

Niedersächsische Bestenliste 2014

Männer

100 m Lauf	Bestl. 2013:	10,20	Knipphals, Sven	85	VfL Wolfsburg	
10,22 +1,4	Knipphals, Sven	85	VfL Wolfsburg		Clermont/USA	26.04.
10,53 +1,1	Rehbein, Jannik	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Hamburg	12.07.
10,71 -0,3	Ingwersen, Kai	90	LG Weserbergland		Zeven	07.06.
10,78 +1,7	Juretzko, Alexander	90	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Hannover	31.05.
10,78 +1,7	Diatta, Etienne	90	LG Weserbergland		Hannover	31.05.
10,95 -0,1	Arndt, Dominique André	92	LG Hannover		Bremen	05.07.
11,03 +0,3	Hess, Adham	86	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
11,04 +1,7	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover		Hannover	31.05.
11,06 +1,7	Pscherer, Toni	91	LG Weserbergland		Hannover	31.05.
11,07 +1,0	Provenzano, Denny	89	VfL Wolfsburg		Blankenburg	20.09.
11,18 +1,0	Ludwig, Malte	93	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
11,19 -0,1	von Behr, Baron Richard	94	LG Weserbergland		Bremen	05.07.
11,19 -0,6	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland		Marburg	26.07.
11,20 +0,6	Iven, Yannik	92	LG Göttingen		Zeven	07.06.
11,21 +1,4	Tietje, Lasse	88	VfL Wolfsburg		Bernhausen	14.06.
11,23 +0,6	Feist, Matthias	93	VfV Hildesheim		Zeven	07.06.
11,24 +0,6	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover		Hannover	31.05.
11,24 +0,5	Linke, Marvin	93	Eintracht Hildesheim		Hamburg	12.07.
11,25 +0,5	Klack, Jonas	90	LG Göttingen		Osterode	27.06.
11,32 -0,4	Onnen, Lasse	85	LG Hannover		Garbsen	01.05.
11,32 +1,4	Rieker, Florian	90	LG Göttingen		Zeven	07.06.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	20,73	Knipphals, Sven	85	VfL Wolfsburg	
20,48 +1,7	Knipphals, Sven	85	VfL Wolfsburg		Mannheim	06.07.
21,17 +1,9	Rehbein, Jannik	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Bremen	06.07.
21,45 +1,2	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover		Hannover	31.05.
21,54 +1,2	Juretzko, Alexander	90	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Hannover	31.05.
21,57 +1,9	Ingwersen, Kai	90	LG Weserbergland		Bremen	06.07.
22,12 +1,2	Diatta, Etienne	90	LG Weserbergland		Hannover	31.05.
22,33 +1,9	Linke, Marvin	93	Eintracht Hildesheim		Bremen	06.07.
22,35 +1,4	Pscherer, Toni	91	LG Weserbergland		Bremen	17.05.
22,44 +1,9	Provenzano, Denny	89	VfL Wolfsburg		Bremen	06.07.
22,47 -0,7	Arndt, Dominique André	92	LG Hannover		Garbsen	01.05.
22,47 +0,0	Kolter, Lennard	91	LG Hannover		Zeven	08.06.
22,48 +1,9	Bunar, Björn	92	VfL Wolfsburg		Bremen	06.07.
22,49 +1,2	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover		Hannover	31.05.
22,61 +0,0	Schmalz, Martin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Osterode	18.07.
22,70 +1,9	Ludwig, Malte	93	LG Hannover		Bremen	06.07.
22,70 +0,1	Böhl, Ole	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	06.08.
22,84 -1,9	Kaun, Niels	91	VfL Oldenburg		Meppen	20.07.
22,89 +0,0	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland		Neuwied	11.05.
22,90 -1,2	Karn, Julien	86	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	03.05.
22,95 +0,9	von Behr, Baron Richard	94	LG Weserbergland		Nienhagen	29.05.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	47,10	Rehbein, Jannik	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	
47,26	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover		Regensburg	07.06.
47,49	Forstreuter, Laurin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Ulm	26.07.
47,50	Juretzko, Alexander	90	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Zeven	07.06.
47,71	Rehbein, Jannik	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Regensburg	07.06.
48,24	Mügge, Lenn Jelte	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Wesel	14.04.
49,13	Ludolph, Sören	88	LG Braunschweig		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
49,34	Schmalz, Martin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Sarstedt	27.07.
49,54	Böhl, Ole	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Hamburg	13.07.
50,12	Bromann, Felix	90	LG Hannover		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
50,55	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen		Osterode	01.06.

Männer

50,63	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Marburg	26.07.
51,27	Loschan, Stephan	83	LG Weserbergland	Celle	15.06.
51,38	Diatta, Etienne	90	LG Weserbergland	Verden	21.09.
51,43	Knof, Max	90	LG Braunschweig	Osterode	01.06.
51,54	Kuk, Viktor	89	LG Braunschweig	Brackwede	23.05.
51,90	Merkel, Konstantin	92	VfL Oldenburg	Delmenhorst	19.06.
52,09	Meier, Gerwin	93	LG Braunschweig	Hamburg	13.07.
52,15	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Delmenhorst	05.09.
52,31	Bertram, Malte	93	LG Weserbergland	Papenburg	28.06.
52,42	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Stadthagen	10.05.

800 m Lauf Bestl. 2013: 1:49,22 Ludolph, Sören 88 LG Braunschweig

1:50,07	Ludolph, Sören	88	LG Braunschweig	Velenje/SLO	01.07.
1:51,61	Forstreuter, Laurin	92	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Oldendorf	25.05.
1:52,48	Kuk, Viktor	89	LG Braunschweig	Bergisch Gladbach	14.08.
1:53,31	Bromann, Felix	90	LG Hannover	Kassel	29.08.
1:53,39	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen	Zeven	08.06.
1:53,46	Böhm, Jan-Niklas	88	OTB Osnabrück	Zeven	08.06.
1:53,77	Schwerdtfeger, Martin	93	LG Braunschweig	Osterode	27.06.
1:54,38	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	17.05.
1:54,40	Hardt, Matthias	90	OTB Osnabrück	Osterode	27.06.
1:54,53	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Regensburg	06.06.
1:54,56	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Osterode	27.06.
1:55,43	Brümmer, Steffen	94	LG Braunschweig	Neustadt an der Waldnaab	01.08.
1:55,56	Knof, Max	90	LG Braunschweig	Osterode	27.06.
1:55,75	Wiechmann, Steffen	88	VfL Germania Leer	Bottrop	01.06.
1:56,08	Muke, Kilian	94	SV Union Meppen	Zeven	08.06.
1:56,50	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Zeven	08.06.
1:56,65	Raabe, Johannes	87	LG Hannover	Ingolstadt	19.06.
1:56,80	Meier, Gerwin	93	LG Braunschweig	Hamburg	12.07.
1:56,95	Kruse, Paul Lennart	92	LG Braunschweig	Osterode	27.06.
1:57,12	Böhl, Ole	93	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Hamburg	12.07.

1000 m Lauf Bestl. 2013: 2:26,62 Kuhlen, Andreas 83 VfL Lönningen

2:27,73	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Pliezhausen	18.05.
2:29,93	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen	Dortmund	14.05.
2:31,54	Böhm, Jan-Niklas	88	OTB Osnabrück	Osnabrück	22.07.
2:32,0	Schwerdtfeger, Martin	93	LG Braunschweig	Königslutter	24.07.
2:32,15	Hardt, Matthias	90	OTB Osnabrück	Osnabrück	22.07.
2:32,36	Raabe, Johannes	87	LG Hannover	Höchstadt	30.07.
2:33,15	Ehlers, Tobias	92	Hannover 96	Osterode	29.08.
2:35,1	Meier, Gerwin	93	LG Braunschweig	Königslutter	24.07.
2:35,33	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	Oldenburg	30.07.
2:35,69	Flatemersch, Torben	94	LG Osnabrück	Osnabrück	22.07.
2:36,43	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Osnabrück	22.07.
2:36,92	Muke, Kilian	94	SV Union Meppen	Papenburg	26.09.
2:37,2	Meyer, Frederic	88	LG Braunschweig	Königslutter	24.07.
2:37,97	Kuklinski, Fabian	94	LG Hannover	Osterode	29.08.
2:39,5	Hübner, Jeremy	93	LG Braunschweig	Königslutter	24.07.
2:40,01	Hasselbach, Alexander	94	VfV Hildesheim	Minden	11.07.
2:40,25	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Osnabrück	22.07.
2:42,39	Kettel, Steffen	92	VfV Hildesheim	Minden	11.07.
2:43,90	Dierking, Sebastian	93	TSV Otterndorf	Bremen	17.05.
2:44,9	Frommhagen, Marcel	91	LG Braunschweig	Königslutter	24.07.

Männer

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	3:46,98	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig	
3:50,14	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
3:50,39	Kuk, Viktor	89	LG Braunschweig		Osterode	27.06.
3:50,70	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig		Osterode	27.06.
3:51,70	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf		Hamburg	13.07.
3:51,86	Raabe, Johannes	87	LG Hannover		Rehlingen	09.06.
3:52,08	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßberg	Oldendorf	Bremen	06.07.
3:54,10	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig		Rehlingen	09.06.
3:54,77	Meier, Karsten	91	LG Braunschweig		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
3:55,34	Brümmer, Steffen	94	LG Braunschweig		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
3:55,71	Böhm, Jan-Niklas	88	OTB Osnabrück		Zeven	07.06.
3:56,36	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück		Brackwede	23.05.
3:56,51	Schwerdtfeger, Martin	93	LG Braunschweig		Hamburg	13.07.
3:58,17	Kruse, Paul Lennart	92	LG Braunschweig		Zeven	07.06.
3:59,42	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Celle	15.06.
3:59,91	Hardt, Matthias	90	OTB Osnabrück		Brackwede	23.05.
4:00,56	Meier, Gerwin	93	LG Braunschweig		Zeven	07.06.
4:02,46	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück		Hamburg	13.07.
4:02,92	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück		Hamburg	13.07.
4:05,56	Knof, Max	90	LG Braunschweig		Zeven	07.06.
4:07,92	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück		Bremen	06.07.
1 Meile	Bestl. 2013:	4:19,8	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	
4:17,27	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf		Bad Gandersheim	25.07.
4:22,38	Raabe, Johannes	87	LG Hannover		Amsterdam/NED	22.08.
4:24,90	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Dinkelsbühl	25.06.
4:34,88	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Soltau	04.06.
4:35,4	Kuklinski, Fabian	94	LG Hannover		Edemissen	06.09.
4:39,13	Laue, Simon	86	LG Braunschweig		Osterode	18.07.
4:44,04	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Alfeld	02.08.
4:45,70	Köller, Hauke	90	DSC Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
4:46,4	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen		Königslutter	06.08.
4:47,90	Dordel, Dennis	92	SG Bredenbeck		Alfeld	02.08.
4:49,11	Hildebrand, Sebastian	86	MTV Soltau		Soltau	04.06.
4:50,55	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		Alfeld	02.08.
4:50,82	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme		Delmenhorst	26.04.
4:51,41	Freese, Mathias	86	DSC Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
4:51,77	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Delmenhorst	26.04.
4:53,3	Kröger, Jan-Florian	90	Lüneburger SV		Adendorf	17.09.
4:54,3	Schütt, Jannik	91	Lüneburger SV		Adendorf	17.09.
4:56,57	Simon, Alfred	66	LG Göttingen		Osterode	18.07.
4:57,98	Just, Thomas	75	LG Osterode		Alfeld	02.08.
4:58,6	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Edemissen	06.09.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	8:29,31	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	
8:09,00	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Kassel	29.08.
8:19,48	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig		Kassel	29.08.
8:25,54	Meier, Karsten	91	LG Braunschweig		Pliezhausen	18.05.
8:26,32	Kuk, Viktor	89	LG Braunschweig		Kassel	29.08.
8:27,87	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig		Pliezhausen	18.05.
8:30,25	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßberg	Oldendorf	Sarstedt	27.07.
8:38,30	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück		Bergisch Gladbach	14.08.
8:38,60	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf		Hannover	31.05.
8:39,7	Schwerdtfeger, Martin	93	LG Braunschweig		Königslutter	06.08.
8:40,17	Raabe, Johannes	87	LG Hannover		Andorf/AUT	09.08.

Männer

8:42,23	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen	Ingolstadt	19.06.
8:45,13	Pfeifer, Lars	94	Garbsener SC	Garbsen	01.05.
8:45,42	Brümmer, Steffen	94	LG Braunschweig	Kassel	29.08.
8:47,33	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Osterode	27.06.
8:49,95	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen	Heiligenrode	17.09.
8:54,53	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen	Heiligenrode	17.09.
8:55,9	Kruse, Paul Lennart	92	LG Braunschweig	Königslutter	06.08.
9:01,88	Böhm, Jan-Niklas	88	OTB Osnabrück	Oldenburg	30.07.
9:02,59	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg	Garbsen	01.05.
9:04,51	Giesler, Christian	77	Hannover 96	Osterode	27.06.

5000 m Lauf Bestl. 2013: 14:21,60 Meier, Karsten 91 LG Braunschweig

14:12,68	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	Ulm	27.07.
14:23,48	Meier, Karsten	91	LG Braunschweig	Ulm	27.07.
14:23,71	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig	Koblenz	28.05.
14:52,23	Brunswig, Fabian	93	LG Braunschweig	Koblenz	28.05.
14:56,68	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Bergisch Gladbach	21.08.
15:10,06	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden	Hamburg	12.07.
15:10,61	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen	Winsen	13.08.
15:14,49	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Osterode	29.08.
15:19,11	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen	Osterode	29.08.
15:22,71	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen	Osterode	29.08.
15:22,7	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Gildehaus	20.05.
15:24,55	Riechers, Nicolai	93	SG Bredenbeck	Osterode	29.08.
15:26,40	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg	Celle	14.06.
15:27,76	Karsch, Dustin	92	OTB Osnabrück	Bergisch Gladbach	21.08.
15:29,41	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Unterlüß	11.10.
15:31,97	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Hamburg	12.07.
15:33,29	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Minden	25.07.
15:36,28	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf	Hannover	23.07.
15:38,11	Wolzen, Gerd	83	Garbsener SC	Hannover	23.07.
15:46,60	Wollherr, Maik	85	OTB Osnabrück	Minden	25.07.

10000 m Lauf Bestl. 2013: 30:49,09 Roba-Kinkal, Musa 89 LG Braunschweig

31:06,31	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen	Bergisch Gladbach	28.08.
31:42,77	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	Osnabrück	11.05.
31:52,29	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Osnabrück	11.05.
32:19,2	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Königslutter	06.08.
32:44,8	Lindner, Markus	87	Post-SV Uelzen	Suderburg	19.09.
33:02,44	Riechers, Nicolai	93	SG Bredenbeck	Osnabrück	11.05.
33:09,63	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Minden	08.08.
33:11,74	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Osnabrück	11.05.
33:42,6	Letzgus, Philipp	88	Lüneburger SV	Suderburg	19.09.
34:04,41	Wittig, Jens	76	Hannover 96	Marburg	10.05.
34:11,05	Giesler, Christian	77	Hannover 96	Osnabrück	11.05.
34:32,0	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	Suderburg	19.09.
34:40,92	Röhner, Peer	77	Hannover 96	Hildesheim	03.05.
34:51,04	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	Schöningen	18.05.
34:56,6	van Dijk, Valentin	85	SV Germania Helmstedt	Königslutter	06.08.
34:59,82	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen	Delmenhorst	19.06.
35:11,1	Dörrie, Robin	69	Hannover 96	Borsum	27.08.
35:12,12	Trudrung, Waldemar	89	SG akquinet Lemwerder	Delmenhorst	08.08.
35:14,0	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen	Wolfenbüttel	04.06.
35:20,15	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr	Osnabrück	11.05.

Männer

Stundenlauf	Bestl. 2013:	17.230	Jäger, René	82	Garbsener SC		
18.530	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Königslutter	06.08.	
18.081	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Lehrte	23.04.	
17.226	Letzgus, Philipp	88	Lüneburger SV		Fallersleben	31.07.	
17.028	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Lehrte	23.04.	
16.907	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Borsum	27.08.	
16.874	van Dijk, Valentin	85	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.	
16.724	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen		Schortens	03.06.	
16.522	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Borsum	27.08.	
16.410	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Königslutter	06.08.	
16.210	Mangels, Christian	79	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.	
16.200	Waschkau, Jan	77	TuS Weene		Emden	02.11.	
16.080	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.	
16.050	Lauterschlag, Dennis	85	Lüneburger SV		Lehrte	23.04.	
16.036	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Schlade	05.04.	
15.880	Oslislok, Nils	86	LG Braunschweig		Helmstedt	17.10.	
15.859	Busse, Jonas	92	VfB Fallersleben		Fallersleben	31.07.	
15.810	Unruh, Thorsten	87	TSV Ihlienworth		Otterndorf	26.04.	
15.679	Braune-Krickau, Martin	66	TriAs Hildesheim		Borsum	27.08.	
15.620	Willers, Jens	90	VfL Oldenburg		Emden	02.11.	
15.585	Ritschel, Frank	68	SG Bredenbeck		Borsum	27.08.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	30:24	Roba-Kinkal, Musa	89	LG Braunschweig		
30:25	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Düsseldorf	07.09.	
30:54	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Düsseldorf	07.09.	
30:56	Meier, Karsten	91	LG Braunschweig		Oelde	06.06.	
31:23	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig		Düsseldorf	07.09.	
31:27	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn		Lingen	30.03.	
31:34	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Berlin	12.10.	
31:48	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen		Salzkotten	15.03.	
31:48	Lindner, Markus	87	Post-SV Uelzen		Lingen	30.03.	
31:52	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf		Lingen	30.03.	
31:55	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden		Berlin	26.07.	
31:58	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen		Salzkotten	15.03.	
32:09	Pfeifer, Lars	94	Garbsener SC		Düsseldorf	07.09.	
32:10	Schoppe, Emanuel	87	LG Braunschweig		Isernhagen	25.05.	
32:14	Bruns, Thomas	78	SV Union Meppen		Haren	25.07.	
32:23	Raabe, Johannes	87	LG Hannover		Dresden	19.10.	
32:37	Kuk, Viktor	89	LG Braunschweig		Lingen	30.03.	
32:39	Menzel, René	92	TSV Kirchdorf		Düsseldorf	07.09.	
32:41	Riechers, Nicolai	93	SG Bredenbeck		Hannover	11.07.	
32:42	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg		Lingen	30.03.	
32:45	Lang, Steffen	83	Hannover Athletics		Lingen	30.03.	

10 km Straße Mann.	Bestl. 2013:	1:37:47	LG Braunschweig				
1:32:51	LG Braunschweig				Düsseldorf	07.09.	
	Baier, Heiko (84) - 30:25; Meier, Karsten (91) - 31:03; Pehrs, Florian (89) - 31:23						
1:39:19	Garbsener SC				Düsseldorf	07.09.	
	Pfeifer, Lars (94) - 32:09; Wolzen, Gerd (83) - 32:58; Jäger, René (82) - 34:12						
1:39:21	LG Göttingen				Düsseldorf	07.09.	
	Gerrits, Andreas (80) - 32:18; Hanelt, Sebastian (79) - 32:48; Mengerlinghausen, Paul (95) - 34:15						
1:39:26	VfL Wolfsburg				Düsseldorf	07.09.	
	Harwardt, Valentin (77) - 30:54; Hübenthal, Eike (83) - 33:43; Krenz, Alexander (87) - 34:49						
1:39:33	OTB Osnabrück				Lingen	30.03.	
	Karsch, Marvin (92) - 32:59; Hüpel, Marius (91) - 33:09; Karsch, Dustin (92) - 33:25						
1:40:07	Hannover Athletics I				Lingen	30.03.	
	Lang, Steffen (83) - 32:45; Schlamelcher, Christian (89) - 33:10; Krämer, Christian (87) - 34:12						

Männer

1:40:59	Post-SV Uelzen	Lingen	30.03.
	Lindner, Markus (87) - 31:48; Meyer, Christoph (75) - 34:35; Jäkel, Kersten (84) - 34:36		
1:41:14	LC Nordhorn	Lingen	30.03.
	Hartger, Gerold (80) - 31:27; Eckstein, Klaus (67) - 34:16; Amt, Jörg (68) - 35:31		
1:43:01	Lüneburger SV	Hamburg	07.09.
	Letzgus, Philipp (88) - 33:50; Kröger, Gerrit (93) - 34:29; Heitmann, Torsten (86) - 34:42		
1:44:28	SG Bredenbeck	Lingen	30.03.
	Riechers, Nicolai (93) - 33:16; Reckemeier, Nils (94) - 34:19; Dordel, Dennis (92) - 36:53		
1:45:26	DSC Oldenburg	Lingen	30.03.
	Paetzke, Christoph (83) - 32:42; Bathke-Lüers, Lars (70) - 36:06; Schwieter, Daniel (77) - 36:38		
1:47:23	Hannover 96 I	Hannover	11.07.
	Röhner, Peer (77) - 35:36; Dörrie, Robin (69) - 35:46; Kuhnau, Markus (74) - 36:01		
1:47:39	LG Hannover	Lingen	30.03.
	Görtler, Timo (91) - 34:41; Kuklinski, Fabian (94) - 35:39; Meinen, Sven (89) - 37:19		
1:47:54	LAV Zeven	Zeven	28.09.
	Kanj, Mahmoud (96) - 35:36; Silies, Thomas (72) - 35:53; Ahlfeld, Carsten (67) - 36:25		
1:49:36	ASP Apulia-Wolfsburg	Vorsfelde	16.03.
	Redeker, Hendrik (90) - 33:50; Wolff, Arne-Christian (88) - 35:55; Hellmuth, Louis (95) - 39:51		
1:51:24	SG aquinet Lemwerder	Lingen	30.03.
	Eichinger, Christian (89) - 35:36; Trudrung, Waldemar (89) - 36:26; Brunkhorst, Jörg (69) - 39:22		
1:53:11	Hannover Athletics II	Hannover	11.07.
	Krell, Volker (65) - 37:07; Finn, Matthias (67) - 37:46; Wende, Patrick (69) - 38:18		
1:53:13	Hannover 96 II	Hannover	11.07.
	König, Dirk (76) - 36:55; Wolling, Heiko (84) - 37:56; Ruiz Herrero, Jaime (82) - 38:22		
1:53:16	VfL Oldenburg	Lingen	30.03.
	Bahlmann, Florian (87) - 35:24; Koch, Sebastian (94) - 38:19; Willers, Jens (90) - 39:33		
1:54:01	LG Kreis Verden	Zeven	28.09.
	Trense, Markus (88) - 37:50; Müller, Christian (87) - 37:53; Hold, Jürgen (52) - 38:18		

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:08:58 Meier, Karsten 91 LG Braunschweig

1:07:39	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	Hamburg	29.06.
1:08:22	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden	Zürich/SUI	06.04.
1:09:28	Meier, Karsten	91	LG Braunschweig	Neuenkirchen	18.10.
1:09:29	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen	Hambrücken	17.08.
1:10:40	Pehrs, Florian	89	LG Braunschweig	Neuenkirchen	18.10.
1:10:46	Champignon, Philip	88	TSV Kirchdorf	Hannover	27.04.
1:11:21	Kuhlmann, Timo	90	Hannover 96	Berlin	30.03.
1:11:39	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen	Okertalsperre	12.04.
1:12:25	Riechers, Nicolai	93	SG Bredenbeck	Hannover	27.04.
1:13:00	Wienbreier, Daniel	79	VfL Wolfsburg	Neuenkirchen	18.10.
1:13:10	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Karlsruhe	21.09.
1:13:14	Letzgus, Philipp	88	Lüneburger SV	Zeven	28.09.
1:13:19	Hoppe, Niclas	89	TSV Kirchdorf	Neuenkirchen	18.10.
1:13:22	Schlamelcher, Christian	89	Hannover Athletics	Pollenca/ESP	01.06.
1:13:28	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Wien/AUT	13.04.
1:13:56	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
1:14:07	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück	Berlin	28.09.
1:14:22	Bröring, Christian	76	TuS Blau-Weiß Lohne	Lönningen	29.06.
1:14:24	Schoppe, Emanuel	87	LG Braunschweig	Neuenkirchen	18.10.
1:14:28	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr	Diepholz	27.09.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 3:43:22 Garbsener SC

3:34:32	LG Braunschweig	Neuenkirchen	18.10.
	Meier, Karsten (91) - 1:09:28; Pehrs, Florian (89) - 1:10:40; Schoppe, Emanuel (87) - 1:14:24		
3:43:07	VfL Wolfsburg	Neuenkirchen	18.10.
	Harwardt, Valentin (77) - 1:11:15; Wienbreier, Daniel (79) - 1:13:00; Hübenthal, Eike (83) - 1:18:52		
3:50:55	SG Bredenbeck	Neuenkirchen	18.10.
	Riechers, Nicolai (93) - 1:12:36; Reckemeier, Nils (94) - 1:18:06; Amtsfeld, Jonas (93) - 1:20:13		

Männer

3:55:23	Lüneburger SV	Neuenkirchen	18.10.
	Kröger, Gerrit (93) - 1:17:02; Hunger, Jonathan (89) - 1:18:18; Heitmann, Torsten (86) - 1:20:03		
3:59:16	SV Germania Helmstedt I	Okertalsperre	12.04.
	Huth, Kai-Uwe (64) - 1:18:34; Quoll, Malte (81) - 1:18:35; Bauwe, Dennis (77) - 1:22:07		
4:01:32	LG Göttingen	Hannover	27.04.
	Gerrits, Andreas (80) - 1:12:13; Hillebrecht, Volker (75) - 1:21:20; Zaunitzer, Martin (92) - 1:27:59		
4:08:39	LC Hansa Stuhr	Neuenkirchen	18.10.
	Sebrantke, Oliver (76) - 1:15:33; Walz, Christian (71) - 1:25:34; Janßen, Andreas (80) - 1:27:32		
4:08:43	SV Eintracht Neuenkirchen	Neuenkirchen	18.10.
	Heithorn, Andreas (61) - 1:20:57; Steffen, Markus (76) - 1:23:20; Dörries, Thorsten (80) - 1:24:26		
4:10:25	TSV Großenkneten	Löningen	28.06.
	Reise, Michael (68) - 1:19:15; Pingel, Thorsten (75) - 1:22:22; Hellbusch, Hanjo (74) - 1:28:48		
4:10:46	Hannover 96	Neuenkirchen	18.10.
	Dörrie, Robin (69) - 1:15:26; Tschörtner, Benjamin (84) - 1:26:57; Schacht, Andreas (63) - 1:28:23		
4:13:53	TSV Lelm I	Okertalsperre	12.04.
	Jaworski, Markus (66) - 1:22:43; Schläger, Marcel (81) - 1:23:03; Heuck, Thomas (62) - 1:28:07		
4:20:23	TuS Bersenbrück	Neuenkirchen	18.10.
	Vogt, Christian (74) - 1:22:48; Schnelle, Holger (63) - 1:26:51; Schmidt, Walter (58) - 1:30:44		
4:27:22	LG Kreis Verden	Neuenkirchen	18.10.
	Trense, Markus (88) - 1:27:04; Hold, Jürgen (52) - 1:29:04; Trense, Michael (61) - 1:31:14		
4:31:17	LC Nordhorn	Neuenkirchen	18.10.
	Holboer, Jan (69) - 1:25:26; Wilmlink, Heinrich (55) - 1:27:18; Hunfeld, Norbert (57) - 1:38:33		
4:31:42	Marathonclub Walsrode	Hamburg	06.04.
	Koslowski, Heinz (57) - 1:26:38; Berger, Sascha (72) - 1:28:10; Ratsch, Wolfgang (51) - 1:36:54		
4:34:59	Hannover Athletics	Neuenkirchen	18.10.
	König, Jens (67) - 1:28:37; Busche, Dirk (63) - 1:32:58; Maletzka, Reinald (57) - 1:33:24		
4:35:14	ASP Apulia-Wolfsburg	Okertalsperre	12.04.
	Hellmuth, Louis (95) - 1:26:41; Simon, Wolfgang (52) - 1:31:45; Wolff, Hans-Günter (51) - 1:36:48		
4:35:58	LG Nienburg	Neuenkirchen	18.10.
	Bultmann, Jürgen (61) - 1:25:07; Wessel, Jan (84) - 1:32:39; Wessel, Bernd (56) - 1:38:12		
4:36:00	SV Germania Helmstedt II	Okertalsperre	12.04.
	Georgi, Michael (66) - 1:27:45; Feilhaber, Cjell (81) - 1:30:29; Soyka, Thomas (65) - 1:37:46		
4:36:13	TSV Lelm II	Okertalsperre	12.04.
	Märker, Ragnar (76) - 1:30:25; Gantz, Thorsten (67) - 1:31:28; Becke, Lothar (61) - 1:34:20		

Marathon	Bestl. 2013:	2:21:09	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden		
2:21:17	von Wartburg, Geronimo	88	LG Kreis Verden		Zürich/SUI	06.04.	
2:28:07	Kuhlen, Andreas	83	VfL Löningen		Berlin	28.09.	
2:29:17	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn		Hamburg	04.05.	
2:33:01	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr		Bremen	05.10.	
2:33:44	Lindner, Markus	87	Post-SV Uelzen		Bremen	05.10.	
2:34:23	Merten, Timo	77	Garbsener SC		Bremen	05.10.	
2:34:28	Bröring, Christian	76	TuS Blau-Weiß Lohne		Duisburg	01.06.	
2:35:23	Hüpel, Marius	91	OTB Osnabrück		Berlin	28.09.	
2:36:54	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	14.09.	
2:37:25	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden		Frankfurt	26.10.	
2:39:58	Ronkel, Marco	72	Garbsener SC		Wolfsburg	14.09.	
2:42:31	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Bremen	05.10.	
2:42:35	Knutzen, Jan	89	SV Brake		München	12.10.	
2:43:22	Kokemüller, Rolf	67	LAV Alfeld		Bremen	05.10.	
2:43:51	Eichinger, Christian	89	SG aquinet Lemwerder		München	12.10.	
2:43:57	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn		Hamburg	04.05.	
2:44:23	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Frankfurt	26.10.	
2:44:31	Tammen, Marco	75	SV Teutonia Stapelmoor		Hamburg	04.05.	
2:44:52	Wollny, Hans Peter	61	TSV Schloß Ricklingen		Hamburg	04.05.	
2:45:03	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Hamburg	04.05.	

Männer

Marathon Mann. Bestl. 2013: 7:49:33 Garbsener SC

8:39:52	SV Germania Helmstedt I	Bremen	05.10.
	Quoll, Malte (81) - 2:50:11; van Dijk, Valentin (85) - 2:50:56; Bauwe, Dennis (77) - 2:58:45		
9:18:40	TSV Großenkneten	Hamburg	04.05.
	Pingel, Thorsten (75) - 2:56:46; Alves, Holger (58) - 3:08:48; Hellbusch, Hanjo (74) - 3:13:06		
9:25:33	SV Brake	Hamburg	04.05.
	Knutzen, Jan (89) - 2:50:44; Bartels, Ronny (90) - 2:57:12; Eilers, Dirk (61) - 3:37:37		
9:39:08	Laufclub BlueLiner	München	12.10.
	Thiede, Matthias (76) - 3:00:43; Wilshusen, Matthias (70) - 3:06:22; Wiedemann, Heiko (66) - 3:32:03		
9:42:19	VfB Fallersleben	Hamburg	03.05.
	Balzer, Frank (69) - 2:45:03; Thies, Jens (64) - 3:27:50; Morgenthal, Rainer (64) - 3:29:26		
10:03:21	SC Polonia Hannover	Bremen	05.10.
	Bujok, Jan (50) - 3:14:44; Theel, Kai-Uwe (62) - 3:20:24; Stasch, Robert (60) - 3:28:13		
10:07:44	SV Germania Helmstedt II	Bremen	05.10.
	Schneidewind, Andreas (68) - 3:06:02; Exner, Thomas (67) - 3:29:33; Tiller, Cleif (61) - 3:32:09		
10:08:28	Team Laufrausch	Düsseldorf	27.04.
	Lenk, Florian (80) - 3:06:53; Siebert-Diering, Manfred (68) - 3:09:11; Tobias, Bernhard-Tobert (65) - 3:52:24		
10:14:44	LAV Zeven I	Bremen	05.10.
	Ahlfeld, Carsten (67) - 2:51:36; Brunke, Jens (64) - 3:33:39; Schulz, Bernd (55) - 3:49:29		
10:22:22	Marathonclub Walsrode	Hannover	27.04.
	Koslowski, Heinz (57) - 3:12:37; Berger, Sascha (72) - 3:30:10; Ratsch, Wolfgang (51) - 3:39:35		
10:30:32	DJK Sparta Langenhagen	Bremen	05.10.
	von der Hellen, Sascha (72) - 3:07:38; Habekost, Klaus (58) - 3:32:11; Schaper, Wolfgang (44) - 3:50:43		
10:44:08	SVG Groß Bülten	Bremen	05.10.
	Minnich, Klaus-Dieter (54) - 3:28:10; Schaffranek, Wolfgang (53) - 3:33:36; Krawczyk, Siegfried (49) - 3:42:22		
10:48:09	LG Kreis Verden	Hannover	27.04.
	Magalowski, Fred (64) - 3:11:46; Reimers, Jürgen (60) - 3:36:45; Fetter, Reiner (69) - 3:59:38		
10:51:32	LAV Zeven II	Hannover	27.04.
	Fiehnen, Heino (62) - 3:14:42; Brandhorst, Stefan (64) - 3:47:51; Liburg, Rainer (54) - 3:48:59		

100 km Bestl. 2013: 8:50:44 Haßlinger, Johannes 78 LG Nienburg

8:50:06	Thiede, Matthias	76	Laufclub BlueLiner	Husum	10.05.
9:03:31	Riemann, Ernst	55	Laufclub BlueLiner	Husum	10.05.
9:11:00	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg	Biel/SUI	13.06.
11:13:56	Richter, Michael	56	Laufclub BlueLiner	Husum	10.05.
13:10:30	Hanne, Jörg	66	TK Jahn Sarstedt	Biel/SUI	13.06.
15:23:05	Schneider, Friedrich-W.	44	Laufclub BlueLiner	Biel/SUI	13.06.

100 km Mann.

29:07:33	Laufclub BlueLiner	Husum	10.05.
	Thiede, Matthias (76) - 8:50:06; Riemann, Ernst (55) - 9:03:31; Richter, Michael (56) - 11:13:56		

110 m Hürden 1.067m Bestl. 2013: 13,91 Dittmer, Paul 87 MTV Hanstedt

14,17 +0,9	Dittmer, Paul	87	MTV Hanstedt	Ulm	26.07.
14,41 +1,6	Scherföse, Patrick	91	LG Weserbergland	Marburg	27.07.
14,44 +0,5	Riemann, Johannes	91	OTB Osnabrück	Hickory/USA	19.04.
15,12 -0,2	Onnen, Kjell	90	LG Hannover	Osterode	27.06.
15,50 +0,8	Bähre, Marcel	78	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
15,55 -0,2	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Osterode	27.06.
15,83 +0,1	Hennig, Thorben	92	TSV Mehrum	Osterode	01.06.
16,00 +1,2	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Kassel	29.05.
16,54 +0,8	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Papenburg	29.06.
17,35 -1,0	Seifried, Dennis	80	TV Jahn Schneverdingen	Celle	14.06.

Männer

17,69 -0,3	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	04.07.
17,75 +0,0	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Edemissen	04.05.
17,82 +0,8	Bertram, Malte	93	LG Weserbergland	Papenburg	29.06.
17,98 -0,3	Diekkrüger, Lars	94	LG Braunschweig	Braunschweig	04.07.
18,34 -0,3	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Braunschweig	21.09.
18,72 -0,3	Pieper, Robin	95	LG Peiner Land	Braunschweig	21.09.
18,86 +0,8	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Papenburg	29.06.
18,99 +0,0	Kniefs, Dennis	93	SG Osterholzer LA	Osterholz-Scharmbeck	14.09.
19,55 -0,5	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV	Osterholz-Scharmbeck	14.09.
19,96 -0,3	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Braunschweig	21.09.

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2013: 59,14 Frie, Tobias 89 TSV Mehrum

55,70	Goedejohann, Johannes	93	SV Nienhagen	Frauenfeld/SUI	25.07.
57,65	Riemann, Johannes	91	OTB Osnabrück	Hickory/USA	18.04.
60,05	Stanczyk, Marvin	92	SG Misburg	Bremen	05.07.
60,52	Pielsticker, Stefan	88	LG Hannover	Kassel	29.05.
60,72	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Osterode	31.05.
61,26	Wegner, Benjamin	85	MTV Gifhorn	Bremen	05.07.
62,26	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Osterode	31.05.
65,04	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Nienhagen	29.05.
67,72	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	Heidmühle	04.05.

3000 m Hindernis Bestl. 2013: 8:53,88 Wollherr, Maik 85 OTB Osnabrück

9:13,01	Karsch, Marvin	92	OTB Osnabrück	Papenburg	26.09.
9:16,26	Burger, Yannick	95	SV Rosche	Regensburg	06.06.
9:20,56	Kuk, Viktor	89	LG Braunschweig	Zeven	08.06.
9:32,91	Hardt, Matthias	90	OTB Osnabrück	Zwolle/NED	29.06.
9:41,66	Schenk, Sven	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Hamburg	13.07.
9:53,29	Kuklinski, Fabian	94	LG Hannover	Hamburg	13.07.
9:53,32	Flatemersch, Torben	94	LG Osnabrück	Hamburg	13.07.
10:40,15	Dordel, Dennis	92	SG Bredenbeck	Harlingerode	03.10.
10:48,5	van Dijk, Valentin	85	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	29.05.
10:59,80	Schütt, Jannik	91	Lüneburger SV	Zeven	08.06.
11:01,01	Krüger, Fabian	91	LG Celle-Land	Zeven	08.06.
11:09,45	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96	Zeven	08.06.
11:17,99	Stanczyk, Marvin	92	SG Misburg	Harlingerode	03.10.
11:24,83	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Harlingerode	28.06.
11:27,35	Fuchs, Christian	85	SV Friedrichsfehn	Papenburg	26.09.
11:30,4	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Helmstedt	29.05.
12:01,42	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Harlingerode	28.06.
12:02,8	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	29.05.
12:16,2	Richardt, Alexander	82	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	29.05.
12:38,6	Georgi, Michael	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	29.05.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 41,30 LG Weserbergland

41,72	LG Hannover I		Ulm	27.07.
	Kolter, Lennard (91); Arndt, Dominique André (92); Ludwig, Malte (93); Gladitz, Alexander (94)			
41,82	LG Weserbergland		Bremen	05.07.
	von Behr, Richard (94); Ingwersen, Kai (90); Pscherer, Toni (91); Diatta, Etienne (90)			
42,95	LG Göttingen		Osterode	01.06.
	Iven, Yannik (92); Klack, Jonas (90); Rieker, Florian (90); Brunken, Jan (91)			
43,23	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	03.05.
	Provenzano, Denny (89); Bunar, Björn (92); Karn, Julien (86); Breitenstein, Johannes (94)			
43,75	VfL Oldenburg		Bremen	05.07.
	Lay, Hans Jürgen (85); Kaun, Niels (91); Faasch, Jan-Niclas (95); Hess, Adham (86)			

Männer

44,25	VfV Hildesheim	Verden	29.06.
	Kollakowski, Tim (93); Feist, Matthias (93); Huys, Steven (90); Beccard, Maximilian (90)		
44,64	LG Osnabrück	Osnabrück	01.07.
	Kohne, Christian (89); Bahlmann, Jascha (91); Schruttker, Conway (94); Raßfeld, Jan (96)		
44,75	TV Eintracht Sehnde	Bremen	05.07.
	Kirikos, Marco (92); Liesenberg, Marco (95); Katz, Marvin (92); Sommer, Nikita (93)		
45,34	LG Hannover II	Braunschweig	24.05.
	Bähre, Marcel (78); Napp, Daniel (93); Melchers, Bernhard (93); Groenewold, Tobias (95)		
45,5	TSV Lelm	Königslutter	19.06.
	Frohbart, Joscha (95); Sebastian, Jörg (76); Futterschneider, Jonas (96); Müller, Ruben (87)		
46,02	MTV 49 Holzminden	Bremen	05.07.
	Steffen, Tobias (91); Sander, Frank (73); Czech, Tim Lucas (96); Kersting, Tarik (94)		
46,44	StG Garbsen-Neustadt-Lehrte	Celle	15.06.
	Kuhnt, Sascha (77); Iseke, Stephan (82); Heinrich, Jan (79); Adam, Christoph (80)		
47,0	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
	Gleisberg, Benjamin (98); Bertram, Jan Catalin (94); Bertram, Albin (95); Lehmann, Dominique (97)		
47,8	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	05.10.
	Wenzlaff, Nils (89); Wilm, Cedrik (92); Thormann, Dominik (90); Schaller, Benedikt (93)		
48,45	SC Osterbrock	Papenburg	18.05.
	Jaske, Dario (95); Büter, Fabian (94); Jansen, Max (94); Schulte, Ralph (73)		
48,91	LG Kreis Verden I	Verden	21.09.
	Heinisch, Peter (94); Pannevis, Jonas (95); Schmidt, Fabian (93); Niederkrome, Jens (87)		
50,1	VfL Lingen	Lingen	03.07.
	Krämer, Heiner (64); Niehaus, Ralf (77); Herbers, Wolfgang (81); Theisling, Holger (78)		
50,59	TSV Hagenburg	Stadthagen	21.06.
	Sauer, Michael (69); Will, Manrico (87); Will, Christopher (85); Peyker, Ingo (69)		
50,89	LG Kreis Verden II	Verden	21.09.
	Steinbach, Peter Paul (92); Schaller, Moritz (94); Müller, Udo (63); Schaller, Josef (90)		
51,83	LG Hanstedt/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	18.05.
	Seibel, Oliver (81); Skretzka, Torben (94); Debbeler, Lukas (96); Lotz, Philipp (92)		

4 x 400 m Staffel Bestl. 2013: 3:12,30 LG UnterlüßFaßbergOldendorf

3:10,02	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Ulm	27.07.
	Mügge, Lenn Jelte (94); Forstreuter, Laurin (92); Juretzko, Alexander (90); Rehbein, Jannik (93)		
3:42,3	LG Braunschweig	Gifhorn	22.07.
	Seifried, Manuel (89); Oslislok, Nils (86); Laue, Vincent (89); Laue, Simon (86)		
3:47,5	TSV Lelm	Königslutter	19.06.
	Müller, Ruben (87); Sebastian, Jörg (76); Futterschneider, Jonas (96); Frohbart, Joscha (95)		
3:51,88	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	26.04.
	Himmelskamp, Patrick (94); Meyer, Thomas (84); Drews, Thomas (65); Gruber, Marius (96)		
3:53,39	Lüneburger SV	Tostedt	31.05.
	Nabrotzky, Leo (95); Kröger, Gerrit (93); Schütt, Jannik (91); Heitmann, Torsten (86)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013: 7:19,94 LG Braunschweig

7:23,47	LG Braunschweig I	Bochum	09.08.
	Pehrs, Florian (89); Kuk, Viktor (89); Ludolph, Sören (88)		
7:35,75	LG Braunschweig II	Bochum	09.08.
	Brümmer, Steffen (94); Kruse, Paul Lennart (92); Schwerdtfeger, Martin (93)		
7:35,84	StG Kirchdorf-Leer-OTB I	Osnabrück	11.05.
	Wiechmann, Steffen (88); Hardt, Matthias (90); Böhm, Jan-Niklas (88)		
7:42,48	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Osnabrück	11.05.
	Forstreuter, Laurin (92); Grünhagen, Kilian (94); Böhl, Ole (93)		
7:51,32	StG Kirchdorf-Leer-OTB II	Osnabrück	11.05.
	Menzel, René (92); Karsch, Dustin (92); Karsch, Marvin (92)		
7:56,86	LG Nordheide	Tostedt	31.05.
	Tomczak, Tim (82); Ahrens, Lennart (94); Timm, Fynn Paul (95)		
8:18,70	StG Hannover96-Eint.Hildesheim	Baunatal	27.09.
	Wilcke, Heiko (78); Giesler, Christian (77); Witig, Jens (76)		
8:20,55	VfV Hildesheim	Osnabrück	11.05.
	Weßling, Malte (94); Kettel, Steffen (92); Hasselbach, Alexander (94)		

Männer

8:22,47	LG Göttingen Schulz, Marcel (79); Hanelt, Sebastian (79); Höffker, Michael (78)	Baunatal	27.09.
8:38,38	Lüneburger SV Kröger, Gerrit (93); Schütt, Jannik (91); Heitmann, Torsten (86)	Tostedt	31.05.
8:54,2	ASP Apulia-Wolfsburg I Hellmuth, Louis (95); Wolff, Arne-Christian (88); Redeker, Hendrik (90)	Gifhorn	22.07.
9:08,52	LG Kreis Verden I Schmidt, Fabian (93); Schaller, Moritz (94); Trense, Markus (88)	Verden	08.07.
9:45,20	LG Kreis Verden II Trense, Michael (61); Magalowski, Fred (64); Pfeiffer, Thomas (62)	Verden	08.07.
9:46,55	Post-SV Buxtehude Siebrands, Jörg (63); Kupper, Frank (64); Kröger, Carsten (62)	Harsefeld	16.05.
9:50,9	TSV Eintracht Wolfshagen Nolte, Florian (93); Nolte, Rolf (55); Fürle, Alexander (93)	Harlingerode	23.07.
11:09,58	Marathonclub Walsrode Berger, Sascha (72); Ratsch, Wolfgang (51); Preine, Gerrit (62)	Verden	08.07.
11:09,8	TSG Bad Harzburg Wenzlaff, Nils (89); Ehlers, Thorben (95); Schaller, Benedikt (93)	Harlingerode	23.07.
11:10,92	VfL Oldenburg I Frense, Horst (41); Klinke, Siegfried (43); Ostendorf, Manfred (43)	Delmenhorst	26.04.
11:11,09	ASP Apulia-Wolfsburg II Taubert, Roland (53); Wolff, Hans-Günter (51); Simon, Wolfgang (52)	Baunatal	27.09.
14:37,02	VfL Oldenburg II Fuchs, Helmut (40); Sprick, Wilhelm (42); Sager, Bernhard (41)	Delmenhorst	26.04.

20 km Straßengehen	Bestl. 2013:	2:37:45	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	
2:22:17	Artmann, Jens	64	Post-SV Holzminden		Izmir/TUR	28.08.

Hochsprung	Bestl. 2013:	2,12	Onnen, Eike	82	LG Hannover	
2,12	Onnen, Eike	82	LG Hannover		Hannover	31.05.
2,07	Klintworth, Alexander	91	TSV Wiepenkathen		Bremen	05.07.
2,05	Hase, Jan	88	LG Hannover		Hamburg	12.07.
1,98	Jäger, Malte	90	LG Göttingen		Garbsen	01.05.
1,92	Kruth, Hans	74	LG Emstal Dörpen		Erfurt	12.07.
1,90	Roßberg, Marcel	89	LG Göttingen		Kassel	29.05.
1,90	Tjarks, Enno	86	VfL Germania Leer		Papenburg	26.09.
1,87	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland		Neuwied	11.05.
1,86	Lindemann, Christian	93	TSV Burgdorf		Burgdorf	25.04.
1,86	Büter, Fabian	94	SC Osterbrock		Wilhelmshaven	24.05.
1,85	Diekkrüger, Lars	94	LG Braunschweig		Garbsen	01.05.
1,85	Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Bad Harzburg	03.05.
1,84	Siemt, Bastian	94	LG Kreis Verden		Verden	26.04.
1,84	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig		Edemissen	08.06.
1,82	Katz, Marvin	92	TV Eintracht Sehnde		Hildesheim	04.05.
1,82	Bertram, Jan Catalin	94	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	09.06.
1,82	Onnen, Kjell	90	LG Hannover		Hannover	25.06.
1,80	Bötzel, Reinhold	75	LG Hannover		Hannover	31.05.
1,80	Schneider, Sebastian	89	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.05.
1,80	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land		Braunschweig	20.09.

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	5,14	Kahlert, Steffen	87	TuS Wunstorf	
4,90	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland		Ratingen	29.06.
4,40	Steffen, Tobias	91	MTV 49 Holzminden		Hamburg	13.07.
4,20	Onnen, Kjell	90	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
4,00	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland		Papenburg	29.06.
3,80	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland		Papenburg	29.06.
3,80	Bertram, Malte	93	LG Weserbergland		Papenburg	29.06.
3,72	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land		Meinersen	29.07.
3,42	Zweigert, Martin	86	LG Hanstedt/Wellend./Wriedel		Uelzen	31.05.
3,40	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz-Scharmbeck	14.09.
3,25	Dirlam, Sebastian	87	SG Osterholzer LA		Lilienthal	30.07.

Männer

3,06	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Edemissen	06.09.
3,00	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Lodi/ITA	07.09.
3,00	Bewig, Dr. Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	27.09.
2,96	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen	Papenburg	26.09.
2,95	Rudert, Jürgen	48	MTV Wolfenbüttel	Holzminde	07.06.
2,90	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Papenburg	29.06.
2,84	Rothstegge, Thimo	93	TuS Zetel	Schortens	13.09.
2,81	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Enschede/NED	17.09.
2,80	Maus, Alexander	77	TK Jahn Sarstedt	Celle	15.06.
2,80	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Schöningen	02.08.
2,80	Steinbach, Peter Paul	92	LG Kreis Verden	Osterholz-Scharmbeck	14.09.

Weitsprung

Bestl. 2013:

7,53 Gilde, Maximilian 90 LG Hannover

7,31	+1,1	Klack, Jonas	90	LG Göttingen	Bremen	06.07.
7,18	+0,0	Brunken, Jan	91	LG Göttingen	Osterode	27.06.
7,10	+0,2	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Ratingen	28.06.
6,88	+0,0	Knüpling, Louis	94	TSV Asendorf	Osterode	27.06.
6,84	+0,2	Rieker, Florian	90	LG Göttingen	Osterode	01.06.
6,71	+1,3	Lay, Hans Jürgen	85	VfL Oldenburg	Schortens	04.10.
6,62	+0,0	Hase, Jan	88	LG Hannover	Celle	06.08.
6,60		Onnen, Kjell	90	LG Hannover	Hannover	31.07.
6,56	-1,0	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Edemissen	03.05.
6,52	+0,0	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Celle	15.06.
6,49	-0,2	Meene, Oliver	94	LG Hannover	Garbsen	18.05.
6,40	+0,9	Pahnke, Tim Kelly	91	MTV Hanstedt	Oldendorf	25.05.
6,39	+0,0	Trautmann, Giano	94	LG Braunschweig	Braunschweig	20.09.
6,37	+1,3	Klintworth, Alexander	91	TSV Wiepenkathen	Stade	15.06.
6,36	+0,2	Kuntze, Marc	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	01.06.
6,33	+0,0	Kaun, Niels	91	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
6,32	-0,2	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Kassel	29.05.
6,27	-0,1	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Erfurt	11.07.
6,27	+1,8	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Braunschweig	20.09.
6,23	+0,0	Bertram, Malte	93	LG Weserbergland	Papenburg	28.06.

Dreisprung

Bestl. 2013:

14,47 Maiß, Oliver 86 LAZ Celle

14,55	-0,1	Knüpling, Louis	94	TSV Asendorf	Kassel	29.05.
14,13	+0,7	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	Izmir/TUR	28.08.
13,86	+0,3	Maiß, Oliver	86	LAZ Celle	Bremen	05.07.
13,00	-0,2	Brunken, Jan	91	LG Göttingen	Bremen	05.07.
12,68	+0,5	Büter, Fabian	94	SC Osterbrock	Bremen	05.07.
12,23	+0,0	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	Osterode	31.05.
12,18	-1,1	Lay, Hans Jürgen	85	VfL Oldenburg	Heidmühle	04.05.
12,18	+0,4	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Celle	14.06.
12,11	-0,9	Wilm, Cedrik	92	TSG Bad Harzburg	Osterode	31.05.
11,98	+0,0	Janz, Jurij	63	OSC Damme	Celle	14.06.
11,92	-0,5	Krause, Karsten	90	TSV Helmstedt	Osterode	31.05.
11,74	-0,3	Meene, Oliver	94	LG Hannover	Bremen	05.07.
11,49	+0,0	Hartmann, Axel	72	TSV Wehdel	Oldendorf	25.05.
11,43	-0,5	Skretzka, Torben	94	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	08.06.
11,30	+0,0	Kniefs, Dennis	93	SG Osterholzer LA	Zeven	08.06.
11,05	+0,8	Kanne, Clemens	65	TuS Gildehaus	Celle	14.06.
11,03		Schunke, Christoph	93	SV Union Salzgitter	Schöningen	22.07.
11,01	+0,0	Holland, Henning	63	LG Osterode	Osterode	31.05.
10,78	+0,0	Beckmann, Jürgen	67	SV Nienhagen	Celle	06.08.
10,75	+1,3	Decker, Alf	67	BTB Oldenburg	Erfurt	12.07.

Männer

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2013:

14,29 Trenker, Tobias 94 Hannover 96

14,71	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Ulm	24.05.
14,60	Fidalgo Blasco, Carlos	88	TuRa Braunschweig	Wolfenbüttel	26.09.
14,39	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	Bremen	05.07.
14,01	Deserno, Lukas	94	LG Göttingen	Bremen	05.07.
13,79	Stolper, Daniel	88	MTV Messenkamp	Minden	25.07.
13,51	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Wilhelmshaven	24.05.
13,50	Schöning, Carsten	69	SV Karze	Celle	15.06.
13,38	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter	Blankenburg	20.09.
12,70	Schröder, Sven	88	TSV Asendorf	Bremen	03.10.
12,62	Krempel, Paul	93	LG Kreis Verden	Verden	21.09.
12,52	Onnen, Eike	82	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
12,46	Ingwersen, Kai	90	LG Weserbergland	Flensburg	30.08.
12,32	Pinkernelle, Malte	90	TSG Ahlten	Wunstorf	01.06.
12,30	Dirlam, Sebastian	87	SG Osterholzer LA	Verden	29.06.
12,29	Müller, Jens	91	TSG Ahlten	Lehrte	29.03.
12,16	Meier, Stephan	91	TSG Bad Harzburg	Osterode	01.06.
12,06	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Celle	15.06.
11,97	Schulz, Andreas	67	TSV Brunkensen	Gronau	01.06.
11,95	Bell, Markus	67	LG Osterode	Garbsen	28.09.
11,91	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
11,91	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Papenburg	28.06.

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2013:

52,41 Krempel, Paul 93 LG Kreis Verden

49,82	Krempel, Paul	93	LG Kreis Verden	Bremen	05.07.
48,58	Holstein, Simon	86	Hannover 96	Hannover	31.05.
46,02	Deserno, Lukas	94	LG Göttingen	Wesel	15.06.
42,71	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Ratingen	29.06.
41,54	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Hannover	17.04.
40,40	Dittrich, Arne	89	LG Göttingen	Kassel	22.03.
40,13	Albeshausen, Timo	93	LG Fallingbostal	Zeven	07.06.
40,06	Schöning, Carsten	69	SV Karze	Erfurt	12.07.
39,01	Onnen, Eike	82	LG Hannover	Hannover	17.04.
38,85	Eilers, Dennis	93	TuS Wunstorf	Wunstorf	01.06.
38,76	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Papenburg	18.05.
38,46	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Bremerhaven	04.06.
38,31	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Norden	28.09.
37,88	Müller, Jens	91	TSG Ahlten	Garbsen	28.09.
37,61	Schröder, Sven	88	TSV Asendorf	Hannover	19.09.
37,33	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Papenburg	29.06.
37,29	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter	Celle	15.06.
37,24	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden	Celle	15.06.
36,63	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen	Meppen	14.09.
36,20	Dirlam, Sebastian	87	SG Osterholzer LA	Oerel	25.04.

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2013:

61,50 Kahlmeyer, Marcus 82 Hannover 96

50,28	Weidlich, Marcel	88	VfR Evesen	Evesen	25.05.
47,99	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter	Celle	14.06.
45,72	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Ludwigsburg	06.09.
45,48	Neef, Andreas	81	MTV Schöningen	Braunschweig	02.07.
45,11	Pelka, Thomas Adan	90	LG Hannover	Hannover	25.06.
43,91	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Delmenhorst	20.09.
40,94	Stolz, Christoph	80	OTB Osnabrück	Göttingen	27.09.
40,92	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen	Meppen	27.04.
40,92	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	06.10.
40,80	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen	Hannover	10.05.

Männer

39,62	Kluge, Christian	65	SC Lüchow	Salzwedel	03.10.
39,18	Stroot, Michael	87	TV Rütenbrock	Meppen	27.04.
38,67	Schrämmer, Torben	70	TV Langen	Loxstedt	27.09.
38,49	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock	Groß Hesepe	12.10.
38,25	Schwarte, Daniel	88	TSG Dissen	Bad Oeynhausen	09.06.
37,37	Kremer, Stefan	86	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	12.10.
37,28	Schwagmann, Norbert	73	TuRa Braunschweig	Erfurt	12.07.
36,62	Albers, Frank	68	TV Loxstedt	Loxstedt	02.07.
35,43	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Meppen	19.01.
34,52	Dittrich, Arne	89	LG Göttingen	Göttingen	27.09.

Speerwurf 800 g Bestl. 2013: 67,48 Sander, Simon Nils 90 LG Osterode

68,29	Teuteberg, Alexander	92	Hannover 96	Garbsen	01.05.
61,85	Michaelis, Niels	94	LAV Zeven	Bremen	06.07.
61,63	Schröder, Sven	88	TSV Asendorf	Garbsen	28.09.
60,30	Gilde, Maximilian	90	LG Hannover	Hannover	31.05.
59,03	Bieck, Marcus	69	TV Norden	Oldendorf	25.05.
55,94	Pinkernelle, Malte	90	TSG Ahlten	Garbsen	28.09.
54,92	Cordes, Tim	94	TSV Asendorf	Verden	26.04.
54,42	Onnen, Kjell	90	LG Hannover	Hannover	19.09.
53,62	de Vries, Holger	93	TV Norden	Meppen	20.07.
53,54	Drees, Björn	83	SV Blomberg-Neuschoo	Sulingen	26.07.
52,49	Stolper, Daniel	88	MTV Messenkamp	Hannover	19.09.
51,40	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Papenburg	29.06.
51,27	Burhenne, Arne	90	LG Göttingen	Meppen	20.07.
50,87	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	Osterode	01.06.
50,64	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Marburg	27.07.
50,27	Kerski, Alexander	83	TV Elmendorf	Bad Zwischenahn	16.05.
50,20	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Hannover	31.05.
49,61	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Bad Oeynhausen	09.06.
49,32	Obermüller, Andreas	74	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	26.09.
49,28	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land	Celle	14.06.

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

Bestl. 2013: 3.049 Kaun, Niels 91 VfL Oldenburg

3.052	de Vries, Holger	93	TV Norden	Meppen	20.07.
	5,93(+0,0)-53,62-24,28(-1,3)-34,55-4:50,47				
3.017	Kaun, Niels	91	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	6,33(+0,0)-47,13-22,84(-1,9)-26,87-4:51,76				
2.902	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Meppen	20.07.
	5,86(+0,0)-48,52-25,43(-1,9)-33,30-4:40,17				
2.900	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	Bad Oeynhausen	21.06.
	6,04(+0,0)-46,38-24,29(+0,6)-30,83-4:49,52				
2.859	Dittrich, Arne	89	LG Göttingen	Meppen	20.07.
	5,78(+0,0)-36,62-24,48(-2,3)-39,54-4:49,77				
2.680	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Meppen	20.07.
	5,63(+0,1)-35,48-23,07(-1,9)-28,57-4:56,49				
2.635	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen	Bad Oeynhausen	21.06.
	5,99(-1,3)-40,74-26,07(+0,6)-26,82-4:40,53				
2.572	Rofalski, Domenik	94	SG Misburg	Meppen	20.07.
	5,12(+0,0)-39,27-24,12(-1,3)-29,77-4:54,26				
2.551	Burhenne, Arne	90	LG Göttingen	Meppen	20.07.
	6,03(+0,0)-51,27-24,59(-1,2)-30,65-6:07,81				
2.530	Ahlbrecht, Nils-Alexander	87	LG Göttingen	Meppen	20.07.
	5,24(-0,1)-37,45-23,72(-2,3)-32,72-5:18,12				

Männer

2.358	Faasch, Jan-Niclas	95	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	5,93(+0,0)-5,93(+0,0)-24,11(-1,9)-21,19-5:18,70				
2.346	Sebastian, Jörg	76	TSV Leim	Helmstedt	05.09.
	5,24-29,75-25,0-29,18-4:55,40				
2.320	Höffker, Michael	78	LG Göttingen	Bad Oeynhausen	21.06.
	5,00(-0,5)-41,12-27,89(+0,6)-21,85-4:23,28				
2.293	Schneider, Sebastian	89	Eintracht Hildesheim	Gronau	28.06.
	5,73-36,29-25,37(-0,3)-22,41-5:14,05				
2.288	Stanczyk, Marvin	92	SG Misburg	Meppen	20.07.
	5,36(+0,0)-24,04-25,19(-1,3)-20,55-4:29,58				
2.222	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen	Meppen	20.07.
	5,68(+3,0)-41,80-27,11(-1,8)-24,71-5:43,25				
2.205	Gimmy, Stefan	65	BTB Oldenburg	Meppen	20.07.
	5,73(+0,1)-31,91-26,26(-1,8)-26,89-5:21,54				
2.204	Lay, Hans Jürgen	85	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	6,59(+0,0)-37,40-24,99(-2,3)-22,49-6:29,86				
2.164	Weber, Dietmar	68	LG Göttingen	Bad Oeynhausen	21.06.
	4,85(+0,0)-25,32-27,42(-0,6)-36,69-4:59,81				
2.158	Himmelskamp, Patrick	94	LGG Ganderkesee	Meppen	20.07.
	5,70(+0,0)-35,19-26,04(-2,3)-25,73-5:38,09				

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

Bestl. 2013: 7.620 VfL Oldenburg

7.943	LG Göttingen	Meppen	20.07.
	Dittrich, Arne (89) - 2.859; Burhenne, Arne (90) - 2.551; Schulz, Marcel (79) - 2.533		
7.579	VfL Oldenburg I	Meppen	20.07.
	Kaun, Niels (91) - 3.017; Faasch, Jan-Niclas (95) - 2.358; Lay, Hans Jürgen (85) - 2.204		
6.337	SG Misburg	Meppen	20.07.
	Rofalski, Domenik (94) - 2.572; Stanczyk, Marvin (92) - 2.288; Wagner, Jens (65) - 1.477		
4.548	TSV Hagenburg	Stadthagen	20.09.
	Sauer, Michael (69) - 1.789; Peyker, Ingo (69) - 1.584; Pietzek, Hans-Georg (64) - 1.175		
4.462	VfL Oldenburg II	Meppen	20.07.
	Merkel, Konstantin (92) - 2.012; Wendel, Daniel (92) - 1.659; Hess, Adham (86) - 791		
4.393	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.
	Peters, Holger (75) - 1.571; Sassen, Heino (73) - 1.486; Alberts-Tammena, Friso (72) - 1.336		

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

Bestl. 2013: 7.864 Gilde, Maximilian 90 LG Hannover

7.480	Scherfose, Patrick	91	LG Weserbergland	Marburg	26./27.07.
	11,19(-0,6)-7,05(-1,9)-14,10-1,81-50,63/14,41(+1,6)-40,77-4,71-50,64-4:43,71				
6.178	Rothmann, Steffen	91	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	11,95(-2,3)-6,18(+0,0)-11,91-1,68-54,54/16,00(+1,2)-37,33-3,80-51,40-4:48,13				
5.959	Bertram, Malte	93	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	11,64(-0,8)-6,23(+0,0)-11,25-1,72-52,31/17,82(+0,8)-32,74-3,80-48,00-4:55,60				
5.839	Conrad, Patrick	92	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	11,54(-0,8)-6,19(+0,0)-11,37-1,72-55,86/16,54(+0,8)-32,58-4,00-46,10-5:22,42				
5.439	Thierse, Jens	86	LG Peiner Land	Braunschweig	20./21.09.
	12,35(-0,4)-6,50(+0,3)-10,64-1,80-58,73/17,92(-0,3)-33,33-3,70-34,72-4:55,34				
5.158	Pieper, Robin	95	LG Peiner Land	Braunschweig	20./21.09.
	12,19(-0,4)-5,75(+0,5)-8,86-1,60-55,63/18,72(-0,3)-24,81-4,50-35,63-4:53,54				
5.025	Thierse, Lars	92	LG Peiner Land	Braunschweig	20./21.09.
	12,39(-0,4)-6,27(+1,8)-9,30-1,76-56,28/18,34(-0,3)-29,72-3,00-36,56-5:07,61				
5.013	Sievert, Robert	92	MTV Schöningen	Braunschweig	20./21.09.
	11,68(-0,4)-6,11(+0,3)-8,72-1,64-51,88/19,96(-0,3)-28,94-2,70-34,38-4:51,45				
4.904	Bergmann, Jan-Philip	94	TSV Burgdorf	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	12,57(-0,1)-5,65(+0,0)-10,60-1,58-55,60/19,34(-0,5)-28,41-2,90-44,28-4:48,16				
4.797	Müller, Mario	79	LG Kehdingen	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	13,13(-0,7)-5,45(+0,0)-10,19-1,66-56,77/19,10(+0,0)-29,45-3,40-35,55-4:48,48				

Männer

4.566	Ahlbrecht, Nils-Alexander	87	LG Göttingen	Braunschweig	20./21.09.
	11,98(-0,4)-5,29(+0,2)-10,63-1,64-52,99/20,17(-0,3)-27,97-2,00-33,51-5:07,07				
4.553	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	Papenburg	28./29.06.
	12,34(-2,3)-6,35(+0,0)-8,82-1,56-56,53/20,07(+1,2)-26,29-2,60-33,55-4:58,97				
4.176	Lay, Hans Jürgen	85	VfL Oldenburg	Schortens	04./05.10.
	12,01-6,71(+1,3)-8,78-1,60-58,22/21,82(+0,8)-24,54-2,70-39,19-6:36,64				
4.161	Heinisch, Peter	94	LG Kreis Verden	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	12,09(-0,7)-5,46(+0,6)-8,45-1,62-55,85/21,33(+0,0)-28,52-2,30-33,15-5:32,57				
3.802	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Schortens	04./05.10.
	13,08-4,66(+0,6)-8,82-1,52-58,32/20,31(+0,9)-24,41-2,70-30,40-5:16,91				
3.787	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen	Schortens	04./05.10.
	13,43-5,65(+0,8)-7,92-1,72-62,29/20,10(+0,9)-21,75-2,80-36,34-5:57,91				
3.755	Rothstegge, Thimo	93	TuS Zetel	Schortens	04./05.10.
	12,65-5,52(+0,3)-6,72-1,52-58,51/20,75(+0,8)-21,94-2,70-27,87-5:24,95				
3.735	Stüber, Samuel	95	SG Osterholzer LA	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	12,06(-0,1)-5,33(+0,0)-7,77-1,46-56,04/21,40(-0,5)-19,48-2,50-23,33-5:25,82				
3.666	Kniefs, Dennis	93	SG Osterholzer LA	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	12,70(-0,7)-5,39(+0,9)-8,66-1,62-62,82/18,99(+0,0)-17,68-2,60-25,62-5:48,03				
3.568	Steinbach, Peter Paul	92	LG Kreis Verden	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	13,09(-0,7)-o.g.V.-8,98-1,70-59,29/21,47(+0,0)-28,85-2,80-31,29-5:30,20				

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

Bestl. 2013: 14.543 LG Peiner Land

17.976	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	Rothmann, Steffen (91) - 6.178; Bertram, Malte (93) - 5.959; Conrad, Patrick (92) - 5.839		
15.622	LG Peiner Land	Braunschweig	20./21.09.
	Thierse, Jens (86) - 5.439; Pieper, Robin (95) - 5.158; Thierse, Lars (92) - 5.025		
10.637	SG Osterholzer LA	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	Stüber, Samuel (95) - 3.735; Kniefs, Dennis (93) - 3.666; Kumaszyński, Tomasz (62) - 3.236		

DMM Team-DM (Mä+Fr)

21.032	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
--------	-------------	--------------	--------

DMM Gruppe 3 Bestl. 2013: 11.444 LG Weserbergland

10.891	LG Weserbergland	Verden	21.09.
10.107	LG Kreis Verden	Verden	21.09.
9.281	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	18.07.
9.245	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
8.926	TK Jahn Sarstedt	Verden	21.09.
8.080	SG Osterholzer LA	Verden	21.09.
7.830	Fortuna Wirdum	Emden	21.09.



Deutscher Vizemeister: Die 3x1000 m Staffel Männer der LG Braunschweig mit (v.l.) Sören Ludolph, Florian Pehrs und Viktor Kuk.

Frauen

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,85	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg	
11,57 +0,7	Freese, Anna-Lena	94	FTSV Jahn Brinkum		Osterode	27.06.
11,83 +0,8	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg		Hannover	31.05.
11,85 +0,2	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland		Celle	06.08.
12,03 +0,6	Röttinger, Julia	88	LG Weserbergland		Hamburg	12.07.
12,09 +0,6	Zumer, Kristina	80	LG Göttingen		Wetzlar	26.07.
12,27 +1,0	Garling, Isabell	87	LG Weserbergland		Nienhagen	29.05.
12,30 +1,4	Rieck, Svenja	93	LG Hannover		Bremen	17.05.
12,30 +0,0	Giebel, Nina	86	LG Weserbergland		Zeven	07.06.
12,30 +0,7	Raukuc, Anna	90	LG Hannover		Osterode	27.06.
12,40 +0,6	Hartmann, Isabell	89	LG Weserbergland		Bremen	17.05.
12,41	Zielonka, Sophie	94	LG Weserbergland		Charlotte/USA	21.03.
12,43 +0,7	Eckhardt, Neele	92	LG Göttingen		Osterode	27.06.
12,58 +0,0	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide		Zeven	07.06.
12,61 +0,3	Heyna, Jana	91	LG Hannover		Hannover	31.05.
12,79 +0,4	Diekmann, Lara	93	LG Göttingen		Zeven	07.06.
12,84 +1,0	Rieker, Lisanne	92	LG Göttingen		Osterode	27.06.
12,84 -0,2	Malzahn, Marie-Luise	91	VfV Hildesheim		Minden	11.07.
12,92 -0,2	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld		Meppen	20.07.
12,93 -0,1	Schmidt, Thea	94	LG Göttingen		Garbsen	01.05.
12,8	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück		Osnabrück	20.05.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	24,09	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg	
23,99 +0,0	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg		Bremen	17.05.
24,40 +0,0	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland		Celle	06.08.
24,88 +0,0	Röttinger, Julia	88	LG Weserbergland		Zeven	08.06.
25,07 +1,0	Garling, Isabell	87	LG Weserbergland		Hannover	31.05.
25,18 +0,0	Heyna, Jana	91	LG Hannover		Zeven	08.06.
25,24 +0,0	Hartmann, Isabell	89	LG Weserbergland		Zeven	08.06.
25,27 +1,2	Giebel, Nina	86	LG Weserbergland		Bremen	06.07.
25,35 +1,0	Zielonka, Sophie	94	LG Weserbergland		Hannover	31.05.
25,36 +0,0	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide		Zeven	08.06.
25,59 +0,0	Rieck, Svenja	93	LG Hannover		Bremen	17.05.
25,60 +0,4	Hengelbrock, Wiebke	94	OTB Osnabrück		Bremen	06.07.
25,4	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück		Osnabrück	20.05.
25,68 +0,5	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover		Ratingen	28.06.
25,93 -1,9	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt		Eugene/USA	12.06.
26,08 +0,0	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn		Delmenhorst	24.06.
26,14 -0,1	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld		Papenburg	28.06.
26,18 +0,4	Diekmann, Lara	93	LG Göttingen		Bremen	06.07.
26,46 -0,1	Malzahn, Marie-Luise	91	VfV Hildesheim		Minden	11.07.
26,51 +0,6	Maaß, Mareike	87	STV Barßel		Zeven	08.06.
26,70 +0,1	Holland, Vanessa	92	LG Osterode		Bad Gandersheim	24.05.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	52,63	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg	
52,69	Spelmeyer, Ruth Sophia	90	VfL Oldenburg		Regensburg	07.06.
55,50	Raukuc, Anna	90	LG Hannover		Osterode	27.06.
57,89	Zielonka, Sophie	94	LG Weserbergland		Zeven	07.06.
58,09	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn		Wilhelmshaven	24.05.
58,12	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück		Dortmund	14.05.
58,24	Kreie, Siri	89	OTB Osnabrück		Hamburg	13.07.
58,38	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn		Bremen	05.07.
58,86	Heyna, Jana	91	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
59,50	Garling, Isabell	87	LG Weserbergland		Stadthagen	10.05.
60,26	Ahrens, Henrike	90	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Zeven	07.06.

Frauen

60,47	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig	Edemissen	08.06.
60,70	Meyer-Ranke, Carlotta	93	SV Molbergen	Brackwede	23.05.
61,32	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Osterode	27.06.
61,3	Fichtner, Sarah	89	TSV Mehrum	Adendorf	17.09.
61,4	Meyer, Lea Madlen	93	LG Nordheide	Amelinghausen	16.05.
61,99	Pieper, Stefanie	91	VfV Hildesheim	Bremen	05.07.
62,21	Boekhoven, Jasmin	94	LG Weserbergland	Zeven	07.06.
63,18	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Erfurt	12.07.
63,20	Köppe, Charlotte	94	TSV Wennigsen	Hildesheim	18.06.
63,75	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Delmenhorst	19.06.

800 m Lauf Bestl. 2013: 2:06,40 Koop, Alina 90 OTB Osnabrück

2:05,23	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück	Osterode	27.06.
2:05,66	Themann, Tabea	92	SV Molbergen	Bergisch Gladbach	14.08.
2:07,86	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft	Bergisch Gladbach	14.08.
2:12,77	Kreie, Siri	89	OTB Osnabrück	Hamburg	13.07.
2:12,85	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	29.06.
2:13,32	Gryschka, Melina	94	Hannover 96	Zeven	08.06.
2:14,10	Meyer-Ranke, Carlotta	93	SV Molbergen	Bergisch Gladbach	14.08.
2:15,32	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn	Papenburg	26.09.
2:16,30	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück	Bremen	05.07.
2:19,46	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig	Braunschweig	04.07.
2:21,00	Meyer, Angelina	86	SV Friedrichsfehn	Delmenhorst	24.06.
2:21,44	Lomax, Jacqueline	89	VfL Oldenburg	Delmenhorst	26.04.
2:21,81	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
2:23,13	Ahrens, Henrike	90	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Zeven	08.06.
2:24,51	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Austin/USA	27.03.
2:24,69	Schneider, Sarah Katharina	90	SV Friedrichsfehn	Meppen	20.07.
2:24,74	Köppe, Charlotte	94	TSV Wennigsen	Wunstorf	20.09.
2:24,89	Fichtner, Sarah	89	TSV Mehrum	Sarstedt	27.07.
2:25,51	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm	25.05.
2:26,39	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Wunstorf	20.09.

1000 m Lauf Bestl. 2013: 2:49,37 Koop, Alina 90 OTB Osnabrück

2:49,00	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück	Oldenburg	30.07.
2:57,16	Gerdes, Christina	95	BV Garrel	Oldenburg	30.07.
2:59,32	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück	Oldenburg	30.07.
3:01,66	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden	Verden	28.05.
3:04,1	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Sottrum	24.07.
3:08,28	Harms, Neele	96	TuS Ofen	Oldenburg	30.07.
3:10,47	Schaltegger, Carolyn	98	LG Lüneburg Stadt und Land	Verden	28.05.
3:10,99	Rösner, Laura Sophie	97	SG Bredenbeck	Osterode	29.08.
3:11,28	Oltmanns, Sonja	96	LG Kreis Verden	Minden	11.07.
3:14,7	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	Sottrum	05.06.
3:16,3	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Sottrum	24.07.
3:17,00	Kappe, Franziska	98	TSG Bad Harzburg	Osterode	29.08.
3:20,3	Schröder, Franziska	92	TV Sottrum	Sottrum	15.05.
3:20,3	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	Königslutter	06.08.
3:24,6	Schröder, Natascha	94	TV Sottrum	Sottrum	15.05.
3:25,72	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker	Osterode	29.08.
3:26,73	Feldhaus, Leena	89	VfV Hildesheim	Minden	11.07.
3:27,45	Harms, Swantje	93	TuS Ofen	Oldenburg	30.07.
3:27,4	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft	Emden	14.04.
3:27,63	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Papenburg	26.09.

Frauen

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:32,18	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück	
4:18,49	Themann, Tabea	92	SV Molbergen		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
4:21,55	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
4:34,34	Koop, Alina	90	OTB Osnabrück		Zeven	07.06.
4:34,57	Gryschka, Melina	94	Hannover 96		Osterode	27.06.
4:35,47	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück		Osterode	27.06.
4:45,07	Meyer-Ranke, Carlotta	93	SV Molbergen		Neustadt an der Waldnaab	01.08.
4:50,45	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg		Zeven	07.06.
4:59,60	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Minden	10.08.
5:01,95	Waschkies, Karolin	93	VfV Hildesheim		Zeven	07.06.
5:02,59	Köhler, Meike	64	SV Rosche		Celle	15.06.
5:12,17	Schwietert, Christiane	65	DSC Oldenburg		Erfurt	12.07.
5:15,59	Moisson, Lucie	91	LG Hannover		Zeven	07.06.
5:18,27	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Celle	15.06.
5:18,53	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Osterode	18.07.
5:19,77	Paetzke, Grete	84	DSC Oldenburg		Celle	15.06.
5:19,91	Müller, Saskia	93	SG Misburg		Bremen	06.07.
5:22,9	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Alfeld	02.08.
5:26,5	Schröder, Natascha	94	TV Sottrum		Sottrum	05.07.
5:28,20	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Delmenhorst	05.09.
5:28,2	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Alfeld	02.08.
1 Meile	Bestl. 2013:	5:20,7	Eckert, Nadine	89	TuS Wunstorf	
5:25,59	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Alfeld	02.08.
5:31,0	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV		Adendorf	17.09.
5:41,29	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Osterode	18.07.
5:45,74	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Alfeld	02.08.
5:47,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland		Aurich	12.09.
5:49,8	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Sottrum	24.04.
5:51,44	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Alfeld	02.08.
5:56,8	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.
6:04,5	Teuber, Charlene	94	LG Braunschweig		Königslutter	06.08.
6:10,6	Jedrzejska, Joanna	87	Hannover Athletics		Edemissen	06.09.
6:11,29	Meier, Sabine	66	SG Bredenbeck		Neustadt	28.06.
6:11,6	Reichstein, Simone	86	LG Braunschweig		Königslutter	06.08.
6:16,6	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.
6:21,24	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Alfeld	02.08.
6:40,04	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		BS-Rüninge	20.09.
6:53,73	von Wartburg, Deborah	91	LG Kreis Verden		Alfeld	02.08.
6:54,7	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		Edemissen	06.09.
7:01,32	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Neustadt	28.06.
7:33,3	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.06.
7:41,35	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Alfeld	02.08.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:23,35	Feuerherdt, Lisa	90	Post-SV Uelzen	
9:33,12	Themann, Tabea	92	SV Molbergen		Osterode	27.06.
10:11,20	Gryschka, Melina	94	Hannover 96		Garbsen	01.05.
10:22,09	Mintel, Josephine	91	LG Göttingen		Osterode	27.06.
10:28,25	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.
10:44,14	Leventon, Julia	82	Lüneburger SV		Winsen	20.08.
10:46,43	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV		Winsen	20.08.
10:48,10	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück		Melle	27.08.
10:49,89	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Winsen	20.08.
10:52,09	Waschkies, Karolin	93	VfV Hildesheim		Garbsen	01.05.
10:54,74	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		Gronau	01.06.

Frauen

10:58,01	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Unterlüß	17.05.
11:00,46	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Höxter	04.05.
11:13,6	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft	Emden	19.03.
11:14,50	Moisson, Lucie	91	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
11:19,59	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg	Minden	11.07.
11:20,77	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker	Harlingerode	03.10.
11:27,5	Bensemman, Kathrin	75	Lüneburger SV	Amelinghausen	16.05.
11:28,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland	Aurich	12.09.
11:28,88	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	Kalefeld	10.07.
11:29,9	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	Aurich	12.09.

5000 m Lauf Bestl. 2013: 16:58,83 Ricard, Coline 86 LG Göttingen

17:01,73	Ricard, Coline	86	LG Göttingen	Regensburg	07.06.
17:47,47	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Papenburg	26.09.
18:16,16	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Osnabrück	11.05.
18:17,68	Mintel, Josephine	91	LG Göttingen	Greene	04.06.
18:36,1	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV	Kiel	07.05.
18:42,32	Leventon, Julia	82	Lüneburger SV	Bremen	05.07.
18:56,67	Waschkies, Karolin	93	VfV Hildesheim	Bremen	05.07.
19:05,25	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC	Celle	14.06.
19:08,28	Köhler, Meike	64	SV Rosche	Erfurt	11.07.
19:12,53	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt	Celle	14.06.
19:17,11	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	Osnabrück	11.05.
19:18,79	Schwietert, Christiane	65	DSC Oldenburg	Papenburg	18.05.
19:19,6	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	Uslar	04.10.
19:23,13	Bensemman, Kathrin	75	Lüneburger SV	Tostedt	15.06.
19:27,74	Böttcher, Paula	94	VfL Oldenburg	Oldenburg	10.09.
19:36,08	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	Greene	04.06.
19:51,03	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg	Minden	25.07.
19:56,0	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn	Gildehaus	20.05.
19:56,54	Bitter, Anja	69	SC Melle 03	Osnabrück	11.05.
19:59,7	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker	Helmstedt	05.09.

10000 m Lauf Bestl. 2013: 37:32,19 Krinke, Nicole 78 LG Nienburg

37:49,72	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Delmenhorst	08.08.
38:09,03	Wagner, Carola	67	Delligser SC	Greene	12.09.
38:41,49	Tola Geleto, Fate	87	LG Braunschweig	Osnabrück	11.05.
38:53,23	Trenkel, Marie	93	Lüneburger SV	Osnabrück	11.05.
39:59,4	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Borsum	27.08.
40:16,85	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt	Osnabrück	11.05.
40:48,11	Böttcher, Paula	94	VfL Oldenburg	Delmenhorst	05.09.
40:52,91	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC	Lehrte	23.04.
41:03,9	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker	Bad Harzburg	05.10.
41:49,22	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg	Fallersleben	31.07.
42:02,87	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder	Delmenhorst	08.08.
42:29,2	Staebe, Erika	61	Laufclub BlueLiner	Wolfenbüttel	04.06.
42:38,2	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	Königslutter	06.08.
43:34,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland	Schortens	03.06.
43:35,91	Nesselrath, Anike	81	Laufclub BlueLiner	Schöningen	18.05.
43:50,5	Albrecht, Daniela	78	SV Germania Helmstedt	Schlade	05.04.
44:03,39	Wylegala, Anna-Katharina	86	LG Braunschweig	Schöningen	18.05.
44:10,2	Friedrich, Birgit	62	LG Kehdingen	Buxtehude	07.08.
44:16,7	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Königslutter	06.08.
44:18,2	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven	Schortens	03.06.

Frauen

Stundenlauf	Bestl. 2013:	14.975	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	
14.891	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96		Borsum	27.08.
14.475	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.
14.435	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
14.305	Böttcher, Paula	94	VfL Oldenburg		Emden	02.11.
14.280	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Helmstedt	17.10.
14.158	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		Fallersleben	31.07.
13.900	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup		Börger	12.09.
13.660	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland		Schortens	03.06.
13.608	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Königslutter	06.08.
13.581	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.
13.520	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Schortens	03.06.
13.358	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.
13.085	Schulz, Tanja	63	SV Rosche		Lüchow	04.10.
13.040	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Börger	12.09.
12.912	Wylegala, Anna-Katharina	86	LG Braunschweig		Schladen	05.04.
12.836	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Borsum	27.08.
12.810	Schröder, Tanja	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.
12.800	Greite, Silke	71	TSV Lelm		Helmstedt	17.10.
12.715	Guevarra, Joven	73	SV Rosche		Lüchow	04.10.
12.697	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben		Fallersleben	31.07.

10 km Straße Bestl. 2013: 35:35 Ricard, Coline 86 LG Göttingen

35:19	Ricard, Coline	86	LG Göttingen		Lingen	30.03.
35:26	Themann, Tabea	92	SV Molbergen		Oldenburg	18.10.
36:59	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg		Paderborn	05.04.
37:19	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen		Lingen	30.03.
37:27	Wendt, Dr. Ulrike	84	Hannover 96		Hannover	27.04.
37:28	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft		Emden	31.05.
37:44	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg		Schortens	16.08.
38:02	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Paderborn	05.04.
38:28	Hermann, Miriam	92	ASP Apulia-Wolfsburg		Vorsfelde	16.03.
38:38	Stanienda, Bianca	69	SV Eintracht Hiddestorf		Hannover	09.11.
38:58	Mewes, Gwendolyn	84	Hannover 96		Springe	28.03.
39:28	Mintel, Josephine	91	LG Göttingen		Hannover	11.07.
39:28	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		Hannover	11.07.
39:35	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden		Bremen	03.10.
39:43	Cronjäger, Cathrin	81	LG Göttingen		Hannover	27.04.
39:46	Voigt, Katharina	84	LAV Zeven		Klein Meckelsen	19.07.
39:49	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft		Emden	31.05.
39:50	Lofski, Nadine	88	TuS Wunstorf		Lingen	30.03.
39:50	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim		Hasede	01.06.
39:59	Kulgemeyer, Christin	78	OTB Osnabrück		Münster	15.03.

10 km Straße Mann. Bestl. 2013: 1:55:33 Hannover 96

2:03:17	Emder Laufgemeinschaft		Emden	31.05.
	Nikoleit, Pia (94) - 37:28; Jürrens, Inga (82) - 39:49; Buß, Monika (71) - 46:00			
2:03:48	OTB Osnabrück		Lingen	30.03.
	Kulgemeyer, Christin (78) - 40:14; Palmowski, Jana (88) - 40:56; Queren, Stefanie (78) - 42:38			
2:04:47	VfL Oldenburg		Lingen	30.03.
	Kipp, Michelle (90) - 39:58; Lomax, Jacqueline (89) - 40:32; Ehrhardt, Anita (77) - 44:17			
2:04:54	Lüneburger SV		Lingen	30.03.
	Trenkel, Marie (93) - 40:43; Bensemann, Kathrin (75) - 40:47; Zacharias, Lisa (93) - 43:24			
2:05:28	ASP Apulia-Wolfsburg		Vorsfelde	16.03.
	Hermann, Miriam (92) - 38:28; Parschau, Claudia (69) - 43:27; Roessler, Ines (68) - 43:33			
2:08:20	Hannover Athletics		Hannover	11.07.
	Narloch, Eva (82) - 41:51; Scheyhing, Kristina (73) - 42:27; Bartels, Iris (71) - 44:02			

Frauen

2:10:41	TuS Wunstorf	Lingen	30.03.
	Lofski, Nadine (88) - 39:50; Eckert, Nadine (89) - 42:52; Ganter, Nicola (94) - 47:59		
2:14:35	SV Rosche	Hamburg	07.09.
	Weissert, Laura (99) - 42:39; Schulz, Tanja (63) - 45:56; Guevarra, Joven (73) - 46:00		
2:15:10	LG Nienburg	Lingen	30.03.
	Krinke, Nicole (78) - 37:18; Papenhausen, Kerstin (75) - 48:45; Bielenberg, Pia (83) - 49:07		
2:16:00	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	26.04.
	Frewer, Elisabeth (84) - 41:22; Richardt, Beate (82) - 46:49; Sander, Daniela (73) - 47:49		
2:16:50	SG Bredenbeck	Hannover	11.07.
	Meier, Sabine (66) - 43:09; Feldt, Martina (59) - 46:42; Tout, Ursula (68) - 46:59		
2:17:41	Fortuna Logabirum	Lingen	30.03.
	Martens, Annemarie (84) - 44:04; Kannegießer, Margit (72) - 44:40; Kisch, Annette (66) - 48:57		
2:17:51	SC Melle 03	Lingen	30.03.
	Bitter, Anja (69) - 41:50; Suhrhoff, Petra (68) - 46:30; Bordihn, Cindy (73) - 49:31		
2:18:04	VfL Lingen	Lingen	24.05.
	Niemann, Martina (56) - 45:44; Werner, Daniela (76) - 45:45; Dall, Anke (64) - 46:35		
2:19:20	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	11.07.
	Czupryniak, Justyna (78) - 46:03; Lyda, Hannelore (58) - 46:19; Wachsmuth, Nicole (75) - 46:58		
2:19:31	LG Weserbergland	Lingen	30.03.
	Reckemeier, Rebecca (79) - 44:47; Majewski, Petra (59) - 45:03; Müller, Heike (61) - 49:41		
2:23:46	LG Kreis Verden	Lingen	30.03.
	Siewert, Ursula (54) - 47:46; Sommer-Schmidt, Kersten (61) - 47:50; Apel-Kranz, Căcilia (55) - 48:10		
2:26:10	SV Germania Helstorf	Hannover	11.07.
	Jakobus, Sandra (70) - 46:48; Dannenberg, Doris (62) - 49:13; Reinstorf, Susanne (69) - 50:09		
2:26:41	SV Ofenerdiek	Lingen	30.03.
	Rürup, Rita (60) - 47:45; Diercks, Ingemarie (55) - 47:57; Bohlmann, Petra (59) - 50:59		
2:28:48	VfL Lönningen	Lingen	30.03.
	Beckmann, Hildegard (61) - 45:00; Schulte, Rita (62) - 49:14; Alde, Hildegard (50) - 54:34		

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:18:05 Ricard, Coline 86 LG Göttingen

1:22:04	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	Bremen	05.10.
1:23:17	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Neuenkirchen	18.10.
1:23:33	Wagner, Carola	67	Delligser SC	Springe	22.03.
1:23:37	Hermann, Miriam	92	ASP Apulia-Wolfsburg	Neuenkirchen	18.10.
1:23:51	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Hamburg	29.06.
1:26:29	Kulgemeyer, Christin	78	OTB Osnabrück	Hannover	27.04.
1:26:30	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	Köln	14.09.
1:26:46	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Freiburg	06.04.
1:27:06	Queren, Stefanie	78	OTB Osnabrück	Spelle	15.08.
1:27:07	Langhorst, Malina	91	LG Hannover	Bremen	03.10.
1:27:59	Voigt, Katharina	84	LAV Zeven	Oldenburg	13.04.
1:29:05	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Barcelona/ESP	16.02.
1:29:12	Raddatz, Alexandra	81	Hannover 96	Springe	22.03.
1:29:41	Stanienda, Bianca	69	SV Eintracht Hiddestorf	Ellscheid	30.08.
1:30:26	Günthner, Antje	75	Team Laufrausch	Oldenburg	13.04.
1:30:32	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt	Okertalsperre	12.04.
1:30:42	Mewes, Gwendolyn	84	Hannover 96	Berlin	30.03.
1:30:45	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn	Berlin	30.03.
1:31:08	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Hannover	27.04.
1:31:16	Scheyhing, Kristina	73	Hannover Athletics	Hannover	27.04.
1:31:19	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	Hannover	27.04.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 4:30:41 Hannover 96

4:56:01	LG Nienburg	Neuenkirchen	18.10.
	Krinke, Nicole (78) - 1:22:56; Haake, Karin (64) - 1:43:14; Papenhausen, Kerstin (75) - 1:49:51		
5:01:29	SV Germania Helmstedt I	Okertalsperre	12.04.
	Frewer, Elisabeth (84) - 1:30:32; Richardt, Beate (82) - 1:42:59; Sander, Daniela (73) - 1:47:58		
5:12:42	VfL Lingen	Neuenkirchen	18.10.
	Werner, Daniela (76) - 1:42:06; Dall, Anke (64) - 1:45:16; Niemann, Martina (56) - 1:45:20		

Frauen

5:12:48	VfB Fallersleben		Tangermünde	13.04.
	Becker, Karin (64) - 1:39:55; Wieja, Gaby (68) - 1:44:13; Manzeck, Karin (59) - 1:48:40			
5:21:14	VfL Lönningen		Neuenkirchen	18.10.
	Beckmann, Hildegard (61) - 1:39:14; Schulte, Rita (62) - 1:48:34; Gössling, Tanja (73) - 1:53:26			
5:28:14	TSV Lelm		Okertalsperre	12.04.
	Lampe, Sabrina (77) - 1:46:26; Möhring, Meike (72) - 1:49:05; Greite, Silke (71) - 1:52:43			
5:46:43	SV Germania Helmstedt II		Okertalsperre	12.04.
	Susenburger, Rita (54) - 1:54:40; Beyer-Gollmer, Petra (69) - 1:54:59; Stolle, Ingrid (62) - 1:57:04			

Marathon Bestl. 2013: 2:55:27 Wagner, Carola 67 Delligser SC

2:54:51	Wagner, Carola	67	Delligser SC	München	12.10.
2:58:43	Queren, Stefanie	78	OTB Osnabrück	Köln	14.09.
3:01:06	Kulgemeyer, Christin	78	OTB Osnabrück	Münster	17.09.
3:04:43	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	Hannover	27.04.
3:06:24	Raddatz, Alexandra	81	Hannover 96	Hamburg	04.05.
3:09:01	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	München	12.10.
3:13:15	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
3:13:17	Schnieders, Kirsten	88	TuS Gildehaus	Hamburg	04.05.
3:15:48	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt	Bremen	03.10.
3:18:00	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup	Bremen	03.10.
3:18:45	Narloch, Eva	82	Hannover Athletics	Frankfurt	26.10.
3:20:24	Ilse, Karola	70	TSV Victoria Linden	Hannover	27.04.
3:21:46	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	Hamburg	04.05.
3:21:48	Kopfmann, Kerstin	79	1. WV Wunstorf	Köln	14.09.
3:23:47	Ehrhardt, Anita	77	VfL Oldenburg	Lönningen	29.06.
3:24:05	Niemann-Scheffel, Birgit	64	LC Hansa Stuhr	Berlin	28.09.
3:26:09	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben	Hamburg	04.05.
3:26:26	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode	Zürich/SUI	06.04.
3:30:04	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder	München	12.10.
3:30:22	Staebe, Erika	61	Laufclub BlueLiner	Hannover	27.04.

100 km Bestl. 2013: 10:27:36 Rodenbeck, Brigitte 53 LG Braunschweig

11:11:55	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner	Biel/SUI	13.06.
15:43:00	Weber, Meike	63	Hannover 96	Biel/SUI	13.06.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 13,80 Schwerdtner, Maren 85 Hannover 96

13,61 +1,4	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm	24.05.
13,69 +0,6	Funck, Annette	77	LG Fallingbostal	Zeven	07.06.
13,82 +1,2	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	28.06.
13,83 +0,6	Rieck, Svenja	93	LG Hannover	Zeven	07.06.
13,92 +1,8	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Chapel Hill/USA	12.04.
13,92 +1,4	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Athens/USA	17.05.
15,16 +0,7	Clarius, Toyah	91	LG Göttingen	Bremen	06.07.
15,20 +1,6	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Bremen	06.07.
15,92 -0,7	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Papenburg	28.06.
16,15 +0,0	Wiele, Johanna	93	MTV Hanstedt	Bremen	29.05.
16,34 -0,9	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn	Papenburg	28.06.
16,62 -1,9	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Celle	14.06.
16,70 +0,1	Schneider, Sarah Katharina	90	SV Friedrichsfehn	Ahlen	06.09.
17,14 +0,4	Kempnerolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Braunschweig	20.09.
17,16 +0,1	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Osterode	31.05.
17,38 +0,6	Wolters, Marlena	92	TSV Mehrum	Peine	11.05.
18,06 +0,1	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Osterode	31.05.
18,18	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück	Schortens	04.10.
18,53 +0,0	Görlich, Wenke Marie	89	TuS Wunstorf	Osterholz-Scharmbeck	13.09.
19,15 +0,3	Schmidt, Mareike	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	17.05.
19,15 -1,9	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	23.08.

Frauen

400 m Hürden 0.762m		Bestl. 2013:	63,85	Kronfeldt, Alexandra	87	LG Weserbergland	
57,69	Raukuc, Anna	90	LG Hannover			Ulm	27.07.
67,13	Holland, Vanessa	92	LG Osterode			Hamburg	12.07.
68,92	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn			Heidmühle	04.05.
69,6	Fichtner, Sarah	89	TSV Mehrum			Edemissen	06.09.
72,8	Wolters, Marlena	92	TSV Mehrum			Edemissen	06.09.
73,56	Schneider, Sarah Katharina	90	SV Friedrichsfehn			Heidmühle	04.05.
80,99	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel			Bad Bevensen	17.05.
3000 m Hindernis		Bestl. 2013:	11:11,80	Lofski, Nadine	88	TuS Wunstorf	
10:26,95	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen			Regensburg	05.07.
10:31,01	Hehr, Antonia	96	SV Molbergen			Wesel	15.06.
10:49,77	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück			Ulm	27.07.
10:49,79	Gryschka, Melina	94	Hannover 96			Ulm	27.07.
11:01,28	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg			Wesel	15.06.
11:29,74	Lofski, Nadine	88	TuS Wunstorf			Zeven	08.06.
13:00,01	Liedke, Stefanie	94	LG Celle-Land			Zeven	08.06.
13:30,46	Müller, Saskia	93	SG Misburg			Zeven	08.06.
4 x 100 m Staffel		Bestl. 2013:	46,89	LG Weserbergland			
46,40	LG Weserbergland I					Ulm	27.07.
	Giebel, Nina (86); Röttinger, Julia (88); Lohmann, Johanna (84); Garling, Isabell (87)						
48,69	LG Hannover					Braunschweig	24.05.
	Rieck, Svenja (93); Heyna, Jana (91); Roth, Alena (90); Hansen, Julia (93)						
49,12	LG Weserbergland II					Hannover	31.05.
	Dehne, Doreen (95); Zielonka, Sophie (94); Wartenberg, Annika (91); Trivuncic, Maja (97)						
50,10	LG Osnabrück					Osnabrück	17.05.
	Kock, Leonie (94); Zepter, Marie (95); Uhlenbrock, Ricarda (92); Wilke, Anna (95)						
50,26	LG Göttingen I					Kassel	29.05.
	Clarius, Toyah (91); Schmotz, Anna (91); Diekmann, Lara (93); Rieker, Lisanne (92)						
51,21	VfV Hildesheim					Hannover	31.05.
	Schloßer, Anne (88); Keil, Luisa (91); Pieper, Stefanie (91); Malzahn, Marie-Luise (91)						
51,50	LG Eichsfeld					Osterode	29.08.
	Klingebiel, Jana (88); Zöpfigen, Leonie (98); Klingebiel, Lorena (95); Lages, Kira (96)						
52,30	StG Burgdorf-Helstorf-Garbsen I					Edemissen	28.06.
	Koch, Melanie (93); Klapper, Jessica (82); Koch, Sarah (91); Bauernfeind, Gabi (70)						
52,67	SV Friedrichsfehn					Verden	21.09.
	Schneider, Sarah Katharina (90); Hunfeld, Karina (89); Sandfort, Corinna (87); Schapschröer, Marlen (86)						
53,21	LG Osterode					Bremen	05.07.
	Kirchner, Marie Kristin (96); Sievers, Wiebke (98); Holland, Vanessa (92); Füllgrabe, Kathrin (92)						
53,29	SG akquinet Lemwerder					Wilhelmshaven	24.05.
	Christen, Johanna (98); Draghinazzi, Lana (97); Christen, Rebecca (93); Maaßen, Kea (99)						
53,65	MTV Hanstedt					Winsen	02.08.
	Dolle, Sina (92); Wiele, Johanna (93); Rohde, Carmen Marie (95); Studtmann, Mara (96)						
53,87	StG Hildesheim/Land					Hildesheim	04.05.
	Giese, Marit (95); Rühmkorb, Nora (96); Kaune, Maren (85); Schulz, Diana (86)						
54,39	StG Hansa-Brinkum-Asendorf					Verden	21.09.
	Tandel, Samantha (97); Tandel, Monique (91); Bothe, Carolin (97); Meyer, Jennifer (85)						
54,7	LAV 07 Bad Harzburg					Harlingerode	09.06.
	Koch, Meike (93); Ahrens, Silke (69); Lehmann, Angelique (99); Ahrens, Lea (98)						
55,21	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel					Oldendorf	25.05.
	Meyer, Nadine (93); Schmidt, Mareike (93); Giesecke, Sarah (94); Hartung, Carina (92)						
55,34	LGG Ganderkesee I					Verden	21.09.
	de Groot, Karen (87); Engelke, Anna Magdalena (87); von Postel, Theda (97); Plate, Pia (98)						
55,38	LGG Ganderkesee II					Celle	15.06.
	Habedank, Esther-Marie (82); Garde, Diana (70); Braunisch, Silvia (59); Marbach, Inga (73)						
56,35	StG Burgdorf-Helstorf-Garbsen II					Verden	21.09.
	Peplinski, Heike (64); Lindemann, Isabel (96); Schecker, Julia (95); Schmidt, Dr. Susanne (67)						
56,86	LG Göttingen II					Verden	21.09.
	König, Josephine (99); Spickhoff, Anne (97); Reisinger, Sina (97); Gerland, Elena (92)						

Frauen

4 x 400 m Staffel	Bestl. 2013:	3:52,4	LG Weserbergland	
3:53,43	LG Weserbergland		Bremen	06.07.
	Röttinger, Julia (88); Zielonka, Sophie (94); Hartmann, Isabell (89); Garling, Isabell (87)			
3:55,94	OTB Osnabrück		Osnabrück	11.05.
	Hengelbrock, Wiebke (94); Kreie, Siri (89); Palmowski, Jana (88); Koop, Alina (90)			
4:33,61	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	26.04.
	Garde, Diana (70); de Groot, Karen (87); Engelke, Anna Magdalena (87); von Postel, Theda (97)			

3 x 800 m Staffel	Bestl. 2013:	7:03,56	OTB Osnabrück	
6:31,99	StG Garrel-Molbergen-Emden		Bochum	10.08.
	Meyer-Ranke, Carlotta (93); Nikoleit, Pia (94); Themann, Tabea (92)			
6:42,63	OTB Osnabrück		Bochum	09.08.
	Kreie, Siri (89); Palmowski, Jana (88); Koop, Alina (90)			
7:03,61	SV Friedrichsfehn		Bochum	09.08.
	Hunfeld, Karina (89); Schapschröer, Marlen (86); Meyer, Angelina (86)			
7:25,54	VfL Oldenburg		Osnabrück	11.05.
	Scholl, Kathrin (79); Kipp, Michelle (90); Lomax, Jacqueline (89)			
7:28,5	TSV Wennigsen		Edemissen	06.09.
	Köppe, Charlotte (94); Schiel, Antonia (98); Klein, Laura Sophie (98)			
7:57,78	LG Celle-Land		Tostedt	31.05.
	Liedke, Stefanie (94); Liedke, Carolin (87); Quednau, Natalia (74)			
8:29,3	SG akquinet Lemwerder		Lemwerder	13.09.
	Christen, Johanna (98); Draghinazzi, Lana (97); Christen, Rebecca (93)			
8:57,8	MTV Schöningen		Schöningen	12.09.
	Kempernolte, Lisa (93); Ndotoni, Jessica (95); Schölecke, Franziska (96)			
9:26,9	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	23.07.
	Papke, Heike (69); Jachalsky, Silke (67); Doerks, Anja (68)			

10 km Straßengehen	Bestl. 2013:	1:08:03	Ebel, Roswitha 63	DJK Sparta Langenhagen
1:04:46	Ebel, Roswitha	63	DJK Sparta Langenhagen	Gleina 11.10.
1:08:47	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Gleina 11.10.

20 km Straßengehen	Bestl. 2013:	2:23:26	Komoll, Birgit 60	DJK Sparta Langenhagen
2:22:21	Komoll, Birgit	60	DJK Sparta Langenhagen	Naumburg 18.05.

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,75	Rahn, Xenia 91	MTV Hanstedt
1,85	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Zürich/SUI 15.08.
1,80	Onnen, Imke	94	LG Hannover	Ulm 26.07.
1,73	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm 24.05.
1,71	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Charlottesville/USA 10.05.
1,63	Blum, Mareike	90	LG Hannover	Hannover 25.06.
1,60	Iken, Jana	94	Emder Laufgemeinschaft	Verden 26.04.
1,60	Meinert, Linda	90	SV Borussia Salzgitter	Bad Harzburg 03.05.
1,60	Harms, Kira	90	VfL Oldenburg	Zeven 08.06.
1,60	Lindemann, Frauke	65	TSV Burgdorf	Erfurt 12.07.
1,55	Keil, Luisa	91	VfV Hildesheim	Wunstorf 18.06.
1,55	Schulz, Diana	86	TV Eintracht Algermissen	Hildesheim 18.06.
1,53	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Celle 14.06.
1,52	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Papenburg 28.06.
1,52	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Braunschweig 20.09.
1,52	Großkopf, Nicole	91	LGG Ganderkesee	Verden 21.09.
1,52	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück	Schortens 04.10.
1,51	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg 03.05.
1,51	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn	Meppen 20.07.
1,51	Engelke, Anna Magdalena	87	LGG Ganderkesee	Meppen 20.07.
1,48	Wiele, Johanna	93	MTV Hanstedt	Oldendorf 25.05.
1,48	Boekhoven, Jasmin	94	LG Weserbergland	Verden 21.09.
1,48	Meyer, Jennifer	85	FTSV Jahn Brinkum	Verden 21.09.
1,48	Schneider, Sarah Katharina	90	SV Friedrichsfehn	Schortens 04.10.

Frauen

Stabhochsprung Bestl. 2013:

4,41 Roloff, Annika 91 MTV 49 Holzminden

4,40	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Akron/USA	11.05.
3,00	Lorenz, Sinja	88	SV Alfeld	Sarstedt	27.07.
2,53	Rode, Isabell	92	SV Alfeld	Nienhagen	29.05.
2,20	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	Oldendorf	25.05.
2,10	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Oldendorf	25.05.
2,07	Bokeloh, Kerstin	92	LG Wesermünde	Bramel	06.09.
1,97	Gilani, Parwana	93	LG Wesermünde	Bramel	06.09.
1,92	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Uelzen	31.05.

Weitsprung Bestl. 2013:

6,11 Schmotz, Anna 91 LG Göttingen

6,20	+0,4	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	29.06.
6,18	+0,0	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Atlanta/USA	16.05.
6,13	-0,6	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm	25.05.
6,06	+0,4	Rieker, Lisanne	92	LG Göttingen	Osterode	27.06.
6,04	+0,0	Eckhardt, Neele	92	LG Göttingen	Osterode	27.06.
5,95	-0,4	Schmidt, Thea	94	LG Göttingen	Garbsen	18.05.
5,81	-0,3	Schmotz, Anna	91	LG Göttingen	Kassel	29.05.
5,79	+0,2	Rieck, Svenja	93	LG Hannover	Minden	10.08.
5,51	+0,0	Merten, Veramaria	91	LG Göttingen	Osterode	27.06.
5,51	-0,4	Franzmeier, Anna Carina	93	LG Wilhelmshaven	Bremen	05.07.
5,33	-1,0	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland	Verden	21.09.
5,31	+0,0	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Meppen	20.07.
5,30		Zielonka, Sophie	94	LG Weserbergland	Oberlin/USA	05.04.
5,30	+0,3	Küstner, Helen	92	LG Göttingen	Osterode	27.06.
5,26	+0,2	Hublitz, Fenja	93	TV Langen	Garbsen	18.05.
5,23	+0,0	Diekmann, Lara	93	LG Göttingen	Osterode	27.06.
5,09	+0,3	Füllgrabe, Kathrin	92	LG Osterode	Osterode	10.05.
5,06	+0,0	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Osterode	01.06.
5,05	+0,0	Schulz, Diana	86	TV Eintracht Algermissen	Meppen	20.07.
5,03	+0,0	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn	Meppen	20.07.

Dreisprung Bestl. 2013:

13,23 Rieker, Lisanne 92 Göttingen
13,23 Eckhardt, Neele 92 LG Göttingen

13,67	+1,1	Eckhardt, Neele	92	LG Göttingen	Hamburg	12.07.
13,36	+0,0	Rieker, Lisanne	92	LG Göttingen	Wesel	15.06.
12,10	-0,9	Hublitz, Fenja	93	TV Langen	Garbsen	01.05.
11,52	+0,2	Franzmeier, Anna Carina	93	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	03.10.
11,18	-1,2	Barlage, Anke	80	VfL Lönningen	Heidmühle	04.05.
10,82	+1,3	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Erfurt	12.07.
10,57	-0,1	Sandfort, Corinna	87	SV Friedrichsfehn	Gladbeck	07.06.
10,19	-1,5	Hartung, Carina	92	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	17.05.
10,02	+0,0	Schmidt, Mareike	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	08.06.
9,78	+0,0	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee	Celle	14.06.
9,75	+0,8	de Boer, Tina	88	MTV Aurich	Leer	06.09.
9,70	-0,6	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	17.05.
9,39		de Groot, Karen	87	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.
9,33		Tramer, Steffi	86	TSV Lem	Königslutter	24.07.
9,32	+0,0	Behrens, Renate	57	Eintracht Hildesheim	Celle	14.06.
9,13		Engelke, Anna Magdalena	87	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.
9,00		Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum	Wirdum	04.06.
8,98		Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.
8,63		Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.
8,32		Renner, Melina	94	MTV Schöningen	Helmstedt	11.05.

Frauen

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2013:

13,23 Schwerdtner, Maren 85 Hannover 96

14,45	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	28.06.
14,11	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm	24.05.
12,71	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Chapel Hill/USA	12.04.
12,60	Fischer, Marie Christin	89	LG Kreis Verden	Verden	26.04.
12,29	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland	Verden	21.09.
11,30	Rensen, Sandra	76	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
11,20	Rieck, Svenja	93	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
11,15	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	14.06.
11,03	Penning, Christina	87	SC Osterbrock	Delmenhorst	20.09.
10,97	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Osterode	31.05.
10,95	Barlage, Anke	80	VfL Lönningen	Celle	14.06.
10,78	Herich, Jennifer	87	OTB Osnabrück	Osnabrück	01.04.
10,72	Duin, Imke	93	SV Holtland	Bremen	05.07.
10,62	Niers, Claudia	83	SV Groß Hesepe	Groß Hesepe	12.10.
10,60	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Celle	14.06.
10,36	Gerland, Elena	92	LG Göttingen	Osterode	31.05.
10,29	Kloppenburg, Julia	90	TSV Sickte	Wolfenbüttel	10.05.
10,29	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Leinefelde	07.09.
10,19	Homeyer, Yasmin	87	FTSV Jahn Brinkum	Delmenhorst	19.06.
10,16	de Boer, Tina	88	MTV Aurich	Wirdum	30.03.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

50,39 Kielmann, Sonka 92 Hannover 96

47,66	Kielmann, Sonka	92	Hannover 96	Wiesbaden	10.05.
38,55	Maaß, Mareike	87	STV Barßel	Hamburg	12.07.
35,93	Gerland, Elena	92	LG Göttingen	Osterode	31.05.
35,91	Will, Michaela	81	SV Munster	Bremen	03.10.
35,67	Fischer, Marie Christin	89	LG Kreis Verden	Verden	26.04.
35,53	Grützner, Annika	93	LG Hannover	Salzgitter	02.08.
35,09	Penning, Christina	87	SC Osterbrock	Wilhelmshaven	24.05.
34,32	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Osterode	31.05.
33,36	Blieffert, Judith	94	LG Nordheide	Hamburg	11.05.
32,96	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	11.05.
32,16	Görlich, Wenke Marie	89	TuS Wunstorf	Wunstorf	01.06.
31,74	Jobmann, Astrid	63	LG Lüneburg Stadt und Land	Celle	14.06.
31,69	Pohl, Sina	91	TuSpo Bad Münde	Bad Münde	06.04.
31,18	Rensen, Sandra	76	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
30,81	Jobmann, Karolin	93	TSV Stelle	Adendorf	17.09.
30,60	Grönniger, Renate	65	SV Germania Twist	Papenburg	26.09.
30,52	Gilani, Parwana	93	LG Wesermünde	Bramel	05.04.
30,20	Strohbusch, Sarah	92	LG Göttingen	Twiste	03.05.
30,13	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	23.05.
29,89	Ihli, Imme	91	FTSV Jahn Brinkum	Meppen	19.01.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013:

60,29 Münchow, Kirsten 77 VfR Evesen

55,75	Münchow, Kirsten	77	VfR Evesen	Evesen	25.05.
46,06	Angermann, Adelheid	94	LAV Meppen	Meppen	19.01.
45,09	Heine, Wiebke	88	LG Braunschweig	Braunschweig	15.03.
44,60	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Celle	15.06.
42,19	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	15.06.
40,62	Husmann, Lisa	92	SV Union Salzgitter	Göttingen	26.04.
39,46	Gerland, Elena	92	LG Göttingen	Salzgitter	12.04.
38,27	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Nordenham	29.03.
34,31	Penning, Christina	87	SC Osterbrock	Delmenhorst	20.09.
33,11	Kloppenburg, Julia	90	TSV Sickte	Salzgitter	02.08.

Frauen

28,18	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Meppen	19.01.
27,92	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Celle	15.06.
26,64	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	Loxstedt	30.03.
24,20	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Celle	15.06.
23,00	Kiel, Nicole	72	TV Loxstedt	Baunatal	27.09.
22,97	Alex, Edda	66	SV Union Salzgitter	Hannover	10.05.
22,58	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	19.04.
22,05	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade	Loxstedt	30.03.
21,52	Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter	Lehrte	29.03.
21,06	Brommann, Miriam Sophia	94	LG Hannover	Hannover	17.10.

Speerwurf 600 g Bestl. 2013: 41,81 Rahn, Xenia 91 MTV Hanstedt

52,50	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	29.06.
43,89	Ihli, Imme	91	FTSV Jahn Brinkum	Hamburg	12.07.
43,11	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Charlottesville/USA	10.05.
42,90	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm	25.05.
40,03	Meyer, Nadine	93	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Oldendorf	25.05.
40,02	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	15.06.
39,12	Barlage, Anke	80	VfL Lönningen	Bremen	06.07.
38,83	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Ebergötzen	03.10.
37,01	Gnoth, Kirstin	73	TuS Gildehaus	Utrecht/NED	15.06.
34,81	Schwallich, Katharina	94	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
34,79	Henke, Judith Metje	94	TuS Alfstedt	Oerel	25.04.
34,43	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Erfurt	12.07.
34,17	Nagel, Andrea	70	Blexer TB	Delmenhorst	05.09.
34,08	de Boer, Tina	88	MTV Aurich	Aurich	09.05.
34,00	de Groot, Karen	87	LGG Ganderkesee	Lemwerder	14.06.
33,70	Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter	Schwiegershausen	05.04.
33,07	Roloff, Annika	91	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.
32,85	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Braunschweig	21.09.
31,74	Völker, Nadine	94	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.06.
31,73	Meyer, Jennifer	85	FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	26.07.

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

Bestl. 2013: 2.886 Holland, Vanessa 92 LG Osterode

3.261	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Meppen	20.07.
	12,92(-0,2)-5,31(+0,0)-10,10-1,51-2:32,26				
3.165	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn	Meppen	20.07.
	13,18(+0,0)-5,03(+0,0)-8,04-1,51-2:19,82				
2.945	Schneider, Sarah Katharina	90	SV Friedrichsfehn	Meppen	20.07.
	13,70(-0,2)-4,75(+0,0)-8,82-1,47-2:24,69				
2.826	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Edemissen	03.05.
	13,36(+0,4)-4,84(-0,7)-8,66-1,48-2:41,00				
2.776	Schulz, Diana	86	TV Eintracht Algermissen	Meppen	20.07.
	13,66(+0,0)-5,05(+0,0)-8,74-1,51-2:49,73				
2.734	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Bad Oeynhausen	21.06.
	13,95(+0,1)-4,68(+0,0)-9,50-1,40-2:34,35				
2.687	Christen, Rebecca	93	SG akquinet Lemwerder	Stadthagen	20.09.
	13,69(+0,8)-4,90-7,99-1,38-2:36,66				
2.636	Harms, Kira	90	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	13,63(+0,0)-4,59(+0,0)-8,34-1,59-2:58,70				
2.513	Kipp, Michelle	90	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	14,64(-0,2)-3,93(+0,0)-6,86-1,47-2:21,81				
2.503	Menke, Lena	97	BV Garrel	Meppen	20.07.
	14,01(-1,9)-4,66(+0,0)-8,42-1,39-2:46,26				

Frauen

2.469	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Meppen	20.07.
	13,84(-2,3)-5,06(+0,0)-9,93-1,35-3:09,82				
2.429	Engelke, Anna Magdalena	87	LGG Ganderkesee	Meppen	20.07.
	14,70(+0,0)-4,40(+0,0)-9,65-1,51-2:57,56				
2.258	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg	Bad Oeynhausen	21.06.
	14,06(+1,5)-4,42(+0,0)-8,34-1,24-2:48,07				
2.210	Müller, Saskia	93	SG Misburg	Meppen	20.07.
	15,04(-1,9)-4,12(+0,0)-7,00-1,35-2:35,26				
2.169	Meyer, Jennifer	85	FTSV Jahn Brinkum	Meppen	20.07.
	13,97(-0,2)-4,87(+0,0)-8,75-1,47-aufg.				
2.010	Bastek, Sonja	94	TuS Wunstorf	Stadthagen	20.09.
	14,97(+0,8)-4,00-7,38-1,34-2:53,01				
1.975	Ndotoni, Jessica	95	MTV Schöningen	Helmstedt	05.09.
	13,5-4,22-6,60-1,28-3:10,4				
1.945	Arndt, Cathleen	95	SG Misburg	Stadthagen	20.09.
	14,48(+0,8)-4,40-5,77-1,38-3:11,88				
1.828	Rieber, Mona	94	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	14,79(-1,9)-3,92(+0,0)-6,68-1,27-3:00,81				
1.752	Horstmann, Jennifer	94	TSV Hagenburg	Stadthagen	20.09.
	13,96(+0,8)-4,02-5,82-1,22-3:14,88				

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

Bestl. 2013: 5.443 VfL Oldenburg

6.977	VfL Oldenburg			Meppen	20.07.
	Harms, Kira (90) - 2.636; Kipp, Michelle (90) - 2.513; Rieber, Mona (94) - 1.828				

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

Bestl. 2013: 5.464 Rahn, Xenia 91 MTV Hanstedt

6.426	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	28./29.06.
	13,82(+1,2)-1,84-14,45/25,68(+0,5)-6,20(+0,4)-52,50-2:12,85				
6.038	Schwerdtner, Maren	85	Hannover 96	Ulm	24./25.05.
	13,61(+1,4)-1,73-14,11/24,33(+2,1)-6,13(-0,6)-42,90-2:25,51				
5.558	Rahn, Xenia	91	MTV Hanstedt	Eugene/USA	12./13.06.
	14,05(+0,3)-1,69-12,45/25,93(-1,9)-5,75(+1,7)-42,45-2:24,56				
4.615	Klingebiel, Jana	88	LG Eichsfeld	Papenburg	28./29.06.
	15,92(-0,7)-1,52-10,24/26,14(-0,1)-5,23(+0,0)-37,40-2:31,25				
4.013	Hunfeld, Karina	89	SV Friedrichsfehn	Papenburg	28./29.06.
	16,34(-0,9)-1,40-8,25/26,19(-0,1)-4,73(-0,6)-19,46-2:17,01				
3.982	Palmowski, Jana	88	OTB Osnabrück	Schortens	04./05.10.
	18,18-1,52-8,20/27,49(-1,1)-4,55(+0,0)-30,39-2:17,44				
3.874	Schneider, Sarah Katharina	90	SV Friedrichsfehn	Schortens	04./05.10.
	16,86(+0,1)-1,48-9,12/28,14(-1,1)-4,65(-0,6)-23,54-2:25,51				
3.723	Wiele, Johanna	93	MTV Hanstedt	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	16,48(-0,3)-1,48-7,79-26,90(+0,9)/4,72(+0,0)-24,62-2:46,48				
3.622	Kempnolte, Lisa	93	MTV Schöningen	Braunschweig	20./21.09.
	17,14(+0,4)-1,40-8,14/27,94(+1,0)-4,81(+0,0)-27,25-2:41,81				
3.590	Esderts, Birgit	89	SV Emden-Harsweg	Papenburg	28./29.06.
	16,82(-0,7)-1,36-8,42/27,27(-0,1)-4,86(-0,2)-26,42-2:50,87				
3.479	Holland, Vanessa	92	LG Osterode	Braunschweig	20./21.09.
	18,13(+0,4)-1,52-8,16/27,35(+1,0)-4,65(+0,1)-18,96-2:43,68				
3.192	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Braunschweig	20./21.09.
	18,56(+0,7)-1,36-9,60/28,87(+0,2)-4,90(+0,5)-32,85-3:26,19				
2.904	Meyer, Nadine	93	LG Hanstedt/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	23./24.08.
	19,15(-1,9)-1,24-8,43/32,22(+0,0)-4,38(+1,0)-37,30-2:56,39				
2.874	Görlich, Wenke Marie	89	TuS Wunstorf	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	18,53(+0,0)-1,44-9,00-31,26(+0,0)/3,99(+0,0)-25,11-3:03,67				
2.776	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen	Braunschweig	20./21.09.
	21,20(+0,7)-1,44-8,73/31,88(+0,2)-3,94(+0,0)-26,47-2:46,50				

Frauen

2.610	Dolle, Sina	92	MTV Hanstedt	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	20,62(-0,3)-1,28-8,74-29,67(+0,9)/4,24(+0,0)-27,05-3:15,96				
2.542	Völker, Nadine	94	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	28./29.06.
	21,03(+0,4)-1,40-9,95/31,84(-0,3)-4,21(+0,0)-31,74-3:47,13				
2.308	Bastek, Sonja	94	TuS Wunstorf	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	21,08(+0,0)-1,28-6,94-31,26(+0,0)/3,95(+0,0)-20,31-2:58,39				

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

Bestl. 2013: 7.522 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

9.568	MTV Hanstedt	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	Wiele, Johanna (93) - 3.723; Rohde, Carmen Marie (95) - 3.235; Dolle, Sina (92) - 2.610		
9.554	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	28./29.06.
	Klumpe, Elisabeth (95) - 3.814; Schmitz, Verena (96) - 3.198; Völker, Nadine (94) - 2.542		
9.162	MTV Schöningen	Braunschweig	20./21.09.
	Kempertolte, Lisa (93) - 3.622; Ndotoni, Jessica (95) - 3.013; Schölecke, Franziska (96) - 2.527		
4.283	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	23./24.08.
	Meyer, Nadine (93) - 2.904; Kleckner, Fenja (81) - 1.098; Giesecke, Sarah (94) - 281		

DMM Team-DM (Mä+Fr) → Männer

DMM Gruppe 3 Bestl. 2013: 6.987 SV Friedrichsfehn

7.365	LG Weserbergland	Verden	21.09.
7.233	DSC Oldenburg	Verden	21.09.
7.032	LG Göttingen	Verden	21.09.
6.953	StG Hansa-Brinkum-Asendorf	Verden	21.09.
6.903	SV Friedrichsfehn	Verden	21.09.
6.546	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	09.06.
6.529	StG Burgdorf-Helstorf-Garbsen	Verden	21.09.
6.362	LGG Ganderkesee I	Verden	21.09.
6.031	LGG Ganderkesee II	Verden	21.09.
5.174	Fortuna Wirdum	Emden	21.09.



Die Springerinnen der LG Göttingen mit u.a. Neele Eckhardt (unten links) Deutsche U23-Meisterin und neue Landesrekordhalterin im Dreisprung, Anna-Marleen Wolf (unten Mitte) 2. Platz DLV-Jugendmeisterschaften im Dreisprung U20, Lisanne Rieker (unten rechts) 2. Platz DLV U23-Meisterschaften im Dreisprung.

Männliche Jugend U 20

100 m Lauf	Bestl. 2013:	10,77	von Behr, Richard	94	LAZ Celle	
10,59 +1,4	Helbig, Till	95	LG Wilhelmshaven		Mannheim	05.07.
10,87	Juretzko, Nikolai	96	Hannover 96		Hannover	31.05.
10,99 +0,9	Schweigart, Jonas	96	TSV Wennigsen		Bremen	17.05.
11,13 +1,5	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld		Bernhausen	14.06.
11,19	Baer, Leon	96	LG Hannover		Hannover	31.05.
11,22 +0,0	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven		Zeven	07.06.
11,37 +1,9	Wolters, Robert	96	LG Hannover		Lage	14.09.
11,39	Walter, Nicolas	96	FTSV Jahn Brinkum		Delmenhorst	05.09.
11,46 -0,8	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC		Delmenhorst	26.04.
11,48 +0,0	Raßfeld, Jan	96	LG Osnabrück		Gladbeck	07.06.
11,49 +0,4	Voges, Samuel	96	TSV Wennigsen		Wunstorf	01.06.
11,3	Frohbart, Joscha	95	TSV Lelm		Helmstedt	11.05.
11,56 +0,0	Weiß, Torben	95	LG Hannover		Osterode	29.08.
11,58 +0,0	Höfler, Vincent	95	Post-SV Stadthagen		Osterode	29.08.
11,4 +0,2	Bargmann, Martin	95	MTV Soltau		Schwarmstedt	17.05.
11,4 -0,2	Trampler, Jasper	96	Garbsener SC		Garbsen	29.07.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	21,60	Helbig, Till	95	LG Wilhelmshaven	
21,27 +0,0	Helbig, Till	95	LG Wilhelmshaven		Wesel	15.06.
22,96 -0,3	Prietz, Malte	96	TSG Westerstede		Wilhelmshaven	24.05.
23,08 -1,1	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven		Verden	26.04.
23,15 +0,7	Wolters, Robert	96	LG Hannover		Berlin	03.08.
23,18 +1,2	Schweigart, Jonas	96	TSV Wennigsen		Bremen	17.05.
23,25 -0,3	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg		Wilhelmshaven	24.05.
23,41 -0,3	Krämer, Niklas	95	VfL Lingen		Papenburg	26.09.
23,45 +0,3	Voges, Samuel	96	TSV Wennigsen		Wunstorf	01.06.
23,46 +0,0	Raßfeld, Jan	96	LG Osnabrück		Osnabrück	01.07.
23,3	Frohbart, Joscha	95	TSV Lelm		Helmstedt	11.05.
23,54	Kassis, Kimon	96	LG Osnabrück		Rijssen/NED	30.05.
23,55	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Celle	06.08.
23,67	Küch, Benjamin	96	LG Hannover		Celle	06.08.
23,80 +1,2	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC		Bremen	17.05.
23,6	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm		Königsutter	19.06.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	47,75	Gladitz, Alexander	94	LG Hannover	
49,31	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld		Ulm	24.05.
49,78	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg		Zeven	07.06.
50,37	Prietz, Malte	96	TSG Westerstede		Zeven	07.06.
51,06	Kassis, Kimon	96	LG Osnabrück		Osnabrück	06.05.
51,37	Küch, Benjamin	96	LG Hannover		Kalefeld	12.10.
51,52	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven		Verden	29.06.
51,82	Gilani, Said	96	LG Wesermünde		Vaterstetten	23.08.
52,05	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden		Verden	29.06.
52,52	Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld		Wilhelmshaven	19.07.
52,4	Allers, Leon	96	LG Nordheide		Amelinghausen	16.05.
52,98	Welzel, Gerrit	95	TSV Wennigsen		Wolfsburg	03.05.
52,99	Wolters, Robert	96	LG Hannover		Lage	14.09.
53,16	Knopp, Felix	96	TSV Wennigsen		Hildesheim	18.06.
53,59	Meinke, Steffen	96	LAV Zeven		Verden	29.06.
53,72	Leinemann, Simon-Lukas	96	Eintracht Hildesheim		Alfeld	10.06.

Männliche Jugend U 20

800 m Lauf	Bestl. 2013:	1:54,78	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide	
1:55,61	Burger, Yannick	95	SV Rosche		Bremen	05.07.
1:56,02	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide		Zeven	08.06.
1:58,39	Allers, Leon	96	LG Nordheide		Oldendorf	25.05.
2:00,03	Schwippel, Tim-Niklas	95	LG Braunschweig		Hannover	31.05.
2:01,00	Reihs, Yannick	96	Hannover Athletics		Bad Oeynhausen	09.06.
2:01,29	Leinemann, Simon-Lukas	96	Eintracht Hildesheim		Bremen	05.07.
2:01,59	Auer, Niklas	96	SuK Garthe		Molbergen	18.05.
2:02,29	Plemper, Jonathan	95	LG Osnabrück		Rijssen/NED	30.05.
2:02,33	Meinke, Steffen	96	LAV Zeven		Oldendorf	25.05.
2:02,71	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden		Zeven	08.06.
2:02,77	Doliesen, Konrad	96	LG Lüneburg Stadt und Land		Oldendorf	25.05.
2:03,67	Pütz, Josh	96	OTB Osnabrück		Lingen	30.09.
2:04,23	Dahms, Pascal	95	LG UnterlüßFaßberg	Oldendorf	Wilhelmshaven	20.07.
2:04,33	Hartung, Julian	96	DSC Oldenburg		Oldenburg	10.09.
2:04,35	Schötker, Nils	95	VfL Lönigen		Zeven	08.06.
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:36,76	Hahnefeldt, Sean	94	TSV Otterndorf	
2:40,20	Reihs, Yannick	96	Hannover Athletics		Hannover	23.07.
2:42,25	Plemper, Jonathan	95	LG Osnabrück		Osnabrück	17.05.
2:47,36	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden		Minden	11.07.
2:50,09	Meinke, Steffen	96	LAV Zeven		Bremen	17.05.
2:50,33	Jürgensen, Lukas	96	LG Osnabrück		Oldenburg	30.07.
2:54,01	Gerbrand, Steffen	96	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	26.09.
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	3:50,12	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide	
3:53,91	Burger, Yannick	95	SV Rosche		Bremen	06.07.
3:57,12	Schwippel, Tim-Niklas	95	LG Braunschweig		Zeven	07.06.
3:58,60	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide		Zeven	07.06.
4:14,68	Leinemann, Simon-Lukas	96	Eintracht Hildesheim		Wilhelmshaven	19.07.
4:15,23	Reihs, Yannick	96	Hannover Athletics		Wilhelmshaven	19.07.
4:15,71	Dahms, Pascal	95	LG UnterlüßFaßberg	Oldendorf	Berlin	03.08.
4:17,19	Allers, Leon	96	LG Nordheide		Tostedt	15.06.
4:19,94	Kanj, Mahmoud	96	LAV Zeven		Zeven	07.06.
4:22,32	Plemper, Jonathan	95	LG Osnabrück		Osnabrück	28.05.
4:23,11	Jürgensen, Lukas	96	LG Osnabrück		Wilhelmshaven	19.07.
4:23,18	Schötker, Nils	95	VfL Lönigen		Wilhelmshaven	19.07.
4:24,40	Böwer, Lars	96	OTB Osnabrück		Osnabrück	28.05.
4:27,31	Fangmann, Stefan	95	SG Bredenbeck		Wunstorf	18.06.
4:30,23	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden		Osterholz-Scharmbeck	14.09.
4:31,83	Meinke, Steffen	96	LAV Zeven		Zeven	07.06.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	8:45,26	Petersen, Tilmann	95	VfL Lönigen	
8:34,38	Schwippel, Tim-Niklas	95	LG Braunschweig		Bochum	10.08.
8:44,18	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide		Bochum	10.08.
8:47,52	Mengeringhausen, Paul	95	LG Göttingen		Bochum	10.08.
9:04,30	Reihs, Yannick	96	Hannover Athletics		Osterode	27.06.
9:29,81	Bäcker, Simon	96	TuS Harsefeld		Berlin	02.08.
9:33,54	Leinemann, Simon-Lukas	96	Eintracht Hildesheim		Stuhr-Moordeich	25.05.
9:36,26	Kanj, Mahmoud	96	LAV Zeven		Verden	28.05.
9:46,11	Kempfert, Jan	96	LAV Zeven		Wunstorf	18.06.
9:49,95	Meinke, Steffen	96	LAV Zeven		Winsen	20.08.
9:58,99	Fangmann, Stefan	95	SG Bredenbeck		Stuhr-Moordeich	25.05.
10:13,59	Wege, Lion	96	TuS Sulingen		Stuhr-Moordeich	25.05.
10:28,78	Gerbrand, Steffen	96	LG Papenburg/Aschendorf		Oldenburg	30.07.
10:28,86	Hellmuth, Louis	95	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	12.06.
11:06,82	Berneburg, Cedric	96	Hannover Athletics		Wunstorf	18.06.
11:09,22	Niehoff, Tobias	96	LG Hannover		Hannover	17.05.

Männliche Jugend U 20

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	15:02,79	Petersen, Tilmann	95	VfL Lönigen	
15:43,46	Reihs, Yannick	96	Hannover Athletics		Bremen	05.07.
15:52,28	Timm, Fynn Paul	95	LG Nordheide		Winsen	13.08.
16:21,2	Kanj, Mahmoud	96	LAV Zeven		Sottrum	24.04.
16:41,3	Kempfert, Jan	96	LAZ Celle		Suderburg	11.09.
16:41,88	Bäcker, Simon	96	TuS Harsefeld		Delmenhorst	05.09.
16:51,60	Schötker, Nils	95	VfL Lönigen		Osnabrück	11.05.
16:54,05	Heise, Niklas	96	LG Weserbergland		Verden	21.09.
17:02,09	Jürgensen, Lukas	96	LG Osnabrück		Osnabrück	11.05.
17:02,29	Anderson, Scott	96	SG Bredenbeck		Osnabrück	11.05.
17:16,18	Allers, Leon	96	LG Nordheide		Winsen	13.08.
17:21,31	Reckemeier, Claas	96	SG Bredenbeck		Osnabrück	11.05.
17:27,69	Dahms, Pascal	95	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Unterlüß	11.10.
17:51,59	Fangmann, Stefan	95	SG Bredenbeck		Osnabrück	11.05.
18:31,12	Hellmuth, Louis	95	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	25.04.
18:45,21	Siebert, Hendrik	95	VfL Hameln		Hameln	08.07.
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	39:57,1	Wüstefeld, Jonas	96	SV Germania Helmstedt	
37:57,32	Hellmuth, Louis	95	ASP Apulia-Wolfsburg		Fallersleben	31.07.
48:02,9	Kracke, Marten	98	IGAS Wendland		Lüchow	04.10.
10 km Straße	Bestl. 2013:	34:08	Grünhagen, Kilian	94	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	
34:15	Mengeringhausen, Paul	95	LG Göttingen		Düsseldorf	07.09.
34:21	Petersen, Tilmann	95	VfL Lönigen		Lingen	30.03.
34:27	Bäcker, Simon	96	TuS Harsefeld		Zeven	28.09.
35:05	Kanj, Mahmoud	96	LAV Zeven		Lingen	30.03.
35:19	Jürgensen, Lukas	96	LG Osnabrück		Saerbeck	04.10.
35:24	Anderson, Scott	96	SG Bredenbeck		Lingen	30.03.
35:40	Heise, Niklas	96	LG Weserbergland		Hannover	27.04.
35:49	Fangmann, Stefan	95	SG Bredenbeck		Hannover	27.04.
35:54	Reihs, Yannick	96	Hannover Athletics		Hannover	27.04.
36:20	Tepelmann, Moritz	95	Hannover Athletics		Lingen	30.03.
36:40	Schötker, Nils	95	VfL Lönigen		Lingen	30.03.
37:04	Reckemeier, Claas	96	SG Bredenbeck		Lingen	30.03.
39:25	Plemper, Jonathan	95	LG Osnabrück		Saerbeck	04.10.
39:42	Hellmuth, Louis	95	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	14.09.
39:54	Kisch, Wenzel	96	Fortuna Logabirum		Oldenburg	09.03.
10 km Straße Mann.	Bestl. 2013:	1:51:34	LG Osnabrück			
1:46:10	SG Bredenbeck				Lingen	30.03.
	Tiller, Lennart (97) - 34:34; Anderson, Scott (96) - 35:24; Fangmann, Stefan (95) - 36:12					
1:50:49	VfL Lönigen				Lingen	30.03.
	Petersen, Tilmann (95) - 34:21; Schötker, Nils (95) - 36:40; Gehling, Luca (98) - 39:48					
1:54:44	Hannover Athletics				Lingen	30.03.
	Reihs, Yannick (96) - 36:18; Tepelmann, Moritz (95) - 36:20; Berneburg, Cedric (96) - 42:06					
1:55:29	LG Osnabrück				Saerbeck	04.10.
	Jürgensen, Lukas (96) - 35:19; Plemper, Jonathan (95) - 39:25; Riestenpatt, Steffen (97) - 40:45					
Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:21:09	Fangmann, Stefan	95	TuS Blau-Weiß Lohne	
1:18:57	Fangmann, Stefan	95	SG Bredenbeck		Hannover	27.04.
1:20:02	Jürgensen, Lukas	96	LG Osnabrück		Neuenkirchen	18.10.
1:26:41	Hellmuth, Louis	95	ASP Apulia-Wolfsburg		Okertalsperre	12.04.
1:28:54	Berneburg, Cedric	96	Hannover Athletics		Hamburg	20.09.
1:35:17	Jansen, Merlyn	95	SV Union Meppen		Barwinkel	19.04.
1:37:08	Blaschke, Fabian	96	Delmenhorster TV		Hannover	27.04.
1:52:33	Siegel, Nico	96	LG Hannover		Springe	22.03.
2:00:36	Küster, Marc	95	TSV Otterndorf		Otterndorf	21.09.

Männliche Jugend U 20

110 m Hürden 0.991m	Bestl. 2013:	14,67	Ulrich, Michael	94	SV Germania Helmstedt	
14,79 +1,0	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven		Bochum	09.08.
15,32 +0,3	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld		Garbsen	01.05.
15,38 -0,5	Gilani, Said	96	LG Wesermünde		Papenburg	29.06.
16,15 +0,2	Schwob, Cedric	97	LG Hannover		Hannover	17.05.
16,63 -1,9	Breitenstein, Henry	95	LG Nordheide		Wilhelmshaven	20.07.
16,98 -0,4	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden		Osterholz-Scharmbeck	14.09.
16,99 -0,5	Spiller, Gerrit	96	LG Lüneburg Stadt und Land		Oldendorf	25.05.
17,09 +0,0	Hey, Julian	98	LG Hannover		Stuhr-Moordeich	25.05.
17,61 +0,0	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf		Stuhr-Moordeich	25.05.
17,70 -0,8	Groenewold, Tobias	95	LG Hannover		Lage	14.09.
17,78 -1,2	Schmiedinghoff, Malte	96	LG Weserbergland		Bad Oeynhausen	09.06.
18,26 +0,0	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf		Braunschweig	21.09.
18,37 -0,5	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC		Papenburg	29.06.
18,75 -0,7	Kolbe, Jan	96	TV Cloppenburg		Wilhelmshaven	24.05.
18,97 -0,7	Fislake, Jens	96	Heidmühler FC		Wilhelmshaven	24.05.

400 m Hürden 0.914m	Bestl. 2013:	53,85	Max, Nils	94	TuS Harsefeld	
56,14	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven		Bochum	09.08.
57,57	Gilani, Said	96	LG Wesermünde		Zeven	08.06.
59,10	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden		Bremen	05.07.
60,93	Hillen, Henrik	96	LG Hannover		Lage	14.09.
60,93	Groenewold, Tobias	95	LG Hannover		Lage	14.09.
61,62	Lillie-Stolze, Kjell	96	Lehrter SV		Stuhr-Moordeich	25.05.
62,74	Bertram, Albin	95	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	18.06.
68,5	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf		Edemissen	06.09.

2000 m Hindernis	Bestl. 2013:	5:58,71	Burger, Yannick	95	SV Rosche	
5:50,13	Burger, Yannick	95	SV Rosche		Bochum	09.08.
7:50,5	Bertram, Albin	95	LAV 07 Bad Harzburg		Helmstedt	29.05.
8:14,08	Groenewold, Tobias	95	LG Hannover		Zeven	08.06.

4 x 100 m Staffel	Bestl. 2013:	43,24	StG Hannover96-Eint.Hildesheim	
43,80	LG Osnabrück I		Osnabrück	22.07.
	Aisch, Dennis (96); Dammermann, Fabian (97); Kassis, Kimon (96); Raßfeld, Jan (96)			
44,45	MTV 49 Holzminden		Wilhelmshaven	19.07.
	Arendt, Maximilian (95); Göhmann, Jan-Nicolas (97); Czech, Tim Lucas (96); Gruber, Kai (97)			
44,58	StG TV Norden - VfL Leer		Wilhelmshaven	19.07.
	Meyerhoff, Till (98); van Ohlen, Nils (96); Beening, Thido (96); Höing, Aaron (96)			
44,78	LG Hannover		Hannover	17.05.
	Merseburger, Nils (98); Wolters, Robert (96); Stöckmann, Florian (96); Baer, Leon (96)			
45,06	LAV Zeven		Wilhelmshaven	19.07.
	Herzog, Alexander (98); Lembach, Kevin (95); Meyer, Nils-Henrik (97); Meinke, Steffen (96)			
45,10	Heidmühler FC		Wilhelmshaven	19.07.
	Baumtrock, Alexander (95); Böhm, Marius (97); Cordes, Henning (97); Becker, Nico (98)			
46,61	StG Garrel-Molbergen		Zeven	07.06.
	Rauser, Maik (96); Hülsmann, Henrik (96); Pauls, Christian (98); Tabeling, Felix (98)			
47,58	LG Osnabrück II		Osnabrück	06.05.
	Kuhlmann, Fabian (97); Uhlenbrock, Lennard (98); Kränzke, Luis (96); Backs, Marian (98)			
47,71	VfB Fallersleben		Wilhelmshaven	19.07.
	Ebel, Philipp (97); Redeker, Gero (98); Thienel, Maximilian (96); Wiggers, Benno (98)			
48,52	LG Nordheide		Verden	21.09.
	Haupt, Johannes (98); Stroth, Alexander (97); Bostelmann, Johannes (97); Allers, Leon (96)			
49,16	LG Kreis Verden		Verden	21.09.
	Heck, Jascha (98); Schäfer, Tobias (96); Scheil, Fabian (97); Möller, Hark (97)			

Männliche Jugend U 20

4 x 400 m Staffel Bestl. 2013: 3:29,32 StG Hannover96-Eint.Hildesheim

3:27,29	LG Osnabrück I	Ulm	26.07.
	Kassis, Kimon (96); Dammermann, Fabian (97); Plemper, Jonathan (95); Raßfeld, Jan (96)		
3:30,05	TSV Wennigsen	Ulm	26.07.
	Welzel, Gerrit (95); Stemwedel, Artur (97); Knopp, Felix (96); Kaiser, Jörn (98)		
3:36,05	StG Lönningen-Ankum-Werlte	Osnabrück	11.05.
	Gehling, Luca (98); Hanekamp, Nils (98); Renken, Stefan (98); Struckmann, Tim (98)		
3:41,21	LAV Zeven	Tostedt	31.05.
	Lembach, Kevin (95); Kanj, Mahmoud (96); Meyer, Nils-Henrik (97); Meinke, Steffen (96)		
3:43,40	VfL Lingen	Osnabrück	11.05.
	Lonnemann, Philip (97); Conring, Lasse (96); Börner, Ole (97); Plogmann, Rafael (95)		
3:45,53	LG Osnabrück II	Osnabrück	11.05.
	Kränzke, Luis (96); Hartstang, Aaron (96); Backs, Marian (98); Kuhlmann, Fabian (97)		
3:45,95	Heidmühler FC	Osnabrück	11.05.
	Böhm, Marius (97); Cordes, Henning (97); Fislake, Jens (96); Baumtrock, Alexander (95)		
3:48,12	OTB Osnabrück I	Osnabrück	11.05.
	Wasiljew, Alexander (97); Kruse, Benedict (96); Böwer, Lars (96); Zagratzi, Simon (96)		
3:53,94	OTB Osnabrück II	Osnabrück	11.05.
	Buchholz, Malte (97); Tönjes, Leif (97); Tröbs, Maximilian (97); Hindahl, David (97)		
4:03,83	SC Lüchow	Tostedt	31.05.
	Schümann, Dominik (98); Plate, Gabriel (98); Martens, Leon (99); Jagow, Luca (97)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013: 7:36,66 StG Lönningen Rosche Melle

7:58,29	SV Rosche	Tostedt	31.05.
	Guevarra, Justin (98); Romanski, Jasper (97); Burger, Yannick (95)		
8:08,53	LG Lüneburg Stadt und Land	Osnabrück	11.05.
	Doliesen, Konrad (96); Laakmann, Jasper (97); Bürger, Dan (97)		
8:33,01	OTB Osnabrück	Osnabrück	11.05.
	Wasiljew, Alexander (97); Kruse, Benedict (96); Böwer, Lars (96)		
8:42,50	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Osnabrück	11.05.
	Otto, Hendrik (97); Dahms, Pascal (95); Lange, Christian (99)		
9:02,17	LG Kreis Verden I	Verden	08.07.
	Kasper, Fridtjof (98); Möller, Hark (97); Pannevis, Jonas (95)		
9:13,81	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	26.04.
	Kusber, Marek (95); Meyring, Jannes (95); Gerbrand, Steffen (96)		
10:57,42	LG Kreis Verden II	Verden	08.07.
	Schmelzle, Niklas (95); Schmelzle, Mark Hendrik (96); Fahrenholz, Jan (98)		

Hochsprung Bestl. 2013: 2,00 Höfler, Vincent 95 Post-SV Stadthagen

2,01	Bargmann, Martin	95	MTV Soltau	Bremen	05.07.
1,99	Zander, Mats	96	TV Norden	Wilhelmshaven	19.07.
1,99	Höfler, Vincent	95	Post-SV Stadthagen	Wilhelmshaven	19.07.
1,91	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bernhausen	14.06.
1,90	Stöckmann, Florian	96	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
1,90	Küch, Benjamin	96	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
1,84	Wedig, Peer-Hendrik	95	TB Stöcken	Minden	08.08.
1,83	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Osterode	10.05.
1,82	Thalau, Eyk Erik	95	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	25.05.
1,82	Boog, Jannik	96	TSV Wennigsen	Stuhr-Moordeich	25.05.
1,82	Hesse, Nico	96	Delmenhorster TV	Wilhelmshaven	19.07.
1,80	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC	Zeven	08.06.
1,80	Krull, Richard	95	SV Georgsheil	Leer	06.09.
1,79	Wolters, Robert	96	LG Hannover	Garbsen	01.05.
1,76	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Königsutter	25.04.
1,76	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Verden	26.04.

Männliche Jugend U 20

Stabhochsprung Bestl. 2013:

		5,10	Pieper, Robin	95	LG Peiner Land		
5,20			Pieper, Robin	95	LG Peiner Land	Soest	31.05.
4,63			Aschitsch, Simon	96	SV Alfeld	Nienhagen	29.05.
4,55			Pieper, Jan	95	LG Peiner Land	Bremen	17.05.
4,20			Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bernhausen	15.06.
4,00			Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC	Bremen	06.07.
3,72			Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Bremen	29.05.
3,40			Hoefer, Linus	96	LG Peiner Land	Harlingerode	28.06.
3,10			Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Braunschweig	21.09.
2,92			Schusdzarra, Kevin	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Uelzen	31.05.
2,92			Fenselau, Lennart	96	LG Peiner Land	Meinersen	29.07.
2,90			Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden	Osterholz-Scharmbeck	14.09.
2,70			Fislake, Jens	96	Heidmühler FC	Bramel	09.06.
2,70			Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf	Braunschweig	21.09.
2,60			Lembach, Kevin	95	LAV Zeven	Osterholz-Scharmbeck	14.09.
2,50			Stüber, Samuel	95	SG Osterholzer LA	Osterholz-Scharmbeck	14.09.
2,50			Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf	Osterholz-Scharmbeck	14.09.

Weitsprung Bestl. 2013:

		7,01	Meene, Oliver	94	SV Georgsheil		
7,20	+1,5		Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bremen	06.07.
7,05	+0,0		Weiß, Torben	95	LG Hannover	Osterode	27.06.
6,75	+1,1		Höfler, Vincent	95	Post-SV Stadthagen	Wilhelmshaven	20.07.
6,59	+1,0		Walter, Nicolas	96	FTSV Jahn Brinkum	Wilhelmshaven	20.07.
6,27	+1,0		Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	20.07.
6,26	+0,0		Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Osterode	01.06.
6,19	+0,5		Bargmann, Martin	95	MTV Soltau	Schwarmstedt	17.05.
6,11	-0,4		Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld	Osterode	01.06.
6,11	+1,5		Boog, Jannik	96	TSV Wennigsen	Wilhelmshaven	20.07.
6,01	+1,8		Schmiedinghoff, Malte	96	LG Weserbergland	Bad Oeynhausen	09.06.
5,97	+1,4		Truong, Tuam-Phuoc	95	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	20.07.
5,96	+0,0		Lembach, Kevin	95	LAV Zeven	Osterholz-Scharmbeck	13.09.
5,94	+0,0		Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Papenburg	28.06.
5,93			Krause, Hannes	96	LG Hannover	Hannover	23.05.
5,93	-0,9		Jungen, Fabian	95	TuS Alfstedt	Oerel	13.06.
5,93	+0,0		Faasch, Jan-Niclas	95	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.

Dreisprung Bestl. 2013:

		14,24	Knüpling, Louis	94	TSV Asendorf		
13,59	+1,0		Lembach, Kevin	95	LAV Zeven	Wilhelmshaven	19.07.
13,08	-0,1		Weiß, Torben	95	LG Hannover	Bremen	05.07.
12,89	+1,2		Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Wilhelmshaven	19.07.
12,57	+1,1		Kurth, Benedikt	96	LG Eichsfeld	Wilhelmshaven	19.07.
12,22	+0,0		Bargmann, Martin	95	MTV Soltau	Schneverdingen	28.05.
12,16	+0,8		Arendt, Maximilian	95	MTV 49 Holzminden	Stuhr-Moordeich	25.05.
11,84	-0,6		Schusdzarra, Kevin	95	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	17.05.
11,37	-1,9		Jaske, Dario	95	SC Osterbrock	Heidmühle	04.05.
11,26	+0,1		Truong, Tuan Phuoc	95	DSC Oldenburg	Papenburg	26.09.
11,24			Groenewold, Tobias	95	LG Hannover	Hannover	31.07.
11,06			Siegert, Jan Moritz	96	LG Hannover	Hannover	25.06.
10,39	-0,1		Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden	Verden	08.07.
9,51	-0,2		Schmelzle, Mark Hendrik	96	LG Kreis Verden	Verden	08.07.

Männliche Jugend U 20

Kugelstoß 6 kg Bestl. 2013:

		16,61	Trenker, Tobias	94	Hannover	96	
16,01	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde		Wehdel	30.07.	
15,44	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld		Vaterstetten	23.08.	
14,92	Eilers, Malte	97	TV Norden		Wilhelmshaven	19.07.	
14,12	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg		Osterode	01.06.	
14,10	Trippe, Johannes	96	LG Fallingbostal		Soltau	27.04.	
13,75	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC		Papenburg	28.06.	
13,37	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf		Braunschweig	20.09.	
12,59	Rebischke, Sebastian	95	Garbsener SC		Wunstorf	26.04.	
12,48	Weiß, Torben	95	LG Hannover		Göttingen	27.09.	
12,43	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf		Wunstorf	01.06.	
12,34	Nwakor, Simon	97	LG Hannover		Verden	21.09.	
12,22	Haupt, Johannes	98	LG Nordheide		Verden	21.09.	
11,80	Klug, Matthias	96	TV Loxstedt		Oldendorf	25.05.	
11,77	Küch, Benjamin	96	LG Hannover		Lage	14.09.	
11,73	Gilani, Said	96	LG Wesermünde		Papenburg	28.06.	

Diskuswurf 1.75kg Bestl. 2013:

		47,99	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt		
50,20	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt		Berlin	02.08.	
48,37	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg		Osterode	01.06.	
41,79	Eilers, Malte	97	TV Norden		Wilhelmshaven	19.07.	
38,23	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf		Burgdorf	25.07.	
37,81	Weiß, Torben	95	LG Hannover		Göttingen	27.09.	
37,56	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf		Osterode	09.05.	
37,52	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld		Vaterstetten	24.08.	
35,68	Bilsky, Julian	97	LG Hannover		Lage	14.09.	
35,20	Klug, Matthias	96	TV Loxstedt		Loxstedt	15.03.	
34,75	Hasler, Benedikt	96	Delmenhorster TV		Delmenhorst	05.09.	
34,29	Simon, Marvin	98	TSV Burgdorf		Verden	21.09.	
33,45	Trippe, Johannes	96	LG Fallingbostal		Soltau	27.04.	
32,12	Gilani, Said	96	LG Wesermünde		Osterholz-Scharmbeck	14.09.	
31,89	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC		Papenburg	29.06.	
30,24	Rebischke, Sebastian	95	Garbsener SC		Garbsen	28.09.	

Hammerwurf 6 kg Bestl. 2013:

		66,26	Mikhailov, Alexej	96	Hannover	96	
75,88	Mikhailov, Alexej	96	Hannover 96		Eugene/USA	26.07.	
54,21	von der Gablentz, Christian	97	SV Lemgow/Dangenstorf		Wilhelmshaven	19.07.	
52,53	Weidlich, Fabian	95	VfR Evesen		Berlin	03.08.	
40,10	Dahms, Tobias	96	Einbecker SV		Einbeck	11.05.	
30,42	Zielonka, Paul	97	TSV Burgdorf		Salzgitter	02.08.	
28,00	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg		Braunschweig	02.07.	
27,83	Gilani, Said	96	LG Wesermünde		Loxstedt	03.10.	
27,27	Bilsky, Julian	97	LG Hannover		Lage	13.09.	
26,47	Weiß, Torben	95	LG Hannover		Hannover	17.05.	
23,80	Groenewold, Tobias	95	LG Hannover		Hannover	17.05.	
22,21	Vardanian, Mikhail	96	TV Langen		Loxstedt	27.09.	
20,75	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf		Salzgitter	02.08.	
18,70	Linkiewicz, Nils	96	TV Langen		Loxstedt	03.10.	
12,33	Hillen, Henrik	96	LG Hannover		Hannover	17.05.	

Speerwurf 800 g Bestl. 2013:

		64,18	Cordes, Tim	94	TSV Asendorf		
57,20	Rebischke, Sebastian	95	Garbsener SC		Halle/Saale	17.05.	
55,72	Rudow, Nils	97	FTSV Jahn Brinkum		Wilhelmshaven	20.07.	
54,46	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV		Wilhelmshaven	20.07.	
54,29	Eilers, Malte	97	TV Norden		Wilhelmshaven	20.07.	
52,72	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde		Meppen	19.01.	

Männliche Jugend U 20

49,94	Michaelis, Thore	97	LAV Zeven	Berlin	03.08.
49,59	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Papenburg	29.06.
48,95	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Berlin	03.08.
46,80	Scholz, Linus	95	TSG Ahlten	Lehrte	29.03.
46,14	Kauß, Dennis	95	TSG Bad Harzburg	Osterode	01.06.
45,58	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf	Osterode	09.05.
45,43	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Ulm	25.05.
44,30	Höing, Aaron	96	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	20.07.
44,29	Weiß, Torben	95	LG Hannover	Braunschweig	24.05.
43,83	Krause, Hannes	96	LG Hannover	Hannover	27.09.

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

Bestl. 2013:		3.782	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld		
3.814	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bernhausen	14.06.		
	11,13(+1,5)-6,50(+0,0)-14,13-1,91-49,75						
3.220	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC	Papenburg	28.06.		
	11,59(-1,7)-5,75(+0,0)-13,75-1,76-53,82						
3.148	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Papenburg	28.06.		
	11,72(+0,7)-5,94(+0,0)-11,73-1,72-52,18						
2.970	Futterschneider, Jonas	96	TSV Lelm	Braunschweig	20.09.		
	11,79(+0,7)-6,24(+1,0)-10,45-1,72-55,84						
2.881	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven	Osterholz-Scharmbeck	13.09.		
	11,67(-1,2)-5,96(+0,0)-9,29-1,70-55,00						
2.742	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden	Osterholz-Scharmbeck	13.09.		
	12,17(-1,2)-5,39(+0,0)-9,77-1,62-52,28						
2.733	Allers, Leon	96	LG Nordheide	Papenburg	28.06.		
	12,28(-1,7)-5,80(+0,0)-9,13-1,60-52,72						
2.709	Plemper, Jonathan	95	LG Osnabrück	Osnabrück	19.09.		
	12,56(-0,1)-5,84-9,16-1,70-54,15						
2.576	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf	Braunschweig	20.09.		
	12,58(+0,7)-5,84(+0,1)-13,37-1,64-63,67						
2.542	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Braunschweig	20.09.		
	12,47(+0,7)-5,67(+0,3)-10,82-1,72-61,32						
2.441	Aisch, Dennis	96	LG Osnabrück	Osnabrück	19.09.		
	11,91(+0,0)-5,79-8,55-1,42-57,57						
2.398	Jaske, Dario	95	SC Osterbrock	Papenburg	28.06.		
	12,35(-1,7)-5,74(+0,0)-8,55-1,52-58,09						
2.356	Wasiljew, Alexander	97	OTB Osnabrück	Papenburg	28.06.		
	12,55(-1,7)-5,55(+0,0)-6,92-1,68-57,93						
2.333	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Papenburg	28.06.		
	11,80(-1,7)-5,80(+0,0)-10,87-1,72-disq.						
2.325	Backs, Marian	98	LG Osnabrück	Osnabrück	19.09.		
	12,45(+0,0)-5,86-7,18-1,58-59,32						

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

Bestl. 2013:		12.613	LG Osnabrück		
11.822	LG Osnabrück			Osnabrück	19.09.
	Plemper, Jonathan (95) - 2.709; Aisch, Dennis (96) - 2.441; Backs, Marian (98) - 2.325				
	Kränzke, Luis (96) - 2.198; Kuhlmann, Fabian (97) - 2.149				
11.440	OTB Osnabrück			Papenburg	28.06.
	Wasiljew, Alexander (97) - 2.356; Buchholz, Malte (97) - 2.333; Zagratzi, Simon (96) - 2.269				
	Hindahl, David (97) - 2.251; Tröbs, Maximilian (97) - 2.231				

Männliche Jugend U 20

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

Bestl. 2013: 6.941 Fugel, Niklas Ole 94 Hannover 96

6.986	Ziesing, Torben	95	LG Eichsfeld	Bernhausen	14./15.06.
	11,13(+1,5)-6,50(+0,0)-14,13-1,91-49,75/15,57(-0,5)-35,88-4,20-42,14-4:42,72				
6.224	Gilani, Said	96	LG Wesermünde	Papenburg	28./29.06.
	11,72(+0,7)-5,94(+0,0)-11,73-1,72-52,18/15,38(-0,5)-30,59-3,60-49,59-4:36,34				
5.492	Baumtrock, Alexander	95	Heidmühler FC	Papenburg	28./29.06.
	11,59(-1,7)-5,75(+0,0)-13,75-1,76-53,82/18,37(-0,5)-31,89-3,90-37,06-5:53,52				
5.238	Pannevis, Jonas	95	LG Kreis Verden	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	12,17(-1,2)-5,39(+0,0)-9,77-1,62-52,28/16,98(-0,4)-25,45-2,90-38,31-4:30,23				
4.697	Gobel, Jost	96	TV Germania Hattorf	Braunschweig	20./21.09.
	12,47(+0,7)-5,67(+0,3)-10,82-1,72-61,32/18,26(+0,0)-29,35-3,10-47,22-5:57,43				
4.518	Lembach, Kevin	95	LAV Zeven	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	11,67(-1,2)-5,96(+0,0)-9,29-1,70-55,00/16,59(-0,4)-17,22-2,60-21,69-5:51,13				
4.312	Goltze, Christian	96	TSV Burgdorf	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	13,43(-0,9)-4,55(+0,0)-12,21-1,66-59,95/18,56(-0,3)-35,43-2,50-33,87-5:23,89				
4.170	Kirchhoff, Niklas	95	TV Germania Hattorf	Braunschweig	20./21.09.
	12,58(+0,7)-5,84(+0,1)-13,37-1,64-63,67/21,74(+0,0)-37,15-2,70-40,29-7:22,79				
3.549	Hansel, Jan	97	SG Osterholzer LA	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	12,73(-1,2)-4,75(+0,0)-6,91-1,46-57,94/21,51(-0,3)-16,31-2,60-33,15-5:10,87				
3.349	Simon, Marvin	98	TSV Burgdorf	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	13,51(-0,9)-4,77(+0,0)-9,15-1,38-62,78/22,83(-0,3)-33,18-2,40-26,26-5:27,95				

DJMM Team-DM (mJ U20 + wJ U20)

18.816	LG Hannover I	Hannover	17.05.
9.859	LG Hannover II	Hannover	17.05.

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 8.984 OTB Osnabrück

9.112	OTB Osnabrück	Verden	21.09.
8.124	TSV Burgdorf	Verden	21.09.

DJMM Gruppe 3

5.806	LG Hannover	Verden	21.09.
5.559	LG Nordheide	Verden	21.09.
5.141	LG Kreis Verden	Aurich	06.10.
4.304	LG Weserbergland	Verden	21.09.

Mit 5,20 m knackte Robin Pieper (LG Peiner Land) den Landesrekord der männlichen Jugend U20 und wurde in der Halle Deutscher Jugend-Vizemeister.



Männliche Jugend U 18

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,09	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		
10,88 +1,4	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen		Zeven	07.06.	
11,04 +1,4	Zauske, Leon	98	LAZ Celle		Zeven	07.06.	
11,12 +1,9	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden		Bochum	09.08.	
11,24 -0,8	Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode		Bremen	05.07.	
11,25 +1,4	Struckmann, Tim	98	SV Quitt Ankum		Zeven	07.06.	
11,27 +0,6	Loss, Sebastian	97	TuS Rotenburg		Hamburg	12.07.	
11,31 +0,7	Knopf, Lukas	97	LG Fallingbostal		Oldendorf	25.05.	
11,33 -0,2	Lorenzen, Thorben	97	Delmenhorster TV		Wilhelmshaven	24.05.	
11,39 +0,8	Merseburger, Nils	98	LG Hannover		Zeven	07.06.	
11,50 +1,7	Meyerhoff, Till	98	TV Norden		Blankenburg	20.09.	
11,52 +1,8	Kunze, Jan-Luca	98	MTV Messenkamp		Oldenburg	23.07.	
11,3	Solf, Joris	98	LG Kehdingen		Drochtersen	27.07.	
11,55 +1,1	Thölke, Moritz	98	TuS Sulingen		Sulingen	15.06.	
11,58 +1,3	Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden		Bad Oeynhausen	09.06.	
11,63 +0,2	Böhm, Peer	97	TSV Asendorf		Stuhr-Moordeich	12.07.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	22,33	Juretzko, Nikolai	96	Hannover 96		
22,42 +1,8	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen		Bochum	10.08.	
22,47 +0,6	Zauske, Leon	98	LAZ Celle		Hannover	31.05.	
22,73 +1,5	Struckmann, Tim	98	SV Quitt Ankum		Bochum	10.08.	
23,01 +0,3	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden		Bremen	17.05.	
23,25 +0,3	Köpke, Dominik	97	OTB Osnabrück		Bremen	06.07.	
23,41 +1,3	Hansmann, Jan	97	VfL Lingen		Bremen	06.07.	
23,42 +0,0	Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode		Osterode	18.07.	
23,45 -0,2	Dammermann, Fabian	97	LG Osnabrück		Osnabrück	16.09.	
23,46 +1,5	Meyerhoff, Till	98	TV Norden		Bremen	06.07.	
23,49 +1,0	Böhm, Marius	97	Heidmühler FC		Oldenburg	30.07.	
23,55 +0,0	Kaiser, Jörn	98	TSV Wennigsen		Berlin	20.09.	
23,59 +0,7	Loss, Sebastian	97	TuS Rotenburg		Verden	29.06.	
23,65 +0,3	Schirmacher, Luca	97	VfL Oldenburg		Bremen	06.07.	
23,65 +1,5	Bunar, Magnus	98	VfL Wolfsburg		Bremen	06.07.	
23,67 +0,4	Petzel, Tarek	97	MTV Gifhorn		Neustadt	28.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	50,65	Prietz, Malte	96	TSG Westerstede		
51,09	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig		Osterode	01.06.	
51,10	Köpke, Dominik	97	OTB Osnabrück		Bremen	05.07.	
51,26	Kaiser, Jörn	98	TSV Wennigsen		Bochum	08.08.	
51,46	Achmus, Arne	98	Delmenhorster TV		Delmenhorst	19.06.	
51,65	Dammermann, Fabian	97	LG Osnabrück		Berlin	03.08.	
51,92	Tabeling, Felix	98	BV Garrel		Wilhelmshaven	24.05.	
52,75	Meyer, Nils-Henrik	97	LAV Zeven		Bremen	05.07.	
52,82	Petzel, Tarek	97	MTV Gifhorn		Bremen	05.07.	
53,18	Jagow, Luca	97	SC Lüchow		Bremen	05.07.	
53,20	Struckmann, Tim	98	SV Quitt Ankum		Schortens	04.10.	
53,34	Stemwedel, Artur	97	TSV Wennigsen		Wolfsburg	03.05.	
53,46	Gehling, Luca	98	VfL Lönningen		Wilhelmshaven	24.05.	
53,47	Gercken, Jannis	98	TSV Wehdel		Bremen	05.07.	
53,75	Bollmeier, Hennes	98	TSV Gnarrenburg		Oerel	13.06.	
53,77	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28.06.	

Männliche Jugend U 18

800 m Lauf	Bestl. 2013:	1:58,49	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	
1:55,84	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig		Wernigerode	16.05.
1:57,23	Achmus, Arne	98	Delmenhorster TV		Bochum	09.08.
1:57,46	Tabeling, Felix	98	BV Garrel		Zeven	08.06.
1:58,14	Mesecke, Lennart	97	SG Bredenbeck		Garbsen	01.05.
1:59,18	Schlüter, Jannik	97	Delmenhorster TV		Bremen	05.07.
1:59,26	Bürger, Dan	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Berlin	02.08.
2:00,60	Laakmann, Jasper	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Berlin	02.08.
2:00,64	Stemwedel, Artur	97	TSV Wennigsen		Wunstorf	01.06.
2:01,85	Tiller, Lennart	97	SG Bredenbeck		Wunstorf	01.06.
2:03,58	Martin, Leon	98	TSV Wennigsen		Berlin	02.08.
2:04,04	Steinert, Samuel	97	Eintracht Hildesheim		Zeven	08.06.
2:04,24	Gehling, Luca	98	VfL Lönningen		Koblenz	28.05.
2:04,60	Guevarra, Justin	98	SV Rosche		Zeven	08.06.
2:05,14	Otto, Hendrik	97	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Wilhelmshaven	20.07.
2:05,33	Syfus, Phil	97	LG Braunschweig		Wilhelmshaven	20.07.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:44,85	Auer, Niklas	96	SuK Garthe	
2:30,9	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig		Königslutter	24.07.
2:38,64	Tabeling, Felix	98	BV Garrel		Oldenburg	30.07.
2:43,28	Schwanemann, Niklas	98	TSV Otterndorf		Oldenburg	30.07.
2:45,8	Möller, Hark	97	LG Kreis Verden		Sottrum	24.07.
2:46,22	Laakmann, Jasper	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Verden	28.05.
2:47,3	Scholtyssek, Lukas	98	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.
2:47,7	Syfus, Phil	97	LG Braunschweig		Königslutter	24.07.
2:49,42	Stürmer, Hendrik	97	SG Bredenbeck		Harlingerode	21.05.
2:49,8	Wagner, Henrik	98	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.
2:50,2	Bunjes, Kim-Jonah	97	LAV Bokel		Sottrum	15.05.
2:56,12	Riستنpatt, Steffen	97	LG Osnabrück		Osnabrück	17.05.
2:56,19	Stöckel, Sebastian	97	LG Osnabrück		Osnabrück	17.05.
3:01,4	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder Laufgemeinschaft		Emden	14.04.
3:02,4	Bremers, Eike	97	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.
3:04,14	Keßler, Marvin	98	VSV Rössing		Alfeld	02.08.

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:04,71	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig	
3:58,92	Schaare, Timon	97	LG Braunschweig		Zeven	07.06.
3:59,47	Bürger, Dan	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Zeven	07.06.
3:59,97	Buck-Gramcko, Felix	97	LG Göttingen		Bochum	09.08.
4:00,76	Schlüter, Jannik	97	Delmenhorster TV		Bochum	09.08.
4:01,63	Laakmann, Jasper	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Bochum	09.08.
4:10,41	Mesecke, Lennart	97	SG Bredenbeck		Bremen	06.07.
4:13,08	Seelhöfer, Jannik	97	SC Melle 03		Bremen	06.07.
4:14,92	Tiller, Lennart	97	SG Bredenbeck		Wunstorf	18.06.
4:18,81	Scholtyssek, Lukas	98	LG Braunschweig		Hildesheim	18.06.
4:18,82	Martin, Leon	98	TSV Wennigsen		Wilhelmshaven	19.07.
4:20,20	Wermbter, Malwin	98	LG Nordheide		Tostedt	15.06.
4:20,61	Steinert, Samuel	97	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
4:20,67	Tabeling, Felix	98	BV Garrel		Bremen	06.07.
4:21,53	Otto, Hendrik	97	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Hamburg	13.07.
4:23,65	Wagner, Henrik	98	LG Braunschweig		Hildesheim	18.06.

Männliche Jugend U 18

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	8:49,25	Valentin, David	97	TV Norden		
8:46,18	Bürger, Dan	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Wilhelmshaven	20.07.	
8:49,06	Tiller, Lennart	97	SG Bredenbeck		Garbsen	01.05.	
8:58,05	Mesecke, Lennart	97	SG Bredenbeck		Stuhr-Moordeich	25.05.	
9:01,63	Scholtyssek, Lukas	98	LG Braunschweig		Garbsen	01.05.	
9:18,57	Schwanemann, Niklas	98	TSV Otterndorf		Garbsen	01.05.	
9:22,95	Stürmer, Hendrik	97	SG Bredenbeck		Bremen	05.07.	
9:28,97	Wagner, Henrik	98	LG Braunschweig		Garbsen	01.05.	
9:29,51	Braunsmann, David	98	SC Melle 03		Melle	27.08.	
9:38,79	Guevarra, Justin	98	SV Rosche		Verden	28.05.	
9:42,05	Terbeznik, Pascal	97	SG Misburg		Hannover	23.07.	
9:43,05	Wermbter, Malwin	98	LG Nordheide		Bremen	05.07.	
9:44,48	Bunjes, Kim-Jonah	97	LAV Bokel		Bremen	05.07.	
9:51,23	Martin, Leon	98	TSV Wennigsen		Wunstorf	01.06.	
9:53,84	Romanski, Jasper	97	SV Rosche		Verden	28.05.	
9:56,53	Schröder, Leon	98	OTB Osnabrück		Melle	27.08.	

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	15:20,16	Valentin, David	97	TV Norden		
15:29,91	Bürger, Dan	97	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen	13.08.	
15:53,83	Tiller, Lennart	97	SG Bredenbeck		Osnabrück	11.05.	
16:39,25	Stürmer, Hendrik	97	SG Bredenbeck		Osnabrück	11.05.	
16:48,83	Hinrichs, Jesse	98	1. TC Oldenburg Die Bären		Oldenburg	10.09.	
17:10,3	Bunjes, Kim-Jonah	97	LAV Bokel		Sorsum	05.06.	
17:19,03	Nikuradse, Nicolas	98	LG Göttingen		Heiligenrode	25.09.	
17:34,01	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder Laufgemeinschaft		Papenburg	26.09.	
17:45,2	Penon, Jann	97	MTV Aurich		Warsingsfehn	29.07.	
17:50,22	Wermbter, Malwin	98	LG Nordheide		Winsen	13.08.	
17:53,14	Guevarra, Justin	98	SV Rosche		Winsen	13.08.	
18:22,11	Papenfuß, Nils	98	TSG Westerstede		Wilhelmshaven	24.05.	
18:25,0	Krüger, Eike Christian	98	SV Brake		Brake	11.10.	
18:27,68	Riestenpatt, Steffen	97	LG Osnabrück		Osnabrück	11.05.	
18:34,81	Rosenbrock, David	97	SG Beverstedt		Loxstedt	10.05.	
18:39,0	Friedrichsen, Tobias	97	TuS Rotenburg		Sottrum	24.07.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	33:08	Valentin, David	97	TV Norden		
34:34	Tiller, Lennart	97	SG Bredenbeck		Lingen	30.03.	
35:26	Scholtyssek, Lukas	98	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	03.10.	
36:23	Stürmer, Hendrik	97	SG Bredenbeck		Hannover	11.07.	
36:36	Hinrichs, Jesse	98	1. TC Oldenburg Die Bären		Gristede	01.05.	
36:56	Bunjes, Kim-Jonah	97	LAV Bokel		Bremen	05.10.	
37:08	Rosenbrock, David	97	SG Beverstedt		Bremen	05.10.	
37:09	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder Laufgemeinschaft		Haren	25.07.	
37:10	Wagner, Henrik	98	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	03.10.	
39:48	Gehling, Luca	98	VfL Lönningen		Lingen	30.03.	
39:58	Alzohery, Ibrahim	98	SG akquinet Lemwerder		Ofen	03.10.	
40:45	Riestenpatt, Steffen	97	LG Osnabrück		Saerbeck	04.10.	
40:54	Fengler, Markus	99	Hannover Athletics		Hannover	27.04.	
41:02	Stöckel, Sebastian	97	LG Osnabrück		Lingen	30.03.	
42:02	Seljaci, Valon	98	Hannover Athletics		Hannover	11.07.	
42:02	Romanski, Jasper	97	SV Rosche		Hamburg	07.09.	

Männliche Jugend U 18

Halbmarathon Bestl. 2013:

1:15:51 Kempfert, Jan 96 LAZ Celle

1:23:56	Köhler, Jan-Aiko	97	Emder Laufgemeinschaft	Bremen	03.10.
1:27:52	Terbeznik, Pascal	97	SG Misburg	Hannover	27.04.
1:35:34	Hanekamp, Nils	98	SV Sparta Werlte	Hannover	27.04.
1:37:43	Rosenbrock, David	97	SG Beverstedt	Wellen	03.08.
1:48:36	Rosenbrock, Lennart	98	SG Beverstedt	Wellen	03.08.
1:50:56	Walz, Thomas	98	SG Misburg	Hannover	27.04.

110 m Hürden 0.914m Bestl. 2013:

14,15 Meißner, Michel 96 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

14,56 +1,3	Buchholz, Malte	97	OTB Osnabrück	Bochum	08.08.
15,29 +0,3	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Lemgo	24.05.
15,39 +1,8	Schwob, Cedric	97	LG Hannover	Bremen	06.07.
15,71 +0,4	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	Garbsen	01.05.
15,96 +0,1	Twesten, Niklas	97	LG Nordheide	Zeven	07.06.
16,00 -0,8	Wellhausen, Julian	97	LG Hannover	Hamburg	13.07.
16,09 +0,1	Bollmeier, Hennes	98	TSV Gnarrenburg	Oldendorf	25.05.
16,12 +0,1	Hänsler, Moritz	98	TWG Nienstadt/Sülbeck	Minden	11.07.
16,15 +1,7	Hey, Julian	98	LG Hannover	Bremen	06.07.
16,20 +1,4	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Bremen	06.07.
16,24 +1,4	Becker, Nico	98	Heidmühler FC	Bremen	06.07.
16,58 +1,7	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Garbsen	01.05.
16,59 +1,8	Tröbs, Maximilian	97	OTB Osnabrück	Bremen	06.07.
16,67 -0,2	Gercken, Jannis	98	TSV Wehdel	Bremen	29.05.
16,85 +0,0	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	17.05.

400 m Hürden 0.838m Bestl. 2013:

56,01 Weißberg, Kevin 96 LG Nordheide

55,95	Mesecke, Lennart	97	SG Bredenbeck	Bremen	05.07.
57,87	Hanekamp, Nils	98	SV Sparta Werlte	Bremen	05.07.
58,14	Gercken, Jannis	98	TSV Wehdel	Hamburg	12.07.
59,50	Gehling, Luca	98	VfL Lönningen	Zeven	08.06.
60,16	Petersen, Immo	98	TuS Rotenburg	Bremen	05.07.
61,70	Meyer, Nils-Henrik	97	LAV Zeven	Zeven	08.06.
62,55	Backs, Marian	98	LG Osnabrück	Bremen	05.07.
62,80	Reese, Tilman	98	SG Rodenberg	Lemgo	24.05.
62,82	Dörgeloh, Malte	98	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	10.05.
65,33	Plate, Gabriel	98	SC Lüchow	Zeven	22.08.
65,37	Makaschov, Dimitri	98	SC Melle 03	Zeven	08.06.
67,23	Kuhlmann, Fabian	97	LG Osnabrück	Heidmühle	04.05.
67,49	Lehmann, Dominique	97	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	18.06.
67,65	Kardos, Oliver	97	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	04.05.
69,8	Simon, Marvin	98	TSV Burgdorf	Edemissen	06.09.

2000 m Hindernis Bestl. 2013:

6:10,68 Seelhöfer, Jannik 97 SC Melle 03

5:50,55	Mesecke, Lennart	97	SG Bredenbeck	Bochum	09.08.
5:52,34	Seelhöfer, Jannik	97	SC Melle 03	Bochum	09.08.
6:16,32	Tiller, Lennart	97	SG Bredenbeck	Zeven	08.06.
6:34,65	Stürmer, Hendrik	97	SG Bredenbeck	Zeven	08.06.
6:53,49	Stöckel, Sebastian	97	LG Osnabrück	Berlin	02.08.
7:20,97	Schröder, Leon	98	OTB Osnabrück	Papenburg	26.09.
8:19,95	Richter, Moritz	98	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	03.10.
8:49,4	Lehmann, Dominique	97	LAV 07 Bad Harzburg	Helmstedt	29.05.
8:53,0	Unverzagt, Toma	98	LG Weserbergland	Helmstedt	29.05.

Männliche Jugend U 18

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013:

44,65 StG Hansa-Brinkum-Asendorf

43,98	MTV 49 Holzminden	Hamburg	12.07.
	Heise, Daniel (97); Göhmann, Jan-Nicolas (97); Severin, Niklas (98); Gruber, Kai (97)		
44,41	OTB Osnabrück	Bremen	05.07.
	Wieczorek, Daniel (99); Köpke, Dominik (97); Buchholz, Malte (97); Wasiljew, Alexander (97)		
44,57	LG Hannover	Bremen	05.07.
	Meyerhof, Jannik (97); Schwob, Cedric (97); Merseburger, Nils (98); Hey, Julian (98)		
45,75	LG Osnabrück I	Oldenburg	23.07.
	Uhlenbrock, Lennard (98); Bick, Jonas (97); Backs, Marian (98); Nilsson, Jonas (97)		
45,98	LG Osterode	Oldenburg	23.07.
	Kirchhof, Tizian (98); Zirbus, Jonah Maarten (00); Hartmann, Joel (97); Meier, Cederic (97)		
46,39	StG Lönningen-Ankum-Werlte	Bremen	05.07.
	Hanekamp, Nils (98); Renken, Stefan (98); Gehling, Luca (98); Struckmann, Tim (98)		
46,46	LG Osnabrück II	Osnabrück	16.09.
	Becker, Robin (99); Düring, Adrian (99); Köhler, Dario (99); Dammermann, Fabian (97)		
46,89	Heidmühler FC	Wilhelmshaven	24.05.
	Wendel, Jesko (97); Böhm, Marius (97); Cordes, Henning (97); Becker, Nico (98)		
47,61	SG akquinet Lemwerder	Lemwerder	14.06.
	Richter, Paul Oliver (99); von Estorff, Philip (97); Kleinekathöfer, Jan (98); Timmermann, Justin (99)		
47,73	TuS Harsefeld	Verden	29.06.
	Bausen, Steffen (98); Bargsten, Finn Erik (99); Rohloff, Julian (99); Knaack, Jannis (98)		
48,77	LG Nordheide	Schneverdingen	28.05.
	Bethge, Luca (99); Haupt, Johannes (98); Stroth, Alexander (97); Bostelmann, Johannes (97)		
48,81	TV Germania Hattorf	Osterode	20.09.
	Werner, Johannes (99); Lohrengel, Zeno (99); Werner, Paul (98); Neumann, Jonas (98)		
48,7	VfL Lingen	Lingen	03.07.
	Bauer, Simon (97); Hater, Jannes (97); Börsting, Jan (97); Hansmann, Jan (97)		
48,8	SC Lüchow	Lüchow	30.07.
	Martens, Leon (99); Plate, Gabriel (98); Schümann, Dominik (98); Jagow, Luca (97)		
49,33	TWG Nienstadt/Sülbeck	Stadthagen	21.06.
	Bannert, Christopher (98); Hänsler, Hannes (99); Hänsler, Moritz (98); Schulz, Marco (98)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013:

8:18,32 LG Wennigsen

7:53,77	StG Team Niedersachsen/m I	Delmenhorst	26.04.
	Achmus, Arne (98); Tiller, Lennart (97); Seelhöfer, Jannik (97)		
8:41,08	StG Team Niedersachsen/m II	Osnabrück	11.05.
	Makaschov, Dimitri (98); Blumenstein, Moritz (98); Braunsman, David (98)		
9:16,28	LG Nordheide	Tostedt	31.05.
	Schloemp, Robin (98); Bethge, Luca (99); Bostelmann, Johannes (97)		
9:19,1	SG akquinet Lemwerder	Lemwerder	13.09.
	Frost, Justin (99); Kleinekathöfer, Jan (98); Alzohery, Ibrahim (98)		
9:38,2	SC Lüchow	Lüchow	30.07.
	Schümann, Dominik (98); Martens, Leon (99); Jagow, Luca (97)		
9:51,5	IGAS Wendland	Lüchow	30.07.
	Kracke, Marten (98); Mützel, Thorben (98); Boick, Jakob (98)		

Hochsprung Bestl. 2013:

1,97 Zander, Mats 96 TV Norden

1,95	Zenge, Oliver	97 LG Peiner Land	Wolfsburg	18.06.
1,88	Nwakor, Simon	97 LG Hannover	Verden	26.04.
1,88	Kunze, Tobias	97 LG Hannover	Garbsen	01.05.
1,85	Sauerwein, Fynn	97 Delmenhorster TV	Delmenhorst	19.06.
1,84	Bick, Jonas	97 LG Osnabrück	Oldenburg	23.07.
1,82	Spyridonidis, Alexandros	98 LG Hannover	Bernhausen	14.06.
1,80	Loss, Sebastian	97 TuS Rotenburg	Rotenburg	15.05.
1,80	Schwob, Cedric	97 LG Hannover	Papenburg	28.06.
1,80	Drab, Simon	97 SV Friedrichsfehn	Schortens	04.10.
1,78	Buchholz, Malte	97 OTB Osnabrück	Münster	10.05.

Männliche Jugend U 18

1,78	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Stadthagen	20.09.
1,76	Boog, Lennart	98	TSV Wennigsen	Stuhr-Moordeich	25.05.
1,76	Hater, Jannes	97	VfL Lingen	Meppen	12.06.
1,76	Renken, Stefan	98	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	18.06.
1,76	Becker, Nico	98	Heidmühler FC	Papenburg	28.06.
1,76	Hartmann, Joel	97	LG Osterode	Oldenburg	23.07.
1,76	Hoffmann, Björn	97	MTV Gifhorn	Braunschweig	20.09.
1,76	Tönjes, Leif	97	OTB Osnabrück	Verden	21.09.

Stabhochsprung Bestl. 2013:

4,63 Aschitsch, Simon 96 SV Alfeld

4,30	Echzell, Kilian	97	MTV 49 Holzminden	Berlin	03.08.
4,10	Heise, Daniel	97	MTV 49 Holzminden	Hamburg	12.07.
4,00	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	Hannover	17.05.
4,00	Becker, Nico	98	Heidmühler FC	Schortens	05.10.
3,90	Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden	Bad Oeynhausen	09.06.
3,90	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
3,86	Tronnier, Kilian	97	LG Peiner Land	Edemissen	06.09.
3,75	Hey, Julian	98	LG Hannover	Holzminden	07.06.
3,40	Cordes, Henning	97	Heidmühler FC	Schortens	05.10.
3,30	Drab, Simon	97	SV Friedrichsfehn	Schortens	05.10.
3,21	Sauter, Fiete	98	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	01.10.
3,20	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden	Holzminden	29.05.
3,20	Schwob, Cedric	97	LG Hannover	Papenburg	29.06.
3,16	Wendel, Jesko	97	Heidmühler FC	Papenburg	26.09.
3,10	Andreas, Jannik	98	TSV Mehrum	Edemissen	04.05.

Weitsprung Bestl. 2013:

6,60 Meißner, Michel 96 SC Kirchweyhe und Westerweyhe

6,69	+0,0	Schwob, Cedric	97	LG Hannover	Hamburg	12.07.
6,58		Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.
6,57	+1,5	Merseburger, Nils	98	LG Hannover	Bremen	06.07.
6,38	-0,5	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	Bernhausen	14.06.
6,34	-1,5	Boog, Lennart	98	TSV Wennigsen	Peine	11.05.
6,34	+0,1	Kirchhof, Tizian	98	LG Osterode	Osterode	27.06.
6,21	-0,6	Loss, Sebastian	97	TuS Rotenburg	Verden	29.06.
6,17	+1,7	Hoffmann, Björn	97	MTV Gifhorn	Braunschweig	20.09.
6,15	+0,0	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Verden	26.04.
6,15	+0,6	Hey, Julian	98	LG Hannover	Bremen	06.07.
6,14	+0,4	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	26.04.
6,12	+0,1	Böhm, Peer	97	TSV Asendorf	Minden	25.07.
6,11	-0,2	Petzel, Tarek	97	MTV Gifhorn	Osterode	01.06.
6,09		Jähner, Lukas	97	SC Langenhagen	Hildesheim	04.05.
6,08	-0,5	Haug, Kevin	98	Garbsener SC	Garbsen	01.05.

Dreisprung Bestl. 2013:

13,89 Kitzki, Tobias 97 LG HanstedtII/Wellend./Wriedel

14,13	+0,1	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Hamburg	13.07.
13,62	+0,0	Schwob, Cedric	97	LG Hannover	Hamburg	13.07.
12,43	+1,3	Drab, Simon	97	SV Friedrichsfehn	Leer	06.09.
12,28	-0,3	Haug, Kevin	98	Garbsener SC	Garbsen	01.05.
11,95	+0,0	Böhm, Peer	97	TSV Asendorf	Stuhr-Moordeich	25.05.
11,91	+0,0	Sauter, Fiete	98	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	28.05.
11,82	+0,7	Weimann, Sebastian	97	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Stuhr-Moordeich	25.05.
11,78	+0,0	Debbeler, Felix	98	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	08.06.
11,76		Focke, Giacomo	98	LC Nordhorn	Nordhorn	18.07.
11,73		Struckmann, Tim	98	SV Quitt Ankum	Lotte	21.09.

Männliche Jugend U 18

11,55	Kuhlmann, Fabian	97	LG Osnabrück	Lotte	21.09.
11,40 +0,2	Meyer, Ole	98	TuS Lachendorf	Hamburg	13.07.
11,15 -0,1	Renken, Stefan	98	SV Sparta Werlte	Bremen	05.07.
11,14	Meyerhof, Jannik	97	LG Hannover	Hannover	31.07.
11,07	Blumtritt, Moritz	98	Eintracht Hildesheim	Schöningen	22.07.

Kugelstoß 5 kg Bestl. 2013:

16,93	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde		
16,38	Eilers, Malte	97	TV Norden	Wilhelmshaven	24.05.
14,39	Ionita, Stefan	98	LG Nordheide	Hamburg	02.10.
14,30	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Bremen	06.07.
13,89	Haupt, Johannes	98	LG Nordheide	Oldendorf	25.05.
13,80	Koch, Martin	97	LG Göttingen	Göttingen	27.09.
13,57	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland	Stadthagen	21.06.
13,41	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen	Bremen	03.10.
13,31	Rudow, Nils	97	FTSV Jahn Brinkum	Delmenhorst	29.03.
13,30	Reid, Kevin	97	VfL Hameln	Minden	11.07.
13,16	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Papenburg	28.06.
12,89	Grolla, Jan	97	VfB Fallersleben	Salzgitter	02.08.
12,80	Bode, Eric	98	TuS Tossens	Abbehausen	27.09.
12,68	Jagow, Luca	97	SC Lüchow	Oldendorf	25.05.
12,50	Politz, Florian	98	TSG Bad Harzburg	Edemissen	03.05.
12,38	Tschentscher, Lennart	97	SV Nienhagen	Nienhagen	17.04.

Diskuswurf 1.5 kg Bestl. 2013:

52,50	Christiansen, Jan-Eric	96	TV Loxstedt		
49,22	Eilers, Malte	97	TV Norden	Gladbeck	07.06.
41,80	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil	Heidmühle	04.05.
41,69	Bilsky, Julian	97	LG Hannover	Bremen	03.10.
41,49	Kitzki, Tobias	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Suderburg	06.04.
40,21	Ionita, Stefan	98	LG Nordheide	Winsen	04.10.
39,19	Simon, Marvin	98	TSV Burgdorf	Garbsen	28.09.
38,49	Haupt, Johannes	98	LG Nordheide	Bremen	29.05.
38,01	Segelken, Tjorben	98	TuS Rotenburg	Delmenhorst	20.09.
37,47	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen	Buxtehude	21.07.
37,34	Nwakor, Simon	97	LG Hannover	Papenburg	29.06.
36,91	Cordes, Torben	99	Heidmühler FC	Wilhelmshaven	24.05.
36,59	Meiser, Johannes	97	Einbecker SV	Osterode	01.06.
36,58	Politz, Florian	98	TSG Bad Harzburg	Osterode	01.06.
35,74	Scheil, Fabian	97	LG Kreis Verden	Oldendorf	25.05.
35,39	Bunge, Manuel	98	TuS Harsefeld	Harsefeld	08.10.

Hammerwurf 5 kg Bestl. 2013:

73,94	Mikhailov, Alexej	96	Hannover 96		
64,61	von der Gablentz, Christian	97	SV Lemgow/Dangenstorf	Salzwedel	13.09.
51,25	Kruse, Tobias	99	SVG GW Bad Gandersheim	Delmenhorst	20.09.
50,81	Austmeyer, Jan Lucas	98	TSG Dissen	Bremen	06.07.
48,79	von Appen, Joshua	97	TSV Stelle	Hamburg	13.07.
42,99	Weinhöfer, Otto	99	SVG GW Bad Gandersheim	Meppen	19.01.
42,40	De Cuzzi, Fabio	98	TSG Dissen	Bremen	06.07.
40,96	Kuhlmann, Phil	98	TSV Stelle	Hamburg	13.07.
38,82	Bilsky, Julian	97	LG Hannover	Bremen	06.07.
36,70	Meiser, Johannes	97	Einbecker SV	Schwiegershausen	05.04.
35,42	Mollowitz, Moritz	99	SVG GW Bad Gandersheim	Meppen	19.01.
34,90	Zielonka, Paul	97	TSV Burgdorf	Braunschweig	27.09.
33,78	Tödter, Julian	97	TSV Stelle	Hamburg	11.05.
33,72	Terschüren, Lasse	99	SVG GW Bad Gandersheim	Meppen	19.01.
32,73	Bode, Eric	98	TuS Tossens	Nordenham	19.09.
28,13	Michaelis, Thore	97	LAV Zeven	Zeven	08.08.

Männliche Jugend U 18

Speerwurf 700 g Bestl. 2013:		59,05	Bieck, Janosch	96	TSV Bremervörde	
61,15	Eilers, Malte	97	TV Norden		Blankenburg	20.09.
60,51	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV		Bochum	08.08.
55,72	Rudow, Nils	97	FTSV Jahn Brinkum		Wilhelmshaven	20.07.
54,35	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen		Hamburg	13.07.
53,91	Michaelis, Thore	97	LAV Zeven		Verden	26.04.
51,28	Nwakor, Simon	97	LG Hannover		Lehrte	29.03.
50,84	Bergmann, Ole	98	SV Georgsheil		Sulingen	26.07.
50,19	Schulz, Marco	98	TWG Nienstädt/Sülbeck		Holzminden	11.10.
49,89	Reid, Kevin	97	VfL Hameln		Wunstorf	26.04.
48,51	Schwob, Cedric	97	LG Hannover		Hannover	19.09.
48,44	Kurka, Paul	99	TSV Asendorf		Hannover	31.05.
46,19	Kulp, Jonathan	97	LG Göttingen		Uslar	04.10.
46,00	von Estorff, Philip	97	SG akquinet Lemwerder		Lemwerder	13.09.
45,94	Grabow, Nico	98	TSV Wehdel		Oldendorf	25.05.
45,87	Hater, Jannes	97	VfL Lingen		Meppen	12.06.

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

Bestl. 2013:		3.557	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	
3.146	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover		Bernhausen	14.06.
	12,07(+1,5)-6,38(-0,5)-12,26-1,82-55,64					
3.101	Nwakor, Simon	97	LG Hannover		Papenburg	28.06.
	12,28(-0,5)-6,07(+0,0)-13,16-1,80-55,01					
2.956	Struckmann, Tim	98	SV Quitt Ankum		Schortens	04.10.
	11,61(-1,8)-5,83(+2,6)-10,36-1,64-53,20					
2.938	Schwob, Cedric	97	LG Hannover		Papenburg	28.06.
	11,73(+0,2)-6,10(+0,0)-9,47-1,80-56,39					
2.921	Hoffmann, Björn	97	MTV Gifhorn		Braunschweig	20.09.
	11,75(+0,2)-6,17(+1,7)-8,86-1,76-55,31					
2.911	Reid, Kevin	97	VfL Hameln		Stadthagen	20.09.
	12,12(+0,6)-5,67-12,52-1,78-57,04					
2.881	Jagow, Luca	97	SC Lüchow		Stuhr-Moordeich	12.07.
	12,06(+0,2)-5,79(+0,1)-12,20-1,56-53,83					
2.881	Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28.06.
	11,58(+0,2)-6,37(+0,0)-9,61-1,64-57,05					
2.878	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28.06.
	11,24(+0,2)-5,01(+0,0)-11,45-1,60-53,77					
2.873	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland		Papenburg	28.06.
	12,13(-1,3)-5,69(+0,0)-12,34-1,72-56,52					
2.819	Drab, Simon	97	SV Friedrichsfehn		Schortens	04.10.
	12,83(-1,2)-5,86(+0,6)-12,36-1,80-57,27					
2.791	Böhm, Peer	97	TSV Asendorf		Stuhr-Moordeich	12.07.
	11,63(+0,2)-5,96(+1,2)-9,78-1,56-55,42					
2.741	Göhmann, Jan-Nicolas	97	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28.06.
	11,85(-1,3)-5,57(-0,3)-10,32-1,56-54,36					
2.738	Renken, Stefan	98	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.
	12,22(-1,3)-5,42(+0,0)-10,65-1,76-56,32					
2.715	Hey, Julian	98	LG Hannover		Papenburg	28.06.
	12,12(-1,3)-5,98(+0,0)-9,68-1,60-55,61					

Männliche Jugend U 18

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

Bestl. 2013:		12.743	LG Nordheide	
13.468	LG Hannover		Papenburg	28.06.
	Nwakor, Simon (97) - 3.101; Schwob, Cedric (97) - 2.938; Hey, Julian (98) - 2.715 Kunze, Tobias (97) - 2.424; Meyerhof, Jannik (97) - 2.290			
13.078	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28.06.
	Severin, Niklas (98) - 2.881; Gruber, Kai (97) - 2.878; Göhmann, Jan-Nicolas (97) - 2.741 Heise, Daniel (97) - 2.481; Echzell, Kilian (97) - 2.097			
11.602	Heidmühler FC		Schortens	04.10.
	Cordes, Henning (97) - 2.672; Böhm, Marius (97) - 2.662; Becker, Nico (98) - 2.651 Schmohl, Dennis (98) - 1.951; Behnert, Sören (98) - 1.666			
9.631	SG akquinet Lemwerder		Schortens	04.10.
	Hyseni, Mergim (97) - 2.276; Kleinekathöfer, Jan (98) - 2.218; Richter, Paul Oliver (99) - 1.726 Frost, Justin (99) - 1.708; Alzohery, Ibrahim (98) - 1.703			
9.612	VfL Lingen		Papenburg	28.06.
	Hater, Jannes (97) - 2.521; Börsting, Jan (97) - 1.927; Bauer, Simon (97) - 1.892 Magel, Kai (98) - 1.649; Hueske, Lennart (97) - 1.623			
9.020	IGAS Wendland		Lüchow	08.05.
	Drengemann, Lars (98) - 2.289; Mützel, Thorben (98) - 1.864; Boick, Jakob (98) - 1.742 Gause, Michel (99) - 1.671; Kracke, Marten (98) - 1.454			

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

Bestl. 2013:		6.434	Meißner, Michel	96	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	
5.762	Nwakor, Simon	97	LG Hannover		Papenburg	28./29.06.
	12,28(-0,5)-6,07(+0,0)-13,16-1,80-55,01/17,65(-0,2)-37,34-3,60-40,05-5:03,40					
5.702	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover		Bernhausen	14./15.06.
	12,07(+1,5)-6,38(-0,5)-12,26-1,82-55,64/15,89(+0,1)-33,59-3,70-26,68-5:13,12					
5.502	Schwob, Cedric	97	LG Hannover		Papenburg	28./29.06.
	11,73(+0,2)-6,10(+0,0)-9,47-1,80-56,39/15,71(+0,1)-29,60-3,20-42,81-5:19,64					
5.193	Jagow, Luca	97	SC Lüchow		Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	12,06(+0,2)-5,79(+0,1)-12,20-1,56-53,83/17,75(+0,0)-30,98-2,30-39,44-4:45,35					
5.190	Becker, Nico	98	Heidmühler FC		Schortens	04./05.10.
	12,31(-1,8)-5,90(+1,6)-11,32-1,68-60,34/17,25(+1,0)-33,37-4,00-41,71-5:45,54					
5.052	Drab, Simon	97	SV Friedrichsfehn		Schortens	04./05.10.
	12,83(-1,2)-5,86(+0,6)-12,36-1,80-57,27/21,52(+1,0)-32,96-3,30-40,71-4:55,07					
5.013	Severin, Niklas	98	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28./29.06.
	11,58(+0,2)-6,37(+0,0)-9,61-1,64-57,05/18,08(+0,1)-20,16-3,80-36,30-5:31,84					
4.937	Cordes, Henning	97	Heidmühler FC		Schortens	04./05.10.
	12,58(-1,2)-6,05(+0,6)-10,21-1,68-57,33/18,25(+0,4)-30,97-3,40-33,04-5:13,99					
4.936	Strunk, Yannik	97	LG Weserbergland		Papenburg	28./29.06.
	12,13(-1,3)-5,69(+0,0)-12,34-1,72-56,52/16,39(+0,1)-21,94-2,20-41,43-5:25,19					
4.926	Hey, Julian	98	LG Hannover		Papenburg	28./29.06.
	12,12(-1,3)-5,98(+0,0)-9,68-1,60-55,61/16,33(+0,1)-17,79-3,50-32,47-5:16,55					
4.901	Heise, Daniel	97	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28./29.06.
	12,42(-0,5)-4,90(+0,0)-11,35-1,64-58,00/17,82(+0,3)-30,05-3,90-35,03-5:19,60					
4.821	Sauter, Fiete	98	TV Jahn Schneverdingen		Papenburg	28./29.06.
	13,08(+0,2)-5,49(+0,0)-11,47-1,64-57,77/17,53(-0,2)-33,72-3,00-33,05-5:07,20					
4.773	Gruber, Kai	97	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28./29.06.
	11,24(+0,2)-5,01(+0,0)-11,45-1,60-53,77/17,83(+0,1)-22,77-3,00-31,00-5:38,15					
4.615	Göhmann, Jan-Nicolas	97	MTV 49 Holzminden		Papenburg	28./29.06.
	11,85(-1,3)-5,57(-0,3)-10,32-1,56-54,36/18,99(-0,2)-25,79-2,70-31,99-5:20,73					
4.601	Struckmann, Tim	98	SV Quitt Ankum		Schortens	04./05.10.
	11,61(-1,8)-5,83(+2,6)-10,36-1,64-53,20/18,74(+0,4)-21,06-2,60-24,88-5:28,58					

Männliche Jugend U 18

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

Bestl. 2013: 13.065 Heidmühler FC

16.190	LG Hannover	Papenburg	28./29.06.
	Nwakor, Simon (97) - 5.762; Schwob, Cedric (97) - 5.502; Hey, Julian (98) - 4.926		
14.687	MTV 49 Holzminden	Papenburg	28./29.06.
	Severin, Niklas (98) - 5.013; Heise, Daniel (97) - 4.901; Gruber, Kai (97) - 4.773		
14.683	Heidmühler FC	Schortens	04./05.10.
	Becker, Nico (98) - 5.190; Cordes, Henning (97) - 4.937; Böhm, Marius (97) - 4.556		
11.060	SC Lüchow	Lüchow	10./11.09.
	Plate, Gabriel (98) - 4.520; Martens, Leon (99) - 4.250; Schümann, Dominik (98) - 2.290		
8.898	IGAS Wendland	Lüchow	10./11.09.
	Mützel, Thorben (98) - 3.159; Boick, Jakob (98) - 3.049; Kracke, Marten (98) - 2.690		

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 7.192 SC Lüchow

7.218	SC Lüchow	Lüchow	20.09.
7.019	IGAS Wendland	Lüchow	20.09.

DJMM Gruppe 3 Bestl. 2013: 5.265 LG Osterode

5.175	TV Germania Hattorf	Osterode	20.09.
5.116	VfL Lingen	Lingen	03.07.
3.042	TSV Altenwalde	Langen	20.09.



Malte Eilers (o., TV Norden): Landesmeister U18 im Speerwurf, Diskuswurf und Kugelstoßen, Landes-Hallenmeister U18 im Kugelstoßen, Diskuswurf-Winterwurf sowie Norddeutscher Vizemeister U18 im Speerwurf.

Speerwerfer Torben Clemens Westpahl (li., Delmenhorster TV) wurde Sechster der deutschen Jugendmeisterschaften U18 und damit bester Niedersachsen. Zudem wurde er Norddeutscher Meister U18 sowie jeweils Zweiter der Landesmeisterschaften bei U18 als auch U20 (Foto: Richard Schmid).

Weibliche Jugend U 20

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,46	Freese, Anna-Lena	94	FTSV Jahn Brinkum	
12,11 +1,1	Bähner, Lorena	95	VfL Lönigen		Weinheim	31.05.
12,30 +0,2	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf		Bremen	17.05.
12,77 +0,9	Dehne, Doreen	95	LG Weserbergland		Paderborn	22.08.
12,90 +1,3	Becker, Maria	95	SG Osterholzer LA		Verden	29.06.
12,98 +0,0	Kramer, Pernilla	96	Velpker SV		Osterode	29.08.
13,00 +1,0	Moschner, Zara	95	LG Göttingen		Kassel	25.05.
13,01 +0,4	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg		Zeven	07.06.
13,02 +1,4	Zepter, Marie	95	LG Osnabrück		Osnabrück	22.07.
13,13 -0,7	Rühmkorb, Nora	96	TV Eintracht Algermissen		Wilhelmshaven	19.07.
13,14 +0,0	Theessen, Daniela	96	SV Georgsheil		Gladbeck	07.06.
13,15 +1,0	Müller, Ruth	96	DSC Oldenburg		Zeven	07.06.
13,24	Ihnen, Stella	96	SV Georgsheil		Oldenburg	10.09.
13,28 +0,5	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen		Papenburg	18.05.
13,29 +0,0	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen		Papenburg	26.09.
13,30 +0,1	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Ahlen	06.09.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	23,28	Freese, Anna-Lena	94	FTSV Jahn Brinkum	
24,25 +1,2	Bähner, Lorena	95	VfL Lönigen		Mannheim	06.07.
24,64 +0,0	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf		Osterode	27.06.
26,28 +0,4	Becker, Maria	95	SG Osterholzer LA		Bremen	06.07.
26,40 +0,1	Schulte, Jana	96	VfL Lönigen		Leer	06.09.
26,43 -0,8	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen		Wilhelmshaven	24.05.
26,58 +1,1	Moschner, Zara	95	LG Göttingen		Braunschweig	20.09.
26,69 -0,7	Zepter, Marie	95	LG Osnabrück		Gladbeck	07.09.
26,72 +0,0	Kramer, Pernilla	96	Velpker SV		Osterode	29.08.
27,20 +0,8	Dehne, Doreen	95	LG Weserbergland		Nienhagen	29.05.
27,34 -0,4	Gerdes, Sonja	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.
27,37 +1,0	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Bad Oeynhausen	09.06.
27,37 -0,3	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen		Osnabrück	01.07.
27,40 -0,5	Fockenbrock, Lena	95	VfL Lingen		Papenburg	18.05.
27,62 -0,4	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.
27,81 -0,4	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland		Papenburg	28.06.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	58,00	Bähner, Lorena	95	VfL Lönigen	
53,79	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf		Mannheim	05.07.
55,14	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt		Gladbeck	07.06.
56,78	Zepter, Marie	95	LG Osnabrück		Bremen	05.07.
57,47	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen		Bremen	05.07.
58,48	Bähner, Lorena	95	VfL Lönigen		Uelzen	31.05.
59,28	Vossel, Jessica	95	LG Osnabrück		Kreuztal	22.06.
59,92	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Wilhelmshaven	19.07.
60,18	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	09.06.
60,24	Gerdes, Christina	95	BV Garrel		Zeven	07.06.
60,48	Brandewie, Lea	96	BV Garrel		Zeven	07.06.
60,96	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden		Oldendorf	25.05.
61,39	Achilles, Jessica	95	LG Braunschweig		Osterode	01.06.
61,94	Fockenbrock, Lena	95	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	09.06.
62,96	Schulte, Jana	96	VfL Lönigen		Leer	06.09.
63,26	Pingpank, Svenja	96	Hannover Athletics		Bad Oeynhausen	09.06.

Weibliche Jugend U 20

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:13,32	Kordes, Mareike	94	SV Molbergen	
2:12,34	Kuhn, Isabella	96	SV Molbergen		Hamburg	13.07.
2:13,03	Gerdas, Christina	95	BV Garrel		Zeven	08.06.
2:15,45	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Zeven	08.06.
2:15,83	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden		Zeven	08.06.
2:18,35	Pingpank, Svenja	96	Hannover Athletics		Bremen	05.07.
2:18,91	Brandewie, Lea	96	BV Garrel		Zeven	08.06.
2:19,29	Zimmermann, Wiebke	95	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
2:19,52	Achilles, Jessica	95	LG Braunschweig		Wilhelmshaven	20.07.
2:20,79	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum		Wilhelmshaven	20.07.
2:22,69	Dannenberg, Marie	95	TSV Wennigsen		Hannover	23.07.
2:22,86	Harms, Neele	96	TuS Ofen		Bremen	05.07.
2:23,25	Rischkopf, Ira	96	TSV Wennigsen		Sarstedt	27.07.
2:23,61	Oltmanns, Sonja	96	LG Kreis Verden		Bremen	05.07.
2:23,70	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen		Papenburg	26.09.
2:24,35	Vossel, Jessica	95	LG Osnabrück		Osnabrück	01.07.
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:26,90	Nikoleit, Pia	94	Emder Laufgemeinschaft	
4:33,88	Gerdas, Christina	95	BV Garrel		Wesel	14.06.
4:34,35	Hehr, Antonia	96	SV Molbergen		Neustadt a. d. W.	01.08.
4:39,51	Vömel, Malyzia Catjana	95	LG Kreis Verden		Zeven	07.06.
4:42,18	Pingpank, Svenja	96	Hannover Athletics		Berlin	03.08.
4:43,56	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg		Wilhelmshaven	24.05.
4:57,36	Oltmanns, Sonja	96	LG Kreis Verden		Wunstorf	18.06.
4:59,28	Harms, Neele	96	TuS Ofen		Zeven	07.06.
5:08,83	Thole, Dorothee	96	VfL Lingen		Minden	10.08.
5:09,49	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen		Minden	10.08.
5:13,20	Kuske, Luise	96	LG Hannover		Hildesheim	18.06.
5:17,92	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Osnabrück	28.05.
5:19,08	Balduhn, Caroline	95	LG Nordheide		Winsen	27.08.
5:22,12	Balduhn, Ann-Kathrin	95	LG Nordheide		Winsen	27.08.
5:24,15	Brandewie, Lea	96	BV Garrel		Berlin	03.08.
5:51,6	Illgen, Joana	95	LG Braunschweig		Königslutter	06.08.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:04,78	Gerdas, Christina	95	BV Garrel	
9:56,46	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg		Osterode	27.06.
10:10,05	Gerdas, Christina	95	BV Garrel		Osterode	27.06.
10:35,98	Pingpank, Svenja	96	Hannover Athletics		Stuhr-Moordeich	25.05.
10:54,43	Kuske, Luise	96	LG Hannover		Lage	14.09.
10:55,92	Zimmermann, Ines	95	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
11:04,2	Balduhn, Ann-Kathrin	95	LG Nordheide		Amelinghausen	16.05.
11:16,75	Harms, Neele	96	TuS Ofen		Delmenhorst	05.09.
11:19,02	Seffers, Maria	96	Lehrter SV		Wunstorf	18.06.
11:23,44	Thole, Dorothee	96	VfL Lingen		Wilhelmshaven	20.07.
11:23,5	Balduhn, Caroline	95	LG Nordheide		Amelinghausen	16.05.
11:29,23	Brandewie, Lea	96	BV Garrel		Verden	28.05.
11:40,8	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Osnabrück	22.03.
11:40,8	Rasche, Johanna	95	LG Osnabrück		Osnabrück	22.03.
11:51,3	Brill, Birte	96	LG Osnabrück		Osnabrück	22.03.
12:05,0	Oltmanns, Sonja	96	LG Kreis Verden		Suderburg	03.09.

Weibliche Jugend U 20

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	17:46,90	Gerd, Christina	95	BV Garrel		
17:07,79	Hehr, Antonia	96	SV Molbergen		Aichach	03.05.	
18:06,64	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg		Osnabrück	11.05.	
19:05,13	Pingpank, Svenja	96	Hannover Athletics		Osnabrück	11.05.	
19:14,00	Harms, Neele	96	TuS Ofen		Osnabrück	11.05.	
19:56,5	Schnauber, Carolin	96	VfL Lingen		Lingen	29.04.	
20:17,10	Balduhn, Caroline	95	LG Nordheide		Winsen	13.08.	
20:31,1	Thole, Dorothee	96	VfL Lingen		Lingen	29.04.	
20:35,55	Balduhn, Ann-Kathrin	95	LG Nordheide		Winsen	13.08.	
21:34,19	Schnetzke, Lea	96	TuS Niedernwöhren		Minden	25.07.	
22:00,72	Kraft, Nicole	96	LG Osnabrück		Osnabrück	11.05.	
24:16,4	Tjiang, Naomi	95	TSV Lelm		Königsutter	25.04.	

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	38:23,36	Böttcher, Paula	94	VfL Oldenburg		
43:42,4	Harms, Neele	96	TuS Ofen		Schortens	03.06.	
46:55,0	Bieber, Helena	98	SV Germania Helmstedt		Königsutter	06.08.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	38:35	Gerd, Christina	95	BV Garrel		
38:51	Gerd, Christina	95	BV Garrel		Lingen	30.03.	
41:06	Pingpank, Svenja	96	Hannover Athletics		Hannover	27.04.	
43:05	Thole, Dorothee	96	VfL Lingen		Hamburg	07.09.	
43:51	Harms, Neele	96	TuS Ofen		Berlin	04.05.	
44:50	Brandewie, Lea	96	BV Garrel		Lingen	30.03.	
45:16	Dannenberg, Marie	95	TSV Wennigsen		Lingen	30.03.	
45:27	Schnauber, Carolin	96	VfL Lingen		Lingen	24.05.	
45:44	Niemann, Wemke	96	VfL Lingen		Lingen	30.03.	
45:49	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück		Lingen	30.03.	
46:00	Kraft, Nicole	96	LG Osnabrück		Lingen	30.03.	
47:27	Rasche, Johanna	95	LG Osnabrück		Lingen	30.03.	
48:26	Brill, Birte	96	LG Osnabrück		Lingen	30.03.	
49:04	Instinske, Jana	96	SV Ofenerdiek		Lingen	30.03.	

10 km Straße Mann.

2:11:25	BV Garrel		Lingen	30.03.	
	Gerd, Christina (95) - 38:51; Brandewie, Lea (96) - 44:50; Hackstedt, Claudia (97) - 47:44				
2:12:58	TSV Wennigsen		Lingen	30.03.	
	Schiel, Antonia (98) - 43:15; Thomas, Paula (98) - 44:27; Dannenberg, Marie (95) - 45:16				
2:17:16	VfL Lingen		Lingen	30.03.	
	Thole, Dorothee (96) - 45:03; Niemann, Wemke (96) - 45:44; Santel, Marlene (98) - 46:29				
2:19:16	LG Osnabrück		Lingen	30.03.	
	Wilke, Anna (95) - 45:49; Kraft, Nicole (96) - 46:00; Rasche, Johanna (95) - 47:27				

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:36:25	Böttcher, Paula	94	VfL Oldenburg		
1:50:22	Borgmann, Wiebke	96	TuS Grünendeich/Steinkirchen		Hamburg	29.06.	
1:51:09	Schiel, Antonia	98	TSV Wennigsen		Hannover	27.04.	
1:51:10	Thomas, Paula	98	TSV Wennigsen		Hannover	27.04.	
1:51:56	Röckener, Lisa	95	TuS Bersenbrück		Neuenkirchen	18.10.	
2:02:42	Haller, Katharina	98	TV Eintracht Sehnde		Hannover	27.04.	
2:03:01	Klinger, Janna	95	LG Kreis Nord Stade		Ulm	28.06.	

Weibliche Jugend U 20

100 m Hürden 0.838m	Bestl. 2013:	14,25	Dirlam, Nora	95	LG Wennigsen	
14,63 +0,7	Moschner, Zara	95	LG Göttingen		Bochum	09.08.
15,10 +0,0	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg		Zeven	07.06.
15,36 +1,0	Klumpe, Elisabeth	95	LG Papenburg/Aschendorf		Berlin	03.08.
15,78 +0,3	Jung, Lisa	97	LG Göttingen		Braunschweig	20.09.
15,89 -0,4	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland		Papenburg	28.06.
16,10 -0,4	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.
16,23 +0,0	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen		Bremen	29.05.
16,65 -0,1	Schierholt, Johanna	97	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	26.09.
16,69 -0,6	Warncke, Saskia	97	TV Jahn Schneverdingen		Osterholz-Scharmbeck	13.09.
16,88 +0,7	Hertell, Miriam	97	LG Hannover		Lage	14.09.
16,97 +0,4	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	28.06.
17,11 -0,4	Gerdas, Sonja	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.
17,11 -1,0	Ihnen, Stella	96	SV Georgsheil		Papenburg	28.06.
17,33 +1,2	Bastek, Linda	95	TuS Wunstorf		Stadthagen	20.09.
17,34 +0,3	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Bad Bevensen	17.05.

400 m Hürden 0.762m		Bestl. 2013:	65,87	Knust, Insa	95	SV Holtland		
59,51	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt			Wesel		15.06.
64,57	Zepter, Marie	95	LG Osnabrück			Osnabrück		01.07.
67,2	Moschner, Zara	95	LG Göttingen			Edemissen		06.09.
67,51	Triphaus, Ines	96	SV Quitt Ankum			Wilhelmshaven		19.07.
68,44	Knust, Insa	95	SV Holtland			Wilhelmshaven		19.07.
68,97	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen			Bremen		05.07.
70,74	Schulte, Jana	96	VfL Lönningen			Gladbeck		07.06.
75,55	Schramhauser, Ronja	95	MTV Gifhorn			Osterode		31.05.

2000 m Hindernis 0.762m						
Bestl. 2013:		6:43,88	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen	
6:41,10	Hehr, Antonia	96	SV Molbergen		Pliezhausen	18.05.
7:00,91	Hochwald, Anne	95	DSC Oldenburg		Zeven	08.06.

4 x 100 m Staffel	Bestl. 2013:	49,74	LG Weserbergland	
49,69	LG Weserbergland		Wilhelmshaven	19.07.
	Dehne, Doreen (95); Zielonka, Mara (97); Trivuncic, Maja (97); Janosch, Laura (97)			
49,95	StG Lönningen-Ankum-Werlte		Wilhelmshaven	19.07.
	Wessling, Judith (97); Schäfer, Mailin (98); Gerdas, Sonja (95); Borgmann, Anne (98)			
50,34	LG Hannover		Wilhelmshaven	19.07.
	Klaus, Alina (96); Heimann, Marlene (97); Böder, Luna (98); Janiak, Michelle (98)			
50,58	SV Georgsheil		Wilhelmshaven	19.07.
	Theessen, Daniela (96); Bamezon, Josephine (98); Bolk, Anna (97); Werner, Pia (98)			
50,59	StG Garrel-Molbergen		Wilhelmshaven	24.05.
	Brieger, Emily (97); Gerdas, Christina (95); Kuhn, Isabella (96); Götting, Julia (97)			
51,36	DSC Oldenburg		Zeven	07.06.
	Dunkhase, Marie-Anna (96); Müller, Ruth (96); Holly, Marie-Cathrin (97); Ptaszynski, Pia-Sophie (96)			
52,10	LG Göttingen		Verden	21.09.
	Bosold, Anja (98); Jung, Lisa (97); Moschner, Zara (95); Hillebrand, Johanna (00)			
52,85	TK Jahn Sarstedt		Hildesheim	04.05.
	Alten, Inka (96); Kreibaum, Merle (98); Tenbrock, Sarah (98); Kregel, Martine (98)			
53,13	LG Osnabrück		Osnabrück	16.09.
	Winse, Ida (99); Zepter, Marie (95); Rasche, Johanna (95); Wilke, Anna (95)			
53,0	MTV Schöningen		Königsutter	19.06.
	Schölecke, Franziska (96); Ndotoni, Jessica (95); Hoffmeister, Joann (98); Fricke, Vanessa (98)			

Weibliche Jugend U 20

53,75	LG Nordheide	Verden	21.09.
	Sasse, Ronja (00); Richter, Kathrin Inken (95); Kruse, Nina (97); Schlicht, Tara (00)		
55,16	SG Osterholzer LA	Bremen	05.07.
	Püschner, Lea-Pauline (97); Becker, Maria (95); Stüber, Hanna (97); Dähnenkamp, Elina (98)		
55,70	StG GM-Hütte - Melle - OTB	Verden	21.09.
	Schulte, Yasmin (98); Weymann, Sophie (95); Bücken, Ann-Kathrin (96); Bücken, Kim (98)		
56,63	TSV Arminia Vöhrum	Peine	11.05.
	Pfeiffer, Leonie (96); Schöte, Caroline (97); Hoyer, Greta (97); Hornburg, Sophie (98)		
56,64	LG Altes Amt	Uslar	28.09.
	Cludius, Franziska (95); Keil, Charlotte (98); Bruns, Lina (96); Dervede, Anje (97)		

4 x 400 m Staffel Bestl. 2013: 4:02,29 LG Osnabrück

3:51,35	StG Lönningen-Ankum-Werlte	Ulm	26.07.
	Bähner, Lorena (95); Schulte, Jana (96); Wigbers, Judith (98); Schäfer, Mailin (98)		
3:58,45	LG Osnabrück	Ulm	26.07.
	Zepter, Marie (95); Vossel, Jessica (95); Rasche, Johanna (95); Wilke, Anna (95)		
4:12,28	StG Lingen-Meppen	Osnabrück	11.05.
	Fockenbrock, Lena (95); Ruhmke, Denise (97); Schnauber, Carolin (96); Niemann, Wemke (96)		
4:51,4	MTV Schöningen	Königsutter	19.06.
	Schölecke, Franziska (96); Hoffmeister, Joann (98); Fricke, Vanessa (98); Ndotoni, Jessica (95)		
4:51,87	SG Osterholzer LA	Tostedt	31.05.
	Dähnenkamp, Elina (98); Behschnitt, Nina (98); Reich, Alina (99); Püschner, Lea-Pauline (97)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013: 6:45,08 StG Garrel-Molbergen

6:44,30	StG Lönningen-Ankum-Werlte	Ulm	27.07.
	Triphaus, Ines (96); Wessling, Judith (97); Meyer, Lea (97)		
6:44,91	StG Garrel-Molbergen	Ulm	27.07.
	Hehr, Antonia (96); Kuhn, Isabella (96); Gerdes, Christina (95)		
7:16,62	LG Osnabrück	Osnabrück	11.05.
	Zepter, Marie (95); Rasche, Johanna (95); Wilke, Anna (95)		
7:22,54	LG Nordheide	Tostedt	31.05.
	Balduhn, Caroline (95); Balduhn, Ann-Kathrin (95); Meyer-Ranke, Josefine (97)		
7:26,57	LG Kreis Verden	Verden	08.07.
	Hänsenroth, Jenny (98); Oltmanns, Sonja (96); Vömel, Malyzia Catjana (95)		

Hochsprung Bestl. 2013: 1,84 Onnen, Imke 94 LG Hannover

1,74	Peters, Anne	95	TV Norden	Bochum	09.08.
1,66	Södje, Daya	95	LG Göttingen	Osterode	29.08.
1,64	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf	Zeven	07.06.
1,62	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Wilhelmshaven	20.07.
1,61	Sack, Rebecca	96	LG Braunschweig	Osterode	01.06.
1,61	Pfingsten, Sophia	96	TK Jahn Sarstedt	Alfeld	10.06.
1,60	Wiencke, Martha	95	MTV Salzgitter	Bad Harzburg	03.05.
1,58	Klumpe, Elisabeth	95	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	28.06.
1,56	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Verden	21.09.
1,54	Meier, Verena	95	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	03.05.
1,52	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	28.06.
1,52	Knust, Insa	95	SV Holtland	Leer	06.09.
1,52	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen	Osterholz-Scharmbeck	13.09.
1,52	Petershofen, Friedelinde	95	DSC Oldenburg	Verden	21.09.
1,51	Klettke, Marsha	96	TuS Rotenburg	Oldendorf	25.05.

Weibliche Jugend U 20

Stabhochsprung Bestl. 2013:

3,81	Petershofen, Friedelinde	95	DSC Oldenburg	
4,00	Möllers, Ria	96	SC Melle 03	Bochum 10.08.
3,92	Petershofen, Friedelinde	95	DSC Oldenburg	Bramel 09.06.
2,24	Becker, Jantje	96	Heidmühler FC	Schortens 13.09.
1,70	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück	Ahlen 07.09.

Weitsprung Bestl. 2013:

5,91	Wolf, Anna-Marleen	95	LG Göttingen	
6,01 +0,0	Wolf, Anna-Marleen	95	LG Göttingen	Osterode 27.06.
5,57 +1,5	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven 20.07.
5,26 +0,0	Södje, Daya	95	LG Göttingen	Osterode 27.06.
5,25 +1,7	Ihnen, Stella	96	SV Georgsheil	Georgsheil 02.08.
5,24 -1,6	Moschner, Zara	95	LG Göttingen	Bremen 05.07.
5,20 -0,2	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf	Oldendorf 25.05.
5,10 -0,3	Wiencke, Martha	95	MTV Salzgitter	Osterode 01.06.
5,08 +0,0	Janssen, Julia	95	SV Sparta Werlte	Papenburg 29.06.
5,06 +0,0	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen 26.04.
5,06	Möllers, Ria	96	SC Melle 03	Melle 21.05.
5,05	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück	Schortens 05.10.
5,00 -1,0	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 18.05.
4,98	Alten, Inka	96	TK Jahn Sarstedt	Hildesheim 04.05.
4,98 +0,9	Bastek, Linda	95	TuS Wunstorf	Bad Oeynhausen 09.06.
4,92 +0,2	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig	Osterode 26.04.

Dreisprung Bestl. 2013:

12,39	Wolf, Anna-Marleen	95	LG Göttingen	
12,94 +0,6	Wolf, Anna-Marleen	95	LG Göttingen	Mannheim 05.07.
11,43 +0,3	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	Bremen 06.07.
10,48 +1,3	Kordys, Mareike	96	LG Hannover	Wilhelmshaven 19.07.
10,41	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück	Bersenbrück 02.05.
10,01 +0,0	Eulenstein, Helene	96	TSV Otterndorf	Oldendorf 25.05.
9,75	Ndotoni, Jessica	95	MTV Schöningen	Helmstedt 11.05.
9,55	Weymann, Sophie	95	OTB Osnabrück	Osnabrück 01.04.
9,55 -0,2	Ihnen, Stella	96	SV Georgsheil	Gladbeck 07.06.
9,23	Maekler, Karolin	96	TSV Lelm	Königsutter 24.07.
8,96	Schölecke, Franziska	96	MTV Schöningen	Helmstedt 11.05.
8,93	Bücker, Ann-Kathrin	96	OTB Osnabrück	Osnabrück 01.04.
8,76	Göppert, Laura-Ann	95	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hildesheim 04.05.
8,76 +0,0	Sinnen, Vivian Marissa	95	SV Brake	Lemwerder 13.09.
8,32 -0,4	Loose, Carolin	96	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen 28.05.
7,62 +0,0	Meyer, Viktoria	96	VfL Horneburg	Oldendorf 25.05.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2013:

14,29	Bormann, Christin	94	TSV Asendorf	
11,90	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Osterode 26.04.
11,88	Kerl, Alena	96	LG Solling	Berlin 02.08.
11,68	Donnerstag, Renéé	97	FC Lindau	Wilhelmshaven 20.07.
11,11	Bäätger, Anja	95	LG Lüneburg Stadt und Land	Berlin 02.08.
10,77	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	Osterode 31.05.
10,71	Ehlers, Gina Carolin	98	LG Braunschweig	Braunschweig 04.07.
10,57	Mager, Fenja	95	DSC Oldenburg	Verden 21.09.
10,47	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Bad Bevensen 26.04.
10,47	Bier, Jasmina	97	FTSV Jahn Brinkum	Wilhelmshaven 20.07.
10,28	van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Delmenhorst 19.06.
10,23	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Bremen 05.07.
10,22	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Verden 21.09.
10,15	Otte, Leonie	97	LAZ Celle	Verden 21.09.
10,13	Knust, Insa	95	SV Holtland	Wilhelmshaven 24.05.
10,11	von Rönn, Louisa Maria	97	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten 28.09.

Weibliche Jugend U 20

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

37,60 Bäätger, Anja 95 LG Nordheide

36,49	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Berlin	02.08.
35,96	Kerl, Alena	96	LG Solling	Berlin	02.08.
34,50	Bäätger, Anja	95	LG Lüneburg Stadt und Land	Hamburg	12.04.
33,38	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	Göttingen	26.04.
32,04	Klemz, Lisa-Marie	96	LG Hannover	Lehrte	29.03.
31,50	Petershofen, Friedelinde	95	DSC Oldenburg	Verden	21.09.
31,46	Aust, Carlotta	96	LG Nordheide	Winsen	02.08.
31,38	Bastek, Linda	95	TuS Wunstorf	Lehrte	29.03.
31,12	Kloppenburger, Nele	96	SV Union Salzgitter	Wilhelmshaven	19.07.
29,79	Hauskeller, Wiebke	95	SC Kirchweyhe und Westerweyhe	Oldendorf	25.05.
29,03	Trenker, Tanja	96	LG Lüneburg Stadt und Land	Meppen	19.01.
28,50	Mager, Fenja	95	DSC Oldenburg	Verden	21.09.
28,03	Warnecke, Berit	95	Hannover 96	Garbsen	28.09.
27,67	Haxhiu, Kristel	96	LC Lauenau	Stadthagen	21.06.
27,30	Zellmer, Tahnee	96	Dasseler SC	Einbeck	11.05.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013:

48,29 Angermann, Adelheid 94 LAV Meppen

56,70	van Amerom, Cathinca	96	SV Germania Helmstedt	Mannheim	05.07.
44,38	Kloppenburger, Nele	96	SV Union Salzgitter	Bremen	06.07.
40,13	Holtermann, Male	96	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Leichlingen	14.09.
35,39	Albrecht, Kimberly	96	TV Loxstedt	Loxstedt	30.03.
34,39	Nagel, Mara	95	Blexer TB	Nordenham	19.09.
32,87	Sinnen, Vivian Marissa	95	SV Brake	Bremen	27.04.
32,35	Henkel, Merle	96	LG Göttingen	Göttingen	26.04.
28,30	Göppert, Laura-Ann	95	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Gronau	01.06.
25,34	Meyer, Viktoria	96	VfL Horneburg	Loxstedt	03.10.
19,61	Klemz, Lisa-Marie	96	LG Hannover	Lage	14.09.
19,58	Ohrenberg, Wiebke	95	LAV Zeven	Zeven	08.08.
19,56	Krückemeier, Lena-Marie	96	LG Hannover	Hannover	17.10.
18,48	Schnäbele, Alexa	97	LG Hannover	Hannover	17.05.

Speerwurf 600 g Bestl. 2013:

46,60 Warnecke, Berit 95 LG Fallingbostal

42,80	Warnecke, Berit	95	Hannover 96	Sindelfingen	16.02.
40,44	Mager, Fenja	95	DSC Oldenburg	Bremen	06.07.
40,20	Schnäbele, Alexa	97	LG Hannover	Wilhelmshaven	20.07.
38,32	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig	Osterode	26.04.
38,02	Ebeling, Svenja	95	VSV Rössing	Bremen	06.07.
37,51	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Lehrte	29.03.
35,07	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Osterholz-Scharmbeck	14.09.
32,85	Albrecht, Kimberly	96	TV Loxstedt	Oldendorf	25.05.
32,25	Bieler, Sarah	95	TV Norden	Wilhelmshaven	24.05.
31,45	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen	Oerel	25.04.
31,41	Knust, Insa	95	SV Holtland	Leer	06.09.
31,36	Ohrenberg, Wiebke	95	LAV Zeven	Zeven	08.06.
31,21	Püschner, Lea-Pauline	97	SG Osterholzer LA	Verden	21.09.
30,90	Wiencke, Martha	95	MTV Salzgitter	Bad Harzburg	03.05.
30,90	Koß, Vanessa	97	TuS Rotenburg	Bremen	03.10.

Weibliche Jugend U 20

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

Bestl. 2013:		3.186	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig		
2.668	Jung, Lisa	97	LG Göttingen		Braunschweig	20.09.	
	15,78(+0,3)-1,52-9,97-26,48(+1,1)						
2.608	Moschner, Zara	95	LG Göttingen		Braunschweig	20.09.	
	14,83(+0,3)-1,48-7,98-26,58(+1,1)						
2.450	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.	
	16,10(-0,4)-1,52-8,68-27,62(-0,4)						
2.440	Klumpe, Elisabeth	95	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	28.06.	
	15,98(+0,4)-1,52-9,12-28,31(-0,3)						
2.320	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland		Papenburg	28.06.	
	15,89(-0,4)-1,48-7,19-27,81(-0,4)						
2.240	Gerdes, Sonja	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.	
	17,11(-0,4)-1,40-8,94-27,34(-0,4)						
2.232	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen		Osterholz-Scharmbeck	13.09.	
	16,54(+0,0)-1,52-8,26-29,42(-0,9)						
2.220	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig		Braunschweig	20.09.	
	17,36(+0,3)-1,48-9,47-28,79(+1,1)						
2.212	Warncke, Saskia	97	TV Jahn Schneverdingen		Osterholz-Scharmbeck	13.09.	
	16,69(-0,6)-1,56-7,12-29,08(-0,1)						
2.202	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	28.06.	
	16,97(+0,4)-1,60-7,77-30,01(-0,3)						
2.172	Ihnen, Stella	96	SV Georgsheil		Papenburg	28.06.	
	17,11(-1,0)-1,44-8,19-28,12(-0,4)						
2.159	Bastek, Linda	95	TuS Wunstorf		Stadthagen	20.09.	
	17,33(+1,2)-1,42-8,95-28,35(+1,3)						
2.100	Sack, Rebecca	96	LG Braunschweig		Papenburg	28.06.	
	19,32(-1,0)-1,60-8,32-28,62(-0,4)						
2.097	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade		Osterholz-Scharmbeck	13.09.	
	17,82(-0,6)-1,40-8,49-27,79(-0,1)						
2.026	Janssen, Julia	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28.06.	
	17,81(-0,4)-1,44-7,62-28,55(+0,0)						

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

Bestl. 2013:		8.391	MTV Schöningen				
8.074	SG Osterholzer LA				Osterholz-Scharmbeck	13.09.	
	Becker, Maria (95) - 1.856; Püschner, Lea-Pauline (97) - 1.753; Stüber, Hanna (97) - 1.505						
	Torner, Anna (95) - 1.494; Dähnenkamp, Elina (98) - 1.466						

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

Bestl. 2013:		5.406	Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig		
4.016	Jüngerink, Luisa	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28./29.06.	
	16,10(-0,4)-1,52-8,68/27,62(-0,4)-4,80(+1,1)-30,82-2:40,43						
3.884	Klumpe, Elisabeth	95	LG Papenburg/Aschendorf		Schortens	04./05.10.	
	15,93(+0,4)-1,48-8,79/28,19(-1,1)-4,76(+0,0)-29,38-2:43,31						
3.842	Bohmann, Kathleen	96	TSV Wiepenkathen		Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.	
	16,54(+0,0)-1,52-8,26-29,42(-0,9)/4,68(+0,0)-29,40-2:31,75						
3.788	Seidel, Jennifer	96	LG Braunschweig		Braunschweig	20./21.09.	
	17,36(+0,3)-1,48-9,47/28,79(+1,1)-4,92(+0,2)-35,58-2:51,60						
3.760	Rohmann, Josephine	96	LG Weserbergland		Papenburg	28./29.06.	
	15,89(-0,4)-1,48-7,19/27,81(-0,4)-4,85(+0,0)-27,79-2:47,84						
3.759	Gerdes, Sonja	95	SV Sparta Werlte		Papenburg	28./29.06.	
	17,11(-0,4)-1,40-8,94/27,34(-0,4)-4,71(+0,0)-29,56-2:40,37						
3.735	Warncke, Saskia	97	TV Jahn Schneverdingen		Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.	
	16,69(-0,6)-1,56-7,12/29,08(-0,1)-4,74(+0,0)-22,63-2:29,87						

Weibliche Jugend U 20

3.655	Bastek, Linda	95	TuS Wunstorf	Papenburg	28./29.06.
	17,86(-1,0)-1,40-8,35/28,38(+0,0)-4,86(+0,0)-28,36-2:33,53				
3.646	Ihnen, Stella	96	SV Georgsheil	Papenburg	28./29.06.
	17,11(-1,0)-1,44-8,19/28,12(-0,4)-4,95(+0,0)-22,49-2:38,23				
3.636	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	17,82(-0,6)-1,40-8,49/27,79(-0,1)-4,67(+0,0)-35,07-2:47,16				
3.605	Janssen, Julia	95	SV Sparta Werlte	Papenburg	28./29.06.
	17,81(-0,4)-1,44-7,62/28,55(-1,0)-5,08(+0,0)-28,05-2:41,29				
3.373	Wilke, Anna	95	LG Osnabrück	Schortens	04./05.10.
	21,91-1,36-7,68/27,60(-1,1)-5,05-25,79-2:27,20				
3.235	Rohde, Carmen Marie	95	MTV Hanstedt	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	18,82(+0,0)-1,40-9,18-29,09(+0,0)/4,62(-0,1)-25,01-2:51,25				
3.228	Bastek, Rieke	97	TuS Wunstorf	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	19,42(-1,6)-1,40-8,70/28,64(-0,1)-4,53(+0,0)-26,11-2:46,69				
3.198	Schmitz, Verena	96	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	28./29.06.
	16,97(+0,4)-1,60-7,77/30,01(-0,3)-4,44(+0,0)-23,20-3:15,56				

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

Bestl. 2013: 10.018 SV Sparta Werlte

11.380	SV Sparta Werlte	Papenburg	28./29.06.
	Jüngerink, Luisa (95) - 4.016; Gerdes, Sonja (95) - 3.759; Janssen, Julia (95) - 3.605		
10.075	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	28./29.06.
	Klumpe, Elisabeth (95) - 3.814; Schmitz, Verena (96) - 3.798; Flum, Saskia (96) - 2.463		
8.244	SG Osterholzer LA I	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	Püschner, Lea-Pauline (97) - 3.018; Becker, Maria (95) - 2.621; Stüber, Hanna (97) - 2.605		
7.159	SG Osterholzer LA II	Osterholz-Scharmbeck	13./14.09.
	Dähnenkamp, Elina (98) - 2.502; Sgodzai, Marie (97) - 2.468; Torner, Anna (95) - 2.189		

DJMM Team-DM (mJ U20 + wJ U20) → MJ U20

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 8.225 LG Weserbergland

7.626	LAZ Celle	Verden	21.09.
7.421	TK Jahn Sarstedt	Verden	21.09.
6.903	SG Osterholzer LA	Verden	21.09.

DJMM Gruppe 3

4.791	LG Nordheide	Verden	21.09.
4.638	TSV Wehdel	Verden	21.09.
4.589	LG Kreis Verden	Verden	21.09.
4.462	StG GM-Hütte - Melle - OTB	Verden	21.09.



StG Lönningen-Ankum-Werlte (Lea Meyer-Judith Wessling-Ines Triphaus): Platz 3 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 3 x 800 m der U20.

Weibliche Jugend U 18

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,15	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf		
12,14 +1,8	Wulf, Jasmin	97	VfL Lingen		Bochum	09.08.	
12,36 +1,5	Eden, Lale	98	Heidmühler FC		Delmenhorst	26.04.	
12,39 -0,1	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg		Zeven	07.06.	
12,44 +0,1	Schäfer, Mailin	98	VfL Lönningen		Osterode	27.06.	
12,51	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg		Braunschweig	20.09.	
12,65 -0,8	Kluwig, Leonie	98	TSV Eintracht Hittfeld		Bremen	05.07.	
12,66 +0,1	Gödecke, Nina	97	LG Peiner Land		Nienhagen	29.05.	
12,68 +0,1	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland		Papenburg	28.06.	
12,70 -1,2	Heimann, Marlene	97	LG Hannover		Hamburg	12.07.	
12,75 -1,2	Hansel, Merle	98	LAZ Celle		Hamburg	12.07.	
12,80 +0,6	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil		Wehdel	26.04.	
12,80 +0,7	Johannes, Pauline Sophie	98	DSC Oldenburg		Oldenburg	30.07.	
12,81 -0,3	Götting, Julia	97	SV Molbergen		Zeven	08.06.	
12,84 +0,8	Jung, Lisa	97	LG Göttingen		Paderborn	22.08.	
12,87 +0,0	Vollmers, Hanna	98	LG Braunschweig		Osterode	01.06.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	24,78	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf		
25,14 +0,8	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg		Zeven	08.06.	
25,21 +1,5	Wulf, Jasmin	97	VfL Lingen		Bochum	10.08.	
25,27 +0,8	Schäfer, Mailin	98	VfL Lönningen		Bremen	17.05.	
25,48 -0,4	Hoffmann, Jana	97	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Oldendorf	25.05.	
25,82 -0,7	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg		Kalefeld	12.10.	
25,98 -0,5	Eden, Lale	98	Heidmühler FC		Bremen	17.05.	
26,01 +0,5	Schulz, Tabea	99	TSV Wehdel		Wehdel	30.07.	
26,08 +1,2	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade		Zeven	08.06.	
26,16 +0,1	Jung, Lisa	97	LG Göttingen		Osterode	18.07.	
26,17 +0,6	Heimann, Marlene	97	LG Hannover		Hannover	31.05.	
26,32 +0,7	Gohlke, Lotta	98	Emder Laufgemeinschaft		Bremen	17.05.	
26,43 +0,6	Trivuncic, Maja	97	LG Weserbergland		Hannover	31.05.	
26,56 -1,7	Studzinski, Hanna-Marie	97	Eintracht Hildesheim		Hamburg	13.07.	
26,58 +1,3	Kregel, Martine	98	TK Jahn Sarstedt		Bremen	06.07.	
26,67 -0,6	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide		Soltau	04.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	54,92	Kopf, Ann-Kathrin	96	TSV Otterndorf		
55,61	Schäfer, Mailin	98	VfL Lönningen		Bochum	09.08.	
57,59	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg		Osterode	01.06.	
58,08	Wessling, Judith	97	VfL Lönningen		Wilhelmshaven	19.07.	
59,39	Studzinski, Hanna-Marie	97	Eintracht Hildesheim		Bremen	05.07.	
59,41	Eckhardt, Julia Chantal	98	DSC Oldenburg		Bremen	05.07.	
59,88	Unbehaun, Florentine	98	Eintracht Hildesheim		Osterode	27.06.	
59,95	Klein, Laura Sophie	98	TSV Wennigsen		Hildesheim	18.06.	
61,06	Brüning, Teresa	98	Eintracht Hildesheim		Alfeld	10.06.	
61,09	Jung, Lisa	97	LG Göttingen		Osterode	01.06.	
61,37	Kamlage, Judith	98	SV Sparta Werlte		Papenburg	18.05.	
61,52	Janiak, Michelle	98	LG Hannover		Lage	14.09.	
62,1	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide		Winsen	26.04.	
62,27	Wigbers, Johanna	98	SV Sparta Werlte		Wilhelmshaven	24.05.	
62,84	Holz, Luisa	97	TSV Neustadt		Wilhelmshaven	19.07.	
62,99	Voß, Julia	99	BTB Oldenburg		Bremen	05.07.	

Weibliche Jugend U 18

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:13,17	Wessling, Judith	97	VfL Lönningen	
2:09,46	Wessling, Judith	97	VfL Lönningen		Bochum	09.08.
2:14,00	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg		Osterode	27.06.
2:15,08	Unbehaun, Florentine	98	Eintracht Hildesheim		Bochum	09.08.
2:15,57	Klein, Laura Sophie	98	TSV Wennigsen		Bochum	08.08.
2:19,14	Studzinski, Hanna-Marie	97	Eintracht Hildesheim		Zeven	08.06.
2:19,14	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen		Wilhelmshaven	20.07.
2:19,44	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide		Zeven	08.06.
2:19,73	Brüning, Teresa	98	Eintracht Hildesheim		Zeven	08.06.
2:20,49	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld		Braunschweig	12.06.
2:20,58	Spanke, Patrizia	97	LG Salzgitter		Hamburg	12.07.
2:22,76	Schaltegger, Carolyn	98	LG Lüneburg Stadt und Land		Oldendorf	25.05.
2:23,86	Wigbers, Johanna	98	SV Sparta Werlte		Papenburg	18.05.
2:24,17	Spickhoff, Anne	97	LG Göttingen		Verden	21.09.
2:24,55	Moebus, Josephine	97	LG Hannover		Hannover	23.07.
2:25,14	Schiel, Antonia	98	TSV Wennigsen		Garbsen	01.05.

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:29,71	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen	
4:36,91	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen		Wilhelmshaven	19.07.
4:40,03	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide		Wilhelmshaven	19.07.
4:41,84	Spickhoff, Anne	97	LG Göttingen		Wilhelmshaven	19.07.
4:44,35	Vogelgesang, Lisa	99	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
4:44,5	Riedel, Annika	99	SG Bredenbeck		Edemissen	06.09.
4:45,11	Wessling, Judith	97	VfL Lönningen		Bremen	06.07.
4:45,44	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld		Osterode	26.04.
4:50,72	Schiel, Antonia	98	TSV Wennigsen		Hildesheim	18.06.
4:50,72	Unbehaun, Florentine	98	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
4:53,35	Brüning, Teresa	98	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
4:58,82	Schaltegger, Carolyn	98	LG Lüneburg Stadt und Land		Zeven	07.06.
5:02,13	Stasch, Franziska	97	LG Hannover		Bremen	06.07.
5:04,58	Lange, Finja	99	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Zeven	07.06.
5:04,64	Heidner, Sarah	99	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
5:04,78	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück		Hamburg	13.07.

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	9:39,88	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen	
9:33,60	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen		Osterode	27.06.
9:50,42	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide		Bochum	08.08.
10:20,54	Spickhoff, Anne	97	LG Göttingen		Osterode	27.06.
10:39,34	Schiel, Antonia	98	TSV Wennigsen		Berlin	02.08.
10:42,43	Hegemann, Ida-Sophie	97	LG Göttingen		Osterode	27.06.
10:42,70	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld		Hamburg	12.07.
10:48,70	Stasch, Franziska	97	LG Hannover		Lage	14.09.
11:06,84	Burger, Josephina	97	SV Rosche		Verden	28.05.
11:16,62	Schaltegger, Carolyn	98	LG Lüneburg Stadt und Land		Wilhelmshaven	20.07.
11:16,77	Froehlich, Fenna	97	Heidmühler FC		Hamburg	12.07.
11:30,60	Hogrefe, Katharina	98	LG Göttingen		Heiligenrode	17.09.
11:33,26	Rösner, Laura Sophie	97	SG Bredenbeck		Harlingerode	03.10.
11:41,63	Friedrichs, Birte	98	MTV Seesen		Kalefeld	10.07.
11:41,80	Walke, Elisa Sophie	98	SV Rosche		Hamburg	12.07.
12:01,34	Hildebrandt, Maya	98	LG Hannover		Sarstedt	27.07.

Weibliche Jugend U 18

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	18:10,24	Hegemann, Ida-Sophie	97	LG Eichsfeld	
16:51,54	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen		Aichach	03.05.
17:58,59	Meyer-Ranke, Josefine	97	LG Nordheide		Winsen	13.08.
18:02,7	Pöpping, Menea	98	LG Fallingbostal		Sottrum	24.04.
18:37,30	Hegemann, Ida-Sophie	97	LG Göttingen		Koblenz	28.05.
20:02,87	Froehlich, Fenna	97	Heidmühler FC		Papenburg	26.09.
21:18,2	Eggers, Lara	98	LG Nienburg		Garbsen	25.09.
21:56,4	Eroms, Marie	97	SV Brake		Brake	11.10.
23:45,75	Kreye, Kadiya	98	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Sarstedt	22.06.

10 km Straße	Bestl. 2013:	38:18	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen	
37:24	Meyer, Lea	97	VfL Lönningen		Lingen	30.03.
39:31	Hegemann, Ida-Sophie	97	LG Göttingen		Lingen	30.03.
42:20	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld		Duderstadt	19.09.
42:39	Weissert, Laura	99	SV Rosche		Hamburg	07.09.
43:08	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück		Diepholz	27.09.
43:15	Schiel, Antonia	98	TSV Wennigsen		Lingen	30.03.
44:25	Kisch, Luisa	98	Fortuna Logabirum		Oldenburg	09.03.
44:27	Thomas, Paula	98	TSV Wennigsen		Lingen	30.03.
45:35	Eggers, Lara	98	LG Nienburg		Oldenburg	18.10.
45:44	Wessling, Judith	97	VfL Lönningen		Lingen	30.03.
46:00	Hackstedt, Claudia	97	BV Garrel		Oldenburg	18.10.
46:08	Eroms, Marie	97	SV Brake		Gristede	01.05.
46:20	Mangold, Marie Jeanne	97	SV Munster		Hannover	27.04.
46:29	Santel, Marlene	98	VfL Lingen		Lingen	30.03.
46:43	Evers, Michelle	00	ASP Apulia-Wolfsburg		Fallersleben	27.07.

10 km Straße Mann.	Bestl. 2013:	2:08:38	VfL Lingen			
2:14:02	VfL Lönningen				Lingen	30.03.
	Meyer, Lea (97) - 37:24; Wessling, Judith (97) - 45:44; Peters, Märta Stine (97) - 50:54					

100 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	14,66	Dunkhase, Marie-Anna	96	DSC Oldenburg	
14,75 +0,5	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland		Papenburg	28.06.
14,87 +0,1	Gohlke, Lotta	98	Emder Laufgemeinschaft		Hamburg	13.07.
14,89 +0,1	Bolk, Anna	97	SV Georgsheil		Hamburg	13.07.
15,03 +0,0	Jung, Lisa	97	LG Göttingen		Bernhausen	30.08.
15,04 +0,1	Hansel, Merle	98	LAZ Celle		Hamburg	13.07.
15,08 +0,6	Heitker, Lara	98	LG Emstal Dörpen		Wilhelmshaven	24.05.
15,09 +0,5	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil		Papenburg	28.06.
15,30 +1,9	Götting, Julia	97	SV Molbergen		Papenburg	28.06.
15,57 -0,7	Fitschen, Anna-Lena	97	TuS Rotenburg		Hamburg	11.05.
15,59 +0,0	Wille, Marie	98	Eintracht Hildesheim		Hamburg	13.07.
15,60 -0,2	Vollmers, Hanna	98	LG Braunschweig		Papenburg	28.06.
15,60 +0,1	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg		Braunschweig	20.09.
15,64 +0,3	Werner, Pia	98	SV Georgsheil		Bremen	06.07.
15,66 +1,7	Eden, Lale	98	Heidmühler FC		Heidmühle	04.05.
15,67 -0,2	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg		Papenburg	28.06.

400 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	60,88	Gläsner, Laura	96	SV Germania Helmstedt	
63,4	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg		Edemissen	06.09.
64,72	Wessling, Judith	97	VfL Lönningen		Hamburg	12.07.
65,83	Janiak, Michelle	98	LG Hannover		Lage	14.09.
67,01	Eckhardt, Julia Chantal	98	DSC Oldenburg		Heidmühle	04.05.
67,03	Rösner, Laura Sophie	97	SG Bredenbeck		Hildesheim	04.05.

Weibliche Jugend U 18

68,21	Kintz, Eda	98	BTB Oldenburg	Heidmühle	04.05.
69,23	Johannes, Pauline Sophie	98	DSC Oldenburg	Heidmühle	04.05.
69,76	Kamlage, Judith	98	SV Sparta Werlte	Heidmühle	04.05.
70,24	Wigbers, Johanna	98	SV Sparta Werlte	Zeven	08.06.
70,25	Schultalbers, Anna	98	LG Peiner Land	Osterode	31.05.
73,36	Dahn, Tabea	98	LG Weserbergland	Hildesheim	04.05.
74,21	Lambrecht, Keshia	97	TSV Wehdel	Zeven	08.06.
74,58	Froehlich, Fenna	97	Heidmühler FC	Nienhagen	29.05.
74,63	Ausmeier, Mattea	98	LG Eichsfeld	Osterode	31.05.
75,16	Peters, Märta Stine	97	VfL Lönigen	Zeven	08.06.

1500 m Hindernis 0.762m Bestl. 2013: 4:46,13 Meyer, Lea 97 VfL Lönigen

4:47,18	Meyer, Lea	97	VfL Lönigen	Bochum	08.08.
5:09,23	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	03.10.
5:32,82	Burger, Josephina	97	SV Rosche	Zeven	08.06.
5:38,28	Froehlich, Fenna	97	Heidmühler FC	Zeven	08.06.
5:53,92	Studtmann, Martha	97	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Zeven	08.06.
5:55,89	Schultalbers, Anna	98	LG Peiner Land	Zeven	08.06.
6:05,83	Eggers, Lara	98	LG Nienburg	Zeven	08.06.
6:44,91	Lindwedel, Catharina-Marie	97	LG Nienburg	Verden	26.04.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 49,36 LG Weserbergland

49,42	StG Lönigen-Ankum-Werlte		Hamburg	12.07.
	Wessling, Judith (97); Schäfer, Mailin (98); Mählmann, Kethrin (97); Wittmann, Kira (00)			
49,54	LG Weserbergland		Bremen	05.07.
	Trivuncic, Maja (97); Zielonka, Mara (97); Janosch, Laura (97); Dahn, Tabea (98)			
49,78	LG Hannover		Bochum	08.08.
	Hoppe, Miriam (98); Böder, Luna (98); Heimann, Marlene (97); Brand, Smilla (98)			
50,48	LG Nordheide		Hamburg	12.07.
	Laußmann, Julia (98); Lüllau, Kira Mae (99); Boldt, Augustine (99); Kruse, Nina (97)			
50,69	LAZ Celle		Bremen	05.07.
	Hansel, Merle (98); Otte, Leonie (97); Paulick, Meike (97); Altmann, Friederike (97)			
50,72	VfL Wolfsburg		Hamburg	12.07.
	Wehlauer, Lea-Philine (98); Gienapp, Amelie (98); Bunar, Lina (98); Neyer, Anna (98)			
51,86	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	04.05.
	Unbehaun, Florentine (98); Studzinski, Hanna-Marie (97); Brüning, Teresa (98); Wille, Marie (98)			
52,34	LG Emstal Dörpen		Wilhelmshaven	24.05.
	Kuduk, Pamela (98); Sievers, Jennifer (98); Heitker, Lara (98); Ahlers, Hilke (98)			
52,35	SV Georgsheil		Wilhelmshaven	24.05.
	van Hove, Jana (98); Werner, Pia (98); Saathoff, Nele (99); Ihnen, Freya (99)			
52,88	LG Papenburg/Aschendorf		Bremen	05.07.
	Trouw, Sophie (98); Kötter, Fiona (99); Assies, Christina (99); Schierholt, Johanna (97)			
54,30	TV Eintracht Sehnde		Wunstorf	01.06.
	Sundhaupt, Nina (98); Kappe, Lea Ricarda (98); Günther, Jessica (97); Görlitz, Annica (98)			
54,30	Emder Laufgemeinschaft		Zeven	08.06.
	Waschk, Wibke (98); Lenz, Juliane (99); Diekmann, Imke (98); Wegbänder, Lena (98)			
54,37	TuS Wunstorf		Wunstorf	01.06.
	Wölfl, Lana (98); Sievers, Katharina (98); Steinmann, Anna-Lena (98); Schulze, Sarah Fleur (99)			
55,25	TSV Wehdel		Verden	21.09.
	Lambrecht, Keshia (97); Wulff, Anika (97); Gosda, Henrike (98); Rönner, Katharina (97)			
55,33	StG Hildesheim/Land		Hildesheim	04.05.
	Abramowski, Henriette (97); Gerlach, Bente (97); Tauschke, Jana (98); Zint, Luita (98)			

Weibliche Jugend U 18

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013: 6:49,62 StG Lönningen Ankum Melle

7:07,03	Eintracht Hildesheim	Ulm	26.07.
	Brüning, Teresa (98); Studzinski, Hanna-Marie (97); Unbehaun, Florentine (98)		
7:11,37	StG Lönningen-Ankum-Werlte	Osnabrück	11.05.
	Wigbers, Johanna (98); Meyer, Lea (97); Wessling, Judith (97)		
7:23,29	StG Team Niedersachsen/w	Osnabrück	11.05.
	Gentemann, Sonia (98); Rösner, Laura Sophie (97); Ahrens, Lea (98)		
7:33,01	TSV Wennigsen	Osnabrück	11.05.
	Schiel, Antonia (98); Thomas, Paula (98); Klein, Laura Sophie (98)		
7:43,65	SV Rosche	Tostedt	31.05.
	Walke, Elisa Sophie (98); Weissert, Laura (99); Burger, Josephina (97)		
9:10,04	LG HanstedtIII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	27.07.
	Markwitz, Paula (99); Giesecke, Luisa (98); Studtmann, Martha (97)		
9:20,0	StG Hude-Bookholzberg	Lemwerder	13.09.
	Krüger, Louisa (99); Meyer, Lena (98); Haberer, Kim (00)		

Hochsprung Bestl. 2013: 1,78 Knoop, Svea 97 TSV Bremervörde

1,74	Zielonka, Mara	97 LG Weserbergland	Bad Oeynhausen	09.06.
1,74	Götting, Julia	97 SV Molbergen	Oldenburg	30.07.
1,70	Eden, Lale	98 Heidmühler FC	Zeven	08.06.
1,67	Knoop, Svea	97 LG Hannover	Bremen	06.07.
1,65	Mählmann, Kathrin	97 VfL Lönningen	Wilhelmshaven	24.05.
1,64	Paulick, Meike	97 LAZ Celle	Bremen	06.07.
1,61	Werner, Pia	98 SV Georgsheil	Bremen	06.07.
1,60	Wegener, Mara	98 TuS Rotenburg	Verden	26.04.
1,60	Meyer, Lena	98 TuS Lachendorf	Oldendorf	25.05.
1,60	Bamezon, Josephine	98 SV Georgsheil	Gladbeck	07.06.
1,60	Heitker, Lara	98 LG Emstal Dörpen	Meppen	12.06.
1,60	Zöpfgen, Leonie	98 LG Eichsfeld	Oldenburg	23.07.
1,59	Brunßen, Mara	98 SG akquinet Lemwerder	Lemwerder	14.06.
1,59	Jung, Lisa	97 LG Göttingen	Edemissen	06.09.
1,58	Rönner, Katharina	97 TSV Wehdel	Bremen	06.07.
1,58	Kluwig, Leonie	98 TSV Eintracht Hittfeld	Winsen	02.08.

Stabhochsprung Bestl. 2013: 3,90 Möllers, Ria 96 SC Melle 03

3,60	Gödecke, Nina	97 LG Peiner Land	Sarstedt	27.07.
3,40	Kronenberger, Katharina	97 LG Wesermünde	Bramel	09.06.
3,30	Sorge, Alicia	97 LG Braunschweig	Holzminden	10.05.
3,12	Klingenberg, Tessa	98 LG Peiner Land	Meinersen	29.07.
3,10	Scholz, Lea Marie	98 MTV 49 Holzminden	Holzminden	10.05.
2,80	Riehn, Lea	97 LG Hannover	Bremen	05.07.
2,75	Gossé, Merle	97 LG Hannover	Holzminden	07.06.
2,70	Bewig, Lara	98 SVG GW Bad Gandersheim	Sarstedt	10.05.
2,70	Naasner, Pauline	97 LG Hannover	Hannover	17.05.
2,51	Terwey, Ketlene	98 DSC Oldenburg	Oldenburg	19.06.
2,40	Kregel, Martine	98 TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	10.05.
2,00	Hoffmeister, Joann	98 MTV Schöningen	Schöningen	24.06.

Weitsprung Bestl. 2013: 6,02 Groenewold, Lara 97 LG Braunschweig

5,77 +0,0	Zielonka, Mara	97 LG Weserbergland	Bremen	05.07.
5,68 +0,2	Altmann, Friederike	97 LAZ Celle	Garbsen	01.05.
5,55 -0,3	Vollmers, Hanna	98 LG Braunschweig	Osterode	01.06.
5,40 -0,6	Bamezon, Josephine	98 SV Georgsheil	Leer	06.09.
5,36 +1,2	Heitker, Lara	98 LG Emstal Dörpen	Hamburg	12.07.

Weibliche Jugend U 18

5,35	+0,0	Fitschen, Anna-Lena	97	TuS Rotenburg	Soltau	04.06.
5,34	-0,1	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Osterode	01.06.
5,34	+0,0	Mählmann, Kathrin	97	VfL Lönningen	Zeven	08.06.
5,34	+0,0	Bewig, Lara	98	SVG GW Bad Gandersheim	Osterode	27.06.
5,30	+0,0	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Zeven	08.06.

5,25	+2,0	Johannes, Pauline Sophie	98	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	20.07.
5,24	+0,1	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Hamburg	11.05.
5,20	+0,6	Holly, Marie-Cathrin	97	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	24.05.
5,15	-0,9	Gödecke, Nina	97	LG Peiner Land	Peine	11.05.
5,14	-0,2	Zöpfgen, Leonie	98	LG Eichsfeld	Osterode	01.06.

Dreisprung Bestl. 2013: 12,29 Altmann, Friederike 97 LAZ Celle

12,88	+0,5	Altmann, Friederike	97	LAZ Celle	Bochum	08.08.
11,20	+2,0	Heitker, Lara	98	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	19.07.
11,16	+0,5	Kutzleb, Carmen	98	TuS Neuenhaus	Wilhelmshaven	19.07.
10,70	+0,6	Fitschen, Anna-Lena	97	TuS Rotenburg	Celle	06.08.
10,64	+0,0	Hansel, Merle	98	LAZ Celle	Hamburg	13.07.
10,57	+0,0	Warncke, Saskia	97	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	28.05.
10,56	+1,1	Sievers, Jennifer	98	LG Emstal Dörpen	Bremen	06.07.
10,36	+0,0	Taubert, Celina	98	TV Langen	Loxstedt	03.10.
10,35	+0,5	Polzin, Lena	97	TV Langen	Bremerhaven	28.06.
10,26	+1,6	Sievers, Stefanie	98	LG Emstal Dörpen	Bremen	06.07.
10,14	+0,7	Mählmann, Kathrin	97	VfL Lönningen	Leer	06.09.
10,09	+0,0	Wigbers, Johanna	98	SV Sparta Werlte	Papenburg	26.09.
9,87		Hoffmeister, Joann	98	MTV Schöningen	Helmstedt	11.05.
9,70	+0,0	Borgmann, Anne	98	SV Sparta Werlte	Papenburg	26.09.
9,65	+0,2	Ruhmke, Denise	97	VfL Lingen	Bad Oeynhausen	09.06.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2013: 14,82 Kerl, Alena 96 LG Solling

14,44		Donnerstag, Renéé	97	FC Lindau	Salzgitter	02.08.
13,86		Koß, Vanessa	97	TuS Rotenburg	Hamburg	12.07.
13,24		van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Zeven	07.06.
12,95		Ehlers, Gina Carolin	98	LG Braunschweig	Zeven	07.06.
12,91		Groenewold, Lara	97	LG Braunschweig	Lehrte	29.03.
12,76		Bier, Jasmina	97	FTSV Jahn Brinkum	Bremen	03.10.
12,68		Götting, Julia	97	SV Molbergen	Zeven	07.06.
12,43		Schulz, Lena	98	TSV Brunkensen	Göttingen	27.09.
12,37		Schulz, Nina	98	TSV Brunkensen	Sarstedt	27.07.
12,18		von Rönn, Louisa Maria	97	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	28.09.
12,11		Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
12,06		Otte, Leonie	97	LAZ Celle	Bremen	05.07.
11,99		Behrendsdorf, Lea	97	SV Georgsheil	Gladbeck	07.06.
11,95		Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Papenburg	28.06.
11,84		Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Sarstedt	27.07.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013: 36,88 Aust, Carlotta 96 LG Nordheide

42,10		van Ohlen, Sara	98	VfL Germania Leer	Bremen	27.04.
36,68		Bier, Jasmina	97	FTSV Jahn Brinkum	Bremen	27.04.
35,92		Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Oldendorf	25.05.
33,22		von Rönn, Louisa Maria	97	LG Kreis Nord Stade	Verden	29.06.
32,52		Ehlers, Gina Carolin	98	LG Braunschweig	Lehrte	29.03.
32,44		Sorge, Alicia	97	LG Braunschweig	Osterode	31.05.
32,26		Jobmann, Julia	98	TSV Stelle	Adendorf	17.09.
32,10		Koß, Vanessa	97	TuS Rotenburg	Bremen	03.10.
31,97		Wichern, Tabea	98	TSV Wehdel	Bremen	06.07.
30,79		Schulz, Lena	98	TSV Brunkensen	Sarstedt	27.04.

Weibliche Jugend U 18

30,41	Behrendsdorf, Lea	97	SV Georgsheil	Aurich	09.05.
30,27	Donnerstag, Reneé	97	FC Lindau	Wolfsburg	13.06.
29,23	Matheja, Merle	97	LG Nienburg	Sulingen	26.07.
28,14	Schulz, Nina	98	TSV Brunkensen	Garbsen	28.09.
27,94	Schnäbele, Alexa	97	LG Hannover	Hannover	19.09.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2013: 58,24 van Amerom, Cathinca 96 SV Germania Helmstedt

42,29	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
40,78	Novak, Nadja Sharina	98	LG Braunschweig	Magdeburg	23.04.
37,92	Schulz, Lena	98	TSV Brunkensen	Bad Gandersheim	13.06.
36,10	Schulz, Nina	98	TSV Brunkensen	Bad Gandersheim	25.07.
32,29	Naujack, Fenja	97	VfL Horneburg	Zeven	08.08.
30,26	Ehlers, Gina Carolin	98	LG Braunschweig	Lehrte	29.03.
25,85	Eickemeier, Svenja	98	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Edemissen	23.03.
25,23	Sengstaken, Karina	98	TV Langen	Loxstedt	03.10.
25,00	Sekul, Vivien	98	VSV Rössing	Gronau	01.06.
24,94	Bier, Jasmina	97	FTSV Jahn Brinkum	Berlin	08.04.
23,55	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Göttingen	27.09.
23,31	Kuduk, Pamela	98	LG Emstal Dörpen	Meppen	27.04.
22,35	Menck, Annelie	98	LG Kreis Nord Stade	Loxstedt	03.10.
22,02	Sievers, Jennifer	98	LG Emstal Dörpen	Meppen	27.04.
18,31	Heitker, Katrin	97	LG Emstal Dörpen	Meppen	27.04.

Speerwurf 500 g Bestl. 2013: 41,19 Groenewold, Lara 97 LG Braunschweig

43,73	Schnäbele, Alexa	97	LG Hannover	Zeven	08.06.
41,91	Wichern, Tabea	98	TSV Wehdel	Hamburg	13.07.
41,45	Koß, Vanessa	97	TuS Rotenburg	Edemissen	04.05.
39,60	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	24.05.
38,99	Wigger, Rike	98	BTB Oldenburg	Delmenhorst	24.06.
38,53	Sassen, Marie Sophie	98	LG Nordheide	Hannover	31.05.
38,28	Lübbers, Siri	98	TuS Lachendorf	Bremen	05.07.
36,57	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	Papenburg	29.06.
36,49	Behrendsdorf, Lea	97	SV Georgsheil	Gladbeck	07.06.
35,86	Gossé, Merle	97	LG Hannover	Garbsen	01.05.
35,56	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	24.05.
35,41	Grienitz, Katharina	97	LG Kreis Nord Stade	Buxtehude	21.07.
35,17	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Zeven	08.06.
35,09	Kronenberger, Katharina	97	LG Wesermünde	Loxstedt	03.10.
34,79	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Alfeld	02.08.

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

Bestl. 2013: 3.167 Groenewold, Lara 97 LG Braunschweig

3.146	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	Papenburg	28.06.
	14,75(+0,5)-1,72-10,56-12,68(+0,1)				
2.993	Götting, Julia	97	SV Molbergen	Papenburg	28.06.
	15,30(+1,9)-1,64-11,64-12,99(+0,1)				
2.888	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Papenburg	28.06.
	15,09(+0,5)-1,56-11,55-13,18(+0,1)				
2.872	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Papenburg	28.06.
	15,38(+1,9)-1,56-11,20-12,92(+0,1)				
2.837	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Edemissen	03.05.
	15,95(-0,1)-1,56-10,59-12,49(+0,9)				
2.828	Eden, Lale	98	Heidmühler FC	Schortens	04.10.
	15,79(+1,9)-1,68-10,52-13,44(-2,4)				

Weibliche Jugend U 18

2.735	Bolk, Anna	97	SV Georgsheil	Papenburg	28.06.
	15,28(+0,5)-1,48-10,80-13,12(+0,2)				
2.694	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	28.06.
	15,81(-0,2)-1,56-10,83-13,51(+0,2)				
2.693	Ahrens, Lea	98	LAV 07 Bad Harzburg	Braunschweig	20.09.
	15,60(+0,1)-1,52-8,45-12,51				
2.687	Heitker, Lara	98	LG Emstal Dörpen	Papenburg	28.06.
	15,43(+0,5)-1,56-8,90-13,09(+0,2)				
2.650	Vollmers, Hanna	98	LG Braunschweig	Papenburg	28.06.
	15,60(-0,2)-1,56-8,66-13,08(+0,2)				
2.639	Wulf, Jasmin	97	VfL Lingen	Papenburg	28.06.
	16,23(+1,9)-1,56-8,40-12,61(+0,2)				
2.540	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Papenburg	28.06.
	16,34(-0,2)-1,40-11,74-13,34(+0,2)				
2.534	Zöpfgen, Leonie	98	LG Eichsfeld	Braunschweig	20.09.
	16,29(+0,3)-1,60-8,21-13,37				
2.496	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Papenburg	28.06.
	17,11(-0,1)-1,40-11,95-13,16(+0,2)				

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

Bestl. 2013: 13.085 LG Braunschweig

12.162	LG Weserbergland	Papenburg	28.06.
	Zielonka, Mara (97) - 3.146; Janosch, Laura (97) - 2.540; Dahn, Tabea (98) - 2.351		
	Breiler, Lea-Marie (97) - 2.101; Beerberg, Jana (98) - 2.024		
8.396	SG Osterholzer LA	Stuhr-Moordeich	12.07.
	Püschner, Lea-Pauline (97) - 2.112; Dähnenkamp, Elina (98) - 1.826;		
	Sgodzai, Marie (97) - 1.724; Stüber, Hanna (97) - 1.547; Czernek, Natascha (98) - 1.187		

7-Kampf 100m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (500g)-800m

Bestl. 2013: 4.869 Zielonka, Mara 97 LG Weserbergland

5.116	Zielonka, Mara	97	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	14,75(+0,5)-1,72-10,56/12,68(+0,1)-5,43(-0,2)-36,57-2:30,39				
4.699	Jung, Lisa	97	LG Göttingen	Papenburg	28./29.06.
	15,38(+1,9)-1,56-11,20/12,92(+0,1)-5,17(+0,0)-32,33-2:29,46				
4.615	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg	Edemissen	03./04.05.
	15,95(-0,1)-1,56-10,59/12,49(+0,9)-4,85(-0,7)-31,58-2:25,37				
4.406	Heitker, Lara	98	LG Emstal Dörpen	Papenburg	28./29.06.
	15,43(+0,5)-1,56-8,90/13,09(+0,2)-5,07(+0,0)-28,13-2:29,45				
4.369	Eden, Lale	98	Heidmühler FC	Schortens	04./05.10.
	15,79-1,68-10,52/13,44(-2,4)-4,96(+0,0)-27,18-2:40,22				
4.281	Werner, Pia	98	SV Georgsheil	Papenburg	28./29.06.
	15,81(-0,2)-1,56-10,83/13,51(+0,2)-4,47(+0,0)-34,06-2:36,67				
4.189	Vollmers, Hanna	98	LG Braunschweig	Papenburg	28./29.06.
	15,60(-0,2)-1,56-8,66/13,08(+0,2)-5,18(+0,0)-24,31-2:41,08				
4.152	Bamezon, Josephine	98	SV Georgsheil	Papenburg	28./29.06.
	15,09(+0,5)-1,56-11,55/13,18(+0,1)-5,24(-0,7)-25,75-3:14,54				
4.145	Janosch, Laura	97	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	16,34(-0,2)-1,40-11,74/13,34(+0,2)-4,55(-0,6)-32,96-2:35,08				
4.069	Bolk, Anna	97	SV Georgsheil	Papenburg	28./29.06.
	15,28(+0,5)-1,48-10,80/13,12(+0,2)-4,63(+0,0)-25,37-2:48,10				
4.066	Zöpfgen, Leonie	98	LG Eichsfeld	Braunschweig	20./21.09.
	16,29(+0,3)-1,60-8,21/13,37-5,07(+0,8)-23,78-2:38,12				
4.016	van Hove, Jana	98	SV Georgsheil	Papenburg	28./29.06.
	16,70(+0,2)-1,56-9,95/14,08(+0,2)-4,47(+0,0)-35,27-2:39,36				
3.910	Graus, Nina	98	MTV Hondelage	Papenburg	28./29.06.
	16,12(-0,1)-1,40-10,88/13,47(+0,2)-4,81(+0,0)-29,17-2:50,99				
3.871	Basso, Leonie	97	LG Braunschweig	Papenburg	28./29.06.
	17,11(-0,1)-1,40-11,95/13,16(+0,2)-4,70(-0,6)-21,68-2:39,76				
3.815	Dahn, Tabea	98	LG Weserbergland	Bernhausen	30./31.08.
	15,76(-0,6)-1,54-8,42/13,08(+1,0)-4,37(+0,0)-20,12-2:43,22				

Weibliche Jugend U 18

7-Kampf Mann. 100m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (500g)-800m

Bestl. 2013: 12.583 LG Braunschweig

13.052	LG Weserbergland	Papenburg	28./29.06.
	Zielonka, Mara (97) - 5.116; Janosch, Laura (97) - 4.145; Dahn, Tabea (98) - 3.791		
12.502	SV Georgsheil	Papenburg	28./29.06.
	Werner, Pia (98) - 4.281; Bamezon, Josephine (98) - 4.152; Bolk, Anna (97) - 4.069		
11.398	LG Emstal Dörpen	Papenburg	28./29.06.
	Heitker, Lara (98) - 4.406; Sievers, Jennifer (98) - 3.767; Sievers, Stefanie (98) - 3.225		
8.877	SG Osterholzer LA	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	Püschner, Lea-Pauline (97) - 3.473; Sgodzai, Marie (97) - 2.769; Stüber, Hanna (97) - 2.635		
8.642	VfL Lingen	Papenburg	28./29.06.
	Ruhmke, Denise (97) - 3.229; Krübel, Elisa (98) - 2.778; Santel, Marlene (98) - 2.635		
8.454	TuS Wunstorf	Papenburg	28./29.06.
	Bastek, Rieke (97) - 3.308; Sievers, Katharina (98) - 2.846; Steinmann, Anna-Lena (98) - 2.300		
8.247	LG Nordheide	Papenburg	28./29.06.
	Kruse, Nina (97) - 3.744; Laußmann, Julia (98) - 2.617; Spierling, Jessica (98) - 1.886		

DJMM Gruppe 3

3.689 LGG Ganderkesee Ganderkesee 18.07.



Links: Zieleinlauf Landesmeisterschaften 100 m U18: Jasmin Wulf (VfL Lingen) siegte wie auch am Folgetag über 200 m. Im Hintergrund Anneke Köpp (14, Bremer LT, 2.) und Merle Hansel (130, LAZ Celle, 7.). Jasmins größter Erfolg in diesem Jahr war die Finalteilnahme 100 m bei den Deutschen Jugendmeisterschaften.
 Rechts: Lisa Jung (li., Vize-Landesmeisterin im Siebenkampf U18, und Zara Moschner (beide LG Göttingen): U20-Landesmeisterin und Fünfte der Jugend-DM über 100 m Hürden.

Männliche Jugend M 15

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,13	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen		
11,62 +0,0	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum		Edemissen	14.06.	
11,62 +1,3	Becker, Robin	99	LG Osnabrück		OS-Gretesch	22.07.	
11,63 -0,4	Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück		Köln	16.08.	
11,64	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf		Kalefeld	10.07.	
11,5	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA		Schwanewede	26.09.	
11,5	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA		Schwanewede	26.09.	
11,82 +0,4	Buß, Matthias	99	SV Holtland		Papenburg	26.09.	
11,87 +0,6	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		Winsen/L.	12.07.	
11,88 -0,3	Schröer, Steffen	99	SC Osterbrock		Bremen	05.07.	
11,89 -0,3	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland		Mönchengladbach	06.07.	
300 m Lauf	Bestl. 2013:	37,31	Kaiser, Jörn	98	LG Wennigsen		
36,58	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf		Wilhelmshaven	20.07.	
37,20	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA		Wilhelmshaven	20.07.	
37,30	Becker, Robin	99	LG Osnabrück		Köln	17.08.	
37,67	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		Köln	17.08.	
38,08	Oelke, Tim Bjarne	99	TuS Sulingen		Wilhelmshaven	20.07.	
37,9	Lauenstein, Georg	99	SG Bredenbeck		Neustadt	18.05.	
38,19	Pingpank, Maximilian	99	Hannover Athletics		Stadthagen	05.07.	
38,40	Paul, Fabian	99	SG Misburg		Hamburg	27.09.	
38,41	Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück		OS-Gretesch	01.07.	
38,97	Gutzeit, Jan	99	BTB Oldenburg		Berlin	03.08.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:00,98	Kaiser, Jörn	98	LG Wennigsen		
2:02,28	Pingpank, Maximilian	99	Hannover Athletics		Osterode	27.06.	
2:02,49	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf		Osterode	10.05.	
2:05,02	Singer, Max	99	LAV 07 Bad Harzburg		Bremen-Huchting	13.09.	
2:06,12	Miller, Tomas	99	SV Molbergen		Zeven	08.06.	
2:06,37	Paul, Fabian	99	SG Misburg		Berlin	03.08.	
2:09,76	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum		Hildesheim	04.05.	
2:10,19	Kopf, Steffen	99	TSV Otterndorf		Garbsen	01.05.	
2:10,24	Bühring, Felix	99	BTB Oldenburg		Berlin	03.08.	
2:11,55	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck		Wilhelmshaven	19.07.	
2:11,65	Lauenstein, Georg	99	SG Bredenbeck		Hannover	23.07.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:52,83	Schwanemann, Niklas	98	TSV Otterndorf		
2:49,28	Singer, Max	99	LAV 07 Bad Harzburg		Kalefeld	12.10.	
2:49,67	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf		Kalefeld	10.07.	
2:53,63	Witzel, Linus Johannes	99	LG Braunschweig		Seesen	29.06.	
2:55,74	Miller, Tomas	99	SV Molbergen		Papenburg	26.09.	
2:55,98	Kopf, Steffen	99	TSV Otterndorf		Bremen	17.05.	
2:58,16	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land		BS-Rüningen	27.07.	
2:59,76	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA		BS-Rüningen	27.07.	
3:00,62	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck		BS-Rüningen	27.07.	
3:01,33	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		BS-Rüningen	27.07.	
3:03,78	Borchert, Marius	99	SV Molbergen		Papenburg	26.09.	
2000 m Lauf	Bestl. 2013:	6:14,86	Kaiser, Jörn	98	LG Wennigsen		
6:17,85	Singer, Max	99	LAV 07 Bad Harzburg		Osterode	29.08.	
6:20,11	Paul, Fabian	99	SG Misburg		Mönchengladbach	06.07.	
6:21,81	Witzel, Linus Johannes	99	LG Braunschweig		Hildesheim	18.06.	
6:28,14	Miller, Tomas	99	SV Molbergen		Edemissen	14.06.	
6:45,52	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide		Edemissen	14.06.	

Männliche Jugend M 15

6:49,62	Bühning, Felix	99	BTB Oldenburg	Edemissen	14.06.
6:53,00	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Gronau	28.06.
6:55,79	Borchert, Marius	99	SV Molbergen	Papenburg	21.09.
7:03,15	Barwig, Alexander	99	LG Braunschweig	Hildesheim	18.06.
7:04,6	Greite, Lukas	99	TSV Lelm	Königsutter	27.09.

3000 m Lauf Bestl. 2013: 9:29,04 Scholtysek, Lukas 98 Laufclub BlueLiner

9:21,29	Singer, Max	99	LAV 07 Bad Harzburg	Köln	16.08.
9:42,86	Witzel, Linus Johannes	99	LG Braunschweig	Braunschweig	10.05.
9:53,6	Meier, Robert	99	LG Hannover	Altwarmbüchen	14.06.
9:55,41	Miller, Tomas	99	SV Molbergen	Oldenburg	30.07.
10:09,30	Paul, Fabian	99	SG Misburg	Bremen-Huchting	13.09.
10:10,39	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Verden	28.05.
10:10,50	Huhtakangas, Nils	99	LG Osnabrück	Bremen	05.07.
10:19,42	Lauenstein, Georg	99	SG Bredenbeck	Wunstorf	18.06.
10:26,90	Kopf, Steffen	99	TSV Otterndorf	Verden	28.05.
10:27,45	Fengler, Markus	99	Hannover Athletics	Wilhelmshaven	20.07.

5 km Straße Bestl. 2013: 16:52 Scholtysek, Lukas 98 Laufclub BlueLiner

17:13	Singer, Max	99	LAV 07 Bad Harzburg	Hannover	26.09.
17:36	Witzel, Linus Johannes	99	LG Braunschweig	Hannover	26.09.
17:40	Miller, Tomas	99	SV Molbergen	Thülsfeld	27.04.
18:08	Huhtakangas, Nils	99	LG Osnabrück	Saerbeck	04.10.
18:34	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Sottrum	09.05.
18:37	Roßmann, Lukas	99	MTV Aurich	Münkeboe	29.08.
18:50	Greite, Lukas	99	TSV Lelm	Wolfenbüttel	05.10.
18:51	Lauenstein, Georg	99	SG Bredenbeck	Hannover	26.09.
19:15	Form, Maximilian	99	LG Braunschweig	Hannover	26.09.
19:34	de Buhr, Julian	99	VfL Germania Leer	Emden	31.05.

80 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 11,29 Zauske, Leon 98 LAZ Celle

10,98 -0,5	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Berlin	03.08.
11,24 +1,0	Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	Edemissen	14.06.
11,50	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
11,50	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
11,60 +1,0	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig	Schöningen	17.05.
11,64 -1,1	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Mönchengladbach	06.07.
11,65 +0,8	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Winsen/L.	12.07.
11,70 +0,0	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Stuhr-Moordeich	13.07.
11,5	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Hannover	25.06.
11,95 +1,0	Debey, Christian	99	LG Nordheide	Edemissen	14.06.

300 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 42,79 Gehling, Luca 98 VfL Lönningen

40,65	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA	Köln	17.08.
42,69	Debey, Christian	99	LG Nordheide	Köln	16.08.
43,49	Gutzeit, Jan	99	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	19.07.
43,66	Paul, Fabian	99	SG Misburg	Wilhelmshaven	19.07.
44,82	Albrecht, Lasse	99	BTB Oldenburg	Berlin	02.08.
45,07	Semmler, Tim	99	LG Weserbergland	Stuhr-Moordeich	25.05.
45,36	Bühning, Felix	99	BTB Oldenburg	Berlin	02.08.
45,70	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Harsefeld	30.04.
46,6	Martens, Leon	99	SC Lüchow	Lüchow	18.06.
47,04	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Zeven	22.08.

Männliche Jugend M 15

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,83	Janssen, Henrik	98	TV Norden	
1,85	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland		Hannover	24.06.
1,84	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA		Winsen/L.	18.06.
1,76	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		Braunschweig	20.06.
1,76	Blank, Jorma	99	LAZ Celle		Nienhagen	28.09.
1,75	Veenhuis, Torben	99	TuS Weener		Wilhelmshaven	24.05.
1,75	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land		Wilhelmshaven	20.07.
1,72	Becker, Robin	99	LG Osnabrück		Dörpen	25.05.
1,72	Bargsten, Finn Erik	99	TuS Harsefeld		Wilhelmshaven	20.07.
1,70	Thobor, Tobias	99	SV Union Salzgitter		Wolfsburg	18.06.
1,70	Hasselman, Felix	99	LG Osnabrück		OS-Gretesch	19.09.

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	3,90	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover	
3,10	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		Bernhausen	30.08.
3,01	Rolo-Pinto-Schröder, Cedric	99	LG Nordheide		Schneeverdingen	01.10.
3,00	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA		Bremen-Huchting	13.09.
2,88	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		Zeven	05.09.
2,85	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA		Osterholz	27.09.
2,80	Thönnissen, Gereon	99	MTV 49 Holzminden		Holzminden	29.05.
2,70	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen		Stuhr-Moordeich	13.07.
2,70	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land		BS-Rüningen	27.07.
2,60	Preiss, Simon	99	SV Quitt Ankum		Schortens	05.10.
2,50	Martens, Leon	99	SC Lüchow		Oldendorf	25.05.
2,50	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstadt/Sülbeck		Stuhr-Moordeich	13.07.
2,50	Opperbeck, Tim	99	LG Braunschweig		BS-Rüningen	27.07.

Weitsprung	Bestl. 2013:	6,26	Maschke, Joshua	98	TuS Altwarmbüchen	
6,35	-0,3	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Mönchengladbach	06.07.
6,30	+0,5	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Mönchengladbach	06.07.
6,24	+0,7	Hasselman, Felix	99	LG Osnabrück	Köln	16.08.
6,23		Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf	Wolfsburg	18.06.
6,16	+0,0	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Mönchengladbach	06.07.
6,10	+0,5	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig	Osterode	26.04.
6,08	-0,7	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA	Verden	21.09.
5,99	+1,9	Becker, Robin	99	LG Osnabrück	Wilhelmshaven	19.07.
5,99	+1,2	Buß, Matthias	99	SV Holtland	Wilhelmshaven	19.07.
5,93	+1,7	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Wilhelmshaven	19.07.

Dreisprung	Bestl. 2013:	12,69	Janßen, Nico	98	TV Norden	
11,83	+1,5	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Wilhelmshaven	19.07.
11,66	+0,6	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	19.07.
11,19	+0,1	Enxing, Mika	99	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	03.10.
10,87	+1,0	Hinrichs, Pascal	99	TV Jahn Schneeverdingen	Wilhelmshaven	19.07.
10,81	+1,4	Wilhelmi, Matthis	00	LG Kreis Verden	Wilhelmshaven	19.07.
10,69	+1,9	Walter, Christoph	99	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	19.07.
9,98	-0,2	Tietjen, Timon	99	LAV Zeven	Zeven	07.07.
9,93	+0,0	Michaelis, Joost	99	LAV Zeven	Zeven	08.06.
9,90	-0,1	Heinze, Sven	99	LG Kreis Verden	Verden	08.07.
9,88		Preiss, Simon	99	SV Quitt Ankum	Lotte-Halen	21.09.

Kugelstoß 4 kg	Bestl. 2013:	15,60	Janssen, Henrik	98	TV Norden	
14,54		Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig	Edemissen	03.05.
13,31		Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Sittensen	21.09.
13,08		Kurka, Paul	99	TSV Asendorf	Stuhr-Moordeich	25.05.
13,00		Thies, Michael	99	LG Braunschweig	BS-Rüningen	20.09.
12,90		Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Verden	21.09.

Männliche Jugend M 15

12,81	Serbin, Corvin	99	SV Ettenbüttel	BS-Rüningen	20.09.
12,80	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Bad Pyrmont	28.09.
12,69	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	10.05.
12,50	Rohloff, Julian	99	TuS Harsefeld	Harsefeld	06.07.
12,41	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Sarstedt	11.05.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

55,01	Janssen, Henrik	98	TV Norden		
48,40	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	Bremen	03.10.
43,25	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig	Mönchengladbach	06.07.
43,19	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Neustadt	18.05.
42,84	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Bremen	27.04.
41,26	Cordes, Torben	99	Heidmühler FC	Papenburg	26.09.
40,13	Wulf, Mattis	99	SV Ettenbüttel	Celle	20.09.
39,97	Kurka, Paul	99	TSV Asendorf	Wilhelmshaven	19.07.
38,55	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Oerel	25.04.
37,05	Rilling, Torben	99	LG Nordheide	Winsen/L.	04.10.
36,64	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Langen	24.05.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013:

51,23	Austmeyer, Jan Lucas	98	TSG Dissen		
57,75	Kruse, Tobias	99	SVG GW Bad Gandersheim	Braunschweig	27.04.
56,41	Weinhöfer, Otto	99	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	13.06.
53,06	Thies, Michael	99	LG Braunschweig	Köln	16.08.
50,93	Mollowitz, Moritz	99	SVG GW Bad Gandersheim	Delmenhorst	20.09.
45,50	Terschüren, Lasse	99	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	25.07.
40,31	Macke, Lorenz	99	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	25.07.
36,32	Pohl, Albrecht	99	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	25.07.
32,25	Martens, Leon	99	SC Lüchow	Lüchow	09.08.
30,81	Meyer, Dominik	99	VfL Horneburg	Loxstedt	03.10.
28,71	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Zeven	08.08.

Speerwurf 600 g Bestl. 2013:

52,30	Bohmann, Henrik	98	TSV Wiepenkathen		
55,05	Kurka, Paul	99	TSV Asendorf	Bremen	27.04.
49,06	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Mönchengladbach	06.07.
47,29	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Bad Oeynhausen	09.06.
46,37	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	Stadthagen	21.06.
43,25	Hutchison-Hazell, Arun	99	LG Hannover	Sarstedt	27.07.
42,97	Wulf, Mattis	99	SV Ettenbüttel	Suderburg	06.04.
42,97	Martens, Leon	99	SC Lüchow	Lüchow	09.08.
41,66	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven	Zeven	22.03.
40,71	Hasselmann, Felix	99	LG Osnabrück	Wilhelmshaven	20.07.
40,59	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.

Ballwurf 200g Bestl. 2013:

74,00	Westphal, Torben Clemens	98	Delmenhorster TV		
86,50	Kurka, Paul	99	TSV Asendorf	Sulingen	26.07.
83,50	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Hannover	11.06.
74,00	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	Uslar	04.10.
69,00	Rohloff, Julian	99	TuS Harsefeld	Harsefeld	06.07.
65,00	Martens, Leon	99	SC Lüchow	Edemissen	28.06.
62,00	Middendorf, Johann	99	TV Cloppenburg	Delmenhorst	29.03.
62,00	Mollowitz, Moritz	99	SVG GW Bad Gandersheim	Gronau	28.06.
61,00	Neumann, Mats	99	VfL Horneburg	Horneburg	15.03.
59,00	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Harsefeld	06.07.
57,50	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg	Oldenburg	28.05.
57,50	Thies, Michael	99	LG Braunschweig	Uslar	04.10.

Männliche Jugend M 15

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

	Bestl. 2013:	1.721	Janssen, Henrik	98	TV Norden		
1.760	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		Edemissen	03.05.	
	12,16(+2,2)-5,46(-1,4)-14,54						
1.746	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		Sittensen	21.09.	
	12,12(-1,6)-5,74(+0,0)-13,31						
1.709	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA		Schwanewede	26.09.	
	11,5-5,99-10,73						
1.708	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum		Sarstedt	11.05.	
	12,03-5,60-12,41						
1.654	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA		Schwanewede	26.09.	
	11,5-5,68-10,12						
1.643	Hasselman, Felix	99	LG Osnabrück		OS-Gretesch	19.09.	
	12,27(-0,4)-6,05-10,34						
1.629	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf		Kalefeld	10.07.	
	11,64-5,87-8,89						
1.606	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land		Stuhr-Moordeich	12.07.	
	12,29(+1,3)-5,38(+0,5)-11,04						
1.587	Geveke, Ragnar	99	TSV Ebergötzen		Ebergötzen	20.07.	
	12,4-5,28-11,64						
1.586	Köhler, Dario	99	LG Osnabrück		OS-Gretesch	19.09.	
	12,74(-0,4)-5,29-11,83						

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

	Bestl. 2013:	2.346	Janssen, Henrik	98	TV Norden		
2.353	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		BS-Rüningen	26.07.	
	12,38(+0,2)-5,88(+0,0)-14,16-1,72						
2.325	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA		Schwanewede	26.09.	
	11,5-5,99-10,73-1,78						
2.295	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		Sittensen	21.09.	
	12,12(-1,6)-5,74(+0,0)-13,31-1,64						
2.257	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum		Sarstedt	11.05.	
	12,03-5,60-12,41-1,64						
2.221	Hasselman, Felix	99	LG Osnabrück		OS-Gretesch	19.09.	
	12,27(-0,4)-6,05-10,34-1,70						
2.191	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land		BS-Rüningen	26.07.	
	12,36(+0,2)-5,36(-0,9)-11,18-1,72						
2.161	Blank, Jorma	99	LAZ Celle		Nienhagen	28.09.	
	12,86(+0,0)-5,39(+0,8)-11,02-1,76						
2.139	Becker, Robin	99	LG Osnabrück		Dörpen	25.05.	
	12,01-5,66-8,47-1,72						
2.133	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA		Schwanewede	26.09.	
	11,5-5,68-10,12-1,50						
2.130	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck		Osterode	26.04.	
	13,14(+0,0)-5,68(-0,8)-11,49-1,65						

9-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-80m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1000m

	Bestl. 2013:	4.895	Spyridonidis, Alexandros	98	LG Hannover		
5.066	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		BS-Rüningen	26./27.07.	
	12,38(+0,2)-5,88(+0,0)-14,16-1,72-11,89(+0,4)/40,06-2,70-40,51-3:16,36						
5.011	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		BS-Rüningen	26./27.07.	
	12,18(+0,2)-5,80(+0,2)-12,72-1,68-12,06(+0,4)/34,31-2,80-39,16-3:01,33						
4.909	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA		Osterholz	26./27.09.	
	11,5-5,99-10,73-1,78-11,50/26,15-2,85-40,59-3:21,9						
4.867	Timmen, Matthis	99	LG Lüneburg Stadt und Land		BS-Rüningen	26./27.07.	
	12,36(+0,2)-5,36(-0,9)-11,18-1,72-11,92(+0,4)/30,57-2,70-37,68-2:58,16						
4.831	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck		Stuhr-Moordeich	12./13.07.	
	13,22(+0,3)-5,26(+0,5)-12,28-1,64-11,87(+0,0)/36,54-2,50-42,26-3:03,21						

Männliche Jugend M 15

4.705	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	BS-Rüningen	26./27.07.
	12,74(+0,2)-5,29(-0,3)-10,85-1,56-12,10(+0,4)/34,78-2,70-33,79-3:04,32				
4.685	Schröder, Tom	99	SG Osterholzer LA	Osterholz	26./27.09.
	11,5-5,68-10,12-1,50-11,50/29,35-2,55-26,33-3:01,5				
4.535	Martens, Leon	99	SC Lüchow	BS-Rüningen	26./27.07.
	12,60(+0,0)-5,36(-0,5)-10,11-1,60-12,94(+0,7)/30,51-2,50-35,77-3:20,86				
4.458	Opperbeck, Tim	99	LG Braunschweig	BS-Rüningen	26./27.07.
	12,48(+0,2)-5,18(-0,1)-9,28-1,52-12,16(+0,9)/25,96-2,50-32,34-3:10,74				
4.414	Preiss, Simon	99	SV Quitt Ankum	Schortens	04./05.10.
	12,60-5,69(+0,8)-11,21-1,56-13,48(-0,1)/21,58-2,60-30,41-3:23,34				

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

Bestl. 2013: 2.967 Zauske, Leon 98 LAZ Celle

3.106	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland	Mönchengladbach	06.07.
	11,89(-0,3)-11,18(-0,7)-6,30(+0,5)-1,84-49,06				
2.961	Pieper, Linus	99	SG Osterholzer LA	Mönchengladbach	06.07.
	12,01(-0,4)-11,72(-1,1)-6,16(+0,0)-1,80-39,63				
2.946	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Mönchengladbach	06.07.
	11,70(-0,9)-11,64(-1,1)-6,35(-0,3)-1,64-40,53				
2.791	Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	Edemissen	14.06.
	11,78(-0,1)-11,24(+1,0)-5,40(+1,0)-1,52-37,53				
2.739	Timmen, Matthias	99	LG Lüneburg Stadt und Land	Edemissen	14.06.
	12,34(-0,1)-11,81(+1,0)-5,31(+1,0)-1,68-34,05				
2.638	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf	Wolfsburg	12.07.
	11,77(+0,8)-12,87(+1,6)-5,85(+0,8)-1,52-25,57				
2.593	Kuhn, Hannes	99	TSG Bad Harzburg	Wolfsburg	12.07.
	12,60(+1,5)-12,70(+1,1)-5,35(+0,8)-1,56-32,15				
2.590	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen	Winsen/L.	04.05.
	13,04(+0,7)-12,41(+0,8)-5,18(+0,0)-1,64-31,67				
2.571	Martens, Leon	99	SC Lüchow	Winsen/L.	04.05.
	12,58(+0,7)-14,25(+1,2)-5,35(+0,0)-1,56-38,21				
2.521	Benz, Felix	99	TSG Bad Harzburg	Wolfsburg	12.07.
	12,56(+1,5)-13,79(+1,5)-4,98(+0,8)-1,56-33,81				

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

Bestl. 2013: 2.691 Tabeling, Felix 98 BV Garrel

2.674	Beike, Simon	99	MTV Eintracht Borsum	Edemissen	14.06.
	11,62(+0,0)-12,16(+0,2)-5,84(-0,5)-54,00-7:07,22				
2.605	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Gronau	28.06.
	13,19(-0,4)-12,05(-1,0)-5,25-75,00-6:53,00				
2.597	Paul, Fabian	99	SG Misburg	Mönchengladbach	06.07.
	12,05(+1,2)-12,96(-0,6)-5,40(-0,9)-46,50-6:20,11				
2.417	Martens, Leon	99	SC Lüchow	Edemissen	28.06.
	12,89(-0,7)-13,24(+0,0)-5,11(+0,5)-65,00-7:43,74				
2.414	Miller, Tomas	99	SV Molbergen	Edemissen	14.06.
	13,01(+0,0)-13,29(+0,2)-4,75(-0,9)-48,00-6:28,14				
2.378	Bühring, Felix	99	BTB Oldenburg	Edemissen	14.06.
	12,91(+0,3)-14,23(+0,2)-4,72(-0,6)-56,00-6:49,62				
2.349	Mollowitz, Moritz	99	SVG GW Bad Gandersheim	Gronau	28.06.
	13,35(-0,4)-14,12(-1,0)-5,12-62,00-7:26,96				
2.236	Semmler, Tim	99	LG Weserbergland	Hameln	10.05.
	13,54(-2,9)-13,63(-1,3)-4,82(+1,0)-46,00-7:27,90				
2.199	Walter, Christoph	99	BTB Oldenburg	Edemissen	14.06.
	13,40(+0,3)-15,90(+0,0)-4,87(-0,6)-47,00-7:10,50				
2.155	Helmboldt, Rico	99	LG Nordheide	Edemissen	14.06.
	14,11(+0,3)-14,96(+0,0)-4,22(+0,0)-47,00-6:45,52				

Männliche Jugend M 15

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

Bestl. 2013:		2.799	Bollmeier, Hennes	98	TSV Gnarrenburg		
2.955	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		Mönchengladbach	06.07.	
	12,42(-1,0)-11,91(-1,8)-5,92(+0,1)-13,64-43,25						
2.805	Dohrmann, Janik	99	LAV Zeven		Hamburg	10.05.	
	11,94(-0,1)-12,05(-1,8)-5,54(+3,0)-12,15-33,69						
2.770	Hänsler, Hannes	99	TWG Nienstädt/Sülbeck		Minden	07.06.	
	13,02(+0,4)-12,10(-0,4)-5,54(+0,2)-12,45-39,30						
2.627	Vollmers, Torge	99	TSV Wiepenkathen		Wiepenkathen	20.07.	
	12,4(+1,8)-11,9(-1,8)-5,34(-0,3)-9,73-35,00						
2.607	Wulf, Mattis	99	SV Ettenbüttel		Wolfsburg	12.07.	
	12,43(+2,1)-12,21(+2,1)-4,83(+0,8)-11,36-30,25						
2.575	Martens, Leon	99	SC Lüchow		Edemissen	14.06.	
	12,58(+0,0)-13,11(-0,1)-5,13(-0,4)-10,36-33,93						
2.570	Pelzer, Florian	99	BTB Oldenburg		Edemissen	14.06.	
	13,54(-0,1)-12,79(+0,1)-4,89(-0,1)-11,44-37,88						
2.551	Thies, Michael	99	LG Braunschweig		Gronau	28.06.	
	12,85(-0,9)-13,97(-1,2)-4,78-12,41-33,30						
2.526	Matterne, Casimir	99	LG Hannover		Gronau	28.06.	
	13,13(-1,3)-13,20(-0,9)-4,87-9,73-39,44						
2.489	Gutzeit, Jan	99	BTB Oldenburg		Edemissen	14.06.	
	12,41(+0,0)-12,61(-0,1)-5,05(-0,2)-10,44-23,38						



Max Singer (o., LAV 07 Bad Harzburg, M15): Landesmeister im Crosslauf sowie über 3000 m Halle und Freiluft. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften wurde er Achter über 3000 m.

Paul Kurka (re., TSV Asendorf, M15): Landes- und Norddeutscher Meister im Speerwurf.

Männliche Jugend M 14

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,78	Wieczorek, Daniel	99	OTB Osnabrück	
12,05 -2,5	Dang, Hong Phuoc Tommy	00	TSV Eintracht Hittfeld		Wilhelmshaven	19.07.
12,08 +0,3	Zirbus, Jonah Maarten	00	LG Osterode		Hamburg	12.07.
12,08 +1,5	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden		Blankenburg	20.09.
12,14 +1,7	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		Schöningen	17.05.
12,20 +1,1	Eisner, Darius	00	TV Dinklage		Delmenhorst	26.07.
12,31 +0,0	Freels, Daniel	00	SV Brake		Oldenburg	13.07.
12,32 +0,1	Ng, Kim Hao	00	LG Wilhelmshaven		Wilhelmshaven	03.10.
12,35 +1,1	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig		Edemissen	14.06.
12,41	Schwanitz, Lars	00	LG Solling		Kalefeld	10.07.
12,2 +0,1	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland		Lüchow	27.08.
12,2	Weimann, Philipp	00	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Hannover	27.09.

300 m Lauf	Bestl. 2013:	39,40	Oelke, Tim Bjarne	99	TuS Sulingen	
40,31	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		Edemissen	08.06.
41,37	Weimann, Philipp	00	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Sarstedt	27.07.
41,92	Wendeling, Sören	00	MTV Aurich		Leer	06.09.
41,95	Stuckenberg, Finn	00	OSC Damme		OS-Gretesch	28.05.
42,11	Böttcher, Tobias	00	LAV 07 Bad Harzburg		Osterode	18.07.
42,27	Ricke, Jan-Niklas	00	SV Union Meppen		Lingen	21.06.
42,76	Bredenhöft, Niklas	00	LAV Zeven		Zeven	27.06.
42,97	vom Endt, Tobias	00	MTV Jahn Schladen		BS-Rüningen	04.07.
43,39	Berg, Julian	00	SV Germania Helstorf		Stadthagen	10.05.
43,41	Fasel, Jost-Ole	00	LAV Zeven		Zeven	27.06.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:03,78	Lohrengel, Zeno	99	TV Germania Hattorf	
2:12,39	Wurmstädt, Samuel Jurek	00	LG Lüneburg Stadt und Land		Wilhelmshaven	19.07.
2:13,34	Seelhöfer, Mathis	00	SC Melle 03		Wilhelmshaven	19.07.
2:13,68	Schwanitz, Lars	00	LG Solling		Höxter	18.06.
2:14,30	Siemer, Erik	00	VfL Lönningen		Wilhelmshaven	19.07.
2:14,39	Vollmer, Alexander	00	LG Eichsfeld		Osterode	27.06.
2:14,51	Ellwardt, Dominic	00	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.07.
2:15,58	Wendeling, Sören	00	MTV Aurich		Wilhelmshaven	19.07.
2:15,97	Bunzel, Lukas	00	Eintracht Hildesheim		Osterode	27.06.
2:17,01	Kriebel, Jonah	00	TSC Eisdorf		Berlin	03.08.
2:17,5	vom Endt, Tobias	00	MTV Jahn Schladen		Helmstedt	17.10.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:57,5	Paul, Fabian	99	SG Misburg	
2:57,05	Vollmer, Alexander	00	LG Eichsfeld		Osterode	29.08.
2:58,93	Voigt, Johannes	00	LG Braunschweig		Seesen	29.06.
2:59,46	Schwanitz, Lars	00	LG Solling		Kalefeld	10.07.
3:00,95	Vennemann, Linus	00	LG Osnabrück		OS-Gretesch	22.07.
3:04,9	Limberg, Nils	00	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.
3:07,21	Kriebel, Jonah	00	TSC Eisdorf		Kalefeld	10.07.
3:10,9	Büngener, Aaron	00	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.
3:11,15	Stolle, Steven	00	TSC Eisdorf		Kalefeld	10.07.
3:11,86	Böttcher, Tobias	00	LAV 07 Bad Harzburg		Osterode	29.08.
3:12,34	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		BS-Rüningen	27.07.

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	6:28,0	Singer, Max	99	LAV 07 Bad Harzburg	
6:16,7	Noodt, Mika	00	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.
6:21,83	Bunzel, Lukas	00	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
6:40,12	Voigt, Johannes	00	LG Braunschweig		Hildesheim	18.06.
6:45,46	Ellwardt, Dominic	00	VfL Oldenburg		Edemissen	14.06.
6:47,37	Stemmermann, Tjado	00	TSV Wennigsen		Hildesheim	18.06.

Männliche Jugend M 14

6:48,09	Limberg, Nils	00	LG Braunschweig	Hildesheim	18.06.
6:50,15	Büngener, Aaron	00	LG Braunschweig	Hildesheim	18.06.
6:50,66	Siemer, Erik	00	VfL Lönningen	Papenburg	21.09.
6:51,19	Siemer, Falk	00	VfL Lönningen	Papenburg	21.09.
6:52,61	Vennemann, Linus	00	LG Osnabrück	Melle	27.08.

3000 m Lauf Bestl. 2013: 9:51,95 Singer, Max 99 LAV 07 Bad Harzburg

9:48,91	Bunzel, Lukas	00	Eintracht Hildesheim	Berlin	02.08.
9:59,05	Seelhöfer, Mathis	00	SC Melle 03	Melle	27.08.
10:14,36	Vollmer, Alexander	00	LG Eichsfeld	Wilhelmshaven	20.07.
10:17,38	Vennemann, Linus	00	LG Osnabrück	Berlin	02.08.
10:19,95	Voigt, Johannes	00	LG Braunschweig	Braunschweig	10.05.
10:25,84	Ellwardt, Dominic	00	VfL Oldenburg	Oldenburg	30.07.
10:29,66	Stemmermann, Tjado	00	TSV Wennigsen	Berlin	02.08.
10:35,60	Limberg, Nils	00	LG Braunschweig	BS-Rüninge	21.09.
10:37,42	Berg, Julian	00	SV Germania Helstorf	Wunstorf	18.06.
10:38,67	Büngener, Aaron	00	LG Braunschweig	Braunschweig	10.05.

5 km Straße Bestl. 2013: 17:41 Singer, Max 99 LAV 07 Bad Harzburg

17:54	Vollmer, Alexander	00	LG Eichsfeld	Hannover	26.09.
18:03	Ellwardt, Dominic	00	VfL Oldenburg	Emden	31.05.
18:16	Voigt, Johannes	00	LG Braunschweig	Hannover	26.09.
18:20	Zierott, Luca	00	ATS Cuxhaven	Cuxhaven	13.04.
18:33	Büngener, Aaron	00	LG Braunschweig	Hannover	26.09.
18:33	Limberg, Nils	00	LG Braunschweig	Hannover	26.09.
18:55	Siemer, Erik	00	VfL Lönningen	Oldenburg	19.10.
18:55	Siemer, Falk	00	VfL Lönningen	Oldenburg	19.10.
19:22	Vennemann, Linus	00	LG Osnabrück	Saerbeck	04.10.
19:23	Schröder, Timo	00	SC Herringhausen	Neuenkirchen	16.05.

80 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 11,86 Wieczorek, Daniel 99 OTB Osnabrück

11,66 -1,6	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig	Mönchengladbach	06.07.
11,91 +0,1	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Edemissen	14.06.
11,7	Stender, Adrian	00	LG Hannover	Hannover	25.06.
12,06 +0,9	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	BS-Rüninge	27.07.
12,45 -2,0	Zirbus, Jonah Maarten	00	LG Osterode	Wilhelmshaven	20.07.
12,48 +0,7	Bredenhöft, Niklas	00	LAV Zeven	BS-Rüninge	27.07.
12,72 -0,1	Schmidt, Andre	00	TWG Nienstädt/Sülbeck	Minden	07.06.
12,81 +0,9	Ölkers, Jannik	00	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	04.05.
12,84 +1,8	Schönfelder, Maik	00	TSG Bad Harzburg	Schöninge	17.05.
12,90 -0,9	Flemming, Olaf	00	LG Hannover	Gronau	28.06.

300 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 46,1 Paszkowski, Phil 00 LG Peiner Land

44,05	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Nienhagen	29.05.
48,3	Böttcher, Tobias	00	LAV 07 Bad Harzburg	Edemissen	06.09.
49,11	Berg, Julian	00	SV Germania Helstorf	Garbsen	01.05.
51,4	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland	Lüchow	18.06.

Hochsprung Bestl. 2013: 1,72 Becker, Robin 99 LG Osnabrück

1,76	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig	Mönchengladbach	06.07.
1,69	Karsten, Jonah	00	TV Norden	Wilhelmshaven	20.07.
1,66	Harms, Sören	00	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	20.07.
1,66	Ölkers, Jannik	00	Eintracht Hildesheim	Wilhelmshaven	20.07.
1,65	Blasey, Dejan	00	LG Peiner Land	Wolfsburg	18.06.

Männliche Jugend M 14

1,64	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Edemissen	03.05.
1,64	Flemming, Olaf	00	LG Hannover	Edemissen	08.06.
1,64	Bredehöft, Niklas	00	LAV Zeven	Zeven	08.08.
1,64	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Norden	28.09.
1,63	Götz, Dominic	00	LG Osnabrück	Wilhelmshaven	20.07.

Stabhochsprung Bestl. 2013:

2,80 Schröder, Tom 99 SG Osterholzer LA

2,73	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Nienhagen	29.05.
2,60	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig	Edemissen	04.05.
2,40	Trautmann, Gentino	00	LG Braunschweig	Wilhelmshaven	19.07.
2,33	Stender, Adrian	00	LG Hannover	Hannover	31.07.
2,30	Dyröy, Levi	00	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
2,26	Hanekamp, Dirk	00	SV Sparta Werlte	Papenburg	21.09.
2,25	Zimmer, Philip	00	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
2,22	Berlipp, Jannik	00	LG Hannover	Hannover	24.06.
2,20	Futterschneider, Ruben	00	TSV Lelm	Schöningen	24.06.
2,12	Andresen, Nils	00	LG Peiner Land	Meinersen	29.07.

Weitsprung Bestl. 2013:

5,82 Beike, Simon 99 MTV Eintracht Borsum

5,96	+0,7	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig	Wilhelmshaven	19.07.
5,93		Bruns, Philip	00	TV Germania Hattorf	Wolfsburg	18.06.
5,74	+0,8	Dang, Hong Phuoc Tommy	00	TSV Eintracht Hittfeld	Wilhelmshaven	19.07.
5,71	+0,5	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	Wilhelmshaven	19.07.
5,56	+0,0	Zirbus, Jonah Maarten	00	LG Osterode	Osterode	26.04.
5,45		Müller, Marcel	00	IGAS Wendland	Lüchow	27.08.
5,44	+0,8	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Wolfsburg	12.07.
5,41	+1,5	Stender, Adrian	00	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
5,40	+0,5	Zimpfer, Raphael	00	VfL Wolfsburg	Berlin	02.08.
5,39		Ölkers, Jannik	00	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	15.06.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2013:

13,38 Rahmen, Morten 99 LG Braunschweig

13,07	Braun, Phil	00	Delmenhorster TV	Delmenhorst	05.09.
13,04	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig	Edemissen	08.06.
12,69	Stein, Jasper	00	SV Union Salzgitter	Wilhelmshaven	19.07.
12,06	Speitling, Til	00	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	19.07.
11,60	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Stuhr-Moordeich	25.05.
11,48	Bredehöft, Niklas	00	LAV Zeven	Huchting	19.08.
11,39	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Mönchengladbach	06.07.
11,34	Minten, Jasper	00	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	19.07.
11,26	Flemming, Olaf	00	LG Hannover	Hannover	17.05.
11,13	Weimann, Philipp	00	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Hannover	27.09.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

40,04 Rahmen, Morten 99 LG Braunschweig

45,66	Brüggemann, Tobias	00	TV Loxstedt	Lüchow	09.08.
32,95	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Stuhr-Moordeich	25.05.
32,75	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Mönchengladbach	06.07.
32,40	Bredehöft, Niklas	00	LAV Zeven	Langen	24.05.
32,39	Berlipp, Jannik	00	LG Hannover	Hannover	17.04.
31,57	Böse, Wilko	00	VfL Germania Leer	Papenburg	26.09.
31,24	Schwechheimer, Lukas	00	VfL Wolfsburg	Bremen	05.07.
31,23	Stein, Jasper	00	SV Union Salzgitter	Bad Gandersheim	13.06.
31,10	Döbbel, Fabian	00	MTV Bockenem	Sarstedt	28.09.
30,48	Dang, Hong Phuoc Tommy	00	TSV Eintracht Hittfeld	Winsen/L.	04.05.

Männliche Jugend M 14

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013:		54,33	Weinhöfer, Otto	99	SVG GW Bad Gandersheim	
46,09	Sternberg, Bruno	00	SV Lemgow/Dangenstorf		Evesen	25.05.
43,49	Winkelvoss, Raphael	01	Einbecker SV		Wilhelmshaven	19.07.
40,55	Lontke, Fabrice	00	Einbecker SV		Göttingen	27.09.
30,90	Stein, Jasper	00	SV Union Salzgitter		Wilhelmshaven	19.07.
30,23	Bredenhöft, Niklas	00	LAV Zeven		Zeven	08.08.
29,75	Holtermann, Finn	00	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Wilhelmshaven	19.07.
28,14	Speitling, Til	00	MTV 49 Holzminden		Holzminden	11.10.
23,57	Dyröy, Levi	00	LG Hannover		Hannover	25.06.
23,00	Brüggemann, Tobias	00	TV Loxstedt		Loxstedt	01.03.
20,86	Siemonsen, Tom	00	LG Kreis Verden		Verden	12.10.

Speerwurf 600 g Bestl. 2013:		44,76	Matterne, Casimir	99	LG Hannover	
54,91	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden		Bremen-Huchting	13.09.
51,63	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig		Mönchengladbach	06.07.
46,09	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		Edemissen	08.06.
44,45	Nolting, Christoph	00	VfL Germania Leer		Papenburg	21.09.
42,81	Brüggemann, Tobias	00	TV Loxstedt		Loxstedt	22.04.
42,21	Bredenhöft, Niklas	00	LAV Zeven		Langen	24.05.
41,16	Stein, Thorge	00	TV Loxstedt		Wilhelmshaven	20.07.
38,90	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland		Lüchow	09.08.
38,74	Karsten, Jonah	00	TV Norden		Blankenburg	20.09.
38,34	Günemann, Dario	00	TSV Asendorf		Berlin	08.04.

Ballwurf 200g Bestl. 2013:		69,00	Kurka, Paul	99	TuS Sulingen	
75,50	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden		Lemwerder	14.06.
73,50	Brüggemann, Tobias	00	TV Loxstedt		Lemwerder	14.06.
70,50	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland		Lüchow	27.08.
66,50	Nolting, Christoph	00	VfL Germania Leer		Wilhelmshaven	18.06.
63,00	Minten, Jasper	00	BTB Oldenburg		Delmenhorst	26.07.
61,50	Franz, Kai	00	TV Langen		Langen	12.10.
60,50	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		Wolfsburg	12.07.
60,00	Stein, Jasper	00	SV Union Salzgitter		Wolfsburg	18.06.
60,00	Stender, Adrian	00	LG Hannover		Hannover	31.07.
56,00	Günemann, Dario	00	TSV Asendorf		Delmenhorst	29.03.

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

Bestl. 2013:		1.595	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig	
1.660	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden		Norden	28.09.
	11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10					
1.625	Dang, Tommy	00	TSV Eintracht Hittfeld		Nienhagen	28.09.
	12,12(+0,0)-5,64(+0,2)-10,44					
1.578	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		Edemissen	03.05.
	12,10(+2,2)-5,21(+0,0)-10,29					
1.574	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig		Edemissen	03.05.
	12,50(+2,2)-5,13(-1,2)-11,36					
1.563	Weimann, Philipp	00	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Hannover	27.09.
	12,2-5,06-11,13					
1.555	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland		Lüchow	12.07.
	12,2(+3,4)-5,28(-0,5)-10,41					
1.544	Stein, Jasper	00	SV Union Salzgitter		BS-Rüninge	20.09.
	12,77(+0,4)-4,89(+0,8)-11,83					
1.530	Zirbus, Jonah Maarten	00	LG Osterode		Osterode	26.04.
	12,23(+0,0)-5,56(+0,0)-8,70					
1.489	Schwanitz, Lars	00	LG Solling		Kalefeld	10.07.
	12,41-4,86-9,77					
1.470	Bredenhöft, Niklas	00	LAV Zeven		Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,19(+0,8)-4,94(+1,2)-10,78					

Männliche Jugend M 14

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

	Bestl. 2013:	2.173	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		
2.209	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden		Norden	28.09.	
	11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10-1,64						
2.162	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig		Edemissen	03.05.	
	12,50(+2,2)-5,13(-1,2)-11,36-1,72						
2.127	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		Edemissen	03.05.	
	12,10(+2,2)-5,21(+0,0)-10,29-1,64						
2.094	Dang, Hong Phuotommy	00	TSV Eintracht Hittfeld		Nienhagen	28.09.	
	12,12(+0,0)-5,64(+0,2)-10,44-1,48						
2.033	Stein, Jasper	00	SV Union Salzgitter		BS-Rüningen	20.09.	
	12,77(+0,4)-4,89(+0,8)-11,83-1,52						
2.015	Döbbel, Fabian	00	MTV Bockenem		BS-Rüningen	26.07.	
	12,91(+0,8)-5,21(-0,2)-9,93-1,60						
2.007	Zirbus, Jonah Maarten	00	LG Osterode		Kalefeld	12.10.	
	12,38(-0,3)-5,00-9,12-1,60						
2.007	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland		BS-Rüningen	26.07.	
	12,81(+0,0)-5,12(-0,8)-10,24-1,56						
1.979	Bredehöft, Niklas	00	LAV Zeven		Stuhr-Moordeich	12.07.	
	13,19(+0,8)-4,94(+1,2)-10,78-1,56						
1.962	Karsten, Jonah	00	TV Norden		Norden	28.09.	
	12,5(+2,2)-4,96(+1,2)-8,12-1,68						

9-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-80m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1000m

	Bestl. 2013:	4.581	Rahmen, Morten	99	LG Braunschweig		
4.638	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land		BS-Rüningen	26./27.07.	
	12,31(+0,2)-5,26(+0,0)-10,48-1,48-12,06(+0,9)/32,12-2,40-41,23-3:12,34						
4.576	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig		Edemissen	03./04.05.	
	12,50(+2,2)-5,13(-1,2)-11,36-1,72-12,46(+0,9)/25,75-2,60-40,13-3:40,21						
4.405	Bredehöft, Niklas	00	LAV Zeven		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,21(+0,2)-4,99(+0,1)-10,67-1,56-12,48(+0,7)/31,45-2,10-30,75-3:14,29						
4.310	Stender, Adrian	00	LG Hannover		BS-Rüningen	26./27.07.	
	12,77(+0,0)-5,27(+0,0)-9,52-1,48-11,99(+0,9)/24,55-1,90-32,31-3:14,03						
4.029	Trautmann, Gentino	00	LG Braunschweig		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,34(+0,3)-4,46(-0,9)-9,88-1,36-12,99(+0,7)/22,15-2,40-25,28-3:21,89						
4.015	Berlipp, Jannik	00	LG Hannover		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,45(+0,8)-4,69(-0,9)-9,13-1,44-14,49(+0,0)/25,68-2,20-31,11-3:31,19						
3.989	Schmidt, Andre	00	TWG Nienstädt/Sülbeck		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,66(+0,3)-4,82(+0,0)-8,58-1,48-13,07(+0,9)/20,99-2,10-29,43-3:28,92						
3.946	Zimmer, Philip	00	SG Osterholzer LA		Osterholz	26./27.09.	
	12,6-4,41-7,17-1,50-13,50/19,33-2,25-29,88-3:27,4						
3.701	Futterschneider, Ruben	00	TSV Lelm		Schöningen	02./03.08.	
	13,8-4,10-8,36-1,44-15,8/19,76-2,20-28,16-3:33,6						
3.573	Fasel, Jost-Ole	00	LAV Zeven		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,27(+0,2)-4,28(+0,0)-9,69-1,32-14,02(+0,7)/24,13-o.g.V.-27,32-3:17,25						

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

	Bestl. 2013:	2.722	Granzow, Lennart	99	LG Weserbergland		
2.896	Thörner, Mattis	00	LG Braunschweig		Mönchengladbach	06.07.	
	12,72(-1,3)-11,66(-1,6)-5,47(+0,1)-1,76-51,63						
2.606	Stender, Adrian	00	LG Hannover		Gronau	28.06.	
	12,97(-0,9)-12,26(-0,7)-5,16-1,60-34,57						
2.434	Meyer, Marcel	01	LG Hannover		Edemissen	14.06.	
	13,19(+0,8)-11,91(+0,1)-4,73(-0,4)-1,52-24,48						
2.401	Schwarz, Robert	00	SV Germania Helmstedt		Wolfsburg	12.07.	
	12,69(+1,6)-13,99(+1,4)-5,32(+0,8)-1,44-25,51						
2.395	Schönfelder, Maik	00	TSG Bad Harzburg		Wolfsburg	12.07.	
	13,17(+2,0)-12,99(+1,4)-4,43(+0,8)-1,52-30,00						

Männliche Jugend M 14

2.390	Schmidt, Andre	00	TWG Nienstädt/Sülbeck	Gronau	28.06.
	13,79(-0,8)-12,92(-1,6)-4,91-1,56-26,76				
2.336	Berlipp, Jannik	00	LG Hannover	Edemissen	14.06.
	13,21(+0,4)-14,78(+0,1)-4,92(-0,2)-1,44-31,51				
2.335	Döbbel, Fabian	00	MTV Bockenem	Gronau	28.06.
	13,41(-0,9)-14,52(-1,6)-4,91-1,60-23,44				
2.334	Fiedler, Johannes	00	TSG Bad Harzburg	Edemissen	14.06.
	13,68(+0,4)-14,30(+0,0)-4,51(-0,2)-1,52-33,86				
2.315	Stein, Thorge	00	TV Loxstedt	Edemissen	14.06.
	14,23(+0,4)-13,93(+0,0)-4,30(+0,3)-1,52-37,59				

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

Bestl. 2013: 2.528 Beike, Simon 99 MTV Eintracht Borsum

2.544	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Wolfsburg	12.07.
	12,31(-0,3)-12,21(+1,1)-5,44(+0,8)-60,50-7:37,79				
2.472	Stender, Adrian	00	LG Hannover	Edemissen	14.06.
	12,78(+0,1)-12,29(+0,1)-5,22(+0,3)-55,50-7:22,70				
2.463	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland	Edemissen	14.06.
	12,66(+0,1)-13,57(+0,1)-5,00(-0,8)-65,00-7:12,29				
2.277	Berg, Julian	00	SV Germania Helstorf	Edemissen	14.06.
	12,93(+0,1)-13,87(+0,1)-4,24(+0,0)-47,50-6:57,05				
2.265	Schmidt, Andre	00	TWG Nienstädt/Sülbeck	Minden	07.06.
	13,86(-0,9)-12,72(-0,1)-4,84(-0,4)-51,00-7:41,16				
2.173	Trautmann, Gentino	00	LG Braunschweig	Edemissen	14.06.
	13,57(+0,1)-13,13(+0,1)-4,42(-0,3)-43,00-7:41,89				
2.150	Faupel, Jan-Philip	00	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	12.07.
	13,76(-0,3)-14,19(+1,1)-4,70(+0,8)-45,50-7:45,20				
2.065	Ellwardt, Dominic	00	VfL Oldenburg	Edemissen	14.06.
	14,15(+0,1)-15,50(+0,1)-4,06(-0,1)-39,00-6:45,46				
2.020	Waldeck, Jakob	00	LG Weserbergland	Edemissen	14.06.
	13,86(+0,1)-15,46(+0,1)-4,05(-0,6)-44,00-7:41,14				
1.976	Siemonsen, Tom	00	LG Kreis Verden	Winsen/L.	04.05.
	13,80(+2,0)-14,45(+0,8)-4,38(-0,7)-30,00-8:01,32				

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

Bestl. 2013: 2.736 Rahmen, Morten 99 LG Braunschweig

2.706	Paszkowski, Phil	00	LG Peiner Land	Mönchengladbach	06.07.
	12,23(+0,1)-12,25(+0,0)-5,34(-1,2)-11,39-32,75				
2.465	Dang, Hong Phuotommy	00	TSV Eintracht Hittfeld	Winsen/L.	04.05.
	12,14(+0,6)-14,99(+0,8)-5,12(+0,0)-9,59-30,48				
2.444	Flemming, Olaf	00	LG Hannover	Gronau	28.06.
	13,01(-0,9)-12,90(-0,9)-5,15-10,96-22,94				
2.371	Bredehöft, Niklas	00	LAV Zeven	Edemissen	14.06.
	13,69(-0,1)-13,19(+0,1)-4,77(-0,6)-10,19-28,40				
2.363	Müller, Marcel	00	IGAS Wendland	Lüchow	17.07.
	12,7(+1,1)-13,9(+1,0)-4,91(+1,1)-10,15-25,12				
2.325	Lauke, Jannik	00	SV Borussia Salzgitter	Wolfsburg	12.07.
	13,42(+1,8)-14,44(+2,1)-4,87(+0,8)-9,77-28,01				
2.309	Weimann, Philipp	00	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Gronau	28.06.
	13,01(-1,3)-14,07(-0,9)-4,68-10,27-22,72				
2.290	Döbbel, Fabian	00	MTV Bockenem	Burgdorf	19.09.
	12,8(+0,2)-14,3(+0,2)-4,62(+0,0)-9,27-26,74				
2.221	Fasel, Jost-Ole	00	LAV Zeven	Edemissen	14.06.
	13,60(+0,1)-14,21(+0,1)-4,43(+0,1)-8,82-27,21				
2.208	Berlipp, Jannik	00	LG Hannover	Gronau	28.06.
	13,28(-1,3)-15,17(-1,2)-4,32-9,57-25,43				

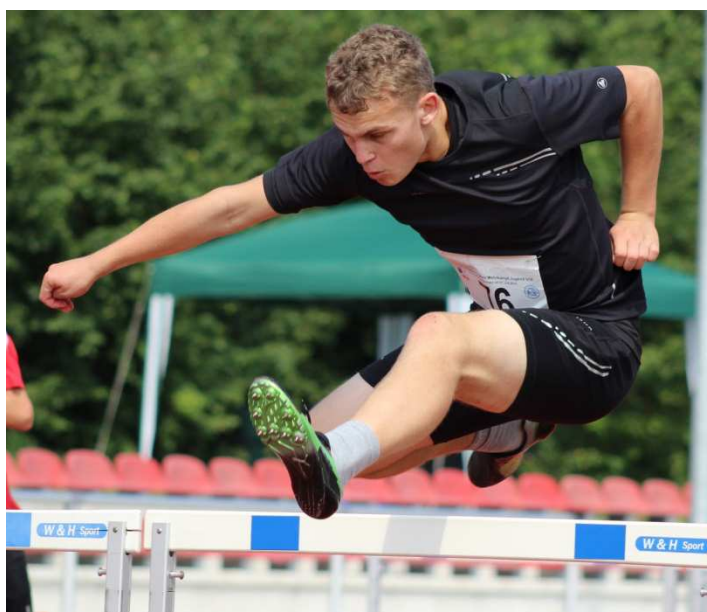


Erfolgreiche Jugendliche M14:

Jonah Karsten (o. re.): Landesmeister Hochsprung Halle und Freiluft, Kirill Novokhatniy (beide TV Norden, o. l.): Landesmeister Weitsprung Halle sowie im Speerwurf.

Mehrkampftalent Phil Paszkowski (LG Peiner Land, u. l.) wurde Landesmeister im Vier- und Neunkampf sowie im Blockwettkampf Wurf. Hier belegte er bei den Deutschen Meisterschaften den sechsten Platz.

Phil Braun (Delmenhorster TV, u. r.): Landesvizemeister im Kugelstoßen (Foto Richard Schmid).



Männliche Jugend U 16

5 km Straße Mann. Bestl. 2013:

53:55 LAV 07 Bad Harzburg

54:25	LG Braunschweig I	Hannover	26.09.
	Witzel, Linus Johannes (99) - 17:36; Voigt, Johannes (00) - 18:16; Limberg, Nils (00) - 18:33		
56:38	VfL Lönningen	Oldenburg	19.10.
	Pohl, Marvin (01) - 18:48; Siemer, Erik (00) - 18:55; Siemer, Falk (00) - 18:55		
57:38	LG Braunschweig II	Hannover	26.09.
	Büngener, Aaron (00) - 18:33; Form, Maximilian (99) - 19:15; Hohenhövel, Julius (99) - 19:50		
1:00:00	LG Osnabrück	Saerbeck	04.10.
	Huhtakangas, Nils (99) - 18:08; Vennemann, Linus (00) - 19:22; Düring, Adrian (99) - 22:30		
1:04:41	TSV Lelm	Helmstedt	26.04.
	Greite, Lukas (99) - 19:44; Greger, Lennard (00) - 20:40; Maekler, Philip (99) - 24:17		
1:08:38	LG Hannover	Hannover	09.11.
	Schwenger, Ferdinand (01) - 20:09; Augustyniak, David (00) - 22:51; Kolthof, Janik (01) - 25:38		
1:12:49	LAV Zeven	Zeven	28.09.
	Tietjen, Timon (99) - 23:17; Fasel, Jost-Ole (00) - 24:46; Michaelis, Joost (99) - 24:46		

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013:

46,99 LG Osnabrück

46,03	LG Osnabrück	Köln	17.08.
	Becker, Robin (99); Düring, Adrian (99); Köhler, Dario (99); Hasselmann, Felix (99)		
47,78	BTB Oldenburg I	Wilhelmshaven	19.07.
	Münchenberg, Paul (99); Gutzeit, Jan (99); Bühring, Felix (99); Albrecht, Lasse (99)		
49,00	LG Weserbergland	Wilhelmshaven	19.07.
	Semmler, Tim (99); Granzow, Lennart (99); Waldeck, Jakob (00); Schütte, Till (99)		
49,13	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	19.07.
	Buske, Noah (99); Haake, Philipp (00); Gude, Nico (00); Engelke, Tim (99)		
49,3	TSG Bad Harzburg	Bad Harzburg	05.10.
	Kuhn, Hannes (99); Gioia, Angelo (00); Schönfelder, Maik (00); Benz, Felix (99)		
49,46	LG Nordheide	Wilhelmshaven	19.07.
	Rilling, Torben (99); Bethge, Luca (99); Debey, Christian (99); Rolo-Pinto-Schröder, Cedric (99)		
50,18	LG Hannover	Hannover	17.05.
	Matterne, Casimir (99); Flemming, Olaf (00); Stender, Adrian (00); Berlipp, Jannik (00)		
50,18	LAV Zeven	Verden	29.06.
	Tietjen, Timon (99); Dohrmann, Janik (99); Bredehöft, Niklas (00); Michaelis, Joost (99)		
50,45	LG Lüneburg Stadt und Land	Bleckede	01.05.
	Bresser, Jakob (00); Wurmstädt, Samuel Jurek (00); Werner, Jakob Beren (00); Timmen, Matthis (99)		
51,26	SG Osterholzer LA	Verden	29.06.
	Traub, Maximilian (99); Armke, Henri (99); Hansel, Nils (99); Schröder, Tom (99)		
51,40	LG Kreis Verden	Verden	29.06.
	Peymann, Luca (99); Köhring, Jannis (99); Willmer, Dominik (99); Siemonsen, Tom (00)		
51,60	TV Cloppenburg	Molbergen	18.05.
	Rahenbrock, Jan-Ole (00); Middendorf, Aike (99); Middendorf, Johann (99); Haase, Henry (99)		
52,64	StG Garbsen-Neustadt	Neustadt	18.05.
	Herschel, Björn (00); Bachlberger, Felix (99); Winter, Erik (99); Emmrich, Jan (00)		
53,43	BTB Oldenburg II	Oldenburg	13.07.
	Pelzer, Florian (99); Antonik, Felix (00); Walter, Christoph (99); Minten, Jasper (00)		
53,89	Velpker SV	Schöningen	17.05.
	Schwerdtner, Felix (00); Große, Niklas (99); Brünn, Luca (99); Winter, Tim Ole (99)		

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013:

8:33,56 LG Wennigsen

8:59,73	StG Deister-Leine m	Osnabrück	11.05.
	Lauenstein, Georg (99); Paul, Fabian (99); Pingpank, Maximilian (99)		
9:26,80	LG Hannover	Wunstorf	01.06.
	Kornau, Marvin (99); Iglesias, Eric (99); Meier, Robert (99)		
9:29,74	LG Osnabrück	Osnabrück	11.05.
	Vennemann, Linus (00); Lampe, Tristan (99); Huhtakangas, Nils (99)		
9:30,19	StG Melle-GMHütte	Delmenhorst	26.04.
	Holtkamp, Marc (00); Rohling, André (00); Seelhöfer, Mathis (00)		
9:34,0	IGAS Wendland	Lüchow	30.07.
	Müller, Marcel (00); Gause, Michel (99); Busse, Christian (99)		

Männliche Jugend U 16

9:34,96	LG Lüneburg Stadt und Land Bresser, Jakob (00); Werner, Jakob Beren (00); Wurmstädt, Samuel Jurek (00)	Osnabrück	11.05.
9:43,09	VfL Lönningen Siemer, Falk (00); Pohl, Marvin (01); Siemer, Erik (00)	Osnabrück	11.05.
9:43,70	TSV Wennigsen Schiel, Henning (01); Stemmermann, Tjado (00); Schwarting, Julius (99)	Osnabrück	11.05.
9:47,9	LAV 07 Bad Harzburg Singer, Max (99); Thilo, Timm (00); Böttcher, Tobias (00)	Bad Harzburg	23.07.
10:00,52	LG Nordheide Zimmer, Sebastian (01); Rilling, Torben (99); Bethge, Luca (99)	Osnabrück	11.05.
10:52,38	TSV Warzen Frohn, Torben (99); Greulich, Christopher (00); Lamken, Maximilian (00)	Hildesheim	03.05.
10:53,9	Velpker SV Brünn, Luca (99); Große, Niklas (99); Winter, Tim Ole (99)	Schöningen	12.09.
10:58,81	LG Kreis Verden Siemonsen, Tom (00); Peymann, Luca (99); Willmer, Dominik (99)	Verden	08.07.
11:24,2	LG Fallingbostal Bethke, Eike (01); Albrecht, Emanuel (01); Seyda, Louis-Lauris (00)	Walsrode	25.07.

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

Bestl. 2013: 7.380 LG Osnabrück

7.615	LG Osnabrück Hasseltmann, Felix (99) - 1.643; Köhler, Dario (99) - 1.586; Becker, Robin (99) - 1.537 Düring, Adrian (99) - 1.469; Götz, Dominic (00) - 1.380	OS-Gretesch	19.09.
6.953	SG Osterholzer LA Pieper, Linus (99) - 1.709; Schröder, Tom (99) - 1.654; Zimmer, Philip (00) - 1.280 Vogt, Torben (99) - 1.174; Hansel, Nils (99) - 1.136	Schwanewede	26.09.
6.716	LG Fallingbostal Hanisch, Stephen (99) - 1.480; Marquard, Jonas (00) - 1.348; Escher, Tobias (99) - 1.317 Ebeling, Ole (00) - 1.292; Penshorn, Lukas (99) - 1.279	Schwarmstedt	12.07.
6.263	DSC Dransfeld Zielinski, Paul (99) - 1.456; Navabi, Arjang (99) - 1.434; Greinert, Jannis (00) - 1.151 Wissel, Phillip (00) - 1.148; Ilse, Hinrich (00) - 1.074	Ebergötzen	20.07.
6.225	LG Papenburg/Aschendorf Pohl, Henrik (99) - 1.556; Benker, Stefan (99) - 1.233; Dobelmann, Marten (99) - 1.195 Schmitz, Fabian (99) - 1.175; Schmitz, Christian (99) - 1.066	Dörpen	25.05.
5.731	LG Kreis Verden Köhling, Jannes (99) - 1.238; Heinze, Sven (99) - 1.221; Siemonsen, Tom (00) - 1.155 Willmer, Dominik (99) - 1.075; Peymann, Luca (99) - 1.042	Verden	28.05.
5.608	SV Borussia Salzgitter Lauke, Jannik (00) - 1.395; Brandt, Laurin (00) - 1.134; Janeczko, Deik (00) - 1.079 Frenzel, Fynn (99) - 1.030; Achilles, Christian (99) - 970	SZ-Lebenstedt	27.06.

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

Bestl. 2013: 9.869 LG Osnabrück

10.308	LG Osnabrück Hasseltmann, Felix (99) - 2.221; Becker, Robin (99) - 2.115; Köhler, Dario (99) - 2.065 Düring, Adrian (99) - 2.008; Götz, Dominic (00) - 1.899	OS-Gretesch	19.09.
10.023	LG Braunschweig Rahmen, Morten (99) - 2.353; Thies, Michael (99) - 2.050; Opperbeck, Tim (99) - 1.984 Eichner, Tobias (99) - 1.861; Trautmann, Gentino (00) - 1.775	BS-Rüningen	26.07.
9.452	LAV Zeven Dohrmann, Janik (99) - 2.292; Bredehöft, Niklas (00) - 1.977; Michaelis, Joost (99) - 1.754 Fasel, Jost-Ole (00) - 1.731; Tietjen, Timon (99) - 1.698	BS-Rüningen	26.07.
9.382	SG Osterholzer LA Pieper, Linus (99) - 2.325; Schröder, Tom (99) - 2.133; Zimmer, Philip (00) - 1.759 Vogt, Torben (99) - 1.612; Hansel, Nils (99) - 1.553	Schwanewede	26.09.

Männliche Jugend U 16

8.567	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	25.05.
	Pohl, Henrik (99) - 2.025; Dobelmann, Marten (99) - 1.724; Benker, Stefan (99) - 1.702 Schmitz, Fabian (99) - 1.623; Schmitz, Christian (99) - 1.493		
7.888	DSC Dransfeld	Duderstadt	10.05.
	Navabi, Arjang (99) - 1.803; Zielinski, Paul (99) - 1.731; Wissel, Phillip (00) - 1.503 Knuth, Andreas (00) - 1.497; Ilse, Hinrich (00) - 1.354		

9-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-80m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1000m

Bestl. 2013: 12.632 LG Braunschweig

13.553	LG Braunschweig	BS-Rüningen	26./27.07.
	Rahmen, Morten (99) - 5.066; Opperbeck, Tim (99) - 4.458; Trautmann, Gentino (00) - 4.029		
13.540	SG Osterholzer LA	Osterholz	26./27.09.
	Pieper, Linus (99) - 4.909; Schröder, Tom (99) - 4.685; Zimmer, Philip (00) - 3.946		
13.420	LAV Zeven	BS-Rüningen	26./27.07.
	Dohrmann, Janik (99) - 5.011; Bredehöft, Niklas (00) - 4.405; Michaelis, Joost (99) - 4.004		
10.111	LG Kreis Verden	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	Heinze, Sven (99) - 3.547; Siemonsen, Tom (00) - 3.331; Wilhelmi, Matthias (00) - 3.233		

Blockwettkampf Mannschaft Bestl. 2013: 12.190 LG Nordheide

12.087	LG Hannover	Gronau	28.06.
	Stender, Adrian (00) - 2.606; Mattered, Casimir (99) - 2.526; Flemming, Olaf (00) - 2.444 Feist, Simon (99) - 2.303; Berlipp, Jannik (00) - 2.208		
12.055	BTB Oldenburg	Edemissen	14.06.
	Pelzer, Florian (99) - 2.570; Gutzeit, Jan (99) - 2.489; Münchenberg, Paul (99) - 2.419 Bühning, Felix (99) - 2.378; Walter, Christoph (99) - 2.199		
11.716	LAV Zeven	Edemissen	14.06.
	Dohrmann, Janik (99) - 2.787; Bredehöft, Niklas (00) - 2.371; Fasel, Jost-Ole (00) - 2.221 Michaelis, Joost (99) - 2.179; Tietjen, Timon (99) - 2.158		
11.469	TSG Bad Harzburg	Wolfsburg	12.07.
	Kuhn, Hannes (99) - 2.593; Benz, Felix (99) - 2.521; Schönfelder, Maik (00) - 2.395 Gioia, Angelo (00) - 2.133; Flügge, Paul (99) - 1.827		
11.107	SG Osterholzer LA	Edemissen	14.06.
	Pieper, Linus (99) - 2.832; Zimmer, Philip (00) - 2.254; Wallrabe, Niklas (01) - 2.163 Hansel, Nils (99) - 1.942; Reich, Timo (01) - 1.916		
9.432	SVG GW Bad Gandersheim	Edemissen	14.06.
	Kruse, Tobias (99) - 2.320; Weinhöfer, Otto (99) - 2.088; Mollowitz, Moritz (99) - 1.851 Macke, Lorenz (99) - 1.719; Terschüren, Lasse (99) - 1.454		

DJMM Team-DM (mJ U16 + wJ U16)

9.755	LG Hannover	Hannover	17.05.
-------	-------------	----------	--------

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 7.691 LG Braunschweig

8.478	BTB Oldenburg	Verden	21.09.
8.208	SG Osterholzer LA	Verden	21.09.
7.409	LG Kreis Verden	Verden	21.09.

DJMM DSMM Gruppe 3 Bestl. 2013: 4.809 VfL Lingen

4.244	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.
4.158	StG Garrel-Molbergen	Wilhelmshaven	10.05.

Männliche Jugend M 13

75 m Lauf	Bestl. 2013:	8,9	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden		
9,97	Beck, Elias	01	LG Weserbergland		Stadthagen	21.06.	
9,8	Harms, Gerk	01	TV Norden		Norden	28.09.	
10,05	Kubek, Tim	01	TB Stöcken		Hannover	29.06.	
10,07	Hast, Thorben	01	TWG Nienstadt/Sülbeck		Stadthagen	21.06.	
10,12 +0,2	Meyer, Marcel	01	LG Hannover		Edemissen	08.06.	
9,9	Meyer, Hannes	01	LG Fallingbostal		Schneverdingen	21.06.	
10,14	Grewe, Luis	01	TSV Bemerode		Sarstedt	27.07.	
10,20	Meldau, Christoph	01	TuS Lachendorf		Celle	26.07.	
10,23	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßberg		Celle	26.07.	
10,0	Doleske, Felix	01	VfL Suderburg		Lüchow	12.07.	
10,0	Specht, Hauke	01	TuS Borkum		Borkum	26.07.	

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:15,12	Wurmstädt, Samuel Jurek	00	LG Lüneburg Stadt u. Land		
2:19,14	Hast, Thorben	01	TWG Nienstadt/Sülbeck		Minden	25.07.	
2:19,15	Schiel, Henning	01	TSV Wennigsen		Wilhelmshaven	19.07.	
2:21,05	Koryciak, Jan	01	TSV Eintracht Hittfeld		Nienhagen	28.09.	
2:22,67	Thünemann, Julius	01	VfL Lönigen		Leer	06.09.	
2:23,8	Harms, Gerk	01	TV Norden		Moorhusen	01.08.	
2:24,63	Reich, Timo	01	SG Osterholzer LA		Wilhelmshaven	19.07.	
2:24,76	Pohl, Marvin	01	VfL Lönigen		Leer	06.09.	
2:25,79	Stoeber, Nils Ole	01	LG Hannover		Hannover	23.07.	
2:28,51	Krampf, Jonas	01	TV Georgsmarienhütte		Lingen	21.06.	
2:30,38	Wedemeyer, Malte	01	Eintracht Hildesheim		Osterode	27.06.	

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	6:50,4	Ellwardt, Dominic	00	VfL Oldenburg		
6:42,3	Schiel, Henning	01	TSV Wennigsen		Garbsen	25.09.	
6:52,67	Pohl, Marvin	01	VfL Lönigen		Papenburg	21.09.	
7:01,73	Wedemeyer, Malte	01	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.	
7:02,88	Reich, Timo	01	SG Osterholzer LA		Wehdel	30.07.	
7:02,91	Thünemann, Julius	01	VfL Lönigen		Papenburg	21.09.	
7:04,42	Winter, Tim	01	LG Peiner Land		BS-Rüningen	21.09.	
7:05,60	Klunder, Hannes	01	Rot-Weiss Cuxhaven		Wehdel	30.07.	
7:06,67	Freise, Dennis	01	LG Solling		Höxter	18.06.	
7:07,70	Halm, Jannis	01	LG Braunschweig		BS-Rüningen	21.09.	
7:08,59	Krampf, Jonas	01	TV Georgsmarienhütte		Melle	27.08.	

5 km Straße	Bestl. 2013:	16:58	Noodt, Mika	00	LG Braunschweig		
18:25	Klunder, Hannes	01	Rot-Weiss Cuxhaven		Cuxhaven	13.04.	
18:45	Krampf, Jonas	01	TV Georgsmarienhütte		Saerbeck	04.10.	
18:48	Pohl, Marvin	01	VfL Lönigen		Oldenburg	19.10.	
19:07	Kaboth, Leon	01	LG Eichsfeld		Hannover	26.09.	
19:38	Thünemann, Julius	01	VfL Lönigen		Oldenburg	19.10.	
19:46	Freise, Dennis	01	LG Solling		Willershausen	26.07.	
19:47	Wolf, Fynn-Luca	01	VfL Oldenburg		Oldenburg	19.10.	
20:09	Schwenger, Ferdinand	01	LG Hannover		Hannover	09.11.	
20:54	Stoeber, Nils Ole	01	LG Hannover		Hannover	26.09.	
22:08	Unverricht, Tom	01	LG Hannover		Hannover	26.09.	

60 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	9,99	Zirbus, Jonah Maarten	00	LG Osterode		
9,75	Meyer, Marcel	01	LG Hannover		Verden	26.04.	
9,96	Hast, Thorben	01	TWG Nienstadt/Sülbeck		Stadthagen	05.07.	
9,9	Kubek, Tim	01	TB Stöcken		Burgdorf	19.09.	
10,26	Rybarczyk, Leo	01	LG Hannover		Gronau	28.06.	
10,40	Buck-Gramcko, Tobias	01	LG Göttingen		Wolfsburg	12.07.	

Männliche Jugend M 13

10,43	Fengler, Felix Jonathan	01	LG Nordheide	Winsen/L.	04.05.
10,43	Meldau, Christoph	01	TuS Lachendorf	Langen	24.05.
10,47	Clostermann, Mats	01	VfL Stade	Langen	24.05.
10,52	Unverricht, Tom	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
10,53	Wallrabe, Niklas	01	SG Osterholzer LA	Lilienthal	26.07.
10,53	Hartmann, Frederik	01	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	20.09.

Hochsprung Bestl. 2013: 1,65 Karsten, Jonah 00 SV Blau-Weiß Emden-Borssum

1,56	Bai, Alexander	01	TSV Eintracht Hittfeld	Winsen/L.	17.05.
1,56	Hast, Thorben	01	TWG Nienstädt/Sülbeck	Minden	25.07.
1,55	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Sarstedt	15.06.
1,54	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Nienhagen	28.09.
1,52	Winter, Tim	01	LG Peiner Land	BS-Rüninge	21.09.
1,50	Werner, Till	01	SV Georgsheil	Leer	18.05.
1,50	Buck-Gramcko, Tobias	01	LG Göttingen	Göttingen	05.07.
1,50	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.
1,50	Meldau, Christoph	01	TuS Lachendorf	Nienhagen	28.09.
1,49	Neumann, Bennet	01	TV Cloppenburg	Löninge	11.07.

Stabhochsprung Bestl. 2013: 2,50 Thörner, Mattis 00 LG Braunschweig

3,20	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	19.07.
3,13	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Nienhagen	29.05.
2,37	Fengler, Felix Jonathan	01	LG Nordheide	Bramel	06.09.
2,31	Scharmann, Anton	01	LG Nordheide	Schneverdingen	01.10.
2,15	Traub, Johannes	01	SG Osterholzer LA	Lilienthal	30.07.
1,97	Henning, Michel	01	LG Nordheide	Bramel	06.09.

Weitsprung Bestl. 2013: 5,63 Thörner, Mattis 00 LG Braunschweig

5,33	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.
5,14	Grewe, Luis	01	TSV Bemerode	Sarstedt	27.07.
5,12	Kubek, Tim	01	TB Stöcken	Hannover	29.06.
5,07	Hast, Thorben	01	TWG Nienstädt/Sülbeck	Bad Nenndorf	28.09.
5,04	Meldau, Christoph	01	TuS Lachendorf	Celle	26.07.
4,92	Fengler, Felix Jonathan	01	LG Nordheide	Langen	24.05.
4,91	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Celle	26.07.
4,87	Wagner, Andrej	01	MTV Gifhorn	Wolfsburg	27.09.
4,86	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Verden	26.04.
4,86	Winter, Tim	01	LG Peiner Land	Edemissen	03.05.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2013: 12,63 Thörner, Mattis 00 LG Braunschweig

12,84	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.10.
12,82	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.
11,80	Behrendt, Tom	01	TV Dinklage	Lohne	28.09.
11,18	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Edemissen	08.06.
10,98	Winkelvoss, Raphael	01	Einbecker SV	Alfeld	02.08.
10,70	Grolla, Phil	01	VfB Fallersleben	Salzgitter-Bad	02.08.
10,31	Doleske, Felix	01	VfL Suderburg	Langen	24.05.
10,19	Heidelberg, Julius	01	LG Osterode	Ebergötzen	03.10.
10,10	Buck-Gramcko, Tobias	01	LG Göttingen	Ebergötzen	03.10.
9,83	Bamezon, Gabriel	01	SV Georgsheil	Heidmühle	04.05.

Männliche Jugend M 13

Diskuswurf 750 g Bestl. 2013:

39,18 Brüggemann, Tobias 00 TV Loxstedt

35,25	Heidelberg, Julius	01	LG Osterode	Uslar	04.10.
34,02	Grolla, Phil	01	VfB Fallersleben	Salzgitter-Bad	02.08.
33,85	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.
32,30	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Lehrte	29.03.
30,94	Neumann, Bennet	01	TV Cloppenburg	Bremen	03.10.
28,77	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Soltau	03.10.
27,15	Rybarczyk, Leo	01	LG Hannover	Hannover	27.09.
27,11	Buck-Gramcko, Tobias	01	LG Göttingen	Uslar	04.10.
26,99	Winkelvoss, Raphael	01	Einbecker SV	Uslar	28.09.
26,43	Sonnemann, Leon	01	TSG Bad Harzburg	Schöningen	18.05.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2013:

47,36 Sternberg, Bruno 00 SV Lemgow/Dangenstorf

58,58	Winkelvoss, Raphael	01	Einbecker SV	Göttingen	27.09.
27,53	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.

Speerwurf 400 g Bestl. 2013:

49,38 Novokhatniy, Kirill 00 TV Norden

43,07	Heidelberg, Julius	01	LG Osterode	Uslar	04.10.
41,80	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.
37,27	Buck-Gramcko, Tobias	01	LG Göttingen	Wolfsburg	12.07.
37,14	Hast, Thorben	01	TWG Nienstadt/Sülbeck	Celle	26.07.
35,45	Wallrabe, Niklas	01	SG Osterholzer LA	Wehdel	26.04.
33,80	Fengler, Felix Jonathan	01	LG Nordheide	Winsen/L.	26.04.
32,68	Meyer, Marcel	01	LG Hannover	Lehrte	29.03.
32,58	Rybarczyk, Leo	01	LG Hannover	Hannover	27.09.
32,03	Traub, Johannes	01	SG Osterholzer LA	Sottrum	19.06.
31,74	Gummert, Franz	01	TuS Soltendieck	Winsen/L.	29.05.

Ballwurf 200g Bestl. 2013:

63,50 Novokhatniy, Kirill 00 TV Norden

65,00	Vukcevic, Luka	01	MTV 49 Holzminden	Holzminden	27.09.
63,00	Heidelberg, Julius	01	LG Osterode	Ebergötzen	03.10.
58,00	Kubek, Tim	01	TB Stöcken	Hannover	29.06.
55,50	Wallrabe, Niklas	01	SG Osterholzer LA	Lilienthal	26.07.
53,50	Hast, Thorben	01	TWG Nienstadt/Sülbeck	Bad Nenndorf	28.09.
52,00	Buck-Gramcko, Tobias	01	LG Göttingen	Osterode	20.09.
51,50	Clauss, Leon	01	TuS Wunstorf	Burgdorf	13.07.
51,00	Meyer, Hannes	01	LG Fallingbostal	Bad Fallingbostal	29.07.
50,50	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Nienhagen	28.09.
50,00	Pohl, Marvin	01	VfL Lönningen	Molbergen	18.05.
50,00	Bethke, Eike	01	LG Fallingbostal	Nienhagen	28.09.

3-Kampf 75m-Weit-Ball

Bestl. 2013:

1.614 Novokhatniy, Kirill 00 TV Norden

1.471	Kubek, Tim	01	TB Stöcken	Hannover	29.06.
	10,05-5,12-58,00				
1.395	Hast, Thorben	01	TWG Nienstadt/Sülbeck	Bad Nenndorf	28.09.
	10,48-5,07-53,50				
1.364	Wallrabe, Niklas	01	SG Osterholzer LA	Lilienthal	12.07.
	10,45-4,84-51,50				
1.358	Tewes, Matti	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Nienhagen	28.09.
	10,33(+0,1)-4,73-50,50				
1.348	Clauss, Leon	01	TuS Wunstorf	Burgdorf	13.07.
	10,38-4,62-51,50				

Männliche Jugend M 13

1.322	Meldau, Christoph 10,30(-0,2)-4,88-41,00	01	TuS Lachendorf	Nienhagen	28.09.
1.301	Bethke, Eike 10,3-4,49-48,50	01	LG Fallingbostal	Schwarmstedt	12.07.
1.297	Kreibaum, Jannis 10,48-4,48-47,00	01	TK Jahn Sarstedt	Gronau	20.09.
1.291	Wagner, Andrej 10,90-4,82-47,00	01	MTV Gifhorn	WOB-Fallersleben	05.07.
1.286	Heidelberg, Julius 11,23-4,53-57,00	01	LG Osterode	Osterode	19.07.

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-Ball

	Bestl. 2013:	2.113	Novokhatniy, Kirill	00	TV Norden	
1.938	Vukcevic, Luka 10,71-5,33-1,50-65,00	01	MTV 49 Holzminden		Holzminden	27.09.
1.919	Kubek, Tim 10,05-5,12-1,44-58,00	01	TB Stöcken		Hannover	29.06.
1.857	Tewes, Matti 10,33(+0,1)-4,73-1,54-50,50	01	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Nienhagen	28.09.
1.801	Meldau, Christoph 10,30(-0,2)-4,88-1,50-41,00	01	TuS Lachendorf		Nienhagen	28.09.
1.781	Wallrabe, Niklas 10,45-4,84-1,38-51,50	01	SG Osterholzer LA		Lilienthal	12.07.
1.780	Winter, Tim 10,38-4,61-1,52-42,00	01	LG Peiner Land		BS-Rüningen	21.09.
1.775	Clauss, Leon 10,38-4,62-1,40-51,50	01	TuS Wunstorf		Burgdorf	13.07.
1.732	Fengler, Felix Jonathan 10,69-4,85-1,48-38,50	01	LG Nordheide		Winsen/L.	17.05.
1.707	Bethke, Eike 10,3-4,49-1,36-48,50	01	LG Fallingbostel		Schwarmstedt	12.07.
1.701	Albrecht, Emanuel 10,61(+0,1)-4,51-1,42-43,00	01	LG Fallingbostel		Nienhagen	28.09.

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-Speer (400g)

2.333	Kubek, Tim 10,1-9,9-4,73-1,39-26,62	01	TB Stöcken		Burgdorf	19.09.
2.303	Rybarczyk, Leo 10,37-10,26-4,59-1,32-30,77	01	LG Hannover		Gronau	28.06.
2.271	Buck-Gramcko, Tobias 11,08-10,40-4,00-1,44-37,27	01	LG Göttingen		Wolfsburg	12.07.
2.261	Wallrabe, Niklas 10,64-10,70-4,34-1,40-32,27	01	SG Osterholzer LA		Winsen/L.	04.05.
2.247	Fengler, Felix Jonathan 10,74-10,43-4,23-1,40-30,20	01	LG Nordheide		Winsen/L.	04.05.
2.178	Meldau, Christoph 10,71-10,51-4,14-1,36-26,54	01	TuS Lachendorf		Winsen/L.	04.05.
2.063	Ostwaldt, Jannik 10,85-10,80-4,19-1,24-25,10	01	TK Jahn Sarstedt		Gronau	28.06.
2.010	Olivieri, Lukas 11,10-11,67-4,10-1,44-19,65	01	BTB Oldenburg		Winsen/L.	04.05.
2.009	Bai, Alexander 11,17-12,40-4,17-1,52-20,74	01	TSV Eintracht Hittfeld		Winsen/L.	04.05.
1.940	Kreibaum, Jannis 11,18-11,61-4,29-1,24-21,68	01	TK Jahn Sarstedt		Gronau	28.06.

Männliche Jugend M 13

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-Ball-800m

2.155	Ziegert, Dominik	01	TSV Arminia Vöhrum	Wolfsburg	12.07.
	10,47-10,99-4,53-40,50-2:31,41				
2.106	Stoeber, Nils Ole	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
	10,37-11,08-4,16-40,00-2:32,63				
2.062	Willam, Robert	01	LG Hannover	Hameln	10.05.
	10,54-11,00-4,29-42,50-2:45,73				
2.048	Unverricht, Tom	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
	10,79-10,52-3,87-38,00-2:36,97				
2.027	Koryciak, Jan	01	TSV Eintracht Hittfeld	Winsen/L.	04.05.
	10,63-11,10-4,15-32,50-2:32,55				
2.010	Wulff, Daniel	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
	10,64-11,61-4,22-36,00-2:33,37				
2.001	Adrian, Steven	01	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	12.07.
	10,68-11,17-4,37-40,00-2:51,55				
1.964	Clostermann, Mats	01	VfL Stade	Winsen/L.	04.05.
	11,13-10,52-3,94-37,50-2:48,99				
1.929	Hartmann, Frederik	01	TWG Nienstädt/Sülbeck	Gronau	28.06.
	10,77-11,71-4,09-30,00-2:34,50				
1.759	Gummert, Franz	01	TuS Soltendieck	Winsen/L.	04.05.
	11,37-11,61-3,44-34,50-2:50,52				

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

2.378	Hast, Thorben	01	TWG Nienstädt/Sülbeck	Gronau	28.06.
	10,36-10,11-4,83-9,75-25,35				
1.962	Rodemann, Vincenz	01	MTV Friesen Bakede	Hameln	10.05.
	11,04-12,08-4,01-8,83-21,75				
1.873	Sonnemann, Leon	01	TSG Bad Harzburg	Wolfsburg	12.07.
	11,58-13,44-4,20-8,67-24,37				
1.830	Mundt, Lukas	01	TSV Gronau	Gronau	28.06.
	11,39-13,03-4,16-7,93-20,91				
1.740	Traub, Johannes	01	SG Osterholzer LA	Winsen/L.	04.05.
	11,44-13,28-3,97-6,92-21,16				
1.589	Wittneben, Lars	01	SV Germania Helmstedt	Wolfsburg	12.07.
	12,74-13,96-2,95-9,22-21,37				
1.501	Hartlef, Florian	01	LG Kreis Nord Stade	Winsen/L.	04.05.
	12,34-15,38-3,87-7,17-17,01				
1.445	Iglesias, Simon	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
	12,63-13,97-3,40-6,27-16,87				



Julius Heidelberg (LG Osterode) Landesbester M13 mit Diskus und Speer.

Männliche Jugend M 12

75 m Lauf	Bestl. 2013:	10,42	Koryciak, Jan	01	TSV Eintracht Hittfeld		
10,13	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel		Schöningen	18.05.	
10,37	Nottmeyer, Jannik	02	VfL Bückeburg		Stadthagen	20.09.	
10,42	Ilsmann, Gerrit	02	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Sarstedt	27.07.	
10,46	Schaper, Torben	02	LG Hannover		Gronau	28.06.	
10,49	Kappe, Johannes	02	TSG Bad Harzburg		Schöningen	18.05.	
10,54	Kurth, Bastian	03	LG Eichsfeld		Schöningen	18.05.	
10,57	Röttgert, Sven	02	TSV Friesenstolz Riepe		Papenburg	21.09.	
10,58	Pixberg, Lasse	02	LC Hansa Stuhr		Sulingen	15.06.	
10,4	Kembach, Cyrill	03	TuS Borkum		Borkum	26.07.	
10,74	Zeng, Jinrong	02	TSG Bad Harzburg		Osterode	26.04.	
10,74	Müller-Susemihl, Carl	02	SV Ettenbüttel		Schöningen	18.05.	
10,5	Schaffhauser, Jonas	02	SG Bredenbeck		Altwarmbüchen	14.06.	

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:23,55	Engelhardt, Yannik	01	LG Eichsfeld		
2:25,53	Schlaphoff, Theo	02	Garbsener SC		Hamburg	28.09.	
2:25,4	Kappe, Johannes	02	TSG Bad Harzburg		Helmstedt	17.10.	
2:28,73	Steberl, Nicolas	03	SG Misburg		Delmenhorst	26.07.	
2:29,52	Horand, Marek	03	BV Garrel		Delmenhorst	26.07.	
2:29,64	Kappe, Julius	02	TSG Bad Harzburg		Kalefeld	12.10.	
2:30,01	Schwarz, Carlos	02	LG Braunschweig		Kalefeld	12.10.	
2:31,39	Achter, Tim	02	TuS Haren		Rheine	03.05.	
2:32,25	Bachmann, Alrik	02	SG Bredenbeck		Hannover	23.07.	
2:33,36	Schaffhauser, Jonas	02	SG Bredenbeck		Hannover	23.07.	
2:33,93	Kruse, Timo	02	LG Braunschweig		Kalefeld	12.10.	

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	6:42,06	Just, Jonas	01	LG Osterode		
6:57,41	Kappe, Johannes	02	TSG Bad Harzburg		Hildesheim	18.06.	
7:00,3	Kruse, Timo	02	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.	
7:01,2	Zappe, Tim Alexander	03	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg	05.10.	
7:04,17	Kappe, Julius	02	TSG Bad Harzburg		Hildesheim	18.06.	
7:04,54	Mantel, Frederik	03	LG Braunschweig		Hildesheim	18.06.	
7:06,47	Steberl, Nicolas	03	SG Misburg		Hildesheim	18.06.	
7:20,47	Schwarz, Carlos	02	LG Braunschweig		BS-Rüninge	21.09.	
7:24,3	Nave, Henrick	03	LG Braunschweig		Wolfenbüttel	04.06.	
7:24,7	Schlaphoff, Theo	02	Garbsener SC		Garbsen	25.09.	
7:25,44	Dietz, Elias	02	LG Unterlüß/Faßberg		Oldendorf Unterlüß	11.10.	

5 km Straße	Bestl. 2013:	18:34	Just, Jonas	01	LG Osterode		
18:53	Zappe, Tim Alexander	03	TSV Eintracht Wolfshagen		Greene	11.10.	
19:27	Tabert, Philipp	02	LG Hannover		Hannover	26.09.	
19:50	Kruse, Timo	02	LG Braunschweig		Hannover	26.09.	
20:19	Eretge, Tom	02	TuS Altwarmbüchen		Hannover	26.09.	
22:31	Brunsfeld, Sören	02	MTV Messenkamp		Rinteln	22.06.	
30:03	Bilsky, Jannes	02	LG Hannover		Hannover	26.09.	

60 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	9,92	Meyer, Marcel	01	LG Hannover		
10,31	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel		Wolfsburg	12.07.	
10,69	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg		Oldenburg	13.07.	
10,84	Pixberg, Lasse	02	LC Hansa Stuhr		Stuhr-Moordeich	04.06.	
10,92	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Stadthagen	05.07.	
11,02	Schlaphoff, Theo	02	Garbsener SC		Gronau	28.06.	
11,10	Plate, Tjard	02	SV Ettenbüttel		Schöningen	18.05.	
11,11	Kremming, Elvio	02	LC Hansa Stuhr		Heidmühle	04.05.	
11,12	Schmidt, Simon	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Minden	07.06.	
11,20	Schaper, Torben	02	LG Hannover		Gronau	28.06.	
11,28	Wiese, Tim	02	LG Peiner Land		Wolfsburg	12.07.	

Männliche Jugend M 12

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,47	Bai, Alexander	01	TSV Eintracht Hittfeld		
1,50	Pixberg, Lasse	02	LC Hansa Stuhr		Oldenburg	02.08.	
1,48	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel		Schöningen	18.05.	
1,45	Kremming, Elvio	02	LC Hansa Stuhr		Stuhr-Moordeich	04.06.	
1,43	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg		Oldenburg	28.09.	
1,40	Schlaphoff, Theo	02	Garbsener SC		Edemissen	08.06.	
1,40	Jäger, Tim	02	MTV Messenkamp		Hannover	11.06.	
1,38	Röttgert, Sven	02	TSV Friesenstolz Riepe		Marienhafte	17.06.	
1,36	Plate, Tjard	02	SV Ettenbüttel		Wolfsburg	03.05.	
1,34	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Stadthagen	24.05.	
1,34	Gawehn, Max	02	DSC Dransfeld		Göttingen	05.07.	

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	3,01	Meyer, Marcel	01	LG Hannover		
2,44	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg		Schortens	13.09.	
1,80	Mehmen, Scott	02	Heidmühler FC		Bramel	09.06.	

Weitsprung	Bestl. 2013:	4,71	Hast, Thorben	01	TWG Nienstädt/Sülbeck		
4,89	Kembach, Cyrill	03	TuS Borkum		Borkum	26.07.	
4,84	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel		Wolfsburg	12.07.	
4,68	Nottmeyer, Jannik	02	VfL Bückeburg		Stadthagen	24.05.	
4,67	Müller-Susemihl, Carl	02	SV Ettenbüttel		BS-Rüningen	21.09.	
4,63	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg		Lemwerder	14.06.	
4,61	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Stadthagen	24.05.	
4,59	Wiese, Tim	02	LG Peiner Land		Meinersen	12.09.	
4,52	Wiesner, Phil André	02	VfL Wolfsburg		WOB-Fallersleben	05.07.	
4,51	Plate, Tjard	02	SV Ettenbüttel		Meinersen	21.06.	
4,48	von Prittwitz, Tristan	02	FTSV Jahn Brinkum		Lemwerder	14.06.	

Kugelstoß 3 kg	Bestl. 2013:	9,80	Behrendt, Tom	01	TV Dinklage		
11,15	Schaper, Torben	02	LG Hannover		Sarstedt	28.09.	
10,59	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Hannover	27.09.	
9,16	Klose, Sören	02	VfR Evesen		Minden	11.07.	
8,41	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel		Wolfsburg	03.05.	
8,21	Gutzeit, Tim	02	BTB Oldenburg		Oldenburg	13.07.	
8,13	Pixberg, Lasse	02	LC Hansa Stuhr		Heidmühle	04.05.	
8,11	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg		Papenburg	21.09.	
7,61	Willnat, Tamino	02	MTV Soltau		Soltau	27.04.	
7,54	Flügel, Finn-Laurence	02	LG Göttingen		Göttingen	26.04.	
7,46	Kappe, Johannes	02	TSG Bad Harzburg		Schöningen	18.05.	

Diskuswurf 750 g	Bestl. 2013:	28,02	Meyer, Marcel	01	LG Hannover		
33,75	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Holzminden	11.10.	
30,58	Schaper, Torben	02	LG Hannover		Salzgitter-Bad	02.08.	
26,07	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg		Oldenburg	13.07.	
21,31	Gutzeit, Tim	02	BTB Oldenburg		Delmenhorst	20.09.	
20,99	Arens, Paul	02	LG Hannover		Hannover	27.09.	
20,93	Flügel, Finn-Laurence	02	LG Göttingen		Göttingen	26.04.	
20,46	Willenbrock, Lasse	03	LAV Zeven		Zeven	22.08.	
20,25	Widura, Sarojin	02	LG Weserbergland		Bad Münder	06.04.	
19,95	Mayer, Tjorben	02	MTV Soltau		Soltau	03.10.	
18,95	Zimmermann, Fabius	02	LG Eichsfeld		Bad Gandersheim	13.06.	

Männliche Jugend M 12

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2013:

47,57 Klose, Sören 02 VfR Evesen

47,86	Klose, Sören	02	VfR Evesen	Lüchow	21.06.
18,52	Zimmermann, Fabius	02	LG Eichsfeld	Bad Gandersheim	13.06.
13,06	Bender, Artur	03	LG Eichsfeld	Bad Gandersheim	13.06.
11,81	Schrader, Hinrich	03	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	02.08.

Speerwurf 400 g Bestl. 2013:

35,04 Heidelberg, Julius 01 LG Osterode

37,28	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	21.06.
35,16	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg	Oldenburg	28.09.
34,57	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel	Wolfsburg	12.07.
29,27	Arens, Paul	02	LG Hannover	Hannover	27.09.
27,79	Willnat, Tamino	02	MTV Soltau	Celle	20.09.
26,82	Weber, Amin	02	LG Peiner Land	Uslar	04.10.
26,35	Schlaphoff, Theo	02	Garbsener SC	Edemissen	08.06.
26,14	Härtel, Tim	02	TuSpo Grünenplan	Greene	04.06.
26,02	Kremming, Elvio	02	LC Hansa Stuhr	Heidmühle	04.05.
25,82	Suchetzky, Robin	02	TSG Bad Harzburg	Schöningen	18.05.

Ballwurf 200g Bestl. 2013:

54,00 Hast, Thorben 01 TWG Nienstädt/Sülbeck

60,00	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck	Bad Nenndorf	28.09.
50,00	Schaper, Torben	02	LG Hannover	Edemissen	08.06.
48,50	David, Vinzenz	02	SV Alfeld	Sarstedt	22.06.
47,50	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg	Lemwerder	14.06.
47,00	Willnat, Tamino	02	MTV Soltau	Schneverdingen	09.07.
45,00	Wiese, Tim	02	LG Peiner Land	Edemissen	08.06.
44,00	Haupt, Marius	02	TSV Gronau	Gronau	28.06.
43,50	Marschall, Dorian	02	TSV Ebergötzen	Ebergötzen	20.07.
43,50	Pixberg, Lasse	02	LC Hansa Stuhr	Oldenburg	02.08.
43,00	Westphal, Adrian	02	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	13.06.
43,00	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel	Meinersen	21.06.

3-Kampf 75m-Weit-Ball

Bestl. 2013:

1.281 Hast, Thorben 01 TWG Nienstädt/Sülbeck

1.294	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck	Bad Nenndorf	28.09.
	11,02-4,28-60,00				
1.292	Serbin, Jeron	02	SV Ettenbüttel	Meinersen	21.06.
	10,61-4,78-43,00				
1.237	Pixberg, Lasse	02	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Brinkum	21.09.
	10,63-4,43-40,50				
1.236	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg	Löningen	22.06.
	10,91-4,40-45,50				
1.215	Wiese, Tim	02	LG Peiner Land	Meinersen	12.09.
	11,0-4,59-43,50				
1.214	Kappe, Johannes	02	TSG Bad Harzburg	Greene	28.06.
	10,68-4,26-40,50				
1.206	Müller-Susemihl, Carl	02	SV Ettenbüttel	WOB-Fallersleben	05.07.
	11,15-4,58-41,00				
1.198	David, Vinzenz	02	SV Alfeld	Sarstedt	22.06.
	11,07-4,03-48,50				
1.198	Zeng, Jinrong	02	TSG Bad Harzburg	Osterode	26.04.
	10,74-4,07-42,50				
1.180	Nottmeyer, Jannik	02	VfL Bückeburg	Minden	07.06.
	10,60-4,47(+0,3)-31,00				

Männliche Jugend M 12

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-Ball

	Bestl. 2013:	1.719	Hast, Thorben	01	TWG Nienstädt/Sülbeck	
1.692	Serbin, Jeron 10,30-4,66-1,32-42,50	02	SV Ettenbüttel		BS-Rüningen	21.09.
1.686	Pixberg, Lasse 11,12-4,42-1,50-43,50	02	LC Hansa Stuhr		Oldenburg	02.08.
1.643	Voß, Jannick 11,55-4,63-1,40-47,50	02	BTB Oldenburg		Lemwerder	14.06.
1.571	David, Vinzenz 11,07-4,03-1,30-48,50	02	SV Alfeld		Sarstedt	22.06.
1.565	Ahnefeld, John-Friedemann 11,47-4,24-1,22-57,50	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Stadthagen	19.07.
1.561	Müller-Susemihl, Carl 10,95-4,67-1,28-35,50	02	SV Ettenbüttel		BS-Rüningen	21.09.
1.554	Kremming, Elvio 11,08-4,22-1,40-34,00	02	LC Hansa Stuhr		Stuhr-Brinkum	21.09.
1.519	Schlaphoff, Theo 11,25-4,10-1,32-39,50	02	Garbsener SC		Burgdorf	13.07.
1.516	Rötger, Sven 10,5-3,78-1,38-32,50	02	TSV Friesenstolz Riepe		Norden	28.09.
1.513	Jäger, Tim 11,61-4,44-1,34-36,00	02	MTV Messenkamp		Stadthagen	19.07.

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-Speer (400g)

2.437	Serbin, Jeron 10,40-10,31-4,84-1,48-34,57	02	SV Ettenbüttel		Wolfsburg	12.07.
2.098	Ahnefeld, John-Friedemann 10,97-11,26-4,30-1,24-33,56	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Gronau	28.06.
2.095	Voß, Jannick 11,16-11,42-4,58-1,28-30,73	02	BTB Oldenburg		Edemissen	28.06.
2.036	Schlaphoff, Theo 11,17-11,02-4,20-1,32-22,81	02	Garbsener SC		Gronau	28.06.
1.998	Pixberg, Lasse 11,17-11,23-4,21-1,33-20,12	02	LC Hansa Stuhr		Stuhr-Moordeich	10.05.
1.895	Schmidt, Simon 11,28-11,35-3,91-1,24-20,29	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Gronau	28.06.
1.892	Jäger, Tim 11,22-12,39-4,27-1,32-18,96	02	MTV Messenkamp		Gronau	28.06.
1.727	Röhrkaste, Finn 11,09-12,65-3,64-1,30-12,62	02	TSV Kirchdorf		Stadthagen	20.09.
1.715	Suchetzky, Robin 11,65-13,57-3,92-1,24-20,76	02	TSG Bad Harzburg		Wolfsburg	12.07.
1.588	Marschke, Jonathan 11,77-13,95-3,49-1,24-16,65	02	TSV Germania Dassensen		Wolfsburg	12.07.

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-Ball-800m

2.040	Kappe, Johannes 10,50-12,15-4,23-39,00-2:26,92	02	TSG Bad Harzburg		Wolfsburg	12.07.
1.965	Wiese, Tim 11,16-11,28-4,30-41,00-2:46,55	02	LG Peiner Land		Wolfsburg	12.07.
1.921	Kappe, Julius 11,03-12,21-4,14-36,00-2:32,88	02	TSG Bad Harzburg		Wolfsburg	12.07.
1.841	Schmidt, Simon 11,42-11,12-4,05(+0,0)-35,00-2:57,80	02	TWG Nienstädt/Sülbeck		Minden	07.06.
1.813	Nottmeyer, Jannik 10,37-11,81-4,37-26,50-3:10,76	02	VfL Bückeburg		Stadthagen	20.09.

Männliche Jugend M 12

1.724	Johnßen, Bent	03	LC Hansa Stuhr	Stuhr-Moordeich	10.05.
	11,57-11,91-3,89-26,00-2:47,45				
1.651	Giola, Maurizio	03	TSG Bad Harzburg	Wolfsburg	12.07.
	11,67-12,44-3,59-29,00-2:50,77				
1.598	Steinberg, Torben	02	LG Hannover	Gronau	28.06.
	11,88-13,11-3,69-31,00-2:55,07				
1.553	Leinemann, Nico	02	TSV Neustadt	Burgdorf	19.09.
	11,1-13,8-3,81-29,00-3:04,7				
1.523	Hemann, Vinzent	02	VfL Bückeburg	Stadthagen	20.09.
	11,32-13,21-3,73-23,00-3:11,05				

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

2.251	Schaper, Torben	02	LG Hannover	Gronau	28.06.
	10,46-11,20-4,32-10,06-27,58				
1.965	Ahnefeld, John-Friedemann	02	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	20.09.
	10,98-11,62-3,70-9,20-20,34				
1.924	Voß, Jannick	02	BTB Oldenburg	Burgdorf	19.09.
	11,2-11,7-4,33-7,88-21,50				
1.476	Grüne, Julius	02	TSV Neustadt	Burgdorf	19.09.
	12,4-14,0-3,63-6,82-16,13				
1.338	Schulten, Moritz	02	SV Lengede	Edemissen	28.06.
	12,24-13,08-3,34-4,73-11,39				



Johannes Kappe von der TSG Bad Harzburg: Landesbester über 2000 m und im Blockwettkampf Lauf der M12.

Männliche Jugend U 14

5 km Straße Mann. Bestl. 2013: 1:03:25 LG Hannover

1:02:29	LG Hannover	Hannover	26.09.
	Tabert, Philipp (02) - 19:27; Stoeber, Nils Ole (01) - 20:54; Unverricht, Tom (01) - 22:08		
1:05:31	LG Braunschweig	Hannover	26.09.
	Kruse, Timo (02) - 19:50; Krohn, Matti (01) - 22:32; Stelzner, Fynn (01) - 23:09		

4 x 75 m Staffel Bestl. 2013: 39,85 LG Peiner Land

40,22	LG Hannover	Sarstedt	11.05.
	Steffen, Mark (01); Meyer, Marcel (01); Stoeber, Nils Ole (01); Rybarczyk, Leo (01)		
41,35	StG Hansa-Brinkum-Asendorf I	Stuhr-Moordeich	10.05.
	von Prittwitz, Tristan (02); Frauenheim, Leon (02); Boyce, Thore Logan (01); Silze, Tim-Ole (01)		
41,52	StG Hansa-Brinkum-Asendorf II	Stuhr-Moordeich	10.05.
	Pixberg, Lasse (02); Klement, Jonas (02); Johnßen, Bent (03); Kremming, Elvio (02)		
41,62	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
	Traub, Johannes (01); Bergolte, Jonas (02); Bergolte, Tjark (02); Wallrabe, Niklas (01)		
41,64	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	21.06.
	Hast, Thorben (01); Ahnefeld, John-Friedemann (02); Hartmann, Frederik (01); Schmidt, Simon (02)		
42,69	TV Norden	Papenburg	21.09.
	Bruns, Piet (02); Harms, Gerk (01); Meyerhoff, Nils (01); Halen, Friso (01)		
42,97	StG Schaumburg (m)	Hamburg	27.09.
	Hinsemann, Nils (01); Tippke, Rasmus (02); Nottmeyer, Jannik (02); Fabian, Silas (02)		
43,26	VfL Lönningen	Oldenburg	13.07.
	Krübel, Kai (03); Pohl, Marvin (01); Ideler, Gerrit (03); Thünemann, Julius (01)		
43,93	TSG Bad Harzburg	Schöningen	18.05.
	Sonnemann, Leon (01); Steckann, Malte (01); Kappe, Johannes (02); Suchetzky, Robin (02)		
44,00	TV Cloppenburg	Oldenburg	13.07.
	Pigge, Jonas (01); Auer, Jonah (01); Korte, Max (01); Neumann, Bennet (01)		
44,51	StG Garbsen-Neustadt I	Stadthagen	21.06.
	Schlaphoff, Theo (02); Vollmers, Julius (03); Stille, Yannes (03); Wendelken, Calvin (03)		
44,5	LG Braunschweig	Königslutter	18.07.
	Krohn, Matti (01); Kruse, Timo (02); Ziegler, Matthias U. (02); Eisenhardt, Georg (02)		
46,45	StG Garbsen-Neustadt II	Burgdorf	13.07.
	Weinrich, Niklas (02); Grüne, Julius (02); Pfaff, Joris (01); Leinemann, Nico (02)		
47,05	MTV Messenkamp	Stadthagen	19.07.
	Babin, Eric (02); Wismer, Timon (02); Brunsfeld, Sören (02); Jäger, Tim (02)		
48,13	TSV Germania Dassensen	Uslar	28.09.
	Marschke, Jonathan (02); Bindewald, Paul (02); Henne, Moritz (02); Flemnitz, Nils-Erik (03)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013: 7:25,21 LG Lüneburg Stadt und Land

7:32,06	VfL Lönningen	Oldenburg	02.08.
	Tiemann, Felix (01); Thünemann, Julius (01); Pohl, Marvin (01)		
7:52,41	TSG Bad Harzburg	BS-Rüningen	27.09.
	Hundt, Frieso (03); Kappe, Julius (02); Kappe, Johannes (02)		
8:04,0	LG Braunschweig I	Schöningen	12.09.
	Kruse, Timo (02); Heumann, Jan Niklas (01); Halm, Jannis (01)		
8:04,62	LG Hannover	Wunstorf	01.06.
	Unverricht, Tom (01); Iglesias, Simon (01); Stoeber, Nils Ole (01)		
8:09,17	StG Deister-Leine m	Hildesheim	03.05.
	Warneke, Daniel (02); Bachmann, Alrik (02); Schaffhauser, Jonas (02)		
8:17,90	SG Osterholzer LA I	Tostedt	31.05.
	Wallrabe, Niklas (01); Bergolte, Tjark (02); Reich, Timo (01)		
8:29,7	TSV Eintracht Hittfeld	Scharnebeck	12.09.
	Bai, Alexander (01); Koryciak, Jan (01); Stolz, Leonard (01)		
8:30,1	LG Peiner Land	Edemissen	06.09.
	Wiese, Tim (02); Weber, Amin (02); Winter, Tim (01)		
8:33,7	LG Braunschweig II	Schöningen	12.09.
	Rohde, Paul D. (02); Krohn, Matti (01); Ziegler, Matthias U. (02)		
8:35,01	StG Hansa-Brinkum-Asendorf	Stuhr-Brinkum	21.09.
	Pixberg, Lasse (02); Kremming, Elvio (02); Frauenheim, Leon (02)		

Männliche Jugend U 14

8:37,53	SG Osterholzer LA II Bergolte, Jonas (02); Ittermann, Frithjof (02); Fuchs, Gunnar (02)	Tostedt	31.05.
8:45,36	LG UnterlüßFaßbergOldendorf Rein, Tobias (02); Schiller, Maximilian (03); Moll, Henrik (02)	Tostedt	31.05.
8:53,0	StG MTV Aurich-Emder LG Herd, Fabian (02); Wendeling, Finn-Ole (02); Stecker, Mathias (02)	Aurich	12.09.
9:12,5	SC Spelle-Venhaus Brüning, Luca (01); Wilke, Patrick (01); Ginten, David (01)	Lingen	09.07.
9:21,34	TSV Germania Dassensen Bindewald, Paul (02); Henne, Moritz (02); Flemnitz, Nils-Erik (03)	Einbeck	11.05.

3-Kampf Mann. 75m-Weit-Ball

Bestl. 2013: 6.178 LG Hannover

5.759	SG Osterholzer LA Wallrabe, Niklas (01) - 1.364; Traub, Johannes (01) - 1.187; Reich, Timo (01) - 1.178 Bergolte, Tjark (02) - 1.023; Bergolte, Jonas (02) - 1.007	Lilienthal	12.07.
5.520	LG Hannover Rybarczyk, Leo (01) - 1.228; Stoeber, Nils Ole (01) - 1.178; Unverricht, Tom (01) - 1.074 Steffen, Mark (01) - 1.056; Stille, Martin (01) - 984	Sarstedt	11.05.
5.178	LG Fallingbostel Meyer, Hannes (01) - 1.247; Albrecht, Emanuel (01) - 1.240; Haschke, Erik (01) - 955 Engelhard, Niklas (02) - 887; Nieber, Lukas (02) - 849	Bad Fallingbostel	29.07.
5.151	TSG Bad Harzburg Kappe, Johannes (02) - 1.214; Kappe, Julius (02) - 1.154; Suchetzky, Robin (02) - 1.060 Otterstedt, Lennard (02) - 907; Gußmag, Luca (01) - 816	Greene	28.06.
4.746	VfL Bückeburg Nottmeyer, Jannik (02) - 1.159; Tippke, Rasmus (02) - 1.000; Hemann, Vinzent (02) - 938 Könemann, Adrian (02) - 870; Büthe, Tim Alexander (02) - 779	Stadthagen	19.07.
4.713	MTV Soltau Jeske, Jonas (02) - 1.002; Beller, Niklas (01) - 975; Mayer, Tjorben (02) - 954 Willnat, Tamino (02) - 900; Poller, Sönke (01) - 882	Munster	18.06.

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

Bestl. 2013: 8.045 LG Hannover

7.490	SG Osterholzer LA Wallrabe, Niklas (01) - 1.781; Reich, Timo (01) - 1.551; Traub, Johannes (01) - 1.516 Bergolte, Tjark (02) - 1.329; Bergolte, Jonas (02) - 1.313	Lilienthal	12.07.
6.756	LG Hannover Wulff, Daniel (01) - 1.672; Unverricht, Tom (01) - 1.566; Kutzinski, Jasper (01) - 1.243 Gromberg, Mathis (02) - 1.221; Kirchner, Max (01) - 1.054	Hannover	05.07.
6.316	VfL Bückeburg Nottmeyer, Jannik (02) - 1.488; Tippke, Rasmus (02) - 1.373; Hemann, Vinzent (02) - 1.244 Könemann, Adrian (02) - 1.221; Büthe, Tim Alexander (02) - 990	Stadthagen	19.07.

Blockwettkampf Mannschaft Bestl. 2013: 9.214 LG Hannover

10.718	LG Hannover I Rybarczyk, Leo (01) - 2.303; Schaper, Torben (02) - 2.251; Stoeber, Nils Ole (01) - 2.106 Unverricht, Tom (01) - 2.048; Wulff, Daniel (01) - 2.010	Gronau	28.06.
9.200	TSG Bad Harzburg Kappe, Johannes (02) - 2.040; Kappe, Julius (02) - 1.921; Sonnemann, Leon (01) - 1.873 Suchetzky, Robin (02) - 1.715; Giola, Maurizio (03) - 1.651	Wolfsburg	12.07.
7.126	LG Hannover II Steinberg, Torben (02) - 1.598; Gromberg, Mathis (02) - 1.457; Iglesias, Simon (01) - 1.445 Spickschen, Joan Elias (02) - 1.377; Kutzinski, Jasper (01) - 1.249	Gronau	28.06.
6.604	LC Hansa Stuhr Pixberg, Lasse (02) - 1.998; JohnBen, Bent (03) - 1.724; Kremming, Elvio (02) - 1.067 Klement, Jonas (02) - 969; Klinke, Fynn (03) - 846	Stuhr-Moordeich	10.05.

Männliche Jugend U 14

DJMM Gruppe 2 Bestl. 2013:

5.428 LG Hannover

5.533	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
4.851	StG Garrel-Molbergen	Wilhelmshaven	10.05.
4.679	StG Hansa-Brinkum-Asendorf	Stuhr-Moordeich	04.06.
4.479	LG Kreis Verden	Osterholz	27.09.

DJMM Gruppe 3 Bestl. 2013:

3.215 SV Eintracht Bad Salzdetfurth

3.105	OTB Osnabrück	Osnabrück	14.10.
3.087	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	10.05.
3.077	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	10.05.
3.069	LG Göttingen	Osterode	20.09.
3.027	VfL Lönigen	Wilhelmshaven	10.05.
3.011	LG Wesermünde	Bremerhaven	18.09.
2.918	SC Melle 03	Wilhelmshaven	10.05.
2.642	VfL Lingen	Lingen	03.06.
1.861	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.



Die LG Braunschweig stellt die Landesmeister mit der Mannschaft sowohl im Vierkampf als auch im Neunkampf - mit neuem Landesrekord - der männlichen Jugend U16. Herausragend in der Einzelwertung: Morten Rahmen (zweiter v.l.) als Vier- und Neunkampf-Landesmeister M15, im Neunkampf mit neuem Landesrekord.

Männliche Kinder U 12

4 x 50 m Staffel Bestl. 2013:

27,96 LG Wilhelmshaven

30,20	Eintracht Hildesheim	Sarstedt	15.06.
	Neumann, Eric (04); Ahrens, Joshua (03); Ölkens, Henning (04); Ahrens, Joel (03)		
30,44	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
	Wallrabe, Mika (04); Bialek, Johannes (03); Radtke, Moritz (04); Schnaars, Floyd (04)		
30,2	Delligser SC	Bad Harzburg	05.10.
	Ermler, Noah (04); Diener, Moritz (04); Rebitzky, Henri (04); Feth, Mika (04)		
30,51	TV Cloppenburg I	Molbergen	18.05.
	Meyer, Liam (04); Prepens, Torben (04); Kläne-Menke, Carl (04); Koberstein, Maximilian (03)		
30,51	LC Hansa Stuhr	Sulingen	15.06.
	Graap, Tom Niclas (04); Roddewig, Niklas Joshua (04); Klinke, Fynn (03); Johnßen, Bent (03)		
30,68	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	10.05.
	Sivapalan, Swethan (03); Diser, Benalik (03); Enxing, Jelle (03); Albers, Kenneth (03)		
30,71	Garbsener SC	Burgdorf	13.07.
	Vollmers, Julius (03); Wendelken, Calvin (03); Lessig, Lennard (04); Schlaphoff, Sönke (05)		
30,6	MTV Braunschweig	Königsutter	18.07.
	Mantel, Frederik (03); Will, Sören (04); Reich, Elias Aaron (03); Beith, Linus (04)		
30,86	VfL Stade I	Osterholz	27.09.
	Hinsch, Jonas (04); Tonn, Felix (04); Zastrow, Philipp (04); Wolf, Luis (04)		
30,7	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	10.05.
	Karsten, Maximilian (03); Deike, Niklas (04); Liebmann, Cedric (03); Gutbrodt, Julien (04)		
30,7	OTB Osnabrück	Osnabrück	14.10.
	Kulgemeyer, Jonas (04); Hollen, Hannes (03); Braun, Julius (04); Schlüter, Niklas (04)		
31,32	TuS Harsefeld I	Harsefeld	16.05.
	Bausen, Torben (03); Schmahl, Niklas (03); Papke, Mika (03); Papke, Luka (03)		
31,48	TSV Wehdel	Langen	20.09.
	Walsemann, Linus (04); Roth, Tim (03); Henning, Lars (03); Redzep, Stefan (03)		
31,56	VfL Germania Leer	Papenburg	20.09.
	Marx, Ole (04); Flentje, Ole (04); Schmidt, Tilko (04); Labesius, Marlon (04)		
31,62	MTV Borstel/Sangenstedt	Tostedt	31.05.
	Sörensen, Leif (04); Waterhölter, Tim (04); Jänke, Finn (04); Aumann, Colin (04)		
31,71	VfL Lönningen	Molbergen	18.05.
	Wynant, Jonny (04); Ideler, Gerrit (03); Haring, Mattis (04); Krüßel, Kai (03)		
31,6	SC Lüchow I	Lüchow	30.07.
	Friedrich, Paul Luca (03); Kulich, Paul (03); Vey, Noah (03); Meinecke, Tom (03)		
31,92	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	28.09.
	Köchling, Paul (05); Schmees, Soeren (05); Lüken, Aaron (03); Hellmann, Jannis (03)		
31,97	SV Molbergen	Molbergen	18.05.
	Thieken, Andreas (03); Stjopkin, Jayson (04); Pauls, Adrian (03); Golovij, Marvin (03)		
31,99	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	19.07.
	Depner, Enrico (04); Ahnefeld, York-Christoph (04); Hoppe, Finn Erik (04); Feesche, Tim (04)		
31,8	TV Norden	Warsingsfehn	28.06.
	Müller, Fabian (03); Brouwer, Nils (03); Bent, Florian (03); Steller, Wilko (03)		
32,17	VfL Stade II	Harsefeld	16.05.
	Miller, Lukas (03); Clostermann, Nils (03); Casper, Gerrit (03); Mund, Julius (03)		
32,2	TuS Oestringen	Ofen	14.06.
	Schützeck, Jean-Luc (04); Jörgens, Sander-Jost (03); Behrends, Kester (04); Hamacher, Tino (04)		
32,51	VfL Horneburg	Harsefeld	16.05.
	Rühle, Lennart (05); Jenke, Aaron (03); Rühle, Marten (04); Knöri, Colin (03)		
32,84	TuS Harsefeld II	Harsefeld	16.05.
	Clasen, Niklas (03); Kurz, Joel (04); Sloma, Marcel (04); Boer, Luca (03)		
32,7	TuS Frisia Goldenstedt	Lohne	28.09.
	Kaperkorn, Nick (05); Bondarenko, Jason (03); Dullweber, Mats-Ole (03); Schmidt, Elias (04)		
32,96	BTB Oldenburg	Delmenhorst	17.05.
	Ritzau, Till (03); Holm-Grünberg, Anton (03); Dos Anjos, Eveyi (04); Schaa, Chris (04)		
32,8	SC Lüchow II	Lüchow	12.07.
	Osterloh, Connor (04); Fröhlich, Maximilian (04); Hirschfeldt, Florian (04); Schrader, Laurin (04)		
33,12	FSV Sarstedt	Sarstedt	15.06.
	Werner, Ruben (03); Rieder, Nico (03); Haushalter, Paul (04); Binder, Adrian (03)		
33,17	TV Cloppenburg II	Molbergen	18.05.
	Vehlow, Christoph (03); Engelhardt, Tom (04); Nienaber, Ryan (03); Bröring, Florian (03)		

Männliche Kinder U 12

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013:

8:07,63 TSG Bad Harzburg

8:13,7	MTV Braunschweig I Mantel, Frederik (03); Stoppel, Valentin (04); Nave, Henrick (03)	Schöningen	12.09.
8:34,22	Delligser SC I Rebitzky, Henri (04); Weuster, Timo (03); Ermler, Noah (04)	Hildesheim	03.05.
8:36,00	TuS Harsefeld I Schmahl, Niklas (03); Papke, Mika (03); Papke, Luka (03)	Harsefeld	16.05.
8:43,2	MTV Braunschweig II Reich, Elias Aaron (03); Beith, Linus (04); Kruse, Jonas (05)	Schöningen	12.09.
8:43,2	TSV Eintracht Hittfeld Bähre, Jan-Lennart (04); Albrecht, Luis (04); Breckoff, Tom (03)	Scharnebeck	12.09.
8:50,51	LG Lüneburg Stadt und Land Rosenhagen, Jonathan (04); Kweya, Marlon-Amani (04); Hommel, Julius (04)	Tostedt	31.05.
8:51,06	SG Osterholzer LA I Bialek, Johannes (03); Grün, Cedric (03); Radtke, Moritz (04)	Tostedt	31.05.
8:51,13	MTV Borstel/Sangenstedt Waterhölter, Tim (04); Sörensen, Leif (04); Aumann, Colin (04)	Tostedt	31.05.
8:57,1	LG Fallingbostal Badenhop, Laurenz (04); Funck, Mika (04); Kroß, Henrik (04)	Walsrode	25.07.
8:59,01	LG Emstal Dörpen Rindler, Micha (04); Gerdes, Ben (04); Wübbold, Marius (03)	Dörpen	13.06.
9:05,63	Eintracht Hildesheim Köse, Enes-M. (03); Bartkowiak, Luis (03); Petersen, Lasse (03)	Hildesheim	03.05.
9:05,5	SC Lüchow Friedrich, Paul (03); Meinicke, Tom (03); Vey, Noah (03)	Lüchow	30.07.
9:08,1	MTV Braunschweig III Janßen, Henri (04); Faustmann, Luca (04); Knigge, Pascal (04)	Schöningen	12.09.
9:16,23	VfL Stade Casper, Gerrit (03); Clostermann, Nils (03); Hinsch, Jonas (04)	Harsefeld	16.05.
9:16,1	Tri-Speedys Peine Deyle, Simon (03); Kessler, Robin (04); Krohne, Ole (03)	Gifhorn	22.07.
9:16,94	TSV Wehdel Henning, Lars Christian (03); Roth, Tim (03); Stein, Ole (04)	Nordholz	05.07.
9:17,74	LG Papenburg/Aschendorf Köchling, Paul (05); Reinert, Carlos (05); Schmees, Sören (05)	Dörpen	13.06.
9:19,73	SG Osterholzer LA II Harmsen, Jan-Philip (04); Wallrabe, Mika (04); Wolf, Max (04)	Tostedt	31.05.
9:20,02	SG Osterholzer LA III Hadan, Adrian (05); Assmus, Luca (05); Pieper, Jeremias (05)	Tostedt	31.05.
9:20,56	SV Sigiltra Sögel Finke, Thorben (04); Musolf, Tim (04); Jansen, Heinrich (03)	Dörpen	13.06.
9:23,14	LC Hansa Stuhr Graap, Tom Niclas (04); Klinke, Fynn (03); Roddewig, Niclas Joshua (04)	Stuhr-Brinkum	21.09.
9:25,6	MTV Treubund Lüneburg Hirseman, Tim Emil (04); Hofhammer, Luca (04); Krumböhmer, Justin (04)	Scharnebeck	12.09.
9:26,86	TuS Harsefeld II Holst, Niklas (04); Hansen, Nils (04); Nikutowski, Joshua (04)	Harsefeld	16.05.
9:28,3	SV Lemgow/Dangenstorf Ohmenzetter, Sascha (04); Benkeraff, Jamal (04); Schulz, Nils (05)	Lüchow	30.07.
9:30,3	TSV Eintracht Wolfshagen Wagener, Philipp (05); Brinkmann, Claas-Eilert (05); Zappe, Tim Alexander (03)	Bad Harzburg	23.07.
9:34,34	TuS Harsefeld III Bausen, Torben (03); Boer, Luca (03); Timm, Paul Joel (04)	Harsefeld	16.05.
9:34,6	SV Germania Helmstedt Scharf, Bennet (03); Scholz, Simon (03); Magnus, Ole (03)	Schöningen	03.05.
9:40,3	MTV Braunschweig IV Kuska, Maximilian (03); Brückner, Joscha (05); Kuska, Tristan (05)	Schöningen	12.09.
9:40,49	Delligser SC II Diener, Moritz (05); Richers, Finn Noah (05); Seidel, Malte (04)	Hildesheim	03.05.
9:41,3	MTV Aurich Baalmann, Simon (04); Wendeling, Malte (04); Brunkenhövers, Tim (04)	Aurich	12.09.

Männliche Kinder U 12

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

Bestl. 2013: 5.447 LG Wilhelmshaven

4.964	SG Osterholzer LA I	Lilienthal	12.07.
	Grün, Cedric (03) - 1.068; Wallrabe, Mika (04) - 998; Wolf, Max (04) - 994		
	Schnieders, Tjark (04) - 976; Munslow, Scott (03) - 928		
4.853	MTV Treubund Lüneburg	Lüneburg	26.07.
	Krumböhrmer, Justin (04) - 1.098; von Bargen, Aron (04) - 1.076; Brockes, Florian (04) - 926		
	Landon, Connor (04) - 902; Hofhammer, Luca (04) - 851		
4.794	VfL Stade	Oldendorf	22.06.
	Casper, Gerrit (03) - 993; Clostermann, Nils (03) - 991; Zastrow, Philipp (04) - 959		
	Hinsch, Jonas (04) - 928; Wolf, Luis (04) - 923		
4.786	Garbsener SC	Garbsen	29.07.
	Vollmers, Julius (03) - 1.059; Stille, Yannes (03) - 984; Wendelken, Calvin (03) - 982		
	Büttner, Malte (03) - 901; Lessig, Lennard (04) - 860		
4.742	MTV Borstel/Sangenstedt	Oldenburg	02.08.
	Jänke, Finn (04) - 1.050; Sörensen, Leif (04) - 1.019; Waterhölter, Tim (04) - 998		
	Aumann, Colin (04) - 961; Blank, Leon (04) - 714		
4.698	TV Cloppenburg	Löningen	22.06.
	Prepens, Torben (04) - 1.111; Meyer, Liam (04) - 1.060; Engelhardt, Tom (04) - 948		
	Hegger, Simon (04) - 810; Vehlow, Christoph (03) - 769		
4.692	LG Fallingbostel	Schwarmstedt	12.07.
	Rohmund, Chris (03) - 1.061; Raffelsbauer, Jano (03) - 1.060; Schenker, Miles (03) - 904		
	Prasuhn, Jannes (03) - 845; Ebeling, Jan (03) - 822		
4.656	SV Germania Helmstedt	Königsutter	27.09.
	Homuth, Jonathan (03) - 1.009; Magnus, Ole (03) - 971; Scholz, Simon (03) - 941		
	Meyer, Henrik (04) - 878; Heisig, Fabian (03) - 857		
4.574	MTV Braunschweig	Königsutter	18.07.
	Beith, Linus (04) - 999; Will, Sören (04) - 947; Reich, Elias Aaron (03) - 917		
	Kuska, Maximilian (03) - 865; Mantel, Frederik (03) - 846		
4.534	VfL Eintracht Hannover	Hannover	29.06.
	Flemming, Martin (04) - 1.016; Steinkuhl, Jan (03) - 970; Ritter, Tom (04) - 885		
	Lenfers, Quint (03) - 880; Schönfeld, Eric (04) - 783		
4.529	SC Lüchow	Lüchow	12.07.
	Friedrich, Paul Luca (03) - 1.019; Meinecke, Tom (03) - 904; Osterloh, Connor (04) - 896		
	Vey, Noah (03) - 873; Schrader, Laurin (04) - 837		
4.448	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	25.04.
	Hefner, Lucas (04) - 947; Stein, Mike (03) - 922; Mittelstädt, Jonas (03) - 906		
	Schlichting, Enno (03) - 857; Klegräfe, Lukas (03) - 816		
4.288	BTB Oldenburg	Löningen	22.06.
	Rauch, Peer (03) - 931; Levold, Luca (04) - 908; Dos Anjos, Eveyi (04) - 855		
	Frankenberg, Tom (03) - 822; Schmidt, Henrik (03) - 772		
4.243	LG Eichsfeld	Duderstadt	10.05.
	Kurth, Bastian (03) - 1.263; Hartmann, Moritz (04) - 908; Heyder, Yannik (04) - 882		
	Schneegans, Jakob (03) - 621; Rose, Maurice (04) - 569		
4.226	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.07.
	Hellmann, Jannis (03) - 956; Köchling, Paul (05) - 906; Schmees, Sören (05) - 809		
	Ziolkowski, Maximilian (03) - 796; Reinert, Carlos (05) - 759		
4.220	LAZ Celle	Lachendorf	05.07.
	Gottschalk, Julius (03) - 950; Wolber, Marten (04) - 929; Knoop, Leandro (03) - 816		
	Kerschbaum, Jannick (03) - 782; Hildebrandt, Paul (04) - 743		
4.211	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.07.
	Kroll, Florian (04) - 938; Backs, Floris (03) - 934; Pinnecker, Jan (03) - 848		
	Bruns, Philipp (03) - 777; Marahrens, Paul (04) - 714		
4.201	MTV Dannenberg	Hitzacker	10.05.
	Ludwig, Paul Mattes (03) - 1.133; Christ, Christopher (03) - 977; Beckmann, Till (03) - 774		
	Rehbeck, Frederik (04) - 712; Haberecht, Max Georg (04) - 605		
4.196	LG Weserbergland	Hameln	10.05.
	Widura, Samu (03) - 973; Müller, Jared (03) - 854; Nordmeyer, Jonas (03) - 820		
	Adamy, Jonas (03) - 796; Schewemann, Bennet (04) - 753		
4.194	TSV Wehdel	Wehdel	26.04.
	Stein, Ole (04) - 997; Henning, Lars-Christian (03) - 867; Roth, Tim (03) - 796		
	Saifi, Omayra (04) - 787; Wehner, Mathis (04) - 747		

Männliche Kinder U 12

4.180	SC Melle 03	Melle	15.06.
	Langkopf, Paul (04) - 871; Lumme, Tristan (03) - 863; Strothmann, Timon (03) - 847 Thörner, Luis (04) - 807; Bordihn, Rouven (04) - 792		
4.140	SG Osterholzer LA II	Lilienthal	12.07.
	Radtko, Moritz (04) - 877; Hanser, Philip (04) - 839; Bialek, Johannes (03) - 830 Köhler, Marten (04) - 812; Enneking, Aron (04) - 782		
4.104	TuS Bothfeld	Hannover	05.07.
	Graap, Jan (03) - 922; Altmeppen, Jan (04) - 919; Trippner, Patrick (04) - 764 Diefenbach, Mark (03) - 757; Nickel, Julius (04) - 742		
4.034	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	26.09.
	Heisler, Jonas (03) - 951; Försterling, Phileas (03) - 866; Willecke, Lars (04) - 787 Nowak, Fynn Malte (03) - 761; Schrader, Hinrich (03) - 669		
4.024	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	16.10.
	Karsten, Maximilian (03) - 1.067; Gutbrodt, Julien (04) - 805; Quarata, Louis (04) - 792 Liebmann, Cedric (03) - 698; Schmidt, Noam (04) - 662		
4.020	MTV Soltau	Schneverdingen	09.07.
	Lehmberg, Lennardt (04) - 905; Karlstedt, Jelte (04) - 873; Macks, Hendrik (04) - 813 Schlüter, Mika (04) - 752; Bockelmann, Bernd (03) - 677		
3.980	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	15.06.
	Schäfer, Corvin (03) - 893; Patzelt, Julian (03) - 849; Assaf, Hadi (04) - 826 Jakuschew, Michael (03) - 706; Bluschke, Claas (04) - 706		
3.964	TSV Wennigsen	Hannover	29.06.
	Pessel, Nico (04) - 824; Scheigart, Lewin (03) - 821; Maiburg, Jannis (04) - 818 Grundmann, Luca (03) - 761; Böhm, Fabian (04) - 740		
3.937	SV Germania Helstorf	Burgdorf	13.07.
	Kindler, Ron (04) - 812; Wienhöfer, Luis (04) - 791; Stehr, Torge (04) - 790 Kindler, Luk (03) - 775; Gruber, Kelton (04) - 769		
3.932	LG Kreis Verden	Verden	28.05.
	Kowalewski, Philipp (03) - 815; Röske, Albert (03) - 798; Wilczek, Pascal (04) - 796 Rehfeld, Luc (03) - 771; Maurer, Eric (04) - 752		
3.932	SV Grün-Weiß Waggum	Edemissen	28.06.
	Heinemann, Malte (03) - 975; Schmidt, Tom Frederic (04) - 802; Harms, Bennet (03) - 775 Gottschalk, Corvin (04) - 724; Weber, Jasper (04) - 656		

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

Bestl. 2013: 6.519 LC Hansa Stuhr

6.144	MTV Borstel/Sangenstedt	Oldenburg	02.08.
	Waterhölter, Tim (04) - 1.393; Sörensen, Leif (04) - 1.325; Jänke, Finn (04) - 1.285 Aumann, Colin (04) - 1.267; Blank, Leon (04) - 874		
6.087	SG Osterholzer LA I	Lilienthal	12.07.
	Grün, Cedric (03) - 1.266; Wallrabe, Mika (04) - 1.257; Wolf, Max (04) - 1.253 Munslow, Scott (03) - 1.175; Radtko, Moritz (04) - 1.136		
5.851	LG Kreis Nord Stade I	Himmelpforten	25.04.
	Hefner, Lucas (04) - 1.242; Stein, Mike (03) - 1.193; Mittelstädt, Jonas (03) - 1.177 Schlichting, Enno (03) - 1.152; Klegräfe, Lukas (03) - 1.087		
5.838	VfL Germania Leer	Emden	17.05.
	Labesius, Marlon (04) - 1.254; Marx, Ole (04) - 1.248; Flentje, Ole (04) - 1.197 Schmidt, Tilko (04) - 1.135; Scho, Ben (03) - 1.004		
5.741	LG Fallingbostel	Schwarmstedt	12.07.
	Rohmund, Chris (03) - 1.445; Raffelsbauer, Jano (03) - 1.258; Otto, Erik (03) - 1.022 Prasuhn, Jannes (03) - 1.018; Schenker, Miles (03) - 998		
5.284	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.07.
	Köchling, Paul (05) - 1.177; Hellmann, Jannis (03) - 1.154; Ziolkowski, Maximilian (03) - 1.091 Schmees, Sören (05) - 956; Reinert, Carlos (05) - 906		
4.974	SG Osterholzer LA II	Lilienthal	12.07.
	Bialek, Johannes (03) - 1.101; Köhler, Marten (04) - 1.047; Hanser, Philip (04) - 1.025 Enneking, Aron (04) - 942; Harmsen, Jan-Philip (04) - 859		
4.748	SV Germania Helstorf	Burgdorf	13.07.
	Kindler, Luk (03) - 1.064; Kindler, Ron (04) - 1.053; Wienhöfer, Luis (04) - 1.008 Kindler, Nick (04) - 833; Stehr, Torge (04) - 790		

Männliche Kinder U 12

4.715	TSV Germania Dassensen	Einbeck	11.05.
	Flemnitz, Nils-Erik (03) - 1.179; Schwab, Kristian (04) - 981; Greve, Julien (04) - 908 Hühne, Carl Ferdinand (04) - 893; Nolte, Andre (04) - 754		
4.706	SV Warsingsfehn	Emden	17.05.
	Luikenga, Mattis (03) - 1.288; Wanitschek, Jonas (03) - 1.022; Hommers, Noah (03) - 894 Stoffer, Tex (04) - 871; Cassens, Joost (04) - 631		
4.597	TV Norden	Emden	17.05.
	Brouwer, Nils (03) - 1.126; Meier, Johannes (03) - 969; de Vries, Tido (04) - 935 Bent, Florian (03) - 896; Janssen, Henning (03) - 671		
4.391	LG Kreis Nord Stade II	Himmelpforten	25.04.
	Radvan, Maro (03) - 950; Thiede, Tim Niclas (04) - 908; Schmelke, Rico (04) - 864 Voges, Niklas (04) - 847; Jakisch, Philip (04) - 822		

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2013: 3.879 OTB Osnabrück

4.280	OTB Osnabrück	Osnabrück	14.10.
4.124	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
4.107	TSV Wehdel	Langen	20.09.
3.925	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	28.09.
3.478	SC Melle 03	Wilhelmshaven	10.05.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 2.994 LG Wilhelmshaven

2.845	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	10.05.
2.523	LAV Meppen	Dörpen	28.09.
2.493	VfL Lönningen	Wilhelmshaven	10.05.
2.423	SV Molbergen	Wilhelmshaven	10.05.
2.321	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	10.05.
2.301	LG Emstal Dörpen	Dörpen	28.09.
2.221	TV Langen	Langen	20.09.



Said Gilani (LG Wesermünde, li.) sicherte sich im Zehnkampf U20 den Landestitel und im Fünfkampf den Vizetitel. Bei den deutschen Meisterschaften im Zehnkampf U20 belegte er Rang 19.

Bester U20-Stabhochspringer und Landesmeister: Kilian Echzell (MTV 49 Holzminden, re.)

Männliche Kinder U 10

4 x 50 m Staffel Bestl. 2013:

31,58 MTV Borstel/Sangenstedt

33,38	SC Hemmingen-Westerfeld	Burgdorf	13.07.
	Prim, Esteban (05); Caspars, Leno (05); Kraune, Laurin (05); Koluch, Niklas (05)		
33,82	SG Osterholzer LA I	Tostedt	31.05.
	Meyer, Jona (05); Hadan, Adrian (05); Assmus, Luca (05); Pieper, Jeremias (05)		
34,40	TuS Sulingen	Sulingen	15.06.
	Windels, Timo (05); Kupiec, Dominik (05); Powelkin, Lars (06); Geweiler, Ilian (06)		
34,43	BTB Oldenburg	Oldenburg	02.08.
	Olivieri, Linus (05); Bartuschka, Theo (06); Schröder, Jonte (06); Bothe, Justus (05)		
34,45	TSV Wrestedt/Stederdorf	Bad Bevensen	27.07.
	Laurin, Til-Justin (05); Unger, Finn (05); Rößler, Laurenz (05); Schneider, Marten (05)		
34,4	Vareler TB	Ofen	14.06.
	Theilen, Marten (05); Theilen, Thore (05); Kappenberg, Thore (05); Sauer, Silas (06)		
34,80	VfL Stade	Harsefeld	16.05.
	Pauli, Bennett (05); Ehlers, Mats (05); von Minden, Malte (06); Stüven, Lucas (05)		
34,86	SG Osterholzer LA II	Tostedt	31.05.
	Forstreuter, Julien (05); Pagels, Julius (06); Gellert, Jermaine (05); Grün, Linus (06)		
34,98	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	20.09.
	Hölscher, Nils (05); Duits, Sönke (05); Docter, Mattis (05); Petersen, Sean (05)		
35,01	VfL Eintracht Hannover	Sarstedt	11.05.
	Lampe, Nick (05); Gebeler, Marlon (07); Depping, Michel (05); Jeske, Ingmar (05)		
35,39	VfL Bückeburg I	Stadthagen	24.05.
	Lange, Malte (05); Siemann, Nando (05); Manhenke, Bendix (06); Tschense, Florian (06)		
35,51	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	20.09.
	Wucherpennig, Ben (05); Bogena, Marten (06); Moor, Kirill (07); Schmees, Soeren (05)		
35,54	TuS Sudweyhe	Sulingen	15.06.
	Hinrichs, Nils (05); Klaubauf, Oliver (05); Ristedt, Mathis (05); Saul, Tino (05)		
35,80	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	17.05.
	Garde, Fabian (05); Both, Michel (05); Bust, Leon (05); Holten, Maik (05)		
35,95	TSV Eintracht Hittfeld	Hittfeld	21.06.
	Westphal, Nick (06); Scholl, Lenny (05); Bähre, Marc (06); Hörmann, Jesse (05)		
36,08	SV Sigiltra Sögel	Werlte	17.05.
	Moritz, Eric (06); Klaß, Michael (06); Santel, Leon (06); Jansen, Anton (06)		
36,0	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	10.05.
	Mertens, Finn-Luca (05); Karsten, Julian (06); Kleinbongardt, Tom (06); Schlaberg, Ole (06)		
36,47	SG Rodenberg	Stadthagen	24.05.
	Schlegel, Joos (05); Otto, Rouven (05); Albrecht, Kilian (05); Mack, Leon (05)		
36,51	LAZ Celle	Celle	26.07.
	Martens, Lars (05); Glück, Konstantin (05); Witschi, Max (05); Gaupp, Vegas (06)		
36,59	TV Langen I	Langen	12.10.
	Koschuth, Thies (05); Raschen, Magnus (07); Bach, Mika (05); Lohmeyer, Eikbjörn (05)		
36,61	VfL Germania Leer	Papenburg	20.09.
	Labesius, Janosch (06); Flentje, Bo (06); Koopmann, Joosten (05); Marx, Paul (05)		
36,79	VSK Osterholz-Scharmbeck	Schwanewede	10.05.
	Weiland, Mats (06); Schmale, Moritz (05); Kebbel, Paul (05); Müller, Luis (05)		
36,84	TV Cloppenburg	Molbergen	18.05.
	Tepe, Fynn (06); Rahenbrock, Lasse (05); Baumgart, Nic (05); Kläne-Menke, Leo (06)		
37,03	LG Weserbergland	Hameln	29.06.
	Guss, Fynn-Leon (07); Hüsam, Jonathan (06); Suhr, Justus (07); Widura, Nandu (06)		
36,8	SC Lüchow	Lüchow	30.07.
	Wittlief, Milan (05); Bischoff, Vincent (05); Reinhardt, Tim (06); Sauer, Benedykt (05)		
37,38	LG Edemissen/Peine	Edemissen	03.05.
	Meyer, Silas (06); Möller, Börje (07); Kluge, Yorick (06); Westphal, Lenz (05)		
37,47	VfL Bückeburg II	Stadthagen	24.05.
	Immer, Tom Henrik (06); Schwarz, Tim (05); Bender, Marvin (05); Ackmann, Moritz (05)		
37,48	TuS Altwarmbüchen	Burgdorf	13.07.
	Oldenburger, Hannes (05); Thoms, Moritz (05); Braun, Hannes (05); Wübker, Mathis (06)		
37,56	SV Grün-Weiß Waggum	Braunschweig	10.05.
	Schwanbeck, Finn-Lukas (06); Grewe, Paul (05); Ruta, Tobias (05); Kallmerten, Niklas (05)		
38,01	TV Langen II	Langen	12.10.
	Eibs, Erik (06); Schimmel, Tjark (06); Twumasi, Afreh (05); Twumasi, Asante (05)		

Männliche Kinder U 10

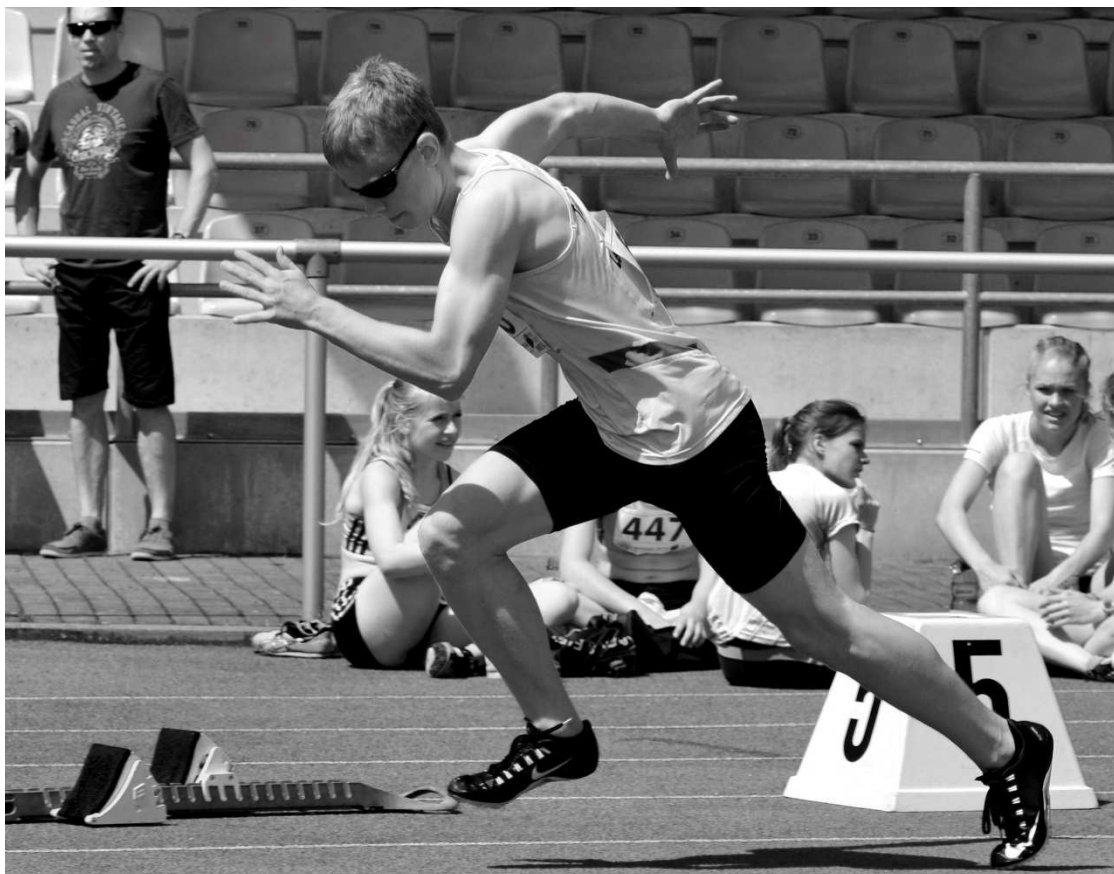
3-Kampf Mann. 50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2013: 4.357 MTV Borstel/Sangenstedt

4.081	SG Osterholzer LA I	Lilienthal	12.07.
	Gellert, Jermaine (05) - 895; Assmus, Luca Bennet (05) - 818; Pieper, Jeremias (05) - 810 Forstreuter, Julien (05) - 793; Kebbel, Paul (05) - 765		
3.795	LG Eichsfeld	Ebergötzen	20.07.
	Haseler, Ferdinand (05) - 875; Schulze, Luca (05) - 788; Wüstefeld, Linus (05) - 714 Jung, August (05) - 710; Sommer, Luis (06) - 708		
3.689	VfL Eintracht Hannover	Hannover	29.06.
	Jeske, Ingmar (05) - 848; Mühlhofer, Sebastian (05) - 753; Flemming, Maximilian (05) - 700 Lampe, Nick (05) - 699; Franz, Michel (05) - 689		
3.673	SC Hemmingen-Westerfeld	Burgdorf	13.07.
	Koluch, Niklas (05) - 893; Kraune, Laurin (05) - 780; Caspers, Leno (05) - 756 Prim, Esteban (05) - 671; Koluch, Mathis (07) - 573		
3.640	LG Fallingb. Ost	Walsrode	19.09.
	Löh, Florian (06) - 766; Albrecht, Ruwen (06) - 765; Herrmann, Wyn Luca (06) - 733 Raffelsbauer, Jarris (05) - 693; Jäh, Paul (06) - 683		
3.594	LG Osnabrück	OS-Wüste	22.07.
	Gröne, Simon (05) - 825; Kopriva, Ramon (06) - 738; Altemöller, Theo (05) - 717 Hantke, Tristan (05) - 661; Anton, Konrad (05) - 653		
3.587	BTB Oldenburg	Oldenburg	02.08.
	Olivieri, Linus (05) - 800; Bartuschka, Theo (06) - 759; Schröder, Jonte (06) - 746 Bothe, Justus (05) - 658; Reints, Nick (05) - 624		
3.552	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	20.09.
	Schmees, Soeren (05) - 860; Wucherpfennig, Ben (05) - 735; Keimer, Alexander (06) - 711 Moor, Kirill (07) - 642; Moor, Nikita (07) - 604		
3.544	Garbsener SC	Garbsen	29.07.
	Schlaphoff, Sönke (05) - 948; Bürig, Devin (05) - 735; Burdack, Nino (05) - 668 Engel, Dominik (05) - 603; Bandow, Levin (06) - 590		
3.529	VfL Lingen	Lingen	24.07.
	Brodhacker, Henning (05) - 816; Watermeier, Tim (05) - 801; Kumbrink, Jost (05) - 701 Varel, Henner (06) - 606; Berndt, Laurenz (05) - 605		
3.512	VfL Stade	Oldendorf	22.06.
	Hinsch, Philipp (06) - 795; Pauli, Bennett (05) - 756; Tonn, Julian (06) - 675 Stüven, Lucas (05) - 656; von Minden, Malte (06) - 630		
3.498	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	20.09.
	Duits, Sönke (05) - 908; Hölscher, Nils (05) - 766; Docter, Mattis (05) - 710 Petersen, Sean (05) - 601; Kröger Vodde, Malte (06) - 513		
3.469	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	26.09.
	Dreyer, Fynn (05) - 830; Gomzi, Justin (05) - 822; Laub, Joel (05) - 693 Becker, Mattes (05) - 600; Gutzmann, Marlon (06) - 524		
3.458	SG Osterholzer LA II	Lilienthal	12.07.
	Grün, Linus (06) - 737; El Kharbotly, Jasper (06) - 730; Flotow, Paul-Erik (05) - 713 Pagels, Julius (06) - 645; Schewe, Sebastian (05) - 633		
3.456	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	09.07.
	Däumler, Ole Mats (06) - 755; Breitkopf, Elias (06) - 751; Silvester, Lukas (05) - 677 Maashöfer, Til (06) - 659; Silvester, Finn (05) - 614		
3.430	LG Göttingen	Göttingen	20.05.
	Stypinski, Johannes (05) - 809; Ghadimi, Lasse (05) - 754; Racky, Lasse (05) - 752 Gerlach, Joris (05) - 582; Burgdorf, Carl (05) - 533		
3.393	TuS Rotenburg	Klein Meckelsen	27.07.
	Roon, Daniel (05) - 1.010; Pleines, Finn (06) - 622; Pleines, Nils (06) - 618 Dohna, Kilian (07) - 603; Gabriel, Joshua (07) - 540		
3.381	VfL Bückeburg	Bad Nenndorf	28.09.
	Bender, Marvin (05) - 743; Manhenke, Bendix (06) - 719; Siemann, Nando (05) - 652 Tschense, Florian (06) - 640; Nerge, Linus (05) - 627		
3.379	SV Sigiltra Sögel	Dörpen	03.07.
	Jansen, Anton (06) - 759; Moritz, Eric (06) - 698; Hergert, Michael (06) - 646 Santel, Leo (06) - 639; Klaß, Michael (06) - 637		
3.360	SC Melle 03	Melle	15.06.
	Braunsmann, Lennart (05) - 810; Bänsch-Malaquias, Luca Matheo (05) - 766; Niebäumer, Nick (05) - 706; Kleine-Piening, Peer (06) - 559; Seelhöfer, Bastian (06) - 519		

Männliche Kinder U 10

3.289	TuS Sulingen	Sulingen	15.06.
	Kupiec, Dominik (05) - 702; Allert, Leon (05) - 693; Powelkin, Lars (06) - 644 Fricke, Gero (05) - 630; Geweiler, Ilian (06) - 620		
3.289	LAZ Celle	Lachendorf	05.07.
	Gaupp, Vegas (06) - 860; Schmidt, Clavin (06) - 634; Meyer, Jonathan (06) - 631 Frost, John Poul (05) - 615; Willemer, Theo (06) - 549		
3.278	TV Deutsche Eiche Holzminden	Holzminden	27.09.
	Meyer, Janik (05) - 821; Drescher, Steffen (05) - 660; Schmidt, Finn (05) - 609 Müller, Johannes (07) - 598; Trautzsch, Tim (05) - 590		
3.272	Oldenburger TB	Friedrichsfehn	18.05.
	Tönjes, Simon (05) - 716; Eilers, Emil (05) - 711; Hiltrez, Henri (06) - 661 Gerdes, Dominik (05) - 649; de Bruyn, Jann (06) - 535		
3.262	MTV Braunschweig	Braunschweig	26.07.
	Kuska, Tristan (05) - 755; Bröger, Bennit (06) - 717; Löchelt, Tom (05) - 627 Frintrup, Emil (06) - 610; Wiljes, Lennart (05) - 553		
3.256	TSV Burgdorf	Burgdorf	26.09.
	Link, Mauritz (05) - 793; Kirchner, Jonas (06) - 702; Nämsch, Justus (06) - 669 Albrecht, Jonas (05) - 657; Bode, Henri (05) - 435		
3.255	TV Norden	Emden	21.06.
	Manyanka, Eliano (06) - 796; Konken, Jonas (05) - 731; Müller, Jannis (06) - 710 Janssen, Aiko (05) - 549; Zitting, Derk (05) - 469		
3.237	SV Munster	Schneverdingen	09.07.
	Riggert, Maddox (06) - 784; Schomann, Jonas (06) - 687; Krug, Linus (06) - 606 Schiel, Michel (07) - 587; Wichmann, Paul (06) - 573		
3.224	Fortuna Wirdum	Emden	21.06.
	Schüler, Thilo (05) - 792; Günter, Keno (05) - 688; Lübbers, Jendrik (05) - 663 Dirks, Enno (06) - 658; Klooster, Arne (06) - 423		
3.190	SG Rodenberg	Bad Nenndorf	28.09.
	Otto, Rouven (05) - 764; Albrecht, Kilian (05) - 670; Mosch, Fabian (05) - 619 Brodersen, Aron (06) - 570; Drescher, Bendix (05) - 567		



Joshua Maschke (TuS Altwarmbüchen, U18): Landesmeister 100 m und 200 m, Norddeutscher Meister 200 m, Norddeutscher Vizemeister 100 m.

Weibliche Jugend W 15

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,53	Schäfer, Mailin	98	VfL Lönningen	
12,68 +0,9	Schulz, Tabea	99	TSV Wehdel		Verden	21.09.
12,76 +0,4	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg		Hannover	31.05.
12,76 -0,2	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade		Mönchengladbach	05.07.
12,84 +0,4	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide		Berlin	02.08.
12,94 -1,1	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel		Wehdel	26.04.
13,01 +2,0	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt		Winsen/L.	04.05.
13,03 +0,8	Amofa, Josephen	99	VfL Stade		Bernhausen	30.08.
13,06 +0,4	Köpp, Marit	99	TSV Wehdel		Berlin	02.08.
13,08 +1,1	Bohmbach, Rieke	99	TSV Wehdel		Zeven	07.06.
13,10 +1,0	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide		Buxtehude	07.06.

300 m Lauf	Bestl. 2013:	39,61	Schäfer, Mailin	98	VfL Lönningen	
41,53	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide		Langen	24.05.
41,90	Schulz, Tabea	99	TSV Wehdel		Berlin	03.08.
41,8	Riedel, Annika	99	SG Bredenbeck		Neustadt	18.05.
42,11	Bulmahn, Luna	99	VfL Bückeburg		Wilhelmshaven	20.07.
42,47	Koers, Anna-Lena	99	LAV Meppen		Papenburg	18.05.
42,74	Till, Wiebke	99	TSV Asendorf		Delmenhorst	24.06.
43,42	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt		Wehdel	30.07.
43,57	Steckann, Lea	99	TSG Bad Harzburg		Schöningen	17.05.
43,73	Köpp, Marit	99	TSV Wehdel		Wilhelmshaven	20.07.
43,83	Bode, Lena	99	TSV Wehdel		Bremen	17.05.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:17,92	Wüstefeld, Paulina	98	LG Eichsfeld	
2:12,02	Riedel, Annika	99	SG Bredenbeck		Osterode	27.06.
2:16,45	Schröder, Anna	99	OTB Osnabrück		Melle	21.05.
2:17,81	Vogelgesang, Lisa	99	Eintracht Hildesheim		Zeven	08.06.
2:18,00	Koers, Anna-Lena	99	LAV Meppen		Rheine	03.05.
2:21,76	Lange, Finja	99	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Hamburg	12.07.
2:23,56	Heidner, Sarah	99	Eintracht Hildesheim		Alfeld	10.06.
2:24,42	Opitz, Ann-Christin	99	SC Melle 03		Wilhelmshaven	19.07.
2:24,96	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück		Zeven	08.06.
2:25,63	Voß, Julia	99	BTB Oldenburg		Delmenhorst	26.07.
2:26,19	Wehrmann, Louisa	99	LG Nienburg		Zeven	08.06.

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	6:59,14	Schiel, Antonia	98	LG Wennigsen	
6:30,59	Riedel, Annika	99	SG Bredenbeck		Bad Harzburg	03.10.
6:34,50	Vogelgesang, Lisa	99	Eintracht Hildesheim		Berlin	02.08.
7:01,75	Waida, Emilia	99	LG Eichsfeld		Wilhelmshaven	20.07.
7:01,89	Lange, Finja	99	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Wilhelmshaven	20.07.
7:09,57	Heidner, Sarah	99	Eintracht Hildesheim		Wilhelmshaven	20.07.
7:12,57	Weissert, Laura	99	SV Rosche		Edemissen	14.06.
7:13,20	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück		Wilhelmshaven	20.07.
7:22,01	Löffel, Filomena	99	Vareler TB		Wilhelmshaven	20.07.
7:31,00	Hindemith, Chiara	99	TV Jahn Schneverdingen		Wilhelmshaven	20.07.
7:31,22	Schowwe, Cecilia	99	LG Osnabrück		Wilhelmshaven	20.07.

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:32,4	Riedel, Annika	99	TSV Eintracht Wolfshagen	
10:02,45	Riedel, Annika	99	SG Bredenbeck		Köln	16.08.
10:06,87	Vogelgesang, Lisa	99	Eintracht Hildesheim		Köln	16.08.
10:35,94	Papenfuß, Josina	00	TSG Westerstede		Delmenhorst	24.06.
10:45,85	Lange, Finja	99	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Köln	16.08.
10:47,68	Weissert, Laura	99	SV Rosche		Köln	16.08.

Weibliche Jugend W 15

10:59,37	Helmboldt, Lena	00	LG Nordheide	Verden	28.05.
11:00,59	Waida, Emilia	99	LG Eichsfeld	Köln	16.08.
11:21,91	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück	Bremen	05.07.
11:22,15	Panitzki, Janne	99	SG Bredenbeck	Osnabrück	11.05.
11:31,96	Heidner, Sarah	99	Eintracht Hildesheim	Osnabrück	11.05.

5 km Straße Bestl. 2013: 20:10 Santel, Marlene 98 VfL Lingen

18:44	Riedel, Annika	99	SG Bredenbeck	Hannover	26.09.
19:55	Waida, Emilia	99	LG Eichsfeld	Hannover	26.09.
20:38	Weissert, Laura	99	SV Rosche	Wustrow	22.03.
20:48	Strehlau, Larissa	99	OTB Osnabrück	Barßel	22.08.
20:55	Wehrmann, Louisa	99	LG Nienburg	Sottrum	09.05.
21:00	Froehlich, Jule	99	Heidmühler FC	Ofen	03.10.
21:20	Löffel, Filomena	99	Vareler TB	Barßel	22.08.
22:13	Kemmer, Kim	99	SC Spelle-Venhaus	Spelle	15.08.
22:14	Schowwe, Cecilia	99	LG Osnabrück	Saerbeck	04.10.
22:42	Welk, Lisa	99	TV Loxstedt	Cuxhaven	13.04.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2013: 12,28 Heitker, Lara 98 LG Emstal Dörpen

11,85 +0,2	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Mönchengladbach	05.07.
11,86 -0,7	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt	Köln	17.08.
12,02 +0,0	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Bernhausen	31.08.
12,30 +0,0	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide	Hamburg	01.07.
12,34 +0,0	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel	Wehdel	26.04.
12,41 +1,1	Baeslack, Anna	99	SV Germania Helmstedt	Schöningen	17.05.
12,42 +0,2	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Edemissen	14.06.
12,49 +0,1	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck	Edemissen	14.06.
12,61 +1,1	Kaletka, Carolin	99	SV Borussia Salzgitter	Schöningen	17.05.
12,61 -0,1	Fiedler, Henrike	99	LG Hannover	BS-Rüningen	27.07.

300 m Hürden 0.762m Bestl. 2013: 45,2 Schäfer, Mailin 98 VfL Lönigen

45,25	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Köln	17.08.
45,47	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide	Köln	16.08.
45,75	Bulmahn, Luna	99	VfL Bückeburg	Köln	16.08.
46,68	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Wilhelmshaven	19.07.
48,15	Till, Wiebke	99	TSV Asendorf	Berlin	02.08.
48,90	Mauer, Johanna	99	LG Braunschweig	Wilhelmshaven	19.07.
49,53	Schmidt, Nina	99	TSV Neustadt	Wilhelmshaven	19.07.
49,68	Wehrmann, Louisa	99	LG Nienburg	Garbsen	01.05.
49,84	Lenz, Juliane	99	Emder Laufgemeinschaft	Wilhelmshaven	19.07.
50,48	Baeslack, Anna	99	SV Germania Helmstedt	Wilhelmshaven	19.07.

Hochsprung Bestl. 2013: 1,65 Heitker, Lara 98 LG Emstal Dörpen 1,65 Eden, Lale 98 Heidmühler FC

1,71	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Köln	17.08.
1,64	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	12.07.
1,61	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck	Bad Bevensen	18.05.
1,60	Emmermann, Lena	99	LG Hannover	Hannover	11.06.
1,60	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Wilhelmshaven	19.07.
1,60	Jansen, Carolin	99	SV Sparta Werlte	BS-Rüningen	26.07.
1,56	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel	Wehdel	26.04.
1,56	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt	Winsen/L.	17.05.
1,56	Kötter, Fiona	99	LG Papenburg/Aschendorf	Oldenburg	23.07.
1,54	Maaßen, Kea	99	SG akquinet Lemwerder	Lönigen	22.06.

Weibliche Jugend W 15

Stabhochsprung Bestl. 2013:

3,20 Klingenberg, Tessa 98 LG Peiner Land

3,40	Lorek, Romy	99	LG Peiner Land	Wilhelmshaven	20.07.
3,05	Czyppull, Marie	99	MTV 49 Holzminden	Bremen	17.05.
2,80	Klode, Evelin	99	LG Nordheide	Hamburg	12.07.
2,12	Gierke, Lena	99	SV Nienhagen	Meinersen	29.07.
2,10	Danielmeyer, Lena	99	Heidmühler FC	Bramel	09.06.
2,03	Gilde, Florentine	99	LG Hannover	Hannover	31.07.
2,00	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Langen	24.05.
1,80	Breiholz, Lea	99	VfL Suderburg	Langen	24.05.
1,73	Kramer, Henriette	99	SV Nienhagen	Nienhagen	29.05.

Weitsprung Bestl. 2013:

5,35 Heitker, Lara 98 LG Emstal Dörpen

6,08	+1,0	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	Mönchengladbach	05.07.
5,49	+1,2	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Mönchengladbach	05.07.
5,36	+1,1	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt	Mönchengladbach	05.07.
5,24	+0,2	Bulmahn, Luna	99	VfL Bückeburg	Minden	25.07.
5,23		Czyppull, Marie	99	MTV 49 Holzminden	Holzminden	16.05.
5,21	+0,0	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide	Mönchengladbach	05.07.
5,19	-0,5	Fiedler, Henrike	99	LG Hannover	Edemissen	14.06.
5,17	-0,6	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Bernhausen	30.08.
5,12	+0,0	Gierke, Lena	99	SV Nienhagen	Lachendorf	05.07.
5,04	+0,0	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck	Nienhagen	28.09.

Dreisprung Bestl. 2013:

10,97 Kutzleb, Carmen 98 TuS Neuenhaus

10,36		Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum	Lotte-Halen	21.09.
10,19	+0,0	Albrecht, Finja	00	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	03.10.
10,15	+0,0	Borgmann, Ute	00	SV Sparta Werlte	Papenburg	26.09.
10,14	+1,1	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Wilhelmshaven	20.07.
10,07	+1,0	Hindemith, Chiara	99	TV Jahn Schneverdingen	Wilhelmshaven	20.07.
10,07	+0,0	Drab, Johanna	00	SV Friedrichsfehn	Papenburg	26.09.
10,00	+0,0	Kaletka, Carolin	99	SV Borussia Salzgitter	Edemissen	06.09.
9,98	+0,1	Weiß, Pia	00	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	03.10.
9,67	+0,5	Seuthe, Maren	99	TV Jahn Schneverdingen	Wilhelmshaven	20.07.
9,63	+1,5	Freund, Julia	99	SV Friedrichsfehn	Wilhelmshaven	20.07.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2013:

13,17 van Ohlen, Sara 98 VfL Germania Leer

12,32		Waterhölter, Mira	99	LG Nordheide	Hamburg	27.09.
12,31		Frankenberg, Paulina	99	TV Georgsmarienhütte	Minden	11.07.
12,24		Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt	Edemissen	14.06.
11,87		Amofa, Josephen	99	VfL Stade	Bremen-Huchting	13.09.
11,59		Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Berlin	02.08.
11,21		Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Minden	07.06.
10,77		Raabe, Josina	99	LG Nordheide	Hamburg	03.10.
10,75		Heise, Lia	99	Einbecker SV	BS-Rüninge	23.07.
10,66		Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Winsen/L.	26.04.
10,57		Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Wehdel	26.04.
10,57		Boy, Victoria	99	LG Nordheide	Winsen/L.	04.10.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

37,72 van Ohlen, Sara 98 VfL Germania Leer

35,85		Waterhölter, Mira	99	LG Nordheide	Hamburg	03.10.
33,71		Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Loxstedt	17.06.
32,65		Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt	Wilhelmshaven	19.07.
29,35		Fleißner, Nele	99	SV Georgsheil	Georgsheil	05.10.
29,16		Amofa, Josephen	99	VfL Stade	Langen	24.05.

Weibliche Jugend W 15

29,14	Raabe, Josina	99	LG Nordheide	Hamburg	27.09.
29,10	Frankenberg, Paulina	99	TV Georgsmarienhütte	Minden	11.07.
28,49	Twesten, Lea	99	LG Nordheide	Winsen/L.	26.04.
28,38	Saathoff, Nele	99	SV Georgsheil	Wehdel	26.04.
28,03	Wernli, Samira	99	Vareler TB	Papenburg	26.09.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2013:

39,35 Novak, Nadja 98 TSV Sickte

63,62	Heise, Lia	99	Einbecker SV	Fränkisch Crumbach	07.06.
48,06	Besch, Julia	99	VfR Evesen	Braunschweig	27.04.
37,44	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Wilhelmshaven	19.07.
33,66	Markwitz, Paula	99	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Wilhelmshaven	19.07.
29,10	Becker, Fabienne	99	MTV Gittelde	Schwiegershausen	05.04.
28,79	Herbert, Hanna	99	TV Norden	Meppen	27.04.
26,29	Brand, Insa	99	LG Emstal Dörpen	Meppen	27.04.
22,58	Schmidt, Cessrin	99	LG Kreis Verden	Verden	12.10.
20,60	Schmitt, Nikola	99	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.
19,06	Wild, Amelie	99	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.

Speerwurf 500 g Bestl. 2013:

41,16 Sassen, Marie Sophie 98 LG Nordheide

38,69	Jeric, Anna-Lena	99	TSV Wehdel	Wilhelmshaven	19.07.
37,93	Gilde, Florentine	99	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
35,71	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide	Wilhelmshaven	19.07.
33,73	Emmermacher, Michaela	99	MTV Friesen Bakede	Bad Oeynhausen	09.06.
33,63	Rusch, Jane	99	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	03.05.
33,42	Till, Wiebke	99	TSV Asendorf	Meppen	19.01.
33,09	Hannemann, Katharina	99	MTV Soltau	Soltau	03.10.
32,99	Frankenberg, Paulina	99	TV Georgsmarienhütte	Bad Oeynhausen	09.06.
32,75	Rohde, Hanna	99	TuS Rotenburg	Oerel	25.04.
31,90	Maaßen, Kea	99	SG akquinet Lemwerder	Lemwerder	14.06.

Ballwurf 200g Bestl. 2013:

50,50 Wigger, Rike 98 BTB Oldenburg

57,00	Gilde, Florentine	99	LG Hannover	Hannover	31.07.
53,50	Hannemann, Katharina	99	MTV Soltau	Schneverdingen	21.06.
50,00	Krieb, Vanessa	99	TG 1860 Münden	Uslar	29.03.
49,00	Till, Wiebke	99	TSV Asendorf	Delmenhorst	29.03.
49,00	von Hollen, Deike	99	LG Wesermünde	Spaden	12.04.
47,50	Emmermacher, Michaela	99	MTV Friesen Bakede	Edemissen	14.06.
47,00	Maaßen, Kea	99	SG akquinet Lemwerder	Lemwerder	14.06.
43,50	Schäfer, Dana	99	TG 1860 Münden	Uslar	29.03.
43,50	Tepper, Gina	99	Velpker SV	BS-Rüningen	12.06.
40,50	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Edemissen	14.06.
40,50	Löffel, Filomena	99	Vareler TB	Delmenhorst	26.07.

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

Bestl. 2013:

1.586 Bamezon, Josephine 98 SV Georgsheil

1.647	Hannemann, Sara	99	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,18(+1,3)-5,43(+1,2)-10,91				
1.614	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt	Winsen/L.	17.05.
	13,07(+2,0)-4,83(+0,3)-11,46				
1.557	Amofa, Josephen	99	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,06(+1,3)-4,30(+0,1)-11,49				
1.554	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide	Winsen/L.	17.05.
	12,86(+2,0)-5,07(+0,6)-8,82				
1.553	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,38(+0,8)-4,76(+1,9)-10,76				

Weibliche Jugend W 15

1.541	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck	Nienhagen	28.09.
	13,18(+0,1)-5,04(+0,0)-9,27				
1.523	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,26(+0,3)-4,99(+1,2)-9,13				
1.514	Gierke, Lena	99	SV Nienhagen	Lachendorf	05.07.
	13,54-5,12(+0,0)-9,13				
1.483	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	28.09.
	13,0(+0,3)-4,52(+0,0)-9,37				
1.460	Seuthe, Maren	99	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,64(+1,3)-4,78(+2,6)-8,94				

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

	Bestl. 2013:	2.153	Heitker, Lara	98	LG Emstal Dörpen		
2.235	Hannemann, Sara	99	VfL Stade		Stuhr-Moordeich	12.07.	
	13,18(+1,3)-5,43(+1,2)-1,64-10,91						
2.155	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt		Winsen/L.	17.05.	
	13,07(+2,0)-4,83(+0,3)-1,56-11,46						
2.076	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck		Nienhagen	28.09.	
	13,18(+0,1)-5,04(+0,0)-1,55-9,27						
2.071	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide		Winsen/L.	17.05.	
	12,86(+2,0)-5,07(+0,6)-1,52-8,82						
2.070	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade		BS-Rüningen	26.07.	
	13,35(+0,3)-5,04(-0,2)-1,56-9,32						
2.050	Amofa, Josephen	99	VfL Stade		Stuhr-Moordeich	12.07.	
	13,06(+1,3)-4,30(+0,1)-1,48-11,49						
2.022	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt		Stuhr-Moordeich	12.07.	
	13,38(+0,8)-4,76(+1,9)-1,44-10,76						
2.019	Emmermann, Lena	99	LG Hannover		BS-Rüningen	26.07.	
	13,78(+1,2)-4,82(-0,4)-1,60-8,96						
1.953	Seuthe, Maren	99	TV Jahn Schneverdingen		Stuhr-Moordeich	12.07.	
	13,64(+1,3)-4,78(+2,6)-1,48-8,94						
1.928	Fiedler, Henrike	99	LG Hannover		BS-Rüningen	26.07.	
	13,30(+0,3)-5,00(-1,0)-1,40-8,26						

7-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-80m H.-Speer (500g)-800m

	Bestl. 2013:	3.616	Wegener, Mara	98	TuS Rotenburg		
3.737	Hannemann, Sara	99	VfL Stade		Stuhr-Moordeich	12./13.07.	
	13,18(+1,3)-5,43(+1,2)-10,91/1,64-12,48(+0,2)-26,79-2:38,11						
3.567	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,35(+0,3)-5,04(-0,2)-9,32/1,56-12,59(-0,1)-26,84-2:37,63						
3.467	Emmermann, Lena	99	LG Hannover		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,78(+1,2)-4,82(-0,4)-8,96/1,60-13,19(+1,2)-25,45-2:37,33						
3.466	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt		Stuhr-Moordeich	12./13.07.	
	13,38(+0,8)-4,76(+1,9)-10,76/1,44-14,24(+0,0)-28,70-2:33,04						
3.453	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck		BS-Rüningen	26./27.07.	
	13,27(+0,3)-4,61(-0,2)-10,11/1,44-12,84(-0,1)-21,81-2:31,40						
3.438	Amofa, Josephen	99	VfL Stade		Stuhr-Moordeich	12./13.07.	
	13,06(+1,3)-4,30(+0,1)-11,49/1,48-14,04(+0,0)-26,17-2:41,39						
3.345	Kaletka, Carolin	99	SV Borussia Salzgitter		BS-Rüningen	26./27.07.	
	14,16(+1,2)-4,84(+0,0)-9,44/1,40-12,80(-0,1)-23,63-2:37,17						
3.240	Gilde, Florentine	99	LG Hannover		Stuhr-Moordeich	12./13.07.	
	14,91(+0,3)-4,28(+1,3)-8,48/1,52-14,35(+0,0)-35,72-2:46,58						
3.225	Gierke, Lena	99	SV Nienhagen		Stuhr-Moordeich	12./13.07.	
	13,35(+0,8)-4,93(+0,6)-8,86/1,36-13,20(+0,2)-28,50-3:20,34						
3.205	Weirauch, Anna	99	BTB Oldenburg		BS-Rüningen	26./27.07.	
	14,30(+0,0)-4,70(-0,4)-8,63/1,52-15,26(+0,0)-21,40-2:37,52						

Weibliche Jugend W 15

Blockwettkampf S/S 100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (500g)

Bestl. 2013:		2.659	Vollmers, Hanna	98	LG Braunschweig		
2.928	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg		Mönchengladbach	05.07.	
	12,96(+0,8)-11,85(+0,2)-6,08(+1,0)-1,68-28,68						
2.753	Boldt, Augustine	99	LG Nordheide		Mönchengladbach	05.07.	
	12,91(-1,3)-12,58(+0,2)-5,21(+0,0)-1,52-34,51						
2.662	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade		Minden	07.06.	
	13,38(+0,2)-12,52(+0,3)-4,99(+0,3)-1,59-26,41						
2.611	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade		Edemissen	14.06.	
	12,78(-0,3)-12,64(+0,0)-4,66(+0,0)-1,44-29,54						
2.469	Fiedler, Henrike	99	LG Hannover		Edemissen	14.06.	
	13,34(-0,2)-12,99(+0,0)-5,19(-0,5)-1,48-15,29						
2.456	Retzlaff, Lisann	99	TuS Soltendieck		Winsen/L.	04.05.	
	13,49(+0,8)-12,98(+0,9)-4,50(+0,3)-1,48-21,65						
2.442	Rohde, Hanna	99	TuS Rotenburg		Edemissen	14.06.	
	13,50(+0,7)-14,54(-0,5)-4,66(-0,2)-1,40-32,53						
2.432	Emmermann, Lena	99	LG Hannover		Edemissen	14.06.	
	13,96(-0,2)-13,67(+0,0)-4,44(-0,6)-1,52-25,27						
2.424	Lüllau, Kira Mae	99	LG Nordheide		Edemissen	14.06.	
	13,25(-0,3)-13,25(+0,1)-4,84(+0,4)-1,40-19,46						
2.404	Seuthe, Maren	99	TV Jahn Schneverdingen		Edemissen	14.06.	
	13,72(+0,2)-12,88(+0,1)-4,61(-0,2)-1,36-23,89						

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

Bestl. 2013:		2.532	Kintz, Eda	98	BTB Oldenburg		
2.536	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade		Edemissen	14.06.	
	13,25(+0,2)-12,42(+0,2)-5,11(-0,1)-40,50-8:30,34						
2.361	Hindemith, Chiara	99	TV Jahn Schneverdingen		Edemissen	14.06.	
	13,89(+0,0)-14,28(+0,2)-4,79(-0,6)-33,00-7:39,02						
2.317	Emmermacher, Michaela	99	MTV Friesen Bakede		Edemissen	14.06.	
	14,48(+0,0)-14,21(+0,6)-4,63(-0,5)-47,50-8:41,81						
2.309	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt		Edemissen	14.06.	
	13,52(+0,2)-14,78(+0,2)-4,28(+0,2)-35,50-7:51,58						
2.297	Schulz, Tabea	99	TSV Wehdel		Edemissen	14.06.	
	12,81(+0,2)-16,31(+0,2)-4,57(-1,1)-35,00-8:16,52						
2.200	Bode, Lena	99	TSV Wehdel		Edemissen	14.06.	
	13,65(+0,2)-14,64(+0,6)-4,68(-0,1)-31,00-9:10,45						
2.165	Haberstock, Carolin	99	DSC Dransfeld		Wolfsburg	12.07.	
	14,10(+1,1)-14,54(+1,0)-4,23(+1,3)-34,50-8:56,92						
2.071	Reich, Alina	99	SG Osterholzer LA		Edemissen	14.06.	
	14,64(+0,0)-17,00(+0,6)-4,18(-0,1)-28,00-7:43,34						
2.039	Urban, Svea	99	TV Hude		Winsen/L.	04.05.	
	14,43(+0,1)-15,94(+1,0)-3,76(+0,0)-31,00-8:21,76						
2.034	Weissert, Laura	99	SV Rosche		Gronau	28.06.	
	15,65(-1,3)-17,06(+2,1)-3,94-30,00-7:18,77						

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

Bestl. 2013:		2.606	Marzinowski, Liv	98	VfL Bückeburg		
2.787	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Hanstedt		Mönchengladbach	05.07.	
	13,11(-0,1)-12,07(-1,8)-5,36(+1,1)-12,05-30,90						
2.686	Hannemann, Sara	99	VfL Stade		Minden	07.06.	
	13,26(-0,6)-12,16(+0,3)-5,38(+0,5)-11,21-26,03						
2.476	Kiel, Lea-Marie	99	TV Loxstedt		Minden	07.06.	
	13,54(+0,2)-14,66(+0,8)-4,78(+0,3)-10,58-30,33						
2.458	Amofa, Josephen	99	VfL Stade		Winsen/L.	04.05.	
	13,39(+2,0)-14,21(+0,7)-4,52(+0,5)-10,43-28,49						

Weibliche Jugend W 15

2.452	Boy, Victoria	99 LG Nordheide	Coesfeld	29.05.
	13,81(+0,9)-13,24-4,62(+2,5)-10,02-26,81			
2.402	Kaletka, Carolin	99 SV Borussia Salzgitter	Edemissen	14.06.
	13,89(-0,5)-12,67(+0,0)-4,77(-0,2)-9,40-20,75			
2.378	Helling, Jana	99 LG Kreis Nord Stade	Winsen/L.	04.05.
	13,01(+2,0)-13,31(+3,3)-4,15(-0,5)-9,54-21,17			
2.374	Saathoff, Nele	99 SV Georgsheil	Edemissen	14.06.
	14,03(-0,5)-13,25(-0,1)-4,27(+0,9)-9,87-25,42			
2.341	Waterhölter, Mira	99 LG Nordheide	Edemissen	14.06.
	15,00(-0,8)-13,77(-0,1)-4,03(-0,1)-11,22-29,33			
2.206	König, Josephine	99 LG Göttingen	Wolfsburg	12.07.
	14,11(+1,2)-14,04(+1,2)-4,56(+0,8)-8,51-17,67			



Merle Goltze (li.) und Annika Riedel von der SG Bredenbeck: Annika wurde erste Deutsche Jugendmeisterin W15 über 3000 m. Merle errang den Landesmeistertitel im 800 m-Lauf der W14. Bei den Deutschen Meisterschaften im Blockwettkampf Lauf W14 kam sie auf den achten Platz.

Lia Heise und ihre Bodyguards: Lia vom Einbecker SV wurde Deutsche Jugendmeisterin W15 im Hammerwurf. Im gleichen Wettbewerb der M15 belegten (v.l.) Moritz Mollowitz Platz 7, Tobias Kruse Platz 6 (beide SVG Grün-Weiß Bad Gandersheim) und Michael Thies (LG Braunschweig Platz 5.



Weibliche Jugend W 14

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,44	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel		
12,70 +0,7	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn		Oldenburg	30.07.	
12,73	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum		Lingen	21.06.	
12,80 -0,6	Eberle, Katharina	00	TuS Bothel		Winsen/L.	18.06.	
12,80 +1,2	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg		Neustadt	28.06.	
12,87 +0,0	Kramer, Imke	01	TV Norden		Gladbeck	07.06.	
12,94 +1,0	Hansmann, Patricia	00	VfL Lingen		Papenburg	18.05.	
13,02 +1,0	Dobelmann, Sarah	00	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	18.05.	
13,03 +1,3	Hillebrand, Johanna	00	LG Göttingen		Wolfsburg	12.07.	
13,08 +1,0	Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel		Edemissen	14.06.	
13,08	Fraatz, Michelle	00	LG Eichsfeld		Leinefelde	25.09.	

300 m Lauf	Bestl. 2013:	41,90	Lorenz, Alica	99	TSV Wehdel		
42,64	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck		Berlin	03.08.	
43,63	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte		Lingen	21.06.	
43,76	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum		OS-Gretesch	28.05.	
43,79	Schlicht, Tara	00	LG Nordheide		Wilhelmshaven	20.07.	
43,97	Pape, Svenja	00	TSV Warzen		Uslar	28.09.	
44,09	Planert, Ines	00	TSV Hagenburg		Stadthagen	05.07.	
44,90	Riemann, Hanna	00	OTB Osnabrück		Wilhelmshaven	20.07.	
45,3	Hindahl, Antonia	00	OTB Osnabrück		Osnabrück	09.07.	
45,71	Wenzl, Lene	00	LG Hannover		Sarstedt	27.07.	
45,72	Abeln, Kyra	00	SV Molbergen		Delmenhorst	24.06.	
45,72	Lange, Alissa	00	Holtorfer SV		Wilhelmshaven	20.07.	

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:18,74	Riedel, Annika	99	TSV Eintracht Wolfshagen		
2:21,13	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck		Zeven	08.06.	
2:22,92	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte		Zeven	08.06.	
2:23,36	Helmboldt, Lena	00	LG Nordheide		Oldendorf	25.05.	
2:24,16	Beckmann, Pauline	00	VfL Lönningen		Delmenhorst	26.07.	
2:24,42	Papenfuß, Josina	00	TSG Westerstede		Delmenhorst	26.07.	
2:25,05	Santel, Klara	00	VfL Lingen		Lingen	21.06.	
2:27,20	Wistokat, Johanna	00	TSV Wennigsen		Stuhr-Moordeich	25.05.	
2:27,31	Pape, Svenja	00	TSV Warzen		Wilhelmshaven	19.07.	
2:27,61	Litzke, Jemma	00	LG Hannover		Hannover	17.05.	
2:28,36	Schlicht, Tara	00	LG Nordheide		Zeven	08.06.	

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	6:44,23	Schröder, Anna	99	LG Osnabrück		
6:56,66	Santel, Klara	00	VfL Lingen		Wilhelmshaven	20.07.	
6:56,66	Papenfuß, Josina	00	TSG Westerstede		Wilhelmshaven	20.07.	
6:58,79	Wistokat, Johanna	00	TSV Wennigsen		Wilhelmshaven	20.07.	
6:59,27	Beckmann, Pauline	00	VfL Lönningen		Wilhelmshaven	20.07.	
6:59,88	Helmboldt, Lena	00	LG Nordheide		Wilhelmshaven	20.07.	
7:15,81	Peuke, Carolin	00	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.	
7:16,11	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck		Edemissen	14.06.	
7:16,67	Block, Henrieke	00	VfL Lönningen		Berlin	24.05.	
7:17,44	Litzke, Jemma	00	LG Hannover		Hildesheim	18.06.	
7:20,16	Benkendorf, Carolin	00	BV Garrel		Wilhelmshaven	20.07.	

5 km Straße	Bestl. 2013:	18:48	Riedel, Annika	99	TSV Eintracht Wolfshagen		
18:24	Papenfuß, Josina	00	TSG Westerstede		Gristede	01.05.	
19:46	Beyer, Jana	00	LG Eichsfeld		Hannover	26.09.	
19:59	Santel, Klara	00	VfL Lingen		Lingen	29.04.	
20:03	Helmboldt, Lena	00	LG Nordheide		Sottrum	09.05.	
20:07	Peuke, Carolin	00	Eintracht Hildesheim		Hannover	09.11.	

Weibliche Jugend W 14

20:39	Andres, Bonnie	00	VfL Oldenburg	Gristede	01.05.
20:51	Albrecht, Alia	00	LG Braunschweig	Oldenburg	13.04.
20:57	Beckmann, Pauline	00	VfL Lönningen	Garrel	20.09.
21:10	Evers, Michelle	00	ASP Apulia-Wolfsburg	Wolfsburg	14.09.
21:25	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck	Hannover	26.09.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2013: 12,06 Hannemann, Sara 99 VfL Stade

12,33 -0,7	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	20.07.
12,37 +0,0	Rohr, Paulina	00	LG Nordheide	Hamburg	01.07.
12,39 -0,7	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	Wilhelmshaven	20.07.
12,56 +1,2	Lieder, Jennifer	00	SV Georgsheil	Leer	18.05.
12,65 -0,1	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.05.
12,68 -0,5	Block, Henrieke	00	VfL Lönningen	Edemissen	14.06.
12,69 +0,0	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade	Edemissen	14.06.
12,73 -0,1	Hansmann, Patricia	00	VfL Lingen	Papenburg	18.05.
12,74 -0,1	Dobelmann, Sarah	00	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.05.
12,78 +1,1	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Berlin	03.08.

300 m Hürden 0.762m Bestl. 2013: 50,03 Lüllau, Kira Mae 99 LG Nordheide

46,31	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	19.07.
47,82	Block, Henrieke	00	VfL Lönningen	Wilhelmshaven	19.07.
49,8	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck	Edemissen	06.09.
50,85	Hiller, Maja	00	SV Georgsheil	Papenburg	21.09.
52,40	Quednau, Laura	00	TSV Wiepenkathen	Harfeld	30.04.
52,3	Langenhoff, Johanna	00	TSV Mehrum	Edemissen	06.09.
53,31	Lerchner, Franca	00	TSV Mehrum	Garbsen	01.05.
54,89	Isernhinke, Lisa	00	BTB Oldenburg	Heidmühle	04.05.
55,16	Schilling, Lea	00	SC Lüchow	Zeven	22.08.

Hochsprung Bestl. 2013: 1,72 Homeier, Merle 99 VfL Bückeburg

1,71	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	19.07.
1,71	Schütt, Jurina	00	MTV Hanstedt	Wilhelmshaven	19.07.
1,60	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Osterholz	18.05.
1,57	Hater, Mattea	00	VfL Lingen	Lingen	21.06.
1,57	Feldmann, Jana	00	VfL Lingen	Lingen	21.06.
1,56	Fraatz, Michelle	00	LG Eichsfeld	Duderstadt	10.05.
1,56	Dankert, Milena	00	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12.07.
1,56	Petersen, Noa Johanna	00	LG Nordheide	Oldenburg	23.07.
1,56	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum	Schortens	04.10.
1,53	Schnäbele, Cosima	00	LG Hannover	Hannover	09.05.
1,53	Werner, Nele-Felicitas	00	LG Weserbergland	Stuhr-Moordeich	25.05.
1,53	Fip, Henrike	00	OTB Osnabrück	Wilhelmshaven	19.07.

Stabhochsprung Bestl. 2013: 2,80 Lorek, Romy 99 LG Peiner Land

2,70	Meyer, Carolin	00	MTV 49 Holzminden	Holzminden	10.05.
2,65	Hillebrecht, Yentamie	00	DSC Oldenburg	Holzminden	07.06.
2,51	Terwey, Edline	00	DSC Oldenburg	Zweibrücken	15.08.
2,30	Kilian, Hannah	00	VfL Suderburg	Wilhelmshaven	20.07.
2,12	Hasanovic, Kaida	00	LG Hannover	Hannover	24.06.
1,93	Rüter, Jule	00	Holtorfer SV	Hannover	31.07.
1,70	Rust, Chiara	00	LG Hannover	Hannover	09.05.

Weibliche Jugend W 14

Weitsprung	Bestl. 2013:	5,58	Homeier, Merle	99	VfL Bückeburg	
5,16	+1,1	Albrecht, Sarah	00	TSV Mehrum	Wilhelmshaven	20.07.
5,08	+0,5	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Mönchengladbach	05.07.
5,00	+1,7	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum	Schortens	04.10.
4,98	-0,2	Schütt, Jurina	00	MTV Hanstedt	Langen	24.05.
4,94		Borgmann, Ute	00	SV Sparta Werlte	Dörpen	25.05.
4,93		Fraatz, Michelle	00	LG Eichsfeld	Leinefelde	25.09.
4,87	+1,3	Weiß, Pia	00	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	20.07.
4,87	+1,7	Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	20.09.
4,86	+0,0	Dobelmann, Sarah	00	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	25.05.
4,84	-0,9	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Stuhr-Moordeich	12.07.

Kugelstoß 3 kg	Bestl. 2013:	12,05	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Luhdorf-Roydorf	
11,70		Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Hamburg	27.09.
11,04		Braun, Marie Louise	00	LG Nordheide	Hamburg	27.09.
10,91		Groenewold, Nina	00	LG Braunschweig	Wilhelmshaven	19.07.
10,24		Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Wirdum	03.10.
10,23		Schnäbele, Cosima	00	LG Hannover	Hannover	19.09.
10,17		Picksak, Marina	00	SV Georgsheil	Edemissen	14.06.
10,07		Rüter, Jule	00	Holtorfer SV	Uchte	11.10.
10,06		Will, Vanessa	00	MTV Soltau	Einbeck	20.09.
9,74		Rund, Anika	00	VfL Lönningen	Edemissen	14.06.
9,67		Wessels, Mareike	00	TuS Rotenburg	Delmenhorst	20.09.

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	31,21	Waterhölter, Mira	99	LG Nordheide	
30,95		Lengert, Marie	00	SV Georgsheil	Norden	28.09.
30,03		Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Papenburg	26.09.
29,19		Braun, Marie Louise	00	LG Nordheide	Hamburg	27.09.
28,07		Dresp, Nele	01	TV Norden	Georgsheil	05.10.
28,01		Rund, Anika	00	VfL Lönningen	Wilhelmshaven	19.07.
28,00		Bleeken, Laura	00	TV Jahn Schneverdingen	Hamburg	27.09.
27,96		Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck	Gronau	28.06.
27,02		Ahrndt, Vanessa	00	LG Hannover	Lehrte	29.03.
26,91		Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt	Wilhelmshaven	19.07.
25,83		Picksak, Marina	00	SV Georgsheil	Georgsheil	05.10.

Hammerwurf 3 kg	Bestl. 2013:	52,73	Heise, Lia	99	Einbecker SV	
45,45		Koopmann, Neele	01	SV Lemgow/Dangenstorf	Berlin	30.08.
39,52		Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt	Wilhelmshaven	19.07.
37,77		Zierau, Cathleen	01	SV Lemgow/Dangenstorf	Bad Gandersheim	13.06.
32,04		Renken, Leonie	01	SV Lemgow/Dangenstorf	Evesen	25.05.
26,83		Ahrndt, Vanessa	00	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
23,88		Grienitz, Marie	00	LG Kreis Nord Stade	Loxstedt	03.10.
23,79		Lutat, Marie	00	LG Eichsfeld	Göttingen	26.04.
23,44		Schölecke, Laura	00	MTV Schöningen	Wilhelmshaven	19.07.
23,32		Christiansen, Lea-Marie	00	TV Loxstedt	Loxstedt	30.03.
20,84		Meyer, Carolin	00	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.

Speerwurf 500 g	Bestl. 2013:	34,15	Helling, Jana	99	LG Kreis Nord Stade	
37,88		Rust, Chiara	00	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
33,64		Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Bernhausen	31.08.
33,38		Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte	Bernhausen	31.08.
33,09		Schultz, Bentje	00	LG Wesermünde	Loxstedt	27.09.
32,58		Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover	Hannover	19.09.

Weibliche Jugend W 14

30,78	Dankert, Milena	00	TV Jahn Schneverdingen	Soltau	04.06.
30,75	Schütt, Jurina	00	MTV Hanstedt	Edemissen	14.06.
30,72	Christiansen, Lea-Marie	00	TV Loxstedt	Loxstedt	24.06.
30,52	Aschitsch, Sina	00	SV Alfeld	Sarstedt	28.09.
29,91	Picksak, Marina	00	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	19.07.

Ballwurf 200g Bestl. 2013: 53,00 von Hollen, Deike 99 LG Wesermünde

53,00	Dankert, Milena	00	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	21.06.
52,50	Schultz, Bentje	00	LG Wesermünde	Stinstedt	26.07.
49,00	Block, Henrieke	00	VfL Lönigen	Edemissen	14.06.
49,00	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	18.06.
49,00	Kruse, Rena	00	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	21.06.
46,50	Schütt, Jurina	00	MTV Hanstedt	Winsen/L.	18.06.
46,00	Christiansen, Lea-Marie	00	TV Loxstedt	Loxstedt	01.03.
46,00	von Estorff, Charlotte	00	SG akquinet Lemwerder	Lemwerder	14.06.
45,00	Radtko, Chiara	00	TV Jahn Schneverdingen	Winsen/L.	18.06.
45,00	Rüter, Jule	00	Holtorfer SV	Hannover	31.07.

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

Bestl. 2013: 1.577 Homeier, Merle 99 VfL Bückeburg

1.543	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,33(+0,7)-5,00(+0,7)-9,74				
1.501	Rüter, Jule	00	Holtorfer SV	Uchte	11.10.
	13,3(+0,0)-4,65(+0,0)-10,07				
1.499	Fraatz, Michelle	00	LG Eichsfeld	BS-Rüningen	20.09.
	13,28(+0,3)-4,66(+0,4)-9,44				
1.497	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum	Schortens	04.10.
	13,19(-2,6)-5,00(+1,7)-8,33				
1.489	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Lönigen	22.06.
	13,79(+1,3)-4,94(-0,2)-9,50				
1.482	Dobelman, Sarah	00	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	25.05.
	13,16-4,86-8,28				
1.461	Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	20.09.
	14,13(-0,2)-4,87(+1,7)-9,63				
1.437	Picksak, Marina	00	SV Georgsheil	Norden	28.09.
	13,5(+2,3)-4,25-10,04				
1.421	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Schwanewede	26.09.
	13,4-4,81-7,95				
1.412	Stellmacher, Berenike	01	TSV Mehrum	BS-Rüningen	20.09.
	13,80(+0,0)-4,63(+1,8)-8,50				
1.412	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte	Dörpen	25.05.
	13,63-4,53-8,43				
1.412	Eberle, Katharina	00	TuS Bothel	Gnarrenburg	01.05.
	13,32(-0,9)-4,56(-0,1)-7,78				

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

Bestl. 2013: 2.187 Homeier, Merle 99 VfL Bückeburg

2.151	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	BS-Rüningen	26.07.
	13,34(+0,1)-4,91(-0,3)-1,64-10,48				
2.048	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	BS-Rüningen	26.07.
	13,16(+0,1)-5,20(+0,7)-1,48-9,14				
2.040	Fraatz, Michelle	00	LG Eichsfeld	BS-Rüningen	20.09.
	13,28(+0,3)-4,66(+0,4)-1,56-9,44				
2.038	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum	Schortens	04.10.
	13,19(-2,6)-5,00(+1,7)-1,56-8,33				
1.976	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Stuhr-Moordeich	12.07.
	13,90(+0,0)-4,84(-0,9)-1,60-8,13				

Weibliche Jugend W 14

1.937	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte	BS-Rüningen	26.07.
	13,50(+0,1)-4,52(+0,0)-1,48-8,96				
1.933	Rüter, Jule	00	Holtorfer SV	Uchte	11.10.
	13,3(+0,0)-4,65(+0,0)-1,38-10,07				
1.928	Schütt, Jurina	00	MTV Hanstedt	Winsen/L.	17.05.
	14,52(+0,3)-4,54(+0,3)-1,60-8,86				
1.908	Dankert, Milena	00	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12.07.
	14,26(+1,4)-4,56(-0,6)-1,56-8,45				
1.905	Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	20.09.
	14,13(-0,2)-4,87(+1,7)-1,40-9,63				

7-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-80m H.-Speer (500g)-800m

Bestl. 2013: 3.725 Homeier, Merle 99 VfL Bückeburg

3.687	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Bernhausen	30./31.08.
	13,72(+0,1)-5,03(-0,7)-11,26/1,61-12,93(-0,2)-33,64-2:36,37				
3.552	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	BS-Rüningen	26./27.07.
	13,16(+0,1)-5,20(+0,7)-9,14/1,48-12,51(+0,0)-27,29-2:38,22				
3.461	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte	BS-Rüningen	26./27.07.
	13,50(+0,1)-4,52(+0,0)-8,96/1,48-12,86(+0,0)-28,33-2:31,77				
3.300	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	13,90(+0,0)-4,84(-0,9)-8,13/1,60-13,40(+0,0)-20,66-2:51,02				
3.285	Wittmann, Kira	00	SV Quitt Ankum	Schortens	04./05.10.
	13,19(-2,6)-5,00(+1,7)-8,33/1,56-13,33(-0,3)-15,58-2:56,40				
3.271	Dankert, Milena	00	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	14,26(+1,4)-4,56(-0,6)-8,45/1,56-14,04(+0,0)-25,07-2:44,66				
3.243	Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt	BS-Rüningen	20./21.09.
	14,13(-0,2)-4,87(+1,7)-9,63/1,40-13,58(+0,4)-27,61-3:02,62				
3.210	Rust, Chiara	00	LG Hannover	BS-Rüningen	26./27.07.
	14,22(+0,4)-4,56(+0,0)-9,08/1,44-13,92(-0,3)-31,58-3:05,48				
3.165	Bleeken, Laura	00	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	13,68(+1,4)-4,49(+0,4)-7,81/1,44-13,30(+0,0)-22,06-2:56,97				
3.159	Erken, Sina	01	SV Sparta Werlte	BS-Rüningen	26./27.07.
	13,84(-0,4)-4,23(+0,2)-7,14/1,48-14,03(-0,7)-26,33-2:47,45				

Blockwettkampf S/S 100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (500g)

Bestl. 2013: 2.854 Homeier, Merle 99 VfL Bückeburg

2.671	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg	Mönchengladbach	05.07.
	13,68(-0,3)-13,14(-1,3)-5,08(+0,5)-1,64-30,18				
2.551	Schütt, Jurina	00	MTV Hanstedt	Mönchengladbach	05.07.
	14,35(-0,5)-12,95(-0,6)-4,85(+0,2)-1,60-26,66				
2.527	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	Edemissen	14.06.
	13,35(-0,5)-12,73(+0,2)-4,83(+0,1)-1,44-24,82				
2.497	Albrecht, Sarah	00	TSV Mehrum	Wolfsburg	12.07.
	13,26(+1,3)-13,14(+1,2)-4,81(+1,3)-1,40-26,30				
2.460	Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel	Edemissen	14.06.
	13,08(+1,0)-13,85(+0,8)-4,93(+0,0)-1,48-19,16				
2.440	Müller, Christin	00	SG Osterholzer LA	Edemissen	14.06.
	14,04(-0,5)-13,45(+0,7)-4,46(+0,2)-1,60-20,68				
2.388	Rust, Chiara	00	LG Hannover	Gronau	28.06.
	14,47(-0,4)-14,28(-0,7)-4,43-1,44-33,64				
2.374	Quednau, Laura	00	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	20.07.
	13,6(+1,8)-13,5(-0,8)-4,43(-0,9)-1,44-23,88				
2.367	Kruse, Rena	00	TV Jahn Schneverdingen	Edemissen	14.06.
	14,29(-0,5)-13,33(+0,7)-4,48(+0,5)-1,40-26,31				
2.366	Erken, Sina	01	SV Sparta Werlte	Edemissen	14.06.
	13,80(+1,0)-13,83(+0,9)-4,48(-0,1)-1,40-25,27				

Weibliche Jugend W 14

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

Bestl. 2013:		2.563	Maikranz, Marieke	99	VfL Stade		
2.573	Block, Henrieke	00	VfL Lönningen		Edemissen	14.06.	
	13,90(+0,0)-12,68(-0,5)-4,58(+0,0)-49,00-7:25,64						
2.502	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck		Mönchengladbach	05.07.	
	13,30(+1,2)-13,52(-0,1)-4,28(-0,4)-43,00-7:21,34						
2.493	Brinkmann, Maria	00	SV Sparta Werlte		Edemissen	14.06.	
	13,53(+0,1)-12,78(-0,5)-4,14(+0,3)-43,00-7:30,68						
2.342	Rüter, Jule	00	Holtorfer SV		Gronau	28.06.	
	13,91(-0,4)-14,03(-0,5)-4,52-42,00-8:24,33						
2.270	Schönfelder, Sinja Lou	00	LG Osterode		Edemissen	14.06.	
	13,61(+0,1)-14,30(-0,5)-4,11(-0,1)-30,00-7:44,05						
2.265	Schilling, Lea	00	SC Lüchow		Edemissen	14.06.	
	14,16(+0,0)-14,11(-0,5)-4,16(+0,0)-33,00-7:46,18						
2.260	Hillebrand, Johanna	00	LG Göttingen		Edemissen	14.06.	
	13,30(+0,1)-15,03(+0,3)-4,30(+0,0)-34,00-8:21,12						
2.253	Helmboldt, Lena	00	LG Nordheide		Edemissen	14.06.	
	14,82(+0,3)-13,94(-0,5)-4,07(+0,1)-28,50-7:05,25						
2.233	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn		Burgdorf	19.09.	
	12,9(+0,1)-14,9(+0,1)-4,41(+0,1)-30,00-8:29,9						
2.100	Langenhoff, Johanna	00	TSV Mehrum		Edemissen	14.06.	
	14,22(+0,1)-15,31(+0,3)-4,09(+0,0)-24,50-7:58,03						

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

Bestl. 2013:		2.703	Lakämper, Bjarna Liv	99	MTV Luhdorf-Roydorf		
2.454	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Edemissen	14.06.	
	13,29(+0,0)-12,69(+0,0)-4,64(-0,5)-9,29-22,55						
2.390	Picksak, Marina	00	SV Georgsheil		Edemissen	14.06.	
	13,46(+0,0)-13,04(+0,9)-4,35(+0,1)-10,17-20,10						
2.364	Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt		Mönchengladbach	05.07.	
	14,08(-0,6)-13,15(+0,7)-4,59(-0,2)-9,05-24,08						
2.364	Rund, Anika	00	VfL Lönningen		Berlin	24.05.	
	13,58(+1,2)-13,52(+1,7)-4,71(+0,5)-9,08-21,41						
2.303	Goltze, Merle	00	SG Bredenbeck		Gronau	28.06.	
	13,89(-0,5)-14,19(-1,3)-4,24-8,55-27,96						
2.286	Bleeken, Laura	00	TV Jahn Schneverdingen		Edemissen	14.06.	
	14,14(+0,0)-12,98(+0,9)-4,32(+0,0)-7,99-23,48						
2.278	Braun, Marie Louise	00	LG Nordheide		Winsen/L.	04.05.	
	14,61(+1,0)-14,01(+0,7)-4,23(-0,8)-9,86-24,93						
2.196	Schölecke, Laura	00	MTV Schöningen		Wolfsburg	12.07.	
	13,99(+1,2)-14,48(+1,2)-4,51(+0,8)-7,56-21,63						
2.189	Schnäbele, Cosima	00	LG Hannover		Edemissen	14.06.	
	14,24(+0,0)-15,09(+0,0)-4,50(+0,0)-9,03-19,82						
2.123	Christiansen, Lea-Marie	00	TV Loxstedt		Edemissen	14.06.	
	14,67(-0,1)-14,19(-0,1)-4,36(-0,4)-6,59-23,78						

Weibliche Jugend U 16

5 km Straße Mann. Bestl. 2013: 1:07:15 VfL Lingen

1:02:17	Eintracht Hildesheim	Hannover	09.11.
	Peuke, Carolin (00) - 20:07; Yazdan-Pourfard, Anahita (01) - 20:52; Hampel, Karla (01) - 21:18		
1:03:08	VfL Lönningen	Garrel	20.09.
	Meyer, Lotta (01) - 20:27; Beckmann, Pauline (00) - 20:57; Schuling, Gesa (00) - 21:44		
1:04:51	VfL Lingen	Lingen	29.04.
	Santel, Klara (00) - 19:59; Meißner, Mia-Sophie (00) - 21:38; Weeme, Marie (99) - 23:14		
1:09:40	SC Lüchow	Wustrow	22.03.
	Dippe, Jasmina (00) - 21:39; Schilling, Lea (00) - 22:20; Koch, Lea Marie (00) - 25:41		
1:09:54	LAV Bokel	Cuxhaven	13.04.
	Eden, Hanna-Sophie (00) - 21:36; Bunjes, Kea Celine (00) - 22:30; Eden, Luisa-Marie (00) - 25:48		
1:21:19	TV Hude	Oldenburg	19.10.
	Urban, Svea (99) - 25:21; Meunier, Luna (00) - 26:19; Krüger, Louisa (99) - 29:39		

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 50,13 StG Schaumburg (w)

49,51	LG Nordheide	Lübeck	28.06.
	Rohr, Paulina (00); Lüllau, Kira Mae (99); Boldt, Augustine (99); Heimberg, Viktoria (01)		
49,82	TSV Wehdel	Wilhelmshaven	19.07.
	Bode, Lena (99); Schulz, Tabea (99); Köpp, Marit (99); Bohmbach, Rieke (99)		
51,13	VfL Stade	Langen	24.05.
	Amofa, Josephen (99); Hannemann, Sara (99); Maikranz, Marieke (99); Scholz, Frederike (01)		
52,14	StG Lönningen-Ankum	Wilhelmshaven	19.07.
	Bollmann, Marie (01); Block, Henrieke (00); Herrmann, Carolin (00); Wittmann, Kira (00)		
52,16	LG Hannover	Wilhelmshaven	19.07.
	Grüne, Anna-Lena (01); Emmermann, Lena (99); Fiedler, Henrike (99); Rehbein, Marleen (00)		
52,41	StG Hansa-Brinkum-Asendorf	Stuhr-Moordeich	25.05.
	Stief, Tabea (99); Frauenheim, Rabea (99); Bauer, Marie (99); Till, Wiebke (99)		
52,4	StG Lingen-Meppen	Lingen	04.07.
	Forstreuter, Zoe (99); Voges, Lena (00); Hater, Mattea (00); Hansmann, Patricia (00)		
52,61	TV Jahn Schneverdingen	Wilhelmshaven	19.07.
	Kruse, Rena (00); Hindemith, Chiara (99); Bleeken, Laura (00); Seuthe, Maren (99)		
52,73	SV Georgsheil	Leer	18.05.
	Lieder, Jennifer (00); Schön, Rena (00); Hiller, Maja (00); Picksak, Marina (00)		
52,87	LG Osnabrück	Wilhelmshaven	19.07.
	Winse, Ida (99); Schulz, Esther (99); Bormann, Pia (99); Schürmann, Anna (99)		
53,34	StG GM-Hütte - Melle - OTB	Wilhelmshaven	19.07.
	Blumenstein, Maya (00); Opitz, Ann-Christin (99); Wrocklage, Nour (00); Riemann, Hanna (00)		
53,69	TSV Mehrum	Wilhelmshaven	19.07.
	Albrecht, Sarah (00); Lerchner, Franca (00); Langenhoff, Johanna (00); Klingebiel, Maline (01)		
53,73	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	28.09.
	Aeilts, Franziska (99); Assies, Christina (99); Wiemker, Hannah (99); Dobelmann, Sarah (00)		
54,00	BTB Oldenburg	Oldenburg	13.07.
	Stelter, Jule (00); Walter, Kathrin (00); Wiemhoff, Nele (00); Alberts, Helen (00)		
54,09	MTV 49 Holzminden	Wilhelmshaven	19.07.
	Sander, Isabel Tabea (99); Wild, Amelie (99); Schmitt, Nikola (99); Czyppull, Marie (99)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013: 7:17,38 Eintracht Hildesheim

7:15,88	StG Deister-Harz-Leine w	Osnabrück	11.05.
	Goltze, Merle (00); Steckann, Lea (99); Riedel, Annika (99)		
7:20,09	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	03.05.
	Vogelgesang, Lisa (99); Heidner, Sarah (99); Peuke, Carolin (00)		
7:22,87	StG GM-Hütte - Melle - OTB I	Osnabrück	11.05.
	Opitz, Ann-Christin (99); Strehlau, Larissa (99); Schröder, Anna (99)		
7:27,24	StG Lingen-Meppen	Osnabrück	11.05.
	Santel, Klara (00); Weeme, Marie (99); Koers, Anna-Lena (99)		
7:27,39	LG Nordheide	Osnabrück	11.05.
	Schlicht, Tara (00); Lüllau, Kira Mae (99); Helmboldt, Lena (00)		

Weibliche Jugend U 16

7:30,11	StG Lönningen-Ankum Block, Henrieke (00); Beckmann, Pauline (00); Meyer, Lotta (01)	Delmenhorst	26.04.
7:48,25	LG UnterlüßFaßbergOldendorf Stöckmann, Louisa (00); Lange, Finja (99); Dietz, Arina (99)	Tostedt	31.05.
7:58,51	StG GM-Hütte - Melle - OTB II Lawrance, Lucy-Elise (01); Blumenstein, Maya (00); Wiegard, Lisa (99)	Osnabrück	11.05.
8:09,72	TV Jahn Schneverdingen Sauter, Lina (01); Dankert, Milena (00); Bleeken, Laura (00)	Tostedt	31.05.
8:12,08	LG Papenburg/Aschendorf Assies, Christina (99); Heidelberg, Nele (00); Aeilts, Franziska (99)	Dörpen	13.06.
8:24,1	SC Lüchow Koch, Lea Marie (00); Schilling, Lea (00); Dippe, Jasmina (00)	Lüchow	30.07.
8:29,34	LG Osnabrück Thünemann, Malin (00); Schowwe, Cecilia (99); Mönstermann, Holly (01)	Osnabrück	11.05.
8:30,79	TSV Warzen Pape, Svenja (00); Brümmer, Debora (00); Kollmann, Anna (00)	Hildesheim	03.05.
8:37,57	SV Germania Helstorf Abel, Hannah (00); Fachmann, Friederike (01); Hadaschik, Benita (00)	Wunstorf	01.06.
8:37,69	SV Eintracht Bad Salzdetfurth Janietz, Sara (01); Rudolph, Kristin (01); Beyes, Annika (00)	Hildesheim	03.05.

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

Bestl. 2013: 6.991 LG Braunschweig

7.081	VfL Stade Hannemann, Sara (99) - 1.647; Amofa, Josephen (99) - 1.557; Maikranz, Marieke (99) - 1.523 Möller, Rieke (00) - 1.212; Diez Rossi, Alina (01) - 1.142	Stuhr-Moordeich	12.07.
6.879	TV Jahn Schneverdingen Seuthe, Maren (99) - 1.460; Bleeken, Laura (00) - 1.376; Dankert, Milena (00) - 1.367 Hindemith, Chiara (99) - 1.340; Kruse, Rena (00) - 1.336	Stuhr-Moordeich	12.07.
6.853	MTV Hanstedt Lakämper, Bjarna Liv (99) - 1.614; Rohde, Gina-Felicia (00) - 1.394; Schütt, Jurina (00) - 1.363 Studtmann, Nora (99) - 1.259; Doerks, Pauline (99) - 1.223	Winsen/L.	17.05.
6.670	LG Hannover Schnäbele, Cosima (00) - 1.402; Emmermann, Lena (99) - 1.399; Fiedler, Henrike (99) - 1.397 Grüne, Anna-Lena (01) - 1.291; Gilde, Florentine (99) - 1.181	Sarstedt	11.05.
6.658	VfL Lingen Hansmann, Patricia (00) - 1.391; Hater, Mattea (00) - 1.346; Voges, Lena (00) - 1.327 Forstreuter, Zoe (99) - 1.306; Staudenmeyer, Judith (99) - 1.288	Dörpen	25.05.
6.657	BTB Oldenburg Walter, Kathrin (00) - 1.489; Otzen, Tomma Lina (99) - 1.319; Ripke, Kim (99) - 1.314 Wiemhoff, Nele (00) - 1.281; Frankenberg, Kira (99) - 1.254	Lönningen	22.06.
6.363	SV Sparta Werlte Brinkmann, Maria (00) - 1.412; Borgmann, Ute (00) - 1.356; Kleinhuis, Mara (99) - 1.337 Jansen, Carolin (99) - 1.278; Shamo, Maria (00) - 980	Dörpen	25.05.
6.304	TSV Mehrum Stellmacher, Berenike (01) - 1.412; Lerchner, Franca (00) - 1.275; Langenhoff, Johanna (00) - 1.270 Sander, Ann-Sophie (00) - 1.217; Klingebiel, Maline (01) - 1.130	BS-Rüningen	20.09.
6.072	LG Kreis Verden Schmidt, Cessrin (99) - 1.392; Schäfer, Saskia (99) - 1.289; Gogoll, Eva Marie (00) - 1.186 Möller, Aleke (99) - 1.183; van Veen, Jana (99) - 1.022	Verden	28.05.
5.960	LG Kreis Nord Stade Helling, Jana (99) - 1.466; von Bremen, Mairin (00) - 1.252; Lünstedt, Joelle (00) - 1.132 Warwas, Elisa (00) - 1.079; Klegräfe, Christina (00) - 1.031	Himmelpforten	25.04.
5.734	SG Osterholzer LA Müller, Christin (00) - 1.421; Fuhrmann, Julia (99) - 1.352; Kettelhake, Tia Marie (01) - 1.148 Reich, Alina (99) - 1.077; Reichhart, Lina (01) - 736	Schwanewede	26.09.

Weibliche Jugend U 16

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

Bestl. 2013: 9.622 VfL Stade

9.566	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	12.07.
	Hannemann, Sara (99) - 2.235; Maikranz, Marieke (99) - 2.064; Amofa, Josephen (99) - 2.050 Möller, Rieke (00) - 1.656; Diez Rossi, Alina (01) - 1.561		
9.245	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12.07.
	Seuthe, Maren (99) - 1.953; Dankert, Milena (00) - 1.908; Bleeken, Laura (00) - 1.845 Kruse, Rena (00) - 1.780; Hindemith, Chiara (99) - 1.759		
9.164	MTV Hanstedt	Winsen/L.	17.05.
	Lakämper, Bjarna Liv (99) - 2.155; Schütt, Jurina (00) - 1.928; Rohde, Gina-Felicia (00) - 1.762 Studtmann, Nora (99) - 1.728; Doerks, Pauline (99) - 1.591		
9.134	LG Hannover	Sarstedt	11.05.
	Emmermann, Lena (99) - 1.940; Fiedler, Henrike (99) - 1.866; Schnäbele, Cosima (00) - 1.846 Grüne, Anna-Lena (01) - 1.808; Gilde, Florentine (99) - 1.674		
8.980	BTB Oldenburg	BS-Rüningen	26.07.
	Walter, Kathrin (00) - 2.151; Weirauch, Anna (99) - 1.904; Frankenberg, Kira (99) - 1.693 Dettmers, Marieke (99) - 1.645; Isernhinke, Lisa (00) - 1.587		
8.965	SV Sparta Werlte	BS-Rüningen	26.07.
	Brinkmann, Maria (00) - 1.937; Jansen, Carolin (99) - 1.871; Erken, Sina (01) - 1.796 Borgmann, Ute (00) - 1.788; Janssen, Maria (01) - 1.573		
8.867	VfL Lingen	BS-Rüningen	26.07.
	Hansmann, Patricia (00) - 1.859; Hater, Mattea (00) - 1.844; Voges, Lena (00) - 1.741 Feldmann, Jana (00) - 1.717; Forstreuter, Zoe (99) - 1.706		
8.710	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	25.05.
	Heidelberg, Nele (00) - 1.792; Sinnigen, Laura (00) - 1.789; Kötter, Fiona (99) - 1.743 Wiemker, Hannah (99) - 1.706; Assies, Christina (99) - 1.680		
8.220	TSV Mehrum	BS-Rüningen	20.09.
	Stellmacher, Berenike (01) - 1.856; Langenhoff, Johanna (00) - 1.664; Lerchner, Franca (00) - 1.643 Sander, Ann-Sophie (00) - 1.559; Klingebiel, Maline (01) - 1.498		
7.941	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	25.04.
	Helling, Jana (99) - 1.873; von Bremen, Mairin (00) - 1.684; Lünstedt, Joelle (00) - 1.513 Warwas, Elisa (00) - 1.511; Klegräfe, Christina (00) - 1.360		

7-Kampf Mann. 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-80m H.-Speer (500g)-800m

Bestl. 2013: 10.636 VfL Stade

10.711	VfL Stade	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	Hannemann, Sara (99) - 3.737; Maikranz, Marieke (99) - 3.536; Amofa, Josephen (99) - 3.438		
9.856	LG Hannover	BS-Rüningen	26./27.07.
	Emmermann, Lena (99) - 3.467; Rust, Chiara (00) - 3.210; Fiedler, Henrike (99) - 3.179		
9.823	BTB Oldenburg I	BS-Rüningen	26./27.07.
	Walter, Kathrin (00) - 3.674; Weirauch, Anna (99) - 3.205; Frankenberg, Kira (99) - 2.944		
9.766	SV Sparta Werlte	BS-Rüningen	26./27.07.
	Brinkmann, Maria (00) - 3.461; Erken, Sina (01) - 3.159; Jansen, Carolin (99) - 3.146		
9.595	TV Jahn Schneverdingen	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	Dankert, Milena (00) - 3.271; Bleeken, Laura (00) - 3.165; Hindemith, Chiara (99) - 3.159		
9.307	TSV Wehdel	BS-Rüningen	26./27.07.
	Gercken, Zoe (01) - 3.552; Lenkeit, Tabea (01) - 2.916; Lindek, Friederike (01) - 2.839		
8.803	LG Papenburg/Aschendorf I	Schortens	04./05.10.
	Heidelberg, Nele (00) - 3.056; Kötter, Fiona (99) - 2.914; Aeilts, Franziska (99) - 2.833		
8.595	TuS Wunstorf	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	Gerhards, Kyra (00) - 3.094; Schulze, Sarah Fleur (99) - 2.903; Wölfl, Stella (01) - 2.598		
8.468	BTB Oldenburg II	BS-Rüningen	26./27.07.
	Dettmers, Marieke (99) - 2.845; Scholz, Annabell (99) - 2.841; Isernhinke, Lisa (00) - 2.782		
8.439	MTV Schöningen	BS-Rüningen	20./21.09.
	Fust, Pauline (01) - 3.115; Schölecke, Laura (00) - 2.810; Müller, Chantal (99) - 2.514		
8.385	TSV Mehrum	BS-Rüningen	20./21.09.
	Langenhoff, Johanna (00) - 2.929; Lerchner, Franca (00) - 2.774; Sander, Ann-Sophie (00) - 2.682		
8.241	LG Kreis Verden	Stuhr-Moordeich	12./13.07.
	Schmidt, Cessrin (99) - 2.878; Schäfer, Saskia (99) - 2.757; Möller, Aleke (99) - 2.606		

Weibliche Jugend U 16

8.189	LG Papenburg/Aschendorf II	Schortens	04./05.10.
	Assies, Christina (99) - 2.759; Sinnigen, Laura (00) - 2.755; Wiemker, Hannah (99) - 2.675		
8.113	SG Osterholzer LA	Osterholz	26./27.09.
	Fuhrmann, Julia (99) - 2.977; Müller, Christin (00) - 2.653; Reich, Alina (99) - 2.483		

Blockwettkampf Mannschaft

	Bestl. 2013:	12.547	LG Braunschweig		
12.122	LG Nordheide		Edemissen	14.06.	
	Boldt, Augustine (99) - 2.641; Lüllau, Kira Mae (99) - 2.424; Boy, Victoria (99) - 2.388				
	Waterhölter, Mira (99) - 2.341; Rohr, Paulina (00) - 2.328				
11.862	LG Hannover		Edemissen	14.06.	
	Fiedler, Henrike (99) - 2.469; Emmermann, Lena (99) - 2.432; Gilde, Florentine (99) - 2.333				
	Rust, Chiara (00) - 2.320; Grüne, Anna-Lena (01) - 2.308				
11.728	SV Sparta Werlte		Edemissen	14.06.	
	Brinkmann, Maria (00) - 2.493; Erken, Sina (01) - 2.366; Jansen, Carolin (99) - 2.364				
	Borgmann, Ute (00) - 2.334; Kleinhuis, Mara (99) - 2.171				
11.675	TV Jahn Schneverdingen		Edemissen	14.06.	
	Seuthe, Maren (99) - 2.404; Kruse, Rena (00) - 2.367; Hindemith, Chiara (99) - 2.361				
	Bleeken, Laura (00) - 2.286; Dankert, Milena (00) - 2.257				
11.398	TSV Wehdel		Edemissen	14.06.	
	Gercken, Zoe (01) - 2.527; Bohmbach, Rieke (99) - 2.352; Schulz, Tabea (99) - 2.297				
	Bode, Lena (99) - 2.200; Lenkeit, Tabea (01) - 2.022				
11.046	BTB Oldenburg		Edemissen	14.06.	
	Walter, Kathrin (00) - 2.636; Ripke, Kim (99) - 2.163; Weirauch, Anna (99) - 2.112				
	Levold, Luisa (01) - 2.073; Dettmers, Marieke (99) - 2.062				
10.835	LG Kreis Nord Stade		Edemissen	14.06.	
	Helling, Jana (99) - 2.611; Meier, Rebecca (01) - 2.454; von Bremen, Mairin (00) - 2.153				
	Grienitz, Marie (00) - 1.919; Lünstedt, Joelle (00) - 1.698				
10.584	SG Osterholzer LA		Edemissen	14.06.	
	Müller, Christin (00) - 2.440; Niemann, Cana (00) - 2.149; Fuhrmann, Julia (99) - 2.092				
	Reich, Alina (99) - 2.071; Kettelhake, Tia Marie (01) - 1.832				

DJMM Team-DM (mJ U16 + wJ U16) → MJ U16

DJMM DSMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 7.912 BTB Oldenburg

7.749	StG Lingen-Meppen	Lingen	04.07.
7.615	TV Jahn Schneverdingen	Verden	21.09.
7.419	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	10.05.
7.348	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	28.09.
7.316	VfL Stade	Verden	21.09.
6.761	SG Osterholzer LA	Verden	21.09.
6.020	LG Kreis Verden	Verden	21.09.

DJMM DSMM Gruppe 3 Bestl. 2013: 4.952 TSV Wehdel

5.124	TSV Wehdel	Verden	21.09.
4.591	StG GM-Hütte - Melle - OTB	Verden	21.09.
4.537	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	10.05.
4.343	StG Lingen-Meppen I	Lingen	03.06.
4.333	StG Lingen-Meppen II	Lingen	03.06.
3.897	StG Lingen-Meppen III	Lingen	03.06.
3.718	SC Lüchow	Lüchow	20.09.
2.787	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.
2.435	LG Emstal Dörpen	Dörpen	28.09.

Weibliche Jugend W 13

75 m Lauf	Bestl. 2013:	9,98	Eberle, Katharina	00	TuS Bothel	
9,88	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg		Löningen	22.06.
9,91	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Buxtehude	07.06.
9,94 +2,0	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn		Wilhelmshaven	18.06.
10,04	Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel		Schöningen	17.05.
10,04	Kramer, Imke	01	TV Norden		Leer	18.05.
10,06	Heimberg, Viktoria	01	LG Nordheide		Langen	24.05.
10,15	Groß, Sophie	01	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	04.05.
10,28	Kruse, Laura-Sophie	01	LG Weserbergland		Hameln	29.06.
10,32	Albers, Sophia	01	TuS Haren		Lingen	21.06.
10,33	Junk, Katharina	01	VfL Lingen		Lingen	21.06.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:24,59	Santel, Klara	00	VfL Lingen	
2:26,14	Vedder, Amelie	01	SV Germania Twist		Wilhelmshaven	19.07.
2:26,25	Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel		BS-Rüningen	04.07.
2:26,81	Lawrance, Lucy-Elise	01	SC Melle 03		Minden	25.07.
2:29,13	Krebs, Xenia	01	LG Nienburg		Wilhelmshaven	19.07.
2:29,8	Meyer, Lotta	01	VfL Löningen		Damme	15.05.
2:31,48	Sauter, Lina	01	TV Jahn Schneverdingen		Winsen/L.	18.06.
2:32,29	Hampel, Karla	01	Eintracht Hildesheim		Alfeld	02.08.
2:32,56	Fiene, Nele	01	LG Peiner Land		Wolfsburg	12.07.
2:32,80	Yazdan-Pourfard, Anahita	01	Eintracht Hildesheim		Osterode	27.06.
2:33,45	Groß, Sophie	01	LG Lüneburg Stadt und Land		Langen	24.05.

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	7:00,09	Helmboldt, Lena	00	LG Nordheide	
7:04,33	Meyer, Lotta	01	VfL Löningen		Löningen	22.06.
7:08,76	Krebs, Xenia	01	LG Nienburg		Wilhelmshaven	20.07.
7:09,13	Vedder, Amelie	01	SV Germania Twist		Lingen	30.09.
7:17,10	Yazdan-Pourfard, Anahita	01	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
7:18,13	Grön, Jette	01	BTB Oldenburg		Löningen	22.06.
7:18,13	Hampel, Karla	01	Eintracht Hildesheim		Wilhelmshaven	20.07.
7:18,22	Lawrance, Lucy-Elise	01	SC Melle 03		Wilhelmshaven	20.07.
7:23,36	Fiene, Nele	01	LG Peiner Land		Wilhelmshaven	20.07.
7:30,41	Wagner, Wiebke	01	LG Braunschweig		Braunschweig	10.05.
7:41,98	Lohmann, Jolana	01	LG Nordheide		Winsen/L.	13.08.

5 km Straße	Bestl. 2013:	19:43	Santel, Klara	00	VfL Lingen	
19:50	Krebs, Xenia	01	LG Nienburg		Hess.-Oldendorf	08.11.
20:08	Lohmann, Jolana	01	LG Nordheide		Cuxhaven	13.04.
20:27	Meyer, Lotta	01	VfL Löningen		Garrel	20.09.
20:40	Grön, Jette	01	BTB Oldenburg		Gristede	01.05.
20:52	Yazdan-Pourfard, Anahita	01	Eintracht Hildesheim		Hannover	09.11.
21:18	Hampel, Karla	01	Eintracht Hildesheim		Hannover	09.11.
22:00	Koopmann, Lotte	01	VfL Lingen		Lingen	29.04.
22:40	Diederich, Lisa	01	LG Eichsfeld		Hannover	26.09.
22:55	Heinrich, Ronja	01	LG Hannover		Hannover	09.11.
22:58	Bröring, Anne	01	SV Molbergen		Oldenburg	19.10.

60 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	9,69	Rohr, Paulina	00	LG Nordheide	
9,81	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel		Osterholz	27.09.
10,06	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg		Heidmühle	04.05.
10,13	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Buxtehude	07.06.
10,28	Bollmann, Marie	01	VfL Löningen		Heidmühle	04.05.
10,31	Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel		Wolfsburg	12.07.

Weibliche Jugend W 13

10,34	Fust, Pauline	01	MTV Schöningen	Wolfsburg	12.07.
10,36	Rehse, Ariane	01	VfL Hameln	Hameln	29.06.
10,51	Scholz, Frederike	01	VfL Stade	Langen	24.05.
10,54	Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
10,66	Fulfs, Antonia	01	SV Georgsheil	Heidmühle	04.05.

Hochsprung Bestl. 2013:

1,57	Walter, Kathrin	00	BTB Oldenburg		
1,57	Schütt, Jurina	00	MTV Luhdorf-Roydorf		
1,56	Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel	Edemissen	08.06.
1,56	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	Osterholz	27.09.
1,54	Meyer, Lara	01	TuS Blau-Weiß Lohne	Wilhelmshaven	18.06.
1,52	Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover	Sarstedt	11.05.
1,52	Kramer, Imke	01	TV Norden	Lemwerder	14.06.
1,52	Hentel, Nele	01	TV Cloppenburg	Oldenburg	13.07.
1,52	Marasas, Emma Marie	01	VfL Bückeburg	Stadthagen	19.07.
1,49	Edekobi, Louisa	01	TuS Wunstorf	Wunstorf	18.06.
1,49	Kleinbuntemeyer, Janne	01	TSV Wallenhorst	Lotte-Halen	21.09.
1,49	Erken, Sina	01	SV Sparta Werlte	Papenburg	21.09.

Stabhochsprung Bestl. 2013:

2,52	Meyer, Carolin	00	MTV 49 Holzminden		
1,95	Hildebrandt, Lena	01	SG Osterholzer LA	Lilienthal	30.07.
1,85	Wedemeyer, Finja-Sarah	01	SG Osterholzer LA	Osterholz	18.05.
1,70	Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover	Hannover	09.05.
1,70	Fust, Pauline	01	MTV Schöningen	Schöningen	24.06.
1,55	Lindemann, Janina	01	SG Osterholzer LA	Osterholz	18.05.

Weitsprung Bestl. 2013:

4,98	Fraatz, Michelle	00	LG Eichsfeld		
5,20	+0,7 Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	BS-Rüningen	26.07.
5,17	+0,9 Kramer, Imke	01	TV Norden	Wilhelmshaven	20.07.
5,13	Junk, Katharina	01	VfL Lingen	Wilhelmshaven	18.06.
5,12	+1,3 Jakob, Jelde	01	MTV Wolfenbüttel	Wilhelmshaven	20.07.
5,11	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg	Coesfeld	29.05.
5,05	Kruse, Laura-Sophie	01	LG Weserbergland	Stadthagen	24.05.
4,83	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	22.06.
4,78	Heimberg, Viktoria	01	LG Nordheide	Winsen/L.	29.05.
4,76	Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
4,73	Fust, Pauline	01	MTV Schöningen	Osterode	29.08.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2013:

10,06	Braun, Marie Louise	00	LG Nordheide		
10,73	Klisch, Josefine	01	LG Peiner Land	Oldenburg	23.07.
10,22	Kramer, Imke	01	TV Norden	Groß Hesepe	11.10.
10,15	Rudolph, Constanze	01	TV Norden	Delmenhorst	20.09.
10,00	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	Wilhelmshaven	19.07.
9,82	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg	Delmenhorst	20.09.
9,69	Freerks, Miriam	01	SV Warsingsfehn	Leer	18.05.
9,58	Bethke, Hannah	01	LG Osnabrück	Wilhelmshaven	18.06.
9,39	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade	Harsefeld	08.10.
8,87	Dresp, Nele	01	TV Norden	Papenburg	21.09.
8,62	Heimberg, Viktoria	01	LG Nordheide	Hittfeld	21.06.
8,62	Bendt, Lucy	01	LG Nordheide	Winsen/L.	04.10.

Weibliche Jugend W 13

Diskuswurf 750 g Bestl. 2013:

		33,26	Lengert, Marie	00	SV Georgsheil		
35,41	Rudolph, Constanze	01	TV Norden		Papenburg	21.09.	
33,17	Dresp, Nele	01	TV Norden		Wirdum	03.10.	
27,00	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Harselfeld	08.10.	
25,73	Bendt, Lucy	01	LG Nordheide		Winsen/L.	04.10.	
24,69	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg		Delmenhorst	20.09.	
22,81	Schatte, Charlott	01	TSV Lelm		Schöningen	17.05.	
21,24	Klisch, Josefine	01	LG Peiner Land		Schöningen	17.05.	
21,20	Kramer, Imke	01	TV Norden		Aurich	09.05.	
21,12	Schultalbers, Tessa	01	LG Peiner Land		Winsen/L.	29.05.	
20,13	Rudolph, Kristin	01	SV Eintracht Bad Salzdetfurth		Sarstedt	28.09.	

Hammerwurf 2 kg Bestl. 2013:

		31,67	Kaufmann, Nele	00	SV Germania Helmstedt		
51,61	Koopmann, Neele	01	SV Lemgow/Dangenstorf		Salzwedel	13.09.	
41,67	Zierau, Cathleen	01	SV Lemgow/Dangenstorf		Salzwedel	13.09.	
32,25	Drinkuth, Isabell	01	VfR Evesen		Evesen	25.05.	
32,04	Renken, Leonie	01	SV Lemgow/Dangenstorf		Evesen	25.05.	
24,99	Achmus, Julia Christina	01	MTV Gittelde		Schwiegershausen	05.04.	

Speerwurf 400 g Bestl. 2013:

		32,67	Christiansen, Lea-Marie	00	TV Loxstedt		
32,58	Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover		Hannover	19.09.	
32,11	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Harselfeld	08.10.	
30,90	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg		Oldenbur	28.09.	
30,58	Kramer, Imke	01	TV Norden		Norden	28.09.	
29,42	Erken, Sina	01	SV Sparta Werlte		Papenburg	21.09.	
29,14	Zacher, Henrike	01	TSV Wiepenkathen		Harselfeld	08.10.	
28,00	Marasas, Emma Marie	01	VfL Bückeburg		Hameln	10.05.	
27,29	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel		BS-Rüningen	27.07.	
26,96	Rudolph, Constanze	01	TV Norden		Norden	28.09.	
26,39	Kirschke, Judith	01	Emder Laufgemeinschaft		Heidmühle	04.05.	

Ballwurf 200g Bestl. 2013:

		54,50	Schultz, Bentje	00	LG Wesermünde		
53,50	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Osterholz	27.09.	
53,00	Bethke, Hannah	01	LG Osnabrück		OS-Gretesch	28.05.	
50,00	Erken, Sina	01	SV Sparta Werlte		Dörpen	25.05.	
45,00	Grüne, Anna-Lena	01	LG Hannover		Hannover	31.07.	
44,50	Schatte, Charlott	01	TSV Lelm		Helmstedt	14.06.	
44,50	Bendt, Lucy	01	LG Nordheide		Tostedt	26.07.	
44,00	Kramer, Imke	01	TV Norden		Lemwerder	14.06.	
42,50	Stellmacher, Berenike	01	TSV Mehrum		Edemissen	08.06.	
42,50	Jäh, Fiona	01	LG Fallingbostal		Schneverdingen	21.06.	
41,50	Raffelsbauer, Janka	01	LG Fallingbostal		Schneverdingen	21.06.	

3-Kampf 75m-Weit-Ball

	Bestl. 2013:	1.468	Ehlers, Jana Josephine	00	LG Braunschweig		
1.537	Kramer, Imke	01	TV Norden		Lemwerder	14.06.	
	10,33-4,93-44,00						
1.534	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		Himmelpforten	25.04.	
	10,0-4,75-45,00						
1.499	Prepens, Talea	01	TV Cloppenburg		Lemwerder	14.06.	
	10,10-4,70-39,00						
1.487	Erken, Sina	01	SV Sparta Werlte		Dörpen	03.07.	
	10,66-4,53-48,00						
1.437	Gentes, Lilly Pauline	01	SV Borussia Salzgitter		SZ-Lebenstedt	01.07.	
	10,41-4,31-41,00						

Weibliche Jugend W 13

1.405	Fust, Pauline 10,6-4,48-40,00	01	MTV Schöningen	Königslutter	24.05.
1.399	Janssen, Maria 10,98-4,47-41,00	01	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.07.
1.388	Raffelsbauer, Janka 10,69(+0,0)-4,23-39,50	01	LG Fallingbostal	Nienhagen	28.09.
1.387	Moschner, Nuri 10,79-4,51-36,50	01	LG Göttingen	Kalefeld	12.10.
1.384	Schatte, Charlott 10,9-4,61-39,00	01	TSV Lelm	Königslutter	24.05.

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-Ball

	Bestl. 2013:	1.935	Walter, Kathrin 00	BTB Oldenburg	
2.054	Kramer, Imke 10,33-4,93-1,52-44,00	01	TV Norden	Lemwerder	14.06.
1.976	Prepens, Talea 9,88-4,73-1,48-33,50	01	TV Cloppenburg	Löningen	22.06.
1.940	Erken, Sina 10,51-4,44-1,44-45,00	01	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.07.
1.928	Meier, Rebecca 10,0-4,75-1,32-45,00	01	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	25.04.
1.892	Marasas, Emma Marie 11,08-4,51-1,52-38,50	01	VfL Bückeburg	Stadthagen	19.07.
1.844	Gentes, Lilly Pauline 10,41-4,31-1,34-41,00	01	SV Borussia Salzgitter	SZ-Lebenstedt	01.07.
1.818	Janssen, Maria 10,98-4,47-1,36-41,00	01	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.07.
1.818	Meyer, Lara 10,8-4,62-1,48-30,50	01	TuS Blau-Weiß Lohne	Lohne	15.06.
1.806	Moschner, Nuri 10,79-4,51-1,36-36,50	01	LG Göttingen	Kalefeld	12.10.
1.793	Böder, Lilli 10,56-4,49-1,40-29,50	01	LG Hannover	Hannover	29.06.

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-Speer (400g)

2.536	Gercken, Zoe 10,48-9,86-4,49-1,52-26,32	01	TSV Wehdel	Winsen/L.	04.05.
2.528	Prepens, Talea 10,04-10,42-5,11-1,38-27,35	01	TV Cloppenburg	Coesfeld	29.05.
2.412	Grüne, Anna-Lena 10,78-10,54-4,76-1,36-29,81	01	LG Hannover	Gronau	28.06.
2.408	Jakob, Jelde 10,38-10,31-4,75-1,40-20,83	01	MTV Wolfenbüttel	Wolfsburg	12.07.
2.358	Kruse, Laura-Sophie 10,76-10,79-4,82-1,44-20,45	01	LG Weserbergland	Hameln	10.05.
2.304	Lüpke, Paula 10,62-10,99-4,28-1,48-18,95	01	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	12.07.
2.299	Moschner, Nuri 10,60-10,67-4,37-1,36-21,84	01	LG Göttingen	Wolfsburg	12.07.
2.259	Marasas, Emma Marie 11,24-11,97-4,37-1,44-28,00	01	VfL Bückeburg	Hameln	10.05.
2.249	Hentel, Nele 10,88-10,94-4,68-1,42-15,44	01	TV Cloppenburg	Coesfeld	29.05.
2.176	Doering, Pia 11,19-11,20-4,08-1,42-19,00	01	VfL Hameln	Stadthagen	20.09.

Weibliche Jugend W 13

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-Ball-800m

2.392	Fust, Pauline	01	MTV Schöningen	Wolfsburg	12.07.
	10,72-10,34-4,46-38,50-2:42,66				
2.255	Scholz, Frederike	01	VfL Stade	Winsen/L.	04.05.
	10,51-10,83-4,18-35,50-2:57,23				
2.247	Bollmann, Marie	01	VfL Lönningen	Coesfeld	29.05.
	10,68-10,84-4,63-28,50-2:52,87				
2.210	Rehse, Ariane	01	VfL Hameln	Gronau	28.06.
	10,99-10,51-3,84-30,00-2:42,16				
2.203	Benkert, Sophia	01	MTV Wolfenbüttel	Edemissen	28.06.
	10,80-11,73-4,65-29,50-2:48,67				
2.191	Janietz, Sara	01	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Gronau	28.06.
	10,48-11,54-4,27-28,00-2:48,40				
2.188	Groß, Sophie	01	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	04.05.
	10,15-12,26-4,35-24,00-2:40,75				
2.180	Bach, Laura	01	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	20.07.
	10,9-11,5-4,48-32,50-2:47,6				
2.170	Schatte, Charlott	01	TSV Lelm	Edemissen	28.06.
	11,39-11,76-4,19-38,00-2:47,32				
2.149	Njikonye, Esther	01	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	12.07.
	10,46-11,12-4,33-25,00-3:01,17				

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

2.388	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade	Winsen/L.	04.05.
	10,22-10,22-4,60-8,82-21,46				
2.128	Gentes, Lilly Pauline	01	SV Borussia Salzgitter	Wolfsburg	12.07.
	10,63-10,68-4,34-6,84-16,72				
2.037	Schatte, Charlott	01	TSV Lelm	Wolfsburg	12.07.
	11,35-11,58-4,06-7,41-20,26				
1.986	Rudolph, Kristin	01	SV Eintracht Bad Salzdetfurth	Gronau	28.06.
	11,30-12,27-4,28-6,85-19,36				
1.666	Wiegmann, Sina	01	LG Kreis Nord Stade	Winsen/L.	04.05.
	12,11-12,90-3,27-5,38-17,97				
1.548	Bartel, Juliana	01	TSV Lelm	Wolfsburg	12.07.
	12,61-15,53-3,29-6,94-14,65				



Kathrin Walter (BTB Oldenburg, W14): siebenfache Landesmeisterin, bei den Deutschen Meisterschaften Platz 3 im Siebenkampf sowie Platz 6 im Blockwettkampf Sprint / Sprung.

Weibliche Jugend W 12

75 m Lauf	Bestl. 2013:	9,6	Kramer, Imke	01	TV Norden	
10,37	Geise, Helen	02	TSV Wehdel		Nordholz	05.07.
10,39	Dallaserra, Medea Talida	02	Vareler TB		Oldenburg	13.07.
10,49	Gül, Meryem	02	TV Norden		Blankenburg	22.09.
10,51	Steinbrecher, Lara-Noelle	03	LG Altes Amt		Schöningen	17.05.
10,61	Rozok, Nela	02	SV Alfeld		Gronau	20.09.
10,65	Schulz, Amelie	02	VfL Stade		Langen	24.05.
10,65	Ratay, Lena	02	LG Weserbergland		Hameln	29.06.
10,69 -0,9	Kolbe, Smilla	02	LG Hannover		Edemissen	08.06.
10,71	Kaupert, Amelie	02	Vareler TB		Stadthagen	20.09.
10,5	Kramer, Merret	02	TV Norden		Norden	28.09.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:30,95	Groß, Sophie	01	LG Lüneburg Stadt und Land	
2:30,90	Bade, Felina	02	Garbsener SC		Wilhelmshaven	19.07.
2:34,49	Steinbrecher, Lara-Noelle	03	LG Altes Amt		Uslar	28.09.
2:35,76	Greiving, Eva	02	VfL Lingen		Lingen	21.06.
2:37,22	Bresser, Marieke	02	LG Lüneburg Stadt und Land		Nienhagen	28.09.
2:38,07	Kramer, Merret	02	TV Norden		Wilhelmshaven	18.06.
2:38,11	Kolbe, Smilla	02	LG Hannover		Sarstedt	27.07.
2:38,16	Thormann, Jolina	03	OTB Osnabrück		Minden	25.07.
2:38,27	Hilken, Anna	02	LAV Zeven		Langen	24.05.
2:38,39	Rohling, Jana	02	TV Georgsmarienhütte		Lingen	21.06.
2:38,6	Prüser, Nele Marit-Soph	02	TV Sottrum		Sottrum	03.07.

2000 m Lauf	Bestl. 2013:	7:25,21	Vedder, Amelie	01	SV Germania Twist	
7:32,62	Wolter, Mya	02	LG Hannover		Hildesheim	18.06.
7:39,61	Hoffmann, Liv	03	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
7:41,81	Hilken, Anna	02	LAV Zeven		Zeven	31.03.
7:44,71	Curland, Kira	02	LG Braunschweig		BS-Rüningen	21.09.
7:48,45	Belhustede, Ida	03	LG Braunschweig		BS-Rüningen	21.09.
7:50,10	Siedler, Jana	02	SG Osterholzer LA		Wehdel	30.07.
7:50,71	Quednau, Veronique	03	LG Celle-Land		Winsen/L.	13.08.
7:51,07	Grüne, Isabel	02	TSV Eintracht Wolfshagen		BS-Rüningen	21.09.
7:54,57	Dallaserra, Medea Talida	02	Vareler TB		Löningen	22.06.
7:55,44	Minnich, Lina	02	LG Braunschweig		Hildesheim	18.06.

5 km Straße	Bestl. 2013:	20:31	Krebs, Xenia	01	LG Nienburg	
20:29	Wolter, Mya	02	LG Hannover		Hannover	26.09.
21:09	Popp, Fenja	02	TSV Friesenstolz Riepe		Emden	31.05.
21:16	Löffel, Karoline	02	Vareler TB		Garrel	20.09.
21:59	Greiving, Eva	02	VfL Lingen		Lingen	29.04.
22:02	Wiegmann, Paulina	02	VfL Lingen		Lingen	29.04.
22:26	Lübbers, Fenna	02	Fortuna Wirdum		Münkeboe	29.08.
22:30	Lüken, Franziska	02	SV Molbergen		Ofen	03.10.
23:04	Welk, Julia	02	TV Loxstedt		Cuxhaven	13.04.
23:29	Prüser, Nele Marit-Soph	02	TV Sottrum		Sottrum	09.05.
23:49	Jaschinski, Denise	02	FTSV Jahn Brinkum		Oldenburg	19.10.

60 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	10,03	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel	
10,1	Kolbe, Smilla	02	LG Hannover		Neustadt	18.05.
10,54	Schulz, Amelie	02	VfL Stade		Langen	24.05.
10,73	Dallaserra, Medea Talida	02	Vareler TB		Oldenburg	28.09.
10,6	Bade, Felina	02	Garbsener SC		Neustadt	18.05.
10,7	Rieper, Henrike	03	TSV Wiepenkathen		Wiepenkathen	20.07.

Weibliche Jugend W 12

10,94	Vollmers, Marit	02	TSV Wiepenkathen	Langen	20.09.
10,97	Wölke, Svenja	02	LG Hannover	Hamburg	28.09.
11,12	de Vries, Jette	02	Emder Laufgemeinschaft	Papenburg	21.09.
11,19	Mehlig, Maike	02	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	12.07.
11,21	Kaupert, Amelie	02	Vareler TB	Oldenburg	13.07.

Hochsprung Bestl. 2013: 1,52 Edekobi, Louisa 01 TuS Wunstorf

1,48	Mehlig, Maike	02	VfL Wolfsburg	BS-Rüningen	12.06.
1,44	Willms, Janne	02	TuS Blau-Weiß Lohne	Löningen	22.06.
1,44	Siemer, Lara	02	LG Hannover	Edemissen	06.09.
1,42	Kolbe, Smilla	02	LG Hannover	Stadthagen	24.05.
1,41	Olshausen, Nala	02	LAZ Celle	Nienhagen	28.09.
1,40	Wisssem, Antonia	02	TSV Wiepenkathen	Winsen/L.	04.05.
1,40	Nebendahl, Michelle-Sophie	02	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	10.05.
1,40	Liepelt, Ann Katrin	02	LG Nordheide	Winsen/L.	17.05.
1,40	Rieper, Henrike	03	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	20.07.
1,40	Ringe, Alyssa	02	TSV Gnarrenburg	Wehdel	30.07.
1,40	Bauleke, Greta	02	LG Hannover	Edemissen	06.09.
1,40	Haspelmath, Maja	02	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.

Stabhochsprung Bestl. 2013: 1,90 Wedemeyer, Finja-Sarah 01 SG Osterholzer LA

1,70	Jensen, Annegret	02	TSV Lelm	Schöningen	24.06.
1,65	Lindemann, Sarah	02	SG Osterholzer LA	Lilienthal	30.07.
1,60	Langbecker, Ameline	02	TSV Lelm	Schöningen	24.06.

Weitsprung Bestl. 2013: 5,19 Kramer, Imke 01 TV Norden

4,72	-0,2	Gül, Meryem	02	TV Norden	Leer	06.09.
4,61		Kolbe, Smilla	02	LG Hannover	Hamburg	28.09.
4,58		Siemer, Lara	02	LG Hannover	Hamburg	28.09.
4,57		Ratay, Lena	02	LG Weserbergland	Holzminen	28.06.
4,53		Welk, Julia	02	TV Loxstedt	Loxstedt	30.05.
4,52		Geise, Helen	02	TSV Wehdel	Langen	24.05.
4,51		Rieper, Henrike	03	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	20.07.
4,48		Zirbus, Lisa	02	LG Osterode	Osterode	19.07.
4,48		Bauleke, Greta	02	LG Hannover	Hamburg	28.09.
4,45		Schulz, Amelie	02	VfL Stade	Langen	24.05.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2013: 9,02 Klisch, Josefine 01 LG Peiner Land

10,29	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28.09.
8,61	von Glahn, Jule	02	TV Langen	Loxstedt	03.10.
8,06	Genzel, Linda	02	VSV Rössing	Sarstedt	28.09.
7,88	Ratay, Lena	02	LG Weserbergland	Holzminen	10.05.
7,84	Mulder, Fabienne	02	MTV Soltau	Soltau	27.04.
7,39	Gries, Lisa	02	LG Nordheide	Hittfeld	21.06.
7,26	Ritter, Sophie	02	TSV Arminia Vöhrum	Schöningen	17.05.
7,19	Kolbe, Smilla	02	LG Hannover	Edemissen	08.06.
7,15	Bartmann, Janne	02	SV Lengede	Schöningen	17.05.
7,14	Ringe, Celine	02	TSV Gnarrenburg	Wehdel	30.07.

Diskuswurf 750 g Bestl. 2013: 29,56 Rudolph, Constanze 01 TV Norden

24,68	Gül, Meryem	02	TV Norden	Aurich	09.05.
21,68	Mulder, Fabienne	02	MTV Soltau	Soltau	27.04.
21,12	von Glahn, Jule	02	TV Langen	Langen	12.10.
19,69	Ritter, Sophie	02	TSV Arminia Vöhrum	Wolfsburg	12.07.
18,81	Zelder, Annika	02	TSV Arminia Vöhrum	Hannover	27.09.

Weibliche Jugend W 12

18,38	Pries, Jette	02	VSV Rössing	Alfeld	02.08.
18,15	Rozok, Nela	02	SV Alfeld	Alfeld	02.08.
17,51	Ringe, Celine	02	TSV Gnarrenburg	Osterholz	18.05.
16,43	Clausen, Lina	02	LG Hannover	Hannover	27.09.
16,03	Siedler, Jana	02	SG Osterholzer LA	Osterholz	18.05.

Hammerwurf 2 kg Bestl. 2013:

45,48	Koopmann, Neele	01	SV Lemgow/Dangenstorf		
21,05	Langbecker, Ameline	02	TSV Lemm	Schöningen	24.06.
19,01	Jensen, Annegret	02	TSV Lemm	Schöningen	24.06.
18,76	Nagel, Marisa	03	Blexer TB	Nordenham	29.03.
17,04	Warnecke, Vera	03	TSV Lemm	Schöningen	24.06.
14,59	Gaede, Zoe	02	MTV 49 Holzminden	Holzminden	11.10.

Speerwurf 400 g Bestl. 2013:

28,98	Grüne, Anna-Lena	01	Eintracht Hildesheim		
27,86	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28.09.
23,69	Langbecker, Ameline	02	TSV Lemm	Wolfsburg	12.07.
23,02	Pries, Jette	02	VSV Rössing	Gronau	28.06.
22,78	Koschuth, Lene	02	TV Langen	Langen	12.10.
22,68	Rieper, Henrike	03	TSV Wiepenkathen	Harsefeld	08.10.
22,41	Dallaserra, Medea Talida	02	Vareler TB	Oldenburg	28.09.
22,15	Siedler, Jana	02	SG Osterholzer LA	Osterholz	18.05.
22,05	Mulder, Fabienne	02	MTV Soltau	Soltau	27.04.
21,50	Kaupert, Amelie	02	Vareler TB	Oldenburg	28.09.
21,05	Wieting, Laura	02	SV Brake	Nordenham	27.06.

Ballwurf 200g Bestl. 2013:

45,50	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		
41,50	von Glahn, Jule	02	TV Langen	Osterholz	27.09.
40,50	Siedler, Jana	02	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
39,50	Mulder, Fabienne	02	MTV Soltau	Schwarmstedt	12.07.
38,50	Gül, Meryem	02	TV Norden	Norden	28.09.
38,00	Jegerczyk, Lara	02	LG Eichsfeld	Kalefeld	12.10.
37,00	Ringe, Alyssa	02	TSV Gnarrenburg	Sittensen	21.09.
37,00	Koschuth, Lene	02	TV Langen	Osterholz	27.09.
36,50	Ringe, Celine	02	TSV Gnarrenburg	Sittensen	21.09.
36,50	Langbecker, Ameline	02	TSV Lemm	Königsutter	27.09.
36,00	Schulz, Amelie	02	VfL Stade	Osterholz	27.09.

3-Kampf 75m-Weit-Ball

	Bestl. 2013:	1.500	Meier, Rebecca	01	LG Kreis Nord Stade		
1.441	Gül, Meryem 10,3-4,63-38,50	02	TV Norden		Norden	28.09.	
1.350	von Glahn, Jule 10,80-4,04-39,00	02	TV Langen		Nordholz	05.07.	
1.314	Geise, Helen 10,37-4,22-27,00	02	TSV Wehdel		Nordholz	05.07.	
1.300	Koschuth, Lene 10,98-4,02-35,00	02	TV Langen		Nordholz	05.07.	
1.298	Schulz, Amelie 10,85-4,08-32,50	02	VfL Stade		Oldendorf	22.06.	
1.288	Kornacker, Sofia 11,21-4,11-35,00	02	TSV Brunkensen		Gronau	20.09.	
1.287	Rozok, Nela 10,61-4,32-25,50	02	SV Alfeld		Gronau	20.09.	
1.282	Kolbe, Smilla 10,92-4,34-28,00	02	LG Hannover		Hannover	29.06.	
1.277	Ringe, Alyssa 11,27-4,20-33,00	02	TSV Gnarrenburg		Gnarrenburg	01.05.	
1.274	Schröder, Lisa-Sofia 11,43-4,22-34,00	02	SV Ettenbüttel		WOB-Fallersleben	05.07.	

Weibliche Jugend W 12

4-Kampf 75m-Weit-Hoch-Ball

	Bestl. 2013:	1.952	Gercken, Zoe	01	TSV Wehdel		
1.867	Gül, Meryem	02	TV Norden		Norden	28.09.	
	10,3-4,63-1,37-38,50						
1.726	Kolbe, Smilla	02	LG Hannover		Hannover	29.06.	
	10,92-4,34-1,40-28,00						
1.707	Siemer, Lara	02	LG Hannover		Stadthagen	19.07.	
	11,46-4,41-1,42-29,00						
1.696	Ringe, Alyssa	02	TSV Gnarrenburg		Gnarrenburg	01.05.	
	11,27-4,20-1,36-33,00						
1.685	von Glahn, Jule	02	TV Langen		Nordholz	05.07.	
	10,80-4,04-1,23-39,00						
1.675	Koschuth, Lene	02	TV Langen		Nordholz	05.07.	
	10,98-4,02-1,29-35,00						
1.664	Willms, Janne	02	TuS Blau-Weiß Lohne		Löningen	22.06.	
	11,00-4,11-1,44-22,50						
1.654	Welk, Julia	02	TV Loxstedt		Brake	11.10.	
	10,8-4,43-1,33-25,00						
1.653	Pries, Jette	02	VSV Rössing		Osterode	19.07.	
	11,62-4,37-1,32-32,00						
1.645	Olshausen, Nala	02	LAZ Celle		Nienhagen	28.09.	
	11,73(-1,2)-3,93-1,41-31,50						

Blockwettkampf S/S 75m-60m H.-Weit-Hoch-Speer (400g)

2.235	Rieper, Henrike	03	TSV Wiepenkathen		Wiepenkathen	20.07.	
	11,2-10,7-4,51-1,40-21,37						
2.176	Mehlig, Maike	02	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	12.07.	
	11,51-11,19-4,43-1,48-14,95						
2.098	Koschuth, Lene	02	TV Langen		Langen	12.10.	
	11,37-12,44-4,21-1,36-22,78						
2.035	Wissem, Antonia	02	TSV Wiepenkathen		Wiepenkathen	20.07.	
	11,3-11,9-3,98-1,40-16,99						
2.022	Bartmann, Janne	02	SV Lengede		Edemissen	28.06.	
	11,27-11,99-4,39-1,28-15,52						
2.018	Pries, Jette	02	VSV Rössing		Gronau	28.06.	
	11,69-12,37-4,35-1,24-23,02						
1.994	Wachenschwan, Kristin	02	MTV Schöningen		Wolfsburg	12.07.	
	11,41-12,05-3,88-1,28-19,55						
1.988	Riekert, Chiara	02	LG Hannover		Gronau	28.06.	
	11,23-11,50-4,12-1,20-16,70						
1.984	Nerge, Angelina	02	TSV Eintracht Bückeberge		Stadthagen	20.09.	
	11,64-12,38-3,98-1,38-15,65						
1.972	Welk, Julia	02	TV Loxstedt		Langen	12.10.	
	11,17-12,19-4,38-1,33-9,90						

Blockwettkampf Lauf 75m-60m H.-Weit-Ball-800m

2.211	Kaupert, Amelie	02	Vareler TB		Stadthagen	20.09.	
	10,71-11,46-4,44-30,00-2:48,39						
2.207	Dallaserra, Medea Talida	02	Vareler TB		Stadthagen	20.09.	
	10,67-11,22-4,37-28,00-2:48,28						
2.156	Bartmann, Janne	02	SV Lengede		Wolfsburg	12.07.	
	11,09-12,29-4,42-34,00-2:48,27						
2.115	Vollmers, Marit	02	TSV Wiepenkathen		Wiepenkathen	20.07.	
	10,7-11,0-4,26-31,50-3:09,1						
2.076	Bade, Felina	02	Garbsener SC		Gronau	28.06.	
	11,33-11,13-3,84-22,00-2:38,29						

Weibliche Jugend W 12

2.053	Zirbus, Lisa	02	LG Osterode	Wolfsburg	12.07.
	11,13-11,47-4,34-20,50-2:51,67				
2.044	Kniepen, Jale Mayte	03	LG Osterode	Wolfsburg	12.07.
	11,52-12,11-4,03-26,00-2:40,87				
2.017	Weiß, Annika	02	LG Weserbergland	Stadthagen	20.09.
	11,20-11,92-4,29-25,50-3:03,22				
2.017	Hilken, Anna	02	LAV Zeven	Winsen/L.	04.05.
	11,43-12,09-3,92-25,50-2:44,95				
2.002	Meyer, Finja	02	TuS Lachendorf	Winsen/L.	04.05.
	11,23-12,22-3,85-26,00-2:49,75				

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

1.978	von Glahn, Jule	02	TV Langen	Langen	12.10.
	11,24-13,29-3,87-8,32-21,12				
1.967	Genzel, Linda	02	VSV Rössing	Gronau	28.06.
	11,43-11,57-3,92-7,94-15,02				
1.820	Ritter, Sophie	02	TSV Arminia Vöhrum	Wolfsburg	12.07.
	11,92-12,75-3,39-7,23-19,69				
1.750	Jensen, Annegret	02	TSV Lelm	Wolfsburg	12.07.
	11,51-13,31-3,82-5,66-15,86				
1.741	Zelder, Annika	02	TSV Arminia Vöhrum	Wolfsburg	12.07.
	11,57-13,18-3,82-5,60-15,36				
1.515	Behrens, Lena	02	LAV Zeven	Winsen/L.	04.05.
	12,01-14,16-3,25-5,23-12,05				
1.362	Heinsohn, Anne	02	LG Kreis Nord Stade	Winsen/L.	04.05.
	13,42-14,19-2,92-4,60-13,81				
1.339	Warnecke, Vera	03	TSV Lelm	Wolfsburg	12.07.
	13,03-17,31-3,04-5,57-13,43				



Sowohl den dritten Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U16 als auch den Norddeutschen- und Landestitel sicherte sich Romy Lorek von der LG Peiner Land.

Weibliche Jugend U 14

5 km Straße Mann. Bestl. 2013: 1:03:20 VfL Lingen

1:06:01	VfL Lingen	Lingen	29.04.
	Greiving, Eva (02) - 21:59; Koopmann, Lotte (01) - 22:00; Wiegmann, Paulina (02) - 22:02		
1:06:33	LG Hannover	Hannover	26.09.
	Wolter, Mya (02) - 20:29; Heinrich, Ronja (01) - 22:56; Unverricht, Lina (01) - 23:08		
1:10:04	LG Eichsfeld	Hannover	26.09.
	Diederich, Lisa (01) - 22:40; Waida, Amelie (01) - 23:01; Muth, Marie (02) - 24:23		

4 x 75 m Staffel Bestl. 2013: 40,25 SV Georgsheil

40,78	TSV Wehdel	Langen	24.05.
	Geise, Helen (02); Lindek, Friederike (01); Lenkeit, Tabea (01); Gercken, Zoe (01)		
40,99	TV Norden	Leer	18.05.
	Kramer, Imke (01); Higgen, Lökea (02); Manninga, Sophia (02); Gül, Meryem (02)		
41,04	TSV Mehrum	Edemissen	03.05.
	Liehr, Lara-Sophie (01); Bankes, Merle (02); Stellmacher, Berenike (01); Klingebiel, Maline (01)		
41,37	LG Nordheide	Tostedt	31.05.
	Lohmann, Jolana (01); Barbuir, Benita (01); Klostermann, Anna Lara (01); Heimberg, Viktoria (01)		
41,50	StG Hansa-Brinkum-Asendorf	Delmenhorst	17.05.
	Krensellack, Saskia (01); Isselhorst, Liliane (01); Schwarz, Leatitia (01); Schäfer, Fenja (02)		
41,76	LG Hannover I	Sarstedt	11.05.
	Fischer, Livia (01); Böder, Lilli (01); Grüne, Anna-Lena (01); Remenyi, Marit (01)		
41,77	StG Schaumburg (w)	Stadthagen	21.06.
	Walter, Alexandra (02); Trieschmann, Veronika (02); Kemball, Megan (01); Marasas, Emma M. (01)		
41,79	TV Cloppenburg	Oldenburg	13.07.
	Scholz, Eva (01); Hentel, Nele (01); Prepens, Talea (01); Kaiser, Miriam (01)		
41,85	LG Hannover II	Stadthagen	19.07.
	Wölke, Svenja (02); Siemer, Lara (02); Kolbe, Smilla (02); Bauleke, Greta (02)		
41,96	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
	Siedler, Jana (02); Hildebrandt, Lena (01); Lindemann, Sarah (02); Wedemeyer, Finja-Sarah (01)		
41,8	StG Lingen-Meppen	Lingen	09.07.
	Rohde, Annika (02); Kampel, Paulina (01); Junk, Katharina (01); Weeme, Greta (01)		
42,31	StG Garbsen-Neustadt	Neustadt	18.05.
	Bade, Felina (02); Hätscher, Sara Marie (01); Riedel, Vivienne (02); Schnitzer, Nina (02)		
42,1	LG Papenburg/Aschendorf	Borkum	26.07.
	Kuhr, Frieda (01); Snieders, Rahel Hannah (01); Sprengel, Melissa (02); Wacker, Inka (01)		
42,3	MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	10.05.
	Brunke, Swantje (01); Benkert, Sophia (01); Kessler, Maike (02); Jakob, Jelde (01)		
42,96	TSV Wiepenkathen	Harsefeld	16.05.
	Bach, Laura (01); Zacher, Henrike (01); Wissem, Antonia (02); Vollmers, Marit (02)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013: 7:52,33 VfL Lingen

8:08,1	StG Lingen-Meppen	Lingen	09.07.
	Wiegmann, Paulina (02); Koopmann, Lotte (01); Greiving, Eva (02)		
8:11,67	TuS Haren	Dörpen	13.06.
	Albers, Sophia (01); Schmidtmeier, Sarah (02); Heymann, Nele (03)		
8:13,08	LG Hannover I	Wunstorf	01.06.
	Heinrich, Ronja (01); Wolter, Mya (02); Kolbe, Smilla (02)		
8:14,95	LG Lüneburg Stadt und Land	Tostedt	31.05.
	Bresser, Marieke (02); Eimann, Janina (01); Groß, Sophie (01)		
8:22,97	StG Garbsen-Neustadt	Wunstorf	01.06.
	Hätscher, Sara Marie (01); Riedel, Vivienne (02); Bade, Felina (02)		
8:30,31	TSV Wiepenkathen	Tostedt	31.05.
	Bach, Laura (01); Vollmers, Marit (02); Zacher, Henrike (01)		
8:31,37	SG Osterholzer LA	Tostedt	31.05.
	Haspelmath, Maja (02); Haspelmath, Anna-Lena (02); Siedler, Jana (02)		
8:32,08	LG Nordheide	Tostedt	31.05.
	Lohmann, Jolana (01); Walnsch, Luisa-Marie (02); Klostermann, Anna Lara (01)		
8:34,51	LG Hannover II	Wunstorf	01.06.
	Siemer, Lara (02); Unverricht, Lina (01); Städler, Merit (01)		
8:39,8	LG Papenburg/Aschendorf	Lingen	09.07.
	Snieders, Rahel Hannah (01); Heyen, Imke (02); Wacker, Inka (01)		

Weibliche Jugend U 14

8:41,8	TSV Eintracht Wolfshagen Grüne, Isabel (02); Riedel, Alina (01); Schnabel, Greta (01)	Bad Harzburg	23.07.
8:42,09	TSV Brunkensen Kornacker, Sofia (02); Stichweh, Nina Sophie (03); Stichweh, Pia Marie (01)	Hildesheim	03.05.
8:47,52	Emder Laufgemeinschaft Kirschke, Judith (01); Busse, Vanessa (01); Hambach, Lena (01)	Osnabrück	11.05.
8:55,9	LG Braunschweig Minnich, Lina (02); Belhustede, Ida (03); Sobottka, Emma (03)	Schöningen	12.09.
8:56,5	LG Weserbergland Schoch, Sarah (02); Weiß, Annika (02); Kruse, Laura-Sophie (01)	Bad Pyrmont	28.09.

3-Kampf Mann. 75m-Weit-Ball

Bestl. 2013: 6.745 SV Georgsheil

6.623	TV Norden Kramer, Imke (01) - 1.470; Gül, Meryem (02) - 1.441; Higgen, Lökea (02) - 1.259 Kramer, Merret (02) - 1.245; Wilberts, Femke (03) - 1.208	Norden	28.09.
6.117	LG Hannover Siemer, Lara (02) - 1.250; Kolbe, Smilla (02) - 1.249; Riekert, Chiara (02) - 1.217 Bauleke, Greta (02) - 1.204; Clausen, Lina (02) - 1.197	Stadthagen	19.07.
6.063	StG Lingen-Meppen Junk, Katharina (01) - 1.341; Greiving, Eva (02) - 1.216; Reiners, Marie (02) - 1.206 Kampel, Paulina (01) - 1.155; Weeme, Greta (01) - 1.145	Lingen	24.07.
6.037	TSV Wiepenkathen Vollmers, Marit (02) - 1.273; Bach, Laura (01) - 1.250; Rieper, Henrike (03) - 1.206 Zacher, Henrike (01) - 1.202; Wissem, Antonia (02) - 1.106	Oldendorf	22.06.
5.988	TSV Lelm Schatte, Charlott (01) - 1.384; Langbecker, Ameline (02) - 1.220; Siem, Meena (01) - 1.219 Bartel, Johanna (01) - 1.098; Jensen, Annegret (02) - 1.067	Königslutter	24.05.
5.928	LG Peiner Land Vetter, Elisabeth (01) - 1.366; Feleke, Sina (01) - 1.195; Schultalbers, Tessa (01) - 1.145 Berking, Elisa (01) - 1.123; Fiene, Nele (01) - 1.099	Edemissen	03.05.
5.880	LG Nordheide Bendt, Lucy (01) - 1.374; Heimberg, Viktoria (01) - 1.313; Gries, Lisa (02) - 1.196 Barbair, Benita (01) - 1.159; Walnsch, Luisa-Marie (02) - 838	Tostedt	26.07.
5.874	SG Osterholzer LA Hildebrandt, Lena (01) - 1.231; Haspelmath, Maja (02) - 1.199; Koch, Marie Celine (02) - 1.176 Wedemeyer, Finja-Sarah (01) - 1.139; Bonnet, Claire Celine (01) - 1.129	Lilienthal	12.07.
5.848	TSV Wehdel Geise, Helen (02) - 1.314; Lindek, Friederike (01) - 1.258; Caspar, Kim Eileen (01) - 1.120 Feistle, Lena (02) - 1.084; Bürgerhoff, Kaja (02) - 1.072	Nordholz	05.07.
5.845	VfL Bückeburg Marasas, Emma Marie (01) - 1.375; Dannhoff, Jennifer (01) - 1.251; Reinhardt, Nele (02) - 1.095 Doberstein, Jil Kim (02) - 1.093; Schreiber, Sophia (02) - 1.031	Stadthagen	19.07.
5.826	LG Papenburg/Aschendorf Kuhr, Frieda (01) - 1.210; Wacker, Inka (01) - 1.188; Snieders, Rahel Hannah (01) - 1.150 Wienken, Elisa (02) - 1.146; Lenger, Nele (02) - 1.132	Dörpen	03.07.
5.820	FTSV Jahn Brinkum Isselhorst, Liliane (01) - 1.269; Schäfer, Fenja (02) - 1.223; Krensellack, Saskia (01) - 1.132 Kamp, Marlene (01) - 1.100; Bade, Marie (02) - 1.096	Stuhr-Brinkum	21.09.
5.811	Vareler TB Dallaserra, Medea Talida (02) - 1.237; Kaupert, Amelie (02) - 1.210; Westermann, Ricarda (01) - 1.207; Kliesch, Finja (02) - 1.103; Grünjes, Lina (02) - 1.054	Westerstede	28.06.
5.743	LG Fallingbostal Raffelsbauer, Janka (01) - 1.302; Hamann, Sarah (01) - 1.183; Schröder, Jana (02) - 1.112 Feldmann, Kristin (01) - 1.076; Göbel, Cathrin (02) - 1.070	Walsrode	19.09.
5.531	LG Braunschweig Weber, Finja (02) - 1.184; Koch, Beatrice (02) - 1.140; Heinichen, Henriette (01) - 1.115 Pensky, Lotte (02) - 1.046; Salostowitz, Jule (01) - 1.046	Königslutter	18.07.

Weibliche Jugend U 14

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

Bestl. 2013: 8.851 SV Georgsheil

8.637	TV Norden I	Norden	28.09.
	Kramer, Imke (01) - 1.969; Gül, Meryem (02) - 1.867; Kramer, Merret (02) - 1.620 Manninga, Sophia (02) - 1.600; Higgen, Lökea (02) - 1.581		
8.323	LG Hannover	Hannover	29.06.
	Böder, Lilli (01) - 1.793; Kolbe, Smilla (02) - 1.726; Fischer, Livia (01) - 1.633 Siemer, Lara (02) - 1.628; Bauleke, Greta (02) - 1.543		
7.874	TSV Wiepenkathen	Oldendorf	22.06.
	Rieper, Henrike (03) - 1.625; Zacher, Henrike (01) - 1.596; Vollmers, Marit (02) - 1.588 Bach, Laura (01) - 1.565; Wissem, Antonia (02) - 1.500		
7.746	SG Osterholzer LA	Lilienthal	12.07.
	Hildebrandt, Lena (01) - 1.625; Haspelmath, Maja (02) - 1.618; Koch, Marie Celine (02) - 1.518 Wedemeyer, Finja-Sarah (01) - 1.507; Haspelmath, Anna-Lena (02) - 1.478		
7.668	StG Lingen-Meppen	Lingen	24.07.
	Junk, Katharina (01) - 1.709; Reiners, Marie (02) - 1.521; Weeme, Greta (01) - 1.487 Greiving, Eva (02) - 1.477; Riddering, Celia (01) - 1.474		
7.623	Vareler TB	Westerstede	28.06.
	Westermann, Ricarda (01) - 1.626; Dallaserra, Medea Talida (02) - 1.605; Kaupert, Amelie (02) - 1.578; Kliesch, Finja (02) - 1.418; Grünjes, Lina (02) - 1.396		
7.611	LG Peiner Land	Edemissen	03.05.
	Schultalbers, Tessa (01) - 1.589; Feleke, Sina (01) - 1.589; Fiene, Nele (01) - 1.543 Berkling, Elisa (01) - 1.491; Eickhoff, Johanna (01) - 1.399		
7.570	VfL Bückeburg	Stadthagen	19.07.
	Marasas, Emma Marie (01) - 1.892; Dannhoff, Jennifer (01) - 1.526; Reinhardt, Nele (02) - 1.424 Doberstein, Jil Kim (02) - 1.395; Schreiber, Sophia (02) - 1.333		
7.508	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.07.
	Kuhr, Frieda (01) - 1.648; Snieders, Rahel Hannah (01) - 1.515; Lenger, Nele (02) - 1.462 Heyen, Imke (02) - 1.451; Sprengel, Melissa (02) - 1.432		
7.282	TSV Wehdel	Nordholz	05.07.
	Lindek, Friederike (01) - 1.709; Caspar, Kim Eileen (01) - 1.455; Feistle, Lena (02) - 1.419 Conn, Gina (02) - 1.394; Bürgerhoff, Kaja (02) - 1.305		
7.263	LG Nordheide	Winsen/L.	17.05.
	Heimberg, Viktoria (01) - 1.630; Klostermann, Anna Lara (01) - 1.557; Liepelt, Ann Katrin (02) - 1.535; Gries, Lisa (02) - 1.529; Rudenko, Alisa (02) - 1.012		
6.815	LG Weserbergland	Hameln	10.05.
	Lammers, Natascha (01) - 1.637; Weiß, Annika (02) - 1.504; Vollerthun, Tami Marie (02) - 1.407 Schoch, Antonia (01) - 1.248; Schoch, Sarah (02) - 1.019		
6.745	TuS Wunstorf	Wunstorf	20.09.
	Wölfl, Stella (01) - 1.577; Hofmann, Mia Lou (02) - 1.392; Politz, Lisa (01) - 1.276 Fricke, Natalie (01) - 1.251; Holzapfel, Luca Malin (01) - 1.249		
6.657	TWG Nienstädt/Sülbeck	Stadthagen	19.07.
	Feesche, Maja (01) - 1.498; Kreie, Finnja (02) - 1.312; Scheffler, Pia (01) - 1.309 Radant, Gesa (02) - 1.298; Busche, Imke (02) - 1.240		
6.482	TV Norden II	Norden	28.09.
	Wilberts, Femke (03) - 1.557; Eilers, Leonie (03) - 1.448; Hoffmeister, Lina (03) - 1.343 Eilts, Melina (03) - 1.167; Schmelzle, Anna Lena (03) - 967		

Blockwettkampf Mannschaft

Bestl. 2013: 10.139 LG Hannover

10.749	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	12.07.
	Lüpke, Paula (01) - 2.304; Mehlig, Maike (02) - 2.176; Njikonye, Esther (01) - 2.149 Saba, Nele Lena (01) - 2.098; Gerono, Emma (01) - 2.022		
10.710	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	20.07.
	Rieper, Henrike (03) - 2.235; Bach, Laura (01) - 2.180; Zacher, Henrike (01) - 2.145 Vollmers, Marit (02) - 2.115; Wissem, Antonia (02) - 2.035		
10.385	LG Hannover I	Gronau	28.06.
	Grüne, Anna-Lena (01) - 2.412; Remenyi, Marit (01) - 2.004; Scheller, Christin (01) - 1.992 Städler, Merit (01) - 1.989; Riekert, Chiara (02) - 1.988		

Weibliche Jugend U 14

9.993	TSV Wehdel	Winsen/L.	04.05.
	Gercken, Zoe (01) - 2.536; Lenkeit, Tabea (01) - 2.037; Geise, Helen (02) - 1.892 Lindek, Friederike (01) - 1.840; Feistle, Lena (02) - 1.688		
9.904	LG Peiner Land	Wolfsburg	12.07.
	Feleke, Sina (01) - 2.046; Fiene, Nele (01) - 2.005; Schultalbers, Tessa (01) - 1.994 Börgel, Laureen (01) - 1.957; Eickhoff, Johanna (01) - 1.902		
9.210	TSV Lelm	Wolfsburg	12.07.
	Schatte, Charlott (01) - 2.037; Langbecker, Ameline (02) - 1.954; Bartel, Johanna (01) - 1.921 Jensen, Annegret (02) - 1.750; Bartel, Juliana (01) - 1.548		
8.886	VfL Bückeburg	Hameln	10.05.
	Marasas, Emma Marie (01) - 2.259; Rogge, Merle (01) - 1.679; Reinhardt, Nele (02) - 1.671 Doberstein, Jil Kim (02) - 1.670; Trieschmann, Veronika (02) - 1.607		
8.690	LG Hannover II	Gronau	28.06.
	Lüdecke, Lilli (02) - 1.919; Wolter, Mya (02) - 1.873; Abramowski, Alena (02) - 1.748 Friesen, Evita (02) - 1.615; Heinrich, Ronja (01) - 1.535		

DJMM DSMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 6.226 BTB Oldenburg

6.021	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
5.863	TSV Wiepenkathen	Langen	20.09.
5.779	SV Union Meppen	Dörpen	28.09.
5.632	LG Göttingen	Osterode	20.09.
5.563	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	10.05.
5.449	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	10.05.
4.927	LG Kreis Verden	Osterholz	27.09.
4.760	StG Hansa-Brinkum-Asendorf	Stuhr-Moordeich	04.06.
4.724	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	28.09.

DJMM DSMM Gruppe 3 Bestl. 2013: 3.599 VfL Lönigen

3.590	TV Norden	Wilhelmshaven	10.05.
3.546	SV Sparta Werlte	Dörpen	28.09.
3.483	TV Langen	Langen	20.09.
3.405	StG Lönigen-Ankum	Wilhelmshaven	10.05.
3.386	StG Lingen-Meppen I	Lingen	03.06.
3.190	StG Lingen-Meppen II	Lingen	03.06.
3.147	OTB Osnabrück	Osnabrück	14.10.
3.130	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	10.05.
2.955	LGG Ganderkesee I	Ganderkesee	19.09.
2.894	LG Wesermünde	Bremerhaven	18.09.
2.837	StG Garrel-Molbergen	Wilhelmshaven	10.05.
2.676	LAV Meppen	Dörpen	28.09.
2.363	LG Göttingen	Osterode	20.09.
2.360	TSV Wehdel	Langen	20.09.
2.328	SC Melle 03	Wilhelmshaven	10.05.
2.323	LGG Ganderkesee II	Ganderkesee	19.09.
1.997	Fortuna Wirdum	Emden	21.09.

Weibliche Kinder U 12

4 x 50 m Staffel Bestl. 2013:

29,3 TK zu Hannover

29,50	BTB Oldenburg	Delmenhorst	17.05.
	Kintz, Aenne (03); Gimmy, Jule (03); Hankel, Selina (03); Budde, Antonia (03)		
29,60	TK zu Hannover	Burgdorf	13.07.
	Brünje, Finja (03); Henning, Shanice (03); Wicke, Nele-Sophie (04); Meyer, Sina (03)		
30,07	Vareler TB	Oldenburg	28.09.
	Malek, Fenja (04); Laue, Malina (03); Böcker, Lara (04); Lübben, Mirja (04)		
30,20	SV Union Meppen	Meppen	06.06.
	Leigers, Imke (03); Kartzinski, Viola (03); Todt, Julia (03); Teiken, Lana (03)		
30,32	BTSV Eintracht Braunschweig	Celle	26.07.
	Reinecke, Jona (03); Quensen, Hanna (03); Tolle, Annika (03); Sievers, Michal (03)		
30,51	TV Cloppenburg	Oldenburg	13.07.
	Wema, Ese (04); von Seggern, Sophia (04); Stubbe, Julia (04); von Seggern, Greta (03)		
30,68	VfL Stade	Osterholz	27.09.
	Peters, Rike (03); Hagenah, Lena (03); Miller, Laura (03); Pallmann, Antonia (03)		
30,69	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	11.05.
	Breusing, Eva (03); Bösel, Luna (03); Cascioli, Erika (03); Gäbel, Farideh (03)		
30,76	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	13.07.
	Engel, Julia (03); Scheiffert, Bervenly (03); Becker, Carlota (03); Schütt, Itela (04)		
30,88	TuS Lachendorf	Celle	26.07.
	Hinz, Pia (04); Syssenguth, Dana (04); Meldau, Marika (03); Hoppenstedt, Pauline (03)		
30,95	TSV Eintracht Hittfeld	Tostedt	26.07.
	Kiehnbast, Amelie (03); Bai, Karolin (04); Haselhorst, Karrie (03); Jegede, Bernice (03)		
30,95	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	20.09.
	Kuhr, Grete (04); Fennen, Judith (03); Lücht, Merle (03); Weißling, Jelka (03)		
30,95	VfL Lingen	Papenburg	20.09.
	Böttcher, Anna (03); Eder, Charlotte (03); Kettler, Mia (03); Frewer, Wiebke (03)		
30,97	VfL Hameln	Stadthagen	21.06.
	Fasold, Nele (04); Doering, Ada (04); Scherer, Katrin (03); Meyer, Carolin (03)		
30,8	TV Norden	Warsingsfehn	28.06.
	Eilers, Leonie (03); Wilbers, Feemke (03); Buischer, Leonie (04); Eilts, Melina (03)		
31,08	LG Göttingen	Göttingen	05.07.
	Kribben, Elisa (04); Westphal, Josephine (04); Westphal, Angelina (03); Jöst, Fabienne (03)		
31,14	TSV Burgdorf	Burgdorf	13.07.
	Buchholz, Malin (03); Buchholz, Fiene (03); Nolte, Greta (03); Wilken, Ann-Sophie (03)		
31,24	TSV Wiepenkathen	Harsefeld	16.05.
	Hohendorff, Lisa (04); Scherban, Lisa (04); Rieper, Henrike (03); Bartz, Mayleen (05)		
31,24	LG Eichsfeld	Göttingen	05.07.
	Strowitzki, Julia (03); Caselmann, Milla (03); Neisen, Lilia Anna (03); Brämer, Luisa (04)		
31,34	TSV Wehdel	Langen	20.09.
	Lahrs, Christine (04); Döscher, Marleen (03); Bötjer, Eefje (04); Müller, Talina (04)		
31,41	TV Jahn Schneverdingen	Tostedt	31.05.
	Filz, Celina (04); Silvester, Nina (03); Oestreich, Gina-Marie (03); Eberharter, Sara (03)		
31,46	FTSV Jahn Brinkum	Delmenhorst	17.05.
	Marquardsen, Janina (03); Zimmer, Laura (04); Stubbe, Collien Oliveira (04); Uzunay, Svea (04)		
31,47	SC Hemmingen-Westerfeld	Burgdorf	13.07.
	Windheim, Celina (04); Kistenmacher, Lyn (04); Brockmann, Charlotte (03); Neumann, Nina (03)		
31,47	TSV Neustadt	Burgdorf	13.07.
	Ammaadacho, Maryam (05); Kuschel, Lisa (03); Pietsch, Hannah (03); Amaadacho, Yasmin (03)		
31,51	VfL Bückeburg	Stadthagen	21.06.
	Tippke, Lydia (04); Kühn, Madeleine (03); Zeuke, Kim Lara (03); Witt, Finja (03)		
31,57	SV Rosche	Tostedt	31.05.
	Kruppa, Lina (03); Bögel, Malena (03); Schmedt, Nora (04); Priebe, Lina (03)		
31,75	TV Langen	Osterholz	27.09.
	Felix, Emily (04); Haesche, Elisa (03); Kramer, Elisa (03); Meenzen, Jette (03)		
31,77	MTV Messenkamp	Stadthagen	21.06.
	Liewald, Lara (03); Babin, Lina (04); Bretz, Alexandra (03); Niemann, Ilka (03)		
31,7	SV Lemgow/Dangenstorf	Lüchow	30.07.
	Webs, Lea-Emilie (03); Neumann, Paulin (03); Cordelair, Marie (03); Thielisch, Greta (04)		
32,08	TSV Bemerode	Burgdorf	13.07.
	Bewer, Caroline (04); Bleischwitz, Luisa (04); Brückner, Mareike (03); Peters, Franka (04)		

Weibliche Kinder U 12

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013:

8:29,0 VfL Lingen

8:25,8	TuS Soltendieck	Lüchow	30.07.
	Havemann, Hannah (05); Niemeyer, Alina (03); Schumann, Mira (03)		
8:44,9	VfL Lingen	Lingen	09.07.
	Eder, Charlotte (03); Kettler, Mia (03); Böttcher, Anna (03)		
8:57,72	TV Jahn Schneverdingen	Tostedt	31.05.
	Fitz, Celina (04); Oestreich, Gina-Marie (03); Silvester, Nina (03)		
8:59,15	TSV Wiepenkathen	Tostedt	31.05.
	Hohendorf, Lisa (04); Zacher, Merle (03); Rieper, Henrike (03)		
9:06,9	TSV Eintracht Hittfeld	Scharnebeck	12.09.
	Bai, Karolin (04); Kiehnbast, Amelie (03); Jegede, Bernice (03)		
9:07,84	Eintracht Hildesheim I	Hildesheim	03.05.
	Hoffmann, Liv (03); Müller, Paula (03); Schöneborn, Nina (04)		
9:11,35	TSV Wriedel	Bad Bevensen	17.05.
	Hanebeck, Lily Marie (04); Benecke, Theda (04); Richter, Lilli (04)		
9:14,03	SV Rosche	Tostedt	31.05.
	Bögel, Marlena (03); Priebe, Lina (03); Kruppa, Lena (03)		
9:15,3	SV Scharnebeck	Scharnebeck	12.09.
	Baumgarten, Nele (03); Rothe, Leonie (03); Lehmann, Pia Carlotta (03)		
9:15,5	MTV Amelinghausen	Scharnebeck	12.09.
	Fehse, Alexandra (03); Wohlgemuth, Maren (04); Hommel, Theresa (04)		
9:16,51	SV Union Meppen	Dörpen	13.06.
	Leigers, Imke (03); Kartzinski, Viola (03); Teiken, Lana (03)		
9:16,60	BTB Oldenburg	Oldenburg	02.08.
	Ripke, Pia (03); Kintz, Aenne (03); Bartuschka, Elsa (03)		
9:16,95	TSV Wehdel	Nordholz	05.07.
	Lahrs, Christina (04); Döscher, Marleen (03); Bötjer, Eefje (04)		
9:25,75	LG Altes Amt	Einbeck	11.05.
	Mönkemeyer, Tina (03); Gries, Paula (03); Steinbrecher, Lara-Noelle (03)		
9:28,32	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	13.06.
	Lücht, Merle (03); Grever, Paula (04); Fennen, Judith (03)		
9:28,97	SV Sparta Werlte	Dörpen	13.06.
	Menke, Alexandra (03); Hanekamp, Ina (04); Niehoff, Mia (03)		
9:32,17	VfL Stade	Harsefeld	16.05.
	Miller, Laura (03); Schägner, Anik (04); Hagenah, Lena (03)		
9:35,19	SG Osterholzer LA	Tostedt	31.05.
	Schwender, Stine-Marie (03); Jürgens, Pia (03); Kebbel, Moya (03)		
9:36,6	LAV Meppen	Lingen	09.07.
	Sur, Charlotte (03); Lampe, Janna (03); Schute, Marit (03)		
9:41,8	VfL Hameln	Bad Pyrmont	28.09.
	Doering, Ada (04); Scherer, Katrin (03); Meyer, Carolin (03)		
9:42,15	DJK GW Spahnharrenstätte	Dörpen	13.06.
	Deters, Caroline (04); Stüver, Anke (04); Albers, Elisa (04)		
9:42,77	TSV Wrestedt/Stederdorf	Bad Bevensen	17.05.
	Schulz, Laura-Sophie (03); Pöggel, Kristin (03); Rößler, Josefine (03)		
9:42,77	BTSV Eintracht Braunschweig	BS-Rüningen	27.09.
	Horn, Marta (04); Reinecke, Jona (03); Quensen, Hanna (03)		
9:44,1	LG Fallingbostal	Walsrode	25.07.
	Schirza, Emma (04); Grobe, Anneke (03); Funck, Ronja (04)		
9:45,9	TuS Gildehaus	Nordhorn	27.09.
	Nordholt, Solveig (03); Tangenberg, Leonie (03); Hoekmann, Nienke (04)		
9:47,63	TuS Ebstorf	Bad Bevensen	17.05.
	Müller, Cordula (03); Winkelmann, Philine (03); von Meltzing, Tessa (03)		
9:47,9	SC Lüchow	Lüchow	30.07.
	Dau, Kira (03); Preuß, Cara (03); Klafak, Marlene (03)		
9:49,13	Rot-Weiss Cuxhaven	Nordholz	05.07.
	Schilling, Jana (05); Hartmann, Lana (05); Krüger, Benthe (03)		
9:50,66	TuS Jahn Hollenstedt-Wenzendf.	Tostedt	31.05.
	Grebe, Lena (05); Zenker, Jette (04); Rademacher, Anne Catharina (03)		
9:51,28	Eintracht Hildesheim II	Hildesheim	03.05.
	Lasalle, Antonia (03); Fricke, Marlene (03); Kattner, Jane (04)		

Weibliche Kinder U 12

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

Bestl. 2013: 5.860 VfL Lingen

5.892	TuS Lachendorf	Lachendorf	05.07.
	Meldau, Marika (03) - 1.293; Haubert, Lotte (03) - 1.165; Syssenguth, Dana (04) - 1.152		
	Hinz, Pia (04) - 1.150; Hoppenstedt, Pauline (03) - 1.132		
5.811	BTB Oldenburg	Löningen	22.06.
	Kintz, Aenne (03) - 1.249; Neuendorff, Gesa (03) - 1.178; Gimmy, Jule (03) - 1.140		
	Tschigor, Christien (03) - 1.127; Hankel, Selina (03) - 1.117		
5.640	Vareler TB	Löningen	22.06.
	Peters, Rica (03) - 1.210; Standke, Amelie (03) - 1.136; Lübben, Mirja (04) - 1.113		
	Böcker, Lara (04) - 1.094; Malek, Fenja (04) - 1.087		
5.598	VfL Bückeburg	Minden	07.06.
	Witt, Finja (03) - 1.226; Manhenke, Hannah Lea (03) - 1.178; Schimpf, Michelle (04) - 1.085		
	Zeuke, Kim Lara (03) - 1.074; Kühn, Madeleine (03) - 1.035		
5.513	TV Jahn Schneverdingen	Schneverdingen	09.07.
	Silvester, Nina (03) - 1.244; Eberharter, Sara (03) - 1.187; Filz, Celina (04) - 1.045		
	Könemann, Luisa (04) - 1.022; Müller, Lotte Helene (03) - 1.015		
5.512	LG Eichsfeld	Ebergötzen	20.07.
	Brämer, Luisa (04) - 1.185; Wiegmann, Merle (04) - 1.121; Strowitzki, Julia (03) - 1.109		
	von Zwehl, Rebecca (04) - 1.107; Neisen, Lilia (03) - 990		
5.506	LG Lüneburg Stadt und Land I	Drochtersen	27.07.
	Lehmann, Pia Carlotta (03) - 1.164; Rothe, Leonie (03) - 1.149; Heidmann, Carlotta (03) - 1.123		
	Jacob, Lene (03) - 1.053; Brand, Gesa (04) - 1.017		
5.451	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	03.07.
	Fennen, Judith (03) - 1.133; Lücht, Merle (03) - 1.107; Weißling, Jelka (03) - 1.097		
	Kuhr, Grete (04) - 1.069; Vesper, Anneke (03) - 1.045		
5.422	VfL Lingen	Lingen	24.07.
	Eder, Charlotte (03) - 1.215; Frewer, Wiebke (03) - 1.181; Kettler, Mia (03) - 1.056		
	Feldmann, Judith (03) - 998; Schnitker, Hannah (03) - 972		
5.411	TSV Burgdorf	Burgdorf	13.07.
	Wilken, Ann-Sophie (03) - 1.175; Nolte, Greta (03) - 1.142; Buchholz, Fiene (03) - 1.067		
	Bruns, Fabienne (04) - 1.031; Reimann, Tabea (03) - 996		
5.408	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	11.05.
	Cascioli, Erika (03) - 1.148; Pischke, Emily (04) - 1.120; Bösel, Luna (03) - 1.105		
	Gäbel, Farideh (03) - 1.085; Breusing, Eva (03) - 950		
5.407	VfL Stade	Wehdel	26.04.
	Hagenah, Lena (03) - 1.157; Miller, Laura (03) - 1.149; Grothmann, Linnea (03) - 1.073		
	Neubert, Lilly (03) - 1.021; Pallmann, Antonia (03) - 1.007		
5.394	SV Union Meppen	Meppen	13.07.
	Teiken, Lana (03) - 1.310; Todt, Julia (03) - 1.263; Hessel, Selma (03) - 1.011		
	Kartzinzki, Viola (03) - 918; Böckermann, Maja (04) - 892		
5.374	TSV Eintracht Hittfeld	Tostedt	26.07.
	Jegede, Bernice (03) - 1.230; Kiehnbast, Amelie (03) - 1.093; Steinhoff, Jule (03) - 1.053		
	Haselhorst, Neele (03) - 1.043; Bai, Karolin (04) - 955		
5.301	VfL Eintracht Hannover	Hannover	29.06.
	Hesselink, Sara (03) - 1.230; Moszczynski, Pia (04) - 1.037; Zanfara, Waliya (03) - 1.031		
	Dreyse, Isabelle (04) - 1.025; Rausch, Miriam (03) - 978		
5.180	LG Emstal Dörpen	Dörpen	03.07.
	Reimann, Jennifer (03) - 1.157; Albers, Lore (04) - 1.083; Plock, Emma (04) - 1.047		
	Pötter, Isabell (03) - 961; Lissner, Emily (04) - 932		
5.140	TV Norden	Oldenburg	02.08.
	Eilers, Leonie (03) - 1.160; Buisker, Leonie (04) - 1.096; Hoffmeister, Lina (03) - 996		
	Eilts, Melina (03) - 969; Higgen, Rieka (04) - 919		
5.127	TSV Lelm	Königslutter	27.09.
	Liebing, Pia (04) - 1.211; Kaiser, Fabienne (03) - 1.033; Warnecke, Vera (03) - 987		
	Piccini, Noemi (04) - 976; Jenrich, Leticia (04) - 920		
5.122	TSV Wiepenkathen	Wiepenkathen	15.06.
	Rieper, Henrike (03) - 1.359; Zacher, Merle (03) - 1.096; Hohendorff, Lisa (04) - 972		
	Jungiereck, Tabea (03) - 948; Domerazki, Olessja (04) - 747		
5.106	LG Kreis Nord Stade	Himmelpforten	25.04.
	Jopp, Selina (04) - 1.138; Oehlers, Finja (03) - 1.106; Prevot, Fiona (03) - 1.024		
	Hönemann, Lisa (04) - 948; Roth, Jana (04) - 890		

Weibliche Kinder U 12

5.083	BTSV Eintracht Braunschweig	BS-Rüningen	21.09.
	Tolle, Annika (03) - 1.128; Quensen, Hanna (03) - 1.105; Reinecke, Jona (03) - 964 Horn, Marta (04) - 957; Degenhardt, Lia (04) - 929		
5.076	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.07.
	Niehoff, Mia (03) - 1.071; Jüngerink, Eva (03) - 1.042; Finke, Hannah (03) - 1.024 Menke, Alexandra (03) - 989; Hanekamp, Ina (04) - 950		
5.063	LG Altes Amt	Kalefeld	12.10.
	Steinbrecher, Lara-Noelle (03) - 1.478; Mönkemeyer, Tina (03) - 1.021; Nolte, Malin (04) - 913 Priebe, Luisa Emily (03) - 865; Gries, Paula (03) - 786		
5.058	TuS Blau-Weiß Lohne	Lohne	15.06.
	Intelmann, Laura (03) - 1.130; Hoyer, Kaja (04) - 1.065; Gevers, Franziska (03) - 1.020 Meyer, Klara (03) - 928; Arlinghaus, Lisanne (03) - 915		
5.054	TSG Bad Harzburg	Osterode	26.04.
	Patzner, Alisha (03) - 1.089; Raimar, Franziska (04) - 1.044; Behrens, Annika (03) - 1.015 Pötzsch, Mathilda (04) - 954; Tost, Joelina (04) - 952		
5.046	TK zu Hannover	Sarstedt	11.05.
	Henning, Shanice (03) - 1.139; Meyer, Sina (03) - 1.047; Noack, Caroline (03) - 1.025 Wicke, Nele-Sophie (04) - 997; Nadyrova, Rajahna (03) - 838		
5.040	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.07.
	Holtmann, Pauline (04) - 1.173; Ellebrecht, Laura (04) - 1.010; Ahlers, Merle (03) - 990 Holtmeyer, Antonia (04) - 961; Lorenz, Emma (04) - 906		
5.037	LG Kehdingen	Drochtersen	27.07.
	Haack, Teresa (03) - 1.139; Patjens, Sophie (03) - 1.081; Rathjens, Johanna (04) - 984 Raap, Shanaja (03) - 965; Lorenz, Nienke (04) - 868		
4.976	LG Weserbergland	Hameln	10.05.
	Hundertmark, Luisa (03) - 1.218; Hundertmark, Marie (04) - 971; Brakhage, Emma (03) - 970 Linse, Greta (03) - 961; Ehrhardt, Merle (04) - 856		
4.945	LG Lüneburg Stadt und Land II	Drochtersen	27.07.
	Hoek, Jona Lotta (04) - 1.014; Wirzcholski, Liv-Greta (03) - 997; Breitschuh, Johanna (03) - 991 Remppis, Josephine (03) - 984; Baumgarten, Nele (03) - 959		

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

Bestl. 2013: 7.503 SG Osterholzer LA

7.209	TuS Lachendorf	Lachendorf	05.07.
	Meldau, Marika (03) - 1.540; Haubert, Lotte (03) - 1.494; Syssenguth, Dana (04) - 1.399 Hinz, Pia (04) - 1.397; Hoppenstedt, Pauline (03) - 1.379		
7.011	VfL Bückeburg	Minden	07.06.
	Manhenke, Hannah Lea (03) - 1.520; Witt, Finja (03) - 1.487; Schimpf, Michelle (04) - 1.346 Zeuke, Kim Lara (03) - 1.335; Kühn, Madeleine (03) - 1.323		
6.793	VfL Stade	Wehdel	26.04.
	Miller, Laura (03) - 1.464; Hagenah, Lena (03) - 1.418; Grothmann, Linnea (03) - 1.361 Pallmann, Antonia (03) - 1.322; Merbitz, Victoria (03) - 1.228		
6.698	TSV Burgdorf	Burgdorf	13.07.
	Wilken, Ann-Sophie (03) - 1.504; Buchholz, Fiene (03) - 1.342; Nolte, Greta (03) - 1.332 Bruns, Fabienne (04) - 1.306; Reimann, Tabea (03) - 1.214		
6.687	TV Norden	Emden	17.05.
	Wilberts, Femke (03) - 1.474; Eilers, Leonie (03) - 1.404; Buisker, Leonie (04) - 1.336 Hoffmeister, Lina (03) - 1.284; Higgen, Rieka (04) - 1.189		
6.621	LG Lüneburg Stadt und Land I	Drochtersen	27.07.
	Heidmann, Carlotta (03) - 1.491; Rothe, Leonie (03) - 1.353; Hoek, Jona Lotta (04) - 1.275 Jacob, Nele (03) - 1.257; Remppis, Josephine (03) - 1.245		
6.475	BTB Oldenburg	Oldenburg	02.08.
	Hankel, Selina (03) - 1.557; Tschigor, Christien (03) - 1.405; Ostermann, Stine (03) - 1.311 Ripke, Pia (03) - 1.248; Minten, Pia Lotte (04) - 954		
6.427	Vareler TB	Stadthagen	20.09.
	Böcker, Lara (04) - 1.435; Malek, Fenja (04) - 1.359; Willberg, Johanna (04) - 1.241 Dallaserra, Lioba (05) - 1.207; Hobbensiefken, Johanna (05) - 1.185		
6.372	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.07.
	Kuhr, Grete (04) - 1.405; Lücht, Merle (03) - 1.338; Vesper, Anneke (03) - 1.234 Kuhr, Ann-Kathrin (05) - 1.226; Terveer, Pia Marie (03) - 1.169		
6.354	VfL Lingen	Lingen	24.07.
	Eder, Charlotte (03) - 1.530; Kettler, Mia (03) - 1.260; Schnitker, Hannah (03) - 1.205 Feldmann, Judith (03) - 1.202; Schiewitz, Noemi (03) - 1.157		

Weibliche Kinder U 12

6.180	SV Sparta Werlte Niehoff, Mia (03) - 1.332; Jüngerink, Eva (03) - 1.303; Menke, Alexandra (03) - 1.193 Hanekamp, Ina (04) - 1.183; Finke, Hannah (03) - 1.169	Papenburg	12.07.
6.162	TSG Bad Harzburg Patzner, Alisha (03) - 1.404; Behrens, Annika (03) - 1.330; Raimer, Franziska (04) - 1.182 Pötzsch, Mathilda (04) - 1.129; Stövesand, Celina (03) - 1.117	Osterode	26.04.
5.951	LG Lüneburg Stadt und Land II Brand, Gesa (04) - 1.221; Wohlgemuth, Maren (04) - 1.216; Wierzcholski, Liv-Greta (03) - 1.201 Baumgarten, Nele (03) - 1.192; Rennau, Michelle (03) - 1.121	Drochtersen	27.07.
5.937	SG Osterholzer LA Kebbel, Moya (03) - 1.302; Jürgens, Pia (03) - 1.290; Kramberger, Marie (03) - 1.218 Oeljeschläger, Jane Lotta (03) - 1.085; Steinwachs, Larissa (03) - 1.042	Lilienthal	12.07.
5.905	LG Kreis Nord Stade Jopp, Selina (04) - 1.399; Oehlers, Finja (03) - 1.394; Hönemann, Lisa (04) - 1.063 Roth, Jana (04) - 1.035; Grosser, Leonie (03) - 1.014	Himmelpforten	25.04.
5.677	MTV Aurich Janssen, Neele (03) - 1.495; Erdwiens, Hanna (04) - 1.210; Jacobs, Lea (03) - 1.064 Jacobs, Annika (04) - 963; Kastorf, Johanna (04) - 945	Emden	17.05.
5.375	LG Emstal Dörpen Reimann, Jennifer (03) - 1.301; Albers, Lore (04) - 1.269; Plock, Emma (04) - 1.258 Boven, Nora (04) - 782; Grüger, Esther (04) - 765	Papenburg	12.07.
5.345	LAV Zeven Könne, Marlene (03) - 1.501; Möller, Nele (03) - 1.296; Brunkhorst, Katharina (04) - 1.085 Stöwer, Katharina (03) - 822; Rötting, Hanne (04) - 641	Sittensen	21.09.
5.273	TuS Borkum Weihs, Jayke (04) - 1.250; Fuß, Neeltje (03) - 1.246; Teerling, Julia (03) - 1.095 Höhne, Lina (04) - 846; Specht, Anna (04) - 836	Emden	17.05.
4.331	TSV Germania Dassensen Böker, Anna-Lena (03) - 1.099; Radon, Maike (03) - 944; Schwab, Madleen (04) - 937 Weigmann, Thea (04) - 795; Hühne, Freya (03) - 556	Einbeck	11.05.

DSMM Gruppe 1 Bestl. 2013: 4.646 SV Union Meppen

4.534	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	10.05.
4.456	OTB Osnabrück	Osnabrück	14.10.
4.391	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	28.09.
4.200	TSV Wehdel	Langen	20.09.
4.190	SG Osterholzer LA	Osterholz	27.09.
4.133	SV Sparta Werlte	Dörpen	28.09.
4.096	TV Norden	Wilhelmshaven	10.05.
3.917	LAV Meppen	Dörpen	28.09.
3.891	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	10.05.
3.737	VfL Lönningen	Wilhelmshaven	10.05.

DSMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 3.423 VfL Lingen

3.021	VfL Lingen I	Lingen	03.06.
2.966	LG Emstal Dörpen	Dörpen	28.09.
2.844	TV Langen	Langen	20.09.
2.613	SV Molbergen	Wilhelmshaven	10.05.
2.567	VfL Lingen II	Lingen	03.06.
2.559	SC Melle 03	Wilhelmshaven	10.05.

Weibliche Kinder U 10

4 x 50 m Staffel Bestl. 2013:

32,36 Vareler TB

32,76	VfL Eintracht Hannover I	Sarstedt	11.05.
	Reichwaldt, Frida (05); von Hesse, Lilian (05); Plesse, Meret (05); Lips, Alexandra (05)		
32,79	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	20.09.
	Kuhlmann, Lina (06); Terveer, Anna (05); Kuhr, Ann-Kathrin (05); Evering, Hannah (05)		
32,98	VfL Stade I	Harsefeld	16.05.
	Schmidt, Merle (05); Hagenah, Hannah (05); Willenbockel, Hannah (06); Link, Paulina (06)		
33,21	VfL Lönningen	Papenburg	20.09.
	Albers, Pia (07); Willms, Katharina (05); Warzeska, Mara (06); Pelster, Marieke (05)		
34,23	TSV Burgdorf	Burgdorf	13.07.
	Schmidt, Anna (05); Rüth, Lina (06); Brockmüller, Mara (05); Sprung, Hanna (06)		
34,84	TK Jahn Sarstedt I	Sarstedt	11.05.
	Cascioli, Denise (06); Heuer, Olivia (05); Neumann, Anouk (05); Behrens, Emma (05)		
34,9	SV Union Meppen I	Lingen	09.07.
	Wilms, Maja Fee (05); Germing, Jette Marit (06); Strothmann, Mia (05); Funke, Johanna (06)		
35,44	LG Weserbergland I	Hameln	29.06.
	Meyer, Victoria (05); Kleinitzke, Hanna Alissa (06); Waldeck, Jordis (05); Zang, Nicole (05)		
35,63	TSV Wehdel	Langen	12.10.
	Scharf, Juli (07); Müller, Talina (05); Eichhorn, Joy (06); Richter, Jule (06)		
35,76	SC Osterbrock	Meppen	06.06.
	Spies, Lotta (05); Korolenko, Viktoria (06); Merkers, Alina (06); Altevers, Dana (06)		
35,86	TuS Altwarmbüchen	Burgdorf	13.07.
	Schippert, Antonia (05); Hoffmann, Hanna (05); Weirauch, Anne (06); Schluchtmann, Valerie (06)		
35,93	TK Jahn Sarstedt II	Sarstedt	11.05.
	Linschmann, Leni (07); Pischke, Rosalie (06); Hacker, Maricel (05); Gröll, Emma (05)		
35,97	VfL Eintracht Hannover II	Sarstedt	11.05.
	Shanova, Milena (05); Melcher, Lina (05); Trepca, Greta (05); Hasanovic, Dzana (05)		
36,02	TSV Eintracht Hittfeld I	Hittfeld	21.06.
	Prinz, Emma (05); Rehmann, Anni (05); Wellen, Hanna Leni (05); Koryciak, Julia (05)		
35,9	Vareler TB	Ofen	14.06.
	Dalasserra, Lioba (05); Hobbensiefken, Johanne (05); Lübben, Maite (07); Pik, Karina (05)		
36,15	SV Union Meppen II	Meppen	06.06.
	Schulte, Elisa (05); Masch, Franziska (05); Otten, Sarah (05); Grote, Leonie (05)		
36,15	TuS Lachendorf	Celle	26.07.
	Saczinski, Nele (07); Jarmuschek, Rebecca (06); Kammann, Line (06); Köbke, Charlie (07)		
36,25	TV Germania Hattorf	Osterode	10.05.
	Grosse, Emma-Lene (05); Müller, Paula (05); Niemetz, Joy (05); Schirmer, Lea Naomi (05)		
36,31	BTSV Eintracht Braunschweig	Braunschweig	10.05.
	Illgen, Lara (05); Schubert, Mailin (05); Mannebach, Merrit (05); Starmann, Meike (05)		
36,35	LAV Meppen	Meppen	06.06.
	Kirchkesner, Kristina (06); Brümmer, Lotta (06); Yaygan, Felek (05); Bemsen, Rieke (05)		
36,48	VfL Stade II	Harsefeld	16.05.
	Ahrens, Svea (06); Timmann, Sophia (06); Sy, Lorelei (06); Ahrens, Beke (05)		
36,67	SC Hemmingen-Westerfeld	Burgdorf	13.07.
	Richter, Elisa (07); Ahlgrimm, Francesca (05); Strache, Pia (05); Kistenmacher, Tia (06)		
36,69	VfL Germania Leer	Papenburg	20.09.
	Janssen, Ida (06); Schröder, Teelke (05); Lünemann, Mia (05); Kröger, Fenna (05)		
36,71	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Papenburg	20.09.
	Thieme, Finnja (05); Stranz, Anna (05); Kielmann, Rika (06); Huismann, Lieke (05)		
36,88	MTV Hondelage	Braunschweig	10.05.
	Asmus, Linn (06); Weiser, Laura (06); Amme, Laura-Marie (06); Selonke, Johanna (06)		
37,02	TuS Niedernwöhren	Stadthagen	19.07.
	Wilharm, Enna (05); Bruns, Jette (06); Büngel, Neele (06); Schönbeck, Yara (05)		
37,07	TSV Eintracht Hittfeld II	Tostedt	26.07.
	Kiehnbast, Antonia (06); Lehmann, Immi (06); Reidemeister, Glen (06); Lipowski, Luisa (06)		
37,24	LG Weserbergland II	Hameln	29.06.
	Werner, Lotta-Henrike (06); Holzschuh, Emma (05); Lemke, Lara (05); Henschel, Annika (05)		
37,31	FTSV Jahn Brinkum	Sulingen	15.06.
	Marquardsen, Anna (05); Gruber, Jona (06); Peters, Elise (06); Schrader, Svea (05)		
37,33	LG Edemissen/Peine	Edemissen	03.05.
	Buchhagen, Tabea (05); Schmidt, Annabel (07); Stille, Jannika (05); Weber, Amira (06)		

Weibliche Kinder U 10

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

	Bestl. 2013:	5.174	TSV Wehdel	
4.987	VfL Eintracht Hannover I		Hannover	29.06.
	Lips, Alexandra (05) - 1.168; Reichwaldt, Frida (05) - 980; Plesse, Meret (05) - 959 von Hesse, Lilian (05) - 944; Shonova, Milena (05) - 936			
4.599	LG Eichsfeld I		Ebergötzen	20.07.
	Brämer, Nadja (05) - 986; Isecke, Lena (05) - 915; Poppe, Angelina (06) - 907 Diederich, Cora (05) - 899; Zöpfgen, Lisa (05) - 892			
4.474	FTSV Jahn Brinkum		Stuhr-Brinkum	21.09.
	Schrader, Svea (05) - 1.083; Marquardsen, Anna (05) - 914; Peters, Elise (06) - 860 Gruber, Jona (06) - 826; Büchtmann, Mieke (06) - 791			
4.362	LG Kreis Nord Stade		Himmelpforten	28.09.
	Hauschild, Janice (05) - 981; Kühlke, Jana (05) - 940; Gast, Lea-Marie (06) - 863 Hagenah, Enna (06) - 807; Maaß, Milena (06) - 771			
4.323	VfL Stade		Wehdel	26.04.
	Schmidt, Merle (05) - 967; Ahrens, Beke (05) - 908; Link, Paulina (06) - 876 Hagenah, Hannah (05) - 824; Ahrens, Svea (06) - 748			
4.290	TSV Burgdorf		Burgdorf	26.09.
	Rüth, Lina (06) - 960; Schmidt, Anna (05) - 900; Zimmermann, Sierra (05) - 846 Brockmüller, Mara (05) - 801; Sckopp, Lotte (06) - 783			
4.286	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	20.09.
	Evering, Hannah (05) - 960; Kuhr, Ann-Kathrin (05) - 922; Terveer, Anna (05) - 815 Kuhlmann, Lina (06) - 807; Harms, Finja (06) - 782			
4.278	SV Grün-Weiß Waggum		Edemissen	28.06.
	Eckhardt, Madeleine (05) - 917; Bikker, Ida (05) - 885; Kleb, Amelie (05) - 870 Weber, Anouk (06) - 832; Schreiber, Hannah (06) - 774			
4.239	SG Osterholzer LA		Lilienthal	12.07.
	Gründel, Anna (05) - 951; Wilhelm, Merit (06) - 884; Schnieders, Lina (06) - 848 Roschke, Letizia (05) - 789; Groß, Emma (05) - 767			
4.216	TuS Bothfeld		Hannover	05.07.
	Barker, Vanessa (05) - 1.025; Stein, Johanna (05) - 930; Emmeler, Annika (05) - 833 Ziaei, Lilian (05) - 727; Hoffmann, Lilly (05) - 701			
4.161	Oldenburger TB		Friedrichsfehn	18.05.
	Hiltrez, Emma (05) - 1.029; Hollmann, Finja (05) - 864; Peters, Hannah (06) - 828 Geisler, Liv (05) - 811; Vahldiek, Jule (05) - 629			
4.142	VfL Lönningen		Papenburg	20.09.
	Pelster, Marike (05) - 910; Albers, Pia (07) - 888; Willms, Katharina (05) - 867 Warzeska, Mara (06) - 863; Haßdenteufel, Lene (05) - 614			
4.138	LG Kehdingen		Drochtersen	27.07.
	Bonnekessel, Lynn (05) - 920; Cassau, Tessa (05) - 904; Hagenah, Melissa (05) - 855 Kröncke, Sina (07) - 742; Sakharova, Luba (05) - 717			
4.128	MTV Braunschweig		Kalefeld	12.10.
	Theuerzeit, Nina (05) - 888; Zender, Orla (05) - 845; Riemann, July (05) - 837 Franzke, Amelie (05) - 816; König, Lisa (06) - 742			
4.124	TK Jahn Sarstedt		Sarstedt	11.05.
	Behrens, Emma (05) - 952; Neumann, Anouk (05) - 882; Hacker, Maricel (05) - 821 Cascioli, Denise (06) - 787; Pischke, Rosalie (06) - 682			
4.119	TSV Wehdel		Wehdel	30.07.
	Müller, Talina (05) - 1.054; Eichhorn, Joy (06) - 919; Hartmann, Mariella (06) - 873 Sommerfeld, Merith (06) - 640; Blümel, Anneken (06) - 633			
4.101	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	26.09.
	Teuber, Emily (05) - 905; Fahrenro, Niyme (05) - 831; Heisler, Lilly (05) - 826 Illing, Antonia (05) - 775; Rehbein, Jana (05) - 764			
4.050	LG Emstal Dörpen		Dörpen	03.07.
	Springfeld, Jasmin (06) - 888; Gerdes, Alina (05) - 862; Wiegmann, Insa (05) - 816 Gels, Hannah (05) - 768; Sievers, Marie (05) - 716			
4.026	LAV Meppen		Meppen	13.07.
	Bernsen, Rieke (05) - 964; Kirchkesner, Kristina (06) - 807; Keuter, Josefine (05) - 761 Wüstefeld, Ella (05) - 753; Yaygan, Felek (05) - 741			
4.008	DJK GW Spahnharrenstätte		Dörpen	03.07.
	Krüger, Sina (05) - 960; Hermann-Töbenotke, Emelie (05) - 828; Steenken, Johanna (05) - 806 Dopp, Charlotte (06) - 762; Korten, Hannah (06) - 652			

Weibliche Kinder U 10

4.007	LC Hansa Stuhr	Sulingen	15.06.
	Graap, Lea Sophie (05) - 995; Rakow, Lena (05) - 892; Wanzek, Luisa (05) - 797 Kaptein, Julia (05) - 669; Gluschke, Lenja (06) - 654		
3.990	LG Eichsfeld II	Ebergötzen	20.07.
	Schenk, Maira (06) - 861; Krause, Lillian (06) - 847; Sigel, Clara (06) - 800 Neisen, Marie (05) - 760; Hartung, Lara (05) - 722		
3.983	VfL Eintracht Hannover II	Hannover	29.06.
	Trepca, Greta (05) - 885; Ernst, Theresa (05) - 837; Melcher, Lina (05) - 823 Koschate, Hannah (05) - 811; Hasanovic, Dzana (05) - 627		
3.970	SV Union Meppen	Meppen	13.07.
	Wilmes, Maia Fee (05) - 859; Otten, Sarah (05) - 806; Germing, Jette Marit (06) - 793 Hugenberg, Luisa (06) - 761; Strothmann, Mia (05) - 751		
3.959	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Moorhusen	04.07.
	Thieme, Finnja (05) - 953; Lorenz, Eleah (05) - 862; Kielmann, Rika (06) - 762 Miege, Inka (06) - 714; Stranz, Anna (05) - 668		
3.884	LAZ Celle	Lachendorf	05.07.
	Woehlert, Hannah (05) - 870; Otte, Lynn (05) - 818; Burke, Inga (05) - 778 Hedrich, Xenia (05) - 748; Biesterfeld, Lenja (06) - 670		
3.876	SV Warsingsfehn	Emden	21.06.
	Halangk, Antonia (05) - 968; Wanitschek, Nele (05) - 827; Jütting, Jantje (06) - 717 Müller, Rilana (05) - 713; Lünemann, Malin (05) - 651		
3.874	TSV Wiepenkathen	Himmelpforten	25.04.
	Bartz, Mayleen (05) - 1.027; Müller-Stosch, Annik (06) - 907; Brenndörfer, Lena (05) - 672 von der Hagen, Pia (06) - 661; Völker, Emma (07) - 607		
3.813	Velpker SV	Königslutter	24.05.
	Hage, Maya (05) - 840; John, Klara (06) - 797; Schuchmann, Emely (05) - 795 Schütte, Hannah (05) - 726; Meyer, Lea (05) - 655		
3.766	LG Weserbergland	Hameln	10.05.
	Zang, Nicole (05) - 914; Schmidt, Sofie (05) - 758; Waldeck, Jordis (05) - 745 Meyer, Viktoria (05) - 692; Walek, Shalina (06) - 657		
3.766	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Lachendorf	05.07.
	Barsuhn, Lara (05) - 868; Trünnelberg, Lena (05) - 835; Steinbock, Lara (06) - 774 Bouma, Feyona (06) - 652; Thömmes, Hannah Philia (06) - 637		



Josefine Meyer-Ranke (LG Nordheide): Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U18 erreichte sie über 3.000 m den zweiten Rang.

Senioren M 30

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,11	Loschan, Stephan	83	LG Weserbergland	
11,41 +0,6	Loschan, Stephan	83	LG Weserbergland		Wunstorf	18.06.
11,60 +1,5	Adam, Christoph	80	TSV Neustadt		Neustadt	28.06.
11,5	Paul, Michael Toni	81	VfV Hildesheim		Altwarmbüchen	14.06.
11,95 +0,3	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn		Celle	15.06.
12,43 +1,8	Seifried, Dennis	80	TV Jahn Schneverdingen		Hamburg	24.08.
12,47 +1,4	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig		Blankenburg	20.09.
13,03 +0,6	Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Bad Bevensen	18.05.
12,8	Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	18.07.
13,26 +0,3	Pliske, Roland	83	TSV Gronau		Celle	15.06.
13,58 +0,2	Jänicke, Sascha	80	Laufsportfreunde Oldenburg		Oldenburg	30.07.

200 m Lauf	Bestl. 2013:	22,70	Loschan, Stephan	83	LG Weserbergland	
23,75 +0,6	Adam, Christoph	80	TSV Neustadt		Neustadt	28.06.
24,26 -0,2	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn		Celle	14.06.
25,07 -0,2	Seifried, Dennis	80	TV Jahn Schneverdingen		Celle	14.06.
26,30 -1,8	Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Meppen	20.07.
26,69 -0,2	Pliske, Roland	83	TSV Gronau		Celle	14.06.
26,95 +0,2	Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Bad Bevensen	18.05.
28,58 -0,7	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Gronau	01.06.
29,65 -0,7	Ludwig, Daniel	80	FSV Sarstedt		Gronau	01.06.

400 m Lauf	Bestl. 2013:	51,31	Loschan, Stephan	83	LG Weserbergland	
51,27	Loschan, Stephan	83	LG Weserbergland		Celle	15.06.
55,57	Iseke, Stephan	82	TSV Neustadt		Celle	15.06.
57,13	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig		Celle	15.06.
59,86	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Wunstorf	18.06.
70,9	Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	18.07.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	1:54,00	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen	
1:53,39	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen		Zeven	08.06.
2:12,80	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig		Blankenburg	20.09.
2:12,92	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Gronau	01.06.
2:25,21	Wasgien, Mirko	81	TK Jahn Sarstedt		Verden	21.09.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:26,62	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen	
2:29,93	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen		Dortmund	14.05.
2:57,0	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig		Königsutter	06.08.
2:57,48	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Hannover	23.07.
2:57,58	Lenk, Florian	80	Team Laufrausch		Oldenburg	30.07.
3:14,05	Domnich, Jan-Henrik	80	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	21.05.
3:19,67	Berger, Mark	81	MTV Goslar		Harlingerode	21.05.

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:00,43	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen	
3:50,14	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Neustadt a.d.W.	03.08.
3:59,42	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönigen		Celle	15.06.
4:08,95	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg		Celle	15.06.
4:16,17	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen		Heiligenrode	10.09.
4:26,67	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden		Hildesheim	18.06.
4:35,34	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Celle	15.06.
4:59,74	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf		Minden	08.08.
5:24,68	Domnrich, Jan-Henrik	80	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	18.06.
5:37,43	Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Meppen	20.07.

Senioren M 30

1 Meile	Bestl. 2013:	5:14,30	Düerkop, Dennis	80	LG Braunschweig		
4:24,90	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Dinkelsbühl	25.06.	
4:59,55	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Alfeld	02.08.	
5:25,42	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf		Alfeld	02.08.	
5:45,51	Dommnich, Jan-Henrik	80	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	18.06.	

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	8:34,54	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		
8:09,00	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Kassel	29.08.	
8:42,23	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Ingolstadt	19.06.	
8:49,95	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen		Heiligenrode	17.09.	
9:02,59	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg		Garbsen	01.05.	
9:15,47	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden		Osterode	27.06.	
9:54,92	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Kalefeld	12.10.	
9:58,38	Witte, Daniel	83	Laufsportfreunde Oldenburg		Oldenburg	30.07.	
10:06,30	Wolling, Heiko	84	Hannover 96		Wunstorf	18.06.	
10:10,63	Ihle, Norman	80	DSC Oldenburg		Oldenburg	30.07.	
10:28,4	Schmidt, Jörn	84	MTV Aurich		Aurich	12.09.	

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	15:26,3	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn		
14:12,68	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Ulm	27.07.	
15:10,61	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Winsen/L.	13.08.	
15:19,11	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen		Osterode	29.08.	
15:22,7	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn		Gildehaus	20.05.	
15:26,40	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg		Celle	14.06.	
15:38,11	Wolzen, Gerd	83	Garbsener SC		Hannover	23.07.	
15:50,30	Lang, Steffen	83	Hannover Athletics		Celle	14.06.	
15:58,29	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf		Wunstorf	20.09.	
16:19,12	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden		Borken	23.08.	
17:35,28	Ihle, Norman	80	DSC Oldenburg		Delmenhorst	24.06.	

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	31:51,73	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf		
31:06,31	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Berg.-Gladbach	28.08.	
31:42,77	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig		Osnabrück	11.05.	
33:03,63	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf		Minden	08.08.	
33:11,74	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden		Osnabrück	11.05.	
35:29,45	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Osnabrück	11.05.	
36:10,07	Ruiz Herrero, Jaime	82	Hannover 96		Osnabrück	11.05.	
38:14,0	Scheiermann, Eduard	84	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	
38:22,76	Dörries, Thorsten	80	SV Eintracht Neuenkirchen		Osnabrück	11.05.	
38:44,0	Schläger, Marcel	81	TSV Lelm		Königslutter	06.08.	
46:53,1	Höfel, Florian	81	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	

Stundenlauf	Bestl. 2013:	17.230	Jäger, René	82	Garbsener SC		
18.081	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen		Lehrte	23.04.	
15.200	Schläger, Marcel	81	TSV Lelm		Königslutter	06.08.	
15.162	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96		Borsum	27.08.	
14.490	Scheiermann, Eduard	84	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	
14.430	Höfel, Florian	81	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	
12.680	Veltrup, Holger	80	TuS Haren		Börger	12.09.	

Senioren M 30

10 km Straße Bestl. 2013: 31:20 Hartger, Gerold 80 LC Nordhorn

30:25	Baier, Heiko	84	LG Braunschweig	Düsseldorf	07.09.
31:27	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Lingen	30.03.
31:34	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen	Berlin	12.10.
31:58	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen	Salzkotten	15.03.
32:42	Paetzke, Christoph	83	DSC Oldenburg	Lingen	30.03.
32:45	Lang, Steffen	83	Hannover Athletics	Lingen	30.03.
32:58	Wolzen, Gerd	83	Garbsener SC	Düsseldorf	07.09.
33:21	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Lingen	30.03.
33:43	Hübenthal, Eike	83	VfL Wolfsburg	Düsseldorf	07.09.
34:12	Jäger, René	82	Garbsener SC	Düsseldorf	07.09.

10 km Straße Mann. Bestl. 2013: 1:42:29 LC Nordhorn

1:41:33	LG Göttingen			Düsseldorf	07.09.
	Gerrits, Andreas (80) - 32:18; Hanelt, Sebastian (79) - 32:48; Hillebrecht, Volker (75) - 36:27				
1:43:48	Garbsener SC			Hannover	11.07.
	Wolzen, Gerd (83) - 33:34; Merten, Timo (77) - 34:20; Jäger, René (82) - 35:54				
1:45:26	DSC Oldenburg			Lingen	30.03.
	Paetzke, Christoph (83) - 32:42; Bathke-Lüers, Lars (70) - 36:06; Schwieter, Daniel (77) - 36:38				
1:46:43	Post-SV Uelzen			Sottrum	09.05.
	Meyer, Christoph (75) - 33:38; Jahnke, Rainer (70) - 34:46; Deumann, Jörg (65) - 38:19				
1:48:49	Hannover 96 I			Lingen	30.03.
	Giesler, Christian (77) - 33:45; König, Dirk (76) - 37:12; Tschörtner, Benjamin (84) - 37:52				
1:53:46	TuS Haren			Papenburg	13.04.
	Gerdemann, Frank (75) - 36:58; Boven, Michael (84) - 37:48; Gerdemann, Dirk (79) - 39:00				
1:54:02	Hannover 96 II			Hannover	09.11.
	Haupt, Christian (80) - 35:38; Schacht, Andreas (63) - 38:28; Stucke, Holger (65) - 39:56				
1:55:12	SV Eintracht Neuenkirchen			Neuenkirchen	16.05.
	Steffen, Markus (76) - 36:23; Dörries, Thorsten (80) - 36:27; Düweling, Carsten (74) - 42:22				
1:55:37	Team Laufrausch			Garrel	20.09.
	Pfaff, Jens (74) - 37:29; Focke, Thilo (78) - 39:04; Plugge, Nils (73) - 39:04				
1:59:53	Emder Laufgemeinschaft			Münkeboe	29.08.
	Busse, Peter (65) - 38:10; Mennenga, Ralf (76) - 38:15; Jürgens, Rainer (66) - 43:28				

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:11:06 Lang, Steffen 83 TSV Kirchdorf

1:09:29	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen	Hambrücken	17.08.
1:11:39	Gerrits, Andreas	80	LG Göttingen	Okertal	13.04.
1:13:10	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Karlsruhe	21.09.
1:13:28	Schwarzbach, Dirk	81	TSV Kirchdorf	Wien/AUT	13.04.
1:13:56	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
1:15:57	Jäger, René	82	Garbsener SC	Wolfsburg	14.09.
1:16:14	Hübenthal, Eike	83	VfL Wolfsburg	Wolfsburg	14.09.
1:16:47	Keil, Axel	82	SC Melle 03	Neuenkirchen	18.10.
1:18:35	Quoll, Malte	81	SV Germania Helmstedt	Okertal	13.04.
1:19:06	Schrader, Dominik	80	LG Braunschweig	Neuenkirchen	18.10.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 3:43:22 Garbsener SC

3:43:07	VfL Wolfsburg			Neuenkirchen	18.10.
	Harwardt, Valentin (77)- 1:11:15; Wienbreier, Daniel (79)- 1:13:00; Hübenthal, Eike (83)- 1:18:52				
3:54:57	Garbsener SC			Hannover	27.04.
	Merten, Timo (77) - 1:16:26; Ronkel, Marco (72) - 1:17:15; Macke, Jürgen (65) - 1:21:16				
4:00:50	LC Nordhorn			Uelsen	01.06.
	Hartger, Gerold (80) - 1:17:01; Nyhoff, Gerold (64) - 1:20:05; Holboer, Jan (69) - 1:23:44				
4:11:00	VfL Lönningen			Lönningen	28.06.
	Bucchioni, Nico (74) - 1:14:41; Holtkamp, Theo (76) - 1:26:48; Peters, Uwe (68) - 1:29:31				
4:11:11	SV Germania Helmstedt			Okertal	13.04.
	Quoll, Malte (81) - 1:18:35; Bauwe, Dennis (77) - 1:22:07; Feilhaber, Cjell (81) - 1:30:29				

Senioren M 30

4:22:14	LC Hansa Stuhr		Neuenkirchen	18.10.
	Sebrantke, Oliver (76) - 1:15:33; Janßen, Andreas (80) - 1:27:32; Sander, Sören (78) - 1:39:09			
4:26:08	MTV Aurich		Dunum	05.04.
	Hommers, Rolf (79) - 1:21:57; Neitemeier, Ralf (69) - 1:30:14; Sigl, Holger (70) - 1:33:57			
4:28:02	TSV Lelm		Okertal	13.04.
	Schläger, Marcel (81) - 1:23:03; Märker, Ragnar (76) - 1:30:25; Domke, Markus (76) - 1:34:34			
5:13:21	LG Hannover		Springe	22.03.
	Rakhmatulin, Marat (77) - 1:24:22; Wiemann, Kurt (55) - 1:51:38; Frische, Josef (64) - 1:57:21			
5:14:21	TuS Haren		Bawinkel	19.04.
	Gerdemann, Dirk (79) - 1:27:50; Veltrup, Holger (80) - 1:49:24; Veltrup, Hermann (51) - 1:57:07			

Marathon Bestl. 2013: 2:34:46 Jäger, René 82 Garbsener SC

2:28:07	Kuhlen, Andreas	83	VfL Lönningen	Berlin	28.09.
2:29:17	Hartger, Gerold	80	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
2:37:25	Steinert, Stefan	82	LG Kreis Verden	Frankfurt/M.	26.10.
2:46:19	Witte, Daniel	83	Laufsportfreunde Oldenburg	Wien/AUT	13.04.
2:46:35	Hempfen, Ansgar	80	TV Georgsmarienhütte	Berlin	28.09.
2:47:30	Ruiz Herrero, Jaime	82	Hannover 96	Zaragoza/ESP	28.09.
2:48:09	Wolling, Heiko	84	Hannover 96	München	12.10.
2:48:44	Stencel, Rafal	80	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	27.04.
2:50:11	Quoll, Malte	81	SV Germania Helmstedt	Bremen	05.10.
2:51:13	Babel, Tobias	81	MTV Freiheit Osterode	München	12.10.

Marathon Mann. Bestl. 2013: 7:49:33 Garbsener SC

8:29:38	Hannover 96		München	12.10.
	Wolling, Heiko (84) - 2:48:09; Ruiz Herrero, Jaime (82) - 2:49:33; Kuhnau, Markus (74) - 2:51:56			
9:14:52	DJK Sparta Langenhagen		Hannover	27.04.
	Stencel, Rafal (80) - 2:48:44; von der Hellen, Sascha (72) - 3:01:29; Hoffmeyer, Thomas (68) - 3:24:39			
9:21:05	SV Germania Helmstedt		Bremen	05.10.
	Quoll, Malte (81) - 2:50:11; Bauwe, Dennis (77) - 2:58:45; Tiller, Cleif (61) - 3:32:09			
9:38:46	Laufclub BlueLiner		München	12.10.
	Thiede, Matthias (76) - 3:00:36; Wilshusen, Matthias (70) - 3:06:15; Wiedemann, Heiko (66) - 3:31:55			

110 m Hürden 1.067m Bestl. 2013: 19,23 Schulz, Marcel 79 LG Göttingen

17,35 -1,0	Seifried, Dennis	80	TV Jahn Schneverdingen	Celle	14.06.
------------	------------------	----	------------------------	-------	--------

3000 m Hindernis Bestl. 2013: 9:27,69 Schwarzbach, Dirk 81 TSV Kirchdorf

11:09,45	Tschörtner, Benjamin	84	Hannover 96	Zeven	08.06.
12:16,2	Richardt, Alexander	82	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	29.05.
12:50,44	Berger, Mark	81	MTV Goslar	Harlingerode	28.06.
14:19,42	Dommnick, Jan-Henrik	80	LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	28.06.

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 45,98 StG Leine-Sprinter

46,44	StG Garbsen-Neustadt-Lehrte		Celle	15.06.
	Kuhnt, Sascha (77); Iseke, Stephan (82); Heinrich, Jan (79); Adam, Christoph (80)			
50,1	VfL Lingen		Lingen	03.07.
	Krämer, Heiner (64); Niehaus, Ralf (77); Herbers, Wolfgang (81); Theisling, Holger (78)			

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013: 8:17,03 StG Hannover96-Eint.Hildesheim

8:18,70	StG Hannover96-Eint.Hildesheim		Baunatal	27.09.
	Wilcke, Heiko (78); Giesler, Christian (77); Wittig, Jens (76)			
8:22,47	LG Göttingen		Baunatal	27.09.
	Schulz, Marcel (79); Hanelt, Sebastian (79); Höffker, Michael (78)			

Senioren M 30

Hochsprung	Bestl. 2013:	2,12	Onnen, Eike	82	LG Hannover		
2,12	Onnen, Eike	82	LG Hannover			Hannover	31.05.
1,65	Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel			Bad Bevensen	18.05.
1,55	Pliske, Roland	83	TSV Gronau			Celle	14.06.

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	3,40	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		
2,32	Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel			Uelzen	31.05.

Weitsprung	Bestl. 2013:	6,71	Onnen, Eike	82	LG Hannover		
6,22	+0,6	Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn		Celle	15.06.
5,93	+0,3	Seifried, Dennis	80	TV Jahn Schneverdingen		Winsen/L.	02.08.
5,44		Böning, Matthias	84	TSV Ebergötzen		Ebergötzen	20.07.
5,40		Herbers, Wolfgang	81	VfL Lingen		Lingen	03.07.
5,25	-0,3	Wasgien, Mirko	81	TK Jahn Sarstedt		Verden	21.09.
5,23		Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Meppen	20.07.
4,90	-0,1	Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Bad Bevensen	18.05.
4,51		Ludwig, Daniel	80	FSV Sarstedt		Gronau	01.06.

Kugelstoß 7.26kg	Bestl. 2013:	13,27	Onnen, Eike	82	LG Hannover		
12,52		Onnen, Eike	82	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
11,80		Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		Harlingerode	28.06.
11,10		Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn		Bad Zwischenahn	16.05.
10,90		Kerski, Alexander	83	TV Elmendorf		Bad Zwischenahn	16.05.
10,86		Caspers, Jan	84	VfL Oldenburg		Papenburg	26.09.
9,38		Herbers, Wolfgang	81	VfL Lingen		Lingen	03.07.
9,30		Böttcher, Fabian	80	TK Jahn Sarstedt		Verden	21.09.
9,26		Dölle, René	83	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.
9,20		Böning, Matthias	84	TSV Ebergötzen		Ebergötzen	20.07.
8,95		Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Bad Bevensen	18.05.

Diskuswurf 2 kg	Bestl. 2013:	38,89	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		
39,01		Onnen, Eike	82	LG Hannover		Hannover	17.04.
37,29		Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.
32,02		Caspers, Jan	84	VfL Oldenburg		Papenburg	26.09.
26,09		Wetzel, Carsten	80	TuS Harsefeld		Harsefeld	08.10.
25,61		Dölle, René	83	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.
22,65		Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Meppen	20.07.
22,57		Böttcher, Fabian	80	TK Jahn Sarstedt		Verden	21.09.

Hammerwurf 7.26kg	Bestl. 2013:	61,50	Kahlmeyer, Marcus	82	Hannover 96		
47,99		Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		Celle	14.06.
45,48		Neef, Andreas	81	MTV Schöningen		BS-Rüningen	02.07.
40,94		Stolz, Christoph	80	OTB Osnabrück		Göttingen	27.09.
17,82		Dölle, René	83	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.

Speerwurf 800 g	Bestl. 2013:	49,45	Drees, Björn	83	SV Blomberg-Neuschoo		
53,54		Drees, Björn	83	SV Blomberg-Neuschoo		Sulingen	26.07.
50,27		Kerski, Alexander	83	TV Elmendorf		Bad Zwischenahn	16.05.
44,23		Wetzel, Carsten	80	TuS Harsefeld		Harsefeld	08.10.
42,25		Beintken, Jens	81	SV Friedrichsfehn		Bad Zwischenahn	16.05.
38,51		Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		Celle	14.06.

Senioren M 30

37,06	Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee	Meppen	20.07.
35,62	Caspers, Jan	84	VfL Oldenburg	Papenburg	26.09.
33,50	Dölle, René	83	TK Jahn Sarstedt	Gronau	01.06.
33,22	Böning, Matthias	84	TSV Ebergötzen	Ebergötzen	03.10.
32,55	Seibel, Oliver	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	18.05.

Gewicht 15,88 kg	Bestl. 2013:	12,79	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		
12,80	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad		12.04.

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

	Bestl. 2013:	2.566	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		
2.013	Meyer, Thomas	84	LGG Ganderkesee		Meppen		20.07.
	5,23-37,06-26,30(-1,8)-22,65-5:37,43						

Wurf-Fünfkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

	Bestl. 2013:	2.876	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		
2.708	Lippold, Björn	82	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad		12.04.
	44,37-10,97-36,40-37,42-12,33						

Wurf-Fünfkampf Mann. Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

	Bestl. 2013:	6.455	SV Union Salzgitter				
6.516	SV Union Salzgitter				Hannover		10.05.
	Lippold, Björn (82) - 2.638; Graumann, Martin (79) - 1.971; Olbrich, Florian (79) - 1.907						

DAMM DSMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 3.829 VfL Lingen

4.016	VfL Lingen				Lingen		03.07.
-------	------------	--	--	--	--------	--	--------



Nils Benze (LG Weserbergland, 577): Deutscher Senioren-Hallenmeister M40 über 400 m.

Senioren M 35

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,63	Müller, Torsten	78	Garbsener SC	
11,68 +0,3	Urbschat, Christian	79	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.
11,77 +1,4	Müller, Torsten	78	Garbsener SC		Schönebeck	25.05.
12,22 +0,3	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Celle	15.06.
12,49 +0,2	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Harlingerode	28.06.
12,62 +0,9	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Gronau	01.06.
12,64 +0,3	Bieder, Dr. Marcus	76	LG Hannover		Celle	15.06.
12,70 +0,3	Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Papenburg	18.05.
13,13 -0,7	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	13.09.
12,9	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Lingen	03.07.
13,14 +1,4	Maus, Alexander	77	TK Jahn Sarstedt		Verden	21.09.

200 m Lauf	Bestl. 2013:	23,52	Müller, Torsten	78	Garbsener SC		
23,30	-0,1	Urbschat, Christian	79	SV Union Salzgitter		Celle	14.06.
23,77	+1,2	Müller, Torsten	78	Garbsener SC		Schönebeck	25.05.
24,29	+0,6	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück		Bad Oeynhausen	21.06.
25,0		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Helmstedt	05.09.
25,57	-0,1	Bieder, Dr. Marcus	76	LG Hannover		Celle	14.06.
26,00	-1,8	Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Meppen	20.07.
26,07	+0,6	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.
26,0		Gummert, Mario	76	LG Fallingbostel		Adendorf	17.09.
26,48	+0,8	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Hildesheim	04.05.
26,99	+0,6	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	21.06.

400 m Lauf	Bestl. 2013:	53,22	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	
56,09	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Celle	15.06.
56,77	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	13.09.
60,33	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Lingen	06.09.
60,97	Gummert, Mario	76	LG Fallingbostel		Kalefeld	12.10.
61,13	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Minden	08.08.
62,57	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Osterholz	13.09.
62,70	Grimm, Markus	78	VfL Bückeburg		Stadthagen	10.05.
64,31	Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Lingen	06.09.
66,66	Slodczyk, Christian	75	TSV Burgdorf		Sarstedt	27.07.
73,26	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		BS-Rüningen	20.09.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	1:59,98	Wilcke, Heiko	78	Eintracht Hildesheim	
2:03,52	Wilcke, Heiko	78	Eintracht Hildesheim		Celle	14.06.
2:04,15	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Wiesbaden	16.07.
2:08,91	Priebe, Philip	76	LG Weserbergland		Garbsen	01.05.
2:11,15	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Celle	06.08.
2:15,25	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Celle	14.06.
2:16,16	Just, Thomas	75	LG Osterode		Osterode	31.05.
2:33,9	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum		Emden	21.09.
2:45,1	Slodczyk, Christian	75	TSV Burgdorf		Burgdorf	26.09.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:35,18	Wilcke, Heiko	78	Eintracht Hildesheim	
2:48,06	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Pfungstadt	03.09.
2:48,17	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Osterode	29.08.
2:50,18	Höffker, Michael	78	LG Göttingen		Kalefeld	12.10.
2:50,9	Menzel, Henrik	79	LG Göttingen		Uslar	13.07.
2:55,6	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.
2:59,4	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Helmstedt	20.05.
2:59,4	Theuerzeit, Heiko	75	LG Braunschweig		Königslutter	06.08.
3:28,7	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum		Marienhaf	04.06.
4:08,3	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Königslutter	11.09.

Senioren M 35

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:10,0	Wilcke, Heiko	78	Eintracht Hildesheim	
4:14,90	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Erfurt	12.07.
4:18,91	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Celle	15.06.
4:19,24	Höffker, Michael	78	LG Göttingen		Erfurt	12.07.
4:38,8	Just, Thomas	75	LG Osterode		Alfeld	02.08.
4:40,53	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.
4:42,2	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	10.05.
4:45,3	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Helmstedt	10.05.
4:48,48	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	14.09.
4:49,52	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück		Bad Oeynhausen	21.06.
4:52,87	Ciftci, Hikmet	77	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	18.06.
1 Meile	Bestl. 2013:	4:49,2	Giesler, Christian	77	TSV Kirchdorf	
4:44,04	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Alfeld	02.08.
4:57,98	Just, Thomas	75	LG Osterode		Alfeld	02.08.
5:14,7	de Jonge, Stefan	76	TuS Weene		Aurich	12.09.
5:20,00	Grimm, Markus	78	VfL Bückeburg		Alfeld	02.08.
5:36,3	Märker, Ragnar	76	TSV Lelm		Königslutter	06.08.
6:03,9	Slodczyk, Christian	75	TSV Burgdorf		Edemissen	06.09.
7:12,47	Klingeberg, Arne	79	TSV Warzen		Alfeld	02.08.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	9:20,68	Wittig, Jens	76	Hannover 96	
8:54,53	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen		Heiligenrode	17.09.
9:04,51	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Osterode	27.06.
9:30,47	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Pfungstadt	04.06.
9:39,34	Röhner, Peer	77	Hannover 96		Pfungstadt	04.06.
9:47,12	Ciftci, Hikmet	77	Eintracht Hildesheim		Osterode	27.06.
9:55,99	Schwietert, Daniel	77	DSC Oldenburg		Oldenburg	30.07.
9:57,01	Just, Thomas	75	LG Osterode		Sarstedt	27.07.
10:15,41	Hillebrecht, Volker	75	LG Göttingen		Osterode	18.07.
10:16,48	Theuerzeit, Heiko	75	LG Braunschweig		Braunschweig	10.05.
10:23,5	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt		Groß Twülpstedt	05.05.
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	15:51,33	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg	
15:14,49	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Osterode	29.08.
15:22,71	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen		Osterode	29.08.
15:52,94	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Bremen	05.07.
16:08,84	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Pfungstadt	07.05.
16:27,26	Röhner, Peer	77	Hannover 96		Pfungstadt	07.05.
17:05,05	Ciftci, Hikmet	77	Eintracht Hildesheim		Gronau	01.06.
17:09,91	Schwietert, Daniel	77	DSC Oldenburg		Celle	14.06.
17:11,66	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr		Izmir/TUR	29.08.
17:28,90	Hillebrecht, Volker	75	LG Göttingen		Celle	14.06.
17:42,05	Assmann, Ingo	79	SC Melle 03		Melle	27.08.
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	33:52,03	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr	
32:19,2	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Königslutter	06.08.
34:04,41	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Marburg	10.05.
34:11,05	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Osnabrück	11.05.
34:40,92	Röhner, Peer	77	Hannover 96		Hildesheim	03.05.
35:20,15	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr		Osnabrück	11.05.
35:48,18	Schwietert, Daniel	77	DSC Oldenburg		Osnabrück	11.05.
36:13,70	Steffen, Markus	76	SV Eintracht Neuenkirchen		Osnabrück	11.05.
36:54,2	Mangels, Christian	79	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.
37:47,02	Theuerzeit, Heiko	75	LG Braunschweig		Schöningen	17.05.
39:17,9	de Jonge, Stefan	76	TuS Weene		Emden	02.11.

Senioren M 35

Stundenlauf	Bestl. 2013:	16.727	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		
18.530	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Königslutter	06.08.	
16.210	Mangels, Christian	79	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.	
16.200	Waschkau, Jan	77	TuS Weene		Emden	02.11.	
15.140	de Jonge, Stefan	76	TuS Weene		Emden	02.11.	
15.080	Ahrens, Klaus	75	Laufclub BlueLiner		Königslutter	06.08.	
14.751	Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.	
14.710	Märker, Ragnar	76	TSV Lelm		Helmstedt	17.10.	
14.600	Grimm, Markus	78	VfL Bückeburg		Borsum	27.08.	
14.430	Barbarito, Carlo Carmine	76	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	
13.155	Domke, Markus	76	TSV Lelm		Königslutter	06.08.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	31:24	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		
30:54	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Düsseldorf	07.09.	
31:48	Hanelt, Sebastian	79	LG Göttingen		Salzkotten	15.03.	
32:14	Bruns, Thomas	78	SV Union Meppen		Haren	25.07.	
33:38	Meyer, Christoph	75	Post-SV Uelzen		Sottrum	09.05.	
33:45	Giesler, Christian	77	Hannover 96		Lingen	30.03.	
33:55	Merten, Timo	77	Garbsener SC		Paderborn	19.04.	
34:44	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Hannover	27.04.	
34:49	Appel, Mirko	76	VfL Wolfsburg		WOB-Vorsfelde	16.03.	
35:12	Schwietert, Daniel	77	DSC Oldenburg		Löningen	28.06.	
35:14	Assmann, Ingo	79	SC Melle 03		Lingen	30.03.	

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:09:12	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		
1:07:39	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Hamburg	29.06.	
1:13:00	Wienbreier, Daniel	79	VfL Wolfsburg		Neuenkirchen	18.10.	
1:14:22	Bröring, Christian	76	TuS Blau-Weiß Lohne		Löningen	28.06.	
1:14:28	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr		Diepholz	27.09.	
1:14:33	Merten, Timo	77	Garbsener SC		Wolfsburg	14.09.	
1:15:42	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Wien/AUT	13.04.	
1:16:19	Tammen, Marco	75	SV Teutonia Stapelmoor		Drebber	21.06.	
1:16:58	Maschmeyer, Sebastian	78	SC Herringhausen		Löningen	28.06.	
1:17:36	Röhner, Peer	77	Hannover 96		Hannover	27.04.	
1:20:20	Hommers, Rolf	79	MTV Aurich		Hannover	27.04.	

Marathon	Bestl. 2013:	2:31:37	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr		
2:33:01	Sebrantke, Oliver	76	LC Hansa Stuhr		Bremen	05.10.	
2:34:23	Merten, Timo	77	Garbsener SC		Bremen	05.10.	
2:34:28	Bröring, Christian	76	TuS Blau-Weiß Lohne		Duisburg	01.06.	
2:36:54	Harwardt, Valentin	77	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	14.09.	
2:44:23	Wittig, Jens	76	Hannover 96		Frankfurt/M.	26.10.	
2:44:31	Tammen, Marco	75	SV Teutonia Stapelmoor		Hamburg	04.05.	
2:48:02	Maschmeyer, Sebastian	78	SC Herringhausen		Hannover	27.04.	
2:48:32	Hommers, Rolf	79	MTV Aurich		Köln	14.09.	
2:49:13	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg		Kiel	22.02.	
2:53:37	Pingel, Thorsten	75	TSV Großenkneten		Berlin	28.09.	

100 km	Bestl. 2013:	8:50:44	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg		
8:50:06	Thiede, Matthias	76	Laufclub BlueLiner		Husum	10.05.	
9:11:00	Haßlinger, Johannes	78	LG Nienburg		Biel/SUI	13.06.	

Senioren M 35

110 m Hürden 0.991m		Bestl. 2013:	16,70	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück	
15,50	+0,8	Bähre, Marcel	78	LG Hannover		Braunschweig	24.05.
17,85	-1,0	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Celle	14.06.
18,79	-1,0	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Celle	14.06.
19,10	+0,0	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	14.09.
20,07	+1,2	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Papenburg	29.06.
20,10	+0,9	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Schortens	05.10.
24,17	-0,3	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		BS-Rüningen	21.09.
400 m Hürden 0.914m		Bestl. 2013:	66,4	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	
62,26		Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Osterode	31.05.
3000 m Hindernis		Bestl. 2013:	12:36,2	Barbarito, Carlo Carmine	76	SV Germania Helmstedt	
11:30,4		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Helmstedt	29.05.
12:02,8		Bauwe, Dennis	77	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.
Hochsprung		Bestl. 2013:	1,84	Kruth, Hans	74	LG Emstal Dörpen	
1,85		Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.
1,80		Bötzel, Reinhold	75	LG Hannover		Hannover	31.05.
1,72		Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Papenburg	18.05.
1,69		Knief, Martin	75	SC Osterbrock		Papenburg	26.09.
1,66		Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	13.09.
1,60		Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Celle	14.06.
1,56		Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Papenburg	28.06.
1,55		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Königslutter	06.09.
1,53		Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Lingen	06.09.
1,52		Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		BS-Rüningen	20.09.
Stabhochsprung		Bestl. 2013:	3,50	Herzlieb, Boris	77	LG Peiner Land	
3,40		Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	14.09.
2,96		Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Papenburg	26.09.
2,80		Maus, Alexander	77	TK Jahn Sarstedt		Celle	15.06.
2,60		Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Papenburg	29.06.
2,40		Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Osterholz	14.09.
2,30		Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Schöningen	24.06.
Weitsprung		Bestl. 2013:	6,49	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	
6,52	+0,0	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Celle	15.06.
6,04	+1,9	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück		Bad Oeynhausen	09.06.
5,99	-1,3	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.
5,81	+0,0	Urbschat, Christian	79	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.
5,71		Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Lingen	03.07.
5,57		Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Königslutter	06.09.
5,57		Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	22.09.
5,47		Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Meppen	20.07.
5,45	+0,0	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	13.09.
5,24	+0,0	Bieder, Dr. Marcus	76	LG Hannover		Celle	15.06.
Dreisprung		Bestl. 2013:	11,64	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm	
12,23	+0,0	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Osterode	31.05.
12,18	+0,4	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Celle	14.06.
10,35	+0,2	Bieder, Dr. Marcus	76	LG Hannover		Celle	14.06.
9,59		Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Schöningen	22.07.

Senioren M 35

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2013:

		12,13	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land		
13,38	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter		Blankenburg	20.09.	
12,06	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden		Celle	15.06.	
10,74	Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.	
10,19	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	13.09.	
9,76	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.	
9,40	Kosowski, Kai	76	TK Jahn Sarstedt		Verden	21.09.	
9,15	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Königslutter	25.04.	
8,82	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Papenburg	28.06.	
8,80	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Lingen	03.07.	
8,59	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Osterholz	13.09.	

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2013:

		32,83	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land		
37,24	Pfingsten, Patrick	78	TV Norden		Celle	15.06.	
33,96	Liebe, Frank-Florian	79	TSV Helmstedt		Osterode	01.06.	
32,05	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.	
31,34	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück		Meppen	20.07.	
29,45	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	14.09.	
29,18	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Helmstedt	05.09.	
28,70	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Meppen	20.07.	
26,95	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Osterholz	14.09.	
26,29	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Papenburg	29.06.	
25,79	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2013:

		34,98	Kruth, Hans	74	LG Emstal Dörpen		
24,27	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Schöningen	24.06.	
24,16	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
23,90	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
23,62	Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.	
18,66	Welz, Carsten	75	MTV 48 Hildesheim		Göttingen	27.09.	
17,09	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	

Speerwurf 800 g Bestl. 2013:

		47,21	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land		
46,38	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück		Bad Oeynhausen	21.06.	
42,05	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
41,12	Höffker, Michael	78	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
40,74	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
39,21	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.	
38,00	Bähre, Marcel	78	LG Hannover		Edemissen	08.06.	
36,60	Klautke, Uwe	75	VfL Suderburg		Bad Bevensen	18.05.	
36,16	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum		Moorhusen	31.08.	
35,91	Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
35,55	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	14.09.	

Gewicht 15,88 kg Bestl. 2013:

		7,45	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		
8,17	Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.	
7,93	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
7,04	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
6,34	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Hannover	10.05.	

Senioren M 35

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

Bestl. 2013:		2.713	Geweke, Holger	75	TV Lohnde	
3.009	Gerlee, Sascha	75	OTB Osnabrück		Bad Oeynhausen	21.06.
	6,04(+0,0)-46,38-24,29(+0,6)-30,83-4:49,52					
2.738	Schulz, Marcel	79	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.
	5,99(-1,3)-40,74-26,07(+0,6)-26,82-4:40,53					
2.439	Sebastian, Jörg	76	TSV Lelm		Helmstedt	05.09.
	5,24-29,75-25,0-29,18-4:55,4					
2.411	Höffker, Michael	78	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.
	5,00(-0,5)-41,12-27,89(+0,6)-21,85-4:23,28					
2.229	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	21.06.
	5,34(+0,2)-42,05-26,99(+0,6)-23,08-5:22,70					
2.001	Theisling, Holger	78	VfL Lingen		Meppen	20.07.
	5,47-32,72-26,00(-1,8)-22,06-6:00,86					
1.571	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum		Moorhusen	31.08.
	4,57(-0,7)-36,16-29,0(+0,4)-16,87-5:52,9					

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

Bestl. 2013:		4.449	Herzlieb, Boris	77	LG Peiner Land	
5.048	Müller, Mario	79	LG Kehdingen		Osterholz	13./14.09.
	13,13(-0,7)-5,45(+0,0)-10,19-1,66-56,77/19,10(+0,0)-29,45-3,40-35,55-4:48,48					
4.806	Geweke, Holger	75	TV Lohnde		Papenburg	28./29.06.
	12,34(-2,3)-6,35(+0,0)-8,82-1,56-56,53/20,07(+1,2)-26,29-2,60-33,55-4:58,97					
4.021	Niehaus, Ralf	77	VfL Lingen		Schortens	04./05.10.
	13,43-5,65(+0,8)-7,92-1,72-62,29/20,10(+0,9)-21,75-2,80-36,34-5:57,91					
3.600	Heinrich, Jan	79	Lehrter SV		Osterholz	13./14.09.
	12,86(-0,1)-4,72(+0,0)-8,59-1,50-62,57/19,55(-0,5)-26,95-2,40-31,11-6:40,79					
2.527	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		BS-Rüningen	20./21.09.
	14,73(-0,4)-4,53(+0,0)-9,01-1,52-73,26/24,17(-0,3)-22,56-2,20-25,39-6:47,03					

Wurf-Fünfkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

Bestl. 2013:		1.670	Kuhrs, Matthias	74	SC Osterbrock	
1.971	Graumann, Martin	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
	23,90-11,44-32,01-29,61-7,04					
1.907	Olbrich, Florian	79	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
	24,16-9,53-25,79-38,32-7,93					
1.783	Raeth, Torben	78	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.
	23,62-10,56-19,36-33,60-8,17					
1.216	Warnecke, Ingo	75	TSV Lelm		Hannover	10.05.
	o.g.V.-9,00-22,77-21,38-6,34					
1.209	Peters, Holger	75	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.
	17,09-8,17-23,60-30,60-o.g.V.					

Senioren M 40

100 m Lauf	Bestl. 2013:	11,73	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden		
12,17	+0,6	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Erfurt	12.07.	
12,27	-0,2	Keese, Johannes	71	TuS Syke	Minden	11.07.	
12,35	+0,2	Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Hildesheim	04.05.	
12,52		Nienhüser, Carsten	71	SC Melle 03	Melle	21.05.	
12,9		de Groot, Frank	73	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.	
13,16	+0,7	Goslar, Sven	71	SV Germania Helstorf	Sarstedt	27.07.	
13,21	+1,1	Lucht, Frank	70	MTV Messenkamp	Gronau	01.06.	
13,41	-0,3	Kanbach, Mike	73	Bovender SV	Kalefeld	10.07.	
13,52	+0,0	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen	Osterode	29.08.	
13,53	+1,0	Bethge, Jens	72	VfL Suderburg	Bad Bevensen	26.04.	

200 m Lauf	Bestl. 2013:	24,94	Benze, Nils	72	LG Weserbergland		
24,67	+1,1	Benze, Nils	72	LG Weserbergland		Hildesheim	04.05.
25,25	+0,6	Bansa, Matthias	70	SV Germania Helstorf		Garbsen	01.05.
26,23	+0,6	Keese, Johannes	71	TuS Syke		Garbsen	01.05.
26,23	+1,1	Goslar, Sven	71	SV Germania Helstorf		Hannover	31.05.
26,72	+0,1	Lang, Matthias	74	LG Celle-Land		Celle	06.08.
26,84	-1,8	Lucht, Frank	70	MTV Messenkamp		Meppen	20.07.
27,18	-2,2	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen		Edemissen	08.06.
28,25	-0,7	Geffers, Holger	71	TuS Syke		Garbsen	01.05.
28,39	-1,8	Klus-Brauner, Michael	71	Emder Laufgemeinschaft		Meppen	20.07.
28,61	+0,2	Diederich, Thomas	70	TSV Ebergötzen		Osterode	29.08.

400 m Lauf	Bestl. 2013:	55,04	Benze, Nils	72	LG Weserbergland		
53,85	Benze, Nils	72	LG Weserbergland		Celle	15.06.	
54,49	Bansa, Matthias	70	SV Germania Helstorf		Celle	15.06.	
57,44	Goslar, Sven	71	SV Germania Helstorf		Wunstorf	18.06.	
57,52	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		Sarstedt	27.07.	
59,67	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen		Osterode	29.08.	
61,99	Lucht, Frank	70	MTV Messenkamp		Stadthagen	05.07.	
63,30	Röthig, Enrico	72	SV Nienhagen		Celle	15.06.	
63,92	Diederich, Thomas	70	TSV Ebergötzen		Osterode	29.08.	
68,01	Geffers, Holger	71	TuS Syke		Delmenhorst	05.09.	
68,17	Schaper, Jens	71	VfL Bückeburg		Stadthagen	10.05.	

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:07,96	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	
2:08,9	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Schladen	13.07.
2:09,99	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		Celle	14.06.
2:11,72	Goslar, Sven	71	SV Germania Helstorf		Erfurt	12.07.
2:12,54	Silies, Thomas	72	LAV Zeven		Verden	26.04.
2:13,44	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen		Harlingerode	28.06.
2:21,40	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Bad Bevensen	26.04.
2:21,8	Polzen, Frank	72	MTV Jahn Schladen		Schladen	13.07.
2:25,43	Schaper, Jens	71	VfL Bückeburg		Stadthagen	21.06.
2:26,07	Dreyer, Daniel	74	LAV Zeven		Zeven	31.03.
2:26,3	Fricke, Michael	73	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg	16.07.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:47,4	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		
2:50,52	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		Minden	11.07.	
2:52,57	Waida, Olaf	70	LG Eichsfeld		Harlingerode	21.05.	
2:58,2	Silies, Thomas	72	LAV Zeven		Sottrum	24.07.	
2:58,72	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen		Kalefeld	12.10.	
2:59,49	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Osterode	29.08.	
3:05,3	Polzen, Frank	72	MTV Jahn Schladen		Wolfenbüttel	04.06.	
3:05,63	Goslar, Sven	71	SV Germania Helstorf		Oldenburg	30.07.	
3:16,43	Reents, Jürgen	71	Team Laufrausch		Oldenburg	30.07.	
3:20,3	Klus-Brauner, Michael	71	Emder Laufgemeinschaft		Emden	14.04.	
3:21,5	Hopmann, Dirk	72	LG Nienburg		Sottrum	15.05.	

Senioren M 40

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:33,39	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen	
4:29,7	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		Alfeld	02.08.
4:37,38	Schneider, Heiko	70	LG Göttingen		Celle	15.06.
4:44,9	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Alfeld	02.08.
4:45,28	Waida, Olaf	70	LG Eichsfeld		Osterode	26.04.
4:45,3	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Hitzacker	28.05.
4:48,86	Polzen, Frank	72	MTV Jahn Schladen		Celle	15.06.
4:50,0	Henze, Marcus	74	IGAS Wendland		Hitzacker	28.05.
4:52,4	Miltzlaff, Marco	70	LAV Zeven		Sottrum	03.07.
4:52,72	Nickel, Stefan	72	SV Rosche		Winsen/L.	27.08.
4:59,43	Klus-Brauner, Michael	71	Emder Laufgemeinschaft		Meppen	20.07.

1 Meile	Bestl. 2013:	4:53,66	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		
4:50,55	Piech, Andreas	71	TSV Brunkensen		Alfeld	02.08.	
5:00,91	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Soltau	04.06.	
5:03,81	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Alfeld	02.08.	
5:24,68	Kanbach, Mike	73	Bovender SV		Bad Gandersheim	25.07.	
5:25,99	Schaper, Jens	71	VfL Bückebug		Alfeld	02.08.	
5:32,09	Kappe, Karsten	70	TSG Bad Harzburg		Osterode	18.07.	
5:46,87	Hagge, Jörn	73	MTV Soltau		Soltau	04.06.	
5:57,68	Kaspari, Mark	70	TG Freden		Bad Gandersheim	25.07.	
6:11,88	Bartels, Björn	74	TK Jahn Sarstedt		Alfeld	02.08.	

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	9:38,5	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	
9:34,25	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Hildesheim	18.06.
9:48,52	Kuhnau, Markus	74	Hannover 96		Hannover	23.07.
9:52,12	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Unterlüß	17.05.
9:53,71	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Kalefeld	12.10.
10:16,4	Silies, Thomas	72	LAV Zeven		Sottrum	05.06.
10:20,9	Rohde, Roland	72	LG Nordheide		Amelinghausen	16.05.
10:26,8	Miltzlaff, Marco	70	LAV Zeven		Sottrum	05.06.
10:29,1	Polzen, Frank	72	MTV Jahn Schladen		Helmstedt	17.10.
10:38,09	Lang, Matthias	74	LG Celle-Land		Winsen/L.	20.08.
10:44,0	Nickel, Stefan	72	SV Rosche		Suderburg	03.09.

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	16:36,79	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg	
16:46,74	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Celle	14.06.
17:00,86	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Celle	14.06.
17:02,05	Raupach, Bernd	70	SG Misburg		Celle	14.06.
17:08,65	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Gronau	01.06.
17:28,7	Henze, Marcus	74	IGAS Wendland		Suderburg	11.09.
17:49,16	Pollmann, Tobias	74	LG Braunschweig		Osterode	29.08.
17:54,6	Miltzlaff, Marco	70	LAV Zeven		Sottrum	24.04.
18:15,4	Silies, Thomas	72	LAV Zeven		Sottrum	05.06.
18:16,66	Martel, Bernd	74	IGAS Wendland		Winsen/L.	13.08.
18:33,17	Lang, Matthias	74	LG Celle-Land		Unterlüß	11.10.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	34:11,21	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner	
34:32,0	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Suderburg	19.09.
34:51,04	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner		Schöningen	17.05.
35:14,0	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Wolfenbüttel	04.06.
35:39,12	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Greene	12.09.
36:44,4	Henze, Marcus	74	IGAS Wendland		Suderburg	19.09.
36:51,7	Miltzlaff, Marco	70	LAV Zeven		Sottrum	15.05.
38:42,4	Kappe, Karsten	70	TSG Bad Harzburg		Helmstedt	17.10.
39:06,9	Bothe, Olaf	74	MTV Jahn Schladen		Schlade	05.04.
39:35,0	Nickel, Stefan	72	SV Rosche		Suderburg	19.09.
39:52,8	Martel, Bernd	74	IGAS Wendland		Lüchow	04.10.

Senioren M 40

Stundenlauf	Bestl. 2013:	16.915	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		
17.028	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Lehrte	23.04.	
16.522	Hesse, Jörn	74	Delligser SC		Borsum	27.08.	
16.410	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Königslutter	06.08.	
15.230	Kappe, Karsten	70	TSG Bad Harzburg		Helmstedt	17.10.	
15.200	Bothe, Olaf	74	MTV Jahn Schladen		Schladen	05.04.	
15.025	Henze, Marcus	74	IGAS Wendland		Lüchow	04.10.	
14.972	Martel, Bernd	74	IGAS Wendland		Lüchow	04.10.	
14.652	Kanbach, Mike	73	Bovender SV		Borsum	27.08.	
14.624	Dieckmann, Heiko	70	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.	
14.309	Iburg, Stefan	70	TuS Hasede		Borsum	27.08.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	33:16	Diettrich, Georg	70	LG Braunschweig	
34:24	Ronkel, Marco	72	Garbsener SC		Hannover	11.07.
34:27	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Düsseldorf	07.09.
34:42	Petri, Ulrich	73	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	14.09.
34:46	Jahnke, Rainer	70	Post-SV Uelzen		Sottrum	09.05.
34:50	Bucchioni, Nico	74	VfL Lönningen		Thülsfeld	27.04.
35:20	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	01.05.
35:23	Grigat, Holger	73	MTV Aurich		Norden	26.04.
35:52	Sperandio, Mike	72	MTV Jahn Schladen		Wolfenbüttel	05.10.
35:53	Silies, Thomas	72	LAV Zeven		Zeven	28.09.
36:01	Kuhnau, Markus	74	Hannover 96		Hannover	11.07.

10 km Straße Mann.	Bestl. 2013:	1:44:53	LC Nordhorn		
1:44:25	LC Nordhorn			Emlichheim	06.06.
	Eckstein, Klaus (67) - 33:24; Amt, Jörg (68) - 35:07; Holboer, Jan (69) - 35:54				
1:48:58	Garbsener SC			Hannover	11.07.
	Ronkel, Marco (72) - 34:24; Rodenbeck, Jürgen (69) - 35:09; Macke, Jürgen (65) - 39:25				
1:53:11	Hannover Athletics			Hannover	11.07.
	Krell, Volker (65) - 37:07; Finn, Matthias (67) - 37:46; Wende, Patrick (69) - 38:18				
1:53:55	Hannover 96			Hannover	11.07.
	Dörrie, Robin (69) - 35:46; Kuhnau, Markus (74) - 36:01; Bärtsch, Andreas (66) - 42:08				
1:54:40	LG Hannover			Hannover	11.07.
	Rakhmatulin, Marat (77) - 37:17; Grote, Karsten (68) - 38:37; Kolthof, Thomas (67) - 38:46				
1:55:35	Laufsportfreunde Oldenburg			Oldenburg	13.09.
	Felsmann, Axel (66) - 37:34; Schneider, Axel (61) - 37:49; Bartsch, Frank (72) - 40:12				
1:56:03	TuS Bersenbrück			Neuenkirchen	16.05.
	Vogt, Christian (74) - 37:16; Schnelle, Holger (63) - 38:15; Glose, Frank (66) - 40:32				
1:58:17	TV Georgsmarienhütte			Lingen	30.03.
	Ickert, Oliver (67) - 39:00; Kulgemeyer, Christoph (65) - 39:22; Frankenberg, Richard (68) - 39:55				
1:59:34	LAV Zeven			Zeven	28.09.
	Silies, Thomas (72) - 35:53; Ahlfeld, Carsten (67) - 36:25; Bredehöft, Bernd (66) - 47:16				
2:00:36	Emder Laufgemeinschaft			Norden	26.04.
	Aeilts, Andreas (65) - 38:42; Klus-Brauner, Michael (71) - 38:52; Jürgens, Rainer (66) - 43:02				

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:13:15	Ronkel, Marco	72	Garbsener SC	
1:14:41	Bucchioni, Nico	74	VfL Lönningen		Lönningen	28.06.
1:15:25	Horn, Carsten	71	VfL Suderburg		Wustrow	22.03.
1:16:53	Wilshusen, Matthias	70	Laufclub BlueLiner		Cuxhaven	13.04.
1:17:15	Ronkel, Marco	72	Garbsener SC		Hannover	27.04.
1:19:38	Oelke, Christian	72	TuS Blau-Weiß Lohne		Lönningen	28.06.
1:20:25	Kuhnau, Markus	74	Hannover 96		Springe	22.03.
1:20:30	Kleinholz-Mewes, Jörg	73	LG Hannover		Berlin	30.03.
1:20:32	Jahnke, Rainer	70	Post-SV Uelzen		Hamburg	29.06.
1:22:48	Vogt, Christian	74	TuS Bersenbrück		Neuenkirchen	18.10.
1:23:18	Wozniak, Sascha	72	LG Nordheide		Hamburg	29.06.

Senioren M 40

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 3:57:00 LC Nordhorn

4:18:28	Team Laufrausch	Oldenburg	13.04.
	Lambertus, Dietmar (63) - 1:24:21; Luhmann, Till (64) - 1:26:34; Fecht, Michael (71) - 1:27:33		
4:20:06	IGAS Wendland	Wustrow	22.03.
	Martel, Siegfried (66) - 1:25:09; Henze, Marcus (74) - 1:26:16; Martel, Bernd (74) - 1:28:41		
4:21:09	Hannover 96	Hannover	27.04.
	Kuhnau, Markus (74) - 1:20:47; Schacht, Andreas (63) - 1:25:40; Stucke, Holger (65) - 1:34:42		
4:28:54	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	27.04.
	Splett, Tristan (62) - 1:27:15; Scholing, René (72) - 1:30:49; Kolbe, Andreas (70) - 1:30:50		
4:33:42	TSV Lelm	Wolfsburg	14.09.
	Heuck, Thomas (62) - 1:25:42; Gantz, Thorsten (67) - 1:30:05; Becke, Lothar (61) - 1:37:55		
4:35:27	TSV Großenkneten	Löningen	28.06.
	Reise, Michael (68) - 1:19:17; Hellbusch, Hanjo (74) - 1:28:56; Kühne, Ralf (67) - 1:47:14		
4:39:52	LG Celle-Land	Hannover	27.04.
	Escher, Bert (70) - 1:32:43; Köllner, Eckhard (54) - 1:33:33; Köhler, Hans-Jürgen (57) - 1:33:36		
4:44:08	SV Germania Helmstedt	Okertal	13.04.
	Georgi, Michael (66) - 1:27:45; Soyka, Thomas (65) - 1:37:46; Mesel, Stephan (68) - 1:38:37		
4:55:16	LG Kreis Verden	Hannover	27.04.
	Magalowski, Fred (64) - 1:29:27; Reimers, Jürgen (60) - 1:42:54; Fetter, Reiner (69) - 1:42:55		
4:56:43	TSV Otterndorf	Wanna	06.09.
	Schwiemann, Mario (70) - 1:28:24; Dieckmann, Heiko (70) - 1:33:44; Frey, Jürgen (71) - 1:54:35		

Marathon Bestl. 2013: 2:37:17 Ronkel, Marco 72 Garbsener SC

2:39:58	Ronkel, Marco	72 Garbsener SC	Wolfsburg	14.09.
2:47:05	Horn, Carsten	71 VfL Suderburg	Kiel	22.02.
2:49:17	Hesse, Jörn	74 Delligser SC	Bremen	05.10.
2:51:56	Kuhnau, Markus	74 Hannover 96	München	12.10.
2:56:16	Lamiri, Yacine	74 LG Nordheide	Hamburg	04.05.
2:58:47	Miltzlaff, Marco	70 LAV Zeven	Wien/AUT	13.04.
3:01:29	von der Hellen, Sascha	72 DJK Sparta Langenhagen	Hannover	27.04.
3:01:44	Lambrecht, Swen	73 VfL Woltorf	Hannover	27.04.
3:05:12	Schaper, Jens	71 VfL Bückeburg	Hannover	27.04.
3:06:15	Wilshusen, Matthias	70 Laufclub BlueLiner	München	12.10.

Marathon Mann. Bestl. 2013: 8:25:10 LC Nordhorn

8:51:16	LC Nordhorn	München	12.10.
	Amt, Jörg (68) - 2:46:00; Eckstein, Klaus (67) - 2:51:03; Beckemper, Ingo (68) - 3:14:13		
9:45:34	TV Georgsmarienhütte	Münster	14.09.
	Ickert, Oliver (67) - 3:09:30; Striethorst, Martin (65) - 3:14:37; Frankenberg, Robert (60) - 3:21:27		
10:04:05	Hannover Athletics	Hannover	27.04.
	Wende, Patrick (69) - 2:59:16; Kersten, Thomas (58) - 3:30:08; Rose, Joachim (59) - 3:34:41		
10:10:07	TG 1860 Münden	Hannover	27.04.
	Drube, Ralf (66) - 3:12:34; Metauge, Frank (65) - 3:25:39; Linne, Carsten (66) - 3:31:54		
10:14:44	LAV Zeven	Bremen	05.10.
	Ahlfeld, Carsten (67) - 2:51:36; Brunke, Jens (64) - 3:33:39; Schulz, Bernd (55) - 3:49:29		
10:22:22	Marathonclub Walsrode	Hannover	27.04.
	Koslowski, Heinz (57) - 3:12:37; Berger, Sascha (72) - 3:30:10; Ratsch, Wolfgang (51) - 3:39:35		
10:54:26	LG Nordheide	Hamburg	04.05.
	Lamiri, Yacine (74) - 2:56:16; Jensen, Klaus (60) - 3:42:51; Raulf, Martin (60) - 4:15:19		

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 49,45 StG Burgdorf-Helstorf

47,15	StG Helstorf-OTB-MTV49	Erfurt	12.07.
	Bansa, Matthias (70); Goslar, Sven (71); Schuh, Carsten (65); Sander, Frank (73)		
54,54	TSV Hagenburg	Gronau	01.06.
	Werner, Martin (62); Sauer, Michael (69); Ruppelt, Heiko (64); Peyker, Ingo (69)		
55,5	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.
	de Groot, Frank (73); Drews, Thomas (65); Garde, Ulrich (64); Wolter, Jochen (69)		

Senioren M 40

4 x 400 m Staffel Bestl. 2013: 3:54,70 StG Burgdorf-Helstorf

3:48,74 StG Helstorf-OTB-MTV49 Osnabrück 11.05.
Spitzer, Dr. Ted (63); Bansa, Matthias (70); Goslar, Sven (71); Schuh, Carsten (65)

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013: 10:08,7 Marathonclub Walsrode

11:09,58 Marathonclub Walsrode Verden 08.07.
Berger, Sascha (72); Ratsch, Wolfgang (51); Preine, Gerrit (62)

Hochsprung Bestl. 2013: 1,80 Hiller, Jan 73 BTB Oldenburg

1,92	Kruth, Hans	74	LG Emstal Dörpen	Erfurt	13.07.
1,74	Hiller, Jan	73	BTB Oldenburg	Erfurt	13.07.
1,60	Lucht, Frank	70	MTV Messenkamp	Gronau	01.06.
1,44	Kanbach, Mike	73	Bovender SV	Bad Gandersheim	25.07.
1,40	Pauli, Thomas	73	LG Kreis Nord Stade	Oldendorf	30.07.
1,37	Dohrmann, Jens	73	LAV Zeven	Zeven	08.08.
1,36	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Emden	21.09.
1,23	Kaspari, Mark	70	TG Freden	Alfeld	10.06.

Stabhochsprung Bestl. 2013: 3,02 Sander, Frank 73 MTV 49 Holzminden

2,72	Bethge, Jens	72	VfL Suderburg	Uelzen	31.05.
2,28	Dohrmann, Jens	73	LAV Zeven	Zeven	05.09.

Weitsprung Bestl. 2013: 6,33 Sander, Frank 73 MTV 49 Holzminden

6,00	+0,0	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Papenburg	28.06.
5,72	+0,1	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land	Celle	15.06.
5,46	+0,2	Kruth, Hans	74	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
5,35	-0,1	Jäh, Matthias	74	LG Fallingbostal	Delmenhorst	05.09.
5,29		Benze, Nils	72	LG Weserbergland	Gronau	01.06.
5,26	+0,0	Keese, Johannes	71	TuS Syke	Celle	15.06.
5,17	+2,0	Bethge, Jens	72	VfL Suderburg	Bad Bevensen	26.04.
5,07		Lucht, Frank	70	MTV Messenkamp	Stadthagen	10.05.
5,02		Klus-Brauner, Michael	71	Emder Laufgemeinschaft	Meppen	20.07.
4,82		Kanbach, Mike	73	Bovender SV	Kalefeld	10.07.

Dreisprung Bestl. 2013: 11,75 Hartmann, Axel 72 TSV Wehdel

11,49	+0,0	Hartmann, Axel	72	TSV Wehdel	Oldendorf	25.05.
-------	------	----------------	----	------------	-----------	--------

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2013: 13,18 Schöning, Carsten 69 SV Karze

11,84	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Celle	14.06.
11,64	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land	Celle	14.06.
11,33	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen	Meppen	27.04.
11,33	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Groß Hesepe	11.10.
11,05	Sander, Frank	73	MTV 49 Holzminden	Papenburg	28.06.
10,75	Arjes, Michael	71	MTV Aurich	Aurich	06.10.
10,59	Obermüller, Andreas	74	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	26.09.
10,51	Kruth, Hans	74	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
10,43	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Papenburg	18.05.
10,15	Liebe, Christoph	70	TSV Helmstedt	Helmstedt	10.05.

Senioren M 40

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2013:

		40,14	Schöning, Carsten	69	SV Karze		
38,31	Arjes, Michael	71	MTV Aurich		Norden	28.09.	
36,03	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn		Meppen	19.01.	
33,92	Liebe, Christoph	70	TSV Helmstedt		Osterode	01.06.	
32,94	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm		Königsutter	11.09.	
32,22	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen		Meppen	27.04.	
31,97	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock		Papenburg	18.05.	
31,72	Müller, Ralf	73	LG Osterode		Schönebeck	25.05.	
31,20	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock		Delmenhorst	20.09.	
30,42	Johannink, Hartmut	70	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	
29,71	Obermüller, Andreas	74	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	26.09.	

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2013:

		45,34	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock		
45,72	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm		Ludwigsburg	06.09.	
43,91	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock		Delmenhorst	20.09.	
40,92	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen		Meppen	27.04.	
40,92	Arjes, Michael	71	MTV Aurich		Aurich	06.10.	
38,67	Schrämmer, Torben	70	TV Langen		Loxstedt	27.09.	
37,28	Schwagmann, Norbert	73	TuRa Braunschweig		Erfurt	12.07.	
32,57	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn		Groß Hesepe	11.10.	
30,16	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock		Meppen	27.04.	
28,69	Bentlage, Ulrich	72	TV Rütenbrock		Meppen	27.04.	
24,19	Johannink, Hartmut	70	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	

Speerwurf 800 g Bestl. 2013:

		61,26	Bieck, Marcus	69	TV Norden		
49,32	Obermüller, Andreas	74	LG Papenburg/Aschendorf		Papenburg	26.09.	
49,28	Mattfeld, Alexander	74	LG Lüneburg Stadt und Land		Celle	14.06.	
45,25	Bargmann, Jan	72	VfL Wolfsburg		BS-Rüninge	04.07.	
43,72	Kuhrs, Matthias	74	SC Osterbrock		Groß Hesepe	11.10.	
42,58	Arjes, Michael	71	MTV Aurich		Delmenhorst	20.09.	
41,18	Bethge, Jens	72	VfL Suderburg		Suderburg	06.04.	
39,61	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn		Groß Hesepe	11.10.	
38,83	Johannink, Hartmut	70	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	
38,00	Müller, Ralf	73	LG Osterode		Schönebeck	25.05.	
37,32	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen		Hannover	10.05.	

Gewicht 15,88 kg Bestl. 2013:

		14,41	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm		
14,12	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm		Salzgitter-Bad	02.08.	
13,00	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock		Meppen	14.09.	
12,12	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen		Hannover	10.05.	
9,65	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn		Baunatal	28.09.	
9,53	Bentlage, Ulrich	72	TV Rütenbrock		Meppen	27.04.	
9,26	Johannink, Hartmut	70	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	
9,19	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock		Meppen	14.09.	
6,42	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	
5,50	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	

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

	Bestl. 2013:	2.641	Bansa, Matthias	70	SV Germania Helstorf		
2.326	Lucht, Frank	70	MTV Messenkamp		Meppen	20.07.	
	5,02-31,20-26,84(-1,8)-22,01-5:09,83						
2.233	Klus-Brauner, Michael	71	Emder Laufgemeinschaft		Meppen	20.07.	
	5,02-31,53-28,39(-1,8)-19,91-4:59,43						

Senioren M 40

1.486	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.
	4,08(-0,5)-24,07-30,2(+0,4)-21,83-6:08,3				
1.336	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.
	3,57(-0,4)-24,51-31,2(+0,4)-25,99-6:33,5				
1.118	Kaspari, Mark	70	TG Freden	Gronau	28.06.
	3,72-17,77-34,60(-0,3)-12,16-5:27,41				
1.026	Linschmann, Chris	71	TK Jahn Sarstedt	Gronau	28.06.
	4,70-24,42-aufg.-22,86-aufg.				

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

Bestl. 2013: 6.641 VfL Lingen

6.290	TSV Hagenburg			Stadthagen	20.09.
	Sauer, Michael (69) - 2.415; Peyker, Ingo (69) - 2.171; Pietzek, Hans-Georg (64) - 1.704				

Wurf-Fünfkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

Bestl. 2013: 3.021 Pachal, Jörg 70 TSV Lelm

3.014	Pachal, Jörg	70	TSV Lelm	Hannover	10.05.
	42,87-11,38-32,18-36,85-13,28				
2.858	Mastebroek, Rudolf	70	SV Union Meppen	Hannover	10.05.
	40,21-11,16-31,00-37,32-12,12				
2.623	Gellink, Holger	70	LC Nordhorn	Meppen	14.09.
	31,54-10,77-34,26-39,41-9,57				
2.565	Krone, Ulrich	71	SC Osterbrock	Meppen	14.09.
	37,32-10,32-26,58-28,19-13,00				
2.324	Johannink, Hartmut	70	LC Nordhorn	Hannover	10.05.
	24,19-9,99-30,42-38,83-9,26				
2.214	Suelmann, Gerd	70	TV Rütenbrock	Meppen	14.09.
	29,13-8,97-29,42-32,21-9,19				
1.561	Bentlage, Ulrich	72	TV Rütenbrock	Meppen	27.04.
	28,69-8,38-o.g.V.-24,79-9,53				
1.439	Sassen, Heino	73	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.08.
	17,14-8,35-21,41-23,98-5,50				
1.328	Alberts-Tammena, Friso	72	Fortuna Wirdum	Upgant-Schott	13.08.
	o.g.V.-7,93-25,03-21,72-6,42				

Wurf-Fünfkampf Mann. Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

Bestl. 2013: 6.619 SC Osterbrock

7.885	LC Nordhorn			Hannover	10.05.
	Buscher, Ingo (67) - 2.996; Gellink, Holger (70) - 2.565; Johannink, Hartmut (70) - 2.324				
7.731	SC Osterbrock			Baunatal	28.09.
	Suer, Friedrich (66) - 3.071; Krone, Ulrich (71) - 2.531; Kuhr, Harald (65) - 2.129				

DAMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 4.326 LGG Ganderkesee

4.096	LGG Ganderkesee			Ganderkesee	05.10.
3.426	VfL Lingen			Lingen	03.07.

Senioren M 45

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,38 Brömme, Dirk 68 LG Osterode		
12,54 +0,7	Peyker, Ingo	69 TSV Hagenburg	Edemissen	08.06.
12,63	Pichl, Mario	66 MTV Schöningen	Harlingerode	28.06.
12,4 +0,2	Brümmerhoff, Arndt	68 MTV Soltau	Schwarmstedt	17.05.
12,65 +1,0	Schuh, Carsten	65 OTB Osnabrück	Nienhagen	29.05.
12,70 -0,3	Gimmy, Stefan	65 BTB Oldenburg	Celle	15.06.
12,87	Werner, Thorsten	69 LG Osterode	Harlingerode	28.06.
12,92 +0,9	Schwarz, Helge	68 TuS Bothel	Verden	29.06.
12,98 +1,2	Köhler, Andreas	68 SG Osterholzer LA	Delmenhorst	05.09.
13,03 +1,6	Finke, Georg	67 VfL Lingen	Lingen	06.09.
13,04 +0,2	Sauer, Michael	69 TSV Hagenburg	Hildesheim	04.05.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	25,13 Schuh, Carsten 65 OTB Osnabrück		
25,46 -0,9	Schuh, Carsten	65 OTB Osnabrück	Sarstedt	27.07.
25,66 +0,1	Peyker, Ingo	69 TSV Hagenburg	Celle	06.08.
26,12 +0,0	Finke, Georg	67 VfL Lingen	Bad Oeynhausen	21.06.
26,26 -1,8	Gimmy, Stefan	65 BTB Oldenburg	Meppen	20.07.
26,44 +0,0	Pichl, Mario	66 MTV Schöningen	Osterode	26.04.
26,53 -0,3	Werner, Thorsten	69 LG Osterode	Kalefeld	10.07.
26,82 +1,3	Sauer, Michael	69 TSV Hagenburg	Stadthagen	20.09.
26,93 +0,2	Glorius, Michael	67 LG Eichsfeld	Osterode	29.08.
27,06 +1,5	Schwarz, Helge	68 TuS Bothel	Verden	29.06.
27,08 -0,6	Teuber, Bernd	65 VfL Oldenburg	Delmenhorst	24.06.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	56,33 Deppe, Gert 64 OTB Osnabrück		
56,72	Schuh, Carsten	65 OTB Osnabrück	Celle	15.06.
57,10	Pohl, Ulrich	66 OSC Damme	Celle	15.06.
57,94	Werner, Thorsten	69 LG Osterode	Celle	15.06.
58,32	Finke, Georg	67 VfL Lingen	Schortens	04.10.
60,21	Köhler, Andreas	68 SG Osterholzer LA	Delmenhorst	05.09.
60,74	Teuber, Bernd	65 VfL Oldenburg	Delmenhorst	19.06.
60,91	Kanne, Clemens	65 TuS Gildehaus	Papenburg	18.05.
62,33	Abramowski, Peter	66 MTV Eintracht Borsum	Hildesheim	18.06.
63,12	Sauer, Michael	69 TSV Hagenburg	Schortens	04.10.
66,42	Strüber, Heiko	66 OTB Osnabrück	Lodi/ITA	06.09.
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:08,90 Pohl, Ulrich 66 OSC Damme		
2:06,50	Pohl, Ulrich	66 OSC Damme	Erfurt	11.07.
2:06,66	Müller, Andreas	66 LAV Zeven	Verden	26.04.
2:17,2	Burger, Mario	67 MTV Jahn Schladen	Schladen	05.04.
2:17,50	Werner, Thorsten	69 LG Osterode	Harlingerode	28.06.
2:18,34	Talke, Michael	68 MTV 49 Holzminden	Holzminden	10.05.
2:19,42	Cordes, Uwe	65 LG Kreis Verden	Oldenburg	10.09.
2:19,56	Balzer, Frank	69 VfB Fallersleben	Harlingerode	28.06.
2:22,97	Pichl, Mario	66 MTV Schöningen	Harlingerode	28.06.
2:23,80	Mietens, Ulf	66 LG Braunschweig	Garbsen	01.05.
2:24,09	Stucke, Holger	65 Hannover 96	Wunstorf	20.09.
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:48,96 Pohl, Ulrich 66 OSC Damme		
2:49,43	Pohl, Ulrich	66 OSC Damme	Oldenburg	30.07.
2:49,7	Burger, Mario	67 MTV Jahn Schladen	Wolfenbüttel	04.06.
2:52,6	Simon, Alfred	66 LG Göttingen	Uslar	13.07.
2:59,6	Weisgerber, Frank	68 SVG Groß Bülten	Königslutter	06.08.
3:03,76	Werner, Thorsten	69 LG Osterode	Harlingerode	21.05.
3:05,7	Mietens, Ulf	66 LG Braunschweig	Wolfenbüttel	04.06.
3:10,04	Ibeling, Fred	66 LG Ostfriesland	Papenburg	26.09.
3:11,5	Arlom, Richard	67 MTV Jahn Schladen	Wolfenbüttel	04.06.
3:15,4	Teuber, Bernd	65 VfL Oldenburg	Sottrum	05.06.
3:16,4	Adelmann, Clemens	65 LG Braunschweig	Königslutter	06.08.

Senioren M 45

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:16,75	Pingpank, Markus	64	TSV Kirchdorf		
4:21,86	Struß, Gerold	67	DSC Oldenburg		Zeven	07.06.	
4:26,6	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen		Königsutter	06.08.	
4:27,63	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme		Erfurt	12.07.	
4:38,2	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Edemissen	06.09.	
4:38,89	Simon, Alfred	66	LG Göttingen		Osterode	18.07.	
4:39,29	Cordes, Uwe	65	LG Kreis Verden		Winsen/L.	27.08.	
4:48,5	von Palombini, Jobst	69	VfL Bückeburg		Edemissen	06.09.	
4:50,58	Sich, Christian	67	LG Braunschweig		BS-Rüningen	27.09.	
4:51,28	Weisgerber, Frank	68	SVG Groß Bülten		Celle	15.06.	
4:51,63	Bädermann, Stefan	67	LG Celle-Land		Celle	15.06.	
1 Meile	Bestl. 2013:	5:00,71	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		
4:46,4	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen		Königsutter	06.08.	
4:50,82	Pohl, Ulrich	66	OSC Damme		Delmenhorst	26.04.	
4:56,57	Simon, Alfred	66	LG Göttingen		Osterode	18.07.	
4:58,6	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Edemissen	06.09.	
5:07,9	von Palombini, Jobst	69	VfL Bückeburg		Edemissen	06.09.	
5:19,89	Bädermann, Stefan	67	LG Celle-Land		Soltau	04.06.	
5:30,24	Stucke, Holger	65	Hannover 96		Alfeld	02.08.	
5:32,9	Ibeling, Fred	66	LG Ostfriesland		Aurich	12.09.	
5:41,78	Teuber, Bernd	65	VfL Oldenburg		Neustadt	28.06.	
5:58,7	Exner, Thomas	67	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.	
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:02,72	Grote, Karsten	68	LG Hannover		
9:28,9	Burger, Mario	67	MTV Jahn Schladen		Schladen	13.07.	
10:00,29	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Wolfsburg	12.06.	
10:08,27	Sich, Christian	67	LG Braunschweig		Osterode	18.07.	
10:10,96	Simon, Alfred	66	LG Göttingen		Kalefeld	10.07.	
10:14,64	Moog, Ralf	65	LG Osterode		Heiligenrode	17.09.	
10:17,85	Grote, Karsten	68	LG Hannover		Hannover	23.07.	
10:21,42	von Palombini, Jobst	69	VfL Bückeburg		Minden	11.07.	
10:28,96	Bädermann, Stefan	67	LG Celle-Land		Verden	28.05.	
10:45,7	Cordes, Uwe	65	LG Kreis Verden		Sudenburg	03.09.	
10:48,34	Mietens, Ulf	66	LG Braunschweig		Braunschweig	10.05.	
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	17:03,89	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		
16:41,84	Rodenbeck, Jürgen	69	Garbsener SC		Wunstorf	01.06.	
16:47,04	Struß, Gerold	67	DSC Oldenburg		Oldenburg	10.09.	
17:03,09	Colsmann, Frank	66	Hannover Athletics		Celle	14.06.	
17:10,59	Müller, Karsten	67	Blau-Weiss Buchholz		Celle	14.06.	
17:19,96	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Celle	14.06.	
17:26,2	Holboer, Jan	69	LC Nordhorn		Gildehaus	20.05.	
17:37,53	Sich, Christian	67	LG Braunschweig		Celle	14.06.	
17:40,34	Grote, Karsten	68	LG Hannover		Celle	14.06.	
17:45,68	Bädermann, Stefan	67	LG Celle-Land		Winsen/L.	13.08.	
17:50,19	Orton, Robert	68	LG Celle-Land		Celle	14.06.	
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	36:00,75	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt		
35:11,1	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Borsum	27.08.	
36:02,66	Drees, Heinrich	69	Hannover Athletics		Osnabrück	11.05.	
36:44,40	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Schöningen	17.05.	
36:51,4	Müller, Karsten	67	Blau-Weiss Buchholz		Buxtehude	07.08.	
36:52,00	Sich, Christian	67	LG Braunschweig		Schöningen	17.05.	
37:06,5	Braune-Krickau, Martin	66	TriAs Hildesheim		Borsum	27.08.	
37:21,53	Jaworski, Markus	66	TSV Lelm		Osnabrück	11.05.	
37:36,64	von Palombini, Jobst	69	VfL Bückeburg		Minden	08.08.	
38:15,4	Behrens, Frank	69	SSV Gristede		Schortens	03.06.	
38:36,19	Ritschel, Frank	68	SG Bredenbeck		Lehrte	23.04.	

Senioren M 45

Stundenlauf	Bestl. 2013:	16.123	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt		
16.907	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Borsum	27.08.	
16.036	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Schladen	05.04.	
15.679	Braune-Krickau, Martin	66	TriAs Hildesheim		Borsum	27.08.	
15.585	Ritschel, Frank	68	SG Bredenbeck		Borsum	27.08.	
15.345	Simon, Alfred	66	LG Göttingen		Uslar	04.10.	
15.210	Jaworski, Markus	66	TSV Lelm		Königslutter	06.08.	
15.030	Behrens, Frank	69	SSV Gristede		Schortens	03.06.	
14.643	von Palombini, Jobst	69	VfL Bückeburg		Borsum	27.08.	
14.590	Niemöller, Edgar	69	TuS Ofen		Schortens	03.06.	
14.140	Gantz, Thorsten	67	TSV Lelm		Königslutter	06.08.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	33:24	Eckstein, Klaus	67	LC Nordhorn		
33:24	Eckstein, Klaus	67	LC Nordhorn		Emlichheim	06.06.	
33:40	Groenhagen, Achim	68	Laufgem. Harlingerland		Lingen	30.03.	
35:00	Rodenbeck, Jürgen	69	Garbsener SC		Hannover	09.11.	
35:07	Amt, Jörg	68	LC Nordhorn		Emlichheim	06.06.	
35:22	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen		Burgwedel	10.05.	
35:30	Holboer, Jan	69	LC Nordhorn		Schüttorf	10.05.	
35:39	Colsmann, Frank	66	Hannover Athletics		WOB-Vorsfelde	16.03.	
35:46	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Hannover	11.07.	
36:10	Ahlfeld, Carsten	67	LAV Zeven		Sottrum	09.05.	
36:18	Ringering, Onno	68	MTV Aurich		Aurich	14.06.	

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:16:05	Groenhagen, Achim	68	Laufgem. Harlingerland		
1:15:26	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Neuenkirchen	18.10.	
1:15:47	Müller, Karsten	67	Blau-Weiss Buchholz		Hamburg	06.04.	
1:16:36	Eckstein, Klaus	67	LC Nordhorn		Vreden	22.02.	
1:17:58	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Berlin	24.08.	
1:18:00	Kokemüller, Rolf	67	LAV Alfeld		Paderborn	19.04.	
1:18:33	Grunwald, Börn	68	Blau-Weiß Hollage		Löningen	28.06.	
1:19:17	Reise, Michael	68	TSV Großenkneten		Löningen	28.06.	
1:20:15	Ringering, Onno	68	MTV Aurich		Oldenburg	13.04.	
1:21:16	Macke, Jürgen	65	Garbsener SC		Hannover	27.04.	
1:21:30	Ahlfeld, Carsten	67	LAV Zeven		Buchholz	29.06.	

Marathon	Bestl. 2013:	2:44:06	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn		
2:42:31	Dörrie, Robin	69	Hannover 96		Bremen	05.10.	
2:43:22	Kokemüller, Rolf	67	LAV Alfeld		Bremen	05.10.	
2:45:03	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben		Hamburg	04.05.	
2:45:06	Reise, Michael	68	TSV Großenkneten		Bremen	05.10.	
2:46:00	Amt, Jörg	68	LC Nordhorn		München	12.10.	
2:48:16	Orton, Robert	68	LG Celle-Land		Bremen	05.10.	
2:48:41	Kramer, Andreas	69	TSV Barsinghausen		Bremen	05.10.	
2:51:03	Eckstein, Klaus	67	LC Nordhorn		München	12.10.	
2:51:36	Ahlfeld, Carsten	67	LAV Zeven		Bremen	05.10.	
2:55:16	Özdemir, Alpay	68	LAV Alfeld		Hannover	27.04.	

100 km	Bestl. 2013:	11:39:22	Reimann, Dirk	66	LAV Alfeld		
13:10:30	Hanne, Jörg	66	TK Jahn Sarstedt		Biel/SUI	13.06.	

110 m Hürden 0.991m	Bestl. 2013:	19,66	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück		
18,80 +0,9	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg		Schortens	05.10.	
20,31 +0,9	Finke, Georg	67	VfL Lingen		Schortens	05.10.	
20,60 +0,0	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück		Lodi/ITA	07.09.	
21,08 -0,5	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA		Osterholz	14.09.	
22,64 -1,0	Werner, Thorsten	69	LG Osterode		Celle	14.06.	

Senioren M 45

400 m Hürden 0.914m Bestl. 2013:

62,68	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme	
65,04	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Nienhagen 29.05.
75,32	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Lodi/ITA 07.09.

3000 m Hindernis Bestl. 2013:

11:38,0	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	
11:24,83	Sich, Christian	67	LG Braunschweig	Harlingerode 28.06.
12:01,42	Balzer, Frank	69	VfB Fallersleben	Harlingerode 28.06.
12:38,6	Georgi, Michael	66	SV Germania Helmstedt	Helmstedt 29.05.
14:15,8	Exner, Thomas	67	SV Germania Helmstedt	Helmstedt 29.05.

Hochsprung Bestl. 2013:

1,77	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	
1,78	Strangmann, Olaf	69	MTV Bücken	Erfurt 13.07.
1,72	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Stadthagen 21.06.
1,65	Beckmann, Jürgen	67	SV Nienhagen	Celle 14.06.
1,57	Drews, Thomas	65	LGG Ganderkesee	Papenburg 18.05.
1,57	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Gronau 01.06.
1,52	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Schortens 04.10.
1,46	Bredehöft, Detlef	68	LAV Zeven	Zeven 08.08.
1,45	Stöbener, Karsten	66	TSV Burgdorf	Gronau 01.06.
1,40	Bredehöft, Bernd	66	LAV Zeven	Zeven 08.08.
1,40	Dohrmann, Rainer	67	LAV Zeven	Zeven 08.08.
1,40	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Lodi/ITA 06.09.

Stabhochsprung Bestl. 2013:

3,70	Talke, Michael	68	MTV 49 Holzminden	
3,00	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Lodi/ITA 07.09.
2,70	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Schortens 05.10.
2,68	Bredehöft, Bernd	66	LAV Zeven	Zeven 05.09.
2,43	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg	Nienhagen 29.05.
2,38	Dohrmann, Rainer	67	LAV Zeven	Zeven 05.09.

Weitsprung Bestl. 2013:

5,81	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	
5,77 +1,4	Gimmy, Stefan	65	BTB Oldenburg	Celle 15.06.
5,55 +0,4	Werner, Thorsten	69	LG Osterode	Harlingerode 28.06.
5,53 +0,9	Brümmerhoff, Arndt	68	MTV Soltau	Celle 15.06.
5,48	Peyker, Ingo	69	TSV Hagenburg	Stadthagen 05.07.
5,22	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn	Meppen 20.07.
5,14 -0,4	Küstner, Wolfgang	66	LG Göttingen	Uslar 28.09.
5,10 -0,1	Drews, Thomas	65	LGG Ganderkesee	Bad Oeynhausen 21.06.
5,09 +0,8	Finke, Georg	67	VfL Lingen	Bad Oeynhausen 21.06.
4,89	Kanne, Clemens	65	TuS Gildehaus	Gildehaus 01.08.
4,85 +0,4	Leeker, Arne	68	MTV Jahn Schladen	Osterode 01.06.
4,85 +0,0	Weber, Dietmar	68	LG Göttingen	Bad Oeynhausen 21.06.

Dreisprung Bestl. 2013:

11,73	Müller, Christoph	64	LC Nordhorn	
11,05 +0,8	Kanne, Clemens	65	TuS Gildehaus	Celle 14.06.
10,78 +0,0	Beckmann, Jürgen	67	SV Nienhagen	Celle 06.08.
10,75 +1,3	Decker, Alf	67	BTB Oldenburg	Erfurt 12.07.
9,89 +1,2	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück	Lodi/ITA 07.09.

Senioren M 45

Kugelstoß 7.26kg Bestl. 2013:

		13,64	Bell, Markus	67	LG Osterode		
13,51	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee		Wilhelmshaven	24.05.	
13,50	Schöning, Carsten	69	SV Karze		Celle	15.06.	
11,97	Schulz, Andreas	67	TSV Brunkensen		Gronau	01.06.	
11,95	Bell, Markus	67	LG Osterode		Sarstedt	28.09.	
11,91	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen		Papenburg	18.05.	
11,77	Zander, Robert	68	TV Norden		Norden	28.09.	
11,54	Heins, Matthias	68	MTV Soltau		Soltau	27.04.	
11,35	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock		Lingen	06.09.	
10,81	Mogge, Oliver	65	SV Union Meppen		Meppen	27.04.	
10,75	Albers, Frank	68	TV Loxstedt		Loxstedt	27.09.	

Diskuswurf 2 kg Bestl. 2013:

		41,13	Bell, Markus	67	LG Osterode		
40,06	Schöning, Carsten	69	SV Karze		Erfurt	12.07.	
38,76	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock		Papenburg	18.05.	
38,46	Albers, Frank	68	TV Loxstedt		Bremerhaven	04.06.	
36,63	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen		Meppen	14.09.	
34,89	Bell, Markus	67	LG Osterode		Sarstedt	28.09.	
34,82	Peters, Stefan	66	Hannover 96		Gronau	01.06.	
34,44	Zander, Robert	68	TV Norden		Norden	28.09.	
33,78	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	
33,26	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	18.07.	
32,23	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil		Celle	15.06.	

Hammerwurf 7.26kg Bestl. 2013:

		41,29	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen		
40,80	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen		Hannover	10.05.	
39,62	Kluge, Christian	65	SC Lüchow		Salzwedel	03.10.	
38,49	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock		Groß Hesepe	11.10.	
36,62	Albers, Frank	68	TV Loxstedt		Bremerhaven	02.07.	
35,43	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn		Meppen	19.01.	
33,00	Boese, Rainer	50	LG Braunschweig		Halle/S.	05.04.	
32,41	Schröder, Tilman	64	LG Hannover		Braunschweig	24.05.	
29,67	Mogge, Oliver	65	SV Union Meppen		Meppen	27.04.	
28,04	Schrämmer, Björn	69	TuS Altwarmbüchen		Celle	14.06.	
28,04	Kuhr, Harald	65	SC Osterbrock		Lingen	06.09.	

Speerwurf 800 g Bestl. 2013:

		49,62	Surmann, Manfred	65	BTB Oldenburg		
59,03	Bieck, Marcus	69	TV Norden		Oldendorf	25.05.	
47,46	Möller, Heiner	69	TSG Hatten-Sandkrug		Oldenburg	10.09.	
46,70	Surmann, Manfred	65	BTB Oldenburg		Papenburg	18.05.	
44,59	Zander, Robert	68	TV Norden		Papenburg	26.09.	
44,52	Bergmann, Matthias	66	SV Georgsheil		Celle	14.06.	
42,99	Küstner, Wolfgang	66	LG Göttingen		Göttingen	27.09.	
42,32	Foß, Philipp	65	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Winsen/L.	04.10.	
40,61	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn		Meppen	20.07.	
40,17	Abramowski, Peter	66	MTV Eintracht Borsum		Hildesheim	18.06.	
38,44	Bredenhöft, Detlef	68	LAV Zeven		Zeven	22.03.	

Gewicht 15,88 kg Bestl. 2013:

		12,07	Albers, Frank	68	TV Loxstedt		
12,24	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen		Meppen	27.04.	
12,12	Albers, Frank	68	TV Loxstedt		Bremerhaven	18.06.	
11,48	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock		Baunatal	28.09.	
10,66	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	
8,85	Mogge, Oliver	65	SV Union Meppen		Meppen	27.04.	
8,75	Kuhr, Harald	65	SC Osterbrock		Baunatal	28.09.	
8,28	Schrämmer, Björn	69	TuS Altwarmbüchen		Salzgitter-Bad	02.08.	
7,12	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	

Senioren M 45

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

Bestl. 2013:		2.637	Gimmy, Stefan	65	BTB Oldenburg		
2.907	Gimmy, Stefan	65	BTB Oldenburg		Meppen	20.07.	
	5,73-31,91-26,26(-1,8)-26,89-5:21,54						
2.760	Weber, Dietmar	68	LG Göttingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
	4,85(+0,0)-36,69-27,42(-0,6)-25,32-4:59,81						
2.726	Finke, Georg	67	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
	5,09(+0,8)-29,68-26,12(+0,0)-24,00-5:07,53						
2.628	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn		Meppen	20.07.	
	5,22-40,61-28,09(-2,7)-32,42-6:22,39						
2.415	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg		Stadthagen	20.09.	
	4,62-34,95-26,82(+1,3)-22,97-5:47,17						
2.342	Drews, Thomas	65	LGG Ganderkesee		Bad Oeynhausen	21.06.	
	5,10(-0,1)-27,16-28,18(-0,6)-22,46-5:35,55						
2.171	Peyker, Ingo	69	TSV Hagenburg		Stadthagen	20.09.	
	5,11-19,63-26,12(+1,4)-18,56-6:00,10						
2.063	Stöbener, Karsten	66	TSV Burgdorf		Bad Oeynhausen	21.06.	
	4,21(-0,6)-31,62-30,14(-0,3)-20,01-5:26,84						
2.062	Wagner, Jens	65	SG Misburg		Meppen	20.07.	
	4,38-29,82-28,81(-2,3)-24,02-6:06,02						
1.889	Krämer, Heiner	64	VfL Lingen		Bad Oeynhausen	21.06.	
	4,27(+0,2)-24,68-27,83(-0,3)-23,02-6:33,11						

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

Bestl. 2013:		4.930	Finke, Georg	67	VfL Lingen		
5.115	Finke, Georg	67	VfL Lingen		Schortens	04./05.10.	
	13,08-4,66(+0,6)-8,82-1,52-58,32/20,31(+0,9)-24,41-2,70-30,40-5:16,91						
4.683	Sauer, Michael	69	TSV Hagenburg		Schortens	04./05.10.	
	13,32-4,54(+1,5)-8,75-1,52-63,12/18,80(+0,9)-20,60-2,10-34,67-5:43,96						
4.507	Strüber, Heiko	66	OTB Osnabrück		Lodi/ITA	06./07.09.	
	14,16(+0,1)-4,48(-0,3)-8,34-1,40-66,42/20,60(+0,0)-24,33-3,00-29,88-5:20,84						
4.466	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA		Osterholz	13./14.09.	
	12,60(-0,1)-4,41(+0,0)-9,54-1,46-62,63/21,08(-0,5)-22,76-2,50-28,04-6:25,17						

Wurf-Fünfkampf Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

Bestl. 2013:		3.280	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen		
3.144	Pahl, Ralf	68	LG Emstal Dörpen		Hannover	10.05.	
	40,80-11,24-32,66-32,96-12,11						
3.071	Suer, Friedrich	66	SC Osterbrock		Baunatal	28.09.	
	35,47-10,69-35,68-35,48-11,48						
2.996	Buscher, Ingo	67	LC Nordhorn		Hannover	10.05.	
	34,31-10,58-33,78-38,91-10,66						
2.904	Albers, Frank	68	TV Loxstedt		Bremerhaven	30.07.	
	35,15-10,39-35,95-26,42-11,58						
2.417	Mogge, Oliver	65	SV Union Meppen		Meppen	27.04.	
	29,67-10,81-21,62-33,46-8,85						
2.147	Schrämmer, Björn	69	TuS Altwarmbüchen		Salzgitter-Bad	02.08.	
	27,96-9,70-21,40-26,85-8,28						
2.129	Kuhr, Harald	65	SC Osterbrock		Baunatal	28.09.	
	25,90-8,53-26,91-23,65-8,75						
1.794	Rausch, Martin	65	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	
	18,60-8,82-19,62-27,60-7,12						

Senioren M 50

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,26	Pradzynski, Czeslaw	60	LAV Zeven		
11,6 +0,2	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück		Schwarmstedt	17.05.	
12,10 +1,0	Pradzynski, Czeslaw	60	LAV Zeven		Erfurt	12.07.	
12,54 +1,3	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA		Wehdel	30.07.	
12,72 +0,6	Kähling, Richard	62	OSC Damme		Kamen	13.09.	
12,83 +0,5	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück		Osterode	18.07.	
12,87 +0,2	Spitzer, Dr. Ted	63	OTB Osnabrück		Celle	06.08.	
12,94 +0,5	Janz, Jurij	63	OSC Damme		Bad Oeynhausen	09.06.	
12,8	Nordhausen, Jolf	62	SV Brake		Nordenham	16.05.	
13,18	Holland, Henning	63	LG Osterode		Harlingerode	28.06.	
13,22 +0,5	Langreder, Jürgen	63	SV Germania Helstorf		Celle	15.06.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	25,18	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück		
24,96 -1,5	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück		Erfurt	13.07.	
25,38 +0,0	Pradzynski, Czeslaw	60	LAV Zeven		Zeven	27.06.	
25,41 +1,1	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück		Hannover	31.05.	
25,64 +0,1	Spitzer, Dr. Ted	63	OTB Osnabrück		Celle	06.08.	
25,79 -0,4	Oppe, Andreas	62	OTB Osnabrück		Celle	14.06.	
26,64 +1,8	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA		Wehdel	30.07.	
26,70 +0,0	Janz, Jurij	63	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.	
26,74 -0,3	Kähling, Richard	62	OSC Damme		Rheda-Wiedenbrück	28.09.	
26,77 -0,4	Langreder, Jürgen	63	SV Germania Helstorf		Celle	14.06.	
27,35 +0,0	Holland, Henning	63	LG Osterode		Osterode	18.07.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	55,08	Oppe, Andreas	62	OTB Osnabrück		
55,88	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück		Edemissen	08.06.	
55,98	Deppe, Gert	64	OTB Osnabrück		Erfurt	12.07.	
56,03	Oppe, Andreas	62	OTB Osnabrück		Celle	15.06.	
56,77	Spitzer, Dr. Ted	63	OTB Osnabrück		Edemissen	08.06.	
59,30	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Celle	15.06.	
59,83	Langreder, Jürgen	63	SV Germania Helstorf		Wunstorf	18.06.	
61,69	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA		Delmenhorst	05.09.	
61,76	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden		Verden	29.06.	
61,94	Becker, Andreas	64	LG Wesermünde		Celle	15.06.	
62,13	Kracke, Fritz	60	LC Hansa Stuhr		Magdeburg	10.05.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:14,17	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück		
2:10,18	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Delmenhorst	24.06.	
2:16,16	Kracke, Fritz	60	LC Hansa Stuhr		Celle	14.06.	
2:18,11	Holland, Henning	63	LG Osterode		Celle	14.06.	
2:19,93	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		Blankenburg	20.09.	
2:23,55	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden		Verden	26.04.	
2:24,08	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg		Celle	14.06.	
2:24,12	Muschiol, Andreas	62	SG Misburg		Gronau	01.06.	
2:27,23	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel		Celle	14.06.	
2:27,36	Klages, Hartmut	62	MTV Müden/Örtze		Unterlüß	17.05.	
2:30,22	Kümmel, Bernd	61	LAV Zeven		Oldendorf	25.05.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	2:55,82	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		
2:56,90	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		Berg.-Gladbach	21.08.	
3:03,8	Magalowski, Fred	64	LG Kreis Verden		Sottrum	24.07.	
3:07,74	Klages, Hartmut	62	MTV Müden/Örtze		Hannover	23.07.	
3:10,03	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden		Verden	28.05.	
3:15,24	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel		Bremen	17.05.	
3:15,54	Lohrengel, Rolf	63	LG Osterode		Osterode	29.08.	
3:19,63	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn		Papenburg	26.09.	
3:23,0	Fredersdorf, Joachim	61	LG Nienburg		Sottrum	15.05.	
3:23,2	Hocke, Wilfried	64	LC Hansa Stuhr		Sottrum	15.05.	
3:27,8	Achtzehn, Dirk	63	LG Braunschweig		Braunschweig	26.07.	

Senioren M 50

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:38,23	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		
4:30,14	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Delmenhorst	19.06.	
4:34,84	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		Erfurt	12.07.	
4:44,54	Kracke, Fritz	60	LC Hansa Stuhr		Celle	15.06.	
4:46,58	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude		Hamburg	22.05.	
4:48,93	Klages, Hartmut	62	MTV Müden/Örtze		Celle	15.06.	
4:56,0	Magalowski, Fred	64	LG Kreis Verden		Sottrum	03.07.	
5:01,79	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel		Delmenhorst	19.06.	
5:02,45	Muschiol, Andreas	62	SG Misburg		Meppen	20.07.	
5:03,2	Pfeiffer, Thomas	62	LG Kreis Verden		Sottrum	03.07.	
5:05,85	Preuss, Udo	63	SV Borussia Salzgitter		Osterode	01.06.	

1 Meile	Bestl. 2013:	5:02,32	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		
4:51,77	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Delmenhorst	26.04.	
5:05,0	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover		Adendorf	17.09.	
5:10,1	Kracke, Fritz	60	LC Hansa Stuhr		Sottrum	24.04.	
5:17,75	Klages, Hartmut	62	MTV Müden/Örtze		Soltau	04.06.	
5:34,57	Leppla, Frank	64	LG Braunschweig		Osterode	18.07.	
5:41,33	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel		Tostedt	15.06.	
5:45,40	Czerlinski, Manfred	61	SV Warsingsfehn		Aurich	12.09.	
5:56,7	Reimers, Jürgen	60	LG Kreis Verden		Sottrum	24.04.	
5:58,58	Achtzehn, Dirk	63	LG Braunschweig		BS-Rüningen	20.09.	
5:59,4	Fredersdorf, Joachim	61	LG Nienburg		Sottrum	05.06.	

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:08,33	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg		
10:14,9	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf		Hamburg	18.09.	
10:20,64	Klages, Hartmut	62	MTV Müden/Örtze		Verden	28.05.	
10:26,54	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg		Oldenburg	30.07.	
10:32,48	Magalowski, Fred	64	LG Kreis Verden		Verden	28.05.	
10:35,42	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel		Verden	28.05.	
10:42,52	Barke, Frank	64	LG Osterode		Osterode	26.04.	
10:54,57	Sauthoff, Dietmar	64	TSV Jahn Dörrigsen		Kalefeld	10.07.	
10:56,57	Nothdurft, Helmut	60	Garbsener SC		Gronau	01.06.	
10:59,38	Seyffert, Stefan	64	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.	
10:59,9	Hoffmann, Matthias	62	Läufer-Team Oker		Bad Harzburg	16.07.	

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	17:09,26	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf		
17:05,11	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte		Osnabrück	11.05.	
17:15,1	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	05.09.	
17:15,89	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Osnabrück	11.05.	
17:19,11	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen		Delmenhorst	05.09.	
17:25,1	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn		Gildehaus	20.05.	
17:46,08	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf		Minden	25.07.	
17:51,69	Klages, Hartmut	62	MTV Müden/Örtze		Celle	14.06.	
17:53,12	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg		Delmenhorst	24.06.	
17:58,7	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude		Drochtersen	13.06.	
18:06,9	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen		Walsrode	25.07.	

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	36:07,6	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen		
34:59,82	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen		Delmenhorst	19.06.	
35:33,28	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt		Osnabrück	11.05.	
37:14,2	Ruminski, Thomas	60	SV Eintracht Hiddestorf		Königslutter	06.08.	
37:21,14	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg		Delmenhorst	19.06.	
37:49,0	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen		Lüchow	04.10.	
38:24,27	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel		Osnabrück	11.05.	
38:28,5	Magalowski, Fred	64	LG Kreis Verden		Sottrum	15.05.	
38:35,1	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel		Delmenhorst	26.04.	
38:38,7	Siebrands, Jörg	63	Post-SV Buxtehude		Buxtehude	07.08.	
38:48,40	Lambertus, Dietmar	63	Team Laufrausch		Osnabrück	11.05.	

Senioren M 50

Stundenlauf Bestl. 2013: 16.314 Röhrs, Dr. Michael 63 TV Jahn Schneverdingen

16.724	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen	Schortens	03.06.
16.080	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Königsutter	06.08.
15.560	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Lüchow	04.10.
15.412	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel	Delmenhorst	26.04.
15.031	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg	Schortens	03.06.
15.030	Seyffert, Stefan	64	TK Jahn Sarstedt	Borsum	27.08.
14.818	Schacht, Andreas	63	Hannover 96	Borsum	27.08.
14.736	Siebrands, Jörg	63	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	27.04.
14.437	Artmann, Jens	64	Post-SV Holzminden	Uslar	04.10.
14.390	Schmedding, Christoph	63	TuS Weene	Schortens	03.06.

10 km Straße Bestl. 2013: 35:39 Röhrs, Dr. Michael 63 TV Jahn Schneverdingen

34:50	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Lingen	30.03.
34:53	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen	Lingen	30.03.
35:10	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn	Emlichheim	06.06.
35:58	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Sottrum	09.05.
36:00	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	26.04.
36:10	Brandewie, Reinhard	64	BV Garrel	Lingen	30.03.
37:17	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover	Leverkusen	09.03.
37:39	Kröger, Carsten	62	Post-SV Buxtehude	Kutenholz	06.07.
37:49	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg	Gristede	01.05.
37:54	Lambertus, Dietmar	63	Team Laufrausch	Lingen	30.03.

10 km Straße Mann. Bestl. 2013: 1:57:20 LG Göttingen

1:58:38	Team Laufrausch		Garrel	20.09.
	Lambertus, Dietmar (63) - 38:41; Luhmann, Till (64) - 39:22; Schmidt, Hans-Jürgen (59) - 40:35			
1:59:30	TV Georgsmarienhütte		Lingen	30.03.
	Igelbrink, Hans Peter (63) - 34:50; Frankenberg, Robert (60) - 42:08; Pohl, Martin (64) - 42:32			
2:01:45	SC Melle 03		Lingen	30.03.
	Schlattmann, Peter (63) - 38:38; Breeck, Christian (58) - 39:49; Suhrhoff, Rolf (57) - 43:18			
2:02:02	LG Kreis Verden		Sottrum	09.05.
	Magalowski, Fred (64) - 38:51; Hold, Jürgen (52) - 39:35; Reimers, Jürgen (60) - 43:36			
2:04:51	VfB Fallersleben		WOB-Vorsfelde	16.03.
	Wächter, Rudi (64) - 39:53; Morgenthal, Rainer (64) - 39:57; Viehöfer, Peter (62) - 45:01			
2:04:57	LG Celle-Land		Lingen	30.03.
	Köhler, Hans-Jürgen (57) - 40:33; Röper, Hans (55) - 41:04; Müller, Detlef (55) - 43:20			
2:05:35	SC Polonia Hannover		Hannover	11.07.
	Theel, Kai-Uwe (62) - 39:53; Stasch, Robert (60) - 41:18; Fritze, Bernd (57) - 44:24			
2:06:43	SC Herringhausen		Diepholz	27.09.
	Wulf, Dierk (64) - 40:52; Hellbaum, Heiner (63) - 42:43; Schröder, Karsten (64) - 43:08			
2:09:54	Hannover Athletics		Hannover	11.07.
	Busche, Dirk (63) - 42:22; Maletzka, Reinald (57) - 42:31; Rose, Joachim (59) - 45:01			
2:11:41	BV Garrel		Thülsfeld	27.04.
	Schäfer, Matthias (64) - 42:25; Brandewie, Reinhard (64) - 42:37; Wiese, Ludger (55) - 46:39			

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:16:11 Igelbrink, Hans Peter 63 TV Georgsmarienhütte

1:15:16	Cleff, Johannes	64	TSV Aschen	Gütersloh	02.11.
1:16:46	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Freiburg	06.04.
1:18:24	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
1:18:34	Huth, Kai-Uwe	64	SV Germania Helmstedt	Okertal	13.04.
1:20:16	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Hamburg	04.05.
1:20:57	Heithorn, Andreas	61	SV Eintracht Neuenkirchen	Neuenkirchen	18.10.
1:22:53	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel	Berlin	30.03.
1:22:58	Bötticher, Rudolf	62	LG Hannover	Kopenhagen/DEN	29.03.
1:23:57	Hoffmann, Matthias	62	Läufer-Team Oker	Okertal	13.04.
1:24:14	Witt, Matthias	64	TSG Hatten-Sandkrug	Löningen	28.06.

Senioren M 50

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 4:20:04 TV Georgsmarienhütte

4:19:01	TV Georgsmarienhütte	Freiburg	06.04.
	Igelbrink, Hans Peter (63) - 1:16:46; Averdiek, Rainer (62) - 1:28:30; Frankenberg, Robert (60) - 1:33:45		
4:34:36	TuS Bersenbrück	Neuenkirchen	18.10.
	Schnelle, Holger (63) - 1:26:51; Schmidt, Walter (58) - 1:30:44; Nehls, Harald (60) - 1:37:01		
4:38:06	TSV Lelm	Okertal	13.04.
	Heuck, Thomas (62) - 1:28:07; Becke, Lothar (61) - 1:34:20; Schulze, Ralf (64) - 1:35:39		
4:42:30	Marathonclub Walsrode	Hamburg	06.04.
	Koslowski, Heinz (57) - 1:26:38; Ratsch, Wolfgang (51) - 1:36:54; Preine, Gerrit (62) - 1:38:58		
4:46:37	Hannover Athletics	Neuenkirchen	18.10.
	Busche, Dirk (63) - 1:32:58; Maletzka, Reinald (57) - 1:33:24; Kersten, Thomas (58) - 1:40:15		
4:50:02	Team Laufrausch	Löningen	28.06.
	Luhmann, Till (64) - 1:26:06; Ferneding, Andree (59) - 1:29:38; Frerichs, Arnold (59) - 1:54:18		
4:55:16	TuS Eversten	Oldenburg	13.04.
	Stamereilers, Rolf (62) - 1:33:09; Krone, Ludger (61) - 1:39:53; Lange, Ralf (62) - 1:42:14		
4:58:14	Läufer-Team Oker	Okertal	13.04.
	Hoffmann, Matthias (62) - 1:23:57; Krüger, Ralf (58) - 1:37:57; Mahlmann, Heinz (58) - 1:56:20		
5:08:29	VfL Bückeburg	Paderborn	19.04.
	Molsbeck, Walter (58) - 1:23:16; Eckermeier, Friedhelm (48) - 1:48:45; Scharf, Karl-Heinz (44) - 1:56:28		
5:16:12	Bippener SC	Löningen	28.06.
	Hartmann, Uwe (63) - 1:31:38; Thole, Jürgen (57) - 1:51:12; Thole, Reinhard (55) - 1:53:22		

Marathon Bestl. 2013: 2:44:31 Wollny, Hans Peter 61 TSV Schloß Ricklingen

2:43:57	Nyhoff, Gerold	64	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
2:44:52	Wollny, Hans Peter	61	TSV Schloß Ricklingen	Hamburg	04.05.
2:46:43	Röhrs, Dr. Michael	63	TV Jahn Schneverdingen	Hamburg	04.05.
2:50:05	Igelbrink, Hans Peter	63	TV Georgsmarienhütte	Hamburg	04.05.
2:50:57	Rühle, Andreas	62	LG Uplengen	Hamburg	04.05.
2:55:34	Schneider, Axel	61	Laufsportfreunde Oldenburg	Bremen	05.10.
2:57:02	Birkner, Rüdiger	64	MTV Seesen	Hamburg	04.05.
3:01:47	Luhmann, Till	64	Team Laufrausch	Hamburg	04.05.
3:04:18	Öztürk, Mehmet	62	LAV Bokel	Bremen	05.10.
3:05:40	Theel, Kai-Uwe	62	SC Polonia Hannover	Hannover	27.04.

Marathon Mann. Bestl. 2013: 10:17:41 TSV Lelm

10:03:21	SC Polonia Hannover	Bremen	05.10.
	Bujok, Jan (50) - 3:14:44; Theel, Kai-Uwe (62) - 3:20:24; Stasch, Robert (60) - 3:28:13		
10:51:32	LAV Zeven	Hamburg	04.05.
	Fiehn, Heino (62) - 3:14:42; Brandhorst, Stefan (64) - 3:47:51; Liburg, Rainer (54) - 3:48:59		
10:59:15	Delligser SC	Springe	22.03.
	Bartsch, Jürgen (61) - 3:29:00; Besler, Andreas (61) - 3:36:29; Griebel, Thomas (57) - 3:53:46		

100 m Hürden 0.914m Bestl. 2013: 18,04 Heinze, Ingo 59 SV Nienhagen

15,47 +0,0	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück	Erfurt	11.07.
18,71 -1,2	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA	Bad Bevensen	24.08.
19,07 -1,7	Wiencke, Carsten	62	MTV Salzgitter	Celle	14.06.
21,87 +0,3	Fachmann, Gerhard	63	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	17.05.

400 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 60,71 Tute, Heiko 61 OTB Osnabrück

60,61	Tute, Heiko	61	OTB Osnabrück	Nienhagen	29.05.
-------	-------------	----	---------------	-----------	--------

Senioren M 50

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 49,99 StG Weser-Ems				
48,03	StG Helstorf-OTB-MTV49		Celle	15.06.
	Tute, Heiko (61); Oppe, Andreas (62); Spitzer, Dr. Ted (63); Deppe, Gert (64)			
48,70	StG Weser-Ems		Celle	15.06.
	Kähling, Richard (62); Knabe, Wolfgang (59); Janz, Jurij (63); Lüers, Heiner (58)			
54,02	LG Kreis Verden I		Verden	22.06.
	Rennekamp, Holger (56); Junge, Norbert (61); Müller, Udo (63); Nolte, Klaus-Dieter (64)			
55,9	LG Wesermünde		Bremerhaven	18.09.
	Griffel, Günter (58); Gosda, Uwe (61); Axhausen, Ulrich (52); Becker, Andreas (64)			
60,67	LG Kreis Verden II		Verden	22.06.
	Gropp, Wolfgang (59); Hemmerich, Hendrik (57); Reimers, Jürgen (60); Pfeiffer, Thomas (62)			

4 x 400 m Staffel Bestl. 2013: 3:54,70 StG Burgdorf-Helstorf				
3:43,3	StG Helstorf-OTB-MTV49		Gifhorn	22.07.
	Tute, Heiko (61); Spitzer, Ted (63); Deppe, Gert (64); Oppe, Andreas (62)			

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013: 10:52,3 TSV Kirchdorf				
9:45,20	LG Kreis Verden		Verden	08.07.
	Trense, Michael (61); Magalowski, Fred (64); Pfeiffer, Thomas (62)			
9:46,55	Post-SV Buxtehude		Harsefeld	16.05.
	Siebrands, Jörg (63); Kupper, Frank (64); Kröger, Carsten (62)			

20 km Straßengehen

2:22:17	Artmann, Jens	64	Post-SV Holzminden	Izmir/TUR	28.08.
---------	---------------	----	--------------------	-----------	--------

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,70	Pfefferkorn, Oliver	62	Delmenhorster TV
-------------------	--------------	------	---------------------	----	------------------

1,71	Pfefferkorn, Oliver	62	Delmenhorster TV	Celle	14.06.
1,48	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA	Bad Bevensen	23.08.
1,45	Junge, Norbert	61	LG Kreis Verden	Huchting	19.08.
1,44	Holland, Henning	63	LG Osterode	Celle	14.06.
1,41	Wiencke, Carsten	62	MTV Salzgitter	Celle	14.06.
1,40	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	18.07.
1,40	Siemt, Michael	63	LG Kreis Verden	Huchting	19.08.
1,36	Krämer, Heiner	64	VfL Lingen	Papenburg	18.05.
1,35	Schechner, Norbert	63	VSV Rössing	Gronau	01.06.
1,28	Heumann, Dirk	64	VfR Wilsche/Neubokel	Wolfsburg	03.05.

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	3,00	Bewig, Dr. Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim
-----------------------	--------------	------	-----------------	----	------------------------

3,00	Bewig, Dr. Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim	Bad Gandersheim	27.09.
2,60	Denecke, Volker	62	LG Altes Amt	Bad Gandersheim	27.09.
2,56	Siemt, Michael	63	LG Kreis Verden	Verden	08.07.
2,50	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA	Osterholz	14.09.
2,42	Fachmann, Gerhard	63	TSV Bienenbüttel	Uelzen	31.05.

Weitsprung	Bestl. 2013:	6,12	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme
-------------------	--------------	------	-----------------	----	-----------

5,54	-1,0	Bewig, Dr. Lars	63	SVG GW Bad Gandersheim	Uslar	28.09.
5,53	+0,0	Holland, Henning	63	LG Osterode	Osterode	01.06.
5,17	+1,0	Schunke, Matthias	64	SV Union Salzgitter	Osterode	26.04.
5,14		Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Meppen	20.07.
4,93	-0,1	Janz, Jurij	63	OSC Damme	Bad Oeynhausen	22.06.
4,88	-0,5	Friebe, Andreas	64	LG Solling	Uslar	28.09.
4,86		Pietzek, Hans-Georg	64	TSV Hagenburg	Gronau	01.06.
4,77	+1,0	Koszowyj, Stefan	63	SV Munster	Schwarmstedt	17.05.
4,76		Muschiol, Andreas	62	SG Misburg	Meppen	20.07.
4,71	+0,1	Wiencke, Carsten	62	MTV Salzgitter	Osterode	26.04.

Senioren M 50

Dreisprung	Bestl. 2013:	13,99	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		
11,98 +0,0	Janz, Jurij	63	OSC Damme			Celle	14.06.
11,01 +0,0	Holland, Henning	63	LG Osterode			Osterode	31.05.

Kugelstoß 6 kg	Bestl. 2013:	13,37	Werner, Martin	62	TSV Hagenburg		
14,72	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee			Erfurt	12.07.
14,28	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen			Erfurt	12.07.
12,80	Werner, Martin	62	TSV Hagenburg			Stadthagen	21.06.
12,18	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen			Hannover	10.05.
12,10	Pfeil, Daniel	63	TK Jahn Sarstedt			Sarstedt	28.09.
11,88	Grolla, Jürgen	63	VfB Fallersleben			Sarstedt	28.09.
11,80	Lange, Bernd	64	TSV Mehrum			SZ-Lebenstedt	30.04.
11,48	Steininger, Peter	62	MTV Herrenhausen			Hannover	10.05.
11,30	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde			Bremerhaven	23.04.
11,04	Denecke, Volker	62	LG Altes Amt			Greene	04.06.

Diskuswurf 1.5 kg	Bestl. 2013:	50,82	Dresp, Thomas	61	TV Norden		
47,67	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen			Erfurt	01.03.
44,57	Werner, Martin	62	TSV Hagenburg			Alfeld	02.08.
43,68	Dresp, Thomas	61	TV Norden			Aurich	09.05.
39,61	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee			Bremerhaven	25.06.
39,57	Pargmann, Ralf	61	TV Langen			Bremerhaven	10.09.
36,47	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde			Bremerhaven	23.04.
34,76	Pfeil, Daniel	63	TK Jahn Sarstedt			Sarstedt	28.09.
34,45	Denecke, Volker	62	LG Altes Amt			Uslar	04.10.
33,81	Nolte, Klaus-Dieter	64	LG Kreis Verden			Bremen	03.10.
33,55	Schröder, Tilman	64	LG Hannover			Hannover	17.04.

Hammerwurf 6 kg	Bestl. 2013:	40,79	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen		
39,35	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen			Hannover	10.05.
39,28	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde			Bremerhaven	24.09.
37,65	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen			Hannover	12.01.
37,65	Schröder, Tilman	64	LG Hannover			Celle	14.06.
33,14	Steininger, Peter	62	MTV Herrenhausen			Hannover	10.05.
32,47	Ahrens, Jörg	62	LG Osterode			Schwiegershausen	05.04.
29,22	Rost, Wolfgang	61	TG Freden			Gronau	01.06.
26,04	Göppert, Ralf	60	SV Eintracht Bad Salzdetfurth			Gronau	01.06.
24,75	Krämer, Heiner	64	VfL Lingen			Groß Hesepe	11.10.
24,56	Zielonka, Dr. Holger	61	TSV Burgdorf			Holzminden	11.10.

Speerwurf 700 g	Bestl. 2013:	53,68	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen		
51,42	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen			Celle	14.06.
46,45	Rehpenning, Jens	63	SV Wacker Osterwald			Celle	14.06.
46,05	Nolte, Klaus-Dieter	64	LG Kreis Verden			Erfurt	12.07.
44,76	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee			Erfurt	12.07.
43,85	Philipp, Udo	64	TSV Hagenburg			Stadthagen	05.07.
40,01	Reichow, Armin	61	TSG Bad Harzburg			Salzgitter-Bad	02.08.
39,90	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen			Papenburg	18.05.
39,69	Schröder, Tilman	64	LG Hannover			Celle	14.06.
39,45	Landskron, Uwe	62	LG Solling			Uslar	04.10.
37,97	Denecke, Volker	62	LG Altes Amt			Uslar	04.10.

Senioren M 50

Gewicht 11,34 kg Bestl. 2013:

15,67 von See, Thomas 61 TSV Bremervörde

15,51	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Hannover	12.01.
14,41	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	21.05.
13,92	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen	Meppen	27.04.
12,21	Steininger, Peter	62	MTV Herrenhausen	Baunatal	28.09.
8,87	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Aurich	14.09.
7,86	Reichow, Armin	61	TSG Bad Harzburg	Salzgitter-Bad	12.04.

5-Kampf Weit-Speer (700g)-200m-Diskus (1.5kg)-1500m

Bestl. 2013:

3.206 Spitzer, Dr. Ted 63 LAZ Celle

2.688	Garde, Ulrich	64	LGG Ganderkesee	Meppen	20.07.
	5,14-44,38-28,08(+0,1)-37,32-7:27,40				
2.497	Janz, Jurij	63	OSC Damme	Bad Oeynhausen	22.06.
	4,93(-0,1)-22,19-26,70(+0,0)-23,74-5:39,64				
2.457	Muschiol, Andreas	62	SG Misburg	Meppen	20.07.
	4,76-24,68-27,72(+0,1)-15,34-5:02,45				
2.029	Krämer, Heiner	64	VfL Lingen	Bad Oeynhausen	22.06.
	4,27(+0,2)-23,02-27,83(-0,3)-24,68-6:33,11				
1.859	Jeske, Jürgen	60	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	4,47-22,47-30,79(+0,1)-20,24-6:13,44				
1.674	Kähling, Richard	62	OSC Damme	Bad Oeynhausen	22.06.
	4,16(-0,1)-14,03-27,22(+0,0)-18,35-7:01,75				
861	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.
	3,10(+0,6)-16,25-35,0(+0,5)-23,74-9:12,9				
843	Helliger, Hartmut	63	SG Misburg	Meppen	20.07.
	3,41-25,83-aufg.-20,24-aufg.				

5-Kampf Mann. Weit-Speer (700g)-200m-Diskus (1.5kg)-1500m

Bestl. 2013:

7.199 LAV Zeven

8.485	OSC Damme			Bad Oeynhausen	22.06.
	Knabe, Wolfgang (59) - 3.565; Janz, Jurij (63) - 2.497; Seelhorst, Gerhard (59) - 2.423				

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m-100m H.-Diskus (1.5kg)-Stab-Speer (700g)-1500m

Bestl. 2013:

3.014 Fachmann, Gerhard 63 TSV Bienenbüttel

4.878	Kumaszynski, Tomasz	62	SG Osterholzer LA	Bad Bevensen	23./24.08.
	12,90(-1,3)-4,63(+1,2)-10,82-1,48-63,14/18,71(-1,2)-23,15-2,40-24,79-6:35,82				
2.818	Fachmann, Gerhard	63	TSV Bienenbüttel	Bad Bevensen	23./24.08.
	16,24(-1,3)-3,68(+1,2)-8,12-1,20-80,92/22,03(-1,2)-20,66-2,00-24,06-6:35,90				

Wurf-Fünfkampf Hammer (6kg)-Kugel (6kg)-Diskus (1.5kg)-Speer (700g)-Gewicht (11.34kg)

Bestl. 2013:

3.747 Pohl, Joachim 60 MTV Herrenhausen

3.556	Arkenau, Jens	64	SV Union Meppen	Hannover	10.05.
	39,35-13,57-46,30-39,42-13,89				
2.874	von See, Thomas	61	TSV Bremervörde	Bremerhaven	23.07.
	35,05-10,61-34,02-36,10-12,70				
2.749	Pohl, Joachim	60	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
	37,48-12,18-o.g.V.-48,34-13,57				
2.575	Steininger, Peter	62	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
	33,14-11,48-26,03-31,26-11,41				
2.073	Reichow, Armin	61	TSG Bad Harzburg	Salzgitter-Bad	12.04.
	17,57-9,80-28,96-34,87-7,86				
1.841	de Boer, Jürgen	61	Fortuna Wirdum	Aurich	14.09.
	23,67-9,65-26,48-14,75-8,87				

Senioren M 50

Wurf-Fünfkampf Mann. Hammer (6kg)-Kugel (6kg)-Diskus (1.5kg)-Speer (700g)-Gewicht (11.34kg)

Bestl. 2013: 8.651 MTV Herrenhausen

8.054 MTV Herrenhausen Hannover 10.05.
Pohl, Joachim (60) - 2.749; Kleinau, Stephan (55) - 2.730; Steininger, Peter (62) - 2.575

DAMM Gruppe 1 Bestl. 2013: 9.118 LG Kreis Verden

9.006 LG Kreis Verden Verden 22.06.

DAMM Gruppe 2 Bestl. 2013: 4.183 LG Wesermünde

4.097 LG Wesermünde Bremerhaven 18.09.



Die StG Helstorf-OTB-MTV49 lief in der Altersklasse M50 Deutschen Rekord über 4 x 400 m. Den Rekord aus dem Jahr 1991 haben (v.l.) Gert Deppe, Heiko Tute, Ted Spitzer und Andreas Oppe um rund fünf Sekunden unterboten.

Senioren M 55

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,83	Kindermann, Frank	55	MTV Wolfenbüttel	
12,42 -0,2	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Celle	15.06.
12,88	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Bremen-Huchting	20.06.
12,93 +1,4	Kindermann, Frank	55	MTV Wolfenbüttel		Blankenburg	14.06.
13,52 +0,8	Brunotte, Reinhard	55	TSV Gronau		Gronau	01.06.
13,55 +0,0	Sievert, Günter	57	MTV Schöningen		Osterode	26.04.
13,6	Griffel, Günter	58	LG Wesermünde		Bremerhaven	18.09.
13,88 +0,8	Schrader, Franz	57	MTV Eintracht Borsum		Gronau	01.06.
13,98 -0,2	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen		Celle	15.06.
14,22	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper		Greene	04.06.
14,45	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Schortens	04.10.

200 m Lauf	Bestl. 2013:	27,38	Brunotte, Reinhard	55	TSV Gronau	
25,23 +0,1	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.
26,20 -1,8	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Erfurt	13.07.
27,84 +0,1	Brunotte, Reinhard	55	TSV Gronau		Celle	14.06.
28,78 +0,9	Schrader, Franz	57	MTV Eintracht Borsum		Gronau	01.06.
29,01 +0,1	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen		Celle	06.08.
29,20 -1,2	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Meppen	20.07.
29,32 +0,1	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.
29,97 +0,9	Johannes, Heinz	55	TSV Gronau		Gronau	01.06.
30,35 -0,2	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Papenburg	26.09.

400 m Lauf	Bestl. 2013:	59,3	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede	
56,17	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Delmenhorst	05.09.
59,04	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Delmenhorst	05.09.
60,17	Sievert, Günter	57	MTV Schöningen		Osterode	26.04.
62,86	Hahnefeldt, Joachim	59	TSV Otterndorf		Verden	29.06.
63,93	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper		Alfeld	10.06.
67,53	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen		Minden	08.08.
67,70	Brunotte, Reinhard	55	TSV Gronau		Alfeld	10.06.
69,03	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Schortens	04.10.
71,93	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Schortens	04.10.
74,3	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum		Emden	21.09.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:19,44	Schwippel, Udo Rudolf	56	MTV Soltau	
2:17,61	Breeck, Christian	58	SC Melle 03		Erfurt	11.07.
2:20,79	Schwippel, Udo Rudolf	56	MTV Soltau		Blankenburg	22.09.
2:25,74	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Delmenhorst	24.06.
2:29,56	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen		Greene	04.06.
2:31,27	Hofmann, Jürgen	58	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
2:31,4	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt		Sottrum	03.07.
2:32,78	Röper, Hans	55	LG Celle-Land		Unterlüß	17.05.
2:34,21	Behrens, Rainer	57	LG Osterode		Greene	04.06.
2:35,4	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper		Uslar	16.05.
2:36,50	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:08,77	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen	
3:18,72	Behrens, Rainer	57	LG Osterode		Harlingerode	21.05.
3:20,60	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper		Harlingerode	21.05.
3:26,3	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland		Emden	14.04.
3:34,67	Jettke, Michael	59	LG Weper		Harlingerode	21.05.
3:35,15	Baumung, Jürgen	55	VfL Lingen		Lingen	30.09.
3:41,6	Schulze, Jürgen	56	LG Kreis Verden		Sottrum	05.06.
3:55,5	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum		Marienhäfe	04.06.
4:28,9	Barkhoff, Johann	56	Fortuna Wirdum		Moorhusen	01.08.

Senioren M 55

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	4:50,11	Breeck, Christian	58	SC Melle 03	
4:45,90	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen		Erfurt	12.07.
4:47,92	Breeck, Christian	58	SC Melle 03		Erfurt	12.07.
5:05,4	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Alfeld	02.08.
5:05,80	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf		Celle	15.06.
5:08,16	Behrens, Rainer	57	LG Osterode		Celle	15.06.
5:13,82	Ferneding, Andree	59	Team Laufrausch		Delmenhorst	19.06.
5:15,78	Röper, Hans	55	LG Celle-Land		Winsen/L.	27.08.
5:21,75	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Höxter	18.06.
5:25,12	Wüstefeld, Detlef	57	LG Weper		Einbeck	11.05.
5:42,27	Müller, Detlef	55	LG Celle-Land		Celle	15.06.

1 Meile	Bestl. 2013:	5:10,96	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen	
5:27,23	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Alfeld	02.08.
5:38,02	Ferneding, Andree	59	Team Laufrausch		Delmenhorst	26.04.
5:49,82	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Alfeld	02.08.
5:56,55	Maletzka, Reinald	57	Hannover Athletics		Neustadt	28.06.
6:06,89	Jettke, Michael	59	LG Weper		Greene	12.09.
6:08,12	Kersten, Thomas	58	Hannover Athletics		Neustadt	28.06.

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:43,28	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg	
10:43,49	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Wunstorf	18.06.
10:55,75	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
11:01,45	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Gronau	01.06.
11:08,77	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück		Melle	27.08.
11:09,0	Maak, Hans-Ulrich	57	LG Nordheide		Amelinghausen	16.05.
11:11,60	Behrens, Rainer	57	LG Osterode		Heiligenrode	17.09.
11:11,86	Hofmann, Jürgen	58	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
11:13,8	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland		Aurich	12.09.
11:29,72	Ferneding, Andree	59	Team Laufrausch		Verden	28.05.
11:35,28	Maletzka, Reinald	57	Hannover Athletics		Wunstorf	18.06.

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	18:20,04	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen	
18:32,58	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Minden	25.07.
18:33,20	Vollmer, Manfred	57	LG Göttingen		Osnabrück	11.05.
19:11,2	Koslowski, Heinz	57	Marathonclub Walsrode		Walsrode	25.07.
19:14,64	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück		Delmenhorst	05.09.
19:21,51	Breeck, Christian	58	SC Melle 03		Osnabrück	11.05.
19:23,7	Oppermann, Bernd	57	SVG Groß Bültzen		Lengede	25.04.
19:24,10	Schmidt, Hans-Jürgen	59	Team Laufrausch		Oldenburg	10.09.
19:32,0	Hadaschik, Andreas	59	SV Germania Helstorf		Garbsen	25.09.
19:39,90	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Izmir/TUR	29.08.
19:39,99	Köhler, Hans-Jürgen	57	LG Celle-Land		Celle	14.06.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	37:37,86	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg	
37:44,83	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Minden	08.08.
39:58,0	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Misburg	14.06.
40:34,85	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück		Delmenhorst	08.08.
40:56,6	Hofmann, Jürgen	58	LG Kreis Verden		Sottrum	03.07.
41:13,95	Ferneding, Andree	59	Team Laufrausch		Lehrte	23.04.
41:57,6	Meyer, Reinhard	59	TuS Hasede		Borsum	27.08.
42:18,6	Riemann, Ernst	55	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	04.06.
43:23,7	Tietje, Michael	56	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.
43:39,0	Krüger, Ralf	58	Läufer-Team Oker		Schlade	05.04.
43:39,82	Griebel, Thomas	57	Delligser SC		Greene	12.09.

Senioren M 55

Stundenlauf	Bestl. 2013:	15.480	Alves, Holger	58	TSV Großenkneten	
14.764	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Misburg	14.06.
14.603	Ferneding, Andree	59	Team Laufrausch		Lehrte	23.04.
14.044	Meyer, Reinhard	59	TuS Hasede		Borsum	27.08.
13.822	Tietje, Michael	56	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.
13.565	Krüger, Ralf	58	Läufer-Team Oker		Schladen	05.04.
13.298	Lödige, Reinhold	57	TSV Victoria Linden		Lehrte	23.04.
12.651	Jettke, Michael	59	LG Weper		Uslar	04.10.
12.593	Gruhn, Bernd	59	TSV Otterndorf		Otterndorf	26.04.
12.390	Richter, Michael	56	Laufclub BlueLiner		Schladen	05.04.
12.250	Meyer, Hermann-Josef	55	LG Papenburg/Aschendorf		Börger	12.09.

10 km Straße	Bestl. 2013:	35:22	Ferguen, Abdelwahab	58	Lehrter SV	
37:04	Ferguen, Abdelwahab	58	Lehrter SV		Cuxhaven	13.04.
38:35	Bertram, Günter	57	SVG Groß Bültens		WOB-Vorsfelde	16.03.
38:40	Koslowski, Heinz	57	Marathonclub Walsrode		Sottrum	09.05.
38:42	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Münster	15.03.
38:59	Gille, Dr. Uwe-Jens	58	VfR Wilsche/Neubokel		WOB-Vorsfelde	16.03.
38:59	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Rinteln	22.06.
39:05	Alves, Holger	58	TSV Großenkneten		Neuenkirchen	16.05.
39:24	Ludwig, Reinhard	59	LG Ostfriesland		Barßel	22.08.
39:24	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück		Bremen	05.10.
39:29	Luttmann, Hermann	57	SG Unterstedt		Sottrum	09.05.

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:17:06	Ferguen, Abdelwahab	58	Lehrter SV	
1:19:22	Ferguen, Abdelwahab	58	Lehrter SV		Berlin	30.03.
1:23:16	Molsbeck, Walter	58	VfL Bückeburg		Paderborn	19.04.
1:25:12	Rühlemann, Wolfgang	57	MTV Seesen		Neuenkirchen	18.10.
1:26:38	Koslowski, Heinz	57	Marathonclub Walsrode		Hamburg	06.04.
1:26:54	Radtke, Ulrich	58	Post-SV Holzminden		Gelsenkirchen	18.05.
1:27:16	Wilmink, Heinrich	55	LC Nordhorn		Neuenkirchen	18.10.
1:27:58	Alves, Holger	58	TSV Großenkneten		Oldenburg	13.04.
1:28:41	Seibert, Andreas	58	SC Polonia Hannover		Hasede	01.06.
1:29:19	Schmidt, Hans-Jürgen	59	Team Laufrausch		Bremen	05.10.
1:29:28	Schmidt, Walter	58	TuS Bersenbrück		Löningen	28.06.

Marathon	Bestl. 2013:	2:52:49	Rühlemann, Wolfgang	57	MTV Seesen	
2:59:43	Lechtenfeld, Olaf	59	TSV Victoria Linden		Apeldorn/NED	02.02.
3:08:48	Alves, Holger	58	TSV Großenkneten		Hamburg	04.05.
3:12:37	Koslowski, Heinz	57	Marathonclub Walsrode		Hannover	27.04.
3:14:02	Hofmann, Jürgen	58	LG Kreis Verden		Bremen	05.10.
3:21:23	Ferneding, Andree	59	Team Laufrausch		Freiburg	06.04.
3:25:41	Luttmann, Willi	57	TSV Kirchlinteln		Bremen	05.10.
3:30:08	Kersten, Thomas	58	Hannover Athletics		Hannover	27.04.
3:32:11	Habekost, Klaus	58	DJK Sparta Langenhagen		Bremen	05.10.
3:34:41	Rose, Joachim	59	Hannover Athletics		Hannover	27.04.
3:40:12	Liegmann, Günter	55	TV Georgsmarienhütte		Springe	22.03.

100 km	Bestl. 2013:	9:08:28	Riemann, Ernst	55	Laufclub BlueLiner		
9:03:31	Riemann, Ernst	55	Laufclub BlueLiner		Husum	10.05.	
11:13:56	Richter, Michael	56	Laufclub BlueLiner		Husum	10.05.	

Senioren M 55

100 m Hürden 0.914m	Bestl. 2013:	18,02	Serowinski, Peter	55	TSV Otterndorf		
15,85 +1,6	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Izmir/TUR	29.08.	
16,78 +0,0	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen		Erfurt	11.07.	
20,94 +0,2	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Schortens	05.10.	
23,68 +0,2	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Schortens	05.10.	

400 m Hürden 0.838m	Bestl. 2013:	86,9	Wagner, Johann	54	TSV Warzen		
62,24	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		OS-Gretesch	16.09.	
63,58	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Izmir/TUR	25.08.	

5000 m Bahngehen

35:18,66	Ivanov, Juri	55	DJK Sparta Langenhagen		Halle/S.	11.06.	
----------	--------------	----	------------------------	--	----------	--------	--

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,56	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		
1,56	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		Celle	14.06.	
1,45	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Bad Zwischenahn	16.05.	
1,44	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf		Gronau	01.06.	
1,43	Jögi, Priit	57	VfL Wolfsburg		Harlingerode	28.06.	
1,40	Rennekamp, Holger	56	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
1,40	Hemmerich, Hendrik	57	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
1,35	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Celle	14.06.	
1,35	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB		Nordenham	27.06.	
1,26	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen		Gronau	01.06.	
1,24	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Schortens	04.10.	

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	2,60	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		
2,10	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Schortens	05.10.	
1,30	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Schortens	05.10.	

Weitsprung	Bestl. 2013:	5,43	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		
6,27 -0,1	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Erfurt	11.07.	
5,35 +1,4	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Celle	15.06.	
5,03 +0,5	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		Celle	15.06.	
4,61	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Meppen	20.07.	
4,58	Schrader, Franz	57	MTV Eintracht Borsum		Gronau	01.06.	
4,54 +1,2	Rennekamp, Holger	56	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
4,53 +0,0	Heinze, Ingo	59	SV Nienhagen		Kalefeld	12.10.	
4,52 +0,0	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.	
4,46 +0,1	Weichert, Jörg	55	MTV Vorsfelde		Harlingerode	28.06.	
4,39 +0,2	Tilsen, Nils	57	OTB Osnabrück		Celle	15.06.	

Dreisprung	Bestl. 2013:	9,72	Serowinski, Peter	55	TSV Otterndorf		
14,13 +0,7	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Izmir/TUR	28.08.	
9,03 +0,0	Jögi, Priit	57	VfL Wolfsburg		Celle	14.06.	
8,49 +0,0	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Celle	14.06.	

Senioren M 55

Kugelstoß 6 kg Bestl. 2013:

		12,14	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf		
11,63	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf		Erfurt	11.07.	
11,41	Gropp, Wolfgang	59	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
11,19	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		Papenburg	18.05.	
11,06	Knie, Holger	48	LAV Bokel		Bremerhaven	30.07.	
10,54	Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter		Harlingerode	28.06.	
10,45	Lüers, Heiner	58	TSG Westerstede		Delmenhorst	19.06.	
10,42	Schrader, Franz	57	MTV Eintracht Borsum		Edemissen	23.03.	
10,40	Maaß, Alfred	56	STV Barßel		Papenburg	18.05.	
10,09	Jögi, Priit	57	VfL Wolfsburg		Edemissen	23.03.	
10,05	Carls, Rolf	56	MTV Soltau		Soltau	27.04.	
10,05	Kunze, Bernd	58	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
10,05	Küster, Siegmund	57	TV Klein Ilsede		Harlingerode	28.06.	

Diskuswurf 1.5 kg Bestl. 2013:

		40,82	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf		
40,97	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf		Erfurt	01.03.	
39,64	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		Celle	15.06.	
38,50	Maaß, Alfred	56	STV Barßel		Celle	15.06.	
33,58	Sprickerhoff, Wilfried	57	TuS Sulingen		Nammen	10.05.	
32,14	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen		Celle	15.06.	
32,08	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Meppen	20.07.	
31,30	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		Gronau	01.06.	
31,30	Gropp, Wolfgang	59	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
31,23	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Papenburg	18.05.	
31,05	Carls, Rolf	56	MTV Soltau		Hannover	10.05.	

Hammerwurf 6 kg Bestl. 2013:

		39,05	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		
38,24	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		Celle	14.06.	
34,07	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB		Delmenhorst	05.09.	
33,80	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen		Celle	14.06.	
30,24	Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter		BS-Rüningen	02.07.	
28,86	Carls, Rolf	56	MTV Soltau		Delmenhorst	20.09.	
27,44	Eggeling, Thomas	56	TuRa Braunschweig		BS-Rüningen	02.07.	
16,88	von Saldern, Hans-Hermann	55	TSV Gronau		Gronau	01.06.	

Speerwurf 700 g Bestl. 2013:

		42,10	Fischer, Henry	54	LG Wesermünde		
40,89	Titze, Hans-Ulrich	57	TSV Burgdorf		Celle	14.06.	
40,15	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Celle	14.06.	
39,78	Jögi, Priit	57	VfL Wolfsburg		Harlingerode	28.06.	
39,70	Carls, Rolf	56	MTV Soltau		Celle	14.06.	
38,36	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.	
37,84	Küster, Siegmund	57	TV Klein Ilsede		Harlingerode	28.06.	
36,72	Eggeling, Thomas	56	TuRa Braunschweig		Hannover	19.09.	
34,03	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen		Celle	14.06.	
33,77	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		Gronau	01.06.	
33,31	Kosel, Frank	59	SV Lengede		Salzgitter-Bad	02.08.	

Gewicht 11,34 kg Bestl. 2013:

		14,03	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		
14,55	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		Meppen	14.09.	
12,16	Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter		Salzgitter-Bad	02.08.	
11,59	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen		Hannover	10.05.	
11,50	Knie, Holger	48	LAV Bokel		Bremerhaven	30.07.	
10,92	Eggeling, Thomas	56	TuRa Braunschweig		Salzgitter-Bad	12.04.	
9,88	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB		Loxstedt	05.10.	
9,09	Carls, Rolf	56	MTV Soltau		Hannover	10.05.	
4,70	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	

Senioren M 55

5-Kampf Weit-Speer (700g)-200m-Diskus (1.5kg)-1500m

Bestl. 2013:		2.677	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		
3.565	Knabe, Wolfgang	59	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.	
	5,79(+0,0)-38,36-25,23(+0,1)-28,05-5:49,81						
2.642	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Meppen	20.07.	
	4,61-39,53-29,20(-1,2)-32,08-7:15,55						
2.423	Seelhorst, Gerhard	59	OSC Damme		Bad Oeynhausen	22.06.	
	4,52(+0,0)-27,22-29,32(+0,1)-27,03-6:31,22						
2.372	Schrader, Franz	57	MTV Eintracht Borsum		Edemissen	04.05.	
	4,48(+0,0)-28,38-28,89(+0,0)-26,99-6:54,68						
2.163	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Meppen	20.07.	
	3,74-26,48-30,38(-1,3)-30,44-6:41,00						

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m-100m H.-Diskus (1.5kg)-Stab-Speer (700g)-1500m

Bestl. 2013:		5.040	Gilde, Joachim	56	LG Hannover		
4.771	Kaun, Ingo	55	MTV Aurich		Schortens	04./05.10.	
	14,45-4,43(+1,5)-9,71-1,32-69,03/20,94(+0,2)-30,96-2,10-38,57-7:19,04						
3.696	Remmers, Gerd	55	Heidmühler FC		Schortens	04./05.10.	
	14,97-3,95(+1,4)-8,04-1,24-71,93/23,68(+0,2)-28,30-1,30-26,51-6:46,58						

Wurf-Fünfkampf Hammer (6kg)-Kugel (6kg)-Diskus (1.5kg)-Speer (700g)-Gewicht (11.34kg)

Bestl. 2013:		3.367	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		
3.282	Janning, Martin	57	SV Union Meppen		Meppen	14.09.	
	35,94-10,80-35,83-31,26-14,55						
2.730	Kleinau, Stephan	55	MTV Herrenhausen		Hannover	10.05.	
	30,87-9,20-28,97-32,52-11,59						
2.718	Carls, Rolf	56	MTV Soltau		Hannover	10.05.	
	27,46-9,82-31,05-38,87-9,09						
2.552	Eggeling, Thomas	56	TuRa Braunschweig		Salzgitter-Bad	12.04.	
	24,78-9,61-28,58-30,99-10,92						
2.527	Himstedt, Reinhold	55	LG Salzgitter		Salzgitter-Bad	02.08.	
	26,72-10,00-23,04-28,24-12,16						
2.504	Nagel, Hans-Joachim	59	Blexer TB		Loxstedt	05.10.	
	33,65-8,48-24,92-30,77-9,88						
1.386	Krems, Hans Jürgen	59	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.	
	11,41-7,28-22,40-21,09-4,70						

Jannik Schlüter vom Delmenhorster TV wurde über 1500 m Zehnter der Deutschen Jugendmeisterschaften U18. (Foto Richard Schmid)



Senioren M 60

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,89	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		
12,80 +0,6	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		Zeven	27.06.	
13,99 +1,0	Lüdemann, Dr. Rudolf	50	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
14,1	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Buxtehude	11.09.	
14,91	Liburg, Rainer	54	LAV Zeven		Hamburg	22.05.	
14,7	Heils, Helmut	51	TuS Gildehaus		Gildehaus	01.08.	
14,8	Wolf, Detlev	53	MTV Hondelage		Bad Harzburg	09.06.	
14,9	Leopold, Heinz	53	VfL Lingen		Lingen	03.07.	
15,57	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Schortens	04.10.	
15,67 +0,0	Niemann, Horst	54	VfL Lingen		Kalefeld	12.10.	
16,01 -0,3	Willeke, Reinhard	54	LG Eichsfeld		Kalefeld	10.07.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	26,81	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		
26,50 -0,5	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		Erfurt	13.07.	
30,49 -0,1	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Bad Oeynhausen	22.06.	
30,4	Heils, Helmut	51	TuS Gildehaus		Gildehaus	01.08.	
30,77 -1,2	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Meppen	20.07.	
31,53 -0,7	Niemann, Horst	54	VfL Lingen		Kalefeld	12.10.	
32,1	Wolf, Detlev	53	MTV Hondelage		Bad Harzburg	05.10.	
32,43	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Bad Gandersheim	24.05.	
34,0	Larf, Hans-Joachim	53	MTV Hondelage		Bad Harzburg	05.10.	
34,74 +0,1	Winkler, Siegfried	51	MTV Hondelage		Meppen	20.07.	
37,40 +0,4	Wagner, Johann	54	TSV Warzen		Gronau	01.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	59,91	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		
60,49	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		Erfurt	12.07.	
68,24	Niemann, Horst	54	VfL Lingen		Lingen	06.09.	
69,64	Liburg, Rainer	54	LAV Zeven		Oldendorf	25.05.	
69,76	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Celle	15.06.	
71,03	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Papenburg	18.05.	
71,59	Schnelle, Peter	53	VfL Lönningen		Delmenhorst	05.09.	
76,2	Saathoff, Hinrich	52	Fortuna Wirdum		Emden	21.09.	
81,24	Winkler, Siegfried	51	MTV Hondelage		Fallersleben	31.07.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:34,08	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		
2:30,9	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling		Uslar	16.05.	
2:33,16	Meier, Helmut	51	LAV Zeven		Zeven	31.03.	
2:37,04	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Oldendorf	25.05.	
2:39,13	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Gronau	01.06.	
2:41,39	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Celle	14.06.	
2:42,74	Oppermann, Detlef	52	Post-SV Lehrte		Gronau	01.06.	
2:43,94	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Greene	04.06.	
2:44,6	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland		Emden	03.09.	
2:48,73	Schnelle, Peter	53	VfL Lönningen		Delmenhorst	08.08.	
2:49,9	Masemann, Johann	52	LG Nienburg		Sottrum	24.07.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:24,7	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		
3:21,7	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Uslar	13.07.	
3:28,22	Niemann, Horst	54	VfL Lingen		Lingen	30.09.	
3:32,60	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Hannover	23.07.	
3:33,61	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland		Papenburg	26.09.	
3:35,3	Liburg, Rainer	54	LAV Zeven		Sottrum	15.05.	
3:37,32	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.	
3:41,3	Meyering, Helmut	53	TuS Gildehaus		Gildehaus	29.08.	
3:47,8	Willenbrock, Harm-Jürgen	52	LG Kreis Verden		Sottrum	05.06.	
3:50,1	Poludniok, Karl-Heinz	52	TV Scheeßel		Sottrum	15.05.	
3:53,32	Raabe, Volker	52	TuS Ofen		Oldenburg	30.07.	

Senioren M 60

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:31,32	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland	
5:25,52	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Minden	08.08.
5:35,12	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Alfeld	10.06.
5:47,5	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Sottrum	03.07.
5:51,00	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Bad Harzburg	18.06.
5:51,1	Bürgel, Günter	51	LG Nienburg		Sottrum	15.05.
5:52,2	Masemann, Johann	52	LG Nienburg		Sottrum	24.07.
5:54,84	Schnelle, Peter	53	VfL Lönningen		Delmenhorst	19.06.
5:56,3	Willenbrock, Harm-Jürgen	52	LG Kreis Verden		Sottrum	03.07.
5:59,1	Poludniok, Karl-Heinz	52	TV Scheeßel		Sottrum	03.07.
5:59,7	Raabe, Volker	52	TuS Ofen		Sottrum	03.07.

1 Meile	Bestl. 2013:	5:53,80	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden	
6:01,8	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland		Aurich	12.09.
6:11,36	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Bad Harzburg	18.06.
6:13,29	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Bad Harzburg	18.06.
6:15,8	Bürgel, Günter	51	LG Nienburg		Sottrum	05.06.
6:23,8	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Sottrum	05.06.
6:28,7	Willenbrock, Harm-Jürgen	52	LG Kreis Verden		Sottrum	24.04.
6:34,01	Schnelle, Peter	53	VfL Lönningen		Delmenhorst	26.04.
6:42,2	Seiler, Udo	53	TSV Lelm		Königslutter	06.08.
6:50,5	Poludniok, Karl-Heinz	52	TV Scheeßel		Sottrum	24.04.
7:05,9	Winkler, Siegfried	51	MTV Hondelage		Königslutter	06.08.

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:27,68	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland	
11:20,93	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden		Verden	28.05.
11:29,70	Oppermann, Detlef	52	Post-SV Lehrte		Gronau	01.06.
11:55,76	Taubert, Roland	53	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	12.06.
12:01,49	Spiekermann, Peter	54	SC Melle 03		Melle	27.08.
12:12,0	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland		Emden	19.03.
12:17,95	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling		Kalefeld	12.10.
12:21,8	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland		Emden	19.03.
12:24,36	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Garbsen	01.05.
12:41,89	Herzke, Bernd	54	TSV Warzen		Gronau	01.06.
12:45,48	Willenbrock, Harm-Jürgen	52	LG Kreis Verden		Verden	28.05.

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	18:14,48	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus	
18:44,75	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus		Osnabrück	11.05.
19:25,2	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden		Sottrum	24.07.
20:05,15	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt		Hannover	23.07.
20:21,34	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Borken	23.08.
20:32,48	Taubert, Roland	53	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	25.04.
20:47,2	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bültzen		Lengede	25.04.
20:53,84	Masemann, Johann	52	LG Nienburg		Celle	14.06.
21:17,56	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Celle	14.06.
21:47,0	Wolff, Hans-Günter	51	ASP Apulia-Wolfsburg		Sudenburg	11.09.
21:50,9	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bültzen		Lengede	25.04.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	37:57,95	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus	
39:51,9	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden		Sottrum	15.05.
41:20,2	Oppermann, Detlef	52	Post-SV Lehrte		Borsum	27.08.
42:26,6	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Borsum	27.08.
43:47,96	Bleiker, Detlef	53	LC Delmenhorst		Delmenhorst	19.06.
44:04,11	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bültzen		Lehrte	23.04.
44:31,9	Willenbrock, Harm-Jürgen	52	LG Kreis Verden		Sottrum	15.05.
44:46,2	Wolff, Hans-Günter	51	ASP Apulia-Wolfsburg		Königslutter	06.08.
45:00,18	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Lehrte	23.04.
45:02,3	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Schlade	05.04.
45:06,9	Seiler, Udo	53	TSV Lelm		Königslutter	06.08.

Senioren M 60

Stundenlauf	Bestl. 2013:	14.372	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt	
15.090	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus		Börger	12.09.
14.054	Oppermann, Detlef	52	Post-SV Lehrte		Misburg	14.06.
13.982	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Borsum	27.08.
13.603	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten		Lehrte	23.04.
13.333	Wolff, Hans-Günter	51	ASP Apulia-Wolfsburg		Königslutter	06.08.
13.270	Siems, Peter	51	SV Union Salzgitter		Schladen	05.04.
13.239	Stelljes, Gerhard	54	LG Hannover		Lehrte	23.04.
13.180	Seiler, Udo	53	TSV Lelm		Königslutter	06.08.
13.137	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland		Emden	02.11.
13.105	Buß, Hinrich	54	LG Ostfriesland		Emden	02.11.

10 km Straße	Bestl. 2013:	37:53	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus	
38:12	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus		Haren	25.07.
38:16	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden		Bremen	05.10.
41:01	Thormann, Peter	51	SV Eintracht Neuenkirchen		Neuenkirchen	16.05.
41:29	Oppermann, Detlef	52	Post-SV Lehrte		Burgwedel	10.05.
41:55	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Bremen	05.10.
41:58	Taubert, Roland	53	ASP Apulia-Wolfsburg		WOB-Vorsfelde	16.03.
42:00	Simon, Wolfgang	52	ASP Apulia-Wolfsburg		WOB-Vorsfelde	16.03.
42:46	Köllner, Eckhard	54	LG Celle-Land		Berlin	30.03.
43:17	Tjarks, Eduard	54	LG Ostfriesland		Lingen	30.03.
43:26	Masemann, Johann	52	LG Nienburg		Hannover	11.07.

10 km Straße Mann.	Bestl. 2013:	2:11:47	LG Nienburg			
2:05:28	LG Kreis Verden				Bremen	05.10.
	Hold, Jürgen (52) - 38:16; Ullrich, Rüdiger (51) - 41:55; Willenbrock, Harm-Jürgen (52) - 45:17					
2:09:10	ASP Apulia-Wolfsburg				WOB-Vorsfelde	16.03.
	Taubert, Roland (53) - 41:58; Simon, Wolfgang (52) - 42:00; Wolff, Hans-Günter (51) - 45:12					
2:14:48	LG Ostfriesland				Lingen	30.03.
	Tjarks, Eduard (54) - 43:17; Buß, Hinrich (54) - 43:30; Romanowski, Arnold (46) - 48:01					
2:15:07	LG Nienburg				Lingen	30.03.
	Masemann, Johann (52) - 43:31; Bürgel, Günter (51) - 44:47; Göbbert, Hans-Hermann (49) - 46:49					
2:25:36	VfL Oldenburg				Gristede	01.05.
	de Buhr, Johann (51) - 47:04; Frense, Horst (41) - 48:31; Harms, Hermann Karl (40) - 50:01					
2:57:20	Post-SV Holzminden				Paderborn	19.04.
	Talke, Karl-August (48) - 56:22; Kreykenbohm, Wilhelm (49) - 60:29; Ebeling, Rudolf (39) - 60:29					

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:22:45	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus	
1:25:43	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus		Neuenkirchen	18.10.
1:29:04	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden		Neuenkirchen	18.10.
1:29:16	Oppermann, Detlef	52	Post-SV Lehrte		Berlin	30.03.
1:31:45	Simon, Wolfgang	52	ASP Apulia-Wolfsburg		Okertal	13.04.
1:32:13	Schuck, Bernward	52	TK Jahn Sarstedt		Hannover	27.04.
1:32:15	Köllner, Eckhard	54	LG Celle-Land		Berlin	30.03.
1:33:44	Madueno Velasco, Dr. Haensel	50	LG Lüneburg Stadt und Land		Neuenkirchen	18.10.
1:34:02	Seiler, Udo	53	TSV Lelm		Neuenkirchen	18.10.
1:34:32	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		Neuenkirchen	18.10.
1:36:37	Taubert, Roland	53	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	14.09.

Halbmarathon Mann.	Bestl. 2013:	4:47:32	ASP Apulia-Wolfsburg			
4:47:38	LG Kreis Verden				Neuenkirchen	18.10.
	Hold, Jürgen (52) - 1:29:04; Ullrich, Rüdiger (51) - 1:34:32; Willenbrock, Harm-Jürgen (52) - 1:44:02					
4:51:07	ASP Apulia-Wolfsburg				Neuenkirchen	18.10.
	Simon, Wolfgang (52) - 1:32:50; Wolff, Hans-Günter (51) - 1:38:16; Taubert, Roland (53) - 1:40:01					
5:09:23	LG Ostfriesland				Dunum	05.04.
	Tjarks, Eduard (54) - 1:42:16; Buß, Hinrich (54) - 1:42:17; Romanowski, Arnold (46) - 1:44:50					
5:40:13	SV Germania Helmstedt				Okertal	13.04.
	Weihmann, Jochen (49) - 1:50:48; Bitterling, Rudolf (48) - 1:54:01; Bretschneider, Lutz (48) - 1:55:24					

Senioren M 60

Marathon	Bestl. 2013:	2:59:35	Grabowsky, Klaus-Dieter	53	SC Spelle-Venhaus	
3:14:44	Bujok, Jan	50	SC Polonia Hannover		Bremen	05.10.
3:28:10	Jesswein, Walter	53	MTV Gifhorn		Hasede	01.06.
3:28:10	Minnich, Klaus-Dieter	54	SVG Groß Bülten		Bremen	05.10.
3:30:31	Böhm, Peter	52	LG Kreis Verden		Bensberg	16.03.
3:33:36	Schaffranek, Wolfgang	53	SVG Groß Bülten		Bremen	05.10.
3:35:22	Peest, Dietrich	52	LG Hannover		Hannover	27.04.
3:39:35	Ratsch, Wolfgang	51	Marathonclub Walsrode		Hannover	27.04.
3:45:17	Seiler, Udo	53	TSV Lelm		Tangermünde	13.04.
3:45:25	Rings, Peter	50	Laufsportfreunde Oldenburg		Löningen	28.06.
3:46:03	Riggers, Holger	53	TV Loxstedt		Wellen	03.08.

Marathon Mann. Bestl. 2013: 10:55:08 MTV 48 Hildesheim

10:44:08	SVG Groß Bülten				Bremen	05.10.
	Minnich, Klaus-Dieter (54) - 3:28:10; Schaffranek, Wolfgang (53) - 3:33:36; Krawczyk, Siegfried (49) - 3:42:22					

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 4,55 Wolf, Detlev 53 MTV Hondelage

23,70 +0,2	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Schortens	05.10.
------------	--------------	----	---------------	--	-----------	--------

300 m Hürden 0.762m

55,07	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Heidmühle	04.05.
-------	--------------	----	---------------	--	-----------	--------

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 62,54 MTV Hondelage

60,03	LG Kreis Verden				Celle	15.06.
	Dienstmann, Harry (43); Schmidt, Oskar (49); Ginnow, Ralf (51); Lüdemann, Dr. Rudolf (50)					
62,5	MTV Hondelage				Bad Harzburg	05.10.
	Herzberg, Martin (46); Wolf, Detlev (53); Henkel, Fritz (42); Larf, Hans-Joachim (53)					

3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013: 12:27,7 SV Kirchboitzen

11:11,09	ASP Apulia-Wolfsburg				Baunatal	27.09.
	Taubert, Roland (53); Wolff, Hans-Günter (51); Simon, Wolfgang (52)					

10 km Straßengehen Bestl. 2013: 59:58 Hold, Jürgen 52 LG Kreis Verden

59:11	Hold, Jürgen	52	LG Kreis Verden		Gleina	11.10.
-------	--------------	----	-----------------	--	--------	--------

Hochsprung Bestl. 2013: 1,46 Wolf, Detlev 53 MTV Hondelage

1,44	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Celle	14.06.
1,33	Geddert, Peter	51	LG Hannover		Hannover	23.05.
1,23	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Oldenburg	10.09.

Stabhochsprung Bestl. 2013: 2,42 Zaiß, Dr. Ulrich 49 MTV Wolfenbüttel

1,80	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg		Schortens	05.10.
------	--------------	----	---------------	--	-----------	--------

Senioren M 60

Weitsprung	Bestl. 2013:	4,55	Wolf, Detlev	53	MTV Hondelage	
4,58	+0,0	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Bad Oeynhausen	22.06.
4,54	-1,4	Liburg, Rainer	54	LAV Zeven	Oldendorf	25.05.
4,24		Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
4,20		Wolf, Detlev	53	MTV Hondelage	Bad Harzburg	09.06.
4,15		Leopold, Heinz	53	VfL Lingen	Lingen	03.07.
4,07		Axhausen, Ulrich	52	LG Wesermünde	Bremerhaven	18.09.
3,81		Heins, Heino	53	LG Wesermünde	Bremerhaven	18.09.
3,47		Mohr, Horst	52	MTV Hondelage	Bad Harzburg	09.06.
3,30		Wagner, Johann	54	TSV Warzen	Gronau	01.06.
3,24		Winkler, Siegfried	51	MTV Hondelage	Meppen	20.07.

Kugelstoß 5 kg	Bestl. 2013:	12,70	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	
12,17	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen		Gronau	01.06.
11,89	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil		Sulingen	26.07.
11,18	Teichmann, Wilfried	54	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Suderburg	06.04.
10,78	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage		Harlingerode	28.06.
10,73	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich		Wirdum	30.03.
10,73	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Loxstedt	05.10.
10,70	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling		Uslar	28.07.
10,66	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg		Hannover	10.05.
10,60	Gröger, Manfred	52	FSV Sarstedt		Sarstedt	28.09.
9,66	Klintworth, Werner	54	TuS Harsefeld		Hornburg	15.03.

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	46,54	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	
44,65	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen		Bad Münder	06.04.
42,93	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil		Spaden	12.04.
36,93	Vogelsang, Gerhard	53	Hannover 96		Gronau	01.06.
36,79	Heduschke, Gerhard	50	MTV Herrenhausen		Lehrte	29.03.
36,36	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg		Aurich	03.07.
36,28	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Sarstedt	28.09.
36,12	Gröger, Manfred	52	FSV Sarstedt		Sarstedt	28.09.
36,03	Stülzebach, Hubert	54	LG Solling		Uslar	04.10.
34,56	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich		Aurich	03.07.
32,58	Lippold, Karl-Heinz	50	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.

Hammerwurf 5 kg	Bestl. 2013:	44,80	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen		
47,49	Heduschke, Gerhard	50	MTV Herrenhausen		Erfurt	11.07.	
47,46	Bury, Wilfried	54	TSG Dissen		Celle	14.06.	
44,69	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen		Erfurt	11.07.	
39,63	Boese, Rainer	50	LG Braunschweig		Celle	14.06.	
37,79	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg		Meppen	27.04.	
36,94	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich		Celle	14.06.	
31,21	Mücher, Michael	54	SV Georgsheil		Aurich	03.07.	
30,73	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Buxtehude	09.05.	
28,21	Schreiber, Wolfgang	51	MTV Herrenhausen		Hannover	12.01.	
26,52	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage		BS-Rüning	02.07.	

Speerwurf 600 g	Bestl. 2013:	40,74	Zerbian, Henry	52	TSG Nordholz	
41,69	Klintworth, Werner	54	TuS Harsefeld		Oldendorf	25.05.
37,77	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg		Erfurt	01.03.
37,60	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude		Bad Oeynhausen	22.06.
33,16	Evers, Berthold	50	TV Eintracht Algermissen		Sarstedt	28.09.
31,45	Teichmann, Wilfried	54	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Bad Bevensen	23.08.

Senioren M 60

30,76	Löhr, Manfred	52	MTV Wolfenbüttel	Salzgitter-Bad	02.08.
30,54	Olbrich, Christoph	53	SV Union Salzgitter	Celle	14.06.
28,62	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
27,62	Schreiber, Wolfgang	51	MTV Herrenhausen	Empelde	20.09.
27,59	Wolf, Wolfgang	51	MTV Hondelage	BS-Rüninge	04.07.

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2013: 16,50 Heduschke, Gerhard 50 MTV Herrenhausen

17,08	Heduschke, Gerhard	50	MTV Herrenhausen	Salzgitter-Bad	02.08.
14,12	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Baunatal	28.09.
13,84	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg	Aurich	03.07.
13,28	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Meppen	27.04.
11,58	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Loxstedt	05.10.
10,47	Lippold, Karl-Heinz	50	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	12.04.
9,70	Schreiber, Wolfgang	51	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
8,90	Gröger, Manfred	52	FSV Sarstedt	Hannover	10.05.
8,66	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Hannover	10.05.
8,66	Olbrich, Christoph	53	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	02.08.

5-Kampf Weit-Speer (600g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2013: 2.639 Dunker, Bernd 52 Post-SV Buxtehude

2.877	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Meppen	20.07.
	4,57-36,85-31,04(+0,1)-35,41-6:49,71				
2.472	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	4,24-20,00-30,77(-1,2)-24,84-5:54,31				
1.585	Winkler, Siegfried	51	MTV Hondelage	Meppen	20.07.
	3,24-18,56-34,74(+0,1)-21,41-6:55,85				

5-Kampf Mann. Weit-Speer (600g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2013: 5.530 MTV Hondelage

6.408	MTV Hondelage			Meppen	20.07.
	Flachowsky, Gerhard (44) - 2.623; Herzberg, Martin (46) - 2.200; Winkler, Siegfried (51) - 1.585				

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m-100m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (600g)-1500m

Bestl. 2013: 2,42 Zaiß, Dr. Ulrich 49 MTV Wolfenbüttel

4.135	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Schortens	04./05.10.
	15,57-4,19(+0,5)-7,96-1,20-73,04/23,70(+0,2)-23,92-1,80-22,71-6:15,94				

Wurf-Fünfkampf Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2013: 3.782 Deiss, Karl-Heinz 53 MTV Herrenhausen

3.521	Deiss, Karl-Heinz	53	MTV Herrenhausen	Baunatal	28.09.
	44,11-12,01-42,95-27,68-14,12				
3.101	Arends, Johann	52	VfL Oldenburg	Meppen	27.04.
	37,79-10,53-31,86-33,50-13,24				
2.902	Dunker, Bernd	52	Post-SV Buxtehude	Loxstedt	05.10.
	29,89-10,73-33,24-34,71-11,58				
2.709	Willms, Eberhard	51	MTV Aurich	Aurich	14.09.
	33,28-9,84-32,71-21,24-13,09				
2.308	Heduschke, Gerhard	50	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
	44,94-9,06-36,07-20,81-o.g.V.				

Senioren M 60

2.284	Schreiber, Wolfgang	51	MTV Herrenhausen	Baunatal	28.09.
	27,14-8,13-29,21-27,24-9,48				
2.264	Lippold, Karl-Heinz	50	SV Union Salzgitter	Hannover	10.05.
	23,46-8,30-32,58-23,96-10,16				
2.214	Gröger, Manfred	52	FSV Sarstedt	Hannover	10.05.
	21,34-9,86-30,81-23,36-8,90				
2.084	Olbrich, Christoph	53	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	02.08.
	21,48-9,15-24,25-26,89-8,66				
1.839	Fuchs, Peter	54	VfL Oldenburg	Hannover	10.05.
	19,00-8,29-22,71-22,14-8,66				

Wurf-Fünfkampf Mann. Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2013: 9.347 MTV Herrenhausen

8.889	MTV Herrenhausen	Baunatal	28.09.
	Deiss, Karl-Heinz (53) - 3.521; Glauß, Axel (49) - 3.084; Schreiber, Wolfgang (51) - 2.284		
5.870	SV Union Salzgitter	Hannover	10.05.
	Lippold, Karl-Heinz (50) - 2.264; Olbrich, Christoph (53) - 1.930; Siems, Peter (51) - 1.676		

Norddeutscher Meister im Weitsprung M15:
Felix Hasselmann (LG Osnabrück, re.).



Janosch Bieck vom TSV Bremervörde wurde Landesmeister im Speerwurf der männlichen Jugend U20 (Winterwurf) und gewann bei den Freiluftmeisterschaften die Landestitel im Kugelstoßen bei den Männern und der U20.

Senioren M 65

100 m Lauf	Bestl. 2013:	14,12	Lippoldes, Udo	47	TSV Winnigstedt		
13,82 -0,1	Prystawek, Wolfgang	49	SG Misburg		Erfurt	11.07.	
13,94 +1,3	Lippoldes, Udo	47	TSV Winnigstedt		Edemissen	08.06.	
14,20 +1,6	Harmeling, Alois	48	SV Quitt Ankum		Delmenhorst	26.04.	
14,37 -0,1	Kröger, Wilfried	49	LG Hannover		Celle	15.06.	
14,44 +1,6	Jung, Wolfgang	49	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.04.	
14,49 -0,1	Konrad, Rolf	49	LG Nordheide		Celle	15.06.	
14,62	Dressler, Helmut	48	TSV Germania Dassensen		Greene	04.06.	
14,89 +0,3	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		Gronau	01.06.	
15,02	Bosse, Peter	48	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.	
15,4	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage		BS-Rüninge	01.07.	

200 m Lauf	Bestl. 2013:	29,73	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		
28,15 +0,8	Prystawek, Wolfgang	49	SG Misburg		Erfurt	13.07.	
29,06	Lippoldes, Udo	47	TSV Winnigstedt		Bad Gandersheim	24.05.	
29,42 -0,5	Harmeling, Alois	48	SV Quitt Ankum		Celle	14.06.	
30,21 +0,9	Jung, Wolfgang	49	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.	
31,13 +0,4	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		Bad Oeynhausen	22.06.	
31,43 -0,4	Schiller, Jürgen	49	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	14.06.	
32,55 -0,2	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage		BS-Rüninge	04.07.	
33,73 +0,4	Salzmann, Rolf	47	SG Bredenbeck		Gronau	01.06.	
34,2	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham		Nordenham	27.06.	
35,35 +0,4	Hauenschild, Wilfried	47	Eintracht Hildesheim		Gronau	01.06.	

400 m Lauf	Bestl. 2013:	66,68	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen		
68,13	Wickmann, Detlef	49	LAV Zeven		Oldendorf	25.05.	
68,6	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Lüchow	01.06.	
70,64	Harmeling, Alois	48	SV Quitt Ankum		Celle	15.06.	
72,90	Schiller, Jürgen	49	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	15.06.	
73,64	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Hameln	29.06.	
73,90	Salzmann, Rolf	47	SG Bredenbeck		Stadthagen	05.07.	
74,72	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		Celle	15.06.	
76,8	Ahrens, Heinrich	45	LG Nienburg		Hoya	14.06.	
77,87	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Delmenhorst	19.06.	

800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:28,58	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		
2:27,99	Wickmann, Detlef	49	LAV Zeven		Oldendorf	25.05.	
2:35,49	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Celle	14.06.	
2:36,75	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Celle	06.08.	
2:40,41	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Delmenhorst	24.06.	
2:45,48	Salzmann, Rolf	47	SG Bredenbeck		Celle	06.08.	
2:50,38	Ollech, Günter	47	Eintracht Hildesheim		Celle	06.08.	
2:55,46	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter		Greene	04.06.	
3:05,2	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Sottrum	24.07.	
3:08,4	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Uslar	28.07.	
3:12,7	Jäger, Dirk-Peter	46	LG Kreis Verden		Sottrum	03.07.	

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:18,9	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		
3:24,80	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Hannover	23.07.	
3:28,06	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Papenburg	26.09.	
3:37,67	Salzmann, Rolf	47	SG Bredenbeck		Hannover	23.07.	
3:45,79	Ollech, Günter	47	Eintracht Hildesheim		Hannover	23.07.	
3:54,6	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Sottrum	15.05.	
3:57,00	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		Hannover	23.07.	
4:06,18	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Harlingerode	21.05.	
4:25,3	Jäger, Dirk-Peter	46	LG Kreis Verden		Sottrum	24.07.	
9:20,1	Haak, Hans-Henning	47	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.	

Senioren M 65

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:14,37	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		
5:22,3	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Schortens	03.06.	
5:24,64	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Celle	15.06.	
5:30,3	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Hitzacker	28.05.	
5:50,68	Salzmann, Rolf	47	SG Bredenbeck		Izmir/TUR	25.08.	
6:03,81	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter		Bad Harzburg	18.06.	
6:07,9	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Sottrum	24.07.	
6:10,1	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Alfeld	02.08.	
6:28,35	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Einbeck	11.05.	
6:30,8	Frommhold, Egbert	48	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg	23.07.	
6:34,25	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		Bad Oeynhausen	22.06.	

1 Meile	Bestl. 2013:	5:49,81	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		
5:51,24	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Soltau	04.06.	
6:20,12	Salzmann, Rolf	47	SG Bredenbeck		Neustadt	28.06.	
6:28,79	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter		Bad Harzburg	18.06.	
6:34,6	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Sottrum	05.06.	
6:36,59	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Alfeld	02.08.	
6:51,1	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland		Aurich	12.09.	
7:10,79	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Greene	12.09.	
7:31,2	Jung, Wolfgang	49	VfL Oldenburg		Sottrum	05.06.	
17:03,61	Haak, Hans-Henning	47	SV Germania Helmstedt		Bad Harzburg	18.06.	

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:27,5	Selz, Hartmut	48	LC Hansa Stuhr		
11:25,19	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Gronau	01.06.	
11:48,73	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Unterlüß	17.05.	
12:38,15	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Minden	11.07.	
12:48,5	Ortwig, Klaus	47	TV Meppen		Lingen	29.04.	
12:58,72	Eckermeier, Friedhelm	48	VfL Bückeburg		Nammen	18.06.	
13:00,3	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Sottrum	24.04.	
13:16,3	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland		Aurich	12.09.	
13:27,8	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Uslar	29.03.	
13:50,9	Frommhold, Egbert	48	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg	16.07.	
14:18,20	Gebauer, Klaus Peter	49	Post-SV Holzminden		Höxter	04.05.	

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	19:54,63	Selz, Hartmut	48	LC Hansa Stuhr		
19:37,3	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Garbsen	25.09.	
19:50,81	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Papenburg	26.09.	
20:22,3	Stroeve, Heinz	49	SC Union Emlichheim		Gildehaus	20.05.	
20:44,9	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Lüchow	30.04.	
20:53,25	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.	
21:25,92	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Stadthagen	05.07.	
21:29,49	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf		Celle	14.06.	
21:35,88	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Osnabrück	11.05.	
21:51,7	Redenius, Fokko	48	SpVg Nieders. Hann.-Döhren		Garbsen	25.09.	
22:09,50	Rischmüller, Gerhard	48	TK Jahn Sarstedt		Hannover	23.07.	

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	41:37,4	Roloff, Reinhard	46	TSG Nordholz		
40:38,4	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Bad Harzburg	05.10.	
41:25,15	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Delmenhorst	08.08.	
42:15,7	Ursinus, Wilfried	49	MTV 48 Hildesheim		Borsum	27.08.	
44:32,7	Wendel, Nick	48	LG Celle-Land		Suderburg	19.09.	
44:48,5	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Lüchow	12.01.	
45:39,06	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Fallersleben	31.07.	
46:11,1	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland		Warsingsfehn	29.07.	
47:13,14	van Velden, Johannes	46	SV Brake		Delmenhorst	19.06.	
47:32,2	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Borsum	27.08.	
48:48,1	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Uslar	04.10.	

Senioren M 65

Stundenlauf	Bestl. 2013:	14.260	Roloff, Reinhard	46	TSG Nordholz		
13.951	Ursinus, Wilfried	49	MTV 48 Hildesheim		Borsum	27.08.	
13.570	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Emden	02.11.	
13.174	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Fallersleben	31.07.	
12.315	Göbbert, Hans-Hermann	49	LG Nienburg		Borsum	27.08.	
12.193	Halm, Wilfried	47	LG Weper		Uslar	04.10.	
12.149	van Velden, Johannes	46	SV Brake		Schortens	03.06.	
12.123	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland		Emden	02.11.	
11.650	Weihmann, Jochen	49	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	
11.583	Asche, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf		Lehrte	23.04.	
11.524	Lohmann, Diedrich	48	Post-SV Buxtehude		Buxtehude	27.04.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	40:15	Roloff, Reinhard	46	TSG Nordholz		
40:42	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Oldenburg	13.04.	
41:00	Ursinus, Wilfried	49	MTV 48 Hildesheim		Isernhagen	25.05.	
41:23	Stroeve, Heinz	49	SC Union Emlichheim		Emlichheim	06.06.	
41:25	Werner, Herbert	48	LG Weserbergland		Rinteln	22.06.	
41:55	Lutz, Wolfgang	49	TSV Kirchdorf		Hamburg	06.04.	
43:23	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Lingen	30.03.	
43:29	Thiele, Rudolf	46	SC Lüchow		Wustrow	22.03.	
43:33	Wendel, Nick	48	LG Celle-Land		Lingen	30.03.	
44:52	Ortwig, Klaus	47	TV Meppen		Norden	26.04.	
45:36	Schmidt, Karl-Heinz	45	VfL Lingen		Spelle	15.08.	

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:29:36	Roloff, Reinhard	46	TSG Nordholz		
1:30:04	Ursinus, Wilfried	49	MTV 48 Hildesheim		Hamburg	06.04.	
1:35:20	Stroeve, Heinz	49	SC Union Emlichheim		Uelsen	01.06.	
1:36:29	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Freiburg	06.04.	
1:37:05	Kötz, Harald	46	SV Union Salzgitter		Okertal	13.04.	
1:38:29	Reinmold, Heinz	49	Laufgem. Harlingerland		Dunum	05.04.	
1:39:23	Nykamp, Berthold	46	LC Nordhorn		Löningen	28.06.	
1:40:37	Graeber, Jürgen	47	DJK Sparta Langenhagen		Mondsee/AUT	01.06.	
1:44:50	Romanowski, Arnold	46	LG Ostfriesland		Dunum	05.04.	
1:45:32	Böttcher, Helmut	49	Post-SV Hannover		Springe	22.03.	
1:46:18	Eckermeier, Friedhelm	48	VfL Bückeburg		Wolfsburg	14.09.	

Marathon	Bestl. 2013:	3:29:53	Michael, Hans-Joachim	45	TV Georgsmarienhütte		
3:17:42	Ursinus, Wilfried	49	MTV 48 Hildesheim		Hannover	27.04.	
3:29:31	Stroeve, Heinz	49	SC Union Emlichheim		Bremen	05.10.	
3:31:44	Wittmershaus, Dietrich	46	TSV Barrien		Bremen	05.10.	
3:39:12	Graeber, Jürgen	47	DJK Sparta Langenhagen		München	12.10.	
3:42:22	Krawczyk, Siegfried	49	SVG Groß Bültzen		Bremen	05.10.	
3:52:08	Harmening, Manfred	49	VfL Bückeburg		Bremen	05.10.	
4:13:57	Klünder, Helmut	46	TuS Ricklingen		München	12.10.	
4:14:32	Hanke, Peter	46	MTV Jahn Schladen		Springe	22.03.	
4:15:26	Huberts, Hans-Otto	49	TuS Hasede		Hasede	01.06.	
4:23:31	Würdemann, Jan	48	LG Nordheide		Hamburg	04.05.	

2000 m Hindernis	Bestl. 2013:	19:56,10	Haak, Hans-Henning	47	SV Germania Helmstedt		
18:52,59	Haak, Hans-Henning	47	SV Germania Helmstedt		Bad Harzburg	03.10.	

Senioren M 65

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,36 Leopold, Alfred 48 SV Wacker Osterwald		
		1,36 Geese, Dr. Rolf 44 LG Göttingen		
1,36	Bräutigam, Walter	46 LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	02.08.
1,35	Kröger, Wilfried	49 LG Hannover	Celle	14.06.
1,32	Babbe, Alfred	48 MTV Frisch auf Scharmbeck	Winsen/L.	02.08.
1,32	Dexheimer, Harald	45 LG Fallingbostal	Schwarmstedt	12.09.
1,30	Stromburg, Robert	47 DSC Dransfeld	Erfurt	11.07.
1,27	Dressler, Helmut	48 TSV Germania Dassensen	Greene	04.06.
1,19	Bosse, Peter	48 LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	28.06.
1,16	Zaiß, Dr. Ulrich	49 MTV Wolfenbüttel	Harlingerode	28.06.
0,95	Bretschneider, Lutz	48 SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.06.
0,81	Haak, Hans-Henning	47 SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.06.

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	3,03 Geese, Dr. Rolf 44 LG Göttingen		
2,95	Rudert, Jürgen	48 MTV Wolfenbüttel	Holzminde	07.06.
2,16	Zaiß, Dr. Ulrich	49 MTV Wolfenbüttel	Edemissen	06.09.
1,80	Lunk, Rudi	49 TV Loxstedt	Oldendorf	25.05.

Weitsprung	Bestl. 2013:	4,26 Stromburg, Robert 47 DSC Dransfeld		
4,38 -0,3	Kröger, Wilfried	49 LG Hannover	Erfurt	11.07.
4,26 +1,0	Dexheimer, Harald	45 LG Fallingbostal	Schwarmstedt	17.05.
4,14 +0,0	Jung, Wolfgang	49 VfL Oldenburg	Papenburg	18.05.
4,05 +0,0	Konrad, Rolf	49 LG Nordheide	Celle	15.06.
4,03 +0,1	Bosse, Peter	48 LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	28.06.
4,02 -1,5	Stromburg, Robert	47 DSC Dransfeld	Erfurt	11.07.
4,01	Herzberg, Martin	46 MTV Hondelage	BS-Rüninge	01.07.
3,75 -2,7	Langowicz, Georg	49 MTV Seesen	Bad Oeynhausen	22.06.
3,67	Klossek, Reginald	48 TSV Warzen	Gronau	01.06.
3,67	Paschek, Alexander	47 LG Hannover	Kalefeld	10.07.

Dreisprung	Bestl. 2013:	8,96 Flachowsky, Gerhard 44 MTV Hondelage		
9,69 +0,0	Kröger, Wilfried	49 LG Hannover	Celle	14.06.
8,58 +1,1	Stromburg, Robert	47 DSC Dransfeld	Erfurt	13.07.

Kugelstoß 5 kg	Bestl. 2013:	13,04 Knie, Holger 48 LAV Bokel		
12,71	Knie, Holger	48 LAV Bokel	Bremerhaven	02.04.
12,37	Weber, Dr. Werner	47 LG Peiner Land	Erfurt	12.07.
11,15	Dressler, Helmut	48 TSV Germania Dassensen	Einbeck	11.05.
10,94	Weiß, Gerhard	49 TV Jahn Schneverdingen	Haltern	19.10.
10,74	Bosse, Peter	48 LAV 07 Bad Harzburg	Harlingerode	28.06.
10,31	Zaiß, Dr. Ulrich	49 MTV Wolfenbüttel	Wolfenbüttel	10.05.
10,25	Rudert, Jürgen	48 MTV Wolfenbüttel	Hannover	10.05.
10,25	Gebauer, Helmut	49 LG Eichsfeld	Celle	15.06.
10,12	Lunk, Rudi	49 TV Loxstedt	Wehdel	26.04.
10,09	Glauß, Axel	49 MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	40,23 Voß, Wolfgang 46 SV Georgsheil		
38,94	Knie, Holger	48 LAV Bokel	Spaden	12.04.
37,74	Voß, Wolfgang	46 SV Georgsheil	Georgsheil	05.10.
37,22	Lunk, Rudi	49 TV Loxstedt	Spaden	12.04.
35,26	Glauß, Axel	49 MTV Herrenhausen	Gronau	01.06.
34,86	Heins, Helmut	46 TV Loxstedt	Bremerhaven	04.06.
34,49	Rudert, Jürgen	48 MTV Wolfenbüttel	Lehrte	29.03.
34,40	Brüggemann, Kurt	46 SV Nordenham	Bremerhaven	04.06.
33,88	Schuster, Hans-Günther	46 Emden Laufgemeinschaft	Aurich	03.07.
33,56	Dressler, Helmut	48 TSV Germania Dassensen	Einbeck	11.05.
32,86	Weber, Dr. Werner	47 LG Peiner Land	Hannover	27.09.

Senioren M 65

Hammerwurf 5 kg Bestl. 2013: 36,60 Hintze, Manfred 46 SC Lüchow

38,52	Knie, Holger	48	LAV Bokel	Erfurt	01.03.
37,25	Hintze, Manfred	46	SC Lüchow	Celle	14.06.
35,60	Glauß, Axel	49	MTV Herrenhausen	Gronau	01.06.
33,66	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Bremerhaven	25.06.
30,38	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Edemissen	23.03.
30,29	Rudert, Jürgen	48	MTV Wolfenbüttel	Gronau	01.06.
28,19	Römermann, Paul-Gerhard	49	MTV Hondelage	Celle	14.06.
27,89	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
27,78	Bosse, Peter	48	LAV 07 Bad Harzburg	Salzwedel	20.09.
26,04	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn	Lingen	06.09.

Speerwurf 600 g Bestl. 2013: 38,00 Rudert, Jürgen 48 MTV Wolfenbüttel

40,52	Rudert, Jürgen	48	MTV Wolfenbüttel	Gronau	01.06.
34,75	Dressler, Helmut	48	TSV Germania Dassensen	Greene	04.06.
34,19	Glauß, Axel	49	MTV Herrenhausen	Salzgitter-Bad	12.04.
32,16	Babbe, Alfred	48	MTV Frisch auf Scharmbeck	Winsen/L.	02.08.
31,29	Gebauer, Helmut	49	LG Eichsfeld	Göttingen	26.04.
30,67	Knie, Holger	48	LAV Bokel	Oldendorf	25.05.
28,99	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn	Meppen	27.04.
28,34	Bosse, Peter	48	LAV 07 Bad Harzburg	Hannover	10.05.
28,17	Lunk, Rudi	49	TV Loxstedt	Verden	29.06.
27,63	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Meppen	20.07.

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2013: 13,72 Knie, Holger 48 LAV Bokel

15,07	Knie, Holger	48	LAV Bokel	Bremerhaven	02.04.
12,84	Glauß, Axel	49	MTV Herrenhausen	Salzgitter-Bad	12.04.
12,73	Bosse, Peter	48	LAV 07 Bad Harzburg	Salzgitter-Bad	12.04.
12,42	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham	Bremerhaven	30.04.
12,38	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel	Salzgitter-Bad	02.08.
11,65	Rudert, Jürgen	48	MTV Wolfenbüttel	Hannover	10.05.
11,20	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn	Meppen	27.04.
10,74	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen	Hannover	10.05.
9,88	Römermann, Paul-Gerhard	49	MTV Hondelage	Hannover	10.05.
9,52	Lunk, Rudi	49	TV Loxstedt	Loxstedt	05.10.
9,52	Heins, Helmut	46	TV Loxstedt	Bremerhaven	22.10.

5-Kampf Weit-Speer (600g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2013: 2.919 Rudert, Jürgen 48 MTV Wolfenbüttel

2.623	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Meppen	20.07.
	3,94-27,63-35,27(-1,2)-31,42-6:29,67				
2.488	Paschek, Alexander	47	LG Hannover	Bad Oeynhausen	22.06.
	3,66(-0,8)-20,90-31,13(+0,4)-26,00-6:34,25				
2.200	Herzberg, Martin	46	MTV Hondelage	Meppen	20.07.
	3,78-20,63-32,73(-1,3)-21,04-6:59,24				
2.165	Jung, Wolfgang	49	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	3,83-12,54-30,52(-1,3)-19,34-6:54,98				

Senioren M 65

Wurf-Fünfkampf Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

	Bestl. 2013:	3.465	Knie, Holger	48	LAV Bokel		
3.484	Knie, Holger	48	LAV Bokel		Bremerhaven	08.10.	
	34,01-11,85-34,49-30,02-13,55						
3.322	Glauß, Axel	49	MTV Herrenhausen		Salzgitter-Bad	12.04.	
	32,29-9,86-34,33-34,19-12,84						
3.215	Rudert, Jürgen	48	MTV Wolfenbüttel		Hannover	10.05.	
	26,84-10,25-33,83-37,54-11,65						
2.962	Bosse, Peter	48	LAV 07 Bad Harzburg		Hannover	10.05.	
	27,09-10,54-29,33-28,34-12,22						
2.854	Brüggemann, Kurt	46	SV Nordenham		Bremerhaven	30.07.	
	31,84-8,64-33,13-22,99-11,71						
2.775	Lunk, Rudi	49	TV Loxstedt		Loxstedt	05.10.	
	24,63-10,07-34,29-26,69-9,52						
2.703	Gellink, Heinz-Jürgen	47	LC Nordhorn		Meppen	27.04.	
	23,25-8,95-29,90-28,99-11,20						
2.619	Zaiß, Dr. Ulrich	49	MTV Wolfenbüttel		Salzgitter-Bad	02.08.	
	28,29-8,38-28,70-19,88-12,38						
2.588	Tiburcy, Richard	46	MTV Herrenhausen		Hannover	10.05.	
	27,89-9,46-29,70-18,56-10,74						
2.098	Paschek, Alexander	47	LG Hannover		Hannover	10.05.	
	17,83-8,76-25,11-23,76-7,46						



Kugelstoßer Dr. Werner Weber (LG Peiner Land, li.) wurde Landes- und Norddeutscher Meister der M65 und belegte den achten Platz bei den Hallen-Weltmeisterschaften der Senioren M65. Im gleichen Wettbewerb platzierte sich dort Holger Knie (LAV Bokel, re.) als Siebter direkt vor ihm. Holger ist Landesbester der M65 mit Kugel, Diskus, Hammer und im Wurf-Fünfkampf

Senioren M 70

100 m Lauf	Bestl. 2013:	13,55	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf		
14,16	+0,6	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Gronau	01.06.	
14,27	-0,1	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen	Izmir/TUR	22.03.	
15,15	+0,0	Kamp, Gerhard	42	LC Hansa Stuhr	Meppen	20.07.	
15,41	+0,5	Scholz, Klaus	44	LG Osnabrück	OS-Gretesch	01.07.	
15,45	-0,2	Düerkop, Klaus	42	LC Hansa Stuhr	Papenburg	18.05.	
15,62	+0,0	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Meppen	20.07.	
15,71	+0,6	Akman, Siegfried	42	TSV Hagenburg	Gronau	01.06.	
15,90	+0,9	Dienstmann, Harry	43	LG Kreis Verden	Verden	29.06.	
16,08	+0,0	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Meppen	20.07.	
16,19	+0,0	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Meppen	20.07.	

200 m Lauf	Bestl. 2013:	28,98	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf		
29,52 -0,5	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf		Celle	14.06.	
32,49 +0,2	Kamp, Gerhard	42	LC Hansa Stuhr		Delmenhorst	08.08.	
33,19 +1,5	Dienstmann, Harry	43	LG Kreis Verden		Verden	29.06.	
33,78 +0,4	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg		Delmenhorst	24.06.	
33,80 +1,3	Akman, Siegfried	42	TSV Hagenburg		Stadthagen	20.09.	
33,89 +1,3	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		Stadthagen	20.09.	
34,12 -0,5	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich		Celle	14.06.	
34,70 -0,7	Scholz, Klaus	44	LG Osnabrück		OS-Gretesch	16.09.	
34,77 -0,5	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Celle	14.06.	
35,3	Henkel, Fritz	42	MTV Hondelage		Bad Harzburg	05.10.	

400 m Lauf	Bestl. 2013:	84,64	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	
68,50	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen		Izmir/TUR	22.03.
78,29	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Stendal	31.05.
79,27	Dienstmann, Harry	43	LG Kreis Verden		Verden	29.06.
96,60	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Delmenhorst	05.09.
103,80	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg		Delmenhorst	19.06.

800 m Lauf	Bestl. 2013:	3:07,69	Frense, Horst	41	VfL Oldenburg	
2:46,64	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Großhansdorf	10.05.
2:47,84	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Celle	14.06.
2:54,34	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Celle	14.06.
3:13,51	Remling, Dr. Ludwig	42	VfL Lingen		Papenburg	18.05.
3:47,08	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Oldenburg	10.09.
4:12,1	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg		Sottrum	03.07.

1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:31,91	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	
3:30,39	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Papenburg	26.09.
3:45,28	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Osterode	29.08.
4:43,5	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Sottrum	15.05.
5:40,9	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg		Sottrum	15.05.

1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:53,73	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	
5:32,79	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Celle	15.06.
5:33,29	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Delmenhorst	19.06.
6:07,55	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		BS-Rüninge	27.09.
6:39,31	Remling, Dr. Ludwig	42	VfL Lingen		Celle	15.06.
7:07,9	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum		Edemissen	06.09.
7:26,57	Gerner, Dieter	44	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	27.08.
7:35,83	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Delmenhorst	05.09.
8:24,68	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		Stadthagen	20.09.

Senioren M 70

1 Meile	Bestl. 2013:	7:56,17	Ebeling, Rudolf	39	Post-SV Holzminden	
5:59,10	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
7:37,6	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum		Edemissen	06.09.
7:39,1	Gerner, Dieter	44	LG Lüneburg Stadt und Land		Adendorf	17.09.
8:17,6	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Sottrum	05.06.
9:37,83	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:14,3	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	
11:36,89	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.
11:47,6	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Trittau	29.04.
13:30,4	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Sudenburg	03.09.
13:39,7	Brünjes, Hubert	44	SG Osterholzer LA		Sottrum	24.07.
14:17,24	Scharf, Karl-Heinz	44	VfL Bückeburg		Minden	11.07.
15:29,7	Gerner, Dieter	44	LG Lüneburg Stadt und Land		Amelinghausen	16.05.
15:45,58	Sprick, Wilhelm	42	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.
16:20,74	Damitz, Hans-Peter	43	DJK Sparta Langenhagen		Gronau	01.06.
16:21,9	Gössing, Peter	40	LG Kreis Gifhorn		Schlade	05.04.
16:59,09	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	19:18,41	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	
20:17,14	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Celle	14.06.
20:21,7	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Lübeck	08.08.
22:32,04	Schaper, Wolfgang	44	DJK Sparta Langenhagen		Celle	14.06.
23:14,91	Frense, Horst	41	VfL Oldenburg		Osnabrück	11.05.
23:22,7	Brünjes, Hubert	44	SG Osterholzer LA		Sottrum	05.06.
23:56,3	Stelljes, Werner	42	TSV Gnarrenburg		Sottrum	05.06.
24:07,89	Fuchs, Helmut	40	VfL Oldenburg		Delmenhorst	24.06.
25:07,52	Remling, Dr. Ludwig	42	VfL Lingen		Osnabrück	11.05.
25:13,53	Buchholtz, Rolf	41	LG Braunschweig		Harlingerode	28.06.
25:32,18	Scharf, Karl-Heinz	44	VfL Bückeburg		Stadthagen	05.07.
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	40:31,6	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	
40:11,3	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Emden	02.11.
41:49,5	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Lübeck	15.08.
48:44,8	Eiben, Eibo	43	Laufgem. Harlingerland		Warsingsfehn	29.07.
49:32,87	Fuchs, Helmut	40	VfL Oldenburg		Delmenhorst	19.06.
50:18,9	Brünjes, Hubert	44	SG Osterholzer LA		Sottrum	03.07.
51:27,22	Scharf, Karl-Heinz	44	VfL Bückeburg		Minden	08.08.
53:33,0	Harms, Hermann Karl	40	VfL Oldenburg		Emden	02.11.
55:23,2	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum		Borsum	27.08.
55:23,7	Gerner, Dieter	44	LG Lüneburg Stadt und Land		Sudenburg	19.09.
62:14,1	Steinke, Dietrich	41	SV Concordia Neermoor		Warsingsfehn	29.07.
Stundenlauf	Bestl. 2013:	14.515	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg	
14.306	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Emden	02.11.
11.210	Harms, Hermann Karl	40	VfL Oldenburg		Emden	02.11.
10.857	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum		Borsum	27.08.
9.650	Deckmann, Hans-Joachim	40	TV Germania Wiedelah		Schlade	05.04.
9.427	Schütte, Hans Jost	41	VfL Oldenburg		Emden	02.11.
8.430	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg		Emden	02.11.

Senioren M 70

10 km Straße	Bestl. 2013:	39:34	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		
40:30	Ostendorf, Manfred	43	VfL Oldenburg		Oldenburg	19.10.	
42:36	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Ratekau	01.06.	
46:31	Frense, Horst	41	VfL Oldenburg		Bremen	05.10.	
46:59	Stelljes, Werner	42	TSV Gnarrenburg		Sottrum	09.05.	
47:07	Lüer, Rolf	44	TuS Holle/Grasdorf		Hasede	01.06.	
48:00	Eiben, Eibo	43	Laufgem. Harlingerland		Lingen	30.03.	
48:38	Kramer, Manfred	40	TSV Barsinghausen		Bremen	05.10.	
49:28	Fuchs, Helmut	40	VfL Oldenburg		Lingen	30.03.	
49:51	Brünjes, Hubert	44	SG Osterholzer LA		Bokel	09.08.	
50:01	Harms, Hermann Karl	40	VfL Oldenburg		Gristede	01.05.	

10 km Straße Mann.	Bestl. 2013:	2:18:05	VfL Oldenburg				
2:11:32	VfL Oldenburg I				Oldenburg	19.10.	
	Ostendorf, Manfred (43) - 40:30; Klinke, Siegfried (43) - 43:05; Frense, Horst (41) - 47:57						
2:44:43	LG Lüneburg Stadt und Land				Lingen	30.03.	
	Gerner, Dieter (44) - 53:23; Vogt, Wilhelm (35) - 54:07; Holle, Wilhelm (38) - 57:13						
2:55:07	VfL Oldenburg II				Lingen	30.03.	
	Fuchs, Helmut (40) - 49:28; Sprick, Wilhelm (42) - 52:09; Sager, Bernhard (41) - 73:30						

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:46:27	Kaltofen, Dr. Eckhart	43	TB Stöcken		
1:31:52	Klinke, Siegfried	43	VfL Oldenburg		Neumünster	05.10.	
1:46:07	Stelljes, Werner	42	TSV Gnarrenburg		Cuxhaven	13.04.	
1:46:33	Schaper, Wolfgang	44	DJK Sparta Langenhagen		Hannover	27.04.	
1:51:15	Schröder, Heinrich	41	TSV Arminia Vöhrum		Antalya/TUR	02.03.	
1:51:28	Eiben, Eibo	43	Laufgem. Harlingerland		Neuenkirchen	18.10.	
1:52:54	Kaltofen, Dr. Eckhart	43	TB Stöcken		Neuenkirchen	18.10.	
1:55:59	Smidt, Ernst	40	Emder Laufgemeinschaft		Dunum	05.04.	
1:56:28	Scharf, Karl-Heinz	44	VfL Bückeburg		Paderborn	19.04.	
1:57:13	Sprick, Wilhelm	42	VfL Oldenburg		Spelle	15.08.	
1:57:19	Vogt, Hartmut	44	LG Kreis Gifhorn		Okertal	13.04.	

Halbmarathon Mann.	Bestl. 2013:	6:05:16	MTV Bisingen				
6:07:43	LG Kreis Gifhorn				Okertal	13.04.	
	Peter, Wolfgang (38) - 1:52:32; Vogt, Hartmut (44) - 1:57:19; Gössing, Peter (40) - 2:17:52						

Marathon	Bestl. 2013:	3:49:13	Spieker, Johann	39	SV Grenzland Laarwald		
3:50:43	Schaper, Wolfgang	44	DJK Sparta Langenhagen		Bremen	05.10.	
4:02:51	Stelljes, Werner	42	TSV Gnarrenburg		Chicago/USA	12.10.	
4:14:45	Ociepka, Jan	44	SV Kirchboitzen		Katowice/POL	05.10.	
4:19:01	Scharf, Karl-Heinz	44	VfL Bückeburg		Prag/CZE	11.05.	
4:43:02	Piastowski, Gerold	43	LG Wesermünde		Berlin	28.09.	

100 km							
15:23:05	Schneider, Friedrich-W.	44	Laufclub BlueLiner		Biel/SUI	13.06.	

80 m Hürden 0.762m	Bestl. 2013:	15,15	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		
13,81 +0,6	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen		Izmir/TUR	23.03.	
14,52 -1,7	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf		Edemissen	28.06.	
15,44 +0,0	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		Erfurt	11.07.	
15,83 +0,0	Borchers, Enno	44	VfL Rastede		Erfurt	11.07.	
17,58 +0,9	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Stendal	01.06.	
21,75 +0,0	Gerdes, Gerd	43	LG Wesermünde		Oldendorf	25.05.	

Senioren M 70

300 m Hürden 0.686m Bestl. 2013:				
		7:56,17	Ebeling, Rudolf 39	Post-SV Holzminden
59,1	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Edemissen 06.09.
4 x 100 m Staffel Bestl. 2013:				
		69,4	LG Wesermünde	
75,4	LG Wesermünde			Bremerhaven 18.09.
	Hoppe, Herbert (38); Vollers, Alfred (36); Mertens, Reinhold (37); Gerdes, Gerd (43)			
81,90	LG Fallingbostal			Oldendorf 25.05.
	Lange, Dieter (37); Karnitzki, Herbert (37); Klusmann, Klaus (32); Hennig, Eberhard (41)			
3 x 1000 m Staffel Bestl. 2013:				
		11:41,93	VfL Oldenburg	
11:10,92	VfL Oldenburg I			Delmenhorst 26.04.
	Frense, Horst (41); Klinke, Siegfried (43); Ostendorf, Manfred (43)			
14:37,02	VfL Oldenburg II			Delmenhorst 26.04.
	Fuchs, Helmut (40); Sprick, Wilhelm (42); Sager, Bernhard (41)			
10 km Straßengehen Bestl. 2013:				
		1:14:28	Damitz, Hans-Peter 43	DJK Sparta Langenhagen
1:13:07	Damitz, Hans-Peter	43	DJK Sparta Langenhagen	Gleina 11.10.
Hochsprung Bestl. 2013:				
		1,37	Gnoth, Siegbert 40	TuS Gildehaus
1,37	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen	Izmir/TUR 22.03.
1,35	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Osnabrück 23.09.
1,34	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Erfurt 11.07.
1,26	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Celle 14.06.
1,25	Hennig, Eberhard	41	LG Fallingbostal	Oldendorf 25.05.
1,23	Weltle, Hubert	40	LG Hannover	Celle 14.06.
1,23	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Oldenburg 10.09.
1,20	Scholz, Klaus	44	LG Osnabrück	Delmenhorst 08.08.
1,13	Nagler, Roland	41	LG Fallingbostal	Oldendorf 25.05.
1,13	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Stendal 31.05.
Stabhochsprung Bestl. 2013:				
		2,76	Gnoth, Siegbert 40	TuS Gildehaus
2,81	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Enschede/NED 17.09.
2,70	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen	Izmir/TUR 23.03.
1,80	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Stendal 01.06.
1,60	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Marienhaf 04.06.
Weitsprung Bestl. 2013:				
		4,86	Arnd, Manfred 42	TSV Burgdorf
4,72 +0,0	Arnd, Manfred	42	TSV Burgdorf	Celle 15.06.
4,46 -0,3	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen	Izmir/TUR 22.03.
4,09 +0,0	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Delmenhorst 24.06.
3,97 +0,0	Kamp, Gerhard	42	LC Hansa Stuhr	Papenburg 18.05.
3,94	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Meppen 20.07.
3,82	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Osnabrück 03.07.
3,74	Akman, Siegfried	42	TSV Hagenburg	Stadthagen 20.09.
3,70 +0,3	Niels, Rudolf	40	LG Nordheide	Winsen/L. 02.08.
3,59	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Meppen 20.07.
3,54	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Stadthagen 20.09.

Senioren M 70

Dreisprung	Bestl. 2013:	8,74	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus		
8,33	-0,1	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Edemissen	06.09.
7,51	+0,0	Borchers, Enno	44	VfL Rastede		Celle	14.06.
6,71		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich		Marienhufe	04.06.

Kugelstoß 4 kg	Bestl. 2013:	12,95	Brombach, Holger	43	TuS Wunstorf		
11,93		Goll, Wolfgang	41	LAV Alfeld		Gronau	01.06.
11,58		Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen		Kalefeld	12.10.
10,88		Kowalzik, Wolfram	42	LG Kreis Verden		Verden	29.06.
10,64		Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		Nammen	10.05.
10,19		Blecher, Hans-Joachim	42	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	02.08.
10,16		Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Sarstedt	27.04.
10,04		Akemann, Siegfried	42	TSV Hagenburg		Celle	15.06.
9,89		Meier, Manfred	43	SG Bredenbeck		Hannover	10.05.
9,82		Kraus, Werner	41	TV Loxstedt		Wehdel	26.04.
9,77		Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg		Meppen	20.07.

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	35,70	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen		
34,90		Fleißner, Ekke	42	TuS Weene		Aurich	03.07.
34,18		Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen		Kalefeld	12.10.
34,10		Grüning, Helmut	43	OTB Osnabrück		Osnabrück	23.09.
34,04		Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Salzgitter-Bad	12.04.
33,21		Meier, Manfred	43	SG Bredenbeck		Hannover	10.05.
32,78		Blecher, Hans-Joachim	42	LG Lüneburg Stadt und Land		Bad Bevensen	17.05.
32,10		Düerkop, Klaus	42	LC Hansa Stuhr		Papenburg	18.05.
32,00		Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		Nammen	10.05.
31,67		Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg		Salzgitter-Bad	12.04.
31,24		Plücker, Günter	40	SV Holtland		Budapest/HUN	30.03.

Hammerwurf 4 kg	Bestl. 2013:	45,66	Meier, Manfred	43	LG Wennigsen		
42,83		Meier, Manfred	43	SG Bredenbeck		Gronau	01.06.
39,68		Schmidt, Klaus	41	TuRa Braunschweig		BS-Rüningen	02.07.
31,63		Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Celle	14.06.
29,63		Fibich, Willi Arno	41	TSG Bad Harzburg		Bad Gandersheim	13.06.
28,53		Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich		Hannover	10.05.
28,20		Camin, Paul	43	LG Wesermünde		Loxstedt	30.03.
27,85		Kraus, Werner	41	TV Loxstedt		Loxstedt	06.05.
27,08		Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock		Celle	14.06.
25,89		Kott, Reinhard	42	TuS Empelde		Celle	14.06.
24,09		Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus		Osnabrück	23.09.

Speerwurf 500 g	Bestl. 2013:	41,26	Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg		
40,63		Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg		BS-Rüningen	04.07.
36,66		Kossel, Hartmut	40	LG Fallingbostal		Winsen/L.	02.08.
36,30		Schäfer, Horst	40	VT Rinteln		Wunstorf	26.04.
36,29		Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus		Gladbeck	03.10.
33,68		Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen		Izmir/TUR	23.03.
30,91		Schönfeld, Gerhard	40	VfL Wolfsburg		BS-Rüningen	04.07.
30,41		Goll, Wolfgang	41	LAV Alfeld		Gronau	01.06.
29,89		Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage		Sarstedt	27.04.
29,19		Akemann, Siegfried	42	TSV Hagenburg		Gronau	01.06.
28,34		Bätje, Fritz	41	LG Fallingbostal		Soltau	27.04.

Senioren M 70

Gewicht 7,26 kg Bestl. 2013:

18,11 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

15,74	Meier, Manfred	43	SG Bredenbeck	Salzgitter-Bad	12.04.
15,05	Schmidt, Klaus	41	TuRa Braunschweig	Salzwedel	20.09.
13,33	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Hannover	10.05.
12,42	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Hannover	10.05.
11,06	Fibich, Willi Arno	41	TSG Bad Harzburg	Salzgitter-Bad	12.04.
11,03	Kott, Reinhard	42	TuS Empelde	Baunatal	28.09.
10,67	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Osnabrück	23.09.
10,50	Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock	Hannover	10.05.
9,92	Kraus, Werner	41	TV Loxstedt	Loxstedt	06.05.
9,46	Wojcik, Manfred	40	SV Lengede	Salzgitter-Bad	12.04.

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

Bestl. 2013:

1.901 Schäfer, Horst 40 VT Rinteln

1.950	Borchers, Enno	44	VfL Rastede	Meppen	20.07.
	15,62(+0,0)-3,87-9,59				
1.927	Kamp, Gerhard	42	LC Hansa Stuhr	Meppen	20.07.
	15,15(+0,0)-3,75-8,93				
1.786	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Meppen	20.07.
	16,19(+0,0)-3,48-10,28				
1.780	Sprenger, Klaus	41	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	16,20(+0,0)-3,59-9,77				
1.712	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Meppen	20.07.
	16,08(+0,0)-3,53-9,00				
1.443	Henkel, Fritz	42	MTV Hondelage	BS-Rüningen	01.07.
	16,0-3,32-6,85				
1.354	Gerd, Gerd	43	LG Wesermünde	Meppen	20.07.
	16,68(+0,0)-3,20-6,97				
1.249	Sieben, Helmut	42	Post-SV Buxtehude	Buxtehude	11.09.
	18,1-3,13-8,39				
1.175	Klecker, Alfred	43	MTV Hondelage	BS-Rüningen	01.07.
	17,7-2,94-7,69				
1.065	Sager, Bernhard	41	VfL Oldenburg	Meppen	20.07.
	19,50(+0,0)-3,03-7,84				

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

Bestl. 2013:

4.848 LG Wesermünde

4.553	LG Wesermünde			Meppen	20.07.
	Hoppe, Herbert (38) - 1.737; Vollers, Alfred (36) - 1.462; Gerd, Gerd (43) - 1.354				
3.834	VfL Oldenburg			Meppen	20.07.
	Sprenger, Klaus (41) - 1.780; Sager, Bernhard (41) - 1.065; Schütte, Hans Jost (41) - 989				
3.775	LG Fallingb. K. Karnitzki, Herbert (37) - 1.441; Lange, Dieter (37) - 1.213; Klusmann, Klaus (32) - 1.121			Bad Oeynhausen	21.06.

5-Kampf Weit-Speer (500g)-200m-Diskus (1kg)-1500m

Bestl. 2013:

2.809 Schäfer, Horst 40 VT Rinteln

3.057	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Meppen	20.07.
	3,94-27,63-35,27(-1,2)-31,42-6:29,67				
2.670	Schäfer, Horst	40	VT Rinteln	Stadthagen	20.09.
	3,54-32,07-33,89(+1,3)-31,38-8:24,68				

Senioren M 70

10-Kampf 100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-400m-80m H.-Diskus (1kg)-Stab-Speer (500g)-1500m

Bestl. 2013: 3.841 Niels, Rudolf 40 LG Nordheide

7.234	Geese, Dr. Rolf	44	LG Göttingen	Izmir/TUR	22./23.08.
	14,27(+0,1)-4,46(-0,3)-11,03-1,37-68,50/13,81(+0,6)-32,54-2,70-33,68-aufg.				
5.461	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Stendal	31.5./1.6.
	16,53(+1,1)-3,64(+0,4)-9,43-1,13-78,29/17,58(+0,9)-32,61-1,80-26,72-6:44,43				

Wurf-Fünfkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

Bestl. 2013: 4.027 Meier, Manfred 43 LG Wennigsen

3.429	Meier, Manfred	43	SG Bredenbeck	Hannover	10.05.
	37,70-9,89-33,21-25,90-13,27				
3.263	Flachowsky, Gerhard	44	MTV Hondelage	Hannover	10.05.
	30,66-9,80-32,13-27,61-13,33				
2.894	Gnoth, Siegbert	40	TuS Gildehaus	Osnabrück	23.09.
	24,09-8,70-26,56-35,55-10,67				
2.827	Kolbow, Hans-Jürgen	44	MTV Aurich	Aurich	14.09.
	28,18-8,32-27,53-25,84-11,92				
2.609	Kuhnke, Gerd	42	TV Rütenbrock	Hannover	10.05.
	26,89-9,18-26,24-20,46-10,50				
2.426	Kraus, Werner	41	TV Loxstedt	Loxstedt	06.05.
	27,85-8,94-21,13-19,49-9,92				
2.246	Fibich, Willi Arno	41	TSG Bad Harzburg	Salzwedel	20.09.
	23,50-8,18-20,56-19,36-10,04				
1.881	Kott, Reinhard	42	TuS Empelde	Baunatal	28.09.
	18,73-6,87-17,04-14,20-11,03				
1.863	Wojcik, Manfred	40	SV Lengede	Salzgitter-Bad	12.04.
	20,63-7,92-16,30-12,92-9,46				

DAMM Gruppe 1

5.860	MTV Hondelage	Bad Harzburg	09.06.
3.234	LG Wesermünde	Bremerhaven	18.09.



Die Staffel des VfL Oldenburg mit (v.l.) Horst Frense, Manfred Ostendorf und Siegfried Klinke stellte einen neuen Deutschen Rekord über 3 x 1000 m der M70 auf und unterbot dabei sogar die Bestmarke der M65.

Senioren M 75

100 m Lauf	Bestl. 2013:	15,43 Winkelhake, Kurt	37 MTV Herrenhausen		
15,32 +0,9	Winkelhake, Kurt	37 MTV Herrenhausen	Verden	29.06.	
16,49 +1,6	Renzenbrink, Fritz	39 SV Quitt Ankum	Lingen	06.09.	
16,87 +0,6	Scheide, Karl	37 TK Jahn Sarstedt	Gronau	01.06.	
16,96 +0,6	Hoyer, Jürgen	39 Eintracht Hildesheim	Gronau	01.06.	
16,97 +0,0	Schneider, Martin	37 VfL Lingen	Meppen	20.07.	
17,04 +0,6	Wieczorek, Günter	35 TuS Ebstorf	Bad Bevensen	18.05.	
16,8	Hoppe, Herbert	38 LG Wesermünde	Bremerhaven	18.09.	
17,1	Abel, Hartmut	39 TuS Gildehaus	Gildehaus	01.08.	
17,99 +0,3	Foellger, Friedhelm	37 TuS Augustfehn	Papenburg	26.09.	
18,07 -0,7	Karnitzki, Herbert	37 LG Fallingbostal	Oldendorf	25.05.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	32,00 Winkelhake, Kurt	37 MTV Herrenhausen		
35,03 -0,7	Winkelhake, Kurt	37 MTV Herrenhausen	Celle	14.06.	
35,78 -0,7	Scheide, Karl	37 TK Jahn Sarstedt	Celle	14.06.	
35,8	Abel, Hartmut	39 TuS Gildehaus	Nordhorn	18.07.	
36,47 -0,7	Schneider, Martin	37 VfL Lingen	Celle	14.06.	
38,33 -0,2	Foellger, Friedhelm	37 TuS Augustfehn	Papenburg	26.09.	
41,15 -0,7	Karnitzki, Herbert	37 LG Fallingbostal	Celle	14.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	73,41 Schlecht, Horst	35 SG Misburg		
74,79	Schlecht, Horst	35 SG Misburg	Erfurt	12.07.	
78,12	Scheide, Karl	37 TK Jahn Sarstedt	Celle	15.06.	
79,31	Ritter, Siegfried	38 Eintracht Hildesheim	Izmir/TUR	27.08.	
89,01	Abel, Hartmut	39 TuS Gildehaus	Gildehaus	27.06.	
104,49	Foellger, Friedhelm	37 TuS Augustfehn	Lingen	06.09.	
111,98	Bettermann, Edgar	36 Post-SV Holzminden	Höxter	18.06.	
125,49	Peter, Wolfgang	38 LG Kreis Gifhorn	Celle	15.06.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:50,34 Schlecht, Horst	35 SG Misburg		
2:50,49	Schlecht, Horst	35 SG Misburg	Erfurt	11.07.	
3:10,67	Ritter, Siegfried	38 Eintracht Hildesheim	Erfurt	11.07.	
3:17,59	Scheide, Karl	37 TK Jahn Sarstedt	Celle	06.08.	
3:20,73	Geer, Lorenz	38 LG Göttingen	Kalefeld	10.07.	
3:35,0	Abel, Hartmut	39 TuS Gildehaus	Enschede/NED	20.08.	
3:43,18	Peter, Wolfgang	38 LG Kreis Gifhorn	Celle	14.06.	
3:55,08	Schencke, Udo	35 LG Kreis Gifhorn	Celle	14.06.	
4:41,03	Bettermann, Edgar	36 Post-SV Holzminden	Höxter	04.05.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:43,78 Schlecht, Horst	35 SG Misburg		
4:27,80	Scheide, Karl	37 TK Jahn Sarstedt	Hannover	23.07.	
4:43,8	Abel, Hartmut	39 TuS Gildehaus	Gildehaus	29.08.	
5:46,51	Pfeuffer, Bodo	39 LG Kreis Gifhorn	Harlingerode	21.05.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:51,07 Schlecht, Horst	35 SG Misburg		
5:57,53	Schlecht, Horst	35 SG Misburg	Erfurt	12.07.	
6:46,73	Schmidt, Walter	39 LG Nordheide	Winsen/L.	27.08.	
6:51,43	Vogt, Wilhelm	35 LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	27.08.	
6:51,74	Ritter, Siegfried	38 Eintracht Hildesheim	Greene	12.09.	
7:25,57	Holle, Wilhelm	38 LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	27.08.	
7:35,31	Peter, Wolfgang	38 LG Kreis Gifhorn	Celle	15.06.	
7:42,3	Ebeling, Rudolf	39 Post-SV Holzminden	Alfeld	02.08.	

Senioren M 75

1 Meile	Bestl. 2013:	6:33,18	Schlecht, Horst	35	SG Misburg		
7:20,76	Ritter, Siegfried	38	Eintracht Hildesheim		Greene	12.09.	
7:36,6	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		Adendorf	17.09.	
8:15,21	Ebeling, Rudolf	39	Post-SV Holzminden		Alfeld	02.08.	
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	13:58,27	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		
13:34,44	Geer, Lorenz	38	LG Göttingen		Osterode	26.04.	
14:21,86	Schmidt, Walter	39	LG Nordheide		Winsen/L.	20.08.	
14:52,53	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	20.08.	
15:25,78	Ebeling, Rudolf	39	Post-SV Holzminden		Gronau	01.06.	
15:36,3	Holle, Wilhelm	38	LG Lüneburg Stadt und Land		Amelinghausen	16.05.	
18:19,7	Pfeuffer, Bodo	39	LG Kreis Gifhorn		Bad Harzburg	16.07.	
19:27,03	Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden		Gronau	01.06.	
24:59,40	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde		Bremerhaven	18.09.	
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	24:16,02	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		
25:09,05	Schmidt, Walter	39	LG Nordheide		Winsen/L.	13.08.	
25:38,43	Winter, Heinz	36	TV Georgsmarienhütte		Osnabrück	11.05.	
25:55,39	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	13.08.	
26:02,14	Geer, Lorenz	38	LG Göttingen		Osterode	29.08.	
26:34,62	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn		Celle	14.06.	
26:47,95	Holle, Wilhelm	38	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	13.08.	
32:59,51	Pfeuffer, Bodo	39	LG Kreis Gifhorn		Blankenburg	14.06.	
34:12,79	Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden		Greene	04.06.	
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	48:10,68	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn		
52:41,8	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		Sudenburg	19.09.	
56:07,4	Holle, Wilhelm	38	LG Lüneburg Stadt und Land		Lüchow	04.10.	
56:09,5	von Preyss, Bodo	39	Fortuna Logabirum		Emden	02.11.	
56:40,21	Ebeling, Rudolf	39	Post-SV Holzminden		Greene	12.09.	
Stundenlauf	Bestl. 2013:	11.840	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn		
11.152	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		Lüchow	04.10.	
11.070	von Preyss, Bodo	39	Fortuna Logabirum		Emden	02.11.	
10.636	Holle, Wilhelm	38	LG Lüneburg Stadt und Land		Lüchow	04.10.	
9.400	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt		Borsum	27.08.	
8.618	Bettermann, Edgar	36	Post-SV Holzminden		Uslar	04.10.	
10 km Straße	Bestl. 2013:	48:44	Geer, Lorenz	38	LG Göttingen		
51:46	Peschke, Klaus	39	SC Bad Münder		Hannover	27.04.	
51:54	Geer, Lorenz	38	LG Göttingen		Willershausen	26.07.	
52:07	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn		WOB-Vorsfelde	16.03.	
53:08	von Preyss, Bodo	39	Fortuna Logabirum		Emden	31.05.	
53:21	Schmidt, Walter	39	LG Nordheide		Lingen	30.03.	
54:07	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		Lingen	30.03.	
54:59	Winter, Heinz	36	TV Georgsmarienhütte		Neuenkirchen	16.05.	
55:29	Köhne, Friedrich	36	TB Stöcken		Springe	22.03.	
55:53	Reye, Hanfried	39	MTV Bispingen		Hannover	27.04.	
55:57	Skoda, Bernd	38	TuS Celle		Lingen	30.03.	

Senioren M 75

Halbmarathon		Bestl. 2013:	1:51:10	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn		
1:52:32	Peter, Wolfgang	38	LG Kreis Gifhorn		Okertal	13.04.		
1:58:28	Geer, Lorenz	38	LG Göttingen		Greene	11.10.		
2:02:25	von Preyss, Bodo	39	Fortuna Logabirum		Neuenkirchen	18.10.		
2:05:16	Holle, Wilhelm	38	LG Lüneburg Stadt und Land		Liepe	19.10.		
2:08:29	Reglitzky, Arno	35	Blau-Weiss Buchholz		Hamburg	04.05.		
2:09:12	Böll, Dieter	38	SC Schölerberg		Spelle	15.08.		
2:13:21	Cochius, Tilo	38	TuS Celle		Berlin	30.03.		
Marathon		Bestl. 2013:	4:21:24	Reglitzky, Arno	35	Blau-Weiss Buchholz		
3:48:00	Spieker, Johann	39	SV Grenzland Laarwald		Bremen	05.10.		
4:24:26	Reglitzky, Arno	35	Blau-Weiss Buchholz		Hamburg	04.05.		
80 m Hürden		0.762m	Bestl. 2013:	41,26	Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg	
18,52	-0,7	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt		BS-Rüningen	04.07.	
300 m Hürden		0.686m	Bestl. 2013:	69,2	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	
62,57		Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt		Erfurt	12.07.	
Hochsprung		Bestl. 2013:	1,24	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen		
1,25		Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen		Verden	29.06.	
1,23		Schneider, Martin	37	VfL Lingen		Celle	14.06.	
1,15		Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.	
1,13		Rüsing, Gerhard	36	TK Jahn Sarstedt		Alfeld	10.06.	
1,12		Roth, Henner	38	SSV Neuhaus		Wolfsburg	03.05.	
1,11		Foellger, Friedhelm	37	TuS Augustfehn		Lingen	06.09.	
1,10		Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde		Oldendorf	25.05.	
1,05		Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel		Schwarmstedt	17.05.	
Stabhochsprung		Bestl. 2013:	2,00	Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde		
1,90		Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde		Bramel	09.06.	
Weitsprung		Bestl. 2013:	3,85	Schneider, Martin	37	VfL Lingen		
3,91	+0,0	Renzenbrink, Fritz	39	SV Quitt Ankum		Lingen	06.09.	
3,82		Schneider, Martin	37	VfL Lingen		Meppen	20.07.	
3,67	+0,0	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen		Celle	15.06.	
3,55		Hoppe, Herbert	38	LG Wesermünde		Meppen	20.07.	
3,43	-0,2	Mertens, Reinhold	37	LG Wesermünde		Celle	15.06.	
3,18	+0,0	Eggert, Wido	38	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	02.08.	
3,04	+1,3	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel		Schwarmstedt	17.05.	
2,88	-0,9	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel		Bad Oeynhausen	21.06.	
2,88		Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde		Stinstedt	26.07.	
Kugelstoß		4 kg	Bestl. 2013:	14,24	Marg, Karl-Heinz	38	SG Osterholzer LA	
11,70		Riep, Kurt	38	TV Hude		Erfurt	11.07.	
11,25		Pohlmann, Helmut	39	TuS Altwarmbüchen		Hannover	27.09.	
10,33		Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen		Verden	29.06.	
9,87		Heinz, Edward	38	MTV Herrenhausen		Celle	15.06.	
9,78		Donnerstag, Dr. Rainer	39	FC Lindau		Kalefeld	10.07.	

Senioren M 75

9,78	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Meppen	20.07.
9,63	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Celle	15.06.
9,35	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Meppen	27.04.
9,04	Roth, Henner	38	SSV Neuhaus	Wolfsburg	03.05.
8,84	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Lüchow	09.08.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

40,56	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	04.06.
30,88	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen	Bremen	27.04.
30,29	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Hannover	10.05.
28,66	Bux, Ernst	36	Heidmühler FC	Celle	15.06.
28,61	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Loxstedt	05.10.
28,58	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Salzwedel	20.09.
27,17	Rüsing, Gerhard	36	TK Jahn Sarstedt	Uslar	28.07.
26,89	Leseberg, Walter	37	SG Misburg	Celle	15.06.
25,85	Rudolph, Diethard	39	LG Eichsfeld	Göttingen	26.04.
25,34	Roth, Henner	38	SSV Neuhaus	Wolfsburg	03.05.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013:

37,38	Geishauser, Joseph	35	VfL Wolfsburg	Salzwedel	05.05.
36,74	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen	Erfurt	12.07.
30,88	Baumgarten, Horst	36	LG Lüneburg Stadt und Land	Salzwedel	25.05.
29,82	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Celle	14.06.
27,20	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	14.05.
24,99	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Loxstedt	30.03.
24,15	Rudolph, Diethard	39	LG Eichsfeld	Göttingen	26.04.
24,04	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Salzwedel	20.09.
22,59	Mahnken, Heinrich	39	TV Jahn Schneverdingen	Lüchow	09.08.
22,26	Leseberg, Walter	37	SG Misburg	Hannover	10.05.

Speerwurf 500 g Bestl. 2013:

30,26	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Wehdel	26.04.
28,01	Wieczorek, Günter	35	TuS Ebstorf	Celle	14.06.
27,65	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen	Gronau	01.06.
26,40	Heinz, Edward	38	MTV Herrenhausen	Empelde	20.09.
25,87	Mehlich, Walter	37	TK Jahn Sarstedt	Gronau	01.06.
25,75	Rüsing, Gerhard	36	TK Jahn Sarstedt	Celle	14.06.
23,70	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel	Soltau	27.04.
23,31	Scheide, Karl	37	TK Jahn Sarstedt	Sarstedt	27.04.
22,76	Roth, Henner	38	SSV Neuhaus	Wolfsburg	03.05.
22,15	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel	Celle	14.06.

Gewicht 7,26 kg Bestl. 2013:

14,06	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen	Loxstedt	05.10.
12,53	Riep, Kurt	38	TV Hude	Bremerhaven	14.05.
10,90	Schneider, Martin	37	VfL Lingen	Hannover	10.05.
9,18	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle	Hannover	10.05.
9,10	Leseberg, Walter	37	SG Misburg	Hannover	10.05.
8,89	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde	Loxstedt	05.10.

Senioren M 75

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

	Bestl. 2013:	2.154	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen	
2.209	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen		Bad Oeynhausen	21.06.
	15,65(+0,0)-3,67(+0,8)-9,75					
2.038	Schneider, Martin	37	VfL Lingen		Meppen	20.07.
	16,97(+0,0)-3,82-9,29					
1.737	Hoppe, Herbert	38	LG Wesermünde		Meppen	20.07.
	17,28(+0,0)-3,55-7,64					
1.462	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde		Meppen	20.07.
	18,63(+0,0)-2,73-9,78					
1.441	Karnitzki, Herbert	37	LG Fallingbostel		Bad Oeynhausen	21.06.
	18,17(+0,0)-2,88(-0,9)-8,39					
1.213	Lange, Dieter	37	LG Fallingbostel		Bad Oeynhausen	21.06.
	19,11(+0,0)-2,97(+1,1)-6,61					

Wurf-Fünfkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

	Bestl. 2013:	3.889	Riep, Kurt	38	TV Hude		
3.794	Winkelhake, Kurt	37	MTV Herrenhausen		Loxstedt	05.10.	
	36,05-9,75-29,09-26,66-14,06						
3.186	Schneider, Martin	37	VfL Lingen		Hannover	10.05.	
	29,14-9,26-30,29-20,25-10,90						
3.049	Vollers, Alfred	36	LG Wesermünde		Loxstedt	05.10.	
	23,42-9,65-28,61-26,68-8,89						
2.837	Stratmann, Heinz	39	LAZ Celle		Salzwedel	20.09.	
	24,04-9,55-28,58-19,01-8,78						
2.540	Leseberg, Walter	37	SG Misburg		Hannover	10.05.	
	22,26-8,00-24,56-18,56-9,10						



Die 4 x 400 m - Staffel U20 des TSV Wennigsen wurde ein klein wenig überraschend Landesmeister und qualifizierte sich gleichzeitig für die Deutschen Meisterschaften. Bei ihrer DM-Premiere in Ulm konnten dann (v.l.) Gerrit Welzel, Felix Knopp, Artur Stemwedel und Jörn Kaiser ihre Saisonbestleistung noch einmal steigern. Jörn Kaiser qualifizierte sich zudem über 400 m für die DJM U18 und scheiterte nur knapp am B-Finale.

Senioren M 80

100 m Lauf	Bestl. 2013:	16,46	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt		
19,79 +0,0	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostal		Bad Oeynhausen	21.06.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	38,14	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen		
38,63 -0,7	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen		Kalefeld	12.10.	
39,29 -1,4	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Höxter	18.06.	
43,76 -0,4	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostal		Celle	14.06.	
400 m Lauf							
93,17	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Höxter	18.06.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	31,35	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		
3:36,46	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Höxter	04.05.	
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	13:58,27	Vogt, Wilhelm	35	LG Lüneburg Stadt und Land		
16:43,5	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Uslar	29.03.	
10 km Straße	Bestl. 2013:	64:17	Weichbrodt, Heinz-Georg	33	LG Wilhelmshaven		
61:34	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Greene	11.10.	
64:17	Ungemach, Andreas	33	TV Georgsmarienhütte		Spelle	15.08.	
10 km Straßengehen	Bestl. 2013:	41,26	Bargmann, Jürgen	43	VfL Wolfsburg		
1:12:57	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen		Budapest/HUN	25.03.	
Hochsprung	Bestl. 2013:	1,22	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		
1,25	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Erfurt	11.07.	
Weitsprung	Bestl. 2013:	2,76	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen		
2,13 -0,9	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostal		Bad Oeynhausen	21.06.	
Kugelstoß 3 kg	Bestl. 2013:	11,01	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt		
10,71	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt		Sarstedt	27.04.	
10,14	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Loxstedt	15.03.	
9,46	Dräger, Erich	34	FC Lindau		Kalefeld	10.07.	
9,42	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake		Bremerhaven	24.09.	
8,51	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Höxter	01.05.	
8,42	Knapp, Gerhard	34	VfL Horneburg		Horneburg	15.03.	
8,32	Schwarzlos, Horst	30	TSV Ebergötzen		Schwiegershausen	05.04.	
7,48	Düker, Friedel	34	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.	
6,77	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostal		Bad Oeynhausen	21.06.	
6,55	Vössing, Manfred	32	VfL Lingen		Meppen	14.09.	

Senioren M 80

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

		31,35	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	
27,56	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake		Bremerhaven	22.10.
27,26	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt		Sarstedt	27.04.
27,14	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Baunatal	28.09.
24,09	Watzlawick, Dieter	30	LG Kreis Verden		Celle	15.06.
22,06	Knapp, Gerhard	34	VfL Horneburg		Harselfeld	08.10.
20,44	Düker, Friedel	34	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.
19,11	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen		Hannover	27.09.
18,90	Vössing, Manfred	32	VfL Lingen		Lingen	06.09.
18,69	Dräger, Erich	34	FC Lindau		Göttingen	26.04.
17,36	Wehrmann, Wilhelm	34	Post-SV Holzminden		Höxter	01.05.

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2013:

		40,27	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	
41,91	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Loxstedt	05.10.
35,58	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake		Bremerhaven	18.06.
22,74	Vössing, Manfred	32	VfL Lingen		Lingen	06.09.

Speerwurf 400 g Bestl. 2013:

		32,25	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt	
30,28	Nowoczyn, Clemens	33	TK Jahn Sarstedt		Alfeld	02.08.
26,61	Dräger, Erich	34	FC Lindau		Göttingen	26.04.
25,46	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Hannover	10.05.
20,00	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen		Hannover	27.09.
18,33	Knapp, Gerhard	34	VfL Horneburg		Horneburg	15.03.
18,31	Vössing, Manfred	32	VfL Lingen		Lingen	06.09.
18,23	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake		Bremerhaven	23.07.
16,46	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostal		Soltau	27.04.

Gewicht 5,45 kg Bestl. 2013:

		15,08	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	
13,77	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Loxstedt	05.10.
12,84	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake		Bremerhaven	22.10.
5,63	Vössing, Manfred	32	VfL Lingen		Meppen	14.09.

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

	Bestl. 2013:	1.426	Teufert, Karlheinz	29	SC Langenhagen	
1.121	Klusmann, Klaus	32	LG Fallingbostal		Bad Oeynhausen	21.06.
	19,79(+0,0)-2,13(-0,9)-6,77					

Wurf-Fünfkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (400g)-Gewicht (5.45kg)

	Bestl. 2013:	4.355	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven	
4.157	Brüning, Helmut	33	ATS Cuxhaven		Loxstedt	05.10.
	41,91-9,78-24,23-23,78-13,77					
3.551	Bielefeld, Ernst	32	SV Brake		Bremerhaven	08.10.
	33,84-9,18-24,37-17,96-12,24					
2.127	Vössing, Manfred	32	VfL Lingen		Meppen	14.09.
	18,77-6,55-17,97-18,06-5,63					

Seniorinnen W 30

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,89	Pflug, Birte	81	BTB Oldenburg		
11,85 +0,2	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland		Celle	06.08.	
12,09 +0,6	Zumer, Kristina	80	LG Göttingen		Wetzlar	26.07.	
13,36 +0,4	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf		Edemissen	03.05.	
14,27 +1,0	Fiedler, Anna	80	LG Göttingen		Kalefeld	10.07.	
15,00 -0,4	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde		Wunstorf	01.06.	
15,03 +0,4	Habedank, Esther-Marie	82	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	19.06.	
14,9	Steinhaus, Dr. Stephanie	81	LG Hannover		Altwarmbüchen	14.06.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	27,73	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		
24,40 +0,0	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland		Celle	06.08.	
25,68 +0,5	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover		Ratingen	28.06.	
30,8	Klein, Andrea	84	TSV Lelm		Königslutter	26.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	63,80	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		
74,5	Klein, Andrea	84	TSV Lelm		Königslutter	25.04.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:34,36	Thumann, Stephanie	81	LG Wennigsen		
2:12,85	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover		Ratingen	29.06.	
2:26,39	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Wunstorf	20.09.	
2:30,45	Paetzke, Grete	84	DSC Oldenburg		Delmenhorst	24.06.	
2:37,84	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde		Celle	14.06.	
2:40,8	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Bad Harzburg	16.07.	
2:41,00	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf		Edemissen	03.05.	
2:57,81	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel		Bad Bevensen	24.08.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:18,3	Jürrens, Inga	82	Laufgem. Harlingerland		
3:16,3	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Sottrum	24.07.	
3:25,72	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Osterode	29.08.	
3:27,4	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft		Emden	14.04.	
3:32,0	Nesselrath, Anike	81	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	04.06.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	6:37,57	Dorusch, Sabrina	80	Post-SV Holzminden		
4:59,60	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Minden	08.08.	
5:18,27	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Celle	15.06.	
5:19,77	Paetzke, Grete	84	DSC Oldenburg		Celle	15.06.	
5:28,2	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Alfeld	02.08.	
5:56,34	Halm, Miriam	83	LG Weper		Einbeck	11.05.	
8:10,61	Dietrich, Sandra	82	Post-SV Holzminden		Höxter	18.06.	
1 Meile	Bestl. 2013:	8:25,5	Dietrich, Sandra	82	Post-SV Holzminden		
5:25,59	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Alfeld	02.08.	
5:47,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland		Aurich	12.09.	
5:51,44	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Alfeld	02.08.	
5:56,8	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.	

Seniorinnen W 30

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:52,63	Narloch, Eva	82	TSV Kirchdorf		
10:44,14	Leventon, Julia	82	Lüneburger SV		Winsen/L.	20.08.	
10:49,89	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf		Winsen/L.	20.08.	
10:54,74	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		Gronau	01.06.	
11:13,6	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft		Emden	19.03.	
11:19,59	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		Minden	11.07.	
11:20,77	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Bad Harzburg	03.10.	
11:28,4	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland		Aurich	12.09.	
11:46,3	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Groß Twülpstedt	05.05.	
11:53,85	Paetzke, Grete	84	DSC Oldenburg		Garbsen	01.05.	
12:10,52	Scheidemann, Larissa	81	Post-SV Holzminden		Gronau	01.06.	

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	19:09,33	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim		
18:42,32	Leventon, Julia	82	Lüneburger SV		Bremen	05.07.	
19:05,25	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		Celle	14.06.	
19:12,53	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Celle	14.06.	
19:17,11	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim		Osnabrück	11.05.	
19:51,03	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		Minden	25.07.	
19:56,0	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn		Gildehaus	20.05.	
19:59,7	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Helmstedt	05.09.	
20:17,8	Sumbeck, Imke	84	LC Nordhorn		Gildehaus	20.05.	
20:20,48	Franzen, Insa	83	TV Bunde		Papenburg	26.09.	
20:58,27	Paetzke, Grete	84	DSC Oldenburg		Osnabrück	11.05.	

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	44:43,96	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		
40:16,85	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Osnabrück	11.05.	
40:52,91	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		Lehrte	23.04.	
41:03,9	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Bad Harzburg	05.10.	
41:49,22	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		Fallersleben	31.07.	
43:34,0	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland		Schortens	03.06.	
43:35,91	Nesselrath, Anike	81	Laufclub BlueLiner		Schöningen	17.05.	
47:57,1	Hartwig, Nicola	80	TSV Leim		Königslutter	06.08.	

Stundenlauf	Bestl. 2013:	13.135	Richardt, Beate	82	SV Germania Helmstedt		
14.475	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.	
14.280	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker		Helmstedt	17.10.	
14.158	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		Fallersleben	31.07.	
13.660	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland		Schortens	03.06.	
12.420	Hartwig, Nicola	80	TSV Leim		Königslutter	06.08.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	38:10	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		
37:27	Wendt, Dr. Ulrike	84	Hannover 96		Hannover	27.04.	
38:58	Mewes, Gwendolyn	84	Hannover 96		Springe	22.03.	
39:28	Geermann, Sabrina	82	Garbsener SC		Hannover	11.07.	
39:43	Cronjäger, Cathrin	81	LG Göttingen		Hannover	27.04.	
39:46	Voigt, Katharina	84	LAV Zeven		Klein Meckelsen	19.07.	
39:49	Jürrens, Inga	82	Emder Laufgemeinschaft		Emden	31.05.	
39:50	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim		Hasede	01.06.	
40:49	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn		Lingen	24.05.	
41:01	Sumbeck, Imke	84	LC Nordhorn		Nordhorn	13.09.	
41:15	Stahlhut, Aida	82	VfL Bückeburg		Bad Oeynhausen	06.06.	

Seniorinnen W 30

10 km Straße Mann. Bestl. 2013: 2:14:28 Laufclub BlueLiner

2:08:17	Hannover 96	Hannover	27.04.
	Wendt, Dr. Ulrike (84) - 37:27; Mewes, Gwendolyn (84) - 42:37; Wegner, Marion (76) - 48:13		
2:08:20	Hannover Athletics	Hannover	11.07.
	Narloch, Eva (82) - 41:51; Scheyhing, Kristina (73) - 42:27; Bartels, Iris (71) - 44:02		
2:13:41	Emder Laufgemeinschaft	Emden	31.05.
	Jürrens, Inga (82) - 39:49; Buß, Monika (71) - 46:00; Steffens, Viola (75) - 47:52		
2:15:10	LG Nienburg	Lingen	30.03.
	Krinke, Nicole (78) - 37:18; Papenhausen, Kerstin (75) - 48:45; Bielenberg, Pia (83) - 49:07		
2:15:59	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	26.04.
	Frewer, Elisabeth (84) - 41:22; Richardt, Beate (82) - 46:48; Sander, Daniela (73) - 47:49		
2:18:04	VfL Lingen	Lingen	24.05.
	Niemann, Martina (56) - 45:44; Werner, Daniela (76) - 45:45; Dall, Anke (64) - 46:35		
2:19:59	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	11.07.
	Czupryniak, Justyna (78) - 46:03; Wachsmuth, Nicole (75) - 46:58; Schoeneberg, Dr. Kerstin (76) - 46:58		
2:28:42	Fortuna Logabirum	Lingen	30.03.
	Martens, Annemarie (84) - 44:04; Peters, Janneke (77) - 51:54; Eyhusen, Melanie (75) - 52:44		
2:38:15	Laufsportfreunde Oldenburg	Löningen	28.06.
	Wessalowski, Nina (74) - 42:55; von Hebel, Kerstin (80) - 57:40; Janssen, Sandra (84) - 57:40		
2:39:06	Post-SV Holzminden	Hannover	11.07.
	Scheidemann, Larissa (81) - 43:51; Sander, Tamara (76) - 48:34; Dietrich, Sandra (82) - 66:41		

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:24:13 Geermann, Sabrina 82 Garbsener SC

1:26:30	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	Köln	14.09.
1:27:59	Voigt, Katharina	84	LAV Zeven	Oldenburg	13.04.
1:29:05	Schwarzbach, Dorothea	81	TSV Kirchdorf	Barcelona/ESP	16.02.
1:29:12	Raddatz, Alexandra	81	Hannover 96	Springe	22.03.
1:30:32	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt	Okertal	13.04.
1:30:42	Mewes, Gwendolyn	84	Hannover 96	Berlin	30.03.
1:30:45	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn	Berlin	30.03.
1:32:27	Narloch, Eva	82	Hannover Athletics	Pollenca/ESP	06.04.
1:32:32	Krafczyk, Agata	83	Läufer-Team Oker	Greene	11.10.
1:32:42	Piotrowski, Dr. Heike	82	Laufgem. Harlingerland	Neuenkirchen	18.10.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 5:21:03 DJK Sparta Langenhagen

5:07:14	LG Nienburg	Neuenkirchen	18.10.
	Krinke, Nicole (78) - 1:22:56; Papenhausen, Kerstin (75) - 1:49:51; Bielenberg, Pia (83) - 1:54:27		
5:16:56	SV Germania Helmstedt	Okertal	13.04.
	Frewer, Elisabeth (84) - 1:30:32; Richardt, Beate (82) - 1:42:59; Grund, Carola (75) - 2:03:25		
5:33:53	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	27.04.
	Czupryniak, Justyna (78) - 1:44:58; Ebel, Roswitha (63) - 1:52:59; Hain, Cornelia (62) - 1:55:56		

Marathon Bestl. 2013: 3:10:28 Raddatz, Alexandra 81 Hannover 96

3:06:24	Raddatz, Alexandra	81	Hannover 96	Hamburg	04.05.
3:09:01	Welling, Catrin	80	TriAs Hildesheim	München	12.10.
3:13:15	Stiepel, Edith	82	LC Nordhorn	Hamburg	04.05.
3:15:48	Frewer, Elisabeth	84	SV Germania Helmstedt	Bremen	05.10.
3:18:45	Narloch, Eva	82	Hannover Athletics	Frankfurt/M.	26.10.
3:40:39	Buhr, Dr. Ines	84	MTV Bispingen	Hannover	27.04.
3:45:15	Janssen, Sandra	84	Laufsportfreunde Oldenburg	Wien/AUT	13.04.

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2013: 15,92 Klapper, Jessica 82 LG Peiner Land

13,82 +1,2	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	28.06.
16,62 -1,9	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Celle	14.06.

Seniorinnen W 30

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 57,4 LGG Ganderkesee

55,38 LGG Ganderkesee Celle 15.06.
Habedank, Esther-Marie (82); Garde, Diana (70); Braunisch, Silvia (59); Marbach, Inga (73)

Hochsprung Bestl. 2013: 1,36 Scholl, Kathrin 79 VfL Oldenburg

1,85	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Zürich/SUI	15.08.
1,53	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Celle	14.06.
1,40	Fiedler, Anna	80	LG Göttingen	Uslar	28.09.
1,37	Lenz, Stefanie	80	LAV Zeven	Zeven	08.08.
1,30	Klein, Andrea	84	TSV Lelm	Königslutter	25.04.
1,20	Habedank, Esther-Marie	82	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	24.06.

Weitsprung Bestl. 2013: 4,90 Pflug, Birte 81 BTB Oldenburg

6,20	+0,4	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	29.06.
5,33	-1,0	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland	Verden	21.09.
4,88	+0,8	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Peine-Vöhrum	11.05.
4,63	-0,2	Barlage, Anke	80	VfL Lönningen	Heidmühle	04.05.
4,58	+0,0	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde	Celle	15.06.
4,55	+0,0	Fiedler, Anna	80	LG Göttingen	Uslar	28.09.
4,36	+1,3	Habedank, Esther-Marie	82	LGG Ganderkesee	Celle	15.06.
4,16		Schaper, Cornelia	84	LG Hannover	Hannover	30.07.
4,14	+1,1	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel	Bad Bevensen	24.08.

Dreisprung

11,18 -1,2 Barlage, Anke 80 VfL Lönningen Heidmühle 04.05.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2013: 11,43 Wagner, Michaela 81 SV Munster

14,45	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover	Ratingen	28.06.
12,29	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland	Verden	21.09.
11,15	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	14.06.
10,95	Barlage, Anke	80	VfL Lönningen	Celle	14.06.
10,62	Niers, Claudia	83	SV Groß Hesepe	Groß Hesepe	11.10.
9,72	Halm, Miriam	83	LG Weper	Einbeck	11.05.
9,23	Schrader, Kathrin	83	MTV Eintracht Borsum	Sarstedt	28.09.
8,88	Klein, Andrea	84	TSV Lelm	Königslutter	25.04.
8,77	Bosse, Rebecca	84	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg	09.06.
8,66	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf	Edemissen	03.05.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013: 37,79 Wagner, Michaela 81 SV Munster

35,91	Will, Michaela	81	SV Munster	Bremen	03.10.
28,07	Dressler, Tamanie	81	TSV Germania Dassensen	Einbeck	11.05.
27,68	Halm, Miriam	83	LG Weper	Einbeck	11.05.
26,85	Lohmann, Johanna	84	LG Weserbergland	Verden	21.09.
24,90	Bosse, Rebecca	84	LAV 07 Bad Harzburg	Bad Harzburg	09.06.
22,31	Steinhaus, Dr. Stephanie	81	LG Hannover	Empelde	20.09.
21,04	Schrader, Kathrin	83	MTV Eintracht Borsum	Sarstedt	28.09.
20,40	Kontetzky, Corinna	84	TSV Mehrum	Edemissen	23.03.
16,09	Kurz, Christina	81	FSV Sarstedt	Sarstedt	27.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013: 46,19 Nannen, Christine 81 SV Holtland

42,19	Wagner, Michaela	81	SV Munster	Celle	15.06.
17,42	Loreti, Peggy	80	TV Lohnde	Hannover	17.10.
14,58	Schaper, Cornelia	84	LG Hannover	Hannover	30.07.

Seniorinnen W 30

Speerwurf 600 g	Bestl. 2013:	39,59	Wagner, Michaela	81	SV Munster		
52,50	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover			Ratingen	29.06.
40,02	Wagner, Michaela	81	SV Munster			Celle	15.06.
39,12	Barlage, Anke	80	VfL Lönningen			Bremen	06.07.
29,34	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf			Celle	15.06.
25,92	Klein, Andrea	84	TSV Lelm			Königslutter	26.06.
24,45	Kleckner, Fenja	81	LG HanstedtII/Wellend./Wriedel			Bad Bevensen	24.08.
23,70	Habedank, Esther-Marie	82	LGG Ganderkesee			Delmenhorst	24.06.
22,73	Kurz, Christina	81	FSV Sarstedt			Sarstedt	27.04.
22,66	Schrader, Kathrin	83	MTV Eintracht Borsum			Sarstedt	28.09.
21,45	Kontetzky, Corinna	84	TSV Mehrum			Edemissen	23.03.

Gewicht 9,08 kg	Bestl. 2013:	13,21	Wagner, Michaela	81	SV Munster		
12,76	Wagner, Michaela	81	SV Munster			Bremen	27.04.

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

	Bestl. 2013:	2.535	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		
2.826	Klapper, Jessica	82	TSV Burgdorf			Edemissen	03.05.
	13,36(+0,4)-4,84(-1,7)-8,66-1,48-2:41,00						

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

	Bestl. 2013:	3.614	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		
6.426	Schwarzkopf, Lilli	83	LG Hannover			Ratingen	28./29.06.
	13,82(+1,2)-1,84-14,45/25,68(+0,5)-6,20(+0,4)-52,50-2:12,85						

Wurf-Fünfkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

	Bestl. 2013:	3.142	Wagner, Michaela	81	SV Munster		
2.899	Wagner, Michaela	81	SV Munster			Hannover	10.05.
	36,17-10,39-35,24-33,92-11,82						

Wurf-Fünfkampf Mann. Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

3.703	TV Loxstedt					Loxstedt	16.05.
	Brüggemann, Nancy (77) - 1.476; Kiel, Nicole (72) - 1.448; Bonczyk, Elke (70) - 779						

Annette Funck (LG Fallingbostel, vorn):
Hallen-Weltmeisterin und Deutsche
Hallenmeisterin über 60 m Hürden der
W35 sowie Norddeutsche und
Landesmeisterin über 60 m Hürden der
Frauen und Landesmeisterin über 100 m
Hürden Frauen.



Seniorinnen W 35

100 m Lauf	Bestl. 2013:	12,50	Funck, Annette	77	LG Fallingbostel	
13,36 -0,6	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		Celle	15.06.
13,95 +0,1	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Bad Oeynhausen	21.06.
14,47 -0,6	Verch, Sabine	77	SG Misburg		Celle	15.06.
14,59 +1,3	Lehmann, Sabine	79	TSV Wehdel		Verden	29.06.
14,5	Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	22.09.
14,80 -0,6	Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.
16,29 -2,3	Fenske, Kathrin	76	TSV Neustadt		Meppen	20.07.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	27,52	Belau, Bettina	75	LG Göttingen	
28,43 -1,9	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Erfurt	13.07.
28,81 -0,4	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		Celle	14.06.
30,23 +0,3	Lehmann, Sabine	79	TSV Wehdel		Verden	29.06.
30,31 -0,4	Verch, Sabine	77	SG Misburg		Celle	14.06.
31,33 +0,7	Leppin, Manuela	76	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	12,50	Funck, Annette	77	LG Fallingbostel	
63,18	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Erfurt	12.07.
74,77	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Delmenhorst	05.09.
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:31,99	Weber, Britta	74	LG Braunschweig	
2:33,07	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Delmenhorst	26.04.
2:44,14	Leppin, Manuela	76	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
2:46,85	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Wunstorf	20.09.
3:03,38	Fenske, Kathrin	76	TSV Neustadt		Meppen	20.07.
3:09,82	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		Meppen	20.07.
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:43,8	Mülstegen, Tanja	78	VfL Lingen	
3:27,63	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Papenburg	26.09.
3:36,36	Werner, Daniela	76	VfL Lingen		Lingen	30.09.
3:36,96	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Osterode	29.08.
3:45,60	Mülstegen, Tanja	78	VfL Lingen		Lingen	30.09.
4:05,8	Krawietz, Miriam	77	Emder Laufgemeinschaft		Emden	14.04.
4:06,5	Steffens, Viola	75	Emder Laufgemeinschaft		Emden	14.04.
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:31,49	Weber, Britta	74	LG Braunschweig	
5:28,20	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Delmenhorst	05.09.
5:39,86	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Celle	15.06.
6:08,10	Mülstegen, Tanja	78	VfL Lingen		Lingen	06.09.
1 Meile	Bestl. 2013:	7:47,1	Grund, Carola	75	SV Germania Helmstedt	
6:21,24	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Alfeld	02.08.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:33,27	Ehrhardt, Anita	77	VfL Oldenburg	
11:27,5	Bensemman, Kathrin	75	Lüneburger SV		Amelinghausen	16.05.
12:19,38	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Oldenburg	30.07.
12:51,41	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Garbsen	01.05.
13:00,45	Wegner, Marion	76	Hannover 96		Garbsen	01.05.
13:34,8	Krawietz, Miriam	77	Emder Laufgemeinschaft		Emden	19.03.
13:48,0	Steffens, Viola	75	Emder Laufgemeinschaft		Emden	19.03.
14:38,3	Roßdeutscher, Daniela	79	LG Lüneburg Stadt und Land		Amelinghausen	16.05.
14:44,0	Zierdt, Iris	76	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	16.07.

Seniorinnen W 35

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	17:58,53	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	
18:16,16	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg		Osnabrück	11.05.
19:23,13	Bensemman, Kathrin	75	Lüneburger SV		Tostedt	15.06.
21:15,18	Woehlert, Wibke	76	LAZ Celle		Unterlüß	11.10.
21:21,25	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Oldenburg	10.09.
22:27,01	Giesler-Petersen, Iris	78	Hannover 96		Osnabrück	11.05.
22:27,79	Wegner, Marion	76	Hannover 96		Osnabrück	11.05.
23:04,4	Steffens, Viola	75	Emder Laufgemeinschaft		Emden	03.09.
23:10,64	Papenhausen, Kerstin	75	LG Nienburg		Osnabrück	11.05.
23:26,8	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm		Königslutter	25.04.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	37:32,19	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	
43:50,5	Albrecht, Daniela	78	SV Germania Helmstedt		Schlade	05.04.
46:47,1	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm		Königslutter	06.08.
48:03,9	Steffens, Viola	75	Emder Laufgemeinschaft		Emden	02.11.

Stundenlauf	Bestl. 2013:	13.916	Ehrhardt, Anita	77	VfL Oldenburg	
12.646	Albrecht, Daniela	78	SV Germania Helmstedt		Schlade	05.04.
12.225	Steffens, Viola	75	Emder Laufgemeinschaft		Emden	02.11.
10.400	Lampe, Sabrina	77	TSV Lelm		Königslutter	06.08.

10 km Straße	Bestl. 2013:	36:47	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg	
36:59	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg		Paderborn	19.04.
39:35	Fichtner, Frauke	75	LG Kreis Verden		Bremen	05.10.
39:59	Kulgemeyer, Christin	78	OTB Osnabrück		Münster	15.03.
40:16	Kopfmann, Kerstin	79	1. WV Wunstorf		Bremen	05.10.
40:17	Evers, Kerstin	77	LG Papenburg/Aschendorf		Lingen	24.05.
40:29	Günthner, Antje	75	Team Laufrausch		Gristede	01.05.
40:47	Bensemman, Kathrin	75	Lüneburger SV		Lingen	30.03.
41:09	Queren, Stefanie	78	OTB Osnabrück		Neuenkirchen	16.05.
41:36	Hoogestraat, Sonja	76	Laufgem. Harlingerland		Emden	31.05.
43:33	Czupryniak, Justyna	78	DJK Sparta Langenhagen		Hannover	09.11.

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:20:35	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg		
1:22:04	Krinke, Nicole	78	LG Nienburg		Bremen	05.10.	
1:26:29	Kulgemeyer, Christin	78	OTB Osnabrück		Hannover	27.04.	
1:27:06	Queren, Stefanie	78	OTB Osnabrück		Spelle	15.08.	
1:30:26	Günthner, Antje	75	Team Laufrausch		Oldenburg	13.04.	
1:33:11	Ehrhardt, Anita	77	VfL Oldenburg		Oldenburg	13.04.	
1:39:38	Koschei, Kyra	76	Team Laufrausch		Oldenburg	19.10.	
1:41:31	Gropp, Joanna	75	DJK Sparta Langenhagen		Hamburg	06.04.	
1:41:39	Föh, Marie-Joan	78	VfL Wolfsburg		Neuenkirchen	18.10.	
1:42:06	Werner, Daniela	76	VfL Lingen		Neuenkirchen	18.10.	
1:42:16	Hoogestraat, Sonja	76	Laufgem. Harlingerland		Dunum	05.04.	

Marathon	Bestl. 2013:	3:14:39	Ehrhardt, Anita	77	VfL Oldenburg	
2:58:43	Queren, Stefanie	78	OTB Osnabrück		Köln	14.09.
3:01:06	Kulgemeyer, Christin	78	OTB Osnabrück		Münster	14.09.
3:21:48	Kopfmann, Kerstin	79	1. WV Wunstorf		Köln	14.09.
3:23:47	Ehrhardt, Anita	77	VfL Oldenburg		Löningen	28.06.
3:31:06	Koschei, Kyra	76	Team Laufrausch		Bremen	05.10.
4:22:57	Lemm, Nicole	79	VfL Bückeburg		Berlin	28.09.

Seniorinnen W 35

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2013:

		16,17	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		
13,69	+0,6		Funck, Annette	77	LG Fallingbostal	Zeven	07.06.
17,16	+0,1		Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Osterode	31.05.

Hochsprung Bestl. 2013:

		1,45	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		
1,40			Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Bad Oeynhausen	21.06.
1,36			Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Bad Oeynhausen	21.06.
1,35			Fenske, Kathrin	76	TSV Neustadt	Meppen	20.07.

Weitsprung Bestl. 2013:

		5,10	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		
5,06	+0,0		Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Osterode	01.06.
4,68	+0,0		Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Bad Oeynhausen	21.06.
4,56			Duderstadt, Heike	79	LG Heeseberg	Schöningen	22.07.
4,36			Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	22.09.
4,19	+0,6		Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter	Celle	15.06.
4,03			Fenske, Kathrin	76	TSV Neustadt	Meppen	20.07.
3,55			Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt	Loxstedt	30.05.

Kugelstoß 4 kg Bestl. 2013:

		11,55	Rensen, Sandra	76	LG Emstal Dörpen		
11,30			Rensen, Sandra	76	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
10,97			Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Osterode	31.05.
10,00			Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Papenburg	18.05.
9,93			Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Meppen	20.07.
9,82			Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter	Harlingerode	03.05.
9,51			Hundertmark, Gesine	78	LG Weserbergland	Verden	21.09.
8,30			Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter	Harlingerode	03.05.
8,02			Verch, Sabine	77	SG Misburg	Celle	14.06.
7,94			Schütte, Vera	75	TuS Niedernwöhren	Minden	08.08.
7,32			Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt	Loxstedt	16.05.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013:

		40,88	Thoraus-Seelke, Anja	77	FSV Sarstedt		
34,32			Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Osterode	31.05.
31,18			Rensen, Sandra	76	LG Emstal Dörpen	Papenburg	18.05.
29,58			Hundertmark, Gesine	78	LG Weserbergland	Verden	21.09.
27,97			Belau, Bettina	75	LG Göttingen	Harlingerode	28.06.
25,50			Schütte, Vera	75	TuS Niedernwöhren	Minden	08.08.
23,37			Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter	Bremen	03.10.
22,00			Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt	Loxstedt	17.06.
21,58			Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg	Papenburg	26.09.
18,84			Mai, Nicole	76	TuSpo Bad Münder	Bad Münder	06.04.
18,36			Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	12.04.

Hammerwurf 4 kg Bestl. 2013:

		60,29	Münchow, Kirsten	77	VfR Evesen		
55,75			Münchow, Kirsten	77	VfR Evesen	Evesen	25.05.
44,60			Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen	Celle	15.06.
21,52			Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter	Lehrte	29.03.
20,32			Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt	Loxstedt	29.04.
16,15			Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	12.04.

Seniorinnen W 35

Speerwurf 600 g Bestl. 2013:

		33,69	Bremer, Melanie	78	VT Rinteln		
33,70	Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter		Schwiegershausen	05.04.	
32,85	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		BS-Rüninge	21.09.	
30,51	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Delmenhorst	24.06.	
30,34	Kortebrock, Heike	75	MTV Soltau		Soltau	27.04.	
28,88	Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt		Verden	29.06.	
25,61	Rensen, Sandra	76	LG Emstal Dörpen		Papenburg	18.05.	
23,82	Verch, Sabine	77	SG Misburg		Hannover	19.09.	
23,21	Weitz, Andrea	77	LG Heeseberg		Celle	15.06.	
20,80	Schütte, Vera	75	TuS Niedernwöhren		Minden	08.08.	
20,71	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen		Baunatal	28.09.	

Gewicht 9,08 kg Bestl. 2013:

		14,89	Münchow, Kirsten	77	VfR Evesen		
12,54	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen		Salzgitter-Bad	02.08.	
7,87	Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
6,17	Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt		Loxstedt	06.05.	
5,63	Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.	

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

	Bestl. 2013:	2.730	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		
2.924	Scholl, Kathrin	79	VfL Oldenburg		Bad Oeynhausen	21.06.	
	13,95(+0,1)-4,68(+0,0)-9,50-1,40-2:34,35						
2.653	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		Meppen	20.07.	
	13,84(-2,3)-5,06-9,93-1,35-3:09,82						
1.898	Fenske, Kathrin	76	TSV Neustadt		Meppen	20.07.	
	16,29(-2,3)-4,03-7,10-1,35-3:03,38						

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

	Bestl. 2013:	3.749	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		
3.477	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		BS-Rüninge	20./21.09.	
	18,56(+0,7)-1,36-9,60/28,87(+0,2)-4,90(+0,5)-32,85-3:26,19						

Wurf-Fünfkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

	Bestl. 2013:	3.482	Münchow, Kirsten	77	VfR Evesen		
2.934	Piehozki, Christine	78	MTV Schöningen		Baunatal	28.09.	
	41,44-10,82-28,88-20,71-12,38						
1.991	Bremer, Melanie	78	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
	20,36-9,44-18,60-28,24-7,87						
1.600	Brüggemann, Nancy	77	TV Loxstedt		Loxstedt	16.05.	
	18,89-7,32-19,61-24,00-5,58						
1.443	Raeth, Iris	77	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.	
	16,15-8,25-17,20-18,23-5,63						

Seniorinnen W 40

100 m Lauf	Bestl. 2013:	13,7	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		
13,60 -0,8	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	26.04.	
13,6 +0,1	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf		Burgdorf	26.09.	
14,32 -0,8	Albrecht, Sabrina	70	LG Fallingb. Ostel		Oldendorf	25.05.	
14,76 +0,4	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	19.06.	
14,8	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Nordenham	16.05.	
14,8	Brünicke, Nicole	72	SC L. chow		Hitzacker	28.05.	
15,15 +0,0	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		Harlingerode	28.06.	
15,54 +0,3	Kruth-Heege, Marianne	70	LG Emstal Dörpen		Papenburg	18.05.	
16,16 -1,6	Jacob, Imke	71	TuS Ebstorf		Celle	15.06.	
16,49 +0,1	Häußler, Petra	71	TSV Gronau		Gronau	01.06.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	29,69	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		
27,86 -1,2	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig		Edemissen	08.06.	
29,35 -0,5	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee		Papenburg	18.05.	
31,82 -0,4	Börgmann, Anja	71	TSV Langeoog		Celle	14.06.	
31,6	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Nordenham	27.06.	
31,88 +0,2	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		BS-Rüningen	20.09.	
32,1	Brünicke, Nicole	72	SC L. chow		Hitzacker	28.05.	
33,54 +0,0	Lange, Nicole	72	LG UnterlüßFaßberg	Oldendorf	Celle	06.08.	
35,72 +0,9	Jacob, Imke	71	TuS Ebstorf		Nienhagen	29.05.	
35,5	Armbrust, Svenja	70	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.	
36,0	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	59,65	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig		
60,47	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig		Edemissen	08.06.	
77,58	Lange, Nicole	72	LG UnterlüßFaßberg	Oldendorf	Oldendorf	25.05.	
79,8	Brünicke, Nicole	72	SC L. chow		L. chow	01.06.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:18,9	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig		
2:19,46	Bröger, Katrin	70	LG Braunschweig		BS-Rüningen	04.07.	
2:38,14	Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf		Erfurt	11.07.	
2:45,94	Wessalowski, Nina	74	Laufsportfreunde Oldenburg		Delmenhorst	24.06.	
2:46,50	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		BS-Rüningen	21.09.	
2:52,21	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner		BS-Rüningen	04.07.	
3:39,6	Brünicke, Nicole	72	SC L. chow		L. chow	10.09.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:40,5	Kruppen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg		
3:20,3	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Königsutter	06.08.	
3:32,08	Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf		Hannover	23.07.	
3:46,1	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	04.06.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:31,23	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven		
5:18,53	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Osterode	18.07.	
5:37,48	Bartels, Alexandra	70	TSV Burgdorf		Celle	15.06.	
6:15,31	Wehncke, Claudia	73	LG Nordheide		Winsen/L.	27.08.	
1 Meile	Bestl. 2013:	6:09,4	Lopatta, Kerstin	69	LG Wennigsen		
5:41,29	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Osterode	18.07.	
6:16,6	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.	

Seniorinnen W 40

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:29,54	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	
11:00,46	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden		Höxter	04.05.
11:28,88	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Kalefeld	10.07.
12:00,27	Guevarra, Joven	73	SV Rosche		Verden	28.05.
12:01,41	Möhle, Wiebke	72	TSV Jahn Dörrigsen		Kalefeld	10.07.
12:03,77	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		Harlingerode	28.06.
12:16,78	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Harlingerode	28.06.
12:43,3	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner		Schladen	13.07.
13:27,18	Wehncke, Claudia	73	LG Nordheide		Winsen/L.	20.08.
13:29,0	Ramaker, Birgit	72	Emder Laufgemeinschaft		Emden	19.03.
14:01,2	Prüser, Sonja	73	TV Sottrum		Sottrum	05.06.

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	18:07,4	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	
19:19,6	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden		Uslar	04.10.
19:36,08	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Greene	04.06.
20:04,69	Möhle, Wiebke	72	TSV Jahn Dörrigsen		Greene	04.06.
20:41,14	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land		Celle	14.06.
21:08,32	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven		Wilhelmshaven	24.05.
21:13,93	Guevarra, Joven	73	SV Rosche		Osnabrück	11.05.
21:34,88	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Celle	14.06.
22:19,9	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	10.05.
22:38,56	Schröder, Tanja	70	LG Wilhelmshaven		Wilhelmshaven	24.05.
23:53,10	Wehncke, Claudia	73	LG Nordheide		Winsen/L.	13.08.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	39:51,12	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden	
42:38,2	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Königslutter	06.08.
44:16,7	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.
44:18,2	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.
45:20,6	Guevarra, Joven	73	SV Rosche		Lüchow	04.10.
46:44,4	Schröder, Tanja	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.
46:47,1	Greite, Silke	71	TSV Lelm		Helmstedt	17.10.
53:49,6	Sikken, Linda	70	Emder Laufgemeinschaft		Emden	02.11.

Stundenlauf	Bestl. 2013:	14.975	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96	
13.608	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Königslutter	06.08.
13.581	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.
13.358	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.
12.810	Schröder, Tanja	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.
12.800	Greite, Silke	71	TSV Lelm		Helmstedt	17.10.
12.715	Guevarra, Joven	73	SV Rosche		Lüchow	04.10.
11.027	Sikken, Linda	70	Emder Laufgemeinschaft		Emden	02.11.
11.010	Behrens, Heike	73	SSV Gristede		Emden	02.11.

10 km Straße	Bestl. 2013:	36:49	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	
37:19	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen		Lingen	30.03.
40:08	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden		Schloß Neuhaus	09.05.
40:48	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen		Lingen	30.03.
41:08	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land		Isernhagen	25.05.
41:54	Wessalowski, Nina	74	Laufsportfreunde Oldenburg		Garrel	20.09.
42:05	Schulz, Manuela	70	LG Wilhelmshaven		Schortens	06.04.
42:27	Scheyhing, Kristina	73	Hannover Athletics		Hannover	11.07.
43:34	Kannegießer, Margit	72	Fortuna Logabirum		Aurich	14.06.
43:39	Jaksic, Iris	70	Hannover 96		Hannover	09.11.
44:02	Bartels, Iris	71	Hannover Athletics		Hannover	11.07.

Seniorinnen W 40

10 km Straße Mann. Bestl. 2013: 2:07:43 Hannover 96

2:14:29	Laufsportfreunde Oldenburg	Barßel	22.08.
	Wessalowski, Nina (74) - 42:11; Steffen, Claudia (68) - 45:16; Greis, Heike (65) - 47:02		
2:16:17	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	15.06.
	Schulz, Manuela (70) - 43:28; Schröder, Tanja (70) - 46:06; Paga, Ulla (52) - 46:43		
2:17:51	SC Melle 03	Lingen	30.03.
	Bitter, Anja (69) - 41:50; Suhrhoff, Petra (68) - 46:30; Bordihn, Cindy (73) - 49:31		
2:19:57	ASP Apulia-Wolfsburg	WOB-Vorsfelde	16.03.
	Parschau, Claudia (69) - 43:27; Roessler, Ines (68) - 43:33; Wolff, Monika (55) - 52:57		
2:23:16	SG Bredenbeck	Hannover	11.07.
	Meier, Sabine (66) - 43:09; Tout, Ursula (68) - 46:59; Pfersich, Anke (65) - 53:08		
2:23:17	VfL Lönningen	Thülsfeld	27.04.
	Beckmann, Hildegard (61) - 44:04; Gössling, Tanja (73) - 49:23; Schulte, Rita (62) - 49:50		
2:23:54	Fortuna Logabirum	Lingen	30.03.
	Kannegießer, Margit (72) - 44:40; Kisch, Annette (66) - 48:57; Untied-Plassmeier, Anke (69) - 50:17		
2:26:10	SV Germania Helstorf	Hannover	11.07.
	Jakobus, Sandra (70) - 46:48; Dannenberg, Doris (62) - 49:13; Reinstorf, Susanne (69) - 50:09		

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:22:56 Friedrich, Katrin 69 Hannover 96

1:23:51	Boe-Lange, Martina	70	Post-SV Uelzen	Hamburg	29.06.
1:31:08	Quednau, Natalia	74	LG Celle-Land	Hannover	27.04.
1:31:16	Scheyhing, Kristina	73	Hannover Athletics	Hannover	27.04.
1:31:19	Hupfeld, Tanja	73	LG Göttingen	Hannover	27.04.
1:35:13	Bartels, Iris	71	Hannover Athletics	Pollenca/ESP	06.04.
1:39:33	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Berlin	31.08.
1:44:41	Rusche, Birgit	72	LG Nordheide	Hamburg	06.04.
1:46:14	Greite, Silke	71	TSV Lelm	Wolfsburg	14.09.
1:46:34	Wehncke, Claudia	73	LG Nordheide	Bremen	05.10.
1:49:05	Möhring, Meike	72	TSV Lelm	Okertal	13.04.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 5:08:14 LAV 07 Bad Harzburg

5:04:48	Hannover Athletics	Pollenca/ESP	06.04.
	Bartels, Iris (71) - 1:35:13; Pingpank, Silke (68) - 1:42:12; Kersten, Sabine (63) - 1:47:23		
5:12:48	VfB Fallersleben	Tangermünde	13.04.
	Becker, Karin (64) - 1:39:55; Wieja, Gaby (68) - 1:44:13; Manzeck, Karin (59) - 1:48:40		
5:35:16	SV Germania Helmstedt	Neuenkirchen	18.10.
	Sander, Daniela (73) - 1:42:18; Stolle, Ingrid (62) - 1:56:15; Napirata-Fricke, Silke (64) - 1:56:43		

Marathon Bestl. 2013: 2:56:37 Boe-Lange, Martina 70 Post-SV Uelzen

3:20:24	Ilse, Karola	70	TSV Victoria Linden	Hannover	27.04.
3:31:47	Sander, Daniela	73	SV Germania Helmstedt	Bremen	05.10.
3:38:36	Friedrich, Ilka	71	Laufclub BlueLiner	Hannover	27.04.
3:41:53	Kannegießer, Margit	72	Fortuna Logabirum	Berlin	28.09.
3:44:29	Rusche, Birgit	72	LG Nordheide	Hamburg	04.05.
3:47:57	Greite, Silke	71	TSV Lelm	Bremen	05.10.
3:58:54	Langen, Claudia	73	MTV Aurich	Münster	14.09.
4:13:58	Heise, Sonja	73	Delligser SC	Hannover	27.04.
4:31:53	Haberjoh, Manon	74	VfL Wolfsburg	Magdeburg	19.10.

80 m Hürden 0.762m Bestl. 2013: 15,3 Brünicke, Nicole 72 SC Lüchow

14,09 -1,7	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf	Edemissen	28.06.
15,06 -0,4	Börgmann, Anja	71	TSV Langeoog	Celle	14.06.
15,7 +0,1	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow	Lüchow	10.09.

Seniorinnen W 40

100 m Hürden 0.838m Bestl. 2013:					3.749	Belau, Bettina	75	LG Göttingen		
21,20	+0,7	Almstedt, Sanna		73	LG Göttingen			BS-Rüningen	20.09.	
2000 m Hindernis Bestl. 2013:					7:54,8	Artmann, Gabriele	71	Post-SV Holzminden		
7:54,98		Artmann, Gabriele		71	Post-SV Holzminden			Diethöhlztal	02.08.	
4 x 100 m Staffel Bestl. 2013:					58,29	LGG Ganderkesee				
56,44		StG Burgdorf-Helstorf						Celle	15.06.	
		Bartels,Alexandra (70); Bauernfeind, Gabi (70); Jatzkowski, Kerstin (64); Lindemann, Frauke (65)								
57,94		LGG Ganderkesee						Papenburg	18.05.	
		Iben, Anke (58); Garde, Diana (70); Braunisch, Silvia (59); Marbach, Inga (73)								
60,4		TSG Bad Harzburg						Bad Harzburg	09.06.	
		Doerks, Anja (68); Jachalsky, Silke (67); Schirrmeister, Marianne (62); Papke, Heike (69)								
65,2		VfL Lingen						Lingen	03.07.	
		Brink, Elke (63); Bickers, Heike (66); Pott, Traute (57); Brockhaus, Susanne (68)								
66,13		LG Kreis Verden						Verden	22.06.	
		Siemonsen, Birgit (73); Schmidt, Karin (67); Quantz, Claudia (72); Barein, Sabrina (69)								
67,95		TuS Ebstorf						Celle	15.06.	
		Jacob, Imke (71); Biemann, Christine (68); Krause, Andrea (70); Drewes, Ute (54)								
3 x 800 m Staffel Bestl. 2013:					7:57,3	StG Burgdorf-Helstorf-Garbsen				
8:20,91		StG Burgdorf-Helstorf						Baunatal	27.09.	
		Reinstorf, Susanne (69); Jakobus, Sandra (70); Bartels, Alexandra (70)								
9:26,9		TSG Bad Harzburg						Bad Harzburg	23.07.	
		Papke, Heike (69); Jachalsky, Silke (67); Doerks, Anja (68)								
Hochsprung Bestl. 2013:					1,48	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		
1,44		Almstedt, Sanna		73	LG Göttingen			BS-Rüningen	20.09.	
1,35		Marbach, Inga		73	LGG Ganderkesee			Papenburg	18.05.	
1,35		Garde, Diana		70	LGG Ganderkesee			Celle	14.06.	
1,20		Mende, Andrea		70	SV Germania Helmstedt			Helmstedt	24.06.	
1,20		Brünicke, Nicole		72	SC Lüchow			Lüchow	10.09.	
1,10		Jedamzik, Heike		73	FSV Sarstedt			Gronau	01.06.	
0,95		Armbrust, Svenja		70	SV Germania Helmstedt			Helmstedt	24.06.	
Stabhochsprung Bestl. 2013:					2,20	Sander, Christine	72	MTV 49 Holzminden		
2,10		Brünicke, Nicole		72	SC Lüchow			Oldendorf	25.05.	
Weitsprung Bestl. 2013:					4,96	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee		
4,93	+0,0	Bauernfeind, Gabi		70	TSV Burgdorf			Celle	15.06.	
4,89		Garde, Diana		70	LGG Ganderkesee			Delmenhorst	02.05.	
4,49		Marbach, Inga		73	LGG Ganderkesee			Delmenhorst	02.05.	
4,36	-0,1	Almstedt, Sanna		73	LG Göttingen			Harlingerode	28.06.	
4,22		Nagel, Andrea		70	Blexer TB			Nordenham	16.05.	
4,20	-1,2	Brünicke, Nicole		72	SC Lüchow			Lüchow	01.06.	
3,85	+0,2	Kloß, Corinna		74	TSG Bad Harzburg			Harlingerode	28.06.	
3,70		Friedrich, Ilka		71	Laufclub BlueLiner			Schladen	13.07.	
3,63		Mende, Andrea		70	SV Germania Helmstedt			Helmstedt	20.05.	
3,42		Armbrust, Svenja		70	SV Germania Helmstedt			Helmstedt	20.05.	

Seniorinnen W 40

Dreisprung	Bestl. 2013:	9,69	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		
10,82 +1,3	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf		Erfurt	12.07.	
9,78 +0,0	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee		Celle	14.06.	
8,98	Marbach, Inga	73	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.	

Kugelstoß 4 kg	Bestl. 2013:	10,86	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		
10,60	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Celle	14.06.	
9,57	Quantz, Claudia	72	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
9,32	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.	
9,19	Queisner, Dorle	72	LG Hannover		Braunschweig	24.05.	
9,14	Kruth-Heege, Marianne	70	LG Emstal Dörpen		Papenburg	18.05.	
9,03	Stawski, Astrid	72	TuSpo Bad Münder		Celle	14.06.	
8,88	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		Harlingerode	28.06.	
8,80	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow		Wittenberge	03.05.	
8,70	Garde, Diana	70	LGG Ganderkesee		Verden	21.09.	
8,57	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf		Burgdorf	26.09.	

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	32,72	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt		
32,96	Mende, Andrea	70	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	10.05.	
30,13	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Nordenham	16.05.	
28,19	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		Harlingerode	28.06.	
26,09	Quantz, Claudia	72	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
25,82	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf		Verden	21.09.	
25,23	Fiebig, Heike	73	TuS Sulingen		Nammen	20.09.	
23,26	Kiel, Nicole	72	TV Loxstedt		Loxstedt	17.06.	
23,21	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow		Celle	14.06.	
19,85	Wolf, Jana	74	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
17,76	Pohl-Jakob, Jana	70	MTV Wolfenbüttel		Wolfenbüttel	26.09.	

Hammerwurf 4 kg	Bestl. 2013:	38,60	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		
38,27	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Nordenham	29.03.	
23,00	Kiel, Nicole	72	TV Loxstedt		Baunatal	28.09.	
22,58	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow		Lüchow	19.04.	
17,90	Mundt, Gabriele	70	TSV Gronau		Gronau	01.06.	
12,65	Bonczyk, Elke	70	TV Loxstedt		Loxstedt	05.10.	

Speerwurf 600 g	Bestl. 2013:	36,37	Gnoth, Kirstin	73	TuS Gildehaus		
37,01	Gnoth, Kirstin	73	TuS Gildehaus		Utrecht/NED	15.06.	
34,43	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow		Erfurt	13.07.	
34,17	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Delmenhorst	05.09.	
29,52	Kruth-Heege, Marianne	70	LG Emstal Dörpen		Papenburg	26.09.	
26,85	Fiebig, Heike	73	TuS Sulingen		Nammen	20.09.	
26,55	Bauernfeind, Gabi	70	TSV Burgdorf		Burgdorf	25.07.	
26,47	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen		BS-Rüningen	21.09.	
24,57	Grosche, Iris	74	SV Esbeck		Harlingerode	28.06.	
21,78	Pohl-Jakob, Jana	70	MTV Wolfenbüttel		BS-Rüningen	04.07.	
17,44	Jedamzik, Heike	73	FSV Sarstedt		Gronau	01.06.	

Gewicht 9,08 kg	Bestl. 2013:	12,03	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		
11,72	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		Baunatal	28.09.	
7,75	Kiel, Nicole	72	TV Loxstedt		Loxstedt	16.05.	
5,01	Bonczyk, Elke	70	TV Loxstedt		Loxstedt	06.05.	

Seniorinnen W 40

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

	Bestl. 2013:	2.984	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow		
3.207	Almstedt, Sanna	73	LG Göttingen			BS-Rüningen	20./21.09.
	21,20(+0,7)-1,44-8,73/31,88(+0,2)-3,94(+0,0)-26,47-2:46,50						
3.011	Brünicke, Nicole	72	SC Lüchow			Lüchow	10./11.09.
	15,7(+0,1)-1,20-8,58/32,2(-0,1)-4,10(+1,3)-33,69-3:39,6						

Wurf-Fünfkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

	Bestl. 2013:	3.259	Nagel, Andrea	70	Blexer TB		
3.085	Nagel, Andrea	70	Blexer TB			Loxstedt	05.10.
	34,93-10,13-25,85-33,44-10,79						
1.786	Kiel, Nicole	72	TV Loxstedt			Baunatal	28.09.
	23,00-6,89-22,13-13,50-7,30						
1.027	Bonczyk, Elke	70	TV Loxstedt			Loxstedt	06.05.
	10,25-5,56-12,58-13,69-5,01						

Wurf-Fünfkampf Mann. Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

	Bestl. 2013:	5.211	SV Union Salzgitter				
5.615	SV Union Salzgitter					Hannover	10.05.
	Alex, Edda (66) - 2.131; Johns, Birgit (65) - 1.760; Kloppenburg, Marion (65) - 1.724						

DAMM Gruppe 1 Bestl. 2013: 5.464 LG Kreis Verden

4.950	TSG Bad Harzburg				Bad Harzburg	09.06.
4.694	LG Kreis Verden				Verden	22.06.
4.626	VfL Lingen				Lingen	03.07.



Deutsche Meisterin W40 über 800 m:
Katrín Bröger (LG Braunschweig)

Seniorinnen W 45

100 m Lauf	Bestl. 2013:	13,56	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf	
13,78 +0,6	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Erfurt	12.07.
13,85 -2,0	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf		Celle	15.06.
14,23 +0,1	Lindemann, Frauke	65	TSV Burgdorf		Gronau	01.06.
14,6 -0,2	Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf		Burgdorf	25.04.
14,93 -2,5	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		Wilhelmshaven	24.05.
14,93 +0,2	Barsuhn, Katrin	69	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	06.08.
14,99 -0,1	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf		Wunstorf	18.06.
15,18 +1,5	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.
15,24 +0,1	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen		Celle	06.08.
15,29 +0,1	Kayka, Christiane	65	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	28,00	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf	
28,13 +0,5	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf		Celle	14.06.
28,99 +0,5	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Sarstedt	27.07.
30,64 -0,6	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf		Edemissen	08.06.
31,19 +0,5	Barsuhn, Katrin	69	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	14.06.
31,31 +0,7	Kayka, Christiane	65	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
31,50 +0,5	Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf		Celle	14.06.
32,18 -1,2	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen		Edemissen	08.06.
33,99	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter		Greene	04.06.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	65,55	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf	
65,33	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Erfurt	12.07.
69,92	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf		Edemissen	08.06.
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:29,16	Albrecht, Frauke	68	SV Germania Helstorf	
2:34,09	Schwietert, Christiane	65	DSC Oldenburg		Erfurt	11.07.
2:45,5	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	16.07.
2:52,10	Kayka, Christiane	65	SV Germania Helstorf		Wunstorf	20.09.
2:54,89	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf		Verden	21.09.
3:07,65	Barein, Sabrina	69	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
3:08,7	Papke, Heike	69	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	16.07.
3:34,36	Engler, Marlies	67	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:15,0	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	
3:43,69	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	21.05.
4:22,9	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum		Marienhäfe	04.06.
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:08,0	Köhler, Meike	64	SV Rosche	
5:12,17	Schwietert, Christiane	65	DSC Oldenburg		Erfurt	12.07.
5:22,9	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Alfeld	02.08.
5:29,49	Meier, Sabine	66	SG Bredenbeck		Celle	15.06.
6:07,6	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	23.07.
6:17,0	Barein, Sabrina	69	LG Kreis Verden		Sottrum	03.07.
6:52,2	Papke, Heike	69	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	23.07.
1 Meile	Bestl. 2013:	5:48,4	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden	
5:45,74	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Alfeld	02.08.
6:11,29	Meier, Sabine	66	SG Bredenbeck		Neustadt	28.06.
6:40,04	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		BS-Rüningen	20.09.

Seniorinnen W 45

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	10:58,62	Köhler, Meike	64	SV Rosche		
11:59,01	Meier, Sabine	66	SG Bredenbeck		Gronau	01.06.	
12:20,76	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Oldenburg	30.07.	
12:28,57	Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.	
13:08,43	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	03.10.	
13:17,7	Barein, Sabrina	69	LG Kreis Verden		Sottrum	24.07.	
13:35,5	Främke, Anja	65	MTV Himbergen		Suderburg	03.09.	
13:55,60	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben		Wolfsburg	12.06.	
14:33,14	Papke, Heike	69	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.	
14:43,05	Casties-Hopp, Inken	67	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	03.10.	

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	18:38,63	Köhler, Meike	64	SV Rosche		
19:18,79	Schwietert, Christiane	65	DSC Oldenburg		Papenburg	18.05.	
19:56,54	Bitter, Anja	69	SC Melle 03		Osnabrück	11.05.	
20:25,3	Weide, Bianca	67	SVG Groß Bültzen		Lengede	25.04.	
20:35,62	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Celle	14.06.	
21:05,5	Krumbeck, Andrea	69	VfL Suderburg		Suderburg	11.09.	
21:27,59	Parschau, Claudia	69	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	25.04.	
21:44,27	Roessler, Ines	68	ASP Apulia-Wolfsburg		Wolfsburg	25.04.	
21:54,43	Krumpen-Müller, Sabine	69	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	18.06.	
21:56,90	Dörries, Susanne	67	LG Weserbergland		Hameln	08.07.	
24:43,7	Barein, Sabrina	69	LG Kreis Verden		Sottrum	24.04.	

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	39:46,4	Köhler, Meike	64	SV Rosche		
38:09,03	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Greene	12.09.	
39:59,4	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96		Borsum	27.08.	
42:02,87	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Delmenhorst	08.08.	
47:45,34	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben		Fallersleben	31.07.	
48:18,6	Lopatta, Kerstin	69	SG Bredenbeck		Borsum	27.08.	
48:20,2	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	05.10.	
49:02,1	Främke, Anja	65	MTV Himbergen		Suderburg	19.09.	
50:22,1	Beyer-Gollmer, Petra	69	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	
51:15,4	Pfersich, Anke	65	SG Bredenbeck		Borsum	27.08.	

Stundenlauf	Bestl. 2013:	14.400	Köhler, Meike	64	SV Rosche		
14.891	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96		Borsum	27.08.	
13.900	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup		Börger	12.09.	
13.520	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Schortens	03.06.	
12.443	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben		Fallersleben	31.07.	
12.390	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Helmstedt	17.10.	
12.060	Lübbes, Claudia	66	LAV Meppen		Börger	12.09.	
11.650	Beyer-Gollmer, Petra	69	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	17.10.	

10 km Straße	Bestl. 2013:	39:00	Wagner, Carola	67	Delligser SC		
38:02	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Paderborn	19.04.	
38:38	Stanienda, Bianca	69	SV Eintracht Hiddestorf		Hannover	09.11.	
41:03	Brinkmann, Silke	68	MTV Jahn Schladen		Wolfenbüttel	05.10.	
41:50	Bitter, Anja	69	SC Melle 03		Lingen	30.03.	
42:11	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup		Haselünne	09.05.	
42:14	Vedder, Elke	67	SV Germania Twist		Haselünne	09.05.	
42:40	Meier, Sabine	66	SG Bredenbeck		Lingen	30.03.	
42:55	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Brake	21.09.	
43:02	Menzel, Anja	65	TSV Kirchdorf		Lingen	30.03.	
43:27	Parschau, Claudia	69	ASP Apulia-Wolfsburg		WOB-Vorsfelde	16.03.	

Seniorinnen W 45

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:24:21	Wagner, Carola	67	Delligser SC	
1:23:33	Wagner, Carola	67	Delligser SC		Springe	22.03.
1:26:46	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96		Freiburg	06.04.
1:29:41	Stanienda, Bianca	69	SV Eintracht Hiddestorf		Ellscheid	30.08.
1:34:26	Brettmann, Doris	65	TV Sottrum		Bremen	05.10.
1:34:55	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		Löningen	28.06.
1:35:17	Meier, Sabine	66	SG Bredenbeck		Hannover	27.04.
1:35:44	Bitter, Anja	69	SC Melle 03		Neuenkirchen	18.10.
1:35:56	Roessler, Ines	68	ASP Apulia-Wolfsburg		Neuenkirchen	18.10.
1:39:54	Steffen, Claudia	68	Laufsportfreunde Oldenburg		Löningen	28.06.
1:40:27	Weide, Bianca	67	SVG Groß Bülten		Palma/ESP	19.10.

Marathon	Bestl. 2013:	2:55:27	Wagner, Carola	67	Delligser SC	
2:54:51	Wagner, Carola	67	Delligser SC		München	12.10.
3:04:43	Friedrich, Katrin	69	Hannover 96		Hannover	27.04.
3:18:00	Mersmann, Maria	66	SV Lengerich-Handrup		Bremen	05.10.
3:30:04	Muchow, Silvia	69	SG akquinet Lemwerder		München	12.10.
3:32:30	Weide, Bianca	67	SVG Groß Bülten		Hamburg	04.05.
3:34:33	Zimmermann-Otte, Melanie	68	TV Loxstedt		Bremen	05.10.
3:41:00	Klein, Claudia	66	LG Nienburg		Springe	22.03.
3:41:49	Wieja, Gaby	68	VfB Fallersleben		Dresden	27.04.
3:41:57	Steffen, Claudia	68	Laufsportfreunde Oldenburg		Frankfurt/M.	26.10.
3:48:00	Appelhans, Tatjana	68	TV Georgsmarienhütte		Hamburg	04.05.

80 m Hürden	0.762m	Bestl. 2013:	14,23	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		
13,90	+0,0	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Erfurt	11.07.	
13,7	-0,3	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		Marienhafte	04.06.	
16,34	-0,4	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen		Celle	14.06.	
16,93	+1,8	Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel		Bad Bevensen	17.05.	

Hochsprung	Bestl. 2013:	1,54	Lindemann, Frauke	65	TSV Burgdorf	
1,60	Lindemann, Frauke	65	TSV Burgdorf		Erfurt	12.07.
1,51	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	03.05.
1,36	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		Emden	21.09.
1,33	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Oldendorf	25.05.
1,30	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	03.05.
1,24	Koch, Sonja	67	TSV Burgdorf		Burgdorf	25.07.
1,21	Gerken, Regina	65	Fortuna Wirdum		Marienhafte	04.06.

Stabhochsprung	Bestl. 2013:	2,00	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden		
2.20	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden		Oldendorf	25.05.	

Weitsprung	Bestl. 2013:	5,13	Mann, Kriemhild	66	SVG GW Bad Gandersheim		
4,80	+0,3	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Edemissen	08.06.
4,77		Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		Papenburg	18.05.
4,47	+0,8	Ahrens, Silke	69	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.
4,12	+0,1	Schmidt, Dr. Susanne	67	TSV Burgdorf		Celle	15.06.
4,11	+0,0	Kramer, Annett	67	SV Nienhagen		Celle	15.06.
4,00	+0,3	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Oldendorf	25.05.
3,98	+0,0	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter		Osterode	29.08.
3,95		Bickers, Heike	66	VfL Lingen		Lingen	03.07.
3,82	+1,2	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter		Osterode	26.04.
3,78	+0,8	Papke, Heike	69	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.
3,78		Brockhaus, Susanne	68	VfL Lingen		Lingen	03.07.

Seniorinnen W 45

Dreisprung	Bestl. 2013:	7,23	Hezemans, Carmen	64	LGG Ganderkesee	
9,00	Endrulat, Grit	69	Fortuna Wirdum		Marienhafte	04.06.

Kugelstoß 4 kg	Bestl. 2013:	10,11	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg	
9,74	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	03.05.
9,34	Grönniger, Renate	65	SV Germania Twist		Groß Hesepe	11.10.
8,95	Behrens, Renate	57	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	04.05.
8,93	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade		Himmelpforten	28.09.
8,78	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen		Celle	14.06.
8,63	Butzke, Annette	68	TSV Otterndorf		Wehdel	26.04.
8,55	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.
8,54	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Bad Bevensen	18.05.
8,51	Biemann, Christine	68	TuS Ebstorf		Bad Bevensen	26.04.
8,40	Aschitsch, Ariane-Simone	67	SV Alfeld		Alfeld	02.08.

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	27,22	Aschitsch, Simone	67	SV Alfeld	
30,60	Grönniger, Renate	65	SV Germania Twist		Papenburg	26.09.
27,87	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen		Baunatal	28.09.
27,48	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade		Spaden	12.04.
23,60	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	03.05.
23,25	Aschitsch, Ariane-Simone	67	SV Alfeld		Alfeld	02.08.
23,12	Meißner, Birgit	68	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Bad Bevensen	17.05.
21,26	Alex, Edda	66	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.
20,45	Fachmann, Helga	66	TSV Bienenbüttel		Bad Bevensen	17.05.
19,81	Kloppenburg, Marion	65	SV Union Salzgitter		Uslar	04.10.
18,84	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.

Hammerwurf 4 kg	Bestl. 2013:	27,36	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	
27,92	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.
26,64	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden		Loxstedt	30.03.
24,20	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen		Celle	15.06.
22,97	Alex, Edda	66	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
22,05	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade		Loxstedt	30.03.
19,41	Kloppenburg, Marion	65	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
15,30	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.
12,51	Cassel, Bettina	65	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	02.08.

Speerwurf 600 g	Bestl. 2013:	30,15	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg	
29,33	Rahn, Sabine	67	VfL Wolfsburg		Wolfsburg	03.05.
26,30	Hauskeller-Bullerjahn, Karen	67	SC Kirchweyhe und Westerweyhe		Oldendorf	25.05.
26,25	Butzke, Annette	68	TSV Otterndorf		Wehdel	26.04.
24,99	Aschitsch, Ariane-Simone	67	SV Alfeld		Alfeld	02.08.
24,18	Doerks, Anja	68	TSG Bad Harzburg		Harlingerode	28.06.
22,15	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen		Gronau	01.06.
20,05	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden		Bremen	27.04.
19,82	Alex, Edda	66	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
18,80	Heinsohn, Kirsten	66	LG Kreis Nord Stade		Horneburg	15.03.
18,51	Kiehne, Esther	68	TSG Bad Harzburg		Salzgitter-Bad	12.04.

Gewicht 9,08 kg	Bestl. 2013:	8,40	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	
9,04	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden		Salzgitter-Bad	02.08.
8,36	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen		Baunatal	28.09.
7,97	Alex, Edda	66	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	12.04.
7,23	Kloppenburg, Marion	65	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
6,87	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.
5,37	Cassel, Bettina	65	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	02.08.
5,27	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter		Salzgitter-Bad	02.08.

Seniorinnen W 45

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

Bestl. 2013: 2.929 Doerks, Anja 68 TSG Bad Harzburg

3.130 Doerks, Anja 68 TSG Bad Harzburg Bad Oeynhausen 21.06.
14,06(+1,5)-4,42(+0,0)-8,34-1,24-2:48,07

7-Kampf 80m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2013: 4.185 Doerks, Anja 68 TSG Bad Harzburg

3.983 Doerks, Anja 68 TSG Bad Harzburg Izmir/TUR 22./23.08.
14,94(-0,3)-1,22-8,03/30,20(+1,4)-4,16(+0,7)-23,33-2:53,84

Wurf-Fünfkampf Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

Bestl. 2013: 2.145 Meier, Silke 67 LG Kreis Verden

2.456	Schrämmer, Kerstin	69	TuS Altwarmbüchen	Baunatal	28.09.
	22,76-8,46-27,87-19,75-8,36				
2.282	Meier, Silke	67	LG Kreis Verden	Bremen	03.10.
	26,39-7,88-18,56-18,61-8,46				
2.131	Alex, Edda	66	SV Union Salzgitter	Hannover	10.05.
	22,97-7,71-17,98-19,82-7,72				
1.781	Johns, Birgit	65	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	12.04.
	22,94-6,80-18,84-12,20-6,17				
1.724	Kloppenburg, Marion	65	SV Union Salzgitter	Hannover	10.05.
	19,41-6,81-16,97-12,04-7,23				
1.548	Schunke, Sibylle	68	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	02.08.
	15,14-6,21-16,90-18,12-5,27				
1.176	Cassel, Bettina	65	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	02.08.
	12,18-5,78-10,96-11,91-5,37				



Anja Doerks (TSG Bad Harzburg, W45) errang bei der Senioren-EM mit der Deutschen 4 x 400 m-Staffel die Silbermedaille und mit der 4 x 100 m Staffel Bronze. Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften wurde sie Zweite über 80 m Hürden, Fünfte über 100 m, im Fünfkampf belegte sie Platz Vier. Weiterhin vierfache Landesmeisterin und dreifache Norddeutsche Meisterin. (Foto Felix Benz).

Seniorinnen W 50

100 m Lauf	Bestl. 2013:	14,11	Heidrich, Brigitte	61	LG Lüneburg Stadt und Land		
14,46 +0,8	Heidrich, Brigitte	61	LG Lüneburg Stadt und Land		Delmenhorst	08.08.	
14,3 +0,1	Peplinski, Heike	64	TSV Burgdorf		Burgdorf	26.09.	
14,62 +0,6	Jatzkowski, Kerstin	64	TSV Burgdorf		Celle	15.06.	
14,96 +1,9	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
15,4 +0,2	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum		Moorhusen	31.08.	
16,4	Hezemans, Carmen	64	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.	
16,89 +0,1	Böhl, Anja	63	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	06.08.	
16,9	Brink, Elke	63	VfL Lingen		Lingen	03.07.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	29,01	Heidrich, Brigitte	61	LG Lüneburg Stadt und Land		
29,50 +1,6	Heidrich, Brigitte	61	LG Lüneburg Stadt und Land		Flensburg	01.06.	
30,52 +0,0	Jatzkowski, Kerstin	64	TSV Burgdorf		Celle	06.08.	
30,60 +0,4	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Oldendorf	25.05.	
36,03 -0,5	Böhl, Anja	63	LG UnterlüßFaßbergOldendorf		Celle	14.06.	
36,27 +0,1	Brink, Elke	63	VfL Lingen		Lingen	06.09.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	66,06	Heidrich, Brigitte	61	LG Lüneburg Stadt und Land		
65,07	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Celle	15.06.	
66,76	Heidrich, Brigitte	61	LG Lüneburg Stadt und Land		Flensburg	01.06.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:29,49	Berg, Ute	63	SV Germania Helstorf		
2:28,52	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Erfurt	11.07.	
2:32,28	Köhler, Meike	64	SV Rosche		Verden	26.04.	
3:01,2	Bittner, Andrea	64	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	09.06.	
3:08,48	Albrecht, Sabine	64	TSV Burgdorf		Celle	14.06.	
3:21,18	Delaminski, Andrea	63	SV Germania Helstorf		Wunstorf	20.09.	
3:25,2	Schirrmeister, Marianne	62	TSG Bad Harzburg		Bad Harzburg	09.06.	
3:38,4	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum		Moorhusen	31.08.	
3:43,38	Johannes, Ingrid	61	TK Jahn Sarstedt		Hildesheim	04.05.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	5:11,33	Schaffert, Marion	60	LG Altes Amt		
3:14,7	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Sottrum	05.06.	
3:53,52	Bittner, Andrea	64	LAV 07 Bad Harzburg		Harlingerode	21.05.	
4:46,6	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum		Marienhaf	04.06.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:09,94	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden		
5:02,59	Köhler, Meike	64	SV Rosche		Celle	15.06.	
6:12,60	Hornbostel, Ulla	60	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	27.08.	
6:17,74	Albrecht, Sabine	64	TSV Burgdorf		Celle	15.06.	
6:32,51	Bittner, Andrea	64	LAV 07 Bad Harzburg		Osterode	26.04.	
7:20,80	Johannes, Ingrid	61	TK Jahn Sarstedt		Hildesheim	18.06.	
1 Meile	Bestl. 2013:	5:53,80	Ullrich, Rüdiger	51	LG Kreis Verden		
5:49,8	Vömel, Carola	64	LG Kreis Verden		Sottrum	24.04.	

Seniorinnen W 50

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	11:23,9	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	
10:58,01	Köhler, Meike	64	SV Rosche		Unterlüß	17.05.
11:29,9	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden		Aurich	12.09.
11:50,99	Schulz, Tanja	63	SV Rosche		Unterlüß	17.05.
12:49,9	Gutberlet, Meike	62	TuS Bodenteich		Suderburg	03.09.
13:35,94	Kunze, Birgit	63	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
13:50,33	Bittner, Andrea	64	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	03.10.
14:21,56	Sommer-Schmidt, Kersten	61	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
14:38,2	Behn, Silvia	64	SC Lüchow		Lüchow	30.08.
15:13,55	Dombrowski, Heidrun	64	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
15:23,70	Johannes, Ingrid	61	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	19:27,97	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	
19:08,28	Köhler, Meike	64	SV Rosche		Erfurt	11.07.
20:14,86	Schulz, Tanja	63	SV Rosche		Osnabrück	11.05.
21:12,3	Friedrich, Birgit	62	LG Kehdingen		Drochtersen	13.06.
21:29,3	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode		Walsrode	25.07.
21:46,99	Haake, Karin	64	LG Nienburg		Osnabrück	11.05.
22:15,47	Rürup, Rita	60	SV Ofenerdiek		Osnabrück	11.05.
22:54,31	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben		Wolfsburg	25.04.
23:20,06	Ebel, Roswitha	63	DJK Sparta Langenhagen		Celle	14.06.
24:31,25	Bittner, Andrea	64	LAV 07 Bad Harzburg		Bad Harzburg	18.06.
24:39,8	Stolle, Ingrid	62	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	05.09.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	43:17,0	Schulz, Tanja	63	SV Lemgow/Dangenstorf	
42:29,2	Staebe, Erika	61	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	04.06.
44:10,2	Friedrich, Birgit	62	LG Kehdingen		Buxtehude	07.08.
45:07,6	Schulz, Tanja	63	SV Rosche		Lüchow	04.10.
47:10,4	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum		Warsingsfehn	29.07.
47:15,51	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben		Fallersleben	31.07.
52:23,6	Austermann, Bettina	62	TV Jahn Delmenhorst		Delmenhorst	26.04.
54:23,2	Pelka, Andrea	61	TV Jahn Delmenhorst		Delmenhorst	26.04.
57:28,0	Brinkmann, Frieda	60	Fortuna Logabirum		Emden	02.11.

Stundenlauf	Bestl. 2013:	13.405	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden	
13.085	Schulz, Tanja	63	SV Rosche		Lüchow	04.10.
12.697	Becker, Karin	64	VfB Fallersleben		Fallersleben	31.07.
11.373	Austermann, Bettina	62	TV Jahn Delmenhorst		Delmenhorst	26.04.
11.020	Pelka, Andrea	61	TV Jahn Delmenhorst		Delmenhorst	26.04.
10.460	Brinkmann, Frieda	60	Fortuna Logabirum		Emden	02.11.

10 km Straße	Bestl. 2013:	41:19	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden	
40:58	Klostermann, Waltraud	60	TV Norden		Norden	26.04.
42:50	Karsch, Jutta	61	SC Herringhausen		Diepholz	27.09.
42:56	Brinkmann, Eva	64	VfL Germania Leer		Emden	31.05.
43:26	Schulz, Tanja	63	SV Rosche		Liepe	19.10.
43:54	Beckmann, Hildegard	61	VfL Lönigen		Neuenkirchen	16.05.
44:03	Pilney, Bettina	62	SV EMS Jemgum		Barßel	22.08.
44:09	Friedrich, Birgit	62	LG Kehdingen		Bützfleth	01.05.
44:53	Haake, Karin	64	LG Nienburg		Sottrum	09.05.
45:01	Schulte, Gabriele	63	Marathonclub Walsrode		Bremerhaven	24.08.
45:19	Schacht, Gabriele	63	Hannover 96		Hannover	27.04.

Seniorinnen W 50

10 km Straße Mann. Bestl. 2013: 2:24:14 VfL Lönningen

2:23:46	LG Kreis Verden I	Lingen	30.03.
	Siewert,Ursula (54)- 47:46; Sommer-Schmidt,Kersten (61)- 47:50; Apel-Kranz,Cäcilia (55)- 48:10		
2:26:41	SV Ofenerdiek	Lingen	30.03.
	Rürup, Rita (60) - 47:45; Diercks, Ingemarie (55) - 47:57; Bohlmann, Petra (59) - 50:59		
2:28:48	VfL Lönningen	Lingen	30.03.
	Beckmann, Hildegard (61) - 45:00; Schulte, Rita (62) - 49:14; Alde, Hildegard (50) - 54:34		
2:28:56	LG Weserbergland	Lingen	30.03.
	Majewski, Petra (59) - 45:03; Müller, Heike (61) - 49:41; Müller, Marion (55) - 54:12		
2:30:37	Emder Laufgemeinschaft	Lingen	30.03.
	Schulz, Evelyn (57) - 49:26; Ringena, Marion (59) - 49:53; Kortylack, Gisela (56) - 51:18		
2:32:48	LG Kreis Verden II	Lingen	30.03.
	Heger, Ingrid (52) - 49:24; Liebscher, Christa (50) - 51:28; Lühring, Gisela (59) - 51:56		
2:33:34	LG Lüneburg Stadt und Land	Lingen	30.03.
	Engel, Bettina (59) - 44:03; Stehr, Dr. Dorit (58) - 53:07; Ott-Müller, Ingrid (54) - 56:24		
2:33:35	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	11.07.
	Lyda, Hannelore (58) - 46:19; Ebel, Roswitha (63) - 49:05; Buss, Dr. Sabine (59) - 58:11		
2:42:03	Fortuna Logabirum	Lingen	30.03.
	Dirks, Heike (63) - 52:33; Schädler, Susan (59) - 53:25; Brinkmann, Frieda (60) - 56:05		
2:50:19	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	26.04.
	Napirata-Fricke, Silke (64) - 53:03; Kirchmer, Regina (61) - 58:38; Heine, Irene (55) - 58:38		

Halbmarathon Bestl. 2013: 1:31:33 Karsch, Jutta 61 OTB Osnabrück

1:33:57	Staebe, Erika	61 Laufclub BlueLiner	Braunschweig	23.03.
1:37:28	Niemann-Scheffel, Birgit	64 LC Hansa Stuhr	Neuenkirchen	18.10.
1:37:51	Friedrich, Birgit	62 LG Kehdingen	Hamburg	20.09.
1:38:06	Beckmann, Hildegard	61 VfL Lönningen	Lönningen	28.06.
1:39:07	Becker, Karin	64 VfB Fallersleben	Magdeburg	19.10.
1:39:18	Pilney, Bettina	62 SV EMS Jemgum	Schortens	06.04.
1:41:45	Schulte, Gabriele	63 Marathonclub Walsrode	Zürich/SUI	06.04.
1:43:14	Haake, Karin	64 LG Nienburg	Neuenkirchen	18.10.
1:43:19	Polley, Petra	63 LG Kreis Verden	Hannover	27.04.
1:43:22	Dall, Anke	64 VfL Lingen	Lönningen	28.06.

Halbmarathon Mann. Bestl. 2013: 5:19:55 VfL Lönningen

5:19:55	VfL Lönningen	Lönningen	28.06.
	Beckmann,Hildegard (61) - 1:38:48; Schulte,Rita (62) - 1:47:11; Osterkamp,Hiltrud (62) - 1:53:56		

Marathon Bestl. 2013: 3:27:19 Schulte, Gabriele 63 Marathonclub Walsrode

3:24:05	Niemann-Scheffel, Birgit	64 LC Hansa Stuhr	Berlin	28.09.
3:26:09	Becker, Karin	64 VfB Fallersleben	Hamburg	04.05.
3:26:26	Schulte, Gabriele	63 Marathonclub Walsrode	Zürich/SUI	06.04.
3:30:22	Staebe, Erika	61 Laufclub BlueLiner	Hannover	27.04.
3:32:24	Webersinke, Marlen	63 Vareler TB	Bremen	05.10.
3:35:42	Polley, Petra	63 LG Kreis Verden	Hannover	27.04.
3:39:08	Pilney, Bettina	62 SV EMS Jemgum	Hannover	27.04.
3:42:52	Wilckens, Irmela	64 LG Hannover	Hamburg	04.05.
3:44:56	Gittermann, Annett	64 TK Jahn Sarstedt	Hamburg	04.05.
3:51:12	Dall, Anke	64 VfL Lingen	London/GBR	13.04.

100 km

15:43:00	Weber, Meike	63 Hannover 96	Biel/SUI	13.06.
----------	--------------	----------------	----------	--------

Seniorinnen W 50

4 x 100 m Staffel Bestl. 2013: 58,68 LG Lüneburg Stadt und Land

61,1	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.
	de Groot, Inge (52); Braunisch, Silvia (59); Hezemans, Carmen (64); Iben, Anke (58)		
61,26	LG Kreis Verden	Verden	22.06.
	Apel-Kranz, Cäcilia (55); Vömel, Carola (64); Park-Och, Carmen (63); Parchmann, Marion (57)		

3 x 800 m Staffel Bestl. 2013: 8:51,11 StG Burgdorf-Helstorf

8:52,97	StG Burgdorf-Helstorf	Baunatal	27.09.
	Dannenberg, Doris (62); Diekmann, Dorothea (58); Röstermundt-Berg, Ute (63)		

10 km Straßengehen Bestl. 2013: 1:08:03 Ebel, Roswitha 63 DJK Sparta Langenhagen

1:04:46	Ebel, Roswitha	63 DJK Sparta Langenhagen	Gleina	11.10.
1:08:47	Komoll, Birgit	60 DJK Sparta Langenhagen	Gleina	11.10.

20 km Straßengehen Bestl. 2013: 2:23:26 Komoll, Birgit 60 DJK Sparta Langenhagen

2:22:21	Komoll, Birgit	60 DJK Sparta Langenhagen	Naumburg	18.05.
---------	----------------	---------------------------	----------	--------

Hochsprung Bestl. 2013: 1,40 Braunisch, Silvia 59 LGG Ganderkesee

1,36	Peplinski, Heike	64 TSV Burgdorf	Verden	21.09.
1,27	Looden, Beate	63 Fortuna Wirdum	Marienhafte	04.06.
1,23	Brink, Elke	63 VfL Lingen	Lingen	06.09.

Weitsprung Bestl. 2013: 4,71 Machill, Miriam 61 LG Lüneburg Stadt und Land

3,94 +0,1	Peplinski, Heike	64 TSV Burgdorf	Burgdorf	26.09.
3,93	Hezemans, Carmen	64 LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.
3,83 +1,2	Vömel, Carola	64 LG Kreis Verden	Verden	22.06.
3,68	Brink, Elke	63 VfL Lingen	Lingen	03.07.
3,58	Looden, Beate	63 Fortuna Wirdum	Marienhafte	04.06.
3,27 +0,0	Böhl, Anja	63 LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Celle	06.08.
3,12 +1,2	Goedejohann, Regina	63 SV Nienhagen	Nienhagen	17.04.

Kugelstoß 3 kg Bestl. 2013: 10,95 Jobmann, Astrid 63 LG Lüneburg Stadt und Land

10,60	Jobmann, Astrid	63 LG Lüneburg Stadt und Land	Oldendorf	25.05.
9,85	Ebert-Böhm, Susanne	64 MTV Wolfenbüttel	Harlingerode	28.06.
8,95	Stützer-Bock, Iris	60 TV Germania Wiedelah	Harlingerode	28.06.
8,56	Junge, Christa	62 LG Kreis Verden	Verden	22.06.
8,39	Henkel, Daniela	63 LG Göttingen	Göttingen	26.04.
8,33	Goedejohann, Regina	63 SV Nienhagen	Nienhagen	17.04.
8,30	Böhl, Anja	63 LG UnterlüßFaßbergOldendorf	Oldendorf	25.05.
8,23	Junge, Sabine	63 LG Kreis Verden	Verden	22.06.
7,63	Brink, Elke	63 VfL Lingen	Lingen	06.09.
7,50	Hezemans, Carmen	64 LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2013: 32,13 Jobmann, Astrid 63 LG Lüneburg Stadt und Land

31,74	Jobmann, Astrid	63 LG Lüneburg Stadt und Land	Celle	14.06.
25,03	Sauer, Sabine	64 TSV Stelle	Winsen/L.	26.04.
21,40	Ebert-Böhm, Susanne	64 MTV Wolfenbüttel	Harlingerode	28.06.
20,22	Hezemans, Carmen	64 LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.
18,10	Henkel, Daniela	63 LG Göttingen	Göttingen	26.04.
17,93	Stützer-Bock, Iris	60 TV Germania Wiedelah	Harlingerode	28.06.
13,89	Goedejohann, Regina	63 SV Nienhagen	Nienhagen	17.04.

Seniorinnen W 50

Speerwurf 500 g Bestl. 2013:

		28,22	Schwers, Birgit	62	LG Kreis Verden		
20,81	Ebert-Böhm, Susanne	64	MTV Wolfenbüttel		Harlingerode	28.06.	
16,25	Stützer-Bock, Iris	60	TV Germania Wiedelah		Harlingerode	28.06.	
15,04	Goedejohann, Regina	63	SV Nienhagen		Nienhagen	17.04.	

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

	Bestl. 2013:	1.932	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		
1.490	Hezemans, Carmen 16,4-3,85-7,39	64	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.	

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

	Bestl. 2013:	5.515	LGG Ganderkesee				
5.819	LGG Ganderkesee Braunisch, Silvia (59) - 2.140; Iben, Anke (58) - 1.902; de Groot, Inge (52) - 1.777				Ganderkesee	05.10.	

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

	Bestl. 2013:	2.595	Looden, Beate	63	Fortuna Wirdum		
1.962	Looden, Beate 15,4(+0,2)-o.g.V.-6,81-1,23-3:38,4	63	Fortuna Wirdum		Moorhusen	31.08.	

DAMM Gruppe 1 Bestl. 2013:

		5.690	LG Lüneburg Stadt und Land				
4.973	LG Kreis Verden				Verden	22.06.	

DAMM Gruppe 2

4.269	LGG Ganderkesee				Ganderkesee	19.09.	
-------	-----------------	--	--	--	-------------	--------	--

Deutsche Meisterschaften im 10 km Straßengehen W50: Siegerin Roswitha Ebel (Mitte) und die Drittplatzierte Birgit Komoll (re.) kommen beide von der DJK Sparta Langenhagen.



Seniorinnen W 55

100 m Lauf	Bestl. 2013:	15,73	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	
13,80 -0,8	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	26.04.
15,64 +0,8	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Stadthagen	20.09.
15,69 +0,1	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee		Celle	15.06.
16,02 -0,5	Roßkopf-Timme, Sigrun	59	LG Fallingbostal		Soltau	04.06.
16,05 +1,3	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land		Izmir/TUR	24.08.
16,07 +0,0	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Kalefeld	12.10.
16,47 -0,1	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Wunstorf	18.06.
16,77 +1,6	Pott, Traute	57	VfL Lingen		Lingen	06.09.
17,21 +1,2	Diekmann, Dorothea	58	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
17,28 +1,6	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Lingen	06.09.
200 m Lauf	Bestl. 2013:	33,05	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	
29,43 -0,5	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Papenburg	18.05.
33,35 -0,4	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land		Izmir/TUR	28.08.
33,37 -0,7	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Kalefeld	12.10.
35,79 -0,6	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Gronau	01.06.
35,82 -1,1	Diekmann, Dorothea	58	SV Germania Helstorf		Celle	14.06.
36,81 -0,7	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Kalefeld	12.10.
41,0	Heine, Irene	55	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.
400 m Lauf	Bestl. 2013:	74,19	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	
68,46	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	05.09.
75,20	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land		Izmir/TUR	27.08.
76,16	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Celle	15.06.
80,01	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Minden	08.08.
80,90	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Celle	15.06.
800 m Lauf	Bestl. 2013:	2:55,64	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	
2:54,71	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Bad Oeynhausen	22.06.
2:58,15	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land		Izmir/TUR	30.08.
2:58,7	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Lingen	03.07.
2:59,82	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Celle	14.06.
3:03,99	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Erfurt	11.07.
3:04,3	Frommhold, Gabriele	57	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg	16.07.
3:15,08	Diekmann, Dorothea	58	SV Germania Helstorf		Gronau	01.06.
4:09,0	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Moorhusen	31.08.
4:42,53	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Stadthagen	20.09.
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:53,68	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg	
3:47,2	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum		Sottrum	15.05.
3:58,99	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Kalefeld	12.10.
4:00,50	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Osterode	29.08.
4:06,7	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Sottrum	05.06.
5:31,7	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Moorhusen	01.08.
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	5:27,07	Koop, Annette	58	OTB Osnabrück	
5:54,19	Engel, Bettina	59	LG Lüneburg Stadt und Land		Celle	15.06.
6:05,85	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Lingen	06.09.
6:08,55	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Celle	15.06.
6:13,14	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Alfeld	10.06.
6:31,53	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Winsen/L.	27.08.
6:33,5	Frommhold, Gabriele	57	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg	23.07.

Seniorinnen W 55

1 Meile	Bestl. 2013:	6:39,0	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		
7:58,8	Worlich, Gabriele	57	SV Germania Helmstedt		Helmstedt		29.05.
8:03,7	Heine, Irene	55	SV Germania Helmstedt		Helmstedt		29.05.
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	12:59,08	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		
12:17,8	Engel, Bettina	59	LG Lüneburg Stadt und Land		Suderburg		03.09.
12:37,5	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum		Sottrum		24.04.
12:47,88	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Gronau		01.06.
12:54,5	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Lingen		29.04.
13:36,91	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Gronau		01.06.
14:00,9	Frommhold, Gabriele	57	TSV Eintracht Wolfshagen		Bad Harzburg		16.07.
14:36,40	Wolff, Monika	55	ASP Apulia-Wolfsburg		Harlingerode		28.06.
15:07,0	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land		Amelinghausen		16.05.
15:08,74	Waldeck, Hildegard	55	VfL Bückeburg		Minden		11.07.
15:09,59	Müller, Marion	55	LG Weserbergland		Hameln		08.07.
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	20:35,99	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven		
21:05,90	Engel, Bettina	59	LG Lüneburg Stadt und Land		Celle		14.06.
21:47,6	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum		Sottrum		05.06.
21:58,38	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Celle		14.06.
22:11,66	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Osnabrück		11.05.
22:31,69	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven		Erfurt		11.07.
23:13,3	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Sottrum		24.04.
23:29,4	Ringena, Marion	59	Emder Laufgemeinschaft		Emden		03.09.
24:04,78	Bohlmann, Petra	59	SV Ofenerdiek		Osnabrück		11.05.
24:23,0	Schlachte, Roswita	55	SG Misburg		Garbsen		25.09.
25:11,43	Bührke, Claudia	58	LG Celle-Land		Unterlüß		11.10.
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	44:03,29	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven		
44:47,3	Engel, Bettina	59	LG Lüneburg Stadt und Land		Lüchow		04.10.
46:40,5	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Borsum		27.08.
51:44,0	Oberbeck, Marion	57	LG Hannover		Misburg		14.06.
Stundenlauf	Bestl. 2013:	11.935	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner		
13.040	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Börger		12.09.
12.836	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Borsum		27.08.
11.490	Oberbeck, Marion	57	LG Hannover		Misburg		14.06.
10 km Straße	Bestl. 2013:	42:52	Lyda, Hannelore	58	DJK Sparta Langenhagen		
43:39	Engel, Bettina	59	LG Lüneburg Stadt und Land		Kaltenkirchen		01.05.
44:18	Lyda, Hannelore	58	DJK Sparta Langenhagen		Burgwedel		10.05.
44:38	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum		Sottrum		09.05.
45:03	Majewski, Petra	59	LG Weserbergland		Lingen		30.03.
45:18	Niemann, Martina	56	VfL Lingen		Haren		25.07.
45:30	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck		Lingen		30.03.
45:53	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum		Neuenkirchen		16.05.
47:05	Scholz, Petra	59	OSC Damme		Bremen		05.10.
47:57	Diercks, Ingemarie	55	SV Ofenerdiek		Lingen		30.03.
48:10	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden		Lingen		30.03.

Seniorinnen W 55

Halbmarathon Bestl. 2013:

1:34:55 Fischer, Anne 55 ATS Cuxhaven

1:36:39	Engel, Bettina	59	LG Lüneburg Stadt und Land	Neuenkirchen	18.10.
1:38:51	Lyda, Hannelore	58	DJK Sparta Langenhagen	Hamburg	29.06.
1:40:45	Vehlow-Diekmann, Ute	59	TV Sottrum	Hamburg	29.06.
1:42:58	Feldt, Martina	59	SG Bredenbeck	Neuenkirchen	18.10.
1:43:42	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Steinbeck	19.04.
1:45:20	Niemann, Martina	56	VfL Lingen	Neuenkirchen	18.10.
1:45:30	Manzeck, Karin	59	VfB Fallersleben	Bremen	05.10.
1:48:00	Radau, Angela	58	LG Weserbergland	Paderborn	19.04.
1:48:48	Ringena, Marion	59	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	05.04.
1:49:18	Kortylack, Gisela	56	Emder Laufgemeinschaft	Dunum	05.04.

Marathon Bestl. 2013:

3:25:35 Lyda, Hannelore 58 DJK Sparta Langenhagen

3:32:48	Lyda, Hannelore	58	DJK Sparta Langenhagen	Hannover	27.04.
3:40:24	Köppen, Ulla	56	VfL Hessisch Oldendorf	Hamburg	04.05.
3:46:06	Scholz, Petra	59	OSC Damme	Hamburg	04.05.
3:53:09	Fischer, Anne	55	ATS Cuxhaven	Izmir/TUR	31.08.
3:54:59	Harmeling, Marita	55	SV Quitt Ankum	Löningen	28.06.
3:55:44	Niemann, Martina	56	VfL Lingen	London/GBR	13.04.
3:56:26	Knaak, Karin	57	Blau-Weiss Buchholz	Hamburg	04.05.
4:11:09	Wesche, Elke	59	VfB Fallersleben	Hamburg	04.05.
4:19:05	Waldeck, Hildegard	55	VfL Bückeburg	Hannover	27.04.
4:19:16	Saucke, Beate	56	Dahlenburger SK	München	12.10.

Hochsprung Bestl. 2013:

1,26 Iben, Anke 58 LGG Ganderkesee

1,36	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Bad Oeynhausen	22.06.
1,30	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	24.06.
1,25	Behrens, Renate	57	Eintracht Hildesheim	Hildesheim	18.06.
1,18	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	02.08.
1,18	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Stadthagen	20.09.
1,14	Pott, Traute	57	VfL Lingen	Lingen	06.09.
1,08	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.
0,95	Heine, Irene	55	SV Germania Helmstedt	Helmstedt	24.06.

Weitsprung Bestl. 2013:

4,00 Iben, Anke 58 LGG Ganderkesee

4,52	-0,1	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Bad Oeynhausen	22.06.
4,41	+0,5	Behrens, Renate	57	Eintracht Hildesheim	Osterode	26.04.
4,06		Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	19.09.
3,75	+1,6	Roßkopf-Timme, Sigrun	59	LG Fallingbostal	Soltau	04.06.
3,73		Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Stadthagen	20.09.
3,71	+0,0	Stehr, Dr. Dorit	58	LG Lüneburg Stadt und Land	Winsen/L.	02.08.
3,57	+1,0	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden	Verden	22.06.
3,34		Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Marienhaf	04.06.
3,33	+1,0	Apel-Kranz, Cäcilia	55	LG Kreis Verden	Verden	22.06.
3,09		Niemann, Martina	56	VfL Lingen	Lingen	03.07.

Dreisprung Bestl. 2013:

7,26 Grummert, Karin 56 OTB Osnabrück

9,32	+0,0	Behrens, Renate	57	Eintracht Hildesheim	Celle	14.06.
8,63		Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	05.10.
7,85		Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Osnabrück	01.04.

Seniorinnen W 55

Kugelstoß 3 kg	Bestl. 2013:	12,32	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen	
11,07	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen		Erfurt	11.07.
10,49	Fredebold-Onnen, Astrid	56	LG Hannover		Hannover	19.09.
9,97	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee		Celle	14.06.
9,58	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde		Loxstedt	27.09.
8,95	Behrens, Renate	57	Eintracht Hildesheim		Hildesheim	04.05.
8,65	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
8,53	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Marienhäfe	04.06.
8,36	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
8,08	Pott, Traute	57	VfL Lingen		Lingen	06.09.
7,83	Künnemann, Doris	56	TSV Arminia Vöhrum		Alfeld	02.08.

Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	32,58	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen	
29,51	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen		Gronau	01.06.
29,08	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde		Bremerhaven	14.05.
26,29	Pott, Traute	57	VfL Lingen		Lingen	06.09.
26,06	Parchmann, Marion	57	LG Kreis Verden		Delmenhorst	19.06.
23,49	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee		Delmenhorst	08.08.
21,85	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Marienhäfe	04.06.
21,16	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Groß Hesepe	11.10.
19,68	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
16,97	Künnemann, Doris	56	TSV Arminia Vöhrum		Hannover	27.09.
11,58	Heine, Irene	55	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.

Hammerwurf 3 kg	Bestl. 2013:	34,71	Junker, Christel	54	SV Holtland	
33,61	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde		Bremerhaven	25.06.
30,91	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Wirdum	30.03.
30,90	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen		Gronau	01.06.
25,19	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Celle	15.06.
22,77	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.

Speerwurf 500 g	Bestl. 2013:	28,72	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	
30,50	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee		Celle	15.06.
22,79	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen		Winsen/L.	04.10.
21,34	Kahrs, Ulrike	59	TuS Alfstedt		Oerel	25.04.
19,82	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde		Oldendorf	25.05.
19,82	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
18,73	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Aurich	14.09.
18,26	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Uppgant-Schott	13.08.
13.40	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Groß Hesepe	11.10.

Gewicht	7,26 kg	Bestl. 2013:	12,71	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde	
12,27	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde		Bremerhaven	25.06.	
11,38	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen		Hannover	12.01.	
10,93	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Aurich	14.09.	
10,15	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	
9,22	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Meppen	27.04.	
7.95	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Uppgant-Schott	13.08.	

3-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)						
	Bestl. 2013:	2.015	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee	
2.140	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.
	15,2-4,28-8,35					
1.902	Iben, Anke	58	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.
	16,2-3,85-9,08					

Seniorinnen W 55

5-Kampf 100m-Weit-Kugel (3kg)-Hoch-800m

4.139	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee	Bad Oeynhausen	22.06.
	14,21(+0,0)-4,52(-0,1)-8,62-1,36-2:54,71				
2.470	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück	Stadthagen	20.09.
	15,64(+0,8)-3,73-7,04-1,18-4:42,53				
2.052	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum	Moorhusen	31.08.
	17,3(+0,2)-3,14(-0,5)-7,61-1,08-4:09,0				

Wurf-Fünfkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

	Bestl. 2013:	3.690	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen	
3.510	Petersen, Carola	58	MTV Herrenhausen		Hannover	10.05.
	28,86-10,94-29,11-21,70-10,79					
3.220	Wichmann, Anke	58	LG Wesermünde		Bremerhaven	30.07.
	29,28-9,06-25,44-19,01-11,37					
3.099	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Aurich	14.09.
	30,79-8,60-22,41-18,73-10,93					
2.751	Braunisch, Silvia	59	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
	22,77-8,65-19,68-19,82-10,15					
2.594	Georgs, Elke	59	Fortuna Wirdum		Upgant-Schott	13.08.
	25,72-8,03-20,67-18,26-7,95					
2.276	Grummert, Karin	56	OTB Osnabrück		Meppen	27.04.
	22,99-6,54-19,35-12,10-9,22					



Anke Wichmann (LG Wesermünde): Landes-Vizemeisterin im Diskuswurf W55.

Seniorinnen W 60

100 m Lauf	Bestl. 2013:	16,13	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		
16,17 +0,8	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.	
16,5	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.	
17,13 +1,9	Liebscher, Christa	50	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
17,79 +1,9	Wagneter, Ingrid	54	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
18,05 +1,2	Prystawek, Dagmar	50	SG Misburg		Gronau	01.06.	
18,44 +1,2	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.	
20,4	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.	
23,00 +1,9	Gottkehaskamp, Karina	51	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	38,61	Prystawek, Dagmar	50	SG Misburg		
35,83 -0,4	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Celle	14.06.	
38,09 -0,1	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		BS-Rüningen	04.07.	
38,39 -0,4	Prystawek, Dagmar	50	SG Misburg		Celle	14.06.	
42,29 +0,4	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Oldendorf	25.05.	
42,76 -0,4	Melzian, Ute	51	TuS Altwarmbüchen		Celle	14.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	82,71	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		
77,40	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Erfurt	12.07.	
83,65	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Erfurt	12.07.	
104,55	Melzian, Ute	51	TuS Altwarmbüchen		Celle	15.06.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	3:03,14	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		
3:00,34	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Erfurt	11.07.	
3:21,79	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Celle	14.06.	
3:40,77	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Oldendorf	25.05.	
1000 m Lauf	Bestl. 2013:	3:58,88	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		
4:00,44	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Harlingerode	21.05.	
4:10,23	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Hannover	23.07.	
4:15,6	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden		Sottrum	05.06.	
4:27,80	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Hannover	23.07.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	6:09,86	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		
6:05,70	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Celle	15.06.	
6:11,03	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Celle	15.06.	
6:29,82	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden		Celle	15.06.	
6:46,90	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Hildesheim	18.06.	
7:07,08	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Höxter	18.06.	
7:13,60	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land		Winsen/L.	27.08.	
7:54,53	Schröder, Christa	53	TSV Kirchdorf		Lemgo	24.05.	
8:21,42	Melzian, Ute	51	TuS Altwarmbüchen		Celle	15.06.	
1 Meile	Bestl. 2013:	6:44,5	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		
7:01,32	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Neustadt	28.06.	
7:33,3	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	29.05.	
7:41,35	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Alfeld	02.08.	
7:51,20	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Soltau	04.06.	
9:01,86	Schröder, Christa	53	TSV Kirchdorf		Neustadt	28.06.	

Seniorinnen W 60

3000 m Lauf	Bestl. 2013:	13:32,4	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen	
13:07,09	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Gronau	01.06.
13:22,95	Voges, Jutta	54	TV Georgsmarienhütte		Melle	27.08.
13:30,10	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Osterode	26.04.
13:42,14	Heger, Ingrid	52	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
13:57,25	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
14:24,96	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Gronau	01.06.
14:53,4	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land		Suderburg	03.09.
15:34,8	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	23.09.
15:52,94	Schröder, Christa	53	TSV Kirchdorf		Gronau	01.06.
16:09,1	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Amelinghausen	16.05.

5000 m Lauf	Bestl. 2013:	22:35,19	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	
22:22,30	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Celle	14.06.
22:50,03	Voges, Jutta	54	TV Georgsmarienhütte		Osnabrück	11.05.
23:00,30	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden		Osnabrück	11.05.
23:40,30	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Izmir/TUR	29.08.
24:17,52	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Sarstedt	22.06.
25:15,7	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Uslar	29.03.
25:39,6	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land		Suderburg	11.09.
27:34,83	Kossolobow, Edeltraud	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Celle	14.06.

10000 m Lauf	Bestl. 2013:	47:00,57	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	
47:30,35	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Lehrte	23.04.
48:49,27	Voges, Jutta	54	TV Georgsmarienhütte		Melle	21.05.
49:49,40	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Izmir/TUR	24.08.
49:52,3	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner		Schlade	05.04.
50:28,4	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Borsum	27.08.
51:44,0	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Uslar	04.10.
53:03,4	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.
54:22,7	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land		Suderburg	19.09.
54:24,13	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Aichach	03.05.

Stundenlauf	Bestl. 2013:	10.830	Rabenberg, Dora	52	TV Bunde	
11.971	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner		Schlade	05.04.
11.788	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Borsum	27.08.
11.551	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Uslar	04.10.
11.231	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Königslutter	06.08.
9.600	Husmeier, Ursula	53	LG Lüneburg Stadt und Land		Lüchow	04.10.

10 km Straße	Bestl. 2013:	46:14	Asche, Angelika	52	TSV Kirchdorf	
46:20	Paga, Ulla	52	LG Wilhelmshaven		Schortens	06.04.
47:45	Asche, Angelika	52	SG Bredenbeck		Hannover	11.07.
47:46	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden		Lingen	30.03.
48:10	Voges, Jutta	54	TV Georgsmarienhütte		Spelle	15.08.
48:37	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Lingen	30.03.
49:12	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner		Wolfenbüttel	01.05.
49:24	Heger, Ingrid	52	LG Kreis Verden		Lingen	30.03.
50:11	Protmann, Ingrid	54	VfL Wingst		Ilmenworth	12.07.
51:25	Dorusch, Elke	54	Post-SV Holzminden		Greene	11.10.
51:28	Liebscher, Christa	50	LG Kreis Verden		Lingen	30.03.

10 km Straße Mann.						
2:57:13	LG Wilhelmshaven			Lingen		30.03.
	Paga, Ulla (52) - 46:52; Badtke, Irene (41) - 64:06; Willerts, Elfriede (36) - 66:15					
2:59:24	LG Lüneburg Stadt und Land			Liepe		19.10.
	Husmeier, Ursula (53) - 58:10; Ott-Müller, Ingrid (54) - 58:50; Wiener, Bärbel (40) - 62:24					

Seniorinnen W 60

Halbmarathon	Bestl. 2013:	1:35:26	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	
1:47:40	Voges, Jutta	54	TV Georgsmarienhütte		Steinbeck	19.04.
1:48:12	Gebauer, Elisabeth	54	LG Eichsfeld		Okertal	13.04.
1:54:40	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Okertal	13.04.
1:55:06	Protmann, Ingrid	54	VfL Wingst		Otterndorf	21.09.
2:03:03	Alde, Hildegard	50	VfL Lönningen		Neuenkirchen	18.10.
2:06:36	Leu, Regina	54	Blau-Weiss Buchholz		Hamburg	26.10.
2:13:30	Salchow, Traute	51	Laufclub Burgwedel		Hannover	27.04.
2:23:55	Qualmann, Christiane	53	SV Kirchboitzen		Hamburg	04.05.
Marathon	Bestl. 2013:	3:22:45	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte	
3:49:21	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner		Bremen	05.10.
4:05:08	Voges, Jutta	54	TV Georgsmarienhütte		Münster	14.09.
4:27:03	Leu, Regina	54	Blau-Weiss Buchholz		Hamburg	04.05.
4:47:45	Qualmann, Christiane	53	SV Kirchboitzen		Hamburg	04.05.
100 km	Bestl. 2013:	10:27:36	Rodenbeck, Brigitte	53	LG Braunschweig	
11:11:55	Meinberg, Anke	54	Laufclub BlueLiner		Biel/SUI	13.06.
4 x 100 m Staffel						
71,32	LG Kreis Verden				Verden	22.06.
	Heger, Ingrid (52); Liebscher, Christa (50); Wagneter, Ingrid (54); Siewert, Ursula (54)					
Hochsprung	Bestl. 2013:	1,25	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	
1,30	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Harlingerode	03.05.
0,95	Ott-Müller, Ingrid	54	LG Lüneburg Stadt und Land		Oldendorf	25.05.
Weitsprung	Bestl. 2013:	3,69	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter	
3,66	+0,3 Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Celle	15.06.
3,55	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	19.09.
3,01	+1,1 Heger, Ingrid	52	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
2,78	+1,0 Liebscher, Christa	50	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
2,50	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.
Kugelstoß 3 kg	Bestl. 2013:	9,19	Geese, Karin	52	LG Göttingen	
9,04	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Wirdum	03.10.
8,49	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
8,23	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
7,28	Sopha, Elke	52	LG Wesermünde		Stinstedt	26.07.
7,24	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		Gronau	01.06.
7,21	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Harlingerode	28.06.
7,04	Wagneter, Ingrid	54	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
6,72	Gottkehaskamp, Karina	51	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
5,83	Siewert, Ursula	54	LG Kreis Verden		Verden	22.06.
4,05	Susenburger, Rita	54	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	23.09.
Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	25,53	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee	
24,77	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	19.09.
24,04	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.
23,49	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Papenburg	18.05.
20,24	Engelke, Waltraud	51	TK Jahn Sarstedt		Gronau	01.06.
18,28	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		Salzgitter-Bad	02.08.
15,97	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Uslar	04.10.

Seniorinnen W 60

Hammerwurf 3 kg Bestl. 2013:

		28,52	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		
34,50	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Budapest/HUN	28.03.	
28,19	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Bremen	03.10.	
25,40	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		Gronau	01.06.	
24,36	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		BS-Rüningen	02.07.	
22,54	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	

Speerwurf 400 g Bestl. 2013:

		21,84	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		
23,35	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Bremen	03.10.	
22,90	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	
21,24	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Greene	04.06.	
20,23	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Celle	15.06.	
17,32	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		Salzgitter-Bad	02.08.	

Gewicht 5,45 kg Bestl. 2013:

		10,94	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		
12,85	Junker, Christel	54	MTV Aurich		Meppen	27.04.	
11,83	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	
10,48	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		Salzgitter-Bad	02.08.	
9,63	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	
9,42	Breithaupt, Inge	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	

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

	Bestl. 2013:	1.810	de Groot, Inge	52	LGG Ganderkesee		
1.777	de Groot, Inge 16,5-3,21-7,95	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	05.10.	

Wurf-Fünfkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (400g)-Gewicht (5.45kg)

	Bestl. 2013:	2.654	Habig, Sigrid	50	MTV Herrenhausen		
3.628	Junker, Christel 34,15-8,88-23,49-18,91-12,75	54	MTV Aurich		Loxstedt	05.10.	
3.395	de Groot, Inge 26,63-8,49-24,36-22,45-11,83	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	
3.055	Breithaupt, Inge 22,54-8,23-24,04-22,90-9,42	52	LGG Ganderkesee		Ganderkesee	06.10.	
2.636	Habig, Sigrid 22,54-6,62-18,28-17,32-10,48	50	MTV Herrenhausen		Salzgitter-Bad	02.08.	
2.299	Richter, Renate 18,56-6,18-13,40-18,88-9,63	51	SV Union Salzgitter		Hannover	10.05.	

DAMM Gruppe 1

4.835	LG Kreis Verden				Verden	22.06.	
-------	-----------------	--	--	--	--------	--------	--

Seniorinnen W 65

100 m Lauf	Bestl. 2013:	18,04	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		
20,2	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.	
200 m Lauf	Bestl. 2013:	45,8	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		
47,0	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.	
400 m Lauf	Bestl. 2013:	110,4	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		
86,07	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		Erfurt	12.07.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	21,84	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		
3:12,1	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		Uslar	28.07.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	7:04,0	Schwarzlmüller, Ursula	46	LG Nordheide		
6:26,25	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		Erfurt	12.07.	
7:15,21	Schwarzlmüller, Ursula	46	LG Nordheide		Winsen/L.	27.08.	
1 Meile							
6:54,7	Bezold, Hannelore	49	LG Göttingen		Edemissen	06.09.	
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	14:57,3	Schwarzlmüller, Ursula	46	LG Nordheide		
14:29,93	Schwarzlmüller, Ursula	46	LG Nordheide		Winsen/L.	20.08.	
16:38,03	Geßner, Rita	46	LG Kreis Verden		Verden	22.06.	
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	24:47,8	Schwarzlmüller, Ursula	46	LG Nordheide		
22:13,19	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte		Osnabrück	11.05.	
24:44,30	Schwarzlmüller, Ursula	46	LG Nordheide		Winsen/L.	13.08.	
27:24,6	Engelbarts, Foline	49	Emder Laufgemeinschaft		Emden	03.09.	
10 km Straße	Bestl. 2013:	50:43	Steinke, Hilde	45	SV Concordia Neermoor		
45:31	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte		Düsseldorf	07.09.	
51:45	Steinke, Hilde	45	SV Concordia Neermoor		Marienhafen	21.04.	
54:39	Herwig, Ingrid	47	Garbsener SC		Brockhagen	11.10.	
56:41	Menzel, Ursula	48	SC Schölerberg		Neuenkirchen	16.05.	
57:22	Engelbarts, Foline	49	Emder Laufgemeinschaft		Norden	26.04.	
58:39	Geßner, Rita	46	LG Kreis Verden		Lingen	30.03.	
65:21	Hintze, Monika	47	MTV Bispingen		Hamburg	07.09.	
Halbmarathon	Bestl. 2013:	2:02:40	Kluge, Maria-Luise	44	TSV Victoria Linden		
1:59:09	Grommas, Rosemarie	48	LAV Alfeld		München	12.10.	
2:01:29	Herwig, Ingrid	47	Garbsener SC		Neuenkirchen	18.10.	
Marathon							
3:21:46	Horst, Hannelore	49	TV Georgsmarienhütte		Hamburg	04.05.	

Seniorinnen W 65

Hochsprung	Bestl. 2013:	0,90	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		
0,85	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.	
Weitsprung	Bestl. 2013:	3,24	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		
2,80	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.	
Kugelstoß 3 kg	Bestl. 2013:	7,88	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		
8,00	Weiß, Dagmar	47	TV Jahn Schneverdingen		Sarstedt	28.09.	
6,63	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen		Göttingen	26.04.	
5,01	Jung, Heidrun	47	Läufer-Team Oker		Harlingerode	28.06.	
4,78	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	20.05.	
Diskuswurf 1 kg	Bestl. 2013:	19,07	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		
18,88	Weiß, Dagmar	47	TV Jahn Schneverdingen		Haltern	19.10.	
15,66	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen		Göttingen	26.04.	
8,54	Alsleben, Helga	48	SV Germania Helmstedt		Helmstedt	24.06.	
Speerwurf 400 g	Bestl. 2013:	16,93	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		
17,09	Weiß, Dagmar	47	TV Jahn Schneverdingen		Lingen	06.09.	
11,90	Brohr, Birgit	48	LG Göttingen		Göttingen	26.04.	
9,26	Jung, Heidrun	47	Läufer-Team Oker		Harlingerode	28.06.	



Die Mannschaft des VfL Lönigen (v.l.) Lea Meyer, Mailin Schäfer, Judith Wessling und Märta Peters bei ihrem Sieg beim „Heimspiel“ in Lönigen: Deutscher Meister mit der Cross-Mannschaft U18.

Seniorinnen W 70

100 m Lauf	Bestl. 2013:	19,07	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		
18,03 +0,2	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		Erfurt	11.07.	
800 m Lauf	Bestl. 2013:	21,84	Richter, Renate	51	SV Union Salzgitter		
3:41,89	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Erfurt	11.07.	
1500 m Lauf	Bestl. 2013:	7:16,11	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		
7:20,4	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Edemissen	06.09.	
1 Meile	Bestl. 2013:	7:59,0	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		
7:53,1	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Edemissen	06.09.	
3000 m Lauf	Bestl. 2013:	16:55,70	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land		
15:35,3	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Salzgitter-Bad	02.08.	
5000 m Lauf	Bestl. 2013:	26:28,37	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		
26:50,07	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Erfurt	11.07.	
28:26,91	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land		Celle	14.06.	
10000 m Lauf	Bestl. 2013:	57:16,29	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		
53:38,40	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Delmenhorst	08.08.	
10 km Straße	Bestl. 2013:	56:34	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		
57:52	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Düsseldorf	07.09.	
58:22	Mutert, Karin	44	TSV Kirchlinteln		Bremen	05.10.	
60:16	Wiener, Bärbel	40	LG Lüneburg Stadt und Land		Düsseldorf	07.09.	
61:46	Zenke, Eske	44	MTV Himbergen		Wustrow	22.03.	
63:29	Badtke, Irene	41	LG Wilhelmshaven		Schortens	16.08.	
Halbmarathon	Bestl. 2013:	2:04:18	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		
2:07:31	Rattay, Reintraut	43	LG Peiner Land		Kopenhagen/DEN	29.03.	
2:22:41	Badtke, Irene	41	LG Wilhelmshaven		Oldenburg	13.04.	
2:25:03	Zenke, Eske	44	MTV Himbergen		Berlin	04.05.	
Weitsprung							
3,34 +0,1	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		Celle	15.06.	
Kugelstoß 3 kg							
7,60	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig		Erfurt	11.07.	
6,75	Scheikowski, Käte	41	LAV Bokel		Bremerhaven	23.07.	
5,12	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde		Oldendorf	25.05.	

Seniorinnen W 70

Diskuswurf 1 kg

20,92	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Salzgitter-Bad	02.08.
16,11	Scheikowski, Käte	41	LAV Bokel	Bremerhaven	15.10.
13,43	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde	Oldendorf	25.05.

Hammerwurf 3 kg

17,32	Mehnert, Margitta	44	SV Union Salzgitter	Salzgitter-Bad	02.08.
14,80	Scheikowski, Käte	41	LAV Bokel	Bremerhaven	15.10.

Speerwurf 400 g

16,98	Eriksen, Anne-Kathrin	44	LG Braunschweig	Stendal	31.05.
9,35	Scheikowski, Käte	41	LAV Bokel	Bremerhaven	08.10.

Gewicht 5,45 kg

8,62	Scheikowski, Käte	41	LAV Bokel	Bremerhaven	15.10.
------	-------------------	----	-----------	-------------	--------

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

2.049	Eriksen, Anne-Kathrin 18,73(+0,0)-3,11-7,53	44	LG Braunschweig	Meppen	20.07.
-------	--	----	-----------------	--------	--------

Wurf-Fünfkampf Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (400g)-Gewicht (4.00kg)

2.156	Scheikowski, Käte 13,21-6,23-14,11-9,35-6,11	41	LAV Bokel	Bremerhaven	08.10.
-------	---	----	-----------	-------------	--------



Marvin Karsch (OTB Osnabrück, 80): Landesmeister 10 km Junioren sowie Landesbesten im 3000 m Hindernislauf der Männer.

Seniorinnen W 75

Stundenlauf	Bestl. 2013:	9.190	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven		
8.840	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven		Schortens	03.06.	
10 km Straße	Bestl. 2013:	66:10	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven		
65:40	Giese, Annelore	37	Post-SV Buxtehude		Hamburg	07.09.	
66:16	Willerts, Elfriede	36	LG Wilhelmshaven		Gristede	01.05.	
Halbmarathon							
2:31:07	Giese, Annelore	37	Post-SV Buxtehude		Wolfsburg	14.09.	
Kugelstoß 2 kg	Bestl. 2013:	7,67	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		
7,77	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		Göttingen	27.09.	
7,03	Carls, Irmgard	34	MTV Soltau		Soltau	27.04.	
6,56	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld		Gronau	01.06.	
5,74	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde		Celle	14.06.	
Diskuswurf 750 g	Bestl. 2013:	19,31	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		
20,34	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		Göttingen	27.09.	
15,56	Carls, Irmgard	34	MTV Soltau		Celle	14.06.	
14,70	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld		Uslar	28.07.	
13,43	Zachmann, Edda	38	LG Wesermünde		Oldendorf	25.05.	
Hammerwurf 2 kg	Bestl. 2013:	19,85	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		
19,43	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		Göttingen	27.09.	
Speerwurf 400 g	Bestl. 2013:	17,37	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		
15,10	Dwenger, Elisabeth	33	LG Göttingen		Göttingen	26.04.	
10,77	Gröhler, Marga	34	LAV Alfeld		Sarstedt	27.04.	

Arne Achmus (Delmenhorster TV, 664) wurde bei den deutschen Meisterschaften U18 über 800 m als bester Niedersachsen zeitgleich mit dem Achten Neunter.

