



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Senioren M30

100 m

10,69	+0,3 Bryan, Michael	1992 TV Wattenscheid 01	23.03. College Station TX (USA)
10,84	-0,3 Rapp, Niklas	1994 LG Olympia Dortmund	18.05. Gladbeck
10,98	+1,3 Schneider, Patrick	1992 TV Wattenscheid 01	27.07. München
11,21	+1,8 Jenk, Andreas	1991 TV Wattenscheid 01	18.05. Gladbeck
11,22	+0,9 Böttger, Marcel	1993 DJK Blau-Weiß Annen	06.07. Leverkusen
11,79	+1,1 Müller, Patrick	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12,04	-3,3 Quinke, Christoph	1994 LC Attendorn	22.06. Reken
12,17	+1,1 Becker, Tobias	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12,33	0,0 Mannke, Kevin	1993 VfL Kamen	24.05. Holzwickede
13,42	-3,3 Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	22.06. Reken
14,25	-0,8 Henze, Philip Martin	1994 Bielefelder TG	01.05. Bad Salzuflen

200 m

21,62	-0,1 Bryan, Michael	1992 TV Wattenscheid 01	23.03. College Station TX (USA)
21,95	+0,2 Schneider, Patrick	1992 TV Wattenscheid 01	27.07. München
22,20	+1,5 Jenk, Andreas	1991 TV Wattenscheid 01	09.06. Dortmund-Hacheney

400 m

46,68	Schneider, Patrick	1992 TV Wattenscheid 01	29.06. Braunschweig
47,51	Junker, Torben	1993 TV Wattenscheid 01	18.05. Gladbeck

800 m

2:04,49	Filaktoglou, Vasilis	1994 LTV Lippstadt	09.06. Dortmund-Hacheney
2:15,00	Weitkamp, Patrick	1993 DJK Gütersloh 1923	30.05. Gütersloh
2:15,03	Tenberg, Felix	1993 DJK Arminia Ibbenbüren	09.06. Dortmund-Hacheney
2:15,36	Müller, Patrick	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
2:21,81	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	01.05. Bad Salzuflen

1.500 m

4:07,03	Meier, Emanuel	1994 SV 1860 Minden	15.06. Gladbeck
4:16,38	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	24.05. Bielefeld
4:44,92	Tenberg, Felix	1993 DJK Arminia Ibbenbüren	15.06. Gladbeck

3.000 m

8:58,61	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	22.06. Reken
9:14,67	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	08.06. Dortmund-Hacheney
9:20,36	Meier, Emanuel	1994 SV 1860 Minden	01.05. Garbsen
10:49,48	Weispfennig, Nils	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

5.000 m

14:44,20	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	25.05. Brüssel (BEL)
14:45,55	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	25.05. Hamburg
15:11,46	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	11.05. Karlsruhe
15:12,89	Giese, Marco	1992 SG Wenden	28.05. Wenden
15:35,96	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	16.06. Gladbeck
15:58,50	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	12.04. Paderborn
16:00,30	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	16.06. Gladbeck
16:29,65	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	22.05. Essen
16:49,92	Nuyken, Nils	1993 TSVE 1890 Bielefeld	11.05. Bielefeld
17:33,17	Winkel, Jonas	1991 TuS Deuz	28.05. Wenden
17:44,97	Raupach, Jens	1990 CLV Siegerland	28.05. Wenden
19:13,60	Jacob tor Weißen, Dennis	1993 LC Solbad Ravensberg	11.05. Bielefeld
19:55,80	Weitkamp, Patrick	1993 DJK Gütersloh 1923	20.07. Minden

10.000 m

30:02,62	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	04.05. Wassenberg
32:01,60	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	10.08. Hamburg-Hamm
32:48,72	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	21.04. Rheine

5 km Straße

14:58	Giese, Marco	1992 SG Wenden	10.08. Dülmen
14:58	Schräder, Manuel	1992 SG Wenden	10.08. Dülmen
15:10	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	03.03. Leverkusen
15:14	van Staa, Sascha	1992 LC Rapid Dortmund	10.08. Dülmen
15:33	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	03.03. Leverkusen
15:34	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	03.03. Leverkusen
15:51	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
16:02	Busch, Thomas	1990 USC Bochum	10.08. Dülmen
16:04	Peters, Erik	1992 LC Paderborn	03.03. Leverkusen
16:10	Brammen, Oliver	1994 USC Bochum	10.08. Dülmen
16:12	Frieling, Fabien	1990 SC Hagen-Wildewiese	04.02. Dortmund Hörde
16:17	Meier, Emanuel	1994 SV 1860 Minden	30.03. Paderborn
16:22	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	16.03. Salzkotten
16:40	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
16:44	Dillenhöfer, Fabian	1992 LG Olympia Dortmund	17.03. Dortmund
16:46	Buddenberg, Kai	1994 Marathon-Club Menden	04.02. Dortmund Hörde
16:46	Nuyken, Nils	1993 TSVE 1890 Bielefeld	05.05. Hamm
16:48	Wedeken, Pascal	1990 TV Lengerich	07.07. Münster
16:53	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	09.03. Fröndenberg
16:58	Knöde, Felix	1992 Marathon-Club Menden	30.03. Paderborn

10 km Straße

30:33	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	03.03. Leverkusen
31:15	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

31:15	van Staa, Sascha	1992 LC Rapid Dortmund	30.03. Paderborn
31:25	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	03.03. Leverkusen
31:40	Giese, Marco	1992 SG Wenden	27.01. Kirchen
31:44	Kruse, Manuel	1990 LSF Münster	16.03. Münster
32:25	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	08.06. Oelde
32:44	Peters, Erik	1992 LC Paderborn	03.03. Leverkusen
32:47	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
32:59	Hoffmann, Henrik	1990 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
33:32	Frieling, Fabien	1990 SC Hagen-Wildewiese	30.03. Paderborn
33:47	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	16.03. Münster
33:56	Brand, Kevin	1992 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
34:08	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	28.01. Hamm
34:10	Dillenhöfer, Fabian	1992 LG Olympia Dortmund	12.07. Dülmen-Rorup
35:33	Große, Dirk	1990 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
35:54	Schär, Sebastian	1991 TSV 1887 Schloß Neuhaus	02.06. Salzkotten
36:12	Nuyken, Nils	1993 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
36:48	Winkel, Jonas	1991 TuS Deuz	30.03. Paderborn
36:49	Buddenberg, Kai	1994 Marathon-Club Menden	14.01. Bönen

Halbmarathon

1:08:40	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	14.04. Hannover
1:11:16	van Staa, Sascha	1992 LC Rapid Dortmund	04.08. Nordkirchen
1:13:20	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	14.04. Hannover
1:13:36	Brammen, Oliver	1994 USC Bochum	23.03. Duisburg
1:14:19	Peters, Erik	1992 LC Paderborn	14.04. Hannover
1:17:16	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	14.04. Hannover
1:17:50	Große, Dirk	1990 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:17:51	Fels, Sven	1990 LG Coesfeld	25.02. Hamm
1:22:41	Eckhoff, Lukas	1992 Lauf Team Unna	25.02. Hamm
1:26:18	Günzel, Christian	1993 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:28:55	Struck, Jan-Philipp	1992 LF Bönen	25.02. Hamm
1:29:45	Meironat, Marvin	1991 Team Camerone	12.07. Dülmen-Rorup
1:34:13	Hünefeld, Niklas	1993 SV SW Sende	28.04. Hamburg
1:36:17	Barden, Niklas	1993 LSF Münster	04.08. Nordkirchen
1:44:02	Krampen, Timo	1992 FC Schalke 04	14.04. Hannover
1:44:16	Steinke, Malte	1994 LSF Münster	25.02. Hamm
1:46:01	Kemper, Johannes	1991 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
2:44:26	Jerzynka, Nils	1993 SuS Bertlich 1945	07.04. Berlin

Marathon

2:20:56	Kruse, Manuel	1990 LSF Münster	14.04. Hannover
3:42:49	Barden, Niklas	1993 LSF Münster	28.04. Hamburg

4x100 m Staffel

47,49	LG Kindelsberg Kreuztal, 2	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
-------	----------------------------	-------------------------	-----------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Kötz (1987), Becker (1992), Kühn (1991), Müller (1990)

51,55 LG Kindelsberg Kreuztal, 1 LG Kindelsberg Kreuztal 30.05. Kreuztal
Schönenbrücher (1991), Nienhaus (1989), Jürgens (1988), Hoffmann (1986)

Hochsprung

1,80	Quinke, Christoph	1994 LC Attendorn	25.05. Olpe
1,76	Weispfennig, Nils	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,72	Becker, Tobias	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,52	Kühn, Christoph	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

Stabhochsprung

4,60	Vogt, Tobias	1994 USC Bochum	27.04. Dortmund-Hacheney
------	--------------	-----------------	--------------------------

Weitsprung

6,52	-0,6 Düsterhöft, André	1993 LG Bünde-Löhne	11.05. Bielefeld
6,05	+0,4 Weispfennig, Nils	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
6,00	-0,1 Quinke, Christoph	1994 LC Attendorn	22.06. Reken
5,60	+0,2 Schönenbrücher, Thorsten	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,57	0,0 Kühn, Christoph	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

Kugelstoß 7,26 kg

11,02	Gronau, Sebastian	1991 LA SV Herten	22.06. Reken
10,56	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	22.06. Reken
9,84	Rapp, Dominik	1990 TV Jahn Rheine	21.04. Rheine
9,62	Kühn, Christoph	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

Diskuswurf 2 kg

35,85	Gronau, Sebastian	1991 LA SV Herten	22.06. Reken
33,53	Becker, Tobias	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
28,46	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	22.06. Reken

Speerwurf 800 g

46,82	Mathmann, Jan	1994 TV Beckum	16.06. Gladbeck
39,99	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	18.05. Horstmar
34,66	Rapp, Dominik	1990 TV Jahn Rheine	21.04. Rheine
31,70	Frisse, Christopher	1990 LTV Lippstadt	27.04. Geseke

Senioren M35

100 m

11,77	0,0 Busse, Jan Richard	1989 USC Bochum	15.06. Erding
11,78	+0,9 Engelmeyer, Rüdiger	1988 USC Bochum	04.05. Dortmund
12,02	+0,4 Scheidemann, Jan	1985 SV 1860 Minden	11.05. Bielefeld
12,13	-1,4 Sandhaus, Matthias	1989 TV Vreden	29.06. Dülmen
12,24	+0,5 Kötz, Martin	1987 LG Kindelsberg Kreuztal	05.05. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

12,41	+0,2 Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	29.06. Blomberg
12,47	+0,2 Becker, Marijan	1989 Recklinghäuser LC	11.05. Recklinghausen
12,80	0,0 Pälme, Christoph	1986 TV Werne 03	01.06. Dortmund
13,01	+1,9 Klonek, Simon	1988 SuS Bertlich 1945	20.05. Oer-Erkenschwick
13,15	-1,3 Rotter, Lars	1986 TV Vreden	27.04. Dülmen
13,75	-0,9 Riechmann, Phillip	1988 SV Brackwede	25.06. Bielefeld

200 m

23,67	0,0 Busse, Jan Richard	1989 USC Bochum	16.06. Erding
24,18	-0,1 Engelmeyer, Rüdiger	1988 USC Bochum	04.05. Dortmund
24,19	-1,1 Scheidemann, Jan	1985 SV 1860 Minden	01.06. Porta Westfalica
24,59	-1,5 Kötz, Martin	1987 LG Kindelsberg Kreuztal	05.05. Kreuztal
25,18	+0,6 Becker, Marijan	1989 Recklinghäuser LC	11.05. Recklinghausen
25,57	+0,6 Sandhaus, Matthias	1989 TV Vreden	16.06. Erding
27,42	+0,2 Pälme, Christoph	1986 TV Werne 03	29.06. Dülmen

400 m

52,11	Busse, Jan Richard	1989 USC Bochum	15.06. Erding
53,83	Scheidemann, Jan	1985 SV 1860 Minden	11.05. Bielefeld
56,49	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	29.06. Blomberg

800 m

2:04,53	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	11.05. Bielefeld
2:05,71	Busse, Jan Richard	1989 USC Bochum	16.06. Erding
2:07,43	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
2:12,50	Sprave, Wilhelm	1987 LG Dorsten	14.04. Rheine
2:18,95	Nienhaus, Hans	1989 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
2:27,02	Hoffmann, Alexander	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

1.000 m

2:45,88	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund
3:07,35	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund

1.500 m

4:15,26	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	08.06. Dortmund-Hacheney
5:11,44	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	30.06. Blomberg

3.000 m

8:58,18	Janicki, Adam	1988 SV Brackwede	08.06. Dortmund-Hacheney
9:14,64	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	27.07. Leuven (BEL)
10:39,26	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	08.06. Dortmund-Hacheney
11:03,19	Nienhaus, Hans	1989 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11:19,83	Hoffmann, Alexander	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

5.000 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

15:36,77	Janicki, Adam	1988 SV Brackwede	16.06. Gladbeck
15:55,65	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	04.05. Wassenberg
17:00,52	Rosenow, Philipp	1989 LSF Münster	22.05. Essen
17:22,43	Hand, Sören	1989 LSF Münster	20.07. Minden
17:29,06	Spitmann, Thomas	1987 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	14.04. Rheine
19:29,91	Ridder, Matthias	1985 Warburger Sportverein	21.06. Brakel
20:37,06	Schneider, Johannes	1987 Non-Stop-Ultra	21.06. Brakel

10.000 m

33:46,15	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	21.04. Rheine
39:20,47	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	21.04. Rheine

5 km Straße

14:49	Huckestein, Simon	1985 SG Wenden	03.03. Leverkusen
15:45	Böhl, Timo	1988 LG Wittgenstein	03.03. Leverkusen
15:53	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	10.08. Dülmen
16:04	Henseleit, Philipp	1988 Marathon-Club Menden	16.06. Menden
16:16	Röthemeyer, Marvin	1989 LSF Münster	03.03. Leverkusen
16:20	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	10.08. Dülmen
16:30	Aschmann, Pascal	1986 DJK Gütersloh 1923	16.03. Salzkotten
16:43	Claaßen, Mike	1987 LSF Münster	07.07. Münster
16:49	Lautwein, Tobias	1986 SG Wenden	03.03. Leverkusen
16:58	Leeneman, Marcel	1985 LSF Münster	03.03. Leverkusen
17:13	Busche, Daniel	1985 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
17:20	Markmann, Jan-Hendrik	1987 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
17:29	Camminady, Thomas	1989 Marathon-Club Menden	04.02. Dortmund Hörde
17:31	Hand, Sören	1989 LSF Münster	07.07. Münster
17:37	Sauer, Daniel	1988 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
18:09	Amoneit, Matthias	1987 LG Dorsten	16.03. Münster
18:42	Prill, Manuel	1989 USC Bochum	03.03. Leverkusen
18:42	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	17.03. Dortmund
18:47	Storandt, Oliver	1986 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	03.03. Leverkusen
19:19	Hauch, Peter	1985 SC Porta Westfalica Nammen	09.05. Petershagen

10 km Straße

30:19	Huckestein, Simon	1985 SG Wenden	03.03. Leverkusen
31:31	Danelak, Pierre	1987 LC Paderborn	02.06. Salzkotten
31:37	Böhl, Timo	1988 LG Wittgenstein	03.03. Leverkusen
31:54	Boehme, Patrick	1988 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
32:56	Röthemeyer, Marvin	1989 LSF Münster	03.03. Leverkusen
33:10	Schönherr, David	1989 LSF Münster	28.01. Hamm
33:19	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	16.03. Salzkotten
33:28	Janicki, Adam	1988 SV Brackwede	30.03. Paderborn
33:34	Henseleit, Philipp	1988 Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
33:51	Sinner, Manuel	1989 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

33:52	Lautwein, Tobias	1986 SG Wenden	03.03. Leverkusen
34:07	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
34:15	Leeneman, Marcel	1985 LSF Münster	27.07. Berlin-Charlottenburg
34:21	Dallmann, Anno	1985 TuS Deuz	27.01. Kirchen
34:23	Smyrek, David	1988 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
34:30	Aschmann, Pascal	1986 DJK Gütersloh 1923	30.03. Paderborn
35:00	Johannhörster, Thomas	1988 SV SW Sende	14.04. Hannover
35:11	Willuhn, Henry	1985 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
35:23	Sauer, Daniel	1988 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
35:45	Spitmann, Thomas	1987 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	03.03. Leverkusen

Halbmarathon

1:12:36	Schönherr, David	1989 LSF Münster	14.04. Münster
1:13:04	Röthemeyer, Marvin	1989 LSF Münster	14.04. Hannover
1:16:21	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	25.02. Hamm
1:16:46	Smyrek, David	1988 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
1:16:52	Claaßen, Mike	1987 LSF Münster	07.01. Wesel
1:17:02	Aschmann, Pascal	1986 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:19:25	Busche, Daniel	1985 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
1:19:52	Sauer, Daniel	1988 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:20:40	Steinhoff, Christian	1989 Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg
1:21:00	Korte, Benedikt	1986 LSF Münster	04.08. Nordkirchen
1:21:23	Leeneman, Marcel	1985 LSF Münster	14.04. Münster
1:24:00	Heyder, Max	1987 LSF Münster	25.02. Hamm
1:24:50	Braun, Hendrik	1987 Laufgruppe Deiringsen	25.02. Hamm
1:26:12	Damm, Simon	1988 LG Dorsten	25.02. Hamm
1:29:59	Römer, Yannick	1989 LSF Münster	05.05. Hamm
1:31:37	Lehberg, Guido	1985 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:34:13	Schirrmeister, Nils	1989 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:40:21	Wagner, Andreas	1988 Laufgruppe Deiringsen	02.06. Salzkotten
2:04:56	Helfmeier, Jens	1988 USC Bochum	25.02. Hamm

Marathon

2:28:05	Boehme, Patrick	1988 TSVE 1890 Bielefeld	28.04. Hamburg
2:28:54	Danelak, Pierre	1987 LC Paderborn	28.04. Hamburg
2:32:28	Schönherr, David	1989 LSF Münster	21.04. Enschede (NED)
2:42:32	Dallmann, Anno	1985 TuS Deuz	14.04. Hannover
2:47:21	Kempin, Andreas	1989 LC Rapid Dortmund	14.04. Hannover
2:53:10	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	14.04. Hannover
2:53:12	Prill, Manuel	1989 USC Bochum	28.04. Hamburg
2:59:03	Gensorowsky, Daniel	1988 TSVE 1890 Bielefeld	02.06. Salzkotten
3:19:35	Damm, Simon	1988 LG Dorsten	28.04. Hamburg
3:21:55	Ridder, Matthias	1985 Warburger Sportverein	02.06. Salzkotten
3:47:52	Ludwig, Max	1989 SV Brackwede	28.04. Hamburg
4:30:11	Jeschak, Patrick	1986 SF Ennepetal	28.04. Hamburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

4x100 m Staffel

66,49	StG Ostwestfalen-Lippe, 1	StG Ostwestfalen-Lippe	21.06. Bad Salzuflen
	Obenhaus (1989), Völkner (1969), Rulle (1977), Sjoerds (1976)		

Hochsprung

1,75	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	11.05. Bielefeld
------	--------------------	---------------------------	------------------

Stabhochsprung

3,60	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	02.06. Ahlen
3,50	Johanning, Rene	1987 LG Bünde-Löhne	09.05. Detmold

Weitsprung

5,50	+0,2 Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	01.06. Ahlen
5,40	+0,1 Klonek, Simon	1988 SuS Bertlich 1945	20.05. Oer-Erkenschwick

Kugelstoß 7,26 kg

12,29	Büker, Nils	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11,49	Weller, Kai	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
10,81	Möller, Arndt	1989 TuS Bönen 01	24.05. Holzwickede
9,30	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	01.05. Bielefeld

Diskuswurf 2 kg

66,00	Jasinski, Daniel	1989 TV Wattenscheid 01	06.07. Lier (BEL)
37,54	Büker, Nils	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
26,37	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	02.06. Ahlen
25,94	Weller, Kai	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

Speerwurf 800 g

29,79	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	30.06. Blomberg
-------	--------------------	---------------------------	-----------------

Seniorinnen W30

100 m

11,57	+0,4 Pinto, Tatjana	1992 TV Wattenscheid 01	29.06. Braunschweig
11,61	+1,3 Kwadwo-Bühner, Yasmin	1990 LC Paderborn	25.05. Leverkusen
11,89	+1,2 Zapalska, Monika	1994 TV Wattenscheid 01	26.07. Berlin-Charlottenburg
12,35	-1,0 Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	01.05. Garbsen
13,50	-0,3 Werner, Nicola	1992 TG Holzwickede	15.06. Gladbeck
13,61	+0,5 Frantz, Stephanie	1992 FC Schalke 04	11.05. Olfen
13,92	-1,4 Ohlmeyer, Kristina	1992 FC Schalke 04	22.06. Reken
14,27	-1,4 Rehnen, Hannah	1993 LC Paderborn	22.06. Reken
14,67	+0,3 Roswora, Samja	1993 TG Zur roten Erde Schwelm	29.06. Hagen
15,88	+0,3 Köhler, Eva	1992 SuS Bertlich 1945	20.05. Oer-Erkenschwick



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

200 m

23,85	-0,1 Pinto, Tatjana	1992 TV Wattenscheid 01	20.07. Minden
24,84	+1,2 Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	20.07. Flensburg
25,87	+2,0 Voß, Laura	1994 LAZ Soest	01.06. Filderstadt-Bernhausen
27,43	+1,2 Werner, Nicola	1992 TG Holzwickede	09.06. Dortmund-Hacheney
28,39	-0,2 Frantz, Stephanie	1992 FC Schalke 04	20.05. Oer-Erkenschwick
29,51	-3,2 Rehnen, Hannah	1993 LC Paderborn	22.06. Reken
30,36	-2,3 Huber, Jacqueline	1992 Recklinghäuser LC	22.06. Reken

400 m

56,84	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	14.06. Köln
61,88	Werner, Nicola	1992 TG Holzwickede	09.06. Dortmund-Hacheney

800 m

2:15,37	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	23.06. Ratingen
2:40,77	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	21.07. Flensburg
3:24,98	Roswora, Samja	1993 TG Zur roten Erde Schwelm	29.06. Hagen

1.500 m

5:11,12	Bergtold, Larissa	1990 SV Brackwede	24.05. Bielefeld
5:11,89	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
5:43,98	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	11.05. Bielefeld

3.000 m

9:59,47	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	08.06. Dortmund-Hacheney
10:35,93	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	08.06. Dortmund-Hacheney
11:54,14	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Reken
11:56,38	Jörke, Carina	1990 LG Ahlen	22.06. Reken
12:37,64	Wentzlaff, Marina	1992 SV Brackwede	22.06. Reken

5.000 m

17:06,91	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	16.06. Gladbeck
18:34,70	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	28.05. Wenden
19:06,35	Herrmann, Annika	1994 TSVE 1890 Bielefeld	22.05. Essen
20:29,28	Huckestein, Rebecca	1993 SG Wenden	28.05. Wenden
21:09,49	Mayer, Sarah	1992 TSVE 1890 Bielefeld	11.05. Bielefeld
21:28,37	Hähner, Iris	1991 TuS Deuz	28.05. Wenden

10.000 m

42:33,52	Lepper, Kristin	1994 TV Lengerich	21.04. Rheine
----------	-----------------	-------------------	---------------

5 km Straße

17:39	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	07.07. Münster
17:51	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

17:52	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
18:21	Ohm, Vanessa	1994 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
18:22	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	10.08. Dülmen
18:55	Bergtold, Larissa	1990 SV Brackwede	30.03. Paderborn
19:40	Hansen, Laura	1990 LG Olympia Dortmund	30.04. Nordkirchen
19:53	Haarmann, Kerstin	1992 USC Bochum	12.05. Bochum
19:56	Möse, Kristin	1990 LSF Münster	08.06. Oelde
20:03	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
20:10	Riechers, Milena	1992 SV 1860 Minden	09.05. Petershagen
20:46	Huckestein, Rebecca	1993 SG Wenden	03.03. Leverkusen
20:58	Jörke, Carina	1990 LG Ahlen	25.05. Walstedde
21:10	Umlauf, Michelle	1992 LV Oelde	10.08. Dülmen
21:35	Wentzlaff, Marina	1992 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
21:39	Schmiemann, Saskia	1991 SV Teuto Riesenbeck	21.06. Rheine
22:23	Neisens, Maureen	1991 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
22:45	Leininger, Inga	1992 LAZ Iserlohn	04.02. Dortmund Hörde
23:15	Schiprowski, Patricia	1994 SG Eintracht Ergste	16.06. Menden
23:47	Klostermann, Melanie	1991 LG Brillux Münster	04.05. Nottuln

10 km Straße

35:23	Rannacher, Michelle	1994 DJK Gütersloh 1923	28.01. Hamm
35:45	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	30.03. Paderborn
35:51	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
36:10	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
36:45	Ohm, Vanessa	1994 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
38:18	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	27.01. Kirchen
39:32	Haarmann, Kerstin	1992 USC Bochum	12.07. Dülmen-Rorup
39:42	Bergtold, Larissa	1990 SV Brackwede	27.07. Berlin
40:16	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
40:52	Huckestein, Rebecca	1993 SG Wenden	03.02. Rodgau-Jügesheim
42:24	Mayer, Sarah	1992 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
42:35	Bobowski, Julia	1993 Recklinghäuser LC	20.01. Haltern am See
43:16	Möse, Kristin	1990 LSF Münster	28.01. Hamm
43:50	Jörke, Carina	1990 LG Ahlen	15.06. Borgholzhausen
44:21	Wentzlaff, Marina	1992 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
45:45	Kötting, Natalie	1990 TuS Deuz	27.01. Kirchen
49:10	Naumann, Vanessa	1990 LC Paderborn	02.06. Salzkotten
49:41	Pagenstedt, Ann-Sophie	1993 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
50:55	Böttger, Janin	1994 SuS Oberaden	28.01. Hamm
51:53	Schiprowski, Patricia	1994 SG Eintracht Ergste	01.05. Kamen-Methler

Halbmarathon

1:18:38	Rannacher, Michelle	1994 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:21:54	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	04.08. Nordkirchen
1:23:44	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	04.08. Nordkirchen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

1:26:18	Ohm, Vanessa	1994 SV Brackwede	07.04. Berlin
1:33:24	Dickob, Isabel	1993 SV Brackwede	07.04. Berlin
1:33:29	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:35:36	Möse, Kristin	1990 LSF Münster	04.08. Nordkirchen
1:49:49	Böttger, Janin	1994 SuS Oberaden	05.05. Hamm
1:55:20	Pagenstedt, Ann-Sophie	1993 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin

Marathon

3:04:18	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	14.04. Hannover
3:23:07	Franz, Sabrina	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	28.04. Hamburg
3:51:21	Bäker, Lisa	1992 LG Halver-Schalksmühle	18.02. Herten

100 m Hürden 0,838 m

13,27	+1,9 Zapalska, Monika	1994 TV Wattenscheid 01	12.05. Graz (AUT)
13,31	+1,2 Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	19.06. Lüttich (BEL)
14,40	+1,2 Voß, Laura	1994 LAZ Soest	22.06. Ratingen

4x100 m Staffel

55,23	LC Paderborn, 1 Byner (1973), Rehnen (1993), Arns (1969), Geers (1971)	LC Paderborn	22.06. Reken
62,88	LG Dorsten, 1 Kalinowski (1976), Spielmann (1964), von Bracht (1979), Bock (1990)	LG Dorsten	22.06. Reken

Hochsprung

1,75	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	22.06. Ratingen
1,56	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	20.07. Flensburg
1,52	Gude, Fenja	1993 TuS Germania 1910 Horstmar	22.06. Reken
1,49	Roswora, Samja	1993 TG Zur roten Erde Schwelm	29.06. Hagen
1,48	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	18.05. Horstmar
1,32	Klein, Pia	1994 LG Brillux Münster	22.06. Reken

Stabhochsprung

4,20	Bakenecker, Regine	1993 LG Olympia Dortmund	24.05. Recklinghausen
------	--------------------	--------------------------	-----------------------

Weitsprung

6,11	+1,9 Voß, Laura	1994 LAZ Soest	13.07. Kortrijk (BEL)
5,85	0,0 Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	21.07. Flensburg
5,36	+0,2 Gude, Fenja	1993 TuS Germania 1910 Horstmar	22.06. Reken
5,03	-0,3 König, Alina	1994 USC Bochum	04.05. Dortmund
4,82	-0,2 Roswora, Samja	1993 TG Zur roten Erde Schwelm	22.06. Reken
4,81	+1,3 Ohlmeyer, Kristina	1992 FC Schalke 04	18.05. Gladbeck
4,75	+1,3 Frantz, Stephanie	1992 FC Schalke 04	11.05. Olfen
4,37	+0,2 Köhler, Eva	1992 SuS Bertlich 1945	20.05. Oer-Erkenschwick
4,06	+0,1 Klein, Pia	1994 LG Brillux Münster	22.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Kugelstoß 4 kg

12,03	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	09.05. Köln
11,80	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	20.07. Flensburg
11,58	Schütte, Lisa	1993 LG Geseke	22.06. Reken
10,10	Gude, Fenja	1993 TuS Germania 1910 Horstmar	21.04. Rheine
9,72	Steinigeweg, Lara	1994 DJK Arminia Ibbenbüren	21.04. Rheine
9,60	Speier, Sarah	1994 LA SV Herten	14.04. Essen
9,32	Baier, Carola	1993 TuS Ickern 1912	01.05. Bochum
9,26	Brauckmann, Sandra	1992 ETG Recklinghausen 1912/32	04.05. Waltrop
9,26	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	18.05. Horstmar
8,18	Wiese, Anna	1994 LG Olympia Dortmund	06.04. Nieuwerk
7,99	Roswora, Samja	1993 TG Zur roten Erde Schwelm	29.06. Hagen
7,74	Groß, Christina	1992 SV Langendreer 04 Leichtathletik	01.05. Bochum

Diskuswurf 1 kg

34,04	Schütte, Lisa	1993 LG Geseke	22.06. Reken
32,05	Speier, Sarah	1994 LA SV Herten	22.06. Reken
28,63	Gude, Fenja	1993 TuS Germania 1910 Horstmar	21.04. Rheine
26,21	Stroetmann, Eva	1993 LG Rheine-Elte	22.06. Reken
24,41	Steinigeweg, Lara	1994 DJK Arminia Ibbenbüren	21.04. Rheine
21,84	Wiese, Anna	1994 LG Olympia Dortmund	06.04. Nieuwerk

Hammerwurf 4 kg

31,22	Heimes, Franziska	1993 SuS Olfen	04.05. Olfen
-------	-------------------	----------------	--------------

Speerwurf 600 g

37,66	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	21.07. Flensburg
37,33	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	23.06. Ratingen
36,89	Gude, Fenja	1993 TuS Germania 1910 Horstmar	22.06. Reken
33,26	Baier, Carola	1993 TuS Ickern 1912	01.05. Bochum
26,40	Schütte, Lisa	1993 LG Geseke	27.04. Geseke
23,98	Groß, Christina	1992 SV Langendreer 04 Leichtathletik	01.05. Bochum
20,44	Wiese, Anna	1994 LG Olympia Dortmund	06.04. Nieuwerk

5-Kampf

2.005	Roswora, Samja	1993 TG Zur roten Erde Schwelm	29.06. Hagen
14,67 (+0,3) - 428 1,49 - 499 7,99 - 399 4,65 (-0,3) - 511 3:24,98 - 168			

7-Kampf

5.588	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	23.06. Ratingen
14,40 (+1,2) - 923 1,75 - 916 11,18 - 607 25,89 (-0,9) - 807 5,94 (+0,8) - 831 37,33 - 616 2:15,37 - 888			
5.232	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	20.07. Flensburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

13,83 (+0,6) - 1.003 | 1,56 - 689 | 11,80 - 648 | 24,84 (+1,2) - 902 | 5,85 (0,0) - 804 | 37,66 - 622 |
2:40,77 - 564

Seniorinnen W35

100 m

13,25	-0,5 Strophff, Carolin	1988 TG Holzwickede	15.06. Gladbeck
14,42	-1,4 Fiedler, Carolin	1985 LA SV Herten	22.06. Reken
14,74	-1,4 Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.06. Reken
15,54	-0,7 Schuh, Melanie	1989 TV Lengerich	04.05. Mettingen

200 m

27,25	+1,2 Strophff, Carolin	1988 TG Holzwickede	09.06. Dortmund-Hacheney
30,79	-0,2 Fiedler, Carolin	1985 LA SV Herten	20.05. Oer-Erkenschwick

400 m

64,88	Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	14.04. Rheine
66,72	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	22.06. Reken

800 m

2:17,65	Palmowski, Jana	1988 SC Porta Westfalica Nammen	14.06. Stadthagen
2:25,16	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	16.06. Erding
2:37,83	Korsen, Sabrina	1988 SV 1860 Minden	14.06. Stadthagen

1.500 m

4:53,95	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	08.06. Dortmund-Hacheney
5:00,17	Palmowski, Jana	1988 SC Porta Westfalica Nammen	20.07. Minden
5:26,56	Korsen, Sabrina	1988 SV 1860 Minden	20.07. Minden

3.000 m

10:43,60	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	27.04. Dortmund-Hacheney
11:44,96	Priemer, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Reken

5.000 m

18:13,00	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	28.05. Wenden
18:22,59	Achenbach, Ira	1989 SG Wenden	04.05. Wassenberg
18:37,02	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	04.05. Wassenberg
19:51,42	Clemens, Sandra	1989 SG Wenden	28.05. Wenden
26:43,17	Ridder, Stefanie	1988 Warburger Sportverein	21.06. Brakel

5 km Straße

18:02	Achenbach, Ira	1989 SG Wenden	18.02. Köln-Porz
18:41	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	10.08. Dülmen
19:07	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	11.02. Hamm
19:27	Priemer, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

19:41	Clemens, Sandra	1989 SG Wenden	10.08. Dülmen
19:58	Ferger, Jenny	1989 SG Wenden	10.08. Dülmen
20:32	Korsen, Sabrina	1988 SV 1860 Minden	24.05. Lage
23:24	Langer, Janine	1988 Recklinghäuser LC	18.02. Herten
23:38	Gödde, Christiane	1987 VfL Fröndenberg	09.03. Fröndenberg
25:32	Schübeler, Corinna	1985 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
27:28	Dau, Stephanie	1988 VfL Fröndenberg	16.06. Menden

10 km Straße

34:36	Bossow, Franziska	1987 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
37:22	Achenbach, Ira	1989 SG Wenden	04.02. Dortmund Hörde
39:11	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	03.03. Leverkusen
39:57	Espeter, Franziska	1989 LG Wittgenstein	04.05. Bocholt
40:13	Schmidt, Sandra	1986 LC Rapid Dortmund	28.01. Hamm
40:51	Priemer, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	23.03. Werl
41:30	Kaupmann, Anna	1988 LV Oelde	16.06. Oelde
43:32	Schrader, Katharina	1989 ASG Teutoburger Wald	30.03. Paderborn
44:23	Wilke, Christina	1988 LG Hamm	28.01. Hamm
44:25	Althöfer, Dinah	1988 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
44:55	Hildebrand, Christine	1985 SuS Oberaden	16.06. Oelde
46:02	Lees-Bussemas, Lena	1988 ASG Teutoburger Wald	30.03. Paderborn
47:24	Schaefer, Anna	1986 TuS Breckerfeld	12.05. Bochum
57:06	Ridder, Stefanie	1988 Warburger Sportverein	30.03. Paderborn

Halbmarathon

1:23:18	Arlom, Hannah	1987 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	28.04. Hamburg
1:34:04	Priemer, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:37:44	Weihmann-Smyrek, Elisabeth	1987 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
1:39:15	Wilke, Christina	1988 LG Hamm	05.05. Hamm
1:41:02	Lees-Bussemas, Lena	1988 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
1:41:47	Althöfer, Dinah	1988 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:44:20	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	05.05. Hamm
1:45:41	Nikoyagize, Cécile	1989 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
2:05:16	Kaupmann, Anna	1988 LV Oelde	02.06. Salzkotten
2:11:08	Camonita, Christin	1987 VfL Fröndenberg	16.06. Menden

Marathon

2:58:25	Achenbach, Ira	1989 SG Wenden	17.03. Bergisch Gladbach
---------	----------------	----------------	--------------------------

100 m Hürden 0,838 m

16,24	0,0 Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	16.06. Erding
18,98	-1,4 Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	04.05. Mettingen

Hochsprung

1,45	Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	01.06. Dortmund
------	-----------------	----------------	-----------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

1,40	Fiedler, Carolin	1985 LA SV Herten	22.06. Reken
------	------------------	-------------------	--------------

Weitsprung

5,02	-0,5 Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	22.06. Reken
4,86	+1,0 Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.06. Reken
4,84	0,0 Strophff, Carolin	1988 TG Holzwickede	22.06. Reken
4,72	+0,5 Kowall, Wiebke	1987 TV Unna 1861	22.06. Reken
4,41	-1,2 Fiedler, Carolin	1985 LA SV Herten	22.06. Reken
4,34	+1,4 Schuh, Melanie	1989 TV Lengerich	22.06. Reken

Dreisprung

10,52	+1,5 Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.06. Reken
9,67	+1,3 Schuh, Melanie	1989 TV Lengerich	18.05. Horstmar

Kugelstoß 4 kg

11,77	Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	22.06. Reken
10,32	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	15.06. Porta Westfalica
8,51	Löwe, Marina	1988 LAV Rheine	25.05. Lingen (Ems)
8,29	Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	18.05. Horstmar
8,01	Bomkamp, Larissa	1989 TV Vreden	27.04. Dülmen
7,24	Palmowski, Jana	1988 SC Porta Westfalica Nammen	01.06. Porta Westfalica
6,38	Schetter-Wehner, Pia	1986 TuS Hemmerde	30.06. Bergkamen

Diskuswurf 1 kg

37,09	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
30,61	Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	22.06. Reken
21,99	Hartwig, Kathrin	1988 LG Plettenberg/Herscheid	20.04. Plettenberg

Hammerwurf 4 kg

42,21	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	15.06. Porta Westfalica
33,93	Hartwig, Kathrin	1988 LG Plettenberg/Herscheid	28.04. Plettenberg

Speerwurf 600 g

31,48	Strophff, Carolin	1988 TG Holzwickede	22.06. Reken
24,54	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	15.06. Porta Westfalica
23,72	Palmowski, Jana	1988 SC Porta Westfalica Nammen	01.06. Porta Westfalica
22,55	Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	18.05. Horstmar
21,31	Schetter-Wehner, Pia	1986 TuS Hemmerde	22.06. Soest
21,14	Löwe, Marina	1988 LAV Rheine	25.05. Lingen (Ems)

Gewichtwurf 9,08 kg

11,99	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	15.06. Porta Westfalica
11,08	Hartwig, Kathrin	1988 LG Plettenberg/Herscheid	20.04. Plettenberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Wurf 5-Kampf

2.703	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	15.06. Porta Westfalica
42,21 - 634 10,32 - 575 35,46 - 566 24,54 - 384 11,99 - 544			

Senioren M40

100 m

11,37	+1,9 Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	15.06. Gladbeck
12,46	+0,4 Meier, Raoul	1980 BTW Bünde	11.05. Bielefeld
12,60	+1,1 Böhringer, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12,70	-0,5 Tornau, Martin	1984 FC Schalke 04	02.06. Lüdenscheid
13,08	-2,2 Adler, Philipp	1983 LG Bünde-Löhne	25.05. Lingen (Ems)
13,41	-1,3 Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	11.05. Olfen
13,90	+1,3 Fiedler, David	1980 LA SV Herten	20.05. Oer-Erkenschwick
14,11	-0,1 Uzuncelebi, Murat	1981 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
14,21	-1,1 Gerdemann, Stephan	1983 TSG Dülmen	22.06. Reken

200 m

23,22	+0,3 Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	24.05. Holzwickede
24,93	+1,2 Meier, Raoul	1980 BTW Bünde	11.05. Bielefeld
26,10	-1,7 Ewens, Fabian	1980 SuS Oberaden	22.06. Reken
26,46	-1,7 Adler, Philipp	1983 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
26,78	+1,2 Tornau, Martin	1984 FC Schalke 04	02.06. Lüdenscheid
28,41	+0,1 Fiedler, David	1980 LA SV Herten	20.05. Oer-Erkenschwick

400 m

55,68	Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	24.05. Holzwickede
56,22	Ewens, Fabian	1980 SuS Oberaden	22.06. Reken
57,88	Adler, Philipp	1983 LG Bünde-Löhne	25.05. Lingen (Ems)
72,45	Fritzsich, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	23.06. Viersen-Süchteln

800 m

2:14,79	Böhringer, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
2:19,87	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	28.05. Wenden
2:52,45	Fritzsich, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	12.07. Hemer
3:03,96	Pauke, Pascale	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

3.000 m

12:07,16	Osimok, Johann	1980 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Reken
12:18,42	Pauke, Pascale	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
13:04,66	Wetter, Alexander	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
13:24,40	Gruben, Matthäus	1981 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Reken

5.000 m

16:51,84	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	28.05. Wenden
----------	---------------	---------------	---------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

17:32,82	Attermeyer, Andre	1984 SV Teuto Riesenbeck	14.04. Rheine
17:44,28	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	28.05. Wenden
18:10,79	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	28.05. Wenden
18:47,4*	Fischer, Sebastian	1982 TV Friesen Telgte	23.03. Oelde

10.000 m

36:38,33	Welp, Robert	1980 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine
48:31,11	Gruben, Matthäus	1981 TSVE 1890 Bielefeld	21.04. Rheine

5 km Straße

15:19	Sansar, Elias	1980 TuS Eintracht Bielefeld	16.03. Salzkotten
16:25	Mockenhaupt, Markus	1980 SG Wenden	03.03. Leverkusen
17:00	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
17:05	Hirsch, Dennis	1980 PV Triathlon TG Witten	03.03. Leverkusen
17:11	Lang, Daniel	1981 SG Wenden	03.03. Leverkusen
17:22	Janzen, Willi	1984 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
17:50	Fischer, Sebastian	1982 TV Friesen Telgte	14.04. Münster
17:58	Propp, Jurij	1980 LG Wittgenstein	25.05. Attendorn
17:59	Aßmann, Christoph	1981 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
18:00	Hankemeier, Michèl	1982 LSF Münster	03.03. Leverkusen
18:04	Michels, Felix	1983 LG Olympia Dortmund	30.04. Nordkirchen
18:30	Exner, Jonas	1982 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
18:32	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
18:50	Klauke, Ralf	1980 LC Rapid Dortmund	17.03. Dortmund
19:02	Kersting, Marco	1984 TV Wattenscheid 01	14.04. Münster
19:12	Schrameyer, Kai	1984 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten
19:56	Knoblich, Carsten	1982 Marathon-Club Menden	10.08. Dülmen
20:12	Stolle, Stefan	1983 LAZ Iserlohn	04.02. Dortmund Hörde
20:47	Osimok, Johann	1980 TSVE 1890 Bielefeld	10.08. Dülmen
20:56	May, Bastian	1980 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenber

10 km Straße

32:07	Sansar, Elias	1980 TuS Eintracht Bielefeld	16.03. Salzkotten
33:06	Brand, Michael	1982 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
33:10	Mockenhaupt, Markus	1980 SG Wenden	03.03. Leverkusen
33:54	Goerlich, Manuel	1984 LSF Münster	07.07. Münster
34:28	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
34:32	Lang, Daniel	1981 SG Wenden	28.01. Hamm
34:35	Hirsch, Dennis	1980 PV Triathlon TG Witten	03.03. Leverkusen
34:44	Kaldewei, Philipp	1981 LV Oelde	28.01. Hamm
35:20	Lewanzik, Heiko	1981 Tri-Speed Marienfeld	15.06. Borgholzhausen
35:29	Janzen, Rudi	1983 ASG Teutoburger Wald	30.03. Paderborn
36:00	Friedhoff, Pascal	1984 LG Kindelsberg Kreuztal	27.01. Kirchen
36:10	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	27.01. Kirchen
36:11	Hülsebusch, Jens	1983 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

36:38	Hankemeier, Michèl	1982 LSF Münster	03.03. Leverkusen
36:58	Exner, Jonas	1982 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
37:18	Machauer, Marcel	1982 LSF Münster	30.03. Paderborn
37:32	Fischer, Sebastian	1982 TV Friesen Telgte	30.04. Nordkirchen
37:40	Eckert, Georg	1983 SV Brackwede	30.03. Paderborn
37:46	Michels, Felix	1983 LG Olympia Dortmund	17.03. Dortmund
37:48	Pawellek, Karsten	1981 LG Opelaner	12.07. Dülmen-Rorup

Halbmarathon

1:16:15	Hirsch, Dennis	1980 PV Triathlon TG Witten	04.08. Nordkirchen
1:16:49	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:17:05	Lang, Daniel	1981 SG Wenden	25.02. Hamm
1:20:12	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:20:50	Eckert, Georg	1983 SV Brackwede	25.02. Hamm
1:23:41	Machauer, Marcel	1982 LSF Münster	02.06. Salzkotten
1:25:03	Arlinghaus, Thomas	1980 LSF Münster	25.02. Hamm
1:25:29	Pawellek, Karsten	1981 LG Opelaner	07.04. Berlin
1:26:33	Hellmann, Daniel	1981 LV Oelde	14.04. Hannover
1:26:53	Hecker, Toni	1983 SV Teuto Riesenbeck	12.07. Dülmen-Rorup
1:28:08	Paetzke, Sebastian	1983 SV Teuto Riesenbeck	26.04. Emsdetten
1:32:15	Knoblich, Carsten	1982 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:33:32	Kersting, Marco	1984 TV Wattenscheid 01	04.08. Nordkirchen
1:37:41	Wozny, Stefan	1981 Laufsportfreunde Unna	25.02. Hamm
1:39:05	Thies, Tobias	1984 TSG Dülmen	04.08. Nordkirchen
1:39:13	Westermann, Ingo	1983 SV Teuto Riesenbeck	14.04. Hannover
1:40:52	Artmann, Stefan	1984 TSG Dülmen	04.08. Nordkirchen
1:43:55	Köchig, Norman	1984 Marathon-Club Menden	16.06. Menden
2:03:33	Muntau, Torsten	1981 SC Falke Saerbeck	26.04. Emsdetten

Marathon

2:43:05	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	14.04. Hannover
2:50:42	Goerlich, Manuel	1984 LSF Münster	14.04. Rotterdam (NED)
2:56:15	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	07.04. Paris (FRA)
3:00:22	Arlinghaus, Thomas	1980 LSF Münster	14.04. Hannover
3:09:05	Gawron, Dirk	1982 Marathon-Club Menden	21.04. London (GBR)

110 m Hürden 0,991 m

19,93	0,0	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	16.06. Erding
-------	-----	--------------	-----------------	---------------

3.000 m Hindernis

10:49,51	Brandt, Sebastian	1982 Non-Stop-Ultra	01.05. Bad Harzburg
----------	-------------------	---------------------	---------------------

4x100 m Staffel

48,91	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
	Müller (1983), Böhringer (1983), Nothacker (1978), Fehlandt (1975)		



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

55,66	StG Schalke 04-Deilinghofen-Herford, 1 Tornau (1984), Scholle (1978), Sträwe (1979), Hemmeld (1984)	StG Schalke 04-Deilinghofen-Herford	15.06. Erding
58,68	LG Kindelsberg Kreuztal, 2 Wetter (1980), Heinbach (1983), Münker (1979), Pauke (1980)	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

3x1.000 m Staffel

11:16,28	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten, 1 Rose (1981), te Poel (1980), Venker (1979)	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	25.05. Emsdetten
----------	--	-----------------------------	------------------

5 km Straßengehen

29:39	Brandt, Sebastian	1982 Non-Stop-Ultra	23.03. Toruń (POL)
-------	-------------------	---------------------	--------------------

Hochsprung

1,56	Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,48	Fiedler, David	1980 LA SV Herten	22.06. Reken
1,34	Uzuncelebi, Murat	1981 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten

Stabhochsprung

3,12	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	27.07. Dülmen
------	--------------	-----------------	---------------

Weitsprung

5,87	+1,8 Hülshorst, Sven	1982 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
5,42	+0,1 Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	11.05. Olfen
4,50	+2,0 Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

Kugelstoß 7,26 kg

13,06	Heinbach, Ralph	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11,27	Katsigiannis, Alexandros	1981 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
10,92	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	01.06. Dortmund
10,40	Breitenkamp, André	1982 LG Bünde-Löhne	20.07. Minden
10,38	Gerdemann, Stephan	1983 TSG Dülmen	22.06. Reken
10,16	Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf

Diskuswurf 2 kg

32,38	Heinbach, Ralph	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
31,51	Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	03.05. Kreuztal
30,67	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	07.06. Lüdinghausen
28,81	Gerdemann, Stephan	1983 TSG Dülmen	22.06. Reken
26,85	Fiedler, David	1980 LA SV Herten	20.04. Gladbeck
21,08	Uzuncelebi, Murat	1981 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten

Speerwurf 800 g

43,66	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	15.06. Erding
30,07	Breitenkamp, André	1982 LG Bünde-Löhne	20.07. Minden



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

27,64	Uzuncelebi, Murat	1981 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
15,60	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	12.07. Hemer

Senioren M45

100 m

11,07	-0,4 Kosenkow, Alexander	1977 TV Wattenscheid 01	02.08. Delmenhorst
11,98	+0,4 Scholle, Hendrik	1978 SC Herford	11.05. Bielefeld
12,60	-1,3 Sträwe, Alexander	1979 FC Schalke 04	11.05. Olfen
12,67	+1,1 Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12,72	+1,1 Nothacker, Michael	1978 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
14,18	-0,1 Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
14,68	0,0 Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	21.06. Bad Salzuflen
15,47	-0,1 Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten

200 m

22,48	+0,4 Kosenkow, Alexander	1977 TV Wattenscheid 01	02.08. Delmenhorst
24,09	+1,2 Scholle, Hendrik	1978 SC Herford	11.05. Bielefeld
26,95	-1,5 Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	05.05. Kreuztal
27,04	-2,8 Sträwe, Alexander	1979 FC Schalke 04	22.06. Reken

800 m

2:35,24	Münker, Björn	1979 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
2:36,35	Weindorf, Matthias	1979 LG Halver-Schalksmühle	14.04. Lüdenscheid

1.000 m

3:03,34	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund
3:34,32	Atienza, Diego	1976 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund

1.500 m

6:11,57	Kampshoff, Raphael	1975 TV Vreden	22.06. Reken
---------	--------------------	----------------	--------------

3.000 m

9:58,04	Kraus, André	1975 LAC Veltins Hochsauerland	08.05. Arnsberg-Oeventrop
10:55,97	Weindorf, Matthias	1979 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid
11:26,26	Münker, Björn	1979 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12:57,21	Kampshoff, Raphael	1975 TV Vreden	22.06. Reken

5.000 m

18:44,44	Schmechel, Tobias	1976 TuS Deuz	28.05. Wenden
18:47,63	Lehmann, Achim	1977 SV Teuto Riesenbeck	14.04. Rheine
19:43,60	Schirbel, Wulf	1977 Warburger Sportverein	21.06. Brakel
20:08,90	Ahrens, Markus	1979 SV Teuto Riesenbeck	14.04. Rheine

10.000 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

35:24,81	Kraus, André	1975 LAC Veltins Hochsauerland	21.04. Rheine
38:06,34	Lehmann, Achim	1977 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine

5 km Straße

17:35	Kraus, André	1975 LAC Veltins Hochsauerland	03.03. Leverkusen
18:00	Kruse, David	1976 TuS 48 Ehringhausen	16.03. Salzkotten
18:02	Baumgarth, Achim	1977 SuS Schalke 96	10.08. Dülmen
18:04	Lehmann, Tony	1979 ASG Teutoburger Wald	16.06. Menden
18:11	Domke, Benjamin	1979 LG Halver-Schalksmühle	03.03. Leverkusen
18:16	von der Heide, Nils	1978 Marathon Soest	03.03. Leverkusen
18:24	Stechbart, Viktor	1978 LV Oelde	16.06. Oelde
18:30	Tausewald, Robert	1978 LG Coesfeld	10.08. Dülmen
18:46	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	10.08. Dülmen
18:52	Wolf, Andrej	1976 SC Concordia Scharmede	11.02. Hamm
19:20	Schirbel, Wulf	1977 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
19:34	Kasprik, Michael	1976 LSF Münster	16.03. Münster
19:38	Brinker, Klaus	1975 LSF Münster	14.04. Münster
20:02	Lammerskitten, Michael	1978 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten
20:10	Sumkötter, Andreas	1978 LV Oelde	04.05. Herzebrock-Clarholz
20:37	Schmaltz, Dominik	1976 LSF Münster	14.04. Münster
20:49	Bungart, Mario	1978 SG Wenden	03.03. Leverkusen
20:54	Sprung, Carsten	1977 LSF Münster	11.02. Hamm
21:15	Schütze, Moritz Jan	1977 LSF Münster	07.07. Münster
22:20	Fleiter, Tobias	1975 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen

10 km Straße

35:04	Althöfer, Alexander	1979 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
35:51	Mertens, Peter	1976 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
35:59	Selker, Torsten	1975 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
36:28	Kraus, André	1975 LAC Veltins Hochsauerland	03.03. Leverkusen
36:53	Stechbart, Viktor	1978 LV Oelde	08.06. Oelde
36:56	Domke, Benjamin	1979 LG Halver-Schalksmühle	03.03. Leverkusen
36:59	Lehmann, Tony	1979 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
37:02	Sorge, Tobias	1975 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
37:23	Bodach, Christian	1979 TRI-GECKOS Dortmund	28.01. Hamm
37:37	von der Heide, Nils	1978 Marathon Soest	28.01. Hamm
37:42	Baumgarth, Achim	1977 SuS Schalke 96	01.05. Kamen-Methler
37:47	Remus, Elmar	1978 LSF Münster	26.04. Emsdetten
37:52	Limberg, Tobias	1979 LC Solbad Ravensberg	15.06. Borgholzhausen
37:55	Brodka, Jens	1979 LV Oelde	28.01. Hamm
38:15	Prott, Michael	1977 LSF Münster	25.05. Walstedde
38:40	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	28.01. Hamm
39:02	Schneider, Florian	1979 LG Kindelsberg Kreuztal	27.01. Kirchen
39:09	Wolf, Andrej	1976 SC Concordia Scharmede	04.05. Espelkamp
39:24	Kasprik, Michael	1976 LSF Münster	28.01. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

39:35	Prill, Jens	1975 DJK Gütersloh 1923	16.03. Salzkotten
-------	-------------	-------------------------	-------------------

Halbmarathon

1:20:12	Althöfer, Alexander	1979 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:20:40	Domke, Benjamin	1979 LG Halver-Schalksmühle	25.02. Hamm
1:21:50	Bodach, Christian	1979 TRI-GECKOS Dortmund	25.02. Hamm
1:22:21	Mertens, Peter	1976 ASG Teutoburger Wald	25.02. Hamm
1:23:28	Schmechel, Tobias	1976 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:23:42	Sorge, Tobias	1975 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:24:03	Schrage, Burkhard	1978 Marathon Soest	05.05. Hamm
1:24:08	Brodka, Jens	1979 LV Oelde	14.04. Münster
1:25:23	Peters, Jens	1977 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup
1:26:05	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	25.02. Hamm
1:27:30	Kasprik, Michael	1976 LSF Münster	25.02. Hamm
1:27:41	Görge, Tobias	1977 LSF Münster	14.04. Münster
1:28:35	Weste, Michael	1977 LSF Münster	28.04. Hamburg
1:28:36	Prill, Jens	1975 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:29:17	Sprung, Carsten	1977 LSF Münster	25.02. Hamm
1:38:05	Ahrens, Markus	1979 SV Teuto Riesenbeck	26.04. Emsdetten
1:39:31	Sumkötter, Andreas	1978 LV Oelde	25.02. Hamm
1:40:11	Atienza, Diego	1976 LC Rapid Dortmund	05.05. Hamm
1:40:38	Häschel, Kai-Uwe	1976 Laufgruppe Deiringsen	02.06. Salzkotten
1:46:55	Dragu, Michael	1975 LG Brillux Münster	04.08. Nordkirchen

Marathon

2:46:26	Goltsch, Tillmann	1978 Lauftreff Bittermark Dortmund	05.05. Duisburg
2:54:06	Mertens, Peter	1976 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
3:14:59	Sprung, Carsten	1977 LSF Münster	14.04. Hannover
3:18:38	Selker, Torsten	1975 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
4:18:50	Schrage, Burkhard	1978 Marathon Soest	14.04. Hannover
4:25:14	Liesner, Jens	1975 SuS Stadtlohn	28.04. Hamburg

Hochsprung

1,44	Münker, Björn	1979 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,44	Nothacker, Michael	1978 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,34	Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
1,30	Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
1,10	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	21.06. Bad Salzuflen

Stabhochsprung

3,30	Kopp, Marco	1975 VfL Kamen	25.05. Olpe
------	-------------	----------------	-------------

Weitsprung

6,10	+0,8 Scholle, Hendrik	1978 SC Herford	16.06. Erding
5,40	+0,2 Nothacker, Michael	1978 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

5,28	+0,1 Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
3,42	+0,3 Rulle, Mirko	1977 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen

Kugelstoß 7,26 kg

12,12	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	01.05. Bad Salzuflen
11,66	Krönert, Karsten	1975 TV Jahn Siegen	25.05. Olpe
11,35	Born, Thorsten	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
10,34	Ostwinkel, Tobias	1976 SuS Oberaden	22.06. Reken
9,06	Rulle, Mirko	1977 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
8,05	Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	20.04. Werl
7,73	Vogedes, Raimund	1978 LAV Rheine	14.04. Salzkotten

Diskuswurf 2 kg

35,83	Born, Thorsten	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
34,35	Krönert, Karsten	1975 TV Jahn Siegen	29.06. Attendorn
32,79	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	12.05. Elsenfeld
31,70	Ostwinkel, Tobias	1976 SuS Oberaden	22.06. Reken
22,21	Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
21,30	Rulle, Mirko	1977 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
19,80	Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
18,52	Vogedes, Raimund	1978 LAV Rheine	14.04. Salzkotten

Hammerwurf 7,26 kg

37,81	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	12.05. Elsenfeld
-------	----------------	-----------------	------------------

Speerwurf 800 g

45,20	Ostwinkel, Tobias	1976 SuS Oberaden	22.06. Reken
39,62	Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
31,23	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	12.05. Elsenfeld
24,40	Vogedes, Raimund	1978 LAV Rheine	14.04. Salzkotten

Gewichtwurf 15,88 kg

11,21	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	12.05. Elsenfeld
-------	----------------	-----------------	------------------

Wurf 5-Kampf

2.872	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	11.05. Elsenfeld
-------	----------------	-----------------	------------------

37,81 - 577 | 11,41 - 700 | 32,79 - 576 | 31,23 - 410 | 11,21 - 609

Seniorinnen W40

100 m

12,45	+0,4 Müller-Rottgardt, Katrin	1982 TV Wattenscheid 01	08.06. Dortmund-Hacheney
14,32	-0,6 Braun, Martina	1981 CVJM Siegen SG	30.06. Halver
14,53	-3,1 Schwedler, Anne	1984 USC Bochum	22.06. Reken
14,94	-0,7 Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

16,00	-0,7 Ay, Fener	1983 DJK Arminia Ibbenbüren	04.05. Mettingen
16,18	0,0 Nazarenus, Elena	1983 LG Rheine-Elte	01.06. Dortmund
17,28	+0,9 Schneider, Yvonne	1981 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede

200 m

25,77	+1,6 Müller-Rottgardt, Katrin	1982 TV Wattenscheid 01	06.07. Leverkusen
29,85	-2,3 Schwedler, Anne	1984 USC Bochum	22.06. Reken
30,08	+0,1 Braun, Martina	1981 CVJM Siegen SG	30.06. Halver

400 m

65,82	Schwedler, Anne	1984 USC Bochum	15.06. Erding
-------	-----------------	-----------------	---------------

800 m

2:25,35	Vogt, Verena	1980 LSF Münster	29.06. Dülmen
2:37,47	Schwedler, Anne	1984 USC Bochum	12.07. Hemer
3:05,97	Ay, Fener	1983 DJK Arminia Ibbenbüren	04.05. Mettingen

3.000 m

12:41,93	Brüggemann, Daniela	1980 TSG Reken	22.06. Reken
----------	---------------------	----------------	--------------

5.000 m

19:39,00	Schoppe-Schmidt, Alexandra	1980 LSF Münster	04.05. Wassenberg
19:53,22	Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	21.06. Brakel
20:12,73	Gutsch, Christin	1983 SF Ennepetal	16.06. Gladbeck
25:50,85	van den Berg, Hanna	1982 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine

10.000 m

42:48,92	Limberg, Stefanie	1983 LC Solbad Ravensberg	21.04. Rheine
----------	-------------------	---------------------------	---------------

5 km Straße

17:18	Vogt, Verena	1980 LSF Münster	03.03. Leverkusen
19:52	Schoppe-Schmidt, Alexandra	1980 LSF Münster	16.03. Münster
20:08	Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
20:59	Mexner, Sarah	1981 Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
21:29	Kollmeier, Sophie	1983 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
21:30	Schücker, Linda	1982 LSF Münster	14.04. Münster
21:31	Honemann, Sarah	1981 LSF Münster	14.04. Münster
23:19	Menke, Barbara	1983 LV Oelde	10.08. Dülmen
23:59	Cavro, Taina	1983 FC Nordkirchen	13.06. Selm
24:09	Kölker, Ines	1982 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
24:13	Keil, Tatjana	1980 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenbergh
24:23	Kattner, Mareike	1981 LG Kreis Lübbecke	09.05. Petershagen
24:34	Peitz, Alexandra	1982 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
27:42	Schirbel, Verena	1981 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
28:25	Buscholl, Anne	1981 TV Westfalia Epe	21.06. Rheine



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

30:09	Kwappik, Sonja	1982 Marathon-Club Menden	16.06. Menden
-------	----------------	---------------------------	---------------

10 km Straße

35:12	Vogt, Verena	1980 LSF Münster	03.03. Leverkusen
36:11	Wienstroth, Ilka	1981 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
40:09	Antweiler, Larissa	1982 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
41:21	Binnie-Pott, Rebecca	1982 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
41:46	Schoppe-Schmidt, Alexandra	1980 LSF Münster	14.04. Münster
41:58	Mexner, Sarah	1981 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
42:58	Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	03.03. Leverkusen
43:12	Limberg, Stefanie	1983 LC Solbad Ravensberg	30.03. Paderborn
43:17	Schneider, Yvonne	1981 SuS Oberaden	28.01. Hamm
44:08	Hengel, Julia	1981 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
45:31	Wiegand, Dorothee	1984 SuS Bertlich 1945	18.02. Herten
47:25	Laemmerhirt, Iris Aya	1980 Marathon-Club Menden	01.05. Kamen-Methler
47:52	Brüggemann, Daniela	1980 TSG Reken	20.01. Haltern am See
48:45	Menke, Barbara	1983 LV Oelde	28.01. Hamm
49:02	Papke-Maxa, Ariane	1984 TSVE 1890 Bielefeld	21.06. Versmold-Oesterweg
49:54	Keil, Tatjana	1980 Marathon-Club Menden	08.06. Oelde
51:53	Cavro, Taina	1983 FC Nordkirchen	28.01. Hamm
52:53	Kölker, Ines	1982 Warburger Sportverein	03.03. Leverkusen
53:59	Kleine Weischer, Regina	1983 Spiridon Haltern	10.08. Dülmen
54:15	van den Berg, Hanna	1982 SV Teuto Riesenbeck	26.04. Emsdetten

Halbmarathon

1:27:20	Wienstroth, Ilka	1981 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:34:41	Binnie-Pott, Rebecca	1982 Non-Stop-Ultra	02.06. Salzkotten
1:37:17	Antweiler, Larissa	1982 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:39:51	Schneider, Yvonne	1981 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
1:42:17	Brüggemann, Daniela	1980 TSG Reken	04.08. Nordkirchen
1:50:02	Diecksmeier, Silke	1981 LG Ahlen	28.04. Hamburg
1:50:33	Menke, Barbara	1983 LV Oelde	25.02. Hamm
1:53:50	Cavro, Taina	1983 FC Nordkirchen	25.02. Hamm
1:54:23	Klasmeyer, Simone	1981 TuS Lahde/Quetzen	09.05. Petershagen
1:57:09	Keil, Tatjana	1980 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
2:01:51	Kleine Weischer, Regina	1983 Spiridon Haltern	04.08. Nordkirchen

Marathon

2:34:51	Mommers, Natascha	1984 TSV 1863 Herdecke	14.01. Houston TX (USA)
2:43:22	Vogt, Verena	1980 LSF Münster	14.04. Hannover
2:57:15	Koch, Nadja	1984 SC Concordia Scharmede	14.04. Hannover
3:22:54	Kollmeier, Sophie	1983 ASG Teutoburger Wald	02.06. Salzkotten
3:51:52	Kolk, Caroline	1981 Marathon Soest	28.04. Hamburg
4:12:57	Winter, Michaela	1982 LSF Münster	02.06. Salzkotten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

400 m Hürden 0,762 m

70,85	Schwedler, Anne	1984 USC Bochum	14.06. Erding
-------	-----------------	-----------------	---------------

Hochsprung

1,18	Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
1,15	Ay, Fener	1983 DJK Arminia Ibbenbüren	04.05. Mettingen

Weitsprung

5,28	+1,1 Müller-Rottgardt, Katrin	1982 TV Wattenscheid 01	06.07. Leverkusen
4,16	+0,7 Hüttemann, Maike	1984 TV Lengerich	22.06. Reken
4,10	-0,2 Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
3,81	+0,3 Kirchhoff, Katrin	1980 TV Deilinghofen	22.06. Reken
3,49	+1,8 Ay, Fener	1983 DJK Arminia Ibbenbüren	04.05. Mettingen

Kugelstoß 4 kg

9,00	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	12.05. Elsenfeld
8,38	Kirchhoff, Katrin	1980 TV Deilinghofen	22.06. Reken
5,90	Stelte, Kerstin	1983 TuS Hemmerde	20.04. Werl

Diskuswurf 1 kg

28,54	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	22.06. Reken
27,33	Jastremski, Carolin	1982 LG Menden	22.06. Reken
19,04	Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
18,57	Nazarenus, Elena	1983 LG Rheine-Elte	22.06. Reken

Hammerwurf 4 kg

33,97	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	12.05. Elsenfeld
-------	-------------------	---------------	------------------

Speerwurf 600 g

30,90	Jastremski, Carolin	1982 LG Menden	22.06. Reken
25,37	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	12.05. Elsenfeld
16,58	Stelte, Kerstin	1983 TuS Hemmerde	20.04. Werl

Gewichtwurf 9,08 kg

10,18	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	12.05. Elsenfeld
-------	-------------------	---------------	------------------

Wurf 5-Kampf

2.440	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	11.05. Elsenfeld
33,97 - 547 9,00 - 532 25,84 - 420 25,37 - 451 10,18 - 490			

Seniorinnen W45

100 m

14,42	0,0 Santos, Carla	1976 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
14,43	+1,3 Rustemeyer, Ines	1975 LAZ Soest	18.05. Gladbeck



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

15,82	-3,1 von Bracht, Nadine	1979 LG Dorsten	22.06. Reken
17,58	-3,1 Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	22.06. Reken

200 m

29,39	+0,2 Santos, Carla	1976 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	16.06. Erding
30,15	+0,2 Rustemeyer, Ines	1975 LAZ Soest	16.06. Erding
36,47	-2,3 Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	22.06. Reken

400 m

86,74	Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	22.06. Reken
-------	-------------	-----------------------	--------------

800 m

2:46,17	Glowa, Yvonne	1979 VfL Eintracht Hagen	04.05. Hagen
2:59,99	Rinteln, Martina	1976 Warburger Sportverein	21.06. Brakel

1.500 m

5:38,68	Schaedel, Dagmar	1977 TG Holzwickede	24.05. Holzwickede
5:42,68	Glowa, Yvonne	1979 VfL Eintracht Hagen	14.04. Rheine
6:07,12	Sicking, Stefanie	1977 TSG Reken	22.06. Reken

3.000 m

11:03,26	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	22.06. Reken
12:18,31	Kalläne, Bettina	1978 LV Oelde	22.06. Reken
12:45,18	Sicking, Stefanie	1977 TSG Reken	22.06. Reken

5.000 m

18:38,59	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	04.05. Wassenberg
21:17,94	Krüer, Cornelia	1975 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine
21:48,50	Beckmann, Boukje	1977 SG Wenden	28.05. Wenden

10.000 m

39:37,53	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	21.04. Rheine
----------	-------------	----------------------------	---------------

5 km Straße

19:06	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
19:14	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	03.03. Leverkusen
19:54	Hauertmann, Katharina	1976 LSF Münster	03.03. Leverkusen
19:54	Pfeiffer, Ilona	1975 LC Solbad Ravensberg	30.03. Paderborn
20:13	Genrich, Melanie	1978 DJK Gütersloh 1923	04.05. Herzebrock-Clarholz
21:12	Schuchtmann, Katja	1975 SG Eintracht Ergste	14.01. Bönen
21:20	Beckmann, Boukje	1977 SG Wenden	03.03. Leverkusen
21:39	Wolf, Elke	1977 SC Concordia Scharmede	16.03. Salzkotten
22:04	Rinteln, Martina	1976 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
22:11	Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	10.08. Dülmen
22:16	Lammerskitten, Kirsten	1976 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

23:46	Horstmann, Simone	1976 LG Rheine-Elte	26.04. Emsdetten
27:34	Cionek, Tina	1978 SuS Schalke 96	25.05. Coesfeld

10 km Straße

36:52	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	28.01. Hamm
38:06	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	16.03. Salzkotten
39:14	Hauertmann, Katharina	1976 LSF Münster	28.01. Hamm
41:28	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	03.03. Leverkusen
42:20	Sicking, Stefanie	1977 TSG Reken	20.01. Haltern am See
42:29	Wendt, Linda	1977 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
42:29	Pfeiffer, Ilona	1975 LC Solbad Ravensberg	21.06. Versmold-Oesterweg
42:31	Brüning, Mirja	1976 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
42:42	Beckmann, Boukje	1977 SG Wenden	16.03. Salzkotten
43:26	Hogan, Miriam	1978 TG Herford	02.06. Salzkotten
44:55	Wolf, Elke	1977 SC Concordia Scharmede	04.05. Espelkamp
44:56	Kalläne, Bettina	1978 LV Oelde	16.03. Münster
44:57	Eickmeyer, Jutta	1976 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.04. Hannover
46:41	Rinteln, Martina	1976 Warburger Sportverein	30.03. Paderborn
46:53	Stechbart, Larissa	1978 LV Oelde	08.06. Oelde
47:17	Tolle, Marta	1979 Marathon-Club Menden	16.06. Menden
50:15	Ording, Sabine	1977 LV Oelde	16.06. Oelde
51:38	Albers, Kristina	1976 TSVE 1890 Bielefeld	21.06. Versmold-Oesterweg
56:23	Bruns, Meike	1979 TSG Reken	20.01. Haltern am See
58:18	Cionek, Tina	1978 SuS Schalke 96	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:20:48	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	25.02. Hamm
1:28:42	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	04.08. Nordkirchen
1:32:34	Sicking, Stefanie	1977 TSG Reken	18.02. Herten
1:35:20	Senkowski, Linda	1978 SG Suderwich	14.04. Hannover
1:41:38	Tolle, Marta	1979 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:51:21	Edling, Daniela	1979 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:51:54	Ording, Sabine	1977 LV Oelde	25.02. Hamm
2:00:48	Hohmeyer, Iris	1975 VfL Fröndenberg	16.06. Menden

Marathon

2:46:44	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	14.04. Hannover
2:54:54	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	14.04. Hannover
3:38:19	Kalläne, Bettina	1978 LV Oelde	28.04. Hamburg
4:23:18	Ording, Sabine	1977 LV Oelde	28.04. Hamburg

80 m Hürden 0,762 m

14,24	-1,5 Marburger, Katja	1977 LG Wittgenstein	04.05. Kreuztal
-------	-----------------------	----------------------	-----------------

Hochsprung



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

1,44	Marburger, Katja	1977 LG Wittgenstein	15.06. Erding
------	------------------	----------------------	---------------

Weitsprung

4,50	-0,5 Marburger, Katja	1977 LG Wittgenstein	16.06. Erding
3,63	+1,8 Finger, Andrea	1979 LG Menden	12.07. Hemer
3,35	+0,5 von Bracht, Nadine	1979 LG Dorsten	22.06. Reken
3,19	+0,2 Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	22.06. Reken

Dreisprung

9,29	+0,1 Marburger, Katja	1977 LG Wittgenstein	04.05. Kreuztal
------	-----------------------	----------------------	-----------------

Kugelstoß 4 kg

9,56	von Bracht, Nadine	1979 LG Dorsten	22.06. Reken
9,14	Marburger, Katja	1977 LG Wittgenstein	03.05. Kreuztal
9,14	Gebhardt, Monika	1976 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
8,21	Leipholz, Bärbel	1976 TuS Sythen 1923	22.06. Reken
7,96	Landthaler, Gabriele	1977 SV Spexard	18.07. Wien (AUT)
7,66	Lödding, Verena	1978 DJK Blau-Weiß Annen	20.04. Werl
7,45	Gräfe, Monika	1975 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
6,84	Rustemeyer, Ines	1975 LAZ Soest	08.06. Soest
6,40	Wobbe, Nina	1976 LAV Rheine	21.04. Rheine

Diskuswurf 1 kg

29,13	Gebhardt, Monika	1976 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
28,40	Lödding, Verena	1978 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
27,69	Tschache, Anke	1979 TuS Germania 1910 Horstmar	22.06. Reken
26,35	Gräfe, Monika	1975 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
21,56	Landthaler, Gabriele	1977 SV Spexard	19.07. Wien (AUT)
20,89	Bertels, Julia	1977 TV Friesen Telgte	03.07. Witten
16,21	Wobbe, Nina	1976 LAV Rheine	21.04. Rheine

Speerwurf 600 g

24,10	Gräfe, Monika	1975 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
22,86	Finger, Andrea	1979 LG Menden	12.07. Hemer
21,08	Wobbe, Nina	1976 LAV Rheine	21.04. Rheine
20,74	von Bracht, Nadine	1979 LG Dorsten	22.06. Reken
15,60	Landthaler, Gabriele	1977 SV Spexard	19.07. Wien (AUT)

Senioren M50

100 m

12,45	-0,8 Hodgson, Jamie	1972 TG Herford	01.05. Bad Salzuflen
12,59	+0,2 Wendler, Arne	1970 Recklinghäuser LC	11.05. Recklinghausen
13,04	-1,4 Przybilla, Dariusz	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	12.07. Hemer
13,22	-0,6 Boller, Carsten	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	10.07. Ewersbach



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

13,80	-0,2 Falkenkötter, Thomas	1971 LTV Lippstadt	08.05. Arnsberg-Oeventrop
14,24	+1,3 Kruszyna, Thomas	1974 LG Brillux Münster	04.05. Waltrop
14,30	-3,1 Streyl, Hendrik	1972 TuS Sythen 1923	22.06. Reken

200 m

26,61	-1,7 Wendler, Arne	1970 Recklinghäuser LC	22.06. Reken
27,39	-1,7 Boller, Carsten	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
27,93	-1,0 Przybilla, Dariusz	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	12.07. Hemer
28,75	-0,5 Falkenkötter, Thomas	1971 LTV Lippstadt	08.05. Arnsberg-Oeventrop

800 m

2:12,23	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	16.06. Erding
2:15,71	Schmalstieg, Kay	1974 LC Paderborn	22.06. Reken
2:16,72	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
2:21,57	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	29.06. Dülmen
2:37,97	Andrich, Roman	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
2:40,27	Di Teodoro, Antonio	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

1.000 m

3:04,13	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund
---------	-------------	------------------------	-----------------

1.500 m

4:51,79	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
4:56,26	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	27.04. Dülmen
5:22,95	Hansmann, Frank	1972 Warburger Sportverein	12.06. Kassel
5:45,01	Wittfoot, Jörg	1972 SuS Schalke 96	22.06. Reken

3.000 m

10:14,15	Haas, Peter	1970 LG Olympia Dortmund	08.06. Dortmund-Hacheney
10:26,23	Peters, Mark	1971 USC Bochum	16.04. Hilden
10:26,76	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
11:28,61	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Reken
11:45,03	Andrich, Roman	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
11:46,08	Di Teodoro, Antonio	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11:47,71	Werner, Dr. Christof	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12:12,83	Hampel, Ingo	1971 LAZ Iserlohn	22.06. Reken
12:27,14	Cammarata, Sven	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
12:34,42	Wittfoot, Jörg	1972 SuS Schalke 96	22.06. Reken
12:37,42	Marten, René	1971 TG Werste von 1961	22.06. Reken

5.000 m

17:36,16	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	04.05. Wassenberg
17:46,08	Haas, Peter	1970 LG Olympia Dortmund	04.05. Wassenberg
18:00,99	Gertz, Andreas	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	28.05. Wenden
19:49,10	Jäger, Jörg	1973 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

21:11,71	Wittfoot, Jörg	1972 SuS Schalke 96	30.05. Essen
----------	----------------	---------------------	--------------

10.000 m

36:03,49	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	21.04. Rheine
44:05,65	Wittfoot, Jörg	1972 SuS Schalke 96	21.04. Rheine

5 km Straße

17:17	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	10.08. Dülmen
17:28	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	17.03. Dortmund
17:39	Wildner, Hendrik	1972 LG Dorsten	30.03. Paderborn
17:42	Haas, Peter	1970 LG Olympia Dortmund	17.03. Dortmund
18:12	Jäger, Jörg	1973 SV Teuto Riesenbeck	17.05. Neuenkirchen
18:35	Peters, Mark	1971 USC Bochum	23.03. Werl
18:43	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	07.07. Münster
18:54	Koch, Christian	1973 LV Oelde	08.06. Oelde
19:03	Mahlting, Dirk	1970 Lauf Team Unna	09.03. Fröndenberg
19:04	Balachowski, Adam	1974 LG Burg Wiedenbrück	04.05. Herzebrock-Clarholz
19:04	Brilz, Georg	1974 LV Oelde	16.06. Oelde
19:07	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
19:18	Kulbartsch, Christian	1972 Recklinghäuser LC	03.03. Leverkusen
19:23	Kochsiek, Thilo	1970 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
19:27	Glomm, Gregor	1971 LG Burg Wiedenbrück	08.06. Oelde
19:31	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	10.08. Dülmen
19:44	Hansmann, Frank	1972 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
19:51	Schmalenbach, Stefan	1971 SG Wenden	03.03. Leverkusen
19:51	Andrich, Roman	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.05. Lage
20:07	Klaus, Martin	1973 LA SV Herten	12.05. Bochum

10 km Straße

35:16	Nahen, Mathias	1970 TV Jahn Bad Driburg	16.03. Salzkotten
35:51	Raulf, Stefan	1973 LV Oelde	08.06. Oelde
36:05	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
36:22	Haas, Peter	1970 LG Olympia Dortmund	03.03. Leverkusen
37:29	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	21.06. Versmold-Oesterweg
37:52	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
38:22	Heidner, Uwe	1971 LC Solbad Ravensberg	14.04. Hannover
39:22	Orthaus, Frank	1970 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
39:25	Brilz, Georg	1974 LV Oelde	08.06. Oelde
39:28	Eickmeyer, Cord-Henrik	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.04. Hannover
39:42	Kulbartsch, Christian	1972 Recklinghäuser LC	18.02. Herten
39:52	Hanke, Ingo	1974 LF Bönen	28.01. Hamm
39:55	Winkelhorst, Andre	1974 TV Westfalia Epe	16.03. Münster
40:15	Kleineheismann, Sebastian	1974 LC Paderborn	30.03. Paderborn
40:18	Schmalenbach, Stefan	1971 SG Wenden	03.03. Leverkusen
40:24	Ebe, Guido	1974 TV Deilinghofen	09.03. Fröndenberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

40:32	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	20.01. Haltern am See
40:53	Menne, Klaus	1972 Non-Stop-Ultra	16.03. Salzkotten
41:02	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	15.06. Borgholzhausen
41:20	Heinz, Stefan	1971 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn

Halbmarathon

1:24:09	Varenkamp, Lars	1974 LG Kreis Lübbecke	14.04. Hannover
1:26:59	Hanke, Ingo	1974 LF Bönen	25.02. Hamm
1:26:59	Block, Sven	1974 Lauftreff Bittermark Dortmund	05.05. Duisburg
1:28:25	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	04.08. Nordkirchen
1:29:39	Ebe, Guido	1974 TV Deilinghofen	25.02. Hamm
1:30:59	Paul, André	1973 Spiridon Haltern	04.08. Nordkirchen
1:32:20	Koch, Christian	1973 LV Oelde	14.04. Münster
1:32:47	Menne, Klaus	1972 Non-Stop-Ultra	02.06. Salzkotten
1:33:57	Behl, Tilo	1970 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:36:05	Braun, Florian	1971 LSF Münster	25.02. Hamm
1:43:12	Wacker, Marco	1972 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:43:27	Marten, René	1971 TG Werste von 1961	25.02. Hamm
1:44:02	Hussmann, Christoph	1972 VfL Fröndenberg	25.02. Hamm
1:44:52	Luig, Martin	1972 LSF Münster	14.04. Hannover
1:45:09	Fronemann, Bernd	1970 FC Nordkirchen	12.07. Dülmen-Rorup
1:50:39	Kemper, Christoph	1974 Marathon-Club Menden	16.06. Menden
1:51:13	Hemmer, Michael	1970 Laufgruppe Deiringsen	25.02. Hamm
1:51:19	Garbe, Markus	1972 TuS Breckerfeld	25.02. Hamm
1:53:51	Buchta, Mario	1972 Lauftreff Recklinghausen	07.04. Berlin
2:07:00	Tews, Jörg	1970 SV SW Sende	07.04. Berlin

Marathon

3:03:21	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	02.06. Salzkotten
3:28:22	Landwehr, Matthias	1970 LC Solbad Ravensberg	21.04. London (GBR)
3:30:29	Hansmann, Frank	1972 Warburger Sportverein	02.06. Salzkotten
3:36:16	Wellensiek, Wolfgang	1972 LG Kreis Lübbecke	03.03. Stuttgart
3:42:31	Wacker, Marco	1972 Marathon-Club Menden	21.04. Wien (AUT)
3:44:12	Marten, René	1971 TG Werste von 1961	14.04. Hannover
3:44:43	Ellerbrock, Sascha	1974 LC Solbad Ravensberg	28.04. Hamburg
3:46:25	Schrader, Mark	1974 ASG Teutoburger Wald	02.06. Salzkotten
5:06:48	Koczor, Carsten	1972 ASC Weißbachtal	02.06. Salzkotten

4x100 m Staffel

53,41	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
	Waller (1968), Peters (1972), Kohlberger (1967), Schröder (1969)		
53,66	StG Ostwestfalen-Lippe, 1	StG Ostwestfalen-Lippe	21.06. Bad Salzuflen
	Hodgson (1972), Ratsch (1967), Mertens (1973), Eickmeyer (1972)		
56,18	LG Kindelsberg Kreuztal, 2	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
	Stücher (1967), Donner (1967), Giesler (1968), Haas (1972)		



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

3x1.000 m Staffel

11:32,87	LAZ Iserlohn, 1 El-Chami (1968), Schürmann (1967), Hampel (1971)	LAZ Iserlohn	09.05. Witten
11:54,67	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten, 1 Heidotting (1970), Knuck (1961), Grimme (1964)	Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	25.05. Emsdetten

Hochsprung

1,60	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Erding
1,56	Haas, Wieland	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,36	Cammarata, Sven	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
1,33	Kruszyna, Thomas	1974 LG Brillux Münster	25.05. Lingen (Ems)
1,32	Hengesbach, Markus	1971 Ski-Club Fretter	22.06. Reken
1,28	Mertens, Guido	1973 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen

Weitsprung

5,20	-0,1 Streyl, Hendrik	1972 TuS Sythen 1923	22.06. Reken
5,06	+0,5 Schulte, Michael	1974 LAC Veltins Hochsauerland	11.05. Olfen
4,78	+0,2 Peters, Ronny	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,76	-2,2 Bargholt, Matthias	1974 TV Jahn Bad Driburg	05.05. Höxter
4,68	+0,1 Kruszyna, Thomas	1974 LG Brillux Münster	25.05. Lingen (Ems)
4,25	-0,2 Hodgson, Jamie	1972 TG Herford	21.06. Bad Salzuflen
4,25	+0,5 Liebig, Joachim	1972 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen

Dreisprung

10,71	+0,5 Streyl, Hendrik	1972 TuS Sythen 1923	22.06. Reken
-------	----------------------	----------------------	--------------

Kugelstoß 6 kg

13,80	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	13.07. Selters (Taunus)
11,40	Peters, Ronny	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11,36	Wieners, Frank	1971 LV Bördeland-Borgentreich	05.05. Höxter
10,54	Mertens, Guido	1973 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
10,45	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	22.06. Reken
10,06	Striewe, Michael	1973 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
10,01	Reisch, Michael	1973 TuS Germania 1910 Horstmar	25.05. Lingen (Ems)
9,33	Boller, Carsten	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
8,79	Schröder, Siegmund	1971 LAV Rheine	18.05. Horstmar

Diskuswurf 1,5 kg

38,64	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
37,33	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	25.05. Euskirchen
32,37	Striewe, Michael	1973 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
30,02	Mertens, Guido	1973 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
29,08	Reisch, Michael	1973 TuS Germania 1910 Horstmar	22.06. Reken
28,91	Hengesbach, Markus	1971 Ski-Club Fretter	22.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

28,45	Peters, Ronny	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf
17,70	Schröder, Siegmар	1971 LAV Rheine	21.04. Rheine

Hammerwurf 6 kg

32,27	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
28,75	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	11.05. Elsenfeld

Speerwurf 700 g

46,08	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
39,85	Wehner, Thomas	1970 LG Oelde/Wadersloh	22.06. Reken
31,74	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	11.05. Elsenfeld
18,32	Schröder, Siegmар	1971 LAV Rheine	21.04. Rheine

Gewichtwurf 11,34 kg

11,91	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
11,33	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	27.04. Leichlingen

Wurf 5-Kampf

3.140	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
32,27 - 460 13,13 - 800 38,27 - 635 46,08 - 687 11,91 - 558			
2.408	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	11.05. Elsenfeld
28,75 - 398 9,55 - 548 33,62 - 541 31,74 - 428 10,77 - 493			

Wurf 5-Kampf Mannschaft

8.312	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
Blech (1973) 3.140, Donner (1967) 2.718, Schröder (1969) 2.454			

Senioren M55

100 m

13,25	-0,4 Kohlberger, Gerd	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Erding
13,50	-0,4 Seidel, Olaf	1968 LG Kreis Lübbecke	15.06. Erding
13,88	+1,3 Dietrich, Peter	1967 LC Westfalia Herne	20.05. Oer-Erkenschwick
13,96	-2,5 Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	22.06. Reken
14,02	-0,2 Meier, Ulrich	1967 Warburger Sportverein	09.06. Borgentreich
14,45	-3,1 Grafe, Ralf	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
14,71	+0,5 Brand, Andreas	1968 LG Kindelsberg Kreuztal	05.05. Kreuztal
15,24	-0,5 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid

200 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

27,16	+0,1 Seidel, Olaf	1968 LG Kreis Lübbecke	16.06. Erding
27,58	-2,8 Kohlberger, Gerd	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
28,95	+0,5 Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	29.06. Hagen
29,31	-1,5 Fischer, Arne	1968 LSF Münster	12.05. Osnabrück
32,03	-1,3 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	25.05. Düsseldorf
36,89	-2,8 Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	22.06. Reken

400 m

63,90	Seidel, Olaf	1968 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken
68,75	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	22.06. Reken
70,28	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	14.04. Rheine
72,57	Waldikowski, Klemens	1965 LG Oelde/Wadersloh	22.06. Reken
73,47	Wehrstedt, Markus	1968 USC Bochum	14.04. Rheine
76,44	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	13.07. Berlin-Spandau
82,26	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	22.06. Reken

800 m

2:31,10	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	14.04. Rheine
2:32,67	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	22.06. Reken
2:33,83	Haas, Frieder	1966 LG Bünde-Löhne	14.04. Rheine
2:40,56	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	22.06. Reken
2:46,69	Ott, Rafael	1966 SSV Wehrden	21.06. Brakel
2:47,54	Kohlberger, Gerd	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
2:57,83	Wehrstedt, Markus	1968 USC Bochum	14.04. Rheine
3:17,84	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	30.05. Essen
3:24,12	Völkner, Oliver	1969 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen

1.500 m

5:07,77	Brockfeld, Stefan	1966 TuS Deuz	22.06. Reken
5:23,77	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	30.05. Essen
5:27,81	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	30.05. Essen
5:29,82	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	12.05. Osnabrück
5:41,31	Franken, Peter	1969 LG Olympia Dortmund	30.05. Essen
6:03,76	Heisel, Jens	1967 SuS Schalke 96	22.06. Reken
6:20,48	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	29.06. Hagen
6:44,27	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau
7:08,47	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	30.05. Essen

3.000 m

11:11,98	Brockfeld, Stefan	1966 TuS Deuz	22.06. Reken
11:22,20	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	22.06. Reken
11:34,20	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	01.05. Bochum
11:47,36	Israel, Frank	1967 TV Attendorn	30.06. Halver
11:55,04	Franken, Peter	1969 LG Olympia Dortmund	08.05. Arnsberg-Oeventrop
12:39,4*	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	23.03. Oelde



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

12:41,66	Völkner, Oliver	1969 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
----------	-----------------	-------------------	----------------------

5.000 m

18:24,62	Przybilla, Roland	1967 DJK Gütersloh 1923	12.04. Paderborn
19:01,18	Senner, Andreas	1969 TuS Deuz	28.05. Wenden
19:12,01	Brockfeld, Stefan	1966 TuS Deuz	28.05. Wenden
19:28,75	Wiesenmüller, Jens	1965 TV Lengerich	21.04. Rheine
19:41,87	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	14.04. Rheine
20:29,17	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	08.06. Soest
21:36,33	Schossig, Hagen	1968 SC Altenrheine	21.04. Rheine
21:39,97	Wilke, Guido	1965 SC Altenrheine	21.04. Rheine
22:56,1*	Dammann, Klaus	1967 LG Burg Wiedenbrück	23.03. Oelde

10.000 m

39:36,09	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	21.04. Rheine
42:01,31	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	21.04. Rheine

5 km Straße

17:23	Strothmann, Dirk	1969 LC Solbad Ravensberg	10.08. Dülmen
17:50	Freitag, Wolfgang	1967 LV Oelde	16.03. Salzkotten
18:23	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	07.07. Münster
18:31	Pieper, Boris	1969 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
18:36	Przybilla, Roland	1967 DJK Gütersloh 1923	16.03. Salzkotten
18:40	Marks, Matthias	1968 TuS Deuz	05.05. Hamm
18:59	Korte, Jens	1969 LSF Münster	16.03. Münster
19:19	Stolecki, Stephan	1968 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
19:21	Gehrmann, Horst	1966 ASG Teutoburger Wald	08.06. Oelde
19:53	Kiene, Andreas	1969 LG Hamm	05.05. Hamm
20:15	Jütte, Martin	1965 VfB Salzkotten	04.05. Herzebrock-Clarholz
20:16	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	12.05. Bochum
20:29	Dilla, Wolfgang	1965 LV Oelde	08.06. Oelde
20:30	Becker, Oliver	1969 USC Bochum	03.03. Leverkusen
20:30	Klemme, Jürgen	1966 TuS Westf. Eiche Lügde	16.03. Salzkotten
20:36	Schalk, Helge	1968 LG Opelaner	03.03. Leverkusen
20:42	Franken, Peter	1969 LG Olympia Dortmund	16.03. Salzkotten
21:01	Brüseke, Andreas	1969 TV Hohne von 1911	16.03. Münster
21:04	Stey, Jochen	1969 LG Burg Wiedenbrück	04.05. Herzebrock-Clarholz
21:26	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	30.04. Nordkirchen

10 km Straße

36:22	Strothmann, Dirk	1969 LC Solbad Ravensberg	07.07. Münster
36:51	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	28.01. Hamm
37:11	Freitag, Wolfgang	1967 LV Oelde	16.03. Salzkotten
37:26	Pieper, Boris	1969 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
38:17	Stolecki, Stephan	1968 LC Rapid Dortmund	27.07. Berlin-Charlottenburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

38:26	Bückemeyer, Thomas	1968 TSG Valbert	27.01. Kirchen
38:39	Karwinkel, Helmut	1969 LV Oelde	08.06. Oelde
39:15	Kiene, Andreas	1969 LG Hamm	28.01. Hamm
40:11	Ahrens, Sven	1968 LSF Münster	07.07. Münster
40:14	Huster, Christian	1967 LV Oelde	28.01. Hamm
40:30	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	30.03. Paderborn
40:35	Korte, Jens	1969 LSF Münster	07.07. Münster
40:46	Baehr, Thomas	1966 SC Hagen-Wildewiese	30.03. Paderborn
40:54	Weßling, Henning	1969 LC Solbad Ravensberg	15.06. Borgholzhausen
41:11	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	12.07. Dülmen-Rorup
41:27	Horstknepper, Matthias	1968 LV Oelde	28.01. Hamm
41:31	Schalk, Helge	1968 LG Opelaner	17.03. Dortmund
41:34	Becker, Oliver	1969 USC Bochum	03.03. Leverkusen
41:54	Frigge, Daniel	1966 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
41:59	Schneider, Christoph	1965 TSVE 1890 Bielefeld	21.06. Versmold-Oesterweg

Halbmarathon

1:18:36	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	25.02. Hamm
1:23:47	Stolecki, Stephan	1968 LC Rapid Dortmund	23.03. Duisburg
1:27:55	Kiene, Andreas	1969 LG Hamm	25.02. Hamm
1:28:34	Baehr, Thomas	1966 SC Hagen-Wildewiese	16.06. Menden
1:31:45	Ahrens, Sven	1968 LSF Münster	18.02. Herten
1:32:37	Hansjürgens, Martin	1968 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten
1:33:03	Peck, Joachim	1967 Marathon Soest	25.02. Hamm
1:33:59	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup
1:34:06	Brüseke, Andreas	1969 TV Hohne von 1911	14.04. Münster
1:35:00	Kiehn, Uwe	1966 SF Ennepetal	25.02. Hamm
1:35:22	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	04.08. Nordkirchen
1:39:17	Horstknepper, Matthias	1968 LV Oelde	25.02. Hamm
1:40:17	Kaufels, Ralf	1966 Marathon-Club Menden	02.06. Salzkotten
1:41:32	Freitag, Joachim	1968 LV Oelde	14.04. Münster
1:43:43	Fasel, Norbert	1965 LSF Münster	25.02. Hamm
1:43:52	Hahnen, Christian	1967 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
1:46:35	Deifuß, Holger	1968 FC Nordkirchen	07.04. Berlin
1:48:15	Buck, Martin	1966 Laufgruppe Deiringsen	25.02. Hamm
1:48:46	Vigeli, Ralf	1968 Ski-Club Beckum	25.02. Hamm
1:50:48	Hartmann, Thomas	1968 LV Oelde	25.02. Hamm

Marathon

2:45:16	Wissmann, Ingo	1966 SV Brackwede	14.04. Hannover
2:48:24	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	14.04. Hannover
2:57:06	Stolecki, Stephan	1968 LC Rapid Dortmund	05.05. Duisburg
2:59:01	Korte, Jens	1969 LSF Münster	14.04. Hannover
3:04:48	Mai, Dr. Roland	1969 LSF Münster	14.04. Hannover
3:17:16	Bales, Stefan	1965 LSF Münster	18.02. Herten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

3:37:28	Theisges, Dirk	1965 TV Deilinghofen	14.04. Hannover
3:56:05	Gebauer, Bernd	1965 LG Olympia Dortmund	28.04. Hamburg
4:12:52	Hahnen, Christian	1967 Lauf Team Unna	18.02. Herten
4:25:04	Kanne, Martin	1966 LSF Münster	07.04. Paris (FRA)
4:28:02	Thomas, Frank	1967 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Paris (FRA)
4:46:32	Nahser, Stefan	1965 Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg
4:48:19	Chrzanowski, Stefan	1966 LSF Münster	18.02. Herten
5:06:31	Pitz, Markus	1969 TV Jahn Bad Driburg	02.06. Salzkotten

100 m Hürden 0,914 m

19,57	0,0	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	04.05. Hagen
20,33	0,0	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	04.05. Hagen

400 m Hürden 0,838 m

69,12	Seidel, Olaf	1968 LG Kreis Lübbecke	14.06. Erding
78,70	Haas, Frieder	1966 LG Bünde-Löhne	01.05. Bad Salzuflen

5.000 m Bahngehen

36:03,1*	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	17.03. Doordrecht (NED)
----------	------------------	---------------------	-------------------------

5 km Straßengehen

33:39	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	03.03. Rotterdam (NED)
-------	------------------	---------------------	------------------------

10.000 m Bahngehen

72:49,1*	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	17.03. Doordrecht (NED)
----------	------------------	---------------------	-------------------------

10 km Straßengehen

1:12:13	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	09.06. Tilburg (NED)
---------	------------------	---------------------	----------------------

Hochsprung

1,52	Ratsch, Ulrich	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
1,48	Dietrich, Peter	1967 LC Westfalia Herne	22.06. Reken
1,44	Waller, Hans Jörg	1968 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,44	Grafe, Ralf	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
1,36	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	13.07. Berlin-Spandau

Stabhochsprung

2,90	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	22.06. Reken
2,20	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau

Weitsprung

5,06	+0,3	Ratsch, Ulrich	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
5,05	-0,2	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
4,76	+0,1	Waller, Hans Jörg	1968 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,62	+0,1	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	22.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

4,60	+1,6 Giesler, Michael	1968 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,50	-0,3 Grafe, Ralf	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
4,33	+0,2 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid
4,32	+1,5 Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	29.06. Hagen

Dreisprung

11,17	+0,1 Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
10,02	-0,2 Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	22.06. Reken
8,89	+1,1 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid

Kugelstoß 6 kg

10,75	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf
10,58	von Mutius, Michael	1965 LG Kreis Gütersloh 09	22.06. Reken
10,49	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
10,47	Ratsch, Ulrich	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
10,44	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	14.04. Lüdenscheid
10,28	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
10,26	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	04.05. Hagen
9,54	Dietrich, Peter	1967 LC Westfalia Herne	22.06. Reken
9,27	Göcke, Frank	1968 LAV Rheine	21.04. Rheine
8,68	Meier, Ulrich	1967 Warburger Sportverein	09.06. Borgentreich
8,12	Dobras, Stephan	1965 LG Geseke	27.04. Geseke
7,37	Richter, Manfred	1966 LAV Rheine	21.04. Rheine

Diskuswurf 1,5 kg

36,48	von Mutius, Michael	1965 LG Kreis Gütersloh 09	22.06. Reken
33,57	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	22.06. Reken
33,50	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
32,21	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	18.02. Düsseldorf
32,10	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
31,51	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
31,22	Lammerding, Martin	1966 LG Coesfeld	22.06. Reken
29,49	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
27,42	Antusch, Thomas	1967 LV Oelde	22.06. Reken
26,81	Göcke, Frank	1968 LAV Rheine	21.04. Rheine

Hammerwurf 6 kg

35,95	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
31,14	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	11.05. Elsenfeld
24,44	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld
23,50	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

Speerwurf 700 g



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

44,08	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
41,71	Binnenbruck, Axel	1969 LG Brillux Münster	18.02. Düsseldorf
35,68	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
35,01	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	04.05. Hagen
33,99	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
33,85	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	04.05. Hagen
28,98	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
25,25	Israel, Frank	1967 TV Attendorn	29.06. Attendorn

Gewichtwurf 11,34 kg

13,24	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
11,12	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	11.05. Elsenfeld
9,95	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
9,28	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

5-Kampf

1.759	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	29.06. Hagen
4,32 (+1,5) - 423 31,36 - 318 28,95 (+0,5) - 314 32,64 - 517 6:20,48 - 187			

10-Kampf

4.068	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	13.07. Berlin-Spandau
15,57 (-0,2) - 373 3,83 (+0,7) - 380 9,13 - 566 1,36 - 520 76,44 - 235 21,36 (+0,2) - 372 30,37 - 524 2,20 - 316 30,30 - 452 6:44,27 - 330			

Wurf 5-Kampf

3.006	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
35,95 - 577 10,49 - 668 31,51 - 549 33,99 - 524 13,24 - 688			
2.754	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	11.05. Elsenfeld
31,14 - 485 10,13 - 642 30,66 - 530 34,68 - 538 11,12 - 559			
2.718	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
23,81 - 345 9,72 - 611 32,10 - 562 43,41 - 712 9,95 - 488			
2.454	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
23,50 - 339 10,68 - 683 31,93 - 558 28,98 - 426 9,28 - 448			

Seniorinnen W50

100 m

13,66	0,0 Byner, Silke	1973 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
14,12	-1,3 Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	12.05. Osnabrück
14,89	-3,9 Geers, Kerstin	1971 LC Paderborn	22.06. Reken
15,46	+1,6 Linden, Christiane	1971 DJK Blau-Weiß Annen	30.05. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

15,47 -0,2 Kranz, Tania
15,49 +0,6 Hemmeke, Birgit
15,63 -1,5 Dünger, Carmen
15,78 +0,6 Katz, Kristin
15,83 +0,9 Lütge, Dagmar
16,08 +0,9 Schulte, Claudia
16,37 -2,6 Tejero-Jurksas, Tanja

1970 DJK Blau-Weiß Annen
1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen
1971 TSV Siegen
1970 LSF Münster
1970 TV Unna 1861
1970 TV Unna 1861
1970 TV Unna 1861

30.06. Halver
11.05. Bielefeld
14.04. Lüdenscheid
29.06. Dülmen
24.05. Holzwickede
24.05. Holzwickede
27.04. Kamen

200 m

28,59 -3,9 Byner, Silke
29,49 -1,9 Zwiener, Michaela
31,09 -3,9 Geers, Kerstin
32,36 +0,6 Hemmeke, Birgit
32,78 -0,4 Katz, Kristin
33,38 -3,9 Lütge, Dagmar
34,12 +0,3 Peters, Ina

1973 LC Paderborn
1970 LC Paderborn
1971 LC Paderborn
1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen
1970 LSF Münster
1970 TV Unna 1861
1971 USC Bochum

22.06. Reken
12.05. Osnabrück
22.06. Reken
01.05. Bad Salzuflen
20.07. Düsseldorf
22.06. Reken
01.05. Bochum

400 m

68,15 Zwiener, Michaela
78,44 Lütge, Dagmar

1970 LC Paderborn
1970 TV Unna 1861

12.05. Osnabrück
24.05. Holzwickede

1.500 m

5:24,45 Franken, Petra

1974 LG Olympia Dortmund

30.05. Essen

3.000 m

11:25,11 Franken, Petra
12:52,76 Raoudi, Khadija
13:00,94 Koseler, Gabriele
13:20,22 Zwiener, Michaela
13:37,11 Siepler, Simone
15:08,38 Rohleder, Dunja
16:20,62 Byner, Silke

1974 LG Olympia Dortmund
1971 LAZ Iserlohn
1974 Spiridon Haltern
1970 LC Paderborn
1973 Non-Stop-Ultra
1973 DJK Blau-Weiß Annen
1973 LC Paderborn

08.05. Arnsberg-Oeventrop
22.06. Reken
22.06. Reken
30.05. Kreuztal
05.05. Höxter
30.05. Kreuztal
30.05. Kreuztal

5.000 m

19:23,18 Franken, Petra
19:50,96 Auffenberg, Melanie
20:17,49 Schmidt, Raija
22:44,09 Siepler, Simone
25:07,9* Schramm, Marion
26:22,41 Wallmeier, Jenny

1974 LG Olympia Dortmund
1974 SC Altenrheine
1974 LSF Münster
1973 Non-Stop-Ultra
1973 LV Oelde
1974 SV Teuto Riesenbeck

04.05. Wassenberg
14.04. Rheine
04.05. Wassenberg
21.06. Brakel
23.03. Oelde
21.04. Rheine

10.000 m

39:39,3* Franken, Petra

1974 LG Olympia Dortmund

23.03. Oelde

5 km Straße



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

19:09	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	11.02. Hamm
19:19	Lange-Austrup, Peggy	1973 Spiridon Haltern	30.04. Nordkirchen
19:36	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	03.03. Leverkusen
21:39	Kursawe, Nicole	1971 ASG Teutoburger Wald	24.05. Lage
21:59	Schramm, Marion	1973 LV Oelde	10.08. Dülmen
22:12	Koseler, Gabriele	1974 Spiridon Haltern	10.08. Dülmen
22:51	Juchem, Julia	1974 LSF Münster	03.03. Leverkusen
23:17	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	14.04. Münster
23:28	Günnewig, Ines	1974 LV Oelde	16.06. Oelde
23:40	Postert, Christiane	1974 SC DJK Everswinkel	16.03. Münster
24:14	Gurlitt, Maike	1973 Lauf Team Unna	14.01. Bönen
25:20	Vergin, Stefanie	1974 Post SV Gütersloh	08.06. Oelde
25:23	Klemme, Corinna	1973 TuS Westf. Eiche Lügde	16.03. Salzkotten
27:49	Wallmeier, Jenny	1974 SV Teuto Riesenbeck	21.06. Rheine
28:24	Koch, Mechthild	1970 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten

10 km Straße

38:59	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	28.01. Hamm
39:17	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	28.01. Hamm
43:43	Auffenberg, Melanie	1974 SC Altenrheine	21.06. Rheine
45:49	Günnewig, Ines	1974 LV Oelde	28.01. Hamm
46:43	Juchem, Julia	1974 LSF Münster	03.03. Leverkusen
46:43	Siepler, Simone	1973 Non-Stop-Ultra	16.03. Salzkotten
48:21	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	28.01. Hamm
48:57	Dorstel, Anja	1971 SC Falke Saerbeck	26.04. Emsdetten
49:08	Gurlitt, Maike	1973 Lauf Team Unna	28.01. Hamm
51:03	Pöcheim, Antje Katrin	1971 LSF Münster	28.01. Hamm
51:42	Postert, Christiane	1974 SC DJK Everswinkel	28.01. Hamm
52:36	Lerwe, Antje	1974 SV Brackwede	24.05. Lage
54:07	Klemme, Corinna	1973 TuS Westf. Eiche Lügde	30.03. Paderborn
55:44	Franke, Christiane	1970 Lauftreff Recklinghausen	20.01. Haltern am See
55:45	Wallmeier, Jenny	1974 SV Teuto Riesenbeck	26.04. Emsdetten
59:51	Frisse, Petra	1973 LSF Münster	04.05. Nottuln
1:00:39	Meyring, Anke	1974 TRI-GECKOS Dortmund	12.05. Bochum
1:03:05	Koch, Mechthild	1970 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten

Halbmarathon

1:25:07	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	25.02. Hamm
1:46:18	Poppensieker, Tanja	1970 TSVE 1890 Bielefeld	14.04. Hannover
1:48:47	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	25.02. Hamm
1:50:34	Gurlitt, Maike	1973 Lauf Team Unna	05.05. Hamm
1:51:50	Postert, Christiane	1974 SC DJK Everswinkel	25.02. Hamm
1:53:42	Pöcheim, Antje Katrin	1971 LSF Münster	25.02. Hamm
1:54:37	Strachalla, Elke	1972 LSF Münster	25.02. Hamm
2:00:09	Dionisius, Isabelle	1971 Lauftreff Recklinghausen	14.04. Hannover



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

2:03:51	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	05.05. Hamm
2:13:32	Lerwe, Antje	1974 SV Brackwede	07.04. Berlin

Marathon

3:03:09	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	14.04. Hannover
3:45:45	Kursawe, Nicole	1971 ASG Teutoburger Wald	02.06. Salzkotten
4:19:24	Strachalla, Elke	1972 LSF Münster	28.04. Hamburg
4:29:15	Wacker, Rita	1974 SF Ennepetal	28.04. Hamburg

80 m Hürden 0,762 m

14,81	-1,0 Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	03.05. Arnsberg
-------	------------------------	-------------------	-----------------

300 m Hürden 0,762 m

54,18	Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	03.05. Arnsberg
-------	-------------------	-------------------	-----------------

4x100 m Staffel

60,75	TV Unna 1861, 1	TV Unna 1861	22.06. Reken
	Schulte (1970), Fischer (1965), Lütge (1970), Tejero-Jurksas (1970)		
61,02	StG Witten-Annen/Bochum, 1	StG Witten-Annen/Bochum	22.06. Reken
	Kranz (1970), Viebahn (1959), Ehrhardt (1964), Linden (1971)		
62,01	LC Paderborn, 1	LC Paderborn	30.05. Kreuztal
	Byner (1973), Zwiener (1970), Arns (1969), Bergener (1969)		

3x800 m Staffel

10:12,79	SC Falke Saerbeck, 1	SC Falke Saerbeck	25.05. Emsdetten
	Dorstel (1971), Leyer (1967), Barkey (1965)		

Weitsprung

4,23	+2,0 Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
4,06	0,0 Byner, Silke	1973 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
4,00	+0,1 Schulte, Claudia	1970 TV Unna 1861	22.06. Reken
3,92	+1,3 Tejero-Jurksas, Tanja	1970 TV Unna 1861	22.06. Reken
3,75	0,0 Linden, Christiane	1971 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
3,74	-0,4 Kranz, Tania	1970 DJK Blau-Weiß Annen	30.05. Kreuztal
3,70	0,0 Dünger, Carmen	1971 TSV Siegen	14.04. Lüdenscheid
3,60	+1,2 Hemmeke, Birgit	1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen

Dreisprung

7,90	+1,3 Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	22.06. Reken
------	--------------------	---------------------	--------------

Kugelstoß 3 kg

11,07	Wöhrmann, Tina	1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
10,24	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica
9,92	Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	22.06. Reken
8,15	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	20.04. Plettenberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

7,94	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
7,53	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	03.02. Meppen

Diskuswurf 1 kg

26,70	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica
21,28	Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	22.06. Reken
19,84	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
18,74	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	22.06. Soest
17,56	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	22.06. Soest

Hammerwurf 3 kg

31,86	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	22.06. Soest
31,52	Brandt, Monika	1970 VfB Fichte Bielefeld	27.04. Leichlingen
29,58	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	07.01. Porta Westfalica
29,09	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica

Speerwurf 500 g

33,55	Brandt, Monika	1970 VfB Fichte Bielefeld	20.07. Minden
27,45	Hupel, Ingeborg	1973 VfB Fichte Bielefeld	20.07. Minden
24,73	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica
21,20	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
19,36	Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	21.04. Rheine
15,10	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	22.06. Soest

Gewichtwurf 7,26 kg

11,78	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica
-------	-----------------	-------------------	-------------------------

Wurf 5-Kampf

2.773	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica
29,09 - 482 10,24 - 635 26,70 - 549 24,73 - 501 11,78 - 606			

Seniorinnen W55

100 m

14,42	+0,3 Schulte, Sabine	1969 SV 1860 Minden	11.05. Bielefeld
15,29	+1,2 Bergermann, Anja	1966 LA SV Herten	20.05. Oer-Erkenschwick
16,88	-2,1 Bender, Lubow	1967 LAC Spenge	12.05. Osnabrück
18,83	-0,7 Sänger, Angela	1969 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten

200 m

30,36	-1,1 Schulte, Sabine	1969 SV 1860 Minden	01.06. Porta Westfalica
35,28	-3,1 Bender, Lubow	1967 LAC Spenge	22.06. Reken

400 m

80,02	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	22.06. Reken
-------	----------------	-----------------------	--------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

800 m

2:59,56	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	22.06. Reken
---------	----------------	-----------------------	--------------

1.500 m

6:13,99	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	22.06. Reken
---------	----------------	-----------------------	--------------

3.000 m

12:46,20	Rodloff, Gudrun	1965 LG Hamm	22.06. Reken
13:14,36	Nordhausen, Angela	1968 LG Opelaner	30.05. Kreuztal
15:18,17	Meier, Karin	1966 SC Porta Westfalica Nammen	13.04. Uslar

5.000 m

21:39,20	Krebs, Alexa	1966 LC Solbad Ravensberg	11.05. Bielefeld
22:05,29	Rodloff, Gudrun	1965 LG Hamm	04.05. Wassenberg
23:16,3*	Gerke, Maria	1967 LG Oelde/Wadersloh	23.03. Oelde
25:08,8*	Rammert, Uschi	1968 LV Oelde	23.03. Oelde

10.000 m

58:44,77	Meier, Karin	1966 SC Porta Westfalica Nammen	21.04. Rheine
----------	--------------	---------------------------------	---------------

5 km Straße

21:16	Rodloff, Gudrun	1965 LG Hamm	16.03. Salzkotten
21:18	Kiepert, Kathrin	1969 PV Triathlon TG Witten	04.02. Dortmund Hörde
21:25	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	24.02. Vreden
21:48	Strothmann, Antje	1968 LC Solbad Ravensberg	10.08. Dülmen
21:57	Stöppler, Petra	1966 Marathon Steinfurt	08.06. Steinfurt
23:12	Sandkühler-Daniel, Dorothee	1965 LV Oelde	17.03. Dortmund
23:17	Stutzenberger, Anita	1966 SF Ennepetal	12.05. Bochum
24:13	Matzeit, Agnes	1968 Lauf Team Unna	14.01. Bönen
24:13	Schalkamp, Elke	1965 LV Oelde	08.06. Oelde
24:29	Stebner, Dr. Franziska	1965 LC Paderborn	30.03. Paderborn
24:36	Huber, Anita	1965 SuS Olfen	10.08. Dülmen
25:03	Schmidtke, Christiane	1965 LV Oelde	10.08. Dülmen
25:18	Droste, Gabriele	1969 Lauf Team Unna	14.01. Bönen
25:43	Ott, Gabriele	1967 Recklinghäuser LC	03.03. Leverkusen
26:24	Barkey, Edith	1965 SC Falke Saerbeck	07.07. Münster
26:46	Wozny, Kerstin	1967 SuS Bertlich 1945	03.03. Leverkusen
27:44	Kallenbach, Jutta	1966 LV Oelde	10.08. Dülmen
30:00	Heukamp, Birgit	1966 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.06. Rheine
34:51	Knuck, Roswitha	1966 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.06. Rheine

10 km Straße

42:28	Kiepert, Kathrin	1969 PV Triathlon TG Witten	07.07. Münster
44:31	Strothmann, Antje	1968 LC Solbad Ravensberg	08.06. Oelde



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

45:09	Krebs, Alexa	1966 LC Solbad Ravensberg	30.03. Paderborn
45:26	Stöppler, Petra	1966 Marathon Steinfurt	26.04. Emsdetten
45:33	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	28.01. Hamm
45:46	Gerke, Maria	1967 LG Oelde/Wadersloh	16.03. Salzkotten
45:48	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	03.03. Leverkusen
46:36	Sandkühler-Daniel, Dorothee	1965 LV Oelde	20.01. Haltern am See
48:29	Börmann, Jutta	1967 TSG Kirchhellen	20.01. Haltern am See
49:41	Schmidtke, Christiane	1965 LV Oelde	28.01. Hamm
50:22	Matzeit, Agnes	1968 Lauf Team Unna	28.01. Hamm
50:58	Müller, Andrea	1965 VfL Fröndenberg	16.06. Menden
51:08	Radmer, Carmen	1969 ASG Teutoburger Wald	02.06. Salzkotten
51:18	Janßen, Tanja	1969 SuS Schalke 96	18.02. Herten
51:54	Rammert, Uschi	1968 LV Oelde	08.06. Oelde
51:56	Kostrzewa, Anja	1969 SuS Oberaden	28.01. Hamm
53:00	Ott, Gabriele	1967 Recklinghäuser LC	03.03. Leverkusen
53:54	Nachtwey, Claudia	1967 LippeRunners Werne	12.07. Dülmen-Rorup
55:04	Wozny, Kerstin	1967 SuS Bertlich 1945	16.03. Münster
56:44	Frigge, Claudia	1966 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:32:46	Kiepert, Kathrin	1969 PV Triathlon TG Witten	05.05. Duisburg
1:42:25	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	25.02. Hamm
1:43:24	Krebs, Alexa	1966 LC Solbad Ravensberg	07.04. Berlin
1:46:44	Gerke, Maria	1967 LG Oelde/Wadersloh	02.06. Salzkotten
1:52:14	Schmidtke, Christiane	1965 LV Oelde	25.02. Hamm
1:53:42	Kostrzewa, Anja	1969 SuS Oberaden	25.02. Hamm
1:55:27	Matzeit, Agnes	1968 Lauf Team Unna	05.05. Hamm

Marathon

3:31:20	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	14.04. Hannover
---------	-------------------	------------------	-----------------

50 km Straße

4:26:45	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	17.03. Bremen
---------	-------------------	------------------	---------------

Weitsprung

4,14	0,0	Arns, Sabine	1969 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
4,12	-1,5	Bergemann, Anja	1966 LA SV Herten	22.06. Reken

Kugelstoß 3 kg

10,64	Wenzel, Christine	1965 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
10,10	Arns, Sabine	1969 LC Paderborn	22.06. Reken
9,34	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	20.04. Werl
8,27	Panitz, Kathrin	1969 LTV Lippstadt	22.06. Reken
8,01	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

7,37	Bergener, Jutta	1969 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
------	-----------------	-------------------	-----------------

Diskuswurf 1 kg

28,71	Bergermann, Anja	1966 LA SV Herten	22.06. Reken
24,27	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	22.06. Reken
22,06	Wenzel, Christine	1965 DJK Blau-Weiß Annen	20.04. Werl
21,24	Fischer, Ute	1965 TV Unna 1861	22.06. Reken
21,09	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

Hammerwurf 3 kg

38,15	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	08.06. Olfen
35,19	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

Speerwurf 500 g

28,76	Bergermann, Anja	1966 LA SV Herten	22.06. Reken
24,16	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
19,32	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

Gewichtwurf 7,26 kg

11,12	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	12.05. Elsenfeld
11,05	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

Wurf 5-Kampf

2.936	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	11.05. Elsenfeld
37,06 - 728 8,94 - 597 21,13 - 466 22,78 - 516 11,12 - 629			
2.721	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
35,19 - 685 8,01 - 522 21,09 - 465 19,32 - 424 11,05 - 625			

Senioren M60

100 m

13,43	0,0 Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	15.06. Erding
13,49	-3,2 Krupka, Dirk	1964 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken
14,16	+1,8 Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
14,38	0,0 Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
14,77	-0,2 Wagemann, Kurt	1964 LV Bördeland-Borgentreich	09.06. Borgentreich
14,98	+0,5 Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	22.05. Essen
15,10	+1,8 Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

200 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

30,93	-1,3 Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	25.05. Düsseldorf
32,04	-0,5 Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	01.06. Dortmund

400 m

67,59	Wilhelmi, Karl-Otto	1962 SV Brackwede	01.05. Bad Salzuflen
73,11	Küpper, Ingo	1964 USC Bochum	22.06. Reken

3.000 m

11:21,97	Zobel-Schmidt, Martin	1960 SV Brackwede	30.05. Kreuztal
11:37,99	Neuhausen, Jürgen	1963 Recklinghäuser LC	22.06. Reken
11:49,14	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	22.06. Reken
11:51,56	Machutt, Thomas	1961 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12:10,94	Wilhelmi, Karl-Otto	1962 SV Brackwede	30.05. Kreuztal
12:14,09	Forster, Frank Hermann	1960 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12:16,57	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	01.05. Bochum
12:38,32	Förster, Eckart	1964 USC Bochum	22.06. Reken

5.000 m

20:22,95	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	30.05. Essen
21:15,02	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	14.04. Rheine
25:55,70	Quest, Hubert	1961 Non-Stop-Ultra	21.06. Brakel

10.000 m

40:53,46	Neuhausen, Jürgen	1963 Recklinghäuser LC	21.04. Rheine
43:27,26	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	21.04. Rheine

5 km Straße

20:06	Neuhausen, Jürgen	1963 Recklinghäuser LC	10.08. Dülmen
20:08	Kott, Georg	1961 LC Rapid Dortmund	16.06. Menden
20:40	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	15.06. Borgholzhausen
20:44	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	03.03. Leverkusen
21:01	Pezeschgi, Sirius	1962 LSF Münster	07.07. Münster
21:23	Lang, Stefan	1962 SG Wenden	03.03. Leverkusen
21:23	Schneider, Michael	1964 Laufgruppe Deiringsen	23.03. Werl
21:26	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	10.08. Dülmen
21:38	Brüggemann, Volker	1963 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
22:03	Förster, Eckart	1964 USC Bochum	10.08. Dülmen
22:22	Küpper, Ingo	1964 USC Bochum	03.03. Leverkusen
22:31	Hörster, Michael	1963 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
22:58	Gutschow, Frank	1963 LF Bönen	05.05. Hamm
23:28	Weier, Ralf	1963 Marathon-Club Menden	01.05. Kamen-Methler
23:41	Gosda, Ralf	1962 LG Ahlen	11.02. Hamm
23:52	Giere, Alfred	1960 LG Oelde/Wadersloh	08.06. Oelde
24:12	Masjosthusmann, Martin	1962 LG Burg Wiedenbrück	08.06. Oelde
24:42	Anneken, Helmut	1960 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

24:46	Wolking, Clemens	1962 LSF Münster	14.04. Münster
25:05	Schlünder, Thomas	1962 Marathon-Club Menden	16.06. Menden

10 km Straße

39:10	Laqua, Michael	1963 SC Hagen-Wildewiese	28.01. Hamm
40:30	Trame, Martin	1963 LV Oelde	08.06. Oelde
40:43	Stutenbäumer, Martin	1964 Ski-Club Beckum	28.01. Hamm
41:14	Scherg, Jürgen	1963 Non-Stop-Ultra	10.03. Ahlen-Vorhelm
41:43	Zobel-Schmidt, Martin	1960 SV Brackwede	21.06. Versmold-Oesterweg
41:46	Toepper, Thomas	1963 LG Opelaner	04.02. Dortmund Hörde
41:50	Rannacher, Karsten	1964 DJK Gütersloh 1923	16.03. Salzkotten
42:08	Neuhausen, Jürgen	1963 Recklinghäuser LC	20.01. Haltern am See
42:10	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	03.03. Leverkusen
42:14	Zumdick, Reinhard	1963 LSF Münster	28.01. Hamm
42:20	Pezeschgi, Sirus	1962 LSF Münster	08.06. Oelde
42:32	Ohlmeyer, Herbert	1961 SuS Bertlich 1945	18.02. Herten
43:20	Demykin, Sergej	1964 Lauftreff Bittermark Dortmund	14.01. Bönen
43:21	Hörster, Michael	1963 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
43:48	Grübener, Horst	1960 TuS Deuz	27.01. Kirchen
43:54	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	12.05. Bochum
44:25	Lang, Stefan	1962 SG Wenden	03.03. Leverkusen
44:27	Hansel, Martin	1964 TuS Deuz	27.01. Kirchen
44:28	Helfenbein, Andreas	1961 SF Ennepetal	28.01. Hamm
44:43	Weier, Ralf	1963 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:29:10	Stutenbäumer, Martin	1964 Ski-Club Beckum	25.02. Hamm
1:29:34	Trame, Martin	1963 LV Oelde	25.02. Hamm
1:32:24	Zumdick, Reinhard	1963 LSF Münster	25.02. Hamm
1:33:24	Godde, Martin	1964 Recklinghäuser LC	21.04. Wien (AUT)
1:35:09	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	14.04. Hannover
1:37:56	Stückerjürgen, Karl-Heinz	1961 SV SW Sende	07.04. Berlin
1:39:06	Hansel, Martin	1964 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:39:13	Demykin, Sergej	1964 Lauftreff Bittermark Dortmund	25.02. Hamm
1:41:27	Helfenbein, Andreas	1961 SF Ennepetal	25.02. Hamm
1:41:48	Schlattmann, Winand	1960 TSV Raesfeld	26.04. Emsdetten
1:42:12	Beick, Uwe	1964 LG Opelaner	04.08. Nordkirchen
1:42:16	Bischof, Jürgen	1961 LC Solbad Ravensberg	25.02. Hamm
1:48:03	Wolking, Clemens	1962 LSF Münster	25.02. Hamm
1:48:44	Dannowski, Dirk	1963 SuS Schalke 96	18.02. Herten
1:49:25	Rump, Eckhard	1964 LG Oelde/Wadersloh	25.02. Hamm
1:52:27	Rommel, Kai	1964 SF Ennepetal	28.04. Hamburg
1:54:16	Rüping, Uwe	1964 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
1:54:34	Eßmann, Martin	1960 ASV Senden	25.02. Hamm
1:55:32	Schöbel, Uwe	1963 VfL Kamen	05.05. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

1:57:24	Kowallek, Uwe	1964 Lauf Team Unna	25.02. Hamm
---------	---------------	---------------------	-------------

Marathon

3:20:11	Pezeschgi, Sirus	1962 LSF Münster	14.04. Hannover
3:33:42	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	23.03. Toruń (POL)
3:35:01	Kreimer, Markus	1962 LAC Veltins Hochsauerland	05.05. Kopenhagen (DEN)
3:47:32	Demykin, Sergej	1964 Laufftreff Bittermark Dortmund	18.02. Herten
3:51:28	Kolk, Thomas	1964 Marathon Soest	28.04. Hamburg
4:08:10	Leonard, Dr. Peter	1964 LSF Münster	28.04. Hamburg
4:13:00	Rüping, Uwe	1964 Lauf Team Unna	18.02. Herten

50 km Straße

4:40:19	Demykin, Sergej	1964 Laufftreff Bittermark Dortmund	27.01. Rodgau-Dudenhofen
---------	-----------------	-------------------------------------	--------------------------

4x100 m Staffel

56,20	StG Werther/Brackwede/Lanstrop, 1	StG Werther/Brackwede/Lanstrop	30.05. Kreuztal
	Schütte (1959), Niedanowski (1956), Löcher (1964), Wilhelmi (1962)		
63,44	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
	Linke (1944), Hoffmann (1962), Kludzeweit (1963), Hoffmann (1957)		

3x1.000 m Staffel

12:28,41	USC Bochum, 1	USC Bochum	09.05. Witten
	Lenz (1960), Mäder (1956), Gresch (1964)		

Hochsprung

1,48	Kalthaus, Frank	1962 LG Halver-Schalksmühle	22.06. Reken
1,48	Rahlmann, Helmut	1960 TV Werther 04	22.06. Reken
1,36	Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	22.06. Reken
1,32	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken

Stabhochsprung

3,83	Achtelik, Alfred	1960 FC Nordkirchen	29.06. Horn-Bad Meinberg
3,20	Schulz, Otmar	1962 LC Paderborn	09.05. Detmold
3,20	Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	09.05. Detmold

Weitsprung

5,20	-0,1 Krupka, Dirk	1964 LG Kreis Lübbecke	16.06. Erding
5,12	+0,1 Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	16.06. Erding
4,41	-0,2 Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	22.06. Reken
4,40	0,0 Kludzeweit, Dirk	1963 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,05	0,0 Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
3,89	-0,4 Rahlmann, Helmut	1960 TV Werther 04	30.05. Kreuztal
3,72	-0,5 Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	03.08. Villmar



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Dreisprung

8,56	0,0	Fortmann, Thomas	1963 TSV Raesfeld	26.05. Emmerich am Rhein
8,10	+0,3	Rahlmann, Helmut	1960 TV Werther 04	22.06. Reken

Kugelstoß 5 kg

12,91	Menn, Helmut	1961 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12,24	Kalthaus, Frank	1962 LG Halver-Schalksmühle	30.06. Halver
12,12	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	05.05. Höxter
11,57	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
10,95	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	03.08. Villmar
10,75	Moreau, Klaus	1964 DJK Adler Brakel	05.05. Höxter
10,63	Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
10,20	Neumann, Frank	1963 TV Lengerich	18.05. Horstmar
10,09	Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	18.05. Horstmar
9,80	Zänger, Hans-Jürgen	1962 LG Oelde/Wadersloh	14.04. Salzkotten
9,62	Schütte, Bernhard	1961 LG Geseke	01.06. Porta Westfalica
9,36	Hilger, Ludger	1963 LAV Rheine	18.05. Horstmar
8,51	Obelgönner, Lutz	1963 TV Werther 04	30.05. Kreuztal
7,78	Wallböhmer, Dirk	1962 LC Westfalia Herne	20.04. Gladbeck
7,54	Wagemann, Kurt	1964 LV Bördeland-Borgentreich	09.06. Borgentreich

Diskuswurf 1 kg

37,85	Menn, Helmut	1961 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
37,83	Neumann, Frank	1963 TV Lengerich	22.06. Reken
35,35	Zänger, Hans-Jürgen	1962 LG Oelde/Wadersloh	14.04. Salzkotten
34,91	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf
32,22	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	18.02. Düsseldorf
30,61	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	13.04. Uslar
30,20	Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen
29,57	Schütte, Bernhard	1961 LG Geseke	14.04. Salzkotten
29,27	Obelgönner, Lutz	1963 TV Werther 04	30.05. Kreuztal
26,06	Niggemeyer, Georg	1962 DJK GW Werl	14.04. Salzkotten
25,54	Hilger, Ludger	1963 LAV Rheine	21.04. Rheine
22,09	Wallböhmer, Dirk	1962 LC Westfalia Herne	20.04. Gladbeck

Hammerwurf 5 kg

43,03	Klink, Michael	1960 LG Plettenberg/Herscheid	28.04. Plettenberg
28,60	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	09.03. Mutterstadt
24,72	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld

Speerwurf 600 g

38,18	Schmitz, Stefan	1963 SuS Schalke 96	16.06. Erding
35,85	Moreau, Klaus	1964 DJK Adler Brakel	22.06. Reken
35,61	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
34,88	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	18.02. Düsseldorf



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

33,90	Obelgönner, Lutz	1963 TV Werther 04	11.05. Bielefeld
33,63	Kalthaus, Frank	1962 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid
31,45	Frye, Peter	1964 SuS Olfen	22.06. Reken
27,65	Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
25,51	Wallböhrer, Dirk	1962 LC Westfalia Herne	20.04. Gladbeck
18,62	Schütte, Bernhard	1961 LG Geseke	01.06. Porta Westfalica
12,88	Hilger, Ludger	1963 LAV Rheine	21.04. Rheine

Gewichtwurf 9,08 kg

15,95	Klink, Michael	1960 LG Plettenberg/Herscheid	20.04. Plettenberg
11,48	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	20.07. Essingen
10,57	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

Wurf 5-Kampf

2.503	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
	18,38 - 240 11,30 - 719 33,76 - 515 34,19 - 541 10,57 - 488		
2.424	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	20.07. Essingen
	27,64 - 414 10,38 - 650 25,31 - 356 30,37 - 464 11,48 - 540		

Senioren M65

100 m

13,98	+1,8 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
14,88	+0,9 Schütte, Thomas	1959 BV Teutonia Lanstrop	25.05. Düsseldorf
15,97	-0,1 Prieß, Dr. Karl-Heinz	1955 LSF Münster	20.07. Minden
16,56	-0,3 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	13.07. Berlin-Spandau
16,80	-0,5 Klein, Norbert	1959 VfL Kamen	30.06. Halver
16,85	-3,2 Bierwirth, Hans-Peter	1959 BV Teutonia Lanstrop	22.06. Reken
18,08	-1,4 Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	27.04. Dülmen

200 m

29,09	-2,0 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	25.05. Lingen (Ems)
31,19	-0,5 Schütte, Thomas	1959 BV Teutonia Lanstrop	22.06. Reken
33,70	-1,1 Prieß, Dr. Karl-Heinz	1955 LSF Münster	01.06. Porta Westfalica
34,00	-0,5 Klein, Norbert	1959 VfL Kamen	22.06. Reken
37,01	-1,3 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	25.05. Düsseldorf
38,97	-1,7 Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	27.04. Dülmen

400 m

67,99	Ewers, Manfred	1959 SC Münster 08	15.06. Erding
68,91	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	06.07. Bad Bevensen
77,79	Klein, Norbert	1959 VfL Kamen	22.06. Reken
86,81	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	13.07. Berlin-Spandau



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

800 m

2:42,23	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
---------	------------------	------------------------------	--------------

1.000 m

3:33,42	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	10.07. Ewersbach
4:01,51	Brunsing, Jürgen	1959 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund

1.500 m

5:39,04	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	14.06. Erding
5:51,81	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
6:19,17	Brunsing, Jürgen	1959 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
6:19,57	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	30.05. Essen
6:44,62	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	07.07. Bad Bevensen
7:35,36	Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	27.04. Dülmen
7:51,89	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau

3.000 m

12:12,14	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12:47,56	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	22.06. Reken
13:15,18	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
13:28,55	Ruhrmann, Helmut	1956 USC Bochum	22.06. Reken

5.000 m

20:55,46	Natzke, Holger	1958 TuS Deuz	28.05. Wenden
21:13,41	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	28.05. Wenden
21:53,57	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	14.04. Rheine

10.000 m

43:57,84	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	21.04. Rheine
44:09,53	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	21.04. Rheine
49:27,66	Chrobok, Reiner	1958 TG Harkort Wetter	21.04. Rheine

5 km Straße

20:29	Schimpf, Christian	1958 LV Oelde	10.08. Dülmen
20:55	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	10.08. Dülmen
21:00	Natzke, Holger	1958 TuS Deuz	10.08. Dülmen
21:02	Holtkötter, Michael	1956 LSF Münster	10.03. Ahlen-Vorhelm
21:59	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	10.08. Dülmen
22:40	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	10.08. Dülmen
23:22	Chrobok, Reiner	1958 TG Harkort Wetter	10.08. Dülmen
23:25	Ruhrmann, Helmut	1956 USC Bochum	10.08. Dülmen
23:36	Rothfeld, Werner	1959 LG Oelde/Wadersloh	04.02. Dortmund Hörde
23:54	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	13.06. Selm
24:38	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	07.07. Münster



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

24:41	Zupfer, Uwe	1955 SG Suderwich	16.03. Münster
24:56	Fischer-Behnen, Achim	1956 LG Hamm	30.04. Nordkirchen
25:28	Kleiner, Axel	1958 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	16.03. Münster
25:52	Achterkamp, Rainer	1957 TV Mesum	26.04. Emsdetten
26:10	Rüsenberg, Heinz	1957 LG Coesfeld	10.08. Dülmen
27:26	Quakernack, Dr. Herbert	1958 SV Brackwede	30.03. Paderborn
27:47	Thünemann, Günther	1958 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.06. Rheine
28:01	Naber, Ewald	1956 LG Coesfeld	25.05. Coesfeld
31:27	Hanemann, Siegfried	1956 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten

10 km Straße

41:44	Schimpf, Christian	1958 LV Oelde	16.03. Salzkotten
42:45	Stripper, Uli	1959 LV Oelde	28.01. Hamm
43:03	Natzke, Holger	1958 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
44:15	Holtkötter, Michael	1956 LSF Münster	03.03. Leverkusen
45:01	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	12.07. Dülmen-Rorup
45:04	Schlüter, Christoph	1959 Laufgruppe Deiringsen	13.06. Selm
45:13	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	03.03. Leverkusen
45:17	Dördelmann, Uwe	1956 LV Oelde	08.06. Oelde
45:46	Tillack, Hans	1959 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	16.03. Münster
46:51	Schulte, Heinz-Jürgen	1958 LV Oelde	16.06. Oelde
47:15	Koch, Jochen	1958 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup
47:57	Rothfeld, Werner	1959 LG Oelde/Wadersloh	16.06. Oelde
48:37	Holthoff, Heinz-Willi	1955 LG Hamm	14.01. Bönen
48:38	Grünebaum, Manfred	1957 LV Oelde	08.06. Oelde
48:43	Gawinski, Heinz	1956 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten
49:06	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	20.01. Haltern am See
49:49	Ruhrmann, Helmut	1956 USC Bochum	12.05. Bochum
50:06	Zupfer, Uwe	1955 SG Suderwich	20.01. Haltern am See
51:09	Zimmer, Peter	1958 LSF Münster	28.01. Hamm
51:39	Lüdemann, Bernd	1955 BSV Ostbevern	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:32:43	Stripper, Uli	1959 LV Oelde	25.02. Hamm
1:34:36	Schimpf, Christian	1958 LV Oelde	04.08. Nordkirchen
1:34:51	Natzke, Holger	1958 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:44:56	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	14.04. Hannover
1:45:46	Dördelmann, Uwe	1956 LV Oelde	04.08. Nordkirchen
1:48:37	Rothfeld, Werner	1959 LG Oelde/Wadersloh	14.04. Münster
1:55:25	Zimmer, Peter	1958 LSF Münster	25.02. Hamm
1:56:14	Fischer-Behnen, Achim	1956 LG Hamm	05.05. Hamm
1:58:00	Lüdemann, Bernd	1955 BSV Ostbevern	17.03. Timmendorfer Strand
2:08:17	Bühn, Klaus	1959 LSF Münster	25.02. Hamm
2:13:32	Burkowski, Peter	1958 SG Suderwich	12.07. Dülmen-Rorup
2:49:40	Illner, Rolf	1955 SuS Bertlich 1945	07.01. Wesel



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Marathon

4:22:58	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	07.04. Paris (FRA)
4:25:22	Purk, Eugen	1955 ASV Senden	28.04. Hamburg
4:49:13	Kaiser, Ulrich	1959 LSF Münster	14.04. Hannover
5:33:04	Wacker, Michael	1957 SF Ennepetal	28.04. Hamburg

100 m Hürden 0,838 m

19,10	-1,0 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	04.05. Mettingen
23,42	+0,2 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau

300 m Hürden 0,762 m

52,11	Ewers, Manfred	1959 SC Münster 08	14.06. Erding
-------	----------------	--------------------	---------------

Hochsprung

1,46	Schneider, Jörg	1958 SG Suderwich	08.06. Soest
1,32	Brand, Herbert	1955 LC Paderborn	22.06. Reken
1,32	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	22.06. Reken
1,32	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	06.07. Bad Bevensen

Stabhochsprung

2,40	Brand, Herbert	1955 LC Paderborn	22.06. Reken
1,80	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	07.07. Bad Bevensen
1,70	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau

Weitsprung

4,44	-0,2 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	06.07. Bad Bevensen
3,72	+1,3 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	30.06. Halver
3,40	+0,2 Bierwirth, Hans-Peter	1959 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal

Dreisprung

9,23	+1,5 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	18.05. Horstmar
8,37	0,0 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	15.06. Erding

Kugelstoß 5 kg

12,58	Seiffert, Joachim	1959 SuS Oberaden	15.06. Erding
11,95	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
11,52	Huget, Richard	1956 ASV Senden	15.06. Erding
10,97	Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf
9,91	Altevogt, Wilhelm	1959 TV Lengerich	21.04. Rheine
9,60	Meier, Manfred	1958 SuS Oberaden	22.06. Reken
9,47	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	18.05. Horstmar
9,26	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

7,99	Kaschke, Kurt	1955 DJK Gütersloh 1923	15.06. Vila Real de Santo Antonio (POR)
7,53	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.04. Lüdenscheid
7,24	Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenberg	21.03. Bergkamen
6,92	Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	22.06. Reken
6,54	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	20.04. Werl

Diskuswurf 1 kg

44,04	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	15.06. Erding
40,40	Hoffmann, Frank	1957 LG Kindelsberg Kreuztal	24.02. Baunatal
37,67	Seiffert, Joachim	1959 SuS Oberaden	15.06. Erding
37,52	Huget, Richard	1956 ASV Senden	28.04. Geislingen
31,50	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	25.05. Lingen (Ems)
30,38	Meier, Manfred	1958 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
29,90	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	20.04. Gladbeck
28,63	Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
28,63	Kaschke, Kurt	1955 DJK Gütersloh 1923	16.06. Vila Real de Santo Antonio (POR)
26,88	Altevogt, Wilhelm	1959 TV Lengerich	21.04. Rheine
24,29	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau
21,32	Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenberg	13.01. Soest
18,94	Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	22.06. Reken
15,48	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	22.06. Soest

Hammerwurf 5 kg

36,12	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
24,26	Huget, Richard	1956 ASV Senden	11.05. Elsenfeld
24,04	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	02.06. Dissen am Teutoburger Wald
15,07	Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld
14,44	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	22.06. Soest

Speerwurf 600 g

43,81	Seiffert, Joachim	1959 SuS Oberaden	16.06. Erding
41,14	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
31,53	Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld
29,12	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	22.06. Reken
26,98	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	20.04. Gladbeck
26,41	Meier, Manfred	1958 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
23,39	Huget, Richard	1956 ASV Senden	11.05. Elsenfeld
21,18	Kaschke, Kurt	1955 DJK Gütersloh 1923	15.06. Vila Real de Santo Antonio (POR)
20,50	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid
19,68	Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenberg	13.01. Soest
15,97	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	22.06. Soest



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Gewichtswurf 9,08 kg

14,86	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
10,35	Huget, Richard	1956 ASV Senden	11.05. Elsenfeld
10,21	Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld
9,87	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald

10-Kampf

5.412	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	06.07. Bad Bevensen
14,50 (-0,9) - 689 4,44 (-0,2) - 711 9,31 - 630 1,32 - 627 68,91 - 580 20,96 (-1,5) - 452 29,48 - 488 1,80 - 280 28,28 - 485 6:44,62 - 470			
3.387	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	13.07. Berlin-Spandau
16,56 (-0,3) - 390 3,50 (+0,4) - 415 7,08 - 451 1,28 - 585 86,81 - 141 23,42 (+0,2) - 276 24,29 - 381 1,70 - 246 18,49 - 272 7:51,89 - 230			

Wurf 5-Kampf

3.787	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
36,12 - 645 11,95 - 846 40,42 - 722 41,14 - 775 14,86 - 799			
2.692	Huget, Richard	1956 ASV Senden	11.05. Elsenfeld
24,26 - 395 11,30 - 792 35,10 - 607 23,39 - 377 10,35 - 521			
2.344	Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld
15,07 - 207 9,96 - 683 24,43 - 384 31,53 - 557 10,21 - 513			
2.333	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
23,64 - 383 9,26 - 626 25,65 - 409 25,49 - 423 9,87 - 492			

Seniorinnen W60

200 m

33,00	+0,6 Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
-------	------------------------------	------------------------------------	----------------------

400 m

72,87	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.06. Erding
-------	-------------------------	------------------------------------	---------------

800 m

2:44,85	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.05. Bielefeld
3:11,36	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	22.06. Reken

1.500 m

5:37,03	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.06. Erding
6:14,65	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	22.06. Reken

3.000 m

13:02,83	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	22.06. Reken
----------	-----------------------	------------------------------	--------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

13:21,09	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	22.06. Reken
----------	---------------------	---------------------	--------------

5.000 m

20:52,05	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	04.05. Wassenberg
22:05,32	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	21.06. Brakel
22:24,79	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	30.05. Essen
24:20,81	Kleimeyer, Karin	1963 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine

10.000 m

43:34,38	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.04. Rheine
45:43,46	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	21.04. Rheine

5 km Straße

20:37	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.05. Lage
21:11	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	16.03. Salzkotten
25:10	Glasow, Heide	1963 FC Nordkirchen	10.08. Dülmen
26:03	Kramer, Brigitte	1961 LV Oelde	10.08. Dülmen
28:41	Potthoff, Doris	1961 LC Solbad Ravensberg	15.06. Borgholzhausen
28:46	Kloppenborg, Petra	1964 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.06. Rheine
29:07	König, Ingrid	1963 SC Altenrheine	21.06. Rheine
29:27	Stumpf, Petra	1960 TV Attendorn	25.05. Attendorn
29:50	Weier, Silke	1964 Marathon-Club Menden	16.06. Menden
30:22	Fölling, Sabine	1963 LV Oelde	08.06. Oelde

10 km Straße

42:05	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	28.01. Hamm
44:29	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	30.03. Paderborn
45:44	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	20.01. Haltern am See
47:54	Rautenberg, Irene	1961 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
50:15	Rusche, Silvia	1962 SuS Olfen	04.05. Nottuln
51:10	Hein, Susanne	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	27.01. Kirchen
52:14	Glasow, Heide	1963 FC Nordkirchen	12.07. Dülmen-Rorup
52:45	Delbrügger, Petra	1961 Lauf Team Unna	28.01. Hamm
53:22	Müller, Inge	1960 TuS Hembsen	16.03. Salzkotten
54:20	Heuer, Barbara	1963 LSF Münster	28.01. Hamm
54:44	Peitz, Petra	1963 LV Oelde	08.06. Oelde
55:23	Maletz, Manuela	1964 LF Bönen	01.05. Kamen-Methler
55:47	Brockhausen, Beate	1964 TuS Breckerfeld	28.01. Hamm
56:23	Belke, Antje Maria Paula	1960 LAC Veltins Hochsauerland	14.04. Hannover
1:01:29	Weier, Silke	1964 Marathon-Club Menden	08.06. Oelde
1:01:55	Sunderkemper, Eva	1963 LV Oelde	08.06. Oelde
1:03:16	Osthoff-Lange, Mechthild	1962 LG Hamm	28.01. Hamm
1:06:39	Grote, Irmgard	1961 LG Oelde/Wadersloh	16.06. Oelde

Halbmarathon



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

1:33:38	Nottelmann, Elisabeth	1963 LG Burg Wiedenbrück	24.03. Venlo (NED)
1:42:53	Rautenberg, Irene	1961 SuS Oberaden	25.02. Hamm
1:48:41	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	04.08. Nordkirchen
1:55:08	Delbrügger, Petra	1961 Lauf Team Unna	25.02. Hamm
1:55:15	Maletz, Manuela	1964 LF Bönen	05.05. Hamm
1:56:15	Glasow, Heide	1963 FC Nordkirchen	14.04. Hannover
1:59:07	Heuer, Barbara	1963 LSF Münster	25.02. Hamm
2:01:50	Brockhausen, Beate	1964 TuS Breckerfeld	25.02. Hamm

Marathon

3:47:31	Barkhausen, Hildegard	1962 Warburger Sportverein	02.06. Salzkotten
4:50:28	Jungmann, Hildburg	1961 SF Ennepetal	28.04. Hamburg

Weitsprung

3,62	+0,6 Ehrhardt, Britta	1964 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
------	-----------------------	--------------------------	--------------

Kugelstoß 3 kg

9,56	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	22.06. Reken
9,55	Wolff, Maria	1964 TV Unna 1861	20.04. Werl
8,38	Ehrhardt, Britta	1964 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
7,84	Szrama, Angelika	1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.06. Porta Westfalica
7,70	Feldmann-Hilger, Anna	1963 LAV Rheine	18.05. Horstmar

Diskuswurf 1 kg

25,50	Feldmann-Hilger, Anna	1963 LAV Rheine	25.05. Lingen (Ems)
22,07	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	13.01. Soest
21,42	Szrama, Angelika	1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.06. Porta Westfalica
18,08	Wolff, Maria	1964 TV Unna 1861	20.04. Werl

Hammerwurf 3 kg

31,52	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	01.06. Porta Westfalica
27,06	Szrama, Angelika	1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.06. Porta Westfalica

Speerwurf 500 g

24,26	Ehrhardt, Britta	1964 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
17,79	Szrama, Angelika	1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.06. Porta Westfalica
15,38	Feldmann-Hilger, Anna	1963 LAV Rheine	21.04. Rheine
11,02	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	15.06. Porta Westfalica

Gewichtwurf 5,45 kg

10,69	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	15.06. Porta Westfalica
10,00	Szrama, Angelika	1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.06. Porta Westfalica

Wurf 5-Kampf

2.579	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	15.06. Porta Westfalica
-------	----------------------	--------------------------------	-------------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

30,14 - 649 | 8,91 - 664 | 19,44 - 478 | 11,02 - 239 | 10,69 - 549

2.461 Szrama, Angelika 1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen 15.06. Porta Westfalica
26,96 - 568 | 7,06 - 500 | 21,42 - 538 | 14,72 - 348 | 10,00 - 507

Seniorinnen W65

100 m

14,66	+0,1 Viebahn, Frauke	1959 DJK Blau-Weiß Annen	15.06. Erding
16,03	0,0 Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	01.05. Bad Salzuflen
18,14	-1,3 Niedanowski, Sabine	1959 TuS 09 Erkenschwick	04.05. Mettingen

200 m

31,34	-0,8 Viebahn, Frauke	1959 DJK Blau-Weiß Annen	16.06. Erding
33,18	+0,6 Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	01.05. Bad Salzuflen

400 m

77,24	Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	15.06. Erding
-------	--------------------	--------------------	---------------

800 m

3:02,07	Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	22.06. Reken
---------	--------------------	--------------------	--------------

1.500 m

6:16,91	Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	14.06. Erding
---------	--------------------	--------------------	---------------

3.000 m

13:35,16	Drescher-Eigner, Diethild	1958 LG Wittgenstein	22.06. Reken
----------	---------------------------	----------------------	--------------

5.000 m

23:00,62	Drescher-Eigner, Diethild	1958 LG Wittgenstein	28.05. Wenden
23:43,93	Krell-Witte, Delia	1959 LSF Münster	04.05. Wassenberg

5 km Straße

23:29	Holtkötter, Anne	1958 LSF Münster	10.03. Ahlen-Vorhelm
23:53	Drescher-Eigner, Diethild	1958 LG Wittgenstein	03.03. Leverkusen
24:07	Krell-Witte, Delia	1959 LSF Münster	16.03. Münster
26:33	Laubrock, Barbara	1958 TuS Altenberge	26.04. Emsdetten
32:03	Schwarzkopp, Annette	1958 LSF Münster	03.03. Leverkusen
33:25	Ringbeck, Anna	1957 LSF Münster	14.04. Münster
34:31	Syska, Angelika	1958 LSF Münster	14.04. Münster

10 km Straße

48:03	Drescher-Eigner, Diethild	1958 LG Wittgenstein	03.03. Leverkusen
48:55	Holtkötter, Anne	1958 LSF Münster	03.03. Leverkusen
49:16	Krell-Witte, Delia	1959 LSF Münster	25.05. Coesfeld
51:08	Horstmann-Brüggemann, Marion	1958 LG Kreis Lübbecke	04.05. Espelkamp



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

51:15	Werner, Margaretha	1959 TG Herford	28.01. Hamm
53:40	Rump, Beate	1958 VfB Salzkotten	16.03. Salzkotten
54:16	Laubrock, Barbara	1958 TuS Altenberge	27.07. Berlin
57:08	Renner, Gudrun	1959 TuS 08 Bilstein	25.05. Attendorn
1:00:12	Siller, Christa	1955 ASC Weißbachtal	27.01. Kirchen
1:05:52	Schwarzkopp, Annette	1958 LSF Münster	03.03. Leverkusen
1:07:42	Grünebaum, Mechthild	1957 LV Oelde	08.06. Oelde
1:08:49	Ringbeck, Anna	1957 LSF Münster	03.03. Leverkusen
1:11:03	Syska, Angelika	1958 LSF Münster	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:48:04	Drescher-Eigner, Diethild	1958 LG Wittgenstein	25.02. Hamm
1:53:18	Werner, Margaretha	1959 TG Herford	25.02. Hamm
2:14:22	Steffen-Mester, Petra	1955 SF Ennepetal	28.04. Hamburg
2:34:09	Knop, Margret	1955 LV Oelde	28.04. Hamburg

Hochsprung

1,41	Viebahn, Frauke	1959 DJK Blau-Weiß Annen	30.06. Halver
------	-----------------	--------------------------	---------------

Weitsprung

4,01	0,0 Viebahn, Frauke	1959 DJK Blau-Weiß Annen	30.05. Kreuztal
3,59	+0,8 Niedanowski, Sabine	1959 TuS 09 Erkenschwick	25.05. Lingen (Ems)

Dreisprung

7,24	-0,3 Niedanowski, Sabine	1959 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
------	--------------------------	--------------------------	--------------

Kugelstoß 3 kg

8,39	Niedanowski, Sabine	1959 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
7,57	Becker, Ute	1955 TV Unna 1861	27.04. Geseke

Diskuswurf 1 kg

17,43	Becker, Ute	1955 TV Unna 1861	22.06. Soest
-------	-------------	-------------------	--------------

Senioren M70

100 m

15,23	0,0 Meyer, Jochen	1953 BV Teutonia Lanstrop	15.06. Erding
15,35	0,0 Neumann, Peter	1953 BV Teutonia Lanstrop	15.06. Erding
15,37	+1,0 Hampel, Horst	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
15,54	+0,6 Weidmann, Klaus	1953 BV Teutonia Lanstrop	04.05. Waltrop
15,88	0,0 Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
16,13	-0,8 Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	25.06. Bielefeld
17,06	-0,2 Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	09.06. Borgentreich
17,15	-1,7 Lipinski, Gerd	1952 TV Werther 04	22.06. Reken
18,43	-0,8 Köck, Jürgen	1951 VfB Fichte Bielefeld	25.06. Bielefeld



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

200 m

32,63	0,0	Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	20.07. Minden
32,77	0,0	Hampel, Horst	1953 BV Teutonia Lanstrop	04.05. Waltrop
37,02	-1,4	Plesker, Heinz	1951 LG Coesfeld	22.06. Reken
42,82	+0,2	Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	07.06. Uslar

400 m

77,19		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	25.05. Lingen (Ems)
82,28		Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	22.06. Reken
85,82		Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
130,40		Hagemann, Josef	1952 FC Nordkirchen	22.06. Reken

800 m

2:48,58		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	16.06. Erding
3:10,85		Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
3:19,38		Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	21.06. Brakel
4:40,71		Hagemann, Josef	1952 FC Nordkirchen	22.06. Reken

1.000 m

4:47,43		Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	07.06. Uslar
---------	--	------------------	---------------------	--------------

1.500 m

5:42,40		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	14.06. Erding
6:33,29		Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken

3.000 m

12:24,85		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	12.05. Osnabrück
13:23,37		Kosler, Franz	1950 Spiridon Haltern	22.06. Reken
14:24,03		Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
14:35,25		Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	30.05. Kreuztal
17:02,69		Kreft, Jörg	1950 TV Werther 04	30.05. Kreuztal

5.000 m

21:26,00		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	04.05. Wassenberg
25:31,32		Reeker, Otto	1950 SC Altenrheine	21.04. Rheine
26:57,48		Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	21.06. Brakel
31:21,70		Goltsche, Rainer	1952 Non-Stop-Ultra	21.06. Brakel

10.000 m

48:32,57		Mazurek, Jürgen	1952 LC Rapid Dortmund	21.04. Rheine
----------	--	-----------------	------------------------	---------------

5 km Straße

21:19		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	10.08. Dülmen
23:22		Kosler, Franz	1950 Spiridon Haltern	25.05. Coesfeld



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

24:03	Mazurek, Jürgen	1952 LC Rapid Dortmund	30.04. Nordkirchen
24:22	Olejniczak, Stefan	1954 LC Rapid Dortmund	10.08. Dülmen
24:30	Fiolka, Achim	1952 TG Harkort Wetter	10.08. Dülmen
24:39	Müller, Rainer	1950 TuS Deuz	10.08. Dülmen
24:45	Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	10.08. Dülmen
25:18	Möllers, Franz	1951 LTV Lippstadt	10.03. Ahlen-Vorhelm
25:21	Quattrocchi, Fulvio	1950 LSF Münster	14.04. Münster
25:35	Grond, Josef	1953 Marathon Steinfurt	16.03. Münster
25:37	Porzeng, Detlev	1951 VfL Kamen	09.03. Fröndenberg
25:52	Achterkamp, Karl	1954 TV Mesum	26.04. Emsdetten
26:22	Bartusiak, Stanislaw	1951 LSF Münster	04.05. Herzebrock-Clarholz
27:38	Sievers, Gerhard	1951 LG Brillux Münster	30.04. Nordkirchen
27:59	Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	16.03. Salzkotten
30:36	Ostermann, Rudolf	1952 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
32:04	Schroth, Kurt	1951 SG Suderwich	16.06. Menden
35:15	Hagemann, Josef	1952 FC Nordkirchen	13.06. Selm
39:42	Plesker, Heinz	1951 LG Coesfeld	10.08. Dülmen

10 km Straße

40:11	Wolff, Ulrich	1954 PSV Brilon	30.03. Paderborn
46:31	Wienstroth, Volker	1952 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
47:40	Bieler, Günter	1954 TuS Deuz	27.01. Kirchen
48:41	Senkowski, Helmut	1952 SG Suderwich	30.04. Nordkirchen
49:38	Mazurek, Jürgen	1952 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
51:15	Jürgens, Frank	1951 LG Burg Wiedenbrück	15.06. Borgholzhausen
51:25	Möllers, Franz	1951 LTV Lippstadt	17.03. Dortmund
51:42	Grond, Josef	1953 Marathon Steinfurt	14.04. Münster
51:43	Rohowski, Christian	1953 SuS Oberaden	28.01. Hamm
52:14	Seithümmer, Karl-Wolfgang	1953 TG Lage	15.06. Borgholzhausen
52:17	Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	18.02. Herten
53:00	Diekotto, Wolfgang	1951 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
53:18	Reeker, Otto	1950 SC Altenrheine	26.04. Emsdetten
53:45	Bartoschek, Bernd	1952 SV 1860 Minden	09.05. Petershagen
54:11	Bartusiak, Stanislaw	1951 LSF Münster	28.01. Hamm
54:19	Tensi, Klaus	1951 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
57:18	Nölken, Bernward	1950 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
58:16	Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
58:44	Grundmann, Gerd	1952 TSVE 1890 Bielefeld	17.03. Timmendorfer Strand
59:02	Quattrocchi, Fulvio	1950 LSF Münster	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:50:33	Jürgens, Frank	1951 LG Burg Wiedenbrück	02.06. Salzkotten
1:55:41	Thünker, Walter	1950 SuS Bertlich 1945	18.02. Herten

Marathon



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

5:05:48	Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	02.06. Salzkotten
---------	------------------	---------------------	-------------------

80 m Hürden 0,762 m

15,39	0,0 Hampel, Horst	1953 BV Teutonia Lanstrop	16.06. Erding
-------	-------------------	---------------------------	---------------

300 m Hürden 0,686 m

58,51	Hampel, Horst	1953 BV Teutonia Lanstrop	14.06. Erding
-------	---------------	---------------------------	---------------

4x100 m Staffel

60,72	StG Werther/Brackwede/Lanstrop, 1 Neumann (1953), Meyer (1953), Hampel (1953), Weidmann (1953)	StG Werther/Brackwede/Lanstrop	15.06. Erding
-------	--	-----------------------------------	---------------

Hochsprung

1,20	Lipinski, Gerd	1952 TV Werther 04	22.06. Reken
------	----------------	--------------------	--------------

Stabhochsprung

2,40	Ciba, Christof	1950 LG Olympia Dortmund	22.06. Reken
------	----------------	--------------------------	--------------

Weitsprung

3,95	-0,2 Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	20.07. Minden
3,81	+0,3 Lipinski, Gerd	1952 TV Werther 04	30.05. Kreuztal
3,72	-0,6 Meyer, Jochen	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal

Dreisprung

8,68	-0,3 Meyer, Jochen	1953 BV Teutonia Lanstrop	15.06. Erding
------	--------------------	---------------------------	---------------

Kugelstoß 4 kg

12,53	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	14.06. Erding
10,56	Weidmann, Klaus	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
8,71	Wilp, Edmund	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.04. Rheine
8,48	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
8,48	Bartz, Werner	1954 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen
8,00	Pieper, Bernhard	1950 LC Attendorn	29.06. Attendorn
7,79	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	09.06. Borgentreich
7,13	Metelmann, Reinhard	1951 LG Kreis Gütersloh 09	27.04. Gütersloh

Diskuswurf 1 kg

37,60	Stein, Johann	1951 TV Werther 04	22.06. Reken
34,41	Sieben, Gerhard	1950 TG Holzwickede	22.06. Reken
30,82	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
27,02	Ciba, Christof	1950 LG Olympia Dortmund	30.06. Bergkamen
25,73	Weidmann, Klaus	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
23,80	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	22.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

20,78	Hampel, Horst	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
20,20	Metelmann, Reinhard	1951 LG Kreis Gütersloh 09	27.04. Gütersloh
19,90	Bartz, Werner	1954 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen
19,64	Wilp, Edmund	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.04. Rheine
18,06	Pieper, Bernhard	1950 LC Attendorn	29.06. Attendorn

Hammerwurf 4 kg

32,30	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
-------	---------------	--------------------	-----------------------------------

Speerwurf 500 g

31,95	Dresel, Lothar	1951 TV Wiblingwerde	22.06. Reken
27,00	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
25,18	Müller, Hans-Joachim	1954 SV RW Unna	22.06. Reken
21,89	Wilp, Edmund	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.04. Rheine
21,77	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	13.01. Soest
20,00	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	13.04. Uslar
17,72	Bartz, Werner	1954 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen

Gewichtwurf 7,26 kg

13,53	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
-------	---------------	--------------------	-----------------------------------

Wurf 5-Kampf

3.136	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
32,30 - 560 12,22 - 846 30,82 - 588 27,00 - 471 13,53 - 671			

Senioren M75

100 m

16,58	-0,1 Hansen, Siegbert	1945 TV Sachsenroß Hille	20.07. Minden
16,97	+0,6 Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	05.05. Höxter
17,18	+0,3 Prokosch, Torolv Joachim	1947 LSF Münster	04.08. Uslar
19,52	-1,7 Feider, Jürgen	1948 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken

200 m

35,49	-1,4 Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Reken
37,04	-0,1 Prokosch, Torolv Joachim	1947 LSF Münster	04.08. Uslar

400 m

78,32	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.06. Erding
95,38	Thran, Hans-Jürgen	1946 Spiridon Haltern	01.06. Mönchengladbach



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

800 m

3:02,24	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	16.06. Erding
3:40,64	Thamm, Wolfgang	1946 SuS Schalke 96	22.06. Reken
3:49,58	Thran, Hans-Jürgen	1946 Spiridon Haltern	22.06. Reken

1.500 m

6:51,08	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
7:10,77	Thamm, Wolfgang	1946 SuS Schalke 96	22.06. Reken
7:41,54	Thran, Hans-Jürgen	1946 Spiridon Haltern	01.06. Mönchengladbach
7:50,50	Graeber, Jürgen	1947 SuS Oberaden	22.06. Reken

3.000 m

13:56,06	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	30.06. Halver
15:13,25	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	05.05. Höxter
15:44,05	Graeber, Jürgen	1947 SuS Oberaden	22.06. Reken
18:27,01	Thran, Hans-Jürgen	1946 Spiridon Haltern	22.06. Reken

5.000 m

23:45,70	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	04.05. Wassenberg
26:10,76	Thamm, Wolfgang	1946 SuS Schalke 96	04.05. Wassenberg

5 km Straße

23:25	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	16.03. Salzkotten
23:56	Kedziora, Ingo	1946 LC Westfalia Herne	10.08. Dülmen
24:50	Huesker, Bernd	1949 LSF Münster	03.03. Leverkusen
25:05	Kemper, Erhard	1946 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
28:51	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.05. Lage
29:09	Thran, Hans-Jürgen	1946 Spiridon Haltern	14.04. Münster
29:48	Prokosch, Torolv Joachim	1947 LSF Münster	10.08. Dülmen
31:08	Heimes, Dirk	1949 Ski-Club Fretter	30.03. Paderborn
32:55	Venker, Paul	1947 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.06. Rheine
33:50	Neuhaus, Helmut	1948 LSF Münster	14.04. Münster
36:07	Steeg, Peter	1945 SuS Oberaden	09.03. Fröndenberg

10 km Straße

47:41	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	28.01. Hamm
49:39	Huesker, Bernd	1949 LSF Münster	03.03. Leverkusen
50:51	Korioth, Detlef	1948 LC 92 Bad Salzuflen	15.06. Borgholzhausen
51:35	Kemper, Erhard	1946 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
52:55	Graeber, Jürgen	1947 SuS Oberaden	16.03. Münster
53:20	Kruse, Hansgeorg	1948 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
54:40	Lazowski, Georg	1948 SuS Oberaden	14.01. Bönen
55:37	Brinkhues, Bernd	1949 SC Altenrheine	26.04. Emsdetten
1:05:27	Scholz, Hermann-Josef	1949 Warburger Sportverein	30.03. Paderborn
1:15:03	Steeg, Peter	1945 SuS Oberaden	28.01. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Halbmarathon

1:50:33	Kemper, Erhard	1946 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:54:25	Kruse, Hansgeorg	1948 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:57:26	Graeber, Jürgen	1947 SuS Oberaden	12.07. Dülmen-Rorup
1:59:59	Lazowski, Georg	1948 SuS Oberaden	25.02. Hamm
2:11:43	Thamm, Wolfgang	1946 SuS Schalke 96	04.08. Nordkirchen

Marathon

3:38:51	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	14.04. Hannover
4:19:10	Kemper, Erhard	1946 Marathon-Club Menden	14.04. Hannover
4:22:21	Kruse, Hansgeorg	1948 Marathon-Club Menden	14.04. Hannover

300 m Hürden 0,686 m

64,75	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.06. Erding
-------	------------------	------------------------------------	---------------

Hochsprung

1,08	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	22.06. Reken
------	---------------------	-----------------	--------------

Weitsprung

3,54	0,0 Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.06. Reken
3,48	+0,8 Hansen, Siegbert	1945 TV Sachsenroß Hille	11.05. Bielefeld
2,89	0,0 Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	22.06. Reken-Maria Veen

Dreisprung

8,18	-0,1 Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.06. Erding
------	-----------------------	------------------------------------	---------------

Kugelstoß 4 kg

10,24	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	27.04. Leichlingen
9,23	Holtsträter, Wilhelm	1948 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
9,09	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	18.05. Horstmar
8,45	Mehlig, Hermann	1945 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.06. Porta Westfalica
7,96	Frohberg, Gerhard	1948 DJK GW Werl	22.06. Reken
7,82	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	05.05. Höxter
7,15	Hansen, Siegbert	1945 TV Sachsenroß Hille	22.06. Reken

Diskuswurf 1 kg

30,81	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	27.04. Leichlingen
27,74	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	11.08. Meppen
27,59	Holtsträter, Wilhelm	1948 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
27,37	Meier, Manfred	1949 TV Werther 04	22.06. Reken
24,87	Feider, Jürgen	1948 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken
22,70	Frohberg, Gerhard	1948 DJK GW Werl	22.06. Reken
19,37	Koch, Friedhelm	1947 SuS Oberaden	22.06. Reken
17,79	Kreft, Matthias	1949 SuS Schalke 96	22.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

Hammerwurf 4 kg

37,48	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	06.04. Sinzig
29,47	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	15.06. Porta Westfalica
21,31	Holtsträter, Wilhelm	1948 SuS Oberaden	13.01. Soest

Speerwurf 500 g

33,18	Feider, Jürgen	1948 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken
28,85	Holtsträter, Wilhelm	1948 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
24,27	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	27.04. Leichlingen
24,16	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	22.06. Reken
23,57	Schäperklaus, Friedhelm	1946 TV Lengerich	21.04. Rheine
18,94	Frohberg, Gerhard	1948 DJK GW Werl	22.06. Reken

Gewichtwurf 7,26 kg

15,52	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	06.04. Sinzig
11,83	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	11.05. Elsenfeld

Wurf 5-Kampf

3.518	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	06.04. Sinzig
37,48 - 770 10,22 - 771 30,20 - 662 22,49 - 440 15,52 - 875			
2.893	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
29,34 - 576 8,85 - 651 27,40 - 587 22,61 - 443 11,81 - 636			

Seniorinnen W70

100 m

17,54	-1,4 Sieben, Gisela	1951 TG Holzwickede	22.06. Reken
17,65	-1,4 Gößling, Sigrid	1950 SC Porta Westfalica Nammen	22.06. Reken
20,80	0,0 Vanscheidt, Hannelore	1952 LG Hamm	15.06. Erding

5.000 m

29:43,12	Müller, Ursula	1952 Non-Stop-Ultra	21.06. Brakel
----------	----------------	---------------------	---------------

5 km Straße

26:00	Kies, Mechthild	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.06. Steinfurt
28:23	Müller, Ursula	1952 Non-Stop-Ultra	16.03. Salzkotten
29:32	Glose, Christine	1954 LSF Münster	03.03. Leverkusen
30:11	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	17.03. Dortmund
30:37	Eisemann, Helga	1953 SV Westfalia Rhynern	05.05. Hamm
31:09	Sanftenberg, Birgit	1953 SV 1860 Minden	09.05. Petershagen
31:27	Lutz, Ruth	1953 LSF Münster	16.03. Münster
34:45	Feyerabend, Maria	1954 LSF Münster	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

10 km Straße

57:29	Feyerabend, Maria	1954 LSF Münster	02.08. Laer-Holthausen
59:00	Müller, Ursula	1952 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
59:27	Glose, Christine	1954 LSF Münster	07.07. Münster
59:33	Kreickenbaum, Roswitha	1951 TSVE 1890 Bielefeld	21.06. Versmold-Oesterweg
59:51	Friedemann, Angelika	1952 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
1:00:43	Bonin, Monika	1950 Lauf Team Unna	17.05. Porto Santo (POR)
1:01:05	Bialuschewski, Christa	1954 Sportverein Altena	28.01. Hamm
1:03:29	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	27.01. Duisburg
1:03:47	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	30.04. Nordkirchen
1:05:34	Eisemann, Helga	1953 SV Westfalia Rhynern	28.01. Hamm

Halbmarathon

2:14:11	Glose, Christine	1954 LSF Münster	25.02. Hamm
2:17:16	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	04.08. Nordkirchen
2:20:27	Bialuschewski, Christa	1954 Sportverein Altena	25.02. Hamm
2:25:30	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	23.03. Duisburg

Marathon

4:55:10	Glose, Christine	1954 LSF Münster	14.04. Hannover
5:16:43	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	05.05. Duisburg

Kugelstoß 3 kg

7,58	Giering, Gerda	1951 TuWa Bockum-Hövel 08	01.06. Porta Westfalica
4,93	Wiedeking, Verena	1952 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen

Diskuswurf 1 kg

20,86	Giering, Gerda	1951 TuWa Bockum-Hövel 08	01.06. Porta Westfalica
13,71	Wiedeking, Verena	1952 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen

Speerwurf 500 g

13,71	Wiedeking, Verena	1952 SuS Oberaden	22.06. Reken
-------	-------------------	-------------------	--------------

Seniorinnen W75

100 m

24,19	+0,6 Rother, Marion	1946 LSF Münster	29.06. Dülmen
-------	---------------------	------------------	---------------

200 m

52,80	-3,1 Rother, Marion	1946 LSF Münster	22.06. Reken
-------	---------------------	------------------	--------------

5 km Straße

30:14	Suwelack, Julia	1947 LSF Münster	26.04. Emsdetten
32:55	Homeyer, Gisela	1949 LF Bönen	01.05. Kamen-Methler
34:41	Rother, Marion	1946 LSF Münster	14.04. Münster



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

10 km Straße

1:02:39	Ahlemeyer, Anne	1949 TuRa Elsen	16.03. Salzkotten
1:07:10	Homeyer, Gisela	1949 LF Bönen	28.01. Hamm

Halbmarathon

2:19:33	Suwelack, Julia	1947 LSF Münster	04.08. Nordkirchen
2:33:02	Homeyer, Gisela	1949 LF Bönen	25.02. Hamm

Marathon

5:09:33	Suwelack, Julia	1947 LSF Münster	14.04. Hannover
---------	-----------------	------------------	-----------------

Kugelstoß 2 kg

7,97	Rüsch, Gertraud	1948 TV Wiblingwerde	22.06. Reken
5,26	Löschner-Molls, Inge	1948 TG Herford	26.07. Lovosice (CZE)

Diskuswurf 0,75 kg

11,05	Löschner-Molls, Inge	1948 TG Herford	26.07. Lovosice (CZE)
-------	----------------------	-----------------	-----------------------

Senioren M80

100 m

14,43	+1,8 Linke, Dr. Eberhard	1944 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
-------	--------------------------	------------------------------	-----------------

5 km Straße

29:49	Gralki, Otto	1941 SuS Bertlich 1945	10.08. Dülmen
45:33	Kreienbaum, Bernhard	1942 LSF Münster	30.03. Paderborn

10 km Straße

57:38	Taube, Michael Peter	1944 SuS Oberaden	28.01. Hamm
1:05:22	Johann auf der Heide, Bernd	1941 TuS Eintracht Bielefeld	15.06. Borgholzhausen

Halbmarathon

2:07:10	Taube, Michael Peter	1944 SuS Oberaden	25.02. Hamm
---------	----------------------	-------------------	-------------

Hochsprung

1,12	Kriegeskorte, Dr. Ernst	1944 ASV Senden	22.06. Reken
------	-------------------------	-----------------	--------------

Weitsprung

4,45	+0,3 Linke, Dr. Eberhard	1944 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
------	--------------------------	------------------------------	-----------------

Dreisprung

9,29	-0,1 Linke, Dr. Eberhard	1944 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Erding
------	--------------------------	------------------------------	---------------

Kugelstoß 3 kg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

9,85	Kleine-Homann, Egon	1942 SuS Schalke 96	22.06. Reken
9,48	Guddeit, Manfred	1942 Sport-UNION Annen	22.06. Reken
8,91	Kunzmann, Günter	1944 LG Rheine-Elte	21.04. Rheine
8,90	Kriegeskorte, Dr. Ernst	1944 ASV Senden	22.06. Reken
8,37	Borcheld, Helmut	1941 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
8,26	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
6,51	Böhmert-Ottmann, Dr. Horst	1942 TG Herford	26.07. Lovosice (CZE)

Diskuswurf 1 kg

23,71	Guddeit, Manfred	1942 Sport-UNION Annen	22.06. Reken
23,21	Kleine-Homann, Egon	1942 SuS Schalke 96	22.06. Reken
22,95	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
18,19	Hoffmann, Reinhold	1940 SuS Oberaden	13.01. Soest
12,86	Böhmert-Ottmann, Dr. Horst	1942 TG Herford	26.07. Lovosice (CZE)

Hammerwurf 3 kg

23,31	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
15,31	Hoffmann, Reinhold	1940 SuS Oberaden	13.01. Soest

Speerwurf 400 g

27,35	Guddeit, Manfred	1942 Sport-UNION Annen	22.06. Reken
24,97	Kleine-Homann, Egon	1942 SuS Schalke 96	22.06. Reken
18,56	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	22.06. Reken
10,27	Hoffmann, Reinhold	1940 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen

Gewichtwurf 5,45 kg

10,73	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
-------	-----------------	-------------------	-----------------------------------

Wurf 5-Kampf

2.351	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
23,31 - 430 7,38 - 500 22,95 - 557 17,81 - 338 10,73 - 526			

Senioren M85

100 m

25,91	-1,7 Seyfried, Ernst-August	1935 ASV Senden	22.06. Reken
-------	-----------------------------	-----------------	--------------

800 m

3:20,56	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
4:54,17	Krahn, Karl	1937 TuS Eintracht Bielefeld	11.05. Bielefeld



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

1.000 m

4:29,98	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund
---------	----------------------	------------------------	-----------------

1.500 m

6:48,46	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
---------	----------------------	------------------------	--------------

5.000 m

25:18,48	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	04.05. Wassenberg
----------	----------------------	------------------------	-------------------

5 km Straße

25:40	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	16.03. Salzkotten
-------	----------------------	------------------------	-------------------

10 km Straße

1:22:08	Krahn, Karl	1937 TuS Eintracht Bielefeld	15.06. Borgholzhausen
---------	-------------	------------------------------	-----------------------

Kugelstoß 3 kg

9,29	Korte, Werner	1939 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	25.05. Lingen (Ems)
7,58	Silz, Werner	1939 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen

Diskuswurf 1 kg

23,06	Korte, Werner	1939 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	21.04. Rheine
20,03	Silz, Werner	1939 SuS Oberaden	22.06. Reken

Hammerwurf 3 kg

30,53	Korte, Werner	1939 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	25.05. Lingen (Ems)
20,13	Reichel, Manfred	1935 TV Jahn Siegen	20.04. Plettenberg
17,16	Silz, Werner	1939 SuS Oberaden	13.01. Soest

Speerwurf 400 g

24,89	Silz, Werner	1939 SuS Oberaden	22.06. Reken
22,31	Andres, Bruno	1935 ETG Recklinghausen 1912/32	22.06. Reken
19,21	Korte, Werner	1939 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	22.06. Reken

Gewichtwurf 5,45 kg

11,46	Korte, Werner	1939 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
-------	---------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Senioren M90

800 m

3:49,45	Risse, Stefan	1933 TuS Ovenhausen	21.06. Brakel
---------	---------------	---------------------	---------------

Seniorinnen W90

Kugelstoß 2 kg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 13.08.2024

4,54	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	21.04. Rheine
------	-------------	-------------------	---------------

Speerwurf 400 g

11,63	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	22.06. Reken
-------	-------------	-------------------	--------------