



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
12,02	-0,6 Becker, Tobias	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
12,04	-3,3 Quinke, Christoph	1994 LC Attendorn	22.06. Reken
12,33	0,0 Mannke, Kevin	1993 VfL Kamen	24.05. Holzwickede
12,51	-0,6 Schmidt, Dominic	1993 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
12,53	+1,1 Meierrieks, Marian	1990 TV Vreden	31.08. Rheine
12,77	+0,2 Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen
13,04	-0,6 Tenberg, Felix	1993 DJK Arminia Ibbenbüren	07.09. Rheine
13,83	-1,4 Al-Jowher, Momin	1993 Bielefelder TG	26.10. Bielefeld
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
64,56	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen

800 m

2:04,49	Filaktoglou, Vasilis	1994 LTV Lippstadt	09.06. Dortmund-Hacheney
2:14,89	Müller, Patrick	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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
2:21,81	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	01.05. Bad Salzuflen

1.000 m

2:42,55	Prunsche, Christoph	1992 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
---------	---------------------	---------------------------	------------------

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
4:31,86	Wedeken, Pascal	1990 TV Lengerich	25.08. Ibbenbüren



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

4:42,94	Tenberg, Felix	1993 DJK Arminia Ibbenbüren	25.08. Ibbenbüren
4:52,66	Weitkamp, Patrick	1993 DJK Gütersloh 1923	27.09. Gütersloh
6:04,74	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen

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
9:31,90	Güths, Marius	1991 SV Brackwede	26.10. Bielefeld
9:49,97	Nuyken, Nils	1993 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
9:51,15	Hiermayr, Jens	1992 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
10:49,48	Weispfennig, Nils	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
12:39,09	Thomas, Yannik	1994 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

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
15:28,15	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
15:53,21	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
15:54,33	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	24.08. Borgholzhausen
16:29,65	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	22.05. Essen
16:37,64	Brand, Kevin	1992 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
16:49,92	Nuyken, Nils	1993 TSVE 1890 Bielefeld	11.05. Bielefeld
16:52,18	Knode, Felix	1992 Marathon-Club Menden	16.08. Düsseldorf
17:04,34	Hörster, Luca	1994 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
17:33,17	Winkel, Jonas	1991 TuS Deuz	28.05. Wenden
17:44,97	Raupach, Jens	1990 CLV Siegerland	28.05. Wenden
17:58,89	Glaserapp, Dennis	1992 DJK Gütersloh 1923	08.10. Wiedenbrück
18:11,44	Jacob tor Weißen, Dennis	1993 LC Solbad Ravensberg	26.10. 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
34:57,46	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	03.09. Rostock

5 km Straße

14:58	Giese, Marco	1992 SG Wenden	10.08. Dülmen
14:58	Schröder, Manuel	1992 SG Wenden	10.08. Dülmen
15:10	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
16:20	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	10.08. Ostbevern
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. Fröndenbergl

10 km Straße

30:33	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	03.03. Leverkusen
31:03	Giese, Marco	1992 SG Wenden	12.10. Coesfeld
31:11	Schräder, Manuel	1992 SG Wenden	12.10. Coesfeld
31:15	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	03.03. Leverkusen
31:15	van Staa, Sascha	1992 LC Rapid Dortmund	30.03. Paderborn
31:25	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	03.03. Leverkusen
31:44	Kruse, Manuel	1990 LSF Münster	16.03. Münster
32:10	Hoffmann, Henrik	1990 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
32:22	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	12.10. Coesfeld
32:25	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	08.06. Oelde
32:44	Peters, Erik	1992 LC Paderborn	03.03. Leverkusen
33:16	Brammen, Oliver	1994 USC Bochum	31.10. Bochum
33:32	Frieling, Fabien	1990 SC Hagen-Wildewiese	30.03. Paderborn
33:47	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	16.03. Münster
33:55	Hiermayr, Jens	1992 ASG Teutoburger Wald	14.12. Rietberg
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
34:14	Griese, Marvin	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	23.11. Essen
35:33	Große, Dirk	1990 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:06:13	Schräder, Manuel	1992 SG Wenden	15.09. Hamburg
1:06:18	van Staa, Sascha	1992 LC Rapid Dortmund	15.09. Hamburg
1:06:22	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	15.09. Hamburg
1:06:50	Giese, Marco	1992 SG Wenden	15.09. Hamburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1:07:10	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	15.09. Kopenhagen (DEN)
1:08:26	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	15.09. Hamburg
1:11:21	Kruse, Manuel	1990 LSF Münster	25.08. Münster-Hiltrup
1:12:21	Peters, Erik	1992 LC Paderborn	06.10. Köln
1:12:46	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	15.09. Hamburg
1:12:49	Brammen, Oliver	1994 USC Bochum	03.10. Dortmund
1:13:14	Lepper, Maik	1992 TV Lengerich	15.09. Hamburg
1:13:20	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	14.04. Hannover
1:16:31	Busch, Thomas	1990 USC Bochum	23.11. Essen
1:16:49	Knode, Felix	1992 Marathon-Club Menden	15.09. Hamburg
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
1:23:10	Glaserapp, Dennis	1992 DJK Gütersloh 1923	23.11. Essen
1:23:49	Meironat, Marvin	1991 Team Camerone	01.09. Bochum-Mitte
1:23:51	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	01.09. Bochum-Mitte

Marathon

2:18:45	van Staa, Sascha	1992 LC Rapid Dortmund	29.09. Berlin
2:20:56	Kruse, Manuel	1990 LSF Münster	14.04. Hannover
2:23:07	Schröder, Manuel	1992 SG Wenden	29.09. Berlin
2:23:11	Kaumanns, Jan	1994 LSF Münster	29.09. Berlin
2:30:03	Kerkmann, Jan	1991 TSVE 1890 Bielefeld	27.10. Frankfurt
2:36:17	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	13.10. München
2:44:27	Meinike, Patric	1992 LG Olympia Dortmund	29.09. Berlin
2:47:16	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	27.10. Frankfurt
2:51:48	Schäfer, Nils	1990 SG Wenden	27.10. Frankfurt
2:59:54	Haase, Tobias	1990 LF Lühtringen 1983	29.09. Berlin
3:06:03	Schneider, Patrick	1992 TV Wattenscheid 01	14.04. Bonn
3:26:56	Börding, Lennart	1994 LSF Münster	08.09. Münster
3:42:49	Barden, Niklas	1993 LSF Münster	28.04. Hamburg
3:43:01	Rowe, Philip	1990 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
4:08:59	Fels, Marcel	1994 LG Rheine-Elte	08.09. Münster

110 m Hürden 1,067 m

18,30	+1,1 Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen
-------	--------------------	-------------------------	--------------

4x100 m Staffel

46,20	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
	Jürgens (1988), Becker (1992), Kötz (1987), Müller (1990)		
49,11	StG Ostwestfalen-Lippe, 1	StG Ostwestfalen-Lippe	22.09. Lage
	Schmidt (1993), Tito (1991), Funke (1983), Obenhaus (1989)		
52,41	LG Kindelsberg Kreuztal, 2	LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
	Schönenbrücher (1991), Kühn (1991), Hoffmann (1986), Thomas (1994)		

Hochsprung



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1,80	Quinke, Christoph	1994 LC Attendorn	25.05. Olpe
1,80	Sanders, Torsten	1994 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
1,77	Biermann, Steffen	1991 LG Bünde-Löhne	01.09. Blomberg
1,76	Weispfennig, Nils	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,72	Becker, Tobias	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,65	Tito, Robin	1991 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
1,52	Kühn, Christoph	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,50	Kölling, Jannik	1993 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
1,45	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen
1,45	Schönenbrücher, Thorsten	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
1,41	Konert, Robin	1994 SC Münster 08	21.09. Wadersloh

Stabhochsprung

4,60	Vogt, Tobias	1994 USC Bochum	27.04. Dortmund-Hacheney
2,10	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen

Weitsprung

6,52	-0,6 Düsterhöft, André	1993 LG Bünde-Löhne	11.05. Bielefeld
6,22	-0,6 Sanders, Torsten	1994 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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
5,88	-0,2 Schmidt, Dominic	1993 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
5,60	+0,2 Schönenbrücher, Thorsten	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
5,24	+0,5 Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen
5,14	+0,1 Tenberg, Felix	1993 DJK Arminia Ibbenbüren	07.09. Rheine
5,14	0,0 Kölling, Jannik	1993 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
4,91	-1,2 Tito, Robin	1991 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
4,84	-0,7 Müller, Patrick	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
4,57	0,0 Kühn, Christoph	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal

Kugelstoß 7,26 kg

13,84	Biermann, Steffen	1991 LG Bünde-Löhne	01.09. Blomberg
12,29	Meierrieks, Marian	1990 TV Vreden	31.08. Rheine
11,04	Linnemann, Robin	1993 LC Paderborn	31.08. Höxter
11,02	Gronau, Sebastian	1991 LA SV Herten	22.06. Reken
10,72	Meyer, André	1992 LC Paderborn	31.08. Höxter
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
9,47	Kölling, Jannik	1993 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
8,54	Tenberg, Felix	1993 DJK Arminia Ibbenbüren	07.09. Rheine

Diskuswurf 2 kg

36,94	Biermann, Steffen	1991 LG Bünde-Löhne	01.09. Blomberg
35,85	Gronau, Sebastian	1991 LA SV Herten	22.06. Reken
33,53	Becker, Tobias	1992 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

32,34	Schmidt, Dominic	1993 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
31,27	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen

Speerwurf 800 g

47,75	Biermann, Steffen	1991 LG Bünde-Löhne	01.09. Blomberg
47,68	Mathmann, Jan	1994 TV Beckum	27.09. Gütersloh
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

10-Kampf

3.845	Wenker, Felix	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen
12,77 (+0,2) - 508 5,24 (+0,5) - 429 9,58 - 460 1,45 - 352 64,56 - 271 18,30 (+1,1) - 496 31,27 - 489 2,10 - 159 39,55 - 436 6:04,74 - 245			

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
11,98	-0,6 Scheidemann, Jan	1985 SV 1860 Minden	07.09. Stadthagen
12,03	+1,3 Kötz, Martin	1987 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
12,13	-1,4 Sandhaus, Matthias	1989 TV Vreden	29.06. Dülmen
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
12,64	+0,4 Obenhaus, Sven	1989 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
12,80	0,0 Pälmeke, 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
24,33	-1,1 Kötz, Martin	1987 LG Kindelsberg Kreuztal	18.08. Göteborg (SWE)
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 Pälmeke, Christoph	1986 TV Werne 03	29.06. Dülmen
28,00	-2,5 Gensorowsky, Daniel	1988 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
28,12	-2,5 Willuhn, Henry	1985 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld

400 m

52,11	Busse, Jan Richard	1989 USC Bochum	15.06. Erding
52,88	Scheidemann, Jan	1985 SV 1860 Minden	07.09. Stadthagen
54,23	Artschwager, Andrej	1987 LG Lüdenscheid	14.09. Lüdenscheid



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
2:06,02	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	17.08. Dortmund-Hacheney
2:11,89	Nienhaus, Hans	1989 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
2:12,50	Sprave, Wilhelm	1987 LG Dorsten	14.04. Rheine
2:15,65	Hoffmann, Alexander	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	05.09. Bergisch Gladbach
2:35,46	Schirrmeister, Nils	1989 DJK Gütersloh 1923	27.09. Gütersloh
2:41,51	Hauch, Peter	1985 SC Porta Westfalica Nammen	01.09. Porta Westfalica
1.000 m			
2:36,66	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
2:45,88	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund
3:07,35	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	01.06. Dortmund
3:08,40	Hoppmann, Max	1989 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
1.500 m			
4:15,26	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	08.06. Dortmund-Hacheney
4:35,19	Hoffmann, Alexander	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	12.09. Bergisch Gladbach
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)
9:39,26	Willuhn, Henry	1985 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
9:53,94	Voike, Marcel	1985 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
10:05,95	Gensorowsky, Daniel	1988 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
10:39,26	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	08.06. Dortmund-Hacheney
10:43,23	Willen, Hendrik	1988 DJK Gütersloh 1923	26.10. Bielefeld
10:50,70	Nienhaus, Hans	1989 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
10:53,38	Hoffmann, Alexander	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
10:54,92	Reinhardt, Thomas	1987 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
11:18,27	Hegselmann, Nils	1988 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
11:50,14	Schirrmeister, Nils	1989 DJK Gütersloh 1923	26.10. Bielefeld
5.000 m			
15:29,26	Janicki, Adam	1988 SV Brackwede	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
15:35,45	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
15:55,65	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	04.05. Wassenberg
16:53,32	Busche, Daniel	1985 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
17:00,52	Rosenow, Philipp	1989 LSF Münster	22.05. Essen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

17:09,73	Aschmann, Pascal	1986 DJK Gütersloh 1923	08.10. Wiedenbrück
17:22,43	Hand, Sören	1989 LSF Münster	20.07. Minden
17:25,40	Markmann, Jan-Hendrik	1987 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
17:29,06	Spitmann, Thomas	1987 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	14.04. Rheine
17:44,73	Gensorowsky, Daniel	1988 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
18:00,35	Engelns, Benedict	1987 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
18:08,50	Bettmann, Felix	1989 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
18:17,61	Büchner, Rene	1988 DJK Gütersloh 1923	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
18:46,84	Willen, Hendrik	1988 DJK Gütersloh 1923	08.10. Wiedenbrück
19:14,64	Czaja, Christian	1989 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
19:29,91	Ridder, Matthias	1985 Warburger Sportverein	21.06. Brakel
19:42,28	Hegselmann, Nils	1988 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
20:37,06	Schneider, Johannes	1987 Non-Stop-Ultra	21.06. Brakel
20:54,11	Schirrmeister, Nils	1989 DJK Gütersloh 1923	08.10. Wiedenbrück

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
15:27	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	14.12. Rietberg
15:45	Böhl, Timo	1988 LG Wittgenstein	03.03. Leverkusen
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
16:26	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	15.12. Hamm
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
17:12	Busche, Daniel	1985 ASG Teutoburger Wald	03.11. Gütersloh
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
17:31	Amoneit, Matthias	1987 LG Dorsten	31.10. Bochum
17:37	Sauer, Daniel	1988 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
17:50	Steinhoff, Christian	1989 Marathon-Club Menden	16.11. Werl
18:39	Hendan, Ulrich	1987 LC Rapid Dortmund	15.12. Hamm
18:42	Prill, Manuel	1989 USC Bochum	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
31:40	Boehme, Patrick	1988 TSVE 1890 Bielefeld	12.10. Coesfeld
32:07	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	12.10. Coesfeld
32:27	Janicki, Adam	1988 SV Brackwede	12.10. Coesfeld
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
33:34	Henseleit, Philipp	1988 Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
33:51	Sinner, Manuel	1989 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
33:52	Lautwein, Tobias	1986 SG Wenden	03.03. Leverkusen
34:02	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	12.10. Coesfeld
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

Halbmarathon

1:10:27	Böhl, Timo	1988 LG Wittgenstein	17.11. Verona (ITA)
1:12:36	Schönherr, David	1989 LSF Münster	14.04. Münster
1:13:04	Röthemeyer, Marvin	1989 LSF Münster	14.04. Hannover
1:13:41	Stute, Henricus	1985 LC Rapid Dortmund	15.09. Hamburg
1:15:30	Dallmann, Anno	1985 TuS Deuz	17.03. Frankfurt am Main
1:15:32	Danelak, Pierre	1987 LC Paderborn	15.09. Hamburg
1:16:02	Willuhn, Henry	1985 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:16:21	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	25.02. Hamm
1:16:46	Smyrek, David	1988 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
1:16:49	von Martial, Simon	1988 LSF Münster	22.06. Hennef (Sieg)
1:16:52	Claaßen, Mike	1987 LSF Münster	07.01. Wesel
1:17:02	Aschmann, Pascal	1986 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:17:52	Sauer, Daniel	1988 TuS Deuz	17.03. Frankfurt am Main
1:19:17	Appelhans, Lukas	1985 SC Hagen-Wildewiese	03.10. Dortmund
1:19:25	Busche, Daniel	1985 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
1:20:40	Steinhoff, Christian	1989 Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg
1:21:00	Korte, Benedikt	1986 LSF Münster	04.08. Nordkirchen
1:21:20	Kempin, Andreas	1989 LC Rapid Dortmund	15.09. Hamburg
1:21:23	Leeneman, Marcel	1985 LSF Münster	14.04. Münster
1:21:25	Gensorowsky, Daniel	1988 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
2:43:25	Leeneman, Marcel	1985 LSF Münster	29.09. Berlin
2:47:21	Kempin, Andreas	1989 LC Rapid Dortmund	14.04. Hannover
2:48:04	Wilms, Robert	1987 SG Wenden	17.11. Deauville (FRA)
2:49:50	Willuhn, Henry	1985 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
2:51:47	Kiene, Nils	1986 ASG Teutoburger Wald	27.10. Frankfurt
2:53:10	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	14.04. Hannover
2:53:12	Prill, Manuel	1989 USC Bochum	28.04. Hamburg
2:53:54	Sauer, Daniel	1988 TuS Deuz	06.10. Köln
2:55:30	Beversdorff, Malte	1986 SG FA Herringhausen-Eickum	29.09. Berlin
2:55:55	Heinze, Markus	1987 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	29.09. Berlin
2:56:52	Heyder, Max	1987 LSF Münster	29.09. Berlin
2:57:53	Hand, Sören	1989 LSF Münster	01.12. Valencia (ESP)
2:58:33	Runte, Konstantin	1989 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
2:59:03	Gensorowsky, Daniel	1988 TSVE 1890 Bielefeld	02.06. Salzkotten
2:59:18	Rosenow, Philipp	1989 LSF Münster	29.09. Berlin
3:02:06	Claaßen, Mike	1987 LSF Münster	08.09. Münster

100 km Straße

7:44:48	Wilms, Robert	1987 SG Wenden	21.09. Kandel
---------	---------------	----------------	---------------

110 m Hürden 0,991 m

19,38	0,0 Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	15.09. Ahlen
-------	------------------------	---------------------------	--------------

4x100 m Staffel

47,54	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
	Kötz (1987), Böhringer (1983), Nothacker (1978), Fehlandt (1975)		
66,49	StG Ostwestfalen-Lippe, 1	StG Ostwestfalen-Lippe	21.06. Bad Salzuflen
	Oberhaus (1989), Völkner (1969), Rulle (1977), Sjoerds (1976)		

Hochsprung

1,75	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	11.05. Bielefeld
1,65	Büker, Nils	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	01.09. Halver

Stabhochsprung

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

Weitsprung

5,56	-1,0 Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	14.09. Ahlen
5,40	+0,1 Klonek, Simon	1988 SuS Bertlich 1945	20.05. Oer-Erkenschwick



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

Kugelstoß 7,26 kg

12,29	Büker, Nils	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11,75	Weller, Kai	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
11,52	Heitjohann, Marius	1989 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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)
39,60	Heitjohann, Marius	1989 LG Kindelsberg Kreuztal	29.09. Düsseldorf
37,54	Büker, Nils	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
27,27	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	15.09. Ahlen
26,38	Weller, Kai	1986 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

Speerwurf 800 g

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

10-Kampf

4.689	Redecker, Matthias	1988 VfB Fichte Bielefeld	14.09. Ahlen
12,53 (+0,2) - 551 5,56 (-1,0) - 537 9,29 - 468 1,70 - 560 58,24 - 513 19,38 (0,0) - 407 27,27 - 411 3,60 - 519 27,50 - 281 5:26,43 - 442			

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
12,22	-0,2 Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	17.08. Moers
13,40	+1,7 Werner, Nicola	1992 TG Holzwickede	14.09. Lüdenscheid
13,61	+0,5 Frantz, Stephanie	1992 FC Schalke 04	11.05. Olfen
13,88	+0,6 Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen
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

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
25,84	-0,2 Voß, Laura	1994 LAZ Soest	24.08. Hannover
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

400 m

56,84	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	14.06. Köln
61,88	Werner, Nicola	1992 TG Holzwickede	09.06. Dortmund-Hacheney
67,23	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen

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
6:14,05	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen

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
17:17,83	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	16.08. Düsseldorf
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
21:59,46	Neisens, Maureen	1991 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
22:38,68	Donicht, Amelie	1993 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
25:52,00	Pagenstedt, Ann-Sophie	1993 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock

10.000 m

42:33,52	Ludwig, 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
17:52	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
18:21	Ohm, Vanessa	1994 SV Brackwede	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

18:21	Haarmann, Kerstin	1992 USC Bochum	31.10. Bochum
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
19:56	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
21:58	Mayer, Sarah	1992 TSVE 1890 Bielefeld	14.12. Rietberg
22:23	Neisens, Maureen	1991 ASG Teutoburger Wald	10.08. Dülmen
22:40	Büttner, Daria	1992 TSVE 1890 Bielefeld	14.12. Rietberg
22:45	Leininger, Inga	1992 LAZ Iserlohn	04.02. Dortmund Hörde

10 km Straße

35:18	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	31.10. Bochum
35:23	Rannacher, Michelle	1994 DJK Gütersloh 1923	28.01. Hamm
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
37:41	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	12.10. Coesfeld
38:34	Hansen, Laura	1990 LG Olympia Dortmund	31.10. Bochum
38:52	Lindemann, Marit	1992 Lauf Team Unna	08.12. Bergkamen
39:32	Haarmann, Kerstin	1992 USC Bochum	12.07. Dülmen-Rorup
39:42	Bergtold, Larissa	1990 SV Brackwede	27.07. Berlin-Charlottenburg
40:16	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
40:52	Huckestein, Rebecca	1993 SG Wenden	03.02. Rodgau-Jügesheim
41:04	Franz, Sabrina	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	29.09. Herdorf
42:24	Mayer, Sarah	1992 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
42:29	Möse, Kristin	1990 LSF Münster	15.12. Hamm
42:35	Bobowski, Julia	1993 Recklinghäuser LC	20.01. Haltern am See
43:50	Jörke, Carina	1990 LG Ahlen	15.06. Borgholzhausen
44:21	Wentzlaff, Marina	1992 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
44:51	Neisens, Maureen	1991 ASG Teutoburger Wald	14.12. Rietberg
45:30	Kötting, Natalie	1990 TuS Deuz	29.09. Herdorf

Halbmarathon

1:17:14	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	15.09. Hamburg
1:18:38	Rannacher, Michelle	1994 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:18:41	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	07.04. Berlin
1:21:04	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	15.09. Hamburg
1:23:44	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	04.08. Nordkirchen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1:25:21	Haarmann, Kerstin	1992 USC Bochum	15.09. Kopenhagen (DEN)
1:26:18	Ohm, Vanessa	1994 SV Brackwede	07.04. Berlin
1:27:20	Bergtold, Larissa	1990 SV Brackwede	06.10. Köln
1:27:20	Franz, Sabrina	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	06.10. Köln
1:28:30	Dickob, Isabel	1993 SV Brackwede	15.09. Hamburg
1:31:42	Möse, Kristin	1990 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:32:44	Hollmann, Lena	1990 USC Bochum	23.11. Essen
1:33:29	Serafinowski, Nadine	1991 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:34:44	Rabe, Kristine	1993 LG Hamm	16.06. Leverkusen
1:42:34	Wentzlaff, Marina	1992 SV Brackwede	07.04. Berlin
1:43:37	Donicht, Amelie	1993 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:46:38	Henkenjohann, Janina	1991 ASG Teutoburger Wald	20.10. Oldenburg
1:47:23	Leininger, Inga	1992 LAZ Iserlohn	03.10. Dortmund
1:47:24	Kötting, Natalie	1990 TuS Deuz	14.04. Bonn
1:49:00	Potthoff, Annika	1994 TRI-GECKOS Dortmund	05.05. Heilbronn

Marathon

2:49:20	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	13.10. Essen
2:51:11	Strate, Stephanie	1991 SV Brackwede	20.10. Amsterdam (NED)
2:59:41	Haarmann, Kerstin	1992 USC Bochum	13.10. Bregenz (AUT)
3:04:18	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	14.04. Hannover
3:12:03	Neben, Diana	1993 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
3:23:07	Franz, Sabrina	1990 LG Kindelsberg Kreuztal	28.04. Hamburg
3:28:32	Hähner, Iris	1991 TuS Deuz	29.09. Berlin
3:51:21	Bäker, Lisa	1992 LG Halver-Schalksmühle	18.02. Herten
3:54:02	Böttger, Janin	1994 SuS Oberaden	29.09. Berlin
3:55:37	Krewerth, Verena	1991 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.09. Berlin
4:57:10	Haase, Nina	1993 SV Brackwede	29.09. Berlin

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
15,01	+0,5 Michaelis, Annika	1994 TV Wattenscheid 01	04.09. Rostock
18,69	0,0 Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen

4x100 m Staffel

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

Hochsprung

1,77	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	24.08. Hannover
1,56	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	20.07. Flensburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
1,90	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen

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
4,67	-1,1 Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	14.09. Ahlen
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

Kugelstoß 4 kg

12,29	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	17.08. Moers
12,03	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	09.05. Köln
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

34,78	Schütte, Lisa	1993 LG Geseke	03.10. Gladbeck
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
19,92	Groß, Christina	1992 SV Langendreer 04 Leichtathletik	17.08. Witten
16,75	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
28,36	Bakenecker, Regine	1993 LG Olympia Dortmund	17.08. Dortmund-Hacheney
28,34	Kochanek, Teresa	1993 LG Brillux Münster	15.09. Ahlen
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. Nieukerk

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

5.596	Voß, Laura	1994 LAZ Soest	23.08. Hannover
14,46 (-1,6) - 914 1,77 - 941 11,47 - 626 25,84 (-0,2) - 811 6,04 (+0,9) - 862 35,77 - 586 2:17,60 - 856			
5.232	Mayer, Isabel	1993 LC Paderborn	20.07. Flensburg
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			

W35

100 m

13,17	0,0 Strophff, Carolin	1988 TG Holzwickede	15.08. Göteborg (SWE)
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
15,50	-0,8 Schuh, Melanie	1989 TV Lengerich	07.09. Rheine

200 m

26,88	-0,9 Strophff, Carolin	1988 TG Holzwickede	19.08. Göteborg (SWE)
29,43	-0,1 Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

2:17,65	Palmowski, Jana	1988 SC Porta Westfalica Nammen	14.06. Stadthagen
2:25,16	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	16.06. Erding
2:37,16	Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	08.09. Rheine
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
11:43,13	Korsen, Sabrina	1988 SV 1860 Minden	28.09. Stadthagen
11:44,96	Priemer, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	22.06. Reken
13:39,61	Wommelsdorf, Hanna	1986 LG Lüdenscheid	01.09. Halver

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
18:41	Aehling, Carolin	1989 LG Coesfeld	12.10. Coesfeld
18:56	Espeter, Franziska	1989 LG Wittgenstein	16.11. Werl
19:07	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	11.02. Hamm
19:27	Priemer, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Paderborn
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
21:22	Defontaine, Jennifer	1986 TV Hasslinghausen 1862	31.10. Bochum
23:24	Langer, Janine	1988 Recklinghäuser LC	18.02. Herten
23:38	Gödde, Christiane	1987 VfL Fröndenber	09.03. Fröndenber
25:32	Schübeler, Corinna	1985 Non-Stop-Ultra	30.03. Paderborn
25:55	Schaefer, Anna	1986 TuS Breckerfeld	31.10. Bochum
27:17	Schetter-Wehner, Pia	1986 TuS Hemmerde	16.11. Werl
27:28	Dau, Stephanie	1988 VfL Fröndenber	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
39:02	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	12.10. Coesfeld
39:57	Espeter, Franziska	1989 LG Wittgenstein	04.05. Bocholt



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

40:13	Schmidt, Sandra	1986 LC Rapid Dortmund	28.01. Hamm
40:43	Clemens, Sandra	1989 SG Wenden	12.10. Coesfeld
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
43:59	Gitzel, Michelle	1986 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.10. Nordwalde
44:23	Wilke, Christina	1988 LG Hamm	28.01. Hamm
44:25	Althöfer, Dinah	1988 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
44:35	Defontaine, Jennifer	1986 TV Hasslinghausen 1862	23.11. Essen
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
48:28	Nikoyagize, Cécile	1989 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
57:06	Ridder, Stefanie	1988 Warburger Sportverein	30.03. Paderborn

Halbmarathon

1:23:18	Arlom, Hannah	1987 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	28.04. Hamburg
1:24:53	Aehling, Carolin	1989 LG Coesfeld	06.10. Köln
1:26:10	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	15.09. Hamburg
1:29:56	Schmidt, Sandra	1986 LC Rapid Dortmund	01.09. Bochum
1:30:10	Clemens, Sandra	1989 SG Wenden	15.09. 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
1:54:59	Mittrop, Eva-Maria	1989 TuS Deuz	14.04. Bonn
2:05:16	Kaupmann, Anna	1988 LV Oelde	02.06. Salzkotten
2:11:08	Camonita, Christin	1987 VfL Fröndenber	16.06. Menden

Marathon

2:58:25	Achenbach, Ira	1989 SG Wenden	17.03. Bergisch Gladbach
3:38:02	Schrader, Katharina	1989 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
3:41:30	Lees-Bussemas, Lena	1988 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
3:58:03	Sanober, Kathrin-Samina	1989 Team Camerone	29.09. Berlin
4:52:55	Mainka, Katharina	1985 Marathon-Club Menden	29.09. Berlin

100 km Straße

11:25:33	Lees-Bussemas, Lena	1988 ASG Teutoburger Wald	08.06. Biel (SUI)
----------	---------------------	---------------------------	-------------------

100 m Hürden 0,838 m

16,24	0,0 Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	16.06. Erding
18,53	-0,1 Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

Hochsprung

1,45	Holtkamp, Meike	1988 VfL Kamen	01.06. Dortmund
1,40	Fiedler, Carolin	1985 LA SV Herten	22.06. Reken
1,34	Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine
1,25	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	08.09. Lage

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
4,47	+0,2 Schuh, Melanie	1989 TV Lengerich	07.09. Rheine
4,41	-1,2 Fiedler, Carolin	1985 LA SV Herten	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
10,44	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	22.09. Porta Westfalica
8,61	Krall, Sandra	1986 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
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
6,39	Schuh, Melanie	1989 TV Lengerich	07.09. Rheine
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
22,15	Hartwig, Kathrin	1988 LG Plettenberg/Herscheid	05.10. Plettenberg
21,77	Löwe, Marina	1988 LAV Rheine	31.08. Rheine
21,65	Hartwig, Svenja	1988 LG Plettenberg/Herscheid	05.10. 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
30,42	Hartwig, Svenja	1988 LG Plettenberg/Herscheid	11.08. 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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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)
19,55	Krall, Sandra	1986 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten

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
9,23	Hartwig, Svenja	1988 LG Plettenberg/Herscheid	05.10. Plettenberg

7-Kampf

3.196	Wienkämper, Sabrina	1985 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine
18,53 (-0,1) - 435 1,34 - 449 8,15 - 409 29,43 (-0,1) - 523 4,68 (-1,9) - 474 20,59 - 300 2:37,16 - 606			

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			

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
12,65	+1,3 Funke, Andre	1983 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
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
16,01	+0,4 Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	15.06. Erfurt

200 m

23,22	+0,3 Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	24.05. Holzwickede
24,87	0,0 Böhringer, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

57,88	Adler, Philipp	1983 LG Bünde-Löhne	25.05. Lingen (Ems)
62,44	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	13.08. Göteborg (SWE)
72,45	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	23.06. Viersen-Süchteln
800 m			
2:09,98	Böhringer, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	05.09. Bergisch Gladbach
2:19,87	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	28.05. Wenden
2:50,31	Gruben, Matthäus	1981 TSVE 1890 Bielefeld	24.08. Borgholzhausen
2:50,87	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	14.08. Torslanda (SWE)
2:53,40	Funke, Andre	1983 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
2:58,94	Pauke, Pascale	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
1.500 m			
5:33,67	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	14.08. Göteborg (SWE)
3.000 m			
9:44,36	Janzen, Rudi	1983 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
9:51,81	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	05.09. Bergisch Gladbach
9:54,49	Sansar, Elias	1980 TuS Eintracht Bielefeld	24.08. Borgholzhausen
10:03,83	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	05.09. Bergisch Gladbach
10:33,39	Exner, Jonas	1982 SV Brackwede	24.08. Borgholzhausen
10:40,65	Eckert, Georg	1983 SV Brackwede	24.08. Borgholzhausen
11:07,78	Aßmann, Christoph	1981 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
11:26,60	Haertl, Sebastian	1984 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
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
17:16,65	Kaldewei, Philipp	1981 LV Oelde	08.10. Wiedenbrück
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
18:11,12	Exner, Jonas	1982 SV Brackwede	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
18:47,4*	Fischer, Sebastian	1982 TV Friesen Telgte	23.03. Oelde
20:04,83	Haertl, Sebastian	1984 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
21:20,08	Schulte, Tobias	1980 Marathon-Club Menden	17.08. Göteborg (SWE)
24:34,30	Gruben, Matthäus	1981 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
10.000 m			
36:38,33	Welp, Robert	1980 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
17:26	Dreier, Tobias	1983 SG Wenden	29.09. Herdorf
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
18:24	Koch, Christoph	1980 Lauf Team Unna	16.11. Werl
18:30	Exner, Jonas	1982 SV Brackwede	03.03. Leverkusen
18:31	Ewens, Fabian	1980 SuS Oberaden	26.10. Nordwalde
18:32	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
18:47	Kersting, Marco	1984 TV Wattenscheid 01	25.08. Dortmund Hörde
18:50	Klauke, Ralf	1980 LC Rapid Dortmund	17.03. Dortmund
19:12	Schrammeyer, Kai	1984 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten
19:56	Knoblich, Carsten	1982 Marathon-Club Menden	10.08. Dülmen

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
35:08	Janzen, Rudi	1983 ASG Teutoburger Wald	03.11. Gütersloh
35:20	Lewanzik, Heiko	1981 Tri-Speed Marienfeld	15.06. Borgholzhausen
35:46	Hülsebusch, Jens	1983 ASG Teutoburger Wald	14.12. Rietberg
35:58	Friedhoff, Pascal	1984 LG Kindelsberg Kreuztal	23.11. Essen
36:10	Schepp, Folker	1983 TuS Deuz	27.01. Kirchen
36:38	Hankemeier, Michèl	1982 LSF Münster	03.03. Leverkusen
36:57	Eckert, Georg	1983 SV Brackwede	23.11. Essen
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
37:46	Michels, Felix	1983 LG Olympia Dortmund	17.03. Dortmund
37:48	Pawellek, Karsten	1981 LG Opelaner	12.07. Dülmen-Rorup



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

Halbmarathon

1:13:46	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	15.09. Hamburg
1:15:51	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	17.03. Frankfurt am Main
1:16:15	Hirsch, Dennis	1980 PV Triathlon TG Witten	04.08. Nordkirchen
1:17:05	Lang, Daniel	1981 SG Wenden	25.02. Hamm
1:20:38	Sansar, Elias	1980 TuS Eintracht Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:20:50	Eckert, Georg	1983 SV Brackwede	25.02. Hamm
1:21:31	Lorsbach, Thomas	1983 TuS Deuz	14.04. Bonn
1:22:22	Pawellek, Karsten	1981 LG Opelaner	01.09. Bochum-Mitte
1:22:51	Exner, Jonas	1982 SV Brackwede	03.11. Gütersloh
1:23:41	Machauer, Marcel	1982 LSF Münster	02.06. Salzkotten
1:25:03	Arlinghaus, Thomas	1980 LSF Münster	25.02. Hamm
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
1:28:14	Kersting, Marco	1984 TV Wattenscheid 01	03.10. Dortmund
1:28:38	Mußgnug, Carl-Philipp	1982 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:32:15	Knoblich, Carsten	1982 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:32:36	Haertl, Sebastian	1984 ASG Teutoburger Wald	03.11. Gütersloh
1:32:46	Aßmann, Christoph	1981 ASG Teutoburger Wald	03.11. Gütersloh
1:34:52	Osimok, Johann	1980 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh

Marathon

2:40:43	Goerlich, Manuel	1984 LSF Münster	29.09. Berlin
2:43:05	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	14.04. Hannover
2:44:07	Hirsch, Dennis	1980 PV Triathlon TG Witten	13.10. Essen
2:46:15	Mockenhaupt, Markus	1980 SG Wenden	14.04. Bonn
2:47:21	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	29.09. Berlin
2:49:18	Janzen, Willi	1984 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
2:57:49	Lorsbach, Thomas	1983 TuS Deuz	05.05. Duisburg
2:59:59	Pawellek, Karsten	1981 LG Opelaner	01.12. Valencia (ESP)
3:00:04	Gawron, Dirk	1982 Marathon-Club Menden	29.09. Berlin
3:00:22	Arlinghaus, Thomas	1980 LSF Münster	14.04. Hannover
3:29:04	Hecker, Toni	1983 SV Teuto Riesenbeck	08.09. Münster
3:36:01	Riebandt, Sebastian	1982 TV Hasslinghausen 1862	08.09. Münster
3:40:26	Köchig, Norman	1984 Marathon-Club Menden	29.09. Berlin
3:48:42	Müller, Andreas	1984 SV RW Unna	14.04. Bonn
4:38:40	Buschke, Olaf	1984 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
4:46:50	Muntau, Torsten	1981 SC Falke Saerbeck	08.09. Münster
5:12:12	Gross, Christian	1982 DJK Gütersloh 1923	06.10. Lisboa (POR)

50 km Straße

3:49:25	Hecker, Toni	1983 SV Teuto Riesenbeck	17.03. Bremen
---------	--------------	--------------------------	---------------

110 m Hürden 0,991 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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

48,56	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
	Müller (1983), Böhringer (1983), Nothacker (1978), Fehlandt (1975)		
55,66	StG Schalke 04-Deilinghofen-Herford, 1	StG Schalke 04-Deilinghofen-Herford	15.06. Erding
	Tornau (1984), Scholle (1978), Sträwe (1979), Hemmeld (1984)		
58,68	LG Kindelsberg Kreuztal, 2	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
	Wetter (1980), Heinbach (1983), Münker (1979), Pauke (1980)		

3x1.000 m Staffel

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

5.000 m Bahngehen

27:28,10	Brandt, Sebastian	1982 Non-Stop-Ultra	28.09. Marburg
----------	-------------------	---------------------	----------------

5 km Straßengehen

29:39	Brandt, Sebastian	1982 Non-Stop-Ultra	23.03. Toruń (POL)
32:18	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	17.08. Göteborg (SWE)

10 km Straßengehen

1:05:32	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	17.08. Göteborg (SWE)
---------	---------------------	-----------------------------	-----------------------

Hochsprung

1,60	Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
1,48	Fiedler, David	1980 LA SV Herten	22.06. Reken
1,47	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	13.08. Göteborg (SWE)
1,34	Uzuncelebi, Murat	1981 DJK Blau-Weiß Annen	03.07. Witten
1,15	Wetter, Alexander	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

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
3,82	-0,1 Wetter, Alexander	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

Kugelstoß 7,26 kg

13,06	Heinbach, Ralph	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
-------	-----------------	------------------------------	-----------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

11,98	Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	17.08. Witten
11,27	Katsigiannis, Alexandros	1981 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
10,92	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	01.06. Dortmund
10,47	Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
10,40	Breitenkamp, André	1982 LG Bünde-Löhne	20.07. Minden
10,38	Gerdemann, Stephan	1983 TSG Dülmen	22.06. Reken

Diskuswurf 2 kg

35,64	Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	17.08. Witten
32,38	Heinbach, Ralph	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
31,51	Müller, Manuel	1983 LG Kindelsberg Kreuztal	03.05. Kreuztal
31,04	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	14.08. Göteborg (SWE)
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
14,14	Wetter, Alexander	1980 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

Speerwurf 800 g

48,61	Kallus, Lars	1981 TG Holzwickede	17.08. Witten
43,98	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	14.08. Göteborg (SWE)
35,60	Hoselmann, Marcus	1981 LG Olympia Dortmund	17.08. Dortmund-Hacheney
30,07	Breitenkamp, André	1982 LG Bünde-Löhne	20.07. Minden
27,64	Uzuncelebi, Murat	1981 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
15,60	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	12.07. Hemer

10-Kampf

4.800	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	14.08. Göteborg (SWE)
13,55 (-0,3) - 379 5,27 (-1,2) - 435 10,50 - 516 1,47 - 367 62,44 - 334 20,32 (-2,1) - 324 31,04 - 485 3,10 - 381 43,98 - 500 5:33,67 - 381			

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
12,64	-0,1 Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

27,04 -2,8 Sträwe, Alexander 1979 FC Schalke 04 22.06. Reken

800 m

2:29,83 Münker, Björn 1979 LG Kindelsberg Kreuztal 22.09. Lage
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
10:54,58 Weindorf, Matthias 1979 LG Halver-Schalksmühle 01.09. Halver
11:04,82 Münker, Björn 1979 LG Kindelsberg Kreuztal 22.09. Lage
11:20,37 Schneider, Florian 1979 LG Kindelsberg Kreuztal 22.09. Lage
11:30,97 Schmaltz, Dominik 1976 LSF Münster 31.08. Rheine
12:03,33 Scheibe, Timo 1979 LC Westfalia Herne 20.09. Lübeck
12:20,49 Fleiter, Tobias 1975 ASG Teutoburger Wald 26.10. Bielefeld
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
19:48,00 Schmaltz, Dominik 1976 LSF Münster 26.10. Bielefeld
19:51,71 Stallmeister, Thomas 1978 SG Rote Erde Beckum 26.10. Bielefeld
20:08,90 Ahrens, Markus 1979 SV Teuto Riesenbeck 14.04. Rheine
22:01,46 Reckmann, Fabian 1977 TSVE 1890 Bielefeld 26.10. Bielefeld

10.000 m

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

17:32 Lehmann, Tony 1979 ASG Teutoburger Wald 03.11. Gütersloh
17:35 Kraus, André 1975 LAC Veltins Hochsauerland 03.03. Leverkusen
17:59 von der Heide, Nils 1978 Marathon Soest 16.11. Werl
18:00 Kruse, David 1976 TuS 48 Ehringhausen 16.03. Salzkotten
18:02 Baumgarth, Achim 1977 SuS Schalke 96 10.08. Dülmen
18:11 Domke, Benjamin 1979 LG Halver-Schalksmühle 03.03. Leverkusen
18:11 Stechbart, Viktor 1978 LV Oelde 12.10. Wadersloh
18:25 Bornemann, Dominic 1977 TV Hasslinghausen 1862 31.10. Bochum
18:30 Tausewald, Robert 1978 LG Coesfeld 10.08. Dülmen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

18:37	Peters, Jens	1977 LSF Münster	21.09. Nottuln-Appelhülsen
18:46	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	10.08. Dülmen
18:52	Wolf, Andrej	1976 SC Concordia Scharmede	11.02. Hamm
18:58	Sumkötter, Andreas	1978 LV Oelde	03.11. Gütersloh
19:19	Selker, Torsten	1975 ASG Teutoburger Wald	03.11. Gütersloh
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
20:30	Atienza, Diego	1976 LC Rapid Dortmund	31.10. Bochum
20:37	Schmaltz, Dominik	1976 LSF Münster	14.04. Münster

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
36:30	Stechbart, Viktor	1978 LV Oelde	03.11. Gütersloh
36:33	Limberg, Tobias	1979 LC Solbad Ravensberg	23.11. Essen
36:42	Tausewald, Robert	1978 LG Coesfeld	12.10. Coesfeld
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
37:31	Brodka, Jens	1979 LV Oelde	23.11. Essen
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
38:15	Prott, Michael	1977 LSF Münster	25.05. Walstedde
38:34	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	15.12. 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

Halbmarathon

1:17:29	Goltsch, Tillmann	1978 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.10. Dortmund
1:20:12	Althöfer, Alexander	1979 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:20:40	Domke, Benjamin	1979 LG Halver-Schalksmühle	25.02. Hamm
1:20:40	Tausewald, Robert	1978 LG Coesfeld	03.10. Dortmund
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
1:23:47	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	03.10. Dortmund
1:23:50	Schneider, Florian	1979 LG Kindelsberg Kreuztal	30.03. Paderborn



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1:24:03	Schrage, Burkhard	1978 Marathon Soest	05.05. Hamm
1:24:08	Brodka, Jens	1979 LV Oelde	14.04. Münster
1:24:50	Prott, Michael	1977 LSF Münster	26.10. Nordwalde
1:25:23	Peters, Jens	1977 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup
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
1:29:33	Weber, Sascha	1976 Marathon Steinfurt	26.10. Nordwalde

Marathon

2:45:02	Bonn, Rainer	1978 TuS Deuz	29.09. Berlin
2:46:26	Goltsch, Tillmann	1978 Lauftreff Bittermark Dortmund	05.05. Duisburg
2:54:06	Mertens, Peter	1976 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
2:57:01	Lehmann, Tony	1979 ASG Teutoburger Wald	27.10. Frankfurt
3:04:37	Tausewald, Robert	1978 LG Coesfeld	27.10. Frankfurt
3:14:40	Kruse, David	1976 TuS 48 Ehringhausen	08.09. Münster
3:14:59	Sprung, Carsten	1977 LSF Münster	14.04. Hannover
3:17:06	Seffers, Henning	1979 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
3:18:38	Selker, Torsten	1975 ASG Teutoburger Wald	14.04. Hannover
3:24:01	Münster, Heiko	1979 SV Herbern	08.09. Münster
3:44:46	Sorge, Tobias	1975 Marathon-Club Menden	29.09. Berlin
3:49:36	Dragu, Michael	1975 LG Brillux Münster	08.09. Münster
3:59:19	Reckmann, Fabian	1977 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
4:18:50	Schrage, Burkhard	1978 Marathon Soest	14.04. Hannover
4:25:14	Liesner, Jens	1975 SuS Stadtlohn	28.04. Hamburg
4:26:36	Reiß, Björn	1976 LSF Münster	08.09. Münster

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

3,86	Heumann, Eike	1976 TV Jahn Siegen	21.09. Olpe
3,60	Funke, Timm	1975 LC Paderborn	20.08. Göteborg (SWE)
3,30	Kopp, Marco	1975 VfL Kamen	25.05. Olpe

Weitsprung

6,10	+0,8 Scholle, Hendrik	1978 SC Herford	16.06. Erding
5,45	-1,3 Nothacker, Michael	1978 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
5,28	+0,1 Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,29	+0,6 Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

3,94	+0,8 Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
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
9,67	Nothacker, Michael	1978 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
9,06	Rulle, Mirko	1977 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
8,81	Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
8,63	Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
8,20	Fehlandt, Markus	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	01.09. Halver
7,73	Vogedes, Raimund	1978 LAV Rheine	14.04. Salzkotten

Diskuswurf 2 kg

35,83	Born, Thorsten	1975 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
34,60	Krönert, Karsten	1975 TV Jahn Siegen	17.08. Witten
32,79	Sjoerds, Peter	1976 TG Herford	12.05. Elsenfeld
31,70	Ostwinkel, Tobias	1976 SuS Oberaden	22.06. Reken
24,12	Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	03.10. Gladbeck
21,69	Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	03.10. Gladbeck
21,30	Rulle, Mirko	1977 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	21.06. Bad Salzuflen
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
28,17	Fischer, Matthias	1978 HLC Höxter	31.08. Höxter
27,88	Rodewig, Jörg	1979 DJK Blau-Weiß Annen	03.10. Gladbeck
25,61	Müller, Stefan	1975 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
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			

W40



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

100 m

12,26	0,0	Müller-Rottgardt, Katrin	1982 TV Wattenscheid 01	05.09. Paris (FRA)
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
15,15	-0,7	Hüttemann, Maike	1984 TV Lengerich	31.08. Rheine
15,47	+0,3	Kirchhoff, Katrin	1980 TV Deilinghofen	03.10. Hemer
15,84	-0,8	Witte, Corinna	1983 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine
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
17,69	-1,5	Snelting, Stefanie	1984 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld

200 m

25,15	-0,5	Müller-Rottgardt, Katrin	1982 TV Wattenscheid 01	06.09. Paris (FRA)
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
2:33,12		Schwedler, Anne	1984 USC Bochum	01.09. Halver
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
21:38,47		Hengel, Julia	1981 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
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
20:01		Gutsch, Christin	1983 SF Ennepetal	31.10. Bochum
20:08		Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
20:59		Mexner, Sarah	1981 Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
21:12		Winter, Michaela	1982 LSF Münster	12.10. Coesfeld



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
22:50	Kolk, Caroline	1981 Marathon Soest	16.11. Werl
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. Fröndenberg
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
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
41:05	Gutsch, Christin	1983 SF Ennepetal	23.11. Essen
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
44:49	Laemmerhirt, Iris Aya	1980 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
45:31	Wiegand, Dorothee	1984 SuS Bertlich 1945	18.02. Herten
47:37	Jahnke, Nicole	1982 LC Solbad Ravensberg	03.11. Gütersloh
47:52	Brüggemann, Daniela	1980 TSG Reken	20.01. Haltern am See
48:04	Kolk, Caroline	1981 Marathon Soest	15.09. Hamm
48:42	Menke, Barbara	1983 LV Oelde	30.08. Beckum
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

Halbmarathon

1:27:20	Wienstroth, Ilka	1981 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:33:07	Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	20.10. Lübeck
1:34:41	Binnie-Pott, Rebecca	1982 Non-Stop-Ultra	02.06. Salzkotten
1:36:55	Hengel, Julia	1981 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Bochum
1:37:17	Antweiler, Larissa	1982 TSVE 1890 Bielefeld	07.04. Berlin
1:38:09	Albrecht, Maria	1982 Non-Stop-Ultra	03.10. Dortmund
1:39:09	Brüggemann, Daniela	1980 TSG Reken	15.09. Hamburg
1:39:51	Schneider, Yvonne	1981 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
1:47:07	Menke, Barbara	1983 LV Oelde	03.11. Gütersloh



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1:48:52	Koch, Nadine	1981 LG Wittgenstein	23.11. Essen
1:50:02	Diecksmeier, Silke	1981 LG Ahlen	28.04. Hamburg
1:53:50	Cavro, Taina	1983 FC Nordkirchen	25.02. Hamm
1:54:23	Klusmeyer, 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
2:05:27	Kneer, Sabine	1983 Marathon Soest	03.10. Dortmund

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
2:47:42	Wienstroth, Ilka	1981 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
2:57:15	Koch, Nadja	1984 SC Concordia Scharmede	14.04. Hannover
3:15:52	Hengel, Julia	1981 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
3:22:54	Kollmeier, Sophie	1983 ASG Teutoburger Wald	02.06. Salzkotten
3:32:08	Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	06.10. Köln
3:51:52	Kolk, Caroline	1981 Marathon Soest	28.04. Hamburg
3:59:09	Winter, Michaela	1982 LSF Münster	08.09. Münster

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
4,41	+1,2 Hüttemann, Maike	1984 TV Lengerich	31.08. Rheine
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
3,44	-0,1 Witte, Corinna	1983 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine

Kugelstoß 4 kg

9,00	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	12.05. Elsenfeld
8,38	Kirchhoff, Katrin	1980 TV Deilinghofen	22.06. Reken
7,19	Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
6,61	Bruns-Senf, Sabrina	1980 TSG Reken	03.10. Gladbeck
6,31	Witte, Corinna	1983 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	07.09. Rheine
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
19,73	Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

18,57	Nazarenus, Elena	1983 LG Rheine-Elte	22.06. Reken
Hammerwurf 4 kg			
35,06	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	17.08. Göteborg (SWE)
Speerwurf 600 g			
30,90	Jastremski, Carolin	1982 LG Menden	22.06. Reken
25,37	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	12.05. Elsenfeld
20,15	Rodewig, Anne	1982 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
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			
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
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
19:07,01	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
19:23,24	Genrich, Melanie	1978 DJK Gütersloh 1923	08.10. Wiedenbrück
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
19:28	Hauertmann, Katharina	1976 LSF Münster	09.11. Senden
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
21:50	Bartsch, Vanessa	1978 USC Bochum	31.10. Bochum
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
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
40:25	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	12.10. Coesfeld
41:27	Rölver, Daniela	1979 SuS Stadtlohn	12.10. Coesfeld
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
42:53	Stechbart, Larissa	1978 LV Oelde	03.11. Gütersloh
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
45:29	Tolle, Marta	1979 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

46:41	Rinteln, Martina	1976 Warburger Sportverein	30.03. Paderborn
47:36	Kerkering, Sina	1978 LSF Münster	12.10. Coesfeld
48:02	Edling, Daniela	1979 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
48:20	Ording, Sabine	1977 LV Oelde	14.12. Rietberg

Halbmarathon

1:20:48	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	25.02. Hamm
1:25:36	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	15.09. Hamburg
1:31:31	Sicking, Stefanie	1977 TSG Reken	15.09. Hamburg
1:35:20	Senkowski, Linda	1978 SG Suderwich	14.04. Hannover
1:41:38	Tolle, Marta	1979 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:47:07	Ording, Sabine	1977 LV Oelde	03.11. Gütersloh
1:47:09	Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	16.06. Leverkusen
1:48:26	Horstmann, Simone	1976 LG Rheine-Elte	14.04. Bonn
1:51:21	Edling, Daniela	1979 Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:55:34	Schulz, Sandra	1977 Team Camerone	01.09. Bochum-Mitte
2:00:48	Hohmeyer, Iris	1975 VfL Fröndenber	16.06. Menden
2:12:48	Plesnik, Dunja	1976 TuS Breckerfeld	07.04. Berlin

Marathon

2:46:44	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	14.04. Hannover
2:54:54	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	14.04. Hannover
3:21:06	Senkowski, Linda	1978 SG Suderwich	29.09. Berlin
3:34:41	Wendt, Linda	1977 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
3:38:19	Kalläne, Bettina	1978 LV Oelde	28.04. Hamburg
3:49:29	Gerdes, Pia	1979 Spiridon Haltern	08.09. Münster
4:23:18	Ording, Sabine	1977 LV Oelde	28.04. Hamburg
4:25:50	Horstmann, Simone	1976 LG Rheine-Elte	08.09. Münster

80 m Hürden 0,762 m

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

Hochsprung

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

Weitsprung

4,50	-0,5 Marburger, Katja	1977 LG Wittgenstein	16.06. Erding
3,77	+0,7 Bertels, Julia	1977 TV Friesen Telgte	31.08. Rheine
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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)
7,84	Lödding, Verena	1978 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
7,45	Gräfe, Monika	1975 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
6,88	Bertels, Julia	1977 TV Friesen Telgte	11.09. Witten
6,84	Rustemeyer, Ines	1975 LAZ Soest	08.06. Soest
6,40	Wobbe, Nina	1976 LAV Rheine	21.04. Rheine
6,19	Berghaus, Nicola	1975 LAV Rheine	31.08. Rheine

Diskuswurf 1 kg

29,13	Gebhardt, Monika	1976 DJK Blau-Weiß Annen	22.06. Reken
28,92	Lödding, Verena	1978 DJK Blau-Weiß Annen	03.10. Gladbeck
27,69	Tschache, Anke	1979 TuS Germania 1910 Horstmar	22.06. Reken
26,35	Gräfe, Monika	1975 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
22,39	Bertels, Julia	1977 TV Friesen Telgte	31.08. Rheine
21,56	Landthaler, Gabriele	1977 SV Spexard	19.07. Wien (AUT)
16,21	Wobbe, Nina	1976 LAV Rheine	21.04. Rheine

Hammerwurf 4 kg

35,50	Kersting, Sonja	1978 LV Oelde	19.08. Göteborg (SWE)
-------	-----------------	---------------	-----------------------

Speerwurf 600 g

24,10	Gräfe, Monika	1975 LG Bünde-Löhne	22.06. Reken
23,32	Lödding, Verena	1978 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
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
19,36	Gebhardt, Monika	1976 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
15,60	Landthaler, Gabriele	1977 SV Spexard	19.07. Wien (AUT)

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
13,05	-0,3 Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	01.09. Halver
13,17	-1,1 Boller, Carsten	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	28.08. Ewersbach
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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
2:20,58	Eickmeyer, Cord-Henrik	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
2:21,57	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	29.06. Dülmen
2:24,19	Gertz, Andreas	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
2:30,50	Andrich, Roman	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
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
3:16,51	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld
3:24,70	Heinz, Stefan	1971 TSVE 1890 Bielefeld	26.10. Bielefeld

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
10:25,38	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	24.08. Borgholzhausen
10:26,23	Peters, Mark	1971 USC Bochum	16.04. Hilden
10:26,76	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	22.06. Reken
10:29,18	Gertz, Andreas	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
11:17,00	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	24.08. Borgholzhausen
11:35,40	Eickmeyer, Cord-Henrik	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
11:35,98	Radtke, Holger	1973 TSVE 1890 Bielefeld	31.08. Rheine
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, 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

17:17,09	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
----------	--------------	--------------------------	---------------------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

17:36,16	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	04.05. Wassenberg
17:43,87	Gertz, Andreas	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	12.09. Bergisch Gladbach
17:46,08	Haas, Peter	1970 LG Olympia Dortmund	04.05. Wassenberg
19:15,88	Kochsiek, Tilo	1970 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
19:49,10	Jäger, Jörg	1973 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine
20:33,39	Schrader, Mark	1974 ASG Teutoburger Wald	06.09. Schloß Holte-Stukenbrock
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
18:09	Koch, Christian	1973 LV Oelde	03.11. Gütersloh
18:12	Jäger, Jörg	1973 SV Teuto Riesenbeck	17.05. Neuenkirchen
18:13	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	13.09. Lüdinghausen
18:35	Peters, Mark	1971 USC Bochum	23.03. Werl
18:49	Eickmeyer, Cord-Henrik	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.11. Gütersloh
18:57	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	03.11. Dortmund
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
19:18	Kulbartsch, Christian	1972 Recklinghäuser LC	03.03. Leverkusen
19:23	Kochsiek, Tilo	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
19:46	Kubani, Andrej	1972 LC Borken	21.09. Heiden
19:51	Schmalenbach, Stefan	1971 SG Wenden	03.03. Leverkusen

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
37:05	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	12.10. Coesfeld
37:29	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	21.06. Versmold-Oesterweg
37:36	Hüsken, Markus	1973 FC Nordkirchen	12.10. Coesfeld
38:22	Heidner, Uwe	1971 LC Solbad Ravensberg	14.04. Hannover
39:22	Orthaus, Frank	1970 Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

39:25	Brilz, Georg	1974 LV Oelde	08.06. Oelde
39:28	Eickmeyer, Cord-Henrik	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	14.04. Hannover
39:31	Kowalzik, Holger	1972 TV Lengerich	12.10. Coesfeld
39:42	Kulbartsch, Christian	1972 Recklinghäuser LC	18.02. Herten
39:46	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	12.10. Coesfeld
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. Fröndenber
40:48	Heinz, Stefan	1971 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh

Halbmarathon

1:22:09	Narozny, Andreas	1972 LSF Münster	03.10. Dortmund
1:22:18	Max, Gereon	1972 LC Rapid Dortmund	15.09. Hamburg
1:23:26	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:24:09	Varenkamp, Lars	1974 LG Kreis Lübbecke	14.04. Hannover
1:25:09	Kuzaj, Hubert	1973 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:26:56	Kochsiek, Tilo	1970 ASG Teutoburger Wald	03.11. Gütersloh
1:26:59	Hanke, Ingo	1974 LF Bönen	25.02. Hamm
1:26:59	Block, Sven	1974 Lauftreff Bittermark Dortmund	05.05. Duisburg
1:29:30	Schmalenbach, Stefan	1971 SG Wenden	16.06. Leverkusen
1:29:36	Strothmann, Jörn	1973 LC Solbad Ravensberg	03.11. Gütersloh
1:29:39	Ebe, Guido	1974 TV Deilinghofen	25.02. Hamm
1:30:59	Paul, André	1973 Spiridon Haltern	04.08. Nordkirchen
1:31:56	Werner, Christof	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	14.04. Bonn
1:32:20	Koch, Christian	1973 LV Oelde	14.04. Münster
1:32:41	Paczkowski, Marek	1970 TV Einigkeit Langenberg	03.11. Gütersloh
1:32:47	Menne, Klaus	1972 Non-Stop-Ultra	02.06. Salzkotten
1:33:43	Glomm, Gregor	1971 LG Burg Wiedenbrück	03.11. Gütersloh
1:33:57	Behl, Tilo	1970 DJK Gütersloh 1923	25.02. Hamm
1:36:05	Braun, Florian	1971 LSF Münster	25.02. Hamm
1:41:33	Wacker, Marco	1972 Marathon-Club Menden	03.10. Dortmund

Marathon

2:50:30	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	13.10. Essen
2:52:41	Fischer, Gert	1974 SuS Oberaden	29.09. Berlin
3:03:21	Brün, Daniel	1974 TSVE 1890 Bielefeld	02.06. Salzkotten
3:05:11	Kowalzik, Holger	1972 TV Lengerich	29.09. Berlin
3:16:06	Hanke, Ingo	1974 LF Bönen	29.09. Berlin
3:16:40	Steber, Roland	1972 LV Oelde	08.09. Münster
3:19:49	Siegbert, Michael	1973 SV GW Steinbeck 1930	08.09. Münster
3:21:13	Löckemann, Markus	1972 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	27.10. Frankfurt
3:26:29	Hansmann, Frank	1972 Warburger Sportverein	27.10. Frankfurt
3:27:08	Schrader, Mark	1974 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

3:28:22	Landwehr, Matthias	1970 LC Solbad Ravensberg	21.04. London (GBR)
3:30:35	Marten, René	1971 TG Werste von 1961	29.09. Berlin
3:36:16	Wellensiek, Wolfgang	1972 LG Kreis Lübbecke	03.03. Stuttgart
3:36:43	Paul, André	1973 Spiridon Haltern	08.09. Münster
3:42:31	Wacker, Marco	1972 Marathon-Club Menden	21.04. Wien (AUT)
3:44:05	Vogt, Sven	1970 SF Ennepetal	29.09. Berlin
3:44:43	Ellerbrock, Sascha	1974 LC Solbad Ravensberg	28.04. Hamburg
3:57:38	Buchta, Mario	1972 Laufftreff Recklinghausen	27.10. Frankfurt
3:58:21	Luig, Martin	1972 LSF Münster	08.09. Münster
4:03:48	Block, Sven	1974 Laufftreff Bittermark Dortmund	29.09. Berlin

4x100 m Staffel

52,33	StG Ostwestfalen-Lippe, 1	StG Ostwestfalen-Lippe	22.09. Lage
	Hodgson (1972), Ueding (1971), Schäfers (1973), Eickmeyer (1972)		
52,98	LG Kindelsberg Kreuztal, 1	LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
	Grafe (1966), Blech (1973), Kohlberger (1967), Rduch (1969)		
56,18	LG Kindelsberg Kreuztal, 2	LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
	Stücher (1967), Donner (1967), Giesler (1968), Haas (1972)		
56,55	StG Ostwestfalen-Lippe, 2	StG Ostwestfalen-Lippe	22.09. Lage
	Cammarata (1972), Mertens (1973), Liebig (1972), Andrich (1972)		

3x1.000 m Staffel

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

Hochsprung

1,62	Schäfers, Thorsten	1973 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
1,60	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	15.06. Erding
1,56	Haas, Wieland	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
1,50	Reuber, Christoph	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
1,46	Cammarata, Sven	1972 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
1,33	Kruszynna, 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

Stabhochsprung

2,70	Mertens, Guido	1973 LG Lippe-Süd	23.08. Detmold
------	----------------	-------------------	----------------

Weitsprung

5,20	-0,1 Streyll, Hendrik	1972 TuS Sythen 1923	22.06. Reken
5,06	+0,5 Schulte, Michael	1974 LAC Veltins Hochsauerland	11.05. Olfen
4,90	0,0 Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	23.08. Arnsberg
4,80	+0,3 Kruszynna, Thomas	1974 LG Brillux Münster	31.08. Rheine
4,78	+0,2 Peters, Ronny	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

4,76	-2,2 Bargholt, Matthias	1974 TV Jahn Bad Driburg	05.05. Höxter
4,38	-1,0 Liebig, Joachim	1972 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
4,25	-0,2 Hodgson, Jamie	1972 TG Herford	21.06. Bad Salzuflen

Dreisprung

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

Kugelstoß 6 kg

14,30	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
12,13	Reuber, Christoph	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
11,40	Peters, Ronny	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11,36	Wieners, Frank	1971 LV Bördeland-Borgentreich	05.05. Höxter
11,25	Schäfers, Thorsten	1973 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
10,90	Lange, Martin	1971 TV Jahn Rheine	31.08. Rheine
10,67	Wehner, Thomas	1970 LG Oelde/Wadersloh	31.08. Rheine
10,62	Rohr, Enrico	1974 SV Brackwede	14.09. Bielefeld
10,54	Mertens, Guido	1973 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
10,50	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	17.08. Witten
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)
9,37	Löwer, Marcus	1972 SV Brackwede	14.09. Bielefeld
9,33	Boller, Carsten	1974 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
8,79	Schröder, Siegmar	1971 LAV Rheine	18.05. Horstmar

Diskuswurf 1,5 kg

38,64	Blech, Thomas	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
37,54	Reuber, Christoph	1973 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
37,33	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	25.05. Euskirchen
35,00	Striewe, Michael	1973 LG Lippe-Süd	01.09. Blomberg
34,06	Schäfers, Thorsten	1973 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
32,61	Mertens, Guido	1973 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
30,74	Wehner, Thomas	1970 LG Oelde/Wadersloh	31.08. Rheine
30,17	Lange, Martin	1971 TV Jahn Rheine	31.08. Rheine
29,74	Reisch, Michael	1973 TuS Germania 1910 Horstmar	25.08. Wesel
28,91	Hengesbach, Markus	1971 Ski-Club Fretter	22.06. Reken
28,45	Peters, Ronny	1972 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf
28,14	Wieners, Frank	1971 LV Bördeland-Borgentreich	31.08. Höxter
27,68	Rohr, Enrico	1974 SV Brackwede	14.09. Bielefeld
17,70	Schröder, Siegmar	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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
34,77	Wieners, Frank	1971 LV Bördeland-Borgentreich	31.08. Höxter
31,74	Lammerding, Stefan	1970 LG Coesfeld	11.05. Elsenfeld
28,02	Löwer, Marcus	1972 SV Brackwede	14.09. Bielefeld
26,19	Rohr, Enrico	1974 SV Brackwede	14.09. Bielefeld
18,32	Schröder, Siegmund	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			

M55

100 m

12,94	-0,2 Rduch, Christian	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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
13,51	-0,2 Ratsch, Ulrich	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
13,78	-0,1 Grafe, Ralf	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
13,80	+0,2 Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	01.09. Halver
13,88	+1,3 Dietrich, Peter	1967 LC Westfalia Herne	20.05. Oer-Erkenschwick
14,02	-0,2 Meier, Ulrich	1967 Warburger Sportverein	09.06. Borgentreich
14,17	+1,1 Fischer, Arne	1968 LSF Münster	31.08. Rheine
14,71	+0,5 Brand, Andreas	1968 LG Kindelsberg Kreuztal	05.05. Kreuztal
14,84	-2,0 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	21.09. Herzogenaurach
15,26	0,0 Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	03.10. Hemer
17,87	0,0 Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	03.10. Hemer

200 m

24,72	+0,1 Büchter, Mario	1968 SV Teuto Riesenbeck	21.09. Hameln
27,16	+0,1 Seidel, Olaf	1968 LG Kreis Lübbecke	16.06. Erding



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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

57,84	Büchter, Mario	1968 SV Teuto Riesenbeck	03.10. Uslar
63,90	Seidel, Olaf	1968 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken
66,68	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	14.09. Ahlen
68,63	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	14.09. Ahlen
68,75	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	22.06. Reken
68,95	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	21.09. Herzogenaurach
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
81,16	Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Ahlen
82,26	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	22.06. Reken

800 m

2:27,49	Fromme, Stefan	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
2:29,88	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	21.09. Arnsberg-Oeventrop
2:31,10	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	14.04. Rheine
2:33,61	Rdusch, Christian	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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
2:50,26	Waldikowski, Klemens	1965 LG Oelde/Wadersloh	07.09. Ahlen
2:55,77	Völkner, Oliver	1969 LG Lippe-Süd	22.09. Lage
2:57,83	Wehrstedt, Markus	1968 USC Bochum	14.04. Rheine
3:08,32	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	31.08. Rheine
3:49,45	Risse, Stefan	1966 TuS Ovenhausen	21.06. Brakel

1.000 m

3:22,95	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	31.08. Dortmund
---------	--------------	------------------------	-----------------

1.500 m

5:07,77	Brockfeld, Stefan	1966 TuS Deuz	22.06. Reken
5:14,21	Peglau, Jens	1968 TG Harkort Wetter	12.09. Bergisch Gladbach
5:27,81	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	30.05. Essen
5:29,82	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	12.05. Osnabrück
5:33,41	Przybilla, Roland	1967 DJK Gütersloh 1923	27.09. Gütersloh
5:41,31	Franken, Peter	1969 LG Olympia Dortmund	30.05. Essen
6:03,76	Heisel, Jens	1967 SuS Schalke 96	22.06. Reken
6:20,04	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Herzogenaurach



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

6:20,48	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	29.06. Hagen
6:33,86	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	15.09. Ahlen
7:08,47	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	30.05. Essen

3.000 m

10:28,76	Fromme, Stefan	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.09. Lage
11:01,34	Przybilla, Roland	1967 DJK Gütersloh 1923	26.10. Bielefeld
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
11:46,10	Israel, Frank	1967 TV Attendorn	14.09. Lüdenscheid
11:55,04	Franken, Peter	1969 LG Olympia Dortmund	08.05. Arnsberg-Oeventrop
12:08,84	Fuchs, Wolfgang	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
12:39,4*	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	23.03. Oelde
12:41,66	Völkner, Oliver	1969 LG Lippe-Süd	21.06. Bad Salzuflen
15:19,59	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	31.08. Rheine

5.000 m

17:34,79	Strothmann, Dirk	1969 LC Solbad Ravensberg	24.08. Borgholzhausen
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
21:42,67	Stey, Jochen	1969 LG Burg Wiedenbrück	24.08. Borgholzhausen
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
19:11	Ahrens, Sven	1968 LSF Münster	21.09. Nottuln-Appelhülsen
19:19	Stolecki, Stephan	1968 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen
19:21	Gehrmann, Horst	1966 ASG Teutoburger Wald	08.06. Oelde



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

19:52	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	31.10. Bochum
19:53	Kiene, Andreas	1969 LG Hamm	05.05. Hamm
20:15	Jütte, Martin	1965 VfB Salzkotten	04.05. Herzebrock-Clarholz
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
20:52	Fischer, Arne	1968 LSF Münster	13.09. Lüdinghausen
21:01	Brüseke, Andreas	1969 TV Hohne von 1911	16.03. Münster

10 km Straße

36:22	Strothmann, Dirk	1969 LC Solbad Ravensberg	07.07. Münster
36:40	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	15.12. 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
38:26	Bückemeyer, Thomas	1968 TSG Valbert	27.01. Kirchen
38:39	Karwinkel, Helmut	1969 LV Oelde	08.06. Oelde
39:10	Wissmann, Ingo	1966 SV Brackwede	03.11. Gütersloh
39:15	Kiene, Andreas	1969 LG Hamm	28.01. Hamm
39:17	Brockfeld, Stefan	1966 TuS Deuz	12.10. Coesfeld
39:33	Kamp, Jörg	1969 TV Mettingen	12.10. Coesfeld
40:11	Ahrens, Sven	1968 LSF Münster	07.07. Münster
40:14	Huster, Christian	1967 LV Oelde	28.01. Hamm
40:24	Severt, Günter	1967 LG Coesfeld	12.10. Coesfeld
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
41:10	Geitel, Christoph	1967 LSF Münster	12.10. Coesfeld
41:11	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	12.07. Dülmen-Rorup

Halbmarathon

1:17:43	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	15.09. Hamburg
1:19:34	Strothmann, Dirk	1969 LC Solbad Ravensberg	03.11. Gütersloh
1:23:47	Stolecki, Stephan	1968 LC Rapid Dortmund	23.03. Duisburg
1:25:26	Kamp, Jörg	1969 TV Mettingen	15.09. Hamburg
1:27:04	Horn, Christian	1967 LG Burg Wiedenbrück	03.11. Gütersloh
1:27:43	Korte, Jens	1969 LSF Münster	23.11. Essen
1:27:55	Kiene, Andreas	1969 LG Hamm	25.02. Hamm
1:28:34	Baehr, Thomas	1966 SC Hagen-Wildewiese	16.06. Menden
1:29:33	Henselmann, Frank	1965 TuS Eintracht Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:30:06	Ridder, Thomas	1968 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
1:31:45	Ahrens, Sven	1968 LSF Münster	18.02. Herten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1:32:37	Hansjürgens, Martin	1968 Marathon Ibbenbüren	26.04. Emsdetten
1:32:46	Fischer, Dr. Jens	1967 TRINITAS Dortmund e. V.	03.11. Gütersloh
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
1:36:09	Franken, Peter	1969 LG Olympia Dortmund	03.11. Gütersloh
1:37:33	Gebauer, Bernd	1965 LG Olympia Dortmund	01.09. Bochum-Mitte
1:38:37	Tahiri, Kadri	1967 USC Bochum	01.09. Bochum-Mitte

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
2:59:05	Brünink, Johannes	1969 SV Greven 2021	29.09. Berlin
3:04:48	Mai, Dr. Roland	1969 LSF Münster	14.04. Hannover
3:13:13	Freitag, Wolfgang	1967 LV Oelde	14.04. Bonn
3:17:16	Bales, Stefan	1965 LSF Münster	18.02. Herten
3:20:18	Dilla, Wolfgang	1965 LV Oelde	08.09. Münster
3:21:00	Erdenbrink, Michael	1968 SV Teuto Riesenbeck	29.09. Berlin
3:23:39	Jütte, Martin	1965 VfB Salzkotten	13.10. Essen
3:29:15	Schossig, Hagen	1968 SC Altenrheine	29.09. Berlin
3:32:08	Horstknepper, Matthias	1968 LV Oelde	08.09. Münster
3:32:44	Bodenstein, Kai-Uwe	1967 TSG Valbert	14.04. Bonn
3:37:28	Theisges, Dirk	1965 TV Deilinghofen	14.04. Hannover
3:41:03	Gebauer, Bernd	1965 LG Olympia Dortmund	29.09. Berlin
4:03:39	Deifuß, Holger	1968 FC Nordkirchen	29.09. Berlin
4:09:15	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	14.04. Bonn
4:09:45	Förster, Udo	1965 Team Camerone	29.09. Berlin
4:09:45	Fasel, Norbert	1965 LSF Münster	20.10. Oldenburg

100 m Hürden 0,914 m

18,09	0,0 Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	15.09. Ahlen
19,27	+0,1 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Herzogenaurach
20,33	0,0 Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	04.05. Hagen
22,00	0,0 Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	15.09. Ahlen

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 Salzflun

5.000 m Bahngehen

35:31,1*	Bernatzki, Marco	1969 SuS Schalke 96	24.08. Drunen (NED)
----------	------------------	---------------------	---------------------

5 km Straßengehen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
1,50	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	14.09. Ahlen
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
1,42	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
1,40	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	14.09. Ahlen
1,40	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	21.09. Herzogenaurach

Stabhochsprung

3,11	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	01.09. Halver
2,70	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	15.09. Ahlen
2,70	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Herzogenaurach
1,10	Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	15.09. Ahlen

Weitsprung

5,59	+1,7 Ratsch, Ulrich	1967 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.08. Göteborg (SWE)
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
4,69	-1,8 Grafe, Ralf	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	15.09. Netphen
4,62	+0,1 Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	22.06. Reken
4,60	+1,6 Giesler, Michael	1968 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
4,43	0,0 Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	21.09. Herzogenaurach
4,39	+0,9 Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	14.09. Ahlen
4,37	0,0 Stücher, Eberhard	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
4,31	0,0 Kohlberger, Gerd	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	23.08. Arnsberg
3,85	+1,1 Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Ahlen
2,85	-0,9 Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	03.10. Hemer

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

10,95	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
10,75	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

10,59	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	14.09. Ahlen
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
9,86	Lenfers, Ansgar	1968 LC Rapid Dortmund	28.09. Hannover
9,54	Dietrich, Peter	1967 LC Westfalia Herne	22.06. Reken
9,29	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	14.09. Ahlen
9,27	Göcke, Frank	1968 LAV Rheine	21.04. Rheine
8,68	Meier, Ulrich	1967 Warburger Sportverein	09.06. Borgentreich
8,55	Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Ahlen
8,41	Kulp, Marcus	1969 SV 1860 Minden	22.09. Porta Westfalica
8,21	Risse, Stefan	1966 TuS Ovenhausen	31.08. Höxter
8,12	Dobras, Stephan	1965 LG Geseke	27.04. Geseke
7,58	Richter, Manfred	1966 LAV Rheine	31.08. Rheine
7,57	Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	03.10. Hemer
6,97	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	03.10. Hemer

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
32,65	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	15.08. Göteborg (SWE)
32,10	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
32,08	Lammerding, Martin	1966 LG Coesfeld	31.08. Rheine
31,51	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
29,49	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
28,25	Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	15.09. Ahlen
27,90	Kulp, Marcus	1969 SV 1860 Minden	19.10. Uslar
27,42	Antusch, Thomas	1967 LV Oelde	22.06. Reken
27,09	Lenfers, Ansgar	1968 LC Rapid Dortmund	28.09. Hannover
26,81	Göcke, Frank	1968 LAV Rheine	21.04. Rheine
21,38	Risse, Stefan	1966 TuS Ovenhausen	31.08. Höxter

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
24,75	Kulp, Marcus	1969 SV 1860 Minden	22.09. Porta Westfalica
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

44,08	Donner, Thomas	1967 LG Kindelsberg Kreuztal	22.06. Reken
41,71	Binnenbruck, Axel	1969 LG Brillux Münster	18.02. Düsseldorf



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

35,68	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	22.06. Reken
35,59	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Herzogenaurach
33,99	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
33,85	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	04.05. Hagen
33,34	Lenfers, Ansgar	1968 LC Rapid Dortmund	28.09. Hannover
28,98	Schröder, Dirk	1969 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
25,25	Israel, Frank	1967 TV Attendorn	29.06. Attendorn
24,36	Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	15.09. Ahlen
24,18	Kulp, Marcus	1969 SV 1860 Minden	19.10. Uslar
19,94	Risse, Stefan	1966 TuS Ovenhausen	31.08. Höxter

Gewichtwurf 11,34 kg

13,24	Kuhlmann, Stephan	1967 SC Porta Westfalica Nammen	15.06. Porta Westfalica
12,16	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	05.10. Plettenberg
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

2.597	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	29.06. Hagen
4,32 (+1,5) - 508 31,36 - 473 28,95 (+0,5) - 616 32,64 - 573 6:20,48 - 427			

10-Kampf

5.447	Gruhn, Reinhard	1966 TuS 09 Erkenschwick	14.09. Ahlen
14,64 (+2,2) - 506 5,00 (-1,5) - 702 9,29 - 578 1,50 - 661 68,63 - 443 18,09 (0,0) - 656 29,35 - 502 2,70 - 475 35,47 - 553 6:33,86 - 371			
5.307	Kuhfuß, Ingo	1968 TSV Hagen 1860	14.09. Ahlen
13,83 (+0,2) - 637 4,39 (+0,9) - 527 10,59 - 676 1,40 - 560 66,68 - 504 20,39 (0,0) - 448 31,60 - 551 3,00 - 579 30,15 - 449 6:32,74 - 376			
5.132	Maximowitz, Dirk	1966 LG Halver-Schalksmühle	21.09. Herzogenaurach
14,84 (-2,0) - 476 4,43 (0,0) - 540 9,84 - 620 1,40 - 560 68,95 - 433 19,27 (+0,1) - 544 29,20 - 499 2,70 - 475 35,59 - 556 6:20,04 - 429			
2.628	Bukowski, Ralf	1967 LG Kreis Gütersloh 09	14.09. Ahlen
15,37 (+2,2) - 399 3,85 (+1,1) - 386 8,55 - 522 - 0 81,16 - 139 22,00 (0,0) - 325 28,25 - 478 1,10 - 42 24,36 - 337 Dnf - 0			

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			



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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			

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
14,80	-0,9 Geers, Kerstin	1971 LC Paderborn	13.08. Göteborg (SWE)
15,46	+1,6 Linden, Christiane	1971 DJK Blau-Weiß Annen	30.05. Kreuztal
15,47	-0,2 Kranz, Tania	1970 DJK Blau-Weiß Annen	30.06. Halver
15,49	+0,6 Hemmeke, Birgit	1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	11.05. Bielefeld
15,63	-1,5 Dünger, Carmen	1971 TSV Siegen	14.04. Lüdenscheid
15,68	+1,3 Katz, Kristin	1970 LSF Münster	01.09. Halver
15,83	+0,9 Lütge, Dagmar	1970 TV Unna 1861	24.05. Holzwickede
16,08	+0,9 Schulte, Claudia	1970 TV Unna 1861	24.05. Holzwickede
16,37	-2,6 Tejero-Jurksas, Tanja	1970 TV Unna 1861	27.04. Kamen
17,21	-0,8 Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	07.09. Rheine

200 m

28,59	-3,9 Byner, Silke	1973 LC Paderborn	22.06. Reken
29,49	-1,9 Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	12.05. Osnabrück
31,09	-3,9 Geers, Kerstin	1971 LC Paderborn	22.06. Reken
32,36	+0,6 Hemmeke, Birgit	1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
32,78	-0,4 Katz, Kristin	1970 LSF Münster	20.07. Düsseldorf
33,38	-3,9 Lütge, Dagmar	1970 TV Unna 1861	22.06. Reken
34,12	+0,3 Peters, Ina	1971 USC Bochum	01.05. Bochum

400 m

68,15	Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	12.05. Osnabrück
78,44	Lütge, Dagmar	1970 TV Unna 1861	24.05. Holzwickede

800 m

2:44,10	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	21.09. Rüthen
---------	----------------	--------------------------	---------------

1.500 m

5:24,45	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	30.05. Essen
---------	----------------	--------------------------	--------------

3.000 m

11:25,11	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	08.05. Arnsberg-Oeventrop
12:46,56	Menze, Julia	1972 LC Paderborn	22.09. Lage
12:52,76	Raoudi, Khadija	1971 LAZ Iserlohn	22.06. Reken
13:00,94	Koseler, Gabriele	1974 Spiridon Haltern	22.06. Reken
13:20,22	Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
13:37,11	Siepler, Simone	1973 Non-Stop-Ultra	05.05. Höxter



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

15:08,38	Rohleder, Dunja	1973 DJK Blau-Weiß Annen	30.05. Kreuztal
16:20,62	Byner, Silke	1973 LC Paderborn	30.05. Kreuztal

5.000 m

19:23,18	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	04.05. Wassenberg
19:50,96	Auffenberg, Melanie	1974 SC Altenrheine	14.04. Rheine
20:17,49	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	04.05. Wassenberg
22:44,09	Siepler, Simone	1973 Non-Stop-Ultra	21.06. Brakel
25:07,9*	Schramm, Marion	1973 LV Oelde	23.03. Oelde
26:22,41	Wallmeier, Jenny	1974 SV Teuto Riesenbeck	21.04. Rheine

10.000 m

39:39,3*	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	23.03. Oelde
----------	----------------	--------------------------	--------------

5 km Straße

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
22:30	Raoudi, Khadija	1971 LAZ Iserlohn	25.08. Dortmund Hörde
22:35	Günnewig, Ines	1974 LV Oelde	15.12. Hamm
22:51	Juchem, Julia	1974 LSF Münster	03.03. Leverkusen
23:17	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	14.04. Münster
23:40	Postert, Christiane	1974 SC DJK Everswinkel	16.03. Münster
24:14	Gurlitt, Maike	1973 Lauf Team Unna	14.01. Bönen
25:01	Köneke, Antje	1972 ASG Teutoburger Wald	14.12. Rietberg
25:20	Vergin, Stefanie	1974 Post SV Gütersloh	08.06. Oelde
25:23	Klemme, Corinna	1973 TuS Westf. Eiche Lügde	16.03. Salzkotten
26:31	Meyer, Ellen	1972 TV Westfalia Epe	22.09. Gronau-Epe
27:49	Wallmeier, Jenny	1974 SV Teuto Riesenbeck	21.06. Rheine
28:24	Koch, Mechthild	1970 Warburger Sportverein	16.03. Salzkotten
29:00	Frisse, Petra	1973 LSF Münster	09.11. Senden
31:25	Mundt, Martina	1973 Spiridon Haltern	12.10. Coesfeld

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
44:15	Schramm, Marion	1973 LV Oelde	03.11. Gütersloh
45:11	Juchem, Julia	1974 LSF Münster	22.06. Hennef (Sieg)
45:49	Günnewig, Ines	1974 LV Oelde	28.01. Hamm
46:43	Siepler, Simone	1973 Non-Stop-Ultra	16.03. Salzkotten
48:16	Raoudi, Khadija	1971 LAZ Iserlohn	12.10. Coesfeld
48:21	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	28.01. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

48:46	Postert, Christiane	1974 SC DJK Everswinkel	30.08. Beckum
48:57	Dorstel, Anja	1971 SC Falke Saerbeck	26.04. Emsdetten
49:08	Gurlitt, Maike	1973 Lauf Team Unna	28.01. Hamm
50:16	Strachalla, Elke	1972 LSF Münster	26.10. Nordwalde
51:03	Pöcheim, Antje Katrin	1971 LSF Münster	28.01. Hamm
52:21	Köneke, Antje	1972 ASG Teutoburger Wald	06.12. Rheda-Wiedenbrück
52:36	Lerwe, Antje	1974 SV Brackwede	24.05. Lage
54:07	Klemme, Corinna	1973 TuS Westf. Eiche Lügde	30.03. Paderborn
54:52	Landwehrjohann, Ulrike	1974 LV Oelde	06.12. Rheda-Wiedenbrück
55:44	Franke, Christiane	1970 Lauftreff Recklinghausen	20.01. Haltern am See
55:45	Wallmeier, Jenny	1974 SV Teuto Riesenbeck	26.04. Emsdetten

Halbmarathon

1:25:07	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	25.02. Hamm
1:46:18	Poppensieker, Tanja	1970 TSVE 1890 Bielefeld	14.04. Hannover
1:47:08	Gurlitt, Maike	1973 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
1:48:28	Leisten, Merle	1971 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:48:47	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	25.02. 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
2:03:51	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	05.05. Hamm
2:11:48	Franke, Christiane	1970 Lauftreff Recklinghausen	07.04. Berlin
2:13:32	Lerwe, Antje	1974 SV Brackwede	07.04. Berlin
2:19:50	Frisse, Petra	1973 LSF Münster	23.11. Essen

Marathon

2:59:19	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	29.09. Berlin
3:32:24	Schwefer, Ira	1970 LSF Münster	08.09. Münster
3:45:45	Kursawe, Nicole	1971 ASG Teutoburger Wald	02.06. Salzkotten
3:53:25	Bach, Petra	1971 TSVE 1890 Bielefeld	29.09. Berlin
3:59:20	Köneke, Antje	1972 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
4:04:57	Postert, Christiane	1974 SC DJK Everswinkel	08.09. Münster
4:19:24	Strachalla, Elke	1972 LSF Münster	28.04. Hamburg
4:22:54	Vigelius, Marion	1972 Ski-Club Beckum	29.09. Berlin
4:29:15	Wacker, Rita	1974 SF Ennepetal	28.04. Hamburg
4:59:44	Wallmeier, Jenny	1974 SV Teuto Riesenbeck	29.09. Berlin
5:07:07	Frisse, Petra	1973 LSF Münster	14.04. Bonn

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
-------	-------------------	-------------------	-----------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

4x100 m Staffel

55,48	LC Paderborn, 1	LC Paderborn	22.09. Lage
	Byner (1973), Zwiener (1970), Arns (1969), Geers (1971)		
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)		

3x800 m Staffel

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

Hochsprung

1,25	Wöhrmann, Tina	1974 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.09. Lage
------	----------------	------------------------------------	-------------

Weitsprung

4,23	+2,0 Zwiener, Michaela	1970 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
4,12	0,0 Byner, Silke	1973 LC Paderborn	22.09. Lage
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
3,19	+0,5 Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	07.09. Rheine

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
9,47	Geers, Kerstin	1971 LC Paderborn	22.09. Lage
8,15	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	20.04. Plettenberg
7,94	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
7,75	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	14.09. Bielefeld
6,97	Linden, Christiane	1971 DJK Blau-Weiß Annen	11.09. Witten

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
18,67	Geers, Kerstin	1971 LC Paderborn	31.08. Höxter



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

17,56	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	22.06. Soest
14,47	Linden, Christiane	1971 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten

Hammerwurf 3 kg

32,50	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	05.10. Olfen
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
23,40	Hupel, Ingeborg	1973 VfB Fichte Bielefeld	14.09. Bielefeld

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
23,69	Schulte, Claudia	1970 TV Unna 1861	29.10. Bergkamen
21,20	Dovsek, Tanja	1974 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
19,36	Lange, Dörthe	1972 TV Jahn Rheine	21.04. Rheine
16,17	Böttiger, Margareta	1973 LAZ Soest	14.09. Bielefeld
13,63	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	03.10. Medelby

Gewichtwurf 7,26 kg

11,78	Sowa, Christina	1971 LC Paderborn	15.06. Porta Westfalica
8,66	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	03.10. Medelby

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			
1.990	Straub, Sandra	1974 LAZ Soest	03.10. Medelby
31,09 - 523 7,89 - 460 18,56 - 351 13,63 - 238 8,66 - 418			

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
16,37	-1,2 Raschke, Petra	1967 ASV Senden	31.08. Rheine
16,48	-0,2 Bender, Lubow	1967 LAC Spenge	08.09. Lage
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
34,23	-0,6 Raschke, Petra	1967 ASV Senden	31.08. Rheine
34,28	-0,6 Bender, Lubow	1967 LAC Spenge	31.08. Rheine

400 m

70,57	Schulte, Sabine	1969 SV 1860 Minden	07.09. Stadthagen
-------	-----------------	---------------------	-------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

80,02	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	22.06. Reken
81,22	Bender, Lubow	1967 LAC Spenge	25.08. Ibbenbüren

800 m

2:59,56	Ludwig, Sabine	1967 Spiridon Haltern	22.06. Reken
3:35,86	Meier, Karin	1966 SC Porta Westfalica Nammen	08.09. Lage

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
14:18,92	Bergener, Jutta	1969 LC Paderborn	22.09. Lage
14:59,02	Radmer, Carmen	1969 ASG Teutoburger Wald	26.10. Bielefeld
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
22:50,37	Gerke, Maria	1967 LG Oelde/Wadersloh	08.10. Wiedenbrück
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
21:35	Strothmann, Antje	1968 LC Solbad Ravensberg	03.11. Gütersloh
21:57	Stöppler, Petra	1966 Marathon Steinfurt	08.06. Steinfurt
22:51	Sandkühler-Daniel, Dorothee	1965 LV Oelde	15.12. Hamm
23:04	Schalkamp, Elke	1965 LV Oelde	03.11. Gütersloh
23:17	Stutzenberger, Anita	1966 SF Ennepetal	12.05. Bochum
24:13	Matzeit, Agnes	1968 Lauf Team Unna	14.01. Bönen
24:29	Stebner, Dr. Franziska	1965 LC Paderborn	30.03. Paderborn
24:36	Huber, Anita	1965 SuS Olfen	10.08. Dülmen
24:54	Ott, Gabriele	1967 Recklinghäuser LC	12.10. Coesfeld
25:03	Schmidtke, Christiane	1965 LV Oelde	10.08. Dülmen
25:18	Droste, Gabriele	1969 Lauf Team Unna	14.01. Bönen
25:47	Barkey, Edith	1965 SC Falke Saerbeck	26.10. Nordwalde
26:46	Wozny, Kerstin	1967 SuS Bertlich 1945	03.03. Leverkusen
27:44	Kallenbach, Jutta	1966 LV Oelde	10.08. Dülmen
28:24	Schulemann, Helga	1967 Lauftreff Recklinghausen	30.08. Recklinghausen
29:26	Klebolte, Astrid	1965 Spiridon Haltern	13.09. Lüdinghausen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

30:00 Heukamp, Birgit 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
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
46:05	Fernandez, Steffi	1969 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
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
48:32	Stutzenberger, Anita	1966 SF Ennepetal	30.05. Solingen
49:23	Ott, Gabriele	1967 Recklinghäuser LC	23.11. Essen
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
51:04	Rückmann, Anja	1966 VfL Gladbeck 1921	25.08. Gladbeck
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

Halbmarathon

1:32:46	Kiepert, Kathrin	1969 PV Triathlon TG Witten	05.05. Duisburg
1:38:43	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:43:24	Krebs, Alexa	1966 LC Solbad Ravensberg	07.04. Berlin
1:46:44	Gerke, Maria	1967 LG Oelde/Wadersloh	02.06. Salzkotten
1:48:55	Kölsch, Petra	1967 ASC Weißbachtal	03.10. Dortmund
1:51:10	Matzeit, Agnes	1968 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
1:52:14	Schmidtke, Christiane	1965 LV Oelde	25.02. Hamm
1:53:42	Kostrzewa, Anja	1969 SuS Oberaden	25.02. Hamm
2:06:08	Janßen, Tanja	1969 SuS Schalke 96	01.09. Bochum-Mitte
2:09:03	Köhr, Heike	1967 Marathon Steinfurt	07.04. Berlin
2:22:08	Heemann-Meyer, Iris	1967 SV GW Steinbeck 1930	07.04. Berlin

Marathon

3:31:20	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	14.04. Hannover
4:17:56	Radmer, Carmen	1969 ASG Teutoburger Wald	29.09. Berlin
4:39:55	Wachsmann, Katrin	1969 LSF Münster	14.04. Bonn

50 km Straße

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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

100 km Straße

16:21:06	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	20.07. Bottrop
----------	-------------------	------------------	----------------

Weitsprung

4,14	0,0	Arns, Sabine	1969 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
4,12	-1,5	Bergermann, 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
7,37	Bergener, Jutta	1969 LC Paderborn	30.05. Kreuztal
5,39	Sänger, Angela	1969 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten

Diskuswurf 1 kg

28,71	Bergermann, Anja	1966 LA SV Herten	22.06. Reken
24,27	Schaub, Ilona	1968 SuS Oberaden	22.06. Reken
23,41	Wenzel, Christine	1965 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
21,48	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	31.08. Rheine
21,24	Fischer, Ute	1965 TV Unna 1861	22.06. Reken
14,66	Netz, Martina	1967 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten

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
26,57	Schmidt, Gesine	1965 LG Kreis Lübbecke	22.09. Porta Westfalica

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
20,40	Wenzel, Christine	1965 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
20,06	Raschke, Petra	1967 ASV Senden	31.08. Rheine
13,11	Sänger, Angela	1969 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten

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
-------	---------------	-------------------	------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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

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
13,99	-1,0	Krüger, Holger	1964 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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
15,07	0,0	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

200 m

30,31	0,0	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	14.09. Lüdenscheid
32,04	-0,5	Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	01.06. Dortmund

400 m

62,37		Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	13.08. Göteborg (SWE)
67,59		Wilhelmi, Karl-Otto	1962 SV Brackwede	01.05. Bad Salzuflen
73,11		Küpper, Ingo	1964 USC Bochum	22.06. Reken
77,86		Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Göteborg (SWE)

800 m

2:26,00		Wrenger, Burkhard	1964 TuS Ovenhausen	08.09. Lage
---------	--	-------------------	---------------------	-------------

1.500 m

4:54,86		Wrenger, Burkhard	1964 TuS Ovenhausen	24.08. Borgholzhausen
5:44,91		Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	14.08. Göteborg (SWE)
5:54,08		Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	22.08. Göteborg (SWE)
6:53,54		Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	14.08. Göteborg (SWE)

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
11:49,74		Machutt, Thomas	1961 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
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
13:09,46		Kerwien, Udo	1962 LC Solbad Ravensberg	24.08. Borgholzhausen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

5.000 m

20:22,95	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	30.05. Essen
20:53,05	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	14.08. Göteborg (SWE)
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

19:26	Neuhausen, Jürgen	1963 Recklinghäuser LC	31.10. Bochum
19:50	Kolk, Thomas	1964 Marathon Soest	12.10. Wadersloh
20:08	Kott, Georg	1961 LC Rapid Dortmund	16.06. Menden
20:33	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	05.07. Hünxe-Drevenack
20:40	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	15.06. Borgholzhausen
21:01	Pezeschgi, Sirus	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
21:28	Plate, Christof	1961 TuS Eintracht Bielefeld	09.11. Senden
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
23:11	Clausing, Andreas	1960 LSF Münster	22.09. Gronau-Epe
23:21	Masjosthusmann, Martin	1962 LG Burg Wiedenbrück	12.10. Wadersloh
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

10 km Straße

39:10	Laqua, Michael	1963 SC Hagen-Wildewiese	28.01. Hamm
40:13	Trame, Martin	1963 LV Oelde	24.05. Lippstadt
40:43	Stutenbäumer, Martin	1964 Ski-Club Beckum	28.01. Hamm
40:54	Neuhausen, Jürgen	1963 Recklinghäuser LC	12.10. Coesfeld
41:14	Scherg, Jürgen	1963 Non-Stop-Ultra	10.03. Ahlen-Vorhelm
41:25	Zobel-Schmidt, Martin	1960 SV Brackwede	12.10. Coesfeld
41:46	Toepper, Thomas	1963 LG Opelaner	04.02. Dortmund Hörde
41:47	Portela, Luis	1961 LTV Lippstadt	14.12. Rietberg
41:50	Rannacher, Karsten	1964 DJK Gütersloh 1923	16.03. Salzkotten
42:05	Forster, Frank Hermann	1960 LG Kindelsberg Kreuztal	27.01. Kirchen
42:10	Leszinski, Dr. Frank	1963 SuS Schalke 96	03.03. Leverkusen
42:14	Zumdick, Reinhard	1963 LSF Münster	28.01. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

42:20	Pezeschgi, Sirus	1962 LSF Münster	08.06. Oelde
42:32	Ohlmeyer, Herbert	1961 SuS Bertlich 1945	18.02. Herten
42:35	Kolk, Thomas	1964 Marathon Soest	15.09. Hamm
42:39	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	18.08. Göteborg (SWE)
42:48	Demykin, Sergej	1964 Lauftreff Bittermark Dortmund	02.06. Düsseldorf-Benrath
42:58	Grübener, Horst	1960 TuS Deuz	23.11. Essen
43:21	Hörster, Michael	1963 ASG Teutoburger Wald	16.03. Salzkotten
43:36	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	31.10. Bochum

Halbmarathon

1:29:10	Stutenbäumer, Martin	1964 Ski-Club Beckum	25.02. Hamm
1:29:34	Trame, Martin	1963 LV Oelde	25.02. Hamm
1:31:36	Schultz, Heiner	1961 TuS Westf. Eiche Lügde	03.11. Gütersloh
1:32:24	Zumtick, Reinhard	1963 LSF Münster	25.02. Hamm
1:32:58	Rohregger, Robert	1964 SV Brackwede	15.09. Hamburg
1:33:24	Godde, Martin	1964 Recklinghäuser LC	21.04. Wien (AUT)
1:34:21	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	15.09. Hamburg
1:36:02	Toepper, Thomas	1963 LG Opelaner	01.09. Bochum-Mitte
1:37:56	Stückerjürgen, Karl-Heinz	1961 SV SW Sende	07.04. Berlin
1:38:51	Demykin, Sergej	1964 Lauftreff Bittermark Dortmund	01.09. Bochum-Mitte
1:39:06	Hansel, Martin	1964 TuS Deuz	04.08. Nordkirchen
1:41:27	Helfenbein, Andreas	1961 SF Ennepetal	25.02. Hamm
1:41:48	Schlattmann, Winand	1960 TSV Raesfeld	26.04. Emsdetten
1:41:55	Beick, Uwe	1964 LG Opelaner	01.09. Bochum-Mitte
1:42:16	Bischof, Jürgen	1961 LC Solbad Ravensberg	25.02. Hamm
1:42:39	Gresch, Rolf	1964 USC Bochum	15.09. Hamburg
1:45:26	Mecking, Karlheinz	1962 SV SW Lembeck	03.10. Dortmund
1:47:09	Rüping, Uwe	1964 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
1:48:03	Wolking, Clemens	1962 LSF Münster	25.02. Hamm
1:48:26	Feicht, Gunnar	1962 LC Solbad Ravensberg	23.11. Essen

Marathon

3:06:21	Stutenbäumer, Martin	1964 Ski-Club Beckum	06.10. Köln
3:15:00	Trame, Martin	1963 LV Oelde	08.09. Münster
3:20:11	Pezeschgi, Sirus	1962 LSF Münster	14.04. Hannover
3:24:47	Navratil, Peter	1964 LSF Münster	08.09. Münster
3:28:29	Demykin, Sergej	1964 Lauftreff Bittermark Dortmund	20.10. Oldenburg
3:29:18	Hansel, Martin	1964 TuS Deuz	14.04. Bonn
3:30:30	Lenz, Joachim	1960 USC Bochum	13.10. Essen
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)
3:47:58	Helfenbein, Andreas	1961 SF Ennepetal	08.09. Münster
3:50:43	Zumtick, Reinhard	1963 LSF Münster	08.09. Münster
3:51:28	Kolk, Thomas	1964 Marathon Soest	28.04. Hamburg
3:55:43	Küthe, Stephan	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	29.09. Berlin



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

4:01:05	Hanne, Elias	1963 LG Ahlen	15.12. Málaga (ESP)
4:03:17	Rump, Eckhard	1964 LG Oelde/Wadersloh	08.09. Münster
4:08:10	Leonard, Dr. Peter	1964 LSF Münster	28.04. Hamburg
4:13:00	Rüping, Uwe	1964 Lauf Team Unna	18.02. Herten
4:30:42	Eßmann, Martin	1960 ASV Senden	08.09. Münster

100 m Hürden 0,838 m

16,50	-0,5 Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	14.08. Göteborg (SWE)
23,64	+0,6 Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	14.08. Göteborg (SWE)

4x100 m Staffel

56,20	StG Werther/Brackwede/Lanstrop, 1 Schütte (1959), Niedanowski (1956), Löcher (1964), Wilhelmi (1962)	StG Werther/Brackwede/Lanstrop	30.05. Kreuztal
57,08	LG Kindelsberg Kreuztal, 1 Linke (1944), Hoffmann (1962), Hoffmann (1957), Krüger (1964)	LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
76,92	LG Kindelsberg Kreuztal, 2 Machutt (1961), Kämpfer (1958), Kludzewitz (1963), Menn (1961)	LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage

3x1.000 m Staffel

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

Hochsprung

1,51	Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	13.08. Göteborg (SWE)
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
1,33	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Göteborg (SWE)

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
2,12	Kalthaus, Frank	1962 LG Halver-Schalksmühle	03.10. Halver
1,60	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	14.08. Göteborg (SWE)

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
4,57	+0,2 Krüger, Holger	1964 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
4,41	-0,2 Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	22.06. Reken
4,40	0,0 Kludzewitz, 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
3,74	0,0 Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	04.09. Westerburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
12,13	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	31.08. Höxter
11,57	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
11,38	Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	13.08. Göteborg (SWE)
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
10,58	Klink, Michael	1960 LG Plettenberg/Herscheid	05.10. Plettenberg
10,35	Neumann, Frank	1963 TV Lengerich	31.08. Rheine
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
9,23	Wenzel, Michael	1962 DJK Blau-Weiß Annen	11.09. Witten
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

41,54	Menn, Helmut	1961 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
37,83	Neumann, Frank	1963 TV Lengerich	22.06. Reken
35,83	Zänger, Hans-Jürgen	1962 LG Oelde/Wadersloh	31.08. Rheine
35,30	Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	14.08. Göteborg (SWE)
34,91	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	15.05. Betzdorf
34,19	Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
32,22	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	18.02. Düsseldorf
31,51	Stoltefuss, Thomas	1960 VfL Kamen	29.10. Bergkamen
30,66	Niggemeyer, Georg	1962 DJK GW Werl	05.10. Plettenberg
30,61	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	13.04. Uslar
30,05	Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	03.10. Gladbeck
29,57	Schütte, Bernhard	1961 LG Geseke	14.04. Salzkotten
29,27	Obelgönner, Lutz	1963 TV Werther 04	30.05. Kreuztal
27,64	Wenzel, Michael	1962 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
27,26	Klink, Michael	1960 LG Plettenberg/Herscheid	05.10. Plettenberg
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
-------	----------------	-------------------------------	--------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

29,32	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	28.09. Freital-Weißig
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

41,48	Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	14.08. Göteborg (SWE)
40,58	Stoltefuss, Thomas	1960 VfL Kamen	29.09. Düsseldorf
38,18	Schmitz, Stefan	1963 SuS Schalke 96	16.06. Erding
36,04	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	14.08. Göteborg (SWE)
35,85	Moreau, Klaus	1964 DJK Adler Brakel	22.06. Reken
34,88	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	18.02. Düsseldorf
33,90	Obelgönner, Lutz	1963 TV Werther 04	11.05. Bielefeld
33,63	Kalthaus, Frank	1962 LG Halver-Schalksmühle	02.06. Lüdenscheid
33,36	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	28.09. Freital-Weißig
31,53	Frye, Peter	1964 SuS Olfen	17.08. Witten
27,65	Westerhellweg, Dietmar	1960 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
25,51	Wallböhmer, Dirk	1962 LC Westfalia Herne	20.04. Gladbeck
24,64	Wameling, Manfred	1962 TSG Reken	03.10. Gladbeck
23,04	Wenzel, Michael	1962 DJK Blau-Weiß Annen	30.09. Witten
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
12,21	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	05.10. Plettenberg
10,57	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
8,85	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	28.09. Freital-Weißig

10-Kampf

7.199	Westphal, Gerd	1964 LC Paderborn	14.08. Göteborg (SWE)
13,67 (-1,7) - 360 5,07 (-0,9) - 396 11,38 - 569 1,51 - 396 62,37 - 336 16,50 (-0,5) - 0 35,30 - 0 3,20 - 406 41,48 - 0 5:44,91 - 329			
4.185	Hoffmann, Hartmut	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	14.08. Göteborg (SWE)
15,32 (-1,3) - 151 3,64 (-0,4) - 150 11,06 - 549 1,33 - 270 77,86 - 20 23,64 (+0,6) - 0 32,07 - 0 1,60 - 70 36,04 - 0 6:53,54 - 88			

Wurf 5-Kampf

2.538	Queren, Rainer	1960 HLC Höxter	28.09. Freital-Weißig
29,32 - 446 11,74 - 752 28,99 - 425 33,36 - 524 8,85 - 391			
2.510	Löcher, Ulrich	1964 BV Teutonia Lanstrop	12.10. Igersheim
27,38 - 409 10,74 - 676 27,75 - 402 32,51 - 507 11,07 - 516			
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			



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
15,36	-0,3 Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	01.09. Halver
15,48	-1,0 Weidner, Peter	1956 TG Herford	31.08. Rheine
15,97	-0,1 Prieß, Dr. Karl-Heinz	1955 LSF Münster	20.07. Minden
16,27	-2,0 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.08. Göteborg (SWE)
16,63	+0,2 Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
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
18,24	0,0 Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenber	03.10. Hemer
18,52	+0,2 Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen

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
33,02	+0,4 Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	01.09. Halver
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
35,00	-0,5 Weidner, Peter	1956 TG Herford	31.08. Rheine
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
83,12	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.08. Göteborg (SWE)
86,43	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen

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
6:41,43	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	15.08. Göteborg (SWE)



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

7:19,49	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen
7:35,36	Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	27.04. Dülmen
7:51,82	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	15.08. Göteborg (SWE)

3.000 m

12:11,95	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
12:21,84	Holtkötter, Michael	1956 LSF Münster	24.08. Borgholzhausen
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
13:56,54	Schlüter, Gerhard	1955 TV Werther 04	22.09. Lage

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
21:55	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	31.10. Bochum
21:59	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	10.08. Dülmen
23:00	Ruhrmann, Helmut	1956 USC Bochum	31.10. Bochum
23:22	Chrobok, Reiner	1958 TG Harkort Wetter	10.08. Dülmen
23:27	Tillack, Hans	1959 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.10. Nordwalde
23:36	Rothfeld, Werner	1959 LG Oelde/Wadersloh	04.02. Dortmund Hörde
23:54	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	13.06. Selm
24:36	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	21.09. Nottuln-Appelhülsen
24:41	Zupfer, Uwe	1955 SG Suderwich	16.03. Münster
24:47	Fischer-Behnen, Achim	1956 LG Hamm	12.10. Coesfeld
25:28	Kleiner, Axel	1958 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	16.03. Münster
25:32	Rüsenberg, Heinz	1957 LG Coesfeld	13.09. Lüdinghausen
25:52	Achterkamp, Rainer	1957 TV Mesum	26.04. Emsdetten
26:10	Holthoff, Heinz-Willi	1955 LG Hamm	08.12. Bergkamen
26:24	Otto, Wilfried	1956 LC Rapid Dortmund	03.11. Dortmund
26:38	Thünemann, Günther	1958 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.10. Nordwalde

10 km Straße

41:44	Schimpf, Christian	1958 LV Oelde	16.03. Salzkotten
-------	--------------------	---------------	-------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

42:45	Stripper, Uli	1959 LV Oelde	28.01. Hamm
43:03	Natzke, Holger	1958 TuS Deuz	03.03. Leverkusen
44:12	Bertram, Heinz-Jürgen	1959 SC Altenrheine	21.09. Nottuln-Appelhülsen
44:15	Holtkötter, Michael	1956 LSF Münster	03.03. Leverkusen
44:39	Kämpfer, Michael	1958 LG Kindelsberg Kreuztal	12.10. Coesfeld
45:01	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	12.07. Dülmen-Rorup
45:04	Schlüter, Christoph	1959 Laufgruppe Deiringsen	13.06. Selm
45:17	Dördelmann, Uwe	1956 LV Oelde	08.06. Oelde
45:46	Tillack, Hans	1959 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	16.03. Münster
45:54	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	30.08. Recklinghausen
46:51	Schulte, Heinz-Jürgen	1958 LV Oelde	16.06. Oelde
47:11	Ruhrmann, Helmut	1956 USC Bochum	23.11. Essen
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
48:55	Westbomke, Ludger	1957 LG Oelde/Wadersloh	12.10. Wadersloh
49:06	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	20.01. Haltern am See

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
1:35:41	Holtkötter, Michael	1956 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:38:38	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	15.09. Hamburg
1:42:41	Dördelmann, Uwe	1956 LV Oelde	03.11. Gütersloh
1:44:56	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	14.04. Hannover
1:48:37	Rothfeld, Werner	1959 LG Oelde/Wadersloh	14.04. Münster
1:55:25	Zimmer, Peter	1958 LSF Münster	25.02. Hamm
1:56:05	Lüdemann, Bernd	1955 BSV Ostbevern	14.04. Bonn
1:56:14	Fischer-Behnen, Achim	1956 LG Hamm	05.05. Hamm
2:04:29	Burkowski, Peter	1958 SG Suderwich	25.08. Gladbeck
2:08:17	Bühn, Klaus	1959 LSF Münster	25.02. Hamm
2:49:40	Illner, Rolf	1955 SuS Bertlich 1945	07.01. Wesel

Marathon

3:37:58	Teipel, Wolfgang	1955 TV Attendorn	13.10. București (ROU)
3:47:52	Dördelmann, Uwe	1956 LV Oelde	29.09. Berlin
3:51:26	Bechtloff, Bernd	1956 FC Nordkirchen	08.09. Münster
3:53:32	Gaudschun, Alfred	1956 TuS 09 Erkenschwick	27.10. Frankfurt
3:55:59	Thünemann, Helmut	1957 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.09. Münster
4:04:58	Hölscher, Werner	1959 LSF Münster	29.09. Berlin
4:18:35	Suerland, Klaus	1957 ASV Senden	08.09. Münster
4:22:58	Wenzel, Reinhard	1957 SuS Bertlich 1945	07.04. Paris (FRA)
4:25:22	Purk, Eugen	1955 ASV Senden	28.04. Hamburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

4:37:55	Burkowski, Peter	1958 SG Suderwich	29.09. Berlin
4:49:13	Kaiser, Ulrich	1959 LSF Münster	14.04. Hannover
4:53:33	Fischer-Behnen, Achim	1956 LG Hamm	08.09. Münster
5:20:01	Katzmann, Ulrich	1955 SV Teuto Riesenbeck	29.09. Berlin
5:33:04	Wacker, Michael	1957 SF Ennepetal	28.04. Hamburg

100 m Hürden 0,838 m

18,50	-1,2 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	01.09. Halver
22,70	-0,3 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	15.08. Göteborg (SWE)
27,90	0,0 Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen

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
1,38	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	14.08. Göteborg (SWE)
1,35	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.08. Göteborg (SWE)
1,32	Brand, Herbert	1955 LC Paderborn	22.06. Reken
1,00	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
0,95	Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen

Stabhochsprung

2,40	Brand, Herbert	1955 LC Paderborn	22.06. Reken
1,85	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	15.08. Göteborg (SWE)
1,75	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	15.08. Göteborg (SWE)
1,40	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen
1,10	Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen

Weitsprung

4,44	-0,2 Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	06.07. Bad Bevensen
3,90	+1,5 Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.08. Göteborg (SWE)
3,44	-1,0 Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
3,40	+0,2 Bierwirth, Hans-Peter	1959 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
2,98	-0,7 Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenberg	03.10. Hemer
2,78	+1,5 Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen

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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

10,39	Meierrieks, Dietmar	1958 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.09. Lage
9,91	Altevogt, Wilhelm	1959 TV Lengerich	21.04. Rheine
9,78	Meier, Manfred	1958 SuS Oberaden	03.04. Höxter
9,47	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	18.05. Horstmar
9,26	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	13.04. Dissen am Teutoburger Wald
8,65	Rutttert, Heinz-Peter	1955 TSG Reken	03.10. Gladbeck
8,53	Maaz, Carsten	1958 SuS Oberaden	03.04. Höxter
7,99	Kaschke, Kurt	1955 DJK Gütersloh 1923	15.06. Vila Real de Santo Antonio (POR)
7,76	Priemer, Michael	1959 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
7,53	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.04. Lüdenscheid
7,50	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
7,41	Bierwirth, Hans-Peter	1959 BV Teutonia Lanstrop	22.09. Lage
7,24	Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenber	21.03. Bergkamen
6,92	Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	22.06. Reken
6,78	Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
6,54	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	20.04. Werl

Diskuswurf 1 kg

44,04	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	15.06. Erding
41,54	Hoffmann, Frank	1957 LG Kindelsberg Kreuztal	22.09. Lage
38,35	Seiffert, Joachim	1959 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
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
25,22	Maaz, Carsten	1958 SuS Oberaden	03.04. Höxter
24,29	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	14.07. Berlin-Spandau
23,58	Priemer, Michael	1959 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
22,40	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen
21,50	Rutttert, Heinz-Peter	1955 TSG Reken	12.10. Nieukerk
21,32	Preuß, Michael	1955 VfL Fröndenber	13.01. Soest
18,94	Sandmann, Manfred	1956 TSG Dülmen	22.06. Reken
16,28	Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen
15,48	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	22.06. Soest

Hammerwurf 5 kg

36,12	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
24,69	Seiffert, Joachim	1959 SuS Oberaden	14.09. Bielefeld
24,26	Huget, Richard	1956 ASV Senden	11.05. Elsenfeld



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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

46,11	Seiffert, Joachim	1959 SuS Oberaden	17.08. Witten
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
28,18	Hellmich, Thomas	1957 ASV Senden	31.08. Rheine
26,41	Meier, Manfred	1958 SuS Oberaden	21.03. Bergkamen
24,97	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen
23,68	Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	15.09. Ahlen
23,68	Rutttert, Heinz-Peter	1955 TSG Reken	12.10. Nieukerk
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
18,30	Maaz, Carsten	1958 SuS Oberaden	03.04. Höxter
15,97	Helmecke, Bernd	1956 LAZ Soest	22.06. Soest

Gewichtwurf 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

5.511	Niedanowski, Detlev	1956 BV Teutonia Lanstrop	15.08. Göteborg (SWE)
14,58 (-2,0) - 235 4,24 (+0,5) - 245 9,30 - 444 1,38 - 303 68,98 - 160 19,52 (-1,1) - 0 28,90 - 0 1,85 - 112 27,04 - 0 6:41,43 - 120			
3.702	Niehaus, Klaus-Peter	1955 LG Halver-Schalksmühle	15.08. Göteborg (SWE)
16,27 (-2,0) - 68 3,90 (+1,5) - 190 7,16 - 317 1,35 - 283 83,12 - 0 22,70 (-0,3) - 0 21,93 - 0 1,75 - 95 18,19 - 0 7:51,82 - 1			
3.006	Redecker, Klaus	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
16,63 (+0,2) - 380 3,44 (-1,0) - 398 7,50 - 484 1,00 - 290 86,43 - 147 27,90 (0,0) - 63 22,40 - 343 1,40 - 153 24,97 - 412 7:19,49 - 336			
1.674	Redecker, Uwe	1958 SpVg. Versmold	14.09. Ahlen
18,52 (+0,2) - 176 2,78 (+1,5) - 222 6,78 - 427 0,95 - 244 Dnf - 0 Dnf - 0 16,28 - 221 - 0 23,68 - 384 Dnf - 0			

Wurf 5-Kampf

3.787	Horstmann, Rainer	1957 LG Olympia Dortmund	11.05. Elsenfeld
-------	-------------------	--------------------------	------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

2.692	36,12 - 645 11,95 - 846 40,42 - 722 41,14 - 775 14,86 - 799 Huget, Richard	1956 ASV Senden	11.05. Elsenfeld
2.344	24,26 - 395 11,30 - 792 35,10 - 607 23,39 - 377 10,35 - 521 Wagner, Martin	1959 LG Kindelsberg Kreuztal	11.05. Elsenfeld
2.333	15,07 - 207 9,96 - 683 24,43 - 384 31,53 - 557 10,21 - 513 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		

W60

100 m

16,41	-0,2 Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.09. Lage
-------	------------------------------	------------------------------------	-------------

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

12:08,14	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.08. Borgholzhausen
13:02,83	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	22.06. Reken
13:21,09	Möllensiep, Sybille	1962 SuS Schalke 96	22.06. Reken
15:26,75	Spengler, Friederike	1963 DJK Blau-Weiß Annen	22.09. Lage

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
-------	-------------------------	------------------------------------	-------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

21:11	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	16.03. Salzkotten
25:10	Glasow, Heide	1963 FC Nordkirchen	10.08. Dülmen
26:01	Klauß-Vielmeyer, Petra	1963 LSF Münster	09.11. Senden
26:03	Kramer, Brigitte	1961 LV Oelde	10.08. Dülmen
26:36	Kämpfer, Kirstin	1964 LG Kindelsberg Kreuztal	12.10. Coesfeld
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
29:45	Osthoff-Lange, Mechthild	1962 LG Hamm	15.09. Hamm
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
43:47	Nottelmann, Elisabeth	1963 LG Burg Wiedenbrück	14.12. Rietberg
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
50:42	Brinker, Gertie	1963 Marathon Soest	08.12. Bergkamen
51:10	Hein, Susanne	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	27.01. Kirchen
51:28	Kramer, Brigitte	1961 LV Oelde	12.10. Coesfeld
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
53:23	Banaszak, Ingeborg	1961 Lauftreff Recklinghausen	23.11. Essen
54:20	Heuer, Barbara	1963 LSF Münster	28.01. Hamm
54:44	Peitz, Petra	1963 LV Oelde	08.06. Oelde
55:18	Maletz, Manuela	1964 LF Bönen	15.09. Hamm
55:47	Brockhausen, Beate	1964 TuS Breckerfeld	28.01. Hamm
56:23	Belke, Antje Maria Paula	1960 LAC Veltins Hochsauerland	14.04. Hannover
57:57	Plöger, Veronika	1964 Lauftreff Recklinghausen	30.08. Recklinghausen
1:01:29	Weier, Silke	1964 Marathon-Club Menden	08.06. Oelde

Halbmarathon

1:33:38	Nottelmann, Elisabeth	1963 LG Burg Wiedenbrück	24.03. Venlo (NED)
1:37:47	Kerstein-Sutter, Anke	1963 TSV 1887 Schloß Neuhaus	06.10. Köln
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
2:01:37	Saalbach, Elke	1962 LC Rapid Dortmund	23.11. Essen
2:01:50	Brockhausen, Beate	1964 TuS Breckerfeld	25.02. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

2:06:17	Belke, Antje Maria Paula	1960 LAC Veltins Hochsauerland	06.10. Köln
2:22:36	Köppen, Iris	1960 SuS Oberaden	15.09. Hamburg
2:41:22	Jungmann, Hildburg	1961 SF Ennepetal	17.03. Bergisch Gladbach-Bensberg
2:48:20	Fölling, Sabine	1963 LV Oelde	17.03. Bergisch Gladbach-Bensberg

Marathon

3:47:31	Barkhausen, Hildegard	1962 Warburger Sportverein	02.06. Salzkotten
4:20:54	Hein, Susanne	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	14.04. Bonn
4:29:45	Heuer, Barbara	1963 LSF Münster	29.09. Berlin
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
8,70	Ehrhardt, Britta	1964 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
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
7,70	Bodemann, Monika	1963 HLC Höxter	31.08. Höxter

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
18,44	Ehrhardt, Britta	1964 DJK Blau-Weiß Annen	17.08. Witten
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
19,20	Bodemann, Monika	1963 HLC Höxter	31.08. Höxter
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

12,98	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	05.10. Plettenberg
10,00	Szrama, Angelika	1962 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.06. Porta Westfalica



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

Wurf 5-Kampf

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

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
18,00	-1,2 Niedanowski, Sabine	1959 TuS 09 Erkenschwick	31.08. Rheine

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

76,89	Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	22.08. Göteborg (SWE)
-------	--------------------	--------------------	-----------------------

800 m

3:01,20	Albrecht, Angelika	1957 LTV Lippstadt	17.08. Göteborg (SWE)
3:17,08	Holtkötter, Anne	1958 LSF Münster	24.08. Borgholzhausen

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
35:34	Mumm, Inge	1955 TSVE 1890 Bielefeld	14.12. Rietberg

10 km Straße

46:49	Rump, Beate	1958 VfB Salzkotten	23.11. Essen
-------	-------------	---------------------	--------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
51:15	Werner, Margaretha	1959 TG Herford	28.01. Hamm
53:06	Laubrock, Barbara	1958 TuS Altenberge	25.08. Gladbeck
55:51	Siller, Christa	1955 ASC Weißbachtal	29.09. Herdorf
57:08	Renner, Gudrun	1959 TuS 08 Bilstein	25.05. Attendorn
1:05:52	Schwarzkopp, Annette	1958 LSF Münster	03.03. Leverkusen
1:06:34	Ringbeck, Anna	1957 LSF Münster	13.09. Lüdinghausen
1:07:42	Grünebaum, Mechthild	1957 LV Oelde	08.06. Oelde
1:11:03	Syska, Angelika	1958 LSF Münster	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:45:48	Holtkötter, Anne	1958 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:48:04	Drescher-Eigner, Diethild	1958 LG Wittgenstein	25.02. Hamm
1:52:26	Krell-Witte, Delia	1959 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:53:18	Werner, Margaretha	1959 TG Herford	25.02. Hamm
1:53:41	Lause, Ursula	1959 VfB Salzkotten	07.04. Berlin
1:54:21	Scheel, Juliane	1957 LG Kindelsberg Kreuztal	14.04. Bonn
2:14:22	Steffen-Mester, Petra	1955 SF Ennepetal	28.04. Hamburg
2:25:03	Hellmann, Rita	1958 VfB Salzkotten	07.04. Berlin
2:34:09	Knop, Margret	1955 LV Oelde	28.04. Hamburg
3:03:33	Böcker, Sabine	1958 Team Camerone	07.04. Berlin

Marathon

4:39:52	Hellmann, Rita	1958 VfB Salzkotten	29.09. Berlin
---------	----------------	---------------------	---------------

Hochsprung

1,46	Viebahn, Frauke	1959 DJK Blau-Weiß Annen	20.08. Göteborg (SWE)
------	-----------------	--------------------------	-----------------------

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
-------	-------------	-------------------	--------------

M70



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
15,68	-2,5	Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	24.08. Borgholzhausen
15,88	0,0	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
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

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
35,64	+1,2	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	03.10. Uslar
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
84,67		Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	16.08. Düsseldorf
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
3:06,00		Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	01.09. Blomberg
3:10,85		Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
3:19,38		Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	21.06. Brakel
4:03,76		Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	19.10. Uslar
4:40,71		Hagemann, Josef	1952 FC Nordkirchen	22.06. Reken

1.000 m

3:38,00		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	28.09. Stadthagen
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
6:36,39		Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	24.08. Borgholzhausen
7:07,43		Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	03.10. Uslar

3.000 m

12:24,85		Moshage, Jochen	1952 TG Herford	12.05. Osnabrück
----------	--	-----------------	-----------------	------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

13:23,37	Kosler, Franz	1950 Spiridon Haltern	22.06. Reken
13:31,65	Trapphoff, Helmut	1954 TV Werther 04	22.09. Lage
14:24,03	Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	22.06. Reken
14:27,00	Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	22.09. Lage
15:32,36	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	19.10. Uslar
17:02,69	Kreft, Jörg	1950 TV Werther 04	30.05. Kreuztal
17:11,15	Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	19.10. Uslar

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
23:51	Fiolka, Achim	1952 TG Harkort Wetter	31.10. Bochum
24:03	Mazurek, Jürgen	1952 LC Rapid Dortmund	30.04. Nordkirchen
24:22	Olejniczak, Stefan	1954 LC Rapid Dortmund	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
25:26	Grond, Josef	1953 Marathon Steinfurt	12.10. Coesfeld
25:33	Zinram, Wilfried	1951 SV Brackwede	03.11. Gütersloh
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
31:43	Schroth, Kurt	1951 SG Suderwich	30.08. Recklinghausen
32:11	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	08.12. Bergkamen
32:22	Schötteldreier, Friedhelm	1950 SG Suderwich	30.08. Recklinghausen

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
48:06	Nikulla, Ulrich	1954 TSVE 1890 Bielefeld	03.11. Gütersloh
48:41	Senkowski, Helmut	1952 SG Suderwich	30.04. Nordkirchen
49:38	Mazurek, Jürgen	1952 LC Rapid Dortmund	03.03. Leverkusen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

49:42	Fiolka, Achim	1952 TG Harkort Wetter	25.08. Dortmund Hörde
50:16	Schmiedeskamp, Dr. Bernt	1954 TSVE 1890 Bielefeld	12.10. Coesfeld
51:15	Jürgens, Frank	1951 LG Burg Wiedenbrück	15.06. Borgholzhausen
51:21	Morgenroth, Uwe	1954 TSVE 1890 Bielefeld	12.10. Coesfeld
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
51:55	Kapitan, Bruno	1953 SuS Bertlich 1945	30.08. Recklinghausen
52:14	Seithümmer, Karl-Wolfgang	1953 TG Lage	15.06. Borgholzhausen
53:00	Diekotto, Wolfgang	1951 TSVE 1890 Bielefeld	16.03. Salzkotten
53:13	Achterkamp, Karl	1954 TV Mesum	26.10. Nordwalde
53:18	Reeker, Otto	1950 SC Altenrheine	26.04. Emsdetten
53:33	Bieker, Alfred	1952 Laufgruppe Deiringsen	15.12. Hamm
53:45	Bartoschek, Bernd	1952 SV 1860 Minden	09.05. Petershagen

Halbmarathon

1:50:04	Olejniczak, Stefan	1954 LC Rapid Dortmund	03.10. Dortmund
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

3:53:34	Senkowski, Helmut	1952 SG Suderwich	29.09. Berlin
4:31:11	Grond, Josef	1953 Marathon Steinfurt	08.09. Münster
5:05:48	Grüner, Adalbert	1950 Non-Stop-Ultra	02.06. Salzkotten
5:38:11	Steiner, Karl	1954 TuS Deuz	29.09. Berlin

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

60,41	StG Werther/Brackwede/Lanstrop, 1 Zinram (1951), Meyer (1953), Hampel (1953), Weidmann (1953)	StG Werther/Brackwede/Lanstrop	22.09. Lage
70,51	StG Werther/Brackwede/Lanstrop, 2 Meyer (1951), Kreft (1950), Lipinski (1952), Trapphoff (1954)	StG Werther/Brackwede/Lanstrop	22.09. Lage

Hochsprung

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

Stabhochsprung

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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

Weitsprung

3,96	-0,4 Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	22.09. Lage
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
3,65	+0,1 Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	03.10. Uslar

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
11,46	Stein, Johann	1951 TV Werther 04	22.09. Lage
10,56	Weidmann, Klaus	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
9,22	Sieben, Gerhard	1950 TG Holzwickede	17.08. Witten
8,71	Wilp, Edmund	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.04. Rheine
8,67	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	31.08. Höxter
8,55	Bartz, Werner	1954 SuS Oberaden	29.10. Bergkamen
8,48	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
8,04	Pieper, Bernhard	1950 LC Attendorn	05.10. Plettenberg
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
34,93	Sieben, Gerhard	1950 TG Holzwickede	17.08. Witten
31,80	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	22.09. Lage
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
23,23	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	17.08. Witten
22,80	Pieper, Bernhard	1950 LC Attendorn	05.10. Plettenberg
21,71	Bartz, Werner	1954 SuS Oberaden	29.10. Bergkamen
20,78	Hampel, Horst	1953 BV Teutonia Lanstrop	30.05. Kreuztal
20,20	Metelmann, Reinhard	1951 LG Kreis Gütersloh 09	27.04. Gütersloh
19,64	Wilp, Edmund	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.04. Rheine

Hammerwurf 4 kg

34,23	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	03.10. Medelby
-------	---------------	--------------------	----------------

Speerwurf 500 g

31,95	Dresel, Lothar	1951 TV Wiblingwerde	22.06. Reken
30,48	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	29.10. Bergkamen
25,18	Müller, Hans-Joachim	1954 SV RW Unna	22.06. Reken
23,55	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	17.08. Witten
21,89	Wilp, Edmund	1953 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	21.04. Rheine
21,77	Zschoche, Rainer	1952 SuS Oberaden	13.01. Soest



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

17,72	Bartz, Werner	1954 SuS Oberaden	30.06. Bergkamen
-------	---------------	-------------------	------------------

Gewichtwurf 7,26 kg

13,70	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	03.10. Medelby
-------	---------------	--------------------	----------------

5-Kampf

2.112	Hoppe, Michael	1953 HLC Höxter	03.10. Uslar
3,65 (+0,1) - 535 22,88 - 379 35,64 (+1,2) - 399 20,07 - 340 7:07,43 - 459			

Wurf 5-Kampf

3.178	Meyer, Hubert	1951 TV Werther 04	03.10. Medelby
34,23 - 601 12,32 - 855 29,59 - 559 27,45 - 482 13,70 - 681			

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
18,47	-1,0 Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	31.08. Rheine
19,52	-1,7 Feider, Jürgen	1948 LG Kreis Lübbecke	22.06. Reken

200 m

35,33	+0,4 Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.06. Blomberg
36,80	-0,5 Prokosch, Torolv Joachim	1947 LSF Münster	31.08. Rheine

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
121,61	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	17.08. Göteborg (SWE)

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
7:03,36	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.06. Blomberg
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
10:44,05	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	18.08. Göteborg (SWE)

3.000 m

13:56,06	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	30.06. Halver
----------	-------------------	------------------------	---------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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
29:13	Prokosch, Torolv Joachim	1947 LSF Münster	15.09. Hamm
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
37:02	Korte, Dieter	1947 LSF Münster	09.11. Senden

10 km Straße

47:41	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	28.01. Hamm
48:03	Kedziora, Ingo	1946 LC Westfalia Herne	12.10. Coesfeld
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
55:19	Schremb, Günter	1948 LG Opelaner	31.10. Bochum
55:37	Brinkhues, Bernd	1949 SC Altenrheine	26.04. Emsdetten
57:14	Thamm, Wolfgang	1946 SuS Schalke 96	05.07. Hünxe-Drevenack
1:05:27	Scholz, Hermann-Josef	1949 Warburger Sportverein	30.03. Paderborn
1:15:03	Steeg, Peter	1945 SuS Oberaden	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:44:44	Kedziora, Ingo	1946 LC Westfalia Herne	15.09. Hamburg
1:47:35	Huesker, Bernd	1949 LSF Münster	15.09. Hamburg
1:49:34	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	23.11. Essen
1:50:33	Kemper, Erhard	1946 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:53:52	Mezger, Theo	1949 Südlohner Lauffreß	15.09. Hamburg
1:54:25	Kruse, Hansgeorg	1948 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:56:18	Graeber, Jürgen	1947 SuS Oberaden	25.08. Gladbeck
1:59:59	Lazowski, Georg	1948 SuS Oberaden	25.02. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

2:09:29	Schremb, Günter	1948 LG Opelaner	01.09. Bochum
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
4:27:28	Graeber, Jürgen	1947 SuS Oberaden	13.10. București (ROU)
5:04:41	Thamm, Wolfgang	1946 SuS Schalke 96	08.09. Münster
5:28:45	Heisterkamp, Karl	1945 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	08.09. Münster

100 km Straße

11:27:26	Korioth, Detlef	1948 LC 92 Bad Salzuflen	21.09. Kandel
----------	-----------------	--------------------------	---------------

80 m Hürden 0,762 m

18,83	+0,2 Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	15.09. Ahlen
-------	--------------------------	-----------------	--------------

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
1,03	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	31.08. Rheine

Stabhochsprung

1,40	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	18.08. Göteborg (SWE)
------	---------------------	-----------------	-----------------------

Weitsprung

3,69	+0,7 Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.06. Blomberg
3,48	+0,8 Hansen, Siegbert	1945 TV Sachsenroß Hille	11.05. Bielefeld
2,90	+1,8 Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	07.09. Rheine

Dreisprung

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

Kugelstoß 4 kg

10,26	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	05.10. Plettenberg
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
7,96	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.09. Lage
7,15	Hansen, Siegbert	1945 TV Sachsenroß Hille	22.06. Reken
6,19	Hornen, Hans-Jürgen	1946 Sport-UNION Annen	11.09. Witten

Diskuswurf 1 kg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

33,69	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	05.10. Plettenberg
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
21,63	Brand, Klaus	1949 LG Lippe-Süd	01.09. Blomberg
19,65	Koch, Friedhelm	1947 SuS Oberaden	29.10. Bergkamen
19,05	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.06. Blomberg
17,79	Kreft, Matthias	1949 SuS Schalke 96	22.06. Reken

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
26,84	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	31.08. Rheine
25,37	Schäperklaus, Friedhelm	1946 TV Lengerich	31.08. Rheine
24,27	Kynast, Klaus	1949 VfL Eintracht Hagen	27.04. Leichlingen
20,79	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.09. Blomberg
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

3-Kampf

1.300	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	07.09. Rheine
18,61 (-0,6) - 295 2,90 (+1,8) - 363 8,75 - 642			

5-Kampf

2.381	Hüls, Dr. Rudolf	1948 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.06. Blomberg
3,69 (+0,7) - 639 17,89 - 323 35,33 (+0,4) - 485 19,05 - 370 7:03,36 - 564			

10-Kampf

2.970	Wiechmann, Heinrich	1947 ASV Senden	18.08. Göteborg (SWE)
18,55 (-1,2) - 0 2,81 (+1,1) - 45 8,55 - 0 1,06 - 111 121,61 - 0 30,30 (0,0) - 0 26,21 - 0 1,40 - 40 22,32 - 0 10:44,05 - 0			

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			



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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			

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
28:51	Eisemann, Helga	1953 SV Westfalia Rhynern	15.09. Hamm
29:32	Glose, Christine	1954 LSF Münster	03.03. Leverkusen
30:11	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	17.03. Dortmund
30:20	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	15.12. 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

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
1:02:19	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	30.08. Recklinghausen
1:03:01	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	23.11. Essen
1:05:34	Eisemann, Helga	1953 SV Westfalia Rhynern	28.01. Hamm
1:10:31	Uthoff, Ingrid	1951 LV Oelde	06.12. Rheda-Wiedenbrück

Halbmarathon

2:11:23	Glose, Christine	1954 LSF Münster	15.09. Hamburg
2:14:50	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	03.10. Dortmund
2:20:27	Bialuschewski, Christa	1954 Sportverein Altena	25.02. Hamm
2:23:35	Brigat, Annegret	1954 SuS Oberaden	15.09. Hamburg
2:25:30	Moik, Birgit	1954 Lauftreff Bittermark Dortmund	23.03. Duisburg

Marathon



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

4:21:31	Niemann, Marianne	1953 LC Solbad Ravensberg	27.10. Frankfurt
4:55:10	Glose, Christine	1954 LSF Münster	14.04. Hannover
5:09:44	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	29.09. Berlin
5:16:43	Moik, Birgit	1954 Laufftreff Bittermark Dortmund	05.05. Duisburg

100 km Straße

18:25:48	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	20.07. Bottrop
----------	------------------	-------------------	----------------

Kugelstoß 3 kg

7,58	Giering, Gerda	1951 TuWa Bockum-Hövel 08	01.06. Porta Westfalica
7,57	Siller, Karin	1954 SC Porta Westfalica Nammen	22.09. Porta Westfalica
5,20	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	29.10. Bergkamen
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
-------	-------------------	-------------------	--------------

W75

100 m

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

200 m

51,92	-0,6 Rother, Marion	1946 LSF Münster	31.08. Rheine
-------	---------------------	------------------	---------------

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

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
---------	-----------------	------------------	-----------------

Weitsprung



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

3,07	-1,6 Förster, Karin	1946 LC Paderborn	01.09. Blomberg
------	---------------------	-------------------	-----------------

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)
-------	----------------------	-----------------	-----------------------

M80

100 m

14,43	+1,8 Linke, Dr. Eberhard	1944 LG Kindelsberg Kreuztal	30.05. Kreuztal
19,07	+1,1 Kriegeskorte, Dr. Ernst	1944 ASV Senden	31.08. Rheine
19,95	-1,9 Kleine-Homann, Egon	1942 SuS Schalke 96	08.09. Gladbeck

200 m

43,09	-0,8 Kleine-Homann, Egon	1942 SuS Schalke 96	08.09. Gladbeck
-------	--------------------------	---------------------	-----------------

5 km Straße

29:49	Gralki, Otto	1941 SuS Bertlich 1945	10.08. Dülmen
43:43	Kreienbaum, Bernhard	1942 LSF Münster	12.10. Coesfeld

10 km Straße

57:38	Taube, Michael Peter	1944 SuS Oberaden	28.01. Hamm
1:02:42	Gralki, Otto	1941 SuS Bertlich 1945	30.08. Recklinghausen
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

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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

8,26	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	24.05. Holzwickede
6,51	Böhmert-Ottmann, Dr. Horst	1942 TG Herford	26.07. Lovosice (CZE)
6,12	Hoffmann, Reinhold	1940 SuS Oberaden	03.04. Höxter

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
18,28	Hoffmann, Reinhold	1940 SuS Oberaden	17.08. Witten
12,86	Böhmert-Ottmann, Dr. Horst	1942 TG Herford	26.07. Lovosice (CZE)

Hammerwurf 3 kg

26,84	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	14.09. Bielefeld
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
19,69	Ebeling, Günter	1940 SuS Oberaden	17.08. Witten
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			

M85

100 m

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

200 m

42,69	-0,5 Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	31.08. Rheine
-------	---------------------------	------------------------	---------------

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

1.000 m

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



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

1.500 m

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

3.000 m

15:38,28	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	31.08. Rheine
----------	----------------------	------------------------	---------------

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

51:23	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	03.11. Gütersloh
56:08	Stöcker, Werner	1939 LG Wittgenstein	21.04. Dillenburg
1:22:08	Krahn, Karl	1937 TuS Eintracht Bielefeld	15.06. Borgholzhausen

Halbmarathon

1:54:51	Trümper, Karl Walter	1939 LC Rapid Dortmund	23.11. Essen
2:03:30	Stöcker, Werner	1939 LG Wittgenstein	02.03. Marburg

Marathon

4:11:19	Stöcker, Werner	1939 LG Wittgenstein	29.09. Berlin
---------	-----------------	----------------------	---------------

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
6,86	Herbst, Henry	1938 SuS Oberaden	03.04. Höxter

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
15,73	Herbst, Henry	1938 SuS Oberaden	03.04. Höxter

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
14,86	Herbst, Henry	1938 SuS Oberaden	03.04. Höxter

Gewichtwurf 5,45 kg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2024

(Freiluft – Top 20) - Stand 17.12.2024

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

W90

Kugelstoß 2 kg

4,55	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	06.10. Bad Bentheim
------	-------------	-------------------	---------------------

Diskuswurf 0,75 kg

11,26	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	31.08. Rheine
-------	-------------	-------------------	---------------

Hammerwurf 2 kg

16,53	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	06.10. Bad Bentheim
-------	-------------	-------------------	---------------------

Speerwurf 400 g

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

Gewichtwurf 4 kg

6,90	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	06.10. Bad Bentheim
------	-------------	-------------------	---------------------

Wurf 5-Kampf

3.029	Leiß, Lotte	1932 TV Borghorst	06.10. Bad Bentheim
16,53 - 669 4,55 - 592 9,52 - 480 10,54 - 575 6,90 - 713			