</b>		
M50	Michalski, Rainer	9,42
	Spielmann, Uwe	7,90
<b>Diskuswerfen</b>		
M50	Spielmann, Uwe	25,10
<b>Speerwerfen</b>		
M50	Spielmann, Uwe	29,88
<b>Olympische Staffel</b>		
Jugend-Mix LGD	Sowa/ Schöne/Malohn/Eger	04:09,9

## Frauen/wJ

<b>100 m</b>		
W45	Spielmann, Sylvia	16,5
<b>200 m</b>		
wJB	Schöne, Katrin	5,82
	Sowa, Franziska	26,55
<b>400 m</b>		
wJB	Sowa, Franziska	(H) 59,68
<b>800 m</b>		
Jun	Laukamp, Jasmin	(H) 2:19,90
wJB	Sowa, Franziska	2:20,02
<b>1.500 m</b>		
Jun	Laukamp, Jasmin	4:45,23
<b>3.000 m</b>		
Jun	Laukamp, Jasmin	10:34,02
<b>5.000 m</b>		
Jun	Laukamp, Jasmin	18:14,74
<b>10 km</b>		
Jun	Laukamp, Jasmin	38:40
W45	Spielmann, Sylvia	53:52
W50	Levering, Angelika	56:02
<b>Halbmarathon</b>		
W45	Spielmann, Sylvia	1:56:27
W50	Levering, Angelika	1:58:28
<b>3 x 800 m</b>		
wJB LGD	König/Schöne/Sowa	7:44,98
<b>400 m Hürden</b>		
wJB	Sowa, Franziska	64,24
<b>Weitsprung</b>		
wJB	Sowa, Franziska	5,47
W45	Spielmann, Sylvia	3,31
<b>Kugelstoßen</b>		
W45	Spielmann, Sylvia	6,69