

Westfälische Leichtathletik-Bestenliste 2013 (Stand: 13.01.14)

SENIOREN M30

100 m

11,30	1,2	Nowak, Sebastian	82	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	09.06.	Gladbeck
11,78	0,8	Labian, Robert	79	TuS 09 Erkenschwick	13.07.	Haltern-Sythen
11,80	1,2	Kallus, Lars	81	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	09.06.	Gladbeck
11,81	1,6	Hülshorst, Sven	82	LG Kreis Lübbecke	11.05.	Herford
12,07	1,6	Adler, Philipp	83	TV Löhne-Bhf.	11.05.	Herford
12,09	0,0	Sträwe, Alexander	79	FC Schalke 04	30.05.	Bönen
12,10	0,0	Krüger, Dr. Timo	79	TuS Eintracht Minden	19.07.	Minden
12,30	0,0	Micudaj, Mario	81	FC Schalke 04	01.05.	Herne-Wanne
12,35		Krafczyk, Jan-Martin	79	TG Herford	01.05.	Bielefeld

200 m

23,17	0,0	Nowak, Sebastian	82	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	20.05.	Recklinghausen
23,60	0,1	Kallus, Lars	81	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	10.07.	Dortmund
23,91	1,2	Böhringer, Manuel	83	LG Kindelsberg Kreuztal	16.07.	Kreuztal
24,15	1,0	Adler, Philipp	83	TV Löhne-Bhf.	09.06.	Gladbeck

400 m

51,31		Nowak, Sebastian	82	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07.09.	Ahlen
52,61		Adler, Philipp	83	TV Löhne-Bhf.	15.06.	Paderborn
53,20		Böhringer, Manuel	83	LG Kindelsberg Kreuztal	12.05.	Kreuztal
56,00		Brandt, Sebastian	82	TSV Schloß Neuhaus	15.06.	Paderborn
59,06		Zipter, Jan-Albrik	83	SV SW Sende	09.08.	Minden

800 m

2:02,25		Brandt, Sebastian	82	TSV Schloß Neuhaus	15.06.	Paderborn
2:04,20		Windoffer, Patrick	80	SV Teuto Riesenbeck	25.05.	Münster-Roxel
2:06,99		Blumentritt, Sebastian	81	LSF Münster	25.05.	Münster-Roxel
2:08,81		Kuhlmann, John	81	LSF Münster	25.05.	Münster-Roxel

1000 m

2:24,05		Lohse, Christoph	83	TV Wattenscheid 01	12.05.	Pliezhausen
---------	--	------------------	----	--------------------	--------	-------------

1500 m

3:47,19		Lohse, Christoph	83	TV Wattenscheid 01	08.06.	Kessel-Lo/BEL
4:09,98		Daub, Sven	81	SG Wenden	22.08.	Leverkusen
4:15,23		Windoffer, Patrick	80	SV Teuto Riesenbeck	26.05.	Münster-Roxel
4:18,30		Kipkogei, Stanley Kipkirui KEN	80	SuS Phönix Bielefeld	09.08.	Minden
4:19,99		Blumentritt, Sebastian	81	LSF Münster	26.05.	Münster-Roxel
4:31,45		Brune, René	82	ASV Iserlohn	10.07.	Dortmund

3000 m

8:52,46	Daub, Sven	81 SG Wenden	08.05. Dortmund
9:22,20	Kuhlmann, John	81 LSF Münster	28.06. Telgte
9:53,12	Brune, René	82 ASV Iserlohn	08.08. Leverkusen

5000 m

15:27,59	Daub, Sven	81 SG Wenden	15.05. Koblenz
15:48,44	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	04.05. Ahlen
16:13,32	Hövelmann, Philipp	83 LG Olympia Dortmund	10.07. Dortmund
16:19,87	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	27.04. Rheine
16:41,49	Welp, Robert	80 SV Teuto Riesenbeck	25.05. Münster-Roxel
16:54,2	Bozduman, Murat	83 LG Burg Wiedenbrück	22.10. Wiedenbrück
17:05,61	Heimbrock, Christian	83 Recklinghäuser LC	17.07. Essen
17:12,3	Himpel, Thomas	79 DJK Gütersloh	22.10. Wiedenbrück
17:18,02	Brune, René	82 ASV Iserlohn	15.08. Leverkusen

10 000 m

32:57,2	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	06.04. Oelde
35:51,20	Himpel, Thomas	79 DJK Gütersloh	09.08. Minden
36:17,05	Brune, René	82 ASV Iserlohn	22.08. Leverkusen

10 km Straßenlauf

30:10	Lohse, Christoph	83 TV Wattenscheid 01	21.04. Korschenbroich
30:42	Biele, Christian	83 SG Wenden	03.03. Leverkusen
30:46	Sansar, Elias	80 LG Lage/Detmold/B.Salzuhl.	07.06. Oelde
31:54	Meyer, Manuel	81 TV Wattenscheid 01	12.10. Coesfeld
31:55	Daub, Sven	81 SG Wenden	03.03. Leverkusen
32:20	Dreier, Tobias	83 SG Wenden	21.04. Korschenbroich
32:26	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	17.05. Lippstadt
32:48	Ruthe, Ralf	81 TuS Eintracht Bielefeld	16.03. Salzkotten
33:25	Kipkogei, Stanley Kipkirui KEN	80 SuS Phönix Bielefeld	31.12. Münster
33:40	Kuhlmann, John	81 LSF Münster	12.07. Dülmen-Rorup

Halbmarathon

1:08:57	Biele, Christian	83 SG Wenden	05.10. Dormagen-Straberg
1:09:09	Sansar, Elias	80 LG Lage/Detmold/B.Salzuhl.	30.03. Paderborn
1:09:59	Meyer, Manuel	81 TV Wattenscheid 01	23.03. Duisburg
1:10:46	Daub, Sven	81 SG Wenden	14.04. Bergisch Gladbach
1:11:58	Höhler, Knut	83 LG Olympia Dortmund	14.04. Bergisch Gladbach
1:12:44	Brand, Michael	82 Non-Stop-Ultra Brakel	30.03. Paderborn
1:13:00	Dreier, Tobias	83 SG Wenden	14.04. Bergisch Gladbach
1:13:59	Kuhlmann, John	81 LSF Münster	03.10. Dortmund-Hörde
1:14:27	Lubina, Alexander	79 TV Wattenscheid 01	24.03. Venlo/NED
1:14:34	Brämer, Alexander	82 TSV Schloß Neuhaus	14.04. Bergisch Gladbach

Marathon

2:22:13	Sansar, Elias	80 LG Lage/Detmold/B.Salzuhl.	13.10. Essen
2:33:02	Meyer, Manuel	81 TV Wattenscheid 01	29.06. Lönigen
2:34:46	Breer, Robin	83 TV Gronau	29.06. Lönigen
2:35:25	Kuhlmann, John	81 LSF Münster	08.09. Münster
2:36:40	Brouwer, Philipp	82 LSF Münster	29.09. Berlin

2:37:46	Hövelmann, Philipp	83	LG Olympia Dortmund	29.09.	Berlin
2:39:40	Gottheil, Ralf	81	LG Coesfeld	28.04.	Düsseldorf
2:40:23	Talbi, Zakaria	MAR 83	LG Olympia Dortmund	29.09.	Berlin
2:46:27	Dockhorn, Matthias	83	TSVE 1890 Bielefeld	13.10.	Essen
2:47:15	Pott, Andreas	79	SV Teuto Riesenbeck	27.10.	Frankfurt

110 m Hürden

16,40	0,9	Nowak, Sebastian	82	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	08.09.	Ahlen
-------	-----	------------------	----	-------------------------	--------	-------

400 m Hürden

64,28		Brandt, Sebastian	82	TSV Schloß Neuhaus	01.05.	Garbsen
-------	--	-------------------	----	--------------------	--------	---------

3000 m Hindernis

9:48,40		Daub, Sven	81	SG Wenden	04.09.	Lübeck
10:25,17		Brandt, Sebastian	82	TSV Schloß Neuhaus	22.06.	Leinefelde

3 x 1000 m

8:27,67		StG Paderborn/Neuhaus/Höxter (Brandt 82, Fiedler 76, Schmalstieg 74)			04.05.	Menden
---------	--	---	--	--	--------	--------

Hochsprung

2,12		Kneifel, Sebastian	83	TV Wattenscheid 01	09.05.	Köln
1,85		Reif, Johannes	81	TSV Siegen	01.06.	Attendorn
1,76		Hülshorst, Sven	82	LG Kreis Lübbecke	09.06.	Gladbeck
1,70		Nowak, Sebastian	82	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07.09.	Ahlen

Stabhochsprung

3,00		Hennig, Markus	81	LG Olympia Dortmund	08.09.	Ahlen
------	--	----------------	----	---------------------	--------	-------

Weitsprung

7,06	1,3	Nowak, Sebastian	82	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	22.06.	Bottrop
6,17	-0,1	Hülshorst, Sven	82	LG Kreis Lübbecke	09.06.	Gladbeck
6,05		Labian, Robert	79	TuS 09 Erkenschwick	07.09.	Herten
5,46	1,6	Krüger, Dr. Timo	79	TuS Eintracht Minden	19.07.	Minden
5,43		Feldbauer, Dennis	80	SV Langendreer 04	07.09.	Ahlen

Dreisprung

13,42	1,9	Labian, Robert	79	TuS 09 Erkenschwick	09.06.	Gladbeck
11,41	1,1	Brandt, Sebastian	82	TSV Schloß Neuhaus	09.06.	Gladbeck

Kugelstoß - 7,26 kg -

14,74	Heinbach, Ralph	83 CLV Siegerland	01.06. Attendorn
13,09	Piske, Martin	79 SuS Oberaden	06.08. Oberaden
12,01	Vollmann, Felix	83 SU Annen	29.04. Witten
11,21	Kallus, Lars	81 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	09.06. Gladbeck
11,11	Nowak, Sebastian	82 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07.09. Ahlen

Diskuswurf - 2 kg -

44,63	Piske, Martin	79 SuS Oberaden	29.06. Oberaden
35,87	Heinbach, Ralph	83 CLV Siegerland	04.05. Wetzlar
33,82	Vollmann, Felix	83 SU Annen	29.04. Witten

Hammerwurf - 7,26 kg -

37,10	Schielke, Peter	83 USC Bochum	05.10. Dortmund-Höchst
-------	-----------------	---------------	------------------------

Speerwurf - 800 g -

55,77	Jendrosch, Jörg	81 TV Jahn Siegen	21.04. Siegen-Geisweid
45,60	Nowak, Sebastian	82 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	08.09. Ahlen
40,89	Hülshorst, Sven	82 LG Kreis Lübbecke	12.05. Herford

Zehnkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m)

5752	Nowak, Sebastian	82 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07./08.09. Ahlen (11,49*- 6,54- 11,11- 1,70- 51,31-16,40*- 28,89- 2,70- 45,60- 5:11,14)
3785	Feldbauer, Dennis	80 SV Langendreer 04	07./08.09. Ahlen (12,90*- 5,43- 9,15- 1,55- 60,07-20,88*- 22,48- 2,10- 33,75- 5:20,41)

SENIOREN M35

100 m

10,28	0,6	Kosenkow, Alexander	77 TV Wattenscheid 01	02.08. Weinheim
12,12	0,1	Spieckermann, Sven	74 TV Deilinghofen	09.05. Mörfelden-Walldorf
12,15	1,6	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	11.05. Herford
12,36	-1,0	Lück, Christian	76 LG Kindelsberg Kreuztal	07.09. Hamburg
12,81	1,8	Schäfers, Markus	74 LG Lippe-Süd	01.09. Lemgo
12,90	1,0	Bruness, Florian	74 LG Kindelsberg Kreuztal	01.06. Paderborn
12,90	-0,1	Kopp, Marco	75 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07.09. Ahlen

mit Rückenwindunterstützung über 2,0 m/sec:

11,82	2,2	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	09.06. Gladbeck
12,03	2,2	Spieckermann, Sven	74 TV Deilinghofen	09.06. Gladbeck
12,52	2,2	Haagen, Julian	77 LC Paderborn	09.06. Gladbeck
12,61	2,2	Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	09.06. Gladbeck

200 m

21,03	-0,4	Kosenkow, Alexander	77	TV Wattenscheid 01	07.07.	Ulm
24,93	-0,7	Spieckermann, Sven	74	TV Deilinghofen	09.05.	Mörfelden
26,02	0,9	Boller, Carsten	74	LG Kindelsberg Kreuztal	09.06.	Gladbeck
26,23	0,0	Kopp, Marco	75	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	20.05.	Recklinghausen
26,43	-0,1	Cipa, Dirk	75	LG Olympia Dortmund	23.06.	Jüterbog
26,51	0,9	Haagen, Julian	77	LC Paderborn	09.06.	Gladbeck

400 m

58,04		Lück, Christian	76	LG Kindelsberg Kreuztal	07.09.	Hamburg
59,00		Kopp, Marco	75	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07.09.	Ahlen

800 m

2:08,00		Möller, Björn	75	TV Mettingen	11.05.	Rheine
2:08,86		Schmalstieg, Kay	74	LC Paderborn	19.07.	Minden

1000 m

2:48,1		Schmalstieg, Kay	74	LC Paderborn	13.08.	Oberaden
--------	--	------------------	----	--------------	--------	----------

1500 m

4:19,26		Möller, Björn	75	TV Mettingen	26.05.	Münster-Roxel
4:29,76		Schmalstieg, Kay	74	LC Paderborn	09.08.	Minden
4:36,61		Loos, Sebastian	77	LG Kindelsberg Kreuztal	07.09.	Hamburg
4:43,52		Schäfers, Markus	74	LG Lippe-Süd	07.09.	Hamburg

3000 m

9:14,26		Krüger, Thorsten	75	SV Brackwede	08.05.	Dortmund
---------	--	------------------	----	--------------	--------	----------

5000 m

15:36,82		Fricke, Marc	74	Non-Stop-Ultra Brakel	15.08.	Leverkusen
15:58,01		Krüger, Thorsten	75	SV Brackwede	15.05.	Koblenz
16:57,29		Remus, Elmar	78	LC Solbad Ravensberg	05.07.	Borgholzhausen
17:24,8		Clasbrummel, Sven	75	DJK Gütersloh	22.10.	Wiedenbrück

10 km Straßenlauf

32:27		Fricke, Marc	74	Non-Stop-Ultra Brakel	13.09.	Xanten
32:35		Fitschen, Jan	77	TV Wattenscheid 01	01.09.	Bochum
33:01		Serke, Sven Alexander	77	Lauffreunde Bönen	01.05.	Kamen-Methler
33:13		Goltsch, Tillmann	78	LG Olympia Dortmund	20.05.	Dortm.-Kirchlinde
33:45		Krüger, Thorsten	75	SV Brackwede	07.06.	Oelde
34:09		Pöhlker, Nils	76	TSV Schloß Neuhaus	31.05.	Delbrück-Bentfeld
34:12		Severin, Tobias	75	LG Opelaner Bochum	16.11.	Duisburg
34:49		Pöppel, Sven	74	LG Wittgenstein	22.09.	Bad Berleburg
34:58		Riesel, Tobias	75	TuS Teutonia Vinsebeck	30.03.	Paderborn

Halbmarathon

1:03:22	Fitschen, Jan	77 TV Wattenscheid 01	14.04. Bergisch Gladbach
1:11:59	Fricke, Marc	74 Non-Stop-Ultra Brakel	13.10. Köln
1:12:27	Serke, Sven Alexander	77 Lauffreunde Bönen	26.05. Menden
1:13:17	Goltsch, Tillmann	78 LG Olympia Dortmund	03.10. Dortmund-Hörde
1:14:54	Pöhlker, Nils	76 TSV Schloß Neuhaus	30.03. Paderborn
1:16:52	Coenen, Clemens	78 LG Lemgo	30.03. Paderborn
1:18:26	Mersmann, Dr. Timo	78 LSF Münster	13.10. Unna-Lünern
1:19:26	Wagner, Nils	76 TuS Deuz	23.11. Essen-Kupferdreh
1:19:33	Derksen, Anatoli	74 Non-Stop-Ultra Brakel	30.03. Paderborn
1:19:37	Reiß, Björn	76 LSF Münster	14.04. Bonn

Marathon

2:31:30	Goltsch, Tillmann	78 LG Olympia Dortmund	29.09. Berlin
2:34:09	Serke, Sven Alexander	77 Lauffreunde Bönen	13.10. Köln
2:47:50	Weber, Sascha	76 TB Burgsteinfurt	08.09. Münster
2:49:36	Coenen, Clemens	78 LG Lemgo	27.10. Frankfurt
2:49:58	Lehmann, Achim	77 SV Teuto Riesenbeck	28.04. Düsseldorf
2:50:41	Meyer, Jens	75 LT Bittermark Dortmund	20.10. Palma d.Mallorca/ESP
2:50:43	Kruse, David	76 LG Geseke	08.09. Münster
2:52:15	Kaminsky, Peter	77 Laufgemeinsch. Emsdetten	17.03. Königsforst
2:53:16	Reiß, Björn	76 LSF Münster	13.10. München
2:54:13	Kreickmann, Markus	78 LSF Münster	08.09. Münster

100 km Straßenlauf

7:56:05	Kaminsky, Peter	77 Laufgemeinsch. Emsdetten	13.04. Grünheide-Kienbaum
---------	-----------------	-----------------------------	---------------------------

110 m Hürden

18,14	0,9	Kopp, Marco	75 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	08.09. Ahlen
-------	-----	-------------	----------------------------	--------------

4 x 100 m

47,15	LG Kindelsberg Kreuztal (Boller 74, Lück 76, Nassauer 72, Blech 73)	13.07. Mönchengladbach
52,20	LG Lippe-Süd (Liebig 72, T.Schäfers 73, Dr. Mertens 73, Harms 74)	07.09. Hamburg
55,02	LG Kindelsberg Kreuztal (Klein 73, Hoffmann 62, Born 75, Loos 77)	07.09. Hamburg

Hochsprung

1,81	Wegfahrt, Philipp	78 LG Olympia Dortmund	14.07. Mönchengladbach
1,76	Cipa, Dirk	75 LG Olympia Dortmund	25.05. Hagen
1,75	Cichon, Philipp	78 LV Oelde	03.08. Aulendorf
1,55	Buchweitz, Christian	76 LG Olympia Dortmund	09.06. Gladbeck

Stabhochsprung

3,60	Funke, Timm	75 TuS Eintracht Minden	14.07. Mönchengladbach
3,50	Kopp, Marco	75 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	09.06. Gladbeck

Weitsprung

6,19	0,1	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	09.06. Gladbeck
5,59	1,6	Buchweitz, Christian	76 LG Olympia Dortmund	09.06. Gladbeck
5,51	1,1	Cipa, Dirk	75 LG Olympia Dortmund	23.06. Jüterbog
5,49		Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	28.05. Oberaden
5,35	1,9	Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	09.06. Gladbeck
5,29	-0,4	Cichon, Philipp	78 LV Oelde	03.08. Aulendorf
5,22	0,1	Bücker, Michael	78 ASV Senden	28.06. Telgte
5,15		Kopp, Marco	75 LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07.09. Ahlen

Dreisprung

11,40	0,0	Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	09.06. Gladbeck
-------	-----	-------------------	-----------------	-----------------

Kugelstoß - 7,26 kg -

13,28	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg Kreuztal	07.09. Hamburg
12,61	Sjoerds, Peter	NED 76 TG Herford	11.05. Herford
12,53	Dittrich, Stefan	74 LG Ems Warendorf	27.04. Telgte
12,40	Brand, Jens	77 LG Lippe-Süd	01.06. Paderborn
11,63	Nüßing, Andreas	76 LG Ems Warendorf	27.04. Telgte
11,45	Nolte, Stefan	77 LG Lippe-Süd	01.06. Paderborn
10,76	Dittrich, Sven	75 LG Ems Warendorf	27.04. Telgte
10,76	Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	28.05. Oberaden
10,67	Maßmann, Stefan	76 LG Ems Warendorf	27.04. Telgte
10,65	Buschmann, Simon	77 TSV Altena	08.06. Altena

Diskuswurf - 2 kg -

43,95	Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg Kreuztal	07.09. Hamburg
37,03	Sjoerds, Peter	NED 76 TG Herford	11.05. Herford
36,13	Dittrich, Sven	75 LG Ems Warendorf	27.04. Telgte
34,18	Cipa, Dirk	75 LG Olympia Dortmund	23.06. Jüterbog
34,00	Nolte, Stefan	77 LG Lippe-Süd	07.09. Hamburg
33,74	Buschmann, Simon	77 TSV Altena	08.06. Altena
33,48	Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	29.06. Ahlen
33,30	Brand, Jens	77 LG Lippe-Süd	01.06. Paderborn
32,90	Buchweitz, Christian	76 LG Olympia Dortmund	09.06. Gladbeck
32,89	Dittrich, Stefan	74 LG Ems Warendorf	27.04. Telgte

Hammerwurf - 7,26 kg -

29,67	Buschmann, Simon	77 TSV Altena	08.06. Altena
-------	------------------	---------------	---------------

Speerwurf - 800 g -

55,65	Bruness, Florian	74	LG Kindelsberg Kreuztal	01.06.	Paderborn
55,02	Born, Thorsten	75	LG Kindelsberg Kreuztal	07.09.	Hamburg
52,25	Gundlach, Carsten	76	TV Beckum	29.06.	Ahlen
50,03	Cipa, Dirk	75	LG Olympia Dortmund	13.07.	Mönchengladbach
47,88	Ostwinkel, Tobias	76	SuS Oberaden	20.04.	Unna
42,55	Teufert, Sascha	77	TV Wanne 1885	01.05.	Herne-Wanne
41,90	Buchweitz, Christian	76	LG Olympia Dortmund	09.06.	Gladbeck
39,93	Buschmann, Simon	77	TSV Altena	08.06.	Altena
37,33	Schäfers, Markus	74	LG Lippe-Süd	01.09.	Lemgo
37,06	Sjoerds, Peter	NED 76	TG Herford	12.05.	Herford

Gewichtwurf - 15,88 kg -

10,79	Buschmann, Simon	77	TSV Altena	08.06.	Altena
-------	------------------	----	------------	--------	--------

Fünfkampf (*Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m*)

2654	Cipa, Dirk	75	LG Olympia Dortmund	23.06.	Jüterbog
(5,51*- 49,31-26,43*- 34,18- 5:19,83)					

Zehnkampf (*100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m*)

4341	Kopp, Marco	75	LG Hamm/Kamen/Holzwick.	07./08.09.	Ahlen
(12,90*- 5,15- 9,07- 1,50- 59,00-18,14*- 24,11- 3,40- 32,75- 5:52,05)					

Wurf-Fünfkampf (*Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Gewicht*)

2411	Buschmann, Simon	77	TSV Altena	08.06.	Altena
(29,67- 10,65- 33,74- 39,93- 10,79)					