Niedersächsische Bestenliste 2011

Männer

100 m Lauf Bestl. 2010: 10,49 Knipphals, Sven 85 VfL Wolfsburg

10,23	+1,9	Knipphals, Sven	85	VfL Wolfsburg	Mannheim	13.08.
10,82	+0,2	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Osterode	15.06.
10,87	+1,5	Jochmann, Patrick	90	LG Osnabrück	Celle	09.07.
10,89	+1,1	Grossner, Johannes	83	LG Weserbergland	Zeven	11.06.
10,93	+0,0	Siekmann, Nikolai	89	LG Hannover	Hannover	28.05.
10,93	+1,3	Diatta, Etienne	90	LG Weserbergland	Zeven	11.06.
10,98	+1,3	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Zeven	11.06.
11,04	+1,2	Peest, Joachim	87	LG Weserbergland	Campelltown / AUS	08.01.
11,05	+0,2	Kolter, Lennard	91	Hannover 96	Wunstorf	06.07.
11,13	+1,5	Tietje, Lasse	88	VfL Wolfsburg	Celle	09.07.
11,16	+1,3	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Ostrava / CZE	14.07.
11,19	+1,9	Kaun, Magnus	91	MTV Aurich	Garbsen	30.07.
11,20	+1,4	Pscherer, Toni	91	LG Hannover	Papenburg	18.06.
11,21	+0,2	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
11,25		Waade, Bartosch	88	TV Langen	Wehdel	30.04.
11,25	+1,8	Brunken, Jan	91	LG Göttingen	Celle	09.07.
11,26	+0,5	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	04.06.
11,27	+1,9	Kaun, Niels	91	LG Hannover	Garbsen	30.07.
11,28	+1,5	Provenzano, Denny	89	VfL Wolfsburg	Celle	09.07.
11,31	+0,5	Karn, Julien	86	TV Norden	Zeven	11.06.
11,31	+0,0	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Hannover	25.06.

200 m Lauf Bestl. 2010: 20,98 Knipphals, Sven 85 VfL Wolfsburg

21,18	-0,1	Knipphals, Sven	85	VfL Wolfsburg	Celle	10.07.
21,85	+0,3	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Nienhagen	02.06.
21,97	+1,3	Diatta, Etienne	90	LG Weserbergland	Bremen	01.06.
22,09	-0,3	Schumacher, Marvin	90	LG Hannover	Hannover	28.05.
22,17	+0,4	Peest, Joachim	87	LG Weserbergland	Campelltown / AUS	08.01.
22,25	+0,6	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	Hannover	14.05.
22,48	+0,0	Kolter, Lennard	91	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
22,51	+0,4	Brunken, Jan	91	LG Göttingen	Kassel	05.06.
22,56	+1,3	Kaun, Magnus	91	MTV Aurich	Garbsen	30.07.
22,59	+0,7	Grossner, Johannes	83	LG Weserbergland	Zeven	12.06.
22,64	+0,0	Waade, Bartosch	88	TV Langen	Hannover	28.05.
22,64	-0,5	Tietje, Lasse	88	VfL Wolfsburg	Bingen	22.06.
22,65	-0,6	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germania Leer	Papenburg	22.05.
22,77	+0,6	Kaun, Niels	91	LG Hannover	Zeven	12.06.
22,78	+1,0	Kösters, Sven	90	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	30.04.
22,80	-1,7	Flaspöhler, Mischa	87	LG Weserbergland	Sarstedt	07.05.
22,80	+0,8	Pscherer, Toni	91	LG Hannover	Hannover	14.05.
22,80	+0,8	Provenzano, Denny	89	VfL Wolfsburg	Hamburg	03.07.
22,81	-0,5	Bohl, Maximilian	90	LG Hannover	Celle	10.07.
22,85	+0,3	Anderle, Jan	86	VfV Hildesheim	Hannover	18.08.

400 m Lauf Bestl. 2010: 47,85 Juretzko, Alexander 90 Hannover 96

48,60	Schumacher, Marvin	90	LG Hannover	Regensburg	04.06.
48,71	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germania Leer	Papenburg	22.05.
49,36	Diatta, Etienne	90	LG Weserbergland	Regensburg	04.06.
49,46	Bromann, Felix	90	LG Hannover	Celle	10.07.
49,46	Bahlmann, Jascha	91	LG Osnabrück	Minden	17.08.
49,58	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Bernhausen	04.06.
49,99	Kaun, Magnus	91	MTV Aurich	Celle	10.07.
50,03	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
50,31	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Vaterstetten	27.08.
50,68	Knof, Max	90	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.

Männer

50,94	Freund, Daniel	88	VfV Hildesheim	Hannover	17.08.
50,97	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	04.06.
51,07	Nordmann, Dennis	90	TV Norden	Gladbeck	11.06.
51,08	Frie, Tobias	89	TSV Mehrum	Osterode	30.04.
51,16	Kohne, Christian	89	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
51,23	Kaun, Niels	91	LG Hannover	Zeven	11.06.
51,48	Jochmann, Patrick	90	LG Osnabrück	OS-Gretesch	16.07.
51,60	Bohl, Maximilian	90	LG Hannover	Hannover	14.05.
51,62	Kösters, Sven	90	LG Papenburg/Aschendorf	Lingen	07.05.
51,66	Vöhrs, Sören	84	TV Norden	Zeven	11.06.

800 m Lauf Bestl. 2010: 1:47,29 Ludolph, Sören 88 LG Braunschweig

1:45,04	Ludolph, Sören	88	LG Braunschweig	Königs-Wusterh.	09.09.
1:50,21	Onken, Jan-Gerhard	88	VfL Germania Leer	Uden / NED	01.07.
1:51,18	Hamm, Jonas	80	LG Braunschweig	Turku / FIN	05.08.
1:51,49	Waldmann, Moritz	85	LG Hannover	Hannover	28.05.
1:52,36	Bromann, Felix	90	LG Hannover	Celle	09.07.
1:53,84	Hartung, Leonard	91	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
1:54,24	Raabe, Johannes	87	LG Hannover	Darmstadt	29.05.
1:54,34	Wiechmann, Steffen	88	VfL Germania Leer	Papenburg	18.06.
1:54,55	Knof, Max	90	LG Braunschweig	Regensburg	04.06.
1:54,56	Böhm, Jan-Niklas	88	VfV Hildesheim	Papenburg	18.06.
1:55,86	Schinz, Markus	87	LG Braunschweig	Celle	09.07.
1:55,93	Kuk, Viktor	89	OSC Damme	Lastrup	20.08.
1:56,27	Nerkamp, Jens	89	BV Garrel	Lastrup	20.08.
1:56,33	Ourinson, Daniel	90	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
1:56,40	Marggraf, Ole	89	LG Braunschweig	Celle	09.07.
1:56,41	Kühling, Fabian	88	BV Garrel	Zeven	12.06.
1:56,85	Gerlitz, Carl	91	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	22.05.
1:57,20	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Berlin	04.06.
1:57,29	Kuckuck, Gage	91	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
1:57,54	Hildebrand, Sebastian	86	MTV Soltau	Papenburg	18.06.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:22,91 Ludolph, Sören 88 LG Braunschweig

2:25,77	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig	Pliezhausen	22.05.
2:27,84	Kuk, Viktor	89	OSC Damme	OS-Gretesch	05.07.
2:28,41	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
2:29,85	Schinz, Markus	87	LG Braunschweig	Dortmund	12.05.
2:30,39	Knof, Max	90	LG Braunschweig	Dortmund	12.05.
2:31,17	Böhm, Jan-Niklas	88	VfV Hildesheim	Garbsen	30.07.
2:31,81	Nerkamp, Jens	89	BV Garrel	Garbsen	30.07.
2:36,12	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Melle	25.05.
2:36,19	Marggraf, Ole	89	LG Braunschweig	Garbsen	30.07.
2:36,36	Lauenstein, Philipp	90	OTB Osnabrück	Melle	24.08.
2:37,24	Weber, Malte	90	LG Braunschweig	Garbsen	30.07.
2:37,73	Köller, Hauke	90	DSC Oldenburg	Garbsen	30.07.
2:37,89	Franke, Sebastian	91	OTB Osnabrück	Melle	25.05.
2:38,83	Hildebrand, Sebastian	86	MTV Soltau	Garbsen	30.07.
2:39,3	Laue, Simon	86	LG Braunschweig	Königslutter	13.07.
2:40,1	Lühr, Vincent	90	LG Nienburg	Barsinghausen	24.08.
2:41,00	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Uslar	13.08.
2:41,85	Scheiter, Sebastian	80	OTB Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
2:43,15	Thürnau, Oliver	86	TV Lohnde	Garbsen	30.07.
2:43,8	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Sottrum	19.05.

Männer

1500 m Lauf Bestl. 2010: 3:36,97 Waldmann, Moritz 85 LG Hannover

3:42,11	Waldmann, Moritz	85	LG Hannover	Lappeeranta / FIN	13.08.
3:42,77	Hamm, Jonas	80	LG Braunschweig	Gent / BEL	30.07.
3:46,63	Raabe, Johannes	87	LG Hannover	Regensburg	04.06.
3:48,88	Kuk, Viktor	89	OSC Damme	Celle	10.07.
3:50,17	Kuhlen, Andreas	83	LG Braunschweig	Kassel	08.06.
3:50,27	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig	Dessau	01.06.
3:50,95	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Celle	10.07.
3:53,69	Nerkamp, Jens	89	BV Garrel	Celle	10.07.
3:55,09	Ourinson, Daniel	90	DSC Oldenburg	Bremen	21.05.
3:55,26	Wiechmann, Steffen	88	VfL Germania Leer	Bremen	21.05.
3:57,10	Kuckuck, Gage	91	TuS Wunstorf	Osterode	15.06.
3:57,86	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf	Bremen	21.05.
3:58,34	Leunig, Stefan	86	Eintracht Hildesheim	Minden	17.08.
4:00,18	Kühling, Fabian	88	BV Garrel	Bremen	21.05.
4:01,73	Laue, Simon	86	LG Braunschweig	Zeven	11.06.
4:02,10	Wilcke, Heiko	78	Hannover 96	Zeven	11.06.
4:02,66	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Celle	10.07.
4:02,89	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Borgholzhausen	15.07.
4:02,98	Schinz, Markus	87	LG Braunschweig	Papenburg	19.06.
4:03,15	Hardt, Matthias	90	TuS Gildehaus	Papenburg	22.05.

1 Meile Bestl. 2010: 4:09,32 Raabe, Johannes 87 LG Hannover

4:13,20	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Berlin	17.08.
4:26,1	Kuhlmann, Timo	90	LG Hannover	Alfeld	12.07.
4:32,06	Hildebrand, Sebastian	86	MTV Soltau	Soltau	01.06.
4:32,5	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
4:38,1	Lauenstein, Philipp	90	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
4:39,7	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Uslar	02.09.
4:40,14	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen	Bad Harzburg	26.08.
4:40,9	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
4:44,9	Pelka, Conrad	89	LG Wennigsen	Edemissen	13.08.
4:46,27	Lauterschlag, Dennis	85	Post-SV Uelzen	Soltau	01.06.
4:47,28	Kuzguncu, Süleyman	88	TSG Wildemann	Bad Harzburg	26.08.
4:48,5	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Sottrum	16.06.
4:49,7	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Sottrum	16.06.
4:51,07	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	Greene	31.08.
4:55,4	Schauß, Jonas	91	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
4:56,3	Finn, Matthias	67	TSV Kirchdorf	Edemissen	13.08.
4:56,59	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme	Delmenhorst	09.04.
4:56,7	Baran, Christoph	83	SC Polonia Hannover	Sarstedt	06.09.
4:57,0	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
4:57,77	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Soltau	01.06.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 8:13,30 Baier, Heiko 84 LG Braunschweig

8:11,52	Hamm, Jonas	80	LG Braunschweig	Izmir / TUR	19.06.
8:13,28	Waldmann, Moritz	85	LG Hannover	Dessau	01.06.
8:14,28	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Kiel	12.08.
8:23,84	Kuhlen, Andreas	83	LG Braunschweig	Pliezhausen	14.05.
8:29,42	Nerkamp, Jens	89	BV Garrel	Wiesbaden	14.05.
8:30,03	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Osterode	15.06.
8:33,00	Leunig, Stefan	86	Eintracht Hildesheim	Besigheim	27.07.
8:33,11	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Osterode	15.06.
8:45,92	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf	Hildesheim	25.05.
8:51,62	Thielen, Nils	91	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	25.05.

Männer

8:52,27	Kuckuck, Gage	91	TuS Wunstorf	Dortmund	12.05.
8:55,71	Franke, Sebastian	91	OTB Osnabrück	Osterode	15.06.
9:04,15	Kusainov, Ruslan	85	SC Melle 03	Melle	25.05.
9:05,28	Ziplys, Arne	90	Post-SV Uelzen	Hannover	28.05.
9:05,68	Heitmann, Torsten	86	Post-SV Uelzen	Soltau	03.09.
9:07,8	Jäkel, Kersten	84	Post-SV Uelzen	Suderburg	07.09.
9:08,80	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden	Osterode	22.07.
9:13,37	Görtler, Timo	91	LG Hannover	Hannover	28.05.
9:15,42	Knof, Max	90	LG Braunschweig	Wernigerode	26.08.
9:19,9	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen	Wolfenbüttel	16.09.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 14:16,21 Baier, Heiko 84 LG Braunschweig

14:39,98	Nerkamp, Jens	89	BV Garrel	Koblenz	25.05.
14:52,46	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden	Koblenz	25.05.
14:53,68	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	Celle	09.07.
14:54,57	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig	Regensburg	04.06.
14:56,22	Leunig, Stefan	86	Eintracht Hildesheim	Celle	09.07.
14:57,61	Raabe, Johannes	87	LG Hannover	Hannover	14.05.
15:02,73	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Celle	09.07.
15:08,57	Kuhlmann, Timo	90	LG Hannover	Papenburg	18.06.
15:11,11	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf	Papenburg	18.06.
15:25,80	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Celle	09.07.
15:38,67	Ziplys, Arne	90	Post-SV Uelzen	Papenburg	18.06.
15:39,10	Kusainov, Ruslan	85	SC Melle 03	Papenburg	18.06.
15:39,69	Wolzen, Gerd	83	VfL Germania Leer	Papenburg	18.06.
15:40,87	Thielen, Nils	91	Eintracht Hildesheim	Papenburg	18.06.
15:47,45	Keil, Axel	82	SC Melle 03	Papenburg	18.06.
15:52,8	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Gildehaus	11.05.
15:53,16	Heitmann, Torsten	86	Post-SV Uelzen	Papenburg	18.06.
15:53,59	Haupt, Christian	80	Hannover 96	Hannover	14.05.
15:54,89	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Wettbergen	31.08.
15:56,86	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Nienburg	23.06.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 31:44,66 Schwarzbach, Dirk 81 TSV Kirchdorf

31:16,98	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	Göttingen	01.05.
31:20,18	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
31:55,67	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Göttingen	01.05.
32:28,13	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Hannover	17.08.
32:43,63	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
32:48,9	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
32:52,94	Leunig, Stefan	86	Eintracht Hildesheim	Göttingen	01.05.
32:53,46	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Minden	17.08.
32:58,98	Giesler, Christian	77	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
33:19,13	Heitmann, Torsten	86	Post-SV Uelzen	Göttingen	01.05.
33:51,24	Thielen, Nils	91	Eintracht Hildesheim	Göttingen	01.05.
34:04,66	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Göttingen	01.05.
34:05,44	Lang, Steffen	83	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
34:09,7	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	25.05.
34:12,11	Kuzguncu, Süleyman	88	TSG Wildemann	Greene	31.08.
34:16,49	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Göttingen	01.05.
34:28,99	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Greene	31.08.
34:29,3	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Uslar	08.10.
34:47,5	Meyer, Christoph	75	Post-SV Uelzen	Suderburg	23.09.
34:55,51	Assmann, Ingo	79	SC Melle 03	Melle	24.08.

Männer

Stundenlauf Bestl. 2010: 17.406 Giesler, Christian 77 TSV Kirchdorf

17.037	Kuzguncu, Süleyman	88	TSG Wildemann	Uslar	08.10.
16.828	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Uslar	08.10.
16.747	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Borsum	31.08.
16.722	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Lehrte	20.04.
16.622	Jäger, René	82	Garbsener SC	Lehrte	20.04.
16.450	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Königslutter	13.07.
16.283	Milch, Stefan	72	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
16.200	Wegmann, Heinz-Josef	64	SV Grün-Weiß Dersum	Börger	19.08.
15.900	Kruse, Daniel	87	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
15.864	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	17.04.
15.857	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Lehrte	20.04.
15.741	Kappe, Karsten	70	LAV 07 Bad Harzburg	Schladen	09.04.
15.737	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Lüchow	01.10.
15.666	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Schladen	09.04.
15.638	Meyer, Arnt	70	SV Evenkamp	Delmenhorst	09.04.
15.630	Jaworski, Markus	66	TSV Lelm	Helmstedt	14.10.
15.618	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Lüchow	01.10.
15.602	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt	Königslutter	13.07.
15.398	Gundelach, Benjamin	79	LG Solling	Uslar	08.10.
15.390	Markfeld, Jürgen	63	TuS Hasede	Borsum	31.08.

10 km Straße Bestl. 2010: 30:04 Baier, Heiko 84 LG Braunschweig

29:23	Koch, Stefan	84	LG Braunschweig	Leverkusen	13.03.
30:37	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	Oelde	10.09.
30:59	Kuhlen, Andreas	83	LG Braunschweig	Oldenburg	16.10.
31:23	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden	Berlin	09.10.
31:36	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig	Lingen	28.05.
31:47	Immega, Stephan	84	LG Harlingerland	Norden	16.04.
31:49	Möser, Sebastian	82	LG Braunschweig	Lehrte	02.09.
31:53	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Emlichheim	10.06.
31:55	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Haren	02.04.
32:04	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Lehrte	02.09.
32:12	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.
32:29	Nerkamp, Jens	89	BV Garrel	Thülsfeld	25.04.
32:31	Kuhlmann, Timo	90	LG Hannover	Hannover	01.07.
32:44	Bruns, Thomas	78	SV Union Meppen	Meppen	02.09.
32:45	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Oelde	10.09.
32:52	Wolzen, Gerd	83	VfL Germania Leer	Schortens	20.08.
32:57	Bucchioni, Nico	74	VfL Löningen	Löningen	25.06.
33:00	Otting, Thomas	87	SV Concordia Emsbüren	Oldenburg	16.10.
33:02	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.
33:11	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Berlin	20.03.
33:11	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:32:10 LG Braunschweig

1:35:50	LG Braunschweig I Baier, Heiko (84) - 30:37; Pehrs, Florian (89) - 31:53; Möser, Sebastian (82) - 33:20	Oelde	10.09.
1:38:25	TSV Kirchdorf I Schwarzbach, Dirk (81) - 32:12; Champignon, Philip (88) - 33:02; Pingpank, Markus (64) - 33:11	Haren	02.04.
1:41:37	LC Nordhorn Hartger, Gerold (80) - 31:53; Mülstegen, Jörg (79) - 34:44; Amt, Jörg (68) - 35:00	Emlichheim	10.06.
1:42:19	Hannover 96 Jankowski, Christof (79) - 33:29; Wildhage, Pascal Nicolas (81) - 34:19; Röhner, Peer (77) - 34:31	Hannover	01.07.

Männer

1:42:45	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	26.10.
	Wolzen, Gerd (83) - 33:53; Grigat, Holger (73) - 33:58; Steinke, Peter (70) - 34:54		
1:42:51	LG Hannover I	Hannover	01.07.
	Kuhlmann, Timo (90) - 32:31; Görtler, Timo (91) - 34:53; Kleinholz, Jörg (73) - 35:27		
1:43:05	Post-SV Uelzen	Oelde	10.09.
	Heitmann, Torsten (86) - 33:33; Lauterschlag, Dennis (85) - 34:42; Ziplys, Arne (90) - 34:50		
1:43:43	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	20.03.
	Harwardt, Valentin (77) - 32:33; Petri, Ulrich (73) - 34:03; Krenz, Alexander (87) - 37:07		
1:44:11	LG Harlingerland	Haren	02.04.
	Immega, Stephan (84) - 31:59; Groenhagen, Achim (68) - 35:39; Fleßner, Hermann (74) - 36:33		
1:44:23	TSV Kirchdorf II	Hannover	01.07.
	Westphal, Arne (77) - 34:17; Steinmann, Dr. Eike (78) - 34:45; Finn, Matthias (67) - 35:21		
1:47:08	LG Braunschweig II	Haren	02.04.
	Rössing, Marcel (79) - 35:22; Gaus, Michael (83) - 35:36; Schrader, Dominik (80) - 36:10		
1:47:55	TSV Großenkneten	Thülsfeld	25.04.
	Schwengels, Stefan (69) - 35:49; Reise, Michael (68) - 35:49; Beewen, Rainer (66) - 36:17		
1:48:16	SC Melle 03	Neuenkirchen	13.05.
	Keil, Axel (82) - 34:59; Assmann, Ingo (79) - 35:37; Schlattmann, Peter (63) - 37:40		
1:48:33	TSV Barsinghausen	Hannover	01.07.
	Kramer, Andreas (69) - 34:54; Laabs, Ingo (79) - 35:42; Gonzalez-Diez, Jose-Luis (72) - 37:57		
1:48:37	LG Hannover II	Hannover	01.07.
	Wedemeier, Hannes (83) - 35:31; Macke, Jürgen (65) - 35:40; Grote, Dr. Karsten (68) - 37:26		
1:49:11	TuS Haren	Spelle	12.08.
	Boven, Michael (84) - 35:08; Gerdelmann, Frank (75) - 36:59; Wessels, Torsten (86) - 37:04		
1:49:43	SG akquinet Lemwerder	Oldenburg	16.10.
	Trudrung, Waldemar (89) - 35:18; Eichinger, Christian (89) - 35:36; Kiprotich, Joseph (86) - 38:49		
1:49:56	LG Göttingen	Okertal	23.09.
	Hanelt, Sebastian (79) - 33:56; Graeber, Dr. Wilhelm (55) - 37:40; Vollmer, Manfred (57) - 38:20		
1:50:12	TV Georgsmarienhütte	Haren	02.04.
	Ickert, Oliver (67) - 35:53; Kosmella, Matthias (76) - 36:18; Kulgemeyer, Christoph (65) - 38:01		
1:51:30	TuS Bersenbrück	Neuenkirchen	13.05.
	Theis, Holger (66) - 36:20; Vogt, Christian (74) - 36:22; Meyer, Helmut (67) - 38:48		

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:04:51 Koch, Stefan 84 LG Braunschweig

1:04:50	Koch, Stefan	84	LG Braunschweig	Berlin	03.04.
1:08:57	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden	Reims / FRA	16.10.
1:09:18	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.
1:10:23	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
1:10:39	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Bremen	02.10.
1:11:39	Jäger, René	82	Garbsener SC	Bremen	02.10.
1:12:04	Bucchioni, Nico	74	VfL Löningen	Bremen	02.10.
1:12:29	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Bremen	02.10.
1:13:33	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Marienhafe	10.06.
1:14:09	Jäkel, Kersten	84	Post-SV Uelzen	Bremen	02.10.

Männer

1:14:28	Diettrich, Georg	70	LG Braunschweig	Oldenburg	16.10.
1:14:35	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Reims / FRA	16.10.
1:14:52	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Griesheim	17.04.
1:14:58	Lauterschlag, Dennis	85	Post-SV Uelzen	Griesheim	17.04.
1:14:58	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.
1:15:05	Lemcke, Stefan	76	Marathonclub Walsrode	Bremen	02.10.
1:15:07	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Yutz / FRA	15.05.
1:15:18	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Bremen	02.10.
1:15:24	Lang, Steffen	83	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.
1:15:25	Hages, Marc-André	85	TSV Bokeloh	Hannover	08.05.
1:15:25	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Köln	02.10.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 3:25:46 TSV Kirchdorf

3:39:40	TSV Kirchdorf Schwarzbach, Dirk (81) - 1:10:23; Bartholome, Thomas (69) - 1:10:35; Finn, Matthias (67) - 1:18:42	Hannover	08.05.
3:46:36	VfL Wolfsburg Harwardt, Valentin (77) - 1:10:39; Hübenthal, Eike (83) - 1:16:39; Schlüter, Lars (75) - 1:19:18	Bremen	02.10.
3:48:45	Post-SV Uelzen I Jäkel, Kersten (84) - 1:14:09; Heitmann, Torsten (86) - 1:16:31; Lauterschlag, Dennis (85) - 1:18:05	Bremen	02.10.
3:53:42	Marathonclub Walsrode Lemcke, Stefan (76) - 1:15:16; Kornelsen, Andreas (83) - 1:17:58; Berger, Sascha (72) - 1:20:28	Timmendorf	10.04.
3:54:21	LG Kreis Verden von Wartburg, Geronimo (88) - 1:08:57; Steinert, Stefan (82) - 1:14:35; Ullrich, Rüdiger (51) - 1:30:49	Reims / FRA	16.10.
3:55:17	Hannover 96 Jankowski, Christof (79) - 1:15:20; Röhner, Peer (77) - 1:18:39; Gremmel, Hendrik (62) - 1:21:18	Hannover	08.05.
3:58:53	SG akquinet Lemwerder Trudrung, Waldemar (89) - 1:18:18; Eichinger, Christian (89) - 1:20:14; Kiprotich, Joseph (86) - 1:20:21	Griesheim	17.04.
3:59:28	LC Nordhorn Amt, Jörg (68) - 1:18:08; Nyhoff, Gerold (64) - 1:19:33; Holboer, Jan (69) - 1:21:47	Bremen	02.10.
4:00:10	TSV Großenkneten Reise, Michael (68) - 1:17:15; Menkens, Udo (69) - 1:20:41; Schwengels, Stefan (69) - 1:22:14	Bremen	02.10.
4:00:26	Delligser SC Hesse, Jörn (74) - 1:16:04; Nitz, Karsten (66) - 1:19:40; Heise, Achim (72) - 1:24:42	Springe	26.03.
4:04:02	SV Germania Helmstedt Bauwe, Dennis (77) - 1:19:38; Huth, Kai-Uwe (64) - 1:22:08; Kruse, Daniel (87) - 1:22:16	Bremen	02.10.
4:06:44	TV Georgsmarienhütte Igelbrink, Hans Peter (63) - 1:18:08; Kulgemeyer, Christoph (65) - 1:24:13; Frankenberg, Richard (68) - 1:24:23	Bremen	02.10.
4:08:13	VfL Suderburg Horn, Carsten (71) - 1:20:30; Brammer, Henry (68) - 1:23:31; Giesen, Frank (70) - 1:24:12	Uelzen	10.06.
4:08:15	TSV Otterndorf Mangels, Christian (79) - 1:19:11; Schwiemann, Mario (70) - 1:23:41; Tietje, Michael (56) - 1:25:23	Otterndorf	18.09.
4:08:30	LAV Zeven Ahlfeld, Carsten (67) - 1:20:55; Miltzlaff, Marco (70) - 1:21:08; Silies, Thomas (72) - 1:26:27	Bremen	02.10.
4:09:31	Post-SV Uelzen II Deumann, Jörg (65) - 1:20:54; Meyer, Christoph (75) - 1:22:55; Lehmann, Marko (72) - 1:25:42	Bremen	02.10.

Männer

4:11:42	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
	Balzer, Frank (69) - 1:20:51; Deutsch, Guido (68) - 1:21:27; Thielecke, Lutz (55) - 1:29:24		
4:11:43	LG Göttingen	Bremen	02.10.
	Graeber, Dr. Wilhelm (55) - 1:20:38; Kassner, Uwe (57) - 1:25:11; Vollmer, Manfred (57) - 1:25:54		
4:14:16	Team Laufrausch	Wilhelmshaven	15.05.
	Fecht, Michael (71) - 1:23:40; Luhmann, Till (64) - 1:24:33; Karczmarzyk, Manuel (72) - 1:26:03		
4:14:38	LG Nordheide	Hamburg	22.05.
	Spöring, Hendrik (90) - 1:20:30; Lamiri, Yacine (74) - 1:25:51; Redenz, Carsten (67) - 1:28:17		

Marathon Bestl. 2010: 2:27:53 Wienbreier, Daniel 79 VfL Wolfsburg

2:20:39	Koch, Stefan	84	LG Braunschweig	Hamburg	22.05.
2:29:20	Jäger, René	82	Garbsener SC	Frankfurt/M.	30.10.
2:31:50	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Berlin	25.09.
2:31:58	Immega, Stephan	84	LG Harlingerland	Berlin	25.09.
2:32:49	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Hamburg	22.05.
2:34:26	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr	Frankfurt/M.	30.10.
2:39:18	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.
2:40:40	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Frankfurt/M.	30.10.
2:41:51	Lemcke, Stefan	76	Marathonclub Walsrode	Hannover	08.05.
2:42:12	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Frankfurt/M.	30.10.
2:42:20	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen	Hannover	08.05.
2:42:57	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Frankfurt/M.	30.10.
2:44:06	Bunschek, Rüdiger	64	LG Kreis Verden	Frankfurt/M.	30.10.
2:44:15	Wollny, Hans Peter	61	TSV Schloß Ricklingen	Berlin	25.09.
2:44:56	Reise, Michael	68	TSV Großenkneten	Bielefeld	17.09.
2:45:10	Kokemüller, Dr. Rolf	67	LAV Alfeld	Bremen	02.10.
2:46:36	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Hannover	08.05.
2:46:46	Schwabe, Rolf	63	VfB Fallersleben	Hamburg	22.05.
2:47:12	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Hannover	08.05.
2:47:22	Kornelsen, Andreas	83	Marathonclub Walsrode	Hannover	08.05.

Marathon Mann. Bestl. 2010: 8:29:01 TSV Großenkneten

8:27:52	Marathonclub Walsrode	Hannover	08.05.
	Lemcke, Stefan (76) - 2:41:51; Kornelsen, Andreas (83) - 2:47:22; Berger, Sascha (72) - 2:58:39		
8:45:33	SV Germania Helmstedt	Frankfurt/M.	30.10.
	Bauwe, Dennis (77) - 2:50:37; Gollmer, Matthias (66) - 2:55:07; Kruse, Daniel (87) - 2:59:49		
8:46:00	TV Georgsmarienhütte I	Hannover	08.05.
	Igelbrink, Hans Peter (63) - 2:47:12; Ickert, Oliver (67) - 2:54:08; Leimkühler, Jürgen (65) - 3:04:40		
8:53:54	MTV Seesen	Hannover	08.05.
	Rühlemann, Wolfgang (57) - 2:57:39; Birkner, Rüdiger (64) - 2:57:55; Röbbel, Stefan (83) - 2:58:20		
9:06:55	VfB Fallersleben I	Hamburg	22.05.
	Schwabe, Rolf (63) - 2:46:46; Dzioba, Lucian (62) - 3:04:40; Morgenthal, Rainer (64) - 3:15:29		
9:12:08	LG Braunschweig	Hamburg	22.05.
	Koch, Stefan (84) - 2:20:39; Sich, Christian (67) - 2:59:22; Eismann, Andreas (71) - 3:52:07		
9:13:39	LG Nordheide	Hamburg	22.05.
	Spöring, Hendrik (90) - 2:53:56; Redenz, Carsten (67) - 3:09:08; Lamiri, Yacine (74) - 3:10:35		
9:27:44	TSV Barsinghausen	Hannover	08.05.
	Kramer, Andreas (69) - 2:42:20; Laabs, Ingo (79) - 3:04:31; Matlachowski, Wilfried (52) - 3:40:53		

Männer

9:30:10	VfL Suderburg	Hamburg	22.05.
	Horn, Carsten (71) - 3:02:14; Giesen, Frank (70) - 3:13:09; Brammer, Henry (68) - 3:14:47		
9:34:06	SC Polonia Hannover	Hannover	08.05.
	Lorkowski, Artur (66) - 2:57:54; Stasch, Robert (60) - 3:12:37; Bogucki, Marian (55) - 3:23:35		
9:40:03	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover	08.05.
	Glinsmann, Carsten (74) - 2:51:11; Knülle, Hermann (51) - 3:24:26; Schröder, Rainer (65) - 3:24:26		
9:42:57	SC Herringhausen	Hamburg	22.05.
	Köll, Stefan (71) - 3:10:02; Maschmeyer, Sebastian (78) - 3:11:37; Avermann, Jörg (66) - 3:21:18		
9:42:59	Post-SV Holzminden	Hannover	08.05.
	Radtke, Ulrich (58) - 3:03:50; Bahl, Eckhard (60) - 3:16:03; Raulfs, Thorsten (72) - 3:23:06		
9:47:34	TV Georgsmarienhütte II	Hannover	08.05.
	Gerwe, Theodor (66) - 3:09:52; Kulgemeyer, Christoph (65) - 3:12:28; Bensmann, Ansgar (63) - 3:25:14		
9:48:23	LAV Zeven	Hamburg	22.05.
	Silies, Thomas (72) - 3:03:07; Staats, Eric (90) - 3:08:03; Schulz, Bernd (55) - 3:37:13		
9:48:26	VfB Fallersleben II	Hannover	08.05.
	Beckner, Jörg (62) - 3:14:16; Wolff, Hans-Günter (51) - 3:16:56; Thielecke, Lutz (55) - 3:17:14		
10:01:40	SVG Groß Bülten	Hamburg	22.05.
	Minnich, Klaus-Dieter (54) - 3:03:47; Schaffranek, Wolfgang (53) - 3:21:09; Schmidt, Detlev (55) - 3:36:44		
10:10:57	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
	Schenker, Frerk (80) - 2:59:36; Maletzka, Reinald (57) - 3:33:50; Schultz, Raimund (53) - 3:37:31		
10:31:08	TK Jahn Sarstedt	Hamburg	22.05.
	Seyffert, Stefan (64) - 3:04:34; Lebe, Martin (60) - 3:43:17; Wittke, Lutz (60) - 3:43:17		
10:42:03	Laufclub BlueLiner	Hamburg	22.05.
	Jeschke, André (69) - 3:31:28; Riemann, Dr. Ernst (55) - 3:33:03; Wiedemann, Heiko (66) - 3:37:32		

100 km Bestl. 2010: 8:20:56 Haßlinger, Johannes 78 LG Nienburg

7:29:01	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg	Kienbaum	26.03.
8:42:04	Giesen, Frank	70	VfL Suderburg	Leipzig	13.08.
8:44:42	Dachs, Manfred	66	LG Nienburg	Kienbaum	26.03.
8:57:46	Bultmann, Jürgen	61	LG Nienburg	Hamburg	18.06.
9:29:21	Brandt, Tewes	71	Delligser SC	Kienbaum	26.03.
9:34:07	Riemann, Dr. Ernst	55	Laufclub BlueLiner	Jüterbog	30.04.
10:04:24	Knackstedt, Thomas	61	Delligser SC	Kienbaum	26.03.
11:13:06	Raulf, Martin	60	LG Nordheide	Hamburg	18.06.
11:42:25	Richter, Michael	56	Laufclub BlueLiner	Jüterbog	30.04.
12:09:36	Spieker, Johann	39	SV Grenzland Laarwald	Jüterbog	30.04.
12:43:02	Twyrdy, Krystian	61	VfB Fallersleben	Leipzig	13.08.
15:43:06	Waldmann, Thomas	50	SC Drestedt	Biel / SUI	18.06.

110 m Hürden 1.067m Bestl. 2010: 13,73 Dittmer, Paul 87 MTV Hanstedt

13,79	+0,5	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Mannheim	02.07.
14,28	+0,0	Kösters, Jens	90	LG Papenburg/Aschendorf	Bremen	26.06.
14,50	+0,5	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Ratingen	17.07.
14,58	+0,1	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Zeven	11.06.
14,69	+1,3	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	11.06.
14,77	+1,2	Surmann, Arne	92	BTB Oldenburg	Papenburg	19.06.
14,89	-0,1	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	05.06.
14,91	+0,6	Bähre, Marcel	78	LG Hannover	Hannover	14.05.
15,22	+0,0	Wedekämper, Felix	88	LG Hannover	Bremen	21.05.
15,74	-0,8	Kösters, Sven	90	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	30.04.

Männer

15,79	+0,0	Tönjes, Manuel	83	SV Friedrichsfehn	Papenburg	22.05.
16,17	-0,2	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Celle	10.07.
16,36	+0,6	Tjarks, Enno	86	VfL Germania Leer	Hannover	14.05.
16,51	+0,0	Jürjens, Jann-Erik	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	26.06.
16,56	-1,4	Steffen, Tobias	91	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	13.06.
16,74	+1,4	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	SZ-Lebenstedt	18.09.
16,86	+0,0	Heemsoth, Tim	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	26.06.
16,92	+0,1	Ostner, Mathias	87	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
16,94	+0,0	Sonnenberg, Sergej	84	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
17,02	+0,1	Uelsmann, Christoph	91	Hannover 96	Hannover	14.05.

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 54,61 Kösters, Sven 90 LG Papenburg/Aschendorf

53,67	Bahlmann, Jascha	91	LG Osnabrück	Papenburg	18.06.
54,40	Bürgy, Daniel	91	TV Langen	Bremen	21.05.
54,99	Kösters, Sven	90	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	13.05.
55,63	Waade, Bartosch	88	TV Langen	Papenburg	18.06.
56,09	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Papenburg	18.06.
56,78	Stein, Janek	89	TV Langen	Celle	09.07.
56,97	Tute, Max	88	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
57,00	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	12.06.
58,16	Pielsticker, Stefan	88	LG Hannover	Hannover	14.05.
58,17	Kaun, Niels	91	LG Hannover	Hannover	14.05.
59,39	Frie, Tobias	89	TSV Mehrum	BS-Rüningen	21.05.
60,04	Uelsmann, Christoph	91	Hannover 96	Hannover	14.05.
60,55	Lescow, Kilian	66	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
61,64	Vöhrs, Sören	84	TV Norden	Hannover	14.05.
61,89	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Ahlen	26.06.
63,44	Tiller, Markus	73	LG Göttingen	Ahlen	26.06.
63,84	Homann, Robert	91	TSV Helmstedt	BS-Rüningen	21.05.
64,61	Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Göttingen	30.08.
64,98	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	BS-Rüningen	21.05.
65,80	Bollmann, Benjamin	81	Hannover 96	Hannover	14.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 8:56,99 Schwarzbach, Dirk 81 TSV Kirchdorf

8:53,24	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Königs-Wusterh.	09.09.
9:12,25	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Kassel	23.07.
9:36,76	Kuckuck, Gage	91	TuS Wunstorf	Zeven	12.06.
9:42,50	Scheiter, Sebastian	80	OTB Osnabrück	Zeven	12.06.
10:04,99	Hardt, Matthias	90	TuS Gildehaus	Hengelo / NED	05.06.
10:13,29	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Zeven	12.06.
10:56,30	Hartung, Leonard	91	DSC Oldenburg	Papenburg	30.09.
11:11,24	Ahrens, Georg	89	LG Celle-Land	Zeven	12.06.
11:25,3	van Dijk, Valentin	85	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
11:39,9	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
11:41,17	Breeck, Christian	58	SC Melle 03	Papenburg	30.09.
11:41,44	Krüger, Fabian	91	LG Celle-Land	Zeven	12.06.
11:42,7	Kruse, Daniel	87	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
11:43,4	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Helmstedt	02.06.
11:45,3	Berger, Mark	81	MTV Goslar	Helmstedt	02.06.
11:54,49	Sabellek, Alexander	86	Garbsener SC	Zeven	12.06.
11:58,45	Heemsoth, Tim	86	SV Friedrichsfehn	Papenburg	30.09.
12:12,1	Scheiermann, Eduard	84	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
12:12,76	Fuchs, Christian	85	SV Friedrichsfehn	Papenburg	30.09.
12:15,8	Georgi, Michael	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

Männer

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 41,95 LG Osnabrück

41,28	LG Weserbergland I	Kassel	23.07.
	Grossner, Johannes (83); Peest, Joachim (87); Lange, Sven (86); Diatta, Etienne (90)		
41,94	VfL Wolfsburg	Magdeburg	29.06.
	Provenzano, Denny (89); Bode, Luca (93); Tietje, Lasse (88); Knipphals, Sven (85)		
42,68	TV Langen	Papenburg	18.06.
	Bürgy, Daniel (91); Stein, Janek (89); Waade, Bartosch (88); Stolz, Christoph (80)		
42,69	LG Hannover	Papenburg	18.06.
	Bohl, Maximilian (90); Siekmann, Nikolai (89); Kaun, Niels (91); Arndt, Dominique André (92)		
42,92	LG Göttingen	Kassel	23.07.
	Rieker, Florian (90); Klack, Jonas (90); Preiser, Thede (90); Brunken, Jan (91)		
43,40	LG Osnabrück	OS-Gretesch	10.05.
	Kohne, Christian (89); Jochmann, Patrick (90); Röwekamp, Christian (90); Wilke, Matthias (92)		
43,42	MTV Hanstedt	Soltau	03.09.
	Rohde, Tobias (93); Dittmer, Paul (87); Kunst, Friedrich (92); Pahnke, Tim Kelly (91)		
43,45	StG TV Norden - VfL Leer	Papenburg	18.06.
	Goldenstein, Carsten (88); Vöhrs, Sören (84); Karn, Julien (86); Onken, Jan-Gerhard (88)		
43,51	VfV Hildesheim	Wunstorf	22.05.
	Hinz, Hendrik (90); Buß, Ingo (89); Anderle, Jan (86); Dames, Oliver Paul (89)		
43,85	LG Weserbergland II	Sarstedt	07.05.
	Meier, Julian (91); Flaspöhler, Mischa (87); Prinzhorn, Henrik (87); Rothmann, Steffen (91)		
44,88	OTB Osnabrück I	Hannover	14.05.
	Pahlmann, Carl (90); Spielmeyer, Anders (87); Riemann, Johannes (91); Tillmann, Patrick (91)		
45,56	LG Papenburg/Aschendorf	Lingen	07.05.
	Buss, Soeren (87); Vinke, Hendrik (93); Gerlitz, Carl (91); Kösters, Sven (90)		
46,19	LG Braunschweig I	Verden	25.09.
	Grosenick, Oliver (92); Jarecki, Jonas (90); Lehnert, Morten (92); Gerlach, Jonas (92)		
46,2	SV Friedrichsfehn	Bad Zwischenahn	13.05.
	Fuchs, Christian (85); Tönjes, Manuel (83); Jürjens, Jann-Erik (86); Beintken, Jens (81)		
46,94	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.05.
	Talke, Michael (68); Sander, Frank (73); Ziebehl, Arved (91); Knöbl, Christopher (90)		
46,97	OTB Osnabrück II	Hannover	14.05.
	Ostner, Mathias (87); Gerlee, Sascha (75); Tute, Max (88); Hellmann, Christoph (90)		
47,2	MTV Schöningen	Königslutter	02.09.
	Pichl, Mario (66); Sievert, Robert (92); Ruppelt, Thomas (90); Ehrhardt, Lukas (90)		
47,40	Hannover 96	Hannover	14.05.
	Wittig, Jens (76); Kolter, Lennard (91); Hentel, Jan (88); Gaulke, Sven (80)		
48,55	LG Braunschweig II	Braunschweig	11.05.
	Schinz, Markus (87); Knof, Max (90); Marggraf, Ole (89); Lohner, Rafael (89)		
48,70	StG Burgdorf-Helstorf	Gronau	03.07.
	Simon, Tamas (81); Will, Florian (81); Bremer, Heiko (70); Peters, Arne (77)		

4 x 400 m Staffel Bestl. 2010: 3:20,74 LG Weserbergland

3:25,83	LG Weserbergland I	Papenburg	19.06.
	Peest, Joachim (87); Prinzhorn, Henrik (87); Rothmann, Steffen (91); Diatta, Etienne (90)		
3:27,10	VfV Hildesheim	Göttingen	01.05.
	Freund, Daniel (88); Böhm, Jan-Niklas (88); Dames, Oliver Paul (89); Anderle, Jan (86)		
3:28,0	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Kaun, Niels (91); Bohl, Maximilian (90); Melchers, Bernhard (93); Pscherer, Toni (91)		
3:29,30	LG Osnabrück	Papenburg	19.06.
	Päsler, Robin (92); Kohne, Christian (89); Bahlmann, Jascha (91); Brill, Torben (92)		
3:40,35	LG Weserbergland II	Minden	30.07.
	Benze, Nils (72); Naikelekelevesi, Isireli (76); Köster, Thomas (73); Priebe, Philip (76)		
3:40,78	StG DSC/BTB Oldenbg/SV Fr.fehn	Delmenhorst	09.04.
	Raschka, Uwe (89); Köller, Hauke (90); Ourinson, Daniel (90); Hartung, Leonard (91)		
3:40,99	StG Team Niedersachsen	Minden	30.07.
	Wickinger, Erik (65); Deppe, Gert (64); Oppe, Andreas (62); Petersen, Jens (65)		
3:52,7	MTV Schöningen	Königslutter	02.09.
	Pabel, Stefan (89); Pichl, Mario (66); Sievert, Robert (92); Ehrhardt, Lukas (90)		
3:55,6	OTB Osnabrück	Osnabrück	12.04.
	Hüpel, Marius (91); Karsch, Dustin (92); Scheiter, Sebastian (80); Karsch, Marvin (92)		

Männer

3:55,91	StG Burgdorf-Helstorf	Minden	30.07.
	Stöbener, Karsten (66); Banschbach, Volker (67); Langreder, Jürgen (63); Bansa, Matthias (70)		
4:03,40	LAV Zeven	Ahlen	25.06.
	Hickisch, Joachim (55); Meier, Helmut (51); Pradzynski, Czeslaw (60); Umann, Jürgen (54)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 7:33,65 LG Braunschweig

7:12,36	LG Braunschweig I	Jena	07.08.
	Kuhlen, Andreas (83); Pehrs, Florian (89); Ludolph, Sören (88)		
7:33,73	LG Braunschweig II	Jena	07.08.
	Möser, Sebastian (82); Knof, Max (90); Schinz, Markus (87)		
7:38,46	LG Hannover	Bremen	26.06.
	Bromann, Felix (90); Görtler, Timo (91); Kuhlmann, Timo (90)		
7:40,86	StG DSC/BTB Oldenbg/SV Fr.fehn	Bremen	26.06.
	Köller, Hauke (90); Ourinson, Daniel (90); Hartung, Leonard (91)		
7:47,66	OTB Osnabrück	Bremen	26.06.
	Hüpel, Marius (91); Franke, Sebastian (91); Lauenstein, Philipp (90)		
8:00,7	LG Nordheide	Suderburg	21.05.
	Eggers, Andreas (90); Schirner, Christian (91); Tomczak, Tim (82)		
8:02,91	BV Garrel	Molbergen	24.08.
	Majewski, Michael (93); Kühling, Fabian (88); Nerkamp, Jens (89)		
8:06,33	LG Braunschweig III	Jena	07.08.
	Weber, Malte (90); Marggraf, Ole (89); Wormek, Björn-Alexander (90)		
8:08,68	VfV Hildesheim	Göttingen	01.05.
	Schnettberg, Dennis (90); Böhm, Jan-Niklas (88); Heyne, Tobias (89)		
8:09,8	Post-SV Uelzen	Suderburg	21.05.
	Ziplys, Arne (90); Jäkel, Kersten (84); Lauterschlag, Dennis (85)		
8:12,27	Hannover 96	Minden	30.07.
	Wittig, Jens (76); Röhner, Peer (77); Wilcke, Heiko (78)		
8:16,3	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.06.
	Lang, Steffen (83); Menzel, René (92); Koschoreck, Fabian (93)		
8:20,92	LG Weserbergland	Minden	30.07.
	Priebe, Philip (76); Benze, Nils (72); Naikelekelevesi, Isireli (76)		
8:23,1	SV Rosche	Suderburg	21.05.
	Frommhagen, Marcel (91); Heintges, Christian (92); Amtsfeld, Fabian (92)		
8:30,31	LG Göttingen I	Göttingen	01.05.
	Höffker, Michael (78); Weber, Dietmar (68); Manning, Till (77)		
8:47,60	VfL Oldenburg	Delmenhorst	09.04.
	Wenzel, David (89); Frerichs, Henning (84); Bahlmann, Florian (87)		
8:47,5	StG Garbsen-Neustadt	Garbsen	08.06.
	Jäger, René (82); Hoffmann, Clemens (91); Sabellek, Alexander (86)		
8:50,9	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	09.09.
	Hülscher, Matthias (89); Kruse, Daniel (87); Schauß, Jonas (91)		
8:52,99	LG Göttingen II	Göttingen	01.05.
	Reichert, Matthis (90); Schulz, Marcel (79); Welter-Schultes, Francisco (65)		
8:53,63	LG Osterode	Minden	30.07.
	Werner, Thorsten (69); Moog, Ralf (65); Holland, Henning (63)		

Olympische Staffel

3:40,47	LG Osnabrück	OS-Gretesch	06.09.
	Schleibaum, Sören (92); Jochmann, Patrick (90); Röwekamp, Christian (90); Greiten, Niklas (92)		
4:00,81	LG Göttingen I	Göttingen	30.08.
	Rieker, Florian (90); Klack, Jonas (90); Brunken, Jan (91); Goldschmidt, Dennis (90)		
4:01,47	LG Göttingen II	Göttingen	30.08.
	Schulz, Marcel (79); Weber, Dietmar (68); Manning, Till (77); Höffker, Michael (78)		
4:05,2	StG Garbsen-Neustadt	Letter	11.05.
	Hörmann, Karsten (91); Schulz, Dennis (92); Rutschke, Mattis (86); Hoffmann, Clemens (91)		
4:15,3	StG Burgdorf-Helstorf	Letter	11.05.
	Langreder, Jürgen (63); Wessling, Ingo (63); Hothan, Dirk (64); Bansa, Matthias (70)		

Männer

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 58:11 Degener, Karl 43 DJK Sparta Langenhagen

58:28	Degener, Karl	43	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
63:07	Westphal, Jürgen	60	OTB Osnabrück	Ahlen	26.03.
63:53	Bigocki, Marian	57	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.
68:54	Damitz, Hans-Peter	43	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
69:15	Lersch, Heiko	39	SV Brake	Erfurt	11.06.
72:00	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.
72:35	Krenz, Manfred	47	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.

Hochsprung Bestl. 2010: 2,13 Meier, Hendrik 90 Hannover 96

2,31	Onnen, Eike	82	LG Hannover	Hannover	28.05.
2,14	Klintworth, Alexander	91	TSV Wiepenkathen	Zeven	11.06.
2,06	Hase, Jan	88	LG Hannover	Bremen	21.05.
2,04	Hentel, Jan	88	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
2,04	Tjarks, Enno	86	VfL Germania Leer	Leer	26.06.
2,03	Rietz, Phillip	91	VfL Germania Leer	Garbsen	01.05.
2,02	Kampling, Frederik	89	Hannover 96	Bremen	21.05.
1,98	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Bernhausen	04.06.
1,96	Peselmann, Nicolai	83	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
1,96	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
1,92	Lindmüller, Philip	89	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
1,92	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	04.06.
1,90	Kaplan, Cihan	77	Hannover 96	Garbsen	30.07.
1,88	Jäger, Malte	90	LG Göttingen	Uslar	13.08.
1,87	Hiller, Jan	73	BTB Oldenburg	Leer	26.06.
1,85	Bötzel, Reinhold	75	LG Hannover	Garbsen	22.05.
1,84	Vollmerding, Janek	91	SG Osterholzer LA	Verden	30.04.
1,84	Jürjens, Jann-Erik	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
1,84	Graeber, Arne	88	TuS Wunstorf	Hannover	25.06.
1,84	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Hannover	25.06.
1,84	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
1,84	Rosenthal, Daniel	90	LG Göttingen	Verden	25.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 5,20 Kahlert, Steffen 87 TuS Wunstorf

5,10	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Hannover	26.06.
4,60	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Büdelsdorf	15.05.
4,60	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	05.06.
4,50	Fasse, Alessandro	90	SV Alfeld	Celle	10.07.
4,40	Sonnenberg, Sergej	84	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
4,30	Küter, Stefan	85	TV Norden	Hannover	14.05.
4,30	Steffen, Tobias	91	MTV 49 Holzminden	Celle	10.07.
4,04	Talke, Michael	68	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.06.
3,96	Zweigert, Martin	86	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Uelzen	25.06.
3,94	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Holzminden	11.06.
3,92	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Meinersen	06.07.
3,90	Heemsoth, Tim	86	SV Friedrichsfehn	Zeven	11.09.
3,80	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	18.09.
3,60	Pasenau, Maximilian	84	TV Norden	Hannover	14.05.
3,60	Onnen, Kjell	90	LG Hannover	Hannover	14.05.
3,50	Fuchs, Christian	85	SV Friedrichsfehn	Hannover	26.06.
3,50	Preiser, Thede	90	LG Göttingen	Hannover	18.09.
3,30	Hellmann, Christoph	90	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
3,30	Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
3,30	Niemeyer, Lars	89	SV Friedrichsfehn	Hannover	26.06.
3,30	Meier, Julian	91	LG Weserbergland	Hannover	26.06.

Männer

Weitsprung Bestl. 2010: 7,77 Stolz, Christoph 80 TV Langen

7,68	+1,0	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Wesel	13.06.
7,50	+1,0	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Bernhausen	04.06.
7,45	+0,5	Brunken, Jan	91	LG Göttingen	Eisenberg	02.09.
7,11	+1,0	Peselmann, Nicolai	83	OTB Osnabrück	Papenburg	19.06.
7,08	+0,1	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	04.06.
7,02	+2,0	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Ratingen	16.07.
6,98	+1,0	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Edemissen	07.05.
6,86	+0,0	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
6,70		Karn, Julien	86	TV Norden	Schöningen	20.08.
6,67	+0,4	Fofana, Louis	90	LG Hannover	Hannover	06.05.
6,63	+2,0	Valjevac, Nino Fabrice	91	ATS Cuxhaven	Wehdel	30.04.
6,57	+0,4	Klintworth, Alexander	91	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
6,55	-1,0	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Lemgo	16.07.
6,52	+0,1	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
6,49	+0,6	Haack, Julian	91	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
6,49		Harmening, Matthias	86	TK Jahn Sarstedt	Hildesheim	25.05.
6,47	+0,6	Kösters, Jens	90	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
6,45	+0,6	Krause, Karsten	90	TSV Helmstedt	Blankenburg	24.09.
6,44	+0,0	Lange, Sven	86	LG Weserbergland	Osterode	30.04.
6,43	+0,0	Graeber, Arne	88	TuS Wunstorf	Hannover	25.06.

Dreisprung Bestl. 2010: 15,34 Stolz, Christoph 80 TV Langen

15,33	+0,7	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Papenburg	18.06.
14,85	+0,0	Valjevac, Nino Fabrice	91	ATS Cuxhaven	Bremen	26.06.
14,65	-0,2	Maiß, Oliver	86	LAZ Celle	Celle	09.07.
14,02	+0,0	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Papenburg	18.06.
13,89	+0,0	Mosler, Marcel	91	OTB Osnabrück	Bad Oeynhausen	13.06.
13,55	-0,5	Branscheidt, Fredrik	83	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
13,34	+1,0	Karn, Julien	86	TV Norden	Celle	09.07.
13,13	+1,0	Hase, Jan	88	LG Hannover	Hannover	14.05.
12,97	-1,2	Grün, Bent	91	TV Norden	Hannover	14.05.
12,70		Waßmus, Phillip	90	MTV Goslar	Harlingerode	07.05.
12,70		Krause, Karsten	90	TSV Helmstedt	Helmstedt	08.05.
12,39	+0,0	Giffhorn, Patrick	91	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	22.05.
12,36	+1,2	Pahlmann, Carl	90	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
12,17	+0,5	Bähre, Marcel	78	LG Hannover	Hannover	14.05.
12,08	-0,2	Kosmata, Tim	91	LAV Zeven	Zeven	12.06.
12,01	-0,4	Hentel, Jan	88	Hannover 96	Hannover	14.05.
11,96	+0,0	Offen, Christian	66	Hannover 96	Hannover	14.05.
11,96		Czech, Henning	88	Blau-Weiß Hollage	Lotte-Halen	04.09.
11,94	+1,1	Hartmann, Axel	72	TSV Wehdel	Verden	24.08.
11,92	+0,0	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	Ahlen	26.06.

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2010: 18,26 Dobbrunz, Julian 85 FSV Sarstedt

15,57	Lenz, Hendrik	89	VfV Hildesheim	Hannover	09.09.
15,49	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Zeven	11.06.
15,26	Bergmann, Sven	83	SV Georgsheil	Papenburg	18.06.
14,51	Schaa, Wilko	82	SV Georgsheil	Papenburg	18.06.
14,08	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Sarstedt	07.05.
14,07	Peselmann, Nicolai	83	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
13,86	Bell, Markus	67	LG Osterode	Hannover	30.04.
13,74	Krempel, Paul	93	LG Kreis Verden	Papenburg	18.06.
13,68	Dickebohm, Johannes	85	OTB Osnabrück	Groß Hesepe	08.10.
13,66	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Hannover	25.06.

Männer

13,39	Holz, Alexander	74	LG Hannover	Hannover	08.10.
13,36	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Sarstedt	07.05.
13,00	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.05.
12,77	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
12,54	Adam, Christian	69	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
12,48	Lindmüller, Philip	89	TuS Wunstorf	Wunstorf	03.04.
12,42	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
12,39	Ludwig, Kevin	83	LG Hannover	Hannover	28.07.
12,37	Müller, Jens	91	TSG Ahlten	Wunstorf	03.04.
12,36	Dressel, Haakon	91	LG Fallingbostel	Verden	15.05.

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2010: 46,93 Holstein, Simon 86 Hannover 96

49,26	Holstein, Simon	86	Hannover 96	Bad Oeynhausen	13.06.
47,30	Krempel, Paul	93	LG Kreis Verden	Halle/S.	22.05.
46,45	Dickebohm, Johannes	85	OTB Osnabrück	Groß Hesepe	02.04.
43,53	Peselmann, Nicolai	83	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
41,55	Ludwig, Kevin	83	LG Hannover	Alfeld	12.07.
41,36	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Bernhausen	05.06.
41,11	Kahlmeyer, Marcus	82	Hannover 96	Hannover	14.05.
41,06	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	05.06.
40,78	Müller, Jens	91	TSG Ahlten	Wunstorf	22.05.
40,64	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Ratingen	17.07.
39,38	Schöning, Carsten	69	SV Karze	Delmenhorst	29.05.
39,00	Werner, Martin	62	TSV Hagenburg	Alfeld	12.07.
38,73	Bell, Markus	67	LG Osterode	Burgdorf	13.04.
38,50	Lindmüller, Philip	89	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
38,50	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	14.09.
38,34	Küter, Stefan	85	TV Norden	Hannover	28.07.
38,19	Peters, Derk	91	SV Georgsheil	Wirdum	03.04.
38,18	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter	Uslar	08.10.
38,13	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	14.05.
37,90	Schröder, Sven	88	TSV Asendorf	Papenburg	30.09.

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2010: 72,49 Kahlmeyer, Marcus 82 Hannover 96

72,63	Kahlmeyer, Marcus	82	Hannover 96	Braunschweig	01.06.
70,04	Olbrich, Richard	90	Hannover 96	Hannover	14.05.
51,90	Korek, Janosch	91	SVG GW Bad Gandersheim	Papenburg	19.06.
50,49	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter	Wolfsburg	26.03.
44,57	Neef, Andreas	81	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
43,87	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Lingen	20.08.
42,95	Schwarte, Pascal	91	TSG Dissen	Bad Oeynhausen	13.06.
41,45	Schwarte, Daniel	88	TSG Dissen	Bad Oeynhausen	13.06.
41,07	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Schöningen	15.06.
39,78	Stroot, Michael	87	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	08.10.
36,66	Husmann, Cord	67	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
36,60	Robelski, Jörg	74	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
36,06	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	07.09.
35,97	Ludwig, Kevin	83	LG Hannover	Hannover	14.05.
35,09	Schrämmer, Torben	70	TV Langen	Loxstedt	09.04.
34,80	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Groß Hesepe	02.04.
34,65	Nagel, Uwe	66	Blexer TB	Nordenham	09.04.
34,28	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Delmenhorst	29.05.
34,10	Suer, Holger	73	LG Braunschweig	Braunschweig	29.06.
33,45	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	02.04.

Männer

Speerwurf 800 g Bestl. 2010: 68,44 Kincses, Laszlo 79 Hannover 96

70,24	Schröder, Sven	88	TSV Asendorf	Hoya	11.06.
68,85	Sander, Simon Nils	90	LG Osterode	Osterode	15.06.
66,75	Kincses, Laszlo	79	Hannover 96	Garbsen	01.05.
65,55	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Chula Vista / USA	14.08.
64,39	Brümmer, Tobias	89	LG Braunschweig	Osterode	30.04.
55,95	Strauß, Matthias	71	OTB Osnabrück	Ahlen	26.06.
54,66	Prinzhorn, Henrik	87	LG Weserbergland	Hannover	28.05.
54,54	Pinkernelle, Malte	90	TSG Ahlten	Nienhagen	14.08.
54,48	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Büdelsdorf	15.05.
54,26	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Vaterstetten	28.08.
52,98	Peselmann, Nicolai	83	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
52,85	van Dijk, Valentin	85	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	22.05.
51,78	Bischof, Björn	88	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
51,68	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Lüneburg	21.08.
51,60	Decker, Carsten	69	TV Langen	Wehdel	30.04.
50,99	Dickebohm, Johannes	85	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
50,46	Stolper, Daniel	88	MTV Messenkamp	Stadthagen	26.06.
49,38	Surmann, Manfred	65	BTB Oldenburg	Delmenhorst	11.09.
49,06	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Büdelsdorf	15.05.
49,05	Wetzel, Carsten	80	TuS Harsefeld	Ahlen	26.06.

5-Kampf Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.155 Gerlee, Sascha 75 OTB Osnabrück

3.457	Peselmann, Nicolai	83	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,97(+0,2)-52,98-23,11(-0,9)-43,53-5:09,76				
3.015	Graeber, Arne	88	TuS Wunstorf	Alfeld	28.08.
	6,38-41,85-22,9-31,56-4:51,5				
2.867	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,18(+0,5)-48,79-24,34(-0,2)-29,60-5:01,67				
2.853	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,74(+0,8)-35,93-24,83(-0,4)-34,82-5:03,95				
2.830	Kaun, Niels	91	LG Hannover	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,10(+0,5)-44,05-23,10(-0,4)-20,80-4:43,51				
2.769	Dickebohm, Johannes	85	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,44(+0,6)-49,80-26,13(-0,9)-41,33-5:09,22				
2.717	de Vries, Holger	93	TV Norden	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,60(+0,6)-47,04-24,57(-0,4)-28,82-4:55,46				
2.642	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,24(+1,0)-31,63-24,42(-0,3)-26,19-4:47,34				
2.633	Harmening, Matthias	86	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
	6,43-31,96-23,3-24,42-5:04,5				
2.616	Dittrich, Arne	89	TV Norden	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,12(+0,6)-42,29-25,12(-0,7)-37,14-5:04,68				
2.587	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,85(+0,9)-39,34-24,89(-0,2)-27,35-4:57,93				
2.563	Behrens, Dennis	92	VfL Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,23(+0,5)-36,06-24,78(-0,2)-27,47-4:35,14				
2.547	Pahlmann, Carl	90	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,25(-0,4)-40,93-24,63(-0,2)-30,66-5:02,64				
2.537	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,81(+0,3)-43,59-24,84(+0,0)-33,87-5:43,31				
2.529	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,48(+0,2)-39,36-25,55(-0,6)-25,67-4:40,25				
2.488	Martin, Romain	92	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,40(+1,1)-31,12-24,50(-0,1)-24,72-4:36,78				
2.407	Pinkernelle, Malte	90	TSG Ahlten	Nienhagen	14.08.
	5,39(+2,0)-54,54-25,39(-0,9)-27,31-5:49,88				

Männer

2.400	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,61(+0,3)-30,46-25,25(-0,3)-28,92-4:59,54				
2.396	Spitzer, Dr. Ted	63	LAZ Celle	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,13(-0,3)-36,05-25,87(+0,0)-29,91-4:52,15				
2.372	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,31(+0,2)-40,63-24,59(-0,6)-32,58-5:46,39				

5-Kampf Mann. Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Bestl. 2010: 8.640 OTB Osnabrück

9.093	OTB Osnabrück I	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Peselmann, Nicolai (83) - 3.457; Gerlee, Sascha (75) - 2.867; Dickebohm, Johannes (85) - 2.769		
7.214	OTB Osnabrück II	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Pahlmann, Carl (90) - 2.547; Martin, Romain (92) - 2.488; Branscheidt, Fredrik (83) - 2.179		
6.561	VfL Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Behrens, Dennis (92) - 2.563; Rivero, Lazaro (92) - 2.318; Hess, Adham (86) - 1.680		
6.281	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.
	Geweke, Holger (75) - 2.518; Thürnau, Oliver (86) - 2.185; Stronk, Matthias (70) - 1.578		
6.157	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Schulz, Marcel (79) - 2.529; Höffker, Michael (78) - 2.137; Weber, Dietmar (68) - 1.491		
4.785	Fortuna Wirdum I	Moorhusen	04.07.
	Fengkohl, Dennis (92) - 1.746; Rausch, Martin (65) - 1.641; Alberts-Tammena, Friso (72) - 1.398		
3.165	Fortuna Wirdum II	Moorhusen	04.07.
	Göken, Daniel (85) - 1.296; Fleetjer, Gerhard (75) - 960; Sassen, Heino (73) - 909		

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 7.565 Kahlert, Steffen 87 TuS Wunstorf

7.717	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Bernhausen	04./05.06.
	11,20(+0,5)-7,50(+1,0)-12,93-1,98-49,58/ 15,07(-0,3)-41,36-4,40-59,85-4:39,51				
7.456	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	Hannover	25./26.06.
	11,31(+0,0)-6,71(-0,6)-13,66-1,84-50,44/ 14,85(+0,0)-39,32-5,10-45,35-4:25,55				
7.420	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Bernhausen	04./05.06.
	11,26(+0,5)-7,08(+0,1)-13,59-1,92-50,97/ 14,89(-0,1)-41,06-4,60-47,52-4:38,71				
6.351	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Lemgo	16./17.07.
	11,78(+2,1)-6,55(-1,0)-11,56-1,72-52,74/ 16,61(+0,1)-35,91-3,90-50,48-4:40,06				
6.307	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Zeven	10./11.09.
	11,15(+0,2)-6,52(+0,1)-11,68-1,96-54,28/ 14,61(+1,4)-32,20-2,80-50,12-5:12,12				
6.032	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Zeven	10./11.09.
	11,21(+0,2)-6,86(+0,0)-10,75-1,84-50,03/ 14,90(+1,4)-28,56-2,50-35,65-5:08,35				
5.982	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Hannover	25./26.06.
	11,94(+0,0)-6,80(-0,3)-10,75-1,80-55,81/ 16,91(+0,0)-35,21-3,80-38,47-4:46,06				
5.726	Heemsoth, Tim	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	12,30(+0,0)-5,83(-0,4)-10,41-1,76-53,95/ 16,86(+0,0)-32,50-3,80-42,03-4:44,71				
5.699	Preiser, Thede	90	LG Göttingen	Hannover	17./18.09.
	11,51(-1,0)-6,18(+1,8)-11,81-1,68-55,67/ 17,10(+0,1)-31,69-3,50-41,59-4:58,48				

Männer

5.522	Tönjes, Manuel	83	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	11,64(+0,0)-5,61(-0,1)-9,99-1,72-52,33/				
	15,82(+0,0)-31,16-2,80-34,95-4:49,51				
5.439	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	17./18.09.
	12,47(-1,0)-6,40(+1,5)-9,75-1,72-55,97/				
	18,58(+0,1)-28,64-3,80-48,00-4:56,20				
5.417	Jürjens, Jann-Erik	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	11,85(+0,0)-5,76(+0,2)-10,92-1,84-54,42/				
	16,51(+0,0)-24,40-3,10-41,17-5:09,69				
5.297	Niemeyer, Lars	89	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	12,33(+0,0)-5,96(+0,3)-10,35-1,76-55,17/				
	18,30(+0,0)-27,89-3,30-41,90-4:49,95				
5.284	Meier, Julian	91	LG Weserbergland	Hannover	25./26.06.
	11,84(+0,0)-5,68(+0,1)-9,22-1,76-54,01/				
	16,98(+0,0)-27,55-3,30-38,92-5:08,45				
5.224	Klack, Jonas	90	LG Göttingen	Hannover	17./18.09.
	11,51(-1,0)-6,44(+2,7)-9,33-1,60-54,12/				
	18,31(+0,1)-29,50-2,70-41,09-5:01,34				
5.143	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	11,63(+0,0)-6,21(-0,7)-11,47-1,72-56,05/				
	17,17(+0,0)-30,48-2,40-40,17-5:40,45				
4.899	Kösters, Sven	90	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08./09.10.
	11,81(+0,0)-6,23(+0,8)-8,50-1,56-54,21/				
	15,90(+0,0)-26,56-2,56-35,86-5:43,79				
4.797	Kösters, Jens	90	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08./09.10.
	11,45(+0,0)-0,06-10,33-1,76-52,47/				
	15,98(+0,0)-31,98-2,76-37,52-5:54,52				
4.732	Fuchs, Christian	85	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	12,67(+0,0)-4,64(-0,4)-10,17-1,56-57,48/				
	18,57(+0,0)-26,88-3,50-43,44-4:51,21				
4.593	Zweigert, Martin	86	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16./17.07.
	12,3(-1,8)-5,62(+0,0)-9,18-1,56-61,1/				
	18,0(-1,6)-21,17-3,87-41,56-5:19,1				

10-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 16.001 SV Friedrichsfehn

16.665	SV Friedrichsfehn I	Hannover	25./26.06.
	Heemsoth, Tim (86) - 5.726; Tönjes, Manuel (83) - 5.522;		
	Jürjens, Jann-Erik (86) - 5.417		
16.362	LG Göttingen	Hannover	17./18.09.
	Preiser, Thede (90) - 5.699; Gustedt, Christian (80) - 5.439;		
	Klack, Jonas (90) - 5.224		
15.820	MTV Hanstedt	Zeven	10./11.09.
	Dittmer, Paul (87) - 6.307; Pahnke, Tim Kelly (91) - 6.032;		
	Kunst, Friedrich (92) - 3.481		
15.172	SV Friedrichsfehn II	Hannover	25./26.06.
	Niemeyer, Lars (89) - 5.297; Beintken, Jens (81) - 5.143;		
	Fuchs, Christian (85) - 4.732		
11.033	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	Krause, Karsten (90) - 4.371; Homann, Robert (91) - 4.001;		
	Waldow, Kristofer (93) - 2.661		

DMM Bundesliga Bestl. 2010: 21.284 LG Hannover

21.492	LG Hannover	Hannover	14.05.
21.346	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
21.228	StG TV Norden - VfL Leer	Hannover	14.05.
20.632	Hannover 96	Hannover	14.05.

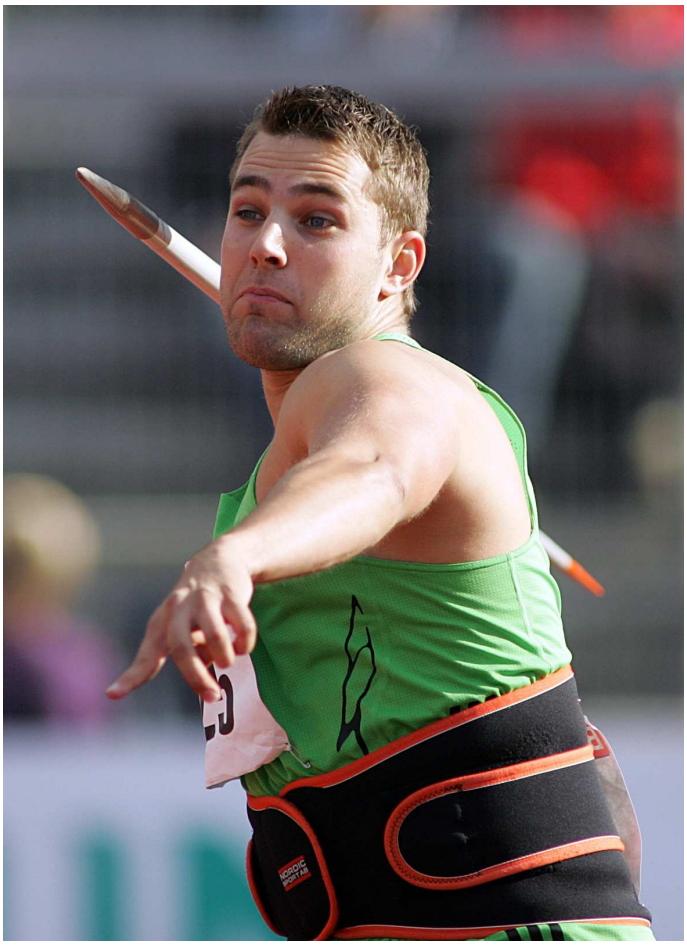
Männer

DMM Landesliga Bestl. 2010: 11.083 LG Göttingen

11.343	LG Weserbergland	Verden	25.09.
10.622	LG Göttingen	Verden	25.09.
10.617	LG Braunschweig	Verden	25.09.
9.327	StG Burgdorf-Helstorf	Verden	25.09.
8.750	LG Solling	Uslar	24.09.
8.081	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.

Bezirksliga Bestl. 2010: 3.911 VfL Lingen

4.060	VfL Lingen	Lingen	07.06.



Zum ersten Mal über 70 m: Sven Schröder (TSV Asendorf, o.): Elfter der DM der Männer weiterhin Norddt. Winterwurfmeister und Landesmeister mit dem Speer (Foto: Ralf Görlitz)

Paul Dittmer (MTV Hanstedt, u.): Landesmeister über 110 m Hürden der Männer, bei den deutschen Meisterschaften in Kassel Siebter und in der Halle Fünfter.

Frauen

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,97 Roth, Alena 90 LG Hannover

12,04	+1,7	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg	Celle	09.07.
12,13	-1,1	Giebel, Nina	86	LG Weserbergland	Celle	09.07.
12,49	+0,6	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Celle	09.07.
12,59	+1,7	Moldrzyk, Natalie	87	OTB Osnabrück	Celle	09.07.
12,63	+0,2	Röttinger, Julia	88	LG Weserbergland	Uslar	13.08.
12,63	-0,3	Raukuc, Anna	90	Emder Laufgemeinschaft	Leer	03.09.
12,65	+0,4	Heyna, Jana	91	LG Hannover	Zeven	11.06.
12,65	+0,0	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg	Zeven	11.06.
12,65	+2,0	Witzel, Jessica	90	LG Weserbergland	Garbsen	30.07.
12,71	+0,0	Roth, Alena	90	LG Hannover	Hannover	28.05.
12,76	+2,0	Schmotz, Anna	91	TSV Burgdorf	Garbsen	30.07.
12,77	+0,0	Hartmann, Isabell	89	LG Eichsfeld	Zeven	12.06.
12,77	+0,0	Malzahn, Marie-Luise	91	VfV Hildesheim	Hannover	17.08.
12,78	-0,5	Koch, Sarah	91	TSV Burgdorf	Wunstorf	01.06.
12,79	-1,5	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Papenburg	18.06.
12,81	+0,7	Dienel, Diana	88	LG Weserbergland	Lemgo	04.09.
12,83	-0,3	Blume, Denise	91	LG Hannover	Hannover	14.05.
12,83	+0,6	Krause, Ruth	86	DSC Oldenburg	Celle	09.07.
12,96	+0,0	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Bremen	21.05.
12,97	+0,6	Klimek, Anna	88	LG Kreis Nord Stade	Harburg	24.08.

200 m Lauf Bestl. 2010: 23,87 Spelmeyer, Ruth Sophia 90 VfL Oldenburg

23,99	+0,7	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg	Bremen	26.06.
24,44	+1,9	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Götzis / AUT	28.05.
24,75	+0,1	Giebel, Nina	86	LG Weserbergland	Papenburg	19.06.
25,15	-0,9	Raukuc, Anna	90	Emder Laufgemeinschaft	Leer	03.09.
25,28	+0,3	Müller, Inga Maria	90	Hannover 96	Celle	10.07.
25,76	+1,0	Hartmann, Isabell	89	LG Eichsfeld	Zeven	12.06.
25,77	+0,0	Heyna, Jana	91	LG Hannover	Hannover	14.05.
25,80	-0,8	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg	Ahlen	26.06.
25,81	-0,8	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
25,95	+0,0	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Hannover	25.06.
26,07	+0,1	Roth, Alena	90	LG Hannover	Hannover	14.05.
26,31	-0,4	Röttinger, Julia	88	LG Weserbergland	Bremen	21.05.
26,31	+0,6	Klimek, Anna	88	LG Kreis Nord Stade	Harburg	24.08.
26,38	+0,0	Krause, Ruth	86	DSC Oldenburg	Hannover	25.06.
26,44	+1,2	Koch, Sarah	91	TSV Burgdorf	Wunstorf	01.06.
26,61	-0,3	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
26,69	+0,4	Dienel, Diana	88	LG Weserbergland	Zeven	12.06.
26,69	+0,0	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Hannover	25.06.
26,71	+0,0	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Büdelsdorf	14.05.
26,74	+0,0	Witzel, Jessica	90	LG Weserbergland	Osterode	27.08.

400 m Lauf Bestl. 2010: 54,95 Müller, Inga Maria 90 LG Hannover

54,19	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg	Kassel	23.07.
54,81	Müller, Inga Maria	90	Hannover 96	Mannheim	13.08.
56,76	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück	Bremen	26.06.
57,40	Dienel, Diana	88	LG Weserbergland	Hannover	17.08.
57,99	Röttinger, Julia	88	LG Weserbergland	Celle	10.07.
58,44	Artmann, Isabell	91	Garbsener SC	Celle	10.07.
60,38	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Soltau	03.09.
61,81	Gröne, Corinne	72	OTB Osnabrück	Ahlen	25.06.
61,87	Peters, Karen	72	TSV Burgdorf	Wunstorf	06.07.
62,44	Meyer, Dana	91	LG Nordheide	Zeven	11.06.

Frauen

62,81	Porbadnik, Mona	90	LG Hannover	Hannover	14.05.
63,46	Buhr, Beke	83	LG Hannover	Hannover	14.05.
63,66	Ahrens, Henrike	90	LG Celle-Land	Soltau	03.09.
63,85	Heidrich, Brigitte	61	TSV Eintracht Hittfeld	Sacramento / USA	16.07.
64,02	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Berlin	05.06.
64,12	Przibilla, Wiebke	90	OTB Osnabrück	Wunstorf	06.07.
64,26	Wolk, Janina	88	VfV Hildesheim	Verden	15.05.
64,34	Spieler, Ann-Kristin	89	LG Braunschweig	Zeven	11.06.
64,38	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Soltau	03.09.
64,56	Marschalk, Ricarda	91	TSV Wehdel	Verden	15.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:11,64 Kock, Maren 90 LG Emstal Dörpen

2:07,43	Kock, Maren	90	LG Emstal Dörpen	Mannheim	13.08.
2:10,25	Raukuc, Anna	90	Emder Laufgemeinschaft	Lastrup	20.08.
2:13,36	Artmann, Isabell	91	Garbsener SC	Bremen	25.06.
2:14,10	Dienel, Diana	88	LG Weserbergland	Papenburg	18.06.
2:16,34	Feuerherdt, Lisa	90	Post-SV Uelzen	Celle	09.07.
2:16,7	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
2:17,19	Dewitz, Carola	89	LG Hannover	Zeven	12.06.
2:17,67	Leiberich, Marion	88	LG Hannover	Hannover	14.05.
2:17,95	Porbadnik, Mona	90	LG Hannover	Zeven	12.06.
2:20,84	Robbers, Katharina	91	SV Sparta Werlte	Lingen	07.05.
2:20,85	Käfer, Johanna	90	VfV Hildesheim	Verden	15.05.
2:21,12	Przibilla, Wiebke	90	OTB Osnabrück	Zeven	12.06.
2:21,27	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Götzis / AUT	29.05.
2:21,55	Buhr, Beke	83	LG Hannover	Hannover	28.05.
2:22,25	Raufer, Christiane	80	SV Germania Helstorf	Ahlen	25.06.
2:22,28	Gröne, Corinne	72	OTB Osnabrück	Sacramento / USA	11.07.
2:23,31	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Papenburg	18.06.
2:24,39	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Ahlen	25.06.
2:24,96	Hemmert, Nora	91	LG Nordheide	Verden	15.05.
2:26,09	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:15,55 Vömel, Carola 64 LG Kreis Verden

3:07,6	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:14,85	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	OS-Gretesch	05.07.
3:15,5	Weber, Britta	74	LG Braunschweig	Bad Bevensen	13.08.
3:17,0	Sigmundzik, Janin	88	LG Wennigsen	Barsinghausen	24.08.
3:18,8	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Sottrum	16.06.
3:22,6	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:23,8	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
3:24,4	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Bad Bevensen	13.08.
3:24,4	Voigt, Carolina	86	LG Braunschweig	Wolfenbüttel	16.09.
3:26,87	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Uslar	13.08.
3:28,5	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Letter	29.06.
3:31,4	Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
3:33,9	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Letter	29.06.
3:34,4	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:35,82	Perakovic, Ann-Katrin	87	Holtorfer SV	Hannover	31.08.
3:42,2	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Barsinghausen	24.08.
3:43,6	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	25.05.
3:44,6	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Wolfenbüttel	16.09.
3:49,81	de Groot, Karen	87	LGG Ganderkesee	Papenburg	30.09.
3:50,4	Harms, Swantje	93	TuS Ofen	Ofen	06.10.

Frauen

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:20,41 Kock, Maren 90 LG Emstal Dörpen

4:16,98	Sussmann, Jana	90	LG Nordheide	Zeven	11.06.
4:18,13	Kock, Maren	90	LG Emstal Dörpen	Eindhoven / NED	10.07.
4:48,86	Käfer, Johanna	90	VfV Hildesheim	Papenburg	19.06.
4:49,15	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Zeven	11.06.
4:52,57	Wahnig, Julia	86	LG Hannover	Hannover	18.08.
4:52,74	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Kamen	29.06.
4:54,67	Artmann, Isabell	91	Garbsener SC	Garbsen	01.05.
5:01,0	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	14.07.
5:07,1	Hemmert, Nora	91	LG Nordheide	Winsen/L.	31.08.
5:09,08	Sigmundzik, Janin	88	LG Wennigsen	Minden	17.08.
5:11,20	Zelman, Sina	86	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
5:11,9	Diesner, Naima Madlen	90	LG Göttingen	Uslar	30.09.
5:13,37	Diehm, Christina	86	Hannover 96	Zeven	11.06.
5:14,20	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Greene	31.08.
5:15,34	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Ahlen	26.06.
5:16,5	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	13.04.
5:16,73	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Ahlen	26.06.
5:20,44	Voigt, Carolina	86	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
5:21,6	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Edemissen	13.08.
5:24,5	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Sottrum	14.07.

1 Meile Bestl. 2010: 5:21,7 Schwarzbach, Dorothea 81 TSV Kirchdorf

5:23,9	Wahnig, Julia	86	LG Hannover	Alfeld	12.07.
5:28,4	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	30.08.
5:34,39	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Soltau	01.06.
5:35,3	Sigmundzik, Janin	88	LG Wennigsen	Sarstedt	06.09.
5:43,5	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.
5:46,5	Zelman, Sina	86	Hannover 96	Helmstedt	02.06.
5:46,5	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
5:46,88	Moysich, Julia	90	TSV Adendorf	Soltau	01.06.
5:50,17	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Soltau	01.06.
5:51,2	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Ofen	06.10.
5:54,0	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Sarstedt	06.09.
5:55,01	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV	Soltau	01.06.
6:10,1	Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf	Alfeld	12.07.
6:10,49	Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Delmenhorst	09.04.
6:17,8	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Alfeld	12.07.
6:18,44	Liedke, Carolin	87	LG Celle-Land	Soltau	01.06.
6:22,6	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Sarstedt	06.09.
6:24,0	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
6:30,3	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
6:41,09	Kahn, Tabea	87	MTV Jahn Schladen	Bad Harzburg	26.08.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 9:16,70 Kock, Maren 90 LG Emstal Dörpen

9:11,13	Kock, Maren	90	LG Emstal Dörpen	Dortmund	12.05.
10:20,73	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Osterode	15.06.
10:25,4	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Sottrum	11.08.
10:36,69	Käfer, Johanna	90	VfV Hildesheim	Hildesheim	25.05.
10:36,7	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft	Emden	18.03.
10:39,1	Feuerherdt, Lisa	90	Post-SV Uelzen	Suderburg	07.09.
10:55,77	Lofski, Nadine	88	TuS Wunstorf	Garbsen	30.07.
10:58,4	Moysich, Julia	90	TSV Adendorf	Adendorf	07.09.
11:05,84	Metzlaff, Lena	87	LG Hannover	Hannover	14.05.
11:07,11	Sigmundzik, Janin	88	LG Wennigsen	Hannover	31.08.

Frauen

11:07,0	Hemmert, Nora	91	LG Nordheide	Winsen/L.	23.08.
11:07,46	Eckert, Nadine	89	TuS Wunstorf	Göttingen	30.08.
11:10,60	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Berlin	04.06.
11:13,4	Fangmann, Janna	90	LG Göttingen	Aurich	17.07.
11:16,7	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Groß Ilsede	15.04.
11:17,82	Tewes, Geertje	65	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
11:20,8	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
11:22,7	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Suderburg	07.09.
11:27,33	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Leer	03.09.
11:33,07	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Gronau	03.07.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 16:26,57 Kock, Maren 90 LG Emstal Dörpen

15:54,00	Kock, Maren	90	LG Emstal Dörpen	Koblenz	25.05.
15:54,92	Sussmann, Jana	90	LG Nordheide	Koblenz	25.05.
17:09,19	Schwennen, Cornelia	87	LG Braunschweig	Papenburg	18.06.
17:58,59	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Göttingen	01.05.
18:05,58	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Celle	09.07.
18:07,93	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Göttingen	01.05.
18:12,17	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Borgholzhausen	15.07.
18:33,89	Lofski, Nadine	88	TuS Wunstorf	Papenburg	18.06.
18:46,0	Sahlmann, Sandra	78	TSV Neuenwalde	Suderburg	15.09.
19:24,0	Hemmert, Nora	91	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
19:30,6	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Uslar	08.10.
19:38,3	Moysich, Julia	90	TSV Adendorf	Winsen/L.	17.08.
19:40,48	Tewes, Geertje	65	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Göttingen	01.05.
19:43,43	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Göttingen	01.05.
19:44,0	Fangmann, Janna	90	LG Göttingen	Alfeld	14.06.
19:48,6	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	13.04.
19:52,0	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Suderburg	15.09.
19:56,2	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Helmstedt	14.10.
19:56,5	Damrau, Antje	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	26.08.
19:57,03	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Minden	30.07.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 36:25,90 Dreißigacker, Ulrike 84 Hannover 96

38:02,92	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Göttingen	01.05.
40:05,9	Moysich, Julia	90	TSV Adendorf	Suderburg	23.09.
40:09,0	Damrau, Antje	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
40:09,0	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Suderburg	23.09.
40:23,5	Fangmann, Janna	90	LG Göttingen	Aurich	28.09.
40:41,0	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Helmstedt	14.10.
41:17,25	Bitter, Anja	69	SC Melle 03	Melle	24.08.
41:31,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Wilhelmshaven	Schortens	07.06.
42:26,9	Franzen, Insa	83	TV Bunde	Warsingsfehn	23.08.
42:43,2	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
42:52,1	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Borsum	31.08.
43:22,4	Krumbeck, Andrea	69	VfL Suderburg	Suderburg	23.09.
44:12,46	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	15.07.
44:18,74	Roessler, Ines	68	VfB Fallersleben	Wolfsburg	04.06.
44:29,5	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	25.05.
44:49,6	Haude, Inga	75	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
45:10,1	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
46:33,38	Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	01.10.
46:50,4	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
47:05,7	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.

Frauen

Stundenlauf Bestl. 2010: 14.750 Kock, Maren 90 LG Emstal Dörpen

14.632	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Helmstedt	14.10.
14.441	Fangmann, Janna	90	LG Göttingen	Uslar	08.10.
14.215	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Wilhelmshaven	Schortens	07.06.
13.997	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Uslar	08.10.
13.857	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
13.300	Haude, Inga	75	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
13.215	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
12.744	Peters, Dagmar	69	MTV Eintracht Borsum	Borsum	31.08.
12.702	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
12.520	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
12.515	Greite, Silke	71	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
12.447	Markfeld, Elisabeth	66	TuS Hasede	Borsum	31.08.
12.290	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Helmstedt	14.10.
12.145	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
12.104	Borchert, Ramona	62	LG Kreis Gifhorn	Wolfsburg	08.07.
12.057	Deutsch, Beatrix	67	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
12.047	Behn, Franziska	86	SC Lüchow	Lüchow	01.10.
12.000	Kortylack, Gisela	56	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.
11.970	Ringena, Marion	59	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.
11.804	Heuck, Therese	62	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 36:34 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

36:25	Schwennen, Cornelia	87	LG Braunschweig	Lingen	28.05.
36:58	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Oelde	10.09.
37:09	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Hamburg	11.09.
37:26	Kreil, Katrin	70	Hannover 96	Oelde	10.09.
37:28	Sahlmann, Sandra	78	TSV Neuenwalde	Bremen	02.10.
37:30	Dreißigacker, Ulrike	84	Hannover 96	Haren	02.04.
37:48	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Löningen	25.06.
37:59	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft	Haren	02.04.
39:18	Feuerherdt, Lisa	90	Post-SV Uelzen	Berlin	09.10.
39:21	Mewes, Gwendolyn	84	Hannover 96	Hannover	01.07.
39:24	Fangmann, Janna	90	LG Göttingen	Hannover	01.07.
39:30	Moysich, Julia	90	TSV Adendorf	Liepe	16.10.
39:32	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Oelde	10.09.
39:46	Wahnig, Julia	86	LG Hannover	Bremen	02.10.
39:51	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Wolfsburg	20.03.
39:53	Wilkens, Christina	71	Freilauf Visselhövede	Sottrum	13.05.
40:02	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Großenkneten	28.05.
40:05	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Haren	02.04.
40:08	Heimann, Kerstin	78	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	03.10.
40:12	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden	Stockholm / SWE	03.09.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:54:46 Hannover 96

1:58:36	Hannover 96 I Kreil, Katrin (70) - 37:26; Friedrich, Katrin (69) - 39:32; Vogelsang, Anja (89) - 41:38	Oelde	10.09.
1:59:42	Hannover 96 II Dreißigacker, Ulrike (84) - 37:30; Mewes, Gwendolyn (84) - 39:52; Schroeder, Annett (69) - 42:20	Haren	02.04.
2:03:19	LG Nienburg Krinke, Nicole (78) - 37:29; Kuhlenkamp, Sylvia (62) - 40:57; Lausmohr, Imke (84) - 44:53	Hannover	01.07.
2:06:08	LG Hannover I Metzlaff, Lena (87) - 40:40; Meier, Sabine (66) - 41:52; Spann, Birgit (61) - 43:36	Hannover	01.07.
2:06:17	Hannover 96 III Eßmüller, Rebekka (80) - 41:21; Jeep, Iris (67) - 42:19; Zelman, Sina (86) - 42:37	Hannover	01.07.

Frauen

2:09:07	TV Norden Klostermann, Waltraud (60) - 41:27; Rückbrod, Martina (87) - 42:13; Gronewold, Elke (67) - 45:27	Marienhafe	10.06.
2:09:45	VfB Fallersleben I Jung, Dorothea (65) - 41:17; Roessler, Ines (68) - 42:37; Zilich, Jana (93) - 45:51	Wolfsburg	20.03.
2:10:46	SV Germania Helstorf I Raufer, Christiane (80) - 41:59; Albrecht, Frauke (68) - 42:52; Jakobus, Sandra (70) - 45:55	Hannover	01.07.
2:13:28	SC Melle 03 Bitter, Anja (69) - 40:18; Suhrhoff, Petra (68) - 45:51; Brinkmann, Anke (69) - 47:19	Haren	02.04.
2:15:40	LG Kreis Verden Fichtner, Frauke (75) - 41:16; Schwers, Birgit (62) - 43:24; Engler, Marlies (67) - 51:00	Haren	02.04.
2:17:13	Emder Laufgemeinschaft Jürrens, Inga (82) - 38:05; Hubert, Katharina (82) - 45:32; Schneider, Christine (48) - 53:36	Norden	16.04.
2:18:18	LG Wilhelmshaven Hörig, Silvia (62) - 42:53; Horn, Jeannette (70) - 46:28; Germer-Claus, Claudia (68) - 48:57	Wilhelmshaven	26.10.
2:19:05	LG Wennigsen Kelm, Anke (66) - 44:27; Feldt, Martina (59) - 45:15; Pfersich, Anke (65) - 49:23	Haren	02.04.
2:19:29	VfL Löningen Beyer, Antonia (66) - 43:02; Schulte, Rita (62) - 48:04; Beckmann, Hildegard (61) - 48:23	Thülsfeld	25.04.
2:22:59	VfB Fallersleben II Becker, Karin (64) - 45:56; Wieja, Gaby (68) - 48:00; Deutsch, Beatrix (67) - 49:03	Wolfsburg	20.03.
2:24:26	LG Hannover II Moisson, Lucie (91) - 45:49; Ballmann, Andrea (64) - 48:35; Schlachte, Roswita (55) - 50:02	Hannover	01.07.
2:25:33	DJK Sparta Langenhagen Czupryniak, Justyna (78) - 43:42; Ebel, Roswitha (63) - 48:04; Komoll, Birgit (60) - 53:47	Hannover	01.07.
2:26:06	Post-SV Buxtehude Schröter, Ellen (67) - 45:23; Hahn, Tanja (67) - 48:32; Schleßelmann, Jutta (51) - 52:11	Himmelpforten	26.03.
2:27:41	SV Germania Helstorf II Dannenberg, Doris (62) - 46:20; Leppin, Manuela (76) - 47:52; Bauersfeld, Tanja (78) - 53:29	Hannover	01.07.
2:28:13	SG akquinet Lemwerder Eichinger, Anke (63) - 47:04; Dietel, Mona (90) - 48:57; Ohlenbusch-Raschen, Heike (68) - 52:12	Oldenburg	16.10.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:21:08 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

1:20:15	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Bremen	02.10.
1:20:29	Kreil, Katrin	70	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:23:46	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Hamburg	03.07.
1:24:09	Raddatz, Alexandra	81	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:25:48	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Magdeburg	23.10.
1:27:47	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Bremen	02.10.
1:28:52	Fangmann, Janna	90	LG Göttingen	Bremen	02.10.
1:28:53	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden	Kopenhagen / DEN	17.04.
1:29:06	Scheyhing, Kristina	73	TSV Kirchdorf	Oldenburg	16.10.
1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	03.04.
1:30:41	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Griesheim	17.04.
1:30:59	Schroeder, Annett	69	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:31:30	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Hannover	08.05.
1:31:49	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
1:31:52	Kuhlenkamp, Sylvia	62	LG Nienburg	Griesheim	17.04.

Frauen

1:32:00	Masuch, Tina	68	TV Sottrum	Oldenburg	16.10.
1:32:03	Eßmüller, Rebekka	80	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:32:11	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	Bremen	02.10.
1:32:48	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode	Wien / AUT	17.04.
1:33:00	Brettmann, Doris	65	TV Sottrum	Bothel	02.07.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 4:12:23 Hannover 96

4:15:07	Hannover 96 I Kreil, Katrin (70) - 1:20:29; Raddatz, Alexandra (81) - 1:24:09; Friedrich, Katrin (69) - 1:30:29	Hannover	08.05.
4:36:05	Hannover 96 II Schroeder, Annett (69) - 1:30:59; Eßmüller, Rebekka (80) - 1:32:03; Vogelsang, Anja (89) - 1:33:03	Hannover	08.05.
4:39:15	LG Nienburg Krinke, Nicole (78) - 1:20:15; Kuhlenkamp, Sylvia (62) - 1:34:05; Haake, Karin (64) - 1:44:55	Bremen	02.10.
4:58:52	LG Wilhelmshaven Piotrowski, Dr. Heike (82) - 1:33:11; Hörig, Silvia (62) - 1:37:43; Horn, Jeannette (70) - 1:47:58	Bremen	02.10.
4:59:35	VfB Fallersleben I Jung, Dorothea (65) - 1:31:49; Becker, Karin (64) - 1:40:28; Wieja, Gaby (68) - 1:47:18	Okertal	09.04.
5:04:46	LG Wennigsen Kelm, Anke (66) - 1:33:59; Feldt, Martina (59) - 1:40:32; Pfersich, Anke (65) - 1:50:15	Bremen	02.10.
5:24:21	SV Germania Helmstedt Montag, Beate (82) - 1:45:04; Sander, Daniela (73) - 1:49:09; Stolle, Ingrid (62) - 1:50:08	Bremen	02.10.
5:25:00	LG Hannover Lyda, Hannelore (58) - 1:38:56; Ballmann, Andrea (64) - 1:50:31; Oberbeck, Marion (57) - 1:55:33	Bremen	02.10.
5:38:25	LG Kreis Verden I Sommer-Schmidt, Kersten (61) - 1:44:23; Engler, Marlies (67) - 1:54:21; Apel-Kranz, Cäcilia (55) - 1:59:41	Bremen	02.10.
5:38:42	VfB Fallersleben II Deutsch, Beatrix (67) - 1:48:25; Grolla, Haike (65) - 1:48:56; Manzeck, Karin (59) - 2:01:21	Wolfsburg	04.09.
5:42:40	LG Kreis Verden II Heger, Ingrid (52) - 1:52:44; Eitzmann, Anne (83) - 1:53:40; Lühring, Gisela (59) - 1:56:16	Hannover	08.05.
5:42:54	SG akquinet Lemwerder Eichinger, Anke (63) - 1:46:17; Dietel, Mona (90) - 1:57:57; Dietel, Malena (91) - 1:58:40	Bremen	02.10.
5:44:26	Dahlenburger SK Hentschel, Nevenka (69) - 1:46:31; Kolle, Dr. Edith (55) - 1:53:27; Saucke, Beate (56) - 2:04:28	Timmendorf	10.04.
6:12:15	LG Lüneburg Stadt und Land Stehr, Dr. Dorit (58) - 1:59:05; Hartkopf, Meike (64) - 2:03:25; Goldbeck, Margitta (58) - 2:09:45	Hannover	08.05.
6:17:55	Freizeitgemeinsch. Tangendorf Oertzen, Angela (61) - 2:04:36; Giese, Birgit (58) - 2:06:20; Pries-Maack, Nicole (69) - 2:06:59	Hamburg	22.05.
6:19:48	Blau-Weiß Buchholz Knaak, Karin (57) - 2:04:44; Leffler, Ursula (41) - 2:04:46; Hallenberger, Ulrike (59) - 2:10:18	Toronto / CAN	16.10.
6:36:23	MTV Aurich Nothnagel, Kathrin (75) - 2:03:25; Schröder, Sabrina (77) - 2:08:31; Sigl, Gudrun (73) - 2:24:27	Bremen	02.10.
6:43:32	MTV Bispingen Sorge, Martina (68) - 2:10:04; Kolberg, Gabi (61) - 2:16:31; Hintze, Monika (47) - 2:16:57	Bremen	02.10.

Frauen

Marathon Bestl. 2010: 2:57:43 Kulgemeyer, Christin 78 TV Georgsmarienhütte

2:52:32	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Frankfurt/M.	30.10.
2:56:49	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Steinfurt	20.03.
3:01:30	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Berlin	25.09.
3:02:31	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Hannover	08.05.
3:07:37	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden	Bremen	02.10.
3:08:01	Mewes, Gwendolyn	84	Hannover 96	Hannover	08.05.
3:12:28	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode	Wien / AUT	17.04.
3:12:44	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Bremen	02.10.
3:16:00	Stanienda, Bianca	69	SV Eintracht Hiddestorf	Bonn	10.04.
3:16:49	Brettmann, Doris	65	TV Sottrum	Paris / FRA	10.04.
3:16:49	Günthner, Antje	75	Team Laufrausch	Oldenburg	16.10.
3:17:58	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Hamburg	22.05.
3:22:16	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup	Berlin	25.09.
3:23:31	Giesen, Britta	71	VfL Suderburg	Köln	02.10.
3:24:22	Welp, Angela	60	LC Hansa Stuhr	Hamburg	22.05.
3:24:51	Brinkmann, Eva	64	VfL Germania Leer	Hamburg	22.05.
3:25:18	Krumbeck, Andrea	69	VfL Suderburg	Hannover	08.05.
3:27:01	Lyda, Hannelore	58	LG Hannover	Hannover	08.05.
3:27:05	Niemann-Scheffel, Birgit	64	LC Hansa Stuhr	Hamburg	22.05.
3:28:07	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Dresden	23.10.

Marathon Mann. Bestl. 2010: 9:55:22 LC Hansa Stuhr

12:35:50	LG Kreis Verden	Hannover	08.05.
	Sommer-Schmidt, Kersten (61) - 3:42:11; Geßner, Rita (46) - 4:26:42; Dombrowski, Heidrun (64) - 4:26:57		
12:55:53	Blau-Weiß Buchholz	Toronto / CAN	16.10.
	Leffler, Ursula (41) - 4:13:37; Knaak, Karin (57) - 4:19:18; Hallenberger, Ulrike (59) - 4:22:58		
13:12:45	Dahlenburger SK	Hamburg	22.05.
	Kolle, Dr. Edith (55) - 4:16:21; Hentschel, Nevenka (69) - 4:18:27; Saucke, Beate (56) - 4:37:57		
14:10:17	Freizeitgemeinsch. Tangendorf	Hamburg	22.05.
	Oertzen, Angela (61) - 4:19:18; Giese, Birgit (58) - 4:33:14; Leschitzki, Silvia (61) - 5:17:45		

100 km Bestl. 2010: 10:54:22 Baschin, Andrea 60 VfB Fallersleben

9:53:16	Rodenbeck, Brigitte	53	LG Braunschweig	Jüterbog	30.04.
10:16:43	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Winschoten / NED	10.09.
11:28:36	Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Hamburg	18.06.
12:43:02	Baschin, Andrea	60	VfB Fallersleben	Leipzig	13.08.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 13,57 Schwerdtner, Maren 85 Hannover 96

13,46	+0,7	Ferguen, Amina	89	LG Hannover	Bremen	26.06.
13,48	+1,2	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ratingen	16.07.
14,28	+0,2	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Celle	10.07.
14,65	+1,3	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Papenburg	19.06.
14,72	+0,3	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Büdelsdorf	14.05.
15,29	+0,4	Keil, Luisa	91	VfV Hildesheim	Hildesheim	25.05.
15,81	+0,0	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	17.08.
15,83	+0,0	Krause, Ruth	86	DSC Oldenburg	Hannover	25.06.
15,92	+0,7	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Osterode	22.07.
16,70	-0,6	Schulz, Lisa	88	LG Hannover	Hannover	14.05.

Frauen

16,70		Schwertfeger, Julia	91	VfV Hildesheim	Nienburg	23.06.
17,26	+0,0	Kahler, Christin	89	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
17,53	-2,8	Koch, Sarah	91	TSV Burgdorf	Garbsen	01.05.
17,78	+0,0	Schapschröer, Marlen	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
17,6		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	15.06.
17,98	+0,0	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
18,24	+0,0	Sandfort, Corinna	87	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
18,28	-0,4	Kröner, Berit	90	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
18,31	-0,6	Weymann, Victoria	91	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
18,5	-0,6	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.

400 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 59,30 Raukuc, Anna 90 Emder Laufgemeinschaft

57,94	Raukuc, Anna	90	Emder Laufgemeinschaft	Kassel	23.07.
60,41	Müller, Inga Maria	90	Hannover 96	Celle	09.07.
65,49	Marschalk, Ricarda	91	TSV Wehdel	Langen	17.07.
65,86	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Papenburg	26.08.
66,93	Quittkat, Hannah	91	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
71,1	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.
72,52	Schwertfeger, Julia	91	VfV Hildesheim	Zeven	12.06.
72,9	Raufer, Christiane	80	SV Germania Helstorf	Garbsen	01.05.
74,68	Kuiter, Kirsten	86	VfL Lingen	Papenburg	26.08.
75,3	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	11.05.
75,8	Philipps, Carmen	87	Hannover 96	Garbsen	01.05.
75,94	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Ahlen	26.06.
76,13	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
76,3	Werthen, Milena	91	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
77,56	Liedke, Carolin	87	LG Celle-Land	Nienhagen	06.07.
81,21	Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	BS-Rüningen	21.05.
84,4	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Garbsen	01.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 10:11,15 Sussmann, Jana 90 LG Nordheide

9:43,28	Sussmann, Jana	90	LG Nordheide	Stockholm / SWE	18.06.
11:26,52	Lofski, Nadine	88	TuS Wunstorf	Zeven	12.06.
12:13,60	Piotrowski, Dr. Heike	82	LG Wilhelmshaven	Schortens	08.05.
13:42,63	Sigmundzik, Janin	88	LG Wennigsen	Nienhagen	06.07.
14:53,4	Werthen, Milena	91	MTV Schöningen	Helmstedt	02.06.
16:30,5	Grund, Carola	75	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 48,53 VfL Wolfsburg

47,75	LG Hannover	Bremen	25.06.
	Blume, Denise (91); Ferguen, Amina (89); Heyna, Jana (91); Roth, Alena (90)		
47,96	LG Weserbergland	Papenburg	18.06.
	Witzel, Jessica (90); Giebel, Nina (86); Röttinger, Julia (88); Brodersen, Deborah (93)		
48,04	StG Burgdorf-Helstorf I	Kassel	23.07.
	Koch, Melanie (93); Zielonka, Sophie (94); Koch, Sarah (91); Schmotz, Anna (91)		
48,52	StG DSC / BTB Oldenburg	Papenburg	18.06.
	Hungar, Constanze (93); Diekmann, Lara (93); Krause, Ruth (86); Pflug, Birte (81)		
49,66	LG Eichsfeld	BS-Rüningen	22.05.
	Klingebiel, Jana (88); Wandt, Viktoria (92); Hartmann, Isabell (89); Merten, Veramaria (91)		
51,93	VfV Hildesheim	Wunstorf	22.05.
	Schwertfeger, Julia (91); Keil, Luisa (91); Moyzeschewitz, Pia (90); Malzahn, Marie-Luise (91)		
52,90	OTB Osnabrück I	Hannover	14.05.
	Bruning, Meike (84); Kröner, Berit (90); Przibilla, Wiebke (90); Moldrzyk, Natalie (87)		
53,65	StG Burgdorf-Helstorf II	Gronau	03.07.
	Peplinski, Heike (64); Bauernfeind, Gabi (70); Jatzkowski, Kerstin (64); Peters, Karen (72)		
54,41	TSV Mehrum	BS-Rüningen	22.05.
	Wolters, Marlena (92); Fichtner, Sarah (89); Mitzinger, Madlen (89); Sander, Vanessa (91)		
55,05	LGG Ganderkesee	Verden	25.09.
	Braunisch, Silvia (59); Garde, Diana (70); de Groot, Karen (87); Maushake, Verena (87)		

Frauen

56,35	TuS Wunstorf		Bad Oeynhausen	13.06.
	André, Marleen (92); Brunner, Mona (93); Becker, Ann-Kristin (92); Görlich, Wenke (89)			
56,49	StG Hittfeld/Stelle		Hamburg	02.06.
	Machill, Miriam (61); Heidrich, Brigitte (61); de Jelski, Katja (65); Clausen, Susanne (62)			
56,7	Fortuna Wirdum		Emden	25.09.
	Habben, Sabine (92); Riemeyer, Anja (92); Heyken, Mareke (91); Sinning, Lena (92)			
57,29	OTB Osnabrück II		Hannover	14.05.
	Schleutker, Jessica (87); Weymann, Victoria (91); Lingemann, Jessica (91); Konczalla, Leonie (91)			
59,69	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	09.06.
	Schirrmeister, Marianne (62); Kloß, Corinna (74); Doerks, Anja (68); Thormann, Martina (73)			
60,59	LG Kreis Verden I		Verden	09.07.
	Vömel, Carola (64); Schwers, Birgit (62); Kunze, Birgit (63); Park-Och, Carmen (63)			
62,04	SV Union Salzgitter		Delmenhorst	29.05.
	Schunke, Sibylle (68); Johns, Birgit (65); Richter, Renate (51); Raeth, Iris (77)			
63,34	LG Kreis Verden II		Soltau	03.09.
	Parchmann, Marion (57); Pannevis, Dominique (60); Apel-Kranz, Cäcilia (55); Wagneter, Ingrid (54)			
67,4	Fortuna Wirdum		Emden	25.09.
	Reinwaldt, Madlen (71); Looden, Beate (63); Becker, Imke (62); Gerken, Regina (65)			

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 6:46,76 LG Hannover

7:05,23	LG Hannover	Göttingen	01.05.
	Buhr, Beke (83); Leiberich, Marion (88); Porbadnik, Mona (90)		
7:21,9	StG Soltendieck-Uelzen	Suderburg	21.05.
	Müller, Laura-Kristin (90); Müller, Carolin (90); Feuerherdt, Lisa (90)		
7:28,35	StG Burgdorf-Helstorf I	Minden	30.07.
	Leppin, Manuela (76); Albrecht, Frauke (68); Raufer, Christiane (80)		
7:34,46	VfV Hildesheim	Göttingen	01.05.
	Wolk, Janina (88); Käfer, Johanna (90); Mehnert, Anne (87)		
7:43,03	LG Kreis Verden	Minden	30.07.
	Pannevis, Dominique (60); Schwers, Birgit (62); Vömel, Carola (64)		
7:55,0	LG Celle-Land	Suderburg	21.05.
	Liedke, Carolin (87); Ahrens, Henrike (90); Ahrens, Katharina (88)		
8:04,34	StG Burgdorf-Helstorf II	Minden	30.07.
	Koch, Sonja (67); Bartels, Alexandra (70); Jakobus, Sandra (70)		
8:35,7	TV Lohnde	Garbsen	08.06.
	Nettelmann, Nadine (75); Stronk, Marianne (75); Christoph, Regina (81)		
8:55,2	Lüneburger SV	Scharnebeck	02.09.
	Wiepcke, Maren (88); Heiseke-Kiefer, Christin (90); Riestenpatt, Jule (89)		
9:34,7	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	06.07.
	Schulz, Tanja (63); von der Gablentz, Cornelia (61); Sternberg, Silke (60)		
9:46,1	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Brünicke, Nicole (72); Behn, Franziska (86); Haacke, Petra (60)		
9:50,65	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Schirrmeister, Marianne (62); Jachalsky, Silke (67); Doerks, Anja (68)		

Olympische Staffel Bestl. 2010: 4:54,44 StG Burgdorf-Helstorf

4:28,6	StG Burgdorf-Helstorf I	Letter	11.05.
	Koch, Melanie (93); Zielonka, Sophie (94); Koch, Sarah (91); Weber, Dagmar (91)		
4:31,2	StG Burgdorf-Helstorf II	Letter	11.05.
	Peters, Karen (72); Grebien, Susen (78); Bauernfeind, Gabi (70); Raufer, Christiane (80)		
4:56,3	StG Burgdorf-Helstorf III	Letter	11.05.
	Behrens, Magdalena (92); Koch, Sonja (67); Schmidt, Dr. Susanne (67); Leppin, Manuela (76)		

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 28:31,70 Heuer, Anneke 71 DJK Sparta Langenhagen

29:02,92	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Berlin	05.06.
32:41,94	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Berlin	05.06.
35:11,27	Teufert-Shibata, Yoshiko	50	SC Langenhagen	Reichenbach	03.09.

Frauen

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 58:02 Voß-Stemping, Judith 86 OTB Osnabrück

61:01	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.
64:31	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Ahlen	26.03.
65:56	Dygas, Karin	50	LG Kreis Verden	Naumburg	24.09.
70:25	Teufert-Shibata, Yoshiko	50	SC Langenhagen	Naumburg	24.09.
75:09	Blume, Rosina	45	RSV Seelze	Thionville / FRA	13.05.

20km Str.Gehen Bestl. 2010: 2:09:25 Heuer, Anneke 71 DJK Sparta Langenhagen

2:10:20	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
2:17:52	Luedtke, Corinna	81	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
2:19:24	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
2:24:43	Teufert-Shibata, Yoshiko	50	SC Langenhagen	Yutz / FRA	15.05.
2:36:07	Blume, Rosina	45	RSV Seelze	Yutz / FRA	15.05.

20km Str.Gehen Mann.

6:47:36	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
	Heuer, Anneke (71) - 2:10:20; Luedtke, Corinna (81) - 2:17:52; Komoll, Birgit (60) - 2:19:24		

Hochsprung Bestl. 2010: 1,75 Blum, Mareike 90 TV Norden

1,73	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Büdelsdorf	14.05.
1,73	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Götzis / AUT	28.05.
1,70	Blum, Mareike	90	TV Norden	Hannover	06.05.
1,70	Schulze-Borges, Antonia	82	LG Hannover	Hannover	14.05.
1,66	Hartje, Birte	81	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
1,65	Schulz, Lisa	88	LG Hannover	Verden	30.04.
1,65	Schulz, Sara	88	LG Hannover	Hannover	14.05.
1,65	Kortenbrock, Marina	90	VfL Löningen	Papenburg	19.06.
1,60	Lindemann, Frauke	65	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
1,60	Keil, Luisa	91	VfV Hildesheim	Hildesheim	11.09.
1,59	Harms, Kira	90	VfL Oldenburg	Zeven	12.06.
1,56	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Hannover	25.06.
1,56	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	25.06.
1,55	Hager, Denise	91	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.
1,55	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
1,51	Bunte, Anna-Lena	89	VfV Hildesheim	Nienburg	23.06.
1,50	Weymann, Victoria	91	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
1,50	Mann, Katharina	82	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
1,50	Kröner, Berit	90	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
1,50	Sölter, Lisa	91	MTV Messenkamp	Stadthagen	26.06.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,33 Ziemann, Christina 68 MTV 49 Holzminden

4,40	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Mannheim	02.07.
3,34	Pfitzner, Katrin	90	SV Alfeld	Holzminden	11.06.
3,25	Ziemann, Christina	68	MTV 49 Holzminden	Berlin	05.06.
3,02	Harmening, Corinna	89	TK Jahn Sarstedt	Meinersen	06.07.
2,52	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Munster	06.10.
2,20	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	Minden	27.08.
1,90	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	12.09.
1,82	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
1,64	Biedermann, Eline	89	LG Hannover	Hannover	06.07.

Frauen

Weitsprung Bestl. 2010: 6,34 Schwerdtner, Maren 85 Hannover 96

6,34	+1,0	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Garbsen	22.05.
5,83	-0,6	Schmotz, Anna	91	TSV Burgdorf	Hannover	28.05.
5,60	-0,1	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Garbsen	01.05.
5,60	+1,0	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Celle	10.07.
5,47	+0,4	Mann, Kriemhild	66	SVG GW Bad Gandersheim	Osterode	27.08.
5,42	+1,4	Merten, Veramaria	91	LG Eichsfeld	Sarstedt	07.05.
5,41	+0,9	Wollherr, Tina	90	OTB Osnabrück	Hannover	17.08.
5,32	+0,0	Krause, Ruth	86	DSC Oldenburg	Hannover	26.06.
5,28	+1,5	Witzel, Jessica	90	LG Weserbergland	Sarstedt	07.05.
5,22	+1,8	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Hannover	26.06.
5,22	-1,6	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
5,21		Patjens, Svenja	89	TSV Stelle	Göttingen	31.05.
5,19	+0,4	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg	Nienburg	23.06.
5,18	-0,1	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	12.08.
5,14		Kortenbrock, Marina	90	VfL Löningen	Papenburg	22.05.
5,12	-0,3	Blume, Denise	91	LG Hannover	Hannover	28.05.
5,07	-1,2	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Berlin	05.06.
5,07		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	05.07.
5,06	+1,6	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Wilhelmshaven	07.05.
5,02	-0,3	Schulz, Sara	88	LG Hannover	Hannover	14.05.

Dreisprung Bestl. 2010: 13,50 Linnenbaum, Eva 89 LG Grafschaft Bentheim

12,26	+1,0	Witzel, Jessica	90	LG Weserbergland	Garbsen	22.05.
11,59	-0,3	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Berlin	04.06.
10,93	-1,2	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Berlin	04.06.
10,48		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.
10,09		Werthen, Milena	91	MTV Schöningen	Helmstedt	07.05.
10,03	+0,0	Sandfort, Corinna	87	SV Friedrichsfehn	Papenburg	30.09.
9,90	+0,0	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Zeven	12.06.
9,72	+0,0	Scholübbers, Juliane	91	SV Sparta Werlte	Papenburg	26.08.
9,70	+0,1	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Hannover	06.05.
9,65	-0,4	Brinkmann, Anna	91	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	26.08.
9,30	+0,4	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Ahlen	25.06.
9,23	+0,2	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Winsen/L.	18.05.
9,23	+0,0	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	22.05.
9,19		de Groot, Karen	87	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
8,84	-0,3	Weitz, Sarah	77	LG Heeseberg	BS-Rüningen	21.05.
8,76	-0,3	Tandel, Monique	91	LC Hansa Stuhr	Zeven	12.06.
8,75		Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
8,69		Koch, Veronika	90	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hildesheim	11.09.
7,72		Klein, Andrea	84	TSV Lelm	Königslutter	10.06.
7,35		de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 13,90 Schwerdtner, Maren 85 Hannover 96

13,89	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Büdelsdorf	14.05.
12,13	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	09.07.
11,78	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Papenburg	18.06.
11,64	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
11,56	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Lingen	20.08.
11,31	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Schönebeck	09.04.
11,28	Thorausch, Anja	77	FSV Sarstedt	Sarstedt	18.09.
11,24	Penning, Christina	87	SC Osterbrock	Lingen	07.05.
11,14	Schulze-Borges, Antonia	82	LG Hannover	Hannover	14.05.
11,13	Homeyer, Yasmin	87	LGG Ganderkesee	Verden	25.09.

Frauen

11,08	Herich, Jennifer	87	OTB Osnabrück	Osnabrück	09.04.
10,67	Engelke, Anna Magdalena	87	LGG Ganderkesee	Verden	25.09.
10,60	Krühsel, Birgit	76	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
10,59	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Ebergötzen	03.10.
10,55	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Holtland	14.05.
10,50	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Abbehausen	17.09.
10,49	Halm, Michaela	85	LG Weper	Uslar	15.05.
10,43	Beck, Claudia	84	LG Hannover	Hannover	28.07.
10,32	Kortenbrock, Marina	90	VfL Löningen	Papenburg	18.06.
10,27	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	25.06.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 50,40 Schütte, Melanie 81 SV Georgsheil

45,62	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Ahlen	25.06.
43,33	Beck, Claudia	84	LG Hannover	Burgdorf	13.04.
42,63	Scheiding, Linda	80	LG Hannover	Verden	30.04.
41,70	Thorausch, Anja	77	FSV Sarstedt	Sarstedt	18.09.
39,30	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Hannover	30.04.
37,23	Junker, Ann-Christine	88	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
34,36	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Helmstedt	07.05.
33,56	Barck, Heike	65	VfL Wolfsburg	Nienburg	23.06.
33,15	Häusler, Nadine	75	Einbecker SV	Uslar	15.05.
31,99	Petersen, Carola	58	TSV Adendorf	Minden	29.07.
31,81	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	Winsen/L.	09.04.
31,44	Penning, Christina	87	SC Osterbrock	Lingen	07.05.
31,29	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	Salzgitter	17.09.
31,27	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Zeven	11.06.
31,06	Grönniger, Renate	65	SV Germania Twist	Lingen	07.05.
30,87	Schröder, Dorothee	83	VfL Suderburg	Hamburg	03.10.
30,74	Görlich, Wenke	89	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
30,48	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Holtland	10.09.
30,44	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Aachen	02.06.
30,23	Hundertmark, Gesine	78	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 56,33 Rheder, Nathalie 81 SVG GW Bad Gandersheim

50,58	Rheder, Nathalie	81	SVG GW Bad Gandersheim	Einbeck	06.04.
50,21	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Celle	10.07.
45,94	Heine, Wiebke	88	LG Braunschweig	Bad Gandersheim	10.09.
44,75	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Delmenhorst	29.05.
42,67	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Salzgitter-Bad	03.09.
42,57	Bertram, Manon	91	Einbecker SV	Einbeck	06.04.
42,08	Dahms, Sandra	89	Einbecker SV	Göttingen	16.04.
41,49	Schaper, Katharina	67	LG Hannover	Erfurt	12.02.
41,48	Bewarder, Stephanie	74	TSG Dissen	Bad Oeynhausen	13.06.
40,20	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	09.04.
38,58	Barck, Heike	65	VfL Wolfsburg	Delmenhorst	29.05.
29,98	Kloppenburg, Julia	90	TSV Sickte	Braunschweig	01.06.
26,18	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
25,09	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	BS-Rüningen	21.05.
21,82	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Delmenhorst	29.05.
21,14	Florescu, Luise	90	MTV 48 Hildesheim	Gronau	03.07.
20,71	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	13.08.
20,61	Quantz, Claudia	72	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.
18,69	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
18,30	Gümmer, Anette	68	TSV Neustadt	Hannover	30.04.

Frauen

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 45,33 Kovacs, Eszter 81 VfL Wolfsburg

45,01	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	10.07.
44,10	Kovacs, Eszter	81	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
43,58	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Hannover	17.08.
42,61	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Garbsen	01.05.
41,40	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Celle	10.07.
40,01	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Delmenhorst	29.05.
39,10	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Bad Oeynhausen	13.06.
37,42	Gnoth, Kirstin	73	TuS Gildehaus	Gildehaus	08.10.
35,68	de Groot, Karen	87	LGG Ganderkesee	Papenburg	22.05.
35,46	Ihli, Imme	91	FTSV Jahn Brinkum	Zeven	12.06.
34,85	de Boer, Tina	88	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
34,75	Smolka, Grit	86	TuS Rotenburg	Rotenburg	02.09.
34,41	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Nienburg	23.06.
34,21	Brunnarius, Silva	89	LG Nordheide	Hamburg	03.10.
33,87	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	01.07.
33,43	Halm, Michaela	85	LG Weper	Uslar	15.05.
33,22	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
32,40	Volbers, Jana-Mareike	91	TSV Gnarrenburg	Wehdel	30.04.
32,39	Schröder, Dorothee	83	VfL Suderburg	Zeven	11.09.
31,46	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Gronau	03.07.

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 3.506 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

3.158	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,50(+0,0)-5,22(-1,6)-10,98-1,55-2:39,19				
2.956	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,55(+0,0)-5,13(-0,3)-9,78-1,47-2:39,24				
2.830	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,64(-0,4)-4,76(-1,1)-8,12-1,39-2:24,40				
2.784	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Nienhagen	14.08.
	14,15(-1,4)-4,61(+2,9)-9,57-1,42-2:28,46				
2.726	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,21(+0,0)-4,62(-1,1)-9,02-1,35-2:36,93				
2.604	Harms, Kira	90	VfL Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,48(-0,4)-4,52(-0,8)-8,09-1,59-3:01,18				
2.559	de Boer, Tina	88	DSC Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,62(-0,4)-4,62(-0,4)-9,71-1,47-3:03,06				
2.521	Sawatzki, Meike	92	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	14,23(+0,0)-4,42(-0,5)-10,07-1,47-2:54,12				
2.499	Krause, Ruth	86	DSC Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,58(-0,4)-4,70(-0,8)-7,35-1,47-2:55,93				
2.444	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,03(+0,0)-5,03(-2,2)-8,55-1,55-aufg.				
2.310	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,00(+0,0)-4,33(-0,9)-7,35-1,39-2:37,00				
2.285	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,89(-0,5)-4,68(-0,4)-8,49-1,35-3:07,49				
2.244	Oppermann, Alyssa	92	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	14,25(+0,0)-4,11(-1,3)-7,99-1,31-2:44,04				
2.236	Müller, Saskia	93	SG Misburg	Nienhagen	14.08.
	14,25(+0,0)-4,11(-1,3)-7,99-1,31-2:44,04				
2.229	Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	14,1-4,74-7,37-1,44-3:10,6				
2.161	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	14,6(+0,8)-3,90-10,29-1,48-3:13,3				
2.153	Habben, Sabine	92	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	13,9(+0,8)-4,31-7,44-1,33-2:57,4				

Frauen

2.043	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
	14,43(+0,0)-4,18(+0,0)-8,37-1,35-3:10,81				
1.986	Quilitzsch, Anika	89	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Alfeld	28.08.
	14,1-4,28-5,89-1,28-2:55,5				
1.985	Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	14,4-4,19-7,11-1,40-3:10,8				

5-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 9.542 LG Delmenhorst/Diepholz

8.635	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Witt, Mareike (79) - 3.158; Meyer, Jennifer (85) - 2.956; Sawatzki, Meike (92) - 2.521		
7.502	DSC Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	de Boer, Tina (88) - 2.559; Krause, Ruth (86) - 2.499; Diekmann, Lara (93) - 2.444		
6.032	Fortuna Wirdum I	Moorhusen	04.07.
	Sinning, Lena (92) - 2.161; Habben, Sabine (92) - 2.153; Bohlken, Lena (90) - 1.718		
5.934	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.
	Stronk, Marianne (75) - 2.299; Loreti, Peggy (80) - 1.836; Christoph, Regina (81) - 1.799		
5.812	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	Duderstadt, Heike (79) - 2.229; Weitz, Andrea (77) - 1.985; Weitz, Sarah (77) - 1.598		
4.411	Fortuna Wirdum II	Moorhusen	04.07.
	Heyken, Mareke (91) - 1.615; Gerken, Regina (65) - 1.402; Reinwaldt, Madlen (71) - 1.394		

7-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 6.167 Schwerdtner, Maren 85 Hannover 96

6.039	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Götzis / AUT	28./29.05.
	13,81(+0,0)-1,73-13,67/24,44(+1,9)-6,16(+1,6)-43,10-2:21,27				
4.675	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Hannover	25./26.06.
	15,98(+0,0)-1,56-9,96/25,95(+0,0)-5,22(+1,8)-40,67-2:34,29				
4.381	Meyer, Jennifer	85	LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	25./26.06.
	15,81(+0,0)-1,54-9,86/27,46(+0,1)-5,18(+1,2)-34,02-2:35,88				
4.120	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Hannover	25./26.06.
	14,87(+0,0)-1,44-8,57/26,69(+0,0)-4,85(+0,0)-25,93-2:36,54				
3.930	Krause, Ruth	86	DSC Oldenburg	Hannover	25./26.06.
	15,83(+0,0)-1,48-7,73/26,38(+0,0)-5,32(+0,0)-18,98-2:43,62				
3.748	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	17,98(+0,0)-1,48-7,72/26,61(-0,3)-4,73(+0,0)-21,65-2:27,48				
3.490	Schapschröer, Marlen	86	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	17,78(+0,0)-1,44-7,15/28,80(-0,3)-4,32(+1,3)-26,81-2:28,64				
3.484	Kahler, Christin	89	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	17,26(+0,0)-1,40-8,15/28,32(+0,0)-4,44(+1,2)-28,79-2:44,46				
3.233	Schröder, Dorothee	83	VfL Suderburg	Zeven	10./11.09.
	19,02(-0,1)-1,36-10,26/29,22(-0,2)-4,66(+1,4)-32,39-3:07,29				
3.115	Sandfort, Corinna	87	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	18,24(+0,0)-1,44-8,76/29,13(-0,3)-4,45(+4,0)-20,53-2:57,72				
2.975	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16./17.07.
	18,5(-0,6)-1,32-7,06/29,6(+0,0)-4,60(+1,5)-25,22-2:50,3				
2.248	Overmeyer, Christine	88	SV Friedrichsfehn	Hannover	25./26.06.
	19,23(+0,0)-1,32-7,02/32,03(-0,3)-3,98(+0,0)-29,16-aufg.				
2.110	Korte, Katharina	90	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08./09.10.
	20,26(+0,0)-1,34-6,93/32,65(+0,0)-3,87(-0,7)-17,57-3:18,48				

Frauen

7-Kampf Mann. 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 13.389 LG Delmenhorst/Diepholz

10.722	SV Friedrichsfehn Meyer, Angelina (86) - 3.748; Schapschröer, Marlen (86) - 3.490; Kahler, Christin (89) - 3.484	Hannover	25./26.06.

DMM Bundesliga Bestl. 2010: 13.590 LG Hannover

13.450	LG Hannover	Hannover	14.05.
12.069	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.

DMM Landesliga Bestl. 2010: 6.598 StG Burgdorf-Helstorf

7.081	StG Burgdorf-Helstorf	Verden	25.09.
6.598	LGG Ganderkesee	Verden	25.09.
5.899	Fortuna Wirdum	Wirdum	25.09.
5.788	TSV Wehdel	Wehdel	24.09.

DMM Bezirksliga Bestl. 2010: 3.178 SV Union Salzgitter

3.844	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	30.04.
2.829	VfL Lingen	Lingen	07.06.

Amina Ferguen (LG Hannover): Deutsche Junioren-Vizemeisterin über 100 m Hürden, bei den Frauen wurde sie Vierte.

Achte der U20-Europameisterschaften in Tallin / EST über 100 m Hürden: Svenja Rieck von der LG Wennigsen.

Männliche Jugend A

100 m Lauf Bestl. 2010: 10,99 Arndt, Dominique André 92 LG Hannover

10,75	+0,5	Arndt, Dominique André	92	LG Hannover	Celle	09.07.
11,04	+1,7	Wilke, Matthias	92	LG Osnabrück	Menden	04.06.
11,06	+1,9	Surmann, Arne	92	BTB Oldenburg	Garbsen	30.07.
10,9		Rehbein, Jannik	93	FSV Sarstedt	Alfeld	28.08.
11,24	-1,1	Baumgarten, Ansgar	93	LG Hannover	Wunstorf	22.05.
11,25	+1,0	Bertram, Malte	93	Einbecker SV	Bernhausen	04.06.
11,25	+0,0	Forstreuter, Laurin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
11,26	+1,4	Schär, Lucas	93	LG Hannover	Garbsen	30.07.
11,34	+1,5	Eckart, Ole-Christian	92	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
11,37	+0,4	Bode, Luca	93	VfL Wolfsburg	Osterode	30.04.
11,38	+1,4	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Garbsen	30.07.
11,39	+1,4	Steinmetz, René	92	LG Eichsfeld	Garbsen	30.07.
11,39	+0,2	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
11,40	-1,1	Henze, Lennart	92	VfL Hameln	Wunstorf	22.05.
11,40	+0,0	Iven, Yannik	92	BTB Oldenburg	Rostock	27.08.

200 m Lauf Bestl. 2010: 22,38 Wilke, Matthias 92 LG Osnabrück

22,09	+0,6	Arndt, Dominique André	92	LG Hannover	Hannover	14.05.
22,10	-1,1	Rehbein, Jannik	93	FSV Sarstedt	Papenburg	19.06.
22,17	+0,3	Wilke, Matthias	92	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.06.
22,48	-2,1	Surmann, Arne	92	BTB Oldenburg	Langen	17.07.
22,62	-1,1	Bode, Luca	93	VfL Wolfsburg	BS-Rüningen	21.05.
22,68	+0,3	Forstreuter, Laurin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
22,79	+0,0	Vinke, Hendrik	93	LG Papenburg/Aschendorf	Zeven	12.06.
22,87	+0,1	Steinmetz, René	92	LG Eichsfeld	Osterode	15.06.
22,93	+1,2	Schär, Lucas	93	LG Hannover	Zeven	12.06.
22,95	+0,5	Schmalz, Martin	92	LG Eichsfeld	Quedlinburg	17.09.
22,97	-2,1	Bertram, Malte	93	Einbecker SV	Langen	17.07.
23,06		Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Kalefeld	02.10.
23,13	+0,0	Baumgarten, Ansgar	93	LG Hannover	Hannover	28.05.
23,22	-1,7	Saathoff, Tim	93	Emder Laufgemeinschaft	Leer	03.09.
23,26	-0,3	Linke, Marvin	93	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	07.05.

400 m Lauf Bestl. 2010: 49,67 Pahnke, Tim Kelly 91 MTV Hanstedt

48,96	Bertram, Malte	93	Einbecker SV	Osterode	15.06.
49,24	Rehbein, Jannik	93	FSV Sarstedt	Mannheim	02.07.
49,30	Forstreuter, Laurin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Papenburg	18.06.
49,48	Saathoff, Tim	93	Emder Laufgemeinschaft	Zeven	11.06.
49,90	Schmalz, Martin	92	LG Eichsfeld	BS-Rüningen	22.05.
50,21	Böhl, Ole	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Celle	10.07.
51,04	Clausen, Julian	93	LG Eichsfeld	Osterode	15.06.
51,17	Schär, Lucas	93	LG Hannover	Hannover	28.05.
51,38	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	BS-Rüningen	22.05.
51,59	Dierker, Marvin	93	LG Osnabrück	OS-Gretesch	16.07.
51,62	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig	Zeven	11.06.
51,80	Bode, Luca	93	VfL Wolfsburg	Osterode	30.04.
51,85	Iven, Yannik	92	BTB Oldenburg	Kampen / NED	02.09.
51,92	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Hannover	14.05.
52,12	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Zeven	10.09.

Männliche Jugend A

800 m Lauf Bestl. 2010: 1:54,11 Hartung, Leonard 91 DSC Oldenburg

1:53,51	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig	Hannover	28.05.
1:53,9	Forstreuter, Laurin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	08.06.
1:54,80	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Jena	06.08.
1:55,34	Clausen, Julian	93	LG Eichsfeld	Zeven	12.06.
1:56,50	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Rostock	27.08.
1:57,04	Dierker, Marvin	93	LG Osnabrück	Menden	04.06.
1:57,68	Amtsfeld, Fabian	92	SV Rosche	Papenburg	18.06.
1:58,51	Böhl, Ole	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Rostock	27.08.
1:59,49	Schmidt, Fabian	93	LG Kreis Verden	Rostock	27.08.
1:59,67	Kruse, Paul Lennart	92	LG Göttingen	Verden	25.09.
2:00,00	Päsler, Robin	92	LG Osnabrück	Celle	09.07.
2:00,18	Schleibaum, Sören	92	LG Osnabrück	Papenburg	22.05.
2:00,37	Behrens, Dennis	92	VfL Oldenburg	Papenburg	22.05.
2:00,54	Hübner, Jeremy	93	LG Braunschweig	Hannover	28.05.
2:00,63	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Papenburg	22.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:32,7 Hartung, Leonard 91 DSC Oldenburg

2:29,90	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig	Garbsen	30.07.
2:32,06	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Hannover	31.08.
2:34,1	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
2:34,64	Hübner, Jeremy	93	LG Braunschweig	Garbsen	30.07.
2:38,66	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Melle	24.08.
2:39,27	Kruse, Paul Lennart	92	LG Göttingen	Uslar	13.08.
2:39,36	Lühring, Philipp	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
2:39,5	Amtsfeld, Fabian	92	SV Rosche	Bad Bevensen	13.08.
2:41,90	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Melle	25.05.
2:42,09	Schmidt, Fabian	93	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
2:43,82	Behrens, Dennis	92	VfL Oldenburg	Verden	25.09.
2:44,2	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	13.08.
2:44,52	Böhl, Ole	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
2:45,50	Saathoff, Tim	93	Emder Laufgemeinschaft	Verden	25.09.
2:46,06	Dierking, Sebastian	93	TSV Otterndorf	Bremen	01.06.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:04,41 Kruse, Paul Lennart 92 LG Göttingen

3:49,65	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig	Regensburg	04.06.
3:59,11	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Jena	06.08.
4:00,95	Hübner, Jeremy	93	LG Braunschweig	Jena	07.08.
4:01,84	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Minden	17.08.
4:02,92	Dierker, Marvin	93	LG Osnabrück	Celle	10.07.
4:06,53	Kruse, Paul Lennart	92	LG Göttingen	Papenburg	19.06.
4:06,81	Schleibaum, Sören	92	LG Osnabrück	Celle	10.07.
4:10,44	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Zeven	11.06.
4:13,48	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Papenburg	22.05.
4:17,63	Koschoreck, Fabian	93	TSV Kirchdorf	Zeven	11.06.
4:18,71	Dierking, Sebastian	93	TSV Otterndorf	Zeven	11.06.
4:19,27	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Papenburg	19.06.
4:19,77	Schmidt, Fabian	93	LG Kreis Verden	Zeven	11.06.
4:20,72	Jauch, Julius	92	LG Hannover	Hameln	02.07.
4:23,89	Majewski, Michael	93	BV Garrel	Zeven	11.06.

Männliche Jugend A

3000 m Lauf Bestl. 2010: 8:59,73 Thielen, Nils 91 Eintracht Hildesheim

8:48,53	Hübner, Jeremy	93	LG Braunschweig	Wernigerode	26.08.
8:58,46	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Hameln	03.07.
9:00,45	Kruse, Paul Lennart	92	LG Göttingen	Hameln	03.07.
9:08,77	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Wunstorf	10.09.
9:12,19	Dierker, Marvin	93	LG Osnabrück	Melle	25.05.
9:17,64	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Hameln	03.07.
9:19,98	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Hameln	03.07.
9:28,59	Haeuser, Jonathan	93	SV Germania Helstorf	Wunstorf	01.06.
9:32,51	Koschoreck, Fabian	93	TSV Kirchdorf	Hameln	03.07.
9:36,67	Majewski, Michael	93	BV Garrel	Rostock	27.08.
9:40,58	Höhl, Maximilian	93	LG Braunschweig	Hameln	03.07.
9:40,6	Redelfs, Renke	93	MTV Wittmund	Wilhelmshaven	13.04.
9:51,93	Dierking, Sebastian	93	TSV Otterndorf	Rostock	27.08.
10:04,7	Fürst, Sebastian	92	LAC Meckelfeld	Winsen/L.	23.08.
10:09,52	Bornemann, Sven Christian	92	SV Wacker Osterwald	Garbsen	30.07.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 15:38,34 Hüpel, Marius 91 OTB Osnabrück

16:04,83	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Papenburg	18.06.
16:16,10	Hübner, Jeremy	93	LG Braunschweig	Verden	25.09.
16:17,82	Kruse, Paul Lennart	92	LG Göttingen	Heiligenrode	21.09.
16:18,67	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Hildesheim	17.09.
16:21,28	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Melle	17.08.
16:53,2	Schröter, Max	93	Post-SV Buxtehude	Suderburg	15.09.
16:58,22	Getz, Richard	93	LG Weserbergland	Verden	25.09.
17:18,13	Majewski, Michael	93	BV Garrel	Papenburg	30.09.
17:19,19	Hald, Tobias	92	LG Göttingen	Verden	25.09.
17:20,7	Wolters, Simon	93	LC Nordhorn	Gildehaus	11.05.
17:29,8	Fürst, Sebastian	92	LAC Meckelfeld	Winsen/L.	17.08.
17:36,85	Spieß, Christian	92	LG Göttingen	Göttingen	01.05.
17:52,43	Höhl, Maximilian	93	LG Braunschweig	Verden	25.09.
17:54,1	Frank, Lennard	93	SC Lüchow	Suderburg	15.09.
18:16,1	Stanczyk, Marvin	92	SG Misburg	Groß Ilsede	15.04.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 34:18,31 Hüpel, Marius 91 OTB Osnabrück

34:45,1	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	23.09.
36:17,3	Schröter, Max	93	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	11.08.
39:42,8	Frank, Lennard	93	SC Lüchow	Lüchow	01.10.
44:04,0	Berndt, Tim-Michael	93	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.

10 km Straße Bestl. 2010: 32:04 Hüpel, Marius 91 OTB Osnabrück

32:00	Hamoureis, Abdellan	93	Lüneburger SV	Hamburg	11.09.
34:38	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Hamburg	11.09.
35:27	Schröter, Max	93	Post-SV Buxtehude	Himmelpforten	26.03.
35:33	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Lüchow	22.07.
35:48	Getz, Richard	93	LG Weserbergland	Springe	26.03.
35:52	Wolters, Simon	93	LC Nordhorn	Emlichheim	10.06.
36:05	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Haren	02.04.
36:22	Majewski, Michael	93	BV Garrel	Thülsfeld	25.04.
37:01	Wulfert, Jonathan	93	LG Hannover	Hannover	01.07.
37:19	Spieß, Christian	92	LG Göttingen	Alfeld	03.10.
37:38	Dierker, Marvin	93	LG Osnabrück	Herringhausen	01.10.
38:02	Jauch, Julius	92	LG Hannover	Springe	26.03.
38:05	Dierking, Sebastian	93	TSV Otterndorf	Otterndorf	18.09.
38:24	Frank, Lennard	93	SC Lüchow	Wustrow	26.03.
38:39	Brendel, Sebastian	92	LG Wilhelmshaven	Schortens	20.08.

Männliche Jugend A

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:45:38 OTB Osnabrück

2:05:25	LG Hannover			Hannover	08.05.
	Wulfert, Jonathan (93) - 38:21; Jonczyk, Kevin (93) - 39:32; Seiffert, Henning (93) - 47:32				

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:18:06 Gräbel, Gerrit 91 LG Göttingen

1:14:10	Hamoureis, Abdellan	93	Lüneburger SV	Hamburg	03.07.
1:15:59	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Liepe	16.10.
1:21:19	Getz, Richard	93	LG Weserbergland	Bremen	02.10.
1:28:36	Hettmann, Sascha	92	MTV Altendorf	Hannover	08.05.
1:32:27	Baron, Wladislav	92	SG akquinet Lemwerder	Hannover	08.05.

110 m Hürden 0.991m Bestl. 2010: 14,32 Pahnke, Tim Kelly 91 MTV Hanstedt

14,11	-0,1	Surmann, Arne	92	BTB Oldenburg	Jena	06.08.
15,16	+0,2	Steinmetz, René	92	LG Eichsfeld	Osterode	15.06.
15,33	+0,0	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Rostock	28.08.
15,61	+1,8	Surmann, Lasse	94	BTB Oldenburg	Hameln	03.07.
16,01	-0,9	Wiebusch, Nico	94	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
16,21	+0,6	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Lemgo	17.07.
16,61	+0,5	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Zeven	11.09.
16,89	+0,0	Rothmann, Tim	93	LG Weserbergland	Hannover	26.06.
17,31	+1,3	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	18.09.
17,42	+0,5	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	08.05.
17,43	+0,5	Zabel, Helge	92	LAV Zeven	Zeven	11.09.
17,64	-1,5	Weißing, Jakob	92	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
17,74	+1,3	Brand, Fabian	93	VT Rinteln	Stadthagen	08.06.
17,85	-0,9	Siemt, Bastian	94	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
18,25	-0,9	Napp, Daniel	93	LG Hannover	Verden	25.09.

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 54,78 Bahlmann, Jascha 91 LG Osnabrück

54,77	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Celle	09.07.
56,63	Nasse, Timon	94	LG Weserbergland	Hameln	02.07.
61,9	Haeuser, Jonathan	93	SV Germania Helstorf	Garbsen	01.05.
62,15	Jost, David	93	LG Nordheide	Zeven	12.06.
62,19	Becker, Nils	94	Emder Laufgemeinschaft	Hameln	02.07.
62,52	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	BS-Rüningen	21.05.
62,89	Napp, Daniel	93	LG Hannover	Hannover	14.05.
64,1	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	11.05.
64,29	de Vries, Holger	93	TV Norden	Hannover	14.05.
68,95	Schunke, Christoph	93	SV Union Salzgitter	BS-Rüningen	21.05.
71,28	Seehausen, Hendrik	93	Hannover 96	Hannover	14.05.
76,59	Kruse, Paul Lennart	92	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
89,60	Vinke, Hendrik	93	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	26.08.

2000 m Hindernis Bestl. 2010: 6:18,53 Schenk, Sven 92 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

6:22,78	Haeuser, Jonathan	93	SV Germania Helstorf	Zeven	12.06.
6:23,85	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Nienhagen	06.07.
6:48,00	Ziplys, Jari	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	12.06.
7:07,88	Stanczyk, Marvin	92	SG Misburg	Zeven	12.06.
7:25,41	Mehrkens, Jascha	92	LAV Zeven	Zeven	12.06.
7:53,71	Baumgarten, Jan-Erik	93	LG Celle-Land	Zeven	12.06.
8:18,8	Berndt, Tim-Michael	93	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

Männliche Jugend A

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 42,54 LG Eichsfeld

42,88	LG Hannover	Verden	25.09.
	Schär, Lucas (93); Arndt, Dominique André (92); Gladitz, Alexander (94); Baumgarten, Ansgar (93)		
43,23	LG Eichsfeld	BS-Rüningen	22.05.
	Trappe, Niklas (93); Steinmetz, René (92); Schmalz, Martin (92); Nolte, Niklas (94)		
44,41	StG MTV Aurich-Emder LG	Papenburg	22.05.
	Meene, Oliver (94); Krull, Richard (95); Becker, Nils (94); Saathoff, Tim (93)		
45,10	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
	Grosenick, Oliver (92); Emmrich, Thilo (93); Lehnert, Morten (92); Gerlach, Jonas (92)		
45,19	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hameln	02.07.
	Forstreuter, Gerd Otto (94); Forstreuter, Laurin (92); Lühring, Philipp (93); Böhl, Ole (93)		
45,21	LG Weserbergland	Hameln	02.07.
	Rothmann, Tim (93); Conrad, Patrick (92); Nasse, Timon (94); Hölscher, Stefan (92)		
45,33	StG Burgdorf-Helstorf	Wunstorf	22.05.
	Tran, Phong (93); Lindemann, Christian (93); Brinkmann, Florian (94); Mohwinkel, Vincent (92)		
45,70	LG Hannover II	Verden	25.09.
	Sommer, Nikita (93); Napp, Daniel (93); Dierschke, Dominic (95); Bleischwitz, Marcel (92)		
45,80	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
	Eckart, Ole-Christian (92); Schult, Moritz (95); Goedejohann, Johannes (93); Lion, Jorrit (94)		
45,98	BTB Oldenburg	Papenburg	22.05.
	Surmann, Lasse (94); Deserno, Lukas (94); Molde, Steffen (93); Vogel, Lennart (94)		
46,06	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
	Nieberg, Felix (94); Päsler, Robin (92); Greiten, Niklas (92); Dierker, Marvin (93)		
46,15	LG Nordheide	Verden	25.09.
	Lenzen, Dominick (94); Murlewski, Kenneth (94); Ahrens, Lennart (94); Röthke, Daniel (92)		
46,21	VfL Oldenburg	Osterode	22.07.
	Rivero, Lazaro (92); Gottwald, Eike (92); Behrens, Dennis (92); Wendel, Daniel (92)		
46,22	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
	Carstens, Lennart (93); Heinisch, Peter (94); Schmidt, Fabian (93); Wiebusch, Nico (94)		
46,52	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
	Gundelach, Yannik (92); Koch, Micky (93); Sander, Lucas (93); Weißing, Jakob (92)		

4 x 400 m Staffel Bestl. 2010: 3:26,02 LG Osnabrück

3:25,15	LG Hannover	Kassel	23.07.
	Schär, Lucas (93); Napp, Daniel (93); Gladitz, Alexander (94); Mügge, Lenn Jelte (94)		
3:29,13	LG Osnabrück	Göttingen	01.05.
	Quante, Jörn (95); Wilke, Matthias (92); Päsler, Robin (92); Dierker, Marvin (93)		
3:34,9	LG Nordheide	Suderburg	21.05.
	Lenzen, Dominick (94); Röthke, Daniel (92); Pottbacker, Jan (92); Timm, Fynn Paul (95)		
3:37,55	VfL Oldenburg	Delmenhorst	09.04.
	Gottwald, Aike (92); Faasch, Jan-Niclas (95); Wendel, Daniel (92); Rittner, Tiago (95)		
3:43,39	StG MTV Aurich-Emder LG	Delmenhorst	09.04.
	Grebener, Jann (94); Neeland, Timm (94); Becker, Nils (94); Saathoff, Tim (93)		
3:44,38	BTB Oldenburg	Delmenhorst	09.04.
	Surmann, Lasse (94); Deserno, Lukas (94); Vogel, Lennart (94); Möllhoff, Aaron (94)		
3:53,2	StG Burgdorf-Helstorf	Garbsen	08.06.
	Kues, Kristian (93); Poeppler, Marc (94); Killig, Tim (94); Haeuser, Jonathan (93)		
4:02,71	LG Altes Amt	Uslar	15.05.
	Bruns, Christoph (94); Grote, Eric-Maximilian (95); Stockhusen, Jan-Gideon (94); Schumacher, Sven (94)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 7:56,51 StG Hannover96/Eint.Hildesheim

7:46,04	LG Osnabrück	Bremen	26.06.
	Schleibaum, Sören (92); Päsler, Robin (92); Dierker, Marvin (93)		
7:50,10	LG Braunschweig	Kassel	23.07.
	Bittner, Patrick (94); Hübner, Jeremy (93); Brunswig, Fabian (93)		
7:54,78	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Göttingen	01.05.
	Grünhagen, Kilian (94); Lühring, Philipp (93); Forstreuter, Laurin (92)		
7:55,72	SV Rosche	Halle/S.	07.05.
	Heintges, Christian (92); Amtsfeld, Fabian (92); Burger, Yannik (95)		

Männliche Jugend A

8:07,68	LG Göttingen		Kassel	08.06.
	Hald, Tobias (92); Lembke, Julius (95); Kruse, Paul Lennart (92)			
8:22,5	LG Nordheide		Suderburg	21.05.
	Pottbacker, Jan (92); Ahrens, Lennart (94); Timm, Fynn Paul (95)			
8:44,61	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Göttingen	01.05.
	Schenk, Sven (92); Elsner-Murawa, Jan-Frederik (93); Ziplys, Jari (92)			
8:50,59	VfL Oldenburg		Osterode	22.07.
	Gottwald, Eike (92); Wendel, Daniel (92); Behrens, Dennis (92)			
8:51,6	SG Misburg		Garbsen	08.06.
	Hohlfeld, Niklas (94); Stanczyk, Marvin (92); Rofalski, Domenik (94)			
9:16,47	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Hildesheim	17.09.
	Koch, Tobias (93); Oppermann, Timo-Julien (93); Rerrer, Christopher (94)			

Olympische Staffel Bestl. 2010: 3:50,07 LG Osnabrück

3:39,38	LG Osnabrück I		OS-Gretesch	06.09.
	Dierker, Marvin (93); Thust, Marvin (94); Schruttke, Conway (94); Päsler, Robin (92)			
3:43,2	VfL Oldenburg		Edemissen	02.10.
	Wendel, Daniel (92); Rivero, Lazaro (92); Behrens, Dennis (92); Rittner, Tiago (95)			
3:50,8	StG Burgdorf-Helstorf I		Letter	11.05.
	Hadaschik, Aaron (94); Poeppler, Marc (94); Merk, Alexandr (94); Stasner, Pascal (94)			
3:55,2	StG Burgdorf-Helstorf II		Letter	11.05.
	Kues, Kristian (93); Tran, Phong (93); Lindemann, Christian (93); Weber, Philipp (95)			
3:58,71	LG Osnabrück II		OS-Gretesch	06.09.
	Flatemersch, Torben (94); Nieberg, Felix (94); Schilling, Kai (94); Plemper, Jonathan (95)			

Schwedenstaffel Bestl. 2010: 2:06,86 LG Osnabrück

2:05,36	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Schneverdingen	08.05.
	Lühring, Philipp (93); Forstreuter, Laurin (92); Götz, Benjamin (93); Böhl, Ole (93)			
2:05,73	LAV Zeven		Schneverdingen	08.05.
	Klose, Maximilian (92); Zabel, Helge (92); Mehrkens, Jascha (92); Schnabel, Malte (95)			
2:06,37	MTV Soltau		Schneverdingen	08.05.
	Onken, Lennart (94); Berkenheide, Maximilian (93); Ludwig, Malte (93); Moege, Philipp (93)			
2:06,6	LG Osnabrück		OS-Gretesch	31.08.
	Dierker, Marvin (93); Greiten, Niklas (92); Päsler, Robin (92); Flatemersch, Torben (94)			
2:06,7	VfL Oldenburg		Sarstedt	06.09.
	Wendel, Daniel (92); Rittner, Tiago (95); Rivero, Lazaro (92); Gottwald, Aike (92)			

Hochsprung Bestl. 2010: 2,12 Klintworth, Alexander 91 TSV Wiepenkathen

1,96	Rehbein, Jannik	93	FSV Sarstedt	Alfeld	28.08.
1,92	Katz, Marvin	92	TV Eintracht Sehnde	Hameln	02.07.
1,91	Bleischwitz, Marcel	92	LG Hannover	Garbsen	01.05.
1,85	Bargstedt, Jörn	93	TSV Otterndorf	Wehdel	30.04.
1,84	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	07.05.
1,84	Röthke, Daniel	92	LG Nordheide	Hannover	25.06.
1,82	Brand, Fabian	93	VT Rinteln	Stadthagen	26.06.
1,82	Harms, Sven	92	TV Langen	Osterholz	26.06.
1,80	Lindemann, Christian	93	TSV Burgdorf	Peine-Vöhrum	15.05.
1,80	Kuntze, Marc	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
1,76	Wilm, Cedrik	92	TSG Bad Harzburg	BS-Rüningen	21.05.
1,76	Mohwinkel, Vincent	92	TSV Burgdorf	Edemissen	13.08.
1,76	Gottwald, Aike	92	VfL Oldenburg	Leer	03.09.
1,76	Wendel, Daniel	92	VfL Oldenburg	Leer	03.09.
1,72	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Lemgo	16.07.

Männliche Jugend A

Stabhochsprung Bestl. 2010: 4,60 Scherfose, Patrick 91 LG Weserbergland
Pfitzner, Thomas 92 SV Alfeld

4,71	Pfitzner, Thomas	92	SV Alfeld	Sarstedt	03.09.
4,30	Sander, Lucas	93	MTV 49 Holzminden	Hannover	26.06.
4,10	Weißing, Jakob	92	MTV 49 Holzminden	Hannover	26.06.
3,81	Hoefer, Jonas	93	LG Peiner Land	Hannover	17.05.
3,80	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Zeven	11.09.
3,40	Hülsebrock, Moritz	92	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
3,30	Gundelach, Yannik	92	MTV 49 Holzminden	Hannover	26.06.
3,30	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Hannover	26.06.
3,20	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Hannover	26.06.
3,14	Rothmann, Tim	93	LG Weserbergland	Holzminden	11.06.
3,00	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	18.09.
2,66	Schiemann, Carsten	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Uelzen	25.06.
2,60	Sommer, Nikita	93	LG Hannover	Verden	25.09.
2,40	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	11.09.
2,40	Schunke, Christoph	93	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	18.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 7,21 Brunken, Jan 91 LG Göttingen

6,61	+0,7	Bertram, Malte	93	Einbecker SV	Bernhausen	04.06.
6,59	+1,5	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
6,58	+0,0	Wilm, Cedrik	92	TSG Bad Harzburg	SZ-Lebenstedt	17.09.
6,51		Rehbein, Jannik	93	FSV Sarstedt	Alfeld	28.08.
6,49	-1,0	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Lemgo	16.07.
6,45	+1,5	Pfitzner, Thomas	92	SV Alfeld	Hameln	03.07.
6,43	-0,1	Mohwinkel, Vincent	92	TSV Burgdorf	Edemissen	13.08.
6,41	+1,1	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	07.05.
6,40	+0,4	Zabel, Helge	92	LAV Zeven	Zeven	11.06.
6,30	+0,4	Grosenick, Oliver	92	LG Braunschweig	Verden	25.09.
6,29	+1,5	Hölscher, Stefan	92	LG Weserbergland	Hameln	03.07.
6,20		Wilkens, Jannes	93	OSC Damme	Lohne	10.09.
6,19	-0,2	Kirikos, Marco	92	TV Eintracht Sehnde	Wunstorf	22.05.
6,15	+0,1	Rothmann, Tim	93	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
6,11	+0,2	Schulz, Marcel	93	SG Rodenberg	Lemgo	08.10.

Dreisprung Bestl. 2010: 14,13 Valjevac, Nino Fabrice 91 ATS Cuxhaven

13,37	+0,2	Wilkens, Jannes	93	OSC Damme	Garbsen	22.05.
12,74	+1,0	Lühring, Jan	93	TV Norden	Hameln	02.07.
12,46	+0,0	Brand, Fabian	93	VT Rinteln	Hameln	02.07.
11,98		Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Schöningen	19.06.
11,95	+0,3	Wilm, Cedrik	92	TSG Bad Harzburg	Hameln	02.07.
11,95	+0,0	Saathoff, Tim	93	Emder Laufgemeinschaft	Papenburg	30.09.
11,62	+1,0	Fengkohl, Dennis	92	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
11,48	-0,8	Schunke, Christoph	93	SV Union Salzgitter	BS-Rüningen	21.05.
11,33		Keich, Philipp	92	MTV Goslar	Harlingerode	07.05.
11,28		Wedemeier, Tobias	93	VT Rinteln	Stadthagen	21.05.
10,60		Koch, Tobias	93	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hildesheim	11.09.
9,43		Oppermann, Timo-Julien	93	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hildesheim	11.09.

Kugelstoß 6 kg Bestl. 2010: 17,90 Peters, Derk 91 SV Georgsheil

16,02	Krempel, Paul	93	LG Kreis Verden	Verden	15.05.
15,22	Trenker, Tobias	94	TSV Adendorf	Hameln	02.07.
14,33	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Rostock	28.08.
14,29	Brunner, Julian	92	TuS Wunstorf	Stadthagen	21.05.
14,28	Bollmann, Hendrik	94	LG Peiner Land	Hameln	02.07.

Männliche Jugend A

14,14	Hafke, Benedikt	92	TuS Altwarmbüchen	Hannover	09.09.
13,03	Siemer, Torben	92	LG Osnabrück	Hameln	02.07.
12,97	Eilers, Dennis	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
12,89	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	Lüneburg	21.08.
12,88	Bertram, Malte	93	Einbecker SV	Bernhausen	04.06.
12,87	Kuhfuß, Fabian	93	Einbecker SV	Göttingen	16.04.
12,56	Schulz, Marcel	93	SG Rodenberg	Stadthagen	21.05.
12,28	Mohwinkel, Vincent	92	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.
12,23	Gundelach, Yannik	92	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
12,22	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Wunstorf	22.05.

Diskuswurf 1.75kg Bestl. 2010: 50,94 Krempel, Paul 93 LG Kreis Verden

52,32	Krempel, Paul	93	LG Kreis Verden	Mannheim	02.07.
49,22	Brunner, Julian	92	TuS Wunstorf	Alfeld	12.07.
41,75	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Rostock	27.08.
40,14	Carstens, Lennart	93	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
39,71	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Hameln	02.07.
38,70	Eilers, Dennis	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.
38,42	Kuhfuß, Fabian	93	Einbecker SV	Osterode	26.03.
37,21	Wilke, Matthias	92	LG Osnabrück	Borgholzhausen	07.05.
37,13	Berg, Andree	93	SV Warsingsfehn	Wirdum	03.10.
36,43	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	Lüneburg	21.08.
35,78	Vogelsang, Timo	92	LG Braunschweig	Braunschweig	08.05.
35,01	Krause, Alexander	93	LG Peiner Land	Edemissen	09.04.
34,05	Siemer, Torben	92	LG Osnabrück	OS-Gretesch	16.07.
33,97	Schulz, Marcel	93	SG Rodenberg	Minden	14.05.
33,20	Witthöft, Fabian	93	MTV Soltau	Munster	27.08.

Hammerwurf 6 kg Bestl. 2010: 56,73 Korek, Janosch 91 SVG GW Bad Gandersheim

56,62	Hofmann, Finn	92	Einbecker SV	Halle/S.	21.05.
34,49	Schunke, Christoph	93	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
25,05	Schilling, Fabian	93	LG Nordheide	Lüchow	13.08.
20,58	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	09.04.
20,08	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.

Speerwurf 800 g Bestl. 2010: 67,85 Teuteberg, Alexander 92 Hannover 96

66,95	Teuteberg, Alexander	92	Hannover 96	Delmenhorst	30.01.
57,27	Cordes, Tim	94	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Soltau	03.09.
53,33	Michaelis, Niels	94	LAV Zeven	Rostock	27.08.
52,51	Harms, Ole	92	LAV Zeven	Zeven	12.06.
50,57	Thomas, Kai-Philipp	93	MTV Wolfenbüttel	Hameln	03.07.
50,55	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
49,87	Rothmann, Tim	93	LG Weserbergland	Garbsen	01.05.
48,28	Mohwinkel, Vincent	92	TSV Burgdorf	Hannover	28.05.
48,25	Schulz, Marcel	93	SG Rodenberg	Stadthagen	07.05.
47,97	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Garbsen	01.05.
47,83	Witthöft, Fabian	93	MTV Soltau	Soltau	09.04.
47,63	Warnecke, Tim Lukas	92	LG Fallingbostel	Soltau	09.04.
47,04	de Vries, Holger	93	TV Norden	Stuhr-Moordeich	04.09.
46,08	Krause, Alexander	93	LG Peiner Land	Edemissen	09.04.
45,20	Bertram, Malte	93	Einbecker SV	Alfeld	12.07.

Männliche Jugend A

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m

Bestl. 2010: 3.735 Scherfose, Patrick 91 LG Weserbergland

3.477	Rehbein, Jannik	93	FSV Sarstedt	Alfeld	28.08.
	10,9-6,51-11,61-1,96-54,9				
3.182	Wilm, Cedrik	92	TSG Bad Harzburg	SZ-Lebenstedt	17.09.
	11,69(+1,8)-6,58(+0,0)-11,14-1,72-54,01				
3.153	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Lemgo	16.07.
	11,67(+0,0)-6,49(-1,0)-12,17-1,72-55,87				
3.110	Rothmann, Tim	93	LG Weserbergland	Lemgo	16.07.
	11,77(+0,0)-6,13(-1,7)-11,19-1,68-52,28				
3.067	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	07.05.
	12,31(-1,3)-6,41(+1,1)-10,95-1,84-55,09				
3.055	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.
	11,39(+0,2)-6,59(+1,5)-11,15-1,48-54,19				
3.034	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Hannover	25.06.
	11,63(+0,2)-5,93(+1,8)-10,09-1,68-52,12				
2.955	Zabel, Helge	92	LAV Zeven	Zeven	10.09.
	11,80(+0,0)-6,13(+0,4)-9,62-1,68-53,55				
2.924	Röthke, Daniel	92	LG Nordheide	Hannover	25.06.
	11,80(-0,4)-6,08(+1,2)-7,44-1,84-54,12				
2.904	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Zeven	10.09.
	11,70(+0,8)-5,91(+0,8)-9,29-1,60-52,12				
2.796	Wendel, Daniel	92	VfL Oldenburg	Hannover	25.06.
	12,09(-0,1)-5,86(+1,0)-9,05-1,68-53,76				
2.725	Behrens, Dennis	92	VfL Oldenburg	Hannover	25.06.
	12,16(-0,4)-5,18(+1,2)-9,88-1,68-52,98				
2.656	Iven, Yannik	92	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
	11,60(-0,1)-5,35(+1,1)-7,22-1,60-52,82				
2.604	Rivero, Lazaro	92	VfL Oldenburg	Papenburg	08.10.
	11,81(+0,0)-5,20(+0,2)-10,86-1,52-56,16				
2.586	Weißing, Jakob	92	MTV 49 Holzminden	Hannover	25.06.
	11,97(+0,2)-5,58(+0,8)-7,99-1,64-55,74				

5-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m

Bestl. 2010: 12.534 LG Osnabrück

12.869	VfL Oldenburg	Hannover	25.06.
	Wendel, Daniel (92) - 2.796; Behrens, Dennis (92) - 2.725; Faasch, Jan-Niclas (95) - 2.571; Rittner, Tiago (95) - 2.457; Gottwald, Aike (92) - 2.320		
11.569	MTV 49 Holzminden	Hannover	25.06.
	Weißing, Jakob (92) - 2.586; Gundelach, Yannik (92) - 2.392; Koch, Micky (93) - 2.294; Sander, Lucas (93) - 2.217; Gresens, Dominik (93) - 2.080		
11.469	LG Peiner Land	Hannover	25.06.
	Thierse, Lars (92) - 2.984; Krause, Alexander (93) - 2.573; Bauer, Niklas (93) - 2.302; Grünig, Christoph (93) - 2.018; Ostrap, Gero (93) - 1.592		

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (1.75kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 7.282 Scherfose, Patrick 91 LG Weserbergland

5.650	Rothmann, Tim	93	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	11,64(+1,8)-6,03(+0,0)-11,63-1,68-53,25/ 17,00(+1,3)-32,68-3,10-42,99-5:02,98				
5.634	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Zeven	10./11.09.
	11,70(+0,8)-5,91(+0,8)-9,29-1,60-52,12/ 16,61(+0,5)-29,22-3,80-32,31-4:33,69				

Männliche Jugend A

5.587	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Hannover	25./26.06.
	11,59(+0,2)-6,30(+1,0)-11,86-1,68-56,51/				
	16,57(+0,0)-31,10-3,20-46,27-5:22,18				
5.576	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	07./08.05.
	12,31(-1,3)-6,41(+1,1)-10,95-1,84-55,09/				
	17,42(+0,5)-31,12-3,20-43,33-5:02,81				
5.308	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Hannover	25./26.06.
	11,63(+0,2)-5,93(+1,8)-10,09-1,68-52,12/				
	18,28(+0,0)-30,47-2,60-35,62-4:43,39				
5.117	Zabel, Helge	92	LAV Zeven	Zeven	10./11.09.
	11,80(+0,0)-6,13(+0,4)-9,62-1,68-53,55/				
	17,43(+0,5)-25,71-2,30-39,91-4:59,80				
4.738	Weißing, Jakob	92	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	11,97(+0,2)-5,58(+0,8)-7,99-1,64-55,74/				
	17,77(+0,0)-20,18-4,10-29,23-5:30,24				
4.372	Sander, Lucas	93	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	12,41(-1,1)-4,51(+2,8)-9,10-1,68-60,64/				
	18,95(+0,0)-24,15-4,30-39,18-6:07,45				
4.281	Gundelach, Yannik	92	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	12,22(+0,2)-5,02(+0,8)-11,17-1,44-57,64/				
	20,37(+0,0)-27,12-3,30-36,43-5:43,00				
4.077	Schunke, Christoph	93	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	12,62(+1,8)-5,16(+0,0)-9,11-1,48-58,15/				
	18,50(+1,3)-24,00-2,40-34,64-5:22,75				
4.013	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10./11.09.
	13,41(+0,8)-4,56(+0,0)-8,89-1,64-60,15/				
	20,98(+0,5)-24,15-2,40-34,28-4:24,55				
3.542	Koch, Micky	93	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	12,42(+0,2)-5,17(+1,8)-9,46-1,52-58,92/				
	20,37(+0,0)-21,53-o.g.V.-28,97-5:42,26				
3.481	Kunst, Friedrich	92	MTV Hanstedt	Zeven	10./11.09.
	11,39(+0,2)-6,59(+1,5)-11,15-1,48-54,19/				
	aufg.-19,44-o.g.V.-20,18-aufg.				
2.661	Waldow, Kristofer	93	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	12,57(+4,1)-5,21-8,59-1,40-64,08/				
	aufg.-17,36-2,20-29,33-aufg.				

10-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (1.75kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 13.598 LAV Zeven

13.391	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	Weißing, Jakob (92) - 4.738; Sander, Lucas (93) - 4.372;		
	Gundelach, Yannik (92) - 4.281		

DJMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 13.771 LG Hannover

13.607	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
13.208	LG Hannover	Verden	25.09.

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 9.815 LG Braunschweig

9.549	StG MTV Aurich-Emder LG	Verden	25.09.
9.275	VfL Oldenburg	Verden	25.09.
9.080	StG Burgdorf-Helstorf	Verden	25.09.
9.017	LG Nordheide	Verden	25.09.
8.918	StG MTV-Solt-SV-Mu-TVJ-Snd	Verden	25.09.

Beide unter vier Minuten über 1500 m in der mJB: Der deutsche Jugendmeister Tilmann Petersen (SV Rosche, 581) und Steffen Brümmer (VfL Löningen, 399) Fünfter der DJM.

Landesmeisterschaften im Zehnkampf der mJB in Hannover (v.l.): Nils Max (TuS Harsefeld, 2.), Niklas Ole Fugel (Hannover 96, Landesmeister) und Michael Ulrich (SV Germania Helmstedt, 3.)

Männliche Jugend B

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,09 Nolte, Niklas 94 LG Eichsfeld

10,87	+0,8	Nolte, Niklas	94	LG Eichsfeld	Hameln	02.07.
10,91	+1,6	Helbig, Till	95	LG Wilhelmshaven	Zeven	11.06.
11,11	+0,0	Lenzen, Dominick	94	LG Nordheide	Zeven	11.06.
11,28	+0,4	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	18.06.
11,35	+1,8	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover	Garbsen	30.07.
11,42	+0,5	Thust, Marvin	94	LG Osnabrück	Rostock	27.08.
11,2	+0,0	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	14.05.
11,50	-0,8	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Hannover	25.06.
11,3	+1,2	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	30.04.
11,56	+0,0	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Kampen / NED	02.09.
11,57	+0,7	Heinisch, Peter	94	LG Kreis Verden	Verden	15.05.
11,58	+0,0	Hohlfeld, Niklas	94	SG Misburg	Wunstorf	22.05.
11,59	+1,5	Möller, Jonas	94	Eintracht Hildesheim	Papenburg	18.06.
11,61	+0,0	Steinmetz, Christoph	94	LAV Meppen	Papenburg	30.09.
11,63	+0,4	Schruttke, Conway	94	LG Osnabrück	Papenburg	18.06.

200 m Lauf Bestl. 2010: 22,24 Bode, Luca 93 LG Braunschweig

22,21	-1,7	Helbig, Till	95	LG Wilhelmshaven	Jena	07.08.
22,51	+0,3	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover	Osterode	27.08.
22,54	+0,9	Lenzen, Dominick	94	LG Nordheide	Zeven	12.06.
22,54	-0,9	Nolte, Niklas	94	LG Eichsfeld	Papenburg	19.06.
23,00	+0,3	Thust, Marvin	94	LG Osnabrück	Rostock	28.08.
23,05	+0,5	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Kampen / NED	02.09.
23,18	+0,1	Schruttke, Conway	94	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
23,20	+0,0	Mügge, Lenn Jelte	94	LG Hannover	Wunstorf	22.05.
23,35	-0,3	Steinmetz, Christoph	94	LAV Meppen	Papenburg	19.06.
23,43	-0,4	Plogmann, Rafael	95	VfL Lingen	Papenburg	19.06.
23,3		Möller, Jonas	94	Eintracht Hildesheim	Alfeld	14.06.
23,67	+0,5	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Zeven	12.06.
23,70	+1,4	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Garbsen	30.07.
23,71	+0,0	Bruns, Christoph	94	LG Altes Amt	Osterode	27.08.
23,72	-0,3	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	30.09.

400 m Lauf Bestl. 2010: 48,66 Bertram, Malte 93 Einbecker SV

50,11	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover	Jena	06.08.
50,36	Mügge, Lenn Jelte	94	LG Hannover	Jena	05.08.
51,23	Lenzen, Dominick	94	LG Nordheide	Verden	25.09.
51,54	Nasse, Timon	94	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
51,74	Steinmetz, Christoph	94	LAV Meppen	Papenburg	18.06.
51,74	Helbig, Till	95	LG Wilhelmshaven	Leer	03.09.
52,05	Martens, Robin	94	TV Langen	Langen	17.07.
52,18	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Vaterstetten	26.08.
52,35	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Hannover	28.05.
52,35	Onken, Lennart	94	MTV Soltau	Celle	10.07.
52,66	Dehne, Christian	94	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
52,86	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bernhausen	04.06.
52,91	Plogmann, Rafael	95	VfL Lingen	Papenburg	22.05.
52,98	Rofalski, Domenik	94	SG Misburg	Papenburg	18.06.
53,14	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Hannover	25.06.

Männliche Jugend B

800 m Lauf Bestl. 2010: 1:54,92 Brunswig, Fabian 93 LG Braunschweig

1:56,53	Brümmer, Steffen	94	VfL Löningen	Zeven	12.06.
1:56,81	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Celle	09.07.
1:56,89	Petersen, Tilmann	95	SV Rosche	Hameln	03.07.
1:58,29	Burger, Yannik	95	SV Rosche	Celle	09.07.
1:58,90	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide	Zeven	12.06.
1:59,31	Weßling, Malte	94	VfL Lingen	Papenburg	18.06.
1:59,97	Dehne, Christian	94	Hannover 96	Celle	09.07.
2:00,41	Bittner, Patrick	94	LG Braunschweig	Hannover	28.05.
2:01,01	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Hannover	28.05.
2:01,2	Schwippel, Tim-Niklas	95	SV Munster	Sarstedt	06.09.
2:01,39	Hasselbach, Alexander	94	OSC Damme	OS-Gretesch	01.06.
2:01,54	Rittner, Tiago	95	VfL Oldenburg	Leer	03.09.
2:03,79	Ahrens, Lennart	94	LG Nordheide	Zeven	12.06.
2:03,81	Steenken, Henrik	95	LG Göttingen	Kassel	04.08.
2:04,38	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Verden	15.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:31,82 Brunswig, Fabian 93 LG Braunschweig

2:31,49	Brümmer, Steffen	94	VfL Löningen	Dortmund	12.05.
2:33,6	Burger, Yannik	95	SV Rosche	Bad Bevensen	13.08.
2:34,37	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Bremen	01.06.
2:36,14	Bittner, Patrick	94	LG Braunschweig	Garbsen	30.07.
2:36,91	Dehne, Christian	94	Hannover 96	Garbsen	30.07.
2:39,16	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide	Verden	25.09.
2:39,57	Schwippel, Tim-Niklas	95	SV Munster	Verden	25.09.
2:39,92	Lembke, Julius	95	LG Göttingen	Uslar	13.08.
2:39,8	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Barsinghausen	24.08.
2:41,09	Rittner, Tiago	95	VfL Oldenburg	Verden	25.09.
2:41,42	Stasner, Pascal	94	SV Germania Helstorf	Verden	25.09.
2:41,61	Weber, Philipp	95	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
2:43,8	Heintges, André	94	SV Rosche	Bad Bevensen	13.08.
2:44,46	Hadaschik, Aaron	94	SV Germania Helstorf	Verden	25.09.
2:44,79	Borries, Stefan	94	SV Brake	Bremen	01.06.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 3:55,71 Brunswig, Fabian 93 LG Braunschweig

3:53,85	Petersen, Tilmann	95	SV Rosche	Jena	06.08.
3:57,65	Brümmer, Steffen	94	VfL Löningen	Bremen	21.05.
4:03,23	Burger, Yannik	95	SV Rosche	Celle	10.07.
4:05,03	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Zeven	11.06.
4:05,41	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide	Zeven	11.06.
4:07,12	Dehne, Christian	94	Hannover 96	Minden	17.08.
4:10,65	Hülskamp, Andreas	95	BV Garrel	Zeven	11.06.
4:11,47	Schwippel, Tim-Niklas	95	SV Munster	Verden	24.08.
4:12,08	Bittner, Patrick	94	LG Braunschweig	Regensburg	04.06.
4:16,45	Weßling, Malte	94	VfL Lingen	Lingen	07.05.
4:17,61	Lembke, Julius	95	LG Göttingen	Baunatal	25.05.
4:17,7	Stasner, Pascal	94	SV Germania Helstorf	Letter	11.05.
4:17,8	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Letter	11.05.
4:19,75	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Papenburg	19.06.
4:20,03	Hasselbach, Alexander	94	OSC Damme	Papenburg	19.06.

Männliche Jugend B

3000 m Lauf Bestl. 2010: 8:50,52 Brunswig, Fabian 93 LG Braunschweig

8:43,51	Petersen, Tilmann	95	SV Rosche	Celle	09.07.
8:51,05	Brümmer, Steffen	94	VfL Löningen	Rostock	27.08.
8:51,77	Hülskamp, Andreas	95	BV Garrel	Rostock	27.08.
8:54,84	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide	Papenburg	18.06.
9:03,06	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Soltau	03.09.
9:06,10	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Papenburg	18.06.
9:09,83	Lembke, Julius	95	LG Göttingen	Heiligenrode	14.09.
9:10,09	Burger, Yannik	95	SV Rosche	Papenburg	18.06.
9:15,61	Bittner, Patrick	94	LG Braunschweig	Wunstorf	10.09.
9:20,56	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Wunstorf	10.09.
9:34,02	Seiler, Julius Leon	94	LG Wennigsen	Wunstorf	10.09.
9:34,22	Reeh, Henrik	95	TSV Kirchdorf	Wunstorf	01.06.
9:35,33	Hörig, Julien	94	LG Wilhelmshaven	Leer	03.09.
9:40,77	Grunz, Lucas	95	TSV Kirchdorf	Papenburg	18.06.
9:43,1	Otten, Sören	94	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	13.04.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 16:15,24 Hübner, Jeremy 93 LG Braunschweig

15:49,7	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Suderburg	15.09.
15:56,5	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	09.09.
16:12,15	Brümmer, Steffen	94	VfL Löningen	Papenburg	30.09.
16:14,29	Hörig, Julien	94	LG Wilhelmshaven	Papenburg	30.09.
16:43,57	Grunz, Lucas	95	TSV Kirchdorf	Hildesheim	17.09.
16:46,71	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Göttingen	01.05.
16:52,0	Pfeiffer, Lars	94	Garbsener SC	Garbsen	08.09.
16:55,64	Kröhl, Andre	94	TSV Eintracht Wolfshagen	Göttingen	01.05.
17:10,09	Koch, Sebastian	94	VfL Lingen	Papenburg	22.05.
17:12,4	Kuklinski, Fabian	94	LG Hannover	Garbsen	08.09.
17:21,6	Meinken, Roberto	94	LG Wennigsen	Garbsen	08.09.
17:59,3	Stephan, Jonathan	95	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	13.04.
18:07,87	Borries, Stefan	94	SV Brake	Delmenhorst	12.08.
18:17,80	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Delmenhorst	12.08.
18:27,3	Ahrens, Lennart	94	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.

10 km Straße Bestl. 2010: 33:13 Jagdhuber, Andreas 94 Rot-Weiss Cuxhaven

32:46	Petersen, Tilmann	95	SV Rosche	Hamburg	11.09.
33:58	Hülskamp, Andreas	95	BV Garrel	Garrel	17.09.
34:29	Hörig, Julien	94	LG Wilhelmshaven	Garrel	17.09.
35:06	Diekmann, Dominic	95	SG Osterholzer LA	Bremen	02.10.
35:35	Brümmer, Steffen	94	VfL Löningen	Haren	02.04.
36:00	Kröhl, Andre	94	TSV Eintracht Wolfshagen	Okertal	23.09.
36:19	Herrmann, Philipp	95	TriAs Hildesheim	Lehrte	02.09.
36:37	Dudek, Robert	94	TuS Empelde	Alfeld	03.10.
36:53	Grunz, Lucas	95	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.
37:11	Burger, Yannik	95	SV Rosche	Haren	02.04.
37:21	Langensiepen, Jannis	94	TuS Aurich Ost	Münkeboe	26.08.
37:30	Bornemann, Justus	95	TuS Weener	Haren	02.04.
37:38	Koch, Sebastian	94	VfL Lingen	Lingen	28.05.
37:47	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Wilhelmshaven	26.10.
38:00	Weßling, Malte	94	VfL Lingen	Haren	02.04.

Männliche Jugend B

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:50:10 LG Hannover

1:51:28	SV Rosche Petersen, Tilmann (95) - 32:46; Burger, Yannik (95) - 38:46; Heintges, André (94) - 39:56	Hamburg	11.09.
1:53:25	LG Wilhelmshaven Hörig, Julien (94) - 35:01; Stephan, Jonathan (95) - 38:59; Otten, Sören (94) - 39:25	Wilhelmshaven	26.10.
2:01:11	VfL Lingen Weßling, Malte (94) - 38:00; Koch, Sebastian (94) - 38:45; Muke, Kilian (94) - 44:26	Haren	02.04.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:20:04 Haeuser, Jonathan 93 SV Germania Helstorf

1:19:36	Hörig, Julien	94	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	16.10.
1:38:54	Köhler, Ludwig	94	TSV Lelm	Wolfsburg	04.09.

110 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 15,09 Ulrich, Michael 94 SV Germania Helmstedt

14,92	-0,9	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Zeven	11.06.
15,00	+0,2	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Celle	10.07.
15,15	-0,5	Surmann, Lasse	94	BTB Oldenburg	Celle	10.07.
15,34	-0,5	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Celle	10.07.
15,53	-1,3	Wiebusch, Nico	94	LG Kreis Verden	Zeven	11.06.
15,85	-2,0	Weiß, Torben	95	TV Eintracht Sehnde	Garbsen	01.05.
15,86	-1,8	Kersting, Tarik	94	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	13.06.
15,92	+0,4	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Hannover	26.06.
16,07	-0,5	Mengers, Hendrik	95	TSV Burgdorf	Celle	10.07.
16,19	-1,3	Schierl, Benedikt	95	SV Munster	Zeven	11.06.
16,28	+0,0	Thalau, Eyk Erik	95	LC Hansa Stuhr	Wunstorf	22.05.
16,31	+0,0	Wündsch, Lukas	94	Post-SV Stadthagen	Wunstorf	22.05.
16,93	-0,3	Niemann, Jannis	95	SV Molbergen	Papenburg	22.05.
16,8	-0,1	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	15.05.
17,06	+0,0	Diekkrüger, Lars	94	TuS Wunstorf	Wunstorf	22.05.

400 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 55,82 Bamstedt, Nicolaus 93 VfL Löningen

54,84	Nasse, Timon	94	LG Weserbergland	Jena	06.08.
56,12	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Papenburg	18.06.
59,75	Wiebusch, Nico	94	LG Kreis Verden	Zeven	12.06.
60,76	Becker, Nils	94	Emder Laufgemeinschaft	Celle	09.07.
61,37	Welzel, Gerrit	95	LG Wennigsen	Wunstorf	22.05.
61,38	Wündsch, Lukas	94	Post-SV Stadthagen	Zeven	12.06.
62,19	Weßling, Malte	94	VfL Lingen	Werlte	13.05.
62,62	Groenewold, Tobias	95	LG Hannover	Papenburg	18.06.
63,0	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	11.05.
63,26	Plogmann, Rafael	95	VfL Lingen	Werlte	13.05.
64,38	Flory, Sönke	94	TuS Alfstedt	Zeven	11.05.
65,19	Nasko, Lennart	95	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	25.05.
67,18	Koch, Sebastian	94	VfL Lingen	Werlte	13.05.
72,68	Silze, Lars	94	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	25.05.
76,7	Holzhüter, Lennart	95	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.

2000 m Hindernis Bestl. 2010: 6:27,69 Haeuser, Jonathan 93 SV Germania Helstorf

6:08,42	Burger, Yannik	95	SV Rosche	Jena	06.08.
6:34,81	Schwippel, Tim-Niklas	95	SV Munster	Papenburg	30.09.
6:36,17	Hasselbach, Alexander	94	OSC Damme	Zeven	12.06.
6:46,15	Hülskamp, Andreas	95	BV Garrel	Papenburg	30.09.
6:53,15	Reeh, Henrik	95	TSV Kirchdorf	Wunstorf	22.05.

Männliche Jugend B

6:53,62	Weßling, Malte	94	VfL Lingen	Papenburg	30.09.
6:54,92	Kuklinski, Fabian	94	LG Hannover	Zeven	12.06.
6:57,87	Heintges, André	94	SV Rosche	Zeven	12.06.
7:04,41	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Nienhagen	06.07.
7:10,53	Kusber, Marek	95	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	30.09.
7:15,05	Koch, Sebastian	94	VfL Lingen	Papenburg	30.09.
7:27,92	Bornemann, Justus	95	TuS Weener	Papenburg	30.09.
7:47,59	Rofalski, Domenik	94	SG Misburg	Nienhagen	06.07.
8:17,56	Bertram, Albin Tobias	95	VfL Oldenburg	Bad Harzburg	26.08.
8:59,84	Henske, Lars	95	LAZ Celle	Nienhagen	06.07.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 44,60 LG Hannover

44,42	LG Osnabrück	Melle	17.08.
	Schilling, Kai (94); Thust, Marvin (94); Schruttke, Conway (94); Nieberg, Felix (94)		
46,40	MTV 49 Holzminden	Papenburg	18.06.
	Reinhard, Frederik (94); Kersting, Tarik (94); Echzell, Hagen (94); Arendt, Maximilian (95)		
46,47	LG Altes Amt	Papenburg	18.06.
	Klügel, Niklas (94); Bruns, Christoph (94); Stockhusen, Jan-Gideon (94); Schumacher, Sven (94)		
46,4	StG Burgdorf-Helstorf	Edemissen	10.09.
	Sandte, Torsten (95); Mengers, Hendrik (95); Rück, Sebastian (94); Brinkmann, Florian (94)		
46,77	SV Nienhagen	Papenburg	18.06.
	Lenz, Alexander (95); Schult, Moritz (95); Rethmeyer, Helge (94); Lion, Jorrit (94)		
46,99	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	12.06.
	Cordes, Tim (94); Bade, Henrik (95); Debbeler, Lukas (96); Wittekopf, Alexander (95)		
47,70	LG Hannover	Osterode	27.08.
	Dierschke, Dominic (95); Schülke, Bjarne (95); Gladitz, Alexander (94); Groenewold, Tobias (95)		
47,79	StG Sehnde/Lehrte	Wunstorf	22.05.
	Will, Marius (95); Trosien, Max (95); Lillie-Stolze, Kjell (96); Schrader, Aaron (94)		
47,95	LC Hansa Stuhr	Wunstorf	22.05.
	Tandel, Kevin (94); Nasko, Lennart (95); Silze, Lars (94); Thalau, Eyk Erik (95)		
47,95	StG MTV-Solt-SV-Mu-TVJ-Snd	Verden	25.09.
	Vulp, Jannik (95); Onken, Lennart (94); Schwippel, Tim-Niklas (95); Schulz, Philippe (95)		
49,21	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
	Rieker, Tobias Nathanel (95); Scupin, Simon (95); Kruse, Justus (94); Birkefeld, Tim (94)		
49,86	StG Hattorf/Eisdorf	Göttingen	10.09.
	Gattermann, Markus (94); Lier, Christopher (95); Kirchhoff, Niklas (95); Herold, Marius (95)		
50,52	LG Braunschweig	Osterode	27.08.
	Seide, Tobias (95); Woosmann, Daniel (95); Suilmann, Manuel (96); Görtler, Tobias (96)		
51,09	TSV Brunkensen	Hildesheim	25.05.
	Reimann, Arved (95); Müller, René (95); Nguyen, Ahndung (94); Heigwer, Moritz (94)		
51,77	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Henk, Julian (95); Kauß, Dennis (95); Wilm, Yoshua (96); Ehlers, Thorben (95)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 8:11,20 LG Braunschweig

8:07,48	SV Rosche	Göttingen	01.05.
	Heintges, André (94); Schönke, Ole (95); Burger, Yannik (95)		
8:18,27	StG Burgdorf-Helstorf	Göttingen	01.05.
	Merk, Alexandr (94); Hadaschik, Aaron (94); Stasner, Pascal (94)		
8:22,18	VfL Lingen	Göttingen	01.05.
	Koch, Sebastian (94); Muke, Kilian (94); Weßling, Malte (94)		
8:41,4	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Suderburg	21.05.
	Grünhagen, Kilian (94); König, Manuel (94); Forstreuter, Gerd Otto (94)		
8:53,9	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.06.
	Schwerdtner, Fynn (96); Grunz, Lucas (95); Gehrke, Sven (94)		
9:23,95	LG Hannover	Göttingen	01.05.
	Harrison, Philip (95); Kuklinski, Fabian (94); Groenewold, Tobias (95)		
10:40,69	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Kauß, Dennis (95); Ehlers, Thorben (95); Wilm, Yoshua (96)		

Männliche Jugend B

Schwedenstaffel Bestl. 2010: 2:15,03 SV Munster

2:06,0	LG Osnabrück	OS-Gretesch	31.08.
	Plemper, Jonathan (95); Thust, Marvin (94); Schruttke, Conway (94); Nieberg, Felix (94)		
2:09,7	LG Nordheide	Winsen/L.	18.05.
	Timm, Fynn Paul (95); Lenzen, Dominick (94); Ahrens, Lennart (94); Murlewski, Kenneth (94)		
2:22,38	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.
	Seide, Tobias (95); Görtler, Tobias (96); Schröder, Jonas (94); Suilmann, Manuel (96)		

Hochsprung Bestl. 2010: 1,94 Rehbein, Jannik 93 FSV Sarstedt

1,92	Diekkrüger, Lars	94	TuS Wunstorf	Schweinfurt	18.06.
1,92	Weiß, Torben	95	TV Eintracht Sehnde	Berlin	20.09.
1,90	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Zeven	11.06.
1,88	Bargmann, Martin	95	MTV Soltau	Verden	25.09.
1,84	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Vaterstetten	26.08.
1,83	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
1,83	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Leer	03.09.
1,82	Höfler, Vincent	95	Post-SV Stadthagen	Stadthagen	26.06.
1,80	Büter, Fabian	94	SC Osterbrock	Braunschweig	21.06.
1,80	Surmann, Lasse	94	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
1,80	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Aurich	09.09.
1,78	Siemt, Bastian	94	LG Kreis Verden	Verden	01.06.
1,76	Indorf, Florian	94	TSV Neuenkirchen	Schneverdingen	08.05.
1,76	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
1,76	Oberthür, Pascal	94	TV Eintracht Sehnde	Wunstorf	06.07.
1,76	Rück, Sebastian	94	TSV Burgdorf	Edemissen	10.09.
1,76	Schumacher, Sven	94	LG Altes Amt	SZ-Lebenstedt	17.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 4,32 Kersting, Tarik 94 MTV 49 Holzminden

4,52	Pieper, Robin	95	LG Peiner Land	Meinersen	06.07.
4,52	Hacke, Marvin	95	LG Peiner Land	Meinersen	06.07.
4,42	Pieper, Jan	95	LG Peiner Land	Meinersen	06.07.
4,12	Echzell, Hagen	94	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.05.
3,84	Kersting, Tarik	94	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.06.
3,70	Cordes, Tim	94	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	11.09.
3,60	Stangel, Björn	94	Heidmühler FC	Bremen	21.05.
3,50	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Hannover	26.06.
3,40	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Hannover	26.06.
3,40	Fieger, Steffen	94	Heidmühler FC	Hannover	26.06.
3,40	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC	Celle	09.07.
3,40	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	11.09.
3,32	Weiß, Torben	95	TV Eintracht Sehnde	Hannover	06.05.
3,22	Steltenkamp, Felix	95	LG Peiner Land	Meinersen	06.07.
3,20	Jungen, Fabian	95	TuS Alfstedt	Hannover	26.06.
3,20	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Hannover	26.06.
3,20	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Hannover	26.06.

Weitsprung Bestl. 2010: 6,68 Bertram, Malte 93 Einbecker SV

6,92	+1,5	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	19.06.
6,67	-0,2	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	14.05.
6,60	+0,0	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Soltau	03.09.
6,58	-1,8	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Celle	09.07.
6,49	+0,8	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Rostock	28.08.
6,46	-0,4	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Vaterstetten	26.08.
6,12	-0,5	Weiß, Torben	95	TV Eintracht Sehnde	Garbsen	01.05.
6,12	+0,0	Schulte-Huxel, Nils	94	SC Osterbrock	Papenburg	30.09.
6,10	-0,6	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	BS-Rüningen	22.05.
6,10	+0,3	Krull, Richard	95	MTV Aurich	Verden	25.09.

Männliche Jugend B

6,07	+1,0	Surmann, Lasse	94	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
6,05		Schumacher, Sven	94	LG Altes Amt	Bad Gandersheim	10.09.
6,01	+0,0	Rieker, Tobias Nathanel	95	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
6,01		Bruns, Christoph	94	LG Altes Amt	Uslar	30.09.
6,00	+0,0	Geisler, Johan	94	TSV Otterndorf	Soltau	03.09.

Dreisprung Bestl. 2010: 13,45 Meixner, Nils 93 SV Alfeld

13,72	+0,6	Meene, Oliver	94	MTV Aurich	Papenburg	18.06.
13,66	-0,2	Knüpling, Louis	94	TSV Asendorf	Garbsen	22.05.
13,31	+1,8	Rebischke, Sebastian	95	Garbsener SC	Langen	17.07.
12,18	+0,3	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	22.05.
12,05		Schulte-Huxel, Nils	94	SC Osterbrock	Papenburg	26.08.
11,87	-0,5	Kersting, Tarik	94	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
11,76	+0,5	Heinisch, Peter	94	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
11,73	+0,0	Geisler, Johan	94	TSV Otterndorf	Soltau	03.09.
11,68	+0,0	Bargmann, Martin	95	MTV Soltau	Soltau	03.09.
11,56	+0,0	Wiebusch, Nico	94	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
11,52	+0,0	Dierschke, Dominic	95	LG Hannover	Hannover	06.05.
11,42	-0,5	Echzell, Hagen	94	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
11,30	+0,0	Wirth, Jonathan	95	LG Salzgitter	Hannover	06.05.
11,11	+0,4	Siemt, Bastian	94	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
11,04	+0,0	Arendt, Maximilian	95	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	13.06.

Kugelstoß 5 kg Bestl. 2010: 17,01 Krempel, Paul 93 LG Kreis Verden

16,58	Trenker, Tobias	94	TSV Adendorf	Neubrandenburg	28.05.
15,85	Bollmann, Hendrik	94	LG Peiner Land	Celle	09.07.
15,84	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Berlin	20.09.
15,18	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Kampen / NED	02.09.
14,59	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
14,06	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg	Sarstedt	18.09.
13,56	Lorenz, Hannes	95	TSV Adendorf	Lüchow	13.08.
13,46	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	Rotenburg	12.05.
13,32	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Vaterstetten	26.08.
13,20	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf	Göttingen	10.09.
13,18	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Celle	09.07.
13,13	Quante, Jörn	95	LG Osnabrück	OS-Gretesch	17.05.
12,96	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Vaterstetten	26.08.
12,83	Klein, Christoph	94	TuS Rotenburg	Rotenburg	02.09.
12,80	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Uslar	08.10.

Diskuswurf 1.5 kg Bestl. 2010: 57,37 Krempel, Paul 93 LG Kreis Verden

50,68	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Salzwedel	24.09.
46,61	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Papenburg	30.09.
45,76	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg	Sarstedt	18.09.
45,63	Klein, Christoph	94	TuS Rotenburg	Oerel	08.04.
42,43	Lorenz, Hannes	95	TSV Adendorf	Celle	09.07.
42,01	Mikhailor, Alexej	96	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
38,79	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Osterode	27.08.
38,37	Cordes, Tim	94	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	10.04.
38,10	Bollmann, Hendrik	94	LG Peiner Land	Delmenhorst	30.01.
38,04	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
37,95	Vinke, Jan	95	LG Papenburg/Aschendorf	Celle	09.07.
37,55	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Papenburg	18.06.
37,49	Trenker, Tobias	94	TSV Adendorf	Delmenhorst	30.01.
35,57	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf	SZ-Lebenstedt	18.09.
34,57	Hennings, Robin	95	LAV Zeven	Neubrandenburg	06.02.

Männliche Jugend B

Hammerwurf 5 kg Bestl. 2010: 65,95 Kruse, Tom 93 SVG GW Bad Gandersheim

49,52	Schweer, Nico	96	SV Holtland	Papenburg	19.06.
45,89	Haid, Philipp	95	Einbecker SV	Celle	10.07.
41,49	Wörsdörfer, Marvin	94	SV Munster	Edemissen	02.10.
40,28	Dahms, Tobias	96	Einbecker SV	Edemissen	02.10.
38,23	Riesch, Tobias	94	MTV Dannenberg	Salzwedel	03.10.
31,57	Lorenz, Hannes	95	TSV Adendorf	Lüchow	13.08.
28,73	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
24,77	Schierl, Benedikt	95	SV Munster	Munster	10.04.
24,60	Heeke, Viktor	95	MTV 48 Hildesheim	Gronau	03.07.
24,35	van Amerom, Jens	94	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
21,66	van Overloop, Leon	94	Lehrter SV	Lehrte	09.04.
21,53	Franck, Maximilian	95	TSV Adendorf	Lüchow	13.08.
21,45	Holzhüter, Lennart	95	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
20,67	Groenewold, Tobias	95	LG Hannover	Hannover	26.10.
20,64	Schwippel, Tim-Niklas	95	SV Munster	Munster	01.10.

Speerwurf 700 g Bestl. 2010: 60,15 Cordes, Tim 94 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

60,52	Cordes, Tim	94	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Jena	05.08.
59,39	Michaelis, Niels	94	LAV Zeven	Soltau	03.09.
56,69	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Haldensleben	30.04.
54,84	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	Rotenburg	12.05.
54,05	Schumacher, Sven	94	LG Altes Amt	Celle	10.07.
53,27	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Harsefeld	25.05.
50,06	Webner, Alexander	94	LG Weserbergland	Wunstorf	22.05.
50,00	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Hannover	28.05.
48,76	Rerrer, Christopher	94	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hildesheim	11.09.
48,50	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg	Sarstedt	18.09.
48,45	Nasse, Timon	94	LG Weserbergland	Wunstorf	22.05.
47,97	Scholz, Linus	95	TSG Ahlten	Sarstedt	18.09.
47,86	Struck, Oliver	94	VSV Rössing	Hannover	09.09.
47,45	Pagels, Marcel	94	MTV Bücken	Hoya	11.06.
45,39	Lorenz, Hannes	95	TSV Adendorf	Papenburg	18.06.

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m

Bestl. 2010: 3.496 Bertram, Malte 93 Einbecker SV

3.422	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Hannover	25.06.
	11,50(-0,8)-6,54(+2,1)-12,70-1,80-52,89				
3.390	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Vaterstetten	26.08.
	12,09(-1,1)-6,46(-0,4)-12,96-1,87-52,18				
3.365	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	14.05.
	11,2(+0,0)-6,67(-0,2)-12,14-1,82-54,7				
3.324	Deserno, Lukas	94	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
	11,84(-0,5)-6,28(+1,7)-14,58-1,76-54,08				
3.293	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Hannover	25.06.
	11,96(-0,4)-6,00(+0,8)-15,67-1,72-53,61				
2.993	Surmann, Lasse	94	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
	12,15(+0,0)-6,09(+2,3)-11,30-1,80-55,62				
2.934	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10.09.
	11,96(+0,3)-6,16(+0,0)-9,99-1,72-54,74				
2.904	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Hannover	25.06.
	11,76(-0,8)-5,66(+3,1)-13,79-1,60-57,23				
2.888	Kersting, Tarik	94	MTV 49 Holzminden	Hannover	25.06.
	11,77(-0,8)-5,54(+0,1)-9,98-1,72-53,57				
2.846	Hacke, Marvin	95	LG Peiner Land	SZ-Lebenstedt	17.09.
	11,59(+2,2)-5,99(+0,0)-9,81-1,60-55,22				

Männliche Jugend B

2.841	Michaelis, Niels	94	LAV Zeven	Zeven	10.09.
	12,27(+0,7)-5,82(+1,0)-12,71-1,60-55,47				
2.781	Schumacher, Sven	94	LG Altes Amt	SZ-Lebenstedt	17.09.
	11,99(+2,2)-5,69(+0,0)-12,23-1,76-60,56				
2.734	Lengen, Guido	94	SV Emden-Harsweg	Hannover	25.06.
	11,82(-0,5)-5,59(+2,4)-11,38-1,60-57,18				
2.704	Knüpling, Louis	94	TSV Asendorf	Hannover	17.09.
	11,90(-0,2)-5,89(+0,6)-9,47-1,48-53,93				
2.667	Thust, Marvin	94	LG Osnabrück	Hannover	25.06.
	11,62(+0,0)-5,51(+0,5)-8,54-1,52-53,66				

5-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m

Bestl. 2010: 12.893 BTB Oldenburg

12.415	LG Osnabrück	Hannover	25.06.
	Thust, Marvin (94) - 2.667; Plemper, Jonathan (95) - 2.584; Schruttke, Conway (94) - 2.561; Schilling, Kai (94) - 2.544; Flatemersch, Torben (94) - 2.059		
12.228	BTB Oldenburg	Hannover	25.06.
	Deserno, Lukas (94) - 3.324; Surmann, Lasse (94) - 2.993; Vogel, Lennart (94) - 2.374; Junghans, Simon (96) - 1.811; Wolf, Ole (96) - 1.726		
11.582	MTV 49 Holzminden	Hannover	25.06.
	Kersting, Tarik (94) - 2.888; Reinhard, Frederik (94) - 2.418; Echzell, Hagen (94) - 2.405; Berthoud, Daniel (96) - 1.947; Arendt, Maximilian (95) - 1.924		

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (1.5kg)-Stab-Speer (700g)-1500m

Bestl. 2010: 6.495 Bertram, Malte 93 Einbecker SV

6.363	Fugel, Niklas Ole	94	Hannover 96	Hannover	25./26.06.
	11,50(-0,8)-6,54(+2,1)-12,70-1,80-52,89/ 15,94(+0,0)-32,10-3,50-46,91-4:41,72				
6.279	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	Hannover	25./26.06.
	11,86(-0,8)-6,59(+2,4)-12,31-1,84-52,57/ 15,37(+0,0)-27,79-3,20-49,26-4:39,08				
5.984	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Hannover	25./26.06.
	11,76(-0,8)-5,66(+3,1)-13,79-1,60-57,23/ 15,17(+0,0)-46,61-3,40-51,83-5:34,44				
5.957	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bernhausen	04./05.06.
	11,90(+0,8)-6,04(+0,0)-14,53-1,75-52,86/ 16,22(-0,9)-35,28-3,10-37,87-4:55,19				
5.766	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	14./15.05.
	11,2(+0,0)-6,67(-0,2)-12,14-1,82-54,7/ 16,8(-0,1)-32,83-2,90-39,11-5:10,8				
5.360	Bade, Henrik	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10./11.09.
	11,96(+0,3)-6,16(+0,0)-9,99-1,72-54,74/ 17,74(-1,4)-25,13-3,40-41,38-4:55,17				
5.330	Kersting, Tarik	94	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	11,77(-0,8)-5,54(+0,1)-9,98-1,72-53,57/ 16,42(+0,0)-24,40-3,80-32,05-5:08,86				
5.037	Cordes, Tim	94	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10./11.09.
	12,01(+0,7)-5,74(+0,5)-12,06-1,72-69,37/ 17,74(-1,6)-33,63-3,70-59,49-6:20,72				
5.022	Schumacher, Sven	94	LG Altes Amt	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	11,99(+2,2)-5,69(+0,0)-12,23-1,76-60,56/ 17,97(+0,9)-25,99-2,50-49,36-5:09,28				
4.724	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Hannover	17./18.09.
	12,70(-0,2)-5,31(+0,4)-13,03-1,52-59,19/ 18,63(+0,2)-35,58-2,50-38,86-5:03,61				

Männliche Jugend B

4.662	Flory, Sönke	94	TuS Alfstedt	Zeven	10./11.09.
	12,41(+0,6)-5,22(+1,0)-10,40-1,48-55,10/				
	18,25(-1,4)-29,46-2,60-35,23-4:54,07				
4.640	Thalau, Eyk Erik	95	LC Hansa Stuhr	Papenburg	08./09.10.
	12,26(+0,0)-5,33-10,09-1,68-56,89/				
	16,45(+0,0)-22,48-2,66-36,78-5:35,47				
4.592	Knüpling, Louis	94	TSV Asendorf	Hannover	17./18.09.
	11,90(-0,2)-5,89(+0,6)-9,47-1,48-53,93/				
	17,87(+0,2)-26,91-o.g.V.-33,04-4:52,25				
4.549	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC	Papenburg	08./09.10.
	12,16(+0,0)-4,69(+0,0)-12,53-1,64-57,20/				
	19,21(+0,0)-31,71-3,16-34,28-5:54,08				
4.444	Lion, Jorrit	94	SV Nienhagen	Zeven	10./11.09.
	12,14(+0,7)-5,44(+0,1)-11,12-1,44-60,57/				
	18,13(-1,4)-32,03-2,40-43,02-5:43,25				

10-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (1.5kg)-Stab-Speer (700g)-1500m

Bestl. 2010: 13.527 MTV 49 Holzminden

13.792	MTV 49 Holzminden	Hannover	25./26.06.
	Kersting, Tarik (94) - 5.330; Echzell, Hagen (94) - 4.336;		
	Reinhard, Frederik (94) - 4.126		
12.684	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10./11.09.
	Bade, Henrik (95) - 5.360; Cordes, Tim (94) - 5.037;		
	Simon, Eike (94) - 2.287		
12.498	TuS Alfstedt	Zeven	10./11.09.
	Flory, Sönke (94) - 4.662; Jungen, Fabian (95) - 4.176;		
	Steffens, Lars (95) - 3.660		
12.413	Heidmühler FC	Hannover	25./26.06.
	Baumtrock, Alexander (95) - 4.447; Stangel, Björn (94) - 3.995;		
	Fieger, Steffen (94) - 3.971		
9.939	LG Hannover	Hannover	24./25.10.
	Kuklinski, Fabian (94) - 3.538; Kathmann, Tom (94) - 3.234;		
	Groenewold, Tobias (95) - 3.167		
9.819	LG Peiner Land	Edemissen	07./08.05.
	Pieper, Robin (95) - 3.395; Hacke, Marvin (95) - 3.299;		
	Pieper, Jan (95) - 3.125		

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 7.854 LG Kreis Verden

7.935	StG Burgdorf-Helstorf	Edemissen	10.09.

DJMM Gruppe 3

5.413	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
5.087	StG Hattorf/Eisdorf	Göttingen	10.09.

Die StG Garrel-Molbergen wurde in Kassel Deutscher Vizemeister der weiblichen Jugend über 3 x 800 m mit v.l. Tabea Themann, Christina Gerdes und Mareike Kordes.

Sonka Kielmann (SV Blau-Weiß Emden-Borssum): Vierte der U20-Europameisterschaften in Tallin / EST mit dem Diskus.

Weibliche Jugend A

100 m Lauf Bestl. 2010: 12,40 Zähler, Nadine 92 LG Wilhelmshaven

12,11	+0,1	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Zeven	11.06.
12,35	+0,1	Wiens, Rosana	92	LG Wennigsen	Zeven	11.06.
12,48	+1,7	Hungar, Constanze	93	DSC Oldenburg	Celle	09.07.
12,49	+1,1	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Papenburg	18.06.
12,63	+1,0	Stein, Juline	92	TV Langen	Verden	15.05.
12,66		Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Wehdel	30.04.
12,73	+0,0	Tomforde, Anna	93	LAV Zeven	Zeven	11.06.
12,86	+0,0	Brodersen, Deborah	93	LG Weserbergland	Hannover	28.05.
12,86	+1,8	Niermann, Joana	92	SG Osterholzer LA	Bremen	01.06.
12,86	-1,3	Koch, Melanie	93	TSV Burgdorf	Wunstorf	01.06.
12,87	-0,3	Füllgrabe, Kathrin	92	LG Osterode	BS-Rüningen	22.05.
12,96	-1,5	Zähler, Nadine	92	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	07.05.
13,01	+0,0	Reichert, Julia	93	LG Wennigsen	Wunstorf	22.05.
12,8	+2,0	Meyer-Ranke, Carlotta	93	LG Nordheide	Winsen/L.	09.04.
12,8		Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Helmstedt	07.05.
13,04	-0,3	Bähre, Denise	93	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.

200 m Lauf Bestl. 2010: 25,36 Wiens, Rosana 92 LG Wennigsen

24,46	+1,0	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Zeven	12.06.
25,04	+1,0	Wiens, Rosana	92	LG Wennigsen	Papenburg	19.06.
25,09	+1,0	Stein, Juline	92	TV Langen	Zeven	12.06.
25,49	+0,7	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
25,61	-1,1	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Vaterstetten	26.08.
25,78	-1,9	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Edemissen	07.05.
25,87	-1,1	Koch, Melanie	93	TSV Burgdorf	Wunstorf	01.06.
26,00	-0,9	Sack, Victoria	93	LG Peiner Land	BS-Rüningen	21.05.
26,17	+0,7	Hungar, Constanze	93	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
26,29	+0,0	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Bad Gandersheim	10.09.
26,40	-0,5	Uhlenbrock, Ricarda	92	LG Osnabrück	Papenburg	22.05.
26,47	+0,1	Busch, Corinna	92	LG Hannover	Soltau	03.09.
26,3	+1,0	Meyer-Ranke, Carlotta	93	LG Nordheide	Winsen/L.	09.04.
26,70	-0,9	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	BS-Rüningen	21.05.
26,83	+0,0	Wiele, Johanna	93	MTV Hanstedt	Zeven	10.09.

400 m Lauf Bestl. 2010: 56,20 Stein, Juline 92 TV Langen

55,47	Stein, Juline	92	TV Langen	Jena	07.08.
55,92	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Kassel	08.06.
57,27	Sack, Victoria	93	LG Peiner Land	Gladbeck	11.06.
58,00	Meyer-Ranke, Carlotta	93	LG Nordheide	Celle	10.07.
58,90	Gerken, Tami	93	LAV Zeven	Schneverdingen	08.05.
58,93	Themann, Tabea	92	SV Molbergen	Zeven	11.06.
59,13	Koch, Melanie	93	TSV Burgdorf	Wunstorf	06.07.
59,88	Witte, Catharina	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Celle	10.07.
60,28	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Celle	10.07.
61,53	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Zeven	11.06.
62,26	Backsmann, Sarah	93	SV Union Meppen	Papenburg	18.06.
62,44	Holländer, Karoline	93	LG Osnabrück	Papenburg	22.05.
62,92	Mette, Miriam	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Rostock	28.08.
63,14	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Greene	31.08.
63,34	Schmidt, Anja	93	Post-SV Stadthagen	Stadthagen	08.06.

Weibliche Jugend A

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:08,84 Themann, Tabea 92 SV Molbergen

2:09,15	Themann, Tabea	92	SV Molbergen	Mannheim	13.08.
2:15,84	Meyer-Ranke, Carlotta	93	LG Nordheide	Jena	06.08.
2:17,12	Gerken, Tami	93	LAV Zeven	Verden	30.04.
2:18,34	Langreder, Nora	92	LG Hannover	Celle	09.07.
2:18,73	Stein, Juline	92	TV Langen	Wehdel	30.04.
2:19,16	Niehaus, Laura	93	LAV Meppen	Papenburg	30.09.
2:20,85	Deters, Franziska	93	LAV Meppen	Lingen	07.05.
2:22,21	Backsmann, Sarah	93	SV Union Meppen	Papenburg	30.09.
2:22,62	Oltmanns, Nicole	92	FTSV Jahn Brinkum	Soltau	01.06.
2:23,41	Koch, Melanie	93	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
2:23,48	Witte, Catharina	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hameln	03.07.
2:24,8	Müller, Saskia	93	SG Misburg	Rostock	27.08.
2:25,98	Supritz, Fiona	93	LG Emstal Dörpen	Essen	20.07.
2:26,99	Nitschke, Christin	93	LG Wennigsen	Wunstorf	22.05.
2:27,7	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Braunschweig	15.05.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:43,65 Langreder, Nora 92 LG Hannover

4:41,99	Gerken, Tami	93	LAV Zeven	Zeven	11.06.
4:46,17	Themann, Tabea	92	SV Molbergen	Rostock	28.08.
4:46,39	Supritz, Fiona	93	LG Emstal Dörpen	Menden	15.07.
4:46,53	Niehaus, Laura	93	LAV Meppen	Rostock	28.08.
4:47,16	Meyer-Ranke, Carlotta	93	LG Nordheide	Zeven	11.06.
4:50,69	Langreder, Nora	92	LG Hannover	Papenburg	19.06.
5:06,24	Witte, Catharina	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hameln	02.07.
5:06,93	Oltmanns, Nicole	92	FTSV Jahn Brinkum	Rostock	28.08.
5:09,60	Nitschke, Christin	93	LG Wennigsen	Wunstorf	10.09.
5:11,05	Müller, Saskia	93	SG Misburg	Rostock	28.08.
5:22,66	Schädler, Julia	92	LG Delmenhorst/Diepholz	Wunstorf	22.05.
5:30,9	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Winsen/L.	31.08.
5:32,6	Zacharias, Lisa	93	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	31.08.
5:43,30	Bischoff, Madeleine	93	DSC Oldenburg	Zeven	11.06.
5:43,5	Krepel, Jessica	93	SC Langenhagen	Letter	11.05.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:14,60 Langreder, Nora 92 LG Hannover

10:22,07	Langreder, Nora	92	LG Hannover	Hannover	14.05.
11:23,28	Schröder, Franziska	92	TV Sottrum	Hameln	03.07.
11:32,93	Zerlik, Ann-Cathrin	92	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	25.05.
11:58,4	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV	Winsen/L.	23.08.
11:58,9	Heinzelmann, Viola	92	MTV Jahn Schladen	Helmstedt	14.10.
12:01,8	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Winsen/L.	23.08.
12:12,01	Müller, Isabell	93	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
12:16,4	Zacharias, Lisa	93	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	23.08.
12:25,7	Müller, Saskia	93	SG Misburg	Groß Ilsede	15.04.
12:33,92	Müller, Lisa-Marie	92	MTV Vechelde	BS-Rüningen	21.05.
12:40,43	Bischoff, Madeleine	93	DSC Oldenburg	Hameln	03.07.
12:46,0	Klausen, Charlotte	93	Lüneburger SV	Bleckede	01.05.
12:59,05	Müller, Lisa-Sophie	93	LG Hannover	Verden	25.09.
13:04,90	Waschkies, Karolin	93	TV Lohnde	Berlin	11.06.
13:22,18	Greipel, Leonie	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	01.06.

Weibliche Jugend A

5000 m Lauf Bestl. 2010: 19:04,2 Hemmert, Nora 91 LG Nordheide

19:37,58	Schröder, Franziska	92	TV Sottrum	Göttingen	01.05.
19:37,87	Oltmanns, Nicole	92	FTSV Jahn Brinkum	Göttingen	01.05.
20:30,90	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV	Pinneberg	02.06.
21:13,86	Zerlik, Ann-Cathrin	92	Eintracht Hildesheim	Göttingen	01.05.
21:39,2	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
21:49,5	Lanfer, Julia	93	LG Osnabrück	Melle	24.08.
22:19,0	Witte, Catharina	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	09.09.
22:20,48	Klausen, Charlotte	93	Lüneburger SV	Pinneberg	02.06.
23:20,25	Greipel, Leonie	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	06.07.
23:24,6	Frenzel, Lydia	93	SC Lüchow	Suderburg	15.09.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 41:48,97 Müller, Lisa-Marie 92 MTV Vechelde

47:03,0	Tuncer, Esra	94	TSV Lelm	Helmstedt	14.10.
53:55,5	Frenzel, Lydia	93	SC Lüchow	Lüchow	01.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 38:21 Müller, Lisa-Marie 92 MTV Vechelde

42:05	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV	Bremen	02.10.
42:36	Zacharias, Lisa	93	LG Lüneburg Stadt und Land	Bremen	02.10.
44:46	Henrich, Hannah	93	TSV Bremervörde	Bothel	02.07.
44:57	Witte, Catharina	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Haren	02.04.
45:51	Zilich, Jana	93	VfB Fallersleben	Wolfsburg	20.03.
46:12	Hüsers, Kristina	92	TuS Haren	Salzbergen	27.08.
46:49	Supritz, Fiona	93	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.05.
46:53	Hoefer, May Britt	92	VfL Stade	Buxtehude	04.09.
46:59	Frenzel, Lydia	93	SC Lüchow	Liepe	16.10.
47:54	Papen, Melanie	93	TuS Haren	Salzbergen	27.08.
48:34	Müller, Laura-Sophie	92	MTV Vechelde	Wolfenbüttel	18.09.
48:36	Lanfer, Julia	93	LG Osnabrück	Herringhausen	01.10.
49:38	Bischoff, Madeleine	93	DSC Oldenburg	Haren	02.04.
51:05	Klausen, Charlotte	93	Lüneburger SV	Haren	02.04.
51:37	Schilling, Tina	93	Lüneburger SV	Sottrum	13.05.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 2:31:22 TuS Haren

2:15:49	DSC Oldenburg Hochwald, Anne (95) - 41:43; Lindner, Friederike (95) - 44:28; Bischoff, Madeleine (93) - 49:38	Haren	02.04.
2:37:39	Lüneburger SV Klausen, Charlotte (93) - 51:05; Schilling, Tina (93) - 53:03; Trenkel, Marie (93) - 53:31	Haren	02.04.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 14,18 Roloff, Annika 91 MTV 49 Holzminden

13,83	-1,2	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Zeven	11.06.
13,98	-0,4	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Mannheim	02.07.
14,90	+0,5	Niermann, Joana	92	SG Osterholzer LA	Zeven	11.06.
15,21	+1,9	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
15,34	-0,3	Menke, Vivian	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Zeven	10.09.
15,39	+0,1	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Osterode	15.06.
15,67	-1,1	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Verden	25.09.
15,72	-0,1	Gatena, Imke	93	LG Uplengen	Papenburg	22.05.
16,12	+0,5	Bähre, Denise	93	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
16,23	+0,0	Möhlmann, Nicole	93	LG Hannover	Hannover	14.05.
16,33	+0,0	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Hannover	25.06.
16,45	+0,0	Nitidem, Lucréce Audrey	93	LG Hannover	Hannover	25.06.
16,51	-0,8	Mispagel, Ronja-Julie	94	LG Wennigsen	Vaterstetten	26.08.
16,83	-1,1	Jegede, Felicia	95	LG Nordheide	Verden	25.09.
17,03	+0,5	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	BS-Rüningen	21.05.

Weibliche Jugend A

400 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 64,53 Homann, Katharina 92 TSV Lelm

64,89	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	Langen	17.07.
66,26	Gerken, Tami	93	LAV Zeven	Bremen	21.05.
67,22	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Papenburg	26.08.
67,54	Sack, Victoria	93	LG Peiner Land	Langen	17.07.
67,73	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Kassel	05.06.
74,0	Loock, Mara	93	TSV Wiepenkathen	Harsefeld	25.05.

2000 m Hindernis 0.762m Bestl. 2010: 7:16,31 Langreder, Nora 92 LG Hannover

7:14,49	Langreder, Nora	92	LG Hannover	Jena	06.08.
7:53,56	Gerken, Tami	93	LAV Zeven	Zeven	12.06.
8:22,49	Müller, Saskia	93	SG Misburg	Nienhagen	06.07.
9:10,68	Frank, Sophia	92	SC Lüchow	Zeven	12.06.
9:31,5	Schöbel, Farina	95	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
9:38,4	Kahmann, Tamara	93	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 47,97 StG Burgdorf-Helstorf-Stuhr

48,02	StG Löningen-Werlte-DSC OL	Bremen	21.05.
	Hungar, Constanze (93); Diekmann, Lara (93); Gerdes, Sonja (95); Schmidt, Thea (94)		
48,69	TV Langen	Zeven	11.06.
	Hublitz, Fenja (93); Stein, Juline (92); Wagner, Josefa (95); Rink, Karina (95)		
48,82	LAV Zeven	Jena	07.08.
	Tomforde, Anna (93); Schuster, Mareike (94); Holsten, Sarina (94); Raas, Chantal (94)		
49,28	LG Göttingen	Korbach	21.06.
	Moschner, Zara (95); Rieker, Lisanne (92); Aha, Tabea (93); Seguin, Malina (92)		
49,79	LG Osnabrück I	Papenburg	22.05.
	Kock, Leonie (94); Hengelbrock, Wiebke (94); Uhlenbrock, Ricarda (92); Zepter, Marie (95)		
50,26	LG Wennigsen	Wunstorf	22.05.
	Finke, Farina (94); Wiens, Rosana (92); Reichert, Julia (93); Mispagel, Ronja-Julie (94)		
50,93	StG Burgdorf-Helstorf	Hameln	02.07.
	Koch, Melanie (93); Zielonka, Sophie (94); Schecker, Julia (95); Bussas, Lena (95)		
51,35	LG Hannover	Hannover	28.05.
	Nitidem, Lucréce Audrey (93); Karkosch, Annika Nomi (93); Mattern, Marieke (95); Voß, Marieke (92)		
52,07	LG Osterode	Osterode	14.05.
	Walther, Denise (94); Knoth, Wiebke (93); Holland, Vanessa (92); Füllgrabe, Kathrin (92)		
52,18	LG Braunschweig	Berlin	11.06.
	Steinert, Josephine (94); Bähre, Denise (93); Groenewold, Julia (94); Böckmann, Henrike (95)		
52,73	Rot-Weiss Cuxhaven	Osterholz	26.06.
	Menke, Vivian (94); Hering, Giulia-Ricarda (94); Lütt, Laura (94); Schoer, Anna (92)		
52,76	StG Garrel-Molbergen	Molbergen	07.05.
	Geburek, Ronja (92); Gerdes, Christina (95); Domnick, Viktoria (93); Kordes, Mareike (94)		
53,1	TV Norden	Emden	25.09.
	Peters, Anne (95); Knopf, Lea (93); Knopf, Hannah (93); Gerken, Alena (94)		
53,73	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Verden	15.05.
	Hohensee, Elena (92); Studtmann, Merle (95); Schmidt, Mareike (93); Hartung, Carina (92)		
53,87	LG Osnabrück II	Papenburg	22.05.
	Rasche, Johanna (95); Holländer, Karoline (93); Rüterbories, Lina (94); Siemer, Nele (95)		

4 x 400 m Staffel Bestl. 2010: 3:57,86 FTSV Jahn Brinkum

4:00,96	StG Löningen-Werlte-DSC OL	Kassel	23.07.
	Diekmann, Lara (93); Janssen, Julia (95); Schmidt, Thea (94); Jüngerink, Luisa (95)		
4:04,80	LG Osnabrück	Kassel	23.07.
	Zepter, Marie (95); Hengelbrock, Wiebke (94); Uhlenbrock, Ricarda (92); Kock, Leonie (94)		
4:05,99	LG Nordheide	Hamburg	08.05.
	Meyer, Lea Madlen (93); Balduhn, Ann-Kathrin (95); Sussmann, Lea (95); Meyer-Ranke, Carlotta (93)		

Weibliche Jugend A

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 6:53,19 LG Nordheide

6:53,59	StG Garrel-Molbergen	Kassel	24.07.
	Gerdes, Christina (95); Kordes, Mareike (94); Themann, Tabea (92)		
6:59,44	LG Nordheide	Kassel	23.07.
	Balduhn, Ann-Kathrin (95); Meyer, Lea Madlen (93); Meyer-Ranke, Carlotta (93)		
6:59,82	LG Hannover	Kassel	24.07.
	Langreder, Nora (92); Zimmermann, Ines (95); Zimmermann, Wiebke (95)		
7:24,53	LG Wennigsen	Hildesheim	17.09.
	Köppe, Charlotte (94); Nitschke, Christin (93); Dannenberg, Marie (95)		
8:46,0	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Frenzel, Lydia (93); Frank, Sophia (92); Haacke, Theresa (92)		

Olympische Staffel Bestl. 2010: 4:18,63 StG Burgdorf-Helstorf-Stuhr

4:25,36	LG Osnabrück I	OS-Gretesch	06.09.
	Rasche, Johanna (95); Kock, Leonie (94); Hengelbrock, Wiebke (94); Zepter, Marie (95)		
4:39,99	LG Osnabrück II	OS-Gretesch	06.09.
	Siemer, Nele (95); Rüterbories, Lina (94); Krone, Wiebke (95); Schöttler, Sarah (95)		
4:58,95	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
	Seguin, Malina (92); Aha, Tabea (93); Moschner, Zara (95); Gerland, Elena (92)		

Schwedenstaffel Bestl. 2010: 2:20,7 StG Burgdorf-Helstorf-Stuhr

2:26,33	LAV Zeven	Schneverdingen	08.05.
	Gerken, Tami (93); Klose, Katharina (94); Holsten, Sarina (94); Peper, Milena (95)		
2:26,6	LG Nordheide	Winsen/L.	18.05.
	Sussmann, Lea (95); Meyer, Lea Madlen (93); Meyer-Ranke, Henrietta (95); Balduhn, Ann-Kathrin (95)		
2:34,9	LG Osnabrück	OS-Gretesch	31.08.
	Siemer, Nele (95); Rasche, Johanna (95); Holländer, Karoline (93); Uhlenbrock, Ricarda (92)		

Hochsprung Bestl. 2010: 1,72 Rahn, Xenia 91 MTV Hanstedt

1,76	Brodersen, Deborah	93	LG Weserbergland	Hannover	28.05.
1,64	Elbert, Julia	92	LC Nordhorn	Gladbeck	11.06.
1,63	Schulte, Alexandra	93	LAV Meppen	Papenburg	30.09.
1,60	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Edemissen	07.05.
1,60	Beyersdorff, Manon	93	LG Braunschweig	Sarstedt	07.05.
1,58	Otten, Mareike	93	TuS Alfstedt	Hannover	28.05.
1,57	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Hameln	03.07.
1,56	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Edemissen	07.05.
1,55	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
1,54	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Vaterstetten	26.08.
1,52	Niermann, Joana	92	SG Osterholzer LA	Osterholz	26.06.
1,52	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
1,50	Homann, Julia	93	MTV Soltau	Soltau	01.06.
1,48	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Hannover	25.06.
1,48	Gatena, Imke	93	LG Uplengen	Hamburg	03.07.
1,48	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
1,48	Hohensee, Elena	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
1,48	Bokeloh, Kerstin	92	LG Wesermünde	Zeven	10.09.
1,48	Tomforde, Anna	93	LAV Zeven	Zeven	10.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 4,15 Roloff, Annika 91 MTV 49 Holzminden

3,76	Wagner, Karolin	93	SV Alfeld	Uelzen	25.06.
3,02	Beyersdorff, Manon	93	LG Braunschweig	Meinersen	06.07.
2,62	Rode, Isabell	92	SV Alfeld	Meinersen	06.07.
2,30	Lebe, Susanne	92	TK Jahn Sarstedt	Garbsen	30.07.
2,30	Gilani, Parwana	93	LG Wesermünde	Bramel	31.07.
2,20	Hennig, Tanja	93	TuS Gildehaus	Gildehaus	08.10.
2,10	Bokeloh, Kerstin	92	LG Wesermünde	Bramel	31.07.

Weibliche Jugend A

Weitsprung Bestl. 2010: 6,00 Rahn, Xenia 91 MTV Hanstedt

6,15	+1,1	Hublitz, Fenja	93	TV Langen	Langen	17.07.
5,77	+0,5	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Langen	17.07.
5,60	+0,2	Brodersen, Deborah	93	LG Weserbergland	Garbsen	30.07.
5,47	+1,4	Tomforde, Anna	93	LAV Zeven	Rostock	28.08.
5,46	+2,0	Eilers, Rajke	92	TV Norden	Rostock	28.08.
5,39	+0,3	Hungar, Constanze	93	DSC Oldenburg	Garbsen	30.07.
5,34	-0,7	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Vaterstetten	27.08.
5,30		Hennig, Tanja	93	TuS Gildehaus	Nordhorn	06.05.
5,28	+0,7	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Haldensleben	30.04.
5,28	+1,9	Küstner, Helen	92	LG Göttingen	Osterode	30.04.
5,27	+1,9	Hohensee, Elena	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Verden	15.05.
5,26	-0,2	Möhlmann, Nicole	93	LG Hannover	Garbsen	01.05.
5,23	-0,8	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Hameln	03.07.
5,14	+0,0	Niermann, Joana	92	SG Osterholzer LA	Osterholz	26.06.
5,12	-0,1	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Braunschweig	15.05.

Dreisprung Bestl. 2010: 13,16 Eckhardt, Neele 92 TSV Asendorf

13,08	-0,3	Saathoff, Lena	92	SV Georgsheil	Garbsen	22.05.
12,59	+0,8	Hublitz, Fenja	93	TV Langen	Wesel	13.06.
11,42	+1,7	Hohensee, Elena	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Papenburg	19.06.
11,04		Hennig, Tanja	93	TuS Gildehaus	Ibbenbüren	15.05.
10,89		Elbert, Julia	92	LC Nordhorn	Nordhorn	15.04.
10,70	+0,0	Schmidt, Mareike	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	12.06.
10,69	+0,5	Hungar, Constanze	93	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
10,27		Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Helmstedt	07.05.
9,89	+0,3	Kuhnke, Mareike	93	LAC Meckelfeld	Winsen/L.	18.05.
9,87	+0,7	Hartung, Carina	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Hameln	02.07.
9,87	+0,0	Eilers, Rajke	92	TV Norden	Papenburg	30.09.
9,83	-0,4	Nöcel, Lena	93	SV Borussia Salzgitter	BS-Rüningen	21.05.
9,81	-2,8	Kölling, Lisa	92	LG Braunschweig	Braunschweig	09.04.
9,60	+0,2	Godau, Céline	93	LAC Meckelfeld	Winsen/L.	18.05.
8,08	+0,5	Joll, Lisa Marie	93	LG Kreis Verden	Verden	24.08.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 12,42 Kielmann, Sonka 92 SV Blau-Weiß Emden-Borssum

13,12	Brodersen, Deborah	93	LG Weserbergland	Stadthagen	07.05.
12,61	Kielmann, Sonka	92	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	18.06.
11,43	Schoer, Anna	92	Rot-Weiss Cuxhaven	Osterholz	26.06.
11,28	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Vaterstetten	26.08.
10,98	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Uslar	13.08.
10,77	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Vaterstetten	26.08.
10,35	Otten, Mareike	93	TuS Alfstedt	Hannover	25.06.
10,34	Sawatzki, Meike	92	LG Delmenhorst/Diepholz	Zeven	11.06.
10,30	Weigel, Melanie	92	LG Kreis Verden	Hameln	03.07.
10,29	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
10,18	Duin, Imke	93	SV Holtland	Holtland	14.05.
10,04	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
10,01	Strohbusch, Sarah	92	MTV Hondelage	Braunschweig	01.10.
9,95	Hahn, Monja	93	LG Weserbergland	Hannover	25.06.
9,92	Koch, Franziska	93	TSC Eisdorf	BS-Rüningen	21.05.

Weibliche Jugend A

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 48,52 Kielmann, Sonka 92 SV Blau-Weiß Emden-Borssum

54,30	Kielmann, Sonka	92	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Jena	07.08.
35,77	Brodersen, Deborah	93	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
35,42	Grützner, Annika	93	LG Hannover	Hannover	14.05.
33,67	Weigel, Melanie	92	LG Kreis Verden	Hameln	02.07.
33,45	Gilani, Parwana	93	LG Wesermünde	Hameln	02.07.
32,74	Kleen, Johanna	92	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
31,16	Gerland, Elena	92	LG Göttingen	Kalefeld	02.10.
30,46	Sinning, Lena	92	Fortuna Wirdum	Holtland	14.05.
30,33	Strohbusch, Sarah	92	MTV Hondelage	BS-Rüningen	21.05.
30,15	Jobmann, Karolin	93	TSV Stelle	Lüneburg	21.08.
30,12	Frimmersdorf, Lara	93	LG Hannover	Hoya	11.06.
29,80	Sawatzki, Meike	92	LG Delmenhorst/Diepholz	Minden	06.07.
29,64	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Hannover	28.07.
26,91	Kölling, Lisa	92	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
26,61	Bock, Rebecca	93	TV Germania Wiedelah	Salzgitter-Bad	16.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 49,97 von der Gablentz, Katharina 92 SV Lemgow/Dangenstorf

47,28	von der Gablentz, Katharina	92	SV Lemgow/Dangenstorf	Jena	07.08.
46,75	Husmann, Lisa	92	SV Union Salzgitter	Papenburg	19.06.
38,21	Gerland, Elena	92	LG Göttingen	Göttingen	17.09.
29,07	Kielmann, Sonka	92	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Holtland	10.09.
27,27	Brandt, Kristin	93	VfB Munster	Munster	01.10.
26,33	Bokeloh, Kerstin	92	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
25,93	Stawski, Lena	93	TuSpo Bad Münder	Wunstorf	22.05.
25,82	Gilani, Parwana	93	LG Wesermünde	Lüchow	13.08.
18,40	Küstner, Helen	92	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
17,10	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 42,35 Rahn, Xenia 91 MTV Hanstedt

42,97	Neumann, Kyra	93	LG Hannover	Hameln	02.07.
36,47	Brodersen, Deborah	93	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
35,65	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Vaterstetten	27.08.
35,58	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	22.05.
34,63	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	BS-Rüningen	21.05.
34,50	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Vaterstetten	27.08.
34,38	Stöckmann, Friederike	93	MTV Soltau	Soltau	09.04.
32,00	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	18.09.
31,43	Strohbusch, Sarah	92	MTV Hondelage	Osterode	30.04.
31,43	Busch, Corinna	92	LG Hannover	Hannover	09.09.
30,19	Pytel, Laura	93	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.04.
30,18	Kleene, Mareike	92	VfL Löningen	Löningen	12.10.
30,10	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Vaterstetten	27.08.
29,97	Bargmann, Sandra	92	MTV Soltau	Soltau	01.06.
29,83	Losch, Maike	93	TuS Niedernwöhren	Stadthagen	21.05.

4-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m

Bestl. 2010: 3.366 Brodersen, Deborah 93 LG Weserbergland

3.086	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Edemissen	07.05.
	14,10(-0,1)-1,60-10,61-25,78(-1,9)				
3.016	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Vaterstetten	26.08.
	14,29(-1,2)-1,51-11,28-25,61(-1,7)				
2.691	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
	15,21(+1,9)-1,52-10,04-27,13(+1,7)				
2.642	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Vaterstetten	26.08.
	15,78(-1,0)-1,54-10,64-27,59(-1,3)				

Weibliche Jugend A

2.590	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Hannover	25.06.
	16,33(+0,0)-1,52-8,84-25,76(-0,5)				
2.508	Menke, Vivian	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Zeven	10.09.
	15,34(-0,3)-1,52-6,15-26,13(+0,0)				
2.424	Mispagel, Ronja-Julie	94	LG Wennigsen	Vaterstetten	26.08.
	16,51(-0,8)-1,54-8,20-27,23(-1,5)				
2.385	Bähre, Denise	93	LG Braunschweig	Braunschweig	14.05.
	16,1(-0,5)-1,44-8,77-26,8(-0,1)				
2.280	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Hannover	25.06.
	17,54(+0,0)-1,48-9,48-27,77(-0,5)				
2.273	Otten, Mareike	93	TuS Alfstedt	Hannover	25.06.
	17,17(+0,0)-1,56-10,35-30,40(-0,5)				
2.267	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Quedlinburg	30.07.
	17,38(+0,0)-1,48-8,35-27,24(+2,3)				
2.237	Schmidt, Anja	93	Post-SV Stadthagen	Stadthagen	26.06.
	17,29(+2,0)-1,46-7,57-26,86(+2,0)				
2.225	Finke, Farina	94	LG Wennigsen	Edemissen	07.05.
	18,46(-0,1)-1,44-9,33-26,64(-1,9)				
2.192	Schoer, Anna	92	Rot-Weiss Cuxhaven	Zeven	10.09.
	17,78(+1,2)-1,36-10,50-27,77(+0,0)				
2.178	Nitidem, Lucréce Audrey	93	LG Hannover	Hannover	25.06.
	16,45(+0,0)-1,40-8,33-28,59(-0,5)				

7-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 5.332 Brodersen, Deborah 93 LG Weserbergland

4.894	Siekmann, Ronja	92	LG Wennigsen	Vaterstetten	26./27.08.
	14,29(-1,2)-1,51-11,28/25,61(-1,1)-5,10(-1,3)-35,65-2:28,86				
4.806	Rieck, Svenja	93	LG Wennigsen	Vaterstetten	26./27.08.
	14,12(-1,2)-1,54-10,77/25,85(-1,1)-5,34(+0,7)-30,10-2:32,98				
4.401	Aha, Tabea	93	LG Göttingen	Vaterstetten	26./27.08.
	15,78(-1,0)-1,54-10,64/27,59(-1,3)-5,04(-2,8)-34,50-2:35,35				
4.300	Homann, Katharina	92	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	15,21(+1,9)-1,52-10,04/27,13(+1,7)-4,81(+0,0)-32,00-2:38,90				
4.282	Diekmann, Lara	93	DSC Oldenburg	Hannover	25./26.06.
	16,33(+0,0)-1,52-8,84/25,76(-0,5)-5,17(+2,5)-25,35-2:29,67				
4.036	Kempernolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Hannover	25./26.06.
	17,54(+0,0)-1,48-9,48/27,77(-0,5)-5,18(+1,0)-34,00-2:38,21				
3.933	Mispagel, Ronja-Julie	94	LG Wennigsen	Vaterstetten	26./27.08.
	16,51(-0,8)-1,54-8,20/27,23(-1,5)-4,59(-1,7)-26,11-2:33,10				
3.851	Menke, Vivian	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Zeven	10./11.09.
	15,34(-0,3)-1,52-6,15/26,13(+0,0)-4,97(-0,8)-12,03-2:33,52				
3.689	Finke, Farina	94	LG Wennigsen	Edemissen	07./08.05.
	18,46(-0,1)-1,44-9,33/26,64(-1,9)-4,92(+0,3)-22,59-2:38,63				
3.540	Langbecker, Pauline	94	TSV Lelm	Hannover	25./26.06.
	18,00(+0,0)-1,48-8,75/28,75(+0,0)-4,79(+2,8)-27,27-2:46,19				
3.473	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Quedlinburg	30./31.07.
	17,38(+0,0)-1,48-8,35/27,24(+2,3)-4,42(+1,1)-19,93-2:45,64				
3.443	Bettinger, Felina	93	SG Osterholzer LA	Zeven	10./11.09.
	17,14(-0,3)-1,32-6,94/28,91(+0,4)-4,63(+1,2)-28,89-2:35,64				
3.361	Hohensee, Elena	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16./17.07.
	17,9(-0,6)-1,48-7,85/28,9(+0,0)-5,16(+0,4)-19,43-2:49,0				
3.341	Schoer, Anna	92	Rot-Weiss Cuxhaven	Zeven	10./11.09.
	17,78(+1,2)-1,36-10,50/27,77(+0,0)-4,06(+0,0)-25,51-2:52,75				
3.331	Beyersdorff, Manon	93	LG Braunschweig	Braunschweig	14./15.05.
	17,2(-0,5)-1,44-8,20/30,2(-0,1)-5,08(-0,2)-25,12-2:56,5				

Weibliche Jugend A

7-Kampf Mann. 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 11.558 MTV Hanstedt

13.633	LG Wennigsen Siekmann, Ronja (92) - 4.894; Rieck, Svenja (93) - 4.806; Mispagel, Ronja-Julie (94) - 3.933	Vaterstetten	26./27.08.
9.420	MTV Schöningen Kempernolte, Lisa (93) - 4.036; Köchy, Friederike (95) - 2.900; Ndotoni, Jessica (95) - 2.484	Hannover	25./26.06.
8.988	Rot-Weiss Cuxhaven Menke, Vivian (94) - 3.851; Schoer, Anna (92) - 3.341; Lütt, Laura (94) - 1.796	Zeven	10./11.09.

DJMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 10.299 LG Hannover

10.201	StG Löningen-Werlte-DSC OL	Verden	25.09.
9.562	LG Braunschweig	Verden	25.09.
9.491	LG Hannover	Verden	25.09.
9.015	LG Nordheide	Verden	25.09.

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 7.332 LG Göttingen

7.408	LG Göttingen	Verden	25.09.
6.572	TuS Blau-Weiß Lohne	Verden	25.09.
6.494	LG Kreis Verden	Verden	25.09.

DJMM Gruppe 3 Bestl. 2010: 3.809 OTB Osnabrück

4.039	TV Norden	Emden	25.09.
3.888	LG Göttingen	Göttingen	10.09.

Landesbeste Hammerwerferin der wJA: Katharina von der Gablentz (SV Lemgow/Dangenstorf, o.)

Juline Stein (TV Langen, li.) Vierte der deutschen Jugendmeisterschaften über 400 m.

Weibliche Jugend B

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,90 Freese, Anna-Lena 94 FTSV Jahn Brinkum

11,93	+0,0	Freese, Anna-Lena	94	FTSV Jahn Brinkum	Zeven	11.06.
12,32	+0,1	Bähner, Lorena	95	TSC Eisdorf	Osterode	15.06.
12,40	+0,0	Zielonka, Sophie	94	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.
12,40	+1,2	Holzschuh, Marie	94	LG Weserbergland	Weinheim	28.05.
12,50	+0,1	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Verden	15.05.
12,51	-0,5	Holsten, Sarina	94	LAV Zeven	Schneverdingen	08.05.
12,51	-0,8	Menke, Vivian	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Celle	09.07.
12,60	-1,1	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Papenburg	18.06.
12,64	-1,1	Dirlam, Nora	95	LG Wennigsen	Papenburg	18.06.
12,68	+0,0	Hengelbrock, Wiebke	94	LG Osnabrück	Rostock	27.08.
12,69	+0,4	Wolpmann, Janicke	94	FTSV Jahn Brinkum	Rostock	27.08.
12,72	-1,1	Schulte-Südhoff, Kristin	95	SV Quitt Ankum	Papenburg	18.06.
12,76	+0,0	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Hannover	25.06.
12,83	+0,0	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Hannover	25.06.
12,87	+0,1	Finke, Farina	94	LG Wennigsen	Zeven	11.06.

200 m Lauf Bestl. 2010: 24,20 Freese, Anna-Lena 94 FTSV Jahn Brinkum

23,84	-0,1	Freese, Anna-Lena	94	FTSV Jahn Brinkum	Lille / FRA	09.07.
24,79	+1,3	Holzschuh, Marie	94	LG Weserbergland	Weinheim	28.05.
25,04	+0,0	Bähner, Lorena	95	TSC Eisdorf	Osterode	15.06.
25,15	-0,1	Zielonka, Sophie	94	TSV Burgdorf	Zeven	12.06.
25,33	-0,7	Holsten, Sarina	94	LAV Zeven	Verden	30.04.
25,34	+1,3	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf	Zeven	12.06.
25,62	+0,5	Wolpmann, Janicke	94	FTSV Jahn Brinkum	Rostock	28.08.
25,78		Hengelbrock, Wiebke	94	LG Osnabrück	Melle	17.08.
26,00	+1,3	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Zeven	12.06.
26,04	-0,9	Dirlam, Nora	95	LG Wennigsen	Hannover	28.05.
26,13	+0,0	Menke, Vivian	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Zeven	10.09.
26,21	+0,0	Finke, Farina	94	LG Wennigsen	Wunstorf	22.05.
26,35	+1,1	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Verden	15.05.
26,47	-0,8	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	22.05.
26,70	+1,7	Raas, Chantal	94	LAV Zeven	Zeven	12.06.

400 m Lauf Bestl. 2010: 55,42 Sack, Victoria 93 LG Peiner Land

56,51	Bähner, Lorena	95	TSC Eisdorf	Papenburg	18.06.
57,43	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	OS-Gretesch	01.06.
57,78	Hengelbrock, Wiebke	94	LG Osnabrück	Jena	05.08.
57,96	Gerken, Alena	94	TV Norden	Celle	10.07.
58,44	Kordes, Mareike	94	SV Molbergen	Delmenhorst	12.08.
59,09	Zepter, Marie	95	LG Osnabrück	Celle	10.07.
59,62	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen	Löningen	21.06.
59,94	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden	Osterholz	26.06.
59,95	Wolpmann, Janicke	94	FTSV Jahn Brinkum	Papenburg	18.06.
60,60	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft	OS-Gretesch	10.05.
60,84	Gryschka, Melina	94	Garbsener SC	Wunstorf	06.07.
61,69	Hering, Giulia-Ricarda	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Celle	10.07.
61,70	Wilke, Anna	95	TuS Bersenbrück	OS-Gretesch	06.09.
61,92	Goes, Ann-Sophie	95	TV Langen	Papenburg	18.06.
62,23	Raas, Chantal	94	LAV Zeven	Zeven	11.06.

Weibliche Jugend B

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:13,04 Meyer-Ranke, Carlotta 93 LG Nordheide

2:12,09	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft	Rostock	27.08.
2:13,88	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden	Celle	09.07.
2:13,94	Kordes, Mareike	94	SV Molbergen	Lastrup	20.08.
2:14,09	Dannenberg, Marie	95	LG Wennigsen	Papenburg	18.06.
2:16,17	Zimmermann, Wiebke	95	LG Hannover	Celle	09.07.
2:16,27	Zimmermann, Ines	95	LG Hannover	Zeven	12.06.
2:17,23	Gryschka, Melina	94	Garbsener SC	Jena	05.08.
2:20,65	Gerdes, Christina	95	BV Garrel	Hannover	28.05.
2:20,97	Gerken, Alena	94	TV Norden	Papenburg	30.09.
2:23,84	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg	Lastrup	20.08.
2:24,94	Knust, Insa	95	SV Holtland	Hannover	26.06.
2:25,00	Sussmann, Lea	95	LG Nordheide	Celle	09.07.
2:25,09	Hoy, Pia	95	TuS Blau-Weiß Lohne	Celle	09.07.
2:25,65	Wilke, Anna	95	TuS Bersenbrück	Papenburg	30.09.
2:25,7	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	Braunschweig	15.05.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:43,00 Gerken, Tami 93 LAV Zeven

4:35,31	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft	Celle	10.07.
4:35,52	Dannenberg, Marie	95	LG Wennigsen	Jena	06.08.
4:36,43	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden	Jena	06.08.
4:48,17	Hehr, Antonia	96	FTSV Jahn Brinkum	Zeven	11.06.
4:48,54	Zimmermann, Ines	95	LG Hannover	Celle	10.07.
4:53,60	Gerdes, Christina	95	BV Garrel	Zeven	11.06.
4:54,49	Zimmermann, Wiebke	95	LG Hannover	Wunstorf	22.05.
4:56,27	Gryschka, Melina	94	Garbsener SC	Dortmund	12.05.
4:57,27	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg	Papenburg	22.05.
4:59,59	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Papenburg	22.05.
5:01,89	Balduhn, Ann-Kathrin	95	LG Nordheide	Celle	10.07.
5:03,89	Drinkuth, Katharina	96	SC Langenhagen	Wunstorf	22.05.
5:05,99	Tietge, Katja	95	Eintracht Hildesheim	Celle	10.07.
5:09,73	Aselage, Nadine	94	VfL Löningen	Celle	10.07.
5:12,09	Walter, Natalie	94	BTB Oldenburg	Papenburg	19.06.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:53,6 Meyer-Ranke, Carlotta 93 LG Nordheide

10:12,9	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
10:47,24	Gerdes, Christina	95	BV Garrel	Papenburg	18.06.
10:54,74	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg	Celle	09.07.
10:54,9	Gryschka, Melina	94	Garbsener SC	Barsinghausen	21.09.
11:24,28	Tuncer, Esra	94	TSV Lelm	BS-Rüningen	21.05.
11:24,63	Liedke, Stefanie	94	LG Celle-Land	Papenburg	18.06.
11:24,69	Tietge, Katja	95	Eintracht Hildesheim	Osterode	22.07.
11:26,00	Lindner, Friederike	95	DSC Oldenburg	Papenburg	18.06.
11:30,90	Duin, Julia	95	SV Holtland	Papenburg	18.06.
11:31,90	Balduhn, Ann-Kathrin	95	LG Nordheide	Verden	25.09.
11:50,31	Krage, Lisa	94	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	25.05.
11:51,56	Wende, Melina Sophie	95	LG Braunschweig	Verden	25.09.
11:54,8	Balduhn, Caroline	95	LG Nordheide	Winsen/L.	23.08.
12:04,2	Fleckenstein, Philine	95	LG Göttingen	Uslar	09.04.
12:07,08	Joseph, Laura	95	Eintracht Hildesheim	Osterode	27.08.

Weibliche Jugend B

5000 m Lauf Bestl. 2010: 18:56,9 Meyer-Ranke, Carlotta 93 LG Nordheide

19:37,3	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Aurich	07.09.
19:48,5	Tuncer, Esra	94	TSV Lelm	Königslutter	13.05.
20:15,34	Liedke, Stefanie	94	LG Celle-Land	Göttingen	01.05.
21:00,8	Balduhn, Ann-Kathrin	95	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
21:08,51	Walter, Natalie	94	BTB Oldenburg	Kampen / NED	02.09.
21:19,4	Sussmann, Lea	95	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
21:20,5	Balduhn, Caroline	95	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
21:40,0	Vonderbank, Birte	96	Post-SV Uelzen	Suderburg	15.09.
21:54,25	Schnetzke, Lea	96	TuS Niedernwöhren	Bad Oeynhausen	13.06.
22:09,42	Diedrich, Ines	95	LG Wilhelmshaven	Papenburg	30.09.
22:31,3	Lammers, Joseanna	95	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
22:36,80	Laaser, Marie-Chantal	94	MTV Bockenem	Sarstedt	07.05.
22:55,4	Richter, Simone	94	SC Lüchow	Lüchow	15.04.
24:13,0	Sturm, Jana	95	LG Wennigsen	Garbsen	08.09.
24:20,89	Krone, Wiebke	95	LG Osnabrück	Melle	24.08.

10 km Straße Bestl. 2010: 41:47 Zilich, Jana 93 VfB Fallersleben

41:43	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg	Haren	02.04.
42:36	Gerdes, Christina	95	BV Garrel	Haren	02.04.
42:58	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Schortens	10.04.
43:16	Tuncer, Esra	94	TSV Lelm	Haren	02.04.
43:43	Lindner, Friederike	95	DSC Oldenburg	Oldenburg	13.03.
44:41	Schnetzke, Lea	96	TuS Niedernwöhren	Minden	27.08.
46:14	Böttcher, Paula	94	TSV Großenkneten	Garrel	17.09.
47:06	Engelhardt, Saskia Muriel	94	LG Hannover	Hamburg	16.10.
47:18	Lischke, Julia	94	LG Nordheide	Buchholz	26.06.
47:18	Menge, Sonja	94	SG Osterholzer LA	Bothel	02.07.
47:42	Laaser, Marie-Chantal	94	MTV Bockenem	Hannover	01.07.
48:01	Beyer, Merle	96	TuS Grünendeich/Steinkirchen	Buxtehude	04.09.
48:53	Diedrich, Ines	95	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	16.10.
49:16	Duin, Julia	95	SV Holtland	Oldenburg	16.10.
49:21	Bastek, Linda	95	TSV Kirchdorf	Hannover	01.07.

Halbmarathon Bestl. 2010: 2:02:34 Waschkies, Karolin 93 TV Lohnde

1:46:27	Tuncer, Esra	94	TSV Lelm	Wolfsburg	04.09.
1:56:18	Kombrink-Lübbe, Lena	95	OTB Osnabrück	Bawinkel	23.04.
2:01:47	Nikuradse, Paulin	95	LG Göttingen	Kassel	22.05.
2:19:59	Seidel, Annika	94	MTV Vorsfelde	Wolfsburg	04.09.

100 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 13,74 Rieck, Svenja 93 LG Wennigsen

14,32	-0,8	Holzschuh, Marie	94	LG Weserbergland	Jena	05.08.
14,35	-0,2	Dirlam, Nora	95	LG Wennigsen	Papenburg	19.06.
14,55	+0,0	Wübbeler, Alicia	96	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Moordeich	25.05.
14,64	+0,5	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	BS-Rüningen	21.05.
14,66	-0,4	Menke, Vivian	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Celle	10.07.
14,78	+1,0	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Zeven	11.06.
14,92	+1,5	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	SZ-Lebenstedt	17.09.
14,95	+0,6	Bollmeier, Josephine	95	TSV Gnarrenburg	Zeven	11.06.
14,95	-0,2	Peters, Anne	95	TV Norden	Papenburg	19.06.
14,95	+1,3	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Zeven	10.09.
15,00	+1,0	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Zeven	11.06.
15,00	-0,2	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
15,11	+0,2	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Berlin	11.06.
15,52	-0,3	Klumpe, Elisabeth	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	22.05.
15,55	-1,0	Raas, Chantal	94	LAV Zeven	Celle	10.07.

Weibliche Jugend B

400 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 65,40 Mispagel, Ronja-Julie 94 LG Wennigsen

62,05	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.06.
64,86	Mispagel, Ronja-Julie	94	LG Wennigsen	Papenburg	18.06.
66,35	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	Hameln	02.07.
66,72	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Rostock	27.08.
67,69	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Papenburg	26.08.
67,87	Ewert, Annika	95	LG Braunschweig	Papenburg	18.06.
68,31	Hering, Giulia-Ricarda	94	Rot-Weiss Cuxhaven	Celle	09.07.
70,48	Knust, Insa	95	SV Holtland	Papenburg	26.08.
70,53	Raas, Chantal	94	LAV Zeven	Zeven	11.05.
73,6	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.
74,91	Fleckenstein, Philine	95	LG Göttingen	BS-Rüningen	21.05.
75,1	Klinger, Janna	95	LG Kreis Nord Stade	Harsefeld	25.05.
75,51	Groenewold, Julia	94	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
77,77	Klose, Katharina	94	LAV Zeven	Zeven	11.05.
80,4	Maaß, Virginia	94	TuS Soltendieck	Bad Bevensen	11.05.

1500 m Hindernis 0.762m Bestl. 2010: 5:10,61 Deters, Franziska 93 LAV Meppen

5:08,40	Zimmermann, Wiebke	95	LG Hannover	Jena	06.08.
5:16,97	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
5:22,63	Gryschka, Melina	94	Garbsener SC	Zeven	12.06.
5:42,17	Walter, Natalie	94	BTB Oldenburg	Zeven	12.06.
5:46,85	Liedke, Stefanie	94	LG Celle-Land	Zeven	12.06.
5:58,36	Richter, Simone	94	SC Lüchow	Zeven	12.06.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 48,32 LAV Zeven

49,55	LG Osnabrück	OS-Gretesch	06.09.
	Kock, Leonie (94); Hengelbrock, Wiebke (94); Zepter, Marie (95); Pelikan, Vanessa (96)		
49,56	LAV Zeven	Celle	09.07.
	Drewes, Carolin (96); Schuster, Mareike (94); Holsten, Sarina (94); Raas, Chantal (94)		
49,76	StG Löningen-Werlte-DSC OL I	Zeven	11.06.
	Dunkhase, Marie-Anna (96); Jüngerink, Luisa (95); Gerdes, Sonja (95); Schmidt, Thea (94)		
50,28	FTSV Jahn Brinkum	Celle	09.07.
	Wessel, Denise (94); Wolpmann, Janicke (94); Schadwinkel, Frederieke (96); Wübbeler, Alicia (96)		
50,74	StG Hattorf/Eisdorf	BS-Rüningen	22.05.
	Allershausen, Jana (95); Bähner, Lorena (95); Maxelon, Camis (95); Kaiser, Nadja (95)		
50,8	TuS Rotenburg	Edemissen	10.09.
	Klettke, Sina (96); Steinmann, Katinka (95); Michels, Sophia (95); Orth, Rebekka (95)		
51,04	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
	Steinert, Josephine (94); Ewert, Annika (95); Böckmann, Henrike (95); Weise, Pia-Marie (95)		
51,56	LAZ Celle	Celle	09.07.
	Mertzky, Antonia (96); Moravec, Lena (96); Buchholz, Lea (94); Meyer, Laura (95)		
51,67	LG Nordheide	Celle	09.07.
	Jegede, Felicia (95); Blieffert, Judith (94); Sussmann, Lea (95); Richter, Kathrin Inken (95)		
51,94	StG Ankum-Bersenbrück	Osnabrück	01.06.
	Wilke, Anna (95); Michanosin, Eleonore (96); Tholemeyer-Nöring, Lena (94); Schulte-Südhoff, Kristin (95)		
52,12	StG Löningen-Werlte-DSC OL II	Zeven	11.06.
	Mager, Fenja (95); Petershofen, Friedelinde (95); Janssen, Julia (95); Nitze, Laura (95)		
52,44	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.06.
	Schöpper, Franziska (95); Vinke, Linda (94); Vinke, Franziska (96); Schmitz, Verena (96)		
53,71	TuS Blau-Weiß Lohne	Verden	25.09.
	Timphaus, Franziska (95); Hoy, Pia (95); Kopka, Frida (95); Albers, Maria (94)		
53,79	TSV Hagenburg	Wunstorf	22.05.
	Heinz, Luisa (95); Horstmann, Jennifer (94); Anke, Helena (95); Francis, Whitney (95)		
54,28	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	10.09.
	Ninke, Miriam (96); Mann, Kristin (95); Boekhoven, Jasmin (94); Quentin, Tabea (95)		

Weibliche Jugend B

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 7:12,35 LG Hannover

7:12,89	StG Garrel-Molbergen	Delmenhorst	09.04.
	Kuhn, Isabella (96); Gerdes, Christina (95); Kordes, Mareike (94)		
7:39,75	StG Löningen-Werlte-DSC OL	Delmenhorst	09.04.
	Lindner, Friederike (95); Hanekamp, Jana (96); Hochwald, Anne (95)		
7:46,25	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	17.09.
	Joseph, Laura (95); Urbanke, Neele (96); Tietge, Katja (95)		
7:51,08	LG Osnabrück I OS-Gretesch	05.07.	
	Rasche, Johanna (95); Siemer, Nele (95); Hofmeister, Kathrin (95)		
8:13,64	LG Braunschweig	Göttingen	01.05.
	Wende, Melina Sophie (95); Illgen, Joana (95); Achilles, Jessica (95)		
8:29,4	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Busse, Wiebke (95); Zahlmann, Birte (95); Richter, Simone (94)		
8:30,82	LG Osnabrück II	OS-Gretesch	05.07.
	Krone, Wiebke (95); Brill, Birte (96); Schöttler, Sarah (95)		
8:39,9	MTV Schöningen	Helmstedt	09.09.
	Ndotoni, Jessica (95); Müller, Michelle (96); Peters, Larissa (96)		
9:18,60	SG Osterholzer LA	Osterholz	13.05.
	Kramer, Katharina (94); Reinery, Judith (94); Menge, Sonja (94)		
9:45,18	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Schumann, Saskia (96); Kappe, Friederike (96); Meier, Verena (95)		

Schwedenstaffel Bestl. 2010: 2:25,06 LAV Zeven

2:24,2	LG Osnabrück	OS-Gretesch	31.08.
	Zepter, Marie (95); Hengelbrock, Wiebke (94); Kock, Leonie (94); Franke, Alisa (96)		
2:35,98	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.
	Ewert, Annika (95); Beyersdorff, Larissa (96); Groenewold, Julia (94); Aurich, Janne (95)		
2:39,58	TSV Hagenburg	Stadthagen	06.07.
	Horstmann, Jennifer (94); Heinz, Luisa (95); Francis, Whitney (95); Kühn, Ann Christin (95)		
2:41,42	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	06.07.
	Eberhardt, Anissa (95); Kruse, Franziska (94); Kappe, Anika (95); Schmidt, Hanna-Jördis (94)		

Hochsprung Bestl. 2010: 1,82 Brodersen, Deborah 93 LG Weserbergland

1,78	Onnen, Imke	94	LG Hannover	Garbsen	22.05.
1,69	Peters, Anne	95	TV Norden	Papenburg	30.09.
1,66	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Vaterstetten	26.08.
1,60	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Edemissen	07.05.
1,60	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	25.05.
1,60	Knust, Insa	95	SV Holtland	Hannover	25.06.
1,60	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Hannover	25.06.
1,60	Altmann, Lara	94	LG Göttingen	Verden	25.09.
1,59	Strauß, Sarah	95	Heidmühler FC	Wehdel	30.04.
1,59	Iken, Jana	94	Emder Laufgemeinschaft	Zeven	12.06.
1,58	Michels, Sophia	95	TuS Rotenburg	Stuhr-Moor	09.07.
1,56	Rüterbories, Lina	94	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.06.
1,56	Langbecker, Pauline	94	TSV Lelm	Braunschweig	21.06.
1,56	Warnecke, Berit	95	LG Fallingbostel	Zeven	10.09.
1,55	Eichmann, Line	95	TSV Ebergötzen	Osterode	30.04.
1,55	Meier, Verena	95	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	08.05.
1,55	Nitze, Laura	95	SV Sparta Werlte	Celle	10.07.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,52 Wagner, Karolin 93 SV Alfeld

3,20	Petershofen, Friedelinde	95	DSC Oldenburg	Papenburg	18.06.
2,90	Strauß, Sarah	95	Heidmühler FC	Celle	09.07.
2,70	Fieger, Meike	95	Heidmühler FC	Papenburg	18.06.
2,20	Henke, Judith Metje	94	TuS Alfstedt	Oerel	17.06.
2,11	Wessels, Madlen	95	LG Hannover	Hannover	06.07.
2,07	Walter, Natalie	94	BTB Oldenburg	Schortens	18.09.
1,54	Austen, Malina	95	LG Hannover	Hannover	06.07.
1,44	Eggersglüß, Mira	95	LG Hannover	Hannover	06.07.

Weibliche Jugend B

Weitsprung Bestl. 2010: 5,96 Hublitz, Fenja 93 TV Langen

5,96	+0,3	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Hannover	26.06.
5,87	-0,3	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Hameln	03.07.
5,74	+1,1	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Bremen	21.05.
5,63	+0,9	Hencken, Laura	94	TV Langen	Bremen	21.05.
5,47	+0,6	Wagner, Josefa	95	TV Langen	Langen	17.07.
5,35	+0,3	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Zeven	11.09.
5,29		Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	25.05.
5,27	+0,0	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	Osterode	30.04.
5,27	+0,8	Wolpmann, Janicke	94	FTSV Jahn Brinkum	Zeven	12.06.
5,25	+1,2	Jegede, Felicia	95	LG Nordheide	Verden	25.09.
5,18	+0,9	Boekhoven, Jasmin	94	SVG GW Bad Gandersheim	Osterode	30.04.
5,11	+1,5	Knust, Insa	95	SV Holtland	Papenburg	18.06.
5,11		Zielonka, Sophie	94	TSV Burgdorf	Hildesheim	11.09.
5,10	-1,0	Groenewold, Julia	94	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
5,10		Janssen, Julia	95	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	25.05.
5,10	+0,0	Brüning, Tabea	94	TSV Asendorf	Zeven	12.06.

Dreisprung Bestl. 2010: 13,10 Hublitz, Fenja 93 TV Langen

12,61	+1,6	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Jena	05.08.
11,95	+0,4	Hencken, Laura	94	TV Langen	Jena	05.08.
11,26	+0,0	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Soltau	03.09.
11,25	+0,3	Brüning, Tabea	94	TSV Asendorf	Stuhr-Moordeich	25.05.
11,05	+0,0	Jegede, Felicia	95	LG Nordheide	Soltau	03.09.
10,79	+0,0	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Zeven	12.06.
10,41	+0,0	Rebischke, Ann-Christin	95	Garbsener SC	Zeven	12.06.
10,26	+0,6	Studtmann, Merle	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Hameln	02.07.
10,24		Langbecker, Pauline	94	TSV Lelm	Magdeburg	08.06.
10,20	+0,0	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Soltau	03.09.
10,14	+0,0	Böckmann, Henrike	95	LG Braunschweig	Papenburg	19.06.
10,00	+0,2	Iken, Jana	94	Emder Laufgemeinschaft	Hameln	02.07.
9,93	+0,3	Zielonka, Johanna	94	TSV Burgdorf	Celle	10.07.
9,91		Wilke, Anna	95	TuS Bersenbrück	Lotte-Halen	04.09.
9,89	+0,0	Gerdes, Sonja	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	26.08.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 13,26 Bormann, Christin 94 TSV Asendorf

13,51	Bormann, Christin	94	TSV Asendorf	Celle	09.07.
11,96	Weigel, Sarah	94	LG Kreis Verden	Verden	30.04.
11,01	Bäätger, Anja	95	LG Nordheide	Berlin	12.06.
10,93	Martens, Resa	94	TuS Rotenburg	Edemissen	10.09.
10,79	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Papenburg	18.06.
10,69	Reinecke, Antonia	94	LG Göttingen	BS-Rüningen	21.05.
10,62	Bollmeier, Josephine	95	TSV Gnarrenburg	Zeven	11.06.
10,59	Völker, Nadine	94	LG Papenburg/Aschendorf	Rostock	28.08.
10,32	Michels, Sophia	95	TuS Rotenburg	Braunschweig	21.06.
10,30	Warnecke, Berit	95	LG Fallingbostel	Celle	09.07.
10,29	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	Papenburg	18.06.
10,23	Blieffert, Judith	94	LG Nordheide	Verden	25.09.
10,21	Kühn, Johanna	95	Post-SV Stadthagen	Stadthagen	07.05.
10,17	Jegede, Felicia	95	LG Nordheide	Vaterstetten	26.08.
10,08	Altmann, Lara	94	LG Göttingen	Verden	25.09.

Weibliche Jugend B

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 34,60 Angermann, Adelheid 94 LAV Meppen

37,18	Weigel, Sarah	94	LG Kreis Verden	Hameln	02.07.
36,42	Bäätger, Anja	95	LG Nordheide	Delmenhorst	15.07.
34,91	Bormann, Christin	94	TSV Asendorf	Papenburg	19.06.
34,66	Angermann, Adelheid	94	LAV Meppen	Celle	09.07.
33,48	Reinecke, Antonia	94	LG Göttingen	Greene	18.05.
33,41	Martens, Resa	94	TuS Rotenburg	Delmenhorst	15.07.
32,91	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	19.06.
32,88	Blieffert, Judith	94	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
31,71	Weise, Pia-Marie	95	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
31,63	Michels, Sophia	95	TuS Rotenburg	Neubrandenburg	06.02.
30,42	Mager, Fenja	95	DSC Oldenburg	Huchting	03.10.
30,09	Fitz, Judith	94	TSV Burgdorf	Papenburg	19.06.
29,75	Warnecke, Berit	95	LG Fallingbostel	Rotenburg	02.09.
29,70	Petershofen, Friedelinde	95	DSC Oldenburg	Delmenhorst	11.09.
29,13	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Suderburg	10.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 49,81 Dirks, Nina 94 SV Holtland

49,83	Dirks, Nina	94	SV Holtland	Jena	05.08.
47,77	Kremer, Maryna	94	SVG GW Bad Gandersheim	Hameln	03.07.
46,18	Angermann, Adelheid	94	LAV Meppen	Fränk.-Crumbach	13.06.
36,99	Hofmann, Carlotta	95	Einbecker SV	Papenburg	19.06.
35,75	Kloppenburg, Nele	96	LG Braunschweig	Celle	10.07.
32,89	Wenzig, Gesa	95	Einbecker SV	Papenburg	19.06.
32,31	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Munster	01.10.
31,81	Reinecke, Antonia	94	LG Göttingen	BS-Rüningen	21.05.
28,22	Neif, Nathalie	95	TV Loxstedt	Wehdel	30.04.
25,57	Göppert, Laura-Ann	95	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Wunstorf	22.05.
25,39	Nagel, Mara	95	Blexer TB	Nordenham	09.04.
22,58	Schöbel, Farina	95	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
21,47	Langbecker, Pauline	94	TSV Lelm	Helmstedt	20.09.
21,22	Sinnen, Vivian Marissa	95	SV Brake	Holtland	14.05.
20,50	Spittler, Inga	94	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 42,55 Neumann, Kyra 93 LG Hannover

42,91	Warnecke, Berit	95	LG Fallingbostel	Munster	27.08.
40,56	Mager, Fenja	95	DSC Oldenburg	Verden	25.09.
39,90	Michels, Sophia	95	TuS Rotenburg	Zeven	12.06.
39,74	Martens, Resa	94	TuS Rotenburg	Edemissen	10.09.
37,71	Klumpe, Elisabeth	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	09.10.
37,00	Beyer, Kathrin	94	MTV Soltau	Soltau	09.04.
36,82	Schöbel, Farina	95	SV Germania Helmstedt	Magdeburg	08.06.
35,72	Kleiner, Carlotta	94	LG Hannover	Papenburg	18.06.
34,88	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Papenburg	18.06.
34,72	Ebeling, Svenja	95	VSV Rössing	Hannover	08.10.
34,29	Kreikenbohm, Marie	95	LG Göttingen	Delmenhorst	30.01.
34,00	Schirrmann, Katharina	94	SV Emden-Harsweg	Wilhelmshaven	07.05.
33,78	Schwallich, Katharina	94	LG Hannover	Hannover	09.09.
33,23	Bollmeier, Josephine	95	TSV Gnarrenburg	Oerel	08.04.
32,47	Henke, Judith Metje	94	TuS Alfstedt	Hannover	26.06.

Weibliche Jugend B

4-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-100m

Bestl. 2010: 3.344 Brodersen, Deborah 93 LG Weserbergland

2.809	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Hannover	25.06.
	15,34(-0,7)-1,60-9,19-12,83(+0,0)				
2.802	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Zeven	10.09.
	14,95(+1,3)-1,52-9,03-12,58(-0,4)				
2.798	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Hannover	25.06.
	15,47(+0,0)-1,64-8,35-12,76(+0,0)				
2.650	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Zeven	10.09.
	15,01(+0,9)-1,48-8,63-12,99(+0,1)				
2.649	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	SZ-Lebenstedt	17.09.
	14,92(+1,5)-1,48-8,65-13,07(+1,4)				
2.619	Michels, Sophia	95	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	16,19(-0,9)-1,58-9,60-13,33(+0,5)				
2.556	Knust, Insa	95	SV Holtland	Hannover	25.06.
	16,20(+0,8)-1,60-8,35-13,36(+0,0)				
2.529	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	Hannover	25.06.
	14,64(-0,7)-1,40-7,73-13,14(+0,0)				
2.515	Buchholz, Lea	94	LAZ Celle	Hannover	25.06.
	16,56(-1,0)-1,52-9,57-13,27(+0,0)				
2.514	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Hannover	25.06.
	16,38(+0,5)-1,60-8,53-13,55(+0,0)				
2.467	Klumpe, Elisabeth	95	SV Sparta Werlte	Braunschweig	14.05.
	15,8(-0,3)-1,52-8,32-13,2(+0,0)				
2.450	Altmann, Lara	94	LG Göttingen	Hannover	25.06.
	16,74(-0,7)-1,56-9,73-13,88(+0,0)				
2.428	Raas, Chantal	94	LAV Zeven	Hannover	25.06.
	15,91(+0,5)-1,48-7,69-13,26(+0,0)				
2.417	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	16.07.
	16,8(-0,6)-1,56-9,41-13,5(-0,4)				
2.383	Jegede, Felicia	95	LG Nordheide	Vaterstetten	26.08.
	16,13(+0,0)-1,42-10,17-13,96(-2,7)				

4-Kampf Mann. 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-100m

Bestl. 2010: 11.082 LAV Zeven

10.992	LAZ Celle	Hannover	25.06.
	Buchholz, Lea (94) - 2.515; Hansel, Annika (95) - 2.261; Mertzky, Antonia (96) - 2.220; Moravec, Lena (96) - 2.089; Meyer, Laura (95) - 1.907		

7-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 5.328 Brodersen, Deborah 93 LG Weserbergland

4.899	Machill, Sophia	95	LG Nordheide	Hannover	25./26.06.
	15,47(+0,0)-1,64-8,35/12,76(+0,0)-5,96(+0,3)-32,32-2:26,07				
4.559	Schuster, Mareike	94	LAV Zeven	Zeven	10./11.09.
	14,95(+1,3)-1,52-9,03/12,58(-0,4)-5,35(+0,3)-29,90-2:35,58				
4.436	Michels, Sophia	95	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	16,19(-0,9)-1,58-9,60/13,33(+0,5)-4,92(+0,2)-37,89-2:33,28				
4.370	Wolf, Anna-Marleen	95	SV Munster	Hannover	25./26.06.
	15,34(-0,7)-1,60-9,19/12,83(+0,0)-5,58(+1,8)-22,17-2:45,74				
4.343	Schmidt, Thea	94	DSC Oldenburg	Zeven	10./11.09.
	15,01(+0,9)-1,48-8,63/12,99(+0,1)-5,45(+0,0)-24,97-2:35,53				
4.310	Knust, Insa	95	SV Holtland	Hannover	25./26.06.
	16,20(+0,8)-1,60-8,35/13,36(+0,0)-5,27(+2,8)-23,90-2:24,94				
4.282	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	Braunschweig	14./15.05.
	14,6(-0,4)-1,40-7,82/12,8(-0,1)-4,95(-0,3)-29,30-2:25,7				

Weibliche Jugend B

4.137	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	14,92(+1,5)-1,48-8,65/13,07(+1,4)-5,04(+0,0)-19,70-2:34,72				
4.118	Klumpe, Elisabeth	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	08./09.10.
	16,20(+0,0)-1,54-8,54/13,79(+0,0)-4,67(+0,0)-37,71-2:38,03				
4.091	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Hannover	25./26.06.
	16,38(+0,5)-1,60-8,53/13,55(+0,0)-4,93(+1,1)-27,24-2:36,54				
3.951	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Zeven	10./11.09.
	17,02(+1,3)-1,56-8,90/13,88(-0,4)-4,86(+0,0)-31,82-2:41,64				
3.912	Buchholz, Lea	94	LAZ Celle	Hannover	25./26.06.
	16,56(-1,0)-1,52-9,57/13,27(+0,0)-5,03(+3,0)-27,46-2:56,24				
3.900	Jegede, Felicia	95	LG Nordheide	Hannover	25./26.06.
	16,37(+0,0)-1,40-9,34/13,64(+0,0)-5,08(+1,4)-28,33-2:42,49				
3.877	Döscher, Ann-Kathrin	95	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	17,35(-0,9)-1,54-7,87/13,74(+0,5)-5,04(+0,0)-24,91-2:32,18				
3.830	Altmann, Lara	94	LG Göttingen	Hannover	25./26.06.
	16,74(-0,7)-1,56-9,73/13,88(+0,0)-4,68(+1,9)-29,94-2:53,22				

7-Kampf Mann. 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 13.052 LG Wennigsen

12.269	LG Nordheide	Hannover	25./26.06.
	Machill, Sophia (95) - 4.899; Jegede, Felicia (95) - 3.900; Richter, Kathrin Inken (95) - 3.470		
11.775	LAV Zeven	Hannover	25./26.06.
	Schuster, Mareike (94) - 4.318; Raas, Chantal (94) - 3.805; Holsten, Sarina (94) - 3.652		
11.600	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	Michels, Sophia (95) - 4.436; Döscher, Ann-Kathrin (95) - 3.877; Flömer, Sabrina (95) - 3.287		
11.517	LG Göttingen	Hannover	25./26.06.
	Moschner, Zara (95) - 4.114; Altmann, Lara (94) - 3.830; Södje, Daya (95) - 3.573		
10.727	LAZ Celle	Hannover	25./26.06.
	Buchholz, Lea (94) - 3.912; Hansel, Annika (95) - 3.715; Meyer, Laura (95) - 3.100		
9.592	SC Lüchow	Hannover	25./26.06.
	Richter, Simone (94) - 3.468; Zahlmann, Birte (95) - 3.243; Busse, Wiebke (95) - 2.881		
9.138	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	Peters, Larissa (96) - 3.291; Ndotoni, Jessica (95) - 2.954; Schölecke, Franziska (96) - 2.893		
7.855	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	07./08.05.
	Studtmann, Merle (95) - 3.120; Bargmann, Jenny (95) - 2.458; Giesecke, Sarah (94) - 2.277		
6.300	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	Spittler, Inga (94) - 2.471; Teuber, Charlene (94) - 1.968; Cassel, Lysan (95) - 1.861		

DJMM Gruppe 1

9.285	TuS Rotenburg	Edemissen	10.09.

DJMM Gruppe 2

6.665	StG Burgdorf-Helstorf	Burgdorf	04.05.

DJMM Gruppe 3 Bestl. 2010: 4.064 TV Norden

3.591	OTB Osnabrück	Osnabrück	13.09.
3.375	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.

Sophia Machill (LG Nordheide) wurde in Jena Deutsche Jugend-Vizemeisterin im Dreisprung der wJB mit 12,61m (Foto: Georg Bernhart).

Schnellste 4 x 100 m-Staffel der wJB: Die LG Osnabrück mit (v.l.): Wiebke Hengelbrock, Vanessa Pelikan, Marie Zepter und Leonie Kock

Schüler M 15

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,26 Helbig, Till 95 LG Wilhelmshaven

11,47	+0,0	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Cottbus	21.08.
11,66	+1,4	Schweigart, Jonas	96	LG Wennigsen	Hameln	02.07.
11,82	+1,4	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg	Hameln	02.07.
11,6	+1,6	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	30.04.
11,92	+0,2	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Cottbus	21.08.
11,95	+1,4	Stange, Philipp	96	LG Peiner Land	Hameln	02.07.
12,00	-1,3	Ul-Hasan, Fuzael	96	TWG Nienstädt/Sülbeck	Wunstorf	01.06.
12,02		Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
12,05	+0,7	Helms, Lukas	96	TV Germania Wiedelah	Osterode	30.04.
12,05		Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Papenburg	30.09.

300 m Lauf Bestl. 2010: 36,75 Helbig, Till 95 LG Wilhelmshaven

36,33	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Hamburg	10.09.
37,30	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg	Hamburg	24.09.
37,59	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Hamburg	24.09.
38,73	Witt, Niclas	96	FTSV Jahn Brinkum	Rostock	28.08.
38,82	Wübbeler, Lennart	96	FTSV Jahn Brinkum	Bremen	01.06.
38,92	Ul-Hasan, Fuzael	96	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	06.07.
39,03	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Oldendorf	05.06.
39,04	Walter, Nicolas	96	FTSV Jahn Brinkum	Hameln	03.07.
39,28	Hamann, Patrick	96	LG Fallingbostel	Hamburg	24.09.
39,4	Glück, Marvin	96	LG Nienburg	Nienburg	21.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:02,06 Petersen, Tilmann 95 MTV Pattensen

2:04,47	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Papenburg	18.06.
2:05,99	Schönke, Lukas	96	SV Nienhagen	Papenburg	18.06.
2:09,42	Schloemp, Philip	96	LG Nordheide	Verden	15.05.
2:11,7	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg	Ofen	06.10.
2:12,77	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Delmenhorst	15.07.
2:13,77	Schwerdtner, Fynn	96	TSV Kirchdorf	Wunstorf	01.06.
2:14,15	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	Osterode	22.07.
2:15,10	Franzen, Mirko	96	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Verden	15.05.
2:18,19	Meinke, Steffen	96	LAV Zeven	Osterholz	26.06.
2:21,3	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Lüchow	12.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:37,45 Petersen, Tilmann 95 MTV Pattensen

2:42,45	Schönke, Lukas	96	SV Nienhagen	Hameln	02.07.
2:43,31	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Oldendorf	05.06.
2:47,23	Kauffels, Till	96	Hannover 96	Hameln	02.07.
2:47,69	Schloemp, Philip	96	LG Nordheide	Oldendorf	05.06.
2:48,47	Thielen, Tim	96	LG Wennigsen	Hameln	02.07.
2:49,55	Meyer, Janis	96	LG Papenburg/Aschendorf	Hameln	02.07.
2:51,1	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Schortens	07.06.
2:51,85	Schwerdtner, Fynn	96	TSV Kirchdorf	Hameln	02.07.
2:52,41	Kempfert, Jan	96	LAZ Celle	Celle	01.10.
2:52,9	Franzen, Mirko	96	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	08.06.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 6:08,3 Burger, Yannik 95 SV Rosche

6:11,45	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Winsen/L.	29.05.
6:24,8	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Brake	13.10.
6:36,6	Schloemp, Philip	96	LG Nordheide	Winsen/L.	23.08.
6:39,0	Reihs, Yannick	96	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.09.
6:40,02	Wübbeler, Lennart	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	29.05.

Schüler M 15

6:41,72	Wege, Lion	96	TuS Sulingen	Minden	17.09.
6:53,05	Walter, Nicolas	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	29.05.
6:53,23	Schwerdtner, Fynn	96	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
6:53,34	Gerbrand, Steffen	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
6:54,6	Rektor, Tom	96	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	23.08.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 8:58,69 Petersen, Tilmann 95 MTV Pattensen

9:44,5	Schönke, Lukas	96	SV Nienhagen	Barsinghausen	21.09.
9:50,30	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Papenburg	18.06.
9:52,05	Kempfert, Jan	96	LAZ Celle	Rostock	27.08.
9:55,40	Reihs, Yannick	96	TSV Kirchdorf	Wunstorf	01.06.
9:56,44	Franzen, Mirko	96	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hameln	03.07.
10:05,92	Schloemp, Philip	96	LG Nordheide	Hameln	03.07.
10:21,81	Wege, Lion	96	TuS Sulingen	Hamburg	24.09.
10:25,25	Banning, Lars-Eric	96	LAZ Celle	Hameln	03.07.
10:29,7	Borchert, Fabian	96	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
10:47,25	Hampel, Oliver	96	VT Rinteln	Hameln	21.06.

5 km Straße Bestl. 2010: 16:02 Petersen, Tilmann 95 MTV Pattensen

17:17	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Oldenburg	16.10.
18:05	Reihs, Yannick	96	TSV Kirchdorf	Worbis	01.10.
18:27	Kauffels, Till	96	Hannover 96	Hannover	14.10.
18:38	Bracklo, Nils	96	TV Norden	Norden	16.04.
18:54	Hohmeyer, Lasse	96	TSV Bremervörde	Osterholz	09.10.
19:11	Thielen, Tim	96	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
19:11	Knopp, Felix	96	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
19:23	Kayser, Jakob	96	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
20:08	Thilo, Nick	96	LAV 07 Bad Harzburg	Okertal	23.09.
20:09	Hildebrandt, Jan	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	17.04.

80 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 11,06 Weiß, Torben 95 TV Eintracht Sehnde

11,40	+0,7	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Rostock	28.08.
11,42	-0,9	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Cottbus	21.08.
11,44	-0,2	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Hamburg	10.09.
11,56	-2,0	Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Hameln	03.07.
11,74	+0,0	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Oldendorf	05.06.
11,81	-2,0	Schweigart, Jonas	96	LG Wennigsen	Hameln	03.07.
11,94	+1,0	Zagratzi, Simon	96	OTB Osnabrück	Hameln	03.07.
11,98	+0,0	Wübbeler, Lennart	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	29.05.
12,02	+1,2	Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Coesfeld	02.06.
12,07	+0,0	Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld	Göttingen	30.08.

300 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 41,44 Lembach, Kevin 95 LAV Zeven

40,32	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Hamburg	10.09.
41,71	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Hameln	02.07.
42,51	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Nienhagen	06.07.
44,39	Hamann, Patrick	96	LG Fallingbostel	Hamburg	24.09.
45,05	Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld	Hameln	02.07.
45,50	Bauer, Bente	96	Vareler TB	Schortens	08.05.
45,60	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg	Papenburg	26.08.
46,83	Stöckmann, Florian	96	MTV Soltau	Hamburg	24.09.
47,68	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Zeven	11.05.
49,5	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.

Schüler M 15

Hochsprung Bestl. 2010: 1,84 Weiß, Torben 95 TV Eintracht Sehnde

1,80	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Wunstorf	15.06.
1,80	Zander, Mats	96	TV Norden	Papenburg	11.09.
1,77	Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Papenburg	18.06.
1,76	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Nienhagen	07.05.
1,75	Glück, Marvin	96	LG Nienburg	Nienburg	21.05.
1,75	Stöckmann, Florian	96	MTV Soltau	Hamburg	24.09.
1,73	Lukaschzyk, Til	96	LAZ Celle	Celle	01.10.
1,72	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
1,72	Gödecke, Marcel	96	SV Rosche	Bad Bevensen	02.06.
1,72	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	02.06.
1,72	Ludewig, Malte	96	VfB Fallersleben	Wolfsburg	04.06.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,91 Hacke, Marvin 95 LG Peiner Land

3,52	Aschitsch, Simon	96	SV Alfeld	Sarstedt	07.05.
3,06	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Uelzen	25.06.
3,00	Hoefer, Linus	96	LG Peiner Land	Sarstedt	03.09.
2,90	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	SZ-Lebenstedt	18.09.
2,80	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Winsen/L.	29.05.
2,70	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Zeven	11.09.
2,52	Husmann, Jan	96	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	07.05.
2,46	Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	09.10.
2,40	Stadler, Steve	96	TV Langen	Bramel	31.07.
2,30	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Schöningen	21.08.

Weitsprung Bestl. 2010: 6,30 Weiß, Torben 95 TV Eintracht Sehnde

6,39	-0,9	Schweigart, Jonas	96	LG Wennigsen	Lemgo	04.09.
6,27	+0,0	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Cottbus	21.08.
6,26	+0,4	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Sarstedt	04.09.
6,10		Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Papenburg	30.09.
5,86	+1,1	Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	30.04.
5,79	+0,1	Walter, Nicolas	96	FTSV Jahn Brinkum	Hameln	02.07.
5,75	+0,1	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Hameln	02.07.
5,73	+0,5	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Rostock	27.08.
5,72	-0,9	Boog, Jannik	96	LG Wennigsen	Lemgo	04.09.
5,71	-1,0	Ul-Hasan, Fuzael	96	TWG Nienstädt/Sülbeck	Lemgo	04.09.

Dreisprung Bestl. 2010: 12,53 Bade, Henrik 95 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

12,80		Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Soltau	03.09.
12,55	+0,8	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Hameln	02.07.
12,00	+2,0	Garritsen, Christoph	97	LG Grafschaft Bentheim	Hameln	02.07.
11,84	+0,5	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Rostock	28.08.
11,62	+2,0	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Hameln	02.07.
11,16	+0,0	Stöckmann, Florian	96	MTV Soltau	Soltau	03.09.
10,97		Klug, Matthias	96	TV Loxstedt	Loxstedt	03.10.
10,81	+0,9	Aichem, Fabian	97	LC Hansa Stuhr	Hameln	02.07.
10,73	+0,0	Berkhout, Mark Henrik	96	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
10,61	+0,0	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg	Papenburg	26.08.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 15,59 Ziesing, Torben 95 LG Eichsfeld

16,40	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	Wehdel	06.07.
14,57	Lukaschzyk, Til	96	LAZ Celle	Lüchow	18.09.
14,04	Helms, Lukas	96	TV Germania Wiedelah	Braunschweig	11.09.
14,02	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf	Sarstedt	04.09.
14,00	Trippe, Johannes	96	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	09.07.

Schüler M 15

13,08	Fenske, Alexander	96	TV Jahn Schneverdingen	Hameln	02.07.
12,93	Mikhailor, Alexej	96	Hannover 96	Sarstedt	10.04.
12,92	Behrends, Heiko	96	SV Holtland	Hameln	02.07.
12,86	Seelemeyer, Simon	96	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	21.05.
12,48	Runge, Marcel	96	SV Lengede	Berlin	19.09.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 49,10 Kauß, Dennis 95 TSG Bad Harzburg

60,37	Mikhailor, Alexej	96	Hannover 96	Stuhr-Moordeich	15.05.
46,04	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt	Spaden	16.04.
43,49	Lukaschzyk, Til	96	LAZ Celle	Oldendorf	05.06.
43,49	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf	Celle	01.10.
38,98	Aschitsch, Simon	96	SV Alfeld	Minden	14.05.
38,31	Trippe, Johannes	96	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	09.07.
38,29	Helms, Lukas	96	TV Germania Wiedelah	Salzgitter-Bad	03.09.
38,26	Klug, Matthias	96	TV Loxstedt	Wehdel	30.04.
37,79	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Celle	01.10.
37,33	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	Nienhagen	07.05.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 35,56 Haid, Philipp 95 Einbecker SV

60,76	Schweer, Nico	96	SV Holtland	Holtland	10.09.
50,36	Dahms, Tobias	96	Einbecker SV	Göttingen	16.04.
45,82	Ehrhardt, Leon	96	TV Loxstedt	Loxstedt	03.10.
33,33	Grahn, Lasse	96	TV Eintracht Sehnde	Nammen	02.10.
27,62	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
27,54	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt	Loxstedt	09.04.
27,01	Klug, Matthias	96	TV Loxstedt	Loxstedt	08.10.
20,35	Berthoud, Daniel	96	MTV 49 Holzminden	Holzminden	01.10.
13,69	Reinhard, Dominik	96	MTV 49 Holzminden	Holzminden	01.10.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 48,96 Kauß, Dennis 95 TSG Bad Harzburg

62,80	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	Rostock	28.08.
44,84	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Cottbus	21.08.
44,15	Glück, Marvin	96	LG Nienburg	Hoya	11.06.
43,45	Stöckmann, Florian	96	MTV Soltau	Winsen/L.	29.05.
43,29	Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Hameln	03.07.
42,94	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Wolfsburg	04.06.
42,22	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Hoya	11.06.
42,06	Casser, Torben	96	VfL Löningen	Leer	03.09.
40,83	Seelemeyer, Simon	96	TSV Kirchdorf	Sarstedt	10.04.
40,51	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Zeven	11.09.

Ballwurf 200g Bestl. 2010: 74,00 Kirchhoff, Niklas 95 TV Germania Hattorf

70,00	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Königslutter	28.05.
68,00	Glück, Marvin	96	LG Nienburg	Nienburg	21.05.
66,00	Hesse, Nico	96	Delmenhorster TV	Delmenhorst	11.09.
65,50	Ludewig, Malte	96	VfB Fallersleben	Fallersleben	10.09.
63,50	Zagratzi, Simon	96	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
61,50	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
61,50	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Osterode	27.08.
61,50	Conde Fidalgo, Maximilian	96	TSG Hatten-Sandkrug	Ofen	10.09.
61,00	Runge, Marcel	96	SV Lengede	Wolfsburg	31.05.
60,50	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
60,50	Keune, Andre	96	TV Eintracht Sehnde	Sehnde	27.08.

Schüler M 15

3-Kampf 100m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 1.538 Rebischke, Sebastian 95 Garbsener SC

1.578	Ludewig, Malte	96	VfB Fallersleben	Fallersleben	10.09.
	12,75-5,70-65,50				
1.550	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Königslutter	28.05.
	12,5-5,18-70,00				
1.526	Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	12,02-5,59-45,00				
1.519	Zagratzi, Simon	96	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
	12,5-5,19-63,50				
1.511	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Osterode	27.08.
	13,10(+0,1)-5,53(+0,1)-61,50				
1.459	Melz, Maximilian	96	MTV Gifhorn	Fallersleben	10.09.
	12,89-5,54-48,50				
1.453	Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld	Kalefeld	02.10.
	12,94-5,29-52,50				
1.439	Vigneswaran, Vithushan	96	SV Brake	Lemwerder	26.06.
	12,4-5,47-42,50				
1.432	Conde Fidalgo, Maximilian	96	TSG Hatten-Sandkrug	Ofen	10.09.
	12,6-4,54-61,50				
1.417	Meyer, Janis	96	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	13,03-5,20-49,00				

4-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch

Bestl. 2010: 2.396 Ziesing, Torben 95 LG Eichsfeld

2.347	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Sarstedt	04.09.
	11,94(+0,0)-6,26(+0,4)-11,40-1,76				
2.262	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	02.06.
	11,6(+0,2)-5,72(-0,4)-10,76-1,72				
2.222	Lukaschzyk, Til	96	LAZ Celle	Lüchow	18.09.
	13,23-5,38(-2,3)-14,57-1,68				
2.161	Trippe, Johannes	96	LG Fallingbostel	Munster	14.05.
	12,3-5,23-13,18-1,56				
2.134	Pröhl, Andre	96	MTV Soltau	Munster	14.05.
	12,2(+0,0)-5,64(+0,0)-10,25-1,64				
2.102	Schubert, Merlin	96	LG Weserbergland	Sarstedt	04.09.
	12,59(+0,0)-5,22(+0,9)-10,35-1,68				
2.099	Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
	12,15(+0,0)-5,34(+0,0)-10,65-1,54				
2.086	Glück, Marvin	96	LG Nienburg	Uchte	27.08.
	12,5(+0,6)-5,32(+0,5)-10,43-1,65				
2.085	Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld	Sarstedt	04.09.
	12,72(+0,0)-5,36(+0,1)-11,35-1,56				
2.076	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt	Loxstedt	13.05.
	12,7-5,00-12,02-1,60				

8-Kampf 80m H.-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1000m

Bestl. 2010: 4.632 Weiß, Torben 95 TV Eintracht Sehnde

4.273	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Zeven	10./11.09.
	11,66(+0,0)-5,53(+0,1)-11,26-1,64/28,31-2,90-40,51-3:10,61				
4.226	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	13,07(+2,8)-5,41(+0,1)-11,56-1,64/36,08-2,90-38,56-3:19,54				
4.053	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Winsen/L.	28./29.05.
	11,83(+0,2)-5,04(+0,0)-9,17-1,64/28,65-2,80-30,69-3:07,32				
3.955	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Zeven	10./11.09.
	13,09(-0,1)-4,99(+0,2)-9,95-1,56/27,91-2,70-34,73-3:13,16				
3.926	Casser, Torben	96	VfL Löningen	Papenburg	08./09.10.
	13,88(+0,6)-4,53(+0,0)-9,96-1,54/34,45-2,26-41,40-3:11,53				

Schüler M 15

3.849	Wittrock, Florian	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08./09.10.
	12,04(+0,6)-5,34(+0,0)-10,65-1,54/22,01-2,46-26,91-3:22,82				
3.766	Gambal, Bodo	96	LG Peiner Land	Winsen/L.	28./29.05.
	13,72(+0,0)-4,64(+0,3)-9,80-1,44/28,30-2,20-36,76-3:13,03				
3.705	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Schöningen	20./21.08.
	13,3-4,75-11,29-1,52/29,38-2,30-29,26-3:53,5				
3.694	Stange, Philipp	96	LG Peiner Land	Winsen/L.	28./29.05.
	13,78(+0,0)-5,05(+0,0)-9,15-1,52/23,23-2,20-31,03-3:16,63				
3.508	Linkiewicz, Nils	96	TV Langen	Zeven	10./11.09.
	14,96(-0,1)-4,40(+0,6)-9,60-1,48/24,38-1,90-34,11-3:31,44				

Blockwettkampf S/S 100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (600g)

Bestl. 2010: 2.848 Bade, Henrik 95 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

2.996	Juretzko, Nikolai	96	LG Nienburg	Cottbus	21.08.
	11,47(+0,0)-11,42(-0,9)-6,27(+0,0)-1,72-37,71				
2.954	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Cottbus	21.08.
	11,92(+0,2)-11,52(-0,7)-6,06(+0,0)-1,68-44,84				
2.874	Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Coesfeld	02.06.
	12,23(+0,0)-12,02(+1,2)-5,80-1,76-40,40				
2.741	Glück, Marvin	96	LG Nienburg	Stadthagen	26.06.
	12,46(+0,9)-12,24(+0,5)-4,95(+0,9)-1,72-40,95				
2.668	Weißberg, Kevin	96	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
	12,51(-0,4)-12,35(+0,9)-5,04(+1,2)-1,72-32,00				
2.642	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Edemissen	18.06.
	13,18(-1,3)-12,63(+0,4)-5,32(+0,5)-1,68-37,10				
2.623	Zagratzi, Simon	96	OTB Osnabrück	Winsen/L.	29.05.
	12,74(+0,0)-12,57(+0,3)-5,33(+0,0)-1,52-39,38				
2.597	Stöckmann, Florian	96	MTV Soltau	Winsen/L.	29.05.
	13,34(+0,0)-12,82(+0,4)-4,82(+0,0)-1,64-43,45				
2.570	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Lüchow	17.06.
	12,2(+0,9)-11,6(+1,4)-5,07(-1,7)-1,32-40,47				
2.559	Hamann, Patrick	96	LG Fallingbostel	Nienhagen	07.05.
	13,01(+0,3)-12,80(+0,2)-5,40(+1,2)-1,60-30,08				

Blockwettkampf Lauf 100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

Bestl. 2010: 2.562 Welzel, Gerrit 95 LG Wennigsen

2.651	Gierke, Julian	96	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
	11,93(+0,2)-11,76(+1,2)-6,03(+0,0)-61,50-7:50,71				
2.638	Wübbeler, Lennart	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	29.05.
	12,35(+0,3)-11,98(+0,0)-5,65(+0,0)-53,00-6:40,02				
2.601	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Winsen/L.	29.05.
	12,75(+0,3)-13,53(+0,0)-5,43(+0,0)-60,00-6:11,45				
2.598	Walter, Nicolas	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	29.05.
	12,45(+0,3)-12,33(+0,0)-5,55(+0,1)-57,50-6:53,05				
2.478	Hamann, Patrick	96	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	09.07.
	12,67(+0,8)-12,40(-0,8)-5,29(-0,4)-48,00-7:01,75				
2.471	Bauer, Bente	96	Vareler TB	Winsen/L.	29.05.
	12,35(+0,3)-13,09(+0,0)-5,35(+0,0)-49,00-7:08,67				
2.454	Schweigart, Jonas	96	LG Wennigsen	Winsen/L.	29.05.
	12,06(+0,3)-12,03(+0,0)-5,47(+0,0)-48,00-8:18,72				
2.429	Küch, Benjamin	96	LG Salzgitter	Winsen/L.	29.05.
	12,68(+0,3)-13,04(+0,0)-5,03(+0,1)-54,00-7:14,10				
2.421	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Edemissen	18.06.
	12,62(+0,0)-13,43(+0,0)-5,59(+0,1)-57,00-7:55,89				
2.281	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Nienhagen	07.05.
	13,50(+3,0)-13,08(+2,6)-4,62(+0,5)-49,00-7:16,94				

Schüler M 15

Blockwettkampf Wurf 100m-80m H.-Weit-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)

Bestl. 2010: 3.000 Ziesing, Torben 95 LG Eichsfeld

2.774	Trippe, Johannes	96	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	09.07.
	12,72(+0,1)-13,05(+0,1)-5,35(+0,0)-14,00-38,31				
2.693	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt	Winsen/L.	29.05.
	12,78(+0,2)-13,19(+0,8)-5,09(-0,5)-11,91-41,99				
2.660	Helms, Lukas	96	TV Germania Wiedelah	Edemissen	18.06.
	12,28(+2,1)-13,18(-0,3)-4,82(-0,1)-13,32-31,47				
2.622	Zagratzi, Simon	96	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.06.
	12,4-12,2-5,14-10,95-33,13				
2.609	Ul-Hasan, Fuzael	96	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	26.06.
	12,16(+0,9)-12,53(+1,4)-5,24(+0,6)-10,61-28,59				
2.608	Lukaschzyk, Til	96	LAZ Celle	Winsen/L.	29.05.
	13,18(+0,0)-13,58(+0,2)-5,22(+0,2)-11,06-40,71				
2.599	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf	Winsen/L.	29.05.
	13,91(+0,0)-12,85(+0,2)-4,70(+0,0)-13,25-39,08				
2.520	Knobbe, Tim	96	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	13,56(+0,1)-12,71(+0,0)-4,77(+0,0)-11,08-35,39				
2.505	Oltrop, Derk	96	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Leer	07.05.
	12,7-13,7-5,12-11,86-28,59				
2.495	Klug, Matthias	96	TV Loxstedt	Winsen/L.	29.05.
	13,46(+0,0)-13,06(+0,2)-4,86(+0,1)-10,91-33,75				

Beide sind in ihren Spezialdisziplinen die besten Deutschen Schüler M 15 in 2011:

Kevin Weißberg (LG Nordheide, li.) über 300m Hürden, hier beim Schülervergleichskampf in Hamburg (Foto: Georg Bernhart).

Janosch Bieck vom TSV Bremervörde im Speerwurf . Er wurde auch dreifacher Landesmeister (Kugel Halle u. Freiluft sowie Speer) und Norddeutschen Meister im Speerwurf.

Schüler M 14

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,74 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

11,70	+0,9	Gerdes, Fabian	97	TS Großburgwedel	Hameln	02.07.
11,72	+1,7	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
11,82	+1,2	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Hameln	02.07.
12,08	+0,9	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostel	Hameln	02.07.
12,18	+1,0	Eberharter, Jan	97	TV Jahn Schneverdingen	Hameln	02.07.
12,23	+1,2	Alsdorf, Simon	97	LG Osnabrück	Hameln	02.07.
12,37	+0,8	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10.09.
12,43	+1,5	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Norderstedt	04.06.
12,48	+1,8	Vogel, Paul	97	TV Langen	Zeven	10.09.
12,3	+0,0	Meyerhof, Jannik	97	SC Langenhagen	Burgdorf	09.09.

300 m Lauf Bestl. 2010: 38,17 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

38,58	Eberharter, Jan	97	TV Jahn Schneverdingen	Delmenhorst	23.06.
39,01	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Bremen	01.06.
39,61	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	13.06.
40,36	Riebesel, Björn	97	TV Jahn Schneverdingen	Delmenhorst	23.06.
40,60	Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Berlin	12.06.
41,02	Vogel, Paul	97	TV Langen	Hameln	03.07.
41,05	Meyerhof, Jannik	97	SC Langenhagen	Wunstorf	01.06.
41,31	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Rostock	28.08.
41,38	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	Osterode	30.04.
41,65	Garritsen, Christoph	97	LG Grafschaft Bentheim	Werlte	15.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:51,24 Schloemp, Philip 96 LG Nordheide

2:49,00	Seelhöfer, Jannik	97	SC Melle 03	Hameln	02.07.
2:49,36	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	Hameln	02.07.
2:51,66	Krüger, Florian	97	TV Sottrum	Hameln	02.07.
2:52,55	Laakmann, Jasper	97	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	18.09.
2:52,74	Bürger, Dan	97	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	18.09.
2:55,69	Stemwedel, Artur	97	LG Wennigsen	Celle	01.10.
2:55,87	Penon, Jann	97	MTV Aurich	Papenburg	30.09.
2:56,31	Meyerhof, Jannik	97	SC Langenhagen	Hameln	02.07.
2:57,18	Steinert, Samuel	97	Eintracht Hildesheim	Hameln	02.07.
2:57,1	Vogel, Paul	97	TV Langen	Oerel	17.06.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 6:25,2 Schloemp, Philip 96 LG Nordheide

6:16,1	Krüger, Florian	97	TV Sottrum	Sottrum	16.06.
6:32,08	Seelhöfer, Jannik	97	SC Melle 03	Melle	17.08.
6:33,6	Penon, Jann	97	MTV Aurich	Aurich	07.09.
6:39,7	Mesecke, Lennart	97	SV Wacker Osterwald	Garbsen	08.09.
6:41,27	Steinert, Samuel	97	Eintracht Hildesheim	Osterode	27.08.
6:48,3	Bürger, Dan	97	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	23.08.
6:50,7	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder Laufgemeinschaft	Aurich	28.09.
6:52,44	Kahmann, Mauriz	97	SV Germania Helmstedt	Winsen/L.	29.05.
6:53,35	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Winsen/L.	29.05.
6:55,2	Tiller, Lennart	97	TuS Zetel	Wilhelmshaven	13.04.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 9:44,01 Valentin, David 97 TV Norden

9:18,44	Valentin, David	97	TV Norden	Köln	04.05.
9:45,89	Krüger, Florian	97	TV Sottrum	Hamburg	10.09.
9:49,62	Seelhöfer, Jannik	97	SC Melle 03	Hameln	03.07.
10:14,68	Steinert, Samuel	97	Eintracht Hildesheim	Hameln	03.07.
10:21,43	Stürmer, Hendrik	97	TuS Altwarmbüchen	Hameln	03.07.
10:27,72	Mesecke, Lennart	97	SV Wacker Osterwald	Göttingen	01.05.
10:27,6	Odenbach, Jurek	98	Lüneburger SV	Winsen/L.	17.08.
10:30,0	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Lüchow	15.04.
10:34,4	Romanski, Jasper	97	SV Rosche	Lüchow	15.04.
10:39,08	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	Braunschweig	11.05.

Schüler M 14

5 km Straße Bestl. 2010: 17:48 Reihs, Yannick 96 TSV Kirchdorf

16:40	Valentin, David	97	TV Norden	Norden	16.04.
18:35	Stürmer, Hendrik	97	TuS Altwarmbüchen	Hannover	14.10.
18:36	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	Hannover	14.10.
18:48	Bunjes, Kim-Jonah	97	LAV Bokel	Bokel	27.08.
18:59	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder Laufgemeinschaft	Münkeboe	26.08.
19:06	Pahl, Christian	97	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
19:09	Mesecke, Lennart	97	SV Wacker Osterwald	Hannover	14.10.
19:12	Romanski, Jasper	97	SV Rosche	Wustrow	26.03.
19:18	Meyerhof, Jannik	97	SC Langenhagen	Hannover	14.10.
19:26	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Wustrow	26.03.

80 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 11,69 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

11,92	+1,5	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Hameln	03.07.
12,21	+1,5	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostel	Hameln	03.07.
12,22	+1,5	Eberharter, Jan	97	TV Jahn Schneverdingen	Hameln	03.07.
12,26	+0,1	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Cottbus	21.08.
12,30	+1,5	Aichem, Fabian	97	LC Hansa Stuhr	Hameln	03.07.
12,37	+1,8	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Norderstedt	04.06.
12,39	+1,5	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Hameln	03.07.
12,63	+0,9	Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Oldendorf	05.06.
12,83	+1,5	Vogel, Paul	97	TV Langen	Hameln	03.07.
13,00	-0,1	Kohrs, Julian	97	Holtorfer SV	Winsen/L.	29.05.

300 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 43,38 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

47,45	Vogel, Paul	97	TV Langen	Buxtehude	13.05.
49,66	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
49,9	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Winsen/L.	18.05.
50,68	Kahmann, Mauriz	97	SV Germania Helmstedt	Magdeburg	08.06.
53,41	Feldtmann, Tino-Joey	97	TV Jahn Schneverdingen	Hamburg	24.09.
54,3	Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Winsen/L.	18.05.
64,6	Hauskeller, Aike	97	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,76 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

1,80	Zenge, Oliver	97	LG Peiner Land	Wolfsburg	31.05.
1,76	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.08.
1,68	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Winsen/L.	29.05.
1,64	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
1,64	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Stadthagen	26.06.
1,64	Garritsen, Christoph	97	LG Grafschaft Bentheim	Osnabrück	30.08.
1,64	Vogel, Paul	97	TV Langen	Wehdel	03.09.
1,61	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Celle	01.10.
1,60	Wrede, Julius	97	MTV Luhdorf-Roydorf	Winsen/L.	25.05.
1,60	Eilers, Malte-Kristian	97	TV Norden	Braunschweig	21.06.
1,60	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Stadthagen	26.06.
1,60	Aichem, Fabian	97	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
1,60	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostel	Munster	20.08.
1,60	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10.09.
1,60	Follak, Kolja	97	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,72 Aschitsch, Simon 96 SV Alfeld

3,60	Heise, Daniel	97	MTV 49 Holzminden	Rostock	27.08.
3,10	Twesten, Niklas	97	LG Nordheide	Bramel	31.07.
3,02	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Munster	06.10.
2,80	Vogel, Paul	97	TV Langen	Bramel	31.07.
2,76	Cordes, Henning	97	Heidmühler FC	Papenburg	26.08.

Schüler M 14

2,70	Grove, Kai	97	LG Peiner Land	Wolfsburg	04.06.
2,70	Flormann, Jan	97	MTV 49 Holzminden	Hameln	02.07.
2,60	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Winsen/L.	29.05.
2,50	Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Winsen/L.	18.05.
2,50	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Blomberg	11.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 6,04 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

6,29	+1,4	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Hameln	02.07.
5,95	+0,9	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10.09.
5,87		Wrede, Julius	97	MTV Luhdorf-Roydorf	Braunschweig	21.06.
5,73		Zenge, Oliver	97	LG Peiner Land	Braunschweig	21.06.
5,70		Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.08.
5,65		Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Berlin	11.06.
5,57	+0,0	Vogel, Paul	97	TV Langen	Wehdel	03.09.
5,53		Garritsen, Christoph	97	LG Grafschaft Bentheim	Gladbeck	11.06.
5,47	+1,8	Eberharter, Jan	97	TV Jahn Schneverdingen	Hameln	02.07.
5,45		Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Berlin	11.06.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 14,23 Bieck, Janosch 96 TSV Bremervörde

13,28	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Hameln	02.07.
12,65	Krause, Moritz	97	LG Nienburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
12,07	Schöbel, Floyd	97	SV Germania Helmstedt	Hamburg	24.09.
11,82	Doktorczyk, Hendrik	97	SV Union Salzgitter	Hameln	02.07.
11,52	Eilers, Malte-Kristian	97	TV Norden	Rostock	27.08.
11,35	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Braunschweig	21.06.
11,13	Brunnert, Björn	97	TG Münden	Hameln	02.07.
10,80	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
10,71	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Minden	18.06.
10,69	Aichem, Fabian	97	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 42,77 Christiansen, Jan-Eric 96 TV Loxstedt

43,46	Schöbel, Floyd	97	SV Germania Helmstedt	Hamburg	24.09.
43,23	Eilers, Malte-Kristian	97	TV Norden	Loxstedt	08.10.
41,97	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Edemissen	02.10.
36,87	Twesten, Niklas	97	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
35,45	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	11.09.
34,68	Kohrs, Julian	97	Holtorfer SV	Stadthagen	26.06.
31,35	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Holzminden	01.10.
31,31	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Hamburg	03.10.
31,02	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Celle	01.10.
29,09	Brunnert, Björn	97	TG Münden	Wolfsburg	04.06.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 49,66 Schweer, Nico 96 SV Holtland

49,67	von der Gablentz, Christian	97	SV Lemgow/Dangenstorf	Hückelhoven	24.09.
44,35	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Munster	01.10.
30,09	Janowski, Jan-Merten	97	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	13.08.
27,53	Doktorczyk, Hendrik	97	SV Union Salzgitter	Hameln	03.07.
23,68	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Holzminden	01.10.
18,96	Flormann, Jan	97	MTV 49 Holzminden	Holzminden	01.10.
14,98	Koch, Julius	97	LG Göttingen	Osterode	26.03.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 48,92 Bieck, Janosch 96 TSV Bremervörde

49,04	Eilers, Malte-Kristian	97	TV Norden	Rostock	28.08.
47,57	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Soltau	03.09.
46,00	Schöbel, Floyd	97	SV Germania Helmstedt	Hamburg	24.09.
43,71	Twesten, Niklas	97	LG Nordheide	Berlin	12.06.
39,87	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	11.09.

Schüler M 14

37,68	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Hameln	03.07.
37,61	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Winsen/L.	29.05.
37,60	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Winsen/L.	25.06.
37,08	Kohrs, Julian	97	Holtorfer SV	Hoya	11.06.
36,55	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Cottbus	21.08.

Ballwurf 200g Bestl. 2010: 62,50 Grabow, Ole 96 TSV Wehdel

71,00	Eilers, Malte-Kristian	97	TV Norden	Aurich	11.05.
69,50	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Munster	20.08.
68,50	Schöbel, Floyd	97	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.05.
66,00	Krause, Moritz	97	LG Nienburg	Nienburg	21.05.
63,00	Vogel, Paul	97	TV Langen	Wehdel	24.09.
62,50	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Winsen/L.	29.05.
61,00	Aichem, Fabian	97	LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	26.03.
60,00	Behrmann, Jannis	97	MTV Bücken	Uchte	27.08.
58,50	Kohrs, Julian	97	Holtorfer SV	Hannover	28.08.
56,00	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
56,00	Alsdorf, Simon	97	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
56,00	Meyer, Ansgar	97	TSV Burgdorf	Burgdorf	16.09.

3-Kampf 100m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 1.516 Ludewig, Malte 96 VfB Fallersleben

1.502	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
	12,6-5,51-56,00				
1.468	Alsdorf, Simon	97	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
	12,54-4,89-56,00				
1.440	Kohrs, Julian	97	Holtorfer SV	Hannover	28.08.
	12,99-4,89-58,50				
1.422	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Fallersleben	10.09.
	13,46-5,27-55,50				
1.403	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostel	Bomlitz	15.06.
	12,6-4,85-50,00				
1.388	Meyerhof, Jannik	97	SC Langenhagen	Altwarmbüchen	04.06.
	12,9-5,41-42,50				
1.356	Schöbel, Floyd	97	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.05.
	14,04-4,42-68,50				
1.316	Bieletzki, Johannes	98	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
	13,48-4,29-55,00				
1.300	Meyer, Ansgar	97	TSV Burgdorf	Burgdorf	16.09.
	13,8(+0,0)-4,49(+0,0)-56,00				
1.293	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Hannover	17.06.
	14,1-5,18-46,00				

4-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch

Bestl. 2010: 2.123 Zander, Mats 96 TV Norden

2.242	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Minden	18.06.
	11,90(+0,8)-5,96(-0,6)-10,71-1,65				
2.170	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10.09.
	12,37(+0,8)-5,95(+0,9)-10,73-1,60				
2.164	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.08.
	12,75(-1,9)-5,70-10,13-1,76				
2.034	Vogel, Paul	97	TV Langen	Zeven	10.09.
	12,48(+1,8)-5,56(+0,4)-9,13-1,56				
2.027	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Sarstedt	04.09.
	13,33(+0,2)-5,00(+1,5)-12,14-1,56				

Schüler M 14

1.995	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostel	Sarstedt	04.09.
	12,46(+0,2)-4,83(+0,7)-9,85-1,56				
1.992	Krause, Moritz	97	LG Nienburg	Sarstedt	04.09.
	13,28(-0,3)-4,71(+0,7)-11,90-1,56				
1.978	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	12,5(+0,3)-4,98(+0,2)-9,75-1,56				
1.963	Grove, Kai	97	LG Peiner Land	SZ-Lebenstedt	18.09.
	12,64(+1,7)-4,89(+0,0)-10,31-1,48				
1.938	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Lüchow	03.09.
	12,8-5,10-9,84-1,50				

8-Kampf 80m H.-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1000m

Bestl. 2010: 4.000 Aschitsch, Simon 96 SV Alfeld

4.152	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	10./11.09.
	13,01(-0,1)-5,95(+0,9)-10,73-1,60/35,45-2,40-39,87-3:20,96				
4.139	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Zeven	10./11.09.
	14,60(+0,0)-4,74(+0,3)-11,65-1,56/39,91-3,00-41,28-3:16,82				
3.964	Twesten, Niklas	97	LG Nordheide	Winsen/L.	28./29.05.
	13,73(+0,1)-4,75(+0,0)-9,64-1,56/31,64-2,60-39,15-3:10,16				
3.926	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Winsen/L.	28./29.05.
	12,67(+0,1)-5,23(+0,0)-8,80-1,56/27,11-2,60-31,81-3:08,10				
3.756	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	13,36(+2,8)-5,11(-0,1)-9,17-1,56/22,95-2,40-31,07-3:19,68				
3.680	Grove, Kai	97	LG Peiner Land	Winsen/L.	28./29.05.
	13,66(+0,1)-4,80(+0,4)-9,50-1,44/25,91-2,30-27,40-3:13,54				
3.430	Vogel, Paul	97	TV Langen	Zeven	10./11.09.
	13,01(+0,1)-5,56(+0,4)-9,13-1,56/25,61-o.g.V.-26,27-3:07,79				
3.349	Cordes, Henning	97	Heidmühler FC	Papenburg	08./09.10.
	14,63(+0,6)-4,75(+0,2)-7,28-1,50/18,66-2,76-24,09-3:55,50				
3.303	Becker, Nico	98	Heidmühler FC	Papenburg	08./09.10.
	14,45(+0,6)-4,19(+0,0)-7,63-1,38/23,10-2,46-27,74-3:54,88				
3.237	Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Winsen/L.	28./29.05.
	12,74(+0,1)-4,88(+0,0)-9,27-o.g.V./22,61-2,50-31,47-3:28,49				

Blockwettkampf S/S 100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (600g)

Bestl. 2010: 2.889 Juretzko, Nikolai 96 LG Nienburg

2.850	Reiß, John David	97	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
	11,72(+1,7)-12,57(+0,6)-6,15(+0,9)-1,68-35,21				
2.644	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Winsen/L.	29.05.
	13,20(+0,3)-12,31(+0,2)-5,15(+0,0)-1,68-37,61				
2.633	Hermsdörfer, Leonard	97	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
	12,67(+0,1)-12,57(+0,0)-5,54(+0,0)-1,58-33,33				
2.617	Aichem, Fabian	97	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
	12,88(+1,7)-12,55(+0,6)-5,20(+0,2)-1,60-36,49				
2.557	Vogel, Paul	97	TV Langen	Wehdel	03.09.
	13,06(-1,1)-13,16(-0,5)-5,57(+0,0)-1,64-28,22				
2.521	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Stadthagen	26.06.
	13,16(+1,7)-12,86(+0,4)-4,95(+0,8)-1,64-30,42				
2.501	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostel	Winsen/L.	29.05.
	12,56(+0,3)-12,65(+0,2)-4,96(+0,2)-1,52-27,54				
2.419	Vogl, Christian	97	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
	13,42(-0,4)-12,72(+0,9)-4,93(+1,1)-1,56-25,33				
2.353	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Lüchow	17.06.
	12,9(+0,9)-14,0(+1,4)-4,74(-1,3)-1,52-27,79				
2.335	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Stadthagen	26.06.
	13,65(+1,7)-14,56(+0,4)-4,95(+1,0)-1,60-25,00				

Schüler M 14

Blockwettkampf Lauf 100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

Bestl. 2010: 2.477 Seelemeyer, Simon 96 TSV Kirchdorf

2.394	Vogel, Paul	97	TV Langen	Nienhagen	07.05.
	13,27(+3,0)-13,22(+2,6)-5,07(+0,6)-58,00-7:14,30				
2.310	Kahmann, Mauriz	97	SV Germania Helmstedt	Winsen/L.	29.05.
	13,56(-0,3)-13,27(+0,1)-4,84(+0,2)-45,00-6:52,44				
2.302	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Winsen/L.	29.05.
	13,28(+0,1)-14,85(+0,0)-4,95(+0,0)-49,50-6:53,35				
2.255	Meyerhof, Jannik	97	SC Langenhagen	Burgdorf	09.09.
	12,3(+0,0)-15,7(+0,0)-5,15(+0,0)-39,00-7:08,8				
2.217	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Hameln	30.04.
	13,44(+2,9)-15,40-4,91(+0,0)-58,50-7:49,52				
2.172	Seelhöfer, Jannik	97	SC Melle 03	Winsen/L.	29.05.
	13,82(-0,3)-14,60(+0,1)-4,28(+0,0)-42,50-6:45,09				
2.142	Kulp, Jonathan	97	LG Göttingen	Edemissen	18.06.
	13,89(+0,0)-14,81(-0,9)-4,76(-0,2)-47,00-7:37,49				
2.130	Meyer, Quintus	97	LAV Zeven	Winsen/L.	29.05.
	13,83(+0,1)-14,22(+0,0)-4,16(+0,0)-44,50-7:14,43				
2.077	Meyer, Ansgar	97	TSV Burgdorf	Stadthagen	26.06.
	14,36(+2,9)-15,24(+1,5)-4,34(+0,3)-52,00-7:36,64				
2.014	Rüter, Felix	97	Holtorfer SV	Winsen/L.	29.05.
	14,46(-0,3)-15,45(+0,1)-4,11(+0,0)-42,00-7:14,65				

Blockwettkampf Wurf 100m-80m H.-Weit-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)

Bestl. 2010: 2.559 Helms, Lukas 96 TV Germania Wiedelah

2.505	Kohrs, Julian	97	Holtorfer SV	Winsen/L.	29.05.
	12,84(+0,0)-13,00(-0,1)-4,72(+0,1)-9,95-34,59				
2.500	Schöbel, Floyd	97	SV Germania Helmstedt	Edemissen	18.06.
	14,03(+2,1)-13,07(-0,3)-4,80(-0,1)-11,66-36,27				
2.479	Küddelsmann, Maximilian	97	SV Munster	Winsen/L.	29.05.
	13,34(+0,0)-14,49(-0,1)-4,61(+0,1)-12,66-33,34				
2.446	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.06.
	12,6-12,2-5,50-9,05-23,67				
2.370	Krause, Moritz	97	LG Nienburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	13,25(+0,1)-15,02(+0,1)-4,84(+0,0)-12,65-23,17				
2.365	Jagow, Luca	97	IGAS Wendland	Burgdorf	09.09.
	12,5(+0,0)-13,2(+0,0)-5,29(+0,0)-9,62-20,42				
2.249	Twesten, Niklas	97	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
	14,13(+1,2)-13,71(+1,3)-4,21(+0,8)-10,25-27,91				
2.177	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Nienhagen	09.04.
	13,37(+0,3)-12,96(+0,2)-4,34(+0,0)-7,79-22,14				
2.171	Weimann, Sebastian	97	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Stadthagen	26.06.
	12,82(+2,9)-14,80(+1,6)-4,66(+0,0)-7,75-21,91				
2.167	Kulp, Jonathan	97	LG Göttingen	Uslar	30.09.
	13,6-13,8-4,95-7,91-22,94				

Landesmeister der Schüler M 14:

Florian Krüger (li., TV Sottrum) 1000 m Halle und

Fabian Gerdes (re., TS Großburgwedel) 60 Meter Halle und 100 m.

Schüler A

5 km Straße Mann. Bestl. 2010: 53:58 TSV Kirchdorf

57:28	LG Wennigsen I	Hannover	14.10.
	Pahl, Christian (97) - 19:06; Knopp, Felix (96) - 19:11; Thielen, Tim (96) - 19:11		
1:00:26	LG Wennigsen II	Hannover	14.10.
	Kayser, Jakob (96) - 19:23; Stemwedel, Artur (97) - 19:59; Japtok, Felix (98) - 21:04		
1:05:13	VT Rinteln	Rinteln	15.05.
	Hampel, Oliver (96) - 20:45; Witt, Henning (97) - 21:47; Naarmann, Daniel (96) - 22:41		

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 47,47 LG Hannover

47,68	FTSV Jahn Brinkum	Rostock	27.08.
	Wübbeler, Niklas (96); Witt, Niclas (96); Walter, Nicolas (96); Wübbeler, Lennart (96)		
48,63	LG Nordheide	Rostock	27.08.
	Vogl, Christian (97); Weißberg, Kevin (96); Hermsdörfer, Leonard (97); Allers, Leon (96)		
48,85	MTV 49 Holzminden	Rostock	27.08.
	Heise, Daniel (97); Berthoud, Daniel (96); Czech, Tim Lucas (96); Gruber, Kai (97)		
49,08	LG Papenburg/Aschendorf	Hameln	02.07.
	Meyer, Janis (96); Schulz, Lennard (96); Gerbrand, Steffen (96); Wittrock, Florian (96)		
49,42	LG Osnabrück	Hameln	02.07.
	Aisch, Dennis (96); Alsdorf, Simon (97); Kassis, Kimon (96); Kuhlmann, Fabian (97)		
49,81	Delmenhorster TV	Hameln	02.07.
	Westphal, Torben Clemens (98); Hirsch, Daniel (96); Radtke, Jonas (96); Lorenzen, Thorben (97)		
50,7	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	21.05.
	Schwerdtner, Fynn (96); Friedrich, Leonard (98); Volley, Simon (96); Seelemeyer, Simon (96)		
51,09	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
	Barth, Julian (96); Berkhout, Mark Henrik (96); Siemt, Henrik (96); Schmelzle, Hendrik (96)		
51,67	VfB Fallersleben	Hamburg	24.09.
	Ebel, Philipp (97); Hajek, Peter (96); Thienel, Maximilian (96); Ludewig, Malte (96)		
52,22	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.
	Anspach von Broecker, Ju (98); Dörgeloh, Malte (98); Aichem, Fabian (97); Reiß, John David (97)		
52,35	SV Brake	Delmenhorst	14.05.
	Von Hein, Veit (98); Krüger, Eike (98); Jäger, Fryderyk (98); Vigneswaran, Vithushan (96)		
52,42	LAV Zeven	Verden	25.09.
	Rathje, Jonas (97); Meyer, Quintus (97); Hauschild, Stephan (96); Meinke, Steffen (96)		
52,70	TV Langen	Wehdel	24.09.
	Stadler, Steve (96); Müller, Christoph (96); Linkiewicz, Nils (96); Vogel, Paul (97)		
53,88	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.
	Schrandt, Dominik (97); Gehling, Luca (98); Burczyc, Andre (96); Schrandt, Arne (97)		
55,0	MTV Schöningen	Königslutter	02.09.
	Pinkepank, Patrick (98); Tippelt, Merlin (97); Pichl, Kai-Christopher (97); Renner, Dominic (98)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 8:37,85 SV Rosche

8:43,1	LG Nordheide	Suderburg	21.05.
	Harms, Joshua (96); Schloemp, Philip (96); Allers, Leon (96)		
8:50,27	LG Wennigsen I	Hildesheim	17.09.
	Kaiser, Jörn (98); Knopp, Felix (96); Thielen, Tim (96)		
8:53,40	FTSV Jahn Brinkum	Göttingen	01.05.
	Witt, Niclas (96); Walter, Nicolas (96); Wübbeler, Lennart (96)		
9:05,49	LG Lüneburg Stadt und Land	Göttingen	01.05.
	Rektor, Tom (96); Laakmann, Jasper (97); Bürger, Dan (97)		
9:16,35	LG Wennigsen II	Hildesheim	17.09.
	Boog, Jannik (96); Pahl, Christian (97); Stemwedel, Artur (97)		
9:24,5	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Suderburg	21.05.
	Franzen, Mirko (96); Otto, Hendrik (97); Nikolai, Robin (98)		
9:32,7	VfB Fallersleben	Gifhorn	14.06.
	Borchert, Fabian (96); Thienel, Maximilian (96); Zilich, Hendrik (96)		
9:33,90	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	Hildebrandt, Jan (96); Gerbrand, Steffen (96); Meyer, Janis (96)		
9:39,92	LAV Zeven I	Zeven	11.05.
	Meinke, Steffen (96); Fricke, Jan (96); Meyer, Quintus (97)		
9:51,36	DJK Blau Weiß Hildesheim	Hildesheim	17.09.
	Ganske, Stefan (97); Ganske, Michael (97); Kardos, Oliver (97)		

Schüler A

9:54,06	SC Melle 03	Delmenhorst	09.04.
	Horst, Marek (97); Makaschow, Dimitrie (98); Seelhöfer, Jannik (97)		
10:00,37	LG Göttingen	Ebergötzen	03.07.
	Fleckenstein, Nick (96); Jähn, Julius (96); Buck-Gramcko, Felix (97)		
10:04,43	Delmenhorster TV	Delmenhorst	09.04.
	Sauerwein, Fynn (97); Hesse, Nico (96); Blaschke, Fabian (96)		
10:26,14	LAV Zeven II	Zeven	11.05.
	Silies, Bastian (97); von Bargen, Christian (96); Hauschild, Stephan (96)		
10:31,14	VT Rinteln	Stadthagen	06.07.
	Naarmann, Daniel (96); Hampel, Oliver (96); Witt, Henning (97)		

3-Kampf Mann. 100m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 6.522 TSV Burgdorf

6.748	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
	Alsdorf, Simon (97) - 1.468; Aisch, Dennis (96) - 1.410; Bieletzki, Johannes (98) - 1.316; Uhlenbrock, Lennard (98) - 1.277; Kuhlmann, Fabian (97) - 1.277		
6.491	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	Wittrock, Florian (96) - 1.526; Meyer, Janis (96) - 1.417; Gerbrand, Steffen (96) - 1.267; Schulz, Lennard (96) - 1.213; Hildebrandt, Jan (96) - 1.068		
6.065	VfB Fallersleben	Fallersleben	10.09.
	Ludewig, Malte (96) - 1.578; Grolla, Jan (97) - 1.278; Hajek, Peter (96) - 1.257; Ebel, Philipp (97) - 1.013; Lehning, Gerrit (96) - 939		

4-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch

Bestl. 2010: 9.919 LG Peiner Land

8.792	LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	28.08.
	Wittrock, Florian (96) - 2.025; Meyer, Janis (96) - 1.841; Schulz, Lennard (96) - 1.831; Gerbrand, Steffen (96) - 1.652; Hildebrandt, Jan (96) - 1.443		
8.392	LAV Zeven	Zeven	10.09.
	Hauschild, Stephan (96) - 1.760; Meyer, Quintus (97) - 1.701; Baumbach, Lukas (97) - 1.647; Allers, Leif (97) - 1.646; Holsten, Nico (97) - 1.638		
7.230	SC Melle 03	Sarstedt	04.09.
	Seelhöfer, Jannik (97) - 1.781; Horst, Marek (97) - 1.478; Makaschov, Dimitri (98) - 1.373; Peperkorn, Jan-Ole (98) - 1.321; Blumenstein, Moritz (98) - 1.277		
6.754	VfL Lingen	Osnabrück	28.08.
	Hater, Jannes (97) - 1.574; Hueske, Lennart (97) - 1.475; Kuper, Steffen (97) - 1.422; Börsting, Jan (97) - 1.242; Frericks, Paul (97) - 1.041		
6.198	Garbsener SC	Sarstedt	04.09.
	Haug, Kevin (98) - 1.525; Feuerriegel, David (97) - 1.423; Poppe, Lucas (98) - 1.309; Müller, Joost (97) - 1.092; Döring, Tim (98) - 849		
5.949	MTV Schöningen	Schöningen	15.05.
	Pichl, Kai-Christopher (97) - 1.338; Tippelt, Merlin (97) - 1.326; Eckhoff, Justus (97) - 1.311; Pinkepank, Patrick (98) - 1.113; Brückner, Julian (97) - 861		

Schüler A

8-Kampf Mann. 80m H.-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1000m

Bestl. 2010: 12.167 LG Peiner Land

11.943	LG Nordheide Weißberg, Kevin (96) - 4.053; Twesten, Niklas (97) - 3.964; Hermsdörfer, Leonard (97) - 3.926	Winsen/L.	28./29.05.
11.140	LG Peiner Land Gambal, Bodo (96) - 3.766; Stange, Philipp (96) - 3.694; Grove, Kai (97) - 3.680	Winsen/L.	28./29.05.
10.156	TV Langen Linkiewicz, Nils (96) - 3.508; Vogel, Paul (97) - 3.430; Stadler, Steve (96) - 3.218	Zeven	10./11.09.
9.427	LG Papenburg/Aschendorf Wittrock, Florian (96) - 3.849; Gerbrand, Steffen (96) - 2.858; Hildebrandt, Jan (96) - 2.720	Papenburg	08./09.10.

Blockwettkampf Mannschaft Bestl. 2010: 12.261 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

12.456	LG Nordheide Weißberg, Kevin (96) - 2.668; Hermsdörfer, Leonard (97) - 2.565; Allers, Leon (96) - 2.555; Vogl, Christian (97) - 2.419; Twesten, Niklas (97) - 2.249	Nienhagen	07.05.
10.976	OTB Osnabrück Zagratzi, Simon (96) - 2.622; Buchholz, Malte (97) - 2.446; Tröbs, Maximilian (97) - 2.001; Hindahl, David (97) - 1.991; Prummer, Leon (98) - 1.916	Osnabrück	28.06.
10.769	LAV Zeven I Allers, Leif (97) - 2.253; Holsten, Nico (97) - 2.171; Meyer, Quintus (97) - 2.130; Meinke, Steffen (96) - 2.120; Fricke, Jan (96) - 2.095	Winsen/L.	28.05.
10.548	LG Peiner Land Stange, Philipp (96) - 2.436; Grove, Kai (97) - 2.334; Hoefer, Linus (96) - 2.168; Hötger, Stephan (96) - 2.038; Cerro Fernandez, Marco (97) - 1.572	Edemissen	18.06.
10.006	LAV Zeven II Baumbach, Lukas (97) - 2.088; Hauschild, Stephan (96) - 2.021; Silies, Bastian (97) - 1.992; Meyer, Nils-Henrik (97) - 1.982; Michaelis, Thore (97) - 1.923	Winsen/L.	28.05.
7.778	Garbsener SC Artmann, Pascal (97) - 1.901; Haug, Kevin (98) - 1.817; Feuerriegel, David (97) - 1.526; Poppe, Lucas (98) - 1.288; Müller, Joost (97) - 1.246	Stadthagen	26.06.

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 10.812 LG Peiner Land

9.221	LAV Zeven	Verden	25.09.
8.050	Heidmühler FC	Wilhelmshaven	21.05.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 7.832 TSV Burgdorf

7.696	LG Kreis Verden	Verden	25.09.
7.262	OTB Osnabrück	Osnabrück	13.09.
7.080	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.

DSMM Gruppe 3 Bestl. 2010: 5.860 StG Hattorf/Eisdorf

5.417	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.
5.409	TV Langen	Wehdel	24.09.
4.935	TSV Burgdorf	Burgdorf	04.05.
4.393	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
4.134	VfL Lingen	Lingen	18.05.

Schüler A

DSMM Gruppe 4 Bestl. 2010: 4.166 LG Lüneburg Stadt und Land

3.587	LG Solling	Uslar	23.09.
2.834	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	21.05.

Malte Buchholz (OTB Osnabrück, li.): Landesmeister über 80 m Hürden der M14, Zweiter im Hochsprung und Blockwettkampf S/S.

Linus Roski (TuS Sulingen, u.l.) ist jeweils Zweiter der NLV-Bestenliste über 1000 m und 2000 m der Schüler M 13.

Landesbester in Blockwettkampf Lauf der Schüler M 13: Jonas Morison vom TK Jahn Sarstedt (u.r.).

Schüler M 13

75 m Lauf Bestl. 2010: 9,31 Reiß, John-David 97 SC Weyhe

9,39		Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen	Celle	01.10.
9,40	-1,7	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Nienhagen	02.06.
9,55	-1,7	Merseburger, Nils	98	TSV Bemerode	Nienhagen	02.06.
9,5		Morison, Jonas	98	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	14.06.
9,5		Solf, Joris	98	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.
9,6		Büsch, Arne	98	TuS Soltendieck	Bad Bevensen	13.08.
9,85		Balzereit, Ben	98	TuS Wunstorf	Neustadt	18.09.
9,96		Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Einbeck	18.09.
10,02		Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Löningen	11.09.
9,8		Jäger, Fryderyk	98	SV Brake	Nordenham	07.05.
10,04		Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode	Osterode	14.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:57,60 Valentin, David 97 TV Norden

2:52,06	Kaiser, Jörn	98	LG Wennigsen	Celle	01.10.
2:58,43	Roski, Linus	98	TuS Sulingen	Hamburg	24.09.
2:59,3	Japtok, Felix	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	21.05.
3:02,5	Odenbach, Jurek	98	Lüneburger SV	Adendorf	07.09.
3:07,80	Martin, Leon	98	LG Wennigsen	Hameln	02.07.
3:09,39	Wermbter, Malvin	98	LG Nordheide	Oldendorf	05.06.
3:09,6	Wistokat, Jonathan	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	21.05.
3:09,87	Gehling, Luca	98	VfL Löningen	Hameln	02.07.
3:10,3	Krüger, Eike	98	SV Brake	Wilhelmshaven	23.09.
3:10,97	Kendziorra, Timm	98	TuS Eversten	Hameln	02.07.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 6:18,6 Valentin, David 97 TV Norden

6:35,1	Odenbach, Jurek	98	Lüneburger SV	Winsen/L.	23.08.
6:47,25	Roski, Linus	98	TuS Sulingen	Minden	17.09.
6:52,16	Hassenstein, Johannes	98	LG Lüneburg Stadt und Land	Pinneberg	02.06.
6:52,4	Kaiser, Jörn	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	24.08.
6:54,4	Wistokat, Jonathan	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	24.08.
7:02,6	Japtok, Felix	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	24.08.
7:05,8	Martin, Leon	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	24.08.
7:08,73	Gehling, Luca	98	VfL Löningen	Löningen	11.09.
7:09,1	Bothe, Jakob	98	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
7:10,2	Krüger, Eike	98	SV Brake	Brake	02.09.

5 km Straße Bestl. 2010: 17:06 Valentin, David 97 TV Norden

18:25	Bothe, Jakob	98	TSV Kirchdorf	Hannover	14.10.
18:54	Odenbach, Jurek	98	Lüneburger SV	Liepe	16.10.
19:06	Kendziora, Timm	98	TuS Eversten	Gristede	01.05.
19:26	Wistokat, Jonathan	98	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
19:28	Martin, Leon	98	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
19:31	Hassenstein, Johannes	98	LG Lüneburg Stadt und Land	Wustrow	26.03.
19:37	Holenburg, Tim	98	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
19:52	Pannenborg, Phil	98	TuS Ofen	Ofen	03.10.
19:53	Kracke, Marten	98	IGAS Wendland	Liepe	16.10.
19:55	Pabst, Marek	98	Fortuna Wirdum	Norden	16.04.

60 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 9,73 Aichem, Fabian 97 LC Hansa Stuhr

9,96	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Celle	21.05.
10,03	Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode	Wolfsburg	05.06.
10,23	Morison, Jonas	98	TK Jahn Sarstedt	Stadthagen	26.06.
10,27	Hänsler, Moritz	98	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.
10,41	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Stuhr-Moordeich	09.07.

Schüler M 13

10,2	Bollmeier, Hennes	98	TSV Gnarrenburg	Munster	20.08.
10,50	Reese, Tilman	98	SG Rodenberg	Stadthagen	26.06.
10,3	Wilhelm, Leon	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	09.09.
10,65	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	Neustadt	18.09.
10,71	Klippel, Ole	98	LG Weserbergland	Hameln	30.04.
10,71	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Wolfsburg	05.06.
10,71	Rick, Bent Mathis	98	LG Nordheide	Hamburg	25.09.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,68 Zenge, Oliver 97 LG Peiner Land

1,60	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Celle	01.10.
1,57	Balzereit, Ben	98	TuS Wunstorf	Neustadt	18.09.
1,56	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Edemissen	18.06.
1,56	Debbeler, Felix	98	TSV Wriedel	Zeven	11.09.
1,55	Janßen, Nico	98	TV Norden	Emden	18.09.
1,52	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Aurich	15.05.
1,52	Bieletzki, Johannes	98	LG Osnabrück	Braunschweig	21.06.
1,50	Brackmann, Malte	98	MTV Seesen	Seesen	26.06.
1,49	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen	Hannover	06.05.
1,48	Renken, Stefan	98	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	21.05.
1,48	Bunar, Magnus	98	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	05.06.
1,48	Gehling, Luca	98	VfL Löningen	Werlte	03.09.
1,48	Kragge, Jan	98	VfL Stade	Wiepenkathen	04.09.
1,48	Laux, Nino	98	OSC Damme	Lohne	10.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,10 Heise, Daniel 97 MTV 49 Holzminden

2,60	Becker, Nico	98	Heidmühler FC	Schortens	08.05.
2,24	Hennigfeld, Scott Philip	98	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.06.
2,10	Husmann, Sven	98	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	03.09.
2,05	Stoewing, Malte	98	TV Loxstedt	Bramel	13.06.
1,60	Renner, Dominic	98	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
1,60	Drengemann, Lars	98	IGAS Wendland	Lüchow	12.09.
1,60	Kracke, Marten	98	IGAS Wendland	Lüchow	12.09.
1,60	Plate, Gabriel	98	SC Lüchow	Lüchow	12.09.
1,20	Boick, Jakob	98	IGAS Wendland	Lüchow	12.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,81 Reiß, John-David 97 SC Weyhe

5,33	Balzereit, Ben	98	TuS Wunstorf	Lehrte	18.06.
5,19	Merseburger, Nils	98	TSV Bemerode	Lehrte	18.06.
5,15	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen	Hannover	28.08.
5,12	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Zeven	11.09.
5,10	Brinker, Steffen	98	VfL Lingen	Lingen	19.05.
5,07	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Bad Harzburg	10.09.
5,04	Uhlenbrock, Lennard	98	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
5,03	Boog, Lennart	98	LG Wennigsen	Celle	01.10.
4,97	Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode	Osterode	27.08.
4,89	Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden	Holzminden	10.09.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 13,66 Küddelsmann, Maximilian 97 SV Munster

13,27	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Wirdum	03.10.
13,13	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Salzgitter-Bad	03.09.
10,89	Gercken, Jannis	98	TSV Wehdel	Wehdel	06.07.
10,77	Ortgies, Melvin	98	TV Norden	Leer	04.06.
10,75	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	Hannover	08.10.
10,58	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen	Loxstedt	08.10.
10,57	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Wirdum	03.10.
10,53	Boog, Lennart	98	LG Wennigsen	Neustadt	18.09.
10,51	Balzereit, Ben	98	TuS Wunstorf	Barsinghausen	21.05.
10,31	Grabow, Nico	98	TSV Wehdel	Bramel	02.04.

Schüler M 13

Diskuswurf 750 g Bestl. 2010: 42,21 Eilers, Malte 97 TV Norden

33,89	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	Celle	01.10.
29,84	Ruppelt, Maximilian	98	DJK Blau Weiß Hildesheim	Sarstedt	18.09.
29,84	Haupt, Johannes	98	MTV Tostedt	Winsen/L.	08.10.
29,79	Janssen, Henrik	98	TV Norden	Wirdum	03.10.
29,73	Kriegel, Jona	98	VfL Suderburg	Suderburg	22.05.
29,61	Segelken, Tjorben	98	TuS Rotenburg	Huchting	03.10.
29,30	Becker, Nico	98	Heidmühler FC	Schortens	04.06.
28,10	Hermann, Alexander	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	09.09.
27,77	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen	Loxstedt	08.10.
27,09	Rick, Bent Mathis	98	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 40,88 Küddelsmann, Maximilian 97 SV Munster

25,52	Kieras, Jan	98	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	08.10.
23,33	Lindenberg, Yannik Noah	98	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
21,90	Schümann, Dominik	98	SC Lüchow	Lüchow	12.09.
21,25	Schenck, Timo	98	LG Eichsfeld	Osterode	26.03.
21,25	Wilke, Felix	98	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
16,46	Demir, Ahmet	98	TV Loxstedt	Loxstedt	09.04.
14,84	Stöwing, Malte	98	TV Loxstedt	Loxstedt	09.04.
14,40	Plate, Gabriel	98	SC Lüchow	Lüchow	13.08.
14,12	Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden	Holzminden	01.10.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 45,42 Eilers, Malte 97 TV Norden

39,65	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Schortens	04.06.
38,20	Grabow, Nico	98	TSV Wehdel	Wehdel	17.08.
37,74	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Celle	01.10.
35,88	Husmann, Sven	98	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.04.
35,50	Herrmann, Alexander	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	04.07.
34,98	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Wiedelah	15.10.
34,68	Von Heim, Veit	98	SV Brake	Schortens	04.06.
34,40	Jäger, Fryderyk	98	SV Brake	Schortens	04.06.
34,10	Lindenberg, Yannik Noah	98	SV Union Salzgitter	Wolfsburg	05.06.
33,96	Ruppelt, Maximilian	98	DJK Blau Weiß Hildesheim	Hildesheim	25.05.

Ballwurf 200g Bestl. 2010: 68,00 Eilers, Malte 97 TV Norden

62,50	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Löningen	11.09.
59,00	Grabow, Nico	98	TSV Wehdel	Wehdel	03.09.
58,50	Bieletzki, Johannes	98	LG Osnabrück	Osnabrück	28.08.
56,00	Hermann, Alexander	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	16.09.
55,00	Schulz, Marco	98	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	01.07.
55,00	Meelkop, Jordy	98	TuS Norderney	Emden	18.09.
54,50	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Bad Harzburg	10.09.
54,00	Brinker, Steffen	98	VfL Lingen	Lingen	19.05.
53,50	Balzereit, Ben	98	TuS Wunstorf	Barsinghausen	21.05.
53,00	Kriegel, Jona	98	VfL Suderburg	Bad Bevensen	02.06.

3-Kampf 75m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 1.559 Reiß, John-David 97 SC Weyhe

1.463	Westphal, Torben Clemens 10,02-4,78-62,50	98	Delmenhorster TV	Löningen	11.09.
1.454	Balzereit, Ben 10,14(-2,1)-5,33-53,00	98	TuS Wunstorf	Lehrte	18.06.
1.446	Maschke, Joshua 9,56-5,15-43,00	98	TuS Altwarmbüchen	Hannover	28.08.

Schüler M 13

1.441	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Bad Harzburg	10.09.
	10,10-5,07-54,50				
1.420	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Zeven	11.09.
	9,65-5,12-41,00				
1.410	Merseburger, Nils	98	TSV Bemerode	Lehrte	18.06.
	9,82(-0,5)-5,19-41,50				
1.406	Solf, Joris	98	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.
	9,5-4,62-49,00				
1.361	Jäger, Fryderyk	98	SV Brake	Brake	02.09.
	9,9-4,69-48,00				
1.320	Neumann, Jonas	98	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.
	10,23-4,32-49,50				
1.311	Bieletzki, Johannes	98	LG Osnabrück	Osnabrück	28.08.
	10,38-3,94-58,50				

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2010: 2.028 Reiß, John-David 97 SC Weyhe

1.950	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Bad Harzburg	10.09.
	10,10-5,07-1,56-54,50				
1.943	Balzereit, Ben	98	TuS Wunstorf	Lehrte	18.06.
	10,14(-2,1)-5,33-1,52-53,00				
1.929	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Zeven	11.09.
	9,65-5,12-1,56-41,00				
1.825	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Löningen	11.09.
	10,02-4,78-1,28-62,50				
1.800	Bieletzki, Johannes	98	LG Osnabrück	Osnabrück	28.08.
	10,38-3,94-1,52-58,50				
1.753	Kriegel, Jona	98	VfL Suderburg	Bad Bevensen	02.06.
	10,4-4,39-1,44-53,00				
1.743	Debbeler, Felix	98	TSV Wriedel	Lüchow	18.09.
	10,81-4,31-1,52-48,50				
1.738	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen	Burgdorf	02.06.
	9,7-4,49-1,36-43,00				
1.734	Janßen, Nico	98	TV Norden	Emden	18.09.
	10,2-4,79-1,55-31,00				
1.709	Boog, Lennart	98	LG Wennigsen	Lehrte	18.06.
	11,28(-0,1)-4,85-1,40-51,00				

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2010: 2.414 Hermsdörfer, Leonard 97 LG Nordheide

2.345	Zauske, Leon	98	LAZ Celle	Nienhagen	07.05.
	10,09-10,23-4,86-1,56-39,50				
2.330	Politz, Florian	98	TSV Immenrode	Edemissen	18.06.
	10,31-11,13-4,93-1,56-54,00				
2.271	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV	Papenburg	08.10.
	10,24-11,16-4,72-1,42-59,50				
2.194	Morison, Jonas	98	TK Jahn Sarstedt	Hameln	30.04.
	10,49-10,42-4,84-1,40-38,50				
2.176	Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode	Edemissen	18.06.
	10,23-10,19-4,62-1,36-35,00				
2.051	Wilhelm, Leon	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	09.09.
	10,4-10,3-4,10-1,27-44,00				
2.020	Ludwig, Tobias	98	TSV Arminia Vöhrum	Edemissen	27.08.
	11,15(-0,9)-11,47(+0,0)-4,63(-0,1)-1,40-39,50				
2.018	Renken, Stefan	98	SV Sparta Werlte	Lingen	17.06.
	11,0-11,2-4,31-1,46-40,50				
1.975	Bunar, Magnus	98	VfL Wolfsburg	Edemissen	18.06.
	10,95-11,55-4,19-1,44-35,00				
1.958	March, Leon	98	LG Hannover	Stuhr-Moordeich	09.07.
	10,83-10,90-4,27-1,26-35,50				

Schüler M 13

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-Ball-1000m

Bestl. 2010: 2.268 Eberharter, Jan 97 TV Jahn Schneverdingen

2.314	Morison, Jonas	98	TK Jahn Sarstedt	Stadthagen	26.06.
	10,08-10,23-4,69-40,50-3:16,74				
2.144	Bothe, Jakob	98	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	10,60-11,51-4,58-40,00-3:12,89				
2.132	Klippel, Ole	98	LG Weserbergland	Hameln	30.04.
	10,95-10,71-4,45-43,00-3:25,40				
2.109	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen	Wehdel	03.09.
	11,13-10,78-4,28-45,00-3:23,63				
2.089	Hänsler, Moritz	98	TWG Nienstädt/Sülbeck	Lemgo	08.10.
	10,82-10,49-4,19-37,50-3:28,50				
2.067	Husmann, Sven	98	TK Jahn Sarstedt	Stadthagen	26.06.
	11,30-11,27-4,38-47,00-3:25,25				
1.995	Nikolai, Robin	98	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Nienhagen	09.04.
	10,81-11,62-3,86-46,50-3:32,15				
1.975	Dörgeloh, Malte	98	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
	11,44-11,88-4,36-44,00-3:28,07				
1.967	March, Leon	98	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
	10,59-11,45-4,17-34,50-3:38,75				
1.952	Büsch, Arne	98	TuS Soltendieck	Lüchow	17.06.
	10,0-11,9-4,45-29,00-3:35,8				

Blockwettkampf Wurf 75m-60m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (750g)

Bestl. 2010: 2.284 Schöbel, Floyd 97 SV Germania Helmstedt

2.293	Hermann, Alexander	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	09.09.
	9,9-10,7-4,14-10,05-28,10				
2.229	Reese, Tilman	98	SG Rodenberg	Stadthagen	26.06.
	10,56-10,50-4,57-9,02-22,98				
2.152	Gercken, Jannis	98	TSV Wehdel	Wehdel	03.09.
	11,11-11,67-4,44-10,71-24,51				
2.128	Kriegel, Jona	98	VfL Suderburg	Nienhagen	07.05.
	11,01-11,51-4,09-9,79-26,97				
2.088	Wickinger, Mika	98	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
	10,65-10,85-4,10-7,97-23,08				
2.075	Hänsler, Moritz	98	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	26.06.
	10,69-11,32-3,83-9,01-24,17				
2.019	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen	Nienhagen	07.05.
	11,99-11,70-4,43-9,57-24,11				
1.962	Clauß, Pascal	98	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Nienhagen	07.05.
	11,13-11,64-3,92-8,53-21,62				
1.908	Knuth, Hannes	98	LG Emstal Dörpen	Papenburg	08.10.
	11,60-12,13-4,00-8,20-23,97				
1.859	Klingner, Hannes	98	SV Germania Helmstedt	Edemissen	18.06.
	11,58-12,53-3,75-8,51-23,30				

Schüler M 12

75 m Lauf Bestl. 2010: 9,93 Maschke, Joshua 98 TuS Altwarmbüchen

9,99		Tegeder, Tobias	99	VfL Lingen	Werlte	15.05.
9,8		Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
10,22		Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	Werlte	15.05.
10,30		Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Sarstedt	21.05.
10,1	-0,2	Wohlers, Calvin	99	TSV Wiepenkathen	Horneburg	20.08.
10,46	+0,1	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA	Zeven	06.07.
10,3		Petersen, Niklas	99	TSV Otterndorf	Nordholz	29.05.
10,3		Enxing, Mika	99	LG Wilhelmshaven	Schortens	04.06.
10,3		Scheinert, Felix	99	Vareler TB	Schortens	04.06.
10,56		Opperbeck, Tim	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:07,62 Roski, Linus 98 TuS Sulingen

3:05,44	Pingpank, Maximilian	99	TSV Kirchdorf	Wunstorf	15.06.
3:08,32	Achmus, Arne	99	Eintracht Delmenhorst	Delmenhorst	27.08.
3:12,22	Schmidt, Moritz	99	LG Wesermünde	Langen	17.09.
3:12,8	Singer, Max	99	TSG Wildemann	Uslar	08.10.
3:14,35	Pohl, Dustin	99	VfL Löningen	Löningen	21.06.
3:14,87	Lohrengel, Zeno René Juliu	99	TV Germania Hattorf	Seesen	26.06.
3:14,8	Reinhardt, Valentin	99	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	21.09.
3:17,16	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Hamburg	25.09.
3:20,4	Wodarz, Malte	99	LG Solling	Uslar	27.05.
3:22,8	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	14.06.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 7:08,87 Wistokat, Jonathan 98 LG Wennigsen

6:51,31	Singer, Max	99	TSG Wildemann	Harlingerode	01.10.
6:52,6	Pingpank, Maximilian	99	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
7:11,2	Reinhardt, Valentin	99	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
7:11,39	Pohl, Dustin	99	VfL Löningen	Löningen	11.09.
7:17,91	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Pinneberg	02.06.
7:19,0	Wodarz, Malte	99	LG Solling	Uslar	08.10.
7:20,80	Lohrengel, Zeno René Juliu	99	TV Germania Hattorf	SZ-Lebenstedt	18.09.
7:35,6	Kielhorn, Nico	99	SV Anker 06 Gadenstedt	Groß Ilsede	15.04.
7:36,47	Bühring, Felix	99	BTB Oldenburg	Hamburg	25.09.
7:37,0	Lubenow, Marius	99	MTV Bücken	Uchte	27.08.

5 km Straße Bestl. 2010: 19:41 Krüger, Eike 98 SV Brake

18:44	Singer, Max	99	TSG Wildemann	Okertal	23.09.
18:50	Schmidt, Moritz	99	LG Wesermünde	Cuxhaven	10.04.
19:25	Pingpank, Maximilian	99	TSV Kirchdorf	New York/USA	10.08.
19:25	Pohl, Dustin	99	VfL Löningen	Oldenburg	16.10.
19:46	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Sottrum	13.05.
20:21	Neumann, Jannik	99	MTV Aurich	Münkeboe	26.08.
20:24	Bremersmann, Daniel	99	SV Molbergen	Thülsfeld	25.04.
20:24	Hamann, Leon	99	IGAS Wendland	Liepe	16.10.
20:41	Lüken, Dennis	99	VfL Löningen	Oldenburg	16.10.
20:52	Austermann, Jasper	99	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Ofen	03.10.

60 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 10,5 Kirchhof, Tizian 98 LG Osterode

10,50	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.
10,59	Rabe, Noah	99	TK Jahn Sarstedt	Stadthagen	26.06.
10,4	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
10,83	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	31.08.
11,11	Saalbach, Till	99	Polizei SV Braunschweig	Wolfsburg	05.06.
10,9	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Oldendorf	30.08.
11,19	Schomerus, Nico	99	LG Osterode	Edemissen	18.06.
11,28	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
11,35	Finke, Jacob	99	SV Nienhagen	Nienhagen	07.05.
11,41	Kuhlmann, Philipp	99	TV Langen	Wehdel	30.04.

Schüler M 12

Hochsprung Bestl. 2010: 1,48 Zauske, Leon 98 LAZ Celle

1,55	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Minden	18.06.
1,54	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
1,52	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	26.06.
1,48	Fuhrmeister, Johannes	99	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
1,48	Wiezorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	Osnabrück	13.09.
1,45	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	01.10.
1,44	Dobelmann, Marten	99	LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	28.08.
1,44	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Zeven	11.09.
1,44	Wiesner, Fleming	99	BTB Oldenburg	Löningen	11.09.
1,43	Saalbach, Till	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,45 Becker, Nico 98 Heidmühler FC

1,90	Kuhlmann, Philipp	99	TV Langen	Bramel	31.07.
1,87	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Schortens	18.09.
1,81	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	Hannover	26.10.
1,74	Tiefenau, Corwyn	99	LG Hannover	Hannover	06.07.
1,60	Hessenmöller, Luis	00	LG Nordheide	Bramel	31.07.

Weitsprung Bestl. 2010: 4,90 Kirchhof, Tizian 98 LG Osterode

4,97		Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Bleckede	27.08.
4,90		Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Sarstedt	21.05.
4,78		Enxing, Mika	99	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	20.09.
4,77		Hasselmann, Felix	99	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
4,70		Wiesner, Fleming	99	BTB Oldenburg	Löningen	11.09.
4,68		Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	Osnabrück	05.07.
4,67		Pielok, Bennet	99	LG Wennigsen	Wunstorf	15.06.
4,66	+0,0	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Bremen	28.08.
4,65		Tegeder, Tobias	99	VfL Lingen	Lingen	19.05.
4,62		Schomerus, Nico	99	LG Osterode	Osterode	27.08.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 9,60 Janssen, Henrik 98 TV Norden

10,98	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.09.
8,51	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
8,50	Wohlers, Calvin	99	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
8,45	Gienapp, Bjarne	00	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.02.
8,29	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
8,19	Geveke, Ragnar	99	TSV Ebergötzen	Ebergötzen	03.10.
8,06	Westerhoff, Dirk	99	VfL Löningen	Löningen	12.10.
8,05	Zielinski, Paul	99	DSC Dransfeld	Dransfeld	26.06.
8,05	Faesel, Moritz	99	Post-SV Uelzen	Suderburg	26.06.
7,79	Bellmann, Eric	00	LG Weserbergland	Holzminden	01.10.

Diskuswurf 750 g Bestl. 2010: 24,17 Hänsler, Moritz 98 TWG Nienstädt/Sülbeck

33,20	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	01.10.
27,07	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	Celle	01.10.
26,15	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Hamburg	25.09.
25,42	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Loxstedt	03.10.
24,61	Bellmann, Eric	00	LG Weserbergland	Holzminden	01.10.
23,96	Westerhoff, Dirk	99	VfL Löningen	Löningen	12.10.
23,70	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
23,15	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stuhr-Moordeich	09.07.
22,75	Meinke, Til--Kilian	99	LAV Zeven	Stuhr-Moordeich	09.07.
21,15	Laaser, Lennart	99	MTV Bockenem	Sarstedt	18.09.

Schüler M 12

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 30,05 Kruse, Tobias 99 SVG GW Bad Gandersheim

34,06	Kruse, Tobias	99	SVG GW Bad Gandersheim	Braunschweig	29.06.
33,24	Terschüren, Lasse	99	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	10.09.
22,05	Kückemück, Niklas	99	SVG GW Bad Gandersheim	BS-Rüningen	22.05.
19,06	Meyer, Dominik	99	VfL Horneburg	Buxtehude	09.09.
16,80	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Zeven	03.10.
16,46	Neeße, Rene	99	SVG GW Bad Gandersheim	BS-Rüningen	22.05.
16,10	Neeße, Jan	99	SVG GW Bad Gandersheim	BS-Rüningen	22.05.
15,53	Reisinger, Tim	00	LG Göttingen	Salzgitter-Bad	03.09.
15,47	Engelke, Tim	99	TV Deutsche Eiche Holzminden	Holzminden	01.10.
14,49	Neumann, Mats	99	VfL Horneburg	Buxtehude	08.04.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 32,15 Grabow, Nico 98 TSV Wehdel

34,50	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Nammen	11.09.
31,98	Kurka, Paul	99	TuS Sulingen	Celle	01.10.
31,40	Brüggemann, Tobias	00	SC Hemmoor	Loxstedt	03.10.
31,05	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	01.10.
29,41	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	Celle	01.10.
29,33	Thörner, Mattis	00	Polizei SV Braunschweig	Uslar	08.10.
29,28	Hasselmann, Felix	99	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
28,61	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Loxstedt	03.10.
28,45	Fatzler, Frank	99	LC Lauenau	Stadthagen	21.05.
28,03	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Winsen/L.	09.04.

Ballwurf 200g Bestl. 2010: 53,00 Brinker, Steffen 98 VfL Lingen

55,00	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
54,00	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Lemgo	10.06.
53,00	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Kalefeld	04.09.
51,50	Kurka, Paul	99	TuS Sulingen	Sulingen	03.07.
50,00	Wehe, Jonathan	99	LAV Zeven	Zeven	23.09.
49,00	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	18.09.
47,00	Wiesner, Fleming	99	BTB Oldenburg	Friedrichsfehn	01.07.
46,50	Heinrich, Dominik	99	TV Germania Hattorf	Osterode	30.04.
46,00	Fatzler, Frank	99	LC Lauenau	Stadthagen	17.09.
45,00	Thörner, Mattis	00	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	14.08.
45,00	Geveke, Ragnar	99	TSV Ebergötzen	Kalefeld	02.10.
45,00	Wintermeier, Thore	99	TSV Ebergötzen	Ebergötzen	03.10.

3-Kampf 75m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 1.298 Maschke, Joshua 98 TuS Altwarmbüchen

1.392	Timmen, Matthis 9,8-4,97-46,50	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Bleckede	27.08.
1.275	Beike, Simon 10,1-4,60-39,00	99	MTV Eintracht Borsum	Elze	03.09.
1.267	Granzow, Lennart 11,15-4,49-53,00	99	LG Weserbergland	Hannover	28.08.
1.261	Wiesner, Fleming 11,09-4,70-47,00	99	BTB Oldenburg	Löningen	11.09.
1.258	Rahmen, Morten 10,7-4,60-46,00	99	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	14.08.
1.248	Hasselmann, Felix 11,12-4,77-44,00	99	LG Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
1.247	Wiezorek, Daniel 10,0-4,55-34,00	99	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
1.246	Heinrich, Dominik 11,03-4,54-46,50	99	TV Germania Hattorf	Osterode	30.04.
1.239	Enxing, Mika 10,92-4,78-39,50	99	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	20.09.
1.224	Hänsler, Hannes 11,23-4,14-53,50	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	01.07.

Schüler M 12

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2010: 1.719 Zauske, Leon 98 LAZ Celle

1.861	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Bleckede	27.08.
	9,8-4,97-1,48-46,50				
1.742	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Minden	18.06.
	11,02(+0,7)-4,48-1,55-46,00				
1.709	Wiesner, Fleming	99	BTB Oldenburg	Löningen	11.09.
	11,09-4,70-1,44-47,00				
1.706	Wiezorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
	10,0-4,55-1,46-34,00				
1.703	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	01.07.
	11,23-4,14-1,50-53,50				
1.633	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Zeven	11.09.
	10,90-4,38(+0,0)-1,44-37,50				
1.590	Kuhn, Hannes	99	MTV Goslar	Greene	25.06.
	10,93-4,47-1,35-37,00				
1.586	Geveke, Ragnar	99	TSV Ebergötzen	Kalefeld	02.10.
	11,16-4,03-1,38-45,00				
1.566	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
	11,1-4,32-1,32-44,50				
1.558	Heinrich, Dominik	99	TV Germania Hattorf	Osterode	30.04.
	11,03-4,54-1,19-46,50				

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2010: 1.993 Kirchhof, Tizian 98 LG Osterode

2.176	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	26.06.
	11,12-10,74-4,52-1,52-46,00				
2.145	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Stadthagen	26.06.
	10,81-11,39-4,60-1,44-51,00				
2.033	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Stuhr-Moordeich	09.07.
	10,71-11,42-4,23-1,42-39,50				
2.033	Rabe, Noah	99	TK Jahn Sarstedt	Stadthagen	26.06.
	11,26-10,59-4,37-1,40-35,50				
1.940	Schomerus, Nico	99	LG Osterode	Edemissen	18.06.
	10,91-11,19-4,23-1,28-37,00				
1.900	Saalbach, Till	99	Polizei SV Braunschweig	Edemissen	18.06.
	11,49-11,43-4,32-1,32-37,00				
1.792	Meinke, Til-Kilian	99	LAV Zeven	Zeven	23.09.
	11,57-12,09-3,83-1,27-42,00				
1.785	Dobbelmann, Marten	99	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
	11,80-11,62-4,06-1,30-32,00				
1.777	Fuhrmeister, Johannes	99	LG Weserbergland	Hameln	30.04.
	11,23-12,95-4,22-1,24-40,00				
1.775	Kuhlmann, Philipp	99	TV Langen	Nienhagen	07.05.
	11,80-12,07-3,87-1,40-31,00				

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-Ball-1000m

Bestl. 2010: 2.003 Hänsler, Moritz 98 TWG Nienstädt/Sülbeck

2.087	Pingpank, Maximilian	99	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	10,70-12,33-4,54-41,50-3:10,95				
1.982	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Lemgo	08.10.
	11,63-10,80-3,98-49,00-3:43,14				
1.969	Opperbeck, Tim	99	Polizei SV Braunschweig	Edemissen	18.06.
	10,83-11,51-4,41-42,00-3:52,31				
1.863	Finke, Jacob	99	SV Nienhagen	Nienhagen	07.05.
	11,56-11,35-3,94-37,00-3:42,72				
1.849	Studt, Tim	99	MTV Tostedt	Nienhagen	07.05.
	11,39-12,26-3,90-37,00-3:29,82				

Schüler M 12

1.841	Wehe, Jonathan	99	LAV Zeven	Zeven	23.09.
	11,52-12,05-3,46-50,00-3:40,86				
1.813	Brudy, Marco	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	26.06.
	11,78-11,73-3,90-31,00-3:29,85				
1.812	Reinhardt, Valentin	99	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	11,63-12,87-3,85-36,00-3:20,15				
1.787	Lohrengel, Zeno René Juliu	99	TV Germania Hattorf	Edemissen	18.06.
	11,79-11,83-3,88-32,50-3:37,06				
1.754	Meinke, Til Kilian	99	LAV Zeven	Nienhagen	07.05.
	11,75-13,02-3,96-33,50-3:28,86				

Blockwettkampf Wurf 75m-60m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (750g)

Bestl. 2010: 1.936 Bollmeier, Hennes 98 TSV Gnarrenburg

2.015	Rahmen, Morten	99	Polizei SV Braunschweig	Edemissen	18.06.
	11,35-11,50-3,90-9,57-23,02				
1.999	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Burgdorf	09.09.
	11,1-10,4-4,20-7,23-21,65				
1.890	Wohlers, Calvin	99	TSV Wiepenkathen	Nienhagen	07.05.
	10,88-11,83-3,82-8,07-18,30				
1.807	Petersen, Niklas	99	TSV Otterndorf	Wehdel	03.09.
	11,29-12,09-4,28-7,42-15,21				
1.759	Rilling, Torben	99	MTV Tostedt	Nienhagen	07.05.
	11,92-11,84-3,96-6,39-20,16				
1.644	Meinke, Til-Kilian	99	LAV Zeven	Stuhr-Moordeich	09.07.
	11,75-12,89-3,47-5,83-22,75				
1.630	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	12,12-12,77-3,55-6,37-20,37				
1.612	Schmitz, Fabian	99	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
	10,92-12,84-3,88-6,30-10,95				
1.607	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Zeven	23.09.
	11,85-12,83-3,71-6,91-14,51				
1.531	Michaelis, Jost	99	LAV Zeven	Nienhagen	07.05.
	12,35-13,05-3,81-5,63-16,59				

Hannes Hänsler (TWG Nienstädt/Sülbeck): Landesbester der Schüler M 12 über 60 m Hürden, im Speerwurf sowie im Blockwettkampf S/S.

Schüler B

5 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:04:04 IGAS Wendland

58:31	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
	Wistokat, Jonathan (98) - 19:26; Martin, Leon (98) - 19:28; Holenburg, Tim (98) - 19:37		
1:00:32	IGAS Wendland I	Liepe	16.10.
	Kracke, Marten (98) - 19:53; Boick, Jakob (98) - 20:15; Hamann, Leon (99) - 20:24		
1:01:27	VfL Löningen	Oldenburg	16.10.
	Pohl, Dustin (99) - 19:25; Lüken, Dennis (99) - 20:41; Gehling, Luca (98) - 21:21		
1:04:42	TV Langen	Cuxhaven	10.04.
	Martens, Thorge Magnus (98) - 20:35; Wicht, J (98) - 20:43; Spengel, J (98) - 23:24		
1:08:57	TuS Eversten	Ofen	03.10.
	Babbel, Moritz (99) - 22:05; Bührmann, Moritz (99) - 23:09; Kendziorra, Timm (98) - 23:43		
1:11:26	TV Norden	Norden	16.04.
	Okken, Eike (99) - 23:18; Janssen, Nico (98) - 24:03; Hepper, Ole (98) - 24:05		
1:14:42	TuS Ofen	Ofen	03.10.
	Pannenborg, Phil (98) - 19:52; Zeller, Julian (99) - 25:24; Scheller, Felix (98) - 29:26		
1:14:46	TSV Otterndorf	Otterndorf	18.09.
	Schwiemann, Veit (99) - 22:27; Westphal, Jonas (99) - 25:03; Dierking, Tobias (99) - 27:16		
1:15:52	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Ofen	03.10.
	Hinrichs, Jesse (98) - 19:57; Austermann,, Jasper (99) - 20:52; Ehlers, Luka (99) - 35:03		
1:16:36	BV Garrel	Garrel	17.09.
	Kemper, Alexander (98) - 21:05; Dierkhüse, Mario (99) - 27:37; Endemann, Frank (98) - 27:54		
1:16:48	SG akquinet Lemwerder	Brake	11.09.
	Alzohery, Ibrahim (98) - 25:34; Bunke, Christian (98) - 25:35; Ohlenbusch, Nico (98) - 25:39		
1:23:36	IGAS Wendland II	Liepe	16.10.
	Busse, Christian (99) - 27:52; Gause, Michel (99) - 27:52; Mützel, Thorben (98) - 27:52		

4 x 75 m Staffel Bestl. 2010: 39,81 Heidmühler FC

39,7	SV Brake	Schortens	04.06.
	Von Heim, Veit (98); Brüers, Michel (98); Krüger, Eike (98); Jäger, Fryderyk (98)		
40,09	VfL Lingen	Lingen	26.06.
	Klumparendt, Jendrik (98); Tegeder, Tobias (99); Brinker, Steffen (98); Hopster, Tim (98)		
40,86	LG Osterode	Göttingen	10.09.
	Warnecke, Bjarne (98); Schomerus, Nico (99); Bendix, Max (98); Kirchhof, Tizian (98)		
41,12	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	21.05.
	Oliveira Lima, Dominik (99); Enxing, Mika (99); Janßen, Tim (99); De Candido, Michael (99)		
41,44	LG Wennigsen	Lehrte	18.06.
	Pielok, Bennet (99); Boog, Lennart (98); Weber, Konrad (99); Kayser, Jonas (99)		
41,4	TSV Burgdorf	Barsinghausen	21.05.
	Hermann, Alexander (98); Laube, Lasse (99); Wilhelm, Leon (98); Ebeling, Sven (98)		
41,76	TV Norden	Leer	04.06.
	Janssen, Nico (98); Heppner, Ole (98); Dübbel, Dominik (98); Janssen, Henrik (98)		
41,87	SG Osterholzer LA	Langen	17.09.
	Pieper, Linus (99); Tepper, Emil Finn (99); Hansel, Nils (99); Schröder, Tom (99)		
41,88	TSV Kirchdorf	Lehrte	18.06.
	Pingpank, Maximilian (99); Stahlmann, Jonas (99); Friedrich, Leonard (98); Bothe, Jakob (98)		
42,10	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	01.07.
	Bannert, Christopher (98); Reinert, Louis (98); Hänsler, Hannes (99); Hänsler, Moritz (98)		
42,36	LG Osnabrück	OS-Gretesch	06.09.
	Dellbrügger, Jannik (99); Hasselmann, Felix (99); Düring, Adrian (99); Uhlenbrock, Lennart (98)		
42,2	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
	Dröge, Jan-Hendrik (98); Timmen, Matthis (99); Röhrs, Simon (99); Kruse, Jonas (98)		
42,2	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	07.09.
	Pingpank, Maximilian (99); Stalmann, Jonas (99); Friedrich, Leonard (98); Bothe, Jakob (98)		
42,2	SC Lüchow	Lüchow	24.09.
	Plate, Gabriel (98); Martens, Leon (99); Schümann, Dominik (98); Duvekot, Dennis (99)		
42,58	LAZ Celle	Celle	01.10.
	Wittek, Christian (99); Blank, Jorma (99); Marquardt, Wolf (99); Zauske, Leon (98)		

Schüler B

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 9:43,85 LG Lüneburg Stadt und Land

9:18,29	LG Wennigsen	Hildesheim	17.09.
	Martin, Leon (98); Wistokat, Jonathan (98); Japtok, Felix (98)		
9:31,08	TSV Kirchdorf	Hildesheim	17.09.
	Reinhardt, Valentin (99); Bothe, Jakob (98); Pingpank, Maximilian (99)		
9:55,7	LG Nordheide	Suderburg	21.05.
	Hemmert, Christoph (98); Prümann, Marcel (98); Wermbter, Malwin (98)		
10:04,7	LG Lüneburg Stadt und Land	Suderburg	21.05.
	Hassenstein, Johannes (98); Reese, Jan (98); Kruse, Jonas (98)		
10:09,8	Lüneburger SV	Scharnebeck	02.09.
	Christensen, Felix Bekir (99); Altrath, David (98); Odenbach, Jurek (98)		
10:21,08	VfL Löningen	Molbergen	24.08.
	Gehling, Luca (98); Lüken, Dennis (99); Pohl, Dustin (99)		
10:21,5	IGAS Wendland	Suderburg	21.05.
	Schulz, Marten (99); Boick, Jakob (98); Kracke, Marten (99)		
10:29,5	TV Langen	Suderburg	21.05.
	Younesse, Saher (98); Wicht, Jonathan (98); Martens, Thorge Magnus (98)		
10:31,18	StG Garrel-Molbergen	Molbergen	24.08.
	Menke, Felix (98); Bremersmann, Daniel (99); Tabeling, Felix (98)		
10:36,1	VfL Lingen	Lingen	15.06.
	Brinker, Steffen (98); Hopster, Tim (98); Krämer, Lucas (00)		
10:37,3	SV Sparta Werlte	Lingen	15.06.
	Hanekamp, Nils (98); Jüngerink, Jan (98); Hanekamp, Dirk (00)		
10:47,08	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	06.07.
	Reinert, Louis (98); Hänsler, Hannes (99); Hänsler, Moritz (98)		
10:49,1	SC Melle 03	Lingen	15.06.
	Makaschov, Dimitrie (98); Peperkorn, Jan-Ole (98); Blumenstein, Moritz (98)		
10:54,4	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Dennin, Mario (98); Igelsias, Eric (99); Meier, Robert (99)		
10:57,17	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.06.
	Huhtakangas, Nils (99); Taubmann, Jonas (99); Vennemann, Linus (00)		

3-Kampf Mann. 75m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 5.837 VfL Lingen

5.928	TV Norden	Emden	18.09.
	Janssen, Henrik (98) - 1.263; Janßen, Nico (98) - 1.230; Ortgies, Melvin (98) - 1.189; Heppner, Ole (98) - 1.131; Meyerhoff, Till (98) - 1.115		
5.797	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	01.07.
	Hänsler, Hannes (99) - 1.224; Hänsler, Moritz (98) - 1.211; Reinert, Louis (98) - 1.196; Schulz, Marco (98) - 1.153; Bannert, Christopher (98) - 1.013		
5.797	LG Osnabrück	Osnabrück	28.08.
	Bieletzki, Johannes (98) - 1.311; Uhlenbrock, Lennart (98) - 1.248; Hasselmann, Felix (99) - 1.126; Quante, Lars (98) - 1.060; Dellbrügger, Jannik (99) - 1.052		
5.728	TSV Kirchdorf	Lehrte	18.06.
	Bothe, Jakob (98) - 1.221; Pingpank, Maximilian (99) - 1.198; Friedrich, Leonard (98) - 1.160; Reinhardt, Valentin (99) - 1.082; Stahlmann, Jonas (99) - 1.067		
5.546	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	Rahmen, Morten (99) - 1.258; Opperbeck, Tim (99) - 1.139; Thörner, Mattis (00) - 1.115; Kutzschbauch, Timon (00) - 1.055; Trautmann, Gentino (00) - 979		
5.546	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
	Bohmann, Henrik (98) - 1.242; Wohlers, Calvin (99) - 1.183; Vollmers, Torge (99) - 1.182; Duwe, Marc (99) - 1.008; Rauch, Lukas (99) - 931		

Schüler B

5.486	LG Hannover Behrens, Joscha (98) - 1.140; Scholz, Konstantin (98) - 1.128; Hey, Julian (98) - 1.100; March, Leon (98) - 1.076; Gerlach, Vincent (98) - 1.042	Hannover	17.06.
5.399	MTV Tostedt Studt, Tim (99) - 1.137; Rilling, Torben (99) - 1.103; Haupt, Johannes (98) - 1.102; Kühn, Martin (98) - 1.054; Bethke, Luca (99) - 1.003	Hollenstedt	03.09.
5.389	OTB Osnabrück Wiezorek, Daniel (99) - 1.247; Haunhorst, Hannes (99) - 1.125; Prummer, Leon (98) - 1.033; Geiger, Johannes (98) - 1.000; Friedl, Paul (99) - 984	Osnabrück	07.06.
5.347	SV Sparta Werlte Renken, Stefan (98) - 1.220; Janssen, Jonas (98) - 1.109; Jüngerink, Jan (98) - 1.098; Hanekamp, Nils (98) - 1.094; Roosmann, Paul (99) - 826	Dörpen	24.06.
5.331	TV Germania Hattorf Werner, Paul (98) - 1.126; Werner, Johannes (99) - 1.112; Heinrich, Dominik (99) - 1.106; Lohrengel, Zeno René Juliu (99) - 1.036; Gattermann, Philipp (98) - 951	Kalefeld	23.06.
5.315	LG Kehdingen Solf, Joris (98) - 1.406; Wegner, Niklas (98) - 1.105; König, Oliver (99) - 1.051; Hülsen, Max Luca (99) - 878; Schütt, Tom (99) - 875	Drochtersen	04.09.
5.276	LG Kreis Verden Decker, Alexander (98) - 1.134; Schröder, Finn (99) - 1.058; Zitz, Noah (98) - 1.035; Heck, Jascha (98) - 1.026; Fahrenholz, Jan (98) - 1.023	Verden	01.06.
5.191	TV Langen Martens, Thorge Magnus (98) - 1.140; Müller, Alexander (99) - 1.137; Kuhlmann, Philipp (99) - 1.045; Wicht, Jonathan (98) - 1.014; Sprengel, Jascha (98) - 855	Langen	03.07.
5.174	BTB Oldenburg Wiesner, Fleming (99) - 1.261; Helpertz, Jonte (98) - 1.075; Münchenberg, Paul (99) – 988; Jäde, Nils (99) - 937; Gutzeit, Jan (99) - 913	Löningen	11.09.

4-Kampf Mann. 75m-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2010: 7.723 VfL Lingen

7.712	LG Osnabrück Bieletzki, Johannes (98) - 1.800; Uhlenbrock, Lennart (98) - 1.566; Hasselmann, Felix (99) - 1.488; Quante, Lars (98) - 1.466; Dellbrügger, Jannik (99) - 1.392	Osnabrück	28.08.
7.701	TWG Nienstädt/Sülbeck Hänsler, Hannes (99) - 1.703; Hänsler, Moritz (98) - 1.584; Reinert, Louis (98) - 1.547; Schulz, Marco (98) - 1.459; Bannert, Christopher (98) - 1.408	Stadthagen	01.07.
7.261	OTB Osnabrück Wiezorek, Daniel (99) - 1.706; Geiger, Johannes (98) - 1.427; Haunhorst, Hannes (99) - 1.414; Friedl, Paul (99) - 1.363; Prummer, Leon (98) - 1.351	Osnabrück	07.06.
7.117	TSV Wiepenkathen Bohmann, Henrik (98) - 1.690; Vollmers, Torge (99) - 1.566; Wohlers, Calvin (99) - 1.501; Duwe, Marc (99) - 1.231; Rauch, Lukas (99) - 1.129	Wiepenkathen	04.09.
7.081	TV Germania Hattorf Lohrengel, Zeno René Juliu (99) - 1.498; Werner, Paul (98) - 1.472; Heinrich, Dominik (99) - 1.415; Gattermann, Philipp (98) - 1.364; Werner, Johannes (99) - 1.332	Kalefeld	02.10.

Schüler B

7.061	LG Kreis Verden I Decker, Alexander (98) - 1.474; Schröder, Finn (99) - 1.442; Schulze, Rico (98) - 1.407; Zitz, Noah (98) - 1.375; Fahrenholz, Jan (98) - 1.363	Verden	01.06.
7.049	SV Sparta Werlte Renken, Stefan (98) - 1.669; Jüngering, Jan (98) - 1.557; Hanekamp, Nils (98) - 1.460; Janssen, Jonas (98) - 1.389; Hanekamp, Kai (98) - 974	Osnabrück	28.08.
6.891	MTV Tostedt Studt, Tim (99) - 1.484; Kühn, Martin (98) - 1.435; Rilling, Torben (99) - 1.427; Haupt, Johannes (98) - 1.348; Bethge, Luca (99) - 1.197	Zeven	11.09.
6.838	LG Nordheide Rick, Bent Mathis (98) - 1.450; Schönian, Eiko (99) - 1.391; Sproll, Sebastian (98) - 1.385; Debey, Christian (99) - 1.308; Helmboldt, Rico (99) - 1.304	Winsen/L.	18.06.
6.830	LG Papenburg/Aschendorf Dobelmann, Marten (99) - 1.444; Pohl, Henrik (99) - 1.433; Schmitz, Fabian (99) - 1.405; Fokken, Malte (98) - 1.295; Benker, Stefan (99) - 1.253	Osnabrück	28.08.
6.694	IGAS Wendland Drengemann, Lars (98) - 1.532; Kracke, Marten (98) - 1.393; Boick, Jakob (98) - 1.331; Gause, Michel (99) - 1.221; Mützel, Thorben (98) - 1.217	Lüchow	03.09.
6.381	LG Kreis Verden II Heck, Jascha (98) - 1.297; Oestmann, Achim (98) - 1.286; Gaulke, Jonas (99) - 1.279; Hentschel, Luca (98) - 1.262; Ruef, Jannis (98) - 1.257	Verden	01.06.
6.366	LG Hannover March, Leon (98) - 1.427; Kornau, Marvin (99) - 1.392; Dennin, Mario (98) - 1.235; Petermann, Thibaud (98) - 1.197; Meier, Robert (99) - 1.115	Hannover	17.06.
6.365	LAV Zeven Meinke, Til-Kilian (99) - 1.371; Dohrmann, Janik (99) - 1.335; Wehe, Jonathan (99) - 1.243; Michaelis, Joost (99) - 1.220; Bredehöft, Niklas (00) - 1.196	Zeven	11.09.
6.320	SV Warsingsfehn Watermann, Steven (98) - 1.415; Katzer, Julian (99) - 1.399; Janssen, Daniel (99) - 1.347; Busemann, Gerd (99) - 1.097; Ahmend, Hendrik (98) - 1.062	Emden	18.09.

Blockwettkampf Mannschaft Bestl. 2010: 10.253 LG Nordheide

9.558	TWG Nienstädt/Sülbeck Hänsler, Hannes (99) - 2.176; Hänsler, Moritz (98) - 2.075; Reinert, Louis (98) - 1.910; Schulz, Marco (98) - 1.776; Böhning, Carl-Constantin (98) - 1.621	Stadthagen	26.06.
9.424	TSV Kirchdorf Bothe, Jakob (98) - 2.144; Pingpank, Maximilian (99) - 2.087; Reinhardt, Valentin (99) - 1.812; Berthold, Finn (99) - 1.744; Stalmann, Jonas (99) - 1.637	Stadthagen	26.06.
8.708	LG Hannover March, Leon (98) - 1.967; Pfeiffer, Ramian (98) - 1.877; Dennin, Mario (98) - 1.674; Tiefenau, Corwyn (99) - 1.643; Iglesias, Eric (99) - 1.547	Stadthagen	26.06.
8.454	IGAS Wendland Boick, Jakob (98) - 1.828; Kracke, Marten (98) - 1.786; Schulz, Marten (99) - 1.676; Mützel, Thorben (98) - 1.588; Schulz, Wanja (98) - 1.576	Lüchow	17.06.
8.444	SV Nienhagen Wickinger, Mika (98) - 2.088; Finke, Jacob (99) - 1.839; Baritz, Kilian (98) - 1.733; Bornemann, Lasse (98) - 1.556; Zeppel, David (99) - 1.228	Nienhagen	09.04.

Schüler B

8.439	TV Germania Hattorf	Edemissen	18.06.
	Lohrengel, Zeno René Juliu (99) - 1.787; Heinrich, Dominik (99) - 1.766; Werner, Johannes (99) - 1.716; Werner, Paul (98) - 1.714; Gattermann, Philipp (98) - 1.456		
8.199	SV Sparta Werlte	Lingen	17.06.
	Renken, Stefan (98) - 2.018; Hanekamp, Nils (98) - 1.930; Janssen, Jonas (98) - 1.724; Roosmann, Paul (99) - 1.411; Hanekamp, Kai (98) - 1.116		
8.075	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
	Rick, Bent Mathis (98) - 1.776; Helmboldt, Rico (99) - 1.680; Schönian, Eiko (99) - 1.591; Renje, Eddy (99) - 1.525; Debey, Christian (99) - 1.503		
7.875	LAV Zeven	Zeven	23.09.
	Wehe, Jonathan (99) - 1.841; Meinke, Til-Kilian (99) - 1.792; Dohrmann, Janik (99) - 1.607; Michaelis, Joost (99) - 1.339; Tietjen, Timon (99) - 1.296		
7.729	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
	Dobelmann, Marten (99) - 1.785; Fokken, Malte (98) - 1.735; Schmitz, Fabian (99) - 1.612; Benker, Stefan (99) - 1.476; Gerbrand, Kai (98) - 1.121		
6.832	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Nienhagen	09.04.
	Nikolai, Robin (98) - 1.995; Lange, Christian (99) - 1.358; Pleuß, T (99) - 1.213; Erdmann, N (98) - 1.163; Kadritzke, P (99) - 1.103		

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 6.104 LG Hannover

5.926	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.
5.510	LG Osterode	Göttingen	10.09.
5.476	OTB Osnabrück I	Osnabrück	13.09.
5.329	IGAS Wendland	Lüchow	24.09.
5.053	SG Osterholzer LA	Langen	17.09.
5.030	StG Hattorf/Eisdorf	Göttingen	10.09.
5.016	LG Kreis Verden	Verden	17.09.
4.844	StG Blue Leine Runners	Garbsen	24.09.
4.688	StG Garrel-Molbergen	Wilhelmshaven	21.05.
4.670	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	21.05.
4.364	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
4.275	OTB Osnabrück II	Osnabrück	13.09.
3.961	LG Peiner Land	Edemissen	10.09.
3.440	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	21.05.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 3.340 Delmenhorster TV

3.574	VfL Lingen	Lingen	19.05.
3.431	TV Norden	Moorhusen	23.09.
3.426	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stuhr-Moordeich	24.09.
3.245	SC Lüchow	Lüchow	24.09.
3.238	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	21.05.
3.049	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	16.09.
2.962	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
2.773	SV Sparta Werlte	Werlte	16.09.
2.509	LC Lauenau	Stadthagen	17.09.
2.142	TV Hude	Hude	15.05.

Schüler C

4 x 50 m Staffel Bestl. 2010: 28,1 LG Wilhelmshaven

29,06	Polizei SV Braunschweig	Sarstedt	08.05.
	Kutzschbauch, Timon (00); Trautmann, Gentino (00); Thömer, Mattis (00); Rahmen, Leon (01)		
29,4	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
	Schade, Luca (01); Huber, Mirca (00); Ng, Kim Hao (00); Galleck, Jelke (00)		
29,7	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Friedrich, Benson (00); Kohlrausch, Jasper (00); Szepanski, Bastian (01); Meyer, Marcel (01)		
30,46	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	21.05.
	Lafelt, Julian (00); Scheffler, Tim (00); Schmidt, Andre (00); Hast, Thorben (01)		
30,5	Eintracht Hildesheim	Algermissen	25.09.
	Ölkers, Jannik (00); Olschner, Jan-Felix (00); Eilers, Felix (02); Tolckmitt, Benedikt (02)		
31,03	SV Nordenham	Wilhelmshaven	21.05.
	Tönjes, Marc (01); Holst, Damian (00); Reimers, Erik (00); Wittrock, Merten (01)		
30,8	LG Hannover	Edemissen	10.09.
	Rybarczyk, Leo (01); Stroeber, Nils Ole (01); Bultmann, Erik (00); Stille, Martin (01)		
31,12	SV Molbergen	Wilhelmshaven	21.05.
	Sartinson, Rene (00); Kuhn, Florian (02); Schulz, Herbert (00); Lanfermann, Florian (01)		
31,12	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.
	Willen, Johan (00); Moormann, Julius (00); Thünemann, Julius (01); Siemer, Erik (00)		
31,13	LG Wennigsen	Neustadt	18.09.
	Jakobs, Arne (00); Weber, Jonas (00); Zarnack, Calvin (01); Kruse, Darius (01)		
30,9	TSV Bemerode	Edemissen	10.09.
	Losacker, Sebastian (00); Grewe, Luis (01); Petersen, Niklas (00); Fischer, Ole (02)		
30,9	OTB Osnabrück	Osnabrück	21.09.
	Tisson, Moritz (00); Münnich, Noah (00); Stöckel, Niklas (00); Sommer, Lennart (00)		
31,0	TSV Burgdorf	Burgdorf	04.05.
	Pszolla, Malte (00); Laube, Ole (02); Bremer, Tom (02); Wilhelm, Jonathan (00)		
31,27	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
	Mönkemeyer, Moritz (00); Meyer, Leon (01); Voigt, Florian (00); Waldeck, Jakob (00)		
31,33	TV Jahn Schneverdingen	Celle	01.10.
	Hindemith, Erik (02); Janke, Henrik (00); Röhrs, Finn (00); Petersen, Steffen (00)		
31,42	LG Osterode	Göttingen	10.09.
	Zirbus, Jonah Marten (00); Sochaki, Robin (00); Kirchhof, Paul (02); Just, Jonas (01)		
31,48	LG Kreis Verden	Verden	17.09.
	Wunsch, Joel (00); Kohmüller, Jakob (01); Siemonsen, Tom (00); Wilhelmi, Matthis (00)		
31,53	SV Eintracht Hannover	Sarstedt	08.05.
	Feikert, Pascal (00); Berlipp, Jannik (00); Stender, Adrian (00); Rößger, Paul (00)		
31,60	FTSV Jahn Brinkum I	Delmenhorst	07.05.
	Bokelmann, Timo (00); Ehlers, Laslo (00); Kastens, Keno (00); Rösch, Pekka (00)		
31,63	MTV Seesen	Osterode	14.05.
	Fuchs, Lennart (00); Aue, Timon (00); Müller, Frederic (00); Limberg, Nils (00)		
31,63	VfL Bückeburg	Stadthagen	21.05.
	Nottmeyer, Nikolas (00); Nottmeyer, Jannik (02); Silas, Fabian (02); Renner, Oliver (00)		
31,74	TuS Sulingen	Sulingen	03.07.
	Reimann, Julian (00); Mühlenhardt, Tjark (01); Schmidt, Jonah (00); Hain, Johannes (00)		
31,80	TSC Eisdorf	Osterode	14.05.
	Schwob, Louis (01); Stolle, Steven (00); Weber, Darius (00); Kriebel, Jonah (00)		
31,85	VfL Wolfsburg	Fallersleben	10.09.
	Faupel, Jan-Philip (00); Gienapp, Bjarne (00); Adrian, Steven (01); Thienel, Simon (02)		
31,7	LG Kreis Nord Stade	Suderburg	21.05.
	Roboom, Björn (00); Schröder, Nils (02); Hartlef, Florian (01); Lembcke, Max (01)		
31,7	TSV Eintracht Hittfeld	Winsen/L.	25.06.
	Klingenberg, Moritz (00); Fengler, Felix Jonatan (01); Bai, Alexander (01); Dang, Tommy (00)		
31,95	SV Borussia Salzgitter	Braunschweig	11.09.
	Janeczko, Deik (00); Brandt, Laurin (00); Janeczko, Kjell (00); Lauke, Jannik (00)		
32,01	FTSV Jahn Brinkum II	Delmenhorst	07.05.
	Valentin, Daniel (01); Stiller, Jannik (01); Schöttker, Timo (01); Boyce, Thore (01)		
32,17	TuS Wunstorf	Wunstorf	10.09.
	Von Kalben, Alexander (01); Thorhauer, Till (00); Thies, Jakob (01); Claus, Leon (01)		
32,19	BTB Oldenburg	Delmenhorst	14.05.
	Oliveri, Lukas (01); Böckmann, Arke (00); Meier, Klaas (00); Titze, Jan (00)		
32,19	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	10.09.
	Mrosk, Florian (01); Nobis, Justin (00); Benker, Niklas (01); Kruth, Tom (01)		

Schüler C

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 10:20,6 TSV Kirchdorf

11:05,90	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	06.07.
	Van Ohlen, Jan (00); Schmidt, Andre (00); Hast, Thorben (01)		
11:08,00	TuS Haren	Dörpen	24.06.
	Hagen, Lukas (01); Hermet, Julian (01); Bolle, David (00)		
11:12,6	LG Hannover I	Garbsen	08.06.
	Stoeber, Nils Ole (01); Drechsler, Moritz (00); Lamken, Maximilian (00)		
11:13,8	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Szepanski, Bastian (01); Kohlrausch, Jasper (00); Meyer, Marcel (01)		
11:16,26	TuS Sulingen	Stuhr-Brinkum	11.09.
	Reimann, Julian (00); Stankewiz, Noah (01); Hain, Johannes (00)		
11:19,69	VfL Löningen I	Molbergen	24.08.
	Tiemann, Felix (01); Thünemann, Julius (01); Siemer, Erik (00)		
11:29,18	SV Molbergen I	Molbergen	24.08.
	Sartison, Rene (00); Bock, Jan-Luca (00); Schulz, Herbert (00)		
11:33,00	Eintracht Hildesheim I	Hildesheim	17.09.
	Kempen, Hannes (00); Eilers, Felix (00); Tolckmitt, Benedikt (02)		
11:33,22	TV Eintracht Algermissen	Hildesheim	17.09.
	Köster, Christopher (01); Wehling, Till (01); Wedemeyer, Malte (01)		
11:34,3	TuS Bad Pyrmont	Bad Pyrmont	18.09.
	Schmieder, Nils (00); Winkler, Pascal (00); Bal, Jonas (00)		
11:44,93	SG Osterholzer LA	Osterholz	13.05.
	Zielinski, Tom (01); Gorr, Aiden (00); Helmke, Moritz (01)		
11:47,78	Eintracht Hildesheim II	Hildesheim	17.09.
	Olschner, Jan Felix (00); Knabe, Nicolas (01); Schwetje, Karsten (01)		
11:49,16	VfL Löningen II	Molbergen	24.08.
	Schwegmann, Maximilian (00); Pohl, Marvin (01); Moormann, Julius (00)		
11:51,15	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Steckann, Malte (01); Firmont, Jean-Philippe (01); Doerks, Jan-Friedrich (01)		
11:51,1	TSV Luthe	Garbsen	08.06.
	Goossen, Marcel (01); Nandy, Florian (01); Rachner, Luke (01)		
11:51,5	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.06.
	Gehrke, Robin (01); Gießelmann, Moritz (00); Homeyer, Elia (01)		
11:51,84	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	11.09.
	Bokelmann, Timo (00); Mähr, Carlos (00); Boyce, Thore (01)		
11:53,05	TSG Jerstedt	Harlingerode	09.06.
	Fricke, Lennart (01); Rotermund, Tizian (00); Nentwig, Jannes (00)		
11:58,01	SV Molbergen II	Molbergen	24.08.
	Hartwich, Derik (02); Huber, Heiko (02); Kuhn, Florian (02)		
12:00,12	LAV Zeven	Zeven	11.05.
	Kosmata, Phil (00); Silies, Marius (00); Pieper, Maik (01)		
12:01,8	TSV Großenkneten	Großenkneten	04.09.
	Scholz, Leon (01); Fischer, Malte (01); Kämper, Mats (01)		
12:06,61	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	Benker, Niklas (01); Mrosk, Florian (01); Kruth, Tom (01)		
12:08,83	TV Langen	Langen	03.07.
	Ufen, Jann Niklas (01); Sprengel, Finn (00); Henze, Fabian (00)		
12:11,67	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Krause, Robin-Vincent (01); Deisl, Noah (01); Thilo, Timm (00)		
12:11,80	LG Solling	Uslar	15.05.
	Bertram, Jannik (02); Schwanitz, Lars (00); Freise, Dennis (01)		
12:13,8	LG Edemissen/Peine	Peine-Vöhrum	28.06.
	Penshorn, Jonas (01); Abend, Moritz (00); Franzke, Henrik (00)		
12:15,6	LG Hannover II	Garbsen	08.06.
	Wulff, Daniel (01); Stille, Martin (01); Rybarczyk, Leo (01)		
12:21,8	BTB Oldenburg	Großenkneten	04.09.
	Ollesch, Jonas (01); Specht, Carsten (01); Damerow, Tim (00)		
12:29,1	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Behrens, Tjark (02); Wehrend, Lukas (01); Fischer, Paul (01)		
12:33,3	TV Mascherode	Braunschweig	29.06.
	Braun, Simon (00); Siemann, Johannes (01); Körner, Jan-Felix (00)		

Schüler C

3-Kampf Mann. 50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 5.354 LG Wilhelmshaven

5.175	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.09.
	Thörner, Mattis (00) - 1.179; Kutzschbauch, Timon (00) - 1.120; Trautmann, Gentino (00) - 1.014		
	Rahmen, Leon (01) - 1.004; Stoll, Robert (01) - 858		
5.137	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	13.05.
	Hast, Thorben (01) - 1.162; Schmidt, Andre (00) - 1.055; Van Ohlen, Jan (00) - 1.042		
	Lafelt, Julian (00) - 1.010; Scheffler, Tim (00) - 868		
4.834	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	Möller, Jonas (00) - 1.094; Hessenmöller, Luis (00) - 1.031; Kölm, Lukas (01) - 963		
	Schiewe, Till (01) - 901; Glade, Raphael (01) - 845		
4.810	LG Osnabrück I	OS-Gretesch	16.09.
	Buckow, Leander (00) - 1.119; Eggert, Noah (00) - 940; Endebrock, Matthias (01) - 922		
	Adler, Philipp (01) - 917; Burton, Florian (00) - 912		
4.787	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	20.09.
	Ng, Kim Hao (00) - 1.104; Huber, Mirca (00) - 1.000; Schade, Luca (01) - 979		
	Eiben, Jannik (00) - 855; Galleck, Jelke (00) - 849		
4.761	LG Kreis Verden	Verden	01.06.
	Wunsch, Joel (00) - 1.102; Tiller, Kilian (00) - 1.001; Wilhelmi, Matthis (00) - 932		
	Kohmüller, Jakob (01) - 897; Helfen, Jonas (01) - 829		
4.729	LG Hannover	Hannover	17.06.
	Meyer, Marcel (01) - 991; Szepenski, Bastian (01) - 954; Büthe, Nils (00) - 952		
	Bah, Amadou (01) - 948; Kohlrausch, Jasper (00) - 884		
4.699	LG Peiner Land	Greene	25.06.
	Paszkowski, Phil (00) - 1.081; Mulero, Alexander (00) - 963; Blasey, Dejan (00) - 960		
	Winter, Tim (01) - 874; Gapenberger, Karl (01) - 821		
4.667	SV Nordenham	Löningen	11.09.
	Brüggemann, Linus (00) - 1.011; Tönjes, Marc (01) - 956; Reimers, Erik (00) - 951		
	Holst, Damian (00) - 893; Wittrock, Merten (01) - 856		
4.659	SV Eintracht Hannover	Hannover	17.06.
	Funke, Florian (00) - 1.057; Berlipp, Jannik (00) - 961; Dyröy, Levi (00) - 909		
	Kanne, Elija (00) - 872; Feikert, Pascal (00) - 860		
4.659	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	11.09.
	Schöttker, Timo (01) - 985; Boyce, Thore (01) - 946; Mähr, Carlos (00) - 937		
	Rösch, Pekka (00) - 918; Ehlers, Laslo (00) - 873		
4.596	SG Osterholzer LA	Ritterhude	27.08.
	Wallrabe, Niklas (01) - 1.042; Traub, Johannes (01) - 952; Czernek, Fabian (01) - 920		
	Koch, Bjarne (01) - 882; Schulz, Thorben (01) - 800		
4.582	TV Jahn Schneverdingen	Munster	20.05.
	Ahrens, Tim Vincent (00) - 961; Reinholz, Kevin (01) - 938; Petersen, Steffen (00) - 922		
	Röhrs, Finn (00) - 885; Poschmann, Julian (00) - 876		
4.581	LG Fallingbostel	Bomlitz	15.06.
	Nebel, Laslo (00) - 1.021; Gerke, Marlon (00) - 939; Behtke, Eike (01) - 901		
	Riekenberg, Falco (01) - 861; Ebeling, Ole (00) - 859		
4.556	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.05.
	Schütz, Tim (00) - 1.050; Schwarz, Robert (00) - 1.006; Tomkowiak, Christian (01) - 917		
	Osterwald, Melvin (01) - 805; Wittneben, Lars (01) - 778		
4.525	MTV Soltau	Munster	20.05.
	Bastek, Timon (00) - 1.040; Boeck, Melvyn (00) - 950; Wegener, Jasper (01) - 904		
	Poller, Hannes (00) - 858; Wingert, Timo (00) - 773		
4.522	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	26.06.
	Roboom, Björn (00) - 1.057; Hartlef, Florian (01) - 938; Lembcke, Max (01) - 872		
	Oellerich, Lewy (01) - 864; Süling, Tim (00) - 791		
4.510	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	08.05.
	Eilers, Felix (00) - 989; Kempen, Hannes (00) - 954; Olschner, Jan (00) - 892		
	Ölkers, Jannik (00) - 869; Schwetje, Karsten (01) - 806		
4.474	VfL Stade	Stade	29.09.
	Feigenbutz, Alexander (00) - 991; Müller-Stosch, Jasper (00) - 916; Olschewski, Lars (01) - 896		
	Bunge, Nic (01) - 860; Köhler, Lars (01) - 811		
4.445	TuS Harsefeld	Harsefeld	04.09.
	Dammann, Finn (00) - 944; Gienke, Lennart (00) - 918; Klintworth, Daniel (00) - 895		
	Brockhoff, Eric (00) - 868; Cohrs, Mathis (00) - 820		

Schüler C

4.436	TV Cloppenburg	Löningen	11.09.
	Rahenbrock, Jan-Ole (00) - 1.041; Breher, Hannes (01) - 887; Auer, Jonah (01) - 887		
	Borchers, Yannik (01) - 828; Neumann, Bennet (01) - 793		
4.415	VfL Lingen	Lingen	22.06.
	Lindemann, Josha (00) - 967; Wiggerthale, Julius (00) - 958; Krämer, Luca (00) - 868		
	Kuper, Michael (00) - 830; Kettler, Tim (01) - 792		
4.400	VfL Löningen	Löningen	11.09.
	Schwegmann, Maximilian (00) - 985; Siemer, Erik (00) - 870; Dehmer, Tim (01) - 868		
	Thünemann, Julius (01) - 848; Pohl, Marvin (01) - 829		
4.386	TSV Eintracht Hittfeld	Winsen/L.	18.06.
	Fengler, Felix Jonathan (01) - 943; Koryciak, Jan (01) - 915; Bai, Alexander (01) - 914		
	Klingenber, Moritz (00) - 828; Suwe, Finn (00) - 786		
4.384	TuS Haren	Meppen	18.05.
	Bolle, David (00) - 1.002; Hagen, Lukas (01) - 889; Hermet, Julian (01) - 841		
	Jaspers, Marc (00) - 830; Achter, Felix (01) - 822		
4.358	MTV Schöningen	Schöningen	28.06.
	Sandner, Nico (00) - 1.052; Pinkepank, Maximilian (01) - 985; Strebe, Nick (00) - 958		
	Willeke, Ole (00) - 781; Eckhoff, Vincent (01) - 582		
4.351	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	03.09.
	Benker, Niklas (01) - 931; Kruth, Tom (01) - 929; Mrosk, Florian (01) - 900		
	Nobis, Justin (00) - 834; Nguyen, Thai Khoi (00) - 757		
4.297	LG Osnabrück II	OS-Gretesch	16.09.
	Harikou, Sami (00) - 886; Lodter, Lennart (01) - 864; Thöle, Pablo (00) - 859		
	Alschner, Dede (00) - 856; Deutsch, Henry (00) - 832		
4.286	TSV Hagenburg	Stadthagen	13.05.
	Lo Sasso, Luca (01) - 1.030; Täger, Tim (01) - 899; Lock, Bjarne (00) - 846		
	Hoff, Marlon (00) - 760; Brunkhorst, Christian (01) - 751		
4.285	LG Hannover	Hannover	17.06.
	Rybarczyk, Leo (01) - 905; Drechsler, Moritz (00) - 858; Stille, Martin (01) - 854		
	Ehring, Juri (00) - 845; Bultmann, Erik (00) - 823		

4-Kampf Mann. 50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 6.322 LG Weserbergland

6.145	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	Möller, Jonas (00) - 1.456; Hessenmöller, Luis (00) - 1.371; Schiewe, Till (01) - 1.196		
	Kölm, Lukas (01) - 1.186; Grüne, Jascha (00) - 936		
6.124	LG Peiner Land	Greene	25.06.
	Paszkowski, Phil (00) - 1.416; Blasey, Dejan (00) - 1.344; Mulero, Alexander (00) - 1.210		
	Winter, Tim (01) - 1.139; Mildner, Joseph (02) - 1.015		
5.712	LG Kreis Nord Stade I	Oldendorf	26.06.
	Roboom, Björn (00) - 1.328; Hartlef, Florian (01) - 1.209; Lembcke, Max (01) - 1.119		
	Oellerich, Lewy (01) - 1.062; Bonow, Niclas (01) - 994		
5.667	VfL Stade	Stade	29.09.
	Feigenbutz, Alexander (00) - 1.309; Olschewski, Lars (01) - 1.191; Müller-Stosch, Jasper (00) - 1.163		
	Bunge, Nic (01) - 1.083; Lowin, Peter (00) - 921		
5.616	TuS Harsefeld	Harsefeld	04.09.
	Gienke, Lennart (00) - 1.236; Klintworth, Daniel (00) - 1.190; Dammann, Finn (00) - 1.167		
	Cohrs, Mathis (00) - 1.067; Größer, This (01) - 956		
5.512	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	03.09.
	Benker, Niklas (01) - 1.202; Kruth, Tom (01) - 1.200; Mrosk, Florian (01) - 1.073		
	Nobis, Justin (00) - 1.057; Nguyen, Thai Khoi (00) - 980		
5.481	VfL Lingen	Lingen	22.06.
	Wiggerthale, Julius (00) - 1.304; Lindemann, Josha (00) - 1.165; Kuper, Michael (00) - 1.059		
	Kettler, Tim (01) - 1.051; Forstreuter, Noah (01) - 902		
5.465	SG Osterholzer LA	Ritterhude	27.08.
	Wallrabe, Niklas (01) - 1.337; Traub, Johannes (01) - 1.125; Czernek, Fabian (01) - 1.118		
	Schröder, Per (01) - 950; Ohlandt, Jan (01) - 935		
5.432	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.
	Fiedler, Johannes (00) - 1.255; Giola, Angelo (00) - 1.166; Doerks, Jan-Friedrich (01) - 1.055		
	Firmont, Jean-Philipp (01) - 989; Hinkelmann, Florian (00) - 967		
5.059	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
	Tisson, Moritz (00) - 1.336; Hirschle, Anton (00) - 1.008; Abt, Jona (01) - 960		
	Stöckel, Niklas (00) - 913; Kohl, Robert (01) - 842		

Schüler C

4.961	LG Nienburg	Uchte	27.08.
	Krüger, Marten (01) - 1.155; Glück, Devin (00) - 1.059; Tiegel, Nils (01) - 1.044		
	Glück, Justin (00) - 1.018; Trumpke, Niklas (01) - 685		
4.953	LG Hannover	Hannover	28.08.
	Meyer, Marcel (01) - 1.429; Kohlrausch, Jasper (00) - 1.177; Wochnik, Johannes (00) - 859		
	Jonczxk, Bruce (00) - 824; Kolthof, Janik (01) - 664		
4.936	TuS Wunstorf	Wunstorf	10.09.
	Claus, Leon (01) - 1.337; Thorhauer, Till (00) - 1.228; Von Kalben, Alexander (01) - 936		
	Siegel, Jonas (01) - 737; Manke, Lukas (00) - 698		
4.381	TV Eintracht Algermissen	Sarstedt	21.05.
	Mielich, Jonas (01) - 1.207; Köster, Christopher (01) - 982; Klein, Sebastin (01) - 955		
	Isamil, Issa (01) - 681; Wehling, Till (01) - 556		
4.302	LG Kreis Nord Stade II	Oldendorf	26.06.
	Süling, Tim (00) - 989; Schlichting, Jakob (00) - 917; Oehlers, Nico (01) - 896		
	Alpers, Andreas (00) - 866; Haneke, Rafael (01) - 634		

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 4.469 LG Weserbergland

4.035	LG Osterode	Göttingen	10.09.
4.029	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.
4.014	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
3.983	SV Molbergen	Wilhelmshaven	21.05.
3.980	LG Kreis Nord Stade	Drochtersen	20.05.
3.911	SV Eintracht Hannover	Edemissen	10.09.
3.787	VfL Stade	Drochtersen	20.05.
3.669	OTB Osnabrück	Osnabrück	21.09.
3.592	LG Kehdingen	Drochtersen	20.05.
3.460	LG Edemissen/Peine	Edemissen	10.09.
3.345	SV Sparta Werlte	Werlte	16.09.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 3.039 VfL Lingen

3.038	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.
3.011	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	24.09.
2.876	Eintracht Hildesheim	Algermissen	25.09.
2.801	TSV Bemerode	Edemissen	10.09.
2.762	LG Kreis Verden	Verden	17.09.
2.721	SV Nordenham	Wilhelmshaven	21.05.
2.702	LG Hannover	Edemissen	10.09.
2.671	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
2.567	TV Langen	Wehdel	24.09.
2.533	TV Eintracht Algermissen	Algermissen	25.09.
2.438	VfL Lingen I	Lingen	19.05.
2.433	TV Mascherode I	Braunschweig	24.09.
2.430	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.
2.318	TSV Schnega	Lüchow	24.09.
2.275	Garbsener SC	Garbsen	24.09.
2.259	DJK Blau Weiß Hildesheim	Algermissen	25.09.
2.219	LG Solling	Uslar	23.09.
2.182	TV Mascherode II	Braunschweig	24.09.
2.178	TV Hude	Hude	15.05.
2.178	TSV Ebergötzen	Göttingen	10.09.
2.087	TSV Kirchdorf	Algermissen	25.09.
1.997	VfL Lingen II	Lingen	19.05.
1.759	VfL Lingen III	Lingen	19.05.

Schüler D

4 x 50 m Staffel Bestl. 2010: 32,99 TV Eintracht Algermissen

32,0	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
	Enxing, Jelle (03); Urban, Jan-Niklas (02); Haase, Hannes (02); Sivapalan, Swethan (03)		
32,59	VfL Bückeburg I	Celle	01.10.
	Hemann, Vinzent (02); Fabian, Silas (02); Nottmeyer, Jannik (02); Kopelke, Simon Luca (02)		
33,6	TSV Burgdorf	Burgdorf	02.06.
	Albrecht, Dennis (02); Hermann, Jakob (02); Bremer, Tom (02); Laube, Ole (02)		
33,9	TV Cloppenburg	Großenkneten	04.09.
	Breher, Malte (04); Koberstein, Maximilian (03); Vehlow, Christoph (03); Prepens, Torben (04)		
34,18	FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	03.07.
	Stechert, Luca (03); Keip, Paul (02); Schön, Justin (02); Wiederich, Eric (02)		
34,0	BTB Oldenburg	Schortens	04.06.
	Gutzeit, Tim (02); Voß, Jannick (02); Bühring, Fabian (04); Pieper, Jannis (02)		
35,11	LG Osnabrück	OS-Gretesch	06.09.
	Schröder, Maximilian (02); Tebbe, Joel (02); Nierychlo, (03); Wiese, Hendrik (02)		
35,32	SG Osterholzer LA I	Osterholz	13.05.
	Forster, Kevin (03); Bergolte, Jonas (02); Bergolte, Tjark (02); Tillwick, Lasse (02)		
35,1	Eintracht Hildesheim	Elze	03.09.
	Tolckmitt, B (02); Eilers, M (02); Ahrens, J (03); Ahrens, J (03)		
35,35	SV Molbergen	Molbergen	07.05.
	Hartwich, Derik (02); Kurz, Artur (03); Huber, Heiko (02); Kuhn, Florian (02)		
35,41	TB Stöcken	Lehrte	18.06.
	Barbara, Jan (02); Böhler, Gabriel (02); Oppermann, Henry (02); Tsoleridis, Ioannis (02)		
35,52	LG Weserbergland I	Hameln	11.09.
	Weber, Tim (02); Zang, Florian (02); Fuhrmeister, Clemens (02); Widura, Sarojin (02)		
35,55	TuSpo Grünenplan	Holzminden	07.05.
	Ebrecht, Lars (02); Härtel, Tim (02); Mauser, Lennert (02); Richter, Cedric (03)		
35,57	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	15.05.
	Sölter, Yannik (02); Plünnecke, Lauritz (02); Karsten, Maximilian (03); Rössing, Cornelius (04)		
35,4	LG Nordheide	Hollenstedt	03.09.
	Jänke, Finn (04); Aumann, Colin (04); Waterhölter, Tim (04); Schott, Maurice Leon (02)		
35,71	LG Wennigsen	Neustadt	18.09.
	Poppe, Alexander (02); Giersing, Kjell (02); Weber, Morten (03); Akremi, Montasar (02)		
35,5	TuS Jahn Hollenstedt-Wenzendf.	Hollenstedt	03.09.
	Meyer, Jenrik (03); Jansen, Timon (03); Kersten, Benett (02); Döller, Lasse (02)		
35,91	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Hopp, Mika (03); Papke, Hannes (03); Behnsen, Lukas (02); Gioia, Maurizio (03)		
35,98	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	10.09.
	Siemers, Bente (02); Storck, Max (03); Schipper, Nils (02); Melles, Markus (02)		
36,23	TV Deutsche Eiche Holzminden	Holzminden	07.05.
	Kilz, Philipp (02); Schmitt, Dominik (02); Wingerter, Nick (02); Meyer, Marc-Cevin (02)		
36,0	MTV Tostedt	Hollenstedt	03.09.
	Gura, Soeren (02); Kröger, Jonas (03); Trode, Jerome (02); Tauber, Wanya (03)		
36,1	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Dieter, Joshua (02); Dieter, Jannick (02); Deubel, Ole (03); Heinz, Jonathan (03)		
36,46	SG Osterholzer LA II	Osterholz	13.05.
	Wamcke, Alex (02); Antonatus, Dario (03); Thiel, Felix (02); Langhoff, Hendrik (02)		
36,3	Garbsener SC	Garbsen	08.06.
	Nawa, Janne-Paul (03); Büttner, Jonas (03); Büttner, Malte (03); Roux, Alexander (02)		
36,60	TSV Neustadt	Wunstorf	10.09.
	Schumann, Marius (03); Stalder, Malte (02); Schlaphoff, Theo (02); Boppert, Felix (02)		
36,63	TSV Immenrode	SZ-Lebenstedt	21.08.
	Suchetzky, Robin (02); Tost, Jan (03); Köhler, Maximilian (02); Junker, Tom (02)		
36,75	FSV Sarstedt	Sarstedt	08.05.
	Grethe, Justin (02); Grundmann, Jonas (02); Burghardt, Lennart (02); Glaser, Matti (02)		
36,87	VT Rinteln	Stadthagen	01.07.
	Boegner, Ole (02); Roska, Jan-Ole (03); Loetfering, Jannes (03); Scheel, Fin-Marius (02)		
36,95	VfL Bückeburg II	Minden	17.09.
	Dürkop, J (03); Schwegel, M (02); Schach, L (03); John, F (03)		
37,05	LG Weserbergland II	Holzminden	07.05.
	Dorf, Marius (02); Koch, Bastian (02); Vorat, Lukas (02); Vorat, Nick (02)		

Schüler D

3-Kampf Mann. 50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 4.194 SG Osterholzer LA

4.523	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	28.06.
	Haase, Hannes (02) - 1.058; Dröge, Okke (02) - 909; Enxing, Jelle (03) - 874		
	Urban, Jan-Niklas (02) - 848; Schröter, Niklas (02) - 834		
4.042	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	01.10.
	Sölter, Yannik (02) - 866; Thienel, Simon (02) - 859; Plünnecke, Lauritz (02) - 840		
	Pörner, Maik (03) - 766; Tersch, Antek (03) - 711		
3.966	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Brinkum	11.09.
	Pixberg, Lasse (02) - 923; Ehlich, Robin (02) - 845; Thiemann, Erik (03) - 745		
	Kremming, Elvio (02) - 741; Warneke, Florian (02) - 712		
3.928	LG Osnabrück	OS-Gretesch	16.09.
	Budgen, Liam (03) - 810; Boye, Andre (02) - 805; Schröder, Maximilian (02) - 789		
	Tebbe, Joel (02) - 777; Nierychlo, Kolja (02) - 747		
3.911	VfL Bückeburg	Lemgo	08.10.
	Nottmeyer, Jannik (02) - 874; Tippke, Rasmus (02) - 850; Fabian, Silas (02) - 796		
	Schach, Lars (03) - 736; Kopelke, Simon Luca (02) - 655		
3.909	LG Kreis Nord Stade	Dornbusch	24.06.
	Schröder, Nils (02) - 1.026; Storm, Niclas (03) - 806; Jeschonek, Tim (03) - 793		
	Stein, Mike (03) - 652; Roboom, Sönke (03) - 632		
3.903	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	11.09.
	Frauenheim, Leon (02) - 829; Wiederrich, Eric (02) - 799; Schön, Justin (02) - 784		
	Hauptvogel, Tim (02) - 758; Stechert, Luca (03) - 733		
3.808	TSV Burgdorf	Burgdorf	02.06.
	Bremer, Tom (02) - 878; Laube, Ole (02) - 833; Hermann, Jakob (02) - 777		
	Hoffmann, Enrico (03) - 677; Meyer, Mian (02) - 643		
3.766	SG Osterholzer LA	Ritterhude	27.08.
	Gurtowski, Simon (02) - 858; Runge, Dirk (02) - 791; Bergolte, Jonas (02) - 753		
	Wolf, Max (04) - 688; Westerholt, Nico (02) - 676		
3.750	LG Eichsfeld	Duderstadt	15.05.
	Kurth, Bastian (03) - 884; Zimmermann, Fabius (02) - 805; Kullmann, Jakob (02) - 701		
	Heydorn, Jan (02) - 698; Bender, Arthur (03) - 662		
3.659	TSV Immenrode	Braunschweig	24.09.
	Suchetzky, Robin (02) - 814; Junker, Tom (02) - 811; Tost, Jan (03) - 748		
	Nave, Henrick (03) - 697; Köhler, Maximilian (02) - 589		
3.601	TuS Harsefeld	Harsefeld	27.06.
	Papke, Luka (03) - 868; Stemmann, Julius (02) - 722; Stemmann, Cornelius (02) - 682		
	Fitschen, Jonas (02) - 667; Papke, Mika (03) - 662		
3.600	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	09.09.
	Herbst, Philipp (03) - 828; Zechmann, Timon (02) - 807; Heisler, Jonas (03) - 802		
	Wallner, Florian (02) - 610; Deutrich, Robin (03) - 553		
3.573	SV Warsingsfehn	Moorhusen	01.07.
	Luikenga, Mattis (03) - 769; Grensemann, Malik (03) - 758; Schalk, Luka (02) - 721		
	Meinders, Jean-Luc (02) - 666; De Buhr, Daniel (02) - 659		
3.566	LG Weserbergland	Hameln	08.05.
	Widura, Sarojin (02) - 928; Widura, Samu (03) - 707; Groß, Veit (02) - 690		
	Fuhrmeister, Clemens (02) - 633; Zang, Florian (02) - 608		
3.526	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Lachendorf	18.06.
	Henning, Luca (02) - 810; Thömmes, Samuel (02) - 777; Kretz, Christopher (02) - 710		
	Rein, Tobias (02) - 652; Morgner, Justin (03) - 577		
3.524	LG Fallingbostel	Walsrode	11.05.
	Röpe, Christoph (02) - 841; Engelhard, Niklas (02) - 719; Raffelsbauer, Jano (03) - 656		
	Van Putten, David (03) - 655; Nieber, Lukas (02) - 653		
3.522	LG Hannover	Hannover	17.06.
	Dieter, Joshua (02) - 755; Dalke, Jörn (02) - 711; Arens, Paul (02) - 691		
	Dieter, Jannick (02) - 691; Hasani, Arion (02) - 674		
3.518	TV Cloppenburg	Löningen	11.09.
	Breher, Malte (04) - 801; Prepens, Torben (04) - 757; Koberstein, Maximilian (03) - 692		
	Meyer, Liam (04) - 651; Vehlow, Christoph (03) - 617		
3.516	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
	Jungiereck, Tjorven (02) - 788; Blattner, Yannik-Fynn (02) - 768; Duwe, Tobias (03) - 702		
	Slowihowski, Marcello (02) - 658; Kowski, Jannik (02) - 600		

Schüler D

3.507	TSG Ahlten	Ahlten	25.06.
	Zitze, Alexander (03) - 738; Parbel, Linus (02) - 737; Koch, Robin-Alexander (03) - 703		
	Lenz, Lauris (02) - 685; Atndt, Moritz (02) - 644		
3.496	LG Grafschaft Bentheim	Neuenhaus	17.09.
	Bruggink, Kevin (02) - 891; Hofsink, Rene (03) - 702; Tijink, Mika (02) - 643		
	Baasdam, Jordy (03) - 639; Kües, Lukas (03) - 621		
3.397	SC Melle 03	Melle	18.06.
	Niederniehus, Felix (02) - 773; Pohlmann, Malte (02) - 706; Mutschall, Lennart (02) - 660		
	Röhr, Marvin (02) - 648; Suhrhoff, Christoph (02) - 610		
3.395	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	10.09.
	Siemers, Bente (02) - 793; Melles, Markus (02) - 703; Storck, Max (03) - 681		
	Schipper, Nils (02) - 644; Schlichting, Denis (03) - 574		
3.388	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.
	Behnsen, Lukas (02) - 784; Kiehne, Jan-Michel (03) - 706; Gioia, Maurizio (03) - 686		
	Hopp, Mika (03) - 635; Gallun, Mirko (03) - 577		
3.369	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	01.07.
	Ahnefeld, John- Friedemann (02) - 931; Erdogdu, Ferhat (02) - 783; Depner, Enrico (04) - 584		
	Ahnefeld, York-Christoph (04) - 564; Scheeler, Paul (03) - 507		
3.328	SV Lengede	Peine-Vöhrum	28.06.
	Krautwald, Justus (03) - 706; Perlik, Till (03) - 688; Schulten, Moritz (02) - 681		
	Olcaj, Enes (03) - 664; Gertler, Rick (04) - 589		
3.323	LG Osterode	Osterode	27.08.
	Kirchhof, Paul (02) - 931; Loch, Jannik (02) - 694; Eicke, Florian (03) - 610		
	Bergmann, Frederic (03) - 571; Zirbus, Milian (05) - 517		
3.314	LG Kreis Verden	Verden	01.06.
	Gaulke, Arne (02) - 750; Kleemiß, Jan (02) - 749; Findeklee, Lars (04) - 621		
	Ranft, Jan (02) - 607; Pause, Lennart (03) - 587		
3.293	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.
	Kahrs, Jan-Henrik (02) - 756; Jens, Moritz (02) - 744; Horwege, Malte (03) - 703		
	Stein, Leon (03) - 572; Von Hein, Nick (04) - 518		

Vorn Lea Meyer vom VfL Löningen: sechsfache Landesmeisterin der Schülerinnen W 14.

Schülerinnen W 15

100 m Lauf Bestl. 2010: 12,45 Bähner, Lorena 95 TSC Eisdorf

12,43	+0,0	Lages, Kira	96	LG Eichsfeld	Zeven	12.06.
12,51	+1,3	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf	Bremen	01.06.
12,55	+0,0	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,68	+1,7	Wübbeler, Alicia	96	FTSV Jahn Brinkum	Hameln	02.07.
12,72	+1,7	Schröder, Rabea	96	SG Osterholzer LA	Oldendorf	05.06.
12,5	+0,0	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14.05.
12,91	+1,2	Haselhorst, Maira	96	LG Nordheide	Hameln	02.07.
12,95	-1,1	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Papenburg	18.06.
12,97	+0,3	Michalik, Riccarda	96	LG Hannover	Verden	25.09.
13,00	+1,7	Spyridonidou, Eleni	96	LG Hannover	Hameln	02.07.

300 m Lauf Bestl. 2010: 40,26 Bähner, Lorena 95 TSC Eisdorf

39,86	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf	Hamburg	10.09.
42,41	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen	Hameln	03.07.
42,85	Niermann, Verena	96	SC Osterbrock	Werlte	15.05.
43,08	Knabe, Anabel	96	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	07.05.
43,12	Ajluni, Sarah	96	LG Wennigsen	Sarstedt	07.05.
43,12	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Berlin	12.06.
43,67	Schauß, Paula	96	SV Germania Helmstedt	Wolfsburg	04.06.
43,80	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	23.06.
43,99	Klaus, Tabea	96	SC Langenhagen	Wunstorf	01.06.
44,17	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen	Werlte	15.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:16,54 Dannenberg, Marie 95 LG Wennigsen

2:14,85	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf	Verden	15.05.
2:17,07	Niermann, Verena	96	SC Osterbrock	Papenburg	22.05.
2:17,50	Holda, Olga	96	TuS Sulingen	Hamburg	24.09.
2:17,57	Temmen, Ann-Sophie	96	SC Osterbrock	Papenburg	22.05.
2:18,46	Hehr, Antonia	96	FTSV Jahn Brinkum	Hameln	02.07.
2:20,05	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen	Hameln	02.07.
2:21,21	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	OS-Gretesch	01.06.
2:23,9	Poeppler, Jill	96	SV Germania Helstorf	Barsinghausen	21.05.
2:24,14	Drinkuth, Katharina	96	SC Langenhagen	Hameln	02.07.
2:25,28	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Delmenhorst	15.07.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 6:38,37 Dannenberg, Marie 95 LG Wennigsen

6:45,38	Hehr, Antonia	96	FTSV Jahn Brinkum	Hameln	03.07.
6:57,06	Temmen, Ann-Sophie	96	SC Osterbrock	Papenburg	11.09.
7:00,27	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Hameln	03.07.
7:01,91	Pingpank, Svenja	96	TSV Kirchdorf	Hameln	03.07.
7:03,12	Schnauber, Caroline	96	VfL Lingen	Hameln	03.07.
7:03,80	Drinkuth, Katharina	96	SC Langenhagen	Minden	06.07.
7:08,99	Poeppler, Jill	96	SV Germania Helstorf	Winsen/L.	28.05.
7:09,20	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Winsen/L.	28.05.
7:12,26	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	Papenburg	11.09.
7:14,87	Hanekamp, Jana	96	SV Sparta Werlte	Hameln	03.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:37,86 Vömel, Malyzia Catjana 95 FTSV Jahn Brinkum

10:12,67	Hehr, Antonia	96	FTSV Jahn Brinkum	Jena	05.08.
10:36,55	Meyer, Lea	97	VfL Löningen	Göttingen	01.05.
10:46,87	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Papenburg	18.06.
11:18,7	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
11:37,96	Urbanke, Neele	96	Eintracht Hildesheim	Blankenburg	24.09.
11:44,26	Schnauber, Caroline	96	VfL Lingen	Göttingen	01.05.
11:56,47	Pingpank, Svenja	96	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
12:11,33	Schnetzke, Lea	96	TuS Niedernwöhren	Wunstorf	01.06.
12:20,8	Herrmann, Jordis	96	TSV Hitzacker	Winsen/L.	17.08.
12:32,5	Horn, Samantha	97	LG Wilhelmshaven	Aurich	17.07.

Schülerinnen W 15

5 km Straße Bestl. 2010: 18:56 Zimmermann, Ines 95 LG Hannover

18:32	Hehr, Antonia	96	FTSV Jahn Brinkum	Sottrum	13.05.
19:02	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Großenkneten	28.05.
19:27	Niermann, Verena	96	SC Osterbrock	Lingen	05.05.
19:31	Temmen, Ann-Sophie	96	SC Osterbrock	Lingen	05.05.
20:27	Schnauber, Caroline	96	VfL Lingen	Lingen	05.05.
20:33	Claußen, Viveca	96	LG Hannover	Hannover	14.10.
21:06	Okken, Lea	96	TV Norden	Norden	16.04.
21:17	Schnetzke, Lea	96	TuS Niedernwöhren	Hannover	14.10.
21:39	Pingpank, Svenja	96	TSV Kirchdorf	New York / USA	10.08.
21:49	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	Spelle	12.08.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 11,93 Wolf, Anna-Marleen 95 SV Munster

11,68	+1,7	Wübbeler, Alicia	96	FTSV Jahn Brinkum	Hameln	03.07.
11,70	+1,9	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
11,87	+0,8	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Cottbus	20.08.
11,88	+1,9	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Garbsen	30.07.
11,7	+1,1	Haselhorst, Maira	96	LG Nordheide	Winsen/L.	24.06.
12,01	+1,9	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,43	+0,1	Schult, Melissa	96	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Winsen/L.	28.05.
12,44	+1,7	Mertzky, Antonia	96	LAZ Celle	Hameln	03.07.
12,49	+1,0	Enning, Deborah	96	LG Kreis Verden	Verden	30.04.
12,55	-0,1	Theessen, Daniela	96	SV Georgsheil	Papenburg	26.08.

300 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 45,22 Machill, Sophia 95 LG Nordheide

43,87	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Hameln	02.07.
46,26	Haselhorst, Maira	96	LG Nordheide	Hameln	02.07.
46,34	Schauß, Paula	96	SV Germania Helmstedt	Hameln	02.07.
47,19	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland	Hameln	02.07.
47,36	Kühn, Susanne	96	Garbsener SC	Rostock	27.08.
47,79	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	Papenburg	26.08.
48,61	Schulte, Jana	96	VfL Löningen	Papenburg	26.08.
49,21	Hanekamp, Jana	96	SV Sparta Werlte	Hameln	02.07.
49,47	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Papenburg	26.08.
49,6	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Braunschweig	20.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,68 Kühn, Johanna 95 Post-SV Stadthagen

1,65	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Papenburg	30.09.
1,64	Möllers, Ria	96	SC Melle 03	Winsen/L.	28.05.
1,62	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
1,61	Dähne, Marla	96	MTV Vorsfelde	Wolfsburg	07.05.
1,61	Sack, Rebecca	96	LG Peiner Land	Wolfsburg	04.06.
1,60	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Hameln	30.04.
1,60	Harms, Kim	96	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
1,60	Behrens, Wiebke	96	TuS Rotenburg	Rotenburg	12.05.
1,60	Moravec, Lena	96	LAZ Celle	Celle	21.05.
1,60	Voegelin, Katharina	96	LG Braunschweig	Winsen/L.	24.06.
1,60	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,00 Kreikenbohm, Marie 95 LG Göttingen

2,70	Harms, Kim	96	LG Nordheide	Papenburg	18.06.
2,70	Becker, Jantje	96	Heidmühler FC	Celle	09.07.
2,60	Alten, Inka	96	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	03.09.
2,22	Ostermann-Emden, Merle	96	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	07.05.
2,20	Osing, Lara	96	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
2,20	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Wunstorf	22.05.
1,95	Albrecht, Kimberly	96	TV Loxstedt	Bramel	13.06.

Schülerinnen W 15

Weitsprung Bestl. 2010: 5,78 Machill, Sophia 95 LG Nordheide

5,74	-0,5	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf	Hameln	03.07.
5,42	+0,0	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Osterode	15.06.
5,40	+0,0	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Hamburg	24.09.
5,36		Spyridonidou, Eleni	96	LG Hannover	Hildesheim	25.05.
5,24		Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	08.05.
5,23		Seidler, Marie	96	LG Hannover	Hildesheim	25.05.
5,21	+0,3	Wübbeler, Alicia	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	28.05.
5,15	-0,4	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Hameln	30.04.
5,14	-1,7	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Hameln	03.07.
5,09		Alten, Inka	96	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	08.05.

Dreisprung Bestl. 2010: 11,73 Machill, Sophia 95 LG Nordheide

10,95	-3,4	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Hameln	03.07.
10,76	+0,6	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Hameln	03.07.
10,62	-1,4	Hertell, Miriam	97	LG Wennigsen	Hameln	03.07.
10,61	-2,1	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Hameln	03.07.
10,51	+0,0	Altmann, Friederike	97	TuS Lachendorf	Soltau	03.09.
10,44	+0,4	Ruhmke, Denise	97	VfL Lingen	Papenburg	26.08.
10,38		Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	Lotte-Halen	04.09.
10,36	-1,7	Kühn, Susanne	96	Garbsener SC	Hameln	03.07.
10,21	-0,9	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	26.08.
10,09	+0,4	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Edemissen	13.08.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 12,22 Warnecke, Berit 95 LG Fallingbostel

13,36	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Berlin	11.06.
12,95	Kerl, Alena	96	LG Solling	Twiste	29.07.
12,10	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	Salzgitter-Bad	03.09.
11,92	Trenker, Tanja	96	LG Nordheide	Hameln	03.07.
10,94	Baumgarten, Anja	96	LG Celle-Land	Nienhagen	07.05.
10,91	Elbert, Lea	96	LG Grafschaft Bentheim	Nordhorn	15.04.
10,88	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Delmenhorst	27.08.
10,58	Kloppenburg, Nele	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
10,55	Haselhorst, Maira	96	LG Nordheide	Winsen/L.	28.05.
10,51	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Cottbus	20.08.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 33,93 Michels, Sophia 95 TuS Rotenburg

36,66	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
33,17	Kerl, Alena	96	LG Solling	Uslar	13.08.
31,35	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Hamburg	24.09.
31,34	Spyridonidou, Eleni	96	LG Hannover	Cottbus	20.08.
31,06	Trenker, Tanja	96	LG Nordheide	Winsen/L.	24.06.
30,92	Witt, Mila	96	LG Braunschweig	Hameln	02.07.
30,78	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	BS-Rüningen	21.05.
30,43	Klemz, Lisa-Marie	96	LG Hannover	Hannover	09.09.
29,72	Kloppenburg, Nele	96	LG Braunschweig	Wolfsburg	04.06.
28,50	Reiter, Alicia	96	VfL Suderburg	Hannover	08.10.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 41,97 Hofmann, Carlotta 95 Einbecker SV

44,32	van Amerom, Cathinca	96	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
42,91	Kloppenburg, Nele	96	LG Braunschweig	Hameln	03.07.
38,33	Albrecht, Kimberly	96	TV Loxstedt	Loxstedt	08.10.
37,06	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	Göttingen	17.09.
29,01	Möller, Mona	96	TSV Hitzacker	Lüchow	10.04.
27,74	Wilde, Michelle	96	SV Munster	Lüchow	13.08.
26,36	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Lüchow	13.08.
23,46	Horn, Michelle	96	TV Loxstedt	Loxstedt	03.10.
21,38	Meyer, Viktoria	96	VfL Horneburg	Zeven	03.10.
15,76	Schauß, Paula	96	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.

Schülerinnen W 15

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 39,71 Kreikenbohm, Marie 95 LG Göttingen

34,04	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig	Cottbus	21.08.
33,11	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Winsen/L.	28.05.
33,02	Seidler, Marie	96	LG Hannover	Verden	25.09.
32,86	Huy, Christin	96	LG Grafschaft Bentheim	Osnabrück	21.09.
32,12	Kerl, Alena	96	LG Solling	Uslar	09.04.
31,53	Witt, Mila	96	LG Braunschweig	Winsen/L.	24.06.
31,26	Albrecht, Kimberly	96	TV Loxstedt	Loxstedt	08.10.
31,16	Harms, Kim	96	LG Nordheide	Verden	25.09.
30,88	Trenker, Tanja	96	LG Nordheide	Rostock	28.08.
30,42	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Hameln	02.07.

Ballwurf 200g Bestl. 2010: 63,00 Kühn, Johanna 95 Post-SV Stadthagen

54,50	Witt, Mila	96	LG Braunschweig	Braunschweig	21.06.
53,50	Kerl, Alena	96	LG Solling	Ebergötzen	03.10.
52,50	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig	Braunschweig	21.06.
49,50	Jansen, Katrin	96	SV Sparta Werlte	Dörpen	24.06.
47,50	Kloppenburg, Nele	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
47,00	Seidler, Marie	96	LG Hannover	Hannover	28.08.
45,50	Feldtmann, Marcella	96	TV Jahn Schneverdingen	Winsen/L.	25.05.
45,00	Daubner, Franziska	96	TV Germania Wiedelah	Braunschweig	24.09.
44,50	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Delmenhorst	26.03.
44,00	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Winsen/L.	28.05.

3-Kampf 100m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 1.721 Kühn, Johanna 95 Post-SV Stadthagen

1.600	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.05.
	12,98-4,91-43,50				
1.584	Seidler, Marie	96	LG Hannover	Hannover	28.08.
	13,75-5,14-47,00				
1.519	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	13,28-4,85-37,00				
1.511	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	14,0(-1,9)-4,72(+0,0)-48,50				
1.497	Gössler, Michelle	96	SC Langenhagen	Altwarmbüchen	04.06.
	13,3-4,61-40,50				
1.494	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	12,9(-1,6)-5,22(-0,3)-28,00				
1.476	Spyridonidou, Eleni	96	LG Hannover	Hannover	28.08.
	13,68-4,99-34,00				
1.471	Voegelin, Katharina	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	13,6(-1,9)-4,67(+0,3)-39,50				
1.447	Kramer, Pernilla	96	Velpker SV	Fallersleben	10.09.
	13,92-4,57-38,50				
1.419	Kerl, Alena	96	LG Solling	Kalefeld	02.10.
	15,25-4,53-48,50				

4-Kampf 100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 2.231 Kühn, Johanna 95 Post-SV Stadthagen

2.120	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Sarstedt	04.09.
	13,08(-0,1)-5,20(+0,0)-1,48-10,79				
2.114	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Sarstedt	04.09.
	13,23(-0,5)-5,30(-0,2)-1,52-10,06				
2.085	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Sarstedt	04.09.
	13,75(-0,5)-4,91(+0,5)-1,64-9,71				
2.065	Baumgarten, Anja	96	LG Celle-Land	Zeven	10.09.
	13,22(-0,1)-4,70(+0,0)-1,52-10,44				
2.053	Haselhorst, Maira	96	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	12,9(+0,1)-4,88(+0,2)-1,48-10,05				

Schülerinnen W 15

2.042	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	08.05.
	13,42-5,04-1,60-8,24				
2.024	Möllers, Ria	96	SC Melle 03	Sarstedt	04.09.
	13,99(-0,5)-5,04(+0,1)-1,60-8,91				
1.981	Voegelin, Katharina	96	LG Braunschweig	Sarstedt	04.09.
	14,13(-0,5)-4,73(+0,8)-1,56-9,50				
1.964	Schulte, Jana	96	VfL Löningen	Löningen	11.09.
	13,83-4,51-1,58-8,83				
1.961	Kerl, Alena	96	LG Solling	Uslar	15.05.
	15,02-4,44-1,48-12,81				

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 3.802 Machill, Sophia 95 LG Nordheide

3.711	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	11,70(+1,9)-1,60-10,01/12,55(+0,0)-4,83(+0,0)-24,33-2:36,48				
3.683	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Cottbus	20./21.08.
	12,00(+1,2)-1,56-10,30/13,11(+0,6)-5,34(+0,7)-27,25-2:42,26				
3.606	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Braunschweig	14./15.05.
	12,0(+0,0)-1,44-10,06/12,5(+0,0)-5,39(-0,1)-18,61-2:27,8				
3.577	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Winsen/L.	28./29.05.
	13,52(+0,4)-1,60-9,98/13,57(+0,2)-4,93(-0,6)-27,61-2:30,18				
3.449	Huy, Christin	96	LG Grafschaft Bentheim	Winsen/L.	28./29.05.
	13,39(+0,4)-1,40-9,27/13,53(+0,2)-5,00(+0,8)-30,18-2:34,20				
3.406	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig	Cottbus	20./21.08.
	12,80(+0,1)-1,44-9,00/13,97(-0,1)-4,74(-0,5)-34,04-2:46,74				
3.397	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum	Papenburg	08./09.10.
	13,74(+0,0)-1,46-8,97/13,67(+0,0)-4,66-24,70-2:26,26				
3.389	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	12,01(+1,9)-1,40-8,11/13,51(+0,0)-4,78(+0,1)-27,33-2:44,46				
3.319	Möllers, Ria	96	SC Melle 03	Winsen/L.	28./29.05.
	13,70(+0,3)-1,64-9,03/13,98(+0,1)-4,54(+0,6)-15,96-2:36,28				
3.303	Voegelin, Katharina	96	LG Braunschweig	Winsen/L.	28./29.05.
	13,50(+0,3)-1,52-9,39/13,71(+0,1)-4,43(+0,0)-19,21-2:40,29				

Blockwettkampf S/S 100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (600g)

Bestl. 2010: 2.776 Machill, Sophia 95 LG Nordheide

2.681	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Edemissen	18.06.
	12,98(-0,9)-12,72(+0,2)-5,20(+0,1)-1,56-25,70				
2.676	Wübbeler, Alicia	96	FTSV Jahn Brinkum	Winsen/L.	28.05.
	12,87(+0,0)-11,83(+0,3)-5,21(+0,3)-1,48-22,88				
2.665	Seidler, Marie	96	LG Hannover	Winsen/L.	28.05.
	13,19(+0,0)-12,64(+0,3)-5,15(+0,0)-1,48-31,08				
2.659	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	13,11(+0,0)-12,18(-1,8)-5,00(-0,5)-1,54-24,29				
2.635	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Hameln	30.04.
	13,35(+2,8)-12,93(+1,2)-5,15(-0,4)-1,60-23,71				
2.607	Schröder, Lisa	96	Oldenburger TB	Coesfeld	02.06.
	13,55(+0,4)-13,41(+0,1)-5,07(+0,0)-1,60-26,33				
2.585	Harms, Kim	96	LG Nordheide	Norderstedt	04.06.
	13,51(+0,2)-12,63(+1,0)-4,67(+0,4)-1,52-28,40				
2.579	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland	Stuhr-Moordeich	09.07.
	13,48(+0,0)-12,13(-1,0)-4,96(-0,2)-1,42-26,87				
2.573	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Braunschweig	08.05.
	13,23(+0,1)-12,53(-0,3)-5,24(+1,9)-1,52-18,30				
2.489	Kühn, Susanne	96	Garbsener SC	Stadthagen	26.06.
	13,41(+2,0)-13,70(+1,7)-4,67(+0,9)-1,56-21,78				

Schülerinnen W 15

Blockwettkampf Lauf 100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

Bestl. 2010: 2.511 Döscher, Ann-Kathrin 95 TuS Rotenburg

2.739	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	Winsen/L.	28.05.
	12,69(+0,0)-12,19(+0,0)-4,87(+0,0)-44,00-7:09,20				
2.426	Poeppler, Jill	96	SV Germania Helstorf	Cottbus	20.08.
	13,73(+1,6)-13,43(+1,4)-4,23(-1,2)-38,50-7:26,04				
2.339	Janke, Annemieke	96	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Moordeich	09.07.
	14,45(+0,4)-14,10(-2,0)-4,48(+0,0)-35,00-7:23,22				
2.303	Schauß, Paula	96	SV Germania Helmstedt	Edemissen	18.06.
	14,10(-1,1)-13,31(-0,1)-4,37(-0,1)-30,50-7:54,55				
2.253	Pingpank, Svenja	96	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	14,41(+3,1)-15,24(+1,9)-4,17(+0,3)-31,50-7:08,37				
2.240	Kordys, Mareike	96	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
	13,80(+3,1)-13,92(+1,6)-4,23(+0,0)-31,00-8:20,39				
2.216	Wegener, Lena	96	TuS Rotenburg	Nienhagen	07.05.
	14,77(+0,3)-14,01(+0,9)-4,01(+1,3)-43,00-8:31,83				
2.161	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen	Nienhagen	07.05.
	15,47(-1,6)-14,14(+2,4)-4,24(+1,2)-35,00-8:09,51				
2.123	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen	Lingen	17.06.
	13,8-14,7-4,34-19,50-7:48,3				
2.115	Schneider, Hannah	96	TV Hude	Winsen/L.	28.05.
	13,56(+0,0)-15,07(+0,0)-4,04(+0,0)-28,00-8:48,78				

Blockwettkampf Wurf 100m-80m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)

Bestl. 2010: 2.581 Michels, Sophia 95 TuS Rotenburg

2.633	Beyersdorff, Larissa	96	LG Braunschweig	Braunschweig	09.04.
	12,92(+1,0)-12,36(+0,0)-5,30(+1,4)-9,66-25,77				
2.620	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Cottbus	20.08.
	13,50(+1,3)-13,10(+2,0)-4,85(+1,1)-11,64-31,19				
2.582	Haselhorst, Maira	96	LG Nordheide	Winsen/L.	28.05.
	13,55(-0,2)-12,41(+0,1)-5,06(+0,3)-10,55-25,70				
2.526	Spyridonidou, Eleni	96	LG Hannover	Winsen/L.	28.05.
	13,30(-0,2)-13,79(+0,0)-4,99(+0,4)-9,54-30,57				
2.508	Trenker, Tanja	96	LG Nordheide	Winsen/L.	28.05.
	13,71(+0,0)-13,62(+0,5)-4,68(+0,3)-10,84-29,66				
2.508	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Leer	07.05.
	13,3-12,4-5,02-9,41-24,68				
2.464	Mertzky, Antonia	96	LAZ Celle	Winsen/L.	28.05.
	13,77(+0,0)-12,86(+0,1)-4,72(+0,0)-9,98-24,61				
2.428	Baumgarten, Anja	96	LG Celle-Land	Nienhagen	09.04.
	13,23(+0,3)-13,85(-0,1)-4,62(+0,0)-10,39-22,10				
2.384	Witt, Mila	96	LG Braunschweig	Braunschweig	09.04.
	13,86(+1,0)-13,54(-0,1)-4,19(+1,6)-9,21-30,00				
2.379	Kerl, Alena	96	LG Solling	Winsen/L.	28.05.
	14,96(+0,2)-14,48(+0,0)-4,50(+0,2)-11,98-28,32				

Ann-Kathrin Kopf (li., TSV Otterndorf): Landesmeisterin über 300 m, 800 m und im Weitsprung sowie Norddeutsche Meisterin über 300 m der Schülerinnen W15.

Landesmeisterinnen der Schülerinnen A in der Blockwettkampf-Mannschaft: Die LG Nordheide mit (v.l.): Maria Haselhorst, Tanja Trenker, Kim Harms, Carlotta Aust und Nina Kruse (Foto: Georg Bernhart).

Schülerinnen W 14

100 m Lauf Bestl. 2010: 12,75 Wübbeler, Alicia 96 FTSV Jahn Brinkum

12,49	+2,0	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Hameln	02.07.
12,52	+2,0	Wulf, Jasmin	97	VfL Lingen	Hameln	02.07.
12,75	+2,0	Trivuncic, Maja	97	LG Weserbergland	Hameln	02.07.
12,86	+2,0	Köpp, Anneke	97	TV Langen	Hameln	02.07.
12,92	+0,1	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Osterode	30.04.
12,94	+2,0	Martin, Alina	98	SC Melle 03	Hameln	02.07.
13,02	+1,9	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Cottbus	20.08.
12,8		Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Burgdorf	02.06.
12,8	-0,2	Kruse, Nina	97	LG Nordheide	Winsen/L.	24.06.
13,09	+1,9	Reuß, Marie-Christine	97	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	16.09.

300 m Lauf Bestl. 2010: 41,21 Kopf, Ann-Kathrin 96 TSV Otterndorf

41,81	Seesko, Jana	97	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Rostock	28.08.
43,28	Köpp, Anneke	97	TV Langen	Hameln	03.07.
43,33	Trivuncic, Maja	97	LG Weserbergland	Bremen	01.06.
43,46	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	12.08.
43,76	Sommer, Kim-Svea	97	LG Wilhelmshaven	Leer	03.09.
44,01	Studzinski, Hanna-Marie	97	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	25.05.
44,03	Wessling, Judith	97	VfL Lingen	Hameln	03.07.
44,19	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Osterode	30.04.
44,1	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	20.06.
44,86	Schote, Caroline	97	TSV Arminia Vöhrum	Hameln	03.07.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:18,80 Kopf, Ann-Kathrin 96 TSV Otterndorf

2:15,71	Meyer, Lea	97	VfL Löningen	Lastrup	20.08.
2:22,39	Wessling, Judith	97	VfL Lingen	Hameln	02.07.
2:24,0	Seesko, Jana	97	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	08.06.
2:25,94	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Warsingsfehn	27.07.
2:26,68	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	Verden	25.09.
2:27,0	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide	Winsen/L.	24.06.
2:27,83	Vorloeper, Frauke	97	SV Germania Twist	Hameln	02.07.
2:27,8	Lampe, Isabella	97	LG Braunschweig	Winsen/L.	24.06.
2:27,98	Stasch, Franziska	97	SC Langenhagen	Wunstorf	15.06.
2:28,97	Menke, Lena	97	BV Garrel	Hameln	02.07.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 6:48,38 Hehr, Antonia 96 FTSV Jahn Brinkum

6:28,13	Meyer, Lea	97	VfL Löningen	Rostock	27.08.
6:54,09	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide	Hamburg	10.09.
6:58,69	Spickhoff, Anne	97	LG Göttingen	Hameln	03.07.
7:05,3	Wessling, Judith	97	VfL Lingen	Lingen	17.06.
7:07,40	Hegemann, Ida-Sophie	97	LG Eichsfeld	Hameln	03.07.
7:11,40	Stasch, Franziska	97	SC Langenhagen	Hameln	03.07.
7:13,90	Menke, Lena	97	BV Garrel	Hameln	03.07.
7:33,06	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	Cottbus	20.08.
7:40,5	Horn, Samantha	97	LG Wilhelmshaven	Aurich	28.09.
7:41,23	Kruth, Nele	97	LG Papenburg/Aschendorf	Hameln	03.07.

5 km Straße Bestl. 2010: 19:33 Hehr, Antonia 96 FTSV Jahn Brinkum

18:11	Meyer, Lea	97	VfL Löningen	Garrel	17.09.
18:59	Hegemann, Ida-Sophie	97	LG Eichsfeld	Hannover	14.10.
19:37	Stasch, Franziska	97	SC Langenhagen	Hannover	14.10.
20:50	Wessling, Judith	97	VfL Lingen	Lingen	05.05.
20:52	Bäcker, Katharina	97	VfL Lingen	Lingen	05.05.
21:15	Köppe, Johanna	97	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
21:17	Menke, Lena	97	BV Garrel	Thülsfeld	25.04.
21:41	Ruhmke, Denise	97	VfL Lingen	Oldenburg	16.10.
21:42	Reese, Stina	97	ATS Cuxhaven	Cuxhaven	10.04.
22:04	Horn, Samantha	97	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	16.10.

Schülerinnen W 14

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 12,10 Haselhorst, Maira 96 LG Nordheide

12,35	+1,4	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Cottbus	20.08.
12,44	+1,1	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Hameln	03.07.
12,61	+1,1	Hartseil, Simone	97	VfL Stade	Hameln	03.07.
12,63	+0,0	Trivuncic, Maja	97	LG Weserbergland	Winsen/L.	28.05.
12,74	+1,4	Hertell, Miriam	97	LG Wennigsen	Hameln	03.07.
12,6	+1,1	Ueckermann, Neele	97	LG Braunschweig	Winsen/L.	24.06.
12,88	+0,3	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	Winsen/L.	28.05.
12,91	+1,1	Budewig, Sarah	98	VfL Stade	Hameln	03.07.
12,92	+1,8	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,93	+1,1	Altmann, Friederike	97	TuS Lachendorf	Oldendorf	05.06.

300 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 47,9 Haselhorst, Maira 96 LG Nordheide

46,80	Hartseil, Simone	97	VfL Stade	Hameln	02.07.
48,38	Wessling, Judith	97	VfL Lingen	Hameln	02.07.
48,87	Trivuncic, Maja	97	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
49,29	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
50,33	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
50,57	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Buxtehude	13.05.
50,67	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
51,08	Ruhmke, Denise	97	VfL Lingen	Papenburg	26.08.
51,21	Köpp, Anneke	97	TV Langen	Buxtehude	13.05.
51,3	Ueckermann, Neele	97	LG Braunschweig	Braunschweig	20.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,62 Schröder, Lisa 96 Oldenburger TB

1,76	Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Cottbus	20.08.
1,74	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	21.06.
1,74	Knoop, Svea	97	TSV Bremervörde	Hamburg	10.09.
1,64	Warncke, Saskia	97	TV Jahn Schneverdingen	Winsen/L.	25.05.
1,64	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Cottbus	20.08.
1,61	Wulf, Jasmin	97	VfL Lingen	Lingen	18.05.
1,60	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	Sarstedt	04.09.
1,54	Kruse, Nina	97	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
1,52	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Aurich	11.05.
1,52	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Wolfsburg	04.06.
1,52	Cloppenburg, Theresa	97	SV Sparta Werlte	Braunschweig	21.06.
1,52	Tandel, Samantha	97	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
1,52	Lindemann, Hannah	97	VfL Stade	Zeven	10.09.
1,52	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Verden	25.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,70 Harms, Kim 96 LG Nordheide

3,00	Sorge, Alicia	97	LG Braunschweig	Sarstedt	03.09.
2,80	Tandel, Samantha	97	LC Hansa Stuhr	Schortens	08.05.
2,80	Schulz, Belana Joy	97	LG Nordheide	Rostock	27.08.
2,75	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Bramel	13.06.
2,46	Froehlich, Fenna	97	Heidmühler FC	Papenburg	26.08.
2,12	Weinert, Marlen Sophie	97	SV Ettenbüttel	Meinersen	06.07.
2,00	Voigt, Payton	97	TuS Oestringen	Wilhelmshaven	07.05.
1,92	Naasner, Pauline	97	LG Hannover	Hannover	06.05.
1,90	Polzin, Lena	97	TV Langen	Bramel	31.07.
1,86	Reuß, Marie-Christine	97	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	30.09.

Schülerinnen W 14

Weitsprung Bestl. 2010: 5,55 Dunkhase, Marie-Anna 96 DSC Oldenburg

5,74	+1,1	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Verden	25.09.
5,68	+1,0	Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Hamburg	10.09.
5,49	+0,0	Altmann, Friederike	97	TuS Lachendorf	Soltau	03.09.
5,34	-4,4	Knoop, Svea	97	TSV Bremervörde	Nienhagen	07.05.
5,33	-1,9	Kruse, Nina	97	LG Nordheide	Hameln	03.07.
5,28	-1,2	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Hameln	03.07.
5,24	+0,1	Sommer, Kim-Svea	97	LG Wilhelmshaven	Winsen/L.	28.05.
5,21	+1,0	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	14.05.
5,19	+0,0	Wulf, Jasmin	97	VfL Lingen	Lingen	07.05.
5,16	-0,5	Tandel, Samantha	97	LC Hansa Stuhr	Hameln	03.07.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 12,50 Aust, Carlotta 96 LG Nordheide

13,29	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Berlin	11.06.
11,52	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Sarstedt	04.09.
11,25	Bier, Jasmina	97	LG Delmenhorst/Diepholz	Wehdel	30.04.
10,94	Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Burgdorf	02.06.
10,90	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Löningen	11.09.
10,85	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Cottbus	20.08.
10,69	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Braunschweig	08.05.
10,67	von Rönn, Louisa Maria	97	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	05.06.
10,43	Otte, Leonie	97	LAZ Celle	Celle	01.10.
10,33	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Bramel	02.04.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 29,68 Trenker, Tanja 96 LG Nordheide

29,84	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Oldendorf	05.06.
29,52	Bier, Jasmina	97	LG Delmenhorst/Diepholz	Loxstedt	08.10.
29,45	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	09.04.
28,88	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Oldendorf	05.06.
27,78	Schnäbele, Alexa-Lorena	97	SV Nienhagen	Celle	01.10.
26,96	Sommer, Kim-Svea	97	LG Wilhelmshaven	Cottbus	20.08.
26,18	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Edemissen	18.06.
26,18	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Hameln	09.08.
25,19	von Rönn, Louisa Maria	97	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	05.06.
25,09	Schulz, Belana Joy	97	LG Nordheide	Lüchow	13.08.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 34,57 Albrecht, Kimberly 96 TV Loxstedt

31,35	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
25,85	van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Holtland	10.09.
22,35	Koch, Lara	98	LG Weserbergland	Holzminden	01.10.
21,71	Naujack, Fenja	97	VfL Horneburg	Buxtehude	09.09.
19,17	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Loxstedt	03.10.
19,10	Göpel, Kristin	97	TSG Hatten-Sandkrug	Delmenhorst	11.09.
17,62	Fuchs, Celine	97	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
14,44	Menck, Annelie	98	LG Kreis Nord Stade	Loxstedt	08.10.
12,53	Horn, Yvonne	98	TV Loxstedt	Loxstedt	08.10.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 36,51 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

40,37	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Hameln	02.07.
35,12	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Zeven	11.09.
34,18	Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Cottbus	20.08.
32,96	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Papenburg	30.09.
32,47	Sorge, Alicia	97	LG Braunschweig	Verden	25.09.
30,30	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Delmenhorst	23.06.
29,78	Bentrup, Celina	97	Delmenhorster TV	Delmenhorst	07.05.
29,58	Schulz, Belana Joy	97	LG Nordheide	Winsen/L.	09.04.
28,45	Mrosk, Ulrike	97	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
28,30	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	05.06.

Schülerinnen W 14

Ballwurf 200g Bestl. 2010: 53,50 Riwe, Aline 97 TV Jahn Schneverdingen

51,00	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	29.06.
48,00	Meroth, Lara	97	LG Solling	Uslar	23.09.
47,00	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Walsrode	11.05.
47,00	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	Verden	25.09.
46,50	Sassen, Marie Sophie	98	TSV Stelle	Winsen/L.	25.05.
46,50	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
45,00	Behrensdorf, Lea	97	SV Emden-Harsweg	Wilhelmshaven	21.05.
44,50	Hessenmöller, Marie Sophie	98	LG Nordheide	Braunschweig	21.06.
44,00	Bentrup, Celina	97	Delmenhorster TV	Delmenhorst	26.03.
43,00	Koß, Vanessa	97	TuS Rotenburg	Rotenburg	12.05.
43,00	Sorge, Alicia	97	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
43,00	Laake, Nina	97	VfL Lingen	Verden	25.09.

3-Kampf 100m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 1.527 Dunkhase, Marie-Anna 96 DSC Oldenburg

1.672	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	12,9(-1,6)-5,26(+0,0)-50,50				
1.442	Ueckermann, Neele	97	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	13,4(-1,6)-4,89(+0,0)-31,00				
1.435	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Walsrode	11.05.
	14,3(+0,0)-4,34(-0,3)-47,00				
1.415	Reil, Michelle	97	TSG Hatten-Sandkrug	Friedrichsfehn	01.07.
	13,8-4,18-41,50				
1.409	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Braunschweig	14.08.
	12,9(-1,6)-4,65(+0,0)-25,50				
1.407	Meroth, Lara	97	LG Solling	Uslar	15.05.
	14,36-4,35-41,00				
1.405	Schierholt, Johanna	97	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	13,55-4,44-31,50				
1.405	Fuchs, Celine	97	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.05.
	14,22-4,24-41,00				
1.400	Stasch, Franziska	97	SC Langenhagen	Altwarmbüchen	04.06.
	13,2-4,51-29,00				
1.398	Hoffrogge, Johanna	97	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	14,05-4,27-38,00				

4-Kampf 100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 2.234 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

2.343	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Sarstedt	04.09.
	13,00(+0,0)-5,61(+0,7)-1,68-12,28				
2.242	Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Burgdorf	02.06.
	12,8-5,26-1,66-10,94				
2.136	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Löningen	11.09.
	13,30-5,14-1,54-10,90				
2.067	Knoop, Svea	97	TSV Bremervörde	Lauenbrück	14.05.
	13,67(+0,0)-5,27(+0,0)-1,62-8,49				
2.008	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Sarstedt	04.09.
	13,73(-0,9)-4,92(+0,0)-1,48-10,08				
1.995	Kruse, Nina	97	LG Nordheide	Zeven	10.09.
	13,25(+0,0)-5,11(+0,0)-1,48-8,31				
1.957	Sommer, Kim-Svea	97	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	28.06.
	13,52-4,84-1,40-9,84				
1.949	Tandel, Samantha	97	LC Hansa Stuhr	Minden	18.06.
	13,44(-0,7)-4,99(-0,2)-1,50-7,65				
1.937	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Sarstedt	04.09.
	14,51(+0,0)-4,54(+0,2)-1,44-11,52				
1.935	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Sarstedt	04.09.
	13,26(-0,3)-4,60(+0,3)-1,32-10,66				

Schülerinnen W 14

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 3.732 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

3.919	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Cottbus	20./21.08.
	12,35(+1,4)-1,64-12,32/12,95(+0,2)-5,44(+0,0)-39,88-2:40,76				
3.521	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	12,92(+1,8)-1,48-9,99/13,48(+0,2)-4,76(+0,3)-27,94-2:32,64				
3.378	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	12,88(+2,6)-1,48-8,30/13,99(+0,6)-4,48(+0,0)-25,09-2:27,87				
3.311	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	13,53(+2,2)-1,56-8,01/13,88(+0,6)-4,55(+0,3)-24,01-2:41,32				
3.273	Schulz, Belana Joy	97	LG Nordheide	Zeven	10./11.09.
	13,95(-2,0)-1,28-9,41/13,50(-0,1)-4,46(-1,1)-26,76-2:31,41				
3.248	Hartseil, Simone	97	VfL Stade	Zeven	10./11.09.
	12,92(-1,1)-1,36-8,75/13,30(+0,0)-4,43(-1,2)-20,86-2:43,66				
3.222	Sowe, Neneh	97	TSV Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17./18.09.
	13,63(+1,8)-1,44-8,64/13,81(+0,5)-4,44(+0,0)-21,17-2:42,01				
3.157	Hector, Temke	97	LG Fallingbostel	Zeven	10./11.09.
	17,46(-2,0)-1,44-10,97/14,40(+0,0)-4,55(+0,3)-35,12-3:03,76				
3.134	Ueckermann, Neele	97	LG Braunschweig	Braunschweig	14./15.05.
	12,9(+0,0)-1,36-6,19/13,8(+0,0)-4,82(+1,0)-20,59-2:35,8				
3.132	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Braunschweig	14./15.05.
	14,5(+0,0)-1,28-9,64/13,0(+0,0)-4,53(+1,6)-19,98-2:45,7				

Blockwettkampf S/S 100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (600g)

Bestl. 2010: 2.760 Repnak, Christin 97 MTV Mellendorf

2.862	Repnak, Christin	97	MTV Mellendorf	Cottbus	20.08.
	13,35(+1,0)-12,43(+2,6)-5,23(-1,0)-1,76-34,18				
2.739	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	08.05.
	13,26(+0,1)-12,94(-0,3)-5,08(+1,9)-1,64-32,60				
2.639	Knoop, Svea	97	TSV Bremervörde	Nienhagen	07.05.
	13,61(+0,6)-13,66(+1,8)-5,34(-4,4)-1,64-26,28				
2.568	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Winsen/L.	28.05.
	13,37(+0,0)-14,33(+0,0)-4,91(+0,0)-1,60-27,64				
2.509	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	Stuhr-Moordeich	09.07.
	13,67(-0,2)-13,40(+0,1)-4,81(-0,1)-1,54-23,87				
2.499	Tandel, Samantha	97	LC Hansa Stuhr	Stadthagen	26.06.
	13,10(+1,9)-13,86(+3,5)-5,11(+0,0)-1,52-18,83				
2.494	Trivuncic, Maja	97	LG Weserbergland	Stuhr-Moordeich	09.07.
	12,93(+0,0)-12,76(-1,8)-4,67(-0,4)-1,42-20,97				
2.482	Kruse, Nina	97	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
	13,63(-0,2)-13,60(-1,0)-4,67(-0,6)-1,54-23,54				
2.424	Budewig, Sarah	98	VfL Stade	Winsen/L.	28.05.
	14,03(+0,0)-13,67(+0,0)-4,58(+0,0)-1,52-23,51				
2.401	Warncke, Saskia	97	TV Jahn Schneverdingen	Winsen/L.	28.05.
	14,20(+0,0)-13,34(+0,0)-4,41(+0,0)-1,60-18,25				

Blockwettkampf Lauf 100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

Bestl. 2010: 2.624 Wübbeler, Alicia 96 FTSV Jahn Brinkum

2.560	Rosendahl, Anneke	97	SV Warsingsfehn	Winsen/L.	28.05.
	12,84(-0,4)-12,49(+0,3)-4,73(+0,1)-40,00-8:04,92				
2.520	Rösner, Laura	97	LG Weserbergland	Cottbus	20.08.
	13,77(+1,3)-12,88(+0,0)-4,59(+1,9)-43,50-7:33,06				
2.413	Hartseil, Simone	97	VfL Stade	Nienhagen	07.05.
	13,64(-0,7)-12,82(+2,4)-4,96(+0,6)-38,00-8:51,44				
2.412	Ueckermann, Neele	97	LG Braunschweig	Braunschweig	09.04.
	13,55(+1,0)-13,06(+0,0)-5,02(+1,8)-28,00-7:54,38				
2.269	Kruse, Nina	97	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
	13,89(+0,3)-14,55(-0,6)-4,87(+2,0)-38,00-9:06,76				

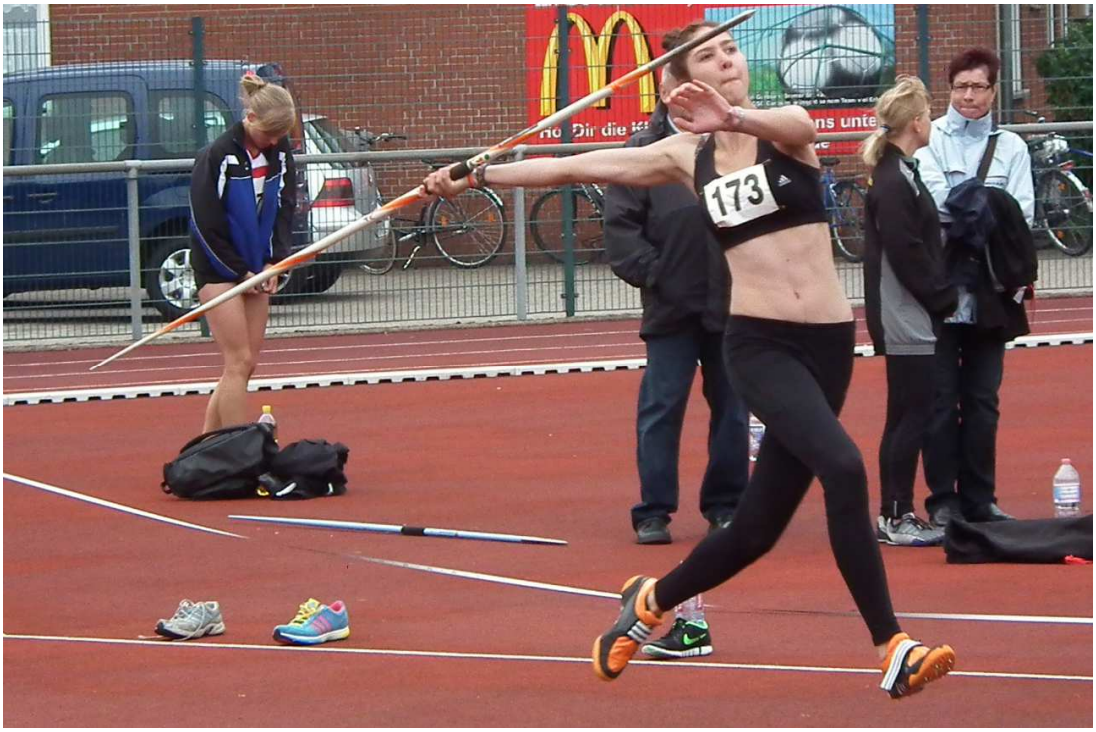
Schülerinnen W 14

2.257	Wessling, Judith	97	VfL Lingen	Lingen	17.06.
	13,8-14,7-4,35-24,50-7:05,3				
2.256	Köpp, Anneke	97	TV Langen	Winsen/L.	28.05.
	13,16(-0,4)-13,57(+0,8)-4,45(+0,0)-22,50-8:22,90				
2.247	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Nienhagen	07.05.
	14,24(+0,3)-15,28(+2,4)-4,48(+2,3)-41,00-8:22,18				
2.220	Breiler, Lea-Marie	97	LG Weserbergland	Stadthagen	26.06.
	14,32(+1,5)-13,94(+1,6)-4,54(+0,0)-32,00-8:36,42				
2.217	Hinrichs, Merle	97	SV Nienhagen	Winsen/L.	28.05.
	14,16(+0,0)-14,52(+0,3)-4,09(+0,0)-34,00-8:02,77				

Blockwettkampf Wurf 100m-80m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)

Bestl. 2010: 2.481 Beyersdorff, Larissa 96 LG Braunschweig

2.706	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Braunschweig	09.04.
	13,12(+1,0)-12,91(+0,1)-5,37(+1,4)-11,77-29,45				
2.490	Sommer, Kim-Svea	97	LG Wilhelmshaven	Winsen/L.	28.05.
	13,68(+0,0)-13,46(+0,1)-5,24(+0,1)-9,68-25,49				
2.463	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Cottbus	20.08.
	13,30(+0,6)-13,41(+1,3)-4,78(-1,1)-10,85-20,46				
2.449	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Cottbus	20.08.
	13,02(+1,9)-13,24(+1,4)-4,46(-3,3)-10,14-21,81				
2.397	Schulz, Belana Joy	97	LG Nordheide	Cottbus	20.08.
	13,56(+0,6)-13,29(+1,3)-4,43(-3,6)-9,71-23,20				
2.390	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Edemissen	18.06.
	14,01(-0,7)-13,77(-0,4)-4,62(+0,1)-9,76-26,18				
2.260	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Winsen/L.	28.05.
	14,71(-0,7)-14,35(+0,0)-4,54(+0,0)-8,74-26,39				
2.219	Vogel, Jette	97	TSV Gnarrenburg	Wehdel	03.09.
	14,31(-1,0)-14,22-4,64(+0,1)-7,55-23,33				
2.218	Altmann, Friederike	97	TuS Lachendorf	Nienhagen	07.05.
	13,67(+0,7)-13,15(+0,2)-5,02(+1,7)-6,69-14,76				
2.204	Donnerstag, Reneé	97	LG Eichsfeld	Edemissen	18.06.
	14,71(-0,5)-13,85(-0,4)-4,08(+0,1)-9,63-20,78				



Christin Repnak (MTV Mellendorf): Deutsche Schülermeisterin im Blockwettkampf S/S der Schülerinnen W 14 mit neuem Landesrekord.

Schülerinnen A

5 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:07:42 Eintracht Hildesheim

1:02:09	VfL Lingen	Lingen	05.05.
	Schnauber, Caroline (96) - 20:27; Wessling, Judith (97) - 20:50; Bäcker, Katharina (97) - 20:52		
1:04:06	LG Eichsfeld	Worbis	01.10.
	Hegemann, Ida-Sophie (97) - 20:09; Wüstefeld, Lea (98) - 21:50; Köpps, Sally (97) - 22:07		
1:21:28	TV Metjendorf	Ofen	03.10.
	Schenk, Laura (98) - 25:37; Finke-Engels, Wiebke (98) - 27:08; Trautmann, Helena (97) - 28:43		

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 50,0 LG Nordheide

50,37	LG Braunschweig	Rostock	27.08.
	Beyersdorff, Larissa (96); Basso, Leonie (97); Ueckermann, Neele (97); Groenewold, Lara (97)		
50,90	LG Nordheide	Verden	25.09.
	Schulz, Belana Joy (97); Haselhorst, Maira (96); Kruse, Nina (97); Ohde, Jessica (97)		
51,57	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
	Rohmann, Josephine (96); Trivuncic, Maja (97); Janosch, Laura (97); Guder, Ayleen Margret (97)		
51,93	FTSV Jahn Brinkum	Delmenhorst	07.05.
	Wübbeler, Alicia (96); Janke, Annemieke (96); Drewes, Stella (96); Schadwinkel, Frederieke (96)		
51,93	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	22.05.
	Reuß, Marie-Christine (97); Schierholt, Johanna (97); Hoffrogge, Johanna (97); Schmitz, Verena (96)		
51,8	SC Langenhagen	Barsinghausen	21.05.
	Gössler, Michelle (96); Klaus, Tabea (96); Stasch, Franziska (97); Brand, Smilla (98)		
52,18	LG Hannover	Stuhr-Moordeich	15.05.
	König, Elena (96); Michalik, Riccarda (96); Seidler, Marie (96); Spyridonidou, Eleni (96)		
52,24	VfL Stade	Hameln	02.07.
	Hartseil, Simone (97); Müller-Stosch, Birga (97); Diez Rossi, Joana (98); Budewig, Sarah (98)		
52,34	DSC Oldenburg	Hamburg	24.09.
	Johannes, Pauline (98); Ptaszynski, Pia-Sophie (96); Müller, Ruth (96); Dunkhase, Marie-Anna (96)		
52,4	LAZ Celle	Winsen/L.	24.06.
	Mertzky, Antonia (96); Moravec, Lena (96); Spitzer, Nell (97); Paulick, Meike (97)		
52,93	StG Hude-Bookholzberg	Delmenhorst	27.08.
	Schneider, Hannah (96); Focke, Lotta Maria (97); Tietjen, Milena (97); Gartzke, Celina (98)		
53,20	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	19.06.
	Ohlms, Marie Luise (96); Knabe, Anabel (96); Sauer, Hanna (97); Studzinski, Hanna-Marie (97)		
53,27	StG Blue Leine Runners	Hameln	02.07.
	Kühn, Susanne (96); Süßmann, Adeana (96); Mentz, Elena (97); Holz, Luisa (97)		
53,36	StG Lingen-Osterbrock	Verden	25.09.
	Wessling, Judith (97); Ruhmke, Denise (97); Reinhardt, Isabel (97); Niemann, Wemke (96)		
53,48	TV Langen	Osterholz	26.06.
	Meister, Penelope (96); Kruse, Janine (96); Polzin, Lena (97); Köpp, Anneke (97)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 7:26,77 SV Sparta Werlte

7:15,93	StG Lingen-Osterbrock I	Göttingen	01.05.
	Niermann, Verena (96); Wessling, Judith (97); Temmen, Ann-Sophie (96)		
7:16,53	TuS Sulingen	Göttingen	01.05.
	Hermanowicz, Roksana (97); Holda, Olga (96); Schäfer, Mailin (98)		
7:21,78	FTSV Jahn Brinkum	Göttingen	01.05.
	Janke, Annemieke (96); Wübbeler, Alicia (96); Hehr, Antonia (96)		
7:29,41	SC Langenhagen	Göttingen	01.05.
	Kütemeyer, Nele Marie (96); Stasch, Franziska (97); Drinkuth, Katharina (96)		
7:29,92	LG Wennigsen I	Göttingen	01.05.
	Lindenberger, Isabelle (96); Rischkopf, Ira (96); Klein, Laura Sophie (98)		
7:44,69	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	17.09.
	Butterbrodt, Maleen (97); Gieske, Jana Sophie (96); Studzinski, Hanna-Marie (97)		
7:46,9	LG Nordheide	Suderburg	21.05.
	Ohde, Jessica (97); Neckel, Caroline (96); Meyer-Ranke, Josefine (97)		
7:50,70	LG Wennigsen II	Göttingen	01.05.
	Ajluni, Sarah (96); Köppe, Johanna (97); Schiel, Antonia (98)		
7:52,5	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Suderburg	21.05.
	Seesko, Jana (97); Gemar, Anetta (97); Tewes, Lina Famke (97)		
7:57,17	StG Lingen-Osterbrock II	Delmenhorst	09.04.
	Schnauber, Caroline (96); Santel, Marlene (98); Niemann, Wemke (96)		

Schülerinnen A

8:00,4	StG Blue Leine Runners	Garbsen	08.06.
	Kühn, Susanne (96); Mentz, Elena (97); Süßmann, Adeana (96)		
8:03,2	LG Eichsfeld	Duderstadt	05.09.
	Sommer, Lara (98); Wüstefeld, Lea (98); Hegemann, Ida-Sophie (97)		
8:04,04	TV Norden	Göttingen	01.05.
	Peterssen, Meemke (97); Peterssen, Nele (97); Okken, Lea (96)		
8:07,65	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	Kruth, Nele (97); Wiemker, Astrid (97); Hoffrogge, Johanna (97)		
8:16,9	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	21.05.
	Schmedt, Sina (97); Murawa, Alicia (96); Studtmann, Martha (97)		

3-Kampf Mann. 100m-Weit-Ball

Bestl. 2010: 7.293 SV Sparta Werlte

7.590	LG Braunschweig I	Braunschweig	14.08.
	Groenewold, Lara (97) - 1.672; Seidel, Jennifer (96) - 1.511; Beyersdorff, Larissa (96) - 1.494; Voegelin, Katharina (96) - 1.471; Ueckermann, Neele (97) - 1.442		
7.023	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	Schmitz, Verena (96) - 1.519; Schierholt, Johanna (97) - 1.405; Hoffrogge, Johanna (97) - 1.398; Hoffrogge, Julia (97) - 1.377; Mrosk, Ulrike (97) - 1.324		
6.769	LG Hannover	Hannover	28.08.
	Seidler, Marie (96) - 1.584; Spyridonidou, Eleni (96) - 1.476; Just, Caroline (97) - 1.276; Riehn, Lea (97) - 1.237; Berger, Johanna (97) - 1.196		
6.736	LG Braunschweig II	Braunschweig	14.08.
	Basso, Leonie (97) - 1.409; Müller, Lara Alina (97) - 1.380; Sorge, Alicia (97) - 1.373; Rassl, Annika (97) - 1.295; Leppla, Lea (97) - 1.279		
6.653	SC Langenhagen	Altwarmbüchen	04.06.
	Gössler, Michelle (96) - 1.497; Stasch, Franziska (97) - 1.400; Drinkuth, Katharina (96) - 1.334; Klaus, Tabea (96) - 1.328; Meier, Joyce (96) - 1.094		
6.435	TSV Wehdel	Wehdel	08.06.
	Meyerherm, Rieke (96) - 1.359; Rönner, Katharina (97) - 1.355; Felsmann, Nina (96) - 1.273; Lambrecht, Keshia (97) - 1.231; Meyer, Nele (96) - 1.217		
6.383	OTB Osnabrück	Osnabrück	07.06.
	Eversmann, Antonia (96) - 1.395; Weber, Carmen Sahra (96) - 1.258; Schmidt, Sarah-Marie (96) - 1.258; von Lojewski, Lena (96) - 1.254; Bücker, Ann-Kathrin (96) - 1.218		
6.155	TV Hude	Hude	14.09.
	Tietjen, Milena (97) - 1.339; Schneider, Hannah (96) - 1.278; Focke, Lotta Maria (97) - 1.275; Bolte, Jasmin (96) - 1.221; Hübenthal, Luisa (97) - 1.042		
6.141	LG Altes Amt	Kalefeld	23.06.
	Walter, Sophia (96) - 1.370; Bruns, Lina (96) - 1.237; Ohrdorf, Lena (96) - 1.199; Herbst, Lena (97) - 1.169; Kuss, Milena (96) - 1.166		

4-Kampf Mann. 100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 9.737 LG Nordheide

10.279	LG Braunschweig	Sarstedt	04.09.
	Groenewold, Lara (97) - 2.343; Beyersdorff, Larissa (96) - 2.114; Voegelin, Katharina (96) - 1.981; Basso, Leonie (97) - 1.935; Seidel, Jennifer (96) - 1.906		
9.592	LG Weserbergland I	Sarstedt	04.09.
	Janosch, Laura (97) - 2.008; Rohmann, Josephine (96) - 1.935; Zielonka, Mara (97) - 1.927; Trivuncic, Maja (97) - 1.912; Rösner, Laura (97) - 1.810		

Schülerinnen A

9.042	LG Nordheide	Zeven	10.09.
	Kruse, Nina (97) - 1.995; Brückner, Neele (98) - 1.934; Schulz, Belana Joy (97) - 1.824; Hessenmöller, Marie Sophie (98) - 1.734; Ziemke, Linnea (96) - 1.555		
9.041	VfL Stade I	Sarstedt	04.09.
	Müller-Stosch, Birga (97) - 1.843; Budewig, Sarah (98) - 1.832; Lindemann, Hannah (97) - 1.812; Hartseil, Simone (97) - 1.810; Beckmann, Finja (98) - 1.744		
8.808	LAZ Celle	Sarstedt	04.09.
	Mertzky, Antonia (96) - 1.880; Moravec, Lena (96) - 1.861; Otte, Leonie (97) - 1.823; Spitzer, Nell (97) - 1.664; von Butler, Charlotte (98) - 1.580		
8.680	LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	28.08.
	Schmitz, Verena (96) - 1.828; Marty, Caroline (97) - 1.768; Geiger, Merle Angelina (96) - 1.755; Meerjanssen, Emma (96) - 1.684; Reuß, Marie-Christine (97) - 1.645		
8.634	TV Jahn Schneverdingen	Zeven	10.09.
	Zitterbart, Antonia (96) - 1.816; Feldtmann, Marcella (96) - 1.758; Warncke, Saskia (97) - 1.742; Bosselmann, Madeleine (97) - 1.679; Loose, Carolin (96) - 1.639		
8.421	SC Melle 03	Sarstedt	04.09.
	Möllers, Ria (96) - 2.024; Martin, Alina (98) - 1.721; Asbrock, Pia (96) - 1.648; Hohnsträter, Saskia (97) - 1.646; Opitz, Marie-Theres (97) - 1.382		
8.241	Garbsener SC	Burgdorf	02.06.
	Kühn, Susanne (96) - 1.922; Bretz, Paula (98) - 1.718; Süßmann, Adeana (96) - 1.668; Müller, Marie-Louise (98) - 1.517; Serbian, Wiebke (97) - 1.416		
8.201	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
	Schult, Melissa (96) - 1.755; Holtermann, Male (96) - 1.707; Schmedt, Sina (97) - 1.663; Studtmann, Martha (97) - 1.546; Murawa, Alicia (96) - 1.530		
8.171	VfL Stade II	Sarstedt	04.09.
	Brunckhorst, Kerrin (97) - 1.691; Schewe, Eva-Charlotta (97) - 1.643; Kaiser, Josefine (97) - 1.632; Möller, Nora (97) - 1.617; von Bremen, Anna (98) - 1.588		
8.044	TSV Arminia Vöhrum	Edemissen	07.05.
	Schote, Caroline (97) - 1.740; Pfeiffer, Leonie (96) - 1.693; Schmidt, Tabea (96) - 1.573; Kreisel, Inken (97) - 1.563; Konrad, Nele (97) - 1.475		
7.885	LG Weserbergland II	Sarstedt	04.09.
	Breiler, Lea-Marie (97) - 1.771; Guder, Ayleen Margret (97) - 1.730; Holzschuh, Maxie (98) - 1.580; Beerberg, Jana (98) - 1.546; Goltermann, Jana (98) - 1.258		
7.398	TV Hude	Brake	02.09.
	Schneider, Hannah (96) - 1.646; Tietjen, Milena (97) - 1.606; Focke, Lotta Maria (97) - 1.560; Bolte, Jasmin (96) - 1.403; Dierk, Janina (97) - 1.183		
7.090	MTV Schöningen	Schöningen	15.05.
	Fricke, Vanessa (98) - 1.619; Schölecke, Franziska (96) - 1.614; Hoffmeister, Joann (98) - 1.409; Müller, Michelle (96) - 1.311; Willeke, Inga (98) - 1.137		

7-Kampf Mann. 80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 10.788 LG Nordheide

10.930	LG Braunschweig I	Cottbus	20.08./
	Groenewold, Lara (97) - 3.919; Beyersdorff, Larissa (96) - 3.605; Seidel, Jennifer (96) - 3.406	21.08.	
10.288	LG Weserbergland	SZ-Lebenstedt	17.09./
	Janosch, Laura (97) - 3.521; Rohmann, Josephine (96) - 3.389; Rösner, Laura (97) - 3.378	18.09.	

Schülerinnen A

9.184	VfL Stade Hartseil, Simone (97) - 3.248; Lindemann, Hannah (97) - 3.111; Kaiser, Josefine (97) - 2.825 11.09.	Zeven	10.09./
9.158	TV Jahn Schneverdingen Feldtmann, Marcella (96) - 3.166; Warncke, Saskia (97) - 3.113; Loose, Carolin (96) - 2.879 11.09.	Zeven	10.09./
9.033	LG Nordheide Schulz, Belana Joy (97) - 3.273; Hessenmöller, Marie Sophie (98) - 3.053; Ziemke, Linnea (96) - 2.707 11.09.	Zeven	10.09./
8.951	LG Papenburg/Aschendorf Schmitz, Verena (96) - 3.162; Geiger, Merle Angelina (96) - 2.907; Hoffrogge, Julia (97) - 2.882 09.10.	Papenburg	08.10./
8.850	TSV Helmstedt Sowe, Neneh (97) - 3.222; Sowe, Yassin (97) - 2.839; Tautz, Carlotta (97) - 2.789 18.09.	SZ-Lebenstedt	17.09./
8.807	LG Braunschweig II Sorge, Alicia (97) - 2.987; Rassl, Annika (97) - 2.975; Rothe, Friederike (96) - 2.845 18.09.	SZ-Lebenstedt	17.09./
8.744	MTV Schöningen Peters, Larissa (96) - 3.155; Schölecke, Franziska (96) - 2.889; Hoffmeister, Joann (98) - 2.700 21.08.	Schöningen	20.08./
8.710	LC Hansa Stuhr Tandel, Samantha (97) - 3.053; Riffel, Corinna (98) - 2.898; Behrend, Tamara (96) - 2.759 09.10.	Papenburg	08.10./
8.623	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel Schult, Melissa (96) - 2.924; Holtermann, Male (96) - 2.895; Schmedt, Sina (97) - 2.804 17.07.	Bad Bevensen	16.07./
8.416	TSV Arminia Vöhrum I Schote, Caroline (97) - 2.951; Pfeiffer, Leonie (96) - 2.818; Kreisel, Inken (97) - 2.647 08.05.	Edemissen	07.05./
8.309	Heidmühler FC Froehlich, Fenna (97) - 2.802; Becker, Jantje (96) - 2.780; Eden, Lale (98) - 2.727 09.10.	Papenburg	08.10./
8.072	SV Union Salzgitter Johns, Hannah (96) - 2.848; Stumpe, Isabell (96) - 2.644; Erhahon, Aisosa (97) - 2.580 18.09.	SZ-Lebenstedt	17.09./
7.249	TSV Arminia Vöhrum II Schmidt, Tabea (96) - 2.600; Hoyer, Greta (97) - 2.368; Geßener, Leonie (97) - 2.281 08.05.	Edemissen	07.05./

Blockwettkampf Mannschaft Bestl. 2010: 12.549 LG Nordheide

12.692	LG Nordheide I Haselhorst, Maira (96) - 2.582; Harms, Kim (96) - 2.569; Aust, Carlotta (96) - 2.556; Trenker, Tanja (96) - 2.508; Kruse, Nina (97) - 2.477	Winsen/L.	28.05.
12.602	LG Braunschweig I Groenewold, Lara (97) - 2.706; Beyersdorff, Larissa (96) - 2.633; Seidel, Jennifer (96) - 2.467; Ueckermann, Neele (97) - 2.412; Witt, Mila (96) - 2.384	Braunschweig	09.04.
12.173	LG Weserbergland Rohmann, Josephine (96) - 2.534; Trivuncic, Maja (97) - 2.489; Rösner, Laura (97) - 2.430; Zielonka, Mara (97) - 2.370; Janosch, Laura (97) - 2.350	Hameln	30.04.
11.644	LG Hannover Seidler, Marie (96) - 2.665; Spyridonidou, Eleni (96) - 2.526; Hahnheiser, Kaja (96) - 2.296; Klemz, Lisa-Marie (96) - 2.219; Berger, Johanna (97) - 1.938	Winsen/L.	28.05.
11.582	FTSV Jahn Brinkum Wübbeler, Alicia (96) - 2.676; Schadwinkel, Frederieke (96) - 2.354; Tzschoppe, Alina (97) - 2.202; Sudmann, Jasmin (96) - 2.176; Horstmann, Berit (96) - 2.174	Winsen/L.	28.05.

Schülerinnen A

11.245	TV Jahn Schneverdingen Warncke, Saskia (97) - 2.323; Feldtmann, Marcella (96) - 2.318; Loose, Carolin (96) - 2.228; Zitterbart, Antonia (96) - 2.213; Bosselmann, Madeleine (97) - 2.163	Nienhagen	07.05.
11.233	LG Braunschweig II Voegelin, Katharina (96) - 2.375; Basso, Leonie (97) - 2.339; Sorge, Alicia (97) - 2.224; Rassl, Annika (97) - 2.178; Bösche, Melina (96) - 2.117	Braunschweig	09.04.
11.218	VfL Lingen Wulf, Jasmin (97) - 2.372; Ruhmke, Denise (97) - 2.279; Wessling, Judith (97) - 2.257; Bäcker, Katharina (97) - 2.187; Niemann, Wemke (96) - 2.123	Lingen	17.06.
10.795	VfL Stade Budewig, Sarah (98) - 2.424; Lindemann, Hannah (97) - 2.239; Diez Rossi, Joana (98) - 2.161; Beckmann, Finja (98) - 2.108; Möller, Nora (97) - 1.863	Winsen/L.	28.05.
10.791	TuS Rotenburg Klettke, Sina (96) - 2.247; Behrens, Wiebke (96) - 2.229; Wegener, Lena (96) - 2.216; Klettke, Marsha (96) - 2.098; Koß, Vanessa (97) - 2.001	Nienhagen	07.05.
10.427	Garbsener SC Kühn, Susanne (96) - 2.489; Süßmann, Adeana (96) - 2.101; Bretz, Paula (98) - 2.092; Müller, Marie-Louise (98) - 1.896; Serbian, Wiebke (97) - 1.849	Stadthagen	26.06.
10.370	OTB Osnabrück Eversmann, Antonia (96) - 2.205; Weber, Carmen Sahra (96) - 2.081; von Lojewski, Lena (96) - 2.075; Buchholz, Nora (96) - 2.016; Bücker, Ann-Kathrin (96) - 1.993	Osnabrück	28.06.
10.349	LAZ Celle Mertzky, Antonia (96) - 2.411; Paulick, Meike (97) - 2.221; Otte, Leonie (97) - 2.040; Spitzer, Nell (97) - 1.983; Schaper, Frederike (97) - 1.694	Nienhagen	07.05.
10.179	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel Schult, Melissa (96) - 2.259; Holtermann, Male (96) - 2.123; Schmedt, Sina (97) - 2.006; Studtmann, Martha (97) - 1.899; Murawa, Alicia (96) - 1.892	Winsen/L.	28.05.
10.073	LG Nordheide II Schulz, Belana Joy (97) - 2.338; Ohde, Jessica (97) - 2.166; Ziemke, Linnea (96) - 2.063; Harms, Lisa Marie (96) - 1.754; Plutta, Charlene (96) - 1.752	Winsen/L.	28.05.

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 9.497 LG Nordheide

9.664	LG Braunschweig	Winsen/L.	24.06.
9.520	LG Nordheide	Winsen/L.	24.06.
8.955	LG Hannover	Verden	25.09.
8.515	VfL Stade	Verden	25.09.
8.013	LAZ Celle	Winsen/L.	24.06.
7.638	StG Blue Leine Runners	Verden	25.09.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 7.954 LG Weserbergland

8.109	LG Weserbergland	Verden	25.09.
7.985	StG Lingen-Osterbrock	Verden	25.09.
7.614	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	25.09.
7.100	StG Hude-Bookholzberg	Verden	25.09.
6.919	TSV Arminia Vöhrum	Edemissen	10.09.
6.704	LAZ Celle	Verden	25.09.
5.407	LG Solling	Uslar	23.09.
5.210	StG Harsweg-Wirdum	Wilhelmshaven	21.05.
3.876	TSV Immenrode	Braunschweig	24.09.

Schülerinnen A

DSMM Gruppe 3 Bestl. 2010: 5.584 TV Langen

5.627	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	16.09.
5.537	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.
5.303	StG Harsweg-Wirdum I	Emden	25.09.
5.252	OTB Osnabrück	Osnabrück	13.09.
5.078	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	24.09.
5.055	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
4.724	StG Harsweg-Wirdum II	Emden	25.09.
4.491	SV Sparta Werlte	Werlte	16.09.

DSMM Gruppe 4 Bestl. 2010: 3.669 OTB Osnabrück

3.663	TV Langen	Wehdel	24.09.
3.475	LG Kreis Verden	Verden	17.09.
3.452	TV Norden	Emden	25.09.
3.441	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Werlte	16.09.
3.393	TSV Wehdel	Wehdel	24.09.
2.707	StG Garrel-Molbergen	Wilhelmshaven	21.05.
2.480	SV Warsingsfehn	Wilhelmshaven	21.05.

Nach dem Landesmeisetrtitel holten sie sich in Cottbus mit neuem Landesrekord auch den Deutschen Meistertitel mit der Siebenkampf-Mannschaft: Die A-Schülerinnen der LG Braunschweig mit (v.l.) Jennifer Seidel, Lara Groenewold und Larissa Beyersdorff.

Schülerinnen W 13

75 m Lauf Bestl. 2010: 9,96 Basso, Leonie 97 PSV Braunschweig

9,8		Brand, Smilla	98	SC Langenhagen	Barsinghausen	21.05.
10,08		Martin, Alina	98	SC Melle 03	Werlte	15.05.
9,9		Gartzke, Celina	98	Bookholzberger TB	Schortens	04.06.
9,9		Kregel, Martine	98	TK Jahn Sarstedt	Algermissen	25.09.
10,17		Bewig, Lara	98	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	10.09.
10,17		Schäfer, Mailin	98	TuS Sulingen	Celle	01.10.
10,20	+1,5	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Bremen	18.06.
10,0		Hoffmeister, Joann	98	MTV Schöningen	Königslutter	28.05.
10,0		Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Emden	25.06.
10,1		Weise, Ann-Kristin	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	14.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:22,88 Meyer-Ranke, Josefine 97 LG Nordheide

2:23,75	Schäfer, Mailin	98	TuS Sulingen	Hamburg	24.09.
2:23,99	Klein, Laura Sophie	98	LG Wennigsen	Hameln	02.07.
2:26,1	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg	Uslar	08.10.
2:28,60	Rüther, Michelle	98	TV Langen	Hameln	02.07.
2:29,96	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld	Osterode	15.06.
2:29,9	Schiel, Antonia	98	LG Wennigsen	Barsinghausen	21.05.
2:30,5	Meyerhof, Tina	98	SC Langenhagen	Barsinghausen	21.05.
2:31,62	Kamlage, Judith	98	SV Sparta Werlte	Hameln	02.07.
2:33,3	Brüning, Teresa	98	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	06.09.
2:33,89	Pingpank, Saskia	98	TSV Kirchdorf	Berlin	12.06.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 6:41,61 Meyer, Lea 97 VfL Löningen

6:55,58	Schiel, Antonia	98	LG Wennigsen	Hameln	03.07.
7:16,60	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	01.10.
7:23,35	Walke, Elisa Sophie	98	SV Rosche	Hameln	03.07.
7:23,36	Santel, Marlene	98	VfL Lingen	Hameln	03.07.
7:24,4	Meierhoff, Tina	98	SC Langenhagen	Garbsen	08.09.
7:26,2	Frenz, Kyra	98	TuS Rotenburg	Sottrum	19.05.
7:30,25	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld	Osterode	27.08.
7:35,7	Friedrichs, Birte	98	MTV Seesen	Uslar	08.10.
7:36,81	Wigbers, Johanna	98	SV Sparta Werlte	Melle	24.08.
7:40,1	Bertram, Kim-Christin	98	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.

5 km Straße Bestl. 2010: 19:05 Meyer, Lea 97 VfL Löningen

19:39	Schiel, Antonia	98	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
20:24	Bertram, Kim-Christin	98	TSV Kirchdorf	Hannover	14.10.
20:50	Walke, Elisa-Sophie	98	SV Rosche	Wustrow	26.03.
20:53	Santel, Marlene	98	VfL Lingen	Oldenburg	16.10.
21:05	Wüstefeld, Lea	98	LG Eichsfeld	Hannover	14.10.
21:14	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld	Hannover	14.10.
21:40	Pingpank, Saskia	98	TSV Kirchdorf	Hannover	14.10.
21:46	Diel, Hannah	98	LG Eichsfeld	Hannover	14.10.
22:27	Nottrodt, Lale	98	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Ofen	03.10.
22:51	Einhaus, Maike	98	TuS Gildehaus	Salzbergen	27.08.

60 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 9,78 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

9,62		Budewig, Sarah	98	VfL Stade	Bremen	28.08.
10,00	+0,7	Marzinowski, Liv	98	VfL Bückeburg	Lemgo	08.10.
10,19		Weise, Ann-Kristin	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.09.
10,32		Liebing, Louise	98	VfL Hameln	Hameln	30.04.
10,32		Kamerke, Louisa	98	LG Hannover	Neustadt	18.09.
10,2		Ehlers, Gina Carolin	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	24.09.
10,47		Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
10,50		Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Papenburg	26.08.
10,51		Taubert, Celina	98	TV Langen	Wehdel	24.09.
10,52		Lübbers, Siri	98	TuS Lachendorf	Celle	21.05.

Schülerinnen W 13

Hochsprung Bestl. 2010: 1,69 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

1,54	Budewig, Sarah	98	VfL Stade	Hameln	02.07.
1,54	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	30.09.
1,52	Kölm, Laura	98	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
1,52	Börger, Lea	98	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	28.08.
1,52	Plate, Pia	98	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	24.09.
1,49	Beermann, Pia Marie	98	LG Nienburg	Hoya	11.06.
1,48	Kamlage, Judith	98	SV Sparta Werlte	Werlte	28.05.
1,48	Gilde, Jule	98	LG Hannover	Lehrte	18.06.
1,48	Hoppe, Miriam	98	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
1,48	Schüttkemper, Daphne	98	LG Hannover	Hannover	28.08.
1,48	Eden, Lale	98	Heidmühler FC	Löningen	11.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,74 Tandel, Samantha 97 LC Hansa Stuhr

2,00	Brückner, Neele	98	LG Nordheide	Bramel	31.07.
1,90	Taubert, Celina	98	TV Langen	Bramel	31.07.
1,86	Terwey, Ketlene	98	DSC Oldenburg	Papenburg	30.09.
1,64	Gilde, Jule	98	LG Hannover	Hannover	06.07.
1,60	Sengstaken, Karina	98	TV Langen	Bramel	31.07.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,45 Repnak, Christin 97 MTV Mellendorf

5,02		Bewig, Lara	98	SVG GW Bad Gandersheim	Kalefeld	02.10.
5,02		Gartzke, Celina	98	Bookholzberger TB	Delmenhorst	14.10.
5,01		Gienapp, Amelie	98	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	05.06.
4,95		Schüttkemper, Daphne	98	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
4,91	+0,4	Budewig, Sarah	98	VfL Stade	Sarstedt	04.09.
4,84		Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Bremen	28.08.
4,83		Vollmers, Hanna	98	TSV Salzgitter-Thiede	Braunschweig	11.09.
4,81		Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	11.09.
4,76		Beermann, Pia Marie	98	LG Nienburg	Wunstorf	10.09.
4,73		Taubert, Celina	98	TV Langen	Langen	17.09.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 11,19 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

10,97	van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Papenburg	30.09.
9,96	Schulz, Lena	98	TSV Brunkensen	Sarstedt	18.09.
9,68	Brückner, Neele	98	LG Nordheide	Lüneburg	21.08.
9,50	Riffel, Corinna	98	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.
9,44	Ehlers, Gina Carolin	98	Polizei SV Braunschweig	Berlin	11.06.
9,30	Schulz, Nina	98	TSV Brunkensen	Alfeld	14.06.
8,97	Bergmann, Ann-Kathrin	98	TSV Burgdorf	Minden	17.08.
8,93	Stark, Hannah	98	LG Kreis Nord Stade	Bremen	28.08.
8,92	Graus, Nina	98	MTV Hondelage	Braunschweig	05.07.
8,92	Bomezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Wehdel	06.07.

Diskuswurf 750 g Bestl. 2010: 33,73 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

31,23	van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Holtland	10.09.
27,65	Schulz, Nina	98	TSV Brunkensen	Sarstedt	18.09.
26,98	Brückner, Neele	98	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
25,66	Kölm, Laura	98	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
25,25	Kunovic, Franca	98	TWG Nienstädt/Sülbeck	Nienhagen	09.04.
24,61	Jobmann, Julia	98	TSV Stelle	Hamburg	03.10.
24,21	Sassen, Marie Sophia	98	TSV Stelle	Winsen/L.	08.10.
23,58	Bergmann, Ann.Kathrin	98	TSV Burgdorf	Burgdorf	13.04.
23,44	Ehlers, Gina Carolin	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.09.
23,36	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Loxstedt	08.10.

Schülerinnen W 13

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 36,51 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

33,75	Lübbers, Siri	98	TuS Lachendorf	Soltau	03.09.
31,09	van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Papenburg	11.09.
30,92	Hessenmöller, Marie Sophie	98	LG Nordheide	Berlin	12.06.
29,99	van Hove, Jana	98	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	25.06.
29,74	Weise, Ann-Kristin	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.09.
29,53	Brückner, Neele	98	LG Nordheide	Lüchow	13.08.
29,38	Sassen, Marie Sophie	98	TSV Stelle	Winsen/L.	08.10.
29,15	Beermann, Pia Marie	98	LG Nienburg	Hannover	09.09.
28,95	Marzinowski, Liv	98	VfL Bückeburg	Berlin	12.06.
28,88	Ehlers, Gina Carolin	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	01.10.

Schlagball 80g Bestl. 2010: 55,00 Riwe, Aline 97 TV Jahn Schneverdingen

50,50	van Hove, Jana	98	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	18.09.
50,00	Wettschereck, Cassandra	98	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	21.05.
49,50	Sassen, Marie-Sophie	98	TSV Stelle	Winsen/L.	18.06.
49,00	Thaler, Jana	98	SC Weyhe	Bremen	18.06.
49,00	Wesseloh, Liza	98	MTV Soltau	Soltau	12.09.
48,00	Uhlenbrock, Lara	98	TSV Wrestedt/Stederdorf	Lüchow	18.09.
48,00	Hansel, Merle	98	LAZ Celle	Lüchow	18.09.
47,50	Karnebeck, Ida	98	MTV Elm	Oerel	08.04.
47,50	Schecker, Jessica	98	TSV Burgdorf	Barsinghausen	21.05.
47,00	Fricke, Vanessa	98	MTV Schöningen	Edemissen	18.06.
47,00	Beermann, Pia	98	LG Nienburg	Stadthagen	26.06.

3-Kampf 75m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 1.694 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

1.530	Gartzke, Celina 10,0-4,71-42,00	98	Bookholzberger TB	Hude	15.05.
1.529	Marzinowski, Liv 10,40-4,55-46,00	98	VfL Bückeburg	Stadthagen	13.05.
1.509	Hansel, Merle 10,71-4,49-48,00	98	LAZ Celle	Lüchow	18.09.
1.476	Wigger, Rike 10,6-4,62-44,00	98	BTB Oldenburg	Friedrichsfehn	01.07.
1.470	Werner, Pia 10,0-4,54-37,50	98	SV Georgsheil	Emden	18.09.
1.469	Kamlage, Judith 10,2-4,40-41,50	98	SV Sparta Werlte	Lingen	21.09.
1.469	Wegener, Mara 10,20(+1,5)-4,57(+0,0)-36,50	98	TuS Rotenburg	Bremen	18.06.
1.457	Weise, Ann-Kristin 10,1-4,68-35,50	98	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	14.05.
1.449	Bleckmann, Pauline 10,6-4,23-46,00	98	MTV Soltau	Munster	20.05.
1.448	Beermann, Pia Marie 10,56-4,76-36,00	98	LG Nienburg	Wunstorf	10.09.

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 2.129 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

1.981	Werner, Pia 10,0-4,54-1,51-37,50	98	SV Georgsheil	Emden	18.09.
1.958	Budewig, Sarah 10,5-4,65-1,52-38,50	98	VfL Stade	Oldendorf	26.06.
1.926	Kamlage, Judith 10,2-4,40-1,42-41,50	98	SV Sparta Werlte	Lingen	21.09.

Schülerinnen W 13

1.910	Marzinowski, Liv	98	VfL Bückeburg	Stadthagen	13.05.
	10,40-4,55-1,30-46,00				
1.903	van Hove, Jana	98	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	18.09.
	10,9-4,08-1,43-50,50				
1.901	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Bremen	18.06.
	10,20(+1,5)-4,57(+0,0)-1,38-36,50				
1.895	Wigger, Rike	98	BTB Oldenburg	Friedrichsfehn	01.07.
	10,6-4,62-1,36-44,00				
1.869	Bertram, Lilly	98	MTV Goslar	Bad Harzburg	10.09.
	10,90-4,37-1,40-42,00				
1.869	Beckmann, Finja	98	VfL Stade	Lauenbrück	14.05.
	10,66-4,49-1,42-36,50				
1.858	Hansel, Merle	98	LAZ Celle	Lachendorf	18.06.
	10,65-4,57-1,28-44,00				

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 2.760 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

2.440	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	10,34-10,47-4,60-1,42-36,00				
2.432	Marzinowski, Liv	98	VfL Bückeburg	Lemgo	08.10.
	10,46(+0,1)-10,00(+0,7)-4,18(+0,0)-1,34-43,00				
2.418	Budewig, Sarah	98	VfL Stade	Nienhagen	07.05.
	10,90-10,53-4,55-1,48-37,00				
2.406	Schüttkemper, Daphne	98	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
	10,61-10,61-4,95-1,44-31,50				
2.395	Beermann, Pia	98	LG Nienburg	Stadthagen	26.06.
	10,34-12,10-4,46-1,40-47,00				
2.390	Kamlage, Judith	98	SV Sparta Werlte	Lingen	17.06.
	10,6-10,5-4,38-1,46-38,50				
2.374	Fricke, Vanessa	98	MTV Schöningen	Edemissen	18.06.
	10,78-11,37-4,26-1,40-47,00				
2.361	Liebing, Louise	98	VfL Hameln	Stadthagen	26.06.
	10,44-10,52-4,37-1,36-36,00				
2.353	Gienapp, Amelie	98	VfL Wolfsburg	Edemissen	18.06.
	10,74-10,91-4,75-1,36-37,00				
2.348	Kamerke, Louisa	98	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
	10,92-10,74-4,23-1,44-38,00				

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-S.-Ball-800m

Bestl. 2010: 2.442 Hartseil, Simone 97 VfL Stade

2.449	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Nienhagen	07.05.
	10,65-11,06-4,58-45,50-2:39,90				
2.441	Pingpank, Saskia	98	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	10,43-11,00-4,43-44,50-2:41,75				
2.398	Marzinowski, Liv	98	VfL Bückeburg	Hameln	30.04.
	10,46-10,70-4,18-43,50-2:47,35				
2.327	Rüther, Michelle	98	TV Langen	Nienhagen	07.05.
	10,85-11,20-4,07-37,00-2:31,66				
2.318	Diez Rossi, Joana	98	VfL Stade	Nienhagen	07.05.
	10,50-10,73-4,29-30,50-2:39,43				
2.292	Heitker, Lara	98	LG Emstal Dörpen	Papenburg	08.10.
	10,99-10,76-4,34-36,50-2:48,20				
2.288	Gentemann, Sonia	98	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	10,72-11,77-4,26-44,00-2:52,42				
2.281	Hansel, Merle	98	LAZ Celle	Nienhagen	07.05.
	10,79-11,50-4,28-43,00-2:54,99				
2.277	Wigger, Rike	98	BTB Oldenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	10,96-11,05-4,62-36,00-2:53,80				
2.264	Achilles, Julie	98	BTSV Eintracht Braunschweig	Edemissen	18.06.
	10,79-11,90-4,30-40,00-2:47,53				

Schülerinnen W 13

Blockwettkampf Wurf 75m-60m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (750g)

Bestl. 2010: 2.613 Groenewold, Lara 97 PSV Braunschweig

2.325	Marzinowski, Liv 98 10,33-10,19-4,29-7,87-23,30	VfL Bückeburg	Stadthagen	26.06.
2.265	Brückner, Neele 98 10,72-11,35-4,45-9,05-23,32	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
2.180	Ehlers, Gina Carolin 98 10,77-10,57-4,32-9,01-14,14	Polizei SV Braunschweig	Edemissen	18.06.
2.122	Lübbers, Siri 98 11,41-10,87-4,18-8,00-20,27	TuS Lachendorf	Nienhagen	07.05.
2.101	Riffel, Corinna 98 11,29-11,00-4,14-8,71-16,56	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	09.07.
2.041	Kunovic, Franca 98 11,24-12,38-4,12-6,94-25,25	TWG Nienstädt/Sülbeck	Nienhagen	09.04.
2.007	Kubek, Vivian 98 10,67-11,09-3,76-6,57-16,41	TB Stöcken	Stadthagen	26.06.
1.985	Ahlers, Hilke 98 10,78-11,65-4,21-5,66-17,87	LG Emstal Dörpen	Papenburg	08.10.
1.971	Prinssen, Karla 98 11,42-10,81-4,12-6,99-12,98	LG Hannover	Stuhr-Moordeich	09.07.
1.956	Mauer, Ariane 98 10,95-11,35-3,78-6,61-15,64	LG Emstal Dörpen	Papenburg	08.10.

Katharina Kronenberger (LG Wesermünde) Landesmeisterin im Hammerwurf der Schülerinnen W 14.

Temke Hector (li., LG Fallingbostel): Vizelandesmeisterin mit Kugel und Speer, Landesbeste im Diskuswerferin der Schülerinnen W14.

Schülerinnen W 12

75 m Lauf Bestl. 2010: 10,0 Gartzke, Celina 98 Bookholzberger TB

10,15	Wessling, Lauryn	99	SV Germania Helstorf	Stuhr-Moordeich	09.07.
10,24	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	06.07.
10,2	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade	Wiepenkathen	04.09.
10,53	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel	Wehdel	06.07.
10,53	Lakämper, Liv	99	MTV Luhdorf-Roydorf	Einbeck	18.09.
10,3	Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Winsen/L.	25.06.
10,62	Sander, Isabel Tabea	99	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.05.
10,4	Salzmann, Lisa	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
10,4	Walde, Stine	99	VfL Stade	Oldendorf	30.08.
10,66	Koers, Anna-Lena	99	LAV Meppen	Lingen	26.06.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:26,01 Schäfer, Mailin 98 TuS Sulingen

2:22,95	Riedel, Annika	99	TSV Eintracht Wolfshagen	Greene	31.08.
2:29,83	Koers, Anna-Lena	99	LAV Meppen	Recklinghausen	13.06.
2:33,19	Salzmann, Lisa	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Oldendorf	05.06.
2:34,11	Schröder, Anna	99	LG Osnabrück	OS-Gretesch	16.09.
2:35,68	Fox, Ella	99	LAZ Celle	Celle	01.10.
2:35,7	Bauermeister, Ronja	99	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	21.05.
2:35,8	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Oerel	17.06.
2:36,41	Muke, Eva-Maria	99	LAV Meppen	Papenburg	06.05.
2:37,4	Schulze, Sarah Fleur	99	TSV Luthe	Barsinghausen	21.05.
2:37,66	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Langen	17.09.

2000 m Lauf Bestl. 2010: 7:06,10 Schiel, Antonia 98 LG Wennigsen

6:55,63	Riedel, Annika	99	TSV Eintracht Wolfshagen	Bad Harzburg	26.08.
7:17,44	Schröder, Anna	99	LG Osnabrück	Melle	24.08.
7:38,9	Fox, Ella	99	LAZ Celle	Unterlüß	09.09.
7:41,25	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Wehdel	06.07.
7:46,21	Heidner, Sarah	99	Eintracht Hildesheim	Osterode	27.08.
7:53,91	Lehmann, Angelique	99	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	01.10.
7:54,07	Schütte, Rebecca Maria	99	LG Eichsfeld	Osterode	27.08.
7:55,8	Lange, Finja	99	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	09.09.
7:56,9	Zoppa, Nele	99	IGAS Wendland	Lüchow	15.04.
7:57,55	Stürmer, Kathrin	99	TuS Altwarmbüchen	Hildesheim	17.09.

5 km Straße Bestl. 2010: 20:05 Schiel, Antonia 98 LG Wennigsen

19:45	Riedel, Annika	99	TSV Eintracht Wolfshagen	Greene	06.05.
20:59	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück	Nordwalde	29.10.
21:06	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Cuxhaven	10.04.
22:05	Zoppa, Nele	99	IGAS Wendland	Wustrow	26.03.
22:30	Schütte, Rebecca Maria	99	LG Eichsfeld	Wolfenbüttel	01.05.
22:36	Dongowski, Mira	99	DSC Oldenburg	Oldenburg	16.10.
22:55	Schulze, Julia	99	LG Wennigsen	Hannover	14.10.
23:16	Levold, Luisa	99	SG SW Oldenburg	Großenkneten	28.05.
23:23	Hambach, Maren	99	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Münkeboe	26.08.
23:36	Welk, Lisa	99	TV Loxstedt	Cuxhaven	10.04.

60 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 10,36 Budewig, Sarah 98 VfL Stade

9,93	+0,7	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Lemgo	08.10.
10,1		Wessling, Lauryn	99	SV Germania Helstorf	Munster	20.08.
10,43		Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
10,3		Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Oldendorf	30.08.
10,58		Baeslack, Anna	99	SV Germania Helmstedt	Magdeburg	08.06.
10,89		Steckann, Lea	99	TSG Bad Harzburg	Wolfsburg	05.06.
10,92		Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck	Nienhagen	07.05.
10,7		Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide	Winsen/L.	09.04.
10,8		Schröder, Nadja	99	Oldenburger TB	Schortens	04.06.
11,12		Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Nienhagen	07.05.

Schülerinnen W 12

Hochsprung Bestl. 2010: 1,48 Budewig, Sarah 98 VfL Stade
1,48 Riffel, Corinna 98 LC Hansa Stuhr

1,52	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Celle	01.10.
1,48	Frankenberg, Paulina	99	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	28.08.
1,45	Walde, Stine	99	VfL Stade	Oldendorf	30.08.
1,45	Schröder, Nadja	99	Oldenburger TB	Hamburg	25.09.
1,44	Brömme, Marissa	99	LG Osterode	Göttingen	10.09.
1,42	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Langen	17.09.
1,42	Emmermann, Lena	99	LG Hannover	Neustadt	18.09.
1,40	Dechert, Johanna	99	TuS Lachendorf	Lachendorf	18.06.
1,40	Salzmann, Lisa	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Bleckede	27.08.
1,40	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Wehdel	03.09.
1,40	Fuhrmann, Julia	99	SG Osterholzer LA	Zeven	11.09.
1,40	Westermann, Katharina	99	Vareler TB	Schortens	18.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 1,90 Kregel, Martine 98 TK Jahn Sarstedt

2,14	Czyppull, Marie	99	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.06.
2,10	Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Hamburg	25.09.
2,00	Meyer, Carolin	00	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.06.
1,90	Petersen, Noa Johanna	00	LG Nordheide	Bramel	31.07.
1,80	Braun, Marie Louise	00	LG Nordheide	Bramel	31.07.
1,70	Schmitt, Nikola	99	MTV 49 Holzminden	Blomberg	11.09.
1,65	Sander, Isabel Tabea	99	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.05.
1,61	Gilde, Florentine	99	LG Hannover	Hannover	26.10.
1,57	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Schortens	18.09.
1,57	Freund, Julia	99	SV Friedrichsfehn	Schortens	18.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,01 Gartzke, Celina 98 Bookholzberger TB

5,02	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	26.06.
4,95	Hannemann, Sarah	99	VfL Stade	Stade	29.09.
4,69	Müller-Meinhard, Berit	99	Heidmühler FC	Delmenhorst	27.08.
4,58	Hinterthan, Sophie	99	LG Nordheide	Zeven	11.09.
4,49	Derkow, Alina	99	LG Salzgitter	Braunschweig	01.06.
4,49	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide	Norderstedt	04.06.
4,48	Kramer, Henriette	99	SV Nienhagen	Celle	01.10.
4,47	Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Wehdel	06.07.
4,45	Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
4,45	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	25.09.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 9,15 Brückner, Neele 98 LG Nordheide

9,49	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Winsen/L.	25.06.
8,87	Lakämper, Liv	99	MTV Luhdorf-Roydorf	Einbeck	18.09.
8,58	Schröder, Nadja	99	Oldenburger TB	Delmenhorst	26.03.
8,37	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Wirdum	03.10.
8,30	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	30.08.
7,67	Dechert, Johanna	99	TuS Lachendorf	Celle	01.10.
7,63	Krieb, Vanessa	99	TG Münden	Uslar	30.09.
7,60	Schramm, Lea	99	IGAS Wendland	Lüchow	13.08.
7,54	Menke, Flavia	99	VfL Rastede	Delmenhorst	11.09.
7,32	Wessling, Lauryn	99	SV Germania Helstorf	Neustadt	18.09.

Schülerinnen W 12

Diskuswurf 750 g Bestl. 2010: 24,96 Brückner, Neele 98 LG Nordheide

27,55	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
24,25	Ziebarth, Lena	99	VSV Rössing	Hannover	09.09.
23,54	Hartmann, Sophie	99	MTV Gittelde	Osterode	27.08.
22,58	Waterhölter, Mira	99	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
20,68	Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
20,62	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Wirdum	03.04.
19,73	von Hollen, Deike	99	LG Wesermünde	Spaden	21.09.
19,66	Krieb, Vanessa	99	TG Münden	Uslar	30.09.
19,17	Behmke, Mareike	99	TSV Sickte	Braunschweig	01.10.
18,70	Kaletka, Carolin	99	SV Borussia Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 29,72 Lübbers, Siri 98 TuS Lachendorf

27,98	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Winsen/L.	09.04.
27,21	Hartmann, Sophie	99	MTV Gittelde	Salzgitter-Bad	03.09.
25,22	Rusch, Jane	99	MTV Vorsfelde	Wolfsburg	05.06.
24,89	Ziebarth, Lena	99	VSV Rössing	Sarstedt	10.04.
24,67	Gilde, Florentine	99	LG Hannover	Hannover	08.10.
24,15	Christiansen, Lea-Marie	00	TV Loxstedt	Loxstedt	03.10.
23,63	Köhler, Pia	99	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	25.05.
23,61	Schröder, Nadja	99	Oldenburger TB	Delmenhorst	26.03.
23,56	von Hollen, Deike	99	LG Wesermünde	Stinstedt	27.08.
23,26	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Minden	17.09.

Schlagball 80g Bestl. 2010: 52,50 Sassen, Marie Sophie 98 TSV Stelle

49,50	von Hollen, Deike	99	LG Wesermünde	Wehdel	30.04.
49,50	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Langen	17.09.
47,00	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	26.06.
47,00	Schramm, Lea	99	IGAS Wendland	Lüchow	18.09.
46,50	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Lüchow	18.09.
45,50	Gilde, Florentine	99	LG Hannover	Stadthagen	26.06.
43,00	Ludewig, Franziska	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	13.05.
43,00	Jeric, Anna-Lena	99	TSV Wehdel	Langen	17.09.
43,00	Emmermacher, Michaela	99	MTV Friesen Bakede	Bad Pyrmont	18.09.
43,00	Schmidt, Nina	99	TSV Neustadt	Garbsen	24.09.

3-Kampf 75m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 1.537 Gartzke, Celina 98 Bookholzberger TB

1.551	Homeier, Merle 10,44-4,82-45,50	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	01.07.
1.509	Hannemann, Sara 10,80-4,57-48,00	99	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	24.09.
1.415	Helling, Jana 10,3-4,45-36,00	99	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	25.09.
1.411	Wessling, Laurin 10,43-4,32-36,00	99	SV Germania Helstorf	Sarstedt	21.05.
1.396	Müller-Meinhard, Berit 10,96-4,36-39,50	99	Heidmühler FC	Löningen	11.09.
1.385	Twesten, Lea 10,6-3,81-44,50	99	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
1.380	Lorenz, Alica 10,58-4,31-34,50	99	TSV Wehdel	Langen	03.07.
1.372	Boy, Victoria 10,5-4,29-35,50	99	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
1.339	Ehlers, Jana 10,77-4,21-33,50	00	Polizei SV Braunschweig	Salzgitter	18.09.
1.339	Naß, Tabea 10,6-4,14-35,00	99	TuS Harsefeld	Harsefeld	27.06.

Schülerinnen W 12

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 1.909 Budewig, Sarah 98 VfL Stade

2.032	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	01.07.
	10,44-4,82-1,46-45,50				
1.903	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	24.09.
	10,80-4,57-1,32-48,00				
1.830	Wessling, Laurin	99	SV Germania Helstorf	Sarstedt	21.05.
	10,43-4,32-1,36-36,00				
1.812	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel	Langen	03.07.
	10,58-4,31-1,38-34,50				
1.791	Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	10,5-4,29-1,36-35,50				
1.780	Salzmann, Lisa	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	18.09.
	10,85-3,92-1,40-37,50				
1.779	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	10,6-3,81-1,32-44,50				
1.776	Brömme, Marissa	99	LG Osterode	Kalefeld	02.10.
	10,90-4,02-1,42-35,00				
1.758	Ehlers, Jana	00	Polizei SV Braunschweig	SZ-Lebenstedt	18.09.
	10,77-4,21-1,36-33,50				
1.755	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Oldendorf	26.06.
	10,6-4,24-1,40-31,00				

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 2.385 Budewig, Sarah 98 VfL Stade

2.605	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	26.06.
	10,30-10,10-5,02-1,40-47,00				
2.424	Hannemann, Sarah	99	VfL Stade	Wehdel	03.09.
	10,90-10,61-4,57-1,40-43,50				
2.307	Wessling, Lauryn	99	SV Germania Helstorf	Stuhr-Moordeich	09.07.
	10,15-10,39-4,26-1,34-29,00				
2.289	Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
	10,66-10,43-4,45-1,34-30,50				
2.239	Schröder, Nadja	99	Oldenburger TB	Coesfeld	02.06.
	11,50(+0,0)-11,35-4,35-1,38-39,00				
2.061	Baeslack, Anna	99	SV Germania Helmstedt	Edemissen	18.06.
	10,82-11,15-4,08-1,16-31,00				
2.037	Jansen, Carolin	99	SV Sparta Werlte	Lingen	17.06.
	11,2-11,8-4,40-1,34-25,00				
2.024	Bremer, Emily	99	TSV Burgdorf	Burgdorf	09.09.
	11,1-11,4-3,97-1,23-32,00				
2.019	Kötter, Fiona	99	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	08.10.
	11,41-13,07-3,99-1,34-33,00				
2.005	Bulmahn, Luna	99	VfL Bückeburg	Hameln	30.04.
	11,31-11,94-4,22-1,28-26,00				

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-S.-Ball-800m

Bestl. 2010: 2.349 Gartzke, Celina 98 Bookholzberger TB

2.371	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Hameln	30.04.
	10,59-10,48-4,43-43,00-3:00,91				
2.252	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Nienhagen	07.05.
	10,98-11,12-4,27-36,00-2:48,73				
2.201	Bulmahn, Luna	99	VfL Bückeburg	Stadthagen	26.06.
	10,70-11,25-4,17-26,50-2:39,98				
2.134	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck	Nienhagen	07.05.
	11,02-10,92-4,10-24,00-2:44,81				
2.114	Bauermeister, Ronja	99	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	11,04-12,81-3,75-34,50-2:37,98				

Schülerinnen W 12

2.114	Steckann, Lea	99	TSG Bad Harzburg	Edemissen	18.06.
	11,16-11,41-4,21-25,00-2:43,95				
2.045	Müller-Meinhard, Berit	99	Heidmühler FC	Papenburg	08.10.
	11,16-12,95-4,00-38,00-3:04,75				
1.992	Mauer, Johanna	99	Polizei SV Braunschweig	Edemissen	18.06.
	12,03-12,28-3,94-31,00-2:49,88				
1.991	Gierke, Lena	99	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
	11,54-12,49-3,84-39,00-3:15,22				
1.983	Emmermacher, Michaela	99	MTV Friesen Bakede	Hameln	30.04.
	11,93-13,82-3,79-41,50-2:54,33				

Blockwettkampf Wurf 75m-60m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (750g)

Bestl. 2010: 2.289 Brückner, Neele 98 LG Nordheide

2.111	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Stuhr-Moordeich	09.07.
	11,16-12,03-3,84-8,70-24,98				
1.840	von Hollen, Deike	99	LG Wesermünde	Wehdel	03.09.
	12,25-12,94-4,05-7,20-17,84				
1.772	Behme, Mareike	99	TSV Sickte	Edemissen	18.06.
	11,44-12,99-3,77-5,60-16,51				
1.769	Ziebarth, Lena	99	VSV Rössing	Stadthagen	26.06.
	12,15-13,11-3,46-6,62-20,21				
1.765	Kaletka, Carolin	99	SV Borussia Salzgitter	Edemissen	18.06.
	11,48-13,17-3,67-6,34-15,06				
1.707	Bruns, Etta	99	TV Norden	Leer	07.05.
	11,4-13,5-3,70-5,68-15,99				
1.692	Schramm, Lea-Marie	99	IGAS Wendland	Lüchow	17.06.
	11,9-13,2-3,37-6,84-15,75				
1.589	Nather, Emma	99	SV Union Salzgitter	Edemissen	18.06.
	11,77-13,95-3,08-5,67-14,97				
1.587	Frankenberg, Kira	99	BTB Oldenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	12,33-14,69-3,62-5,93-14,19				
1.577	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Leer	07.05.
	12,2-14,9-3,22-6,46-17,10				

Lea Twesten (LG Nordheide): Vier Mal führt sie die NLV-Bestenliste der Schülerinnen W 12 an: Mit Kugel, Diskus und Speer sowie im Blockwettkampf Wurf. (Foto: Georg Bernhart)

Schülerinnen B

5 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:04:06 VfL Lingen

1:04:05	LG Eichsfeld	Hannover	14.10.
	Wüstefeld, Lea (98) - 21:05; Wüstefeld, Paulina (98) - 21:14; Diel, Hannah (98) - 21:46		
1:08:22	TV Loxstedt	Cuxhaven	10.04.
	Kiel, Lea-Marie (99) - 21:06; Welk, Lisa (99) - 23:36; Bullwinkel, Lina (99) - 23:40		
1:13:50	BTB Oldenburg	Oldenburg	16.10.
	Wigger, Rike (98) - 23:09; Steinbring, Mariella (99) - 25:14; Scholz, Annabell (99) - 25:27		
1:17:09	LG Grafschaft Bentheim	Emlichheim	10.06.
	Singraven, Malin (98) - 24:20; Hesselink, Mira (98) - 25:02; Schoroth, Celine (98) - 27:47		

4 x 75 m Staffel Bestl. 2010: 39,38 VfL Stade

40,21	VfL Stade	Langen	17.09.
	Hannemann, Sara (99); Budewig, Sarah (98); Diez Rossi, Joana (98); Beckmann, Finja (98)		
40,82	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	25.09.
	Westefeld, Leonie (99); Schäffer, Leonie (98); Kluwig, Leonie (98); Glaser, Lucca (98)		
41,23	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
	Sievers, Jennifer (98); Heitker, Lara (98); Ahlers, Hilke (98); Mauer, Ariane (98)		
41,35	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	11.05.
	Weigand, Josephine (98); Weise, Ann-Kristin (98); Danschacher, Rieke (98); Ehlers, Gina Carolin (98)		
41,39	MTV Wolfenbüttel	Wolfsburg	05.06.
	Jarecki, Luzia (98); Wilkening, Paula (98); Böhm, Leonie (98); Linne, Sarah (98)		
41,2	TSV Bemerode	Edemissen	10.09.
	Lawani, Nadine (98); Hachmeister, Carolin (98); Losacker, Johanna (99); Schlegel, Anna-Victoria (98)		
41,3	Vareler TB	Großenkneten	04.09.
	Küpker, Kea (99); Westermann, Katharina (99); Bauer, Fenja (99); Wächter, Christina (99)		
41,3	TSV Kirchdorf	Algermissen	25.09.
	Pingpank, Saskia (98); Böder, Luna (98); Gentemann, Sonia (98); Bauermeister, Ronja (99)		
41,3	LG Hannover I	Garbsen	24.09.
	Hoppe, Miriam (98); Schüttkemper, Daphne (98); Gilde, Jule (98); Mogwitz, Lea (99)		
41,56	SV Georgsheil	Papenburg	11.09.
	Werner, Pia (98); Saathoff, Nele (99); Meyer, Julia (98); Bamezon, Josephine (98)		
41,4	Bookholzberger TB	Schortens	04.06.
	Hampel, Chantal (98); Gartzke, Sophie (99); Delphinch, Esther (98); Gartzke, Celina (98)		
41,76	VfL Bückeburg	Stadthagen	21.05.
	Wegner, Jacqueline (98); Bulmahn, Luna (99); Homeier, Merle (99); Marzinowski, Liv (98)		
41,79	LG Hannover II	Neustadt	18.09.
	Kamerke, Louisa (98); Prinssen, Karla (98); Huxohl, Elisa (98); Hildebrandt, Maya (98)		
41,7	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	11.06.
	Werner, Jennifer (98); Schaltegger, Carolyn (98); Salzmann, Lisa (99); Szibbat, Charlotte (98)		
42,13	TV Langen	Wehdel	24.09.
	Schulz, Tabea (99); Rüther, Michelle (98); Kruse, Sarah (99); Taubert, Celina (98)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 7:56,8 LG Wennigsen

7:48,1	SV Sparta Werlte	Lingen	15.06.
	Kamlage, Judith (98); Wigbers, Johanna (98); Brinkmann, Maria (00)		
7:58,0	LAV Meppen	Lingen	15.06.
	Koers, Anna-Lena (99); Muke, Eva-Maria (99); Matzat, Anna (98)		
7:58,4	LG Wennigsen	Garbsen	08.06.
	Kreisel, Luise (99); Schiel, Antonia (98); Klein, Laura Sophie (98)		
8:00,0	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.06.
	Bertram, Kim Christin (98); Bauermeister, Ronja (99); Pingpank, Saskia (98)		
8:02,98	LG Eichsfeld	Osterode	22.07.
	Diel, Hannah (98); Ausmeier, Mattea (98); Wüstefeld, Lea (98)		
8:03,1	LG Lüneburg Stadt und Land	Suderburg	21.05.
	Schaltegger, Carolyn (98); Einmann, Milena (98); Salzmann, Lisa (99)		
8:11,9	SV Rosche	Suderburg	21.05.
	Vorreyer, Marie (99); Walke, Elisa-Sophie (98); Walke, Anastasia (00)		
8:12,64	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	17.09.
	Heidner, Sarah (99); Vogelsang, Lisa (99); Brüning, Teresa (98)		

Schülerinnen B

8:17,87	VfL Lingen	OS-Gretesch	05.07.
	Krüßel, Elisa (98); Weeme, Maria (99); Santel, Marlene (98)		
8:21,3	TV Langen	Suderburg	21.05.
	Reppenhagen, Jil-Charlot (98); Taubert, Celina (98); Rüther, Michelle (98)		
8:25,5	BTB Oldenburg	Großenkneten	04.09.
	Kintz, Eda (98); Wigger, Rike (98); Voß, Julia (99)		
8:25,7	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Hildebrand, Maya (98); Fiess, Nadja (98); Prinssen, Karla (98)		
8:27,79	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.06.
	Stumpe, Henrike (98); Stumpe, Christina (98); Bormann, Pia (99)		
8:28,1	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Suderburg	21.05.
	Fischer, Nele (00); Bohne, Celina (99); Lange, Finja (99)		
8:28,66	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Lehmann, Angelique (99); Ahrens, Lea (98); Goergieva, Vesela (98)		

3-Kampf Mann. 75m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 7.209 Polizei SV Braunschweig

6.870	VfL Stade	Zeven	11.09.
	Hannemann, Sara (99) - 1.457; Budewig, Sarah (98) - 1.427; Beckmann, Finja (98) - 1.380; Diez Rossi, Joana (98) - 1.318; Maikranz, Marieke (99) - 1.288		
6.854	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	14.05.
	Weise, Ann-Kristin (98) - 1.457; Ehlers, Gina Carolin (98) - 1.427; Weigand, Josephine (98) - 1.393; Hellmann, Jennifer (98) - 1.351; Mauer, Johanna (99) - 1.226		
6.668	LG Nordheide	Winsen/L.	18.06.
	Hessenmöller, Marie Sophie (98) - 1.402; Twesten, Lea (99) - 1.385; Boy, Victoria (99) - 1.372 ; Boldt, Augustine (99) - 1.259; Hinterthan, Sofie (99) - 1.250		
6.491	MTV Soltau	Munster	20.05.
	Bleckmann, Pauline (98) - 1.449; Wesseloh, Liza (98) - 1.352; Weber, Sandra (98) - 1.245; Küsel, Lisa (98) - 1.225; Rydzy, Carolin (99) - 1.220		
6.460	TSV Burgdorf	Burgdorf	02.06.
	Bendiks, Emily (98) - 1.383; Schecker, Jessica (98) - 1.359; Kahraman, Dilek (99) - 1.275; Bremer, Emily (99) - 1.237; Schleihahn, Lisann (99) - 1.206		
6.232	LG Hannover I	Hannover	17.06.
	Kamerke, Louisa (98) - 1.330; Prominski, Hanna (98) - 1.263; Emmermann, Lena (99) - 1.230; Prinssen, Karla (98) - 1.223; Hildebrandt, Maya (98) - 1.186		
6.229	LG Emstal Dörpen	Werlte	03.09.
	Mauer, Ariane (98) - 1.337; Heitker, Lara (98) - 1.276; Brand, Insa (99) - 1.251; Sievers, Jennifer (98) - 1.187; Ahlers, Hilke (98) - 1.178		
6.211	LAZ Celle	Lachendorf	18.06.
	Hansel, Merle (98) - 1.490; Koerth, Stella (99) - 1.244; von Buttler, Charlotte (98) - 1.204; Müller, Magalie (99) - 1.187; Becker, Carolin Frieda (99) - 1.086		
6.191	TSV Kirchdorf	Lehrte	18.06.
	Pingpank, Saskia (98) - 1.433; Gentemann, Sonia (98) - 1.429; Bauermeister, Ronja (99) - 1.232; Böder, Luna (98) - 1.176; Oppermann, Jana (99) - 921		
6.186	BTB Oldenburg	Löningen	11.09.
	Wigger, Rike (98) - 1.404; Kintz, Eda (98) - 1.282; Ripke, Kim (99) - 1.224; Dettmers, Marieke (99) - 1.156; Voß, Julia (99) - 1.120		
6.137	SV Sparta Werlte	Dörpen	24.06.
	Kamlage, Judith (98) - 1.378; Borgmann, Anne (98) - 1.358; Jansen, Carolin (99) - 1.197; Wigbers, Johanna (98) - 1.151; Konen, Sabine (98) - 1.053		

Schülerinnen B

6.103	LG Hannover II	Hannover	28.08.
	Schüttkemper, Daphne (98) - 1.313; Mogwitz, Lea (99) - 1.235; Gilde, Jule (98) - 1.223; Hoppe, Miriam (98) - 1.173; Wolters, Carlotta (99) - 1.159		
6.091	TSV Wehdel	Langen	03.07.
	Lorenz, Alica (99) - 1.380; Bohmbach, Rieke (99) - 1.322; Wichern, Tabea (98) - 1.276; Mutalieva, Irsa (98) - 1.138; Kugler, Annabell (99) - 975		
6.087	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	18.09.
	van Hove, Jana (98) - 1.440; Wagner, Svenja (98) - 1.225; Lenz, Juliane (99) - 1.174; de Vries, Lara (98) - 1.172; Münch, Lena (98) - 1.076		
6.059	TV Langen	Langen	03.07.
	Rüther, Michelle (98) - 1.385; Taubert, Celina (98) - 1.338; Sengstaken, Karina (98) - 1.127; Reppenhagen, Jil-Charlot (98) - 1.108; Behrends, Hannah (98) - 1.101		

4-Kampf Mann. 75m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 9.094 VfL Stade

9.089	VfL Stade	Zeven	11.09.
	Budewig, Sarah (98) - 1.920; Hannemann, Sara (99) - 1.851; Beckmann, Finja (98) - 1.849; Diez Rossi, Joana (98) - 1.737; Maikranz, Marieke (99) - 1.732		
8.712	Polizei SV Braunschweig	SZ-Lebenstedt	18.09.
	Weigand, Josephine (98) - 1.844; Weise, Ann-Kristin (98) - 1.817; Ehlers, Gina Carolin (98) - 1.767; Ehlers, Jana (00) - 1.758; Mauer, Johanna (99) - 1.526		
8.610	LG Nordheide I	Winsen/L.	18.06.
	Hessenmöller, Marie Sophie (98) - 1.821; Boy, Victoria (99) - 1.791; Twesten, Lea (99) - 1.779; Boldt, Augustine (99) - 1.627; Hinterthan, Sofie (99) - 1.592		
8.281	LG Hannover	Hannover	28.08.
	Schüttkemper, Daphne (98) - 1.806; Gilde, Jule (98) - 1.716; Mogwitz, Lea (99) - 1.629; Hoppe, Miriam (98) - 1.617; Schnell, Julia (98) - 1.513		
8.196	LG Emstal Dörpen	Werlte	03.09.
	Heitker, Lara (98) - 1.745; Mauer, Ariane (98) - 1.705; Brand, Insa (99) - 1.619; Sievers, Jennifer (98) - 1.581; Ahlers, Hilke (98) - 1.546		
8.108	TSV Burgdorf	Burgdorf	02.06.
	Bendiks, Emily (98) - 1.771; Schecker, Jessica (98) - 1.694; Kahraman, Dilek (99) - 1.584; Bremer, Emily (99) - 1.572; S chleihahn, Lisann (99) - 1.487		
8.074	MTV Soltau	Munster	14.05.
	Bleckmann, Pauline (98) - 1.800; Wesseloh, Liza (98) - 1.751; Freudenthal, Lena (98) - 1.533; Wingert, Laura (98) - 1.499; Weber, Sandra (98) - 1.491		
7.999	SV Sparta Werlte	Werlte	03.09.
	Kamlage, Judith (98) - 1.851; Borgmann, Anne (98) - 1.652; Wigbers, Johanna (98) - 1.527; Konen, Sabine (98) - 1.519; Meyer, Carolin (99) - 1.450		
7.998	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Emden	18.09.
	van Hove, Jana (98) - 1.903; Wagner, Svenja (98) - 1.638; de Vries, Lara (98) - 1.534 ; Lenz, Juliane (99) - 1.509; Spannhoff, Hilke (98) - 1.414		
7.835	BTB Oldenburg	Friedrichsfehn	01.07.
	Wigger, Rike (98) - 1.895; Kintz, Eda (98) - 1.647; Dettmers, Marieke (99) - 1.488; Steinbring, Mariella (99) - 1.405; Scholz, Annabell (98) - 1.400		

Schülerinnen B

7.779	Vareler TB	Friedrichsfehn	01.07.
	Wächter, Christina (98) - 1.684; Küpker, Kea (99) - 1.648; Bauer, Fenja (99) - 1.601; Westermann, Katharina (99) - 1.443; Löffel, Filomena (99) - 1.403		
7.767	LAZ Celle	Lachendorf	18.06.
	Hansel, Merle (98) - 1.858; von Buttler, Charlotte (98) - 1.623; Müller, Magalie (99) - 1.529; Koerth, Stella (99) - 1.505; Neubauer, Sophie (98) - 1.252		
7.659	LG Nordheide II	Winsen/L.	18.06.
	Kölm, Laura (98) - 1.583; Böttcher, Miriam (98) - 1.561; Waterhölter, Mira (99) - 1.521; Lüllau, Kira Mae (99) - 1.500; Hansen, Dana (98) - 1.494		
7.616	TSV Wehdel	Langen	03.07.
	Lorenz, Alica (99) - 1.812; Wichern, Tabea (98) - 1.657; Bohmbach, Rieke (99) - 1.624; Mutalieva, Irsa (98) - 1.313; Kugler, Annabell (99) - 1.210		
7.590	MTV 49 Holzminden	Holzminden	10.09.
	Koch, Lara (98) - 1.623; Czyppull, Marie (99) - 1.530; Sander, Isabel Tabea (99) - 1.494; Scholz, Lea Marie (98) - 1.491; Schmitt, Nikola (99) - 1.452		

Blockwettkampf Mannschaft Bestl. 2010: 11.740 LG Weserbergland

11.690	VfL Stade	Nienhagen	07.05.
	Budewig, Sarah (98) - 2.418; Hannemann, Sara (99) - 2.385; Diez Rossi, Joana (98) - 2.318; Beckmann, Finja (98) - 2.317; Maikranz, Marieke (99) - 2.252		
11.275	LG Hannover I	Stadthagen	26.06.
	Schüttkemper, Daphne (98) - 2.406; Kamerke, Louisa (98) - 2.348; Hoppe, Miriam (98) - 2.179; Prinssen, Karla (98) - 2.177; Gilde, Jule (98) - 2.165		
10.946	TSV Kirchdorf	Stadthagen	26.06.
	Pingpank, Saskia (98) - 2.441; Gentemann, Sonja (98) - 2.288; Bauermeister, Ronja (99) - 2.114; Bertram, Kim-Christin (98) - 2.102; Böder, Luna (98) - 2.001		
10.909	LG Nordheide	Nienhagen	07.05.
	Brückner, Neele (98) - 2.265; Hessenmöller, Marie Sophie (98) - 2.221; Kölm, Laura (98) - 2.186; Boy, Viktoria (99) - 2.156; Twesten, Lea (99) - 2.081		
10.770	Polizei SV Braunschweig I	Edemissen	18.06.
	Weise, Ann-Kristin (98) - 2.339; Ehlers, Gina Carolin (98) - 2.180; Weigand, Josephine (98) - 2.134; Hellmann, Jennifer (98) - 2.125; Mauer, Johanna (99) - 1.992		
10.036	LG Eichsfeld	Edemissen	18.06.
	Diel, Hannah (98) - 2.256; Sommer, Lara (98) - 1.988; Schütte, Rebecca Maria (99) - 1.950; Wüstefeld, Lea (98) - 1.928; Brämer, Julia (99) - 1.914		
10.028	LG Emstal Dörpen	Papenburg	08.10.
	Heitker, Lara (98) - 2.292; Ahlers, Hilke (98) - 1.985; Mauer, Ariane (98) - 1.956; Sievers, Jennifer (98) - 1.930; Brand, Insa (99) - 1.865		
9.870	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Leer	07.05.
	van Hove, Jana (98) - 2.297; Wagner, Svenja (98) - 2.049; Mennenga, Vanessa (98) - 1.911; Lenz, Juliane (99) - 1.820; Münch, Lena (98) - 1.793		
9.812	LG Hannover II	Stadthagen	26.06.
	Arens, Emilia (98) - 2.071; Huxohl, Elisa (98) - 2.060; Fiedler, Henrike (99) - 1.935; Wolters, Carlotta (99) - 1.879; Wolter, Maya (98) - 1.867		
9.789	LG Kreis Verden	Nienhagen	07.05.
	Luttmann, Ronja (98) - 2.237; Götting, Greta (98) - 2.133; Woischke, Carmen (99) - 1.865; Müller, Mareike (98) - 1.855; Möller, Aleke (99) - 1.699		

Schülerinnen B

9.690	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	26.06.
	Picker, Leona-Sophie (98) - 2.034; Ludewig, Franziska (99) - 1.933; Schöning, Merle (98) - 1.932; Nottmeier, Sophia (98) - 1.923; Kunovic, Franca (98) - 1.868		
9.642	BTB Oldenburg	Stuhr-Moordeich	09.07.
	Wigger, Rike (98) - 2.277; Kintz, Eda (98) - 2.129; Ripke, Kim (99) - 1.854; Voß, Julia (99) - 1.795; Frankenberg, Kira (99) - 1.587		
9.524	TSV Burgdorf	Burgdorf	09.09.
	Bendiks, Emily (98) - 2.082; Bremer, Emily (99) - 2.024; Bergmann, Ann-Kathrin (98) - 1.928; Schleihahn, Lisann (99) - 1.868; Buchholz, Johanne (99) - 1.622		
9.403	Polizei SV Braunschweig II	Edemissen	18.06.
	Pannach, Sophie (98) - 1.981; Danschacher, Rieke (98) - 1.946; Mauer, Luise (99) - 1.931; van der Pütten, Nele (98) - 1.865; Priebe, Jessica (98) - 1.680		
9.080	TSG Bad Harzburg	Edemissen	18.06.
	Steckann, Lea (99) - 2.114; Metz, Inga (99) - 1.841; Kappe, Franziska (98) - 1.817; Schacht, Laura (98) - 1.717; Papke, Anna (98) - 1.591		

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 7.170 Polizei SV Braunschweig

6.623	LG Hannover I	Garbsen	24.09.
6.408	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	24.09.
6.173	SV Sparta Werlte	Werlte	16.09.
5.904	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Stuhr-Moordeich	24.09.
5.819	TV Langen	Wehdel	24.09.
5.818	LG Hannover II	Garbsen	24.09.
5.714	StG Blue Leine Runners	Garbsen	24.09.
5.616	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.
5.253	LG Osterode	Göttingen	10.09.
5.221	OTB Osnabrück	Osnabrück	21.09.
5.090	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	21.05.
5.056	TV Norden	Moorhusen	23.09.
5.030	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
4.929	TSV Wehdel	Wehdel	24.09.
4.459	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.
4.393	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	21.05.
4.314	StG Garrel-Molbergen	Wilhelmshaven	21.05.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 3.879 StG Hude-Bookholzberg

3.812	TSV Kirchdorf	Algermissen	25.09.
3.786	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	21.05.
3.587	TSV Bemerode	Edemissen	10.09.
3.538	LG Kreis Verden	Verden	17.09.
3.530	Bookholzberger TB	Wilhelmshaven	21.05.
3.529	TK Jahn Sarstedt	Algermissen	25.09.
3.431	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
3.418	LG Wesermünde	Bremerhaven	15.09.
3.351	BTSV Eintracht Braunschweig	Braunschweig	24.09.
3.337	Eintracht Hildesheim	Algermissen	25.09.
3.276	Post-SV Stadthagen	Stadthagen	17.09.
3.228	VfL Lingen I	Lingen	18.05.
3.204	TV Norden	Wilhelmshaven	21.05.
3.115	VfL Lingen II	Lingen	18.05.
3.089	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
2.966	TuS Oestringen	Wilhelmshaven	21.05.
2.910	StG Harsweg-Wirdum	Wilhelmshaven	21.05.
2.904	TSV Kirchlinteln	Verden	17.09.
2.854	TSV Brunkensen	Algermissen	25.09.

Schülerinnen C

4 x 50 m Staffel Bestl. 2010: 29,41 LG Wennigsen

28,8	SV Georgsheil	Warsingsfehn	05.06.
	Heiken, Julia (00); Saathoff, Marlin (00); Hiller, Maja (00); Picksack, Marina (00)		
29,2	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
	Albrecht, Finja (00); Weiß, Pia (00); Imelmann, Carlotta (00); Kopke, Franca (00)		
29,85	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	21.05.
	Mühlfeld, Nina (00); Sinningen, Laura (00); Michalke, Jolina (00); Dobelmann, Sarah (00)		
29,7	SV Eintracht Hannover	Garbsen	24.09.
	Woy, Katharina (00); Ahrndt, Vanessa (00); Harrison, Lara (00); Wenzl, Lene (00)		
30,3	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Algermissen	29.05.
	Ilsmann, Marlen (00); Beyes, Annika (00); Rudolph, Kristin (01); Siebert, Kim (00)		
30,60	BTB Oldenburg	Delmenhorst	14.05.
	Walter, Kathrin (00); Alberts, Helen (00); Stelter, Jule (00); Titze, Anna (00)		
30,4	TuS Soltendieck	Lüchow	06.07.
	Lehmann, Anna (01); Spors, Katharina (00); Küsel, Amelie (00); Büsch, Hannah (00)		
30,78	TSV Hagenburg	Stadthagen	21.05.
	Werner, Nadine (01); Sauer, Kira (00); Von Wenzel, Mirlay (00); Planert, Ines (00)		
30,78	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
	Meinen, Annalena (01); Hillebrecht, Yentamie (00); Speckmann, Janna (00); Bojang, Maimuna (00)		
30,82	LG Weserbergland	Hameln	11.09.
	Siebert, Maike (00); Kruse, Laura-Sophie (01); Zielonka, Maite (00); Werner, Nele-Felicitas (00)		
30,6	TSV Kirchdorf	Algermissen	25.09.
	Reeh, Marlina (01); Diedrich, Paula (00); Berthold, Melina (00); Böder, Lilli (01)		
30,7	VfL Lingen	Lingen	18.05.
	Greiving, Eva (02); Schröter, Lina (00); Hansmann, Patricia (00); Weeme, Greta (01)		
30,7	MTV Luhdorf-Roydorf	Winsen/L.	25.06.
	Boer, Amelie (00); Wöhncke, Klara (00); Boldyreff, Karla (00); Schütt, Jurina (00)		
30,95	LAV Zeven	Zeven	11.05.
	Engels, Sophie-Johanna (00); Dohrmann, Lena (00); Rathjen, Sophia (00); Pape, Thyra (00)		
30,8	LG Kreis Nord Stade	Suderburg	21.05.
	Meier, Rebecca (01); Schröder, Kerrin (00); Von Bremen, Mairin (00); Lünstedt, Joelle (00)		
31,07	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	13.05.
	Doering, Nele (01); Ahnefeld, Sophie-Marie (00); Feesche, Maja (01); Bartels, Mareike (00)		
31,12	FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	03.07.
	Baller, Kim (00); Schwarz, Leatitia (01); Amelsberg, Celine (00); Illgen, Chiara (00)		
30,9	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	16.09.
	Dankert, Milena (00); Radtke, Chiara (00); Breitkopf, Marlene (01); Kruse, Rena (00)		
31,16	TV Langen	Loxstedt	14.05.
	Lutter, Pauline (01); Milewski, Jasmin (00); Nast, Johanna (00); Weber, Fenja (00)		
31,19	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	10.09.
	Hoogstraat, Sara (00); Oltrop, Wiebke (00); Tramontin, Lucia (00); Kopischke, Kea (00)		
31,23	VfL Bückeburg	Stadthagen	21.05.
	Kemball, Megan (01); Kunefke, Zoe-Marie (00); Wegener, Anneke (00); Halouda, Eleanor (00)		
31,23	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.
	Aubke, Stina (01); Röwe, Pia (01); Rund, Anika (00); Block, Henrieke (00)		
31,0	TSV Burgdorf	Burgdorf	02.06.
	Dürr, Nina (01); Rück, Mareike (00); Goltze, Merle (00); Genters, Gesa (01)		
31,0	LG Hannover	Edemissen	10.09.
	Hagl, Julia (00); March, Feline (00); Böcker, Johanna (00); Kiene, Marina (01)		
31,31	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	24.09.
	Adermann, Sophie (02); Struthoff, Johanna (01); Sperling, Anneke (00); Goedeke, Svenja (00)		
31,35	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	25.09.
	Albrecht, Marie (00); Kluwig, Shari (00); Ohl, Leonie (01); Rohr, Paulina (00)		
31,36	TV Germania Hattorf	Osterode	14.05.
	Füllgrabe, Miriam (00); Seidel, Amelie (01); Lohrengel, Luisa (00); Ehrhardt, Hanna (00)		
31,37	Polizei SV Braunschweig	Sarstedt	08.05.
	Groenewold, Nina (00); Zöllner, Dilara (00); Ehlers, Jana (00); Hübner, Maria-Theresia (00)		
31,44	SV Sparta Werlte	Papenburg	10.09.
	Erken, Sina (01); Janssen, Maria (01); Brinkmann, Maria (00); Borgmann, Ute (00)		
31,2	TV Norden	Moorhusen	23.09.
	Kramer, Imke (01); Smit, Tomke (01); Kramer, Merret (02); Klooster, Cara (01)		

Schülerinnen C

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 8:33,72 SC Hemmoor

8:38,34	LAV Zeven	Zeven	11.05.
	Dohrmann, Lena (00); Pape, Thyra (00); Rathjen, Sophia (00)		
8:44,6	SC Hemmoor	Suderburg	21.05.
	Schlichtmann, Sophia (00); Krüschke, Jana (00); Schlichtmann, Sina (00)		
8:48,8	Holtorfer SV	Garbsen	08.06.
	Lange, Alissa (00); Krautberger, Tessa (00); Rüter, Jule (00)		
8:49,1	VfL Lingen I	Lingen	15.06.
	Jannsen, Norma (00); Meißner, Mia-Sofie (00); Greiving, Eva (02)		
8:53,3	TSV Wiepenkathen	Suderburg	21.05.
	Krüger, Annika (00); Bach, Laura (01); Zacher, Henrike (01)		
8:57,18	VfL Löningen I	Molbergen	24.08.
	Rund, Anika (00); Meyer, Lotta (01); Block, Henrieke (00)		
9:05,4	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	06.07.
	Dippe, Jasmina (00); Koopmann, Neele (01); Nitz, Franziska (00)		
9:13,84	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hildesheim	17.09.
	Beyes, Annika (00); Janietz, Sara (01); Rudolph, Kristin (01)		
9:15,9	LG Hannover	Garbsen	08.06.
	Böcker, Johanna (00); Wenzel, Sophie (01); Wenzel, Laura (01)		
9:16,5	BTB Oldenburg	Großenkneten	04.09.
	Alberts, Helen (00); Isernhinke, Lisa (00); Walter, Kathrin (00)		
9:16,95	SV Eintracht Hannover	Hannover	28.08.
	Feikert, Sally (01); Hasanovic, Kaida (00); Wenzl, Lene (00)		
9:18,2	SV Sparta Werlte	Lingen	21.09.
	Janssen, Maria (01); Brinkmann, Maria (01); Köster, Anika (01)		
9:18,6	BTSV Eintracht Braunschweig	Braunschweig	29.06.
	Fischer, Jana (01); Broßeit, Jasmin (01); Heinichen, Henriette (01)		
9:20,66	LG Weserbergland	Hannover	28.08.
	Siebert, Maike (00); Breiler, Carolin (00); Kruse, Laura-Sophie (01)		
9:22,4	LG Wennigsen	Garbsen	08.06.
	Körbis, Henrietta (01); Adam, Laetitia (00); Wistokat, Johanna (00)		
9:23,4	SC Osterbrock	Lingen	21.09.
	Rhode, Alina (01); Muke, Constanze (00); Sur, Franziska (01)		
9:25,8	TSV Arminia Vöhrum	Peine-Vöhrum	28.06.
	Nowacki, Nele (00); Müter, Leonie (00); Müller, Marlene (00)		
9:26,95	VfL Löningen II	Molbergen	24.08.
	Freese, Rika (01); Beckmann, Pauline (00); Röwe, Pia (01)		
9:27,20	TSV Eintracht Wolfshagen	Harlingerode	09.06.
	Grüne, Isabell (02); Riedel, Alina (01); Schnabel, Greta (01)		
9:27,9	TuS Soltendieck	Suderburg	21.05.
	Niebuhr, Lea (01); Küsel, Amelie (00); Büsch, Hannah (00)		
9:29,63	SV Molbergen	Molbergen	24.08.
	Debbeler, Luisa (01); Büssing, Stefanie (01); Abeln, Kyra (00)		
9:30,1	VfL Lingen II	Lingen	15.06.
	Koch, Lena (01); Forstreuter, Mara (01); Weeme, Greta (01)		
9:31,12	LG Wesermünde	Langen	03.07.
	Hardt, Kristina (00); Schultz, Bentje (00); Warnstorf, Sophie (00)		
9:34,6	LG Braunschweig	Braunschweig	29.06.
	Jehnert, Heike (00); Theuerzeit, Isabelle (00); Minnich, Nele (00)		
9:36,18	FTSV Jahn Brinkum	Stuhr-Brinkum	11.09.
	Baller, Kim (00); Baltzer, Lena (00); Schwarz, Letitia (01)		
9:36,66	SG Osterholzer LA	Osterholz	13.05.
	Hildebrand, Lena (01); Granz, Emma (01); Ewald, Katharina (00)		
9:41,66	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	24.06.
	Heidelberg, Nele (00); Potthast, Lisa (00); Mühlfeld, Nina (00)		
9:44,1	TV Jahn Schneverdingen	Suderburg	21.05.
	Dankert, Milena (00); Radtke, Chiara (00); Breitkopf, Marlene (01)		
9:47,4	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Schilling, Lea (00); Siefert, Lena (01); Koch, Lea Marie (00)		
9:48,7	Vareler TB	Großenkneten	04.09.
	Dallasera, Medea (02); Löffel, Karoline (02); Fastje, Inga (01)		

Schülerinnen C

3-Kampf Mann. 50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 5.820 LG Nordheide

5.782	SV Sparta Werlte Erken, Sina (01) - 1.265; Brinkmann, Marie (00) - 1.216; Borgmann, Ute (00) - 1.184; Janssen, Maria (01) - 1.080; Sandmann, Anne (00) - 1.037	Werlte	03.09.
5.732	VfL Löningen Block, Henrieke (00) - 1.272; Rund, Anika (00) - 1.236; Robakowski, Lara (01) - 1.117; Wynant, Freya (00) - 1.097; Röwe, Pia (01) - 1.010	Löningen	11.09.
5.715	LG Osnabrück Bethke, Hannah (01) - 1.239; Franke, Isabelle (00) - 1.186; Brandenburg, Noa-Lynn (00) - 1.168; Pelikan, Valea (01) - 1.086; Morhard, Wiebke (01) - 1.036	OS-Gretesch	16.09.
5.701	LG Kreis Nord Stade Schröder, Kerrin (00) - 1.259; Meier, Rebecca (01) - 1.195; von Bremen, Mairin (00) - 1.178; Beyl, Yara (00) - 1.040; Lünstedt, Joelle (00) - 1.029	Himmelpforten	25.09.
5.652	FTSV Jahn Brinkum Illgen, Chiara (00) - 1.451; Amelsberg, Celine (00) - 1.111; Baller, Kim (00) - 1.096; Kamp, Marlene (01) - 1.021; Schierholz, Hannah (01) - 973	Stuhr-Brinkum	11.09.
5.595	TV Langen Lutter, Pauline (01) - 1.214; Nast, Johanna (00) - 1.176; Milewski, Jasmin (00) - 1.167; Weber, Fenja (00) - 1.054; Neidel, Berit (00) - 984	Langen	03.07.
5.584	LG Papenburg/Aschendorf Mühlfeld, Nina (00) - 1.189; Michalke, Jolina (00) - 1.144; Dobelmann, Sarah (00) - 1.124; Heidelberg, Nele (00) - 1.069; Sinningen, Laura (00) - 1.058	Dörpen	24.06.
5.514	LG Wilhelmshaven Albrecht, Finja (00) - 1.220; Imelmann, Carlotta (00) - 1.179; Kopke, Franca (00) - 1.098; Weiß, Pia (00) - 1.049; Riedel, Eske (01) - 968	Wilhelmshaven	20.09.
5.482	MTV Soltau Mulder, Louisa (00) - 1.324; V.d.Wroge, Janine (00) - 1.237; Sternberg, Hannah (01) – 999; Gossel, Carolin (00) - 978; Möller, Viola (00) - 944	Soltau	12.09.
5.444	Polizei SV Braunschweig Ehlers, Jana (00) - 1.369; Groenewold, Nina (00) - 1.100; Zöllner, Dilara (00) - 1.061; Wagner, Wiebke (01) - 994; Müller, Marie-Kristin (01) - 920	Braunschweig	11.09.
5.400	BTB Oldenburg Walter, Kathrin (00) - 1.294; Stelter, Jule (00) - 1.084; Alberts, Helen (00) - 1.074; Jäde, Lina (01) - 1.000; Hillmann, Belana (01) - 948	Löningen	11.09.
5.397	LG Nordheide Petersen, Noa Johanna (00) - 1.187; Jänke, Laura (00) - 1.136; Helmboldt, Lena (00) - 1.043; Schepe, Kristina (01) - 1.037; Heinsohn, Lene (00) - 994	Winsen/L.	18.06.
5.378	LG Eichsfeld Kaltenborn, Clara (00) - 1.192; Kaltenborn, Carolin (00) - 1.128; Seseke, Zoe (00) - 1.068; Lutat, Marie (00) - 1.013; Jordan, Sarah (00) - 977	Duderstadt	15.05.
5.366	TV Jahn Schneverdingen Dankert, Milena (00) - 1.188; Kruse, Rena (00) - 1.182; Radtke, Chiara (00) - 1.055; Breitkopf, Marlene (01) - 978; Kruse, Laura (00) - 963	Soltau	12.09.
5.358	LG Kehdingen Quednau, Laura (00) - 1.148; Von Hein, Kim (01) - 1.143; Scheider, Lara (00) - 1.111; Suhr, Caroline (01) - 1.018; Maciej, Jaqueline (00) - 938	Drochtersen	04.09.

Schülerinnen C

5.333	SV Eintracht Hannover Rust, Chiara (00) - 1.146; Wenzl, Lene (00) - 1.071; Woy, Katherina (00) - 1.068; Hasanovic, Kaida (00) - 1.029; Ahrndt, Vanessa (00) - 1.019	Hannover	28.08.
5.328	SV Molbergen Abeln, Kyra (00) - 1.188; Debbeler, Johanna (00) - 1.118; Debbeler, Luisa (01) - 1.040; Büssing, Stefanie (01) - 1.017; Bröring, Anne (01) - 965	Löningen	11.09.
5.296	VfL Lingen Schröter, Lina (00) - 1.181; Voges, Lena (00) - 1.043; Hater, Mattea (00) - 1.034; Junk, Katharina (01) - 1.027; Meißner, Mia-Sofie (00) - 1.011	Lingen	22.06.
5.286	TSV Hagenburg Planert, Ines (00) - 1.257; Werner, Nadine (01) - 1.080; von Wenzel, Mirlay (00) - 1.072; Mätje, Sina (00) - 961; Sauer, Kira (00) - 916	Stadthagen	26.06.
5.281	DSC Oldenburg Bojang, Maimuna (00) - 1.223; Speckmann, Janna (00) - 1.025; Meinen, Annalena (01) - 1.024; Pape, Christiane (00) - 1.011; Gerlach, Svenja (00) - 998	Löningen	11.09.
5.274	LG Eichsfeld Kaltenborn, Clara (00) - 1.169; Kaltenborn, Carolin (00) - 1.150; Seseke, Zoe (00) - 1.015; Schlaberg, Annelie (00) - 975; Mahrenholz, Anna-Sophie (00) - 965	Ebergötzen	03.07.
5.263	VfL Bückeburg Wegener, Anneke (00) - 1.160; Marasas, Emma Marie (01) - 1.144; Halouda, Eleanor (00) - 1.104; Rogge, Merle (01) - 1.015; Meyer, Liane (01) - 840	Lemgo	08.10.
5.251	OTB Osnabrück Riemann, Hanna (00) - 1.159; Wieczorek, Christin (01) - 1.029; Blau, Clara (01) - 1.026; Fip, Henrike (00) - 1.023; Baehr, Sophia (00) - 1.014	Osnabrück	07.06.
5.233	TSV Eintracht Hittfeld Rohr, Paulina (00) - 1.147; Winter, Marie (00) - 1.141; Tilgner, Marilu Josephine (00) - 1.036; Bendt, Lucy (01) - 960; Wanowski, Vivienne (00) - 949	Winsen/L.	18.06.
5.233	LAZ Celle Schönfelder, Chiara (00) - 1.275; Dawid, Alina (01) - 1.102; Johnson, Jaimy (01) - 1.050; Moravec, Lisa-Marina (01) - 924; Körner, Lea (01) - 882	Lachendorf	18.06.
5.225	LG Altes Amt Steinbrecher, Alena Sophie (00) - 1.202; Apel, Laura (00) - 1.078; Buchenhofer, Sina (00) - 1.024; Keil, Karoline (01) - 972; Sander, Valerie (00) - 949	Kalefeld	02.10.
5.224	Eintracht Hildesheim Grüne, Anna Lena (01) - 1.308; Wrede, Elisabeth (00) - 1.183; Ahrens, Joana (01) – 932; Tergau, Tonia Katharina (00) - 923; Paolla, Chiara (00) - 878	Sarstedt	21.05.
5.217	TWG Nienstädt/Sülbeck Bartels, Mareike (00) - 1.141; Ahnefeld, Sophie-Marie (00) - 1.083; Feesche, Maja (01) - 1.019; Wallbaum, Alina (01) - 999; Doering, Nele (01) - 975	Stadthagen	13.05.
5.216	SV Eintracht Bad Salzdetfurth Rudolph, Kristin (01) - 1.111; Ilsmann, Marlen (00) - 1.068; Beyes, Annika (00) - 1.032; Siebert, Kim (00) - 1.026; Janietz, Sara (01) - 979	Kalefeld	02.10.
5.174	LG Weserbergland Werner, Nele-Felicitas (00) - 1.195; Kruse, Laura-Sophie (01) - 1.123; Siebert, Maike (00) – 996; Schöpe, Malin (00) - 965; Bertram, Larissa (00) - 895	Hameln	08.05.

Schülerinnen C

4-Kampf Mann. 50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2010: 7.087 TSV Wehdel

7.407	LG Kreis Nord Stade I Schröder, Kerrin (00) - 1.627; von Bremen, Mairin (00) - 1.520; Meier, Rebecca (01) - 1.483; Warwas, Elisa (00) - 1.395; Beyl, Yara (00) - 1.382	Himmelpforten	25.09.
7.323	SV Sparta Werlte Brinkmann, Maria (00) - 1.610; Erken, Sina (01) - 1.607; Borgmann, Ute (00) - 1.526; Janssen, Maria (01) - 1.368; Sandmann, Anne (00) - 1.212	Werlte	03.09.
6.723	LG Nordheide Petersen, Noa Johanna (00) - 1.502; Jänke, Laura (00) - 1.369; Helmboldt, Lena (00) - 1.331; Heinsohn, Lene (00) - 1.309; Schepe, Kristina (01) - 1.212	Winsen/L.	18.06.
6.714	TSV Hagenburg Planert, Ines (00) - 1.559; Von Wenzel, Mirlay (00) - 1.374; Werner, Nadine (01) - 1.355; Sauer, Kira (00) - 1.218; Mätje, Sina (00) - 1.208	Stadthagen	26.06.
6.523	VfL Stade Fitting, Carla (00) - 1.579; Scholz, Frederieke (01) - 1.387; Agoune, Jasmine (00) - 1.232; Wagner, Leonie (02) - 1.165; Kolodziejek, Paula (01) - 1.160	Stade	29.09.
6.446	VfL Bückeburg Wegener, Anneke (00) - 1.475; Halouda, Eleanor (00) - 1.419; Marasas, Emma Marie (01) - 1.377; Rogge, Merle (01) - 1.190; Meyer, Liane (01) - 985	Lemgo	08.10.
6.414	LAV Zeven Rathjen, Sophia (00) - 1.511; Pawlus, Annika (01) - 1.338; Meinke, Franca (02) - 1.304; Dohrmann, Lena (00) - 1.209; Hilken, Anna (02) - 1.052	Zeven	23.09.
6.377	VfL Lingen I Schröter, Lina (00) - 1.356; Hater, Mattea (00) - 1.315; Voges, Lena (00) - 1.290; Feldmann, Jana (00) - 1.214; Junk, Katharina (01) - 1.202	Lingen	22.06.
6.325	OTB Osnabrück I Riemann, Hanna (00) - 1.406; Fip, Henrike (00) - 1.338; Wieczorek, Christin (01) - 1.276; Blau, Clara (01) - 1.273; Jasziczak, Aimie (01) - 1.032	Osnabrück	07.06.
6.307	SV Eintracht Bad Salzdetfurth Rudolph, Kristin (01) - 1.386; Ilsmann, Marlen (00) - 1.258; Siebert, Kim (00) - 1.244; Beyes, Annika (00) - 1.222; Janietz, Sara (01) - 1.197	Kalefeld	02.10.
6.228	TSV Arminia Vöhrum Nowacki, Nele (00) - 1.486; Müller, Marlene (00) - 1.406; Hillmer, Bele (00) - 1.172; Müter, Leonie (00) - 1.149; Decker, Jule (01) - 1.015	Edemissen	07.05.
5.880	LG Weserbergland Kruse, Laura-Sophie (01) - 1.413; Siebert, Maike (00) - 1.236; Harting, Lea Marie (00) - 1.173; Breiler, Carloin (00) - 1.040; Berlekamp, Aurica (02) - 1.018	Lemgo	08.10.
5.869	TWG Nienstädt/Sülbeck Ahnefeld, Sophie-Marie (00) - 1.425; Feesche, Maja (01) - 1.210; Doering, Neele (01) - 1.133; Reis, Alicia (01) - 1.089; Scheffler, Pia (01) - 1.012	Stadthagen	26.06.
5.818	LG Hannover Böcker, Johanna (00) - 1.288; March, Feline (00) - 1.275; Hagl, Julia (00) - 1.176; Städler, Merit (01) - 1.074; Blank, Catharina (00) - 1.005	Burgdorf	02.06.
5.748	VfL Lingen II Meißner, Mia-Sofie (00) - 1.186; Forstreuter, Mara (01) - 1.156; Hansmann, Patricia (00) - 1.149; Koch, Lena (01) - 1.131; Weeme, Greta (01) - 1.126	Lingen	22.06.

Schülerinnen C

5.733	SG Osterholzer LA Lütjen, Rebecca (00) - 1.507; Kettelhake, Tia (01) - 1.307; Kramberger, Pia (00) - 1.265; Boyke, Anna (00) - 828; Knoop, Stine (01) - 826	Ritterhude	27.08.
5.700	LG Osnabrück Pelikan, Vanessa (01) - 1.254; Witte, Lisa-Marie (00) - 1.215; Rüterbories, Jule (00) - 1.200; Kompa, Sophie (01) - 1.084; Hasselmann, Laura (01) - 947	Osnabrück	07.06.
5.625	LG Papenburg/Aschendorf Wacker, Inka (01) - 1.383; Heidelberg, Nele (00) - 1.334; Albers, Tessa (00) - 1.134; Nee, Franziska (00) - 966; Schlecht, Lara (01) - 808	Werlte	03.09.
5.556	LC Hansa Stuhr Hollmann, Anna (02) - 1.300; Thiemann, Nina Viktoria (01) - 1.274; Worthmann, Eske (01) - 1.200; Garvey, Samantha (02) - 940; Simon, Lena-Marine (01) - 842	Stuhr-Brinkum	11.09.
5.529	TuS Harsefeld Thomforde, Saskia (01) - 1.239; Schröder, Alina (00) - 1.132; Poppe, Elisabeth (00) - 1.114; Wendt, Nina (01) - 1.026; Franz, Lena (01) - 1.018	Harsefeld	04.09.
5.491	LG Kreis Nord Stade II Grienitz, Marie (00) - 1.238; Klegräfe, Christina (00) - 1.214; Lütjen, Tabea (01) - 1.136; Heins, Sarah (01) - 970; Koopmann, Jana (01) - 933	Himmelpforten	25.09.
5.461	Delligser SC Sünnemann, Tessa (01) - 1.242; Beck, Luisa (01) - 1.137; Wille, Leonie (01) - 1.062; Seidel, Greta (01) - 1.020; Weuster, Maike (01) - 1.000	Holzminden	10.09.
5.363	VfL Lingen III Thiel, Annika (01) - 1.105; Lindemann, Meike (00) - 1.084; Riepenhausen, Mathilda (00) - 1.064; Santel, Klara (00) - 1.057; Kadell, Jana (00) - 1.053	Lingen	22.06.
5.011	TuS Wunstorf Wölfl, Stella (01) - 1.252; Leitzbach, Svenja (00) - 1.015; Niemann, Leonie (00) – 960; Fricke, Natalie (01) - 929; Holzapfel, Luca Malin (01) - 855	Wunstorf	10.09.
4.991	OTB Osnabrück II Baehr, Sophia (00) - 1.152; Hartmann, Imke (00) - 1.073; Fründ, Fiona (02) - 1.028; Köpke, Elea (00) - 912; Garnier, Cleare (02) - 826	Osnabrück	07.06.
4.858	MTV Salzgitter Nitzschke, Amelie (00) - 1.021; Stukalova, Tatjana (00) - 993; Conradi, Louisa (00) – 981; Huck, Lena (01) - 980; Neumaier, Lena (01) - 883	SZ-Lebenstedt	21.08.
4.825	VfL Lingen IV Zeh, Christin (00) - 1.017; Frericks, Meta (01) - 1.014; Kampel, Paulina (01) – 972; Pirnath, Kimberley (00) - 941; Nienstedt, Paula (00) - 881	Lingen	22.06.
4.586	Vareler TB Fastje, Inga (01) - 1.105; Dobberstein, Svenja (01) - 1.067; Heinemann, Pia-Lina (01) – 935; Cordes, Femke (01) - 744; Janßen, Alena (01) - 735	Friedrichsfehn	01.07.

Schülerinnen C

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2010: 5.313 LG Nordheide

4.747	LG Kreis Nord Stade	Drochtersen	20.05.
4.717	VfL Löningen	Wilhelmshaven	21.05.
4.647	SV Eintracht Hannover	Garbsen	24.09.
4.577	SV Sparta Werlte	Werlte	16.09.
4.559	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	21.05.
4.550	TV Norden	Moorhusen	23.09.
4.486	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
4.467	TSV Hagenburg	Stadthagen	17.09.
4.278	LG Hannover	Edemissen	10.09.
4.255	LG Kehdingen	Drochtersen	20.05.
4.245	SV Molbergen	Wilhelmshaven	21.05.
4.240	OTB Osnabrück	Osnabrück	21.09.
4.217	VfL Bückeburg	Stadthagen	17.09.
4.168	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	17.09.
4.059	LG Kreis Verden	Verden	17.09.
4.020	TV Langen	Wehdel	24.09.
4.017	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	24.09.
4.002	TSV Arminia Vöhrum	Edemissen	10.09.
3.935	LG Solling	Uslar	23.09.
3.922	VfL Stade	Drochtersen	20.05.
3.724	LGG Ganderkesee	Wilhelmshaven	21.05.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2010: 3.502 VfL Bückeburg

3.299	Polizei SV Braunschweig	Braunschweig	24.09.
3.252	TSV Kirchdorf	Algermissen	25.09.
3.206	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	20.09.
3.177	VfL Lingen I	Lingen	18.05.
3.098	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Algermissen	25.09.
3.043	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
3.034	TSV Bemerode	Algermissen	25.09.
3.031	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	21.05.
3.018	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	24.09.
3.016	TSV Bemerode	Edemissen	10.09.
2.973	TSV Gnarrenburg	Wehdel	24.09.
2.938	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Wilhelmshaven	21.05.
2.931	TV Eintracht Algermissen	Algermissen	25.09.
2.927	TV Norden	Wilhelmshaven	21.05.
2.880	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	18.05.
2.846	VfL Lingen II	Lingen	18.05.
2.844	LG Osterode	Göttingen	10.09.
2.797	Eintracht Hildesheim	Algermissen	25.09.
2.790	LG Göttingen	Göttingen	10.09.
2.788	TV Langen	Wehdel	24.09.
2.773	TSV Wehdel	Wehdel	24.09.
2.769	TSV Brunkensen	Algermissen	25.09.
2.736	Fortuna Wirdum	Moorhusen	23.09.
2.722	VfL Lingen III	Lingen	18.05.
2.684	LG Edemissen/Peine	Edemissen	10.09.
2.641	TK Jahn Sarstedt	Algermissen	25.09.
2.629	BTSV Eintracht Braunschweig	Braunschweig	24.09.
2.621	VfL Lingen IV	Lingen	18.05.
2.607	LG Kreis Nord Stade	Drochtersen	20.05.
2.607	LG Eichsfeld	Göttingen	10.09.
2.564	Garbsener SC	Garbsen	24.09.
2.510	SG SW Oldenburg	Wilhelmshaven	21.05.
2.488	SC Lüchow	Lüchow	24.09.
2.451	VfL Lingen V	Lingen	18.05.
2.270	TSV Kirchlinteln	Verden	17.09.
1.658	VfL Lingen VI	Lingen	18.05.

Schülerinnen D

4 x 50 m Staffel Bestl. 2010: 32,47 VfL Bückeburg

32,2	Vareler TB I	Schortens	04.06.
	Kaupert, Amelie (02); Grünjes, Lina (02); Dallasera, Medea (02); Löffel, Karoline (02)		
32,4	VfL Lingen	Lingen	21.09.
	Wiegmann, Paulina (02); Knape, Vera (02); Greiving, Eva (02); Lindemann, Danielle (02)		
32,91	SG Osterholzer LA	Bremen	18.06.
	Siedler, Jana (02); Haspelmath, Anna-Lena (02); Haspelmath, Maja (02); Mettel, Emilia (02)		
32,95	TV Langen	Loxstedt	14.05.
	Von Glahn, Jule (02); Gleise, Helen (02); Ruhmann, Laura (02); Lampel, Chiara (02)		
33,32	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	07.05.
	Drieling, Pia (02); Timmermann, Ina (02); Adermann, Sophie (02); Rössing, Greta (02)		
33,32	LG Hannover I	Wunstorf	10.09.
	Clausen, Lina (02); Rieckert, Chiara (02); Lüdecke, Lilli (02); Abramowski, Alena (02)		
33,41	LG Celle-Land	Celle	01.10.
	Quednau, Veronique (03); Danneberg, Renee (02); Olshausen, Nala (02); Dehning, Marie (03)		
33,4	TSV Burgdorf	Burgdorf	02.06.
	Meier, Alida-Cecile (02); Neuß, Jule (03); Schäfer, Vianne (02); Wilken, Ann-Sophie (03)		
33,87	TK Jahn Sarstedt	Celle	01.10.
	Fröhlich, J (02); Bösel, L (03); Dieterich, H (02); Gäbel, F (03)		
33,87	TuS Lachendorf	Celle	01.10.
	Lloyd, Rebecca (02); Röber, Johanna (02); Meldau, Marika (03); Schneeweiss, Pia (02)		
33,93	LG Hannover II	Wunstorf	10.09.
	Müller, Luna (02); Wolter, Mya (02); Feix, Teina (02); Kutzinski, Julika (03)		
33,9	Vareler TB II	Schortens	04.06.
	Kochskämper, Lina (02); Vatarek, Kira (02); Plois, Janina (02); Lütjens, Liv (02)		
34,55	SV Union Meppen	Papenburg	10.09.
	Menke, Maarla (02); Stroot, Carla (02); Lobert, Maike (02); Todt, Julia (03)		
34,67	LAV Zeven	Lauenbrück	14.05.
	Hartmann, Freija (03); Behrens, Lena (02); Hilken, Anna (02); Meinke, Franca (02)		
34,73	VfL Bückeburg	Stadthagen	01.07.
	Schmidt, Toni Olivia (02); König, Lena (03); Zeuke, Kim Lara (03); Schreiber, Sophia (02)		
34,5	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	16.09.
	Blenck, Johanna (02); Silvester, Nina (03); Heineking, Marleen (02); Eberharter, Sara (03)		
34,77	LG Altes Amt	Bad Gandersheim	10.09.
	Ferrari, Anna (02); Steinbrecher, Lara-Noelle (03); Scheiber, Katharina (02); Leuschner, Lea (02)		
34,80	TuS Soltendieck	Celle	01.10.
	Schumann, Mira (03); Niemeyer, Alina (03); Holz, Maja (04); Holz, Julika (02)		
34,6	TSV Brunkensen	Elze	03.09.
	Kornacker, S (02); Heuer, T (02); Kudobe, A (02); Thäsler, J (02)		
34,7	BTB Oldenburg	Großenkneten	04.09.
	Walter, Neele (02); Pelzer, Melina (02); Wiesner, Smilla (02); Steinbring, Rosanna (02)		
35,06	LG Hannover	Wunstorf	10.09.
	Petermann, Camie (02); Mühlebach, Annemarie (02); Heine, Imke (02); Grosse, Malin (02)		
35,10	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	10.09.
	Lücht, Merle (03); Heyen, Imke (02); Leffers, Gesa (03); Fennen, Judith (03)		
35,12	TV Loxstedt	Loxstedt	14.05.
	Anders, Wiebke (02); Blatz, Sandya (02); Welk, Julia (02); Schumacher, Fenke (03)		
35,0	VfL Löningen	Schortens	04.06.
	Kirchner, Ida (02); Schnieders, Sonja (03); Sill, Celina (02); Zier, Alina (02)		
35,44	FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	03.07.
	Lekowski, Carina (02); Müller, Jule (02); Strier, Jule (02); Schäfer, Fenja (02)		
35,54	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	28.05.
	Sanders, Theresa (02); Hömmen, Pia (02); Jansen, Diana (02); Pohlabeln, Lara (02)		
35,55	TSV Wiepenkathen	Loxstedt	14.05.
	Von der Hagen, Anna (02); Vollmers, Marit (02); Zacher, Jette (02); Pieper, Cathrin (03)		
35,78	Delligser SC	Holzminden	07.05.
	Bartsch, Lynn (02); Richers, Emely (02); Sander, Laura (03); Wolski, Anna Lena (03)		
35,79	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Pake, Natalia (02); Bierkarr, Lena (02); Kuthe, Jana (02); Fiedler, Deborah (02)		
35,6	Garbsener SC	Garbsen	08.06.
	Emmrich, Jule (03); Bolz, Ella (03); Meyer, Sina (03); Roux, Frederike (02)		
35,6	MTV Tostedt	Hollenstedt	03.09.
	Horstmann, Lucy (02); Herrmann, Jula (03); Stein, Lavinia (03); Gries, Lisa (02)		

Schülerinnen D

3-Kampf Mann. 50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2010: 4.731 TSV Wehdel

4.739	Vareler TB Löffel, Karoline (02) - 1.021; Grünjes, Lina (02) - 983; Dallasera, Medea (02) – 981; Kaupert, Amelie (02) - 900; Plois, Janina (02) - 854	Friedrichsfehn	01.07.
4.661	TV Langen Geise, Helen (02) - 1.013; Lampel, Chiara (02) - 979; Bolle, Jule (02) – 904; Von Glahn, Jule (02) - 898; Führrer, Sientje (02) - 867	Langen	03.07.
4.610	TSV Burgdorf Schäfer, Vianne (02) - 1.054; Meier, Alida-Cecile (02) - 992; Dreher, Eileen (02) – 863; Wilken, Ann Sophie (03) - 860; Neuß, Jule (03) - 841	Burgdorf	02.06.
4.561	LG Hannover Clausen, Lina (02) - 1.002; Rieckert, Chiara (02) - 926; Wolter, Mya (02) – 892; Lüdecke, Lilli (02) - 876; Kutzinski, Julika (03) - 865	Wunstorf	10.09.
4.522	TSV Lelm Langbecker, Ameline (02) - 973; Jensen, Annegret (02) - 939; Schwirz, Mareike (02) – 907; Blasche, Valeska (02) - 888; Scharnhorst, Maureen (02) - 815	Königslutter	31.08.
4.457	SG Osterholzer LA Siedler, Jana (02) - 1.102; Lindemann, Sarah (02) - 975; Haspelmath, Maja (02) – 920; Wruck, Jamie (03) - 757; Schwendner, Stine-Marie (03) - 703	Ritterhude	27.08.
4.351	TuS Blau-Weiß Lohne Willms, Janne (02) - 1.140; Riesenbeck, Anna (02) - 901; Intelmann, Laura (03) – 846; Meyer, Klara (03) - 779; Wilken, Lisa (02) - 685	Lohne	10.09.
4.350	FTSV Jahn Brinkum Schäfer, Fenja (02) - 1.024; Gojnic, Jelena (02) - 944; Müller, Jule (02) – 838; Speckmann, Liza (02) - 776; Lekowski, Carina (02) - 768	Stuhr-Brinkum	11.09.
4.293	LG Kreis Nord Stade Rieper, Henrike (03) - 979; Witt, Chiara Sophie (02) - 883; Peters, Rieke (03) – 869; Wissem, Antonia (02) - 781; Schradick, Janine (02) - 781	Himmelpforten	25.09.
4.290	LG Celle-Land Olshausen, Nala (02) - 1.041; Danneberg, Renee (02) - 978; Dehning, Marie (03) – 950; Schledermann, Hannah (03) - 710; Quednau, Veronique (03) - 611	Lachendorf	18.06.
4.250	SC Osterbrock Leigers, Nadine (02) - 950; Topper, Theresa (02) - 929; Roling, Johanna (02) – 897; Wesseln, Luisa (02) - 753; Schröer, Maike (02) - 721	Meppen	18.05.
4.245	LAV Zeven Meinke, Franca (02) - 989; Cordes, Alicia (03) - 840; Hilken, Anna (02) – 813; Hartmann, Freija (03) - 809; Meyer, Nina (02) - 794	Klein Meckelsen	28.08.
4.224	SV Ettenbüttel Schröder, Lisa (02) - 1.017; Ulrich, Tima (02) - 861; Meyer, Mailin (03) – 815; Tersch, Phyllis (03) - 787; Wulf, Paula (02) - 744	Wolfsburg	01.10.
4.223	VfL Lingen Greiving, Eva (02) - 1.053; Knape, Vera (02) - 920; Feldmann, Judith (03) – 762; Eder, Charlotte (03) - 746; Koopmann, Merle (04) - 742	Lingen	22.06.
4.216	LG Weserbergland Ratay, Lena (02) - 1.024; Vollerthun, Tami Marie (02) - 899; Gassner, Nina (02) – 812; Berlekamp, Aurica (03) - 748; Gromes, Lea Angelika (02) - 733	Hameln	08.05.

Schülerinnen D

4.202	LG Altes Amt Steinbrecher, Lara-Noelle (03) - 913; Ferrari, Anna (02) - 900; Scheiber, Katharina (02) – 839; Leuschner, Lea (02) - 823; Dormeyer, Hanna Wencke (03) - 727	Kalefeld	23.06.
4.198	Emder Laufgemeinschaft Tönjes, Lya (02) - 943; Visser, Paulina (02) - 918; Kampmann, Anna (02) – 788; Schweikard, Hannah (02) - 777; Schweikard, Neele (02) - 772	Papenburg	10.09.
4.143	LGG Ganderkesee Timmermann, Ina (02) - 981; Drieling, Pia (02) - 878; Adermann, Sophie (02) – 869; Rössing, Greta (02) - 737; Sündermann, Kathleen (02) - 678	Löningen	11.09.
4.125	DJK GW Spahnharrenstätte Sanders, Theresa (02) - 963; Pohlabeln, Lara (02) - 877; Sanders, Christina (03) – 836; Wildl, Jana (02) - 748; Hömmen, Pia (02) - 701	Dörpen	24.06.
4.103	LG Fallingbostel Beuth, Dania Carina (02) - 978; Göbel, Cathrin (02) - 852; Brüns, Anneke (02) – 803; Schröder, Jana (02) - 743; Söder, Hanna (02) - 727	Bomlitz	15.06.
4.100	TSV Wehdel Bötjer, E (04) - 861; Lahrs, Chr. (04) - 831; Bürgerhoff, K (02) – 831; Conn, G (02) - 794; Feistle, I (02) - 783	Wehdel	08.06.
4.093	LG Papenburg/Aschendorf Lücht, Merle (03) - 853; Leffers, Gesa (03) - 837; Heyen, Imke (02) – 825; Fennen, Judith (03) - 821; Nee, Jennifer (02) - 757	Dörpen	24.06.
4.078	MTV Goslar Ackermann, Stina (02) - 913; Fricke, Hanna (02) - 875; Lejon, Sophie (03) – 805; Mayr, Xenia (02) - 784; Patzer, Alisha (03) - 701	Bad Harzburg	10.09.
4.069	LG Osnabrück I Kröger, Jule (03) - 857; Poggemann, Katharina (02) - 837; Schlie, Theresa (02) – 815; Timmermann, Emily (02) - 784; Bensberg, Pauline (02) - 776	OS-Gretesch	16.09.
4.066	MTV Soltau Hirschmann, Mia (03) - 919; Mulder, Fabienne (02) - 911; Rydzy, Vivien (03) – 775; Möller, Julia (02) - 748; Mulder, Charlyne (04) - 713	Soltau	12.09.
4.061	TV Eintracht Sehnde Duesterwald, Kira (02) - 894; Barth, Alina (02) - 874; Wölbitsch, Finja (02) – 827; Griese, Julia (02) - 780; Monzel, Mira (02) - 686	Sehnde	27.08.
4.055	SV Blau-Weiß Emden-Borssum De Vries, Jette (02) - 999; Seewald, Jeanette (02) - 988; van Detten, Kira (02) – 843; Franken, Celina (03) - 770; Betten, Jessica (04) - 455	Papenburg	10.09.
4.047	LG Osnabrück II Young, Emily (02) - 850; Bittner, Alica (02) - 812; Mortzeck, Marit (02) – 811; Hiddessen, Lotta (03) - 803; Kühler, Amelie (02) - 771	Osnabrück	21.06.
4.031	TV Jahn Schneverdingen Blenck, Johanna (02) - 1.032; Heineking, Marleen (02) - 843; Eberharter, Sara (03) – 804; Silvester, Nina (03) - 702; Krause, Jessica (02) - 650	Soltau	12.09.
4.007	LG Grafschaft Bentheim Müller, Marie (02) - 962; Reineke, Alina (02) - 826; Emmrich, Rieke (03) – 775; Daems, Romy (02) - 740; Borggreve, Sina (02) - 704	Neuenhaus	17.09.

Senioren M 30

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,43 Adam, Christoph 80 TSV Neustadt

10,82	+0,2	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Osterode	15.06.
11,52	+0,3	Müller, Torsten	78	Garbsener SC	Zeven	11.06.
11,63	+0,0	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
11,66	+0,4	Adam, Christoph	80	TSV Neustadt	Zeven	11.06.
11,93	-0,3	Gaulke, Sven	80	Hannover 96	Hannover	14.05.
12,03	+1,5	Will, Florian	81	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
11,8		Penniggers, Robert	77	VfL Lingen	Lingen	07.06.
12,33	+0,2	Neltner, Bastian	78	LG Kehdingen	Zeven	10.09.
12,1		Müller, Mario	79	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.
12,43	+1,5	Peters, Arne	77	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.

200 m Lauf Bestl. 2010: 23,22 Müller, Torsten 78 Garbsener SC

21,85	+0,3	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Nienhagen	02.06.
23,05	+1,9	Müller, Torsten	78	Garbsener SC	Zeven	12.06.
23,83	+0,0	Adam, Christoph	80	TSV Neustadt	Ahlen	26.06.
24,20	+0,1	Dörflinger, Marc	78	MTV Gifhorn	Osterode	27.08.
24,59	-0,6	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Stuhr-Moordeich	04.09.
24,92	+0,4	Gaulke, Sven	80	Hannover 96	Hannover	14.05.
25,14	-2,4	Penniggers, Robert	77	VfL Lingen	Lingen	20.08.
25,37	+0,8	Bollmann, Benjamin	81	Hannover 96	Hannover	14.05.
25,55	-0,6	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
25,61	+0,0	Simon, Tamas	81	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.

400 m Lauf Bestl. 2010: 53,37 Doerflinger, Marc 78 MTV Gifhorn

53,17	Wilcke, Heiko	78	Hannover 96	Delmenhorst	29.05.
54,72	Dörflinger, Marc	78	MTV Gifhorn	Uslar	13.08.
55,97	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	17.09.
56,04	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	SZ-Lebenstedt	17.09.
56,05	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
58,96	Neltner, Bastian	78	LG Kehdingen	Zeven	10.09.
59,18	Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	17.09.
59,81	Rössing, Marcel	79	LG Braunschweig	Meinersen	02.07.
62,4	Gelhaar, Markus	81	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	16.07.
62,5	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.

800 m Lauf Bestl. 2010: 1:50,59 Hamm, Jonas 80 LG Braunschweig

1:51,18	Hamm, Jonas	80	LG Braunschweig	Turku / FIN	05.08.
1:58,28	Wilcke, Heiko	78	Hannover 96	Hannover	28.05.
2:04,00	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Gronau	03.07.
2:07,93	Rössing, Marcel	79	LG Braunschweig	Wernigerode	26.08.
2:08,5	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Barsinghausen	21.09.
2:10,21	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Pfungstadt	03.08.
2:14,28	Bielmann, Tim	80	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
2:18,15	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig	SZ-Lebenstedt	17.09.
2:40,31	Maus, Alexander	77	TK Jahn Sarstedt	Hildesheim	11.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:42,88 Wittig, Jens 76 Hannover 96

2:41,85	Scheiter, Sebastian	80	OTB Osnabrück	OS-Gretesch	05.07.
2:49,38	Rössing, Marcel	79	LG Braunschweig	Garbsen	30.07.
2:51,11	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Uslar	13.08.
2:56,30	Höffker, Michael	78	LG Göttingen	Uslar	13.08.
2:57,26	Löw, Tobias	80	Hannover 96	Hannover	31.08.
3:05,4	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig	Bad Bevensen	13.08.
3:05,72	Bollmann, Benjamin	81	Hannover 96	Hannover	31.08.

Senioren M 30

1500 m Lauf Bestl. 2010: 3:39,93 Hamm, Jonas 80 LG Braunschweig

3:42,77	Hamm, Jonas	80	LG Braunschweig	Gent / BEL	30.07.
4:02,10	Wilcke, Heiko	78	Hannover 96	Zeven	11.06.
4:02,89	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Borgholzhausen	15.07.
4:14,49	Scheiter, Sebastian	80	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
4:16,82	Rössing, Marcel	79	LG Braunschweig	Zeven	11.06.
4:22,8	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Edemissen	13.08.
4:30,03	Tüxen, Thomas	77	Hannover 96	Wunstorf	22.05.
4:35,45	Höffker, Michael	78	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
4:40,25	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
4:42,22	Otto, Stefan	81	MTV Müden/Örtze	Verden	24.08.

1 Meile Bestl. 2010: 5:14,96 Gebhardt, Christian 77 BV Garrel

4:59,5	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
5:01,4	Assmann, Ingo	79	SC Melle 03	Osnabrück	30.08.
5:05,92	Otto, Stefan	81	MTV Müden/Örtze	Soltau	01.06.
5:38,3	Höfel, Florian	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
6:04,4	Schlake, Dennis	78	TuS Hasede	Alfeld	12.07.
6:08,9	Gleim, Andreas	79	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	06.09.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 9:12,02 Giesler, Christian 77 TSV Kirchdorf

8:11,52	Hamm, Jonas	80	LG Braunschweig	Izmir / TUR	19.06.
8:30,03	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Osterode	15.06.
9:21,94	Scheiter, Sebastian	80	OTB Osnabrück	Delmenhorst	29.05.
9:24,57	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Pfungstadt	07.09.
9:25,04	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
9:25,68	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Garbsen	30.07.
9:27,89	Rössing, Marcel	79	LG Braunschweig	Delmenhorst	29.05.
9:28,7	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Barsinghausen	21.09.
9:37,76	Tüxen, Thomas	77	Hannover 96	Garbsen	30.07.
9:44,0	Waschkau, Jan	77	VfL Germania Leer	Emden	18.03.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 15:24,75 Harwardt, Valentin 77 VfL Wolfsburg

15:02,73	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Celle	09.07.
15:52,8	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Gildehaus	11.05.
15:53,59	Haupt, Christian	80	Hannover 96	Hannover	14.05.
15:54,89	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Hannover	31.08.
16:22,64	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Koblenz	25.05.
16:26,62	Waschkau, Jan	77	VfL Germania Leer	Hannover	14.05.
16:37,56	Assmann, Ingo	79	SC Melle 03	Melle	17.08.
16:38,00	Rössing, Marcel	79	LG Braunschweig	Wunstorf	06.07.
16:47,5	Mülstegen, Jörg	79	LC Nordhorn	Gildehaus	11.05.
16:51,20	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 32:43,87 Harwardt, Valentin 77 VfL Wolfsburg

31:20,18	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
31:55,67	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Göttingen	01.05.
32:53,46	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Minden	17.08.
32:58,98	Giesler, Christian	77	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
34:16,49	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Göttingen	01.05.
34:29,3	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Uslar	08.10.
34:55,51	Assmann, Ingo	79	SC Melle 03	Melle	24.08.
35:13,58	Tüxen, Thomas	77	Hannover 96	Minden	17.08.
35:46,4	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Borsum	31.08.
36:20,98	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Lehrte	20.04.

Senioren M 30

Stundenlauf Bestl. 2010: 17.406 Giesler, Christian 77 TSV Kirchdorf

16.747	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Borsum	31.08.
15.857	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Lehrte	20.04.
15.602	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt	Königslutter	13.07.
15.398	Gundelach, Benjamin	79	LG Solling	Uslar	08.10.
15.202	Schläger, Marcel	81	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
14.375	Quoll, Malte	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
13.620	Höfel, Florian	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
13.108	Schlake, Dennis	78	TuS Hasede	Borsum	31.08.

10 km Straße Bestl. 2010: 31:36 Hartger, Gerold 80 LC Nordhorn

31:53	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Emlichheim	10.06.
31:55	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Haren	02.04.
32:12	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.
32:44	Bruns, Thomas	78	SV Union Meppen	Meppen	02.09.
32:45	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Oelde	10.09.
33:23	Giesler, Christian	77	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.
33:49	Haupt, Christian	80	Hannover 96	Hannover	08.05.
33:56	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen	Okertal	23.09.
34:16	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Sottrum	13.05.
34:17	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Hannover	01.07.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:40:50 TSV Kirchdorf

1:42:19	Hannover 96 Jankowski, Christof (79) - 33:29; Wildhage, Pascal Nicolas (81) - 34:19; Röhner, Peer (77) - 34:31	Hannover	01.07.
1:44:36	VfL Germania Leer Grigat, Holger (73) - 33:58; Steinke, Peter (70) - 34:54; Ringering, Onno (68) - 35:44	Wilhelmshaven	26.10.
1:44:52	VfL Wolfsburg Harwardt, Valentin (77) - 32:33; Petri, Ulrich (73) - 34:03; Switala, Dirk (69) - 38:16	Wolfsburg	20.03.
1:46:29	LC Nordhorn Hartger, Gerold (80) - 32:54; Holboer, Jan (69) - 35:37; Beckemper, Ingo (68) - 37:58	Schüttorf	14.05.
1:46:57	Post-SV Uelzen Jahnke, Rainer (70) - 34:32; Lehmann, Marko (72) - 35:00; Deumann, Jörg (65) - 37:25	Lüchow	22.07.
1:48:33	TSV Barsinghausen Kramer, Andreas (69) - 34:54; Laabs, Ingo (79) - 35:42; Gonzalez-Diez, Jose-Luis (72) - 37:57	Hannover	01.07.
1:49:56	LG Göttingen Hanelt, Sebastian (79) - 33:56; Graeber, Dr. Wilhelm (55) - 37:40; Vollmer, Manfred (57) - 38:20	Okertal	23.09.
1:51:56	TSV Lelm Milch, Stefan (72) - 36:49; Schläger, Marcel (81) - 37:14; Märker, Ragnar (76) - 37:53	Wolfenbüttel	18.09.
1:53:21	Laufclub BlueLiner Ehlers, Oliver (78) - 36:43; Thiede, Matthias (76) - 37:44; Ahrens, Klaus (75) - 38:54	Wolfsburg	20.03.
1:55:30	SC Melle 03 Assmann, Ingo (79) - 35:37; Schlattmann, Peter (63) - 37:40; Spiekermann, Peter (54) - 42:13	Neuenkirchen	13.05.

Senioren M 30

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:10:33 Wienbreier, Daniel 79 VfL Wolfsburg

1:10:23	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
1:10:39	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Bremen	02.10.
1:12:29	Jankowski, Christof	79	Hannover 96	Bremen	02.10.
1:14:52	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Griesheim	17.04.
1:14:58	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.
1:15:18	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Bremen	02.10.
1:18:19	Maschmeyer, Sebastian	78	SC Herringhausen	Oldenburg	16.10.
1:18:34	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Uelsen	04.06.
1:19:11	Mangels, Christian	79	TSV Otterndorf	Otterndorf	18.09.
1:19:35	Benne, Yarim	77	LG Wennigsen	Bremen	02.10.
1:19:35	Blömer, Christian	81	Team Laufrausch	Oldenburg	16.10.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 3:47:40 TSV Kirchdorf

3:55:17	Hannover 96 Jankowski, Christof (79) - 1:15:20; Röhner, Peer (77) - 1:18:39; Gremmel, Hendrik (62) - 1:21:18	Hannover	08.05.
4:00:26	Delligser SC Hesse, Jörn (74) - 1:16:04; Nitz, Karsten (66) - 1:19:40; Heise, Achim (72) - 1:24:42	Springe	26.03.
4:06:54	LC Nordhorn Hartger, Gerold (80) - 1:18:34; Mülstegen, Jörg (79) - 1:24:00; Nyhoff, Gerold (64) - 1:24:20	Uelsen	04.06.
4:08:30	LAV Zeven Ahlfeld, Carsten (67) - 1:20:55; Miltzlaff, Marco (70) - 1:21:08; Silies, Thomas (72) - 1:26:27	Bremen	02.10.
4:09:31	Post-SV Uelzen Deumann, Jörg (65) - 1:20:54; Meyer, Christoph (75) - 1:22:55; Lehmann, Marko (72) - 1:25:42	Bremen	02.10.
4:13:42	Marathonclub Walsrode Lemcke, Stefan (76) - 1:18:26; Berger, Sascha (72) - 1:27:35; Herbig, Sven (72) - 1:27:41	Hannover	08.05.
4:14:16	Team Laufrausch Fecht, Michael (71) - 1:23:40; Luhmann, Till (64) - 1:24:33; Karczmarzyk, Manuel (72) - 1:26:03	Wilhelmshaven	15.05.
4:20:22	TSV Lelm Schläger, Marcel (81) - 1:23:35; Märker, Ragnar (76) - 1:25:22; Bachem, Harry (72) - 1:31:25	Okertal	09.04.
4:20:59	Laufclub BlueLiner Ehlers, Oliver (78) - 1:23:28; Klimczak, Gregor (75) - 1:28:41; Ahrens, Klaus (75) - 1:28:50	Bremen	02.10.
4:26:22	SV Germania Helmstedt Bauwe, Dennis (77) - 1:19:38; Quoll, Malte (81) - 1:32:06; Mesel, Stephan (68) - 1:34:38	Bremen	02.10.

Marathon Bestl. 2010: 2:27:53 Wienbreier, Daniel 79 VfL Wolfsburg

2:42:57	Westphal, Arne	77	TSV Kirchdorf	Frankfurt/M.	30.10.
2:50:37	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt	Frankfurt/M.	30.10.
2:54:21	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg	Kiel	26.02.
2:56:11	Bielmann, Tim	80	TSV Burgdorf	Frankfurt/M.	30.10.
2:59:36	Schenker, Frerk	80	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
3:04:31	Laabs, Ingo	79	TSV Barsinghausen	Hannover	08.05.
3:10:16	Altehülsing, Thomas	77	SC Spelle-Venhaus	Essen	09.10.
3:11:28	Hublitz, Daniel	80	LG Eichsfeld	Hannover	08.05.
3:11:34	Schuster, Stefan	79	TSV Hitzacker	Wolfsburg	04.09.
3:11:37	Maschmeyer, Sebastian	78	SC Herringhausen	Hamburg	22.05.

Senioren M 30

Marathon Mann. Bestl. 2010: 8:46:04 TV Georgsmarienhütte

9:05:16	Marathonclub Walsrode Lemcke, Stefan (76) - 2:41:51; Berger, Sascha (72) - 2:58:39; Herbig, Sven (72) - 3:24:46	Hannover	08.05.
9:40:03	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Glinsmann, Carsten (74) - 2:51:11; Knülle, Hermann (51) - 3:24:26; Schröder, Rainer (65) - 3:24:26	Hannover	08.05.
9:54:15	SC Herringhausen Köll, Stefan (71) - 3:10:02; Maschmeyer, Sebastian (78) - 3:11:37; Fietze, Heiko (74) - 3:32:36	Hamburg	22.05.
10:27:40	LAV Zeven Silies, Thomas (72) - 3:03:07; Schulz, Bernd (55) - 3:37:13; Fiehnen, Heino (62) - 3:47:20	Hamburg	22.05.
10:53:15	Laufclub BlueLiner Jeschke, André (69) - 3:31:28; Wiedemann, Heiko (66) - 3:37:32; Pella, Carsten (77) - 3:44:15	Hamburg	22.05.
10:57:54	LG Nordheide Lamiri, Yacine (74) - 3:13:13; Jensen, Klaus (60) - 3:39:35; Bodendieck, Klaus (57) - 4:05:06	Köln	02.10.

100 km Bestl. 2010: 8:20:56 Haßlinger, Johannes 78 LG Nienburg

7:29:01	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg	Grünheide	26.03.

110 m Hürden 1.067m Bestl. 2010: 15,34 Bähre, Marcel 78 LG Hannover

14,91	+0,6	Bähre, Marcel	78	LG Hannover	Hannover	14.05.
17,17	+0,0	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	26.06.
18,43	+1,4	Neltner, Bastian	78	LG Kehdingen	Zeven	11.09.
18,58	+0,1	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	18.09.
19,42	+1,4	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	SZ-Lebenstedt	18.09.
19,2		Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
22,1	-1,6	Gelhaar, Markus	81	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	17.07.

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 61,49 Osmers, Michael 77 LG Kreis Verden

61,89	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Ahlen	26.06.
65,80	Bollmann, Benjamin	81	Hannover 96	Hannover	14.05.
66,83	Thomsen, Axel	77	TV Norden	Hannover	14.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 13:47,5 Ahrenberg, Frank 79 SV Germania Helmstedt

9:12,25	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Kassel	23.07.
9:42,50	Scheiter, Sebastian	80	OTB Osnabrück	Zeven	12.06.
11:45,3	Berger, Mark	81	MTV Goslar	Helmstedt	02.06.
13:51,5	Ahrenberg, Frank	79	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
14:50,15	Dommnich, Jan-Henrik	80	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg	26.08.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 44,29 StG Leine-Sprinter

48,70	StG Burgdorf-Helstorf Simon, Tamas (81); Will, Florian (81); Bremer, Heiko (70); Peters, Arne (77)	Gronau	03.07.
51,6	VfL Lingen Frericks, Reinhard (69); Krämer, Heiner (64); Niehaus, Ralf (77); Penniggers, Robert (77)	Lingen	07.06.

4 x 400 m Staffel

3:40,35	LG Weserbergland Benze, Nils (72); Naikelekelevesi, Isireli (76); Köster, Thomas (73); Priebe, Philip (76)	Minden	30.07.

Senioren M 30

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 9:50,5 MTV Aurich

8:12,27	Hannover 96	Minden	30.07.
	Wittig, Jens (76); Röhner, Peer (77); Wilcke, Heiko (78)		
8:20,92	LG Weserbergland	Minden	30.07.
	Priebe, Philip (76); Benze, Nils (72); Naikelekelevesi, Isireli (76)		
8:30,31	LG Göttingen	Göttingen	01.05.
	Höffker, Michael (78); Weber, Dietmar (68); Manning, Till (77)		
9:48,8	SV Germania Helmstedt I	Helmstedt	09.09.
	Büchsenschuß, Dr. Jan (77); Barbarito, Carlo Carmine (76); Ahrenberg, Frank (79)		
10:12,3	SV Germania Helmstedt II	Helmstedt	09.09.
	Gollmer, Matthias (66); Bauwe, Dennis (77); Scharf, Torsten (71)		
10:33,5	TK Jahn Sarstedt I	Sarstedt	06.09.
	Seyffert, Stefan (64); Hanne, Jörg (66); Bartels, Björn (74)		
11:26,9	TK Jahn Sarstedt II	Sarstedt	06.09.
	Kringel, Volker (62); Klamt, Thomas (61); Gleim, Andreas (79)		

Olympische Staffel

4:01,47	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
	Schulz, Marcel (79); Weber, Dietmar (68); Manning, Till (77); Höffker, Michael (78)		

Hochsprung Bestl. 2010: 1,86 Kaplan, Cihan 77 Hannover 96

1,90	Kaplan, Cihan	77	Hannover 96	Garbsen	30.07.
1,73	Raeth, Dr. Torben	78	SV Union Salzgitter	BS-Rüningen	22.05.
1,72	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
1,72	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	17.09.
1,68	Gelhaar, Markus	81	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	16.07.
1,68	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	SZ-Lebenstedt	17.09.
1,65	Wetzel, Carsten	80	TuS Harsefeld	Harsefeld	25.05.
1,62	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen	Lingen	20.08.
1,60	Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	17.09.
1,54	Penniggers, Robert	77	VfL Lingen	Lingen	20.08.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,50 Ebert, Gerrit 80 Hannover 96
: 3,50 Müller, Mario 79 LG Kehdingen

3,80	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	18.09.
3,30	Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
3,00	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	14.05.
3,00	Maus, Alexander	77	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	03.09.
2,60	Neltner, Bastian	78	LG Kehdingen	Zeven	11.09.
2,57	Gelhaar, Markus	81	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	17.07.
2,40	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	26.06.
2,30	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	SZ-Lebenstedt	18.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 7,77 Stolz, Christoph 80 TV Langen

7,68	+1,0	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Wesel	13.06.
6,40	+1,5	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	17.09.
6,24		Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Bad Zwischenahn	13.05.
5,89	+0,0	Neltner, Bastian	78	LG Kehdingen	Zeven	10.09.
5,79		Peters, Arne	77	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
5,63		Penniggers, Robert	77	VfL Lingen	Lingen	07.06.
5,61	+0,0	Schwing, Tobias	80	LG Hannover	Hannover	06.05.
5,60	-0,4	Gaulke, Sven	80	Hannover 96	Hannover	14.05.
5,60	+0,0	Wetzel, Carsten	80	TuS Harsefeld	Harsefeld	25.05.
5,57		Simon, Tamas	81	TSV Burgdorf	Sarstedt	07.05.

Senioren M 30

Dreisprung Bestl. 2010: 15,34 Stolz, Christoph 80 TV Langen

15,33	+0,7	Stolz, Christoph	80	TV Langen	Papenburg	18.06.
12,17	+0,5	Bähre, Marcel	78	LG Hannover	Hannover	14.05.
11,39	+0,3	Kaplan, Cihan	77	Hannover 96	Hannover	14.05.
10,62	+0,0	Schwing, Tobias	80	LG Hannover	Hannover	06.05.

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2010: 14,21 Hülsemann, Torsten 76 MTV Messenkamp

12,77	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
12,14	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	14.05.
11,47	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06.
11,38	Boerries, Kai	79	LG Solling	Uslar	30.09.
10,83	Raeth, Dr. Torben	78	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	09.09.
10,72	Fink, Henning	78	SV Grün-Weiß Parensen	Uslar	15.05.
10,05	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
9,90	Müller, Mario	79	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.
9,77	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Verden	25.09.
9,32	Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	17.09.

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2010: 41,27 Hülsemann, Torsten 76 MTV Messenkamp

38,13	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Hannover	14.05.
36,59	Kincses, Laszlo	79	Hannover 96	Hannover	14.05.
35,04	Liebe, Frank-Florian	79	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
32,58	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Stuhr-Moordeich	04.09.
32,44	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
32,17	Boerries, Kai	79	LG Solling	Uslar	30.09.
29,02	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
28,64	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	18.09.
26,62	Fink, Henning	78	SV Grün-Weiß Parensen	Uslar	08.10.
26,57	Höffker, Michael	78	LG Göttingen	Uslar	13.08.

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2010: 44,80 Stolz, Christoph 80 TV Langen

44,57	Neef, Andreas	81	MTV Schöningen	Schöningen	15.06.
17,18	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Hannover	30.04.

Speerwurf 800 g Bestl. 2010: 68,44 Kincses, Laszlo 79 Hannover 96

66,75	Kincses, Laszlo	79	Hannover 96	Garbsen	01.05.
49,05	Wetzel, Carsten	80	TuS Harsefeld	Ahlen	26.06.
48,74	Boerries, Kai	79	LG Solling	Uslar	30.09.
48,00	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	18.09.
45,01	Fink, Henning	78	SV Grün-Weiß Parensen	Uslar	15.05.
43,15	Simon, Tamas	81	TSV Burgdorf	Garbsen	01.05.
40,63	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Stuhr-Moordeich	04.09.
40,19	Höffker, Michael	78	LG Göttingen	Uslar	13.08.
39,92	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen	Lingen	20.08.
39,43	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.

Gewicht 15,88 kg

6,41	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Hannover	30.04.

5-Kampf Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Bestl. 2010: 2.979 Weber-Spicksch, Dr. Sanjay 80 Hannover 96

2.529	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,48(+0,2)-39,36-25,55(-0,6)-25,67-4:40,25				
2.372	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,31(+0,2)-40,63-24,59(-0,6)-32,58-5:46,39				
2.137	Höffker, Michael	78	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,69(+0,4)-38,65-28,91(-0,6)-24,85-4:35,45				
1.667	Maus, Alexander	77	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
	5,15-30,48-26,8-20,58-6:10,7				

Senioren M 30

5-Kampf Mann. Bestl. 2010: 6.709 TV Lohnde

6.231	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Schulz, Marcel (79) - 2.529; Höffker, Michael (78) - 2.137; Weber, Dietmar (68) - 1.565		
3.462	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	Alberts-Tammena, Friso (72) - 1.472; Fleetjer, Gerhard (75) - 1.023; Sassen, Heino (73) - 967		

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 5.242 Osmers, Michael 77 LG Kreis Verden

5.439	Gustedt, Christian	80	LG Göttingen	Hannover	17.09./
	12,47(-1,0)-6,40(+1,5)-9,75-1,72-55,97/18,58(+0,1)-28,64-3,80-48,00-4:56,20				18.09.
5.143	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn	Hannover	25.06./
	11,63(+0,0)-6,21(-0,7)-11,47-1,72-56,05/17,17(+0,0)-30,48-2,40-40,17-5:40,45				26.06.
4.521	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	SZ-Lebenstedt	17.09./
	12,59(+3,0)-5,37-8,50-1,68-56,04/19,42(+1,4)-28,65-2,30-37,19-4:51,68				18.09.
4.222	Neltner, Bastian	78	LG Kehdingen	Zeven	10.09./
	12,33(+0,2)-5,89(+0,0)-8,84-1,52-58,96/18,43(+1,4)-23,94-2,60-34,89-5:42,88				11.09.
3.382	Gelhaar, Markus	81	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	16.07./
	12,4(-1,8)-5,50(+0,4)-8,37-1,68-62,4/22,1(-1,6)-19,29-2,57-22,53-6:10,3				17.07.
3.342	Herzlieb, Dr. Boris	77	MTV Schöningen	SZ-Lebenstedt	17.09./
	12,90(+3,0)-4,90-9,32-1,60-59,18/19,69(+1,4)-24,78-3,20-aufg.-aufg.				18.09.

Wurf-Mehrkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15,88kg)

1.582	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Hannover	30.04.
	17,18-8,63-27,07-34,87-6,41				

DAMM Gruppe B Bestl. 2010: 3911 VfL Lingen

4.060	VfL Lingen	Lingen	07.06.

Anna-Marleen Wolf (SV Munster): Vierfache Landesmeisterin, Norddeutsche Meisterin sowie Achte der Deutschen Jugendmeisterschaften im Weitsprung der wJB.

Senioren M 35

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,79 Gerlee, Sascha 75 OTB Osnabrück

11,60	+0,3	Schulte, Ralph	73	SC Osterbrock	Papenburg	22.05.
11,83	+1,2	Bender, Thorsten	76	VfL Stade	Delmenhorst	29.05.
11,89	+1,2	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
11,8		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Helmstedt	07.05.
12,07	+1,2	Liebing, Marko	75	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Delmenhorst	29.05.
12,11	+1,2	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Delmenhorst	29.05.
12,20	+1,2	Schottstedt, Dirk	73	TSV Anderten	Delmenhorst	29.05.
12,43	+0,6	Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Magaluf / ESP	27.04.
12,67	+0,0	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Papenburg	08.10.
13,04	+1,2	Robelski, Jörg	74	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.

200 m Lauf Bestl. 2010: 23,77 Gerlee, Sascha 75 OTB Osnabrück

24,26	+1,6	Bender, Thorsten	76	VfL Stade	Delmenhorst	29.05.
24,34	-0,2	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
24,38	-0,3	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Sarstedt	07.05.
24,70	+1,6	Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Delmenhorst	29.05.
24,84	+0,0	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Stuhr-Moordeich	04.09.
24,7		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Helmstedt	08.05.
26,38	-0,2	Menken, Wilfried	76	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Papenburg	30.09.
26,5		Krause, Dennis	72	LAV Alfeld	Alfeld	28.08.
27,18	+1,5	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen	Nienhagen	02.06.
27,38	-2,2	Choina, Ingo	75	TV Lohnde	Wunstorf	01.06.

400 m Lauf Bestl. 2010: 53,53 Benze, Nils 72 LG Weserbergland

52,39	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	OS-Gretesch	01.06.
54,24	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Minden	17.08.
54,59	Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Uslar	13.08.
56,86	Tiller, Markus	73	LG Göttingen	München	01.06.
57,0	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	20.08.
59,83	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Papenburg	08.10.
62,58	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen	Nienhagen	09.04.
64,19	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Uslar	13.08.
65,5	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.
74,5	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:07,59 Tiller, Markus 73 LG Göttingen

2:03,25	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Osterode	22.07.
2:03,42	Naikelekelevesi, Isireli	76	LG Weserbergland	Gronau	03.07.
2:04,78	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Sacramento / USA	09.07.
2:09,1	Tiller, Markus	73	LG Göttingen	Dinkelsbühl	23.09.
2:11,42	Beier, Rico	75	VfL Bückeburg	Minden	06.07.
2:12,2	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Sottrum	11.08.
2:13,09	Bielmann, Kai	76	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
2:18,5	Pollmann, Tobias	74	LG Braunschweig	Braunschweig	29.06.
2:18,76	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Kalefeld	23.06.
2:26,1	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	28.06.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:48,77 Piech, Andreas 71 TSV Brunkensen

2:41,00	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Uslar	13.08.
2:44,55	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Pfungstadt	07.09.
2:52,22	Tiller, Markus	73	LG Göttingen	Landshut	29.07.
2:53,08	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Zeven	04.04.
2:53,66	Beier, Rico	75	VfL Bückeburg	Garbsen	30.07.
3:03,81	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Osterode	27.08.
3:11,5	Oltmanns, Thorsten	75	SG SW Oldenburg	Ofen	06.10.
3:49,4	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Moorhusen	30.08.
3:49,4	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Rümmer	01.09.

Senioren M 35

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:29,75 Hillebrecht, Volker 75 LG Göttingen

4:16,10	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Sacramento / USA	15.07.
4:16,20	Kosmella, Matthias	76	TV Georgsmarienhütte	Zeven	11.06.
4:18,29	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Zeven	11.06.
4:35,2	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Sottrum	14.07.
4:36,06	Pollmann, Tobias	74	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
4:37,86	Rohde, Roland	72	LG Nordheide	Zeven	11.06.
4:38,52	Hillebrecht, Volker	75	LG Göttingen	Heiligenrode	07.09.
4:45,3	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Alfeld	14.06.
4:47,34	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Stuhr-Moordeich	04.09.
4:48,68	Theuerzeit, Heiko	75	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.

1 Meile Bestl. 2010: 4:55,08 Tiller, Markus 73 LG Göttingen

4:39,7	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland	Uslar	02.09.
4:49,7	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Sottrum	16.06.
5:24,5	Raulfs, Thorsten	72	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.
5:25,5	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
5:26,7	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Sarstedt	06.09.
5:28,3	Kosmella, Matthias	76	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	30.08.
5:37,64	Hagge, Jörn	73	MTV Soltau	Soltau	01.06.
5:38,9	Barbarito, Carlo Carmine	76	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
5:44,4	Oltmanns, Thorsten	75	SG SW Oldenburg	Ofen	06.10.
6:29,1	Bartels, Björn	74	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 9:41,51 Hillebrecht, Volker 75 LG Göttingen

9:30,07	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
9:31,77	Tammen, Marco	75	SV Teutonia Stapelmoor	Delmenhorst	29.05.
9:36,95	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Diez	20.08.
9:40,5	Grigat, Holger	73	VfL Germania Leer	Emden	18.03.
9:46,4	Tiller, Markus	73	LG Göttingen	Ellwangen	13.10.
9:47,54	Hillebrecht, Volker	75	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
9:49,51	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Greene	29.06.
9:56,84	Beier, Rico	75	VfL Bückeburg	Wunstorf	01.06.
10:01,68	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Hildesheim	25.05.
10:02,11	Pollmann, Tobias	74	LG Braunschweig	Osterode	15.06.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 15:41,96 Petri, Ulrich 73 VfL Wolfsburg

16:28,25	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Berlin	04.06.
16:29,86	Grigat, Holger	73	VfL Germania Leer	Hannover	14.05.
16:33,05	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Pfungstadt	03.08.
16:37,15	Naikelekelevesi, Isireli	76	LG Weserbergland	Gronau	03.07.
16:37,47	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Greene	18.05.
16:48,0	Meyer, Christoph	75	Post-SV Uelzen	Suderburg	15.09.
17:04,30	Hillebrecht, Volker	75	LG Göttingen	Heiligenrode	21.09.
17:04,54	Bielmann, Kai	76	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
17:31,09	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Greene	18.05.
17:35,2	Mahler, Stephan	72	LG Kehdingen	Drochtersen	06.05.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 32:58,01 Petri, Ulrich 73 VfL Wolfsburg

34:28,99	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Greene	31.08.
34:47,5	Meyer, Christoph	75	Post-SV Uelzen	Suderburg	23.09.
35:42,3	Schulz, Thorsten Robert	76	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
35:51,0	Hillebrecht, Volker	75	LG Göttingen	Uslar	08.10.
36:30,9	Milch, Stefan	72	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
36:57,64	Beier, Rico	75	VfL Bückeburg	Minden	17.08.
36:58,4	Tammen, Marco	75	SV Teutonia Stapelmoor	Warsingsfehn	23.08.
38:20,2	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Borsum	31.08.
38:43,3	Martel, Bernd	74	IGAS Wendland	Suderburg	23.09.
39:25,12	Jache, Andreas	74	Hannover 96	Lehrte	20.04.

Senioren M 35

Stundenlauf Bestl. 2010: 16.797 Hesse, Jörn 74 Delligser SC

16.828	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Uslar	08.10.
16.283	Milch, Stefan	72	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
15.300	Neugebauer, Michael	75	LAV Alfeld	Borsum	31.08.
15.018	Jache, Andreas	74	Hannover 96	Lehrte	20.04.
14.960	Märker, Ragnar	76	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
14.421	Bachem, Harry	72	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
14.150	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Helmstedt	14.10.
14.043	Martel, Bernd	74	IGAS Wendland	Lüchow	01.10.
11.152	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 32:32 Petri, Ulrich 73 VfL Wolfsburg

32:57	Bucchioni, Nico	74	VfL Löningen	Löningen	25.06.
33:35	Grigat, Holger	73	VfL Germania Leer	Garrel	17.09.
34:03	Petri, Ulrich	73	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	20.03.
34:32	Bröring, Christian	76	TuS Blau-Weiß Lohne	Oldenburg	16.10.
34:46	Fleßner, Hermann	74	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.
34:51	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Sottrum	13.05.
35:00	Lehmann, Marko	72	Post-SV Uelzen	Lüchow	22.07.
35:01	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr	Hannover	01.07.
35:04	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Schotten	26.08.
35:12	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Paderborn	23.04.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:14:26 Tammen, Marco 75 SV Teutonia Stapelmoor

1:12:04	Bucchioni, Nico	74	VfL Löningen	Bremen	02.10.
1:15:05	Lemcke, Stefan	76	Marathonclub Walsrode	Bremen	02.10.
1:15:25	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Köln	02.10.
1:16:04	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Springe	26.03.
1:17:52	Glinsmann, Carsten	74	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Cuxhaven	10.04.
1:19:18	Schlüter, Lars	75	VfL Wolfsburg	Bremen	02.10.
1:19:21	Lehmann, Marko	72	Post-SV Uelzen	Uelzen	10.06.
1:20:10	Bielmann, Kai	76	TSV Burgdorf	Hannover	08.05.
1:20:19	de Jonge, Stefan	76	TuS Weene	Marienhafe	10.06.
1:20:23	Bröring, Christian	76	TuS Blau-Weiß Lohne	Bremen	02.10.

Marathon Bestl. 2010: 2:41:24 Glinsmann, Carsten 74 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf

2:34:26	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr	Frankfurt/M.	30.10.
2:40:40	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Frankfurt/M.	30.10.
2:41:51	Lemcke, Stefan	76	Marathonclub Walsrode	Hannover	08.05.
2:46:36	Hesse, Jörn	74	Delligser SC	Hannover	08.05.
2:49:14	Rohde, Roland	72	LG Nordheide	Dresden	23.10.
2:51:11	Glinsmann, Carsten	74	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover	08.05.
2:51:12	Sandker, Frank	75	TuS Emstekerfeld	Münster	11.09.
2:56:11	Bielmann, Kai	76	TSV Burgdorf	Frankfurt/M.	30.10.
2:56:59	de Jonge, Stefan	76	TuS Weene	Frankfurt/M.	30.10.
2:58:39	Berger, Sascha	72	Marathonclub Walsrode	Hannover	08.05.

110 m Hürden 0.991m Bestl. 2010: 16,43 Gerlee, Sascha 75 OTB Osnabrück

15,58	-0,9	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Ahlen	25.06.
18,43	+1,3	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
20,4		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	21.08.
23,4		Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	21.08.

Senioren M 35

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 58,81 Gerlee, Sascha 75 OTB Osnabrück

56,09	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Papenburg	18.06.
63,44	Tiller, Markus	73	LG Göttingen	Ahlen	26.06.
64,61	Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Göttingen	30.08.
67,6	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	15.06.
77,12	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen	Nienhagen	06.07.
84,1	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	15.06.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 10:32,06 Silies, Thomas 72 LAV Zeven

10:13,29	Silies, Thomas	72	LAV Zeven	Zeven	12.06.
11:43,4	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Helmstedt	02.06.
12:53,8	Barbarito, Carlo Carmine	76	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,87 Hiller, Jan 73 BTB Oldenburg

1,87	Hiller, Jan	73	BTB Oldenburg	Leer	26.06.
1,85	Bötzel, Reinhold	75	LG Hannover	Garbsen	22.05.
1,75	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
1,61	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Uslar	13.08.
1,60	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	20.08.
1,60	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	20.08.
1,57	Kleinholz, Jörg	73	LG Hannover	Hannover	20.05.
1,57	Bethge, Jens	72	VfL Suderburg	Suderburg	22.05.
1,37	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.
1,34	Gembler, Kai	74	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,92 Thode, Matthias 71 Heidmühler FC

2,86	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Papenburg	09.10.
2,40	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	21.08.
1,82	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.

Weitsprung Bestl. 2010: 6,49 Geweke, Holger 75 TV Lohnde

6,41	-0,5	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Ahlen	25.06.
6,39	+1,7	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Sarstedt	07.05.
6,07	+0,0	Schottstedt, Dirk	73	TSV Anderten	Delmenhorst	29.05.
6,02	+0,0	Schulte, Ralph	73	SC Osterbrock	Papenburg	22.05.
6,00	+0,0	Liebing, Marko	75	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Nienhagen	09.04.
5,97		Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
5,88		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	05.07.
5,83		Kleinholz, Jörg	73	LG Hannover	Hannover	20.05.
5,08	+0,4	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Papenburg	08.10.
4,94		Bethge, Jens	72	VfL Suderburg	Suderburg	22.05.

Dreisprung Bestl. 2010: 10,37 Peter, Frank 71 MTV Soltau

11,94	+1,1	Hartmann, Axel	72	TSV Wehdel	Verden	24.08.
11,75	+0,1	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Edemissen	13.08.
9,75		Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Helmstedt	08.05.

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2010: 13,11 Isenecker, Roland 72 TV Norden

13,39	Holz, Alexander	74	LG Hannover	Hannover	08.10.
12,42	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Wunstorf	22.05.
11,22	Funck, André	76	LG Fallingbostel	Verden	30.04.
10,94	Peucker, Oliver	72	ATS Cuxhaven	Loxstedt	09.04.
10,55	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Nordhorn	15.10.
10,17	Nowak, Stefan	73	TuS Bad Pyrmont	Bad Pyrmont	18.09.
10,10	Hansch, Mirko	73	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	21.05.
9,90	Robelski, Jörg	74	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
9,84	Suer, Holger	73	LG Braunschweig	Verden	25.09.
9,72	Schrell, Marco	75	TuS Bad Pyrmont	Bad Pyrmont	18.09.

Senioren M 35

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2010: 41,77 Isenecker, Roland 72 TV Norden

37,16	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
37,05	Bargmann, Jan	72	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
34,83	Robelski, Jörg	74	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
34,13	Funck, André	76	LG Fallingbostel	Verden	30.04.
32,73	Suer, Holger	73	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
32,17	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Delmenhorst	29.05.
29,80	Schröter, Frank	74	DSC Dransfeld	Göttingen	16.04.
29,60	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
29,34	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen	Nienhagen	14.08.
28,75	Suer, Bernd	73	LG Braunschweig	Verden	25.09.

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2010: 43,53 Krone, Ulrich 71 SC Osterbrock

36,60	Robelski, Jörg	74	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
34,10	Suer, Holger	73	LG Braunschweig	Braunschweig	29.06.
28,89	Peucker, Oliver	72	ATS Cuxhaven	Huchting	03.10.
21,14	Welz, Carsten	75	MTV 48 Hildesheim	Gronau	03.07.
20,64	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Schöningen	15.06.
20,16	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Nordhorn	15.10.
19,45	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
19,16	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.
19,02	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	15.06.
15,66	Gembler, Kai	74	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.

Speerwurf 800 g Bestl. 2010: 53,61 Strauß, Matthias 71 OTB Osnabrück

48,93	Bargmann, Jan	72	VfL Wolfsburg	SZ-Lebenstedt	17.09.
48,80	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
48,79	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
47,93	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.
47,89	Suer, Holger	73	LG Braunschweig	Braunschweig	08.05.
41,77	Umland, Björn	72	LG Nordheide	Winsen/L.	08.10.
41,26	Bethge, Jens	72	VfL Suderburg	Suderburg	10.04.
41,13	Nowak, Stefan	73	TuS Bad Pyrmont	Bad Pyrmont	18.09.
38,83	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Lingen	20.08.
38,66	Budde, Thorsten	73	TV Hude	Stuhr-Moordeich	30.04.

Gewicht 15,88 kg Bestl. 2010: 12,42 Krone, Ulrich 71 SC Osterbrock

7,75	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Nordhorn	15.10.
7,01	Gembler, Kai	74	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
6,72	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
6,59	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
5,95	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Hannover	30.04.

5-Kampf Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.266 Gerlee, Sascha 75 OTB Osnabrück

2.976	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,18(+0,5)-48,79-24,34(-0,2)-29,60-5:01,67				
2.747	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,24(+1,0)-31,63-24,42(-0,3)-26,19-4:47,34				
2.641	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,81(+0,3)-43,59-24,84(+0,0)-33,87-5:43,31				
2.499	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,61(+0,3)-30,46-25,25(-0,3)-28,92-4:59,54				
1.993	Krause, Dennis	72	LAV Alfeld	Alfeld	28.08.
	4,83-36,08-26,5-25,23-5:44,3				

Senioren M 35

1.741	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen	Nienhagen	14.08.
	4,74(+1,2)-35,65-28,10(-1,8)-29,34-6:40,66				
1.472	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	4,08(+0,1)-28,62-29,3(+1,0)-23,56-5:55,6				
1.165	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	15.05.
	4,42-23,69-31,5-19,26-6:20,4				
1.023	Fleetjer, Gerhard	75	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	4,14(+0,5)-24,55-30,6(+1,0)-19,81-7:20,0				
967	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	3,71(+0,1)-22,87-32,0-24,46-7:09,2				

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 4.674 Knief, Martin 75 SC Osterbrock

4.424	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Papenburg	08./09.10.
	12,67(+0,0)-5,08(+0,4)-10,40-1,72-59,83/				
	19,33(+0,0)-21,79-2,86-37,79-5:44,11				
2.634	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Schöningen	20./21.08.
	14,5-4,63-9,13-1,60-75,6/				
	23,4-21,17-2,40-23,78-6:32,7				

Wurf-Mehrkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15,88kg)

Bestl. 2010: 2.705 Arjes, Michael 71 MTV Aurich

1.843	Knief, Martin	75	SC Osterbrock	Nordhorn	15.10.
	20,16-10,55-26,71-33,47-7,75				
1.498	Gembler, Kai	74	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	15,56-8,70-26,94-24,99-7,01				
1.440	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	18,54-7,75-24,43-26,90-6,59				
1.396	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	19,45-8,50-21,49-22,95-6,72				
1.328	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm	Hannover	30.04.
	16,91-9,25-20,35-22,29-5,95				

Hans Röper (Landesmeister 800 m M55), Natalia Quednau (u.a. Landesmeisterin Marathon der Frauen) und Stefan Bädermann von der LG Celle-Land.

Senioren M 40

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,56 Brömme, Dirk 68 LG Osterode

11,79	+1,9	Zechmann, Andreas	69	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,06	+0,3	Strehl, Matthias	71	LAV Meppen	Papenburg	22.05.
12,46	+1,0	Schwarz, Helge	68	TuS Bothel	Delmenhorst	29.05.
12,60	+0,6	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Verden	15.05.
12,68	+0,1	Keese, Johannes	71	LG Delmenhorst/Diepholz	Papenburg	30.09.
12,73	+1,5	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	06.07.
12,83	+0,2	Peyker, Ingo	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	21.05.
12,86	+1,9	Leeker, Arne	68	MTV Jahn Schladen	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,7		Möller, Heiner	69	TSG Hatten-Sandkrug	Großenkneten	17.05.
13,04	+0,0	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Papenburg	08.10.

200 m Lauf Bestl. 2010: 23,50 Brömme, Dirk 68 LG Osterode

24,04	+1,1	Strehl, Matthias	71	LAV Meppen	Delmenhorst	29.05.
24,13	+1,1	Zechmann, Andreas	69	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	29.05.
25,36	+1,1	Keese, Johannes	71	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
25,79		Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Kalefeld	02.10.
26,06	+1,1	Schwarz, Helge	68	TuS Bothel	Verden	15.05.
26,14	+2,0	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	26.06.
26,21	-0,2	Bansa, Matthias	70	SV Germania Helstorf	Gronau	03.07.
26,47		Peyker, Ingo	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	21.05.
26,68	+1,1	Möller, Heiner	69	TSG Hatten-Sandkrug	Delmenhorst	23.06.
27,1		Diederich, Thomas	70	TSV Ebergötzen	Alfeld	14.06.

400 m Lauf Bestl. 2010: 56,12 Werner, Thorsten 69 LG Osterode

57,09		Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Delmenhorst	29.05.
57,33		Bansa, Matthias	70	SV Germania Helstorf	Wunstorf	06.07.
57,46		Talke, Michael	68	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
60,03		Schneider, Heiko	70	LG Göttingen	Uslar	13.08.
60,72		Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Minden	17.08.
60,74		Schwarz, Helge	68	TuS Bothel	Nienhagen	09.04.
61,27		Eichhorn, Michael	68	DSC Oldenburg	Delmenhorst	29.05.
61,68		Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Lingen	20.08.
61,95		Banschbach, Volker	67	SV Germania Helstorf	Wunstorf	06.07.
61,98		Finke, Georg	67	VfL Lingen	Papenburg	08.10.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:07,5 Müller, Andreas 66 LAV Zeven

2:07,39	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	Greene	18.05.
2:13,62	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	SZ-Lebenstedt	17.09.
2:17,19	Braun, Olaf	68	Garbsener SC	SZ-Lebenstedt	17.09.
2:17,33	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen	Wernigerode	26.08.
2:17,92	Weisgerber, Frank	68	SVG Groß Bülten	Kalefeld	23.06.
2:18,75	Stille, Oliver	69	Eintracht Oelerse	Hildesheim	11.09.
2:19,20	Nowack, André	71	LG Osterode	Hildesheim	25.05.
2:20,25	Talke, Michael	68	MTV 49 Holzminden	Holzminden	07.05.
2:20,61	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	SZ-Lebenstedt	17.09.
2:21,84	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Osterode	22.07.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:46,4 Burger, Mario 67 MTV Jahn Schladen

2:45,96	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	Uslar	13.08.
2:50,15	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Uslar	13.08.
2:50,7	Finn, Matthias	67	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
2:57,2	Hanekamp, Klaus	69	SV Sparta Werlte	Lingen	21.09.
2:57,69	Weisgerber, Frank	68	SVG Groß Bülten	Uslar	13.08.
2:58,6	Grote, Dr. Karsten	68	LG Hannover	Barsinghausen	24.08.
3:02,4	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Königslutter	13.07.
3:06,62	Stille, Oliver	69	Eintracht Oelerse	Garbsen	30.07.
3:13,0	Schäfer, Thomas	68	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
3:17,9	Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Lingen	21.09.

Senioren M 40

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:15,0 Burger, Mario 67 MTV Jahn Schladen

4:19,41	Struß, Gerold	67	DSC Oldenburg	OS-Gretesch	10.05.
4:21,9	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen	Sarstedt	06.09.
4:26,78	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	Wunstorf	06.07.
4:34,70	Finn, Matthias	67	TSV Kirchdorf	Wunstorf	06.07.
4:39,11	Hanekamp, Klaus	69	SV Sparta Werlte	Lingen	20.08.
4:41,8	Grote, Dr. Karsten	68	LG Hannover	Alfeld	12.07.
4:44,36	Weisgerber, Frank	68	SVG Groß Bülten	Wunstorf	06.07.
4:45,40	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	07.05.
4:45,9	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Uslar	02.09.
4:47,43	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen	Heiligenrode	07.09.

1 Meile Bestl. 2010: 4:33,6 Burger, Mario 67 MTV Jahn Schladen

4:40,14	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen	Bad Harzburg	26.08.
4:51,07	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	Greene	31.08.
4:56,3	Finn, Matthias	67	TSV Kirchdorf	Edemissen	13.08.
5:01,0	Grote, Dr. Karsten	68	LG Hannover	Alfeld	12.07.
5:04,7	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Uslar	02.09.
5:16,9	Peters, Volker	68	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	12.07.
5:22,2	Wedemeyer, Matthias	69	TV Eintracht Algermissen	Alfeld	12.07.
5:23,5	Przywara, Joachim	70	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	12.07.
5:26,61	Meyer, Holger	69	MTV Soltau	Soltau	01.06.
5:38,3	Kaspari, Mark	70	TG Freden	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 8:51,00 Diettrich, Georg 70 LG Braunschweig

9:19,9	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen	Wolfenbüttel	16.09.
9:23,07	Struß, Gerold	67	DSC Oldenburg	Verden	30.04.
9:30,24	Jahnke, Rainer	70	Post-SV Uelzen	Soltau	03.09.
9:48,98	Drees, Heinrich	69	VfL Löningen	Löningen	21.06.
9:57,54	Grote, Dr. Karsten	68	LG Hannover	Wunstorf	01.06.
10:00,3	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
10:04,84	Weisgerber, Frank	68	SVG Groß Bülten	Hildesheim	25.05.
10:11,22	Hanekamp, Klaus	69	SV Sparta Werlte	Löningen	21.06.
10:13,60	Bädermann, Stefan	67	LG Celle-Land	Soltau	03.09.
10:14,2	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Helmstedt	14.10.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 15:34,36 Bartholome, Thomas 69 TSV Kirchdorf

15:56,86	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Nienburg	23.06.
15:58,71	Struß, Gerold	67	DSC Oldenburg	Papenburg	18.06.
16:32,5	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen	Helmstedt	14.10.
16:33,9	Jahnke, Rainer	70	Post-SV Uelzen	Suderburg	15.09.
16:38,82	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	BS-Rüningen	21.05.
16:46,8	Schröter, Ingo	67	Post-SV Buxtehude	Drochtersen	06.05.
16:56,9	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen	Alfeld	14.06.
16:58,19	Finn, Matthias	67	TSV Kirchdorf	Hannover	31.08.
17:17,7	Klein, Armin	70	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	13.04.
17:24,6	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Lüchow	16.07.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 32:39,16 Burger, Mario 67 MTV Jahn Schladen

32:28,13	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Hannover	17.08.
34:09,7	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	25.05.
35:27,6	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen	Barsinghausen	24.08.
36:10,3	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Lüchow	06.02.
36:24,1	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Schladen	09.04.
36:43,7	Bädermann, Stefan	67	LG Celle-Land	Suderburg	23.09.
36:51,6	Brammer, Henry	68	VfL Suderburg	Suderburg	23.09.
37:00,99	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	04.06.
37:28,20	Weisgerber, Frank	68	SVG Groß Bülten	Göttingen	01.05.
37:46,29	Hanekamp, Klaus	69	SV Sparta Werlte	Melle	24.08.

Senioren M 40

Stundenlauf Bestl. 2010: 16.985 Burger, Mario 67 MTV Jahn Schladen

16.722	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Lehrte	20.04.
15.741	Kappe, Karsten	70	LAV 07 Bad Harzburg	Schladen	09.04.
15.737	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Lüchow	01.10.
15.666	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Schladen	09.04.
15.638	Meyer, Arnt	70	SV Evenkamp	Delmenhorst	09.04.
15.261	Peters, Volker	68	MTV Eintracht Borsum	Borsum	31.08.
15.168	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
14.874	Kaspari, Mark	70	TG Freden	Uslar	08.10.
14.622	Przywara, Joachim	70	MTV Eintracht Borsum	Lehrte	20.04.
14.393	Niemöller, Edgar	69	TuS Ofen	Schortens	07.06.

10 km Straße Bestl. 2010: 30:46 Diettrich, Georg 70 LG Braunschweig

32:04	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Lehrte	02.09.
33:11	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Berlin	20.03.
33:37	Diettrich, Georg	70	LG Braunschweig	Emden	04.06.
34:18	Jahnke, Rainer	70	Post-SV Uelzen	Sottrum	13.05.
34:22	Eckstein, Klaus	67	LC Nordhorn	Norden	16.04.
34:22	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Emden	04.06.
34:35	Steinke, Peter	70	VfL Germania Leer	Oldenburg	16.10.
34:54	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen	Hannover	01.07.
35:00	Amt, Jörg	68	LC Nordhorn	Emlichheim	10.06.
35:08	Waida, Olaf	70	LG Eichsfeld	Greene	06.05.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:46:04 TV Georgsmarienhütte

1:44:00	TSV Kirchdorf Bartholome, Thomas (69) - 32:16; Finn, Matthias (67) - 35:38; Pingpank, Markus (64) - 36:06	Oelde	10.09.
1:46:16	LC Nordhorn Amt, Jörg (68) - 35:00; Holboer, Jan (69) - 35:11; Nyhoff, Gerold (64) - 36:05	Emlichheim	10.06.
1:47:55	TSV Großenkneten Schwengels, Stefan (69) - 35:49; Reise, Michael (68) - 35:49; Beewen, Rainer (66) - 36:17	Thülsfeld	25.04.
1:51:14	LG Hannover Macke, Jürgen (65) - 35:40; Grote, Dr. Karsten (68) - 37:26; Kolthof, Thomas (67) - 38:08	Hannover	01.07.
1:51:54	VfB Fallersleben Deutsch, Guido (68) - 36:54; Balzer, Frank (69) - 37:24; Wächter, Rudi (64) - 37:36	Wolfsburg	20.03.
1:52:22	Emder Laufgemeinschaft Busse, Peter (65) - 36:51; Krawietz, Leander (71) - 37:08; Schmedding, Dominik (66) - 38:23	Ofen	03.10.
1:52:46	TV Georgsmarienhütte Ickert, Oliver (67) - 35:53; Kulgemeyer, Christoph (65) - 38:01; Leimkühler, Jürgen (65) - 38:52	Haren	02.04.
1:53:12	LG Wilhelmshaven Klein, Armin (70) - 35:18; Hupe, Olaf (65) - 38:53; Kowollik, Karl-Heinz (57) - 39:01	Wilhelmshaven	26.10.
1:53:15	Laufclub BlueLiner Wilshusen, Matthias (70) - 36:16; Gronau, Igor (71) - 38:15; Kramme, Thomas (71) - 38:44	Wolfenbüttel	18.09.
1:55:21	TuS Bersenbrück Theis, Holger (66) - 36:20; Meyer, Helmut (67) - 38:48; Glose, Frank (66) - 40:13	Neuenkirchen	13.05.

Senioren M 40

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:08:46 Bartholome, Thomas 69 TSV Kirchdorf

1:09:18	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.
1:13:33	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Marienhafe	10.06.
1:14:28	Diettrich, Georg	70	LG Braunschweig	Oldenburg	16.10.
1:15:07	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Yutz/FRA	15.05.
1:16:14	Grunwald, Börn	68	Blau-Weiß Hollage	Oldenburg	16.10.
1:17:02	Ringering, Onno	68	VfL Germania Leer	Oldenburg	16.10.
1:17:15	Reise, Michael	68	TSV Großenkneten	Bremen	02.10.
1:18:06	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Wustrow	26.03.
1:18:08	Amt, Jörg	68	LC Nordhorn	Bremen	02.10.
1:18:42	Finn, Matthias	67	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 4:04:42 TV Georgsmarienhütte

3:57:04	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.
	Bartholome, Thomas (69) - 1:09:18; Finn, Matthias (67) - 1:18:48; Richter, Frank (64) - 1:28:58		
3:59:28	LC Nordhorn	Bremen	02.10.
	Amt, Jörg (68) - 1:18:08; Nyhoff, Gerold (64) - 1:19:33; Holboer, Jan (69) - 1:21:47		
4:00:10	TSV Großenkneten	Bremen	02.10.
	Reise, Michael (68) - 1:17:15; Menkens, Udo (69) - 1:20:41; Schwengels, Stefan (69) - 1:22:14		
4:06:44	TV Georgsmarienhütte	Bremen	02.10.
	Igelbrink, Hans Peter (63) - 1:18:08; Kulgemeyer, Christoph (65) - 1:24:13; Frankenberg, Richard (68) - 1:24:23		
4:08:13	VfL Suderburg	Uelzen	10.06.
	Horn, Carsten (71) - 1:20:30; Brammer, Henry (68) - 1:23:31; Giesen, Frank (70) - 1:24:12		
4:15:02	SV Germania Helmstedt	Bremen	02.10.
	Huth, Kai-Uwe (64) - 1:22:08; Gollmer, Matthias (66) - 1:22:44; Georgi, Michael (66) - 1:30:10		
4:17:43	Team Laufrausch	Bremen	02.10.
	Reents, Jürgen (71) - 1:24:56; Luhmann, Till (64) - 1:25:47; Fecht, Michael (71) - 1:27:00		
4:20:08	TSV Otterndorf	Balje	11.06.
	Schwiemann, Mario (70) - 1:23:55; Heins, Dirk (65) - 1:27:42; Dieckmann, Heiko (70) - 1:28:31		
4:23:07	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
	Balzer, Frank (69) - 1:20:51; Deutsch, Guido (68) - 1:21:27; Thies, Jens (64) - 1:40:49		
4:25:52	MTV Soltau	Bremen	02.10.
	Zacharias, Ralf (66) - 1:20:01; Rohleder, Frank (63) - 1:32:30; Sander, Kai-Harry (64) - 1:33:21		

Marathon Bestl. 2010: 2:32:39 Bartholome, Thomas 69 TSV Kirchdorf

2:32:49	Bartholome, Thomas	69	TSV Kirchdorf	Hamburg	22.05.
2:39:18	Groenhagen, Achim	68	LG Harlingerland	Oldenburg	16.10.
2:42:20	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen	Hannover	08.05.
2:44:56	Reise, Michael	68	TSV Großenkneten	Bielefeld	17.09.
2:45:10	Kokemüller, Dr. Rolf	67	LAV Alfeld	Bremen	02.10.
2:48:25	Özdemir, Alpay	68	LAV Alfeld	Berlin	25.09.
2:52:52	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	04.09.
2:53:19	Meyer, Arnt	70	SV Evenkamp	Wien/AUT	17.04.
2:54:08	Ickert, Oliver	67	TV Georgsmarienhütte	Hannover	08.05.
2:54:31	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Liepe	16.10.

Senioren M 40

Marathon Mann. Bestl. 2010: 8:29:01 TSV Großenkneten

8:46:00	TV Georgsmarienhütte I	Hannover	08.05.
	Igelbrink, Hans Peter (63) - 2:47:12; Ickert, Oliver (67) - 2:54:08; Leimkühler, Jürgen (65) - 3:04:40		
9:06:55	VfB Fallersleben I	Hamburg	22.05.
	Schwabe, Rolf (63) - 2:46:46; Dzioba, Lucian (62) - 3:04:40; Morgenthal, Rainer (64) - 3:15:29		
9:30:10	VfL Suderburg	Hamburg	22.05.
	Horn, Carsten (71) - 3:02:14; Giesen, Frank (70) - 3:13:09; Brammer, Henry (68) - 3:14:47		
9:47:34	TV Georgsmarienhütte II	Hannover	08.05.
	Gerwe, Theodor (66) - 3:09:52; Kulgemeyer, Christoph (65) - 3:12:28; Bensmann, Ansgar (63) - 3:25:14		
9:48:26	VfB Fallersleben II	Hannover	08.05.
	Beckner, Jörg (62) - 3:14:16; Wolff, Hans-Günter (51) - 3:16:56; Thielecke, Lutz (55) - 3:17:14		
10:24:44	SC Polonia Hannover	Hannover	08.05.
	Lorkowski, Artur (66) - 2:57:54; Kwiatkowski, Waldemar (65) - 3:34:13; Wiche, Marek (64) - 3:52:37		
10:31:08	TK Jahn Sarstedt	Hamburg	22.05.
	Seyffert, Stefan (64) - 3:04:34; Lebe, Martin (60) - 3:43:17; Wittke, Lutz (60) - 3:43:17		
11:04:51	SG SW Oldenburg	Oldenburg	16.10.
	Schneider, Axel (61) - 2:52:26; Piepgras, Andreas (52) - 3:43:31; Steltenpohl, Frank (69) - 4:28:54		
11:17:52	LAV Zeven	Hamburg	22.05.
	Schulz, Bernd (55) - 3:37:13; Fiehnen, Heino (62) - 3:47:20; Brandhorst, Stefan (64) - 3:53:19		

100 km Bestl. 2010: 9:41:44 Dachs, Manfred 66 LG Nienburg

8:42:04	Giesen, Frank	70	VfL Suderburg	Leipzig	13.08.
9:29:21	Brandt, Tewes	71	Delligser SC	Kienbaum	26.03.

110 m Hürden 0.991m Bestl. 2010: 19,03 Sauer, Michael 69 TSV Hagenburg

18,68	+1,3	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	08.06.
19,90	+1,7	Decker, Alf	67	BTB Oldenburg	Delmenhorst	29.05.
21,33	+0,0	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Papenburg	09.10.
22,39	+0,0	Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Papenburg	09.10.

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 58,67 Lescow, Kilian 66 OTB Osnabrück

64,98	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	BS-Rüningen	21.05.
66,6	Talke, Michael	68	MTV 49 Holzminden	Garbsen	01.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 11:12,0 Dill, Torsten 69 TSV Lelm

16:21,0	Scharf, Torsten	71	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 46,62 StG Team Niedersachsen

49,75	StG Burgdorf-Helstorf	Wunstorf	22.05.
	Bansa, Matthias (70); Banschbach, Volker (67); Langreder, Jürgen (63); Wessling, Ingo (63)		
52,66	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
	Müller, Udo (63); Cordes, Bernd (68); Siemt, Michael (63); Nolte, Klaus-Dieter (64)		
53,41	StG Team Niedersachsen	Delmenhorst	29.05.
	Strüber, Heiko (66); Heinze, Ingo (59); Goedejohann, Caspar (63); Wickinger, Erik (65)		

Senioren M 40

4 x 400 m Staffel Bestl. 2010: 3:39,10 StG Team Niedersachsen

3:40,99	StG Team Niedersachsen	Minden	30.07.
	Wickinger, Erik (65); Deppe, Gert (64); Oppe, Andreas (62); Petersen, Jens (65)		
3:55,91	StG Burgdorf-Helstorf	Minden	30.07.
	Stöbener, Karsten (66); Banschbach, Volker (67); Langreder, Jürgen (63); Bansa, Matthias (70)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 8:59,8 SV Germania Helmstedt

8:53,63	LG Osterode	Minden	30.07.
	Werner, Thorsten (69); Moog, Ralf (65); Holland, Henning (63)		
10:20,8	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Schwarz, Jürgen (62); Richter, Peter (68); Frenzel, Dr. Tilo (67)		
10:30,3	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	09.09.
	Tiller, Cleif (61); van Amerom, Edwin (65); Mesel, Stephan (68)		

Olympische Staffel

4:15,3	StG Burgdorf-Helstorf	Letter	11.05.
	Langreder, Jürgen (63); Wessling, Ingo (63); Hothan, Dirk (64); Bansa, Matthias (70)		

Hochsprung Bestl. 2010: 1,83 Hoffmeister, Dirk 67 LG Osterode

1,76	Strangmann, Olaf	69	MTV Bücken	Nienburg	21.05.
1,75	Hoffmeister, Dirk	67	LG Osterode	Osterode	27.08.
1,74	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Ahlen	26.06.
1,70	Strehl, Matthias	71	LAV Meppen	Lingen	20.08.
1,56	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Verden	30.04.
1,50	Möller, Heiner	69	TSG Hatten-Sandkrug	Delmenhorst	15.07.
1,50	Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Lingen	20.08.
1,50	Bergmann, Frank	69	LG Osterode	Osterode	27.08.
1,46	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
1,45	Peter, Frank	71	MTV Soltau	Soltau	03.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 4,00 Talke, Michael 68 MTV 49 Holzminden

4,04	Talke, Michael	68	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.06.
3,06	Thode, Matthias	71	Heidmühler FC	Papenburg	26.08.
2,36	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Papenburg	09.10.
2,20	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Ahlen	18.09.
1,96	Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Papenburg	30.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 6,08 Hoffmeister, Dirk 67 LG Osterode

5,86	+0,0	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Schneverdingen	08.05.
5,61	+0,2	Hoffmeister, Dirk	67	LG Osterode	Osterode	27.08.
5,54	-0,2	Keese, Johannes	71	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
5,51	+0,2	Peyker, Ingo	69	TSV Hagenburg	Peine-Vöhrum	15.05.
5,48		Strangmann, Olaf	69	MTV Bücken	Nienburg	21.05.
5,36	+0,0	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	SZ-Lebenstedt	17.09.
5,26	+0,5	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
5,24	+0,0	Zechmann, Andreas	69	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
5,19	+0,3	Cordes, Bernd	68	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
5,15		Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Lingen	07.06.

Dreisprung Bestl. 2010: 12,45 Hoffmeister, Dirk 67 LG Osterode

11,73	+0,0	Hoffmeister, Dirk	67	LG Osterode	Berlin	04.06.
11,22	+1,2	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Verden	15.05.
10,31	+0,1	Decker, Alf	67	BTB Oldenburg	Ahlen	26.06.
10,03		Peyker, Ingo	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	07.05.
9,93	+0,0	Peter, Frank	71	MTV Soltau	Soltau	03.09.
9,26		Müller, Volker	69	TSV Lelm	Königslutter	10.06.

Senioren M 40

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2010: 14,55 Bell, Markus 67 LG Osterode

13,86	Bell, Markus	67	LG Osterode	Hannover	30.04.
12,54	Adam, Christian	69	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
12,25	Schöning, Carsten	69	SV Karze	Delmenhorst	29.05.
12,18	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Salzwedel	02.07.
12,02	Heins, Matthias	68	TV Jahn Schneverdingen	Soltau	01.06.
11,46	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Nordhorn	09.07.
11,34	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen	Lingen	07.05.
11,16	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	01.06.
11,09	Wolter, Jochen	69	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	14.08.
11,06	Suhr, Michael	69	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2010: 42,13 Bell, Markus 67 LG Osterode

39,38	Schöning, Carsten	69	SV Karze	Delmenhorst	29.05.
38,73	Bell, Markus	67	LG Osterode	Burgdorf	13.04.
38,50	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	14.09.
36,73	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Nordhorn	15.04.
35,45	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen	Lingen	07.05.
33,65	Schrämmer, Torben	70	TV Langen	Loxstedt	09.04.
33,58	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Nordhorn	15.04.
33,56	Möller, Heiner	69	TSG Hatten-Sandkrug	Löningen	12.10.
33,17	Adam, Christian	69	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
32,60	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Salzwedel	02.07.

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2010: 47,60 Suhling, Sven 66 LG Kreis Verden

43,87	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Lingen	20.08.
42,32	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Zella-Mehlis	20.08.
36,66	Husmann, Cord	67	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
36,06	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	07.09.
35,09	Schrämmer, Torben	70	TV Langen	Loxstedt	09.04.
34,80	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Groß Hesepe	02.04.
34,28	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Delmenhorst	29.05.
33,45	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	02.04.
32,20	Adam, Christian	69	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
29,95	Bell, Markus	67	LG Osterode	Hannover	30.04.

Speerwurf 800 g Bestl. 2010: 57,24 Bieck, Marcus 69 TV Norden

55,95	Strauß, Matthias	71	OTB Osnabrück	Ahlen	26.06.
51,60	Decker, Carsten	69	TV Langen	Wehdel	30.04.
42,54	Möller, Heiner	69	TSG Hatten-Sandkrug	Ganderkesee	12.05.
41,43	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Lingen	07.05.
41,12	Bell, Markus	67	LG Osterode	Hannover	30.04.
40,61	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Nordhorn	09.07.
39,59	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Zella-Mehlis	20.08.
39,39	Bansa, Matthias	70	SV Germania Helstorf	Gronau	03.07.
37,90	Alberts-Tammena, Udo	68	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
37,42	Keese, Johannes	71	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.

Gewicht 15,88 kg Bestl. 2010: 14,13 Suhling, Sven 66 LG Kreis Verden

13,68	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Zella-Mehlis	20.08.
12,50	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Hannover	30.04.
12,42	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Nordhorn	15.10.
11,80	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	22.06.
11,64	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Groß Hesepe	02.04.
10,34	Bell, Markus	67	LG Osterode	Hannover	30.04.
9,18	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock	Hannover	30.04.
8,75	Heins, Matthias	68	TV Jahn Schneverdingen	Munster	27.08.
7,44	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Munster	01.10.

Senioren M 40

5-Kampf Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Bestl. 2010: 2.504 Abramowski, Peter 66 MTV Eintracht Borsum

2.695	Keese, Johannes	71	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,22(+0,1)-37,42-25,84(-1,3)-26,03-4:59,02				
2.339	Bremer, Heiko	70	TSV Burgdorf	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,95(+0,2)-36,57-27,44(-1,3)-28,05-5:36,40				
2.191	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Stadthagen	26.06.
	4,70(+0,0)-34,88-26,14(+2,0)-22,16-5:45,06				
1.899	Stronk, Matthias	70	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.
	4,49(+1,8)-28,77-29,38(-1,8)-22,69-5:30,50				
1.804	Weber, Dietmar	68	LG Göttingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,55(+1,0)-35,21-32,78(+0,0)-24,46-5:41,20				
1.698	Banschbach, Volker	67	SV Germania Helstorf	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,31(-0,6)-20,52-27,41(-1,3)-16,64-5:40,63				
1.576	Flohr, Björn	69	SV Germania Helstorf	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,01(+0,9)-24,30-32,06(-1,3)-23,25-5:33,84				

5-Kampf Mann. Bestl. 2010: 7.870 OTB Osnabrück

5.798	SV Germania Helstorf			Stuhr-Moordeich	04.09.
	Langreder, Jürgen (63) - 2.524; Banschbach, Volker (67) - 1.698;				
	Flohr, Björn (69) - 1.576				

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 4.519 Strüber, Heiko 66 OTB Osnabrück

4.198	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Papenburg	08./09.10.
	13,04(+0,0)-4,96(+0,0)-8,92-1,44-61,98/				
	21,33(+0,0)-23,83-2,36-24,95-5:07,98				
4.181	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Ahlen	18./17.09.
	13,12(-0,4)-4,47(+0,7)-8,31-1,50-62,10/				
	19,18(+0,0)-22,05-2,20-36,37-5:42,97				
3.827	Frericks, Reinhard	69	VfL Lingen	Papenburg	08./09.10.
	13,55(+0,0)-4,90(+0,9)-8,58-1,44-63,76/				
	22,39(+0,0)-22,83-1,96-27,20-5:15,41				

Wurf-Mehrkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15,88kg)

Bestl. 2010: 3.168 Suhling, Sven 66 LG Kreis Verden

3.076	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Zella-Mehlis	20.08.
	42,32-11,70-31,40-39,59-13,68				
2.944	Bell, Markus	67	LG Osterode	Hannover	30.04.
	29,95-13,86-37,22-41,12-10,34				
2.847	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Nordhorn	09.07.
	32,08-11,46-36,04-40,61-11,35				
2.677	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Nordhorn	15.10.
	33,66-10,55-28,00-38,99-12,42				
2.640	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Nordhorn	15.10.
	41,68-9,90-28,99-28,47-12,47				
2.332	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock	Hannover	30.04.
	33,20-9,83-29,11-31,81-9,18				
2.020	Heins, Matthias	68	TV Jahn Schneverdingen	Munster	27.08.
	21,41-11,66-23,42-27,04-8,75				

DAMM Gruppe B Bestl. 2010: 3.664 LGG Ganderkesee

4.266	LG Kreis Verden			Verden	09.07.

Landesmeistertitel in Serie für die Senioren des MTV 49 Holzminden (v.l.): Frank und Christine Sander, Michael Talke, Jörg und Manuela Robelski.

Jascha Bahlmann (LG Osnabrück), Landesmeister und Jahresbester über 400 m Hürden der Männer.

Senioren M 45

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,93 Wickinger, Erik 65 SV Nienhagen

11,91	-0,6	Wickinger, Erik	65	SV Nienhagen	Celle	09.07.
12,49	+1,0	Pichl, Mario	66	MTV Schöningen	Delmenhorst	29.05.
12,60	-1,5	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück	Nienhagen	02.06.
12,66	+1,0	Schuh, Carsten	65	LG Wilhelmshaven	Delmenhorst	29.05.
12,76	+1,8	Holland, Henning	63	LG Osterode	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,83	-1,5	Spitzer, Dr. Ted	63	LAZ Celle	Nienhagen	02.06.
12,6		Nordhausen, Jolf	62	SV Brake	Nordenham	01.07.
12,88	+0,6	Kuk, Alexander	66	OSC Damme	Verden	15.05.
13,05	+0,0	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Zeven	06.07.
13,15		Bewig, Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim	Kalefeld	23.06.
13,15	+0,4	Nolte, Klaus-Dieter	64	LG Kreis Verden	Verden	09.07.

200 m Lauf Bestl. 2010: 24,38 Wickinger, Erik 65 SV Nienhagen

24,36	+0,4	Wickinger, Erik	65	SV Nienhagen	Nienhagen	02.06.
25,24	-0,8	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück	Nienhagen	02.06.
25,50	+0,4	Schuh, Carsten	65	LG Wilhelmshaven	Nienhagen	02.06.
25,87	+0,0	Spitzer, Dr. Ted	63	LAZ Celle	Stuhr-Moordeich	04.09.
26,09		Holland, Henning	63	LG Osterode	Kalefeld	02.10.
25,9		Kuk, Alexander	66	OSC Damme	Osnabrück	05.07.
26,48	+0,0	Langreder, Jürgen	63	SV Germania Helstorf	Wunstorf	22.05.
26,72	+1,4	Nordhausen, Jolf	62	SV Brake	Delmenhorst	29.05.
26,8		Abramowski, Peter	66	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	28.08.
27,07	+1,4	Müller, Udo	63	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.

400 m Lauf Bestl. 2010: 53,44 Deppe, Gert 64 OTB Osnabrück

54,45	Petersen, Jens	65	OTB Osnabrück	Preetz	29.05.
55,02	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück	Zeven	11.06.
56,47	Oppe, Andreas	62	OTB Osnabrück	Wunstorf	06.07.
56,8	Pichl, Mario	66	MTV Schöningen	Helmstedt	07.05.
57,09	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Hamburg	03.07.
57,17	Wickinger, Erik	65	SV Nienhagen	Hamburg	18.08.
57,26	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme	Bad Oeynhausen	13.06.
57,94	Schuh, Carsten	65	LG Wilhelmshaven	Wunstorf	06.07.
58,45	Holland, Henning	63	LG Osterode	Greene	31.08.
58,55	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:08,73 Muschiol, Andreas 62 SG Misburg

2:04,27	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Verden	15.05.
2:08,52	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme	Berlin	04.06.
2:08,9	Cordes, Uwe	65	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
2:12,03	Muschiol, Andreas	62	SG Misburg	Ahlen	25.06.
2:11,9	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	07.05.
2:14,61	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
2:15,01	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.
2:16,83	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel	Delmenhorst	15.07.
2:16,90	Markfeld, Jürgen	63	TuS Hasede	Osterode	22.07.
2:19,78	Stöbener, Karsten	66	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 2:51,96 Muschiol, Andreas 62 SG Misburg

2:43,8	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Sottrum	19.05.
2:46,05	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme	Melle	24.08.
2:49,53	Simon, Alfred	66	LG Göttingen	Uslar	13.08.
2:51,86	Cordes, Uwe	65	LG Kreis Verden	Garbsen	30.07.
2:54,1	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden	Sottrum	19.05.
2:55,30	Holland, Henning	63	LG Osterode	Uslar	13.08.
2:56,5	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel	Wilhelmshaven	23.09.
3:02,6	Deumann, Jörg	65	Post-SV Uelzen	Bad Bevensen	13.08.
3:04,35	Lohrengel, Rolf	63	LG Osterode	Uslar	13.08.
3:05,1	Henke, Frank	63	Heidmühler FC	Wilhelmshaven	23.09.

Senioren M 45

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:11,24 Pingpank, Markus 64 TSV Kirchdorf

4:14,13	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf	Wunstorf	22.05.
4:17,40	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Zeven	11.06.
4:27,74	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme	Minden	17.08.
4:28,09	Simon, Alfred	66	LG Göttingen	Heiligenrode	07.09.
4:41,70	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden	Zeven	11.06.
4:48,66	Muschiol, Andreas	62	SG Misburg	Gronau	03.07.
4:50,73	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Hannover	26.06.
4:52,0	Markfeld, Jürgen	63	TuS Hasede	Alfeld	14.06.
4:52,15	Spitzer, Dr. Ted	63	LAZ Celle	Stuhr-Moordeich	04.09.
4:55,76	Mietens, Ulf	66	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.

1 Meile Bestl. 2010: 4:59,24 Moog, Ralf 65 LG Osterode

4:48,5	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Sottrum	16.06.
4:56,59	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme	Delmenhorst	09.04.
4:58,68	Simon, Alfred	66	LG Göttingen	Bad Harzburg	26.08.
5:06,15	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden	Soltau	01.06.
5:09,4	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
5:10,5	Markfeld, Jürgen	63	TuS Hasede	Alfeld	12.07.
5:15,1	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
5:19,5	Stöbener, Karsten	66	TSV Burgdorf	Alfeld	12.07.
5:25,7	Seyffert, Stefan	64	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	06.09.
5:29,87	Brammer, Jörg	62	MTV Müden/Örtze	Soltau	01.06.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 8:52,02 Pingpank, Markus 64 TSV Kirchdorf

9:39,52	Simon, Alfred	66	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
9:59,32	Müller, Andreas	66	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
10:11,82	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	13.05.
10:12,9	Schwarz, Jürgen	62	SC Lüchow	Suderburg	07.09.
10:15,7	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
10:19,34	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel	Löningen	21.06.
10:19,3	Deumann, Jörg	65	Post-SV Uelzen	Suderburg	07.09.
10:25,26	Markfeld, Jürgen	63	TuS Hasede	Delmenhorst	29.05.
10:28,78	Leppla, Frank	64	LG Braunschweig	Delmenhorst	29.05.
10:31,1	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 15:36,2 Pingpank, Markus 64 TSV Kirchdorf

16:27,85	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf	Sacramento / USA	09.07.
16:52,9	Simon, Alfred	66	LG Göttingen	Alfeld	14.06.
17:24,8	Deumann, Jörg	65	Post-SV Uelzen	Suderburg	15.09.
17:34,04	Nitz, Karsten	66	Delligser SC	Nienburg	23.06.
17:35,0	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn	Gildehaus	11.05.
17:43,6	Schwarz, Jürgen	62	SC Lüchow	Suderburg	15.09.
17:45,38	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
17:50,16	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	21.05.
17:52,9	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude	Drochtersen	06.05.
18:04,89	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel	Molbergen	24.08.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 33:40,29 Macke, Jürgen 65 LG Hannover

32:43,63	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
35:20,05	Macke, Jürgen	65	LG Hannover	Essen	07.05.
35:43,0	Deumann, Jörg	65	Post-SV Uelzen	Suderburg	23.09.
35:51,26	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Göttingen	01.05.
36:31,3	Schwarz, Jürgen	62	SC Lüchow	Suderburg	23.09.
36:42,01	Simon, Alfred	66	LG Göttingen	Göttingen	01.05.
36:57,0	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	17.04.
37:45,5	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
37:54,42	Schlattmann, Peter	63	SC Melle 03	Melle	24.08.
37:57,3	Jaworski, Markus	66	TSV Lelm	Helmstedt	14.10.

Senioren M 45

Stundenlauf Bestl. 2010: 15.988 Kröger, Carsten 62 VfL Stade

16.200	Wegmann, Heinz-Josef	64	SV Grün-Weiß Dersum	Börger	19.08.
15.864	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	17.04.
15.630	Jaworski, Markus	66	TSV Lelm	Helmstedt	14.10.
15.390	Markfeld, Jürgen	63	TuS Hasede	Borsum	31.08.
15.354	Heuck, Thomas	62	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
15.350	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
14.856	Dachs, Manfred	66	LG Nienburg	Ahlten	04.09.
14.851	Wiedemann, Heiko	66	Laufclub BlueLiner	Schladen	09.04.
14.745	Martel, Siegfried	66	IGAS Wendland	Lüchow	01.10.
14.740	Dzioba, Lucian	62	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 33:04 Pingpank, Markus 64 TSV Kirchdorf

33:11	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.
35:03	Wegmann, Heinz-Josef	64	SV Grün-Weiß Dersum	Oldenburg	16.10.
35:12	Macke, Jürgen	65	LG Hannover	Haren	02.04.
35:31	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Sottrum	13.05.
36:05	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn	Emlichheim	10.06.
36:17	Beewen, Rainer	66	TSV Großenkneten	Thülsfeld	25.04.
36:20	Theis, Holger	66	TuS Bersenbrück	Neuenkirchen	13.05.
36:26	Nitz, Karsten	66	Delligser SC	Alfeld	03.10.
36:36	Zacharias, Ralf	66	MTV Soltau	Haren	02.04.
36:36	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Ibbenbüren	05.08.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:10:10 Pingpank, Markus 64 TSV Kirchdorf

1:16:42	Wegmann, Heinz-Josef	64	SV Grün-Weiß Dersum	Bremen	02.10.
1:17:43	Zacharias, Ralf	66	MTV Soltau	Dresden	27.03.
1:18:08	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Bremen	02.10.
1:18:31	Bunschek, Rüdiger	64	LG Kreis Verden	Bremen	02.10.
1:18:54	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Liepe	16.10.
1:19:33	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn	Bremen	02.10.
1:19:40	Nitz, Karsten	66	Delligser SC	Springe	26.03.
1:20:41	Helmboldt, Rolf	62	LG Nordheide	Hamburg	03.07.
1:20:44	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Okertal	09.04.
1:20:54	Deumann, Jörg	65	Post-SV Uelzen	Bremen	02.10.

Marathon Bestl. 2010: 2:38:24 Schwabe, Rolf 63 VfB Fallersleben

2:44:06	Bunschek, Rüdiger	64	LG Kreis Verden	Frankfurt/M.	30.10.
2:46:46	Schwabe, Rolf	63	VfB Fallersleben	Hamburg	22.05.
2:47:12	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Hannover	08.05.
2:48:24	Nitz, Karsten	66	Delligser SC	Hamburg	22.05.
2:49:17	Seyffert, Stefan	64	TK Jahn Sarstedt	Frankfurt/M.	30.10.
2:49:31	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Steinfurt	20.03.
2:52:04	Zacharias, Ralf	66	MTV Soltau	Frankfurt/M.	30.10.
2:55:07	Gollmer, Matthias	66	SV Germania Helmstedt	Frankfurt/M.	30.10.
2:55:50	Kulgemeyer, Christoph	65	TV Georgsmarienhütte	Berlin	25.09.
2:56:31	Beewen, Rainer	66	TSV Großenkneten	Hamburg	22.05.

100 km Bestl. 2010: 8:51:16 Bultmann, Jürgen 61 LG Nienburg

8:44:42	Dachs, Manfred	66	LG Nienburg	Kienbaum	26.03.

110 m Hürden 0.991m Bestl. 2010: 15,90 Münkel, Karsten 65 OTB Osnabrück

18,73	+1,0	Denecke, Volker	62	LG Osterode	Osterode	22.07.
19,63	+1,7	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Delmenhorst	29.05.
22,9	-0,1	Fachmann, Gerhard	63	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	11.05.

Senioren M 45

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 59,87 Tute, Heiko 61 OTB Osnabrück

60,55	Lescow, Kilian	66	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 12:21,78 Kratz, Stefan 62 LG Osterode

11:39,9	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
12:15,8	Georgi, Michael	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
12:20,13	Kratz, Stefan	62	LG Osterode	BS-Rüningen	21.05.
13:07,48	Bertram, Thomas	65	VfL Oldenburg	Bad Harzburg	26.08.
14:10,23	Busse, Thomas	63	TuS Celle	Nienhagen	06.07.
15:34,68	Meyer, Cord	66	VfL Horneburg	Zeven	11.05.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,69 Drews, Thomas 65 LGG Ganderkesee

1,68	Drews, Thomas	65	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.05.
1,66	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Delmenhorst	14.08.
1,65	Holland, Henning	63	LG Osterode	Delmenhorst	29.05.
1,63	Bewig, Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim	Uslar	15.05.
1,60	Klußmann, Peter	65	FSG Eiche Stüde	Wolfsburg	07.05.
1,55	Denecke, Volker	62	LG Osterode	Osterode	30.04.
1,55	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	Delmenhorst	29.05.
1,55	Muschiol, Andreas	62	SG Misburg	Garbsen	30.07.
1,50	Menke, Jürgen	62	VfL Rastede	Ahlen	26.06.
1,45	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
1,45	Wiencke, Carsten	62	MTV Salzgitter	Salzgitter	01.06.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,90 Böhm, Thomas 62 MTV Schöningen
2,90 Siemt, Michael 63 LG Kreis Verden

3,20	Offen, Christian	66	Hannover 96	Hannover	14.05.
3,20	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Delmenhorst	29.05.
3,00	Siemt, Michael	63	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
2,76	Fachmann, Gerhard	63	TSV Bienenbüttel	Uelzen	25.06.
2,60	Clausen, Thomas	62	TSV Stelle	Winsen/L.	18.05.
2,13	Kramer, Dirk	63	SV Nienhagen	Nienhagen	02.06.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,91 Holland, Henning 63 LG Osterode

5,97	-0,3	Hinrichs, Wilfried	63	TuS Borgloh	Delmenhorst	29.05.
5,94	+1,7	Holland, Henning	63	LG Osterode	Osterode	15.05.
5,84	+0,0	Bewig, Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	01.07.
5,39		Denecke, Volker	62	LG Osterode	Greene	18.05.
5,37	-0,7	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
5,37	-0,2	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	Delmenhorst	29.05.
5,31	+0,2	Brüggemann, Bernd	65	Post-SV Stadthagen	Lemgo	04.09.
5,26	+0,1	Drews, Thomas	65	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	14.08.
5,25	+0,6	Siemt, Michael	63	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
5,16	+0,4	Schunke, Matthias	64	SV Union Salzgitter	Uslar	13.08.

Dreisprung Bestl. 2010: 11,95 Müller, Christoph 64 LC Nordhorn

11,96	+0,0	Offen, Christian	66	Hannover 96	Hannover	14.05.
11,92	+0,0	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	Ahlen	26.06.
11,80	-0,7	Denecke, Volker	62	LG Osterode	Delmenhorst	29.05.
11,49	+0,0	Nolte, Klaus-Dieter	64	LG Kreis Verden	Verden	15.05.
10,84	+0,0	Kanne, Clemens	65	TuS Gildehaus	Berlin	04.06.
9,74	+0,0	Olschewski, Joerg	65	VfL Stade	Stade	29.09.

Senioren M 45

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2010: 14,70 Mertens, Michael 65 LG Braunschweig

13,00	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.05.
12,20	Werner, Martin	62	TSV Hagenburg	Stadthagen	21.05.
12,09	Donnerstag, Peter	66	LG Osterode	Osterode	30.04.
11,70	Kleiner, Johannes	61	MTV Salzgitter	Osterode	30.04.
11,60	Pfeil, Dr. Daniel	63	TK Jahn Sarstedt	Hildesheim	11.09.
11,30	Lange, Bernd	64	TSV Mehrum	SZ-Lebenstedt	17.09.
11,17	Meyer, Udo	64	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
10,93	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Peine-Vöhrum	15.05.
10,55	Schubert, Thomas	64	VfL Bückeburg	Stadthagen	21.05.
10,50	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Lingen	07.05.

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2010: 46,53 Mertens, Michael 65 LG Braunschweig

39,00	Werner, Martin	62	TSV Hagenburg	Alfeld	12.07.
36,04	Donnerstag, Peter	66	LG Osterode	Uslar	13.08.
35,59	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.
35,53	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Lingen	07.05.
32,54	Meyer, Udo	64	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
32,29	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.05.
31,98	Denecke, Volker	62	LG Osterode	Greene	18.05.
31,33	Janning, Martin	57	SV Union Meppen	Lingen	07.05.
31,05	Nolte, Klaus-Dieter	64	LG Kreis Verden	Huchting	03.10.
30,89	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Uslar	08.10.

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2010: 36,02 Schweidler, Dirk 65 LG Osterode

34,65	Nagel, Uwe	66	Blexer TB	Nordenham	09.04.
31,84	Richert, Dr. Armin	63	SV Munster	Munster	10.04.
30,11	Lichterbeck, Uwe	66	SV Union Meppen	Groß Hesepe	02.04.
29,66	Kuhr, Harald	65	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
28,45	Ahrens, Jörg	62	LG Osterode	Osterode	26.03.
27,49	Thomas, Peter	55	OTB Osnabrück	Hannover	14.05.
26,84	Eilers, Ralf	65	TV Norden	Hannover	14.05.
25,69	Lange, Bernd	64	TSV Mehrum	Edemissen	02.10.
25,47	Bredehöft, Bernd	66	LAV Zeven	Zeven	03.10.
25,11	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.

Speerwurf 800 g Bestl. 2010: 53,11 Nolte, Klaus-Dieter 64 LG Kreis Verden

49,38	Surmann, Manfred	65	BTB Oldenburg	Delmenhorst	11.09.
48,96	Nolte, Klaus-Dieter	64	LG Kreis Verden	Ahlen	26.06.
47,71	Philipp, Udo	64	TSV Hagenburg	Nienburg	23.06.
46,36	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil	Papenburg	22.05.
45,06	Abramowski, Peter	66	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	28.08.
43,42	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Ahlen	26.06.
42,75	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	Nordhorn	09.07.
41,17	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Papenburg	22.05.
41,15	Lange, Bernd	64	TSV Mehrum	BS-Rüningen	22.05.
40,36	Denecke, Volker	62	LG Osterode	Alfeld	12.07.

Gewicht 15,88 kg Bestl. 2010: 11,05 von See, Thomas 61 TSV Bremervörde

8,63	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Hannover	30.04.
8,58	Kuhr, Harald	65	SC Osterbrock	Groß Hesepe	02.04.
8,58	Lichterbeck, Uwe	66	SV Union Meppen	Hannover	30.04.
7,03	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
6,86	Krämer, Heiner	64	VfL Lingen	Groß Hesepe	08.10.

Senioren M 45

5-Kampf Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.125 Spitzer, Dr. Ted 63 LAZ Celle

3.098	Spitzer, Dr. Ted	63	LAZ Celle	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,13(-0,3)-36,05-25,87(+0,0)-29,91-4:52,15				
2.880	Abramowski, Peter	66	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	28.08.
	5,02-45,06-26,8-24,42-5:12,5				
2.524	Langreder, Jürgen	63	SV Germania Helstorf	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,02(+0,4)-28,66-26,96(-1,5)-20,46-5:10,67				
2.389	Stöbener, Karsten	66	TSV Burgdorf	Nienhagen	14.08.
	4,31(+2,3)-30,91-28,61(-1,2)-22,35-4:58,37				
2.372	Drews, Thomas	65	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,12(+0,5)-27,28-27,86(-1,5)-23,14-5:38,61				
2.255	Nordhausen, Jolf	62	SV Brake	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,81(+1,0)-33,99-27,41(-0,2)-23,54-6:22,23				
2.240	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	4,29(+0,1)-35,20-28,7(+1,0)-22,54-5:34,1				
2.212	Siemt, Michael	63	LG Kreis Verden	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,97(+1,1)-36,10-28,44(-0,2)-24,02-6:35,78				
2.171	Falke, Harri	65	SC Weyhe	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,69(+0,9)-30,18-28,54(+0,0)-16,18-5:26,07				
2.035	Kuk, Alexander	66	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,45(+0,2)-37,77-26,67(-1,5)-25,73-aufg.				

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Bestl. 2010: 4.296 Siemt, Michael 63 LG Kreis Verden

4.669	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Hannover	25./26.06.
	13,79(+0,0)-5,04(+1,6)-7,91-1,44-60,70/aufg.-23,48-3,20-30,52-4:50,73				
3.142	Fachmann, Gerhard	63	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	16./17.07.
	15,4(-1,8)-4,21(+0,2)-7,04-1,24-72,8/23,5(-1,6)-22,49-2,67-24,18-6:12,8				
1.857	Goedejohann, Caspar	63	SV Nienhagen	Zeven	10./11.09.
	15,51(+0,3)-3,57(+0,4)-7,52-1,12-85,29/aufg.-19,66-o.g.V.-25,70-7:40,86				

Wurf-Mehrkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15,88kg)

Bestl. 2010: 2.992 Kieras, Günther 61 TV Rütenbrock

2.364	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Hannover	30.04.
	20,95-9,60-31,69-32,50-8,63				
2.181	Lichterbeck, Uwe	66	SV Union Meppen	Hannover	30.04.
	29,20-8,72-23,60-27,37-8,58				
2.002	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	19,13-8,90-23,98-33,28-7,03				
1.845	Kuhr, Harald	65	SC Osterbrock	Hannover	30.04.
	27,42-7,67-20,55-20,38-7,99				
1.829	Krämer, Heiner	64	VfL Lingen	Groß Hesepe	08.10.
	19,96-8,73-22,74-25,20-6,86				
1.738	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	Nordhorn	09.07.
	o.g.V.-9,93-28,34-42,75-o.g.V.				

Senioren M 50

100 m Lauf Bestl. 2010: 11,79 Pradzynski, Czeslaw 60 LAV Zeven

11,99	+1,0	Pradzynski, Czeslaw	60	LAV Zeven	Verden	30.04.
12,17	+1,1	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Delmenhorst	29.05.
13,02	+0,6	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Delmenhorst	14.08.
13,24	+0,7	Kunze, Bernd	58	LG Kreis Verden	Delmenhorst	14.08.
13,30	+0,2	Dannhoff, Axel	57	VT Rinteln	Stadthagen	21.05.
13,34	+0,7	Bethge, Achim	60	LG Nordheide	Delmenhorst	14.08.
13,48	+1,8	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	SZ-Lebenstedt	17.09.
13,51		Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Lingen	20.08.
13,54	+0,1	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme	Papenburg	30.09.
13,58	+1,1	Jeske, Jürgen	60	VfL Oldenburg	Delmenhorst	15.07.

200 m Lauf Bestl. 2010: 24,69 Knabe, Wolfgang 59 OSC Damme

24,72	+1,6	Pradzynski, Czeslaw	60	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
25,44	-0,6	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
25,96	+1,6	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Delmenhorst	29.05.
27,25	+0,0	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
27,2		Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Alfeld	28.08.
27,51	+0,0	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Stuhr-Moordeich	04.09.
27,55	-1,8	Webner, Thomas	60	TuSpo Bad Münder	Sarstedt	07.05.
27,56	+1,4	Bethge, Achim	60	LG Nordheide	Delmenhorst	14.08.
28,4		Lorenz, Gerhard	61	TSV Wallenhorst	Lotte-Halen	04.09.
28,67	+1,2	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen	Delmenhorst	15.07.

400 m Lauf Bestl. 2010: 56,45 Knabe, Wolfgang 59 OSC Damme

58,39	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Delmenhorst	12.08.
59,40	Bethge, Achim	60	LG Nordheide	Berlin	05.06.
60,01	Hahnefeldt, Joachim	59	TSV Otterndorf	Soltau	03.09.
60,33	Ude, Holger	61	Hannover 96	Wunstorf	06.07.
62,27	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Greene	31.08.
62,56	Kracke, Fritz	60	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
63,13	von Bremen, Torsten	61	LG Kreis Nord Stade	Buxtehude	24.06.
65,35	Behrens, Rainer	57	LG Osterode	Greene	31.08.
65,50	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen	Hamburg	18.08.
68,48	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Leer	03.09.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:14,08 Vollmer, Manfred 57 LG Göttingen

2:17,60	Ude, Holger	61	Hannover 96	Hildesheim	25.05.
2:18,13	Kracke, Fritz	60	LG Delmenhorst/Diepholz	Minden	29.07.
2:19,97	Breeck, Christian	58	SC Melle 03	Berlin	04.06.
2:22,03	Pollok, Peter	60	VT Rinteln	Berlin	04.06.
2:22,76	von Bremen, Torsten	61	LG Kreis Nord Stade	Hamburg	03.07.
2:23,59	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Delmenhorst	15.07.
2:24,1	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf	Nienburg	21.05.
2:24,72	Behrens, Rainer	57	LG Osterode	Osterode	22.07.
2:25,6	Oppermann, Achim	58	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
2:25,92	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Kassel	04.08.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:02,46 Pollok, Peter 60 VT Rinteln

3:02,2	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt	Sottrum	11.08.
3:08,18	Behrens, Rainer	57	LG Osterode	Kalefeld	02.10.
3:08,4	von Bremen, Torsten	61	LG Kreis Nord Stade	Sottrum	16.06.
3:09,39	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Uslar	13.08.
3:10,23	Oppermann, Achim	58	OTB Osnabrück	Melle	24.08.
3:10,31	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Uslar	13.08.
3:15,0	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Ofen	06.10.
3:15,5	Reimers, Jürgen	60	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:15,5	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Wilhelmshaven	23.09.
3:21,29	Eden, Manfred	59	TuS Eintracht Hinte	Papenburg	30.09.

Senioren M 50

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:43,49 Luttmann, Hermann 57 SG Unterstedt

4:38,13	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Pfungstadt	04.05.
4:40,72	Kracke, Fritz	60	LG Delmenhorst/Diepholz	Wunstorf	06.07.
4:48,9	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf	Letter	11.05.
4:56,23	Breeck, Christian	58	SC Melle 03	Melle	17.08.
4:59,0	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Uslar	02.09.
5:04,37	Behrens, Rainer	57	LG Osterode	Heiligenrode	07.09.
5:09,37	Reimers, Jürgen	60	LG Kreis Verden	Delmenhorst	08.06.
5:09,93	Trense, Michael	61	LG Kreis Verden	Zeven	11.06.
5:11,74	von Bremen, Torsten	61	LG Kreis Nord Stade	Hamburg	19.05.
5:13,0	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Uslar	30.09.

1 Meile Bestl. 2010: 4:57,56 Ruminski, Thomas 60 SV Eintracht Hiddestorf

4:57,77	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Soltau	01.06.
5:19,6	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Uslar	02.09.
5:37,98	Reimers, Jürgen	60	LG Kreis Verden	Soltau	01.06.
5:40,5	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Uslar	02.09.
5:41,0	Krüger, Ralf	58	Läufer-Team Oker	Alfeld	12.07.
5:43,5	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Ofen	06.10.
5:48,4	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.
5:58,0	Jettke, Michael	59	LG Weper	Uslar	02.09.
6:01,3	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Ofen	06.10.
6:06,3	Klamt, Thomas	61	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	06.09.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 9:43,15 Ruminski, Thomas 60 SV Eintracht Hiddestorf

9:44,30	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Delmenhorst	29.05.
9:55,62	von Gaza, Horst	59	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
10:13,05	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen	Heiligenrode	14.09.
10:27,35	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Heiligenrode	14.09.
10:37,0	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf	Nienburg	07.05.
10:43,88	Sander, Christian	61	LG Osterode	Kalefeld	23.06.
10:53,07	Behrens, Rainer	57	LG Osterode	Blankenburg	24.09.
10:55,4	Ludwig, Reinhard	59	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Moorhusen	30.08.
10:57,15	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn	Delmenhorst	29.05.
10:59,63	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden	Gronau	03.07.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 16:35,21 Ruminski, Thomas 60 SV Eintracht Hiddestorf

16:37,69	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Göttingen	01.05.
17:15,80	von Gaza, Horst	59	LG Göttingen	Göttingen	01.05.
17:41,56	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Heiligenrode	21.09.
17:50,1	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt	Sottrum	16.06.
18:24,91	Molsbeck, Dr. Walter	58	VfL Bückeburg	Stadthagen	08.06.
18:31,29	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf	Göttingen	01.05.
18:36,47	Bausch, Michael	58	SV Rosche	Göttingen	01.05.
18:43,1	Sander, Christian	61	LG Osterode	Alfeld	14.06.
18:51,96	Robbers, Dietmar	61	SV Sparta Werlte	Nienburg	23.06.
18:52,4	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden	Uslar	08.10.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 35:37,8 Ruminski, Thomas 60 SV Eintracht Hiddestorf

36:25,06	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Hildesheim	17.09.
37:03,03	Rühlemann, Wolfgang	57	MTV Seesen	Greene	31.08.
37:55,1	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt	Sottrum	19.05.
38:25,3	Ludwig, Reinhard	59	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Warsingsfehn	23.08.
39:17,11	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück	Delmenhorst	15.07.
39:22,1	Trense, Michael	61	LG Kreis Verden	Sottrum	14.07.
39:57,0	Becke, Lothar	61	TSV Lelm	Helmstedt	25.03.
40:03,25	Alves, Holger	58	TSV Großenkneten	Delmenhorst	15.07.
40:39,1	Trebesch, Wolfgang	57	MTV Aurich	Aurich	28.09.
41:09,7	Eilers, Dirk	61	SV Brake	Schortens	07.06.

Senioren M 50

Stundenlauf Bestl. 2010: 16.049 Rühlemann, Wolfgang 57 MTV Seesen

16.450	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Königslutter	13.07.
14.480	Eilers, Dirk	61	SV Brake	Schortens	07.06.
14.335	Twyrdy, Krystian	61	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
14.252	Becke, Lothar	61	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
14.110	Böseler, Jürgen	60	TuS Ofen	Schortens	07.06.
14.057	Meyer, Reinhard	59	TuS Hasede	Borsum	31.08.
13.606	Tiller, Cleif	61	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
13.600	Krüger, Ralf	58	Läufer-Team Oker	Helmstedt	14.10.
13.546	Jettke, Michael	59	LG Weper	Uslar	08.10.
13.500	Drinhaus, Günter	61	TSV Lelm	Helmstedt	14.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 33:58 Ruminski, Thomas 60 SV Eintracht Hiddestorf

34:42	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Thionville / FRA	13.05.
35:45	Ferguen, Abdelwahab	58	Lehrter SV	Thülsfeld	25.04.
35:47	von Gaza, Horst	59	LG Göttingen	Oelde	10.09.
35:57	Nothdurft, Helmut	60	LG Weserbergland	Thionville / FRA	13.05.
36:28	Schneider, Axel	61	SG SW Oldenburg	Oelde	10.09.
37:35	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt	Sottrum	13.05.
37:48	Klindworth, Jürgen	59	TV Scheessel	Sottrum	13.05.
37:49	Bertram, Günter	57	SVG Groß Bülten	Wolfsburg	20.03.
38:20	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Oelde	10.09.
38:20	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen	Okertal	23.09.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 1:51:15 LG Göttingen

1:51:07	LG Göttingen von Gaza, Horst (59) - 35:47; Graeber, Dr. Wilhelm (55) - 37:00; Kassner, Uwe (57) - 38:20	Oelde	10.09.
1:56:44	SVG Groß Bülten Bertram, Günter (57) - 37:49; Minnich, Klaus-Dieter (54) - 39:18; Oppermann, Bernd (57) - 39:37	Wolfsburg	20.03.
2:02:35	VfB Fallersleben Thielecke, Lutz (55) - 40:48; Taubert, Roland (53) - 40:50; Wolff, Hans-Günter (51) - 40:57	Wolfsburg	20.03.
2:02:56	LG Kreis Verden Hold, Jürgen (52) - 37:45; Reimers, Jürgen (60) - 41:03; Willenbrock, Harm-Jürgen (52) - 44:08	Sottrum	13.05.
2:03:48	TSV Kirchdorf Lorenz, Bernhard (58) - 39:17; Redenius, Fokko (48) - 41:09; Kersten, Thomas (58) - 43:22	Springe	26.03.
2:05:40	SC Polonia Hannover Sohn, Thomas (55) - 41:32; Stasch, Robert (60) - 41:40; Dewucki, Edward (51) - 42:28	Hannover	01.07.
2:05:58	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland Ludwig, Reinhard (59) - 38:43; Tjarks, Eduard (54) - 42:10; Ludwig, Helmut (58) - 45:05	Wilhelmshaven	26.10.
2:07:04	DJK Sparta Langenhagen Mettin, Christian (61) - 41:07; Müller, Bernd (53) - 42:36; Rietschel, Bernd (58) - 43:21	Hannover	01.07.
2:07:33	Emder Laufgemeinschaft Becker, Axel (60) - 41:44; Dietz, Ralf (52) - 42:30; Voss, Hermann (53) - 43:19	Haren	02.04.
2:07:44	SG SW Oldenburg Schneider, Axel (61) - 37:11; Reinmold, Heinz (49) - 40:55; Schardt, Michael (54) - 49:38	Barßel	26.08.

Senioren M 50

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:17:29 Ferguen, Abdelwahab 58 Lehrter SV

1:19:21	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf	Bremen	02.10.
1:19:26	Heithorn, Andreas	61	SV Eintracht Neuenkirchen	Verl	06.11.
1:20:36	Rühlemann, Wolfgang	57	MTV Seesen	Okertal	09.04.
1:21:48	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt	Cuxhaven	10.04.
1:21:53	Schneider, Axel	61	SG SW Oldenburg	Löningen	25.06.
1:22:27	Sanders, Anton	61	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	09.04.
1:23:44	Hryziuk, Andreas	59	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	15.05.
1:24:45	Sander, Christian	61	LG Osterode	Springe	26.03.
1:25:05	Lechtenfeld, Olaf	59	TSV Victoria Linden	Hannover	08.05.
1:25:11	Kassner, Uwe	57	LG Göttingen	Bremen	02.10.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 4:37:43 VfB Fallersleben

4:11:43	LG Göttingen	Bremen	02.10.
	Graeber, Dr. Wilhelm (55) - 1:20:38; Kassner, Uwe (57) - 1:25:11; Vollmer, Manfred (57) - 1:25:54		
4:37:37	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	09.04.
	Sanders, Anton (61) - 1:22:27; Tjarks, Eduard (54) - 1:33:39; Ludwig, Helmut (58) - 1:41:31		
4:39:33	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	09.04.
	Becker, Axel (60) - 1:32:39; Dietz, Ralf (52) - 1:33:08; Frerichs, Manfred (58) - 1:33:46		
4:39:46	TSV Lelm	Okertal	09.04.
	Becke, Lothar (61) - 1:31:39; Seiler, Udo (53) - 1:33:18; Drinhaus, Günter (61) - 1:34:49		
4:47:06	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
	Thielecke, Lutz (55) - 1:29:24; Taubert, Roland (53) - 1:31:05; Elsner, Wolfgang (57) - 1:46:37		
4:49:19	TuS Hasede	Springe	26.03.
	Setzkorn, Frank-Heino (57) - 1:33:45; Meyer, Reinhard (59) - 1:34:43; Klarhölter, Klemens (61) - 1:40:51		
4:54:04	DJK Sparta Langenhagen	Springe	26.03.
	Rietschel, Bernd (58) - 1:36:43; Müller, Bernd (53) - 1:38:07; Mettin, Christian (61) - 1:39:14		
4:59:16	Post-SV Buxtehude	Himmelpforten	26.03.
	Zagorski, Bernd (58) - 1:36:07; von der Born, Uwe (52) - 1:40:03; Holst, Hein-Peter (57) - 1:43:06		
5:16:44	LG Nordheide I	Wieck	17.04.
	Maak, Hans-Ulrich (57) - 1:36:49; Würdemann, Jan (48) - 1:46:26; Weiß, Reiner (54) - 1:53:29		
5:22:35	LG Nordheide II	Hamburg	22.05.
	Jensen, Klaus (60) - 1:42:43; Raulf, Martin (60) - 1:47:02; Bodendieck, Klaus (57) - 1:52:50		

Marathon Bestl. 2010: 2:44:56 Rühlemann, Wolfgang 57 MTV Seesen

2:44:15	Wollny, Hans Peter	61	TSV Schloß Ricklingen	Berlin	25.09.
2:48:10	Rühlemann, Wolfgang	57	MTV Seesen	Berlin	25.09.
2:52:09	Sanders, Anton	61	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Kandel	13.03.
2:52:26	Schneider, Axel	61	SG SW Oldenburg	Oldenburg	16.10.
2:54:42	Bertram, Günter	57	SVG Groß Bülten	Essen	09.10.
2:58:58	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt	Hannover	08.05.
3:03:50	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden	Hannover	08.05.
3:05:02	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück	Hannover	08.05.
3:05:56	Eilers, Dirk	61	SV Brake	Löningen	25.06.
3:06:49	Fuhrmann, Reinhold	58	TSV Victoria Linden	Kandel	13.03.

Senioren M 50

Marathon Mann. Bestl. 2010: 10:33:04 SC Polonia Hannover

10:01:40	SVG Groß Bülten	Hamburg	22.05.
	Minnich, Klaus-Dieter (54) - 3:03:47; Schaffranek, Wolfgang (53) - 3:21:09; Schmidt, Detlev (55) - 3:36:44		
10:18:25	Post-SV Holzminden	Hannover	08.05.
	Radtke, Ulrich (58) - 3:03:50; Bahl, Eckhard (60) - 3:16:03; Kopp, Andreas (61) - 3:58:32		
10:20:19	SC Polonia Hannover	Hannover	08.05.
	Stasch, Robert (60) - 3:12:37; Bogucki, Marian (55) - 3:23:35; Dewucki, Edward (51) - 3:44:07		
10:50:14	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
	Maletzka, Reinald (57) - 3:33:50; Schultz, Raimund (53) - 3:37:31; Kersten, Thomas (58) - 3:38:53		
11:13:18	SG SW Oldenburg	Hamburg	22.05.
	Schneider, Axel (61) - 2:55:11; Piepgras, Andreas (52) - 3:57:49; Schardt, Michael (54) - 4:20:18		
11:15:24	TuS Ricklingen	Hamburg	22.05.
	Schepers, Volker (52) - 3:43:09; Pentke, Siegfried (55) - 3:45:51; Klünder, Helmut (46) - 3:46:24		
11:24:08	LG Nordheide	Hamburg	22.05.
	Jensen, Klaus (60) - 3:38:22; Bodendieck, Klaus (57) - 3:49:13; Raulf, Martin (60) - 3:56:33		
11:28:24	Emder Laufgemeinschaft	Steinfurt	20.03.
	Dietz, Ralf (52) - 3:34:20; Becker, Axel (60) - 3:51:00; Kerkhoff, Dr. Helmund (48) - 4:03:04		
12:35:47	Laufclub BlueLiner	Hamburg	22.05.
	Riemann, Dr. Ernst (55) - 3:33:03; Richter, Michael (56) - 3:49:08; Dinter, Martin (59) - 5:13:36		

100 km Bestl. 2010: 12:58:13 Griebel, Dr. Thomas 57 Delligser SC

8:57:46	Bultmann, Jürgen	61	LG Nienburg	Hamburg	18.06.
10:04:24	Knackstedt, Thomas	61	Delligser SC	Kienbaum	26.03.
11:13:06	Raulf, Martin	60	LG Nordheide	Hamburg	18.06.
12:43:02	Twyrdy, Krystian	61	VfB Fallersleben	Leipzig	13.08.

100 m Hürden 0.914m Bestl. 2010: 15,59 Heinze, Ingo 59 SV Nienhagen

16,07 +1,9	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen	Verden	15.05.
16,27 +0,8	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Lignano/ITA	13.09.

400 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 65,81 Lüers, Heiner 58 TSG Westerstede

64,94	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Minden	29.07.
69,4	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen	Edemissen	13.08.
79,61	Stammer, Frank	59	OTB Osnabrück	Minden	29.07.
99,6	Riechardt, Lutz	59	LG Fallingbostel	Harsefeld	25.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 11:21,24 Nothdurft, Helmut 60 LG Weserbergland

11:41,17	Breeck, Christian	58	SC Melle 03	Papenburg	30.09.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 49,55 LAV Zeven

49,30	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
	Umann, Jürgen (54); Pradzynski, Czeslaw (60); Hickisch, Joachim (55); Meier, Helmut (51)		
55,25	LG Wesermünde	Delmenhorst	29.05.
	Heins, Heino (53); Harms, Axel (59); Axhausen, Ulrich (52); Griffel, Günter (58)		
55,86	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
	Deuter, Hermann (52); Rennekamp, Holger (56); Strobach, Joachim (58); Kunze, Bernd (58)		
62,3	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.
	Fengkohl, Frank (60); de Boer, Jürgen (61); Krems, Hans Jürgen (59); Szczesny, Karl-Heinz (56)		

Senioren M 50

4 x 400 m Staffel

4:03,40	LAV Zeven	Ahlen	25.06.
	Hickisch, Joachim (55); Meier, Helmut (51); Pradzynski, Czeslaw (60); Umann, Jürgen (54)		

3 x 1000 m Staffel

Bestl. 2010: 10:21,8 TSV Kirchdorf

10:45,05	Läufer-Team Oker	Harlingerode	09.06.
	Mahlmann, Heinz (58); Portwig, Ansgo (53); Krüger, Ralf (58)		
10:50,43	VfL Oldenburg	Delmenhorst	09.04.
	Fuchs, Peter (54); Jeske, Jürgen (60); Damke, Detmar (54)		
11:00,5	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.06.
	Maletzka, Reinald (57); Oppermann, Detlef (52); Jensen, Olaf (60)		
11:02,1	SC Lüchow	Lüchow	06.07.
	Thiele, Rudolf (46); Haacke, Manfred (56); Oswald, Peter (61)		

5000 m Bahngehen

29:46,8	Westphal, Jürgen	60	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.06.

10km Str.Gehen

63:07	Westphal, Jürgen	60	OTB Osnabrück	Ahlen	26.03.
63:53	Bigocki, Marian	57	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.

Hochsprung

Bestl. 2010: 1,60 Folkers, Matthias 59 LG Papenburg/Aschendorf

1,55	Kerl, Matthias-F.	57	LG Solling	Osterode	30.04.
1,55	Lindenberg, Thomas	60	SV Union Salzgitter	Salzgitter	14.05.
1,55	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Peine-Vöhrum	15.05.
1,50	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Lingen	20.08.
1,40	Baumgarten, Dierk	61	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.
1,40	Riechardt, Lutz	59	LG Fallingbostel	Soltau	03.09.
1,40	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Lignano / ITA	12.09.
1,35	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen	Verden	15.05.
1,35	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme	Delmenhorst	08.06.
1,35	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB	Nordenham	02.07.

Stabhochsprung

Bestl. 2010: 2,80 Titze, Hans-Ulrich 57 TSV Burgdorf

2,96	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Papenburg	26.08.
1,70	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.

Weitsprung

Bestl. 2010: 6,58 Knabe, Wolfgang 59 OSC Damme

6,38	-0,1	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Delmenhorst	29.05.
5,46	-0,8	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Delmenhorst	29.05.
5,28	+0,0	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Stuhr-Moordeich	04.09.
4,97		Dannhoff, Axel	57	VT Rinteln	Stadthagen	08.06.
4,88		Webner, Thomas	60	TuSpo Bad Münder	Sarstedt	07.05.
4,72	+0,0	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
4,71	+0,0	Jeske, Jürgen	60	VfL Oldenburg	Berlin	04.06.
4,67	-0,8	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen	Berlin	04.06.
4,64		Mütel, Hauke	61	SG Osterholzer LA	Osterholz	17.08.
4,51		Baumgarten, Dierk	61	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.

Dreisprung

Bestl. 2010: 14,19 Knabe, Wolfgang 59 OSC Damme

14,02	+0,0	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Papenburg	18.06.

Senioren M 50

Kugelstoß 6 kg Bestl. 2010: 13,10 Pohl, Joachim 60 OSC Damme

13,34	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Minden	30.07.
12,92	Kleiner, Johannes	61	MTV Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,29	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Alfeld	12.07.
11,72	Kieras, Günther	61	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	02.04.
11,58	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	28.09.
11,29	Janning, Martin	57	SV Union Meppen	Lingen	20.08.
10,83	Sprickerhoff, Wilfried	57	TuS Sulingen	Delmenhorst	29.05.
10,80	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Holtland	10.09.
10,74	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
10,51	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Schortens	08.05.

Diskuswurf 1.5 kg Bestl. 2010: 42,50 Titze, Hans-Ulrich 57 TSV Burgdorf

50,63	Dresp, Thomas	61	TV Norden	Minden	31.07.
43,23	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Alfeld	12.07.
42,71	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Holtland	10.09.
39,49	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	08.10.
37,21	Kieras, Günther	61	TV Rütenbrock	Hannover	30.04.
36,53	Janning, Martin	57	SV Union Meppen	Delmenhorst	29.05.
35,70	Göppert, Ralf	60	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Gronau	03.07.
34,33	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Holtland	10.09.
33,88	Sprickerhoff, Wilfried	57	TuS Sulingen	Nammen	08.05.
33,63	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Delmenhorst	14.08.

Hammerwurf 6 kg Bestl. 2010: 57,41 Ulrich, Bernhard 58 SV Germania Helmstedt

55,87	Ulrich, Bernhard	58	SV Germania Helmstedt	Berlin	04.06.
39,78	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Minden	31.07.
39,53	Kieras, Günther	61	TV Rütenbrock	Hannover	30.04.
36,61	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	26.03.
36,29	Baumgarten, Dierk	61	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	08.01.
34,97	Beck, Harald	58	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.
34,63	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB	Nordenham	09.04.
34,44	Janning, Martin	57	SV Union Meppen	Nordhorn	15.10.
34,41	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Holtland	10.09.
28,56	Göppert, Ralf	60	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Gronau	03.07.

Speerwurf 700 g Bestl. 2010: 55,22 Logemann, Bernd 60 LGG Ganderkesee

53,13	Logemann, Bernd	60	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.05.
51,01	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Minden	31.07.
46,22	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Minden	31.07.
41,83	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
39,59	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Lingen	20.08.
39,49	Lindenberg, Thomas	60	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
36,76	Küster, Siegmund	57	MTV Herrenhausen	Alfeld	28.08.
36,40	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	08.10.
34,42	Baumgarten, Dierk	61	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.
33,63	Kerl, Matthias-F.	57	LG Solling	Uslar	02.09.

Gewicht 11,34 kg Bestl. 2010: 14,49 Pohl, Joachim 60 OSC Damme

14,86	Kieras, Günther	61	TV Rütenbrock	Hannover	30.04.
14,59	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Hannover	30.04.
14,12	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	21.09.
12,18	Janning, Martin	57	SV Union Meppen	Nordhorn	15.10.
12,04	Beck, Harald	58	LG Kreis Verden	Bremen	07.05.
10,27	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB	Hannover	30.04.
8,30	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
7,56	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
5,33	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.

Senioren M 50

5-Kampf Weit-Speer (700g)-200m-Diskus (1.5kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.805 Knabe, Wolfgang 59 OSC Damme

3.416	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
	6,16(+0,0)-41,83-25,44(-0,6)-30,19-5:42,58				
3.089	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,32(+0,0)-31,72-26,23(-0,6)-32,83-5:20,85				
2.696	Angermann, Christian	59	LAV Meppen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	5,28(+0,0)-36,32-27,51(+0,0)-33,75-6:42,67				
2.458	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper	Alfeld	28.08.
	4,39-21,27-27,2-25,80-5:14,4				
2.420	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,72(+0,0)-31,29-27,25(+0,0)-25,78-6:16,85				
2.152	Küster, Siegmund	57	MTV Herrenhausen	Alfeld	28.08.
	4,06-36,76-29,8-31,73-6:46,2				
2.082	Jeske, Jürgen	60	VfL Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,66(+0,0)-22,24-29,76(-0,6)-19,88-5:47,99				
2.006	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf	Nienhagen	14.08.
	3,20(+1,2)-44,34-34,05(-1,0)-37,07-6:40,59				
1.955	Jettke, Michael	59	LG Weper	Uslar	30.09.
	4,03-26,11-31,3-17,99-5:26,4				
1.850	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	4,09(+0,0)-27,62-31,9(+1,0)-23,80-6:11,8				

5-Kampf Mann. Bestl. 2010: 9.282 OSC Damme

5.939	LG Weper	Uslar	30.09.
	Wüstefeld, Detlef (57) - 2.361; Jettke, Michael (59) - 1.955; Halm, Wilfried (47) - 1.623		
4.390	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Walke, Wolfgang (57) - 1.647; Wolf, Detlev (53) - 1.506; Mohr, Horst (52) - 1.237		
4.378	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	Fengkohl, Frank (60) - 1.850; Krems, Hans Jürgen (59) - 1.485; de Boer, Jürgen (61) - 1.043		

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m-100m H.-Diskus (1.5kg)-Stab-Speer (700g)-1500m

Bestl. 2010: 6.072 Lüers, Heiner 58 TSG Westerstede

5.943	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Lignano / ITA	12./13.09.
	13,05(+0,8)-5,08(+0,2)-10,46-1,40-60,27/ 16,27(+0,8)-32,14-2,80-30,94-5:29,25				

Wurf-Mehrkampf Hammer (6kg)-Kugel (6kg)-Diskus (1.5kg)-Speer (700g)-Gewicht (11.34kg)

Bestl. 2010: 3.477 Pohl, Joachim 60 OSC Damme

3.536	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
	39,12-12,70-41,41-48,76-13,54				
3.131	Kieras, Günther	61	TV Rütenbrock	Hannover	30.04.
	39,53-11,16-37,21-32,56-14,86				
3.020	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	08.10.
	32,85-11,15-39,49-36,40-13,26				
2.778	Janning, Martin	57	SV Union Meppen	Nordhorn	15.10.
	34,44-11,11-35,03-29,96-12,18				
2.292	Beck, Harald	58	LG Kreis Verden	Bremen	07.05.
	32,43-8,95-26,71-23,26-12,04				
2.236	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB	Hannover	30.04.
	32,66-8,45-24,03-30,83-10,27				
1.824	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	22,95-9,69-26,18-16,83-8,30				
1.808	Fengkohl, Frank	60	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	19,30-7,98-25,26-30,37-7,56				
1.254	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	13,84-7,25-22,47-17,70-5,33				

Senioren M 50

DAMM Gruppe A Bestl. 2010: 7.495 LG Kreis Verden

8.546	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
6.062	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.

DAMM Gruppe B

4.199	LG Wesermünde	Bremerhaven	15.09.

Die 4 x 100m Staffel der M50 - Senioren der LG Wesermünde (v.l.): Günter Griffel, Ulrich Axhausen, Heino Heins und Axel Harms wurde Landesvizemeister.

Senioren M 55

100 m Lauf Bestl. 2010: 12,24 Kindermann, Frank 55 MTV Wolfenbüttel

12,45	+0,0	Kindermann, Frank	55	MTV Wolfenbüttel	Minden	30.07.
12,67	+0,3	Muschinski, Josef	52	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	29.05.
13,29	+0,2	Rennekamp, Holger	56	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
13,40	+1,0	Umann, Jürgen	54	LAV Zeven	Minden	30.07.
13,66	+0,0	Hickisch, Joachim	55	LAV Zeven	Zeven	06.07.
13,72	+0,3	Brunotte, Reinhard	55	TSV Gronau	Delmenhorst	29.05.
13,8		Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	01.09.
13,9	+0,0	Axhausen, Ulrich	52	LG Wesermünde	Bremerhaven	15.09.
14,15	+0,3	Schneegans, Dr. Bernward	53	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
14,24	-0,6	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Osterholz	26.06.

200 m Lauf Bestl. 2010: 25,91 Meier, Helmut 51 LAV Zeven

25,70	+1,6	Muschinski, Josef	52	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	29.05.
25,99	+0,1	Kindermann, Frank	55	MTV Wolfenbüttel	Berlin	05.06.
27,52	+0,1	Umann, Jürgen	54	LAV Zeven	Zeven	06.07.
27,80	+0,1	Hickisch, Joachim	55	LAV Zeven	Zeven	06.07.
27,6		Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Alfeld	28.08.
28,07	+0,2	Brunotte, Reinhard	55	TSV Gronau	Gronau	03.07.
28,0		Johannes, Heinz	55	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	14.06.
28,54	+1,6	Schneegans, Dr. Bernward	53	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
28,7		Wagner, Johann	54	TSV Warzen	Alfeld	14.06.
29,17	+1,6	Müller, Friedrich	52	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.

400 m Lauf Bestl. 2010: 59,17 Meier, Helmut 51 LAV Zeven

59,82	Muschinski, Josef	52	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	29.05.
62,11	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Greene	31.08.
62,90	Müller, Hans-Georg	56	LAV Zeven	Uslar	13.08.
64,63	Schneegans, Dr. Bernward	53	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
65,46	Wagner, Johann	54	TSV Warzen	Delmenhorst	29.05.
65,80	Müller, Friedrich	52	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
66,45	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Delmenhorst	12.08.
66,48	Johannes, Heinz	55	TK Jahn Sarstedt	Minden	30.07.
72,38	Pokar, Björn	55	TV Georgsmarienhütte	Delmenhorst	14.08.
79,16	Peetz, Jürgen	55	TSV Gronau	Greene	31.08.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:21,03 Hickisch, Joachim 55 LAV Zeven

2:20,06	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Kalefeld	23.06.
2:29,06	Spöttel, Michael	56	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
2:31,84	Röper, Hans	55	LG Celle-Land	Delmenhorst	29.05.
2:32,66	Weber, Ralf	56	LG Braunschweig	Regensburg	04.06.
2:33,3	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Sottrum	11.08.
2:33,75	Lowin, Uwe	55	LG Osterode	Melsungen	16.08.
2:35,22	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Osterode	22.07.
2:35,58	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover	Gronau	03.07.
2:38,23	Taubert, Roland	53	VfB Fallersleben	Wolfsburg	07.05.
2:38,6	Baran, Marek	56	SC Polonia Hannover	Sarstedt	06.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:03,87 Stülzebach, Hubert 54 LG Solling

3:11,00	Spöttel, Michael	56	LG Kreis Verden	Soltau	03.09.
3:11,4	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Uslar	08.10.
3:23,4	Lowin, Uwe	55	LG Osterode	Uslar	08.10.
3:23,9	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover	Barsinghausen	24.08.
3:25,4	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Sottrum	19.05.
3:25,94	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Garbsen	30.07.
3:27,1	Niemann, Dr. Horst	54	VfL Lingen	Lingen	21.09.
3:29,4	Poludniok, Karl-Heinz	52	TV Scheessel	Sottrum	19.05.
3:33,08	Schepers, Volker	52	TuS Ricklingen	Garbsen	30.07.
3:46,29	Wagner, Johann	54	TSV Warzen	Osterode	27.08.

Senioren M 55

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:00,3 Stülzebach, Hubert 54 LG Solling

4:53,3	Spöttel, Michael	56	LG Kreis Verden	Sottrum	19.05.
4:55,8	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Alfeld	14.06.
4:59,59	Weber, Ralf	56	LG Braunschweig	BS-Rüningen	22.05.
5:10,75	Röper, Hans	55	LG Celle-Land	Verden	24.08.
5:15,93	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Greene	29.06.
5:22,8	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	06.09.
5:27,9	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Sottrum	14.07.
5:28,6	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover	Alfeld	12.07.
5:29,69	Lowin, Uwe	55	LG Osterode	Heiligenrode	07.09.
5:31,70	Müller, Detlef	55	LG Celle-Land	Verden	24.08.

1 Meile Bestl. 2010: 5:32,1 Schuck, Bernward 52 TK Jahn Sarstedt

5:30,92	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Greene	31.08.
5:31,18	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Greene	31.08.
5:45,3	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	06.09.
5:50,01	Lowin, Uwe	55	LG Osterode	Greene	31.08.
5:51,4	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover	Alfeld	12.07.
5:57,1	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Sottrum	16.06.
6:07,9	Poludniok, Karl-Heinz	52	TV Scheessel	Sottrum	16.06.
6:08,5	Josel, Rainer	53	SVG Groß Bülten	Edemissen	13.08.
6:18,8	Raabe, Volker	52	TuS Ofen	Sottrum	16.06.
6:19,3	Willenbrock, Harm-Jürgen	52	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:42,19 Schulz, Manfred 53 TSV Kirchdorf

10:11,77	Graeber, Dr. Wilhelm	55	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
10:26,04	Spöttel, Michael	56	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.
10:26,09	Ulbrich, Horst	55	LC Delmenhorst	Delmenhorst	29.05.
10:50,42	Weber, Ralf	56	LG Braunschweig	Delmenhorst	29.05.
11:08,27	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Delmenhorst	29.05.
11:37,34	Müller, Detlef	55	LG Celle-Land	Soltau	03.09.
11:39,17	Lowin, Uwe	55	LG Osterode	Osterode	22.07.
11:47,7	Poludniok, Karl-Heinz	52	TV Scheessel	Sottrum	16.06.
11:50,36	Wiese, Ludger	55	BV Garrel	Löningen	21.06.
12:11,8	Feldiek, Georg	56	SV Teutonia Stapelmoor	Emden	18.03.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 17:52,93 Hold, Jürgen 52 LG Kreis Verden

17:58,68	Graeber, Dr. Wilhelm	55	LG Göttingen	Göttingen	01.05.
18:25,76	Ulbrich, Horst	55	LC Delmenhorst	Delmenhorst	14.08.
18:26,8	Spöttel, Michael	56	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
18:48,61	Weber, Ralf	56	LG Braunschweig	Göttingen	01.05.
18:57,68	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	SZ-Lebenstedt	17.09.
19:04,51	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Nienburg	23.06.
19:07,1	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
19:20,9	Röper, Hans	55	LG Celle-Land	Suderburg	15.09.
19:46,3	Müller, Detlef	55	LG Celle-Land	Unterlüß	09.09.
19:47,4	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bülten	Groß Ilsede	15.04.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 38:19,5 Hold, Jürgen 52 LG Kreis Verden

39:52,16	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Lehrte	20.04.
40:00,4	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Helmstedt	14.10.
40:07,5	Röper, Hans	55	LG Celle-Land	Suderburg	23.09.
40:35,3	Müller, Detlef	55	LG Celle-Land	Suderburg	23.09.
40:40,6	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bülten	Helmstedt	14.10.
41:56,4	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten	Helmstedt	14.10.
42:42,2	Feldiek, Georg	56	SV Teutonia Stapelmoor	Warsingsfehn	23.08.
42:45,25	Bleiker, Detlef	53	LC Delmenhorst	Delmenhorst	08.06.
42:55,3	Park, Harm	53	TuS Weene	Aurich	28.09.
43:04,4	Josel, Rainer	53	SVG Groß Bülten	Helmstedt	14.10.

Senioren M 55

Stundenlauf Bestl. 2010: 14.590 Minnich, Klaus-Dieter 54 SVG Groß Bülten

14.660	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Lehrte	20.04.
14.572	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Helmstedt	14.10.
14.550	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bülten	Helmstedt	14.10.
14.110	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten	Helmstedt	14.10.
13.905	Tjarks, Eduard	54	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Emden	30.10.
13.855	Park, Harm	53	TuS Weene	Emden	30.10.
13.790	Josel, Rainer	53	SVG Groß Bülten	Helmstedt	14.10.
13.493	Bleiker, Detlef	53	LC Delmenhorst	Delmenhorst	09.04.
13.492	Taubert, Roland	53	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
13.481	Seiler, Udo	53	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 36:37 Hold, Jürgen 52 LG Kreis Verden

37:00	Graeber, Dr. Wilhelm	55	LG Göttingen	Oelde	10.09.
37:45	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden	Sottrum	13.05.
38:07	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus	Salzbergen	27.08.
38:13	Ulbrich, Horst	55	LC Delmenhorst	Gristede	01.05.
39:18	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten	Wolfsburg	20.03.
39:19	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	Hannover	01.07.
39:43	Stock, Dr. Volker	56	VfL Lingen	Lingen	28.05.
39:49	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Okertal	23.09.
40:07	Vogel, Hartmut	56	SV Quitt Ankum	Neuenkirchen	13.05.
40:16	Tietje, Michael	56	TSV Otterndorf	Wanna	13.08.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:23:38 Hold, Jürgen 52 LG Kreis Verden

1:20:38	Graeber, Dr. Wilhelm	55	LG Göttingen	Bremen	02.10.
1:23:46	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden	Bremen	02.10.
1:25:23	Tietje, Michael	56	TSV Otterndorf	Otterndorf	18.09.
1:26:25	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten	Okertal	09.04.
1:29:16	Nolte, Rolf	55	TSV Eintracht Wolfshagen	Okertal	09.04.
1:29:24	Thielecke, Lutz	55	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
1:29:31	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bülten	Okertal	09.04.
1:29:36	Köllner, Eckhard	54	LG Celle-Land	Magdeburg	23.10.
1:29:56	Jermis, Dieter	56	LG Weserbergland	Greene	06.05.
1:30:19	Wiese, Ludger	55	BV Garrel	Oldenburg	16.10.

Marathon Bestl. 2010: 3:02:06 Wührmann, Werner 55 LC Hansa Stuhr

3:03:47	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten	Hamburg	22.05.
3:11:24	Köllner, Eckhard	54	LG Celle-Land	Berlin	25.09.
3:13:55	Walther, Dr. Lutz	56	Post-SV Holzminden	Leipzig	17.04.
3:17:14	Thielecke, Lutz	55	VfB Fallersleben	Hannover	08.05.
3:20:05	Böhm, Peter	52	LG Kreis Verden	Steinfurt	20.03.
3:21:09	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bülten	Hamburg	22.05.
3:21:34	Seiler, Udo	53	TSV Lelm	Hannover	08.05.
3:23:35	Bogucki, Marian	55	SC Polonia Hannover	Hannover	08.05.
3:25:05	Jermis, Dieter	56	LG Weserbergland	Hamburg	22.05.
3:27:09	Liegmann, Günter	55	TV Georgsmarienhütte	Steinfurt	20.03.

100 km Bestl. 2010: 10:51:44 Liegmann, Günter 55 TV Georgsmarienhütte

9:34:07	Riemann, Dr. Ernst	55	Laufclub BlueLiner	Jüterbog	30.04.
11:42:25	Richter, Michael	56	Laufclub BlueLiner	Jüterbog	30.04.

400 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 90,2 Peetz, Jürgen 55 TSV Gronau

75,57	Hickisch, Joachim	55	LAV Zeven	Minden	29.07.

Senioren M 55

Hochsprung Bestl. 2010: 1,57 Serowinski, Peter 55 TV Langen

1,52	Gilde, Joachim	56	LG Hannover	Hannover	06.05.
1,48	Rennekamp, Holger	56	LG Kreis Verden	Verden	01.10.
1,43	Spittler, Manfred	55	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
1,43	Zerbian, Henry	52	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
1,41	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Harsefeld	25.05.
1,40	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.
1,29	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Uslar	24.09.
1,27	Berndt, Dr. Michael	56	TV Norden	Marienhafe	15.06.
1,25	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Delmenhorst	15.07.

Stabhochsprung

2,13	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	09.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,49 Serowinski, Peter 55 TV Langen

4,83	+0,4	Rennekamp, Holger	56	LG Kreis Verden	Verden	01.10.
4,80	+0,6	Gilde, Joachim	56	LG Hannover	Hannover	06.05.
4,73		Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter	Nienburg	23.06.
4,73	+0,0	Zerbian, Henry	52	LG Wesermünde	Spaden	21.09.
4,63	+0,0	Hickisch, Joachim	55	LAV Zeven	Stuhr-Moordeich	04.09.
4,57	+0,0	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Stuhr-Moordeich	04.09.
4,56	+1,6	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Nienhagen	14.08.
4,52		Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Alfeld	28.08.
4,33		Leopold, Heinz	53	VfL Lingen	Lingen	07.06.
4,26		Wolf, Detlev	53	MTV Hondelage	Braunschweig	05.07.

Dreisprung Bestl. 2010: 11,31 Serowinski, Peter 55 TV Langen

10,11	+0,0	Zerbian, Henry	52	LG Wesermünde	Spaden	21.09.
10,10	-0,2	Hickisch, Joachim	55	LAV Zeven	Delmenhorst	29.05.
9,39	+0,0	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Spaden	21.09.
8,44	-0,3	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Delmenhorst	29.05.

Kugelstoß 6 kg Bestl. 2010: 11,82 Deiss, Karl-Heinz 53 MTV Herrenhausen

11,09	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Alfeld	12.07.
10,78	Teichmann, Wilfried	54	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
10,76	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
10,43	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Osterholz	26.06.
10,39	Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter	Nienburg	23.06.
10,26	Rohrbach, Dr. Andreas	54	TSV Eintracht Hittfeld	Lüneburg	21.08.
10,24	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Alfeld	12.07.
10,19	Zerbian, Henry	52	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
10,04	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.
10,01	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg	Delmenhorst	29.05.

Diskuswurf 1.5 kg Bestl. 2010: 43,26 Deiss, Karl-Heinz 53 MTV Herrenhausen

40,10	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Gronau	03.07.
34,99	Maaß, Alfred	56	STV Barßel	Papenburg	30.09.
34,19	Zerbian, Henry	52	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
33,32	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Uslar	09.04.
32,86	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg	Delmenhorst	29.05.
32,76	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
32,23	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Delmenhorst	29.05.
32,14	Gilde, Joachim	56	LG Hannover	Hannover	16.04.
31,52	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hannover	30.04.
30,99	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC	Delmenhorst	26.03.

Senioren M 55

Hammerwurf 6 kg Bestl. 2010: 42,10 Deiss, Karl-Heinz 53 MTV Herrenhausen

38,95	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Minden	06.07.
34,31	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
30,71	Thomas, Peter	55	OTB Osnabrück	Osnabrück	09.04.
30,08	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg	Delmenhorst	29.05.
29,37	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Lüchow	13.08.
26,96	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen	Delmenhorst	29.05.
26,84	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hannover	30.04.
25,40	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	09.09.
25,18	Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
24,23	Eggeling, Thomas	56	TuRa Braunschweig	Braunschweig	29.06.

Speerwurf 700 g Bestl. 2010: 43,21 Schuchart, Dr. Jochen 54 TSV Eintracht Hittfeld

43,24	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Delmenhorst	29.05.
41,44	Löhr, Manfred	52	MTV Wolfenbüttel	Delmenhorst	29.05.
40,64	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
39,36	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Lüchow	13.08.
38,91	Zerbian, Henry	52	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
37,89	Rockmann, Klaus	53	Hannover 96	Lehrte	09.04.
36,52	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Sarstedt	18.09.
35,61	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen	Hildesheim	25.05.
35,22	Gilde, Joachim	56	LG Hannover	Hannover	16.04.
33,97	Eggeling, Thomas	56	TuRa Braunschweig	Braunschweig	29.06.

Gewicht 11,34 kg Bestl. 2010: 14,21 Willms, Eberhard 51 MTV Aurich

12,10	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Hannover	16.04.
11,11	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
10,79	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Hannover	30.04.
10,47	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hannover	30.04.
9,99	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
9,56	Gilde, Joachim	56	LG Hannover	Hannover	16.04.

5-Kampf Weit-Speer (700g)-200m-Diskus (1.5kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.005 Hickisch, Joachim 55 LAV Zeven

3.135	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling	Alfeld	28.08.
	4,52-29,40-27,6-32,35-5:03,1				
2.822	Hickisch, Joachim	55	LAV Zeven	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,63(+0,0)-30,64-28,30(-1,2)-28,08-5:47,21				
2.677	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Nienhagen	14.08.
	4,56(+1,6)-38,30-30,16(-1,0)-25,92-6:06,79				
2.520	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,57(+0,0)-34,52-29,62(-0,2)-26,63-6:38,25				
2.250	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,08(+0,0)-19,04-29,70(-0,2)-20,52-5:35,04				
1.623	Halm, Wilfried	47	LG Weper	Uslar	30.09.
	3,19-19,32-32,9-19,65-6:11,4				
1.506	Wolf, Detlev	53	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	3,97(+0,0)-25,36-33,50(-0,2)-24,70-aufg.				
1.237	Mohr, Horst	52	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	3,29(+0,0)-27,34-35,90(-1,2)-20,99-8:33,25				

Senioren M 55

Wurf-Mehrkampf Hammer (6kg)-Kugel (6kg)-Diskus (1.5kg)-Speer (700g)-Gewicht (11.34kg)

Bestl. 2010: 3.472 Deiss, Karl-Heinz 53 MTV Herrenhausen

3.183	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Hannover	16.04.
	37,20-10,96-38,15-29,47-12,10				
3.102	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
	34,31-10,51-31,88-40,64-11,11				
2.837	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich	Hannover	30.04.
	26,84-9,23-31,52-42,90-10,47				
2.742	Carls, Rolf	56	MTV Soltau	Hannover	30.04.
	28,96-9,76-28,52-36,04-10,79				
2.512	Gilde, Joachim	56	LG Hannover	Hannover	16.04.
	21,98-8,88-32,14-35,22-9,56				
2.431	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
	26,40-8,93-25,27-32,53-9,99				

Links: Johann Wagner (TSV Warzen, li.) wurde Norddt. Seniorenmeister über 400 m in der M 55 und sein Konkurrent Heinz Johannes (TK Jahn Sarstedt).

Rechts: Landesmeister im 10 km - Straßenlauf von der LG Kreis Verden: Vater Rüdiger Ullrich siegte in der M 60 und Sohn Geronimo von Wartburg bei den Männern.

Senioren M 60

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,54 Harmeling, Alois 48 SV Quitt Ankum

12,63	+0,8	Meier, Helmut	51	LAV Zeven	Zeven	06.07.
13,65	+0,2	Lüdemann, Dr. Rudolf	50	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
13,66	+0,5	Prystawek, Wolfgang	49	SG Misburg	Delmenhorst	28.05.
13,71	+1,6	Lippoldes, Udo	47	TSV Winnigstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
13,73	+0,5	Harmeling, Alois	48	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	28.05.
13,88	+0,1	Kröger, Wilfried	49	LG Hannover	Gronau	03.07.
13,95	+0,5	Velt, Heiner	50	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	28.05.
14,15	+0,0	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Zeven	10.09.
14,18	+0,0	Schüler, Horst-Rainer	47	SG Misburg	Osterode	15.05.
14,31	+1,6	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	SZ-Lebenstedt	17.09.

200 m Lauf Bestl. 2010: 27,66 Harmeling, Alois 48 SV Quitt Ankum

25,68	+0,1	Meier, Helmut	51	LAV Zeven	Zeven	06.07.
28,27	+0,9	Prystawek, Wolfgang	49	SG Misburg	Delmenhorst	28.05.
28,29	-0,2	Harmeling, Alois	48	SV Quitt Ankum	Papenburg	30.09.
28,50	-0,1	Lippoldes, Udo	47	TSV Winnigstedt	Soltau	03.09.
28,70	-0,2	Velt, Heiner	50	LG Papenburg/Aschendorf	Lingen	07.05.
29,1		Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Alfeld	28.08.
29,7		Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	Alfeld	28.08.
29,8		Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Alfeld	28.08.
32,07	-0,2	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Papenburg	30.09.
32,89	+1,6	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Gronau	03.07.

400 m Lauf Bestl. 2010: 61,43 Wickmann, Detlef 49 LAV Zeven

59,35	Meier, Helmut	51	LAV Zeven	Schneverdingen	08.05.
67,53	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	Minden	30.07.
68,47	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Minden	30.07.
69,46	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Minden	17.08.
70,24	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Hamburg	18.08.
73,61	Lippoldes, Udo	47	TSV Winnigstedt	Sacramento/USA	13.07.
75,0	Krössel, Erich	49	LG Nienburg	Hoya	11.06.
77,78	Winkler, Siegfried	51	LG Braunschweig	Uslar	13.08.
78,50	Halm, Wilfried	47	LG Weper	Greene	31.08.
80,4	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg	Hoya	11.06.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:21,8 Wickmann, Detlef 49 LAV Zeven

2:18,40	Wickmann, Detlef	49	LAV Zeven	Osterholz	26.06.
2:32,7	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Ofen	06.10.
2:34,11	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Kassel	04.08.
2:35,92	Grave, Georg	48	VfL Lingen	Minden	29.07.
2:38,48	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Minden	29.07.
2:40,19	Ollech, Günter	47	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	07.05.
2:41,6	Madueno Velasco, Dr. Haensel	50	LG Lüneburg Stadt und Land	Sottrum	14.07.
2:46,11	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
2:48,84	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Sarstedt	07.05.
2:58,27	Winkler, Siegfried	51	LG Braunschweig	Sarstedt	07.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:01,85 Wickmann, Detlef 49 LAV Zeven

3:00,98	Wickmann, Detlef	49	LAV Zeven	Osterholz	17.08.
3:16,1	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Wilhelmshaven	23.09.
3:23,5	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
3:26,0	Nowag, Hans-Jürgen	50	TG Northeim	Uslar	08.10.
3:26,6	Grave, Georg	48	VfL Lingen	Lingen	21.09.
3:31,03	Meier, Helmut	51	LAV Zeven	Zeven	04.04.
3:31,4	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Barsinghausen	24.08.
3:44,01	Krössel, Erich	49	LG Nienburg	Garbsen	30.07.
3:46,87	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg	Garbsen	30.07.
3:52,1	Winkler, Siegfried	51	LG Braunschweig	Wolfenbüttel	25.05.

Senioren M 60

1500 m Lauf Bestl. 2010: 4:55,09 Wickmann, Detlef 49 LAV Zeven

4:53,02	Wickmann, Detlef	49	LAV Zeven	Minden	31.07.
5:03,57	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Hamburg	18.08.
5:20,06	Madueno Velasco, Dr. Haensel	50	LG Lüneburg Stadt und Land	Wunstorf	06.07.
5:26,1	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf	Sarstedt	06.09.
5:33,16	Grave, Georg	48	VfL Lingen	Lingen	20.08.
5:36,4	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Alfeld	12.07.
5:37,5	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Alfeld	14.06.
5:39,3	Bürgel, Günter	51	LG Nienburg	Hoya	11.06.
5:48,3	Krössel, Erich	49	LG Nienburg	Hoya	11.06.
5:51,7	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg	Alfeld	12.07.

1 Meile Bestl. 2010: 5:41,8 Lutz, Wolfgang 49 TSV Kirchdorf

5:37,9	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Ofen	06.10.
5:51,3	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf	Sarstedt	06.09.
5:59,4	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Alfeld	12.07.
6:00,6	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
6:05,0	Bürgel, Günter	51	LG Nienburg	Alfeld	12.07.
6:12,3	Krössel, Erich	49	LG Nienburg	Alfeld	12.07.
6:17,3	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg	Alfeld	12.07.
6:30,4	Gebauer, Klaus Peter	49	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.
6:34,7	Winkler, Siegfried	51	LG Braunschweig	Königslutter	13.07.
6:42,0	Halm, Wilfried	47	LG Weper	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:51,15 Kassebaum, Horst 48 SV Union Salzgitter

10:42,11	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Delmenhorst	28.05.
11:11,45	Madueno Velasco, Dr. Haensel	50	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	28.05.
11:18,69	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf	Delmenhorst	28.05.
11:38,60	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Garbsen	30.07.
11:38,69	Nowag, Hans-Jürgen	50	TG Northeim	Kalefeld	02.10.
11:40,28	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Delmenhorst	28.05.
11:41,8	Grave, Georg	48	VfL Lingen	Lingen	07.06.
11:52,0	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
11:58,77	Schulz, Christian	49	SV Germania Helstorf	Gronau	03.07.
12:04,0	Bürgel, Günter	51	LG Nienburg	Nienburg	21.05.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 18:25,40 Kassebaum, Horst 48 SV Union Salzgitter

18:36,22	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Delmenhorst	23.06.
19:04,89	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
19:35,15	Madueno Velasco, Dr. Haensel	50	LG Lüneburg Stadt und Land	Minden	30.07.
19:46,65	Raabe, Herbert	50	LG Hannover	Wernigerode	26.08.
19:56,5	Werner, Herbert	48	LG Salzgitter	Alfeld	14.06.
20:00,12	Schulz, Christian	49	SV Germania Helstorf	Göttingen	01.05.
20:01,5	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Alfeld	14.06.
20:14,85	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Wunstorf	06.07.
20:23,3	Stroeve, Heinz	49	SC Union Emlichheim	Gildehaus	11.05.
20:37,42	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 40:44,2 Lutz, Wolfgang 49 TSV Kirchdorf

38:29,98	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Delmenhorst	08.06.
42:15,41	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Lehrte	20.04.
42:23,80	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Lehrte	20.04.
43:36,7	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg	Borsum	31.08.
44:27,1	Wendel, Nick	48	LG Celle-Land	Suderburg	23.09.
44:29,6	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter	Uslar	08.10.
45:19,0	Gerner, Klaus-Peter	47	SVG GW Bad Gandersheim	Uslar	08.10.
45:43,2	Ollech, Günter	47	Eintracht Hildesheim	Borsum	31.08.
46:07,3	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Uslar	08.10.
46:07,49	Weidner, Helmut	49	TV Georgsmarienhütte	Melle	24.08.

Senioren M 60

Stundenlauf Bestl. 2010: 13.614 Bitterling, Rudolf 48 SV Germania Helmstedt

15.051	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Borsum	31.08.
14.185	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Lehrte	20.04.
13.550	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter	Uslar	08.10.
13.454	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg	Borsum	31.08.
13.200	Gerner, Klaus-Peter	47	SVG GW Bad Gandersheim	Uslar	08.10.
13.100	Becker, Joachim	50	LC Delmenhorst	Delmenhorst	09.04.
12.947	Salzmann, Rolf	47	LG Wennigsen	Uslar	08.10.
12.650	Halm, Wilfried	47	LG Weper	Uslar	08.10.
12.360	Veltrup, Hermann	51	TuS Haren	Börger	19.08.
12.350	Ollech, Günter	47	Eintracht Hildesheim	Borsum	31.08.

10 km Straße Bestl. 2010: 38:16 Kassebaum, Horst 48 SV Union Salzgitter

38:59	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Dunum	26.06.
39:26	Thormann, Peter	51	SV Eintracht Neuenkirchen	Bersenbrück	27.08.
39:40	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Salzkotten	19.03.
39:54	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf	Hannover	01.07.
40:55	Reinmold, Heinz	49	SG SW Oldenburg	Barßel	26.08.
40:57	Wolff, Hans-Günter	51	VfB Fallersleben	Wolfsburg	20.03.
41:09	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Springe	26.03.
41:21	Stroeve, Heinz	49	SC Union Emlichheim	Haren	22.07.
41:41	Santilli, Francesco	51	Post-SV Hannover	Paderborn	23.04.
42:11	Madueno Velasco, Dr. Haensel	50	LG Lüneburg Stadt und Land	Haren	02.04.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 2:03:47 SV Union Salzgitter

2:08:55	LG Nienburg Bürgel, Günter (51) - 42:38; Göbbert, Hans-Hermann (49) - 42:58; Krössel, Erich (49) - 43:19	Hannover	01.07.
2:09:40	TSV Kirchdorf Lutz, Wolfgang (49) - 39:54; Redenius, Fokko (48) - 42:44; Asche, Wolfgang (49) - 47:02	Hannover	01.07.
2:10:41	VfL Oldenburg Ostendorf, Manfred (43) - 39:46; Frense, Horst (41) - 44:36; de Buhr, Johann (51) - 46:19	Oldenburg	16.10.
2:23:31	VfL Lingen Schmidt, Karl-Heinz (45) - 44:36; Remling, Dr. Ludwig (42) - 47:44; Kamphuis, Horst (44) - 51:11	Spelle	12.08.
2:26:52	LG Weserbergland Pinkenburg, Wolfgang (46) - 45:19; Bublitz, Manfred (39) - 49:47; Kallikat, Horst (38) - 51:46	Hannover	01.07.
3:04:34	Post-SV Holzminden Pindur, Christian (45) - 56:42; Talke, Karl-August (48) - 59:06; Bettermann, Edgar (36) - 68:46	Paderborn	23.04.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:32:09 Kötz, Harald 46 SV Union Salzgitter

1:24:54	Bandelt, Dr. Hans Jürgen	51	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Oldenburg	16.10.
1:28:33	Santilli, Francesco	51	Post-SV Hannover	Yutz/FRA	15.05.
1:28:43	Kassebaum, Horst	48	SV Union Salzgitter	Bremen	02.10.
1:30:49	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Reims/FRA	16.10.
1:31:02	Wolff, Hans-Günter	51	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
1:31:04	Knülle, Hermann	51	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Himmelpforten	26.03.
1:34:22	Redenius, Fokko	48	TSV Kirchdorf	Frankfurt/M.	13.03.
1:35:38	Reinmold, Heinz	49	SG SW Oldenburg	Bremen	02.10.
1:36:33	Winkler, Horst	50	SG akquinet Lemwerder	Oldenburg	16.10.
1:36:36	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf	Bremen	02.10.

Senioren M 60

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 4:48:08 SV Union Salzgitter

4:56:21	SV Union Salzgitter Kassebaum, Horst (48) - 1:28:43; Kötz, Harald (46) - 1:34:46; Flamm, Johannes (45) - 1:52:52	Bremen	02.10.
4:56:54	LG Nienburg Bürgel, Günter (51) - 1:38:36; Krössel, Erich (49) - 1:39:06; Göbbert, Hans-Hermann (49) - 1:39:12	Bremen	02.10.
5:35:16	LG Kreis Gifhorn Peter, Wolfgang (38) - 1:44:07; Vogt, Hartmut (44) - 1:52:07; Gössing, Peter (40) - 1:59:02	Okertal	09.04.
5:37:52	VfL Oldenburg Fuchs, Helmut (40) - 1:41:06; de Buhr, Johann (51) - 1:46:38; Sager, Bernhard (41) - 2:10:08	Bremen	02.10.
6:08:24	MTV Bispingen Etzold, Hans-Joachim (47) - 1:58:03; Reye, Hanfried (39) - 2:04:31; Kunze, Lutz (43) - 2:05:50	Bremen	02.10.

Marathon Bestl. 2010: 2:59:52 Bujok, Jan 50 SC Polonia Hannover

3:16:56	Wolff, Hans-Günter	51	VfB Fallersleben	Hannover	08.05.
3:24:26	Knülle, Hermann	51	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover	08.05.
3:40:22	Endl, Hans	51	SC Weyhe	Bremen	02.10.
3:40:39	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg	Hamburg	22.05.
3:40:54	Einsel, Wolfhart	49	LAZ Celle	Berlin	25.09.
3:41:35	Weidner, Helmut	49	TV Georgsmarienhütte	Hamburg	22.05.
3:43:27	Meyke, Eckart	47	TuS Hasede	Berlin	25.09.
3:44:07	Dewucki, Edward	51	SC Polonia Hannover	Hannover	08.05.
3:44:55	Engel, Jürgen	50	TSV Stelle	Dresden	23.10.
3:47:57	Bujok, Jan	50	SC Polonia Hannover	Hamburg	22.05.

100 km

15:43:06	Waldmann, Thomas	50	SC Drestedt	Biel/SUI	18.06.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 21,24 Paschek, Alexander 47 LG Hannover

21,50	+0,5	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Zeven	11.09.

300 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 54,0 Paschek, Alexander 47 LG Hannover

53,45	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Minden	29.07.

2000 m Hindernis

8:34,02	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	Bad Harzburg	26.08.

3000 m Hindernis

15:38,2	Bretschneider, Lutz	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 57,38 StG Stuhr-Ankum-Burgdorf

55,30	StG Stuhr-Ankum-Burgdorf Arnd, Manfred (42); Harmeling, Alois (48); Kamp, Gerhard (42); Düerkop, Klaus (42)	Delmenhorst	28.05.
57,79	LG Kreis Verden Dienstmann, Harry (43); Schmidt, Oskar (49); Ginnow, Ralf (51); Lüdemann, Dr. Rudolf (50)	Verden	09.07.
63,06	MTV Hondelage I Pietsch, Wolfgang (40); Herzberg, Martin (46); Klecker, Alfred (43); Flachowsky, Gerhard (44)	Osterode	15.05.
72,1	VfL Lingen Remling, Dr. Ludwig (42); Kamphuis, Horst (44); Schmidt, Karl-Heinz (45); Grave, Georg (48)	Lingen	07.06.
77,36	MTV Hondelage II Wittig, Bernd (44); Diestelmeier, Henning (41); Römermann, Paul-Gerhard (49); Henkel, Fritz (42)	Osterode	15.05.

Senioren M 60

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2010: 10:44,72 StG Hildesheim-Sarstedt

11:15,9	TSV Kirchdorf Krolikowski, Siegfried (45); Lutz, Wolfgang (49); Redenius, Fokko (48)		Sarstedt	06.09.

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 26:45,44 Dygas, Volker 48 LG Kreis Verden

37:21,30	Krenz, Manfred	47	DJK Sparta Langenhagen	Berlin	05.06.

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 67:56 Krenz, Manfred 47 DJK Sparta Langenhagen

72:35	Krenz, Manfred	47	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,48 Kröger, Wilfried 49 LG Hannover

1,41	Velt, Heiner	50	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	28.05.
1,40	Geddert, Peter	51	LG Hannover	Hannover	06.05.
1,38	Kröger, Wilfried	49	LG Hannover	Delmenhorst	28.05.
1,37	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	SZ-Lebenstedt	17.09.
1,32	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Gronau	03.07.
1,32	Babbe, Alfred	48	MTV Frisch auf Scharmbeck	Lüneburg	21.08.
1,25	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Delmenhorst	28.05.
1,24	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	16.09.
1,23	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Gronau	03.07.
1,16	Schmidt, Joachim	47	LAV Rümmer	SZ-Lebenstedt	17.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,11 Rudert, Jürgen 48 MTV Herrenhausen

3,00	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Minden	14.05.
2,60	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Minden	30.07.
2,20	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	Delmenhorst	28.05.
1,60	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Zeven	11.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 4,94 Kröger, Wilfried 49 LG Hannover

4,67		Kröger, Wilfried	49	LG Hannover	Gronau	03.07.
4,66	+0,0	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	SZ-Lebenstedt	17.09.
4,50	+1,0	Velt, Heiner	50	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	30.04.
4,44	+1,5	Lüdemann, Dr. Rudolf	50	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
4,42		Meier, Helmut	51	LAV Zeven	Osterholz	26.06.
4,31	+0,6	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Minden	30.07.
4,21	+0,0	Geddert, Peter	51	LG Hannover	Hannover	06.05.
4,16	+0,9	Ginnow, Ralf	51	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
4,12		Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Alfeld	28.08.
3,82		Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Alfeld	28.08.

Dreisprung Bestl. 2010: 10,89 Kröger, Wilfried 49 LG Hannover

9,90	-0,6	Kröger, Wilfried	49	LG Hannover	Delmenhorst	28.05.
8,66	+0,0	Ernst, Dietmar	47	DSC Dransfeld	Minden	31.07.
8,41	-0,2	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	Delmenhorst	28.05.
8,14	-0,1	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Delmenhorst	28.05.
7,77	-0,4	Schmidt, Joachim	47	LAV Rümmer	Delmenhorst	28.05.

Senioren M 60

Kugelstoß 5 kg Bestl. 2010: 13,24 Weber, Dr. Werner 47 LG Peiner Land

12,51	Marsch, Fritz	51	LG Fallingbostel	Minden	30.07.
12,30	Weber, Dr. Werner	47	LG Peiner Land	Edemissen	09.04.
11,67	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Wirdum	03.04.
11,62	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Bremerhaven	30.03.
11,26	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Hannover	30.04.
11,02	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage	Nienhagen	09.04.
10,50	Dressler, Helmut	48	TSV Germania Dassensen	Uslar	15.05.
10,48	Glauß, Axel	49	LG Wennigsen	Zella-Mehlis	21.08.
10,46	Lunk, Rudi	49	TV Loxstedt	Osterholz	26.06.
10,33	Kröger, Wilfried	49	LG Hannover	Gronau	03.07.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 46,20 Blume, Hans-Jürgen 50 LG Wennigsen

47,75	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Bremerhaven	05.10.
44,90	Marsch, Fritz	51	LG Fallingbostel	Soltau	09.04.
41,25	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Holtland	14.05.
37,92	Lunk, Rudi	49	TV Loxstedt	Spaden	16.04.
35,92	Glauß, Axel	49	LG Wennigsen	Empelde	02.04.
35,06	Anton, Dr. Rainer	51	MTV Soltau	Soltau	09.04.
34,28	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
33,63	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn	Groß Hesepe	08.10.
32,84	Weber, Dr. Werner	47	LG Peiner Land	Edemissen	09.04.
32,60	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Edemissen	02.10.

Hammerwurf 5 kg Bestl. 2010: 47,23 Blume, Hans-Jürgen 50 LG Wennigsen

44,50	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Hannover	30.04.
44,23	Boese, Rainer	50	LG Braunschweig	BS-Rüningen	21.05.
43,61	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Holtland	14.05.
36,42	Glauß, Axel	49	LG Wennigsen	Lehrte	09.04.
35,25	Marsch, Fritz	51	LG Fallingbostel	Zella-Mehlis	21.08.
33,77	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Braunschweig	29.06.
33,70	Anton, Dr. Rainer	51	MTV Soltau	Munster	10.04.
31,31	Groh, Klaus	48	TuRa Braunschweig	Braunschweig	29.06.
29,77	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
28,00	Berenzen, Siegfried	49	LAV Meppen	Osnabrück	30.08.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 41,31 Rudert, Jürgen 48 MTV Herrenhausen

39,49	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Minden	31.07.
35,93	Marsch, Fritz	51	LG Fallingbostel	Hannover	30.04.
35,84	Glauß, Axel	49	LG Wennigsen	Hannover	30.04.
32,50	Dressler, Helmut	48	TSV Germania Dassensen	Uslar	15.05.
32,06	Berger, Horst	49	SV Ettenbüttel	Wolfsburg	08.05.
31,97	Anton, Dr. Rainer	51	MTV Soltau	Munster	27.08.
31,95	Meiners, Bernhard	47	DJK GW Spahnharrenstätte	Groß Hesepe	08.10.
31,80	Babbe, Alfred	48	MTV Frisch auf Scharmbeck	Lüneburg	21.08.
30,24	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Alfeld	28.08.
28,31	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage	Nienhagen	09.04.

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2010: 18,42 Blume, Hans-Jürgen 50 LG Wennigsen

17,35	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Bremerhaven	29.06.
15,71	Marsch, Fritz	51	LG Fallingbostel	Hannover	30.04.
15,04	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Hannover	30.04.
13,70	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Zella-Mehlis	21.08.
13,38	Glauß, Axel	49	LG Wennigsen	Hannover	30.04.
12,30	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn	Groß Hesepe	02.04.
11,39	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Hannover	16.04.
11,02	Berenzen, Siegfried	49	LAV Meppen	Osnabrück	30.08.
10,81	Schreiber, Wolfgang	51	MTV Herrenhausen	Hannover	16.04.
10,54	Anton, Dr. Rainer	51	MTV Soltau	Munster	01.10.

Senioren M 60

5-Kampf Weit-Speer (600g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.062 Rudert, Jürgen 48 MTV Herrenhausen

2.649	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Alfeld	28.08.
	4,12-25,44-29,1-28,46-6:09,2				
2.413	Stromburg, Robert	47	DSC Dransfeld	Alfeld	28.08.
	4,65-18,96-29,7-19,62-6:18,9				
2.316	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Alfeld	28.08.
	3,82-30,24-29,8-42,77-aufg.				
1.997	Halm, Wilfried	47	LG Weper	Alfeld	28.08.
	3,54-21,43-34,2-24,80-6:10,6				
1.105	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	3,03(+0,0)-24,03-43,14(-1,0)-28,96-9:59,65				

5-Kampf Mann. Bestl. 2010: 4.190 LG Wesermünde

6.545	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Flachowsky, Gerhard (44) - 2.852; Herzberg, Martin (46) - 2.588;		
	Wolf, Wolfgang (51) - 1.105		

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m-100m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1500m

Bestl. 2010: 4.966 Paschek, Alexander 47 LG Hannover

4.583	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Zeven	10./11.09.
	14,15(+0,0)-3,92(-0,3)-8,72-1,16-70,20/				
	21,50(+0,5)-26,88-1,60-25,40-6:15,02				

Wurf-Mehrkampf Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2010: 3.892 Blume, Hans-Jürgen 50 LG Wennigsen

3.736	Blume, Hans-Jürgen	50	LG Wennigsen	Bremerhaven	01.06.
	44,23-11,55-44,96-28,62-17,20				
3.463	Marsch, Fritz	51	LG Fallingbostel	Zella-Mehlis	21.08.
	35,25-11,98-41,11-32,15-15,51				
3.185	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Hannover	30.04.
	40,55-11,02-34,52-24,98-15,04				
3.121	Glauß, Axel	49	LG Wennigsen	Hannover	30.04.
	33,81-10,41-34,62-35,84-13,38				
2.805	Rudert, Jürgen	48	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
	29,77-9,98-34,28-36,25-10,02				
2.788	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Zella-Mehlis	21.08.
	32,06-10,24-29,92-26,04-13,70				
2.558	Anton, Dr. Rainer	51	MTV Soltau	Munster	27.08.
	31,25-8,77-31,43-29,72-10,18				
2.493	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn	Groß Hesepe	08.10.
	26,68-9,80-33,63-25,26-10,16				
2.485	Schreiber, Wolfgang	51	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
	27,74-9,50-30,56-26,67-10,65				
2.456	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage	Hannover	30.04.
	26,35-10,19-29,60-26,39-10,21				

Wurf-Mehrkampf Mann.

9.674	LG Wennigsen	Hannover	16.04.
	Blume, Hans-Jürgen (50) - 3.575; Meier, Manfred (43) - 3.129;		
	Glauß, Axel (49) - 2.970		

Senioren M 60

DAMM Gruppe A Bestl. 2010: 4.653 LG Kreis Verden

6.635	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
6.163	MTV Hondelage I	Osterode	15.05.
5.609	VfL Lingen	Lingen	07.06.
4.387	MTV Hondelage II	Osterode	15.05.

Fritz Marsch: Der Senkrechtstarter der LG Fallingbostel wurde nach seinem Wiedereinstieg gleich Vierter der Deutschen Meisterschaften im Wurf-Mehrkampf sowie Landesmeister im Kugelstoßen der Senioren M 60.

Gerhard Rüsing (TK Jahn Sarstedt): Landesbester Hochspringer der Senioren M 75.

Senioren M 65

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,14 Arnd, Manfred 42 TSV Burgdorf

13,11	-0,6	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Minden	30.07.
14,65	+0,7	Witthohn, Jürgen	45	Rot-Weiss Cuxhaven	Delmenhorst	14.08.
14,73	-1,0	Kamp, Gerhard	42	LC Hansa Stuhr	Osterholz	17.08.
14,78	-1,7	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento / USA	06.07.
14,94	+0,2	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
15,0		Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Bad Zwischenahn	13.05.
15,60	+0,7	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	14.08.
15,89	+0,2	Dienstmann, Harry	43	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
16,06	+1,6	Henkel, Fritz	42	MTV Hondelage	SZ-Lebenstedt	17.09.
16,4	-0,1	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Uslar	27.05.

200 m Lauf Bestl. 2010: 28,12 Arnd, Manfred 42 TSV Burgdorf

28,04	+1,6	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
30,47	+1,2	Kamp, Gerhard	42	LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	15.07.
30,67	+1,5	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Nienhagen	02.06.
30,86	+0,5	Witthohn, Jürgen	45	Rot-Weiss Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.
31,01	+0,5	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Delmenhorst	28.05.
31,1		Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Nienburg	21.05.
32,4		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Moorhusen	04.07.
33,0		Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Uslar	30.09.
33,43	-0,9	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.

400 m Lauf Bestl. 2010: 66,79 Richter, Ewald 45 SV Nienhagen

65,32	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Berlin	05.06.
69,8	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Hoya	11.06.
70,12	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento / USA	13.07.
72,72	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Delmenhorst	28.05.
73,17	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Uslar	13.08.
73,45	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Delmenhorst	28.05.
78,58	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Delmenhorst	28.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:32,58 Flachowsky, Gerhard 44 MTV Hondelage

2:29,72	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Berlin	04.06.
2:37,69	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Sarstedt	07.05.
2:48,49	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Minden	29.07.
2:48,7	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Nienburg	21.05.
2:51,33	Schmidt, Karl-Heinz	45	VfL Lingen	Minden	29.07.
2:54,4	Krolikowski, Siegfried	45	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	21.09.
2:56,2	Niestädt, Siegfried	42	TuS Rotenburg	Sottrum	14.07.
2:58,84	Remling, Dr. Ludwig	42	VfL Lingen	Minden	29.07.
3:02,3	Meyer, Hermann	46	MTV Bispingen	Sottrum	14.07.
3:05,14	Flamm, Johannes	45	SV Union Salzgitter	Salzgitter	01.06.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:27,90 Ostendorf, Manfred 43 VfL Oldenburg

3:08,6	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Bad Bevensen	13.08.
3:28,8	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Lingen	21.09.
3:39,85	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Garbsen	30.07.
3:47,5	Schmidt, Karl-Heinz	45	VfL Lingen	Lingen	21.09.
3:49,4	Niestädt, Siegfried	42	TuS Rotenburg	Sottrum	19.05.
3:51,04	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Uslar	13.08.
3:59,5	Meyer, Hermann	46	MTV Bispingen	Sottrum	19.05.
5:33,55	Bezold, Dieter	44	Post-SV Holzminden	Uslar	13.08.

Senioren M 65

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:24,45 Flachowsky, Gerhard 44 MTV Hondelage

5:04,51	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Minden	31.07.
5:25,38	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Verden	24.08.
5:48,5	Holzgreve, Hermann	46	Delligser SC	Alfeld	12.07.
5:49,9	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Hoya	11.06.
5:51,92	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Berlin	05.06.
5:58,4	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Alfeld	14.06.
6:01,7	Pinkenburg, Wolfgang	46	LG Weserbergland	Alfeld	12.07.
6:06,9	Krolikowski, Siegfried	45	TSV Kirchdorf	Sarstedt	06.09.
6:09,68	Remling, Dr. Ludwig	42	VfL Lingen	Lingen	20.08.
6:10,57	Niestädt, Siegfried	42	TuS Rotenburg	Verden	24.08.

1 Meile Bestl. 2010: 6:13,2 Krolikowski, Siegfried 45 TSV Kirchdorf

5:32,36	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Bad Harzburg	26.08.
5:50,9	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Sottrum	16.06.
6:14,1	Holzgreve, Hermann	46	Delligser SC	Alfeld	12.07.
6:15,0	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Alfeld	12.07.
6:24,0	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Alfeld	12.07.
6:25,4	Pinkenburg, Wolfgang	46	LG Weserbergland	Alfeld	12.07.
6:29,4	Krolikowski, Siegfried	45	TSV Kirchdorf	Sarstedt	06.09.
6:41,1	Niestädt, Siegfried	42	TuS Rotenburg	Sottrum	28.04.
7:08,0	Schneider, Heinz Georg	45	LG Weserbergland	Alfeld	12.07.
7:11,6	Schüler, Martin	46	LG Solling	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 11:38,17 Ostendorf, Manfred 43 VfL Oldenburg

11:19,09	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Delmenhorst	28.05.
11:36,0	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Lüchow	16.07.
11:47,48	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	28.05.
12:04,64	Holzgreve, Hermann	46	Delligser SC	Kalefeld	23.06.
12:14,6	Fürle, Dietrich	45	SVG GW Bad Gandersheim	Uslar	08.10.
12:27,8	Schmidt, Karl-Heinz	45	VfL Lingen	Lingen	07.06.
12:30,3	Romanowski, Arnold	46	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Moorhusen	30.08.
12:31,40	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Braunschweig	11.05.
12:43,66	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg	Wunstorf	01.06.
12:49,2	Krolikowski, Siegfried	45	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	21.09.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 19:05,28 Ostendorf, Manfred 43 VfL Oldenburg

19:26,82	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Berlin	04.06.
19:56,2	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Lüchow	15.04.
20:41,72	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter	Berlin	04.06.
20:56,2	Holzgreve, Hermann	46	Delligser SC	Alfeld	14.06.
22:08,14	Pinkenburg, Wolfgang	46	LG Weserbergland	Minden	06.07.
22:16,2	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Helmstedt	14.10.
22:31,47	Koch, Hermann	43	SC Bad Münder	Hameln	21.06.
22:35,18	Remling, Dr. Ludwig	42	VfL Lingen	Papenburg	30.09.
22:44,0	Niestädt, Siegfried	42	TuS Rotenburg	Sottrum	11.08.
22:56,01	Flamm, Johannes	45	SV Union Salzgitter	Berlin	04.06.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 40:43,7 Ostendorf, Manfred 43 VfL Oldenburg

39:21,6	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Emden	30.10.
45:05,4	van Velden, Johannes	46	SV Brake	Schortens	07.06.
45:45,1	Hanke, Peter	46	MTV Jahn Schladen	Schladen	09.04.
45:58,3	Romanowski, Arnold	46	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Warsingsfehn	23.08.
47:37,43	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Greene	31.08.
48:04,23	Sprick, Wilhelm	42	VfL Oldenburg	Delmenhorst	08.06.
49:04,8	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Warsingsfehn	23.08.
51:32,0	Gerken, Theo	44	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Warsingsfehn	23.08.
51:33,4	Gerner, Dieter	44	TSV Adendorf	Suderburg	23.09.
53:54,1	Pindur, Christian	45	Post-SV Holzminden	Uslar	08.10.

Senioren M 65

Stundenlauf Bestl. 2010: 14.197 Ostendorf, Manfred 43 VfL Oldenburg

14.817	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Emden	30.10.
13.251	van Velden, Johannes	46	SV Brake	Schortens	07.06.
13.240	Romanowski, Arnold	46	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Emden	30.10.
13.105	Hanke, Peter	46	MTV Jahn Schladen	Schladen	09.04.
12.285	Eiben, Eibo	43	LG Harlingerland	Emden	30.10.
12.144	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Uslar	08.10.
11.595	Gerner, Dieter	44	TSV Adendorf	Lüchow	01.10.
11.172	Pindur, Christian	45	Post-SV Holzminden	Uslar	08.10.
10.876	Scholz, Wolfram	45	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 40:15 Ostendorf, Manfred 43 VfL Oldenburg

39:36	Roloff, Reinhard	46	TSG Nordholz	Haren	02.04.
39:46	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	Oldenburg	16.10.
42:27	Nykamp, Berthold	46	LC Nordhorn	Meppen	02.09.
42:34	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow	Wustrow	26.03.
43:36	Holzgreve, Hermann	46	Delligser SC	Greene	06.05.
43:57	Petereit, Max	45	LG Hannover	Hannover	01.07.
44:06	Schmidt, Karl-Heinz	45	VfL Lingen	Meppen	02.09.
44:10	Michael, Hans-Joachim	45	OTB Osnabrück	Neuenkirchen	13.05.
44:11	Stelljes, Werner	42	TSV Gnarrenburg	Himmelpforten	26.03.
44:28	Krolikowski, Siegfried	45	TSV Kirchdorf	Haren	02.04.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:37:10 Schlonski, Walter 45 SC Melle 03

1:34:05	Nykamp, Berthold	46	LC Nordhorn	Oldenburg	16.10.
1:34:23	van Velden, Johannes	46	SV Brake	Löningen	25.06.
1:34:46	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter	Bremen	02.10.
1:39:10	Michael, Hans-Joachim	45	OTB Osnabrück	Bremen	02.10.
1:40:53	Romanowski, Arnold	46	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Dunum	09.04.
1:41:19	Krolikowski, Siegfried	45	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
1:41:21	Klünder, Helmut	46	TuS Ricklingen	Hannover	08.05.
1:41:31	Schaper, Wolfgang	44	DJK Sparta Langenhagen	Yutz/FRA	15.05.
1:41:55	Meints, Harm	46	TuS Aurich Ost	Dunum	09.04.
1:42:49	Lüer, Rolf	44	TuS Holle/Grasdorf	Hannover	08.05.

Marathon Bestl. 2010: 3:35:26 Scharf, Karl-Heinz 44 VfL Bückeburg

3:18:49	Nykamp, Berthold	46	LC Nordhorn	Hamburg	22.05.
3:26:13	van Velden, Johannes	46	SV Brake	Bonn	10.04.
3:26:21	Hanke, Peter	46	MTV Jahn Schladen	Springe	26.03.
3:38:44	Michael, Hans-Joachim	45	OTB Osnabrück	Münster	11.09.
3:46:24	Klünder, Helmut	46	TuS Ricklingen	Hamburg	22.05.
3:49:22	Hoffmeister, Dr. Uwe	44	Laufclub Burgwedel	Hannover	08.05.
3:57:34	Sprick, Wilhelm	42	VfL Oldenburg	Hamburg	22.05.
3:59:08	Ociepka, Jan	44	SV Kirchboitzen	Hannover	08.05.
4:12:43	Gerner, Dieter	44	TSV Adendorf	Hannover	08.05.
4:30:26	Scharf, Karl-Heinz	44	VfL Bückeburg	Berlin	25.09.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 21,16 Borchers, Enno 44 VfL Rastede

20,91	+0,6	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Minden	29.07.
22,20	-2,0	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento / USA	07.07.

300 m Hürden 0.762m

56,61	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Minden	29.07.
56,88	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Minden	29.07.

Senioren M 65

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 27:46,97 Degener, Karl 43 DJK Sparta Langenhagen

29:38,46	Degener, Karl	43	DJK Sparta Langenhagen	Reichenbach	03.09.
32:53,28	Damitz, Hans-Peter	43	DJK Sparta Langenhagen	Berlin	05.06.

5km Str.Gehen Bestl. 2010: 27:50 Degener, Karl 43 DJK Sparta Langenhagen

30:21	Degener, Karl	43	DJK Sparta Langenhagen	Ahlen	26.03.
32:44	Damitz, Hans-Peter	43	DJK Sparta Langenhagen	Ahlen	26.03.

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 58:11 Degener, Karl 43 DJK Sparta Langenhagen

58:28	Degener, Karl	43	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.
68:54	Damitz, Hans-Peter	43	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,44 Richter, Ewald 45 SV Nienhagen

1,45	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Verden	15.05.
1,40	Bräutigam, Walter	46	LG Lüneburg Stadt und Land	Verden	15.05.
1,30	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Delmenhorst	28.05.
1,28	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Braunschweig	31.08.
1,25	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Burgdorf	04.07.
1,19	Henkel, Fritz	42	MTV Hondelage	SZ-Lebenstedt	17.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,10 Wolterink, Johann 42 Fortuna Wirdum
2,10 Richter, Ewald 45 SV Nienhagen

2,00	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento / USA	07.07.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,19 Arnd, Manfred 42 TSV Burgdorf

5,06		Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
4,36	+0,9	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento / USA	06.07.
4,30	-1,3	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
4,20	+0,2	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
3,96	+0,1	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Delmenhorst	12.08.
3,74		Bräutigam, Walter	46	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	07.09.
3,52	+0,0	Gerdes, Gerd	43	LG Wesermünde	Spaden	21.09.
3,45	+0,0	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Stuhr-Moordeich	04.09.
3,42		Sieben, Helmut	42	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	01.09.
3,38	+0,0	Henkel, Fritz	42	MTV Hondelage	SZ-Lebenstedt	17.09.

Dreisprung

8,79	-1,0	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Berlin	04.06.
7,95	-0,7	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Delmenhorst	28.05.

Kugelstoß 5 kg Bestl. 2010: 11,82 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

11,54	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf	Nammen	02.10.
11,23	Probst, Heinz-Joachim	46	MTV Gifhorn	Wolfsburg	07.05.
10,95	Bräutigam, Walter	46	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.
10,55	Schuster, Hans-Günther	46	Emder Laufgemeinschaft	Schortens	08.05.
10,31	Kowalzik, Wolfram	42	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
10,30	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen	Gronau	03.07.
10,12	Korn, Wilfried	44	TuS Harsefeld	Verden	15.05.
10,05	Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock	Coesfeld	01.10.
9,86	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Hannover	30.04.
9,59	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Bremerhaven	15.06.

Senioren M 65

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 43,76 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

39,80	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen	Delmenhorst	28.05.
36,93	Schuster, Hans-Günther	46	Emder Laufgemeinschaft	Holtland	14.05.
35,85	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Bremerhaven	13.04.
35,56	Düerkop, Klaus	42	LC Hansa Stuhr	Delmenhorst	28.05.
34,54	Tolle, Manfred	42	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
34,43	Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg	SZ-Lebenstedt	17.09.
34,30	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Gronau	03.07.
33,98	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
33,28	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf	Gronau	03.07.
32,79	Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock	Osnabrück	09.04.

Hammerwurf 5 kg Bestl. 2010: 49,28 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

46,87	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen	Delmenhorst	28.05.
40,77	Tolle, Manfred	42	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
40,52	Hintze, Manfred	46	SC Lüchow	Minden	30.07.
36,83	Beyer, Klaus	42	SV Holtland	Delmenhorst	28.05.
34,54	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Zella-Mehlis	21.08.
29,20	Adam, Helge	42	LG Göttingen	Göttingen	25.06.
28,68	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Braunschweig	29.06.
28,18	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf	Hannover	30.04.
27,10	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
26,90	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Holtland	21.07.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 42,34 Bargmann, Jürgen 43 VfL Wolfsburg

40,60	Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg	Berlin	04.06.
39,40	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Gildehaus	08.10.
37,70	Bräutigam, Walter	46	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.
34,89	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf	Gronau	03.07.
34,45	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen	Hannover	30.04.
33,42	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento/USA	07.07.
32,97	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Hannover	30.04.
29,98	Probst, Heinz-Joachim	46	MTV Gifhorn	Wolfsburg	08.05.
29,94	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Zella-Mehlis	21.08.
27,68	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	30.04.

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2010: 18,29 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

15,91	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen	Hannover	16.04.
14,93	Tolle, Manfred	42	VfL Wolfsburg	Salzwedel	08.10.
13,03	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Bremerhaven	13.04.
11,18	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf	Hannover	30.04.
11,03	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
10,20	Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock	Osnabrück	30.08.
10,15	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Hannover	30.04.
10,11	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	30.04.
9,67	Kott, Reinhard	42	TuS Empelde	Zella-Mehlis	21.08.

5-Kampf Weit-Speer (600g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2010: 3.865 Geese, Dr. Rolf 44 LG Göttingen

2.852	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	3,75(+0,0)-28,10-33,43(-0,9)-31,61-5:53,93				
2.588	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Stuhr-Moordeich	04.09.
	4,13(+0,0)-19,88-31,52(-0,5)-24,96-6:30,29				
2.435	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Moorhusen	04.07.
	3,27(+0,2)-27,02-32,4-31,73-6:59,6				
1.998	Grießer, Hartmut	46	Einbecker SV	Uslar	30.09.
	3,28-13,21-33,0-17,59-6:09,1				

Senioren M 65

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m-100m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1500m

Bestl. 2010: 6.119 Richter, Ewald 45 SV Nienhagen

5.685	Richter, Ewald	45	SV Nienhagen	Sacramento / USA	06./07.07.
	14,78(-1,7)-4,36(+0,9)-9,26-1,45-72,88/ 22,20(-2,0)-24,40-2,00-33,42-6:56,42				

Wurf-Mehrkampf Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2010: 4.507 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

3.745	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen	Hannover	30.04.
	40,63-10,01-35,38-34,45-15,59				
3.187	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Zella-Mehlis	21.08.
	34,54-9,25-32,20-29,94-12,97				
3.139	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf	Hannover	30.04.
	28,18-11,22-29,70-34,87-11,18				
3.067	Tolle, Manfred	42	VfL Wolfsburg	Salzwedel	08.10.
	35,34-9,05-26,44-24,94-14,93				
2.878	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Hannover	30.04.
	26,65-8,79-33,35-32,97-10,15				
2.712	Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock	Osnabrück	30.08.
	26,68-9,96-32,47-22,12-10,20				
2.708	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Zella-Mehlis	21.08.
	27,10-9,67-33,21-19,58-11,03				
2.352	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	30.04.
	22,53-8,39-21,62-27,68-10,11				
1.818	Kott, Reinhard	42	TuS Empelde	Zella-Mehlis	21.08.
	19,87-7,60-15,61-16,58-9,67				

Ruth Spelmeyer (VfL Oldenburg, li.) Landesmeisterin über 100 m und 200 m (Halle) sowie Norddeutsche Meisterin über 200 m (Halle) und 400 m der Frauen. Bei ihrer Debütsaison über 400m erreichte sie hier den Endlauf bei den Deutschen Meisterschaften in Kassel.

Senioren M 70

100 m Lauf Bestl. 2010: 14,62 Knorr, Dr. Hartmann 40 TSV Eintracht Hittfeld

14,7		Goll, Wolfgang	41	LAV Alfeld	Alfeld	14.06.
15,36	+0,1	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Gronau	03.07.
15,46	+0,1	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Gronau	03.07.
15,59		Himmel, Hans-Eberhard	41	Rot-Weiss Cuxhaven	Berlin	18.09.
15,84	+1,1	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Delmenhorst	15.07.
15,98	+0,2	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Wunstorf	06.07.
16,49	-0,5	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
16,51	+0,3	Niels, Rudolf	40	LG Nordheide	Zeven	10.09.
16,72	+0,2	Pietsch, Wolfgang	40	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
16,82	+0,3	Koch, Klaus	39	TSV Bienenbüttel	Zeven	10.09.

200 m Lauf Bestl. 2010: 29,76 Knorr, Dr. Hartmann 40 TSV Eintracht Hittfeld

31,9		Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Alfeld	28.08.
32,30		Himmel, Hans-Eberhard	41	Rot-Weiss Cuxhaven	Berlin	18.09.
33,09	+0,2	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Delmenhorst	23.06.
33,56	-1,5	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	07.05.
33,64	+0,9	Hoyer, Jürgen	39	Eintracht Hildesheim	Delmenhorst	28.05.
33,93	+1,4	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Delmenhorst	14.08.
35,2		Abel, Hartmut	39	TuS Gildehaus	Gildehaus	09.09.
35,74	-0,9	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Leer	03.09.
37,15	-1,5	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel	Nienhagen	14.08.
38,4		Eggert, Wido	38	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.

400 m Lauf Bestl. 2010: 67,03 Knorr, Dr. Hartmann 40 TSV Eintracht Hittfeld

69,36	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Berlin	05.06.
79,42	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Wunstorf	06.07.
79,60	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Zeven	10.09.
82,86	Abel, Hartmut	39	TuS Gildehaus	Lingen	20.08.
83,92	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Leer	03.09.
90,82	Koch, Klaus	39	TSV Bienenbüttel	Zeven	10.09.
92,68	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	BS-Rüningen	22.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:39,85 Ritter, Siegfried 38 Eintracht Hildesheim

2:42,15	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Minden	29.07.
3:00,77	Windeler, Jürgen	41	TuS Wunstorf	Wunstorf	01.06.
3:06,60	Hoyer, Jürgen	39	Eintracht Hildesheim	Delmenhorst	28.05.
3:10,0	Buchholtz, Rolf	41	LG Braunschweig	Braunschweig	29.06.
3:16,38	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	Delmenhorst	28.05.
3:18,04	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Gronau	03.07.
3:37,2	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Ofen	06.10.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:43,4 Ritter, Siegfried 38 Eintracht Hildesheim

3:46,43	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Osterode	27.08.
4:05,1	Buchholtz, Rolf	41	LG Braunschweig	Wolfenbüttel	25.05.
4:13,7	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn	Wolfenbüttel	16.09.
4:26,3	Jans, Peter	40	Emder Laufgemeinschaft	Aurich	07.09.
4:28,2	Abel, Hartmut	39	TuS Gildehaus	Gildehaus	07.10.
4:29,3	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Adendorf	07.09.
4:47,3	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Lingen	21.09.
5:02,2	Pfeuffer, Bodo	39	LG Kreis Gifhorn	Wolfenbüttel	16.09.

Senioren M 70

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:50,19 Ritter, Siegfried 38 Eintracht Hildesheim

5:45,0	Bublitz, Manfred	39	LG Weserbergland	Trittau	10.05.
5:54,4	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Alfeld	14.06.
6:27,3	Schmidt, Walter	39	LG Nordheide	Winsen/L.	31.08.
6:45,87	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	BS-Rüningen	22.05.
6:48,7	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Winsen/L.	31.08.
7:12,1	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
7:19,32	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Zeven	11.09.
7:28,03	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Verden	24.08.
8:01,31	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel	Nienhagen	14.08.
8:21,25	Johnke, Artur	39	Post-SV Buxtehude	Nienhagen	14.08.

1 Meile Bestl. 2010: 6:17,0 Bublitz, Manfred 39 LG Weserbergland

6:40,92	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Greene	31.08.
7:42,5	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn	Wolfenbüttel	16.09.
7:48,1	Henkel, Willi	39	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
8:12,1	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Sottrum	16.06.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 12:11,30 Bublitz, Manfred 39 LG Weserbergland

12:29,31	Bublitz, Manfred	39	LG Weserbergland	Delmenhorst	28.05.
12:41,89	Frense, Horst	41	VfL Oldenburg	Delmenhorst	28.05.
12:43,67	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen	Gronau	03.07.
13:24,99	Fuchs, Helmut	40	VfL Oldenburg	Delmenhorst	28.05.
13:25,23	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Kalefeld	02.10.
13:36,92	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	Delmenhorst	28.05.
13:38,1	Schmidt, Walter	39	LG Nordheide	Winsen/L.	23.08.
14:02,4	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum	Wolfenbüttel	16.09.
14:19,87	Windeler, Jürgen	41	TuS Wunstorf	Gronau	03.07.
14:33,61	Ebeling, Rudolf	39	Post-SV Holzminden	Gronau	03.07.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 20:38,47 Bublitz, Manfred 39 LG Weserbergland

20:49,21	Bublitz, Manfred	39	LG Weserbergland	Berlin	04.06.
21:14,91	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen	Minden	30.07.
22:01,82	Frense, Horst	41	VfL Oldenburg	Berlin	04.06.
22:40,30	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Göttingen	01.05.
22:49,04	Buchholtz, Rolf	41	LG Braunschweig	Göttingen	01.05.
23:18,31	Peschke, Klaus	39	SC Bad Münder	Hameln	21.06.
23:34,2	Schmidt, Walter	39	LG Nordheide	Winsen/L.	17.08.
23:52,68	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	Berlin	04.06.
23:59,2	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum	Groß Ilsede	15.04.
24:45,5	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Suderburg	15.09.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 42:34,20 Bublitz, Manfred 39 LG Weserbergland

43:44,0	Bublitz, Manfred	39	LG Weserbergland	Trittau	19.04.
44:50,6	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen	Barsinghausen	24.08.
47:26,4	Buchholtz, Rolf	41	LG Braunschweig	Schladen	09.04.
49:26,79	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum	Lehrte	20.04.
50:46,8	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Suderburg	23.09.
51:23,8	Jans, Peter	40	Emder Laufgemeinschaft	Aurich	28.09.
52:36,2	Fischer, Wilfried	38	TSV Warzen	Uslar	08.10.
52:46,8	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn	Helmstedt	14.10.
54:38,62	Deckmann, Hans-Joachim	40	TV Germania Wiedelah	Harlingerode	01.10.
54:45,8	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Emden	30.10.

Senioren M 70

Stundenlauf Bestl. 2010: 13.350 Kramer, Manfred 40 TSV Barsinghausen

13.227	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen	Lehrte	20.04.
12.601	Buchholtz, Rolf	41	LG Braunschweig	Schladen	09.04.
12.088	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum	Lehrte	20.04.
11.360	Fischer, Wilfried	38	TSV Warzen	Uslar	08.10.
11.340	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn	Helmstedt	14.10.
11.066	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Lüchow	01.10.
10.860	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Emden	30.10.
10.110	Steinke, Dietrich	41	SV Concordia Neermoor	Emden	30.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 43:06 Bublitz, Manfred 39 LG Weserbergland

43:37	Pol, Jan	41	VfL Germania Leer	Papenburg	17.04.
44:35	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen	Springe	26.03.
44:36	Frense, Horst	41	VfL Oldenburg	Oldenburg	16.10.
46:26	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	Wolfsburg	20.03.
48:12	Peschke, Klaus	39	SC Bad Münder	Springe	26.03.
48:24	Harms, Hermann Karl	40	VfL Oldenburg	Garrel	17.09.
48:51	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim	Haren	02.04.
48:56	Smidt, Ernst	40	Emder Laufgemeinschaft	Norden	16.04.
49:00	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum	Hannover	01.07.
49:47	Bublitz, Manfred	39	LG Weserbergland	Hannover	01.07.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 2:27:34 LG Kreis Gifhorn

2:35:30	LG Kreis Gifhorn Peter, Wolfgang (38) - 46:26; Gössing, Peter (40) - 52:28; Pfeuffer, Bodo (39) - 56:36	Wolfsburg	20.03.
2:57:03	Post-SV Holzminden Ebeling, Rudolf (39) - 54:35; Lichtenhahn, Christoff (39) - 58:56; Bettermann, Edgar (36) - 63:32	Haren	02.04.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:40:03 Kramer, Manfred 40 TSV Barsinghausen

1:36:03	Pol, Jan	41	VfL Germania Leer	Löningen	25.06.
1:38:05	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen	Hannover	08.05.
1:41:06	Fuchs, Helmut	40	VfL Oldenburg	Bremen	02.10.
1:44:07	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	Okertal	09.04.
1:47:21	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum	Ingolstadt	14.05.
1:47:56	Smidt, Ernst	40	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	09.04.
1:53:59	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Uelzen	10.06.
1:55:06	Wolfarth, Manfred	40	SV Eintracht Hiddestorf	Berlin	03.04.
1:58:30	Deckmann, Hans-Joachim	40	TV Germania Wiedelah	Okertal	09.04.
1:59:02	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn	Okertal	09.04.

Marathon Bestl. 2010: 3:44:23 Peter, Wolfgang 38 LG Kreis Gifhorn

3:58:49	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn	Hannover	08.05.
4:19:22	Holle, Wilhelm	38	TSV Adendorf	Hannover	08.05.
4:22:05	Böll, Dieter	38	SC Schölerberg	Münster	11.09.
4:29:33	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn	Hannover	08.05.

100 km

12:09:36	Spieker, Johann	39	SV Grenzland Laarwald	Jüterbog	30.04.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 18,16 Niels, Rudolf 40 LG Nordheide

15,86	+0,8	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Stadthagen	08.06.
16,60	-2,0	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Lignano / ITA	18.09.
28,2	-1,6	Koch, Klaus	39	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	17.07.

Senioren M 70

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 68:29 Lersch, Heiko 39 SV Brake

69:15	Lersch, Heiko	39	SV Brake	Erfurt	11.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,40 Gnoth, Siegbert 40 TuS Gildehaus

1,35	Weltle, Hubert	40	LG Hannover	Minden	30.07.
1,34	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Lingen	20.08.
1,25	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Delmenhorst	15.07.
1,23	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Gronau	03.07.
1,23	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Gronau	03.07.
1,20	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel	Verden	15.05.
1,20	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Gronau	03.07.
1,16	Niels, Rudolf	40	LG Nordheide	Lüneburg	21.08.
1,15	Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde	Verden	15.05.
1,12	Eggert, Wido	38	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüneburg	21.08.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 2,80 Gnoth, Siegbert 40 TuS Gildehaus

2,90	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Wageningen / NED	22.07.
2,30	Ochs, Karl	38	MTV Herrenhausen	Delmenhorst	28.05.
2,20	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Zeven	11.09.
2,15	Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde	Bramel	13.06.
2,06	Koch, Klaus	39	TSV Bienenbüttel	Uelzen	25.06.

Weitsprung Bestl. 2010: 4,13 Renzenbrink, Fritz 39 SV Quitt Ankum

4,14		Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Lingen	20.08.
4,12	+0,0	Goll, Wolfgang	41	LAV Alfeld	Uslar	13.08.
4,05		Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Lingen	20.08.
3,98		Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
3,88	+0,2	Niels, Rudolf	40	LG Nordheide	Zeven	10.09.
3,76		Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Alfeld	28.08.
3,67	+0,5	Pietsch, Wolfgang	40	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
3,60	-0,4	Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde	Verden	15.05.
3,60	+0,0	Diestelmeier, Henning	41	MTV Hondelage	Osterode	15.05.
3,52		Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Gronau	03.07.

Dreisprung Bestl. 2010: 9,03 Gnoth, Siegbert 40 TuS Gildehaus

9,14	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Süchteln	25.09.
8,13	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Hildesheim	11.09.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 12,95 Reinhardt, Eugen 40 LG Fallingbostel

12,51	Reinhardt, Eugen	40	LG Fallingbostel	Soltau	09.04.
11,81	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	24.08.
11,63	Goll, Wolfgang	41	LAV Alfeld	Gronau	03.07.
11,46	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Stadthagen	21.05.
10,78	Heinz, Edward	38	MTV Herrenhausen	Sarstedt	18.09.
10,72	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Nammen	29.05.
10,71	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Nienhagen	09.04.
10,48	Rehpenning, Bernd	38	SV Wacker Osterwald	Hannover	16.04.
10,44	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Groß Hesepe	02.04.
10,24	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Delmenhorst	11.09.

Senioren M 70

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 44,24 Riep, Kurt 38 TV Hude

43,62	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	13.04.
40,30	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Leichlingen	09.04.
38,50	Rehpenning, Bernd	38	SV Wacker Osterwald	Bremerhaven	04.05.
35,28	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Gronau	03.07.
34,78	Reinhardt, Eugen	40	LG Fallingbostel	Soltau	09.04.
32,06	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Nammen	29.05.
31,70	Leseberg, Walter	37	SG Misburg	Sarstedt	10.04.
31,41	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Nienhagen	09.04.
31,21	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Lingen	07.06.
30,96	Hentsch, Roland	40	TuS Empelde	Sarstedt	18.09.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 38,62 Fuchs, Bernd 39 LG Göttingen
38,62 Winkelhake, Kurt 37 LG Nienburg

46,37	Schmidt, Klaus	41	TuRa Braunschweig	Delmenhorst	28.05.
40,59	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Leichlingen	16.10.
39,74	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Nammen	02.10.
36,87	Fuchs, Bernd	39	LG Göttingen	Göttingen	17.09.
32,48	Rehpenning, Bernd	38	SV Wacker Osterwald	Hannover	16.04.
30,86	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	01.06.
30,08	Kleemann, Karl	40	TV Norden	Wirdum	03.10.
29,88	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Lingen	20.08.
27,78	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Delmenhorst	12.08.
25,17	Wojcik, Manfred	40	SV Lengede	Salzgitter-Bad	03.09.

Speerwurf 500 g Bestl. 2010: 42,35 Gnoth, Siegbert 40 TuS Gildehaus

44,05	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Lignano/ITA	18.09.
40,49	Kossel, Hartmut	40	LG Fallingbostel	Harburg	11.05.
38,61	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Erfurt	13.02.
32,62	Goll, Wolfgang	41	LAV Alfeld	Hannover	09.09.
32,56	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Hannover	30.04.
31,30	Bätje, Fritz	41	LG Fallingbostel	Delmenhorst	28.05.
30,47	Rehpenning, Bernd	38	SV Wacker Osterwald	Hannover	30.04.
30,37	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel	Soltau	09.04.
28,91	Heinz, Edward	38	MTV Herrenhausen	Gronau	03.07.
28,86	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel	Nienhagen	14.08.

Gewicht 7,26 kg Bestl. 2010: 14,91 Winkelhake, Kurt 37 LG Nienburg

16,74	Schmidt, Klaus	41	TuRa Braunschweig	Berlin	01.05.
16,42	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Osnabrück	30.08.
14,50	Rehpenning, Bernd	38	SV Wacker Osterwald	Hannover	30.04.
14,09	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Hannover	16.04.
13,40	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	04.05.
11,08	Wojcik, Manfred	40	SV Lengede	Hannover	30.04.
10,19	Heinz, Edward	38	MTV Herrenhausen	Hannover	16.04.
9,94	Leseberg, Walter	37	SG Misburg	Hannover	30.04.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)

1.934	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,76(-1,1)-3,63(-0,5)-10,70				
1.897	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,46(-1,1)-3,47(+0,0)-10,38				
1.800	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Stuhr-Moordeich	04.09.
	16,49(-0,5)-3,80(+0,2)-9,58				
1.517	Pietsch, Wolfgang	40	MTV Hondelage	Braunschweig	05.07.
	16,5-3,43-8,14				

Senioren M 70

1.451	Diestelmeier, Henning	41	MTV Hondelage	Braunschweig	05.07.
	17,3-3,49-8,29				
1.402	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	04.09.
	17,25(-1,1)-3,07(+0,3)-8,99				
1.387	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	04.09.
	17,20(-1,1)-3,29(+0,3)-7,82				
1.181	Johnke, Artur	39	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	01.09.
	17,9-3,00-7,79				

3-Kampf Mann.

3.786	LG Fallingbostel		Stuhr-Moordeich	04.09.
	Lange, Dieter (37) - 1.387; Karnitzki, Herbert (37) - 1.372;			
	Klusmann, Klaus (32) - 1.027			

5-Kampf Weit-Speer (500g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2010: 2.886 Scheide, Karl 37 TK Jahn Sarstedt

3.128	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Alfeld	28.08.
	3,76-36,07-31,9-31,83-7:36,7				
2.683	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
	3,98-20,45-33,6-26,92-7:12,1				
2.017	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel	Nienhagen	14.08.
	2,98(+1,8)-28,86-37,15(-1,5)-23,47-8:26,11				
1.862	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel	Nienhagen	14.08.
	3,20(+1,0)-24,84-40,11(-1,0)-20,78-8:01,31				
1.671	Johnke, Artur	39	Post-SV Buxtehude	Nienhagen	14.08.
	2,89(+1,2)-23,99-39,85(-0,9)-19,93-8:21,25				

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-400m-80m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (500g)-1500m

Bestl. 2010: 4.884 Niels, Rudolf 40 LG Nordheide

6.251	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Zeven	10./11.09.
	15,51(+0,0)-3,66(+0,1)-10,68-1,20-79,60/				
	15,92(+0,5)-33,18-2,20-37,29-7:19,32				
3.406	Koch, Klaus	39	TSV Bienenbüttel	Zeven	10./11.09.
	16,82(+0,3)-3,33(+0,6)-7,56-1,08-90,82/				
	aufg.-21,82-1,80-17,32-8:33,60				

Wurf-Mehrkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

Bestl. 2010: 3.777 Riep, Kurt 38 TV Hude

3.784	Plücker, Günter	40	SV Holtland	Osnabrück	30.08.
	36,81-10,04-35,21-30,12-16,42				
3.630	Rehpenning, Bernd	38	SV Wacker Osterwald	Hannover	30.04.
	31,66-10,36-37,80-30,47-14,50				
3.600	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	12.10.
	30,25-11,66-38,84-28,68-13,16				
3.353	Winkelhake, Kurt	37	LG Nienburg	Hannover	16.04.
	34,16-10,64-31,18-23,78-14,09				
2.776	Heinz, Edward	38	MTV Herrenhausen	Hannover	30.04.
	24,42-10,41-25,62-27,26-10,12				
2.457	Leseberg, Walter	37	SG Misburg	Hannover	30.04.
	22,65-8,81-25,08-22,42-9,94				
2.261	Wojcik, Manfred	40	SV Lengede	Hannover	30.04.
	22,84-9,33-18,73-15,71-11,08				

Senioren M 75

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,89 Schrader, Horst 35 TuS Celle

15,42	+0,6	Schrader, Horst	35	TuS Celle	Minden	30.07.
15,92	+0,1	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt	Gronau	03.07.
18,24	-0,5	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Stuhr-Moordeich	04.09.
18,78	-0,5	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	04.09.

200 m Lauf Bestl. 2010: 28,03 Schrader, Horst 35 TuS Celle

31,42	-1,1	Schrader, Horst	35	TuS Celle	Minden	31.07.
37,48	-0,8	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden	Delmenhorst	28.05.
41,34	+1,1	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostel	Verden	15.05.

400 m Lauf Bestl. 2010: 65,57 Schrader, Horst 35 TuS Celle

80,20		Schrader, Horst	35	TuS Celle	Delmenhorst	28.05.
88,04		Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden	Delmenhorst	28.05.
103,07		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Delmenhorst	28.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:42,34 Schlecht, Horst 35 SG Misburg

2:58,45		Schlecht, Horst	35	SG Misburg	Minden	29.07.
3:15,9		Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden	Höxter	08.05.
3:58,03		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Delmenhorst	28.05.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:35,23 Schlecht, Horst 35 SG Misburg

5:05,99		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Uslar	13.08.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:40,80 Schlecht, Horst 35 SG Misburg

5:57,12		Schlecht, Horst	35	SG Misburg	Minden	31.07.
6:35,14		Schäfer, Dr. Herbert	36	TuS Celle	Minden	31.07.
6:36,9		Vogt, Wilhelm	35	TSV Adendorf	Winsen/L.	31.08.
8:18,0		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.

1 Meile Bestl. 2010: 6:17,00 Schlecht, Horst 35 SG Misburg

8:50,7		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 12:37,1 Schlecht, Horst 35 SG Misburg

13:32,54		Vogt, Wilhelm	35	TSV Adendorf	Soltau	03.09.
13:44,46		Weidner, Gerhard	33	LG Salzgitter	Delmenhorst	28.05.
15:19,7		Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden	Uslar	09.04.
17:13,7		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Uslar	09.04.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 23:41,2 Vogt, Wilhelm 35 LG Lüneburg Stadt und Land

23:17,89		Weidner, Gerhard	33	LG Salzgitter	Minden	30.07.
23:19,9		Vogt, Wilhelm	35	TSV Adendorf	Suderburg	15.09.
24:24,71		Schäfer, Dr. Herbert	36	TuS Celle	Minden	30.07.
24:38,4		Müller, Engelbert	34	TSV Warzen	Alfeld	14.06.
26:30,47		Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden	Göttingen	01.05.
29:55,46		Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Göttingen	01.05.

Senioren M 75

10000 m Lauf Bestl. 2010: 49:33,9 Vogt, Wilhelm 35 LG Lüneburg Stadt und Land

48:51,5	Vogt, Wilhelm	35	TSV Adendorf	Suderburg	23.09.
55:52,8	Müller, Engelbert	34	TSV Warzen	Borsum	31.08.
61:24,24	Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Greene	31.08.

Stundenlauf Bestl. 2010: 12.084 Vogt, Wilhelm 35 LG Lüneburg Stadt und Land

10.728	Müller, Engelbert	34	TSV Warzen	Borsum	31.08.
9.820	Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Uslar	08.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 49:57 Vogt, Wilhelm 35 LG Lüneburg Stadt und Land

49:31	Vogt, Wilhelm	35	TSV Adendorf	Lüchow	22.07.
50:59	Köhne, Friedel	36	TB Stöcken	Hannover	01.07.
51:14	Winter, Heinz	36	TV Georgsmarienhütte	Haren	02.04.
53:21	Weichbrodt, Heinz-Georg	33	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	15.05.
54:57	Ungemach, Andreas	33	TV Georgsmarienhütte	Haren	02.04.
55:40	Müller, Engelbert	34	TSV Warzen	Alfeld	03.10.
56:46	Reglitzky, Arno	35	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	22.05.
62:11	Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden	Alfeld	03.10.
62:41	Zech, Arno	35	TuS Eversten	Oldenburg	13.03.
65:12	Kammerer, Klaus	33	TuRa Hechthausen	Himmelpforten	26.03.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:54:04 Müller, Engelbert 34 TSV Warzen

1:49:44	Köhne, Friedel	36	TB Stöcken	Yutz / FRA	15.05.
1:55:38	Müller, Engelbert	34	TSV Warzen	Springe	26.03.
2:02:01	Reglitzky, Arno	35	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	22.05.
2:05:37	Ungemach, Andreas	33	TV Georgsmarienhütte	Bremen	02.10.
2:07:35	Herden, Wolfgang	34	Post-SV Lehrte	Hannover	08.05.
2:26:41	Kirchner, Harald	35	TV Langen	Hamburg	03.07.

Marathon Bestl. 2010: 4:19:10 Reglitzky, Arno 35 Blau-Weiß Buchholz

4:09:52	Müller, Engelbert	34	TSV Warzen	Hannover	08.05.
4:13:50	Reglitzky, Arno	35	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	22.05.
4:58:03	Herden, Wolfgang	34	Post-SV Lehrte	Hamburg	22.05.
6:02:55	Kirchner, Harald	35	TV Langen	Berlin	25.09.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,22 Cramm, Karl 35 SV Anker 06 Gadenstedt

1,27	Rüsing, Gerhard	36	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	14.06.
1,23	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.

Weitsprung Bestl. 2010: 3,98 Nowoczyn, Clemens 33 TK Jahn Sarstedt

3,58		Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt	Gronau	03.07.
3,04	+0,1	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Stuhr-Moordeich	04.09.
2,53	+0,1	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostel	Verden	15.05.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 10,85 Deutsch, Heinrich 32 MTV Salzgitter

10,51	Deutsch, Heinrich	32	MTV Salzgitter	Delmenhorst	28.05.
10,48	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Bremerhaven	11.06.
10,26	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.04.
9,43	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	13.08.
9,33	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake	Bremerhaven	06.07 .

Senioren M 75

9,23	Rüsing, Gerhard	36	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	18.09.
9,03	Wolf, Josef	33	SV Lengede	Edemissen	09.04.
8,93	Kosel, Kurt	36	SV Lengede	Salzgitter-Bad	03.09.
7,62	Böning, Reiner	36	Seefelder TV	Abbehausen	17.09.
7,06	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden	Uslar	09.04.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 28,66 Deutsch, Heinrich 32 MTV Salzgitter

36,22	Bux, Ernst	36	Heidmühler FC	Wirdum	03.10.
30,02	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
29,72	Rüsing, Gerhard	36	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	12.07.
27,70	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt	Gronau	03.07.
26,99	Deutsch, Heinrich	32	MTV Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
26,68	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake	Bremerhaven	29.06.
26,53	Wieczorek, Günter	35	TuS Ebstorf	Suderburg	10.04.
26,17	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.
23,72	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	07.09.
22,50	Wolf, Josef	33	SV Lengede	SZ-Lebenstedt	17.09.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 44,58 Geishauser, Joseph 35 VfL Wolfsburg

43,33	Geishauser, Joseph	35	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
35,34	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.
34,42	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	28.05.
30,58	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake	Bremerhaven	17.08.
26,21	Deutsch, Heinrich	32	MTV Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
24,51	Wolf, Josef	33	SV Lengede	Salzgitter-Bad	03.09.
23,02	Kosel, Kurt	36	SV Lengede	Salzgitter-Bad	03.09.
21,72	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.

Speerwurf 500 g Bestl. 2010: 33,07 Nowoczyn, Clemens 33 TK Jahn Sarstedt

37,75	Seifried, Gerd	36	SV Wacker Osterwald	Minden	31.07.
33,33	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Bremerhaven	11.06.
32,61	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.04.
29,85	Wieczorek, Günter	35	TuS Ebstorf	Suderburg	10.04.
28,12	Schurig, Dieter	36	TuS Neetze	Erfurt	13.02.
27,68	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	13.08.
19,49	Deutsch, Heinrich	32	MTV Salzgitter	Hannover	30.04.
18,94	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake	Bremerhaven	11.06.
18,50	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostel	Verden	15.05.
14,40	Wolf, Josef	33	SV Lengede	Hannover	30.04.

Gewicht 7,26 kg Bestl. 2010: 11,76 Dreger, Edgar 31 SV Holtland

12,81	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Hannover	16.04.
11,56	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake	Bremerhaven	25.05.
10,10	Deutsch, Heinrich	32	MTV Salzgitter	Hannover	30.04.
9,63	Wolf, Josef	33	SV Lengede	Hannover	30.04.
8,93	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)

1.582	Vollers, Alfred 18,24(-0,5)-3,04(+0,1)-9,42	36	LG Wesermünde	Stuhr-Moordeich	04.09.
1.027	Klusmann, Klaus 18,78(-0,5)-2,24(+0,2)-6,84	32	LG Fallingbostel	Stuhr-Moordeich	04.09.

Senioren M 75

Wurf-Mehrkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

Bestl. 2010: 2.995 Bielefeld, Ernst 32 SV Brake

3.386	Baumgarten, Horst 36 33,25-9,25-22,94-26,06-12,81	LG Lüneburg Stadt und Land	Hannover	16.04.
3.125	Vollers, Alfred 36 21,72-9,57-27,96-31,86-8,93	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
3.005	Bielefeld, Ernst 32 28,43-9,18-25,68-18,42-11,34	SV Brake	Bremerhaven	13.07.
2.894	Deutsch, Heinrich 32 24,99-9,67-25,65-19,49-10,10	MTV Salzgitter	Hannover	30.04.
2.297	Wolf, Josef 33 19,59-8,52-19,58-14,40-9,63	SV Lengede	Hannover	30.04.

Alfred Vollers (LG Wesermünde): Landesmeister im Speerwurf und Dreikampf der Senoren M75

Senioren M 80 u. ä.

100 m Lauf Bestl. 2010: 16,53 Teufert, Karlheinz 29 SC Langenhagen

16,94	+0,2	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Wunstorf	06.07.
20,9		Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Alfeld	28.08.
22,97	+1,3	Fiolka, Werner	25	Rot-Weiss Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.
26,39	-0,5	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Stuhr-Moordeich	04.09.

200 m Lauf Bestl. 2010: 34,94 Teufert, Karlheinz 29 SC Langenhagen

36,12	+0,9	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Minden	31.07.
57,54	+0,8	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Delmenhorst	28.05.

800 m Lauf

4:01,5	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Barsinghausen	21.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 6:51,2 Stölting, Konrad 30 MTV Wolfenbüttel

7:06,0	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	25.05.

3000 m Lauf

21:13,4	Prehn, Friedrich	29	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	01.09.

10000 m Lauf

75:57,5	Prehn, Friedrich	29	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	11.08.

Stundenlauf Bestl. 2010: 8.824 Prehn, Friedrich 29 Post-SV Buxtehude

8.310	Prehn, Friedrich	29	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	17.04.

10 km Straße Bestl. 2010: 68:48 Prehn, Friedrich 29 Post-SV Buxtehude

54:07	Weichbrodt, Heinz-Georg	33	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	26.10.
72:58	Prehn, Friedrich	29	Post-SV Buxtehude	Oldendorf	30.01.

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 35:43,26 Teufert, Karlheinz 29 SC Langenhagen

36:08,70	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Reichenbach	03.09.

5km Str.Gehen

42:15	Albrecht, Horst	23	TuS Fleestedt	Gent / BEL	20.03.

10km Str.Gehen

72:00	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.

Hochsprung Bestl. 2010: 0,88 Stölting, Konrad 30 MTV Wolfenbüttel

0,80	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	16.09.

Senioren M 80 u. ä.

Weitsprung Bestl. 2010: 3,10 Albrecht, Horst 23 TuS Fleestedt

1,99	-0,1	Fiolka, Werner	25	Rot-Weiss Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.
1,82	-0,2	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Stuhr-Moordeich	04.09.
1,71		Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Alfeld	28.08.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 9,93 Watzlawick, Dieter 30 LG Kreis Verden

10,59	Sauerbaum, Ernst	30	SV Nordenham	Delmenhorst	28.05.
9,59	Watzlawick, Dieter	30	LG Kreis Verden	Berlin	05.06.
8,91	Schwarzlos, Horst	30	TSV Ebergötzen	Ebergötzen	03.07.
8,13	Holste, Heinrich	29	MTV Bispingen	Delmenhorst	28.05.
7,92	Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Nammen	02.10.
7,78	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	10.09.
7,07	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Hannover	08.10.
6,34	Fiolka, Werner	25	Rot-Weiss Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.
5,74	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Braunschweig	01.10.
5,08	Kitzel, Joachim	23	Delmenhorster TV	Delmenhorst	12.08.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 31,26 Watzlawick, Dieter 30 LG Kreis Verden

30,56	Watzlawick, Dieter	30	LG Kreis Verden	Huchting	03.10.
25,15	Holste, Heinrich	29	MTV Bispingen	Delmenhorst	28.05.
21,66	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	30.04.
20,55	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Wunstorf	03.04.
19,89	Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Wunstorf	03.04.
18,68	Schwarzlos, Horst	30	TSV Ebergötzen	Göttingen	16.04.
13,36	Stölting, Konrad	30	MTV Wolfenbüttel	Salzgitter-Bad	16.04.
13,13	Kellner, Walter	18	VfL Lingen	Groß Hesepe	02.04.
8,50	Kitzel, Joachim	23	Delmenhorster TV	Delmenhorst	12.08.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 34,63 Holste, Heinrich 29 MTV Bispingen

33,07	Holste, Heinrich	29	MTV Bispingen	Munster	01.10.
32,04	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Holtland	14.05.
23,31	Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Hannover	30.04.
15,43	Kitzel, Joachim	23	Delmenhorster TV	Delmenhorst	23.06.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 21,34 Teufert, Karlheinz 29 SC Langenhagen

21,53	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	Hannover	08.10.
16,44	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	30.04.
15,02	Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Nammen	02.10.
13,63	Fiolka, Werner	25	Rot-Weiss Cuxhaven	Delmenhorst	28.05.

Gewicht 5,45 kg Bestl. 2010: 13,09 Holste, Heinrich 29 MTV Bispingen

13,73	Holste, Heinrich	29	MTV Bispingen	Munster	01.10.
11,04	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	30.04.
8,63	Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Nammen	02.10.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 1.038 Fiolka, Werner 25 Rot-Weiss Cuxhaven

948	Lochte, Günter 20,9-1,71-7,62	30	SV Wacker Osterwald	Alfeld	28.08.
568	Stölting, Konrad 26,39(-0,5)-1,82(-0,2)-5,60	30	MTV Wolfenbüttel	Stuhr-Moordeich	04.09.

Senioren M 80 u. ä.

Wurf-Mehrkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (400g)-Gewicht (5,45kg)

Bestl. 2010: 2.911 Lochte, Günter 30 SV Wacker Osterwald

3.070	Dreger, Edgar	31	SV Holtland	Hannover	30.04.
	30,28-7,74-21,66-16,44-11,04				
2.512	Lochte, Günter	30	SV Wacker Osterwald	Nammen	02.10.
	21,72-7,92-19,02-15,02-8,63				

Raabe Johannes (LG Hannover, o.) bei den Deutschen Cross-meisterschaften in Löningen.(405) dahinter der spätere Deutsche Meister Rico Schwarz (885).

Impression von den Landesstaffel-meisterschaften: Die siegreiche 3 x 1000 m - Staffel der LG Braun-schweig: Andreas Kuhlen wechselt auf Jonas Hamm (u.a. Dritter der Deutschen Meisterschaften über 1500m).

Seniorinnen W 30

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,08 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

12,65	+0,0	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg	Zeven	11.06.
13,50	+0,0	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
13,4		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.
13,6		Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.
14,14	-0,1	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Papenburg	30.09.
14,17	-0,5	Fiedler, Anna	80	LG Göttingen	Braunschweig	22.05.
14,0	+0,4	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	30.04.
14,39	+1,9	Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	29.05.
14,52	-0,5	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Gronau	03.07.
14,5		Weitz, Sarah	77	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.

200 m Lauf Bestl. 2010: 26,61 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

25,80	-0,8	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg	Ahlen	26.06.
28,30	+0,1	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Delmenhorst	23.06.
29,6	+0,0	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
30,17	+1,7	Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	29.05.
31,79	+1,2	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Wunstorf	01.06.
32,65	+1,2	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde	Wunstorf	01.06.

400 m Lauf Bestl. 2010: 65,6 Klages, Vera 79 TSV Kirchdorf

64,02		Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Berlin	05.06.
66,0		Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	30.04.
71,74		Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Hannover	17.09.
73,4		Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Helmstedt	08.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:27,29 Raufer, Christiane 80 SV Germania Helstorf

2:22,25		Raufer, Christiane	80	SV Germania Helstorf	Ahlen	25.06.
2:26,09		Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
2:28,46		Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Nienhagen	14.08.
2:29,28		Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Gronau	03.07.
2:47,8		Loreti, Peggy	80	TV Lohnde	Barsinghausen	21.09.
2:50,3		Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
2:58,22		Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Wunstorf	22.05.
3:10,6		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
3:10,8		Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
3:13,32		Dörntge, Eva-Maria	80	Marathonclub Walsrode	Soltau	01.06.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:20,5 Klages, Vera 79 TSV Kirchdorf

3:14,85		Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	OS-Gretesch	05.07.
3:18,8		Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Sottrum	16.06.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:07,72 Klages, Vera 79 TSV Kirchdorf

4:49,15		Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Zeven	11.06.
4:52,74		Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Kamen	29.06.
5:24,5		Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Sottrum	14.07.
6:50,82		Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Hannover	18.09.

1 Meile Bestl. 2010: 5:44,3 Heimann, Kerstin 78 MTV Eintracht Borsum

5:28,4		Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	30.08.
5:51,2		Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Ofen	06.10.
7:08,71		Dörntge, Eva-Maria	80	Marathonclub Walsrode	Soltau	01.06.

Seniorinnen W 30

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:44,1 Böge, Anna 77 LG Kreis Nord Stade

10:20,73	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Osterode	15.06.
10:25,4	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Sottrum	11.08.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 18:25,49 Böge, Anna 77 LG Kreis Nord Stade

17:58,59	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Göttingen	01.05.
18:05,58	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Celle	09.07.
18:12,17	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Borgholzhausen	15.07.
18:46,0	Sahlmann, Sandra	78	TSV Neuenwalde	Suderburg	15.09.
19:56,5	Damrau, Antje	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	26.08.
21:28,0	Lockhorn, Tanja	78	VfL Lingen	Gildehaus	11.05.
21:57,8	Keunecke, Anke	81	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	07.05.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 37:47,1 Böge, Anna 77 LG Kreis Nord Stade

38:02,92	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Göttingen	01.05.
40:09,0	Damrau, Antje	81	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
46:50,4	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

Stundenlauf Bestl. 2010: 11.930 Lampe, Sabrina 77 TSV Lelm

12.702	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 36:53 Krinke, Nicole 78 LG Nienburg

36:58	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Oelde	10.09.
37:28	Sahlmann, Sandra	78	TSV Neuenwalde	Bremen	02.10.
38:24	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Haren	02.04.
40:02	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Großenkneten	28.05.
40:08	Heimann, Kerstin	78	MTV Eintracht Borsum	Alfeld	03.10.
41:21	Eßmüller, Rebekka	80	Hannover 96	Hannover	01.07.
41:59	Seyfert, Cornelia	80	LG Göttingen	Haren	02.04.
41:59	Raufer, Christiane	80	SV Germania Helstorf	Hannover	01.07.
42:34	Benkendorf, Nicole	80	TuS Aurich Ost	Norden	16.04.
42:49	Werner, Sandy	77	SV Ofenerdiek	Barßel	26.08.

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 2:03:25 LG Göttingen

2:03:22	Hannover 96 Friedrich, Katrin (69) - 39:42; Eßmüller, Rebekka (80) - 41:21; Jeep, Iris (67) - 42:19	Hannover	01.07.
2:04:14	LG Nienburg Krinke, Nicole (78) - 37:29; Kuhlenkamp, Sylvia (62) - 40:57; Haake, Karin (64) - 45:48	Hannover	01.07.
2:23:20	SV Germania Helstorf Raufer, Christiane (80) - 41:59; Leppin, Manuela (76) - 47:52; Bauersfeld, Tanja (78) - 53:29	Hannover	01.07.
2:25:33	DJK Sparta Langenhagen Czupryniak, Justyna (78) - 43:42; Ebel, Roswitha (63) - 48:04; Komoll, Birgit (60) - 53:47	Hannover	01.07.
2:31:14	SV Germania Helmstedt Sander, Daniela (73) - 47:52; Stolle, Ingrid (62) - 48:55; Worlich, Gabriele (57) - 54:27	Wolfenbüttel	18.09.
2:39:20	LG Kreis Gifhorn Borchert, Ramona (62) - 48:12; Paeger, Petra (73) - 52:50; Boehme, Ute (59) - 58:18	Wolfsburg	20.03.
3:11:11	MTV Bispingen Sorge, Martina (68) - 59:58; Döring, Jutta (50) - 64:48; Tetzlaff, Arleen (72) - 66:25	Hannover	08.05.

Seniorinnen W 30

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:21:31 Krinke, Nicole 78 LG Nienburg

1:20:15	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Bremen	02.10.
1:24:09	Raddatz, Alexandra	81	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:32:03	Eßmüller, Rebekka	80	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:32:11	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	Bremen	02.10.
1:37:44	Czupryniak, Justyna	78	DJK Sparta Langenhagen	Springe	26.03.
1:40:30	Federmann, Vanessa	79	TSV Kirchdorf	Hannover	08.05.
1:40:33	Lockhorn, Tanja	78	VfL Lingen	Freiburg	03.04.
1:43:11	Werner, Sandy	77	SV Ofenerdiek	Berlin	03.04.
1:46:10	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm	Okertal	09.04.
2:03:25	Nothnagel, Kathrin	75	MTV Aurich	Bremen	02.10.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 5:15:03 SV Ofenerdiek

6:36:23	MTV Aurich	Bremen	02.10.
	Nothnagel, Kathrin (75) - 2:03:25; Schröder, Sabrina (77) - 2:08:31; Sigl, Gudrun (73) - 2:24:27		

Marathon Bestl. 2010: 2:57:43 Kulgemeyer, Christin 78 TV Georgsmarienhütte

2:52:32	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Frankfurt/M.	30.10.
2:56:49	Kulgemeyer, Christin	78	TV Georgsmarienhütte	Steinfurt	20.03.
4:26:50	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm	Berlin	25.09.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2010: 15,09 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

17,6		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	15.06.
18,5	-0,6	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
19,73	+0,2	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Hannover	18.09.

400 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 83,9 Weitz, Andrea 77 LG Heeseberg

72,9	Raufer, Christiane	80	SV Germania Helstorf	Garbsen	01.05.
75,3	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	11.05.
81,21	Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	BS-Rüningen	21.05.
84,4	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Garbsen	01.05.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 53,20 StG Burgdorf-Helstorf

53,65	StG Burgdorf-Helstorf	Gronau	03.07.
	Peplinski, Heike (64); Bauernfeind, Gabi (70); Jatzkowski, Kerstin (64); Peters, Karen (72)		
59,69	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Schirrmeister, Marianne (62); Kloß, Corinna (74); Doerks, Anja (68); Thormann, Martina (73)		
62,04	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	29.05.
	Schunke, Sibylle (68); Johns, Birgit (65); Richter, Renate (51); Raeth, Iris (77)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 7:31,24 StG Burgdorf-Helstorf

7:28,35	StG Burgdorf-Helstorf	Minden	30.07.
	Leppin, Manuela (76); Albrecht, Frauke (68); Raufer, Christiane (80)		
8:35,7	TV Lohnde	Garbsen	08.06.
	Nettelmann, Nadine (75); Stronk, Marianne (75); Christoph, Regina (81)		

Olympische Staffel

4:31,2	StG Burgdorf-Helstorf	Letter	11.05.
	Peters, Karen (72); Grebien, Susen (78); Bauernfeind, Gabi (70); Raufer, Christiane (80)		

Seniorinnen W 30

5km Str.Gehen

29:53	Luedtke, Corinna	81	DJK Sparta Langenhagen	Ahlen	26.03.

20km Str.Gehen

2:17:52	Luedtke, Corinna	81	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.

20km Str.Gehen Mann.

6:47:36	DJK Sparta Langenhagen Heuer, Anneke (71) - 2:10:20; Luedtke, Corinna (81) - 2:17:52; Komoll, Birgit (60) - 2:19:24			Erfurt	11.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,59 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

1,66	Hartje, Birte	81	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
1,55	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
1,45	Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.
1,42	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Nienhagen	14.08.
1,40	Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.
1,39	Fiedler, Anna	80	LG Göttingen	Osterode	27.08.
1,36	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Hannover	17.09.
1,32	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.
1,28	Weitz, Sarah	77	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
1,22	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.

Stabhochsprung

2,52	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Munster	06.10.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,53 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

5,22	-1,6	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
5,19	+0,4	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg	Nienburg	23.06.
5,07	-1,2	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Berlin	05.06.
5,07		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	05.07.
4,86	+0,0	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Hannover	06.05.
4,67	-0,3	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	30.04.
4,58	+0,1	Fiedler, Anna	80	LG Göttingen	Göttingen	30.08.
4,52	+0,0	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Delmenhorst	08.06.
4,40		Mühlbach, Anja	79	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
4,37		Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Helmstedt	08.05.

Dreisprung Bestl. 2010: 11,78 Barlage, Anke 80 VfL Löningen

11,59	-0,3	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Berlin	04.06.
10,48		Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Helmstedt	07.05.
9,70	+0,1	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Hannover	06.05.
9,30	+0,4	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Ahlen	25.06.
9,23	+0,0	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	22.05.
8,84	-0,3	Weitz, Sarah	77	LG Heeseberg	BS-Rüningen	21.05.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 11,84 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

12,13	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	09.07.
11,64	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
11,56	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Lingen	20.08.
11,31	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Schönebeck	09.04.
11,28	Thorausch, Anja	77	FSV Sarstedt	Sarstedt	18.09.
10,55	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Holtland	14.05.
9,83	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Papenburg	30.09.
9,81	Hundertmark, Gesine	78	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
9,75	Kovacs, Eszter	81	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
9,68	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Stadthagen	21.05.

Seniorinnen W 30

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 44,56 Scheiding, Linda 80 LG Hannover

45,62	Schütte, Melanie	81	SV Georgsheil	Ahlen	25.06.
42,63	Scheiding, Linda	80	LG Hannover	Verden	30.04.
41,70	Thorausch, Anja	77	FSV Sarstedt	Sarstedt	18.09.
39,30	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Hannover	30.04.
34,36	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Helmstedt	07.05.
31,27	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Zeven	11.06.
30,48	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Holtland	10.09.
30,23	Hundertmark, Gesine	78	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
30,18	Hartje, Birte	81	LG Delmenhorst/Diepholz	Delmenhorst	29.05.
27,60	Dressler, Tamanie	81	TSV Germania Dassensen	Uslar	15.05.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 43,10 Piehozki, Christine 78 MTV Schöningen

50,58	Rheder, Nathalie	81	SVG GW Bad Gandersheim	Einbeck	06.04.
50,21	Nannen, Christine	81	SV Holtland	Celle	10.07.
44,75	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Delmenhorst	29.05.
42,67	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Salzgitter-Bad	03.09.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 40,28 Meyer, Anke 80 VfL Löningen

45,01	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	10.07.
44,10	Kovacs, Eszter	81	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
40,01	Barlage, Anke	80	VfL Löningen	Delmenhorst	29.05.
39,10	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Bad Oeynhausen	13.06.
31,46	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln	Gronau	03.07.
30,43	Hundertmark, Gesine	78	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	18.09.
27,05	von Roden, Katharina	81	SV Grün-Weiß Parensen	Greene	31.08.
25,92	Richter, Bettina	77	SV Union Salzgitter	Salzgitter	14.05.
25,83	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Delmenhorst	23.06.
25,22	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16.07.

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2010: 12,71 Piehozki, Christine 78 MTV Schöningen

14,70	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Zella-Mehlis	20.08.
13,30	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Salzwedel	08.10.

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 3.506 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

3.158	Witt, Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,50(+0,0)-5,22(-1,6)-10,98-1,55-2:39,19				
2.784	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Nienhagen	14.08.
	14,15(-1,4)-4,61(+2,9)-9,57-1,42-2:28,46				
2.229	Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	14,1-4,74-7,37-1,44-3:10,6				
1.985	Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	14,4-4,19-7,11-1,40-3:10,8				
1.877	Christoph, Regina	81	TV Lohnde	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,62(+0,0)-4,22(+0,3)-7,90-1,31-3:03,78				
1.836	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.
	15,50(-1,4)-4,29(+1,6)-6,54-1,22-2:53,01				
1.598	Weitz, Sarah	77	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	14,9-4,13-6,33-1,28-3:29,4				

Seniorinnen W 30

5-Kampf Mann.

6.112	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.
	Stronk, Marianne (75) - 2.477; Loreti, Peggy (80) - 1.836; Christoph, Regina (81) - 1.799		
5.812	LG Heeseberg	Schöningen	15.05.
	Duderstadt, Heike (79) - 2.229; Weitz, Andrea (77) - 1.985; Weitz, Sarah (77) - 1.598		

7-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 4.913 Witt, Mareike 79 LG Delmenhorst/Diepholz

2.975	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	16./17.07.
	18,5(-0,6)-1,32-7,06/29,6(+0,0)-4,60(+1,5)-25,22-2:50,3				

Wurf-Mehrkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2010: 2.751 Piehozki, Christine 78 MTV Schöningen

3.442	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Zella-Mehlis	20.08.
	41,74-11,39-36,57-41,78-14,70				
2.725	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Salzwedel	11.06.
	40,66-10,31-30,05-21,32-12,94				

Die Geher-Mannschaft über 20 km der DJK Sparta Langenhagen mit Birgit Komoll, Claudia Luedtke und Anneke Heuer wurde Deutscher Seniorenmeisteri mit der Mannschaft W 30 sowie Deutsche Vizemeisterinnen der Frauen.

Seniorinnen W 35

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,27 Rebbe, Karen 72 TSV Burgdorf

13,31	-0,5	Peters, Karen	72	TSV Burgdorf	Burgdorf	04.05.
13,50	+1,6	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	SZ-Lebenstedt	17.09.
14,43	+0,0	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
14,65	+0,0	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Wunstorf	22.05.
15,22	+1,5	Robelski, Manuela	76	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
15,71	+1,5	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
16,34	-0,2	Lange, Nicole	72	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Schneverdingen	08.05.
16,79	-1,8	Kloß, Corinna	74	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.
16,89	-0,5	Sander, Christine	72	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
18,84	+0,0	Neugebauer, Sandra	76	LAV Alfeld	Osterode	27.08.

200 m Lauf Bestl. 2010: 27,30 Rebbe, Karen 72 TSV Burgdorf

27,27	+1,7	Gröne, Corinne	72	OTB Osnabrück	Delmenhorst	29.05.
27,78	+0,5	Peters, Karen	72	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
28,78		Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Kalefeld	02.10.
29,73	+1,2	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Wunstorf	01.06.
31,38	+0,4	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	14.08.
33,28	+1,7	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
40,70	+0,0	Neugebauer, Sandra	76	LAV Alfeld	Osterode	27.08.

400 m Lauf Bestl. 2010: 61,70 Gröne, Corinne 72 OTB Osnabrück

60,31	Gröne, Corinne	72	OTB Osnabrück	Ahlen	25.06.
61,87	Peters, Karen	72	TSV Burgdorf	Wunstorf	06.07.
66,13	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Ahlen	25.06.
69,87	Leppin, Manuela	76	SV Germania Helstorf	Garbsen	01.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:26,83 Gröne, Corinne 72 OTB Osnabrück

2:22,28	Gröne, Corinne	72	OTB Osnabrück	Sacramento / USA	11.07.
2:33,30	Weber, Britta	74	LG Braunschweig	Delmenhorst	29.05.
2:33,30	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Wunstorf	01.06.
2:38,48	Peters, Karen	72	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
2:50,4	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Moorhusen	30.08.
2:57,87	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
3:10,81	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:19,06 Doert, Gabriele 71 LG Weserbergland

3:15,5	Weber, Britta	74	LG Braunschweig	Bad Bevensen	13.08.
4:13,1	Prüser, Sonja	73	TV Sottrum	Sottrum	19.05.
4:30,79	Neugebauer, Sandra	76	LAV Alfeld	Osterode	27.08.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:18,0 Doert, Gabriele 71 LG Weserbergland

5:52,4	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Letter	11.05.
6:46,8	Prüser, Sonja	73	TV Sottrum	Sottrum	11.08.

1 Meilen-Lauf Bestl. 2010: 5:41,8 Doert, Gabriele 71 LG Weserbergland

6:30,3	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.
6:55,4	Grund, Carola	75	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

Seniorinnen W 35

3000 m Lauf Bestl. 2010: 11:08,9 Doert, Gabriele 71 LG Weserbergland

11:39,74	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Delmenhorst	29.05.
11:44,05	Mosel, Dr. Claudia	76	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
11:45,45	Weber, Britta	74	LG Braunschweig	SZ-Lebenstedt	17.09.
11:54,85	Nettelmann, Nadine	75	TV Lohnde	Gronau	03.07.
12:19,33	Gössling, Tanja	73	VfL Löningen	Löningen	21.06.
12:36,31	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
13:02,35	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	21.05.
14:17,9	Prüser, Sonja	73	TV Sottrum	Sottrum	16.06.
14:28,5	Lange, Nicole	72	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	08.06.
14:28,9	Paeger, Petra	73	LG Kreis Gifhorn	Lüchow	16.07.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 19:24,0 Doert, Gabriele 71 LG Weserbergland

20:04,6	Scheyhing, Kristina	73	TSV Kirchdorf	Garbsen	08.09.
20:09,6	Haude, Inga	75	TSV Lelm	Königslutter	13.05.
21:32,13	Gössling, Tanja	73	VfL Löningen	Molbergen	24.08.
21:54,02	Nettelmann, Nadine	75	TV Lohnde	Wunstorf	22.05.
22:12,2	Lehmann, Anja	73	SC Langenhagen	Uslar	08.10.
22:49,61	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Göttingen	01.05.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 44:46,5 Haude, Inga 75 TSV Lelm

44:49,6	Haude, Inga	75	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
47:05,7	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
57:41,3	Struß, Anja	76	TSV Warzen	Uslar	08.10.

Stundenlauf Bestl. 2010: 13.451 Haude, Inga 75 TSV Lelm

13.300	Haude, Inga	75	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
12.520	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
10.347	Struß, Anja	76	TSV Warzen	Uslar	08.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 38:36 Wilkens, Christina 71 Freilauf Visselhövede

40:05	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Haren	02.04.
40:12	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden	Stockholm / SWE	03.09.
40:41	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Emden	04.06.
41:45	Günthner, Antje	75	Team Laufrausch	Garrel	17.09.
44:33	Rusche, Birgit	72	LG Nordheide	Buchholz	26.06.
46:24	Noltemeyer, Susanne	75	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	15.05.
46:25	Buurman, Astrid	74	Emder Laufgemeinschaft	Emden	04.06.
46:37	Gössling, Tanja	73	VfL Löningen	Emstek	16.07.
47:00	Trepiak, Nadine	76	Team Laufrausch	Garrel	17.09.
47:02	Hebbe, Katja	75	SC Melle 03	Ibbenbüren	05.08.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:26:39 Quednau, Natalia 74 LG Celle-Land

1:25:48	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Magdeburg	23.10.
1:28:53	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden	Kopenhagen / DEN	17.04.
1:29:06	Scheyhing, Kristina	73	TSV Kirchdorf	Oldenburg	16.10.
1:34:24	Haude, Inga	75	TSV Lelm	Bremen	02.10.
1:40:41	Rusche, Birgit	72	LG Nordheide	Hamburg	03.07.
1:41:05	Klose, Kathleen	73	LG Weserbergland	Springe	26.03.
1:41:52	Langen, Claudia	73	VfL Germania Leer	Oldenburg	16.10.
1:44:15	Berkath, Petra	72	Marathonclub Walsrode	Hamburg	03.07.
1:46:27	Münkel, Kerstin	74	Garbsener SC	Hannover	08.05.
1:46:45	Heise, Sonja	73	Delligser SC	Springe	26.03.

Seniorinnen W 35

Marathon Bestl. 2010: 3:05:28 Rikken, Sonja 72 LC Hansa Stuhr

3:02:31	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Hannover	08.05.
3:07:37	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden	Bremen	02.10.
3:12:44	Hoogestraat, Sonja	76	LG Harlingerland	Bremen	02.10.
3:16:49	Günthner, Antje	75	Team Laufrausch	Oldenburg	16.10.
3:41:11	Rusche, Birgit	72	LG Nordheide	Wien / AUT	17.04.
4:08:34	Heise, Sonja	73	Delligser SC	Hannover	08.05.

100 m Hürden 0.838m

19,71 +1,2	Robelski, Manuela	76	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.

400 m Hürden 0.762m

75,94	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Ahlen	26.06.
76,13	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Göttingen	30.08.

3000 m Hindernis Bestl. 2010: 12:46,42 Doert, Gabriele 71 LG Weserbergland

16:30,5	Grund, Carola	75	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,39 Stronk, Marianne 75 TV Lohnde

1,42	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Nienhagen	14.08.
1,40	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
1,39	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Osterode	27.08.
1,37	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
1,10	Sander, Christine	72	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.

Stabhochsprung

1,90	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	12.09.

Weitsprung Bestl. 2010: 4,63 Stronk, Marianne 75 TV Lohnde

4,86 +0,2	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Osterode	27.08.
4,55 -0,5	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Garbsen	01.05.
4,45	Robelski, Manuela	76	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
4,37 +0,5	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	30.04.
4,00 +0,0	Grosche, Iris	74	SV Esbeck	SZ-Lebenstedt	17.09.
3,92 -1,1	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
3,73	Kloß, Corinna	74	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 9,49 Stawski, Astrid 72 TuSpo Bad Münder

10,60	Krühsel, Birgit	76	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
9,88	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Kalefeld	02.10.
9,38	Quantz, Claudia	72	LG Kreis Verden	Verden	15.05.
9,15	Stawski, Astrid	72	TuSpo Bad Münder	Bad Münder	10.04.
9,07	Robelski, Manuela	76	MTV 49 Holzminden	Gronau	03.07.
8,79	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	14.08.
8,78	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
8,70	Pahl, Doreen	73	LG Emstal Dörpen	Lingen	07.05.
8,58	Schütte, Vera	75	TuS Niedernwöhren	Stadthagen	07.05.
7,61	von Hollen, Cornelia	74	LG Wesermünde	Spaden	16.04.

Seniorinnen W 35

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 33,60 Häusler, Nadine 75 Einbecker SV

33,15	Häusler, Nadine	75	Einbecker SV	Uslar	15.05.
28,29	Krühsel, Birgit	76	SC Osterbrock	Delmenhorst	29.05.
28,16	Gnoth, Kirstin	73	TuS Gildehaus	Gildehaus	08.10.
27,63	von Hollen, Cornelia	74	LG Wesermünde	Spaden	16.04.
26,58	Schütte, Vera	75	TuS Niedernwöhren	Nammen	02.10.
24,96	Pahl, Doreen	73	LG Emstal Dörpen	Lingen	07.05.
24,88	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
24,75	Quantz, Claudia	72	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.
24,47	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
22,45	Kortebrock, Heike	75	MTV Soltau	Soltau	09.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 42,38 Bewarder, Stephanie 74 TSG Dissen

41,48	Bewarder, Stephanie	74	TSG Dissen	Bad Oeynhausen	13.06.
20,71	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	13.08.
20,61	Quantz, Claudia	72	LG Kreis Verden	Delmenhorst	29.05.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 38,18 Gnoth, Kirstin 73 TuS Gildehaus

37,42	Gnoth, Kirstin	73	TuS Gildehaus	Gildehaus	08.10.
31,45	Rothkehl, Birte	73	SC Melle 03	Gent/BEL	20.03.
29,28	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Kalefeld	23.06.
29,11	Robelski, Manuela	76	MTV 49 Holzminden	Delmenhorst	29.05.
28,75	Häusler, Nadine	75	Einbecker SV	Uslar	15.05.
27,80	Grosche, Iris	74	SV Esbeck	SZ-Lebenstedt	17.09.
27,30	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	13.08.
26,65	Kortebrock, Heike	75	MTV Soltau	Soltau	09.04.
26,58	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Delmenhorst	29.05.
26,50	Pahl, Doreen	73	LG Emstal Dörpen	Lingen	07.05.

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 2.585 Stronk, Marianne 75 TV Lohnde

2.485	Stronk, Marianne	75	TV Lohnde	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,00(+0,0)-4,33(-0,9)-7,35-1,39-2:37,00				
2.202	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
	14,43(+0,0)-4,18(+9,9)-8,37-1,35-3:10,81				

Christina Ziemann (MTV 49 Holzminden) wurde in der Klasse W 40 Senioren-Hallenweltmeisterin im Stabhochsprung und Vize-Weltmeisterin im Freien.

Seniorinnen W 40

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,2 Meißner, Birgit 68 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

13,63	+1,2	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf	Nienhagen	02.06.
13,4	-1,4	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Suderburg	22.05.
13,73	+0,6	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
13,79	+1,0	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	15.07.
14,21	-0,1	Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.
14,23	+1,6	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	SZ-Lebenstedt	17.09.
14,39	+0,9	Barsuhn, Katrin	69	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
14,55	+0,6	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg	Osterode	30.04.
14,69	-0,5	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf	Wunstorf	01.06.
14,6		Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	02.07.

200 m Lauf Bestl. 2010: 28,17 Meißner, Birgit 68 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

27,7	-1,2	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Suderburg	22.05.
28,83	+1,1	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.05.
28,92	+0,5	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
29,17	+0,4	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf	Delmenhorst	14.08.
29,37	+0,0	Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.
29,70	+1,2	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf	Wunstorf	01.06.
29,79	-0,8	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Ahlen	26.06.
30,72	-1,0	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	08.05.
31,01	+0,4	Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Delmenhorst	14.08.
31,62	-0,3	Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf	Sarstedt	07.05.

400 m Lauf Bestl. 2010: 66,94 Koch, Sonja 67 TSV Burgdorf

64,5		Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	30.04.
67,59		Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
67,62		Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Delmenhorst	29.05.
87,2		Armbrust, Svenja	70	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.
94,0		Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:37,50 Kelm, Anke 66 LG Wennigsen

2:40,72		Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Delmenhorst	29.05.
2:42,21		Parschau, Claudia	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.05.
2:44,28		Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
2:49,62		Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	07.05.
2:55,5		Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Braunschweig	29.06.
2:58,47		Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	07.05.
2:59,7		Barsuhn, Katrin	69	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	08.06.
3:07,49		Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
3:11,21		Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf	Nienhagen	14.08.
3:11,88		Engler, Marlies	67	LG Kreis Verden	Verden	09.07.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 4:00,3 Drese, Evi 70 LG Solling

3:26,87		Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Uslar	13.08.
3:31,4		Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	23.09.
3:43,6		Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	25.05.
4:09,19		Wehe, Karola	67	LG Altes Amt	Uslar	13.08.
4:19,9		Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
4:28,0		Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:33,0 Weber-Badili, Rachida 66 LG Peiner Land

5:14,20		Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Greene	31.08.
5:30,2		Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Sarstedt	06.09.
5:39,6		Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Schortens	07.06.
5:46,3		Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf	Alfeld	12.07.
5:57,5		Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Sarstedt	06.09.
6:05,45		Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
6:16,5		Winkler, Monika	67	MTV Bad Bevensen	Suderburg	22.05.

Seniorinnen W 40

1 Meile Bestl. 2010: 5:52,87 Weber-Badili, Rachida 66 LG Peiner Land

5:43,5	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Alfeld	12.07.
5:54,0	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Sarstedt	06.09.
6:10,1	Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf	Alfeld	12.07.
6:22,6	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Sarstedt	06.09.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 10:23,96 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

11:16,7	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Groß Ilsede	15.04.
11:33,07	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Gronau	03.07.
11:37,23	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Osterode	22.07.
11:42,7	Parschau, Claudia	69	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
12:34,58	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	SZ-Lebenstedt	17.09.
12:35,8	Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg	Schladen	09.04.
12:39,68	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Kalefeld	02.10.
12:48,69	Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Stuhr-Moordeich	25.05.
13:03,5	Winkler, Monika	67	MTV Bad Bevensen	Suderburg	07.09.
13:05,8	Cabrera-Otten, Vidina	70	TuS Zetel	Wilhelmshaven	13.04.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 17:46,32 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

18:07,93	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Göttingen	01.05.
19:30,6	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Uslar	08.10.
19:56,2	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Helmstedt	14.10.
21:14,3	Krumbeck, Andrea	69	VfL Suderburg	Lüchow	16.07.
21:28,2	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	07.05.
21:28,43	Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg	Göttingen	01.05.
21:42,87	Lüneberg, Tanja	71	SC Bad Münder	Hameln	21.06.
22:10,17	Dörries, Susanne	67	LG Weserbergland	Hameln	21.06.
22:41,4	Winkler, Monika	67	MTV Bad Bevensen	Suderburg	15.09.
22:45,7	Wehe, Karola	67	LG Altes Amt	Uslar	08.10.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 36:31,61 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

41:17,25	Bitter, Anja	69	SC Melle 03	Melle	24.08.
43:22,4	Krumbeck, Andrea	69	VfL Suderburg	Suderburg	23.09.
44:18,74	Roessler, Ines	68	VfB Fallersleben	Wolfsburg	04.06.
44:29,5	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	25.05.
46:33,38	Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	01.10.
47:07,3	Peters, Dagmar	69	MTV Eintracht Borsum	Borsum	31.08.
47:43,0	Greite, Silke	71	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
48:52,0	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
49:56,7	Deutsch, Beatrix	67	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.

Stundenlauf Bestl. 2010: 13.590 Mersmann, Maria 66 SV Lengerich-Handrup

12.744	Peters, Dagmar	69	MTV Eintracht Borsum	Borsum	31.08.
12.515	Greite, Silke	71	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
12.145	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
12.057	Deutsch, Beatrix	67	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.

10 km Straße Bestl. 2010: 36:34 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

37:09	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Hamburg	11.09.
37:26	Kreil, Katrin	70	Hannover 96	Oelde	10.09.
39:32	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Oelde	10.09.
39:51	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Wolfsburg	20.03.
39:53	Wilkens, Christina	71	Freilauf Visselhövede	Sottrum	13.05.
40:18	Bitter, Anja	69	SC Melle 03	Haren	02.04.
40:48	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Oelde	10.09.
41:03	Vedder, Elke	67	SV Germania Twist	Papenburg	17.04.
41:22	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen	Wolfenbüttel	01.05.
41:55	Masuch, Tina	68	TV Sottrum	Sottrum	13.05.

Seniorinnen W 40

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 2:08:22 SC Melle 03

2:00:03	Hannover 96 Kreil, Katrin (70) - 37:26; Friedrich, Katrin (69) - 39:32; Schroeder, Annett (69) - 43:05	Oelde	10.09.
2:09:50	VfB Fallersleben Jung, Dorothea (65) - 41:17; Roessler, Ines (68) - 42:37; Becker, Karin (64) - 45:56	Wolfsburg	20.03.
2:13:28	SC Melle 03 Bitter, Anja (69) - 40:18; Suhrhoff, Petra (68) - 45:51; Brinkmann, Anke (69) - 47:19	Haren	02.04.
2:15:07	SV Germania Helstorf Albrecht, Frauke (68) - 42:52; Jakobus, Sandra (70) - 45:55; Dannenberg, Doris (62) - 46:20	Hannover	01.07.
2:18:18	LG Wilhelmshaven Hörig, Silvia (62) - 42:53; Horn, Jeannette (70) - 46:28; Germer-Claus, Claudia (68) - 48:57	Wilhelmshaven	26.10.
2:19:29	VfL Löningen Beyer, Antonia (66) - 43:02; Schulte, Rita (62) - 48:04; Beckmann, Hildegard (61) - 48:23	Thülsfeld	25.04.
2:25:39	LG Hannover Lyda, Hannelore (58) - 43:18; Meier, Sabine (66) - 43:33; Hilgert, Hannelore (51) - 58:48	Springe	26.03.
2:26:06	Post-SV Buxtehude Schröter, Ellen (67) - 45:23; Hahn, Tanja (67) - 48:32; Schleßelmann, Jutta (51) - 52:11	Himmelpforten	26.03.
2:27:43	LG Kreis Verden Schwers, Birgit (62) - 43:24; Engler, Marlies (67) - 51:00; Dombrowski, Heidrun (64) - 53:19	Haren	02.04.
2:31:58	TV Norden Klostermann, Waltraud (60) - 41:27; Gronewold, Elke (67) - 45:27; Janssen, Bärbel (38) - 65:04	Marienhafe	10.06.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:21:08 Kreil, Katrin 70 Hannover 96

1:20:29	Kreil, Katrin	70	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:23:46	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Hamburg	03.07.
1:27:47	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Bremen	02.10.
1:30:59	Schroeder, Annett	69	Hannover 96	Hannover	08.05.
1:31:30	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Hannover	08.05.
1:32:00	Masuch, Tina	68	TV Sottrum	Oldenburg	16.10.
1:35:07	Giesen, Britta	71	VfL Suderburg	Uelzen	10.06.
1:35:23	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	15.05.
1:35:36	Schulz, Tina	68	TG Münden	Okertal	09.04.
1:35:54	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Yutz/FRA	15.05.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2010: 4:36:52 Hannover 96

4:21:57	Hannover 96 Kreil, Katrin (70) - 1:20:29; Friedrich, Katrin (69) - 1:30:29; Schroeder, Annett (69) - 1:30:59	Hannover	08.05.
4:59:35	VfB Fallersleben I Jung, Dorothea (65) - 1:31:49; Becker, Karin (64) - 1:40:28; Wieja, Gaby (68) - 1:47:18	Okertal	09.04.
5:13:39	LG Wilhelmshaven Hörig, Silvia (62) - 1:37:43; Horn, Jeannette (70) - 1:47:58; Germer-Claus, Claudia (68) - 1:47:58	Bremen	02.10.
5:34:50	SV Germania Helmstedt Napirata-Fricke, Silke (64) - 1:49:14; Stolle, Ingrid (62) - 1:49:42; Kirchmer, Regina (61) - 1:55:54	Okertal	09.04.
5:38:25	LG Kreis Verden Sommer-Schmidt, Kersten (61) - 1:44:23; Engler, Marlies (67) - 1:54:21; Apel-Kranz, Cäcilia (55) - 1:59:41	Bremen	02.10.

Seniorinnen W 40

5:38:42	VfB Fallersleben II	Wolfsburg	04.09.
	Deutsch, Beatrix (67) - 1:48:25; Grolla, Haike (65) - 1:48:56; Manzeck, Karin (59) - 2:01:21		
5:44:26	Dahlenburger SK	Timmendorf	10.04.
	Hentschel, Nevenka (69) - 1:46:31; Kolle, Dr. Edith (55) - 1:53:27; Saucke, Beate (56) - 2:04:28		
6:12:15	LG Lüneburg Stadt und Land	Hannover	08.05.
	Stehr, Dr. Dorit (58) - 1:59:05; Hartkopf, Meike (64) - 2:03:25; Goldbeck, Margitta (58) - 2:09:45		

Marathon Bestl. 2010: 2:59:04 Boe-Lange, Martina 70 Post-SV Uelzen

3:01:30	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Berlin	25.09.
3:16:00	Stanienda, Bianca	69	SV Eintracht Hiddestorf	Bonn	10.04.
3:17:58	Weide-Jentsch, Bianca	67	SVG Groß Bülten	Hamburg	22.05.
3:23:31	Giesen, Britta	71	VfL Suderburg	Köln	02.10.
3:25:18	Krumbeck, Andrea	69	VfL Suderburg	Hannover	08.05.
3:35:16	Anderson, Britta	68	LG Weserbergland	Hannover	08.05.
3:39:41	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Hamburg	22.05.
3:43:16	Leonhardt, Nicole	69	Marathonclub Walsrode	Bremen	02.10.
3:45:17	Lüneberg, Tanja	71	SC Bad Münder	Bremen	02.10.
3:46:37	Wolgast, Andrea	70	LG Lüneburg Stadt und Land	Hamburg	22.05.

Marathon Mann. Bestl. 2010: 11:40:04 MTV Bispingen

12:35:50	LG Kreis Verden	Hannover	08.05.
	Sommer-Schmidt, Kersten (61) - 3:42:11; Geßner, Rita (46) - 4:26:42; Dombrowski, Heidrun (64) - 4:26:57		
13:12:45	Dahlenburger SK	Hamburg	22.05.
	Kolle, Dr. Edith (55) - 4:16:21; Hentschel, Nevenka (69) - 4:18:27; Saucke, Beate (56) - 4:37:57		

100 km

11:28:36	Horn, Jeannette	70	LG Wilhelmshaven	Hamburg	18.06.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 13,2 Meißner, Birgit 68 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

13,46	+1,7	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
15,03	-1,2	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Ahlen	25.06.
15,75	-0,2	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.
15,81	+1,7	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen	Delmenhorst	29.05.
15,6		Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.

400 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 75,6 Meißner, Birgit 68 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

71,1	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	11.05.

2000 m Hindernis

7:55,38	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Nienhagen	06.07.
10:35,62	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg	26.08.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 54,43 StG Burgdorf-Helstorf

54,19	StG Burgdorf-Helstorf	Delmenhorst	29.05.
	Peplinski, Heike (64); Bauernfeind, Gabi (70); Schmidt, Dr. Susanne (67); Lindemann, Frauke (65)		
56,49	StG Hittfeld/Stelle	Hamburg	02.06.
	Machill, Miriam (61); Heidrich, Brigitte (61); de Jelski, Katja (65); Clausen, Susanne (62)		
56,6	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
	Garde, Diana (70); Reiners, Annette (70); Hezemans, Carmen (64); Braunisch, Silvia (59)		
60,59	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
	Vömel, Carola (64); Schwers, Birgit (62); Kunze, Birgit (63); Park-Och, Carmen (63)		
67,4	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.
	Reinwaldt, Madlen (71); Looden, Beate (63); Becker, Imke (62); Gerken, Regina (65)		

Seniorinnen W 40

3 x 800 m Staffel Bestl. 2010: 7:42,57 LG Kreis Verden

7:43,03	LG Kreis Verden	Minden	30.07.
	Pannevis, Dominique (60); Schwers, Birgit (62); Vömel, Carola (64)		
8:04,34	StG Burgdorf-Helstorf	Minden	30.07.
	Koch, Sonja (67); Bartels, Alexandra (70); Jakobus, Sandra (70)		
9:34,7	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	06.07.
	Schulz, Tanja (63); von der Gablentz, Cornelia (61); Sternberg, Silke (60)		
9:50,65	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Schirrmeister, Marianne (62); Jachalsky, Silke (67); Doerks, Anja (68)		

5000 m Bahngehen

29:02,92	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Berlin	05.06.

5km Str.Gehen

29:30	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Ahlen	26.03.

10km Str.Gehen

61:01	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Thionville / FRA	13.05.

20km Str.Gehen

2:10:20	Heuer, Anneke	71	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,52 Rahn, Sabine 67 VfL Wolfsburg

1,43	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	08.05.
1,39	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Suderburg	22.05.
1,38	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.
1,37	Doert, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Uslar	13.08.
1,35	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	02.07.
1,26	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen	Nienhagen	14.08.
1,25	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	08.05.
1,24	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
1,20	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.
1,19	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.

Stabhochsprung Bestl. 2010: 3,33 Ziemann, Christina 68 MTV 49 Holzminden

3,25	Ziemann, Christina	68	MTV 49 Holzminden	Berlin	05.06.
2,20	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	Minden	27.08.

Weitsprung Bestl. 2010: 5,41 Mann, Kriemhild 66 SVG GW Bad Gandersheim

4,93	-0,4	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	BS-Rüningen	22.05.
4,93		Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
4,86	-0,2	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	12.08.
4,58	+0,6	Ziemann, Christina	68	MTV 49 Holzminden	Sacramento/USA	12.07.
4,43	+0,0	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	30.04.
4,30		Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf	Sarstedt	07.05.
4,12		Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg	10.09.
4,09		Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	02.07.
4,02		Reiners, Annette	70	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
3,93		Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.

Seniorinnen W 40

Dreisprung Bestl. 2010: 10,53 Bauernfeind, Gabi 70 TSV Burgdorf

10,93	-1,2	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Berlin	04.06.
9,90	+0,0	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Zeven	12.06.
9,23	+0,2	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Winsen/L.	18.05.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 11,12 Nagel, Andrea 70 Blexer TB

10,50	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Abbehausen	17.09.
10,01	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
9,48	Schaper, Katharina	67	LG Hannover	Hannover	14.05.
9,48	Aschitsch, Simone	67	SV Alfeld	Alfeld	12.07.
9,26	Velten, Bärbel	68	Garbsener SC	Wunstorf	22.05.
9,26	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
9,20	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	30.04.
9,08	Werner, Monika	68	TSV Hagenburg	Peine-Vöhrum	15.05.
8,87	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Sarstedt	18.09.
8,82	Kruth-Heege, Marianne	70	LG Emstal Dörpen	Papenburg	30.09.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 32,80 Schaper, Katharina 67 LG Hannover

31,29	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.
29,92	Velten, Bärbel	68	Garbsener SC	Lehrte	09.04.
28,84	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Sarstedt	18.09.
28,49	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	02.07.
28,11	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Suderburg	10.04.
25,85	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
24,42	Walter, Regine	67	BTB Oldenburg	Verden	15.05.
23,81	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf	Delmenhorst	14.08.
23,70	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
22,37	Gümmer, Anette	68	TSV Neustadt	Hannover	30.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 43,08 Schaper, Katharina 67 LG Hannover

41,49	Schaper, Katharina	67	LG Hannover	Erfurt	12.02.
40,20	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	09.04.
21,82	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Delmenhorst	29.05.
18,69	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
18,30	Gümmer, Anette	68	TSV Neustadt	Hannover	30.04.
15,05	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 35,45 Nagel, Andrea 70 Blexer TB

33,87	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	01.07.
33,22	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
30,90	Velten, Bärbel	68	Garbsener SC	Wunstorf	22.05.
28,49	Kruth-Heege, Marianne	70	LG Emstal Dörpen	Papenburg	30.09.
26,83	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Soltau	03.09.
26,60	Mrosk, Dr. Maria	67	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	30.09.
26,00	Aschitsch, Simone	67	SV Alfeld	Alfeld	12.07.
24,40	Gans, Beate	70	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	26.03.
23,90	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.
23,35	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Harlingerode	07.05.

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2010: 12,29 Nagel, Andrea 70 Blexer TB

11,98	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Hannover	30.04.
7,52	Gümmer, Anette	68	TSV Neustadt	Hannover	30.04.
7,47	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Hannover	30.04.
6,39	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.

Seniorinnen W 40

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 3.022 Garde, Diana 70 LGG Ganderkesee

2.802	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
	13,89(-0,5)-4,68(-0,4)-8,49-1,35-3:07,49				
2.396	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Stuhr-Moordeich	04.09.
	14,58(-0,5)-4,28(+0,4)-7,37-1,15-2:53,97				
2.152	Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf	Nienhagen	14.08.
	15,20(-1,4)-4,01(+3,3)-8,02-1,18-3:11,21				
1.807	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	16,2(+0,8)-3,93-7,44-1,15-3:20,8				
1.788	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.
	16,20(-0,5)-3,87(+0,6)-6,22-1,19-3:20,25				
1.715	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen	Nienhagen	14.08.
	15,57(-1,4)-3,78(+3,3)-6,32-1,26-3:59,18				

5-Kampf Mann.

5.853	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.
	Rautmann, Edda (66) - 2.223; Johns, Birgit (65) - 1.842;		
	Schunke, Sibylle (68) - 1.788		

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 4.252 Meißner, Birgit 68 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

3.509	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	15,75(-0,2)-1,38-8,58/28,91(+0,5)-4,51(+0,2)-18,78-3:09,91				
3.006	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen	16./17.07.
	15,9(-0,5)-1,36-7,33/31,9(+0,0)-4,32(+0,4)-24,23-3:33,0				

7-Kampf Mann.

9.113	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.
	Garde, Diana (70) - 3.509; Braunisch, Silvia (59) - 3.188;		
	de Groot, Inge (52) - 2.416		

Wurf-Mehrkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2010: 3.394 Nagel, Andrea 70 Blexer TB

3.190	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Hannover	30.04.
	39,08-9,80-25,38-30,85-11,98				
2.063	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Hannover	30.04.
	18,35-8,72-27,85-19,70-7,47				
1.855	Gümmer, Anette	68	TSV Neustadt	Hannover	30.04.
	18,30-7,77-22,37-18,31-7,52				
1.630	Reinwaldt, Madlen	71	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	18,32-6,92-16,91-19,62-6,39				

DAMM Gruppe A Bestl. 2010: 5.693 StG Hittfeld/Stelle

6.136	StG Hittfeld/Stelle	Hamburg	02.06.
5.441	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
4.350	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.

DAMM Gruppe B Bestl. 2010: 2.927 SV Union Salzgitter

3.993	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
3.172	VfL Lingen	Lingen	07.06.

Seniorinnen W 45

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,63 Peplinski, Heike 64 TSV Burgdorf

13,12	+0,0	Mann, Kriemhild	66	SVG GW Bad Gandersheim	Osterode	27.08.
13,95	+1,3	Peplinski, Heike	64	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
13,8		Trenker, Birgit	62	TSV Adendorf	Lüneburg	21.08.
14,36	-0,7	Jatzkowski, Kerstin	64	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
14,38	-1,2	de Jelski, Katja	65	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	02.06.
14,89	+0,5	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
14,96	+1,3	Hothan, Petra	65	SV Germania Helstorf	Delmenhorst	29.05.
15,13	+1,3	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	29.05.
15,39	+0,8	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Verden	15.05.
15,3		Clausen, Susanne	62	TSV Stelle	Lüneburg	21.08.

200 m Lauf Bestl. 2010: 27,82 Peplinski, Heike 64 TSV Burgdorf

29,50	+1,1	Peplinski, Heike	64	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
29,92	+0,5	Jatzkowski, Kerstin	64	TSV Burgdorf	Gronau	03.07.
31,99	-0,5	Hothan, Petra	65	SV Germania Helstorf	Garbsen	01.05.
32,10	+0,0	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Ahlen	26.06.
35,5	+0,8	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum	Moorhusen	30.08.
36,8	+0,0	Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	16.07.
40,10		Markfeld, Elisabeth	66	TuS Hasede	Hildesheim	11.09.

400 m Lauf Bestl. 2010: 62,63 Heidrich, Brigitte 61 TSV Eintracht Hittfeld

64,38		Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Soltau	03.09.
71,81		Hothan, Petra	65	SV Germania Helstorf	Delmenhorst	29.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:24,15 Vömel, Carola 64 LG Kreis Verden

2:24,39		Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Ahlen	25.06.
2:37,05		Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Hildesheim	25.05.
2:38,09		Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Ahlen	25.06.
2:39,67		Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Peine-Vöhrum	15.05.
2:43,78		Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Delmenhorst	15.07.
2:47,43		Meyer-Ranke, Julia	64	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	02.06.
2:56,19		Kunze, Birgit	63	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
3:07,1		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
3:08,27		Kayka, Christiane	65	SV Germania Helstorf	Gronau	03.07.
3:11,95		Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:15,55 Vömel, Carola 64 LG Kreis Verden

3:07,6		Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:22,6		Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:24,4		Köhler, Meike	64	SV Rosche	Bad Bevensen	13.08.
3:28,5		Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Letter	29.06.
3:33,9		Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Letter	29.06.
3:59,0		Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
4:13,0		Greis, Heike	65	SG SW Oldenburg	Ofen	06.10.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:04,74 Vömel, Carola 64 LG Kreis Verden

5:01,0		Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	14.07.
5:15,34		Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Ahlen	26.06.
5:16,73		Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Ahlen	26.06.
5:21,6		Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Edemissen	13.08.
5:28,71		Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Delmenhorst	08.06.
6:12,04		Albrecht, Sabine	64	TSV Burgdorf	Wunstorf	22.05.
6:25,1		Behn, Silvia	64	SC Lüchow	Dannenberg	01.06.
6:44,2		Markfeld, Elisabeth	66	TuS Hasede	Alfeld	14.06.

Seniorinnen W 45

1 Meile Bestl. 2010: 5:39,9 Vömel, Carola 64 LG Kreis Verden

5:34,39	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Soltau	01.06.
5:46,5	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
5:50,17	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Soltau	01.06.
6:10,49	Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Delmenhorst	09.04.
6:58,3	Greis, Heike	65	SG SW Oldenburg	Ofen	06.10.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 11:09,33 Köhler, Meike 64 SV Rosche

11:10,60	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Berlin	04.06.
11:17,82	Tewes, Geertje	65	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.09.
11:20,8	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
11:22,7	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Suderburg	07.09.
11:39,89	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Delmenhorst	29.05.
11:43,66	Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Delmenhorst	29.05.
12:06,13	Friedrich, Birgit	62	LG Kehdingen	Buxtehude	13.05.
12:16,0	Gutberlet, Meike	62	TuS Bodenteich	Suderburg	07.09.
12:27,2	Schulz, Tanja	63	SV Lemgow/Dangenstorf	Suderburg	07.09.
13:12,49	Kunze, Birgit	63	LG Kreis Verden	Soltau	03.09.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 19:12,88 Köhler, Meike 64 SV Rosche

19:40,48	Tewes, Geertje	65	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Göttingen	01.05.
19:43,43	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Göttingen	01.05.
19:52,0	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Suderburg	15.09.
20:17,02	Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Göttingen	01.05.
20:46,91	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Sarstedt	07.05.
21:30,2	Friedrich, Birgit	62	LG Kehdingen	Drochtersen	06.05.
22:27,31	Dannenberg, Doris	62	SV Germania Helstorf	Göttingen	01.05.
23:05,9	Eichinger, Anke	63	SG akquinet Lemwerder	Nordenham	02.07.
23:32,24	Markfeld, Elisabeth	66	TuS Hasede	Hildesheim	11.09.
23:32,7	Behn, Silvia	64	SC Lüchow	Suderburg	15.09.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 44:30,0 Schulz, Tanja 63 SV Lemgow/Dangenstorf

40:09,0	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Suderburg	23.09.
40:41,0	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Helmstedt	14.10.
42:43,2	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
42:52,1	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Borsum	31.08.
45:10,1	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
48:08,9	Markfeld, Elisabeth	66	TuS Hasede	Borsum	31.08.
49:00,6	Stolle, Ingrid	62	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
49:22,2	Borchert, Ramona	62	LG Kreis Gifhorn	Wolfsburg	08.07.
50:08,4	Heuck, Therese	62	TSV Lelm	Königslutter	13.07.
50:29,5	Behn, Silvia	64	SC Lüchow	Lüchow	06.02.

Stundenlauf Bestl. 2010: 13.362 Schulz, Tanja 63 SV Lemgow/Dangenstorf

14.632	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Helmstedt	14.10.
13.997	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Uslar	08.10.
13.857	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
13.215	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
12.447	Markfeld, Elisabeth	66	TuS Hasede	Borsum	31.08.
12.104	Borchert, Ramona	62	LG Kreis Gifhorn	Wolfsburg	08.07.
11.804	Heuck, Therese	62	TSV Lelm	Königslutter	13.07.

Seniorinnen W 45

10 km Straße Bestl. 2010: 39:29 Brinkmann, Eva 64 VfL Germania Leer

40:55	Kuhlenkamp, Sylvia	62	LG Nienburg	Thionville / FRA	15.05.
41:17	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Wolfsburg	20.03.
41:33	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Hamburg	11.09.
41:38	Lubbers, Marleen	62	SC Union Emlichheim	Haren	02.04.
41:52	Meier, Sabine	66	LG Hannover	Hannover	01.07.
41:57	Weber-Badili, Rachida	66	LG Peiner Land	Hannover	08.05.
42:23	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup	Lingen	28.05.
42:36	Hörig, Silvia	62	LG Wilhelmshaven	Garrel	17.09.
42:41	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Himmelpforten	26.03.
42:50	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode	Hamburg	11.09.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:32:21 Schulte, Gabriele 63 Marathonclub Walsrode

1:31:49	Jung, Dorothea	65	VfB Fallersleben	Okertal	09.04.
1:31:52	Kuhlenkamp, Sylvia	62	LG Nienburg	Griesheim	17.04.
1:32:48	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode	Wien / AUT	17.04.
1:33:00	Brettmann, Doris	65	TV Sottrum	Bothel	02.07.
1:33:59	Kelm, Anke	66	LG Wennigsen	Bremen	02.10.
1:34:48	Hörig, Silvia	62	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	16.10.
1:35:23	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup	Spelle	12.08.
1:37:26	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Marienhafe	10.06.
1:39:25	Tewes, Geertje	65	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hannover	08.05.
1:39:28	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben	Wolfsburg	04.09.

Marathon Bestl. 2010: 3:13:25 Schulte, Gabriele 63 Marathonclub Walsrode

3:12:28	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode	Wien / AUT	17.04.
3:16:49	Brettmann, Doris	65	TV Sottrum	Paris / FRA	10.04.
3:22:16	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup	Berlin	25.09.
3:24:51	Brinkmann, Eva	64	VfL Germania Leer	Hamburg	22.05.
3:27:05	Niemann-Scheffel, Birgit	64	LC Hansa Stuhr	Hamburg	22.05.
3:29:19	Tewes, Geertje	65	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hannover	08.05.
3:31:47	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum	Löningen	25.06.
3:50:55	Polley, Petra	63	LG Kreis Verden	Wien / AUT	17.04.
3:53:56	Stolle, Ingrid	62	SV Germania Helmstedt	Hannover	08.05.
3:59:48	Sturm, Anke	63	MTV Soltau	New York / USA	06.11.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 14,77 Clausen, Susanne 62 TSV Stelle

15,7		Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	11.05.
17,15	-0,1	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Zeven	10.09.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,65 Lindemann, Frauke 65 TSV Burgdorf

1,60	Lindemann, Frauke	65	TSV Burgdorf	Delmenhorst	29.05.
1,40	Peplinski, Heike	64	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
1,34	Clausen, Susanne	62	TSV Stelle	Lüneburg	21.08.
1,32	Jatzkowski, Kerstin	64	TSV Burgdorf	Verden	25.09.
1,30	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
1,24	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Verden	01.10.
1,23	Hezemans, Carmen	64	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
1,20	Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel	Suderburg	22.05.
1,19	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.
1,12	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Zeven	10.09.

Seniorinnen W 45

Weitsprung Bestl. 2010: 4,84 Machill, Miriam 61 TSV Eintracht Hittfeld

5,47	+0,4	Mann, Kriemhild	66	SVG GW Bad Gandersheim	Osterode	27.08.
4,73		Trenker, Birgit	62	TSV Adendorf	Lüneburg	21.08.
4,61	+0,6	de Jelski, Katja	65	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	02.06.
4,33	+1,2	Clausen, Susanne	62	TSV Stelle	Hamburg	02.06.
4,32	-0,7	Jatzkowski, Kerstin	64	TSV Burgdorf	Garbsen	30.07.
4,10	+1,1	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
4,01		Hezemans, Carmen	64	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
3,88	+0,3	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
3,84		Brink, Elke	63	VfL Lingen	Lingen	07.06.
3,83	-0,1	Stille, Andrea	63	Eintracht Oelerse	Edemissen	13.08.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2010: 9,85 Popp, Vera 65 LG Kreis Verden

9,44	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
9,28	Grönniger, Renate	65	SV Germania Twist	Lingen	20.08.
9,27	Barck, Heike	65	VfL Wolfsburg	Nienburg	23.06.
9,20	Köhler, Helene	66	Lehrter SV	Lehrte	09.04.
8,75	Trenker, Birgit	62	TSV Adendorf	Trittau	03.09.
8,74	Klaus-Rosenthal, Corinna	65	DSC Dransfeld	Göttingen	16.04.
8,48	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade	Verden	15.05.
8,43	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	Hamburg	02.06.
8,37	Stützer-Bock, Iris	60	TV Germania Wiedelah	Harlingerode	07.05.
7,92	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Uslar	08.10.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 33,28 Barck, Heike 65 VfL Wolfsburg

33,56	Barck, Heike	65	VfL Wolfsburg	Nienburg	23.06.
31,81	Jobmann, Astrid	63	TSV Stelle	Winsen/L.	09.04.
31,06	Grönniger, Renate	65	SV Germania Twist	Lingen	07.05.
30,44	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	Aachen	02.06.
27,47	Köhler, Helene	66	Lehrter SV	Lehrte	09.04.
25,98	Sauer, Sabine	64	TSV Stelle	Hamburg	02.06.
25,77	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade	Verden	15.05.
25,22	Klaus-Rosenthal, Corinna	65	DSC Dransfeld	Nienburg	23.06.
23,46	Schmitt, Sabine	66	TSV Stelle	Hamburg	02.06.
22,04	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Hannover	30.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2010: 33,40 Barck, Heike 65 VfL Wolfsburg

38,58	Barck, Heike	65	VfL Wolfsburg	Delmenhorst	29.05.
26,18	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	16.04.
25,09	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	BS-Rüningen	21.05.
15,03	Havenga, Julia	64	LC Nordhorn	Nordhorn	15.10.
14,92	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.

Speerwurf 600 g Bestl. 2010: 41,28 Anton, Angelika 63 MTV Soltau

28,24	Klaus-Rosenthal, Corinna	65	DSC Dransfeld	Göttingen	16.04.
25,31	Trenker, Birgit	62	TSV Adendorf	Lüneburg	21.08.
23,67	Beyer, Antonia	66	VfL Löningen	Löningen	12.10.
22,54	Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	17.07.
21,28	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	10.07.
19,32	Stützer-Bock, Iris	60	TV Germania Wiedelah	Harlingerode	07.05.
18,40	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Braunschweig	29.06.
17,44	Henkel, Daniela	63	TG Münden	Göttingen	16.04.
16,81	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Zeven	11.09.
16,38	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	10.07.

Seniorinnen W 45

Gewicht 9,08 kg

7,05	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Hannover	30.04.
6,12	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Hannover	30.04.
5,72	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
5,66	Havenga, Julia	64	LC Nordhorn	Nordhorn	15.10.

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 3.113 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

2.222	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.
	16,19(-0,5)-3,57(-0,3)-7,90-1,19-3:11,95				
2.135	Hezemans, Carmen	64	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,82(-0,5)-3,97(+0,0)-6,70-1,23-3:38,07				
2.132	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	16,8(+0,8)-3,52-6,03-1,30-3:07,1				
1.949	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Nienhagen	14.08.
	15,65(-1,4)-3,35(+4,1)-7,43-1,06-3:23,32				
1.842	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Stuhr-Moordeich	04.09.
	15,64(-0,5)-3,71(+0,3)-7,01-1,07-3:51,08				

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2010: 2.861 Goedejohann, Regina 63 SV Nienhagen

3.188	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	15,49(-0,2)-1,38-7,61/30,09(+0,5)-2,74(+0,1)-16,38-3:35,91				
2.745	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen	Zeven	10./11.09.
	17,15(-0,1)-1,12-7,26/33,17(-0,2)-3,36(+0,5)-16,81-3:15,93				
2.632	Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	16./17.07.
	16,1(-0,5)-1,20-7,32/36,8(+0,0)-3,53(+0,2)-22,54-3:54,1				
2.416	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	aufg.-1,22-7,50/34,64(+0,5)-3,78(+0,3)-21,28-3:39,86				

Wurf-Mehrkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

2.059	Rautmann, Edda	66	SV Union Salzgitter	Hannover	30.04.
	23,74-7,78-22,04-13,97-7,05				
1.432	Havenga, Julia	64	LC Nordhorn	Nordhorn	15.10.
	15,03-6,25-15,10-13,42-5,66				
1.427	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	14,92-5,76-14,30-15,53-5,72				

Rachida Weber-Badili (LG Peiner Land), Landes- und Norddeutsche Meisterin über 3000 m der W45.

Seniorinnen W 50

100 m Lauf Bestl. 2010: 13,71 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

13,73	-1,2	Heidrich, Brigitte	61	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	02.06.
13,90	-1,2	Machill, Miriam	61	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	02.06.
13,7		Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
14,60	+0,5	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
15,3		Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
15,6		Sternberg, Silke	60	SV Lemgow/Dangenstorf	Dannenberg	01.06.
16,17	+0,8	Liedke, Ellen	57	LG Celle-Land	Verden	15.05.
16,51	+0,5	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
16,3		Pott, Traute	57	VfL Lingen	Lingen	07.06.
16,55	+0,1	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Berlin	04.06.

200 m Lauf Bestl. 2010: 28,1 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

28,69	+1,5	Heidrich, Brigitte	61	TSV Eintracht Hittfeld	Verden	15.05.
28,6		Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
30,48	+1,1	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Minden	31.07.
34,2		Sternberg, Silke	60	SV Lemgow/Dangenstorf	Dannenberg	01.06.
35,40	+0,4	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.
38,5	+0,8	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	30.08.

400 m Lauf Bestl. 2010: 66,12 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

63,85	Heidrich, Brigitte	61	TSV Eintracht Hittfeld	Sacramento / USA	16.07.
67,98	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	08.06.
68,26	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Osterholz	26.06.
73,19	Majewski, Petra	59	LG Weserbergland	Wunstorf	06.07.
79,46	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Berlin	05.06.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:25,88 Koop, Annette 58 LG Emstal Dörpen

2:29,42	Koop, Annette	58	LG Emstal Dörpen	Sacramento / USA	11.07.
2:31,94	Heidrich, Brigitte	61	TSV Eintracht Hittfeld	Sacramento / USA	11.07.
2:39,6	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
2:45,09	Majewski, Petra	59	LG Weserbergland	Minden	29.07.
2:49,73	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Verden	25.09.
2:51,92	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Minden	29.07.
2:58,9	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum	Sottrum	14.07.
3:04,9	Bührke, Claudia	58	LG Celle-Land	Unterlüß	08.06.
3:09,19	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Berlin	04.06.
3:14,0	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:33,1 Pannevis, Dominique 60 LG Kreis Verden

3:34,4	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Sottrum	16.06.
3:44,6	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Wolfenbüttel	16.09.
4:04,9	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
4:27,7	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
4:35,4	Johannes, Ingrid	61	TK Jahn Sarstedt	Barsinghausen	24.08.
5:02,1	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	30.08.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:02,31 Koop, Annette 58 LG Emstal Dörpen

5:32,3	Hornbostel, Ulla	60	LG Peiner Land	Winsen/L.	31.08.
5:54,80	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
5:58,2	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
5:59,38	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Braunschweig	31.08.
6:02,2	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum	Sottrum	19.05.
6:24,5	Sternberg, Silke	60	SV Lemgow/Dangenstorf	Dannenberg	01.06.
6:52,9	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Tostedt	14.05.
8:28,28	Brennecke, Rosi	58	Läufer-Team Oker	Harlingerode	09.06.

Seniorinnen W 50

1 Meile Bestl. 2010: 6:09,07 Pannevis, Dominique 60 LG Kreis Verden

6:24,0	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Alfeld	12.07.
7:32,3	Worlich, Gabriele	57	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	02.06.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 12:05,53 Hornbostel, Ulla 60 LG Peiner Land

11:27,33	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Leer	03.09.
11:57,64	Majewski, Petra	59	LG Weserbergland	Berlin	04.06.
12:18,7	Hornbostel, Ulla	60	LG Peiner Land	Winsen/L.	23.08.
12:21,1	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Wolfsburg	08.07.
12:28,61	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Delmenhorst	28.05.
12:29,7	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum	Sottrum	16.06.
13:09,99	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	SZ-Lebenstedt	17.09.
13:12,99	Beckmann, Hildegard	61	VfL Löningen	Löningen	21.06.
13:40,27	Bührke, Claudia	58	LG Celle-Land	Delmenhorst	28.05.
14:19,33	Lühring, Gisela	59	LG Kreis Verden	Verden	09.07.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 20:31,9 Engel, Bettina 59 LG Lüneburg Stadt und Land

20:00,98	Karsch, Jutta	61	SC Herringhausen	Melle	17.08.
21:02,1	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Helmstedt	14.10.
21:22,34	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Göttingen	01.05.
21:32,9	Hornbostel, Ulla	60	LG Peiner Land	Winsen/L.	17.08.
21:39,7	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum	Sottrum	28.04.
22:00,66	Beckmann, Hildegard	61	VfL Löningen	Molbergen	24.08.
22:55,5	Bührke, Claudia	58	LG Celle-Land	Suderburg	15.09.
23:14,37	Pelka, Andrea	61	LC Delmenhorst	Delmenhorst	23.06.
23:15,9	Lemke, Annette	58	SC Balje	Drochtersen	06.05.
23:24,33	Alusse, Anne-Dore	59	LG Altes Amt	Greene	18.05.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 43:35,90 Feldt, Martina 59 LG Wennigsen

47:44,2	Bührke, Claudia	58	LG Celle-Land	Suderburg	23.09.
48:07,25	Pelka, Andrea	61	LC Delmenhorst	Delmenhorst	08.06.
52:21,2	Kirchmer, Regina	61	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
52:27,3	Sternberg, Silke	60	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	06.02.
53:22,6	Dzioba, Christine	59	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
54:14,1	Haacke, Petra	60	SC Lüchow	Lüchow	06.02.
54:43,5	Worlich, Gabriele	57	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.

Stundenlauf Bestl. 2010: 13.540 Werner, Veronika 58 TuS Ofen

11.970	Ringena, Marion	59	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.
11.607	Pelka, Andrea	61	LC Delmenhorst	Delmenhorst	09.04.
11.210	Dzioba, Christine	59	VfB Fallersleben	Wolfsburg	08.07.
10.943	Worlich, Gabriele	57	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
10.580	Kirchmer, Regina	61	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	14.10.
10.229	Haacke, Petra	60	SC Lüchow	Lüchow	01.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 41:41 Engel, Bettina 59 LG Lüneburg Stadt und Land

41:20	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Münkeboe	26.08.
42:24	Staebe, Erika	61	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	18.09.
43:18	Lyda, Hannelore	58	LG Hannover	Springe	26.03.
43:24	Jaeger, Thekla	60	LG Osnabrück	Neuenkirchen	13.05.
43:36	Spann, Birgit	61	LG Hannover	Hannover	08.05.
43:54	Schlageter, Estra	59	LG Braunschweig	Wolfenbüttel	18.09.
44:22	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Hannover	08.05.
45:00	Gründing, Eva	59	TSV Otterndorf	Otterndorf	18.09.
45:13	Golenia, Christiane	59	LC Hansa Stuhr	Diepholz	10.09.
45:28	Majewski, Petra	59	LG Weserbergland	Oelde	10.09.

Seniorinnen W 50

10 km Straße Mann. Bestl. 2010: 2:20:23 LG Hannover

2:29:25	LG Hannover Spann, Birgit (61) - 43:36; Schlachte, Roswita (55) - 50:02; Geppert, Karin (54) - 55:47	Hannover	01.07.
2:30:46	Emder Laufgemeinschaft Kortylack, Gisela (56) - 48:38; Ringena, Marion (59) - 48:58; Schneider, Christine (48) - 53:10	Gristede	01.05.
2:42:58	LG Lüneburg Stadt und Land Ott-Müller, Ingrid (54) - 53:02; Husmeier, Ursula (53) - 53:49; Wiener, Bärbel (40) - 56:07	Liepe	16.10.
2:51:19	Blau-Weiß Buchholz Knaak, Karin (57) - 54:36; Leffler, Ursula (41) - 56:46; Leu, Regina (54) - 59:57	Hamburg	22.05.
2:52:32	Laufclub Burgwedel Plinke, Sophie (61) - 48:40; Walter, Viola-Angelika (58) - 56:49; Naehrig, Ingeborg (54) - 67:03	Isernhagen	22.05.
3:04:18	Freizeitgemeinsch. Tangendorf Oertzen, Angela (61) - 58:27; Giese, Birgit (58) - 59:05; Leschitzki, Silvia (61) - 66:46	Hamburg	22.05.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:30:27 Klostermann, Waltraud 60 TV Norden

1:29:59	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Berlin	03.04.
1:37:53	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum	Bremen	02.10.
1:38:56	Lyda, Hannelore	58	LG Hannover	Bremen	02.10.
1:39:21	Staebe, Erika	61	Laufclub BlueLiner	Okertal	09.04.
1:40:27	Leinen, Petra	60	TuS Norderney	Löningen	25.06.
1:40:32	Feldt, Martina	59	LG Wennigsen	Bremen	02.10.
1:42:48	Beckmann, Hildegard	61	VfL Löningen	Oldenburg	16.10.
1:44:23	Sommer-Schmidt, Kersten	61	LG Kreis Verden	Bremen	02.10.
1:45:40	Alusse, Anne-Dore	59	LG Altes Amt	Okertal	09.04.
1:46:41	Hartwig-Lange, Heike	60	Laufclub BlueLiner	Bremen	02.10.

Halbmarathon Mann.

5:35:44	LG Hannover Lyda, Hannelore (58) - 1:38:56; Oberbeck, Marion (57) - 1:55:33; Jürgens-Saathoff, Barbara (56) - 2:01:15	Bremen	02.10.
6:19:48	Blau-Weiß Buchholz Knaak, Karin (57) - 2:04:44; Leffler, Ursula (41) - 2:04:46; Hallenberger, Ulrike (59) - 2:10:18	Toronto / CAN	16.10.
6:36:38	Freizeitgemeinsch. Tangendorf Oertzen, Angela (61) - 2:04:36; Giese, Birgit (58) - 2:06:20; Leschitzki, Silvia (61) - 2:25:42	Hamburg	22.05.
6:57:19	MTV Bispingen Kolberg, Gabi (61) - 2:16:31; Hintze, Monika (47) - 2:16:57; Döring, Jutta (50) - 2:23:51	Bremen	02.10.

Marathon Bestl. 2010: 3:18:49 Welp, Angela 60 LC Hansa Stuhr

3:24:22	Welp, Angela	60	LC Hansa Stuhr	Hamburg	22.05.
3:27:01	Lyda, Hannelore	58	LG Hannover	Hannover	08.05.
3:41:42	Alusse, Anne-Dore	59	LG Altes Amt	Berlin	25.09.
3:42:11	Sommer-Schmidt, Kersten	61	LG Kreis Verden	Hannover	08.05.
3:52:26	Staebe, Erika	61	Laufclub BlueLiner	Hannover	08.05.
3:56:43	Baschin, Andrea	60	VfB Fallersleben	Apeldoorn / NED	06.02.
4:03:35	Dzioba, Christine	59	VfB Fallersleben	Toronto / CAN	16.10.
4:19:18	Oertzen, Angela	61	Freizeitgemeinsch. Tangendorf	Hamburg	22.05.
4:19:18	Knaak, Karin	57	Blau-Weiß Buchholz	Toronto / CAN	16.10.
4:22:58	Hallenberger, Ulrike	59	Blau-Weiß Buchholz	Toronto / CAN	16.10.

Seniorinnen W 50

Marathon Mann. Bestl. 2010: 5:55:37 1. WV Wunstorf

12:55:53	Blau-Weiß Buchholz	Toronto / CAN	16.10.
	Leffler, Ursula (41) - 4:13:37; Knaak, Karin (57) - 4:19:18; Hallenberger, Ulrike (59) - 4:22:58		
14:10:17	Freizeitgemeinsch. Tangendorf	Hamburg	22.05.
	Oertzen, Angela (61) - 4:19:18; Giese, Birgit (58) - 4:33:14; Leschitzki, Silvia (61) - 5:17:45		

100 km Bestl. 2010: 10:54:22 Baschin, Andrea 60 VfB Fallersleben

12:43:02	Baschin, Andrea	60	VfB Fallersleben	Leipzig	13.08.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2010: 15,24 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

15,49	-0,2	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2010: 61,2 LGG Ganderkesee

63,34	LG Kreis Verden	Soltau	03.09.
	Parchmann, Marion (57); Pannevis, Dominique (60); Apel-Kranz, Cäcilia (55); Wagneter, Ingrid (54)		
64,5	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	20.09.
	Papesch, Georga (53); Braunisch, Silvia (59); de Groot, Inge (52); Iben, Anke (58)		

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 31:15,31 Komoll, Birgit 60 DJK Sparta Langenhagen

32:41,94	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Berlin	05.06.

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 64:17 Komoll, Birgit 60 DJK Sparta Langenhagen

64:31	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Ahlen	26.03.

20km Str.Gehen Bestl. 2010: 2:19:43 Komoll, Birgit 60 DJK Sparta Langenhagen

2:19:24	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Erfurt	11.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,47 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

1,38	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.
1,28	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
1,20	Liedke, Ellen	57	LG Celle-Land	Schneverdingen	08.05.
1,20	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	28.05.
1,12	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.

Stabhochsprung

1,82	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.

Weitsprung Bestl. 2010: 4,75 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

4,64	+0,2	Machill, Miriam	61	TSV Eintracht Hittfeld	Hamburg	02.06.
4,32	-0,3	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	28.05.
3,81		Sternberg, Silke	60	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	04.06.
3,81	+0,4	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
3,79	-0,7	Pannevis, Dominique	60	LG Kreis Verden	Delmenhorst	28.05.
3,64	+0,4	Liedke, Ellen	57	LG Celle-Land	Verden	15.05.
3,59	-1,0	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Delmenhorst	28.05.
3,56	+0,0	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Emden	25.09.
3,55	+0,0	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
3,40	+0,0	Harksen-Krüger, Margit	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.

Seniorinnen W 50

Dreisprung Bestl. 2010: 9,08 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

8,75	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 11,85 Petersen, Carola 58 LG Lüneburg Stadt und Land

11,83	Petersen, Carola	58	TSV Adendorf	Harburg	24.08.
9,90	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
9,58	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	Bremerhaven	15.06.
9,10	Stützer-Bock, Iris	60	TV Germania Wiedelah	Salzgitter-Bad	16.04.
8,88	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden	Delmenhorst	28.05.
8,79	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
8,42	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Holtland	14.05.
8,39	Harksen-Krüger, Margit	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
7,77	Dreeke, Monika	58	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
7,49	Pott, Traute	57	VfL Lingen	Lingen	07.06.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 31,38 Petersen, Carola 58 LG Lüneburg Stadt und Land

31,99	Petersen, Carola	58	TSV Adendorf	Minden	29.07.
29,36	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	Bremerhaven	25.05.
26,66	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden	Osterholz	26.06.
21,53	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.
20,78	Harksen-Krüger, Margit	57	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
20,13	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
19,11	Stützer-Bock, Iris	60	TV Germania Wiedelah	Harlingerode	07.05.
18,16	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 37,25 Bokeloh, Johanna 56 LG Wesermünde

30,49	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.
30,39	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	Bremerhaven	04.05.

Speerwurf 500 g Bestl. 2010: 28,17 Iben, Anke 58 LGG Ganderkesee

30,58	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Minden	30.07.
23,00	Kahrs, Ulrike	59	TuS Alfstedt	Oerel	08.04.
21,96	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	Delmenhorst	28.05.
20,73	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	12.05.
20,10	Stützer-Bock, Iris	60	TV Germania Wiedelah	Salzgitter-Bad	16.04.
18,76	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Schortens	08.05.

Gewicht 7,26 kg Bestl. 2010: 12,07 Wichmann, Anke 58 LG Wesermünde

11,70	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	Bremerhaven	18.05.
9,24	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 1.758 Iben, Anke 58 LGG Ganderkesee

1.917	Braunisch, Silvia 14,8-4,11-8,79	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
1.727	Iben, Anke 16,33(+0,1)-3,81(+0,4)-9,90	58	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
1.418	Parchmann, Marion 16,89(+0,1)-3,41(-0,3)-8,57	57	LG Kreis Verden	Stuhr-Moordeich	04.09.

Seniorinnen W 50

3-Kampf Mann.

5.259	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
	Braunisch, Silvia (59) - 1.917; de Groot, Inge (52) - 1.764; Iben, Anke (58) - 1.578		

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 3.521 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

3.295	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
	14,8-4,11-8,79-1,34-3:01,4				
2.419	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
	16,1-3,60-8,90-1,18-3:36,4				
1.384	Broer, Heide	57	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	17,4(+0,8)-2,50-6,41-o.g.V.-3:14,0				
541	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	aufg.-o.g.V.-8,07-o.g.V.-Mk aufg				

5-Kampf Mann.

8.323	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
	Braunisch, Silvia (59) - 3.295; de Groot, Inge (52) - 2.609; Iben, Anke (58) - 2.419		
3.807	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	Thiele, Helmi (52) - 1.882; Broer, Heide (57) - 1.384; Georgs, Elke (59) - 541		

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-200m-Weit-Speer (500g)-800m

Bestl. 2010: 4.608 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

3.540	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	15,49(-0,2)-1,38-7,61/30,09(+0,5)-2,74(+0,1)-16,38-3:35,91				

Wurf-Mehrkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

Bestl. 2010: 3.250 Bokeloh, Johanna 56 LG Wesermünde

2.949	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	Bremerhaven	12.10.
	27,92-9,18-28,37-20,45-11,00				
2.482	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.07.
	27,74-8,06-21,24-17,92-9,24				

DAMM Gruppe A Bestl. 2010: 3.892 LGG Ganderkesee

4.861	LG Kreis Verden	Verden	09.07.

DAMM Gruppe B

3.941	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	20.09.

Seniorinnen W 55

100 m Lauf Bestl. 2010: 15,05 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

15,72	+1,2	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	28.05.
15,83	+1,4	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Minden	30.07.
15,6		Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Alfeld	28.08.
16,9		Scheiding, Heidrun	54	TSV Lelm	Königslutter	10.06.
17,19	+0,5	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
17,7	+0,8	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
17,99	+0,8	Niemann, Martina	56	VfL Lingen	Lingen	20.08.
18,35		Dannhoff, Helma	55	VT Rinteln	Stadthagen	21.05.
18,4		Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.
23,4		van Dijk, Helga	53	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.

200 m Lauf Bestl. 2010: 31,92 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

32,77	+1,1	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Delmenhorst	29.05.
34,64	+0,5	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.
36,44	+0,1	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden	Delmenhorst	23.06.
36,50	+0,4	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	14.08.
40,2		Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Adendorf	07.09.
53,8		van Dijk, Helga	53	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.

400 m Lauf Bestl. 2010: 70,28 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

72,96	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Celle	10.07.
76,92	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Lingen	20.08.
82,19	Niemann, Martina	56	VfL Lingen	Lingen	20.08.

800 m Lauf Bestl. 2010: 2:40,65 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

2:50,27	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	28.05.
2:50,39	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Minden	29.07.
3:04,8	Niemann, Martina	56	VfL Lingen	Lingen	21.09.
3:17,2	Scheiding, Heidrun	54	TSV Lelm	Königslutter	10.06.
3:36,3	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Unterlüß	08.06.
3:39,86	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	10.07.
3:44,74	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Berlin	04.06.
3:51,5	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 3:39,23 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

3:42,2	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Barsinghausen	24.08.
3:51,9	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	Barsinghausen	24.08.
4:01,2	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Sottrum	11.08.
4:48,6	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.
5:04,4	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
5:26,0	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
6:00,1	Meyerholz, Gisela	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
6:34,8	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
6:35,0	Papesch, Georga	53	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 5:36,3 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

5:42,33	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Minden	31.07.
5:44,29	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Minden	31.07.
6:12,78	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Verden	24.08.
7:04,35	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden	Delmenhorst	14.08.
7:08,4	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	31.08.
7:32,9	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Alfeld	12.07.

Seniorinnen W 55

1 Meile Bestl. 2010: 6:13,3 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

6:17,8	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Alfeld	12.07.
7:47,34	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Soltau	01.06.
8:03,3	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 12:13,0 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

12:09,25	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	28.05.
12:35,1	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Groß Ilsede	15.04.
12:40,44	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	Delmenhorst	28.05.
13:03,02	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Soltau	03.09.
14:32,23	Heger, Ingrid	52	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
14:54,3	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	23.08.
15:00,20	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Berlin	04.06.
15:25,79	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land	Soltau	03.09.
23:25,0	van Dijk, Helga	53	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 19:30,45 Fischer, Anne 55 ATS Cuxhaven

19:57,03	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Minden	30.07.
20:41,37	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Minden	30.07.
21:45,53	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	Göttingen	01.05.
22:21,8	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Garbsen	08.09.
22:35,26	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Minden	30.07.
25:25,2	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Suderburg	15.09.
25:47,4	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Alfeld	14.06.
25:51,9	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land	Suderburg	15.09.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 42:10,24 Fischer, Anne 55 ATS Cuxhaven

44:12,46	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	15.07.
48:37,9	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Helmstedt	14.10.
48:41,75	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Delmenhorst	15.07.
52:10,69	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Lehrte	20.04.
52:54,2	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land	Suderburg	23.09.
54:46,8	Heine, Irene	55	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	25.03.
55:33,9	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	01.10.

Stundenlauf Bestl. 2010: 12.530 Meinberg, Anke 54 Laufclub BlueLiner

12.290	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Helmstedt	14.10.
12.000	Kortylack, Gisela	56	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.
11.458	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Lehrte	20.04.
10.731	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	01.10.
10.430	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	Emden	30.10.
9.470	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Emden	30.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 40:55 Fischer, Anne 55 ATS Cuxhaven

41:09	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Oelde	10.09.
43:22	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	Hannover	01.07.
43:55	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Bersenbrück	27.08.
44:34	Niemann, Martina	56	VfL Lingen	Lingen	28.05.
45:14	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Bremen	02.10.
47:59	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld	Thionville/FRA	15.05.
48:26	Protmann, Ingrid	54	VfL Wingst	Wanna	13.08.
48:34	Kortylack, Gisela	56	Emder Laufgemeinschaft	Oldenburg	13.03.
49:08	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden	Schönhagen	23.10.
50:02	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Hannover	01.07.

Seniorinnen W 55

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:28:33 Fischer, Anne 55 ATS Cuxhaven

1:30:41	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Griesheim	17.04.
1:40:14	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Bremen	02.10.
1:43:54	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld	Okertal	09.04.
1:44:19	Protmann, Ingrid	54	VfL Wingst	Otterndorf	18.09.
1:46:21	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Bremen	02.10.
1:49:48	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden	Springe	26.03.
1:50:48	Schröder, Christa	53	TSV Barsinghausen	Bremen	02.10.
1:52:44	Heger, Ingrid	52	LG Kreis Verden	Hannover	08.05.
1:53:27	Kolle, Dr. Edith	55	Dahlenburger SK	Timmendorf	10.04.
1:55:01	Bauersfeld, Antje	56	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	30.10.

Marathon Bestl. 2010: 3:24:47 Fischer, Anne 55 ATS Cuxhaven

3:28:07	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Dresden	23.10.
3:33:58	Rodenbeck, Brigitte	53	LG Braunschweig	Hamburg	22.05.
3:37:38	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Hannover	08.05.
3:43:48	Köppen, Ulla	56	VfL Hessisch Oldendorf	Hannover	08.05.
3:52:35	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden	Hannover	08.05.
3:59:18	Alvermann-Buhr, Ingrid	54	MTV Bispingen	Hannover	08.05.
4:02:38	Kolle, Dr. Edith	55	Dahlenburger SK	Frankfurt/M.	30.10.
4:29:05	Waldeck, Hildegard	55	VfL Bückeburg	Berlin	25.09.
4:37:57	Saucke, Beate	56	Dahlenburger SK	Hamburg	22.05.
4:45:19	Leu, Regina	54	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	22.05.

100 km Bestl. 2010: 11:29:13 Meinberg, Anke 54 Laufclub BlueLiner

9:53:16	Rodenbeck, Brigitte	53	LG Braunschweig	Jüterbog	30.04.
10:16:43	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Winschoten / NED	10.09.

2000 m Hindernis Bestl. 2010: 8:27,66 Schlachte, Roswita 55 LG Weserbergland

9:06,78	Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Zeven	12.06.

Hochsprung Bestl. 2010: 1,15 Richter, Renate 51 SV Union Salzgitter

1,22	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.07.
1,15	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Delmenhorst	28.05.
1,04	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.
1,00	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Marienhafe	15.06.
0,80	van Dijk, Helga	53	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.

Weitsprung Bestl. 2010: 3,65 de Groot, Inge 52 LGG Ganderkesee

3,79	-0,9	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	28.05.
3,57		Schlachte, Roswita	55	LG Hannover	Alfeld	28.08.
3,46		Scheiding, Heidrun	54	TSV Lelm	Königslutter	10.06.
3,42	-0,7	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Delmenhorst	28.05.
3,17		Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
3,12		Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden	Oyten	18.06.
3,11	+1,2	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	14.08.
2,70		Dannhoff, Helma	55	VT Rinteln	Stadthagen	21.05.
2,25		Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	06.07.
2,04		van Dijk, Helga	53	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.

Dreisprung

7,35	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
7,30	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.

Seniorinnen W 55

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 9,59 Breithaupt, Inge 52 LGG Ganderkesee

9,75	Sopha, Elke	52	LG Wesermünde	Bramel	02.04.
9,67	Bokeloh, Johanna	56	LG Wesermünde	Loxstedt	29.06.
9,61	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Loxstedt	09.04.
9,20	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
8,92	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.
8,80	Meyerholz, Gisela	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
8,18	Scheiding, Heidrun	54	TSV Lelm	Königslutter	10.06.
7,86	Künnemann, Doris	56	TSV Arminia Vöhrum	SZ-Lebenstedt	17.09.
7,60	Albrecht, Christel	55	DSC Dransfeld	Göttingen	16.04.
7,43	Janke, Karin	53	LG Kreis Verden	Verden	09.07.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 26,92 de Groot, Inge 52 LGG Ganderkesee

28,01	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
25,89	Bokeloh, Johanna	56	LG Wesermünde	Bramel	13.06.
25,34	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Minden	29.07.
23,26	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
22,72	Schmidt, Ursula	53	LG Kreis Verden	Minden	29.07.
20,45	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
19,67	Bischof, Birgit	56	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
19,17	Sopha, Elke	52	LG Wesermünde	Spaden	20.09.
16,85	Albrecht, Christel	55	DSC Dransfeld	Göttingen	16.04.
15,33	Künnemann, Doris	56	TSV Arminia Vöhrum	Salzgitter-Bad	16.04.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 37,46 Junker, Christel 54 MTV Aurich

38,79	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Minden	30.07.
33,75	Bokeloh, Johanna	56	LG Wesermünde	Delmenhorst	28.05.
25,77	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Delmenhorst	28.05.
25,67	Sopha, Elke	52	LG Wesermünde	Spaden	20.09.

Speerwurf 500 g Bestl. 2010: 26,08 Breithaupt, Inge 52 LGG Ganderkesee

26,99	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	02.10.
25,75	Bokeloh, Johanna	56	LG Wesermünde	Delmenhorst	28.05.
24,83	Albrecht, Christel	55	DSC Dransfeld	Göttingen	16.04.
24,34	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	28.05.
21,40	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Berlin	04.06.
17,73	Sopha, Elke	52	LG Wesermünde	Stinstedt	27.08.
16,70	Künnemann, Doris	56	TSV Arminia Vöhrum	Salzgitter-Bad	16.04.
11,20	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
9,42	van Dijk, Helga	53	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.

Gewicht 7,26 kg Bestl. 2010: 12,61 Junker, Christel 54 MTV Aurich

12,42	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Sacramento / USA	11.07.
10,63	Bokeloh, Johanna	56	LG Wesermünde	Bremerhaven	11.06.
8,41	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 1.868 de Groot, Inge 52 LGG Ganderkesee

1.866	de Groot, Inge 15,99(+0,1)-3,72(+0,4)-8,53	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	04.09.
1.698	Schlachte, Roswita 15,6-3,57-7,05	55	LG Hannover	Alfeld	28.08.
1.595	Grummert, Karin 16,16(+0,1)-3,34(+0,8)-7,27	56	OTB Osnabrück	Stuhr-Moordeich	04.09.

Seniorinnen W 55

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

Bestl. 2010: 2.655 de Groot, Inge 52 LGG Ganderkesee

2.609	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	27.09.
	16,3-3,68-8,34-1,14-3:51,2				
1.882	Thiele, Helmi	52	Fortuna Wirdum	Moorhusen	04.07.
	17,7(+0,8)-3,17-6,24-1,00-3:51,5				

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-200m-Weit-Speer (500g)-800m

3.253	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09./10.07.
	aufg.-1,22-7,50/34,64(+0,5)-3,78(+0,3)-21,28-3:39,86				

Wurf-Mehrkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

Bestl. 2010: 3.491 Junker, Christel 54 MTV Aurich

3.499	Junker, Christel	54	MTV Aurich	Bremen	07.05.
	37,73-9,01-24,08-18,17-12,37				
3.337	Bokeloh, Johanna	56	LG Wesermünde	Bremen	07.05.
	33,43-8,68-24,49-25,05-9,90				
2.279	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Osnabrück	30.08.
	24,24-6,81-20,45-11,20-8,41				

Oben: Die beiden deutschen 800 m-Finalistinnen bei der WM in Sacramento in der Altersklasse W50: Annette Koop (LG Emstal Dörpen, 5., li.) und Brigitte Heidrich (TSV Stelle, 7.)

Seniorinnen W 60

100 m Lauf Bestl. 2010: 17,70 Prystawek, Dagmar 50 SG Misburg

16,48	+1,2	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	28.05.
17,60	+0,3	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Wunstorf	06.07.
17,79	+1,2	Prystawek, Dagmar	50	SG Misburg	Delmenhorst	28.05.
19,7		Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.
25,3		Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.

200 m Lauf Bestl. 2010: 36,71 Prystawek, Dagmar 50 SG Misburg

37,17	-0,7	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Delmenhorst	28.05.
37,94	-0,7	Prystawek, Dagmar	50	SG Misburg	Delmenhorst	28.05.
46,5		Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.
60,4		Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.

400 m Lauf Bestl. 2010: 112,6 Alsleben, Helga 48 SV Germania Helmstedt

81,43	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Minden	30.07.
83,86	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Delmenhorst	28.05.
117,4	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.
161,1	Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.

800 m Lauf Bestl. 2010: 3:04,52 Bezold, Hannelore 49 LG Göttingen

2:59,79	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Minden	29.07.
3:20,5	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	06.09.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 4:00,96 Bezold, Hannelore 49 LG Göttingen

3:55,93	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Uslar	13.08.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 6:14,49 Bezold, Hannelore 49 LG Göttingen

6:08,04	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Minden	31.07.
7:26,1	Zieger, Heidi	49	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Sottrum	19.05.

1 Meile Bestl. 2010: 6:45,31 Bezold, Hannelore 49 LG Göttingen

6:41,5	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Alfeld	12.07.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 12:56,2 Bezold, Hannelore 49 LG Göttingen

13:12,7	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Uslar	09.04.
14:25,03	Schleßelmann, Jutta	51	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	13.05.
15:40,82	Zieger, Heidi	49	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Delmenhorst	28.05.
22:26,5	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.
25:58,6	Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	20.09.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 23:09,2 Schwarzlmüller, Ursula 46 LG Nordheide

22:27,06	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	Melle	17.08.
24:31,35	Schleßelmann, Jutta	51	Post-SV Buxtehude	Hamburg	19.05.
25:07,80	Alde, Hildegard	50	VfL Löningen	Molbergen	24.08.
27:12,83	Zieger, Heidi	49	1. TC Oldenburg "Die Bären"	Delmenhorst	23.06.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 53:00,0 Herwig, Ingrid 47 Garbsener SC

51:47,8	Schleßelmann, Jutta	51	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	11.08.

Seniorinnen W 60

Stundenlauf Bestl. 2010: 11.291 Herwig, Ingrid 47 Garbsener SC

11.198	Schleßelmann, Jutta	51	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	17.04.
11.006	Engelbarts, Foline	49	Emder Laufgemeinschaft	Emden	30.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 47:55 Schwarzlmüller, Ursula 46 LG Nordheide

48:00	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	Haren	02.04.
49:02	Kohlenberg, Inse	50	TuS Zetel	Lingen	28.05.
49:07	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	Alfeld	03.10.
49:48	Putzig, Karin	51	TSV Otterndorf	Wanna	13.08.
51:42	Schleßelmann, Jutta	51	Post-SV Buxtehude	Balje	11.06.
51:48	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Hannover	01.07.
52:48	Schneider, Christine	48	Emder Laufgemeinschaft	Marienhafe	10.06.
53:20	Herwig, Ingrid	47	Garbsener SC	Haren	02.04.
53:28	Alde, Hildegard	50	VfL Löningen	Emstek	16.07.
54:29	Engelbarts, Foline	49	Emder Laufgemeinschaft	Oldenburg	16.10.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:39:32 Horst, Hannelore 49 TV Georgsmarienhütte

1:41:25	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	Bremen	02.10.
1:51:44	Kohlenberg, Inse	50	TuS Zetel	Schortens	10.04.
1:51:54	Grommas, Rosemarie	48	LAV Alfeld	Hannover	08.05.
1:56:40	Schleßelmann, Jutta	51	Post-SV Buxtehude	Hamburg	03.07.
1:57:29	Liebscher, Christa	50	LG Kreis Verden	Hannover	08.05.
2:00:15	Alde, Hildegard	50	VfL Löningen	Spelle	12.08.
2:07:26	Herwig, Ingrid	47	Garbsener SC	Bremen	02.10.
2:16:57	Hintze, Monika	47	MTV Bispingen	Bremen	02.10.
2:23:51	Döring, Jutta	50	MTV Bispingen	Bremen	02.10.

Marathon Bestl. 2010: 3:19:25 Horst, Hannelore 49 TV Georgsmarienhütte

3:32:38	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	Hamburg	22.05.

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 31:21,27 Dygas, Karin 50 LG Kreis Verden

35:11,27	Teufert-Shibata, Yoshiko	50	SC Langenhagen	Reichenbach	03.09.

5km Str.Gehen

30:16	Dygas, Karin	50	LG Kreis Verden	Gent / BEL	20.03.

10km Str.Gehen Bestl. 2010: 69:06 Teufert-Shibata, Yoshiko 50 SC Langenhagen

65:56	Dygas, Karin	50	LG Kreis Verden	Naumburg	24.09.
70:25	Teufert-Shibata, Yoshiko	50	SC Langenhagen	Naumburg	24.09.

20km Str.Gehen

2:24:43	Teufert-Shibata, Yoshiko	50	SC Langenhagen	Yutz / FRA	15.05.

Hochsprung

1,15	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	Salzgitter	14.05.
0,90	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.
0,85	Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.

Seniorinnen W 60

Weitsprung Bestl. 2010: 2,68 Alsleben, Helga 48 SV Germania Helmstedt

3,57	-0,6	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	Delmenhorst	28.05.
3,33	-1,1	Gottkehaskamp, Karina	51	LG Kreis Verden	Delmenhorst	28.05.
3,32		Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
2,78		Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.
1,75		Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 7,95 Habig, Sigrid 50 LG Hannover

7,58	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen	Sarstedt	18.09.
7,20	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
6,97	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
6,85	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
6,25	Gottkehaskamp, Karina	51	LG Kreis Verden	Delmenhorst	28.05.
6,20	Beintken, Birgit	49	VfL Löningen	Löningen	12.10.
5,03	Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.
4,82	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.05.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 19,88 Habig, Sigrid 50 LG Hannover

21,97	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Hildesheim	11.09.
19,60	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen	Medelby	07.08.
17,33	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
13,92	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	03.09.
10,30	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.
9,28	Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	21.06.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 29,06 Habig, Sigrid 50 LG Hannover

28,66	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen	Nammen	02.10.
25,26	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	BS-Rüningen	21.05.
22,26	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen	Göttingen	26.03.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 20,37 Habig, Sigrid 50 LG Hannover

20,15	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen	Delmenhorst	28.05.
20,15	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	SZ-Lebenstedt	17.09.
15,24	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.04.
13,25	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
10,71	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.
8,60	Bretschneider, Hannelore	48	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	31.08.

Gewicht 5,45 kg Bestl. 2010: 12,71 Habig, Sigrid 50 LG Hannover

11,32	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen	Medelby	07.08.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)

1.631	Engelke, Waltraud 17,4-3,32-7,20	51	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	28.08.
1.508	Richter, Renate 17,1-3,22-5,97	51	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	09.09.

Wurf-Mehrkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (400g)-Gewicht (5.45kg)

Bestl. 2010: 3.113 Habig, Sigrid 50 LG Hannover

2.779	Habig, Sigrid 27,30-7,22-18,34-15,68-10,06	50	MTV Herrenhausen	Hannover	30.04.

Seniorinnen W 65

100 m Lauf Bestl. 2010: 16,78 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

16,91	+1,7	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Bad Sooden-All.	07.05.
19,7	+0,4	Przesdzing, Hildegard	46	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.

200 m Lauf Bestl. 2010: 38,48 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

40,11	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Kalefeld	02.10.

800 m Lauf Bestl. 2010: 3:27,87 Abu Ajamieh, Traute 45 TK Jahn Sarstedt

3:36,7	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Sarstedt	06.09.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 6:52,40 Abu Ajamieh, Traute 45 TK Jahn Sarstedt

7:10,3	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Edemissen	13.08.
7:22,71	Rissmann, Rosemarie	46	MTV Müden/Örtze	Verden	24.08.

1 Meile Bestl. 2010: 7:21,3 Rattay, Reintraut 43 LG Peiner Land

7:42,6	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Edemissen	13.08.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 14:20,12 Abu Ajamieh, Traute 45 TK Jahn Sarstedt

14:49,41	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	SZ-Lebenstedt	17.09.
15:07,84	Geßner, Rita	46	LG Kreis Verden	Verden	09.07.
15:52,91	Rissmann, Rosemarie	46	MTV Müden/Örtze	Soltau	03.09.

5000 m Lauf Bestl. 2010: 25:05,56 Rattay, Reintraut 43 LG Peiner Land

25:00,13	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Göttingen	01.05.
25:28,16	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Greene	18.05.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 48:25,7 Steinke, Hilde 45 SV Concordia Neermoor

50:22,0	Steinke, Hilde	45	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	23.08.
50:58,2	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Helmstedt	14.10.
53:04,8	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Uslar	08.10.

Stundenlauf Bestl. 2010: 11.409 Abu Ajamieh, Traute 45 TK Jahn Sarstedt

11.690	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Helmstedt	14.10.
11.300	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Uslar	08.10.

10 km Straße Bestl. 2010: 48:53 Steinke, Hilde 45 SV Concordia Neermoor

48:18	Steinke, Hilde	45	SV Concordia Neermoor	Haren	02.04.
51:43	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Thionville / FRA	15.05.
53:34	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Emsdetten	06.05.
53:46	Geßner, Rita	46	LG Kreis Verden	Haren	02.04.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:59:14 Abu Ajamieh, Traute 45 TK Jahn Sarstedt

1:47:56	Steinke, Hilde	45	SV Concordia Neermoor	Dunum	09.04.
1:51:59	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land	Yutz / FRA	15.05.
1:55:08	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Himmelpforten	26.03.
2:00:20	Kluge, Maria-Luise	44	TSV Victoria Linden	Yutz / FRA	15.05.
2:03:42	Geßner, Rita	46	LG Kreis Verden	Himmelpforten	26.03.

Seniorinnen W 65

Marathon Bestl. 2010: 3:38:57 Steinke, Hilde 45 SV Concordia Neermoor

4:02:15	Steinke, Hilde	45	SV Concordia Neermoor	Hamburg	22.05.
4:26:42	Geßner, Rita	46	LG Kreis Verden	Hannover	08.05.
4:29:42	Kupke, Ingrid	42	SC Melle 03	Hannover	08.05.

5000 m Bahngehen Bestl. 2010: 35:49,63 Blume, Rosina 45 RSV Seelze

35:20,30	Blume, Rosina	45	RSV Seelze	Berlin	05.06.

10km Str.Gehen

75:09	Blume, Rosina	45	RSV Seelze	Thionville / FRA	13.05.

20km Str.Gehen

2:36:07	Blume, Rosina	45	RSV Seelze	Yutz / FRA	15.05.

Weitsprung Bestl. 2010: 3,68 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

3,47	-0,4	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Berlin	05.06.
2,65	+0,3	Przesdzing, Hildegard	46	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
2,04		Matza, Inge	42	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 8,00 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

8,01	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Edemissen	09.04.
7,59	Koch, Erika	44	TuS Wunstorf	Minden	31.07.
7,07	Przesdzing, Hildegard	46	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.
6,33	Matza, Inge	42	LG Kehdingen	Drochtersen	04.09.
5,98	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Greene	18.05.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 21,23 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

20,78	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Gorizia / ITA	17.09.
16,94	Koch, Erika	44	TuS Wunstorf	Sarstedt	18.09.
13,60	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Greene	18.05.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 18,67 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

17,95	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Edemissen	09.04.
17,11	Koch, Erika	44	TuS Wunstorf	Gronau	03.07.
13,62	Abu Ajamieh, Traute	45	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.04.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)

Bestl. 2010: 2.116 Eriksen, Anne-Kathrin 44 LG Braunschweig

1.870	Eriksen, Anne-Kathrin 17,88(-0,4)-3,22(+0,3)-7,55	44	LG Braunschweig	Stuhr-Moordeich	04.09.
1.364	Przesdzing, Hildegard 19,7(+0,4)-2,65(+0,3)-7,07	46	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	04.09.

Seniorinnen W 70

100 m Lauf Bestl. 2010: 21,74 Zachmann, Edda 38 LG Wesermünde

19,7	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.
21,87 +1,2	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde	Delmenhorst	28.05.

800 m Lauf Bestl. 2010: 4:31,69 Gröhler, Marga 34 LAV Alfeld

3:52,42	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Minden	29.07.

1000 m Lauf Bestl. 2010: 7:11,7 Stölting, Ingrid 32 MTV Wolfenbüttel

4:57,5	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Wolfenbüttel	16.09.
5:11,6	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.

1500 m Lauf Bestl. 2010: 9:26,9 Gröhler, Marga 34 LAV Alfeld

7:29,44	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Minden	31.07.
8:05,5	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Tostedt	14.05.

3000 m Lauf Bestl. 2010: 15:41,7 Wiener, Bärbel 40 LG Lüneburg Stadt und Land

15:58,18	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	SZ-Lebenstedt	17.09.

5000 m Lauf

27:51,0	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Suderburg	15.09.
27:53,00	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Minden	30.07.

10000 m Lauf Bestl. 2010: 60:00,0 Willerts, Elfriede 36 LG Wilhelmshaven

56:54,73	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Greene	31.08.

10 km Straße Bestl. 2010: 53:17 Wiener, Bärbel 40 LG Lüneburg Stadt und Land

56:07	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Liepe	16.10.
56:46	Leffler, Ursula	41	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	22.05.
58:07	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Wolfenbüttel	18.09.
58:07	Badtke, Irene	41	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	26.10.
60:46	Giese, Annelore	37	Post-SV Buxtehude	Oldenburg	16.10.
65:04	Janssen, Bärbel	38	TV Norden	Marienhafe	10.06.

Halbmarathon Bestl. 2010: 1:56:00 Hofmann, Renate 39 1. WV Wunstorf

2:02:01	Leffler, Ursula	41	Blau-Weiß Buchholz	Hamburg	22.05.
2:09:35	Pfeuffer, Erika	41	SV Germania Helmstedt	Greene	06.05.
2:15:13	Badtke, Irene	41	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	16.10.
2:16:01	Giese, Annelore	37	Post-SV Buxtehude	Hamburg	30.10.

Marathon Bestl. 2010: 4:06:37 Hofmann, Renate 39 1. WV Wunstorf

4:13:37	Leffler, Ursula	41	Blau-Weiß Buchholz	Toronto/CAN	16.10.

Weitsprung Bestl. 2010: 2,48 Stölting, Ingrid 32 MTV Wolfenbüttel

2,69 +0,0	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde	Spaden	21.09.
2,52	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.

Seniorinnen W 70

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2010: 8,67 Dwenger, Elisabeth 33 LG Göttingen

7,18	Klepka, Heide	40	TSV Wehdel	Delmenhorst	28.05.
6,91	Winkler, Dorothea	38	TSV Münchehof	SZ-Lebenstedt	17.09.
6,88	Kamjunke, Ursula	41	LG Wesermünde	Bramel	02.04.
6,87	Kuthe, Margret	37	LG Osterode	SZ-Lebenstedt	17.09.
4,92	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	16.07.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2010: 21,51 Dwenger, Elisabeth 33 LG Göttingen

18,38	Kamjunke, Ursula	41	LG Wesermünde	Spaden	16.04.
17,68	Klepka, Heide	40	TSV Wehdel	Spaden	16.04.
16,10	Kuthe, Margret	37	LG Osterode	SZ-Lebenstedt	17.09.
12,98	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde	Spaden	20.09.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2010: 23,83 Dwenger, Elisabeth 33 LG Göttingen

20,19	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen	Göttingen	26.03.
14,42	Radczwill, Ulrike	39	LG Braunschweig	Braunschweig	01.06.

Speerwurf 400 g Bestl. 2010: 19,81 Klepka, Heide 40 TSV Wehdel

20,34	Klepka, Heide	40	TSV Wehdel	Delmenhorst	28.05.

Landesbeste W 70 - Seniorinnen von der LG Wesermünde: Ursula Kamjunke (re.) im Diskuswerfen und Edda Zachmann im Weitsprung.

Seniorinnen W 75 u. ä.

100 m Lauf

23,11	+0,6	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Minden	30.07.
24,98	-0,4	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld	Stuhr-Moordeich	04.09.

200 m Lauf

51,32	-0,3	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Sarstedt	07.05.
57,33	+0,9	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld	Greene	29.06.

800 m Lauf

5:36,62	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Nienhagen	14.08.

1000 m Lauf

7:15,2	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	25.05.

3000 m Lauf

17:44,47	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven	Leer	03.09.

5000 m Lauf

29:09,31	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven	Minden	30.07.

10000 m Lauf

59:39,7	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven	Schortens	07.06.

Stundenlauf

10.064	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven	Schortens	07.06.

10 km Straße

60:12	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven	Münkeboe	26.08.

Halbmarathon

2:34:58	Düker, Karin	34	Laufclub Burgwedel	Berlin	01.04.

Hochsprung

0,96	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Sarstedt	07.05.

Weitsprung

2,72	-0,9	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Braunschweig	14.05.
1,93	+0,1	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld	Stuhr-Moordeich	04.09.

Seniorinnen W 75 u. ä.

Kugelstoß 2 kg

8,80	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen	Minden	30.07.
7,07	Carls, Irmgard	34	MTV Soltau	Delmenhorst	28.05.
7,00	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld	Greene	29.06.
6,62	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Braunschweig	01.10.

Diskuswurf 750 g

22,65	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen	Minden	29.07.
14,90	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld	Uslar	13.08.
14,81	Carls, Irmgard	34	MTV Soltau	Delmenhorst	28.05.
13,93	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	Salzgitter-Bad	16.04.

Hammerwurf 2 kg

23,08	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen	Minden	30.07.

Speerwurf 400 g

19,36	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen	Göttingen	16.04.
11,34	Stölting, Ingrid	32	MTV Wolfenbüttel	SZ-Lebenstedt	17.09.
11,14	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld	Sarstedt	18.09.

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)

1.321	Stölting, Ingrid 23,25(-0,4)-2,31(-0,1)-5,48	32	MTV Wolfenbüttel	Stuhr-Moordeich	04.09.
1.042	Gröhler, Marga 24,98(-0,4)-1,93(-0,1)-5,54	34	LAV Alfeld	Stuhr-Moordeich	04.09.

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

2.129	Stölting, Ingrid 23,77(-1,4)-2,21(+3,0)-6,00-0,90-5:36,62	32	MTV Wolfenbüttel	Nienhagen	14.08.

Stabhochsprungtrio der LG Peiner Land bei der DJM in Jena (v.l.): Robin Pieper, Marvin Hacke und Jan Pieper.