

# Bestenliste 2022

## Männer

### 1.000 m

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

### 1.500 m

5:47,2	Uwe Lüders-Bahlmann	56	M65	Hamburg	13.07.
--------	---------------------	----	-----	---------	--------

### 3.000 m

12:28,0	Uwe Lüders-Bahlmann	56	M65	Hamburg	13.07.
---------	---------------------	----	-----	---------	--------

### 5.000 m

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

### 5 km Straßenlauf

21:56	Stefan Naumann	63	M55	Itzehoe	15.05.
22:41	Volker Laedtke	63	M55	Itzehoe	15.05.
22:51	Uwe Lüders-Bahlmann	56	M65	Barmstedt	12.06.

### 10 km Straßenlauf

38:12	Volker Schmitz	72	M45	Kaltenkirchen	01.05.
38:13	Henning Hauschild	89	M30	Itzehoe	15.05.
40:50	Dorian Arneth	79	M40	Kaltenkirchen	01.05.
44:11	Michael Sue	78	M40	Kaltenkirchen	01.05.
44:29	Hans-Jürgen Fründt	57	M65	Kaltenkirchen	01.05.
45:11	Frank Meyer	78	M40	Kiel	03.04.
50:48	Uwe Lüders-Bahlmann	56	M65	Kaltenkirchen	01.05.

### Halbmarathon

1:28:41	Volker Schmitz	72	M50	Hamburg	03.04.
1:32:45	Martin Böttger	71	M50	HH-Wilhelmsburg	03.04.
1:42:35	Hans-Jürgen Fründt	57	M65	Hamburg	24.04.
1:47:40	Michael Sue	78	M40	Hamburg	26.06.
1:54:13	Uwe Lüders-Bahlmann	56	M65	Itzehoe	15.05.
2:07:14	Phillip Naujoks	85	M35	HH-Wilhelmsburg	03.04.
2:22:32	Lorenz Neitzel	63	M55	Itzehoe	15.05.

### Marathon

3:36:07	Hans-Jürgen Fründt	57	M65	Hannover	03.04.
3:40:22	Jörg Rohlfing	67	M55	Hannover	03.04.
3:55:33	Thomas Kröger-Mülder	62	M60	Hannover	03.04.

### Hochsprung

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

### Kugelstoß (3,00 kg)

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

### Diskuswurf (1,00 kg)

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

# Frauen

## 3.000 m

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

## 5.000 m

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

## 10.000 m

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

## 5 km Straßenlauf

32:14 Claudia Vogt 66 W55 Itzehoe 15.05.

## 10 km Straßenlauf

39:44 Claudia Sticher 86 W35 Kaltenkirchen 01.05.  
40:52 Nadine Baumann 88 W30 Hamburg Harburg 27.03.  
42:45 Sabine Andres 79 W40 Viöl 23.04.  
44:38 Sandra Sue 79 W40 Kiel 03.04.

## 15 km Straßenlauf

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

## 15 km Straßenlauf – Mannschaftswertung

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

## Halbmarathon

1:25:32 Claudia Sticher 86 W35 Springe 09.07.  
1:36:12 Nadine Baumann 88 W30 Hamburg 26.06.  
1:36:30 Gesa Tschirner 73 W45 Hamburg 03.04.  
1:47:40 Sandra Sue 79 W40 Hamburg 26.06.

## Marathon

3:22:39 Claudia Sticher 86 W35 Flensburg 15.05.  
3:22:57 Sabine Andres 86 W40 Flensburg 15.05.  
3:29:29 Gesa Tschirner 73 W45 Hamburg 24.04.

## 6h-Lauf

63,09 km Sabine Andres 86 W40 Herne 22.05.

## Kugelstoß (2,00 kg)

8,34 Ingrid Holzknecht 40 W80 Medelby 10.07.

## Diskuswurf (750 g)

23,67 Ingrid Holzknecht 40 M80 Flensburg 03.07.

## Hammerwurf (2,00 kg)

23,88 Ingrid Holzknecht 40 W80 Erfurt 25.03.

## Speerwurf (400 g)

19,46 Ingrid Holzknecht 40 W80 Flensburg 03.07.

**Hammerwurf (2,00 kg)**

23,88	Ingrid Holz knecht	40	W80	Erfurt	25.03.
-------	--------------------	----	-----	--------	--------

**Gewichtwurf (4,00 kg)**

9,23	Ingrid Holz knecht	40	W80	Medelby	10.07.
------	--------------------	----	-----	---------	--------

**Gewichtwurf (4,00 kg)**

9,23	Ingrid Holz knecht	40	W80	Medelby	10.07.
------	--------------------	----	-----	---------	--------

**Wurf-Fünfkampf**

4.577 Punkte	Ingrid Holz knecht	40	W80	Medelby	10.07.
--------------	--------------------	----	-----	---------	--------

**M ä n n l i c h e J u g e n d U 20 (M 19/18)****400 m**

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

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

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

**Speerwurf (700 g)**

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

**We i b l i c h e J u g e n d U 18 (W 17/16)****100 m**

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

**Weitsprung**

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

**We i b l i c h e J u g e n d U 16 (W 15/14)****100 m**

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

**80 m Hürden**

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

**800 m**

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

**Weitsprung**

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

**Hochsprung**

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

**Ballwurf, 200g**

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

**4 x 100 m**

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

**Männliche Jugend U 14 (M 13/12)****50 m**

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

**75 m**

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

**60 m Hürden**

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

**800 m**

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

**Weitsprung**

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

### **Ballwurf, 200g**

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

## **Weibliche Jugend U 14 (W 13/12)**

### **50 m**

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

### **75 m**

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

### **800 m**

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

### **Weitsprung**

3,91	Ketlin Halliste	09	W 13	Elmshorn	27.06.
3,50	Leni Fiß	10	W 12	Elmshorn	27.06.
3,49	Eva Herbig	09	W 13	Elmshorn	27.06.

### **Schlagballwurf, 80g**

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

## **Männliche Kinder U 12 (M 11/10)**

### **50 m**

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

### **50 m Hürden**

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

### **800 m**

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

### **Weitsprung**

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

### **Schlagballwurf, 80g**

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

## Weibliche Kinder U 12 (W 11/10)

### 50 m

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

### 800 m

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

### Weitsprung

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

### Schlagballwurf, 80g

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

## Männliche Kinder U 10 (M 09/08)

### 30 m

5,6*	Kaan Oeden	13	M09	Elmshorn	27.06.
6,1*	Bennet Möhring	14	M08	Elmshorn	27.06.
6,2*	Tjore Fricke	14	M08	Elmshorn	27.06.
6,3*	Jonas Fock	13	M09	Elmshorn	27.06.
7,0*	Berg Stian	13	M09	Elmshorn	27.06.
7,2*	Ole Dennemeyer	14	M08	Elmshorn	27.06.
9,1*	Franciszek Dobrowska	14	M08	Elmshorn	27.06.

### 50 m

8,72	Kaan Oeden	13	M09	Heide	12.06.
9,47	Tjore Fricke	14	M08	Heide	12.06.
9,69	David Zühlke	14	M08	Heide	12.06.

### 50 m Hürden

9,86	Kaan Oeden	13	M09	Heide	12.06.
11,38	Tjore Fricke	14	M08	Heide	12.06.
11,92	David Zühlke	14	M08	Heide	12.06.

### 800 m

3:03,0*	Kaan Oeden	13	M09	Elmshorn	27.06.
3:34,0*	Bennet Möhring	14	M08	Elmshorn	27.06.
3:50,0*	Berg Stian	13	M09	Elmshorn	27.06.
4:18,0*	Jonas Fock	13	M09	Elmshorn	27.06.
4:20,0*	Tjore Fricke	14	M08	Elmshorn	27.06.
4:51,0*	Ole Dennemeyer	14	M08	Elmshorn	27.06.
6:06,0*	Franciszek Dobrowska	14	M08	Elmshorn	27.06.

### Weitsprung

3,10	Kaan Oeden	13	M09	Heide	12.06.
2,68	Tjore Fricke	14	M08	Heide	12.06.

### Schlagballwurf, 80g

22,00	Kaan Oeden	13	M09	Heide	12.06.
19,00	Bennet Möhring	14	M08	Elmshorn	27.06.
15,50	Ole Dennemeyer	14	M08	Elmshorn	27.06.
14,50	Franciszek Dobrowska	14	M08	Elmshorn	27.06.
14,50	David Zühlke	14	M08	Elmshorn	27.06.
14,50	Jonas Fock	13	M09	Elmshorn	27.06.
12,50	Berg Stian	13	M09	Elmshorn	27.06.
11,50	Tjore Fricke	14	M08	Heide	12.06.

### 5 km

29:08	Tjore Fricke	14	M 09	Itzehoe	15.05.
-------	--------------	----	------	---------	--------

## Weibliche Kinder U 10 (W 09/08)

### 30 m

6,0*	Gerdes Sophia Christiansen	13	W9	Elmshorn	27.06.
6,4*	Greta Heesch	14	W8	Elmshorn	27.06.
6,6*	Ella Mirzaliev	13	W9	Elmshorn	27.06.
6,8*	Ronja Bergmann	13	W9	Elmshorn	27.06.
7,3*	Claudia Tykwinska	14	W8	Elmshorn	27.06.

### 800 m

3:52,0*	Greta Heesch	14	W8	Elmshorn	27.06.
4:10,0*	Gerdes Sophia Christiansen	13	W9	Elmshorn	27.06.
4:53,0*	Ronja Bergmann	13	W9	Elmshorn	27.06.
5:16,0*	Ella Mirzaliev	13	W9	Elmshorn	27.06.
5:33,0*	Claudia Tykwinska	14	W8	Elmshorn	27.06.

### Schlagballwurf, 80g

15,50	Gerdes Sophia Christiansen	13	W9	Elmshorn	27.06.
13,00	Ronja Bergmann	13	W9	Elmshorn	27.06.
10,50	Claudia Tykwinska	14	W8	Elmshorn	27.06.
9,50	Ella Mirzaliev	13	W9	Elmshorn	27.06.
7,50	Greta Heesch	14	W8	Elmshorn	27.06.

## Männliche Kinder U 8 (M 07/06)

### 30 m

6,3*	Mats Christiansen	15	M7	Elmshorn	27.06.
7,3*	Niklas Läu	15	M7	Elmshorn	27.06.
8,1*	Bjarne Fock	15	M7	Elmshorn	27.06.
8,1*	Amon Morgenstern	15	M7	Elmshorn	27.06.

### 800 m

3:47,0*	Mats Christiansen	15	M7	Elmshorn	27.06.
4:04,0*	Niklas Läu	15	M7	Elmshorn	27.06.
4:51,0*	Bjarne Fock	15	M7	Elmshorn	27.06.
5:08,0*	Amon Morgenstern	15	M7	Elmshorn	27.06.

### Schlagballwurf, 80g

12,50	Mats Christiansen	15	M7	Elmshorn	27.06.
12,00	Amon Morgenstern	15	M7	Elmshorn	27.06.
10,50	Niklas Läu	15	M7	Elmshorn	27.06.
10,50	Bjarne Fock	15	M7	Elmshorn	27.06.

## Weibliche Kinder U 8 (M 07/06)

### 30 m

7,1*	Josephine Rosenow	15	W7	Elmshorn	27.06.
7,2*	Maileen Britz	15	W7	Elmshorn	27.06.
9,2*	Samira Hansen	16	W6	Elmshorn	27.06.

### 800 m

5:03,0*	Maileen Britz	15	W7	Elmshorn	27.06.
5:04,0*	Josephine Rosenow	15	W7	Elmshorn	27.06.

## **Schlagballwurf, 80g**

7,50	Josephine Rosenow	15	W7	Elmshorn	27.06.
7,00	Maileen Britz	15	W7	Elmshorn	27.06.
5,50	Samira Hansen	16	W6	Elmshorn	27.06.

### **Einige wichtige Hinweise**

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

*Der SHLV hat sein bisheriges Verfahren nicht geändert.*

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

*Dabei erfolgt die Einordnung aller elektronischen Zeiten wie folgt:*

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

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

*Diese Regelung gilt für alle Altersklassen.*

---

*Leistungen mit unzulässigem Rückenwind (mehr als +2,0) werden nicht erfasst.*

*Dies gilt nicht bei den Wettbewerben der Männlichen und Weiblichen Jugend U 14 und jünger.*

---

**Ralph Schrammeck**

**Stand 21.08.2022**

*Ergänzungen, Berichtigungen bitte per Mail an [lge-statistik@posteo.de](mailto:lge-statistik@posteo.de)*