



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Senioren M30

#### 100 m

11,53 +0,2 Kinast, Volker	90 USC Bochum	14.05. Hannover
12,10 +0,5 Rieker, Florian Matthias	90 LC Paderborn	11.06. Wetzlar
12,21 -0,9 Busse, Jan Richard	89 USC Bochum	03.09. Gladbeck
12,41 -2,3 Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
12,41 -0,9 Müller, Patrick	90 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
12,47 -1,6 Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	10.09. Kamen
12,48 +0,1 Obenhaus, Sven	89 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.09. Lage
12,50 -2,9 Frisse, Christopher	90 LTV Lippstadt	26.05. Reken
12,59 -0,9 Sandhaus, Matthias	89 TV Vreden	10.09. Olfen
13,07 +0,6 Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	09.07. Hannover
13,13 -2,3 Kühn, Christoph	91 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
13,28 +0,6 Riechmann, Phillip	88 SV Brackwede	23.07. Minden
13,43 -0,9 Vennemann, Christoph	91 SuS Olfen	10.09. Olfen
16,26 +1,0 Al Najjari, Alan	91 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.08. Blomberg

#### 200 m

22,90 +0,9 Kinast, Volker	90 USC Bochum	14.05. Hannover
24,13 -0,3 Busse, Jan Richard	89 USC Bochum	03.09. Gladbeck

#### 400 m

45,44 Schneider, Patrick	92 TV Wattenscheid 01	03.07. La Chaux-de-Fonds
56,53 Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	10.09. Kamen
61,33 Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	10.09. Kamen

#### 800 m

2:14,32 Blöß, Jan	90 LG Dorsten	24.04. Rheine
2:17,86 Müller, Patrick	90 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage

#### 1.500 m

5:21,91 Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	10.07. Hannover
5:46,11 Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	11.09. Kamen

#### 3.000 m

8:48,69 Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	15.06. Greiffrath
9:17,60 Hiermayr, Jens	92 TuS Eintracht Bielefeld	23.07. Minden
9:40,96 Hönig, Carsten	92 LG Hamm	18.08. Bergisch Gladbach

#### 5.000 m

14:16,26 Giese, Marco	92 SG Wenden	28.05. Oorddegem
14:56,82 Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	02.07. Heusden-Zolder
16:07,0* Johannhörster, Thomas	88 SV SW Senden	18.10. Wiedenbrück



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

16:09,64	Hiermayr, Jens	92 TuS Eintracht Bielefeld	06.08. Minden
16:30,76	Hönig, Carsten	92 LG Hamm	25.08. Bergisch Gladbach
16:36,87	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	02.04. Rheine
16:44,12	Peters, Erik	92 LC Paderborn	20.05. Melle
17:14,52	Bastian, Jannick	90 LC Paderborn	14.05. Minden
18:30,38	Raupach, Jens	90 CLV Siegerland	18.05. Wenden
18:45,57	Wilm, Eduard	91 SV Teuto Riesenbeck	02.04. Rheine

### 10.000 m

34:44,96	Hönig, Carsten	92 LG Hamm	07.09. Dessau-Roßlau
35:33,05	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	30.04. Rheine

### 5 km Straße

15:05	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	21.08. Dortmund Hörde
15:36	Boehme, Patrick	88 TSVE 1890 Bielefeld	16.04. Paderborn
15:36	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	18.09. Saarbrücken
15:53	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	10.07. Battenberg (Eder) Dodenau
15:53	Kerkmann, Jan	91 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Verl
15:58	Henseleit, Philipp	88 Marathon-Club Menden	16.04. Paderborn
16:00	Peters, Erik	92 LC Paderborn	02.04. Hamm
16:17	Schär, Sebastian	91 TSV 1887 Schloß Neuhaus	19.03. Salzkotten
16:39	Dillenhöfer, Fabian	92 TSV Kirchlinde	30.04. Nordkirchen
16:39	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	13.11. Werl
16:58	Düben, Tobias	89 LG Lemgo	08.06. Lage
17:05	Roos, Henning	92 LV Oelde	10.12. Rietberg
17:10	Neuhaus, Christof	88 LG Olympia Dortmund	02.04. Hamm
17:34	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenberg
17:38	Fels, Sven	90 LG Coesfeld	30.04. Nordkirchen
17:44	Camminady, Thomas	89 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
18:29	Ferneding, Jan	90 LSF Münster	01.10. Saerbeck
19:35	Steinhoff, Christian	89 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
19:54	Wenzel, Lars	91 TG Witten 1848	31.10. Bochum
20:08	Meironat, Marvin	91 Team Camerone	28.08. Gladbeck

### 10 km Straße

31:00	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	19.03. Münster
31:10	Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	06.03. Leverkusen
31:17	Giese, Marco	92 SG Wenden	19.03. Münster
31:21	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	18.09. Saarbrücken
31:32	Hense, Jan	90 TV Wattenscheid 01	19.03. Münster
31:57	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	19.03. Münster
32:22	Peters, Erik	92 LC Paderborn	19.03. Salzkotten
32:48	Koch, Fritz	91 LSF Münster	07.05. Herzebrock-Clarholz
32:52	Güths, Marius	91 SV Brackwede	06.03. Leverkusen
32:58	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	31.12. Bocholt



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

33:08	Schönherr, David	89 LSF Münster	26.11. Rheine
33:10	Röthemeyer, Marvin	89 LSF Münster	19.11. Essen
33:23	Boehme, Patrick	88 TSVE 1890 Bielefeld	18.06. Borgholzhausen
33:26	Brand, Nils	90 TuS Eintracht Bielefeld	06.11. Gütersloh
33:30	Scheller, Markus	89 LG Ems Warendorf	03.07. Münster
33:54	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	01.10. Saerbeck
33:56	Henseleit, Philipp	88 Marathon-Club Menden	19.03. Münster
34:15	Johannhörster, Thomas	88 SV SW Sende	06.11. Gütersloh
34:23	Deiß, Bernhard	92	31.12. Recklinghausen
34:31	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	19.11. Essen

#### Halbmarathon

1:08:20	Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	03.04. Berlin
1:10:08	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	19.11. Essen
1:12:23	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	06.11. Gütersloh
1:12:46	Scheller, Markus	89 LG Ems Warendorf	03.09. Warendorf
1:13:18	Röthemeyer, Marvin	89 LSF Münster	02.10. Köln
1:13:56	Düben, Tobias	89 LG Lemgo	06.11. Gütersloh
1:14:54	Peters, Erik	92 LC Paderborn	16.10. Amsterdam
1:15:29	Haase, Tobias	90 LF Lühtringen 1983	03.04. Hannover
1:15:55	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	03.04. Hannover
1:17:51	Mehring, Daniel	89 LSF Münster	24.04. Wien
1:18:03	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	12.06. Duisburg
1:18:29	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	16.04. Paderborn
1:23:53	Gardam, Giles	90 LSF Münster	03.09. Warendorf
1:24:41	Roos, Henning	92 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:24:55	Kemmerling, Patrick	89 LG Coesfeld	18.09. Kopenhagen
1:27:29	Eckhoff, Lukas	92 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
1:30:41	Ertel, Matthias	90 SG Suderwich	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:36:07	Hense, Jan	90 TV Wattenscheid 01	04.09. Bochum-Mitte
1:37:17	Meironat, Marvin	91 Team Camerone	03.10. Dortmund
1:37:58	Sauck, Julian	89 SG Suderwich	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck

#### Marathon

2:17:35	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	04.12. Valencia
2:22:32	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	03.04. Hannover
2:25:48	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	11.09. Münster
2:29:04	Scheller, Markus	89 LG Ems Warendorf	11.09. Münster
2:39:11	Sinner, Manuel	89 Marathon-Club Menden	27.03. Gent
2:39:14	Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	30.10. Frankfurt
2:39:29	Hönig, Carsten	92 LG Hamm	24.04. Hamburg
2:41:06	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	30.10. Frankfurt
2:41:44	Hooge, Henrik	89 LSF Münster	25.09. Berlin
2:42:25	Deiß, Bernhard	92 Recklinghäuser LC	25.09. Herten



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

2:45:34	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	02.10. Köln
2:55:25	Fels, Sven	90 LG Coesfeld	11.09. Münster
2:59:01	Hand, Sören	89 LSF Münster	03.04. Hannover
2:59:59	von Borries, Anselm	92 LC Rapid Dortmund	09.10. Essen
3:36:08	Quent, Fabian	90 Marathon-Club Menden	25.09. Berlin
3:36:18	Turco, Claudio	90 LAC Veltins Hochsauerland	25.09. Berlin

### 110 m Hürden 1,067 m

18,50 +0,5	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	11.09. Kamen
20,96 +0,8	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	11.09. Kamen

### 4x100 m Staffel

46,68	LG Kindelsberg Kreuztal, Schönenbrücher (1991), Kühn (1991), Blech (1973), Becker (1992)		15.05. Kreuztal
-------	---	--	-----------------

### Hochsprung

1,88	Watermann, Sven	91 DJK GW Ennepetal 1924	04.06. Schwabach
1,76	Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,70	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	10.09. Kamen
1,68	Kühn, Christoph	91 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,68	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	29.05. Gladbeck
1,50	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	10.09. Kamen

### Stabhochsprung

3,60	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	11.09. Kamen
3,10	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	11.09. Kamen

### Weitsprung

5,75 +0,1	Schönenbrücher, Thorsten	91 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
5,46 +0,3	Vennemann, Christoph	91 SuS Olfen	26.05. Reken
5,41 -0,2	Müller, Patrick	90 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
5,32 0,0	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	10.09. Kamen
5,22 +0,1	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	09.07. Hannover
4,63 -0,3	Obenhaus, Sven	89 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.09. Lage
4,07 +1,2	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	04.06. Horstmar

### Kugelstoß 7,26 kg

17,16	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	19.11. Düsseldorf
11,14	Heitjohann, Marius	89 USC Bochum	26.05. Reken
9,48	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	10.09. Kamen
8,75	Wienböcker, Tim	88 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
7,84	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	09.07. Hannover
7,00	Obenhaus, Sven	89 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.09. Lage

### Diskuswurf 2 kg

47,48	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	24.04. Horneburg
-------	------------------	--------------	------------------



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

40,10	Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
39,63	Heitjohann, Marius	89 USC Bochum	26.05. Reken
24,23	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	11.09. Kamen
22,06	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	11.09. Kamen

#### Hammerwurf 7,26 kg

41,27	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	19.11. Düsseldorf
-------	------------------	--------------	-------------------

#### Speerwurf 800 g

51,12	Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Gladbeck
46,85	Heitjohann, Marius	89 USC Bochum	26.05. Reken
39,98	Ruppel, Christopher	92 FC Nordkirchen	27.05. Greven
39,27	Frisse, Christopher	90 LTV Lippstadt	26.05. Reken
38,61	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	29.05. Gladbeck
35,28	Rapp, Dominik	90 TV Jahn Rheine	08.05. Rheine
34,93	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	24.04. Horneburg
33,73	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	11.09. Kamen
29,20	Schelp, Lars	88 TSCE Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
25,40	Surmann, Christopher	89 LF Lücktrungen 1983	20.05. Höxter
22,56	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	10.07. Hannover

#### Gewichtwurf 15,88 kg

15,01	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	24.04. Horneburg
-------	------------------	--------------	------------------

#### 10-Kampf

4.403	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	10.09. Kamen
12,47 (-1,6) - 562   5,32 (0,0) - 445   9,48 - 454   1,50 - 389   56,53 - 539   18,50 (+0,5) - 477   24,23 - 352   3,60 - 509   33,73 - 352   5:46,11 - 324			
3.645	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	10.09. Kamen
13,26 (-0,1) - 425   5,18 (+0,2) - 417   7,75 - 352   1,70 - 544   61,33 - 369   20,96 (+0,8) - 277   22,06 - 311   3,10 - 381   20,07 - 162   5:28,52 - 407			

#### Wurf 5-Kampf

3.313	Muschkat, Thomas	89 VfL Ahaus	24.04. Horneburg
38,03 - 480   16,95 - 910   47,48 - 818   34,93 - 369   15,01 - 736			

## Senioren M35

#### 100 m

12,10 +0,7	Artschwager, Andrej	87 LG Lüdenscheid	28.08. Halver
12,23 0,0	Scheidemann, Jan	85 SV 1860 Minden	06.08. Minden
12,56 +0,5	Kötz, Martin	87 TV Jahn Siegen	11.09. Netphen
12,71 -0,9	Rotter, Lars	86 TV Vreden	10.09. Olfen
12,84 -2,9	Tornau, Martin	84 FC Schalke 04	26.05. Reken
13,10 +0,6	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	23.07. Minden
13,77 +0,1	Matthiensen, Christian	86 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	09.09. Dortmund-Hacheney
13,84 +0,5	Gerdemann, Stephan	83 TSG Dülmen	14.05. Olfen



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### 200 m

24,56	-0,3 Artschwager, Andrej	87 LG Lüdenscheid	28.08. Halver
25,10	0,0 Scheidemann, Jan	85 SV 1860 Minden	06.08. Minden
25,29	+0,3 Kötz, Martin	87 TV Jahn Siegen	10.09. Olpe
26,90	-0,6 Rotter, Lars	86 TV Vreden	10.09. Olfen

### 400 m

54,24	Artschwager, Andrej	87 LG Lüdenscheid	30.04. Lüdenscheid
56,93	Adler, Philipp	83 LG Bünde-Löhne	06.08. Minden
64,13	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	28.05. Stendal

### 800 m

2:07,84	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	02.07. Dortmund-Hacheney
2:09,77	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	18.08. Bergisch Gladbach
2:20,85	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	24.04. Rheine
2:21,24	Böhringer, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage

### 1.000 m

2:47,12	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	25.08. Bergisch Gladbach
---------	---------------------	----------------------------	--------------------------

### 1.500 m

4:21,31	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	11.06. Dortmund-Hacheney
4:27,54	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	01.09. Bergisch Gladbach
4:30,36	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	11.06. Dortmund-Hacheney
5:40,24	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	29.05. Stendal

### 3.000 m

9:29,47	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	14.05. Dortmund-Hacheney
9:36,96	Friedhoff, Pascal	84 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
9:56,84	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	15.06. Grefrath
9:57,10	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
10:01,55	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	18.08. Bergisch Gladbach

### 5.000 m

16:29,30	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	02.04. Rheine
16:39,06	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	26.05. Reken
17:11,7*	Voike, Marcel	85 Lauf-Gemeinschaft Oerlinghausen	18.10. Wiedenbrück
17:22,94	Friedhoff, Pascal	84 LG Kindelsberg Kreuztal	29.09. Hachenburg
17:24,77	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	18.05. Wenden
17:35,56	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	04.09. Gütersloh
17:39,5*	Bozдуман, Murat	83 LG Burg Wiedenbrück	18.10. Wiedenbrück
17:44,9*	Beversdorff, Malte	86 SG FA Herringhausen-Eickum	18.10. Wiedenbrück
17:57,95	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	18.05. Wenden
19:40,91	Wiegand, Sebastian	85 DJK GW Werl	04.06. Schwabach



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

19:58,43	Zellin, Jan	83 TRI-GECKOS Dortmund	26.05. Reken
<b>10.000 m</b>			
34:10,06	Königstein, Christian	87 TV Jahn Bad Driburg	30.04. Rheine
36:01,90	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	30.04. Rheine
36:03,97	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	30.04. Rheine
38:17,38	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	01.09. Bergisch Gladbach
<b>5 km Straße</b>			
17:06	Amoneit, Matthias	87 Recklinghäuser LC	08.10. Coesfeld
17:10	Beversdorff, Malte	86 SG FA Herringhausen-Eickum	02.10. Verl
17:26	Voike, Marcel	85 Lauf-Gemeinschaft Oerlinghausen	06.11. Gütersloh
18:13	Appelhans, Lukas	85 SC Hagen-Wildewiese	14.05. Attendorn
18:19	Braun, Hendrik	87 Laufgruppe Deiringsen	13.11. Werl
18:36	Münster, Tobias	84 SV 21 Büren	13.05. Paderborn
18:49	Storandt, Oliver	86 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	31.12. Recklinghausen
18:57	Wiegand, Sebastian	85 DJK GW Werl	26.03. Werl
19:56	Stolle, Stefan	83 LAZ Iserlohn	21.08. Dortmund Hörde
19:59	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	11.12. Hamm
21:49	Matthiensen, Christian	86 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	11.12. Hamm
21:55	Grüner, Lukas	87 Non-Stop-Ultra	19.03. Salzkotten
26:57	Gerdemann, Stephan	83 TSG Dülmen	30.04. Nordkirchen
32:26	Rotter, Lars	86 TV Vreden	03.12. Dülmen
<b>10 km Straße</b>			
29:55	Huckestein, Simon	85 SG Wenden	05.02. Rodgau-Jügesheim
32:25	Goerlich, Manuel	84 LSF Münster	16.04. Paderborn
34:21	Königstein, Christian	87 TV Jahn Bad Driburg	19.03. Münster
34:37	Schmiemann, Steffen	87 SV Teuto Riesenbeck	06.05. Emsdetten
35:02	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	19.03. Münster
35:34	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	02.12. Rheda-Wiedenbrück
35:42	Bozduman, Murat	83 LG Burg Wiedenbrück	07.05. Herzebrock-Clarholz
35:53	Amoneit, Matthias	87 Recklinghäuser LC	31.10. Bochum
35:55	Willuhn, Henry	85 TSVE 1890 Bielefeld	19.03. Münster
36:13	Beversdorff, Malte	86 SG FA Herringhausen-Eickum	06.11. Gütersloh
36:26	Busche, Daniel	85 ASG Teutoburger Wald	10.12. Rietberg
36:42	Attermeyer, Andre	84 SV Teuto Riesenbeck	19.03. Münster
36:51	Lorsbach, Thomas	83 TuS Deuz	06.02. Köln-Porz
37:15	Michels, Felix	83 TSV Kirchlinde	19.11. Essen
37:16	Hülsebusch, Jens	83 ASG Teutoburger Wald	06.11. Gütersloh
37:17	Voike, Marcel	85 Lauf-Gemeinschaft Oerlinghausen	08.06. Lage
37:19	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	19.11. Essen
37:27	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	02.04. Kirchen



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

37:32	Storandt, Oliver	86 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	13.02. Herten
38:06	Braun, Hendrik	87 Laufgruppe Deiringsen	19.11. Essen

### Halbmarathon

1:18:26	Amoneit, Matthias	87 Recklinghäuser LC	27.11. Herten
1:20:11	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	03.04. Berlin
1:20:58	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	02.10. Köln
1:21:57	Klenk, Matthias	85 DJK Gütersloh 1923	03.04. Berlin
1:23:52	Lorsbach, Thomas	83 TuS Deuz	31.12. Netphen
1:27:46	Storandt, Oliver	86 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	19.11. Essen
1:35:31	Stolle, Stefan	83 LAZ Iserlohn	03.10. Dortmund
1:37:43	Hövelmann, Philipp	83 SG Suderwich	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:37:56	Bianga, Thomas	84 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
1:41:55	Heyder, Max	87 LSF Münster	13.02. Herten
1:50:54	Szepanski, Tim	87 SuS Phönix Dortmund 09	03.10. Dortmund
1:55:50	Fingerhut, Matthias	87 TSV Hagen 1860	04.09. Bochum-Mitte

### Marathon

2:32:51	Dally, Tim	85 TuS Deuz	10.04. Zürich
2:44:53	Amoneit, Matthias	87 Recklinghäuser LC	25.09. Berlin
2:54:22	Willuhn, Henry	85 TSVE 1890 Bielefeld	25.09. Berlin
2:54:49	Storandt, Oliver	86 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	03.04. Hannover
3:00:42	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	30.10. Frankfurt am Main
3:05:52	Heyder, Max	87 LSF Münster	11.09. Münster
3:08:41	Helsberg, Michael	83 LG Kreis Lübbecke	25.09. Berlin
3:13:55	Claaßen, Mike	87 LSF Münster	11.09. Münster
3:42:54	Katzberg, Daniel	83 LG Bünde-Löhne	03.04. Hannover
3:53:23	Schmees, Jan Frederik	84 LSF Münster	11.09. Münster

### 110 m Hürden 0,991 m

20,03 +0,2 Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	29.05. Stendal
-------------------------	---------------	----------------

### 4x100 m Staffel

53,15	LG Kindelsberg Kreuztal, Hoffmann (1986), Böhringer (1983), Müller (1983), Heinbach (1983)	15.05. Kreuztal
63,68	TuS Ovenhausen, Wiewiora (1961), Smolinski (1975), Risse (1966), Koch (1983)	19.09. Brakel

### 3x1.000 m Staffel

8:57,57	LG Kindelsberg Kreuztal, Gerz (1974), Wunderlich (1972), Hoffmann (1986)	01.06. Olpe
---------	---	-------------

### Hochsprung

1,60	Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
1,51	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	28.05. Stendal





# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Stabhochsprung

3,30	Burgelman, Dr. Nico	84 SV 1860 Minden	14.05. Minden
3,20	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	23.07. Minden

### Weitsprung

5,71 +0,4	Schmidt, Marcus	87 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
5,30 +0,5	Tornau, Martin	84 FC Schalke 04	26.05. Reken
5,11 0,0	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	23.07. Minden
4,88 0,0	Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
4,38 +0,4	Vollmann, Felix	83 Sport-UNION Annen	01.06. Witten

### Kugelstoß 7,26 kg

12,57	Heinbach, Ralph	83 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
11,48	Weller, Kai	86 LG Kindelsberg Kreuztal	03.09. Kreuztal
11,34	Gerdemann, Stephan	83 TSG Dülmen	02.04. Dülmen
10,72	Vollmann, Felix	83 Sport-UNION Annen	01.06. Witten
10,58	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg Kreuztal	06.08. Witten
10,40	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	03.10. Halver
9,12	Bursch, Christoph	87 LAV Rheine	08.05. Rheine
7,65	Matthiensen, Christian	86 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	09.09. Dortmund-Hacheney

### Diskuswurf 2 kg

31,95	Heinbach, Ralph	83 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
31,27	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	06.08. Minden
28,16	Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
27,79	Bursch, Christoph	87 LAV Rheine	08.05. Rheine
24,77	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg Kreuztal	06.08. Witten

### Speerwurf 800 g

44,90	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	06.08. Minden
36,63	Schmidt, Marcus	87 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
35,58	Bursch, Christoph	87 LAV Rheine	08.05. Rheine
26,20	Matthiensen, Christian	86 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	09.09. Dortmund-Hacheney

### 10-Kampf

4.298	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	28.05. Stendal
13,31 (+2,5) - 444   5,31 (+2,7) - 475   10,21 - 521   1,51 - 419   64,13 - 350   20,03 (+0,2) - 362   30,23 - 477   3,10 - 393   42,94 - 493   5:40,24 - 364			

## Seniorinnen W30

### 100 m

11,24 +1,2	Pinto, Tatjana	92 TV Wattenscheid 01	03.07. La Chaux-de-Fonds
11,43 +0,7	Kwadwo-Bühner, Yasmin	90 LC Paderborn	02.07. Köln



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

13,87	-0,3	Strophff, Carolin	88	TG Holzwickede	09.09.	Dortmund-Hacheney
13,93	-0,1	Holtkamp, Meike	88	VfL Kamen	10.09.	Kamen
14,12	-2,9	Ratajczak, Ann-Katrin	91	TuS 09 Erkenschwick	26.05.	Reken
14,12	-0,1	Werner, Nicola	92	TG Holzwickede	06.06.	Recklinghausen

#### 200 m

28,48	-0,8	Werner, Nicola	92	TG Holzwickede	06.06.	Recklinghausen
28,51	-0,1	Strophff, Carolin	88	TG Holzwickede	11.06.	Dortmund-Hacheney

#### 400 m

63,37		Werner, Nicola	92	TG Holzwickede	11.06.	Dortmund-Hacheney
78,96		Holtkamp, Meike	88	VfL Kamen	10.09.	Kamen

#### 800 m

2:19,74		Wyrwoll, Margot Julia	91	LG Brillux Münster	12.08.	Borgholzhausen
2:51,23		Ratajczak, Ann-Katrin	91	TuS 09 Erkenschwick	26.05.	Reken
3:19,89		Beulmann, Jessica	90	DJK Blau-Weiß Annen	29.05.	Stendal

#### 1.500 m

4:40,66		Wyrwoll, Margot Julia	91	LG Brillux Münster	16.07.	Ninove
6:09,41		Holtkamp, Meike	88	VfL Kamen	10.09.	Kamen

#### 3.000 m

10:08,41		Wyrwoll, Margot Julia	91	LG Brillux Münster	07.09.	Duisburg
10:38,80		Krämer, Alexandra	90	LC Rapid Dortmund	23.07.	Minden
12:25,93		Serafinowski, Nadine	91	TSVE 1890 Bielefeld	23.07.	Minden
12:28,31		Priemer, Maren	89	TSVE 1890 Bielefeld	23.07.	Minden
12:53,76		Düchting, Lea	92	TSVE 1890 Bielefeld	23.07.	Minden

#### 5.000 m

18:03,43		Wyrwoll, Margot Julia	91	LG Brillux Münster	21.05.	Karlsruhe
18:30,33		Haarmann, Kerstin	92	USC Bochum	11.06.	Hagen
18:43,33		Krämer, Alexandra	90	LC Rapid Dortmund	09.09.	Dortmund-Hacheney
19:25,16		Schelp, Leonie	89	LG Olympia Dortmund	14.05.	Dortmund-Hacheney
20:29,95		Schmiemann, Saskia	91	SV Teuto Riesenbeck	24.04.	Rheine
20:42,49		Serafinowski, Nadine	91	TSVE 1890 Bielefeld	06.08.	Minden
21:01,77		Priemer, Maren	89	TSVE 1890 Bielefeld	06.08.	Minden
22:10,09		Düchting, Lea	92	TSVE 1890 Bielefeld	06.08.	Minden

#### 10.000 m

38:30,74		Krämer, Alexandra	90	LC Rapid Dortmund	01.09.	Bergisch Gladbach
----------	--	-------------------	----	-------------------	--------	-------------------

#### 5 km Straße

18:10		Schelp, Leonie	89	LG Olympia Dortmund	21.08.	Dortmund Hörde
18:22		Wyrwoll, Margot Julia	91	LG Brillux Münster	06.05.	Emsdetten
18:49		Straeten, Frederike Anne	92	LG Brillux Münster	30.04.	Nordkirchen



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

19:14	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	24.04. Dillenburg
19:17	Hansen, Laura	90 LG Olympia Dortmund	19.06. Menden
19:18	Aehling, Carolin	89 LG Coesfeld	30.04. Nordkirchen
19:45	Jüngst, Julia	92 TuS Deuz	06.02. Köln-Porz
20:15	Schmiemann, Saskia	91 SV Teuto Riesenbeck	06.05. Emsdetten
20:39	Redecker, Milena	92 SV 1860 Minden	11.06. Oelde
20:51	Kortmann, Tatjana	89 TG Witten 1848	30.04. Nordkirchen
20:52	Haase, Verena Charlotte	91 LSF Münster	06.05. Emsdetten
21:00	Serafinowski, Nadine	91 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
21:26	Biekötter, Kerstin	88 Marathon Ibbenbüren	26.11. Rheine
21:51	Leininger, Inga	92 LAZ Iserlohn	19.06. Menden
22:03	Langer, Janine	88 Recklinghäuser LC	08.10. Coesfeld
22:09	Wentzlaff, Marina	92 SV Brackwede	18.09. Saarbrücken
23:31	Strophff, Carolin	88 TG Holzwickede	21.08. Dortmund Hörde
23:33	Klostermann, Melanie	91 LG Brillux Münster	24.09. Nottuln-Appelhülsen
25:37	Groß, Christina	92 SV Langendreer 04 Leichtathletik	19.06. Menden
28:32	Schulze, Jutta-Verena	90 ETG Recklinghausen	02.04. Hamm

#### 10 km Straße

34:37	Schönherr, Johanna	90 LSF Münster	08.10. Coesfeld
35:59	Bergmann, Marit	92 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
36:06	Strate, Stephanie	91 SV Brackwede	19.03. Münster
37:50	Haarmann, Kerstin	92 USC Bochum	03.07. Münster
39:31	Clemens, Sandra	89 SG Wenden	02.04. Kirchen
39:31	Hansen, Laura	90 LG Olympia Dortmund	21.08. Dortmund Hörde
40:02	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	07.05. Bocholt
40:12	Jüngst, Julia	92 TuS Deuz	19.03. Münster
41:10	Straeten, Frederike Anne	92 LG Brillux Münster	06.05. Emsdetten
41:39	Bergtold, Larissa	90 TSVE 1890 Bielefeld	02.12. Wiedenbrück
41:49	Bergmann, Lea	91 SV Brackwede	19.03. Münster
42:17	Serafinowski, Nadine	91 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Verl
42:45	Redecker, Milena	92 SV 1860 Minden	03.06. Bad Oeynhausen
43:21	Umlauf, Michelle	92 LV Oelde	02.12. Rheda-Wiedenbrück
43:22	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	31.10. Witten
44:01	Priemer, Maren	89 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Verl
44:59	Langer, Janine	88 Recklinghäuser LC	30.04. Nordkirchen
45:12	Möse, Kristin	90 LSF Münster	08.07. Dülmen-Rorup
45:13	Bäker, Lisa	92 LG Halver-Schalksmühle	21.08. Dortmund Hörde
45:23	Wentzlaff, Marina	92 SV Brackwede	18.09. Saarbrücken

#### Halbmarathon

1:16:53	Strate, Stephanie	91 SV Brackwede	03.04. Berlin
1:24:26	Krämer, Alexandra	90 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
1:25:36	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	06.11. Gütersloh



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1:29:24	Bergtold, Larissa	90 TSVE 1890 Bielefeld	03.04. Hannover
1:34:27	Althöfer, Dinah	88 Marathon-Club Menden	06.11. Gütersloh
1:37:04	Priemer, Maren	89 TSVE 1890 Bielefeld	30.10. Dresden
1:37:50	Straten, Susanne	90 Marathon Ibbenbüren	03.04. Hannover
1:38:07	Wentzlaff, Marina	92 SV Brackwede	06.11. Gütersloh
1:38:49	Umlauf, Michelle	92 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:39:13	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	19.11. Essen
1:39:27	Bäker, Lisa	92 LG Halver-Schalksmühle	03.10. Dortmund
1:43:49	Langer, Janine	88 Recklinghäuser LC	27.11. Herten
1:44:19	Leininger, Inga	92 LAZ Iserlohn	03.10. Dortmund
1:47:56	Möse, Kristin	90 LSF Münster	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
2:21:42	Schulze, Jutta-Verena	90 ETG Recklinghausen	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck

#### Marathon

2:47:56	Strate, Stephanie	91 SV Brackwede	04.06. Stockholm
3:20:47	Althöfer, Dinah	88 Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
3:29:07	Hardt, Stephanie	88 Marathon-Club Menden	30.10. Frankfurt am Main

#### 100 m Hürden 0,838 m

22,81 +1,8	Beulmann, Jessica	90 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
------------	-------------------	------------------------	----------------

#### Hochsprung

1,50	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	10.09. Kamen
1,15	Beulmann, Jessica	90 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal

#### Stabhochsprung

2,20	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	10.09. Kamen
------	-----------------	--------------	--------------

#### Weitsprung

4,76 +0,1	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	10.09. Kamen
4,64 -0,1	Köhler, Eva	92 SuS Bertlich 1945	06.06. Recklinghausen
4,35 +0,8	Strophff, Carolin	88 TG Holzwickede	11.06. Dortmund-Hacheney
3,88 +0,1	Schmalstieg, Lisa	91 Sport-UNION Annen	01.06. Witten
3,80 -0,3	Schulze, Jutta-Verena	90 ETG Recklinghausen	07.05. Waltrop
3,54 +0,6	Beulmann, Jessica	90 DJK Blau-Weiß Annen	01.06. Witten

#### Kugelstoß 4 kg

10,37	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	10.09. Kamen
9,95	Brauckmann, Sandra	92 ETG Recklinghausen	06.08. Witten
9,48	Hamel, Jennifer	92 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
9,38	Löwe, Marina	88 LAV Rheine	08.05. Rheine
8,02	Schmalstieg, Lisa	91 Sport-UNION Annen	01.06. Witten
7,47	Beulmann, Jessica	90 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
5,31	Schulze, Jutta-Verena	90 ETG Recklinghausen	03.10. Gladbeck



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Diskuswurf 1 kg

29,87	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	10.09. Kamen
28,94	Brauckmann, Sandra	92 ETG Recklinghausen	06.08. Witten
18,87	Löwe, Marina	88 LAV Rheine	08.05. Rheine

### Hammerwurf 4 kg

32,97	Hartwig, Kathrin	88 LG Plettenberg/Herscheid	09.04. Plettenberg
-------	------------------	-----------------------------	--------------------

### Speerwurf 600 g

42,38	Große, Leonie	89 LG Ems Warendorf	05.06. Schwabach
34,36	Hamel, Jennifer	92 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
28,48	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	10.09. Kamen
28,40	Döring, Julia	88 TuS 09 Erkenschwick	01.05. Bochum
26,62	Ratajczak, Ann-Katrin	91 TuS 09 Erkenschwick	01.05. Bochum
23,24	Löwe, Marina	88 LAV Rheine	04.06. Horstmar
22,75	Brauckmann, Sandra	92 ETG Recklinghausen	02.07. Soest
21,46	Beulmann, Jessica	90 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
19,65	Pasdzior, Maite	89 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
16,19	Schulze, Jutta-Verena	90 ETG Recklinghausen	02.07. Soest
16,16	Mannebach, Ina	90 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney

### Gewichtwurf 9,08 kg

12,09	Hartwig, Kathrin	88 LG Plettenberg/Herscheid	09.04. Plettenberg
-------	------------------	-----------------------------	--------------------

## Seniorinnen W35

### 100 m

14,22 +1,8	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	28.05. Greven
------------	---------------------	--------------------------------------	---------------

### 200 m

29,26 -0,3	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	10.09. Rheine
------------	---------------------	--------------------------------------	---------------

### 400 m

64,58	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	24.04. Rheine
-------	---------------------	--------------------------------------	---------------

### 800 m

2:29,15	Grewatta, Patricia	86 LG Hamm	02.07. Dortmund-Hacheney
2:37,75	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	11.09. Rheine
3:06,59	Mattay, Johanna	87 LSF Münster	26.08. Melle

### 1.500 m



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

5:09,62	Grewatta, Patricia	86 LG Hamm	26.08. Melle
5:13,89	Schäfers, Katharina	84 TuS Deuz	26.05. Reken

### 3.000 m

10:52,38	Schäfers, Katharina	84 TuS Deuz	26.05. Reken
11:26,80	Grewatta, Patricia	86 LG Hamm	12.08. Borgholzhausen

### 5.000 m

18:22,48	Osthoff, Stefanie	86 SG Wenden	18.05. Wenden
18:49,65	Schäfers, Katharina	84 TuS Deuz	30.04. Rheine
19:09,40	Grewatta, Patricia	86 LG Hamm	06.08. Minden
20:44,52	Limberg, Stefanie	83 LC Solbad Ravensberg	06.08. Minden
21:10,62	Abramowski, Lena	86 TuS Breckerfeld	15.05. Hagen
23:23,42	Münchow, Nadine	85 TuS Deuz	18.05. Wenden

### 10.000 m

37:09,12	Osthoff, Stefanie	86 SG Wenden	30.04. Rheine
----------	-------------------	--------------	---------------

### 5 km Straße

19:16	Grewatta, Patricia	86 LG Hamm	21.08. Dortmund Hörde
24:49	Mattay, Johanna	87 LSF Münster	08.10. Coesfeld
25:04	Wiegand, Dorothee	84 SuS Bertlich 1945	12.06. Erkelenz

### 10 km Straße

33:34	Mommers, Natascha	84 TSV 1863 Herdecke	18.09. Saarbrücken
37:17	Arlom, Hannah	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.10. Coesfeld
37:43	Schäfers, Katharina	84 TuS Deuz	23.01. Köln-Porz
37:46	Osthoff, Stefanie	86 SG Wenden	02.04. Kirchen
40:01	Schmidt, Sandra	86 Lauftreff Bittermark Dortmund	01.05. Kamen-Methler
41:49	Sprenger, Silvia	84 LSF Münster	20.02. Dortmund Hörde
44:35	Mattay, Johanna	87 LSF Münster	01.10. Saerbeck
45:53	Wiegand, Dorothee	84 SuS Bertlich 1945	12.02. Duisburg
47:34	Hirsch, Jessica	86 PV Triathlon TG Witten	19.06. Menden
51:05	Menke, Barbara	83 LV Oelde	03.12. Everswinkel
1:10:13	Mainka, Katharina	85 Marathon-Club Menden	26.05. Sundern-Allendorf

### Halbmarathon

1:13:21	Mommers, Natascha	84 TSV 1863 Herdecke	25.09. Ulm
1:23:32	Schäfers, Katharina	84 TuS Deuz	25.09. Ulm
1:25:26	Osthoff, Stefanie	86 SG Wenden	25.09. Ulm
1:25:52	Arlom, Hannah	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	24.04. Enschede
1:30:49	Sprenger, Silvia	84 LSF Münster	01.05. Kamen-Methler
1:34:58	Limberg, Stefanie	83 LC Solbad Ravensberg	02.10. Köln
1:39:08	Wiegand, Dorothee	84 SuS Bertlich 1945	02.04. Duisburg
1:44:38	Kneer, Sabine	83 Marathon Soest	03.10. Dortmund
1:45:39	Stratmann, Ann-Kathrin	87 Marathon-Club Menden	19.06. Menden



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1:53:20	Menke, Barbara	83 LV Oelde	06.11. Gütersloh
---------	----------------	-------------	------------------

### Marathon

3:22:20	Arendsee, Dorothee	84 SuS Oberaden	30.10. Frankfurt am Main
3:25:26	Walkenhorst, Mareike	86 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Köln
3:55:49	Wiegand, Dorothee	84 SuS Bertlich 1945	11.09. Münster
4:08:17	Rossano Rivero, Sue	84 LSF Münster	11.09. Münster

### 100 m Hürden 0,838 m

18,32 +1,0	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	14.05. Rheine
------------	---------------------	--------------------------------------	---------------

### Hochsprung

1,29	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
1,28	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	10.09. Rheine

### Weitsprung

4,92 +0,2	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	14.05. Rheine
4,88 +0,7	Dietz, Lara	86 LAC Castrop-Rauxel	06.06. Recklinghausen
4,54 +0,4	Kowall, Wiebke	87 TV Unna 1861	26.05. Reken

### Dreisprung

10,72 +1,2	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	04.06. Horstmar
------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------

### Kugelstoß 4 kg

10,69	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	06.08. Minden
9,31	Erdhütter, Miriam	84 LV Oelde	26.05. Reken
8,66	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	04.06. Horstmar
6,26	Cordes, Christine	83 TSG Lennestadt	28.05. Attendorn

### Diskuswurf 1 kg

37,94	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
31,60	Huber, Janine	86 LG Kindelsberg Kreuztal	28.05. Kreuztal
28,25	Erdhütter, Miriam	84 LV Oelde	26.05. Reken

### Hammerwurf 4 kg

40,21	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	15.10. Porta Westfalica
35,77	Erdhütter, Miriam	84 LV Oelde	25.06. Porta Westfalica

### Speerwurf 600 g

22,75	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	20.08. Rheine
-------	---------------------	--------------------------------------	---------------



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### 7-Kampf

3.259	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	10.09. Rheine
18,77 (-0,4) - 438   1,28 - 449   8,24 - 434   29,26 (-0,3) - 600   4,49 (+0,5) - 482   16,75 - 248   2:37,75 - 608			

### Senioren M40

#### 100 m

11,59 -0,3 Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	17.09. Erding
12,03 0,0 Scholle, Hendrik	78 SC Herford	14.05. Minden
12,87 +0,2 Friedrich, Christian	81 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
14,15 0,0 Münker, Björn	79 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
14,33 -0,9 Kunigo, Hayato	78 FC Schalke 04	03.09. Gladbeck
15,73 -0,6 Fritsch, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	29.05. Menden

#### 200 m

23,36 +0,4 Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	11.06. Dortmund-Hacheney
24,77 -3,0 Scholle, Hendrik	78 SC Herford	26.05. Reken
26,90 +0,4 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	25.06. Sarstedt
29,25 +1,0 Kunigo, Hayato	78 FC Schalke 04	14.05. Olfen

#### 400 m

57,66 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	25.06. Sarstedt
67,41 Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	26.05. Reken
88,16 Fritsch, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	29.05. Menden

#### 800 m

2:07,44 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	02.07. Warburg
2:10,11 Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	23.07. Minden
2:13,29 Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	26.05. Reken
2:17,74 Niemann, Ruben	81 SG Wenden	18.08. Bergisch Gladbach
2:30,40 Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
2:38,06 Münker, Björn	79 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal

#### 1.500 m

4:23,67 Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	26.08. Melle
----------------------------	------------------------	--------------

#### 3.000 m

9:38,89 Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	30.04. Herdorf
9:42,99 Horch, Viktor	80 TuS Deuz	18.08. Bergisch Gladbach
9:45,10 Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	20.08. Rheine
10:01,82 Höhne, Alexander	78 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
10:45,16 Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	26.08. Melle
10:53,10 Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
11:34,03 Pretsch, Sebastian	78 LF Lühtringen 1983	08.05. Höxter
12:25,01 Wetter, Alexander	80 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage





# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### 5.000 m

15:36,39	Sansar, Elias	80 TuS Eintracht Bielefeld	12.08. Borgholzhausen
16:22,81	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	25.08. Bergisch Gladbach
16:33,01	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	29.09. Hachenburg
17:14,83	Becker, Christian	81 TuS Deuz	18.05. Wenden
18:01,26	Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	12.08. Borgholzhausen
18:31,65	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	24.04. Rheine
19:44,34	Schwarz, Jan	79 TSVE 1890 Bielefeld	28.05. Bielefeld

### 10.000 m

33:59,00	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	01.09. Bergisch Gladbach
38:22,82	Assmann, Ingo	79 LC Solbad Ravensberg	20.05. Melle

### 5 km Straße

16:29	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	11.06. Oelde
17:29	Jelonek, Damian	80 Marathon-Club Menden	26.03. Werl
17:34	Bodach, Christian	79 TRI-GECKOS Dortmund	13.11. Werl
17:41	Knoepke, Daniel	82 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh
18:00	Tausewald, Robert	78 LG Coesfeld	08.10. Coesfeld
18:11	Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	19.03. Salzkotten
18:25	Pawellek, Karsten	81 LG Opelner	31.10. Bochum
18:28	Neuhaus, Sven	81 LV Oelde	11.06. Oelde
18:36	Gross, Christian	82 DJK Gütersloh 1923	07.05. Herzebrock-Clarholz
19:36	Wozny, Stefan	81 Laufsportfreunde Unna	20.02. Dortmund Hörde
19:45	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	02.04. Kirchen
19:54	Frechen, Tobias	81 Recklinghäuser LC	27.11. Herten
19:59	Gruben, Matthäus	81 TSVE 1890 Bielefeld	10.12. Rietberg
21:15	Runde, Lars	78 Marathon Ibbenbüren	26.11. Rheine
21:42	Korzeniewicz, Philipp	79 TV Wattenscheid 01	24.07. Mainaschaff
21:43	Böcker, Daniel	80 Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenbergl
23:26	Baukloh, Patrick	79 LSF Münster	02.10. Verl
23:49	Kunigo, Hayato	78 FC Schalke 04	28.08. Gladbeck
25:23	Kottenstette, Andreas	81 LV Oelde	11.06. Oelde
26:05	Podolak, Marius	80 SuS Phönix Dortmund 09	14.05. Attendorn

### 10 km Straße

32:00	Sansar, Elias	80 TuS Eintracht Bielefeld	02.10. Verl
33:20	Brand, Michael	82 Non-Stop-Ultra	16.04. Paderborn
34:17	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	02.10. Verl
34:38	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	23.01. Köln-Porz
35:06	Hirsch, Dennis	80 PV Triathlon TG Witten	08.05. Bochum-Stiepel
35:15	Knoepke, Daniel	82 LC Solbad Ravensberg	02.10. Verl
35:24	Becker, Christian	81 TuS Deuz	23.01. Köln-Porz
35:34	Wimmer, Daniel	79 Laufgruppe Deiringsen	26.03. Werl
36:05	von der Heide, Nils	78 Marathon Soest	19.11. Essen



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

36:18	Goltsch, Tillmann	78 Lauftreff Bittermark Dortmund	20.02. Dortmund Hörde
36:23	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	19.03. Münster
36:32	Hankemeier, Michèl	82 LSF Münster	03.12. Everswinkel
36:39	Welp, Robert	80 SV Teuto Riesenbeck	19.03. Münster
36:54	Machauer, Marcel	82 LSF Münster	03.07. Münster
36:58	Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
37:17	Tausewald, Robert	78 LG Coesfeld	05.11. Ascheberg
37:21	Schrage, Burkhard	78 Marathon Soest	11.12. Hamm
37:31	Brodka, Jens	79 LV Oelde	06.11. Gütersloh
37:43	Hellmann, Daniel	81 LV Oelde	02.12. Rheda-Wiedenbrück
37:52	Fischer, Sebastian	82 TV Friesen Telgte	19.03. Münster

#### Halbmarathon

1:14:37	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	25.09. Ulm
1:15:27	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	20.02. Köln-Porz
1:17:30	Becker, Christian	81 TuS Deuz	27.08. Köln
1:17:54	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	16.04. Paderborn
1:18:25	Goltsch, Tillmann	78 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.10. Dortmund
1:23:17	Jelonek, Damian	80 Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
1:23:21	Pawellek, Karsten	81 LG Opelner	04.09. Bochum-Mitte
1:24:14	Brouwer, Mike	78 LSF Münster	21.08. Münster
1:24:16	Hellmann, Daniel	81 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:26:41	Stallmeister, Thomas	78 SG Rote Erde Beckum	06.11. Gütersloh
1:29:09	Krämer, Martin	81 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh
1:29:13	Arlinghaus, Thomas	80 LSF Münster	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:32:09	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	31.12. Netphen
1:34:35	Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	31.12. Netphen
1:34:36	Kowalski, Sascha	82 LG Olympia Dortmund	03.10. Dortmund
1:35:32	Gottheil, Ralf	81 LG Coesfeld	08.07. Dülmen-Rorup
1:37:57	Stechbart, Viktor	78 LV Oelde	06.11. Gütersloh
2:03:30	Kunigo, Hayato	78 FC Schalke 04	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
2:05:18	Fildhaut, Stefan	81 Marathon-Club Menden	19.06. Menden

#### Marathon

2:25:42	Sansar, Elias	80 TuS Eintracht Bielefeld	11.09. Münster
2:39:51	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	03.04. Hannover
2:42:30	Bonn, Rainer	78 TuS Deuz	25.09. Berlin
2:45:13	Becker, Christian	81 TuS Deuz	25.09. Berlin
2:48:41	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	09.10. Essen
2:56:27	Goltsch, Tillmann	78 Lauftreff Bittermark Dortmund	27.11. Herten
3:00:25	Gawron, Dirk	82 Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
3:03:58	Brouwer, Mike	78 LSF Münster	03.04. Hannover
3:04:07	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	09.10. Bregenz
3:05:21	Domke, Benjamin	79 LG Halver-Schalksmühle	24.04. Wien



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

3:06:48	Pawellek, Karsten	81 LG Opelaner	25.09. Berlin
3:07:47	Arlinghaus, Thomas	80 LSF Münster	03.04. Hannover
3:37:05	Sting, Sebastian	82 ASC Weißbachtal	20.03. Bergisch Gladbach
3:42:28	Schrage, Burkhard	78 Marathon Soest	25.09. Berlin
4:18:29	Emsmann, Andreas	80 LAV Rheine	25.09. Berlin
5:21:29	Lange, Stefan	79 LG Brillux Münster	11.09. Münster

### 110 m Hürden 0,991 m

19,29 +1,2	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	01.10. Zeven
------------	-------------------	-------------------	--------------

### 400 m Hürden 0,914 m

67,60	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	01.10. Zeven
-------	-------------------	-------------------	--------------

### 3.000 m Hindernis

10:26,75	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	09.07. Tampere
----------	-------------------	-------------------	----------------

### 4x100 m Staffel

48,59	LG Kindelsberg Kreuztal, Boller (1974), Lück (1976), Blech (1973), Friedrich (1981)	03.09. Kreuztal
52,60	TuS 09 Erkenschwick, Labian (1979), Niedanowski (1956), Tritter (1971), Gruhn (1966)	10.09. Oer-Erkenschwick
55,71	LG Kindelsberg Kreuztal, Klein (1973), Gertz (1974), Munker (1979), Wetter (1980)	15.05. Kreuztal
57,44	LAV Rheine, Börgermann (1977), Berghaus (1974), Droste (1980), Wasmuth (1977)	27.08. Horstmar

### 3x1.000 m Staffel

10:26,84	ASC Weißbachtal, Klein (1979), Stahl (1967), Hinderthür (1973)	01.06. Olpe
----------	---	-------------

### 5.000 m Bahngehen

31:52,0*	Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	27.08. Drunen
----------	---------------------	---------------------------	---------------

### 5 km Straßengehen

30:31	Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	12.06. Tilburg
-------	---------------------	---------------------------	----------------

### 10 km Straßengehen

1:04:12	Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	30.04. Frankfurt
---------	---------------------	---------------------------	------------------

### Hochsprung

1,61	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	01.10. Zeven
1,60	Friedrich, Christian	81 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
1,56	Münker, Björn	79 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,52	Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	26.05. Reken
1,50	Stroda, Volker	81 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Weitsprung

6,05 +1,5 Scholle, Hendrik	78 SC Herford	14.05. Minden
5,53 +0,4 Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
5,34 +1,8 Friedrich, Christian	81 LG Kindelsberg Kreuztal	03.09. Kreuztal
4,63 -2,0 Münker, Björn	79 LG Kindelsberg Kreuztal	21.06. Wittlich
4,07 +0,8 Wetter, Alexander	80 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
3,04 -0,7 Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	26.05. Reken

### Dreisprung

10,46 -1,4 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	01.10. Zeven
------------------------------	-------------------	--------------

### Kugelstoß 7,26 kg

10,76 Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
9,57 Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	26.05. Reken
9,56 Hoselmann, Marcus	81 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
7,99 Müller, Georg	80 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney

### Diskuswurf 2 kg

43,24 Piske, Martin	79 VfL Kamen	12.08. Dinslaken
26,20 Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
25,28 Fiedler, David	80 LA SV Herten	19.11. Düsseldorf
23,28 Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	26.05. Reken
11,31 Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	21.05. Bergkamen

### Speerwurf 800 g

34,80 Hoselmann, Marcus	81 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
33,77 Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	26.05. Reken
23,85 Müller, Georg	80 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
16,72 Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	26.05. Reken

## Senioren M45

### 100 m

10,75 +0,4 Kosenkow, Alexander	77 TV Wattenscheid 01	23.07. Minden
12,60 -1,1 Lück, Christian	76 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
12,90 +0,1 Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	02.07. Euskirchen
13,05 -1,2 Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Wetzlar
13,69 0,0 Schneider, Jan	76 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
14,00 +1,0 Kruszyna, Thomas	74 LG Brillux Münster	27.08. Lingen (Ems)

### 200 m

21,65 0,0 Kosenkow, Alexander	77 TV Wattenscheid 01	23.07. Minden
26,76 -3,0 Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	26.05. Reken
31,85 +1,0 Uphaus, Frank	73 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine

### 400 m



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

58,73	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	24.04. Rheine
64,28	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	26.05. Reken

#### 800 m

2:09,97	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	17.09. Erding
2:13,65	Schmalstieg, Kay	74 LC Paderborn	12.08. Borgholzhausen
2:19,31	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	20.08. Rheine
2:21,44	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
2:23,05	Loos, Sebastian	77 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
2:27,78	Brinker, Klaus	75 LSF Münster	26.08. Melle

#### 1.500 m

4:28,32	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	26.08. Melle
4:33,03	Schmalstieg, Kay	74 LC Paderborn	06.08. Minden
5:18,86	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	26.08. Melle
5:34,37	Kural, Ayhan	74 TSV 1863 Herdecke	26.05. Reken

#### 3.000 m

10:06,80	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
10:56,80	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	20.08. Rheine

#### 5.000 m

17:13,93	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	02.04. Rheine
17:34,21	Möller, Björn	75 TV Mettingen	02.04. Rheine
17:45,10	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	18.05. Wenden
17:57,08	Schmalstieg, Kay	74 LC Paderborn	26.05. Reken
20:02,41	Klaus, Martin	73 LA SV Herten	29.05. Gladbeck

#### 10.000 m

34:11,63	Kraus, André	75 LAC Veltins Hochsauerland	30.04. Rheine
36:39,82	Lehmann, Achim	77 SV Teuto Riesenbeck	30.04. Rheine
36:58,92	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	30.04. Rheine
38:58,92	Möller, Björn	75 TV Mettingen	30.04. Rheine

#### 5 km Straße

16:51	Duggan, Stephen	74 SF Ennepetal	31.10. Bochum
17:44	Peters, Jens	77 LSF Münster	01.10. Saerbeck
18:07	Prott, Michael	77 LSF Münster	12.11. Senden
18:13	Kruse, David	76 LG Geseke	10.12. Rietberg
18:24	Bornemann, Dominic	77 TV Hasslinghausen	31.10. Bochum
18:52	Wolf, Andrej	76 SC Concordia Scharmede	19.03. Salzkotten
18:52	Görge, Tobias	77 LSF Münster	24.09. Nottuln-Appelhülsen
19:21	Strothmann, Jörn	73 LC Solbad Ravensberg	11.06. Oelde
19:29	Hanke, Ingo	74 LF Bönen	24.09. Nottuln-Appelhülsen
19:32	Lagemann, Maik	75 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	02.04. Hamm
20:00	Hüsken, Markus	73 FC Nordkirchen	16.09. Lüdinghausen



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

20:12	Siepmann, Stefan	74 LG Hamm	18.09. Hamm
20:38	Kural, Ayhan	74 TSV 1863 Herdecke	20.02. Dortmund Hörde
20:47	Klaus, Martin	73 LA SV Herten	20.02. Dortmund Hörde
20:49	Bäumer, Carsten	74 LG Coesfeld	12.11. Senden
20:50	Radtke, Holger	73 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
21:45	Kleibrink, Tobias	76 TuS Hembsen	19.03. Salzkotten
25:07	Dierkes, Christian	77 TV Mesum	01.10. Saerbeck
26:59	Uphaus, Frank	73 LG Rheine-Elte	26.11. Rheine
29:32	Heiner, Jörg	73 SG Wenden	14.05. Attendorn

#### 10 km Straße

34:47	Kraus, André	75 LAC Veltins Hochsauerland	19.03. Münster
35:22	Duggan, Stephen	74 SF Ennepetal	08.05. Bochum-Stiepel
35:39	Krüger, Thorsten	75 SV Brackwede	19.03. Münster
36:42	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	19.03. Münster
36:58	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	19.03. Münster
36:58	Peters, Jens	77 LSF Münster	03.07. Münster
37:13	Prott, Michael	77 LSF Münster	03.06. Rheine
37:21	Reiß, Björn	76 LSF Münster	06.03. Leverkusen
37:29	Lehmann, Achim	77 SV Teuto Riesenbeck	19.03. Münster
37:34	Winkelhorst, Andre	74 TV Westfalia Epe	19.03. Münster
38:33	Wolf, Andrej	76 SC Concordia Scharmede	13.05. Paderborn
38:35	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	07.05. Espelkamp
38:49	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	20.02. Dortmund Hörde
39:02	Dahlkamp, Michael	74 SuS Olfen	08.10. Coesfeld
39:26	Tautz, Matthias	77 SC Hagen-Wildewiese	20.02. Dortmund Hörde
39:26	Möller, Björn	75 TV Mettingen	19.03. Münster
39:34	Aepfelbach, Tim	73 TG Witten 1848	08.05. Bochum-Stiepel
39:38	Görge, Tobias	77 LSF Münster	03.07. Münster
39:41	Kasprik, Michael	76 LSF Münster	19.03. Münster
39:47	Pöhlker, Nils	76 TSV 1887 Schloß Neuhaus	13.05. Paderborn

#### Halbmarathon

1:21:04	Prott, Michael	77 LSF Münster	06.05. Emsdetten
1:21:21	Fischer, Gert	74 SuS Oberaden	03.10. Dortmund
1:22:18	Sorge, Tobias	75 Marathon-Club Menden	06.11. Gütersloh
1:23:47	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	06.11. Gütersloh
1:28:48	Dahlkamp, Michael	74 SuS Olfen	06.08. Nordkirchen
1:28:49	Lagemann, Maik	75 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	03.10. Dortmund
1:29:25	Koch, Christian	73 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:29:32	Weber, Sascha	76 Marathon Steinfurt	21.08. Münster
1:30:15	Ebe, Guido	74 TV Deilinghofen	06.11. Gütersloh
1:31:17	Seemann, Thorsten	74 Non-Stop-Ultra	06.11. Gütersloh
1:33:17	Paul, André	73 Spiridon Haltern	19.11. Essen
1:33:23	Kasprik, Michael	76 LSF Münster	21.08. Münster



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1:34:36	Klaus, Martin	73 LA SV Herten	27.11. Herten
1:35:03	Nottebohm, Michael	77 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
1:37:34	Kural, Ayhan	74 TSV 1863 Herdecke	06.11. Gütersloh
1:39:43	Schütze, Moritz Jan	77 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:41:02	Gaudenz, Thomas	75 LC Westfalia Herne	04.09. Bochum-Mitte
1:41:17	Häschel, Kai-Uwe	76 Laufgruppe Deiringsen	03.10. Dortmund
1:41:56	Westermann, Tobias	77 LSF Münster	21.08. Münster
1:44:57	Ellerbrock, Sascha	74 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh

#### Marathon

2:51:48	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	03.04. Hannover
2:54:10	Prott, Michael	77 LSF Münster	03.04. Hannover
2:56:59	Sorge, Tobias	75 Marathon-Club Menden	25.09. Berlin
3:04:22	Dahlkamp, Michael	74 SuS Olfen	25.09. Berlin
3:12:03	Kruse, David	76 LG Geseke	11.09. Münster
3:13:14	Holtmann, Arne	76 TG Werste von 1961	25.09. Berlin
3:13:59	Tutino, Michael	77 SV Teuto Riesenbeck	11.09. Münster
3:16:54	Kasprik, Michael	76 LSF Münster	11.09. Münster
3:16:58	Hinderthür, Friedrich	73 ASC Weißbachtal	02.10. Köln
3:17:57	Wolf, Andrej	76 SC Concordia Scharmede	13.02. Herten
3:21:02	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	03.04. Hannover
3:25:54	Hellmann, Lutz	77 TuS Deuz	24.04. Enschede
3:37:20	Schütze, Moritz Jan	77 LSF Münster	11.09. Münster
3:46:00	Thonemann, Markus	75 Warburger Sportverein	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
3:53:03	Westermann, Tobias	77 LSF Münster	11.09. Münster
3:56:09	Dittrich, Sven	75 LG Ems Warendorf	11.09. Münster
4:33:49	Hampel, Marco	73 LSF Münster	11.09. Münster

#### 110 m Hürden 0,991 m

18,61	0,0 Kopp, Marco	75 VfL Kamen	02.07. Gladbeck
-------	-----------------	--------------	-----------------

#### Hochsprung

1,65	Reuber, Christoph	73 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
1,60	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,56	Schneider, Jan	76 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,55	Schäfers, Thorsten	73 LG Lippe-Süd	10.09. Lage
1,50	Mertens, Guido	73 LG Lippe-Süd	10.09. Lage

#### Stabhochsprung

4,00	Heumann, Eike	76 TV Jahn Siegen	24.08. Olpe
3,65	Funke, Timm	75 LC Paderborn	05.07. Tampere
3,32	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	30.07. Dülmen

#### Weitsprung

5,51	+0,3 Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
------	--------------------	----------------------------	-----------------



## Dreisprung

**Kugelstoß 7,26 kg**

## Diskuswurf 2 kg

## Hammerwurf 7,26 kg

### Speerwurf 800 g





# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Gewichtwurf 15,88 kg

8,09	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
------	---------------	----------------------------	-----------------------------------

### Wurf 5-Kampf

2.895	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
30,42 - 475   12,44 - 787   32,12 - 638   41,77 - 573   8,09 - 422			

## Seniorinnen W40

### 100 m

12,78	-0,4 Müller-Rottgardt, Katrin	82 TV Wattenscheid 01	23.07. Bochum-Wattenscheid
14,60	-1,1 Braun, Martina	81 CVJM Siegen SG	29.05. Kreuztal
16,58	+1,3 Bomers, Marion	78 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine

### 200 m

30,89	0,0 Braun, Martina	81 CVJM Siegen SG	11.09. Netphen
-------	--------------------	-------------------	----------------

### 800 m

3:06,97	Buscholl, Anne	81 TV Westfalia Epe	28.05. Greven
---------	----------------	---------------------	---------------

### 3.000 m

10:59,70	Noya Crespo, Silvia	79 DJK Gütersloh 1923	28.05. Bielefeld
11:11,73	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	08.05. Höxter
12:21,74	Charitos, Tanja	79 SG Wenden	18.08. Bergisch Gladbach
13:25,45	Brüggemann, Daniela	80 TSG Reken	26.05. Reken
13:26,76	Bruns, Meike	79 TSG Reken	26.05. Reken

### 5.000 m

18:50,04	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	28.05. Bielefeld
19:04,09	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	28.05. Bielefeld
19:40,33	Antweiler, Larissa	82 TSVE 1890 Bielefeld	06.08. Minden
21:11,39	Senner, Bianca	78 TuS Deuz	30.04. Rheine
21:47,83	Charitos, Tanja	79 SG Wenden	02.07. Euskirchen

### 5 km Straße

18:12	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	12.11. Senden
18:34	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	10.12. Rietberg
19:04	Noya Crespo, Silvia	79 DJK Gütersloh 1923	07.05. Herzebrock-Clarholz
19:23	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	19.03. Salzkotten
21:27	Mexner, Sarah	81 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
21:49	Senner, Bianca	78 TuS Deuz	02.04. Kirchen
22:13	Hammerschmidt, Ute	79 Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenberg
22:55	Jelinek, Jana	78 LG Brillux Münster	03.12. Dülmen
24:01	Schneider, Yvonne	81 SuS Oberaden	28.08. Gladbeck
24:46	Buscholl, Anne	81 TV Westfalia Epe	11.06. Oelde



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

30:35	Cionek, Tina	78 VfL Gladbeck 1921	03.12. Dülmen
37:12	König, Mirella	78 LG Rheine-Elte	26.11. Rheine

#### 10 km Straße

36:51	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	03.07. Münster
37:45	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	19.03. Münster
39:17	Noya Crespo, Silvia	79 DJK Gütersloh 1923	16.04. Paderborn
39:38	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	19.11. Essen
41:21	Bowenkamp, Heidrun	79 LC Solbad Ravensberg	19.03. Münster
41:54	Antweiler, Larissa	82 TSVE 1890 Bielefeld	02.12. Rheda-Wiedenbrück
42:05	Walter, Verena	81 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
42:53	Schücker, Linda	82 LSF Münster	11.06. Oelde
42:57	Mexner, Sarah	81 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
43:42	Charitos, Tanja	79 SG Wenden	18.09. Gummersbach
43:45	Bartsch, Vanessa	78 USC Bochum	21.08. Dortmund Hörde
43:51	Senner, Bianca	78 TuS Deuz	19.03. Münster
44:21	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	02.12. Rheda-Wiedenbrück
45:43	Miller, Agnieszka	81 DJK Gütersloh 1923	02.12. Rheda-Wiedenbrück
45:59	Koch, Nadine	81 LG Wittgenstein	10.07. Battenberg (Eder) Dodenau
46:37	Stechbart, Larissa	78 LV Oelde	22.10. Wadersloh
46:43	Kerkering, Sina	78 LSF Münster	03.12. Dülmen
47:09	Schneider, Yvonne	81 SuS Oberaden	11.12. Hamm
47:14	Laemmerhirt, Iris Aya	80 Marathon-Club Menden	19.11. Essen
47:37	Rose, Marjan	82 LAZ Iserlohn	20.02. Dortmund Hörde

#### Halbmarathon

1:21:42	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	03.04. Berlin
1:22:07	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:25:41	Noya Crespo, Silvia	79 DJK Gütersloh 1923	03.04. Berlin
1:30:38	Rösler, Vanessa	78 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.10. Dortmund
1:32:47	Henkel, Petra	78 TuS Deuz	25.09. Ulm
1:32:50	Antweiler, Larissa	82 TSVE 1890 Bielefeld	30.10. Dresden
1:34:42	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	04.09. Bochum-Mitte
1:37:25	Mexner, Sarah	81 Marathon-Club Menden	16.04. Paderborn
1:38:51	Senkowski, Linda	78 SG Suderwich	19.11. Essen
1:40:07	Albrecht, Maria	82 Non-Stop-Ultra	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:42:15	Kerkering, Sina	78 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:43:37	Stechbart, Larissa	78 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:44:41	Meier, Barbara	81 Marathon Soest	04.09. Bochum-Mitte
1:47:34	Laemmerhirt, Iris Aya	80 Marathon-Club Menden	27.11. Hockenheim
1:49:23	Truppat, Nadine	80 Marathon-Club Menden	27.11. Hockenheim
1:50:13	Brüggemann, Daniela	80 TSG Reken	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:56:12	Bruns, Meike	79 TSG Reken	12.06. Duisburg



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Marathon

2:49:06	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	11.09. Münster
2:53:48	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	25.09. Berlin
3:18:42	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Köln
3:35:21	Truppat, Nadine	80 Marathon-Club Menden	06.11. Verbania
3:35:33	Senkowski, Linda	78 SG Suderwich	03.04. Hannover
3:47:47	Wigger, Ulrike	80 LV Oelde	15.05. Kopenhagen
3:59:16	Laemmerhirt, Iris Aya	80 Marathon-Club Menden	30.10. Frankfurt am Main
4:13:05	Winter, Michaela	82 LSF Münster	11.09. Münster

### Hochsprung

1,19	Bomers, Marion	78 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine
------	----------------	-------------------	---------------

### Weitsprung

4,90	0,0 Müller-Rottgardt, Katrin	82 TV Wattenscheid 01	06.08. Bochum-Wattenscheid
4,40	+0,3 Kuhlwilm, Jessica	82 SuS 1910 Enniger	26.05. Reken

### Kugelstoß 4 kg

9,74	Zimmermann, Sandra	78 FC Schalke 04	26.05. Reken
7,92	Hartmann, Jana	81 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney

### Diskuswurf 1 kg

26,82	Jastremski, Carolin	82 LAC Veltins Hochsauerland	06.08. Witten
-------	---------------------	------------------------------	---------------

### Hammerwurf 4 kg

32,01	Kersting, Sonja	78 LV Oelde	19.11. Düsseldorf
-------	-----------------	-------------	-------------------

### Speerwurf 600 g

31,43	Jastremski, Carolin	82 LAC Veltins Hochsauerland	20.08. Rheine
23,66	Hartmann, Jana	81 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
13,99	König, Mirella	78 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine

## Seniorinnen W45

### 100 m

15,06	-0,6 Koch, Katja	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.05. Minden
15,07	+0,9 Wöhrmann, Tina	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
15,22	-0,1 Hemmeke, Birgit	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Bad Salzuflen

### 800 m

2:55,63	Rinteln, Martina	76 Warburger Sportverein	15.06. Brakel
3:01,04	Eickmeyer, Jutta	76 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
3:28,89	Hemmeke, Birgit	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage

### 3.000 m

10:58,95	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	18.08. Bergisch Gladbach
----------	-------------------	--------------	--------------------------



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

12:10,06	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	26.05. Reken
12:25,71	Beckmann, Boukje	77 SG Wenden	18.08. Bergisch Gladbach
13:49,26	Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra	04.09. Bad Driburg
<b>5.000 m</b>			
18:56,64	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	25.08. Bergisch Gladbach
21:55,5*	Wendt, Linda	77 SV SW Sende	10.08. Schloß Holte-Stukenbrock
22:01,88	Beckmann, Boukje	77 SG Wenden	25.08. Bergisch Gladbach
23:23,64	Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra	15.06. Brakel
<b>10.000 m</b>			
38:27,03	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	01.09. Bergisch Gladbach
<b>5 km Straße</b>			
18:42	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	18.09. Saarbrücken
19:13	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	08.10. Coesfeld
20:01	Franken, Petra	74 Marathon Soest	21.08. Dortmund Hörde
23:24	Koseler, Gabriele	74 Spiridon Haltern	16.09. Lüdinghausen
23:35	Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra	13.05. Paderborn
24:47	Postert, Christiane	74 LG Ems Warendorf	18.06. Everswinkel
24:55	Horstmann, Simone	76 LG Rheine-Elte	26.11. Rheine
25:24	Gurlitt, Maike	73 Lauf Team Unna	20.02. Dortmund Hörde
25:36	Wallmeier, Jenny	74 SV Teuto Riesenbeck	26.11. Rheine
25:58	Freitag, Julia	77 LG Hamm	11.06. Oelde
27:48	Jansen, Antje	76 TV Westfalia Epe	25.06. Vreden-Ellewick
29:07	Sengotta, Tanja	74 Lauf Team Unna	20.02. Dortmund Hörde
<b>10 km Straße</b>			
38:02	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	08.10. Coesfeld
39:18	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	18.09. Saarbrücken
40:35	Pfeiffer, Ilona	75 LC Solbad Ravensberg	18.06. Borgholzhausen
41:50	Willcox-Heidner, Victoria	73 LC Solbad Ravensberg	02.10. Verl
43:08	Franken, Petra	74 Marathon Soest	02.04. Hamm
43:56	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	26.08. Recklinghausen
44:08	Beckmann, Boukje	77 SG Wenden	08.10. Coesfeld
44:16	Wolf, Elke	77 SC Concordia Scharmede	19.03. Salzkotten
44:21	Krüer, Cornelia	75 SV Teuto Riesenbeck	26.11. Rheine
44:36	Bielefeld, Katja	77 LC Solbad Ravensberg	19.03. Münster
45:43	Günnewig, Ines	74 LV Oelde	22.10. Wadersloh
47:14	Claeßen, Petra	73 LG Coesfeld	08.10. Coesfeld
47:32	Hahne, Ruth	73 LV Oelde	02.12. Rheda-Wiedenbrück
49:14	Koseler, Gabriele	74 Spiridon Haltern	25.09. Herten
50:20	Rickfelder, Yvonne	76 LV Oelde	22.10. Wadersloh
52:00	Landwehrjohann, Ulrike	74 LV Oelde	10.12. Rietberg
53:28	Luther, Anke	75 Marathon-Club Menden	26.03. Werl
57:27	Holtkamp, Susanne	74 TV Westfalia Epe	19.03. Münster



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

57:46	Jansen, Antje	76 TV Westfalia Epe	19.03. Münster
-------	---------------	---------------------	----------------

### Halbmarathon

1:24:09	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	25.09. Ulm
1:26:33	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	25.09. Ulm
1:29:13	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	06.11. Gütersloh
1:32:24	Franken, Petra	74 Marathon Soest	01.05. Kamen-Methler
1:38:53	Krüer, Cornelia	75 SV Teuto Riesenbeck	06.05. Emsdetten
1:49:02	Claeßen, Petra	73 LG Coesfeld	08.07. Dülmen-Rorup
1:49:42	Klemme, Corinna	73 TuS Westf. Eiche Lügde	06.11. Gütersloh
1:50:58	Plesnik, Dunja	76 TuS Breckerfeld	04.09. Bochum-Mitte
1:54:39	Rickfelder, Yvonne	76 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:57:30	Gurlitt, Maike	73 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
1:57:44	Perini, Deborah	77 SuS Olfen	06.08. Nordkirchen
2:00:57	Schulz, Sandra	77 Team Camerone	04.09. Bochum-Mitte
2:02:28	Niehues, Simone	75 Spiridon Haltern	06.08. Nordkirchen
2:08:01	Hohmeyer, Iris	75 VfL Fröndenberg	19.06. Menden

### Marathon

2:59:11	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	03.04. Hannover
3:26:38	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
3:39:17	Essing, Nicole	73 LSF Münster	25.09. Berlin
3:49:40	Claeßen, Petra	73 LG Coesfeld	11.09. Münster
4:11:26	Plesnik, Dunja	76 TuS Breckerfeld	13.02. Herten
4:11:34	Berse, Maike	74 Spiridon Haltern	11.09. Münster
5:08:21	Frisse, Petra	73 LSF Münster	11.09. Münster

### 80 m Hürden 0,762 m

14,82 +0,5	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	29.04. Arnsberg
------------	------------------	--------------------	-----------------

### Hochsprung

1,36	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	04.06. Baunatal
1,32	Apel, Anja	76 TV Unna 1861	26.05. Reken

### Weitsprung

4,44 -0,3	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	26.05. Reken
3,94 +1,5	Apel, Anja	76 TV Unna 1861	26.05. Reken
3,94 0,0	Koch, Katja	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
3,70 +0,7	Hemmeke, Birgit	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Bad Salzuflen

### Dreisprung

9,34 -0,7	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	28.05. Kreuztal
-----------	------------------	--------------------	-----------------

### Kugelstoß 4 kg

9,64	Overkamp, Bianca	75 LG Olympia Dortmund	26.05. Reken
------	------------------	------------------------	--------------



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

9,44	Wöhrmann, Tina	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Bad Salzuflen
9,40	Haffke, Jana	76 TSG Lennestadt	28.05. Attendorn
8,81	Gebhardt, Monika	76 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
8,78	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	26.05. Reken
8,39	Koch, Katja	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
8,14	Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	11.09. Lage
7,85	Apel, Anja	76 TV Unna 1861	30.04. Werl
7,42	Straub, Sandra	74 LAZ Soest	26.05. Reken
7,22	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	30.04. Porta Westfalica
6,52	Böttiger, Margareta	73 LAZ Soest	09.04. Plettenberg

#### Diskuswurf 1 kg

38,58	Overkamp, Bianca	75 LG Olympia Dortmund	02.04. Gladbeck
28,40	Gebhardt, Monika	76 DJK Blau-Weiß Annen	21.06. Witten
24,46	Koch, Katja	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
23,40	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	26.05. Reken
21,69	Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	11.09. Lage
21,54	Wöhrmann, Tina	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.05. Minden
19,80	Dovsek, Tanja	74 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
19,80	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	15.10. Porta Westfalica
16,86	Straub, Sandra	74 LAZ Soest	30.04. Porta Westfalica
15,89	Böttiger, Margareta	73 LAZ Soest	30.04. Porta Westfalica

#### Hammerwurf 4 kg

27,39	Straub, Sandra	74 LAZ Soest	01.10. Soest
23,64	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	30.04. Porta Westfalica
22,88	Böttiger, Margareta	73 LAZ Soest	16.01. Soest

#### Speerwurf 600 g

20,98	Dovsek, Tanja	74 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
20,97	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	04.06. Baunatal
20,05	Gebhardt, Monika	76 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
19,01	Haffke, Jana	76 TSG Lennestadt	28.05. Attendorn
14,02	Uphaus, Tanja	74 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine

### Senioren M50

#### 100 m

12,16 +0,6	Büchter, Mario	68 SV Teuto Riesenbeck	20.08. Neustrelitz
12,80 +1,0	Hodgson, Jamie	72 TG Herford	21.08. Blomberg
12,88 -0,6	Rdusch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
13,16 +0,2	Seidel, Olaf	68 LG Kreis Lübbecke	14.05. Minden
13,62 -0,2	Liebig, Joachim	72 LG Lippe-Süd	22.06. Bad Salzuflen
13,64 -1,1	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
13,73 -0,4	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	30.04. Herdorf



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

14,63	-2,3	Sosnov, Christian	69	TSG Reken	26.05.	Reken
15,06	-2,3	Brand, Andreas	68	LG Kindelsberg Kreuztal	26.05.	Reken

#### 200 m

24,21	-0,3	Büchter, Mario	68	SV Teuto Riesenbeck	03.09.	Gladbeck
26,23	-0,8	Rduch, Christian	69	LG Kindelsberg Kreuztal	03.07.	Euskirchen
27,59	0,0	Seidel, Olaf	68	LG Kreis Lübbecke	06.08.	Minden
33,52	+0,1	Sanders, Kevin	72	DJK Gütersloh 1923	14.09.	Gütersloh

#### 400 m

63,04		Seidel, Olaf	68	LG Kreis Lübbecke	06.08.	Minden
68,43		Peglau, Jens	68	TG Harkort Wetter	15.06.	Grefrath
69,06		Kranz, Jörg	68	DJK Blau-Weiß Annen	28.05.	Stendal

#### 800 m

2:10,68		Eickmeyer, Cord-Henrik	72	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09.	Lage
2:19,40		Peters, Mark	71	USC Bochum	18.08.	Bergisch Gladbach
2:22,11		Wunderlich, Carsten	72	LG Kindelsberg Kreuztal	10.09.	Lage
2:26,13		Fischer, Arne	68	LSF Münster	18.08.	Bergisch Gladbach
2:28,97		Peglau, Jens	68	TG Harkort Wetter	06.06.	Recklinghausen
2:31,30		Nassauer, Markus	72	LG Kindelsberg Kreuztal	10.09.	Lage
2:44,17		Eller, Thomas	69	LAZ Iserlohn	26.05.	Reken
2:50,23		Cammarata, Sven	72	LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05.	Bad Salzuflen
2:50,76		Wittfoot, Jörg	72	SuS Schalke 96	26.05.	Reken
2:52,01		Di Teodoro, Antonio	72	LG Kindelsberg Kreuztal	15.05.	Kreuztal

#### 1.000 m

3:01,82		Peters, Mark	71	USC Bochum	11.05.	Hilden
3:45,25		Eller, Thomas	69	LAZ Iserlohn	25.08.	Bergisch Gladbach

#### 1.500 m

4:42,50		Lenfers, Ansgar	68	LC Rapid Dortmund	11.09.	Sarstedt
4:43,49		Peters, Mark	71	USC Bochum	01.09.	Bergisch Gladbach
5:03,39		Marks, Matthias	68	TuS Deuz	26.05.	Reken
5:09,87		Senner, Andreas	69	TuS Deuz	26.05.	Reken
5:13,01		Peglau, Jens	68	TG Harkort Wetter	24.08.	Grefrath
5:15,92		Fischer, Arne	68	LSF Münster	01.09.	Bergisch Gladbach
5:22,79		Niehues, Christoph	72	LG Rheine-Elte	24.04.	Rheine
5:51,40		Eller, Thomas	69	LAZ Iserlohn	01.09.	Bergisch Gladbach
5:58,33		Kranz, Jörg	68	DJK Blau-Weiß Annen	29.05.	Stendal
6:01,48		Wittfoot, Jörg	72	SuS Schalke 96	26.05.	Reken

#### 3.000 m

10:07,13		Peters, Mark	71	USC Bochum	01.05.	Bochum
10:34,82		Wunderlich, Carsten	72	LG Kindelsberg Kreuztal	10.09.	Lage
10:41,05		Göckus, Marco	69	LG Kindelsberg Kreuztal	10.09.	Lage



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

10:55,51	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
11:29,78	Peglau, Jens	68 TG Harkort Wetter	07.09. Duisburg
11:30,16	Di Teodoro, Antonio	72 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
11:30,57	Fischer, Arne	68 LSF Münster	26.08. Melle
11:43,26	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine
11:48,51	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	12.08. Borgholzhausen
12:20,49	Cammarata, Sven	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Bad Salzuflen
13:45,89	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
<b>5.000 m</b>			
17:31,30	Strothmann, Dirk	69 LC Solbad Ravensberg	12.08. Borgholzhausen
17:46,75	Peters, Mark	71 USC Bochum	29.05. Gladbeck
18:13,28	Max, Gereon	72 LC Rapid Dortmund	25.08. Bergisch Gladbach
18:14,14	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	12.08. Borgholzhausen
18:22,20	Haas, Peter	70 LG Olympia Dortmund	14.05. Dortmund-Hacheney
18:22,46	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	26.05. Reken
18:28,51	Marks, Matthias	68 TuS Deuz	26.05. Reken
19:33,01	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	24.04. Rheine
19:35,81	Stey, Jochen	69 LG Burg Wiedenbrück	12.08. Borgholzhausen
19:38,04	Fischer, Arne	68 LSF Münster	12.08. Borgholzhausen
20:32,9*	Peglau, Jens	68 TG Harkort Wetter	18.10. Wiedenbrück
20:58,79	Cammarata, Sven	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.05. Minden
21:03,18	Sanders, Kevin	72 DJK Gütersloh 1923	04.09. Gütersloh
21:46,90	Wittfoot, Jörg	72 SuS Schalke 96	29.05. Gladbeck
21:58,85	Marten, René	71 TG Werste von 1961	06.08. Minden
<b>10.000 m</b>			
36:47,22	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	30.04. Rheine
36:53,02	Haas, Peter	70 LG Olympia Dortmund	30.04. Rheine
38:02,35	Marks, Matthias	68 TuS Deuz	30.04. Rheine
40:42,96	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	01.09. Bergisch Gladbach
<b>5 km Straße</b>			
17:40	Wunderlich, Carsten	72 LG Kindelsberg Kreuztal	02.04. Kirchen
17:41	Goda, Stefan	71 Marathon Ibbenbüren	26.11. Rheine
17:43	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	26.11. Rheine
17:52	Peters, Mark	71 USC Bochum	13.02. Herten
17:56	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	04.09. Köln
18:07	Marks, Matthias	68 TuS Deuz	02.04. Hamm
18:13	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	20.02. Köln-Porz
18:16	Korte, Jens	69 LSF Münster	08.10. Coesfeld
18:34	Heidner, Uwe	71 LC Solbad Ravensberg	18.09. Saarbrücken
18:35	Kulbartsch, Christian	72 Recklinghäuser LC	07.05. Wuppertal
18:49	Cramer, Matthias	71 LG Coesfeld	08.10. Coesfeld
18:54	Glomm, Gregor	71 LG Burg Wiedenbrück	11.06. Oelde





## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

19:04	Mahltig, Dirk	70 Lauf Team Unna	21.05. Werne
19:39	Karwinkel, Helmut	69 LV Oelde	11.06. Oelde
19:47	Nixdorf, Oliver	72 SG Suderwich	16.09. Lüdinghausen
19:48	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	26.11. Rheine
19:51	Sprehe, Rainer	71 TuS Eintracht Bielefeld	19.03. Salzkotten
19:56	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	06.03. Leverkusen
20:09	Fischer, Arne	68 LSF Münster	01.10. Saerbeck
20:27	Kiene, Andreas	69 LG Hamm	11.12. Hamm

#### 10 km Straße

34:56	Strothmann, Dirk	69 LC Solbad Ravensberg	19.03. Münster
35:29	Goda, Stefan	71 Marathon Ibbenbüren	19.03. Münster
36:14	Haas, Peter	70 LG Olympia Dortmund	11.12. Hamm
36:22	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	11.12. Hamm
36:50	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	23.01. Köln-Porz
37:10	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	18.09. Saarbrücken
37:14	Peters, Mark	71 USC Bochum	19.03. Münster
37:31	Korte, Jens	69 LSF Münster	12.11. Senden
37:34	Heidner, Uwe	71 LC Solbad Ravensberg	18.09. Saarbrücken
37:45	Biehl, Marcus	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	02.12. Rheda-Wiedenbrück
37:59	Marks, Matthias	68 TuS Deuz	19.03. Münster
38:19	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	12.02. Duisburg
38:50	Bückemeyer, Thomas	68 TSG Valbert	14.05. Attendorn
38:54	Lundström, Ingmar	72 DJK Gütersloh 1923	02.10. Verl
38:58	Thüs, Andreas	70 SG Wenden	18.09. Gummersbach
39:03	Max, Gereon	72 LC Rapid Dortmund	12.02. Duisburg
39:18	Glomm, Gregor	71 LG Burg Wiedenbrück	10.12. Rietberg
39:47	Ahrens, Sven	68 LSF Münster	08.10. Coesfeld
39:47	Cramer, Matthias	71 LG Coesfeld	08.10. Coesfeld
40:36	Giesecke, Jürgen	70 SV Teuto Riesenbeck	14.05. Neuenkirchen

#### Halbmarathon

1:14:18	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	01.05. Kamen-Methler
1:21:25	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	03.04. Hannover
1:21:53	Kurtz, Peter	70 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
1:22:21	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
1:22:59	Max, Gereon	72 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
1:23:16	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
1:23:46	Korte, Jens	69 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:28:29	Glomm, Gregor	71 LG Burg Wiedenbrück	06.11. Gütersloh
1:29:52	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	25.09. Ulm
1:29:54	Sureth, Christian	71 LG Wittgenstein	06.11. Gütersloh
1:33:36	Müller, Steffen	69 LAZ Iserlohn	25.09. Ulm
1:33:51	Fischer, Arne	68 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:35:30	Cramer, Matthias	71 LG Coesfeld	08.07. Dülmen-Rorup



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1:37:42	Buntenkötter, Achim	68 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:37:44	Schönrock, Mark	71 DJK Gütersloh 1923	03.04. Berlin
1:37:58	Epkenhans, Andreas	72 LG Burg Wiedenbrück	06.11. Gütersloh
1:38:11	Marszalek, Markus	68 SuS Oberaden	06.08. Nordkirchen
1:39:58	Klick, Michael	69 SuS Bertlich 1945	06.08. Nordkirchen
1:39:59	Motycka, Hans	70 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
1:43:27	Freitag, Joachim	68 LV Oelde	06.11. Gütersloh

#### Marathon

2:55:47	Narozny, Andreas	72 LSF Münster	11.09. Münster
2:56:42	Korte, Jens	69 LSF Münster	11.09. Münster
3:02:35	Mai, Dr. Roland	69 LSF Münster	11.09. Münster
3:11:10	Brünink, Johannes	69 SV Greven 2021	25.09. Berlin
3:14:21	Vogt, Sven	70 SF Ennepetal	25.09. Berlin
3:14:59	Kamp, Jörg	69 TV Mettingen	16.10. Dresden
3:15:28	Ahrens, Sven	68 LSF Münster	16.10. Dresden
3:17:34	Luig, Martin	72 LSF Münster	11.09. Münster
3:19:11	Cramer, Matthias	71 LG Coesfeld	25.09. Berlin
3:19:57	Wellensiek, Wolfgang	72 LG Kreis Lübbecke	11.09. Münster
3:29:36	Epkenhans, Andreas	72 LG Burg Wiedenbrück	11.09. Münster
3:39:16	Marten, René	71 TG Werste von 1961	15.05. Kopenhagen
3:42:20	Hansmann, Frank	72 Warburger Sportverein	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
3:43:13	Horstknepper, Matthias	68 Laufgruppe Deiringsen	11.09. Münster
3:43:55	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	25.09. Berlin
3:47:58	Puchtinger, Stefan	70 Lauftreff Bittermark Dortmund	25.09. Berlin
3:51:36	Hoppe, Ulrich	68 SC Falke Saerbeck	11.09. Münster
3:53:20	Brathe, Georg	70 Spiridon Haltern	11.09. Münster
3:54:01	Deifuß, Holger	68 FC Nordkirchen	25.09. Berlin
3:57:30	Landwehr, Matthias	70 LC Solbad Ravensberg	03.04. Hannover

#### 100 m Hürden 0,914 m

18,82	+1,8 Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	29.05. Stendal
-------	------------------	------------------------	----------------

#### 4x100 m Staffel

50,81	LG Kindelsberg Kreuztal, Kohlberger (1967), Nassauer (1972), Krumm (1966), Rduch (1969)	10.09. Lage
54,75	LG Kindelsberg Kreuztal, Grafe (1966), Peters (1972), Giesler (1968), Schröder (1969)	10.09. Lage
62,99	LAV Rheine, Göcke (1968), Schröder (1971), Richter (1966), Niekrawitz (1968)	27.08. Horstmar

#### 5.000 m Bahngehen

36:30,0*	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	20.03. Dordrecht
----------	------------------	-----------------	------------------

#### 10.000 m Bahngehen



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

73:38,1\*      Bernatzki, Marco      69 LA SV Herten      20.03. Dordrecht

### Hochsprung

1,60	Hollmann, Michael	68 SC Herford	26.05. Reken
1,58	Haas, Wieland	72 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
1,48	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,45	Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
1,45	Cammarata, Sven	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
1,44	Hengesbach, Markus	71 Ski-Club Fretter	26.05. Reken
1,34	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage

### Weitsprung

4,84 +0,2	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	03.09. Edemissen
4,77 -0,5	Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	03.07. Euskirchen
4,76 0,0	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
4,74 +0,4	Liebig, Joachim	72 LG Lippe-Süd	10.09. Lage
4,70 0,0	Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
4,58 +0,9	Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
4,54 0,0	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	30.04. Herdorf
4,03 +1,8	Sosnov, Christian	69 TSG Reken	26.05. Reken

### Kugelstoß 6 kg

12,47	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
11,74	Wieners, Frank	71 LV Bördeland-Borgentreich	27.08. Höxter
11,51	Bussemas, Jan-Pieter	69 LG Kreis Gütersloh 09	01.05. Bad Salzuflen
11,45	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
11,22	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	06.08. Witten
10,45	Lange, Martin	71 TV Jahn Rheine	20.08. Rheine
10,30	Mußmann, Jürgen	68 SV Greven 2021	26.05. Reken
9,63	Duwenbeck, Ralf	71 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney
8,90	Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
8,88	Wiederstein, Marcus	71 SuS Phönix Dortmund 09	26.05. Reken

### Diskuswurf 1,5 kg

38,44	Figgen, Jens-Albert	68 LG Olympia Dortmund	26.05. Reken
38,10	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
33,46	Mußmann, Jürgen	68 SV Greven 2021	26.05. Reken
33,05	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	17.09. Oelde
31,49	Wieners, Frank	71 LV Bördeland-Borgentreich	27.08. Höxter
30,52	Hengesbach, Markus	71 Ski-Club Fretter	26.05. Reken
29,80	Wiederstein, Marcus	71 SuS Phönix Dortmund 09	26.05. Reken
29,60	Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
28,64	Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	29.05. Stendal
28,38	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	18.09. Sarstedt
27,75	Lange, Martin	71 TV Jahn Rheine	20.08. Rheine
26,61	Duwenbeck, Ralf	71 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

23,64	Rasch, Dr. med. Guido	69 LG Halver-Schalksmühle	19.11. Düsseldorf
-------	-----------------------	---------------------------	-------------------

### Speerwurf 700 g

42,45	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	06.08. Witten
39,82	Lange, Martin	71 TV Jahn Rheine	20.08. Rheine
39,05	Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	29.05. Stendal
38,05	Wieners, Frank	71 LV Bördeland-Borgentreich	27.08. Höxter
36,15	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	18.09. Sarstedt
21,39	Wiederstein, Marcus	71 SuS Phönix Dortmund 09	26.05. Reken

### Senioren M55

#### 100 m

13,23	-1,1 Dreier, Christian	65 LAC Castrop-Rauxel	26.05. Reken
13,27	0,0 Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
13,36	0,0 Kohlberger, Gerd	67 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
13,97	-2,3 Dietrich, Peter	67 LC Westfalia Herne	26.05. Reken
14,49	+0,6 Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	18.08. Attendorn
14,52	+0,2 Wagemann, Kurt	64 LV Bördeland-Borgentreich	04.09. Bad Driburg
14,68	0,0 Stücher, Eberhard	67 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
14,75	-0,8 Koller, Thomas	64 VfL Kamen	10.09. Kamen
15,70	-0,8 Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	10.09. Kamen

#### 200 m

26,68	-1,5 Dreier, Christian	65 LAC Castrop-Rauxel	26.05. Reken
27,30	+0,3 Kohlberger, Gerd	67 LG Kindelsberg Kreuztal	03.07. Euskirchen
27,44	-1,5 Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	26.05. Reken
28,90	+0,1 Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	14.09. Gütersloh
35,47	+0,1 Waldikowski, Klemens	65 LG Oelde/Wadersloh	14.09. Gütersloh

#### 400 m

62,91	Haas, Frieder	66 LG Kindelsberg Kreuztal	24.04. Rheine
63,84	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	28.05. Stendal
72,57	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	10.09. Sonsbeck
74,42	Waldikowski, Klemens	65 LG Oelde/Wadersloh	26.05. Reken
83,83	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	10.09. Kamen
85,54	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	10.09. Kamen

#### 800 m

2:17,93	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	21.05. Melle
2:24,36	Wrenger, Burkhard	64 TuS Ovenhausen	11.09. Lage
2:25,16	Fromme, Stefan	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
2:29,39	Haas, Frieder	66 LG Kindelsberg Kreuztal	01.05. Bad Salzuflen
2:30,36	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	15.06. Greifarth
2:36,28	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
2:43,28	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

2:44,46 Kohlberger, Gerd 67 LG Kindelsberg Kreuztal 10.09. Lage

### 1.500 m

4:45,07	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	14.05. Dortmund-Hacheney
4:51,48	Wrenger, Burkhard	64 TuS Ovenhausen	20.09. Göttingen
4:54,84	Fromme, Stefan	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.08. Blomberg
5:04,90	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	26.05. Reken
5:38,65	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	26.05. Reken
5:51,52	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	05.07. Tampere
6:04,25	Schleicher, Ralf	63 LSF Münster	26.08. Melle
6:07,38	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	29.05. Stendal
6:48,60	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	11.09. Kamen
7:06,22	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	29.05. Stendal

### 3.000 m

10:36,19	Fromme, Stefan	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
10:40,41	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	23.07. Minden
11:30,12	Israel, Frank	67 TV Attendorn	25.05. Arnsberg
11:30,34	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	18.08. Bergisch Gladbach
11:38,10	Tuna, Manuel	66 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
12:48,05	Gresch, Rolf	64 USC Bochum	15.06. Greifath
13:08,22	Schleicher, Ralf	63 LSF Münster	23.07. Minden

### 5.000 m

18:29,5*	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	18.10. Wiedenbrück
18:43,09	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	18.05. Wenden
19:53,55	Göbling, Andreas	67 SV Teuto Riesenbeck	24.04. Rheine
20:08,14	Israel, Frank	67 TV Attendorn	18.05. Wenden
20:12,99	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	29.05. Gladbeck
21:31,27	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	02.07. Tampere
21:38,93	Gresch, Rolf	64 USC Bochum	02.07. Euskirchen
21:54,86	Amstutz, Michael	67 Non-Stop-Ultra	15.06. Brakel
22:50,26	Schleicher, Ralf	63 LSF Münster	26.08. Melle
23:37,65	Koch, Klaus	65 LG Ahlen	27.08. Ahlen
24:12,78	Lange, Wolfgang	67 SuS Bertlich 1945	29.05. Gladbeck

### 10.000 m

37:37,90	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	30.04. Rheine
44:05,66	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	18.05. Hilden

### 5 km Straße

18:08	Wissmann, Ingo	66 SV Brackwede	18.09. Saarbrücken
18:25	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	13.05. Paderborn
18:30	Bales, Stefan	65 LSF Münster	10.12. Rietberg
18:34	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	07.05. Herzebrock-Clarholz
18:39	Jandt, Detlef	67 TG Witten 1848	18.09. Saarbrücken



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

19:05	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	02.04. Kirchen
19:25	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	08.10. Coesfeld
20:04	Naumann, Rainer	66 SuS Phönix Dortmund 09	31.10. Bochum
20:19	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	13.02. Herten
20:20	Israel, Frank	67 TV Attendorn	14.05. Attendorn
20:30	Gehrmann, Stefan	67 LG Rheine-Elte	26.11. Rheine
20:36	Wittenbrock, Manfred	65 SV Brackwede	13.11. Werl
20:39	Huskotte, Jörg	63 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	20.02. Dortmund Hörde
20:48	Kamp, Guido	67 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	01.10. Saerbeck
20:51	Weier, Ralf	63 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
21:00	Schürmann, Jörg	67 LAZ Iserlohn	21.08. Dortmund Hörde
21:02	Stöcking, Norbert	66 LG Dorsten	25.09. Herten
21:18	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	14.05. Grosetto
21:20	Weweler, Markus	67 LSF Münster	24.09. Nottuln-Appelhülsen
21:23	Ludwig, Michael	64 Spiridon Haltern	25.09. Herten

#### 10 km Straße

35:44	Jandt, Detlef	67 TG Witten 1848	06.03. Leverkusen
36:03	Wissmann, Ingo	66 SV Brackwede	18.09. Saarbrücken
36:33	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	10.12. Rietberg
36:50	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	19.03. Salzkotten
38:36	Bales, Stefan	65 LSF Münster	13.11. Werl
38:48	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	19.03. Münster
39:10	Baehr, Thomas	66 SC Hagen-Wildewiese	19.03. Münster
39:31	Kienecker, Bodo	63 LSF Münster	19.03. Münster
40:11	Schneider, Michael	64 Laufgruppe Deiringsen	21.05. Werne
40:18	Orthaus, Michael	67 DJK Gütersloh 1923	10.12. Rietberg
40:47	Trame, Martin	63 LV Oelde	07.05. Herzebrock-Clarholz
40:56	Hoppe, Bernd	67 LV Oelde	03.12. Everswinkel
40:59	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	25.09. Herten
41:06	Reimering, Klaus	65 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
41:15	Frigge, Daniel	66 Marathon-Club Menden	08.10. Coesfeld
41:20	Henselmann, Frank	65 TuS Eintracht Bielefeld	02.12. Rheda-Wiedenbrück
41:36	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	27.11. Herten
41:39	Leszinski, Dr. Frank	63 SuS Schalke 96	19.11. Essen
42:29	Günnewig, Harald	65 LV Oelde	07.05. Herzebrock-Clarholz
42:35	Stöcking, Norbert	66 LG Dorsten	25.09. Herten

#### Halbmarathon

1:18:00	Wissmann, Ingo	66 SV Brackwede	25.09. Ulm
1:20:50	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:24:07	Bales, Stefan	65 LSF Münster	06.11. Gütersloh
1:25:11	Horn, Christian	67 LG Burg Wiedenbrück	06.11. Gütersloh
1:27:15	Stutenbäumer, Martin	64 Ski-Club Beckum	06.11. Gütersloh



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1:29:29	Henselmann, Frank	65 TuS Eintracht Bielefeld	06.11. Gütersloh
1:29:31	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	13.02. Herten
1:29:40	Hoppe, Bernd	67 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:30:39	Anselmetti, Dario	63 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh
1:30:39	Trame, Martin	63 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:32:19	Godde, Martin	64 Recklinghäuser LC	13.02. Herten
1:32:51	Hagelschuer, Robert	67 Marathon-Club Menden	06.11. Gütersloh
1:34:35	Klemme, Jürgen	66 TuS Westf. Eiche Lügde	06.11. Gütersloh
1:34:48	Naumann, Rainer	66 SuS Phönix Dortmund 09	04.09. Bochum-Mitte
1:36:06	Frigge, Daniel	66 Marathon-Club Menden	06.11. Gütersloh
1:39:44	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	10.07. Tampere
1:40:03	Gebauer, Bernd	65 LG Olympia Dortmund	04.09. Bochum-Mitte
1:41:37	Weis, Bernhard	63 Lauf Team Unna	19.11. Essen
1:42:29	Hartwig, Martin	65 Recklinghäuser LC	13.02. Herten
1:46:35	Delker, Helmut	67 DJK Gütersloh 1923	06.11. Gütersloh

#### Marathon

2:56:06	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	25.09. Berlin
2:58:42	Bales, Stefan	65 LSF Münster	03.04. Hannover
2:59:04	Baehr, Thomas	66 SC Hagen-Wildewiese	03.04. Hannover
3:05:08	Horn, Christian	67 LG Burg Wiedenbrück	24.04. Hamburg
3:08:29	Heyne, Volker	66 TuS Eintracht Bielefeld	25.09. Berlin
3:16:10	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	03.04. Hannover
3:24:14	Henselmann, Frank	65 TuS Eintracht Bielefeld	25.09. Berlin
3:26:43	Niggemann, Jost	67 LG Hamm	11.09. Münster
3:28:51	Israel, Frank	67 TV Attendorn	03.04. Hannover
3:31:43	Navratil, Peter	64 LSF Münster	11.09. Münster
3:39:27	Godde, Martin	64 Recklinghäuser LC	03.04. Hannover
3:39:41	Hartwig, Martin	65 Recklinghäuser LC	03.04. Hannover
3:40:12	Bodenstein, Kai-Uwe	67 TSG Valbert	11.09. Münster
3:51:58	Graf, Uwe	66 LC Solbad Ravensberg	25.09. Berlin
4:02:46	Kanne, Martin	66 LSF Münster	25.09. Berlin
4:04:48	Müller, Andreas	64 Laufftreff Bittermark Dortmund	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
4:10:20	Hahnen, Christian	67 Lauf Team Unna	13.02. Herten
4:14:15	Möcklinghoff, Heiko	67 LSF Münster	25.09. Berlin
4:14:16	Böhnke, Jürgen	67 Laufgruppe Deiringsen	25.09. Berlin
4:19:26	Rüping, Uwe	64 Lauf Team Unna	13.02. Herten

#### 100 m Hürden 0,914 m

18,92 +0,3	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	03.09. Hagen
19,89 +0,5	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	29.05. Stendal

#### Hochsprung

1,54	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	28.05. Stendal
------	----------------	-----------------	----------------





## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1,52	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
1,48	Dietrich, Peter	67 LC Westfalia Herne	26.05. Reken
1,39	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	28.05. Stendal
1,30	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	10.09. Kamen
1,24	Fels, Jörg	63 LG Rheine-Elte	20.08. Rheine
1,20	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	10.09. Kamen

#### Stabhochsprung

3,00	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	29.05. Stendal
2,50	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	11.09. Sonsbeck
2,30	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	11.09. Kamen
1,50	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	11.09. Kamen

#### Weitsprung

5,53	+0,8 Bauckholt, Jürgen	65 SuS Bertlich 1945	06.06. Recklinghausen
5,21	0,0 Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	28.05. Stendal
4,97	0,0 Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
4,70	-0,4 Stücher, Eberhard	67 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
4,65	-0,6 Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
4,16	0,0 Fortmann, Thomas	63 TSV Raesfeld	26.05. Reken
3,84	0,0 Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	10.09. Kamen
3,65	+0,1 Koller, Thomas	64 VfL Kamen	10.09. Kamen

#### Dreisprung

10,11	+0,1 Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	26.05. Reken
9,31	-0,2 Fortmann, Thomas	63 TSV Raesfeld	26.05. Reken

#### Kugelstoß 6 kg

12,61	Reinhold, Ulf	64 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
11,44	Dietrich, Peter	67 LC Westfalia Herne	26.05. Reken
11,25	Lübkemeier, Rainer	65 BTW Bünde	06.08. Minden
11,21	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.04. Porta Westfalica
10,90	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	30.04. Lüdenscheid
10,14	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	28.05. Stendal
9,77	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.05. Oer-Erkenschwick
9,48	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	08.05. Rheine
9,07	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	19.11. Düsseldorf
8,92	Kludzewiet, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	03.06. Pocking
8,50	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	15.10. Porta Westfalica
7,88	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	10.09. Kamen
7,86	Kernich, Uwe	67 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheneu
7,26	Wagemann, Kurt	64 LV Bördeland-Borgentreich	04.09. Bad Driburg
6,73	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	10.09. Kamen

#### Diskuswurf 1,5 kg

34,67	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	08.10. Stadthagen
-------	------------------	---------------------------	-------------------





## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022 (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

34,60	Reinhold, Ulf	64 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
32,13	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	26.05. Reken
31,20	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.04. Porta Westfalica
29,77	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	19.11. Düsseldorf
28,68	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	29.05. Stendal
28,44	Nomann, Martin	66 SG Suderwich	26.05. Reken
27,14	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	09.04. Plettenberg
27,09	Dietrich, Peter	67 LC Westfalia Herne	26.05. Reken
24,80	Kludzewiet, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	03.06. Pocking
22,43	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	11.09. Kamen
16,58	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	11.09. Kamen

### Hammerwurf 6 kg

40,04	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.04. Porta Westfalica
26,58	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	19.11. Düsseldorf
20,85	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	15.10. Porta Westfalica
17,47	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	19.11. Düsseldorf

### Speerwurf 700 g

40,98	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	29.05. Stendal
38,35	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
36,13	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.05. Oer-Erkenschwick
32,11	Schmitz, Stefan	63 SuS Schalke 96	12.07. Zülpich
29,73	Nomann, Martin	66 SG Suderwich	26.05. Reken
29,00	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	26.05. Reken
28,07	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	29.10. Düsseldorf
24,65	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	11.09. Kamen
23,55	Schöbel, Uwe	63 VfL Kamen	11.09. Kamen
15,83	Adel, Michael	66 LG Olympia Dortmund	09.09. Dortmund-Hacheney

### Gewichtwurf 11,34 kg

11,69	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	08.10. Stadthagen
-------	------------------	---------------------------	-------------------

## Seniorinnen W50

### 100 m

14,67	-0,9 Schulte, Sabine	69 SV 1860 Minden	14.05. Minden
14,90	-1,3 Kaske-Mehlich, Daniela	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
14,94	-0,5 Drewes, Kerstin	71 LC Paderborn	10.09. Lage
15,08	-0,1 Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	10.09. Lage
15,48	+0,1 Peters, Ina	71 USC Bochum	01.05. Bochum
15,65	-0,1 Arns, Sabine	69 LC Paderborn	22.06. Bad Salzuflen
15,66	-1,7 Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	26.05. Reken
16,01	-0,6 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	10.09. Lage
16,21	-1,7 Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	15.05. Kreuztal



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

16,24 +1,3 Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	20.08. Rheine
16,45 +0,9 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	10.09. Rheine
16,58 -0,1 Kanne, Anja	68 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Bad Salzuflen

#### 200 m

30,81 -3,0 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	26.05. Reken
32,17 +1,1 Peters, Ina	71 USC Bochum	01.05. Bochum
34,28 -3,4 Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	26.05. Reken

#### 400 m

66,30 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	17.09. Erding
------------------------------	-------------	---------------

#### 800 m

2:32,84 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	18.08. Bergisch Gladbach
3:28,94 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	29.05. Stendal

#### 1.500 m

5:11,78 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	01.09. Bergisch Gladbach
--------------------------------	-------------	--------------------------

#### 3.000 m

12:55,49 Menze, Julia	72 LC Paderborn	22.06. Bad Salzuflen
13:16,86 Nordhausen, Angela	68 LG Opelner	15.05. Kreuztal
13:32,09 Rodrigues, Katja	71 Spiridon Haltern	26.05. Reken
13:56,40 Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	10.09. Lage

#### 10.000 m

41:13,36 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	07.05. Pliezhausen
---------------------------------	-------------	--------------------

#### 5 km Straße

18:27 Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	13.11. Werl
19:22 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	23.01. Köln-Porz
21:40 Menze, Julia	72 LC Paderborn	13.05. Paderborn
23:17 Rodrigues, Katja	71 Spiridon Haltern	30.04. Nordkirchen
26:50 Trecul, Beatrice	68 ESV Münster	18.06. Everswinkel
26:58 Kluge, Silke	69 LF Bönen	11.12. Hamm

#### 10 km Straße

38:16 Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	11.06. Oelde
40:06 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	19.03. Münster
40:50 Hinze-Thüs, Katja	72 SG Wenden	06.02. Köln-Porz
42:51 Wied, Ramona	70 SG Wenden	02.04. Kirchen
43:40 Strothmann, Antje	68 LC Solbad Ravensberg	19.03. Münster
45:39 Kuczmik, Karin	72 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	01.10. Saerbeck
48:18 Rodrigues, Katja	71 Spiridon Haltern	19.03. Münster
50:24 Strachalla, Elke	72 LSF Münster	19.03. Münster
51:18 Janßen, Tanja	69 SuS Schalke 96	27.11. Herten



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

52:07	Kostrzewa, Anja	69 SuS Oberaden	08.07. Dülmen-Rorup
52:44	Borodo, Katarzyna	72 Team Camerone	31.10. Bochum
53:34	Hartmann, Daniela	70 LV Oelde	22.10. Wadersloh
54:52	Meyer, Ellen	72 TV Westfalia Epe	19.03. Münster
55:34	Neitemeier, Heike	71 LV Oelde	11.06. Oelde
57:56	Koch, Mechthild	70 Warburger Sportverein	13.05. Paderborn
1:10:08	Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	08.05. Bochum-Stiepel

#### Halbmarathon

1:23:57	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	04.09. Bochum-Mitte
1:32:03	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	25.09. Ulm
1:37:08	Lückert, Mara	70 SG Wenden	25.09. Ulm
1:38:42	Günther, Andrea	68 TuS Deuz	02.10. Köln
1:51:06	Poppensieker, Tanja	70 TSVE 1890 Bielefeld	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
1:53:28	Kostrzewa, Anja	69 SuS Oberaden	06.08. Nordkirchen
2:29:15	Lorenz, Tanja	72 FC Schalke 04	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck

#### Marathon

2:57:35	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	30.10. Luzern
3:30:24	Kowalski-Beckmann, Christine	70 TSVE 1890 Bielefeld	25.09. Berlin
3:55:18	Poppensieker, Tanja	70 TSVE 1890 Bielefeld	25.09. Berlin

#### 80 m Hürden 0,762 m

16,78 +0,5	Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
------------	--------------	------------------------	----------------

#### 4x100 m Staffel

58,44	LC Paderborn, Bergener (1969), Zwiener (1970), Arns (1969), Drewes (1971)		10.09. Lage
60,25	StG Witten-Annen/Bochum, Kranz (1970), Viebahn (1959), Linden (1971), Wenzel (1965)		15.05. Kreuztal
61,75	TV Unna 1861, Schulte (1970), Wolff (1964), Lütge (1970), Tejero-Jurksas (1970)		26.05. Reken

#### 5.000 m Bahngehen

36:53,31	Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	18.06. Krefeld
----------	----------------	------------------------	----------------

#### 5 km Straßengehen

36:00	Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	30.04. Frankfurt
-------	----------------	------------------------	------------------

#### Hochsprung

1,30	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	28.05. Stendal
1,24	Hart, Katja	71 TV Lengerich	26.05. Reken
1,15	Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Weitsprung

4,40 +1,3 Kaske-Mehlich, Daniela	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.08. Blomberg
4,14 -1,2 Arns, Sabine	69 LC Paderborn	10.09. Lage
4,12 +0,9 Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	30.04. Werl
4,10 +0,8 Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	10.09. Lage
3,95 +0,1 Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	15.05. Kreuztal
3,86 +1,1 Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	26.05. Reken
3,71 +0,7 Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	26.05. Reken
3,57 0,0 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	02.07. Gladbeck
3,47 +0,3 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	10.09. Rheine
2,82 +0,8 Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	22.06. Bad Salzuflen

### Dreisprung

8,04 +1,6 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	04.06. Horstmar
-------------------------	-------------------	-----------------

### Kugelstoß 3 kg

10,30 Arns, Sabine	69 LC Paderborn	22.06. Bad Salzuflen
10,21 Sowa, Christina	71 LC Paderborn	15.10. Porta Westfalica
10,09 Hart, Katja	71 TV Lengerich	08.05. Rheine
9,97 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	26.05. Reken
9,51 Brandt, Monika	70 SV Brackwede	26.05. Reken
9,35 Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	27.08. Lingen (Ems)
9,13 Drewes, Kerstin	71 LC Paderborn	22.06. Bad Salzuflen
8,30 Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	26.05. Reken
7,27 Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	01.06. Witten
7,15 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	01.06. Witten
6,22 Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten

### Diskuswurf 1 kg

27,35 Brandt, Monika	70 SV Brackwede	26.05. Reken
24,58 Sowa, Christina	71 LC Paderborn	15.10. Porta Westfalica
23,10 Hart, Katja	71 TV Lengerich	26.05. Reken
22,45 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	04.06. Horstmar
21,71 Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	26.05. Reken
18,14 Drewes, Kerstin	71 LC Paderborn	27.08. Höxter
16,38 Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	20.08. Rheine
13,51 Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten

### Hammerwurf 3 kg

35,65 Brandt, Monika	70 SV Brackwede	27.08. Lingen (Ems)
35,57 Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	15.10. Porta Westfalica
27,18 Sowa, Christina	71 LC Paderborn	15.10. Porta Westfalica

### Speerwurf 500 g

33,33 Brandt, Monika	70 SV Brackwede	15.10. Porta Westfalica
27,16 Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	26.05. Reken



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

23,76	Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten
21,92	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	29.05. Stendal
21,57	Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	04.06. Horstmar
21,40	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	27.08. Lingen (Ems)
18,43	Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	26.05. Reken
13,92	Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten

### Seniorinnen W55

#### 100 m

15,69 -1,7	Raschke, Petra	67 ASV Senden	26.05. Reken
16,51 +0,7	Bender, Lubow	67 LAC Spenge	12.08. Borgholzhausen
16,58 +1,3	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	20.08. Rheine
16,68 +0,9	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen

#### 200 m

33,71 -3,0	Raschke, Petra	67 ASV Senden	26.05. Reken
35,84 -3,4	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	26.05. Reken

#### 400 m

78,22	Lerchner, Birgit	63 LG Ems Warendorf	26.05. Reken
-------	------------------	---------------------	--------------

#### 800 m

2:43,31	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.09. Lage
3:25,75	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	01.07. Stadthagen

#### 1.500 m

5:40,93	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.05. Minden
7:07,03	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	26.05. Reken

#### 3.000 m

12:04,32	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	28.05. Bielefeld
12:17,72	Stebner, Dr. Franziska	65 LC Paderborn	10.09. Lage
14:19,16	Risse, Heike	65 DJK Blau-Weiß Annen	10.09. Lage
14:41,8*	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	30.04. Schladen
18:47,34	Netz, Martina	67 DJK Blau-Weiß Annen	10.09. Lage

#### 5.000 m

20:49,30	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	06.08. Minden
21:08,58	Kerstein-Sutter, Anke	63 TSV 1887 Schloß Neuhaus	15.06. Brakel
22:18,7*	Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	18.10. Wiedenbrück

#### 5 km Straße

20:58	Rodloff, Gudrun	65 LG Hamm	13.11. Werl
21:00	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.06. Lage
21:18	Kerstein-Sutter, Anke	63 TSV 1887 Schloß Neuhaus	18.09. Saarbrücken



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

22:22	Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	08.10. Coesfeld
23:19	Hars, Susanne	66 FC Nordkirchen	21.05. Werne
23:29	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	06.03. Leverkusen
23:29	Kloppenborg, Petra	64 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.11. Rheine
23:33	Kleimeyer, Karin	63 SV Teuto Riesenbeck	06.05. Emsdetten
24:31	Tonk, Christina	66 SC Porta Westfalica Nammen	26.05. Petershagen
24:47	Gomes, Rosa	67 LSF Münster	08.10. Coesfeld
25:44	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	26.11. Rheine
27:02	Bölker, Birgit	66 SC Altenrheine	01.10. Saerbeck
27:49	Heukamp, Birgit	66 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	01.10. Saerbeck
28:48	Raschke, Petra	67 ASV Senden	03.12. Dülmen

#### 10 km Straße

43:20	Kerstein-Sutter, Anke	63 TSV 1887 Schloß Neuhaus	18.09. Saarbrücken
43:53	Nottelmann, Elisabeth	63 LG Burg Wiedenbrück	10.12. Rietberg
45:05	Rodloff, Gudrun	65 LG Hamm	10.12. Rietberg
46:16	Reimering, Claudia	65 SV Brackwede	06.11. Gütersloh
46:30	Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	13.11. Werl
49:14	Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	25.09. Herten
50:16	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	18.09. Saarbrücken
51:00	König, Ingrid	63 SC Altenrheine	26.11. Rheine
52:12	Rusche, Barbara	65 SV Langendreer 04 Leichtathletik	08.05. Bochum-Stiepel
52:42	Weis, Angelika	65 Lauf Team Unna	20.02. Dortmund Hörde
52:51	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	03.12. Dülmen
53:22	Scheele, Christiane	64 LC Solbad Ravensberg	19.03. Münster
55:13	Wozny, Kerstin	67 SuS Bertlich 1945	06.03. Leverkusen
55:27	Heuer, Barbara	63 LSF Münster	30.04. Nordkirchen
56:33	Weier, Silke	64 Marathon-Club Menden	02.10. Soest

#### Halbmarathon

1:37:54	Nottelmann, Elisabeth	63 LG Burg Wiedenbrück	06.11. Gütersloh
1:38:44	Krebs, Alexa	66 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh
1:39:18	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	08.05. Heilbronn
1:41:35	Schöning, Petra	65 DJK Gütersloh 1923	03.04. Berlin
1:42:14	Stöppler, Petra	66 Marathon Steinfurt	06.05. Emsdetten
1:42:27	Sandkühler-Daniel, Dorothee	65 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:47:24	Rückmann, Anja	66 VfL Gladbeck 1921	02.10. Köln
1:47:58	Friedrichs, Sandra	67 DJK Gütersloh 1923	03.04. Berlin
1:50:57	Kölsch, Petra	67 ASC Weißbachtal	02.10. Köln
1:54:08	Rusche, Barbara	65 SV Langendreer 04 Leichtathletik	19.11. Essen
2:01:18	Fabisch, Sabine	67 TuS Breckerfeld	04.09. Bochum-Mitte
2:11:27	Kaiser, Angelika	64 USC Bochum	08.07. Dülmen-Rorup
2:29:21	Schubert, Birgit	66 TuS Breckerfeld	04.09. Bochum-Mitte



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

2:30:08	Bönig, Claudia	66 Lauf Team Unna	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
---------	----------------	-------------------	--

### Marathon

3:29:47	Kerstein-Sutter, Anke	63 TSV 1887 Schloß Neuhaus	02.10. Köln
3:30:15	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	11.09. Münster
3:47:26	Rückmann, Anja	66 VfL Gladbeck 1921	03.04. Hannover
4:23:36	Lange, Manuela	65 Non-Stop-Ultra	25.09. Berlin
4:25:37	Scheele, Christiane	64 LC Solbad Ravensberg	25.09. Berlin
4:34:51	Heuer, Barbara	63 LSF Münster	11.09. Münster

### Hochsprung

1,28	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	26.05. Reken
1,24	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	26.05. Reken
1,16	Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	21.06. Witten

### Weitsprung

4,01 +0,4	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	15.05. Kreuztal
3,60 +0,4	Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	01.06. Witten
3,59 -1,0	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	20.08. Rheine
3,17 -0,1	Raschke, Petra	67 ASV Senden	26.05. Reken

### Kugelstoß 3 kg

11,77	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	15.05. Kreuztal
9,21	Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	15.05. Kreuztal
9,00	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	26.05. Reken
8,41	Raschke, Petra	67 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
8,05	Feldmann-Hilger, Anna	63 LAV Rheine	08.05. Rheine
7,40	Bodemann, Monika	63 HLC Höxter	27.08. Höxter
6,10	Netz, Martina	67 DJK Blau-Weiß Annen	10.09. Lage

### Diskuswurf 1 kg

28,11	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	19.11. Düsseldorf
26,62	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	02.07. Soest
24,79	Feldmann-Hilger, Anna	63 LAV Rheine	08.05. Rheine
19,94	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	20.08. Rheine
18,30	Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	21.06. Witten
17,74	Raschke, Petra	67 ASV Senden	19.11. Düsseldorf
16,95	Netz, Martina	67 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten

### Hammerwurf 3 kg

32,90	Raschke, Petra	67 ASV Senden	06.05. Dissen
-------	----------------	---------------	---------------

### Speerwurf 500 g

28,93	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	26.05. Reken
28,81	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	02.07. Soest



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

24,34	Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
19,07	Raschke, Petra	67 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
17,97	Bodemann, Monika	63 HLC Höxter	27.08. Höxter
16,32	Feldmann-Hilger, Anna	63 LAV Rheine	08.05. Rheine

### Senioren M60

#### 100 m

13,73 +1,1	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	20.08. Rheine
14,08 +0,5	Hermann, Udo	58 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
14,56 +0,5	Heinlein, Johannes	62 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
14,60 +0,6	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	02.04. Dülmen
14,74 +0,1	Schütte, Thomas	59 TSV Kirchlinde	11.06. Dortmund-Hacheney
14,91 0,0	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
15,29 -2,4	Spillmann, Peter	58 TV Friesen Telgte	26.05. Reken
16,58 -0,3	Vogel, Hermann	61 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen

#### 200 m

29,31 -2,7	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	26.05. Reken
30,39 +1,2	Schütte, Thomas	59 TSV Kirchlinde	03.07. Euskirchen
34,48 +1,0	Klein, Norbert	59 VfL Kamen	14.05. Olfen

#### 400 m

67,16	Wilhelmi, Karl-Otto	62 SV Brackwede	26.05. Reken
71,03	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	02.07. Euskirchen
72,18	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	26.05. Reken
77,81	Klein, Norbert	59 VfL Kamen	20.08. Rheine

#### 800 m

2:25,74	Rodrigues, Antonio	62 Spiridon Haltern	10.09. Olfen
2:32,56	Wilhelmi, Karl-Otto	62 SV Brackwede	26.05. Reken
3:02,90	Klein, Norbert	59 VfL Kamen	20.08. Rheine

#### 1.500 m

4:48,17	Rodrigues, Antonio	62 Spiridon Haltern	01.09. Bergisch Gladbach
6:03,11	Thünemann, Günther	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	14.05. Rheine

#### 3.000 m

10:27,91	Rodrigues, Antonio	62 Spiridon Haltern	20.08. Rheine
11:20,78	Zobel-Schmidt, Martin	60 SV Brackwede	10.09. Lage
11:38,67	Machutt, Thomas	61 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
12:56,08	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
13:07,06	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	07.09. Duisburg
16:03,65	Ballion, Gregor	60 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage

#### 5.000 m





## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

19:59,57	Vehlewald, Wolfgang	60 SV 1860 Minden	14.05. Minden
20:04,71	Ohlmeyer, Herbert	61 SuS Bertlich 1945	29.05. Gladbeck
22:13,3*	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	18.10. Wiedenbrück
22:44,92	Thünemann, Günther	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	02.04. Rheine

#### 5 km Straße

17:58	Rodrigues, Antonio	62 Spiridon Haltern	30.04. Nordkirchen
19:54	Kott, Georg	61 LC Rapid Dortmund	25.09. Herten
20:00	Henrique, Antonio	58 LSF Münster	08.10. Coesfeld
20:33	Pezeschgi, Sirius	62 LSF Münster	08.10. Coesfeld
21:20	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	10.07. Battenberg (Eder) Dodenau
22:11	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	31.10. Bochum
23:23	Masjosthusmann, Martin	62 LG Burg Wiedenbrück	07.05. Herzebrock-Clarholz
23:29	Thünemann, Günther	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	01.10. Saerbeck
23:58	Bodenhagen, Hubert	60 DJK GW Werl	13.11. Werl
24:11	Gebker, Hermann	61 TV Gronau	08.10. Coesfeld
24:23	Quakernack, Dr. Herbert	58 SV Brackwede	06.11. Gütersloh
24:44	Schlünder, Thomas	62 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
24:48	Hanzlik, Thomas	61 TV Hasslinghausen	31.10. Bochum
24:50	Rudolf, Andreas	62 DJK GW Werl	26.03. Werl
25:00	Kleiner, Axel	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	30.04. Nordkirchen
25:04	Becker, Dirk	58 LG Hamm	30.04. Nordkirchen
27:13	Hakenholt, Achim	62 LV Oelde	11.06. Oelde
28:43	Pasic, Martin	60 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
29:30	Hoppe-Biermeyer, Bernhard	61 LC Paderborn	19.03. Salzkotten

#### 10 km Straße

41:31	Ohlmeyer, Herbert	61 SuS Bertlich 1945	25.09. Herten
41:37	Stripper, Uli	59 LV Oelde	11.06. Oelde
42:10	Pezeschgi, Sirius	62 LSF Münster	20.02. Dortmund Hörde
42:28	Vehlewald, Wolfgang	60 SV 1860 Minden	03.06. Bad Oeynhausen
42:36	Lenz, Joachim	60 USC Bochum	08.05. Bochum-Stiepel
42:38	Portela, Luis	61 LTV Lippstadt	22.10. Wadersloh
43:00	Schimpf, Christian	58 DJK Gütersloh 1923	11.06. Oelde
43:16	Tillack, Hans	59 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	19.03. Münster
43:27	Stückerjürgen, Karl-Heinz	61 SV SW Sende	13.05. Paderborn
43:56	Schlüter, Christoph	59 Laufgruppe Deiringsen	13.11. Werl
44:38	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	19.03. Münster
44:43	Grübener, Horst	60 TuS Deuz	02.04. Kirchen
44:55	Plate, Christof	61 TuS Eintracht Bielefeld	02.12. Rheda-Wiedenbrück
45:16	Rothfeld, Werner	59 LG Oelde/Wadersloh	08.10. Coesfeld
45:24	Masjosthusmann, Martin	62 LG Burg Wiedenbrück	19.03. Salzkotten
45:49	Schlattmann, Winand	60 TSV Raesfeld	03.12. Dülmen
45:51	Belke, Hermann-Josef	60 LAC Veltins Hochsauerland	30.07. Berlin
47:34	Brunsing, Jürgen	59 LC Rapid Dortmund	31.10. Bochum
47:39	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	19.03. Münster



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

47:44      Worm, Manfred      62 LV Oelde      11.06. Oelde

### Halbmarathon

1:31:34	Schultz, Heiner	61 TuS Westf. Eiche Lügde	06.11. Gütersloh
1:33:03	Lang, Stefan	62 SG Wenden	02.04. Gummersbach
1:33:18	Stripper, Uli	59 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:33:45	Pezeschgi, Sirius	62 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:36:54	Schimpf, Christian	58 DJK Gütersloh 1923	08.07. Dülmen-Rorup
1:41:14	Bühn, Klaus	59 LSF Münster	21.08. Münster
1:42:06	Belke, Hermann-Josef	60 LAC Veltins Hochsauerland	27.08. Köln
1:42:15	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	22.10. Köln-Porz
1:43:07	Tillack, Hans	59 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.07. Dülmen-Rorup
1:43:09	Rothfeld, Werner	59 LG Oelde/Wadersloh	03.10. Dortmund
1:43:50	Kaiser, Ulrich	59 LSF Münster	27.11. Herten
1:43:55	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	06.11. Gütersloh
1:45:32	Kerwien, Udo	62 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh
1:46:08	Schlattmann, Winand	60 TSV Raesfeld	08.07. Dülmen-Rorup
1:47:22	Brunsing, Jürgen	59 LC Rapid Dortmund	03.10. Dortmund
1:48:49	Wibberg, Henry	61 VfB Salzkotten	02.10. Bremen
1:50:59	Eßmann, Martin	60 ASV Senden	03.10. Dortmund
1:52:09	Ermler, Ralf	61 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.10. Dortmund
1:56:44	Grüger, Magnus	61 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
2:02:48	Schmitz, Peter	59 Erler Sportgemeinschaft	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck

### Marathon

3:06:55	Löschner, Frank	59 TV Büschergrund	25.09. Berlin
3:20:41	Pezeschgi, Sirius	62 LSF Münster	11.09. Münster
3:29:23	Hovest, Ludger	62 BSV Ostbevern	11.09. Münster
3:34:08	Tillack, Hans	59 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	25.09. Berlin
3:40:15	Belke, Hermann-Josef	60 LAC Veltins Hochsauerland	25.09. Berlin
3:49:27	Brinkmann, Jürgen	62 SC Altenrheine	11.09. Münster
3:55:19	Kersting, Willibald	60 VfB Salzkotten	25.09. Berlin
3:56:04	Plate, Christof	61 TuS Eintracht Bielefeld	25.09. Berlin
4:05:24	Ermler, Ralf	61 Lauftreff Bittermark Dortmund	25.09. Berlin
4:17:49	Eßmann, Martin	60 ASV Senden	11.09. Münster
4:20:12	Buchterkirche, Klaus	62 LSF Münster	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
4:24:06	Bühn, Klaus	59 LSF Münster	11.09. Münster
4:42:39	Grüger, Magnus	61 LSF Münster	11.09. Münster
5:21:08	Felmet, Klaus-Dieter	62 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	11.09. Münster

### 100 m Hürden 0,838 m

21,70 -1,1 Hoffmann, Hartmut      62 LG Kindelsberg Kreuztal      02.07. Euskirchen

### 4x100 m Staffel



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022 (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

57,92	LG Kindelsberg Kreuztal, Linke (1944), Hoffmann (1962), Heinlein (1962), Schneider (1954)	10.09. Lage
57,95	StG Werther/Brackwede/Kirchlinde, Neumann (1953), Meyer (1953), Hampel (1953), Schütte (1959)	15.05. Kreuztal
61,09	StG Werther/Brackwede/Kirchlinde, Schlüter (1955), Zinram (1951), Zobel-Schmidt (1960), Wilhelmi (1962)	10.09. Lage

### Hochsprung

1,45	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
1,45	Rahlmann, Helmut	60 TV Werther 04	05.07. Tampere
1,40	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	26.05. Reken
1,38	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	28.08. Halver

### Stabhochsprung

3,82	Achtelik, Alfred	60 FC Nordkirchen	29.10. Osnabrück
2,80	Schulz, Otmar	62 LC Paderborn	26.05. Reken

### Weitsprung

4,47	-1,6 Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	28.08. Halver
4,37	+0,5 Hermann, Udo	58 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
4,11	-0,3 Spillmann, Peter	58 TV Friesen Telgte	26.05. Reken
4,00	0,0 Rahlmann, Helmut	60 TV Werther 04	10.09. Lage
3,61	+0,3 Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	20.08. Rheine

### Kugelstoß 5 kg

12,59	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	20.08. Rheine
12,47	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
12,08	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	30.04. Lüdenscheid
12,07	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	28.08. Halver
11,80	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	06.05. Uslar
11,00	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
10,63	Wagner, Martin	59 LG Kindelsberg Kreuztal	06.08. Witten
10,50	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	09.04. Plettenberg
10,45	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
10,37	Brinkmann, Volker	62 LC Attendorn	07.05. Attendorn
10,15	Altevogt, Wilhelm	59 TV Lengerich	08.05. Rheine
10,15	Reuber, Axel	61 LC Attendorn	28.05. Attendorn
10,14	Vogel, Hermann	61 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
10,02	Zänger, Hans-Jürgen	62 LG Oelde/Wadersloh	30.04. Werl
9,79	Schütte, Bernhard	61 LG Geseke	30.04. Werl
9,66	Wenzel, Michael	62 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
8,39	Priemer, Michael	59 DJK Blau-Weiß Annen	01.06. Witten

### Diskuswurf 1 kg



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

42,21	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
38,09	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	20.08. Rheine
37,43	Reuber, Axel	61 LC Attendorn	28.05. Attendorn
37,30	Zänger, Hans-Jürgen	62 LG Oelde/Wadersloh	17.09. Oelde
35,75	Niggemeyer, Georg	62 DJK GW Werl	17.09. Oelde
35,56	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	06.08. Witten
34,26	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
33,70	Mann, Hubert-Norbert	59 LAC Veltins Hochsauerland	12.07. Zülpich
33,41	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	15.10. Uslar
32,05	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	20.08. Rheine
31,33	Wagner, Martin	59 LG Kindelsberg Kreuztal	10.09. Lage
30,60	Schütte, Bernhard	61 LG Geseke	21.08. Blomberg
30,30	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	19.11. Düsseldorf
30,16	Altevogt, Wilhelm	59 TV Lengerich	08.05. Rheine
29,39	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	09.04. Plettenberg
29,26	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
28,57	Humrich, Dirk	60 TSG Reken	26.05. Reken
28,38	Reinhard, Ralf	60 LAZ Soest	02.07. Soest
24,99	Wenzel, Michael	62 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten
20,10	Thünemann, Günther	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.05. Rheine

#### Hammerwurf 5 kg

43,87	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	09.04. Plettenberg
33,51	Hach, Jürgen	58 LAZ Soest	16.01. Soest
29,20	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	02.07. Soest
24,34	Brinkmann, Volker	62 LC Attendorn	09.04. Plettenberg

#### Speerwurf 600 g

46,89	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	18.09. Erding
37,87	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	03.07. Euskirchen
32,36	Wagner, Martin	59 LG Kindelsberg Kreuztal	26.05. Reken
32,18	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
31,92	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	01.07. Uslar
30,26	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	30.04. Werl
28,00	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	26.05. Reken
23,87	Wenzel, Michael	62 DJK Blau-Weiß Annen	28.09. Witten
20,58	Schütte, Bernhard	61 LG Geseke	30.04. Werl
18,79	Thünemann, Günther	58 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.05. Rheine

#### Gewichtwurf 9,08 kg

16,66	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	09.04. Plettenberg
-------	----------------	-----------------------------	--------------------

### Senioren M65

#### 100 m



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

14,93	0,0 Meyer, Jochen	53 TSV Kirchlinde	27.08. Urmitz
15,30	+0,5 Hampel, Horst	53 TSV Kirchlinde	10.09. Lage
15,35	+0,1 Schneider, Horst	54 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
15,36	+1,1 Neumann, Peter	53 TSV Kirchlinde	20.08. Rheine
15,99	+1,4 Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	12.07. Zülrich
16,12	-2,4 Weidner, Peter	56 TuS Bad Sassendorf	26.05. Reken
18,14	-2,4 Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	26.05. Reken

#### 200 m

28,80	+2,0 Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	27.08. Lingen (Ems)
31,65	0,0 Meyer, Jochen	53 TSV Kirchlinde	27.08. Urmitz
34,53	-0,2 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	21.08. Blomberg
34,60	+1,1 Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	12.07. Zülrich
36,25	-2,1 Weidner, Peter	56 TuS Bad Sassendorf	26.05. Reken
36,62	-2,1 Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	26.05. Reken

#### 400 m

65,62	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	24.08. Greifath
80,85	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	26.05. Reken
81,11	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	28.05. Stendal

#### 800 m

2:47,13	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	26.08. Melle
2:53,27	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	18.08. Bergisch Gladbach
3:00,20	Mäder, Peter	56 USC Bochum	02.07. Euskirchen
3:08,07	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	24.04. Rheine
3:10,17	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	26.05. Reken
3:18,46	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	15.06. Brakel

#### 1.500 m

5:59,37	Mäder, Peter	56 USC Bochum	01.09. Bergisch Gladbach
6:06,10	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	26.05. Reken
6:19,57	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	28.05. Stendal
6:27,03	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	26.05. Reken
7:56,09	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	29.05. Stendal

#### 3.000 m

11:26,87	Schlüter, Gerhard	55 TV Werther 04	10.09. Lage
12:00,15	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	20.08. Rheine
12:22,02	Mäder, Peter	56 USC Bochum	18.08. Bergisch Gladbach

#### 5.000 m

21:14,98	Mäder, Peter	56 USC Bochum	29.05. Gladbeck
21:18,49	Stegemann, Bernd	57 SG Suderwich	26.05. Reken
21:45,6*	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	15.10. Uslar
22:45,2*	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	18.10. Wiedenbrück



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

23:13,95	Thünemann, Helmut	57 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	24.04. Rheine
23:19,64	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	24.04. Rheine
23:37,8*	Klein, Hubertus	53 LG Olympia Dortmund	18.10. Wiedenbrück
23:59,15	Gawinski, Heinz	56 Marathon Ibbenbüren	02.04. Rheine
32:00,87	Hillebrand, Josef	55 Non-Stop-Ultra	15.06. Brakel

#### 10.000 m

46:32,09	Mäder, Peter	56 USC Bochum	07.05. Pliezhausen
47:16,23	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	30.04. Rheine

#### 5 km Straße

20:43	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	24.09. Nottuln-Appelhülsen
20:50	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	18.09. Saarbrücken
21:05	Stegemann, Bernd	57 SG Suderwich	30.04. Nordkirchen
22:11	Mäder, Peter	56 USC Bochum	13.02. Herten
23:01	Holthoff, Heinz-Willi	55 LG Hamm	02.04. Hamm
23:24	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	08.10. Coesfeld
23:32	Grond, Josef	53 Marathon Steinfurt	08.10. Coesfeld
23:46	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	08.10. Coesfeld
23:50	Olejniczak, Stefan	54 LC Rapid Dortmund	27.11. Herten
24:15	Steinhauer, Ulrich	53 LG Halver-Schalksmühle	14.05. Attendorn
24:17	Zupfer, Uwe	55 SG Suderwich	26.08. Recklinghausen
25:15	Ricklin, Manfred	56 SC Altenrheine	01.10. Saerbeck
26:41	Naber, Ewald	56 LG Coesfeld	08.10. Coesfeld
27:14	Krieg, Jürgen	56 SuS Oberaden	05.11. Ascheberg
27:16	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	01.10. Saerbeck
29:00	Krah, Alfred	56 SG Suderwich	31.12. Recklinghausen
29:28	Katzmann, Ulrich	55 Marathon Ibbenbüren	26.11. Rheine
29:29	Dahlmann, Hartmut	57 LC Paderborn	19.03. Salzkotten
34:53	Korobejnikov, Vladimir	55 ASV Senden	12.11. Senden

#### 10 km Straße

41:34	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	06.03. Leverkusen
41:54	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	08.10. Coesfeld
44:12	Dördelmann, Uwe	56 LV Oelde	11.06. Oelde
44:51	Mäder, Peter	56 USC Bochum	11.12. Hamm
45:07	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	07.05. Herzebrock-Clarholz
45:24	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	25.09. Herten
45:48	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	19.11. Essen
46:29	Bechtloff, Bernd	56 FC Nordkirchen	05.11. Ascheberg
46:31	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	02.04. Kirchen
46:43	Nikulla, Ulrich	54 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
46:58	Gawinski, Heinz	56 Marathon Ibbenbüren	19.03. Münster
46:59	Achterkamp, Rainer	57 TV Mesum	03.06. Rheine
47:04	Holthoff, Heinz-Willi	55 LG Hamm	18.09. Hamm
47:09	Olejniczak, Stefan	54 LC Rapid Dortmund	19.03. Münster



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

48:12	Thünemann, Helmut	57 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	01.10. Saerbeck
48:33	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	19.03. Münster
48:36	Zupfer, Uwe	55 SG Suderwich	30.04. Nordkirchen
48:38	Steiner, Karl	54 TuS Deuz	02.04. Kirchen
49:07	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	13.02. Herten
49:11	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	02.04. Hamm

### Halbmarathon

1:32:08	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:39:04	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	06.11. Gütersloh
1:42:05	Bechtloff, Bernd	56 FC Nordkirchen	23.10. Lübeck
1:42:06	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	27.11. Herten
1:42:32	Suerland, Klaus	57 ASV Senden	06.08. Nordkirchen
1:45:11	Olejniczak, Stefan	54 LC Rapid Dortmund	04.09. Bochum-Mitte
1:51:11	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	27.11. Herten
1:52:10	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	03.10. Dortmund
2:02:45	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck

### Marathon

3:15:49	Orlowski, Bernd	57 LV Oelde	03.04. Hannover
3:33:20	Teipel, Wolfgang	55 TV Attendorn	03.04. Hannover
3:37:48	Thünemann, Helmut	57 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	11.09. Münster
3:42:41	Bechtloff, Bernd	56 FC Nordkirchen	11.09. Münster
3:43:05	Dördelmann, Uwe	56 LV Oelde	25.09. Berlin
3:48:20	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	25.09. Berlin
3:49:39	Vitt, Ulrich	56 TuS Deuz	25.09. Berlin
3:53:56	Grond, Josef	53 Marathon Steinfurt	11.09. Münster
3:57:58	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	09.10. Essen
4:11:06	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	11.09. Münster
4:23:17	Kaiser, Peter	55 LSF Münster	25.09. Berlin
4:32:39	Steiner, Karl	54 TuS Deuz	25.09. Berlin

### 100 m Hürden 0,838 m

21,36	-1,1 Hampel, Horst	53 TSV Kirchlinde	02.07. Euskirchen
22,87	-1,1 Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	02.07. Euskirchen

### Hochsprung

1,36	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	26.05. Reken
1,33	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	28.05. Stendal
1,32	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	26.05. Reken
1,30	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	21.08. Blomberg
1,28	Hampel, Horst	53 TSV Kirchlinde	26.05. Reken

### Stabhochsprung

2,30	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	29.05. Stendal
------	----------------	-----------------	----------------



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

#### Weitsprung

4,45 -0,3 Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	07.05. Lingen (Ems)
4,04 +0,5 Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
3,91 0,0 Schneider, Horst	54 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
3,89 -0,4 Hampel, Horst	53 TSV Kirchlinde	07.05. Lingen (Ems)
3,78 +1,3 Meyer, Jochen	53 TSV Kirchlinde	15.05. Kreuztal
3,68 -1,3 Brand, Herbert	55 LC Paderborn	28.05. Stendal

#### Dreisprung

9,59 +0,9 Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	21.05. Oer-Erkenschwick
8,94 0,0 Meyer, Jochen	53 TSV Kirchlinde	18.09. Erding

#### Kugelstoß 5 kg

12,22 Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	30.04. Leichlingen
11,43 Rusch, Herbert	56 LA SV Herten	26.05. Reken
10,16 Schneider, Horst	54 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
9,89 Weidmann, Klaus	53 TSV Kirchlinde	15.05. Kreuztal
9,31 Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
8,49 Brand, Herbert	55 LC Paderborn	28.05. Stendal
8,10 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	06.05. Uslar
8,10 Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
7,97 Hundt, Dieter	53 LC Attendorn	28.05. Attendorn
7,73 Grönitz, Hans-Peter	57 SV Brackwede	26.05. Reken
7,45 Meier, Eduard	54 SuS Oberaden	30.04. Werl

#### Diskuswurf 1 kg

45,60 Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	10.09. Lage
42,82 Hoffmann, Frank	57 LG Kindelsberg Kreuztal	18.09. Erding
33,07 Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	07.05. Lingen (Ems)
32,37 Rusch, Herbert	56 LA SV Herten	26.05. Reken
29,85 Kaschke, Kurt	55 DJK Gütersloh 1923	30.01. Ribeira Brava
29,22 Weidmann, Klaus	53 TSV Kirchlinde	20.08. Rheine
28,73 Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
26,50 Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	21.06. Witten
25,56 Brand, Herbert	55 LC Paderborn	29.05. Stendal
24,87 Grönitz, Hans-Peter	57 SV Brackwede	06.08. Minden
22,47 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	27.08. Höxter
22,44 Meier, Eduard	54 SuS Oberaden	02.07. Soest

#### Hammerwurf 5 kg

36,56 Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	08.10. Lanaken
25,40 Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	19.11. Düsseldorf
25,29 Jüngling-Kendziora, Werner	54 USC Bochum	09.04. Plettenberg

#### Speerwurf 600 g





## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

40,79	Rusch, Herbert	56 LA SV Herten	26.05. Reken
39,21	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	08.10. Lanaken
31,27	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	20.08. Rheine
29,31	Elpel, Dieter	57 BTW Bünde	06.08. Minden
25,46	Müller, Hans-Joachim	54 SV RW Unna	30.04. Werl
24,90	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	15.10. Uslar
23,99	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
23,51	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	15.05. Lüdenscheid
23,33	Brand, Herbert	55 LC Paderborn	29.05. Stendal
22,98	Kaschke, Kurt	55 DJK Gütersloh 1923	29.01. Ribeira Brava
22,98	Grönitz, Hans-Peter	57 SV Brackwede	26.05. Reken
20,95	Meier, Eduard	54 SuS Oberaden	06.08. Witten

#### Gewichtwurf 9,08 kg

14,26	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	08.10. Lanaken
9,62	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
9,43	Jüngling-Kendziora, Werner	54 USC Bochum	09.04. Plettenberg

#### 5-Kampf

3.210	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	28.05. Stendal
4,33 (+0,1) - 713   29,70 - 535   29,68 (-0,4) - 714   31,79 - 604   6:19,57 - 644			

#### Wurf 5-Kampf

3.970	Horstmann, Rainer	57 TSV Kirchlinde	08.10. Lanaken
36,56 - 736   12,08 - 878   40,56 - 812   39,21 - 757   14,26 - 787			
2.493	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
23,27 - 416   9,31 - 647   28,73 - 532   23,99 - 406   9,62 - 492			

### Seniorinnen W60

#### 100 m

14,47	0,0 Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	30.06. Tampere
-------	---------------------	------------------------	----------------

#### 200 m

30,65	-2,1 Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Tampere
-------	----------------------	------------------------	----------------

#### 400 m

120,00	Syska, Angelika	58 LSF Münster	20.08. Rheine
--------	-----------------	----------------	---------------

#### 800 m

3:08,41	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	26.05. Reken
3:17,31	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	26.08. Melle
4:16,31	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	29.05. Stendal

#### 1.500 m

6:16,20	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	26.05. Reken
---------	---------------------	-------------------	--------------



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

#### 3.000 m

12:37,97	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	01.05. Bochum
13:08,91	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	20.08. Rheine
14:54,34	Sander, Dr. Ingrid	62 LG Opelaner	15.05. Kreuztal

#### 5.000 m

21:50,21	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	29.05. Gladbeck
25:12,13	Hein, Susanne	62 LG Kindelsberg Kreuztal	18.05. Wenden

#### 5 km Straße

22:06	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	08.10. Coesfeld
23:35	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	05.11. Ascheberg
24:55	Lause, Ursula	59 VfB Salzkotten	13.05. Paderborn
26:22	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	13.02. Herten
28:59	Osthoff-Lange, Mechthild	62 LG Hamm	11.12. Hamm
31:52	Schwarzkopf, Annette	58 LSF Münster	03.12. Dülmen
33:19	Syska, Angelika	58 LSF Münster	30.04. Nordkirchen
33:59	Kleiner, Margot	59 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	01.10. Saerbeck

#### 10 km Straße

44:42	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	01.07. Hünxe-Drevenack
46:55	Holtkötter, Anne	58 LSF Münster	16.09. Lüdinghausen
47:12	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	08.10. Coesfeld
47:30	Lause, Ursula	59 VfB Salzkotten	16.04. Paderborn
49:29	Kramer, Brigitte	61 LV Oelde	07.05. Herzebrock-Clarholz
49:38	Cordes, Ulla	60 TSG Lennestadt	19.03. Münster
49:45	Andres, Barbara	58 Marathon-Club Menden	19.03. Münster
51:03	Horstmann-Brüggemann, Marion	58 LG Kreis Lübbecke	02.12. Rheda-Wiedenbrück
51:57	Rump, Beate	58 VfB Salzkotten	19.03. Salzkotten
52:36	Laubrock, Barbara	58 TuS Altenberge	08.07. Dülmen-Rorup
52:45	Thielemann, Marie-Luise	59 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Verl
52:52	Hein, Susanne	62 LG Kindelsberg Kreuztal	02.04. Kirchen
53:59	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	27.11. Herten
54:32	Renner, Gudrun	59 TuS 08 Bilstein	19.11. Essen
1:04:51	Grote, Irmgard	61 LG Oelde/Wadersloh	11.06. Oelde
1:13:29	Syska, Angelika	58 LSF Münster	03.12. Everswinkel

#### Halbmarathon

1:51:07	Kramer, Brigitte	61 LV Oelde	06.11. Gütersloh
2:06:10	Banaszak, Ingeborg	61 Lauftreff Recklinghausen	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck
2:29:55	Böcker, Sabine	58 Team Camerone	13.02. Herten
3:04:50	Seubert, Christiane	58 TuS Ende	22.05. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Marathon

3:40:19	Völkl, Anja	62 SC Falke Saerbeck	11.09. Münster
3:45:24	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	03.04. Hannover
3:51:15	Barkhausen, Hildegard	62 Warburger Sportverein	23.10. Lübeck
3:54:50	Koch, Dr. Heike	62 LSF Münster	03.04. Hannover
5:06:09	Kampmann, Andrea	61 LC Solbad Ravensberg	25.09. Berlin

### Hochsprung

1,48	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
------	-----------------	------------------------	----------------

### Weitsprung

4,29 -0,3	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	15.05. Kreuztal
3,21 +0,1	Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	07.05. Lingen (Ems)

### Kugelstoß 3 kg

9,38	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	26.05. Reken
8,41	Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	07.05. Lingen (Ems)
8,13	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	09.04. Borken
8,00	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	28.05. Stendal
7,50	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.10. Porta Westfalica
6,50	Günnigmann, Elisabeth	58 SC Falke Saerbeck	08.05. Rheine

### Diskuswurf 1 kg

22,89	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.05. Reken
21,35	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	05.07. Tampere
21,27	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	26.05. Reken
20,88	Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	27.08. Lingen (Ems)
19,40	Tytka, Kornelia	58 DJK Blau-Weiß Annen	21.06. Witten

### Hammerwurf 3 kg

30,51	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	15.10. Porta Westfalica
28,81	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	09.04. Borken
28,43	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	02.07. Soest

### Speerwurf 500 g

22,88	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten
20,42	Oen, Carola	62 LG Oelde/Wadersloh	26.05. Reken
20,40	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	03.07. Tampere
19,86	Tytka, Kornelia	58 DJK Blau-Weiß Annen	06.08. Witten
18,43	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.08. Rheine

### Gewichtwurf 5,45 kg

11,08	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	09.04. Borken
-------	---------------------------	--------------------	---------------

### Wurf 5-Kampf

3.111	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	09.04. Borken
-------	---------------------------	--------------------	---------------



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

28,81 - 804 | 8,13 - 674 | 19,68 - 489 | 17,48 - 442 | 11,08 - 702

### Seniorinnen W65

#### 100 m

15,97 -0,4 Siller, Karin	54 SC Porta Westfalica Nammen	17.09. Erding
20,54 +1,1 Rother, Anette	56 LG Hamm	07.05. Waltrop

#### 200 m

33,81 0,0 Siller, Karin	54 SC Porta Westfalica Nammen	18.09. Erding
-------------------------	-------------------------------	---------------

#### 5 km Straße

24:52 Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	05.11. Ascheberg
25:22 Lanwer, Rita	56 LSF Münster	12.11. Senden
26:49 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	02.04. Hamm
28:02 Moik, Birgit	54 Laufftreff Bittermark Dortmund	01.05. Kamen-Methler

#### 10 km Straße

47:14 Wilbrand, Dr. Ulrike	55 TSG Lennestadt	19.03. Münster
48:51 Niemann, Marianne	53 LC Solbad Ravensberg	02.12. Rheda-Wiedenbrück
49:00 Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	19.03. Münster
54:59 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	02.04. Hamm
57:33 Siller, Christa	55 ASC Weißbachtal	02.04. Kirchen
59:56 Moik, Birgit	54 Laufftreff Bittermark Dortmund	20.02. Dortmund Hörde
1:01:34 Schnetzer, Melanie	54 LG Hamm	18.09. Hamm
1:09:41 Knop, Margret	55 LV Oelde	22.10. Wadersloh

#### Halbmarathon

1:49:52 Niemann, Marianne	53 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh
1:54:52 Wilbrand, Dr. Ulrike	55 TSG Lennestadt	31.12. Netphen
2:03:36 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	19.11. Essen
2:05:10 Siller, Christa	55 ASC Weißbachtal	27.08. Köln
2:21:45 Moik, Birgit	54 Laufftreff Bittermark Dortmund	28.08. Gladbeck

#### Marathon

3:53:57 Schmiemann, Petra	56 ESV Münster	24.04. Hamburg
4:27:12 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	11.09. Münster
4:34:27 Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	03.04. Hannover
5:03:32 Moik, Birgit	54 Laufftreff Bittermark Dortmund	11.09. Münster

#### Kugelstoß 3 kg

7,97 Siller, Karin	54 SC Porta Westfalica Nammen	25.06. Porta Westfalica
7,75 Becker, Ute	55 TV Unna 1861	30.04. Werl

#### Diskuswurf 1 kg

16,43 Becker, Ute	55 TV Unna 1861	20.08. Rheine
-------------------	-----------------	---------------



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Senioren M70

#### 100 m

15,29 +1,2 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	23.07. Minden
16,29 +1,1 Plesker, Heinz	51 LG Coesfeld	20.08. Rheine
16,53 +1,2 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.07. Minden
16,86 +0,4 Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	01.05. Bielefeld
20,20 +0,1 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	03.10. Uslar

#### 200 m

32,11 +1,5 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	23.07. Minden
33,34 +1,8 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.09. Lage
34,06 +1,0 Plesker, Heinz	51 LG Coesfeld	20.08. Rheine
42,15 +0,2 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	03.10. Uslar

#### 400 m

73,18 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	17.09. Erding
75,34 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	28.05. Bielefeld
90,20 Plesker, Heinz	51 LG Coesfeld	26.05. Reken
107,68 Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	26.05. Reken

#### 800 m

2:47,15 Moshage, Jochen	52 TG Herford	01.07. Stadthagen
2:52,62 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	17.09. Erding
2:59,01 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	21.08. Blomberg
3:59,59 Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	26.05. Reken

#### 1.500 m

5:57,76 Moshage, Jochen	52 TG Herford	18.09. Erding
6:35,90 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.05. Blomberg
7:13,97 Porzeng, Detlev	51 VfL Kamen	11.09. Kamen
7:14,47 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	03.10. Uslar
8:21,87 Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	26.05. Reken

#### 3.000 m

12:02,97 Moshage, Jochen	52 TG Herford	23.07. Minden
13:27,15 Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	07.09. Duisburg
13:56,94 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	10.09. Lage
15:31,53 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	08.05. Höxter

#### 5.000 m

21:44,7* Moshage, Jochen	52 TG Herford	03.09. Stadthagen
22:39,7* Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	18.10. Wiedenbrück
24:09,11 Mazurek, Jürgen	52 LC Rapid Dortmund	26.05. Reken
26:01,49 Reeker, Otto	50 SC Altenrheine	24.04. Rheine



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

26:50,69	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	20.09. Paderborn
27:26,25	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.05. Minden
31:40,96	Scholz, Hermann-Josef	49 Warburger Sportverein	02.07. Warburg

#### 10.000 m

47:15,29	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	30.04. Rheine
59:29,1*	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	15.10. Uslar

#### 5 km Straße

21:08	Moshage, Jochen	52 TG Herford	09.07. Springe
21:42	Müller, Rainer	50 TuS Deuz	23.01. Köln-Porz
22:32	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	10.09. Fröndenberg
23:08	Kosler, Franz	50 TSG Dülmen	24.09. Nottuln-Appelhülsen
23:14	Robert, Alois	52 LG Brillux Münster	08.10. Coesfeld
23:17	Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	16.04. Paderborn
23:24	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	21.08. Dortmund Hörde
23:29	Mazurek, Jürgen	52 LC Rapid Dortmund	10.09. Fröndenberg
25:10	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	16.04. Paderborn
25:12	Bartusiak, Stanislaw	51 LSF Münster	08.10. Coesfeld
25:20	Göhner, Kurt	51 TuS Eintracht Bielefeld	02.10. Verl
25:58	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	13.02. Herten
26:24	Porzeng, Detlev	51 VfL Kamen	27.11. Herten
26:29	Grundmann, Gerd	52 TSVE 1890 Bielefeld	02.10. Verl
26:38	Jürgens, Frank	51 Post SV Gütersloh	25.09. Herten
27:57	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	19.03. Salzkotten
30:10	Ostermann, Rudolf	52 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
30:11	Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	13.02. Herten
31:29	Plesker, Heinz	51 LG Coesfeld	08.10. Coesfeld
32:30	Heimes, Dirk	49 Ski-Club Fretter	14.05. Attendorn

#### 10 km Straße

44:06	Müller, Rainer	50 TuS Deuz	19.03. Münster
45:55	Senkowski, Helmut	52 SG Suderwich	19.11. Essen
46:48	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	19.03. Münster
47:05	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	19.03. Münster
48:55	Jürgens, Frank	51 Post SV Gütersloh	08.10. Coesfeld
49:15	Möllers, Franz	51 LTV Lippstadt	13.11. Werl
49:38	Bartoschek, Bernd	52 SV 1860 Minden	03.06. Bad Oeynhausen
49:52	Schröder, Elmar	50 LAC Veltins Hochsauerland	03.04. Meschede
50:28	Beer, Michael	51 SC BW Ottmarsbocholt	12.11. Senden
50:44	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	19.03. Münster
50:51	Thünker, Walter	50 SuS Bertlich 1945	25.09. Herten
51:01	Halbscheffel, Klaus	49 LG Opelner	08.10. Coesfeld
51:05	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	19.11. Essen
52:17	Bartusiak, Stanislaw	51 LSF Münster	01.10. Saerbeck



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

52:18	Reeker, Otto	50 SC Altenrheine	14.05. Neuenkirchen
52:44	Hoge, Werner	50 TV Hohne von 1911	14.05. Neuenkirchen
53:13	Diekotto, Wolfgang	51 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
53:33	Rincklake van Endert, Steve	49 LSF Münster	19.03. Münster
54:46	Schremb, Günter	48 LG Opelaner	04.09. Bochum-Mitte
55:30	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	19.03. Salzkotten

#### Halbmarathon

1:43:34	Mazurek, Jürgen	52 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
1:44:27	Senkowski, Helmut	52 SG Suderwich	27.11. Herten
1:46:40	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	06.08. Nordkirchen
1:50:05	Jürgens, Frank	51 Post SV Gütersloh	06.11. Gütersloh
1:50:52	Dümmer, Manfred	50 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
1:54:10	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	06.11. Gütersloh
1:56:06	Kruse, Hansgeorg	48 Marathon-Club Menden	06.11. Gütersloh
1:56:31	Beer, Michael	51 SC BW Ottmarsbocholt	08.07. Dülmen-Rorup
1:57:23	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	08.07. Dülmen-Rorup

#### Marathon

3:40:56	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	03.04. Hannover
3:50:44	Sievers, Gerhard	51 LG Brillux Münster	11.09. Münster
3:51:27	Senkowski, Helmut	52 SG Suderwich	25.09. Berlin
4:01:58	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	03.04. Hannover
4:28:55	Beer, Michael	51 SC BW Ottmarsbocholt	11.09. Münster
5:23:07	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	11.09. Münster
5:23:10	Götz, Manfred	50 Non-Stop-Ultra	11.09. Münster

#### Hochsprung

1,32	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	26.05. Reken
1,24	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	26.05. Reken
1,24	Thurmann, Merten	51 SC Lippstadt DJK	26.05. Reken
1,16	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.08. Blomberg

#### Stabhochsprung

2,50	Ciba, Christof	50 TSV Kirchlinde	30.04. Werl
------	----------------	-------------------	-------------

#### Weitsprung

4,05 +1,6	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	01.05. Bielefeld
4,01 +0,1	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	15.05. Kreuztal
3,98 +0,4	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.05. Blomberg
3,95 -0,4	Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	23.07. Minden
3,61 -0,1	Zakrzewa, Klaus	51 SuS Schalke 96	26.05. Reken

#### Dreisprung

8,71	0,0 Zakrzewa, Klaus	51 SuS Schalke 96	26.05. Reken
8,58	0,0 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.05. Minden



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

### (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

8,26	-0,6 Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	26.05. Reken
7,51	0,0 Thurmman, Merten	51 SC Lippstadt DJK	26.05. Reken

#### Kugelstoß 4 kg

12,55	Stein, Johann	51 TV Werther 04	18.09. Erding
12,44	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	27.08. Lingen (Ems)
9,74	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
9,39	Ciba, Christof	50 TSV Kirchlinde	30.04. Werl
8,48	Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	06.08. Minden
8,45	Pieper, Bernhard	50 LC Attendorn	07.05. Attendorn
8,29	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	30.04. Werl
8,27	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.10. Porta Westfalica
5,84	Schima, Manfred	52 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.09. Lage

#### Diskuswurf 1 kg

40,79	Stein, Johann	51 TV Werther 04	15.05. Kreuztal
34,84	Sieben, Gerhard	50 TG Holzwickede	26.05. Reken
32,46	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	26.05. Reken
30,88	Gronau, Helmut	51 LA SV Herten	19.11. Düsseldorf
29,73	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	21.05. Bergkamen
28,89	Meier, Manfred	49 TV Werther 04	10.09. Lage
28,11	Ciba, Christof	50 TSV Kirchlinde	30.04. Werl
27,35	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	25.06. Porta Westfalica
23,10	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	30.04. Werl
21,83	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
19,25	Pieper, Bernhard	50 LC Attendorn	03.09. Leichlingen

#### Hammerwurf 4 kg

31,37	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	27.08. Lingen (Ems)
31,04	Peus, Joachim	50 USC Bochum	19.11. Düsseldorf
22,98	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	02.07. Soest
20,42	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.10. Porta Westfalica

#### Speerwurf 500 g

34,83	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	26.05. Reken
33,43	Dresel, Lothar	51 TV Wiblingwerde	26.05. Reken
31,09	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	26.05. Reken
30,75	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	06.04. Höxter
29,71	Thurmman, Merten	51 SC Lippstadt DJK	26.05. Reken
23,46	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	30.04. Werl
22,07	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.04. Porta Westfalica

#### Gewichtwurf 7,26 kg

13,18	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
-------	---------------	-----------------------	-----------------------------------

#### 3-Kampf





## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022 (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

1.999	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	01.05. Bielefeld
16,86 (+0,4) - 446   4,05 (+1,6) - 736   12,07 - 817			

### 5-Kampf

2.652	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.05. Blomberg
3,98 (+0,4) - 709   20,45 - 361   34,29 (+1,0) - 508   20,68 - 395   6:35,90 - 679			

### Wurf 5-Kampf

3.360	Meyer, Hubert	51 LG Brillux Münster	02.04. Dissen am Teutoburger Wald
28,71 - 540   12,36 - 840   31,80 - 678   28,83 - 565   13,18 - 737			

## Senioren M75

### 100 m

14,74	+0,1 Linke, Dr. Eberhard	44 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Kreuztal
16,27	+1,2 Hansen, Siegbert	45 TV Sachsenroß Hille	23.07. Minden

### 200 m

35,06	+1,0 Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	20.08. Rheine
-------	-------------------------------	----------------	---------------

### 400 m

84,05	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	02.07. Gladbeck
91,45	Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	26.05. Reken

### 800 m

3:25,37	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	17.09. Erding
---------	--------------------	---------------------	---------------

### 1.500 m

7:22,92	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	02.04. Dülmen
---------	--------------------	---------------------	---------------

### 5.000 m

25:22,84	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	26.05. Reken
26:38,71	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	29.05. Gladbeck
31:46,94	Lütkebohmert, Paul	44 TSG Reken	26.05. Reken

### 5 km Straße

24:18	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	11.12. Hamm
24:51	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	25.09. Herten
25:58	Koglin, Werner	47 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	21.08. Dortmund Hörde
27:08	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	13.02. Herten
27:20	Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	06.11. Gütersloh
28:11	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	19.06. Menden
30:31	Wishart, John	43 SV SW Sende	22.10. Wadersloh
35:48	Schefczyk, Wolfgang	47 TV Jahn Siegen	02.04. Kirchen
39:50	Steeg, Peter	45 SuS Oberaden	25.09. Herten



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### 10 km Straße

47:06	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	06.03. Leverkusen
49:28	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	19.03. Münster
51:35	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	01.07. Hünxe-Drevenack
51:41	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenberg
56:38	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	19.03. Münster
57:56	Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	19.11. Essen
1:05:14	Messing, Josef	43 LG Hamm	18.09. Hamm
1:05:56	Steeg, Peter	45 SuS Oberaden	19.03. Münster

### Halbmarathon

1:45:32	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	08.07. Dülmen-Rorup
1:50:10	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	06.11. Gütersloh
1:50:23	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	04.09. Bochum-Mitte
2:01:16	Taube, Michael-Peter	44 SuS Oberaden	06.11. Gütersloh

### Marathon

4:01:01	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	11.09. Münster
4:19:37	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	02.10. Köln
4:55:52	Heisterkamp, Karl	45 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	11.09. Münster

### Stabhochsprung

1,40	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	26.05. Reken
------	---------------------	---------------	--------------

### Weitsprung

4,72	-2,3 Linke, Dr. Eberhard	44 LG Kindelsberg Kreuztal	02.07. Tampere
3,68	-0,9 Hansen, Siegbert	45 TV Sachsenroß Hille	17.09. Erding

### Dreisprung

9,57	+1,6 Linke, Dr. Eberhard	44 LG Kindelsberg Kreuztal	07.07. Tampere
8,25	0,0 Kreft, Claus-Werner	44 TV Werther 04	28.08. Pirna

### Kugelstoß 4 kg

9,32	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.05. Reken
8,84	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	15.05. Jüterbog

### Diskuswurf 1 kg

27,11	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	20.08. Rheine
23,08	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.09. Lage

### Hammerwurf 4 kg

30,83	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	02.07. Soest
21,91	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	25.06. Porta Westfalica

### Speerwurf 500 g



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022 (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

28,09	Schäperklaus, Friedhelm	46 TV Lengerich	27.08. Lingen (Ems)
25,66	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	03.09. Zella-Mehlis
22,45	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.09. Lage

### Gewichtswurf 7,26 kg

11,48	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	03.09. Zella-Mehlis
-------	---------------------	---------------	---------------------

### Wurf 5-Kampf

3.119	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	03.09. Zella-Mehlis
28,37 - 623   8,70 - 617   26,66 - 628   25,66 - 567   11,48 - 684			

## Seniorinnen W70

### 100 m

16,87 -0,1 Gößling, Sigrid	50 SC Porta Westfalica Nammen	23.07. Minden
17,19 +0,5 Sieben, Gisela	51 TG Holzwickede	06.08. Minden
18,65 +1,1 Vanscheidt, Hannelore	52 LG Hamm	07.05. Waltrop

### 5 km Straße

27:12	Bonin, Monika	50 Lauf Team Unna	14.05. Grosetto
28:15	Eyssen, Susanne	52 SV Langendreer 04 Leichtathletik	12.02. Duisburg
31:33	Ahlemeyer, Anne	49 TuRa Elsen	13.05. Paderborn
32:51	Homeyer, Gisela	49 LF Bönen	01.05. Kamen-Methler

### 10 km Straße

51:59	Zimmermann, Veronika	49 TG Werste von 1961	03.06. Bad Oeynhausen
55:48	Müller, Ursula	52 Non-Stop-Ultra	19.03. Salzkotten
57:17	Eyssen, Susanne	52 SV Langendreer 04 Leichtathletik	08.05. Bochum-Stiepel
57:20	Bonin, Monika	50 Lauf Team Unna	08.07. Tampere
57:26	Friedemann, Angelika	52 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
1:06:15	Homeyer, Gisela	49 LF Bönen	11.12. Hamm
1:07:35	Uthoff, Ingrid	51 LV Oelde	02.12. Rheda-Wiedenbrück

### Halbmarathon

2:04:05	Kreickenbaum, Roswitha	51 TSVE 1890 Bielefeld	06.11. Gütersloh
2:13:29	Friedemann, Angelika	52 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler

### Kugelstoß 3 kg

8,07	Giering, Gerda	51 TuWa Bockum-Hövel 08	26.05. Reken
7,23	Rüsch, Gertraud	48 TV Wiblingwerde	26.05. Reken
5,35	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	06.04. Höxter

### Diskuswurf 1 kg

21,82	Giering, Gerda	51 TuWa Bockum-Hövel 08	02.07. Soest
-------	----------------	-------------------------	--------------



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

12,83	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	06.04. Höxter
-------	-------------------	-----------------	---------------

### Speerwurf 500 g

17,00	Rüsch, Gertraud	48 TV Wiblingwerde	26.05. Reken
13,82	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	06.08. Witten

## Seniorinnen W75

### 100 m

19,66 +2,0	Förster, Karin	46 LC Paderborn	28.05. Stendal
21,29 +2,0	Stedtler, Christa	43 TV Beckum	28.05. Stendal
24,41 -2,5	Rother, Marion	46 LSF Münster	26.05. Reken

### 400 m

121,56	Rother, Marion	46 LSF Münster	24.04. Rheine
--------	----------------	----------------	---------------

### 800 m

4:43,18	Rother, Marion	46 LSF Münster	24.04. Rheine
---------	----------------	----------------	---------------

### 5 km Straße

35:30	Rother, Marion	46 LSF Münster	18.06. Everswinkel
-------	----------------	----------------	--------------------

### Halbmarathon

2:10:28	Suwelack, Julia	47 LSF Münster	25.09. Herten
---------	-----------------	----------------	---------------

### Marathon

4:50:34	Suwelack, Julia	47 LSF Münster	11.09. Münster
---------	-----------------	----------------	----------------

### Weitsprung

2,90 +0,8	Förster, Karin	46 LC Paderborn	28.05. Stendal
2,50 +1,4	Stedtler, Christa	43 TV Beckum	28.05. Stendal

### Kugelstoß 2 kg

8,25	Nitsch, Renate	47 TuWa Bockum-Hövel 08	06.08. Witten
7,31	Stedtler, Christa	43 TV Beckum	28.05. Stendal
5,75	Förster, Karin	46 LC Paderborn	28.05. Stendal

### Diskuswurf 0,75 kg

18,79	Nitsch, Renate	47 TuWa Bockum-Hövel 08	18.09. Erding
-------	----------------	-------------------------	---------------

## Senioren M80

### 10.000 m

49:44,54	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	30.04. Rheine
----------	----------------------	----------------------	---------------



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### 10 km Straße

51:58	Strube, Joachim	41 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.06. Lage
53:49	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	08.07. Tampere
54:28	Stöcker, Werner	39 LG Wittgenstein	02.04. Kirchen
59:42	Gralki, Otto	41 SuS Bertlich 1945	13.02. Herten
1:05:36	Hauptvogel, Dieter	42 Laufftreff Bittermark Dortmund	28.08. Gladbeck

### Halbmarathon

1:54:00	Böhme, Hans-Jürgen	42 DJK Gütersloh	03.04. Berlin
1:55:31	Stöcker, Werner	39 LG Wittgenstein	25.09. Ulm
1:59:22	Anwander, Karl-Friedrich	42 LC Solbad Ravensberg	06.11. Gütersloh

### Marathon

4:11:10	Stöcker, Werner	39 LG Wittgenstein	04.12. Valencia
---------	-----------------	--------------------	-----------------

### Kugelstoß 3 kg

10,50	Kleine-Homann, Egon	42 SuS Schalke 96	03.10. Gladbeck
10,48	Leue, Hans-Hermann	41 SuS Oberaden	28.09. Witten
10,44	Roßbach, Adalbert	40 LG Kindelsberg Kreuztal	06.08. Villmar
9,46	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	20.08. Rheine
8,76	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	06.08. Witten
8,59	Rathjen, Herbert	39 LG Lippe-Süd	11.09. Lage
8,58	Borcheld, Helmut	41 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.09. Lage
8,30	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
7,29	Herbst, Henry	38 SuS Oberaden	06.08. Witten

### Diskuswurf 1 kg

26,11	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	27.08. Lingen (Ems)
24,03	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
23,98	Roßbach, Adalbert	40 LG Kindelsberg Kreuztal	06.08. Villmar
21,55	Rathjen, Herbert	39 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
20,93	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	20.08. Rheine
17,44	Herbst, Henry	38 SuS Oberaden	06.04. Höxter

### Hammerwurf 3 kg

31,22	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.10. Osnabrück
24,05	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	02.07. Soest
20,73	Höb, Helmut	39 LAZ Soest	16.01. Soest
19,07	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	02.07. Soest

### Speerwurf 400 g

28,72	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	02.07. Soest
25,83	Kleine-Homann, Egon	42 SuS Schalke 96	03.10. Gladbeck
19,75	Rathjen, Herbert	39 LG Lippe-Süd	11.09. Lage



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

18,80	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	02.07. Soest
16,11	Herbst, Henry	38 SuS Oberaden	06.08. Witten

### Gewichtwurf 5,45 kg

12,37	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.10. Osnabrück
-------	---------------	--------------------------------------	------------------

### Wurf 5-Kampf

2.226	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.10. Osnabrück
-------	---------------	--------------------------------------	------------------

31.22 - 813 | 0.00 - 0 | 22.79 - 613 | 0.00 - 0 | 12.37 - 800

## Senioren M85

### 100 m

23,83 +0,6	Seyfried, Ernst-August	35 ASV Senden	02.04. Dülmen
------------	------------------------	---------------	---------------

### 200 m

52,12 -0,6	Seyfried, Ernst-August	35 ASV Senden	10.09. Olfen
------------	------------------------	---------------	--------------

### 800 m

3:28,25	Wittig, Klemens	37 LC Rapid Dortmund	17.09. Erding
4:26,08	Krahn, Karl	37 TuS Eintracht Bielefeld	12.08. Borgholzhausen

### 1.500 m

6:55,96	Wittig, Klemens	37 LC Rapid Dortmund	18.09. Erding
---------	-----------------	----------------------	---------------

### 3.000 m

18:54,67	Krahn, Karl	37 TuS Eintracht Bielefeld	12.08. Borgholzhausen
----------	-------------	----------------------------	-----------------------

### 5.000 m

34:01,05	Krahn, Karl	37 TuS Eintracht Bielefeld	04.09. Gütersloh
34:42,40	Sontowski, Willi	37 Baukauer TC Herne	26.05. Reken

### 5 km Straße

25:07	Wittig, Klemens	37 LC Rapid Dortmund	31.10. Bochum
-------	-----------------	----------------------	---------------

### 10 km Straße

50:33	Wittig, Klemens	37 LC Rapid Dortmund	19.11. Essen
1:07:53	Sontowski, Willi	37 Baukauer TC Herne	08.05. Bochum-Stiepel
1:10:14	Krahn, Karl	37 TuS Eintracht Bielefeld	19.03. Münster

### Halbmarathon

1:55:40	Wittig, Klemens	37 LC Rapid Dortmund	06.11. Gütersloh
2:58:24	Krahn, Karl	37 TuS Eintracht Bielefeld	06.11. Gütersloh



# FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

## (Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Kugelstoß 3 kg

8,78	Andres, Bruno	35 ETG Recklinghausen	26.05. Reken
7,74	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	02.04. Gladbeck
6,48	Denecke, Dieter	34 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.10. Porta Westfalica

### Diskuswurf 1 kg

17,84	Andres, Bruno	35 ETG Recklinghausen	26.05. Reken
16,53	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	26.05. Reken
14,06	Denecke, Dieter	34 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.09. Lage

### Hammerwurf 3 kg

26,30	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	02.07. Soest
17,89	Denecke, Dieter	34 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.10. Porta Westfalica

### Speerwurf 400 g

26,40	Andres, Bruno	35 ETG Recklinghausen	26.05. Reken
15,00	Denecke, Dieter	34 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.10. Porta Westfalica

## Seniorinnen W80

### 5 km Straße

43:44	Schoebe, Gisela	41 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
-------	-----------------	-------------------	----------------------

### Kugelstoß 2 kg

5,63	Wilmes, Hannelore	40 HLC Höxter	27.08. Höxter
------	-------------------	---------------	---------------

### Diskuswurf 0,75 kg

12,14	Wilmes, Hannelore	40 HLC Höxter	06.05. Uslar
-------	-------------------	---------------	--------------

## Seniorinnen W90

### Kugelstoß 2 kg

5,47	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	08.05. Rheine
------	-------------	-----------------	---------------

### Diskuswurf 0,75 kg

11,60	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	26.05. Reken
-------	-------------	-----------------	--------------

### Hammerwurf 2 kg

17,85	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	25.06. Porta Westfalica
-------	-------------	-----------------	-------------------------

### Speerwurf 400 g

11,81	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	26.05. Reken
-------	-------------	-----------------	--------------

### Gewichtwurf 4 kg

6,88	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	22.10. Osnabrück
------	-------------	-----------------	------------------



## FLVW-Senior\*innen-Bestenliste 2022

(Freiluft – Top 20) - Stand 31.12.2022

### Wurf 5-Kampf

3.749

Leiß, Lotte

32 TV Borghorst

22.10. Osnabrück

14.67 - 815 | 5.08 - 815 | 9.84 - 609 | 10.65 - 795 | 6.88 - 715