



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Senioren M30

100 m

10,40 +1,4 Bryan, Michael	92 TV Wattenscheid 01	25.06. Rhede
10,54 +1,4 Erewa, Robin	91 TV Wattenscheid 01	25.06. Rhede
11,33 +1,0 Rieker, Florian Matthias	90 LC Paderborn	27.05. Weinheim
11,45 +0,4 Jenk, Andreas	91 TV Wattenscheid 01	21.05. Oer-Erkenschwick
11,47 +0,7 Böttger, Marcel	93 DJK Blau-Weiß Annen	13.05. Dortmund
11,55 -0,7 Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
11,76 -0,9 Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	02.09. Hannover
11,81 +1,0 Werth, Tristan	91 TG Holzwickede	17.09. Lüdenscheid
11,88 -0,9 Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	02.09. Hannover
11,99 -0,8 Busse, Jan Richard	89 USC Bochum	07.07. Hemer
12,03 +0,2 Mannke, Kevin	93 VfL Kamen	12.05. Holzwickede
12,16 -0,9 Sandhaus, Matthias	89 TV Vreden	17.06. Reken
12,34 -0,6 Müller, Patrick	90 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
12,34 +0,4 Obenhaus, Sven	89 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage
12,54 +0,7 Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	02.09. Kamen
12,73 0,0 Borchard, Florian	93 LG Oelde/Wadersloh	04.06. Ahlen
12,94 +0,8 Schönenbrücher, Thorsten	91 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
13,20 +0,8 Kühn, Christoph	91 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
13,81 0,0 Surmann, Christopher	89 LF Lühtringen 1983	03.06. Höxter

200 m

21,16 -0,3 Bryan, Michael	92 TV Wattenscheid 01	25.06. Rhede
22,61 -1,7 Jenk, Andreas	91 TV Wattenscheid 01	11.06. Lage
23,65 +0,5 Busse, Jan Richard	89 USC Bochum	07.07. Hemer
24,40 -0,1 Werth, Tristan	91 TG Holzwickede	17.09. Lüdenscheid
28,09 +0,2 Jerzynka, Nils	93 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken

400 m

45,98 Schneider, Patrick	92 TV Wattenscheid 01	10.06. Genf
52,62 Busse, Jan Richard	89 USC Bochum	17.06. Reken
53,90 Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	02.09. Hannover
54,78 Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	02.09. Hannover
58,24 Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	02.09. Kamen
64,88 Jerzynka, Nils	93 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken

800 m

2:07,84 Busse, Jan Richard	89 USC Bochum	17.09. Lüdenscheid
2:12,49 Müller, Patrick	90 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:21,43 Tenberg, Felix	93 DJK Arminia Ibbenbüren	20.05. Rheine
2:22,20 Blöß, Jan	90 LG Dorsten	17.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1.500 m

4:23,86	Drunagel, Niklas	93 SV Brackwede	08.09. Borgholzhausen
4:48,83	Tenberg, Felix	93 DJK Arminia Ibbenbüren	18.06. Recklinghausen
4:49,91	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	03.09. Hannover
5:41,58	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	21.05. Filderstadt
6:29,10	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	03.09. Kamen

3.000 m

9:03,78	Düben, Tobias	89 LG Lemgo	08.09. Borgholzhausen
9:24,49	Drunagel, Niklas	93 SV Brackwede	03.06. Minden
9:31,87	Hiermayr, Jens	92 ASG Teutoburger Wald	19.05. Melle
10:17,87	Verhufen, Tobias	93 LAZ Iserlohn	10.05. Duisburg
10:58,03	Prill, Manuel	89 USC Bochum	01.05. Bochum

5.000 m

15:06,98	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	10.05. Wenden
15:52,84	Schäfer, Nils	90 SG Wenden	10.05. Wenden
15:54,3*	Düben, Tobias	89 LG Lemgo	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
15:56,6*	Hiermayr, Jens	92 ASG Teutoburger Wald	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
15:58,8*	Prunsche, Christoph	92 ASG Teutoburger Wald	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
16:10,07	Rehmeier, Marco	93 SV Brackwede	20.05. Bielefeld
16:12,60	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	08.09. Borgholzhausen
16:20,4*	Drunagel, Niklas	93 SV Brackwede	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
16:36,2*	Brand, Kevin	92 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
16:57,15	Winkel, Jonas	91 TuS Deuz	10.05. Wenden
17:29,21	Verhufen, Tobias	93 LAZ Iserlohn	03.05. Duisburg
18:20,09	Raupach, Jens	90 CLV Siegerland	10.05. Wenden
19:33,33	Meironat, Marvin	91 Team Camerone	29.05. Recklinghausen
19:51,0*	Hoppmann, Max	89 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
19:51,6*	Schirrmeister, Nils	89 DJK Gütersloh 1923	24.10. Wiedenbrück
20:21,64	Tenberg, Felix	93 DJK Arminia Ibbenbüren	29.04. Rheine

10.000 m

32:14,90	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	22.04. Dortmund-Hacheney
33:44,51	Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	22.04. Dortmund-Hacheney
37:52,67	Verhufen, Tobias	93 LAZ Iserlohn	26.04. Duisburg

5 km Straße

14:56	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	10.06. Oelde
15:00	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	10.06. Oelde
15:14	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	10.06. Oelde
15:54	Hiermayr, Jens	92 ASG Teutoburger Wald	18.03. Salzkotten
16:01	Peters, Erik	92 LC Paderborn	05.03. Leverkusen
16:10	Scheller, Markus	89 Warendorfer Sportunion 1895/1972	12.08. Ostbevern
16:14	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	12.08. Ostbevern



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

16:22	Rehmeier, Marco	93 SV Brackwede	05.03. Leverkusen
16:25	Schär, Sebastian	91 TSV 1887 Schloß Neuhaus	18.03. Salzkotten
16:28	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
16:32	Drunagel, Niklas	93 SV Brackwede	10.06. Oelde
16:46	Friedewald, Tim	93 SG Eintracht Ergste	11.02. Dortmund
16:58	Dillenhöfer, Fabian	92 TSV 1889 Kirchlinde	30.04. Nordkirchen
17:05	Knöde, Felix	92 Marathon-Club Menden	08.04. Paderborn
17:16	Hand, Sören	89 LSF Münster	23.09. Nottuln-Appelhülsen
17:21	Nuyken, Nils	93 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
17:32	Kruse, Thomas	90 LG Hamm	08.04. Paderborn
17:34	Winkel, Jonas	91 TuS Deuz	28.01. Kirchen
17:37	Camminady, Thomas	89 Marathon-Club Menden	08.04. Paderborn
17:53	Kuhlmann, Julian	92 LSF Münster	23.09. Nottuln-Appelhülsen

10 km Straße

30:41	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	05.03. Leverkusen
30:57	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	08.04. Paderborn
31:09	Uphues, Christoph	93 TV Wattenscheid 01	14.10. Coesfeld
31:18	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	29.01. Hamm
31:46	Peters, Erik	92 LC Paderborn	08.04. Paderborn
31:59	Giese, Marco	92 SG Wenden	20.08. Dortmund-Hörde
32:13	Hense, Jan	90 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	31.10. Bochum
32:23	Rehmeier, Marco	93 SV Brackwede	05.03. Leverkusen
32:36	Röthemeyer, Marvin	89 LSF Münster	29.07. Berlin
32:46	Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	18.11. Essen
32:48	Düben, Tobias	89 LG Lemgo	05.11. Gütersloh
32:51	Frieling, Fabien	90 SC Hagen-Wildewiese	18.11. Essen
33:30	Scheller, Markus	89 Warendorfer Sportunion 1895/1972	02.07. Münster
33:34	Güths, Marius	91 SV Brackwede	08.04. Paderborn
33:40	Hönig, Carsten	92 LG Hamm	29.01. Hamm
33:45	Hiermayr, Jens	92 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
34:08	Sinner, Manuel	89 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
34:32	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	17.06. Borgholzhausen
34:45	Drunagel, Niklas	93 SV Brackwede	24.09. Herten
34:51	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg

Halbmarathon

1:07:48	Jenne, Fabian	90 SG Wenden	26.03. Freiburg
1:07:54	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	18.11. Essen
1:08:04	Meinike, Patric	92 LG Olympia Dortmund	02.04. Berlin
1:08:09	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	26.02. Hamm
1:11:48	Hense, Jan	90 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	03.09. Bochum-Mitte
1:12:21	Röthemeyer, Marvin	89 LSF Münster	01.10. Köln
1:12:32	Victor, Michael	92 SG Wenden	18.11. Essen
1:13:43	Schönherr, David	89 LSF Münster	23.04. Münster



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:14:00	Düben, Tobias	89 LG Lemgo	04.06. Salzkotten
1:14:34	Hiermayr, Jens	92 ASG Teutoburger Wald	05.11. Gütersloh
1:14:45	Scheller, Markus	89 Warendorfer Sportunion 1895/1972	26.08. Warendorf
1:16:08	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	01.10. Köln
1:17:26	Lepper, Maik	92 TV Lengerich	23.04. Bonn
1:19:22	Busch, Thomas	90 USC Bochum	18.11. Essen
1:19:41	Eckhoff, Lukas	92 Lauf Team Unna	26.02. Hamm
1:20:22	Günzel, Christian	93 TSVE 1890 Bielefeld	02.04. Berlin
1:22:24	Prill, Manuel	89 USC Bochum	18.11. Essen
1:22:44	Bettmann, Felix	89 TSVE 1890 Bielefeld	18.11. Essen
1:22:52	Bastian, Jannick	90 LC Paderborn	04.06. Salzkotten
1:23:21	Nuyken, Nils	93 TSVE 1890 Bielefeld	18.11. Essen

Marathon

2:20:10	van Staa, Sascha	92 LC Rapid Dortmund	01.10. Köln
2:22:27	Kruse, Manuel	90 LSF Münster	23.04. Hamburg
2:26:31	Scheller, Markus	89 Warendorfer Sportunion 1895/1972	16.04. Enschede
2:28:49	Koch, Fritz	91 LSF Münster	03.12. Valencia
2:29:55	Röthemeyer, Marvin	89 LSF Münster	29.10. Frankfurt
2:30:08	Schönherr, David	89 LSF Münster	29.10. Frankfurt
2:42:30	Große, Dirk	90 Marathon-Club Menden	23.04. Hamburg
2:44:04	Peters, Erik	92 LC Paderborn	01.10. Köln
2:50:22	Hand, Sören	89 LSF Münster	23.04. Hamburg
2:50:53	Friedewald, Tim	93 SG Eintracht Ergste	23.04. Bonn
2:52:05	Rosenow, Philipp	89 LSF Münster	29.10. Frankfurt
2:53:47	Bastian, Jannick	90 LC Paderborn	24.09. Berlin
2:54:56	Beckmann, Fabian	90 LG Bünde-Löhne	24.09. Berlin
3:01:39	Dickel, Jan Martin	93 LG Wittgenstein	29.10. Frankfurt
3:16:56	Römer, Yannick	89 LSF Münster	03.09. Münster
3:24:02	Verhufen, Tobias	93 LAZ Iserlohn	29.10. Frankfurt
4:30:06	Kempin, Andreas	89 LC Rapid Dortmund	01.10. Köln

110 m Hürden 1,067 m

15,76 +0,2	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	03.09. Hannover
16,15 +0,2	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	03.09. Hannover
19,72 +0,5	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	03.09. Kamen

4x100 m Staffel

46,71	LG Kindelsberg Kreuztal Jürgens (1988), Becker (1992), Weispfennig (1991), Müller (1990)	26.08. Troisdorf
48,58	LG Kindelsberg Kreuztal Boller (1974), Lück (1976), Nothacker (1978), Kühn (1991)	14.05. Kreuztal

3x1.000 m Staffel

9:05,57	TV Lengerich	03.06. Lengerich
---------	--------------	------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Ludwig (1992), Wiesenmüller (1965), Lepper (1992)

Hochsprung

2,00	Düsterhöft, André	93 LG Bünde-Löhne	18.06. Recklinghausen
1,93	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	20.05. Filderstadt
1,85	Weispfennig, Nils	91 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,80	Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,79	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	02.09. Hannover
1,52	Kühn, Christoph	91 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
1,50	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	02.09. Kamen
1,48	Schönenbrücher, Thorsten	91 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen

Stabhochsprung

4,50	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	04.06. Blomberg
4,30	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	03.09. Hannover
3,50	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	03.09. Kamen

Weitsprung

6,87 -0,1	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	02.09. Hannover
6,14 -0,2	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	02.09. Hannover
6,12 +1,8	Biermann, Steffen	91 LG Bünde-Löhne	16.06. Gütersloh
5,94 -1,2	Weispfennig, Nils	91 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
5,51 -0,1	Gronau, Sebastian	91 LA SV Herten	17.06. Reken
5,42 +1,0	Schönenbrücher, Thorsten	91 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
5,39 0,0	Vennemann, Christoph	91 SuS Olfen	17.06. Reken
5,25 +0,2	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	02.09. Kamen
5,11 -1,2	Kühn, Christoph	91 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
4,60 +0,4	Obenhaus, Sven	89 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage

Kugelstoß 7,26 kg

13,63	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	02.09. Hannover
13,51	Biermann, Steffen	91 LG Bünde-Löhne	16.06. Gütersloh
12,19	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	02.09. Hannover
12,12	Heitjohann, Marius	89 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
11,05	Gronau, Sebastian	91 LA SV Herten	17.06. Reken
10,78	Meyer, André	92 LC Paderborn	24.06. Minden
10,38	Rapp, Dominik	90 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine
10,21	Basler, Felix	93 LG Brillux Münster	23.09. Oelde
9,51	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	02.09. Kamen
7,15	Obenhaus, Sven	89 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage
7,01	Surmann, Christopher	89 LF Lühtringen 1983	02.06. Höxter

Diskuswurf 2 kg

66,75	Jasinski, Daniel	89 TV Wattenscheid 01	25.02. Halle/Saale
40,93	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	04.06. Blomberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

40,84	Heitjohann, Marius	89 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
37,99	Gronau, Sebastian	91 LA SV Herten	17.06. Reken
37,66	Oberbäumer, Merten	89 LG Bünde-Löhne	24.06. Minden
37,38	Becker, Tobias	92 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
30,62	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	21.05. Filderstadt
26,55	Rapp, Dominik	90 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine
22,66	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	03.09. Kamen

Speerwurf 800 g

56,53	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	03.09. Hannover
46,75	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	03.09. Hannover
39,81	Degenhardt, Jan	90 TV Werne 03	01.08. Bergkamen
37,46	Rapp, Dominik	90 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine
36,17	Basler, Felix	93 LG Brillux Münster	23.09. Oelde
35,21	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	03.09. Kamen
30,27	Surmann, Christopher	89 LF Lühtringen 1983	02.06. Höxter

10-Kampf

6.669	Gregor, Marvin	93 LG Kreis Gütersloh 09	01.09. Hannover
11,88 (-0,9) - 675 6,14 (-0,2) - 617 13,63 - 706 1,79 - 619 54,78 - 608 15,76 (+0,2) - 760 39,16 - 648 4,40 - 731 56,53 - 686 4:49,91 - 619			
6.162	Treichel, Armin	92 TV Wattenscheid 01	01.09. Hannover
11,76 (-0,9) - 699 6,87 (-0,1) - 783 12,19 - 618 1,91 - 723 53,90 - 644 16,15 (+0,2) - 716 28,93 - 443 4,30 - 702 46,75 - 541 5:53,03 - 293			
4.860	Prolingheuer, Arwed	92 VfL Kamen	02.09. Kamen
12,54 (+0,7) - 537 5,25 (+0,2) - 521 9,51 - 448 1,50 - 479 58,24 - 544 19,72 (+0,5) - 483 22,66 - 420 3,50 - 582 35,21 - 530 6:29,10 - 316			

Senioren M35

100 m

11,91 +1,3	Kötz, Martin	87 TV Jahn Siegen	19.06. Niederselters
11,92 -0,2	Scheidemann, Jan	85 SV 1860 Minden	24.06. Minden
12,45 -0,9	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
12,49 -1,7	Jürgens, Pascal	88 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
12,50 +1,0	Schmidt, Marcus	87 LG Olympia Dortmund	29.05. Recklinghausen
12,84 -2,1	Rotter, Lars	86 TV Vreden	22.04. Dülmen
12,84 +1,0	Pälmke, Christoph	86 TV Werne 03	17.09. Lüdenschied
12,96 +0,1	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	21.09. Pescara
13,26 +0,3	Burgelman, Dr. Nico	84 SV 1860 Minden	03.06. Minden
13,28 -0,5	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	21.09. Pescara
13,73 0,0	Riechmann, Phillip	88 SV Brackwede	24.06. Minden

200 m

23,93 +0,2	Scheidemann, Jan	85 SV 1860 Minden	24.06. Minden
25,23 +0,2	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken

400 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

52,86	Scheidemann, Jan	85 SV 1860 Minden	12.08. Mönchengladbach
59,66	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	19.08. Ahlen
63,35	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	21.09. Pescara

800 m

2:08,11	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	13.08. Mönchengladbach
2:09,25	Sprave, Wilhelm	87 LG Dorsten	17.06. Reken
2:14,35	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:18,38	Kehler, Alexander	88 TSV 1887 Schloß Neuhaus	07.05. Höxter
2:21,61	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	16.04. Rheine

1.000 m

2:53,34	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	31.08. Bergisch Gladbach
---------	---------------------	----------------------------	--------------------------

1.500 m

4:26,86	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	12.08. Mönchengladbach
4:28,77	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	25.08. Melle
4:31,08	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	07.09. Bergisch Gladbach
4:48,92	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	17.06. Reken
5:19,60	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	22.09. Pescara
5:21,11	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	22.09. Pescara

3.000 m

9:03,08	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	24.08. Bergisch Gladbach
9:32,90	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	25.08. Melle
9:39,06	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	03.06. Minden
10:01,28	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	07.06. Dortmund
10:25,35	Hoffmann, Alexander	86 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
10:32,76	Gensorowsky, Daniel	88 TSVE 1890 Bielefeld	03.06. Minden

5.000 m

15:25,90	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	31.08. Bergisch Gladbach
16:19,13	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	31.08. Bergisch Gladbach
16:29,80	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	14.05. Minden
16:53,3*	Busche, Daniel	85 ASG Teutoburger Wald	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
16:55,92	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	29.05. Recklinghausen
16:58,39	Johannhörster, Thomas	88 SV SW Sende	20.05. Bielefeld
17:30,2*	Beversdorff, Malte	86 SG FA Herringhausen-Eickum	24.10. Wiedenbrück
17:45,5*	Willuhn, Henry	85 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
17:46,4*	Gensorowsky, Daniel	88 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
18:11,18	Attermeyer, Andre	84 SV Teuto Riesenbeck	29.04. Rheine
18:14,32	Dallmann, Anno	85 TuS Deuz	10.05. Wenden
18:24,8*	Hillbrink, Tobias	87 ASG Teutoburger Wald	24.10. Wiedenbrück
18:33,9*	Janzen, Willi	84 ASG Teutoburger Wald	24.10. Wiedenbrück
19:07,3*	Engelns, Benedict	87 ASG Teutoburger Wald	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

19:09,7*	Büchner, Rene	88 DJK Gütersloh 1923	24.10. Wiedenbrück
19:34,96	Schrameyer, Kai	84 Marathon Ibbenbüren	16.04. Rheine
19:39,06	Kölsch, Mike	87 CLV Siegerland	10.05. Wenden
19:46,83	Hendan, Ulrich	87 LC Rapid Dortmund	17.06. Reken
20:24,34	Engelns, Gerit	85 ASG Teutoburger Wald	20.05. Bielefeld
21:11,80	Klenk, Matthias	85 DJK Gütersloh 1923	19.08. Gütersloh

10.000 m

33:07,06	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	07.09. Bergisch Gladbach
35:15,36	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	22.04. Dortmund-Hacheney
35:54,92	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	22.04. Dortmund-Hacheney

5 km Straße

16:14	Goerlich, Manuel	84 LSF Münster	05.03. Leverkusen
16:48	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	18.11. Werl
16:51	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	10.06. Oelde
16:52	Spitmann, Thomas	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	14.10. Coesfeld
17:08	Busche, Daniel	85 ASG Teutoburger Wald	08.04. Paderborn
17:11	Henseleit, Philipp	88 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
17:23	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	14.10. Coesfeld
17:54	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	10.06. Oelde
18:05	Helfmeier, Jens	88 USC Bochum	31.10. Bochum
18:08	Dieckmann, Marco	87 SC Hagen-Wildewiese	10.06. Oelde
18:34	Gensorowsky, Daniel	88 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
18:38	Thomas, Simon	84 LAZ Iserlohn	10.06. Oelde
19:02	Fingerhut, Matthias	87 TSV Hagen 1860	11.03. Fröndenber
19:11	Böcker, Johannes	84 ASG Teutoburger Wald	18.03. Salzkotten
19:12	Damm, Simon	88 LG Dorsten	24.09. Herten
19:15	Hauch, Peter	85 SC Porta Westfalica Nammen	08.04. Paderborn
19:20	Hendan, Ulrich	87 LC Rapid Dortmund	10.06. Oelde
20:20	Wiegand, Sebastian	85 DJK GW Werl	18.11. Werl
20:24	Kersting, Marco	84 TV Wattenscheid 01	18.11. Werl
20:58	Matthiensen, Christian	86 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	23.09. Dortmund

10 km Straße

30:45	Huckestein, Simon	85 SG Wenden	04.02. Rodgau-Jügesheim
32:14	Boehme, Patrick	88 TSVE 1890 Bielefeld	08.04. Paderborn
32:27	Goerlich, Manuel	84 LSF Münster	05.03. Leverkusen
33:33	Henseleit, Philipp	88 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
34:03	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	29.01. Hamm
34:18	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	29.01. Hamm
34:32	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	08.04. Paderborn
34:44	Smyrek, David	88 ASG Teutoburger Wald	08.04. Paderborn
35:05	Amoneit, Matthias	87 LG Dorsten	12.02. Herten
35:43	Friedhoff, Pascal	84 LG Kindelsberg Kreuztal	28.01. Kirchen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

35:58	Helfmeier, Jens	88 USC Bochum	20.08. Dortmund-Hörde
35:59	Hillbrink, Tobias	87 ASG Teutoburger Wald	08.04. Paderborn
36:04	Busche, Daniel	85 ASG Teutoburger Wald	05.11. Gütersloh
36:34	Beversdorff, Malte	86 SG FA Herringhausen-Eickum	05.11. Gütersloh
36:43	Dallmann, Anno	85 TuS Deuz	28.01. Kirchen
36:57	Willuhn, Henry	85 TSVE 1890 Bielefeld	11.02. Dortmund Hörde
36:57	Pugge, Daniel	84 TuS Germania 1910 Horstmar	10.06. Steinfurt
37:14	Storandt, Oliver	86 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	29.01. Hamm
37:15	Dieckmann, Marco	87 SC Hagen-Wildewiese	02.07. Münster
38:01	Gensorowsky, Daniel	88 TSVE 1890 Bielefeld	20.08. Dortmund-Hörde

Halbmarathon

1:07:16	Huckestein, Simon	85 SG Wenden	26.03. Freiburg
1:13:15	Henseleit, Philipp	88 Marathon-Club Menden	03.09. Bochum-Mitte
1:14:23	Johannhörster, Thomas	88 SV SW Sende	26.03. Hannover
1:14:39	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	26.02. Hamm
1:15:33	Stute, Henricus	85 LC Rapid Dortmund	18.11. Essen
1:16:16	Aschmann, Pascal	86 DJK Gütersloh 1923	18.11. Essen
1:16:25	Willuhn, Henry	85 TSVE 1890 Bielefeld	18.11. Essen
1:16:44	Smyrek, David	88 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:16:58	Beulertz, Andreas	86 LG Hamm	14.07. Dülmen-Rorup
1:17:52	Amonait, Matthias	87 LG Dorsten	18.11. Essen
1:19:40	Busche, Daniel	85 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:22:32	Voike, Marcel	85 Lauf-Gemeinschaft Oerlinghausen	05.11. Gütersloh
1:25:19	Böhl, Timo	88 LG Wittgenstein	12.03. Kandel
1:25:33	Braun, Hendrik	87 Laufgruppe Deiringsen	26.02. Hamm
1:25:39	Gensorowsky, Daniel	88 TSVE 1890 Bielefeld	18.11. Essen
1:26:29	Fingerhut, Matthias	87 TSV Hagen 1860	26.02. Hamm
1:27:38	Mangel, Fabian	85 LC Paderborn	08.04. Paderborn
1:28:19	Biang, Thomas	84 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
1:28:22	Büchner, Rene	88 DJK Gütersloh 1923	18.11. Essen
1:28:25	Neuhaus, Christof	88 LG Olympia Dortmund	03.10. Dortmund

Marathon

2:29:39	Goerlich, Manuel	84 LSF Münster	16.04. Rotterdam
2:31:41	Henseleit, Philipp	88 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin
2:42:40	Schewalje, Andreas	88 TuS Breckerfeld	16.04. Rotterdam
2:44:38	Smyrek, David	88 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
2:45:12	Amonait, Matthias	87 LG Dorsten	24.09. Berlin
2:49:19	Willuhn, Henry	85 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
2:50:27	Dallmann, Anno	85 TuS Deuz	19.03. Köln
2:59:00	Heyder, Max	87 LSF Münster	24.09. Berlin
2:59:04	Dieckmann, Marco	87 SC Hagen-Wildewiese	29.10. Frankfurt
3:07:28	Janzen, Willi	84 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
3:28:23	Camonita, Francesco	85 VfL Fröndenberg	24.09. Berlin



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

3:33:57	Engelns, Gerrit	85 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
3:43:02	Köchig, Norman	84 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin
3:45:14	Jeschak, Patrick	86 SF Ennepetal	23.04. Hamburg
4:33:20	Wagner, Andreas	88 Laufgruppe Deiringsen	24.09. Berlin

110 m Hürden 0,991 m

19,49 +1,0	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	13.05. Horstmar
19,54 -0,1	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	22.09. Pescara

3x1.000 m Staffel

8:46,08	LG Dorsten	29.04. Bietigheim-Bissingen
Jahnert (1983), Sprave (1987), Amoneit (1987)		

Hochsprung

1,95	Greshake, Sascha	88 LC Solbad Ravensberg	12.08. Mönchengladbach
1,80	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	06.05. Waltrop
1,73	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	21.09. Pescara
1,49	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	21.09. Pescara

Stabhochsprung

3,52	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	16.08. Gütersloh
3,20	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	17.06. Reken

Weitsprung

5,66 -1,1	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	06.05. Waltrop
5,63 +0,5	Schmidt, Marcus	87 LG Olympia Dortmund	29.05. Recklinghausen
5,51 -2,9	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	21.09. Pescara
5,27 +1,3	Burgelman, Dr. Nico	84 SV 1860 Minden	14.05. Minden
5,22 -0,1	Rosenstock, Jens	85 LG Olympia Dortmund	08.06. Bönen
5,08 -0,4	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Bielefeld

Dreisprung

11,28 +0,4	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	16.07. Wittlich
------------	---------------	----------------------	-----------------

Kugelstoß 7,26 kg

11,52	Weller, Kai	86 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen-Geisweid
11,12	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	29.04. Rheine
10,45	Pella-Strophff, David	84 TG Holzwickede	12.05. Holzwickede
10,05	Klonek, Simon	88 SuS Bertlich 1945	25.03. Gladbeck
9,97	Rosenstock, Jens	85 LG Olympia Dortmund	08.06. Bönen
9,86	Burgelman, Dr. Nico	84 SV 1860 Minden	24.06. Minden
9,40	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
8,43	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	19.08. Ahlen

Diskuswurf 2 kg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

34,67	Pella-Strophff, David	84 TG Holzwickede	07.06. Dortmund
32,92	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	22.09. Pescara
28,88	Weller, Kai	86 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
28,25	Burgelman, Dr. Nico	84 SV 1860 Minden	14.05. Minden
27,40	Schütz, Christoph	85 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
22,76	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	22.09. Pescara

Speerwurf 800 g

47,13	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	17.06. Reken
34,88	Burgelman, Dr. Nico	84 SV 1860 Minden	24.06. Minden
27,83	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	22.09. Pescara

10-Kampf

4.586	Bleß, Thomas	84 TSG Dülmen	22.09. Pescara
13,28 (-0,5) - 421 5,51 (-2,9) - 483 10,65 - 525 1,49 - 381 63,35 - 306 19,57 (-0,1) - 384 32,92 - 522 3,20 - 406 45,31 - 520 5:21,11 - 444			
4.255	Redecker, Matthias	88 TSVE 1890 Bielefeld	22.09. Pescara
12,96 (+0,1) - 475 4,92 (-1,5) - 367 8,23 - 380 1,73 - 569 60,22 - 406 19,54 (-0,1) - 386 22,76 - 324 3,40 - 457 27,83 - 269 5:19,60 - 452			

Seniorinnen W30

100 m

11,41 +0,3	Kwadwo-Bühner, Yasmin	90 LC Paderborn	08.07. Kassel
11,53 +0,8	Pinto, Tatjana	92 TV Wattenscheid 01	22.04. Kingston
11,81 +1,2	Mayer, Isabel	93 TV Wattenscheid 01	20.08. Blomberg
13,55 -0,3	Ohlmeyer, Kristina	92 FC Schalke 04	17.06. Reken
13,93 +1,7	Werner, Nicola	92 TG Holzwickede	27.05. Gladbeck
14,05 -0,3	Rehnen, Hannah	93 LC Paderborn	17.06. Reken
14,19 -0,1	Baier, Carola	93 TuS Ickern 1912	13.05. Herne
14,98 -0,3	Köhler, Eva	92 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
15,64 +0,1	Schuh, Melanie	89 TV Lengerich	09.09. Rheine
16,57 -0,3	Krabbe, Jana	90 TV Westfalia Epe	17.06. Reken

200 m

23,74 +1,1	Pinto, Tatjana	92 TV Wattenscheid 01	20.05. Kingston
24,42 -0,2	Kwadwo-Bühner, Yasmin	90 LC Paderborn	11.06. Lage
25,03 -0,6	Mayer, Isabel	93 TV Wattenscheid 01	20.08. Blomberg
28,57 -0,6	Werner, Nicola	92 TG Holzwickede	27.05. Gladbeck
28,66 +1,0	Rehnen, Hannah	93 LC Paderborn	17.06. Reken
30,39 -1,1	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	04.06. Hagen
36,41 +1,0	Wittland, Jana	92 TV Westfalia Epe	17.06. Reken

400 m

61,19	Büchner, Janine	93 TG Werste von 1961	14.05. Minden
64,44	Werner, Nicola	92 TG Holzwickede	12.05. Holzwickede



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

800 m

2:59,09	Krabbe, Jana	90 TV Westfalia Epe	17.06. Reken
3:18,67	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	04.06. Hagen

1.500 m

6:26,35	Wittland, Jana	92 TV Westfalia Epe	17.06. Reken
---------	----------------	---------------------	--------------

3.000 m

10:40,95	Krämer, Alexandra	90 LC Rapid Dortmund	17.06. Reken
11:51,65	Serafinowski, Nadine	91 TSVE 1890 Bielefeld	03.06. Minden
11:59,41	Mayer, Sarah	92 TSVE 1890 Bielefeld	08.09. Borgholzhausen
14:40,52	Pagenstedt, Ann-Sophie	93 TSVE 1890 Bielefeld	03.06. Minden

5.000 m

18:13,71	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	10.05. Wenden
18:14,3*	Strate, Stephanie	91 SV Brackwede	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
18:27,08	Krämer, Alexandra	90 LC Rapid Dortmund	24.06. Minden
19:20,21	Bergtold, Larissa	90 TSVE 1890 Bielefeld	08.09. Borgholzhausen
19:47,9*	Priemer, Maren	89 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
19:59,60	Jaspers, Jessica	93 Team Camerone	29.05. Recklinghausen
20:19,3*	Serafinowski, Nadine	91 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
20:57,90	Kotte, Julia	93 Recklinghäuser LC	29.05. Recklinghausen
21:02,8*	Mayer, Sarah	92 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock

10.000 m

37:32,56	Krämer, Alexandra	90 LC Rapid Dortmund	22.04. Dortmund-Hacheney
----------	-------------------	----------------------	--------------------------

5 km Straße

17:41	Wurm, Daniela	91 TV Hasslinghausen 1862	31.10. Bochum
18:06	Krämer, Alexandra	90 LC Rapid Dortmund	11.02. Dortmund
18:19	Schelp, Leonie	89 LG Olympia Dortmund	20.08. Dortmund Hörde
18:30	Aehling, Carolin	89 LG Coesfeld	04.02. Duisburg
19:01	Achenbach, Ira	89 SG Wenden	10.06. Oelde
19:42	Hansen, Laura	90 LG Olympia Dortmund	18.06. Menden
19:46	Priemer, Maren	89 TSVE 1890 Bielefeld	08.04. Paderborn
20:38	Umlauf, Michelle	92 LV Oelde	10.06. Oelde
20:45	Riechers, Milena	92 SV 1860 Minden	05.11. Gütersloh
20:54	Serafinowski, Nadine	91 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
21:07	Wentzlaff, Marina	92 SV Brackwede	10.06. Oelde
21:07	Möse, Kristin	90 LSF Münster	31.10. Bochum
21:31	Kempin, Katrin	92 LC Rapid Dortmund	10.06. Oelde
21:43	Schrader, Katharina	89 ASG Teutoburger Wald	25.03. Werl
21:55	Mayer, Sarah	92 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
22:32	Leiningner, Inga	92 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund
23:30	Mautone, Vincenzina	89 LV Oelde	10.06. Oelde



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

24:19 Pagenstedt, Ann-Sophie
30:10 Schulze, Jutta-Verena

93 TSVE 1890 Bielefeld
90 ETG Recklinghausen

08.04. Paderborn
07.05. Hamm

10 km Straße

36:19 Bergmann, Marit
36:35 Wurm, Daniela
36:44 Krämer, Alexandra
37:22 Espeter, Franziska
38:43 Achenbach, Ira
39:30 Haarmann, Kerstin
39:56 Bergtold, Larissa
41:36 Serafinowski, Nadine
41:41 Priemer, Maren
42:28 Hohmann, Saskia
42:42 Schrader, Katharina
42:47 Wentzlaff, Marina
45:09 Mayer, Sarah
45:29 Möse, Kristin
45:55 Hansen, Laura
46:32 Alteheld, Jana
46:44 Selhorst, Pia
51:25 Pagenstedt, Ann-Sophie
55:39 Schlüter, Lisa
58:56 Bruse, Lea

92 Lauf Team Unna
91 TV Hasslinghausen 1862
90 LC Rapid Dortmund
89 LG Wittgenstein
89 SG Wenden
92 USC Bochum
90 TSVE 1890 Bielefeld
91 TSVE 1890 Bielefeld
89 TSVE 1890 Bielefeld
93 LC Rapid Dortmund
89 ASG Teutoburger Wald
92 SV Brackwede
92 TSVE 1890 Bielefeld
90 LSF Münster
90 LG Olympia Dortmund
89 LG Hamm
91 FC Nordkirchen
93 TSVE 1890 Bielefeld
93 LG Kreis Gütersloh 09
92 LG Hamm

11.02. Dortmund Hörde
02.07. Köln-Porz
05.03. Leverkusen
06.05. Bocholt
21.10. Köln-Porz
14.07. Dülmen-Rorup
20.08. Dortmund-Hörde
18.03. Salzkotten
18.03. Salzkotten
08.04. Paderborn
08.04. Paderborn
05.03. Ahlen-Vorhelm
20.08. Dortmund-Hörde
15.09. Lüdinghausen
18.11. Essen
08.04. Paderborn
04.08. Laer-Holthausen
05.11. Gütersloh
01.12. Rheda-Wiedenbrück
29.01. Hamm

Halbmarathon

1:20:09 Bergmann, Marit
1:21:45 Krämer, Alexandra
1:22:34 Achenbach, Ira
1:25:19 Espeter, Franziska
1:25:25 Haarmann, Kerstin
1:26:04 Franz, Sabrina
1:26:14 Hansen, Laura
1:27:31 Bergtold, Larissa
1:30:41 Neben, Diana
1:32:33 Priemer, Maren
1:33:07 Wentzlaff, Marina
1:33:27 Serafinowski, Nadine
1:34:09 Strate, Stephanie
1:35:04 Huckestein, Rebecca
1:35:55 Zirk, Miriam
1:41:34 Bäker, Lisa
1:41:36 Mayer, Sarah
1:47:30 Leininger, Inga
1:49:09 Mittrop, Eva-Maria

92 Lauf Team Unna
90 LC Rapid Dortmund
89 SG Wenden
89 LG Wittgenstein
92 USC Bochum
90 LG Kindelsberg Kreuztal
90 LG Olympia Dortmund
90 TSVE 1890 Bielefeld
93 TSVE 1890 Bielefeld
89 TSVE 1890 Bielefeld
92 SV Brackwede
91 TSVE 1890 Bielefeld
91 SV Brackwede
93 SG Wenden
92 LSF Münster
92 LG Halver-Schalksmühle
92 TSVE 1890 Bielefeld
92 LAZ Iserlohn
89 TuS Deuz

26.03. Venlo
26.03. Freiburg
18.11. Essen
12.03. Kandel
03.09. Bochum-Mitte
01.10. Köln
19.02. Barcelona
02.04. Berlin
26.03. Hannover
02.04. Berlin
26.03. Hannover
02.04. Berlin
26.02. Hamm
26.03. Freiburg
08.04. Paderborn
26.02. Hamm
26.03. Hannover
26.03. Venlo
01.10. Köln



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:53:53	Pagenstedt, Ann-Sophie	93 TSVE 1890 Bielefeld	02.04. Berlin
---------	------------------------	------------------------	---------------

Marathon

2:58:58	Espeter, Franziska	89 LG Wittgenstein	23.04. Hamburg
3:01:16	Krämer, Alexandra	90 LC Rapid Dortmund	01.10. Köln
3:12:29	Achenbach, Ira	89 SG Wenden	01.10. Köln
3:28:39	Möse, Kristin	90 LSF Münster	03.09. Münster
3:31:22	Franz, Sabrina	90 LG Kindelsberg Kreuztal	29.10. Frankfurt
3:32:37	Schrader, Katharina	89 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
3:40:46	Henkenjohann, Janina	91 SV SW Sende	24.09. Berlin
3:46:57	Böttcher, Annika	91 LSF Münster	03.09. Münster
3:58:33	Bäker, Lisa	92 LG Halver-Schalksmühle	24.09. Herten
4:30:06	Kempin, Katrin	92 LC Rapid Dortmund	01.10. Köln
4:33:51	Pagenstedt, Ann-Sophie	93 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
5:48:30	Haase, Nina	93 SV Brackwede	24.09. Berlin

100 m Hürden 0,838 m

13,19 +0,3	Mayer, Isabel	93 TV Wattenscheid 01	08.07. Kassel
19,09 +1,1	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	03.06. Hagen

4x100 m Staffel

63,04	LG Dorsten Kalinowski (1976), Bock (1990), Randelli (1984), von Bracht (1979)	17.06. Reken
75,95	TV Westfalia Epe Wittland (1992), Dahlhues (1992), Krabbe (1990), Holtkamp (1974)	17.06. Reken

Hochsprung

1,63	Gude, Fenja	93 TuS Germania 1910 Horstmar	17.06. Reken
1,45	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	03.06. Hagen
1,40	Baier, Carola	93 TuS Ickern 1912	09.09. Castrop-Rauxel

Stabhochsprung

2,40	Voß, Kirsten Marie	92 LAZ Soest	17.06. Horn-Bad Meinberg
------	--------------------	--------------	--------------------------

Weitsprung

5,44 -1,4	Gude, Fenja	93 TuS Germania 1910 Horstmar	17.06. Reken
4,77 +0,4	Ohlmeyer, Kristina	92 FC Schalke 04	17.06. Reken
4,63 0,0	Baier, Carola	93 TuS Ickern 1912	09.09. Castrop-Rauxel
4,61 +0,6	Köhler, Eva	92 SuS Bertlich 1945	06.05. Waltrop
4,57 -0,4	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	04.06. Hagen
4,25 -2,9	Schuh, Melanie	89 TV Lengerich	09.09. Rheine
3,96 0,0	Bomkamp, Larissa	89 TV Vreden	19.08. Lüdinghausen
3,84 -0,1	Brauckmann, Sandra	92 ETG Recklinghausen	03.09. Gladbeck

Kugelstoß 4 kg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

11,40	Schütte, Lisa	93 LG Geseke	24.06. Minden
9,87	Hamel, Jennifer	92 LG Halver-Schalksmühle	21.05. Halver
9,72	Brauckmann, Sandra	92 ETG Recklinghausen	06.05. Waltrop
9,64	Baier, Carola	93 TuS Ickern 1912	01.05. Bochum
9,63	Gude, Fenja	93 TuS Germania 1910 Horstmar	29.04. Rheine
8,74	Bomkamp, Larissa	89 TV Vreden	19.08. Lüdinghausen
8,16	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	03.06. Hagen
7,56	Groß, Christina	92 SV Langendreer 04 Leichtathletik	05.08. Witten
6,74	Schuh, Melanie	89 TV Lengerich	09.09. Rheine

Diskuswurf 1 kg

34,06	Schütte, Lisa	93 LG Geseke	24.06. Minden
29,62	Gude, Fenja	93 TuS Germania 1910 Horstmar	29.04. Rheine
29,35	Brauckmann, Sandra	92 ETG Recklinghausen	25.03. Gladbeck
24,65	Bomkamp, Larissa	89 TV Vreden	19.08. Lüdinghausen
24,43	Stroetmann, Eva	93 LG Rheine-Elte	29.04. Rheine
22,77	Wittland, Jana	92 TV Westfalia Epe	17.06. Reken

Hammerwurf 4 kg

34,00	Heimes, Franziska	93 SuS Olfen	30.09. Olfen
-------	-------------------	--------------	--------------

Speerwurf 600 g

35,49	Gude, Fenja	93 TuS Germania 1910 Horstmar	20.05. Rheine
34,43	Baier, Carola	93 TuS Ickern 1912	29.05. Recklinghausen
33,76	Hamel, Jennifer	92 LG Halver-Schalksmühle	04.06. Lüdenschied
30,70	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	06.05. Hagen
23,19	Groß, Christina	92 SV Langendreer 04 Leichtathletik	20.05. Oer-Erkenschwick

7-Kampf

2.938	Roswora, Samja	93 TG Zur roten Erde Schwelm	03.06. Hagen
19,09 (+1,1) - 382 1,45 - 566 8,16 - 410 30,39 (-1,1) - 455 4,57 (-0,4) - 446 29,55 - 468 3:18,67 - 211			

Seniorinnen W35

100 m

13,33 -0,2 Strophff, Carolin	88 TG Holzwickede	02.09. Hagen
14,57 -0,8 Fiedler, Carolin	85 LA SV Herten	17.06. Reken
14,78 +0,2 Kowall, Wiebke	87 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede

200 m

27,48 +1,2 Strophff, Carolin	88 TG Holzwickede	24.09. Pescara
28,99 -0,5 Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine
30,70 +1,0 Fiedler, Carolin	85 LA SV Herten	17.06. Reken

400 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

67,05 Schwedler, Anne 84 USC Bochum 17.09. Lüdenscheid

800 m

2:25,74 Grewatta, Patricia 86 LG Hamm 03.06. Mönchengladbach
2:33,48 Wienkämper, Sabrina 85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln 10.09. Rheine

1.500 m

4:50,20 Grewatta, Patricia 86 LG Hamm 23.09. Pescara
6:34,80 Holtkamp, Meike 88 VfL Kamen 03.09. Kamen

3.000 m

10:45,87 Grewatta, Patricia 86 LG Hamm 17.06. Reken

5.000 m

18:43,14 Osthoff, Stefanie 86 SG Wenden 10.05. Wenden
18:56,64 Grewatta, Patricia 86 LG Hamm 06.05. Mittweida
21:58,7* Weihmann-Smyrek, Elisabeth 87 ASG Teutoburger Wald 01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
22:05,20 Langer, Janine 88 Recklinghäuser LC 29.05. Recklinghausen

5 km Straße

18:35 Grewatta, Patricia 86 LG Hamm 20.08. Dortmund Hörde
19:23 Schneider, Verena 85 SG Wenden 10.06. Oelde
21:08 Kaupmann, Anna 88 LV Oelde 10.06. Oelde
21:12 Gösmann, Sinthuya 88 USC Bochum 31.10. Bochum
22:34 Langer, Janine 88 Recklinghäuser LC 14.10. Coesfeld
22:45 Stute, Patricia 88 LC Rapid Dortmund 10.06. Oelde
29:03 Camonita, Christin 87 VfL Fröndenberg 18.11. Werl
29:24 Randelli, Friederike 84 LG Dorsten 14.10. Coesfeld
32:52 Bertels, Sandra 85 LG Coesfeld 14.10. Coesfeld

10 km Straße

33:47 Mommers, Natascha 84 TSV 1863 Herdecke 20.08. Dortmund-Hörde
37:06 Bossow, Franziska 87 TSVE 1890 Bielefeld 01.12. Rheda-Wiedenbrück
38:06 Osthoff, Stefanie 86 SG Wenden 28.01. Kirchen
38:24 Schäfers, Katharina 84 TuS Deuz 28.01. Kirchen
39:46 Schmidt, Sandra 86 LC Rapid Dortmund 07.05. Bochum-Stiepel
40:30 Walkenhorst, Mareike 86 TSVE 1890 Bielefeld 01.12. Rheda-Wiedenbrück
42:15 Schneider, Verena 85 SG Wenden 10.09. Bad Liebenzell
42:15 Kaupmann, Anna 88 LV Oelde 01.12. Rheda-Wiedenbrück
42:19 Weihmann-Smyrek, Elisabeth 87 ASG Teutoburger Wald 08.04. Paderborn
42:48 Arendsee, Dorothee 84 SuS Oberaden 08.01. Bönen
44:08 Hildebrand, Christine 85 SuS Oberaden 08.01. Bönen
44:23 Althöfer, Dinah 88 Marathon-Club Menden 11.03. Fröndenberg
44:38 Hardt, Stephanie 88 Marathon-Club Menden 11.03. Fröndenberg
45:04 Langer, Janine 88 Recklinghäuser LC 30.04. Nordkirchen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

46:05	Wiegand, Dorothee	84 SuS Bertlich 1945	12.02. Herten
47:01	Lees-Bussemas, Lena	88 ASG Teutoburger Wald	01.12. Rheda-Wiedenbrück
51:07	Stute, Patricia	88 LC Rapid Dortmund	20.08. Dortmund-Hörde
1:06:32	Camonita, Christin	87 VfL Fröndenberg	18.06. Menden

Halbmarathon

1:21:37	Arlom, Hannah	87 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.02. Hamm
1:30:31	Schmidt, Sandra	86 LC Rapid Dortmund	26.02. Hamm
1:32:56	Arendsee, Dorothee	84 SuS Oberaden	26.02. Hamm
1:34:45	Weihmann-Smyrek, Elisabeth	87 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:34:56	Hildebrand, Christine	85 SuS Oberaden	29.04. Gummersbach
1:38:35	Hirsch, Jessica	86 PV Triathlon TG Witten	08.04. Paderborn
1:39:25	Gösmann, Sinthuya	88 USC Bochum	18.11. Essen
1:49:23	Messina, Martina	84 TSV 1863 Herdecke	18.11. Essen
1:53:50	Lees-Bussemas, Lena	88 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:54:07	Stratmann, Ann-Kathrin	87 Marathon-Club Menden	18.06. Menden

Marathon

2:31:20	Mommers, Natascha	84 TSV 1863 Herdecke	26.03. Hannover
3:13:31	Walkenhorst, Mareike	86 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
3:26:57	Hardt, Stephanie	88 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin
3:31:08	Arendsee, Dorothee	84 SuS Oberaden	26.03. Hannover
3:38:12	Weihmann-Smyrek, Elisabeth	87 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
3:42:59	Lees-Bussemas, Lena	88 ASG Teutoburger Wald	23.04. London
3:50:23	Biekötter, Kerstin	88 Marathon Ibbenbüren	22.01. Funchal
4:33:25	Kötte, Marie-Christin	85 SG Suderwich	01.10. Köln

100 m Hürden 0,838 m

18,05 +0,7 Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine
--------------------------------	-----------------------------------	---------------

Hochsprung

1,48 Fiedler, Carolin	85 LA SV Herten	17.06. Reken
1,45 Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	02.09. Kamen
1,28 Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine

Weitsprung

4,84 +0,4 Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	02.09. Kamen
4,75 +0,6 Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	10.09. Rheine
4,60 +1,1 Kowall, Wiebke	87 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
3,56 -0,9 Uzuncelebi, Jagoda	86 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten

Kugelstoß 4 kg

11,43 Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	17.09. Lüdenscheid
11,12 Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	14.05. Minden
9,83 Heitmann, Daniela	85 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

8,55	Löwe, Marina	88 LAV Rheine	29.04. Rheine
8,17	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine
8,04	Uzuncelebi, Jagoda	86 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
8,03	Grewatta, Patricia	86 LG Hamm	24.06. Bergkamen
7,42	Hartwig, Kathrin	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
7,34	Hartwig, Svenja	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg

Diskuswurf 1 kg

40,22	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
29,60	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	26.07. Kamen
28,91	Erdhütter, Miriam	84 LV Oelde	09.09. Bielefeld
26,60	Heitmann, Daniela	85 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
25,98	Hartwig, Kathrin	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
25,15	Hartwig, Svenja	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
16,22	Gödde, Christiane	87 VfL Fröndenberg	04.08. Bergkamen

Hammerwurf 4 kg

44,19	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
36,48	Erdhütter, Miriam	84 LV Oelde	13.08. Mönchengladbach
36,20	Hartwig, Kathrin	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
30,51	Hartwig, Svenja	88 LG Plettenberg/Herscheid	21.10. Plettenberg

Speerwurf 600 g

29,57	Döring, Julia	88 TuS 09 Erkenschwick	12.08. Mönchengladbach
29,21	Holtkamp, Meike	88 VfL Kamen	03.09. Kamen
23,53	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
22,10	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	10.09. Rheine
21,56	Löwe, Marina	88 LAV Rheine	29.04. Rheine
19,50	Uzuncelebi, Jagoda	86 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
19,30	Gödde, Christiane	87 VfL Fröndenberg	01.08. Bergkamen

Gewichtwurf 9,08 kg

11,64	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
11,38	Hartwig, Kathrin	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
10,67	Hartwig, Svenja	88 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg

7-Kampf

3.423	Wienkämper, Sabrina	85 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine
18,05 (+0,7) - 496 1,28 - 409 8,17 - 430 28,99 (-0,5) - 555 4,75 (+0,6) - 532 22,10 - 338 2:33,48 - 663			

Wurf 5-Kampf

2.769	Albrecht, Sandra	86 LG Lippe-Süd	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
44,19 - 669 10,89 - 614 37,00 - 596 23,53 - 365 11,64 - 525			

Senioren M40



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

100 m

11,45 +1,0 Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	17.09. Lüdenscheid
12,28 -0,4 Meier, Raoul	80 BTW Bünde	25.06. Düsseldorf
12,84 +0,2 Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	12.05. Holzwickede
13,61 +0,4 Pop, Arthur	80 SuS Oberaden	08.06. Bönen
13,75 +0,2 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	07.07. Uslar
13,95 -0,7 Klösener, Sven	80 LG Ahlen	19.08. Ahlen

200 m

23,74 +0,2 Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	12.05. Holzwickede
25,15 +1,1 Meier, Raoul	80 BTW Bünde	25.06. Düsseldorf
25,64 -0,9 Adler, Philipp	83 LG Bünde-Löhne	13.08. Mönchengladbach
26,09 0,0 Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	07.07. Hemer
26,60 +1,3 Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	08.06. Bönen
28,64 +1,3 Winkelmann, Philipp	82 SuS Oberaden	08.06. Bönen
31,88 +1,3 Fritzs, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	08.06. Bönen

400 m

56,11 Adler, Philipp	83 LG Bünde-Löhne	12.08. Mönchengladbach
57,54 Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	17.06. Reken
58,24 Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	24.06. Minden
59,11 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	26.07. München
59,66 Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	07.07. Hemer
68,40 Klösener, Sven	80 LG Ahlen	19.08. Ahlen
70,21 Fritzs, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	17.06. Reken

800 m

2:08,08 Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	13.08. Mönchengladbach
2:14,83 Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	12.05. Holzwickede
2:16,43 Adler, Philipp	83 LG Bünde-Löhne	02.07. Schlagen
2:18,40 Niemann, Ruben	81 SG Wenden	27.05. Siegburg
2:19,73 Propp, Jurij	80 LG Wittgenstein	29.05. Allendorf
2:25,07 Böhringer, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:28,11 Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:30,75 Weindorf, Matthias	79 LG Halver-Schalksmühle	17.09. Lüdenscheid
2:43,06 Fritzs, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	18.05. Essen
2:53,22 Pauke, Pascale	80 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen
2:54,32 Wetter, Alexander	80 LG Kindelsberg Kreuztal	04.06. Siegen

1.000 m

2:47,23 Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	29.09. Papenburg
2:50,80 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	05.09. Göttingen

1.500 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

4:24,51	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	21.05. Rheine
4:38,87	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	03.05. Duisburg
4:48,22	Adler, Philipp	83 LG Bünde-Löhne	17.06. Reken
4:49,23	Niemann, Ruben	81 SG Wenden	17.06. Reken
4:55,33	Schafmeister, Jens	79 BTW Bünde	14.05. Minden
5:15,71	Weindorf, Matthias	79 LG Halver-Schalksmühle	04.06. Lüdenscheid
5:52,44	Vogel, Sebastian	83 SuS Phönix Dortmund 09	17.06. Reken
6:20,48	Klösenner, Sven	80 LG Ahlen	20.08. Ahlen

3.000 m

9:48,24	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	24.08. Bergisch Gladbach
9:49,53	Becker, Christian	81 TuS Deuz	24.08. Bergisch Gladbach
10:13,50	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	10.05. Duisburg
10:23,05	Schafmeister, Jens	79 BTW Bünde	03.06. Minden
10:44,78	Domke, Benjamin	79 LG Halver-Schalksmühle	24.08. Bergisch Gladbach
10:52,21	Schneider, Florian	79 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
11:07,45	Weindorf, Matthias	79 LG Halver-Schalksmühle	24.08. Bergisch Gladbach
12:11,97	Pauke, Pascale	80 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf

5.000 m

16:07,15	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	31.08. Bergisch Gladbach
16:38,9*	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	24.10. Wiedenbrück
16:39,1*	Janzen, Rudi	83 ASG Teutoburger Wald	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
17:17,41	Becker, Christian	81 TuS Deuz	10.05. Wenden
17:29,34	Windoffer, Patrick	80 SV Teuto Riesenbeck	29.04. Rheine
17:41,00	Fischer, Sebastian	82 TV Friesen Telgte	29.04. Oelde
17:48,86	Wimmer, Daniel	79 Laufgruppe Deiringsen	04.06. Soest
17:56,20	Brodka, Jens	79 LV Oelde	29.04. Oelde
18:19,28	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	10.05. Wenden
18:20,80	Domke, Benjamin	79 LG Halver-Schalksmühle	31.08. Bergisch Gladbach
19:07,69	Adler, Philipp	83 LG Bünde-Löhne	17.06. Reken
19:43,88	Hecker, Toni	83 SV Teuto Riesenbeck	29.04. Rheine
20:01,08	Ahrens, Markus	79 SV Teuto Riesenbeck	29.09. Papenburg
20:41,77	von Bracht, Dirk	79 LG Dorsten	17.06. Reken
24:12,36	Gruben, Matthäus	81 TSVE 1890 Bielefeld	08.09. Borgholzhausen

10.000 m

36:34,80	Bozduman, Murat	83 LG Burg Wiedenbrück	29.04. Oelde
36:47,07	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	22.04. Dortmund-Hacheney
37:01,00	Michels, Felix	83 TSV 1889 Kirchlinde	29.04. Oelde
39:26,04	Domke, Benjamin	79 LG Halver-Schalksmühle	07.09. Bergisch Gladbach

5 km Straße

16:14	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	10.06. Oelde
16:22	Janzen, Rudi	83 ASG Teutoburger Wald	18.03. Salzkotten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

16:50	Husser, Viktor	83 LSF Münster	12.08. Ostbevern
17:03	Jahnert, Christoph	83 LG Dorsten	05.03. Leverkusen
17:16	Arnold, Tolger	80 LG Dorsten	07.05. Schermbeck
17:29	Becker, Christian	81 TuS Deuz	10.06. Oelde
17:31	Dreier, Tobias	83 SG Wenden	10.06. Oelde
17:45	Hankemeier, Michèl	82 LSF Münster	05.03. Leverkusen
17:49	Jelonek, Damian	80 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
18:04	Fischer, Sebastian	82 TV Friesen Telgte	02.07. Münster
18:06	Michels, Felix	83 TSV 1889 Kirchlinde	23.09. Dortmund
18:08	Pawellek, Karsten	81 LG Opelner	31.10. Bochum
18:12	Aßmann, Christoph	81 ASG Teutoburger Wald	08.04. Paderborn
18:16	Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	12.02. Herten
18:17	Eckert, Georg	83 SV Brackwede	08.04. Paderborn
18:37	Sauerwald, Manuel	80 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
19:01	Hellmann, Daniel	81 LV Oelde	10.06. Oelde
19:25	Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
19:41	Stolle, Stefan	83 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund
19:42	Riebandt, Sebastian	82 TV Hasslinghausen 1862	31.10. Bochum

10 km Straße

32:09	Sansar, Elias	80 TuS Eintracht Bielefeld	04.06. Salzkotten
32:50	Brand, Michael	82 Non-Stop-Ultra	08.04. Paderborn
34:09	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	28.01. Kirchen
34:40	Kaldewei, Philipp	81 LV Oelde	21.10. Wadersloh
34:42	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	22.01. Köln-Porz
34:52	Janzen, Rudi	83 ASG Teutoburger Wald	08.04. Paderborn
34:57	Becker, Christian	81 TuS Deuz	22.01. Köln-Porz
35:01	Hirsch, Dennis	80 PV Triathlon TG Witten	20.08. Dortmund-Hörde
35:12	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
35:12	Lang, Daniel	81 SG Wenden	13.05. Attendorn
35:49	Hankemeier, Michèl	82 LSF Münster	05.03. Leverkusen
36:01	Lorsbach, Thomas	83 TuS Deuz	22.01. Köln-Porz
36:21	Wimmer, Daniel	79 Laufgruppe Deiringsen	29.01. Hamm
36:22	Bodach, Christian	79 TRI-GECKOS Dortmund	29.01. Hamm
36:24	Bozduman, Murat	83 LG Burg Wiedenbrück	18.03. Salzkotten
36:57	Arnold, Tolger	80 LG Dorsten	21.01. Haltern am See
37:24	Michels, Felix	83 TSV 1889 Kirchlinde	18.11. Essen
37:46	Brodka, Jens	79 LV Oelde	06.05. Herzebrock-Clarholz
37:49	Aßmann, Christoph	81 ASG Teutoburger Wald	05.11. Gütersloh
37:51	Eckert, Georg	83 SV Brackwede	05.03. Leverkusen

Halbmarathon

1:11:42	Sansar, Elias	80 TuS Eintracht Bielefeld	05.11. Gütersloh
1:14:32	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:14:41	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	18.11. Essen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:16:39	Janzen, Rudi	83 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:16:42	Becker, Christian	81 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:16:48	Hülsebusch, Jens	83 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:17:19	Husser, Viktor	83 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:18:12	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	26.02. Hamm
1:19:50	Lorsbach, Thomas	83 TuS Deuz	26.02. Köln-Porz
1:19:51	Pawellek, Karsten	81 LG Opelaner	08.04. Paderborn
1:23:01	Lehmann, Tony	79 ASG Teutoburger Wald	05.11. Gütersloh
1:23:42	Eckert, Georg	83 SV Brackwede	26.02. Hamm
1:23:43	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:24:31	Hellmann, Daniel	81 LV Oelde	08.04. Paderborn
1:25:12	Brodka, Jens	79 LV Oelde	26.02. Hamm
1:25:18	Domke, Benjamin	79 LG Halver-Schalksmühle	26.02. Hamm
1:25:36	Jelonek, Damian	80 Marathon-Club Menden	03.10. Dortmund
1:25:38	Exner, Jonas	82 SV Brackwede	05.11. Gütersloh
1:28:29	Seffers, Henning	79 ASG Teutoburger Wald	03.09. Bochum-Mitte
1:29:28	Kuhlmann, Sören	80 TG Herford	05.11. Gütersloh

Marathon

2:23:15	Sansar, Elias	80 TuS Eintracht Bielefeld	03.09. Münster
2:44:23	Becker, Christian	81 TuS Deuz	23.04. Hamburg
2:45:48	Mockenhaupt, Markus	80 SG Wenden	29.10. Frankfurt
2:49:06	Horch, Viktor	80 TuS Deuz	01.10. Köln
2:53:30	Althöfer, Alexander	79 Marathon-Club Menden	03.09. Münster
2:56:53	Husser, Viktor	83 LSF Münster	03.09. Münster
2:56:53	Pawellek, Karsten	81 LG Opelaner	24.09. Berlin
2:58:28	Schepp, Folker	83 TuS Deuz	01.10. Köln
2:59:03	Gawron, Dirk	82 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin
3:01:02	Bieker, Jens	82 TV Attendorn	01.10. Köln
3:04:51	Lorsbach, Thomas	83 TuS Deuz	03.09. Münster
3:07:17	Lang, Daniel	81 SG Wenden	29.10. Frankfurt
3:11:39	Seffers, Henning	79 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
3:11:46	Arlinghaus, Thomas	80 LSF Münster	29.10. Frankfurt
3:16:51	Krämer, Martin	81 LC Solbad Ravensberg	24.09. Berlin
3:18:25	Aßmann, Christoph	81 ASG Teutoburger Wald	24.09. Berlin
3:28:27	Rudolph, Johannes	80 LG Rheine-Elte	03.09. Münster
3:28:43	Hecker, Toni	83 SV Teuto Riesenbeck	03.09. Münster
3:34:12	Seiler, Volker	80 Non-Stop-Ultra	24.09. Berlin
3:39:25	Herbst, Jan Martin	82 TSVE 1890 Bielefeld	04.06. Salzkotten

400 m Hürden 0,914 m

65,06	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	23.07. Augsburg
-------	-------------------	-------------------	-----------------

3.000 m Hindernis

10:40,50	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	25.09. Pescara
----------	-------------------	-------------------	----------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

4x100 m Staffel

49,07	LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
	Boller (1974), Lück (1976), Nothacker (1978), Müller (1983)	
50,34	SuS Oberaden	13.08. Mönchengladbach
	Ewens (1980), Winkelmann (1982), Katsigiannis (1981), Pop (1980)	
55,03	LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
	Stroda (1981), Böhringer (1983), Wetter (1980), Heinbach (1983)	

5.000 m Bahngehen

31:11,30	Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	17.06. Marburg
32:35,96	Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	24.09. Neuss

10.000 m Bahngehen

69:39,6*	Fritzsche, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	19.03. Dordrecht
----------	---------------------	---------------------------	------------------

Hochsprung

1,68	Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	17.06. Reken
1,65	Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,50	Stroda, Volker	81 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,48	Fiedler, David	80 LA SV Herten	17.06. Reken
1,40	Klösener, Sven	80 LG Ahlen	19.08. Ahlen

Stabhochsprung

2,10	Klösener, Sven	80 LG Ahlen	20.08. Ahlen
------	----------------	-------------	--------------

Weitsprung

5,41	0,0 Narjes, Hendrik	82 LG Olympia Dortmund	30.08. Witten
4,90	+1,9 Gerdemann, Stephan	83 TSG Dülmen	20.05. Rheine
4,84	0,0 Ulm, Stephan	82 SuS Oberaden	12.05. Holzwickede
4,81	0,0 Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
4,56	-0,3 Stroda, Volker	81 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
4,41	-0,6 Klösener, Sven	80 LG Ahlen	19.08. Ahlen
4,17	0,0 Rodewig, Jörg	79 DJK Blau-Weiß Annen	30.08. Witten
4,06	0,0 Uzuncelebi, Murat	81 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten

Dreisprung

9,86	-0,3 Brandt, Sebastian	82 Non-Stop-Ultra	07.07. Uslar
------	------------------------	-------------------	--------------

Kugelstoß 7,26 kg

12,87	Heinbach, Ralph	83 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
10,91	Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	17.06. Reken
10,41	Gerdemann, Stephan	83 TSG Dülmen	22.04. Dülmen
8,40	Rodewig, Jörg	79 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
8,27	Uzuncelebi, Murat	81 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

8,20	Narjes, Hendrik	82 LG Olympia Dortmund	30.08. Witten
7,61	Klösener, Sven	80 LG Ahlen	19.08. Ahlen

Diskuswurf 2 kg

38,02	Kallus, Lars	81 TG Holzwickede	13.08. Mönchengladbach
33,63	Müller, Manuel	83 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
33,41	Heinbach, Ralph	83 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
28,72	Gerdemann, Stephan	83 TSG Dülmen	20.05. Rheine
27,15	Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	17.06. Reken
25,48	Fiedler, David	80 LA SV Herten	25.03. Gladbeck
22,96	Rodewig, Jörg	79 DJK Blau-Weiß Annen	17.06. Reken
22,62	Klösener, Sven	80 LG Ahlen	20.08. Ahlen
12,68	Fritzsch, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	17.06. Reken

Speerwurf 800 g

56,75	Jendrosch, Jörg	81 TV Jahn Siegen	07.05. Siegen
34,67	Katsigiannis, Alexandros	81 SuS Oberaden	17.06. Reken
34,15	Ewens, Fabian	80 SuS Oberaden	17.06. Reken
28,50	Uzuncelebi, Murat	81 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
28,19	Rodewig, Jörg	79 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
24,38	Bialaschik, Adam	81 SuS Oberaden	01.08. Bergkamen
21,06	Klösener, Sven	80 LG Ahlen	20.08. Ahlen
15,15	Fritzsch, Benjamin	80 SuS Phönix Dortmund 09	17.06. Reken

Senioren M45

100 m

10,87 +0,9	Kosenkow, Alexander	77 TV Wattenscheid 01	07.06. Dortmund
12,07 +0,1	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	12.08. Mönchengladbach
12,51 -0,1	Lück, Christian	76 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
12,96 +1,7	Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	22.07. Wetzlar
12,99 -1,8	Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
14,05 -1,2	Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
14,15 -1,1	Kruszyna, Thomas	74 LG Brillux Münster	24.06. Lingen (Ems)
14,39 -0,7	Post, Reinhard	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen

200 m

22,27 +0,1	Kosenkow, Alexander	77 TV Wattenscheid 01	07.06. Dortmund
24,37 -0,8	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	13.08. Mönchengladbach
26,68 +0,1	Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	19.06. Niederselters

400 m

66,70	Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
72,11	Post, Reinhard	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

800 m

2:19,38	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:24,93	Berges, Andreas	77 LAC Spenge	25.08. Melle

1.500 m

4:43,48	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	07.09. Bergisch Gladbach
6:35,41	Post, Reinhard	76 LG Ahlen	20.08. Ahlen

3.000 m

10:03,55	Höhne, Alexander	78 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
10:18,35	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
10:52,20	Holtmann, Arne	76 TG Werste von 1961	03.06. Minden
11:09,04	Bungart, Mario	78 SG Wenden	24.08. Bergisch Gladbach

5.000 m

17:41,26	Gertz, Andreas	74 LG Kindelsberg Kreuztal	31.08. Bergisch Gladbach
18:13,11	Mertens, Peter	76 ASG Teutoburger Wald	20.05. Bielefeld
18:33,5*	Selker, Torsten	75 ASG Teutoburger Wald	24.10. Wiedenbrück
18:36,83	Lehmann, Achim	77 SV Teuto Riesenbeck	29.04. Rheine
18:50,90	Holtmann, Arne	76 TG Werste von 1961	24.06. Minden
19:30,13	Bungart, Mario	78 SG Wenden	31.08. Bergisch Gladbach

10.000 m

37:01,28	Kraus, André	75 LAC Veltins Hochsauerland	22.04. Dortmund-Hacheney
38:56,88	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	22.04. Dortmund-Hacheney
42:17,24	Bungart, Mario	78 SG Wenden	07.09. Bergisch Gladbach

5 km Straße

17:35	Peters, Jens	77 LSF Münster	23.09. Nottuln-Appelhülsen
18:01	Remus, Elmar	78 LSF Münster	02.12. Rheine
18:04	Baumgarth, Achim	77 SuS Schalke 96	27.08. Gladbeck
18:12	Tausewald, Robert	78 LG Coesfeld	14.10. Coesfeld
18:14	Brilz, Georg	74 LV Oelde	10.06. Oelde
19:11	Holtmann, Arne	76 TG Werste von 1961	18.05. Petershagen
19:12	Stechbart, Viktor	78 LV Oelde	05.11. Gütersloh
19:48	Hanke, Ingo	74 LF Bönen	03.12. Herten
20:00	Konert, Jörg	74 LG Rheine-Elte	02.12. Rheine
20:04	Sumkötter, Andreas	78 LV Oelde	10.06. Oelde
20:35	Klein, Ingo	78 Marathon-Club Menden	11.02. Dortmund
20:37	Liesner, Jens	75 SuS Stadtlohn	30.04. Nordkirchen
20:58	Reiß, Björn	76 LSF Münster	07.05. Hamm
21:06	Itter, Martin	74 Marathon-Club Menden	11.02. Dortmund
21:18	Kruse, David	76 LG Geseke	18.03. Salzkotten
21:20	Kural, Ayhan	74 TSV 1863 Herdecke	05.03. Leverkusen
21:38	Paschek, Christian	75 Recklinghäuser LC	30.04. Nordkirchen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

21:44	Westermann, Tobias	77 LSF Münster	02.07. Münster
22:12	Kleibrink, Tobias	76 TuS Hembsen	18.03. Salzkotten
25:42	Ott, Sascha	76 Recklinghäuser LC	03.12. Herten

10 km Straße

34:32	Duggan, Stephen	74 SF Ennepetal	29.01. Hamm
35:44	Prott, Michael	77 LSF Münster	26.05. Emlichheim
36:36	Tausewald, Robert	78 LG Coesfeld	04.02. Duisburg
36:57	von der Heide, Nils	78 Marathon Soest	01.12. Rheda-Wiedenbrück
37:03	Selker, Torsten	75 ASG Teutoburger Wald	08.04. Paderborn
37:08	Goltsch, Tillmann	78 Lauftreff Bittermark Dortmund	11.02. Dortmund Hörde
37:10	Mertens, Peter	76 ASG Teutoburger Wald	18.03. Salzkotten
37:35	Kruse, David	76 LG Geseke	29.01. Hamm
37:46	Sorge, Tobias	75 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
37:48	Baumgarth, Achim	77 SuS Schalke 96	04.02. Duisburg
37:52	Remus, Elmar	78 LSF Münster	05.11. Gütersloh
38:16	Schrage, Burkhard	78 Marathon Soest	18.11. Werl
38:21	Lehmann, Achim	77 SV Teuto Riesenbeck	02.12. Rheine
38:43	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	06.05. Espelkamp
38:54	Stechbart, Viktor	78 LV Oelde	01.12. Rheda-Wiedenbrück
38:56	Brinker, Klaus	75 LSF Münster	29.01. Hamm
38:57	Tautz, Matthias	77 SC Hagen-Wildewiese	11.02. Dortmund Hörde
39:03	Brilz, Georg	74 LV Oelde	21.10. Wadersloh
39:20	Hanke, Ingo	74 LF Bönen	29.01. Hamm
39:20	Weber, Sascha	76 Marathon Steinfurt	02.07. Münster

Halbmarathon

1:15:33	Duggan, Stephen	74 SF Ennepetal	18.11. Essen
1:17:06	Goltsch, Tillmann	78 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.10. Dortmund
1:20:59	Sorge, Tobias	75 Marathon-Club Menden	18.11. Essen
1:21:09	Baumgarth, Achim	77 SuS Schalke 96	25.03. Duisburg
1:21:32	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	26.03. Hannover
1:21:37	Prott, Michael	77 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:23:30	Selker, Torsten	75 ASG Teutoburger Wald	26.03. Hannover
1:25:35	Dahlkamp, Michael	74 SuS Olfen	02.04. Berlin
1:25:47	Pöhlker, Nils	76 TSV 1887 Schloß Neuhaus	08.04. Paderborn
1:25:49	Block, Sven	74 Lauftreff Bittermark Dortmund	07.05. Hamm
1:25:52	Hanke, Ingo	74 LF Bönen	02.04. Berlin
1:27:06	Brinker, Klaus	75 LSF Münster	26.02. Hamm
1:29:23	Milch, Martin	75 LC Rapid Dortmund	03.10. Dortmund
1:29:50	Kasprik, Michael	76 LSF Münster	26.02. Hamm
1:31:48	Ebe, Guido	74 TV Deilinghofen	06.08. Nordkirchen
1:34:15	Sprung, Carsten	77 LSF Münster	02.04. Berlin
1:34:16	Seemann, Thorsten	74 Non-Stop-Ultra	08.04. Paderborn
1:34:52	Klein, Ingo	78 Marathon-Club Menden	03.10. Dortmund



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:35:09	Bäumer, Carsten	74 LG Coesfeld	03.10. Dortmund
1:40:55	Häschel, Kai-Uwe	76 Laufgruppe Deiringsen	03.10. Dortmund

Marathon

2:46:52	Bonn, Rainer	78 TuS Deuz	07.05. Mainz
2:54:33	Fischer, Gert	74 SuS Oberaden	04.06. Salzkotten
2:54:49	Moyé, Sven Alexander	77 LSF Münster	23.04. Hamburg
2:57:23	Prott, Michael	77 LSF Münster	03.09. Münster
2:59:34	Sorge, Tobias	75 Marathon-Club Menden	01.10. Köln
3:01:52	Varenkamp, Lars	74 LG Kreis Lübbecke	01.10. Köln
3:13:46	Wolf, Andrej	76 SC Concordia Scharmede	03.12. Herten
3:13:53	Kasprik, Michael	76 LSF Münster	03.09. Münster
3:17:51	Kruse, David	76 LG Geseke	03.09. Münster
3:18:12	Stechbart, Viktor	78 LV Oelde	24.09. Berlin
3:23:36	Sumkötter, Andreas	78 LV Oelde	24.09. Berlin
3:27:23	Block, Sven	74 Lauftreff Bittermark Dortmund	24.09. Berlin
3:30:46	Dahlkamp, Michael	74 SuS Olfen	24.09. Berlin
3:31:15	Sprung, Carsten	77 LSF Münster	01.10. Köln
3:36:01	Lagemann, Maik	75 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	24.09. Berlin
3:54:12	Dittrich, Sven	75 TuS Freckenhorst	03.09. Münster
3:57:58	Ellerbrock, Sascha	74 LC Solbad Ravensberg	24.09. Berlin
4:06:02	Reckmann, Fabian	77 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
4:54:33	Reiß, Björn	76 LSF Münster	03.09. Münster

Hochsprung

1,40	Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,35	Post, Reinhard	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
1,25	Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen

Stabhochsprung

3,82	Heumann, Eike	76 TV Jahn Siegen	29.07. Dülmen
3,70	Funke, Timm	75 LC Paderborn	13.08. Mönchengladbach
3,40	Kopp, Marco	75 VfL Kamen	29.05. Recklinghausen
2,30	Post, Reinhard	76 LG Ahlen	20.08. Ahlen
1,70	Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	20.08. Ahlen

Weitsprung

5,94 +0,7	Scholle, Hendrik	78 SC Herford	14.05. Minden
5,41 -1,8	Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
5,36 +0,1	Lück, Christian	76 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
4,85 +1,5	Kruszyna, Thomas	74 LG Brillux Münster	24.06. Lingen (Ems)
4,75 -0,8	Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
4,59 -1,1	Post, Reinhard	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
3,90 0,0	Müller, Stefan	75 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Dreisprung

10,52 +0,1 Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	13.08. Mönchengladbach
------------------------------	-----------------	------------------------

Kugelstoß 7,26 kg

11,94 Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg Kreuztal	13.05. Plettenberg
11,55 Krönert, Karsten	75 TV Jahn Siegen	07.05. Siegen
11,53 Sjoerds, Peter	76 TG Herford	01.05. Bad Salzuflen
10,49 Nothacker, Michael	78 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
10,38 Brieden, Michael	77 LG Halver-Schalksmühle	13.05. Plettenberg
10,25 Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	17.06. Reken
10,04 Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	02.04. Liesborn
8,97 Boller, Carsten	74 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
8,65 Kruse, Andre	77 LAV Rheine	29.04. Rheine
8,60 Müller, Stefan	75 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
7,97 Rulle, Mirko	77 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
7,38 Post, Reinhard	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
6,77 Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	19.08. Ahlen
6,06 Pretsch, Sebastian	78 LF Lühtringen 1983	02.06. Höxter

Diskuswurf 2 kg

38,01 Born, Thorsten	75 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Mönchengladbach
35,69 Sjoerds, Peter	76 TG Herford	01.05. Bad Salzuflen
32,90 Krönert, Karsten	75 TV Jahn Siegen	07.05. Siegen
31,21 Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	02.04. Liesborn
30,09 Brieden, Michael	77 LG Halver-Schalksmühle	13.05. Plettenberg
28,70 Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	17.06. Reken
28,32 Funke, Timm	75 LC Paderborn	17.06. Reken
24,56 Rulle, Mirko	77 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen
22,21 Post, Reinhard	76 LG Ahlen	20.08. Ahlen
20,86 Kruse, Andre	77 LAV Rheine	29.04. Rheine
20,79 Gebhardt, Daniel	76 LG Ahlen	20.08. Ahlen

Hammerwurf 7,26 kg

36,20 Sjoerds, Peter	76 TG Herford	08.01. Porta Westfalica
----------------------	---------------	-------------------------

Speerwurf 800 g

47,00 Ostwinkel, Tobias	76 SuS Oberaden	13.08. Mönchengladbach
45,94 Krönert, Karsten	75 TV Jahn Siegen	07.05. Siegen
40,90 Gundlach, Carsten	76 TV Beckum	20.05. Rheine
34,11 Brieden, Michael	77 LG Halver-Schalksmühle	04.06. Lüdenscheld
32,74 Kruse, Andre	77 LAV Rheine	29.04. Rheine
30,19 Post, Reinhard	76 LG Ahlen	20.08. Ahlen
26,86 Müller, Stefan	75 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
15,76 Pretsch, Sebastian	78 LF Lühtringen 1983	02.06. Höxter



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Seniorinnen W40

100 m

12,57 +0,3 Müller-Rottgardt, Katrin	82 TV Wattenscheid 01	07.06. Dortmund
14,31 -0,8 Braun, Martina	81 CVJM Siegen SG	17.06. Reken
15,44 +0,1 Kirchhoff, Katrin	80 TV Deilinghofen	16.09. Hemer
16,02 +0,1 Witte, Corinna	83 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine

200 m

29,79 +1,0 Braun, Martina	81 CVJM Siegen SG	17.06. Reken
---------------------------	-------------------	--------------

800 m

2:46,33	Glowa, Yvonne	79 VfL Eintracht Hagen	17.06. Reken
---------	---------------	------------------------	--------------

1.500 m

5:52,28	Glowa, Yvonne	79 VfL Eintracht Hagen	17.06. Reken
7:00,59	Schophaus, Anne	79 SV Greven 2021	13.05. Horstmar

3.000 m

13:27,67	Glowa, Yvonne	79 VfL Eintracht Hagen	21.05. Halver
13:28,68	Brüggemann, Daniela	80 TSG Reken	17.06. Reken
13:34,38	Bruns, Meike	79 TSG Reken	17.06. Reken

5.000 m

20:20,36	Henze, Verena	83 Warburger Sportverein	22.04. Dortmund-Hacheney
22:38,23	Charitos, Tanja	79 SG Wenden	10.05. Wenden
22:40,01	Glowa, Yvonne	79 VfL Eintracht Hagen	04.06. Hagen

5 km Straße

18:27	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
21:21	Winter, Michaela	82 LSF Münster	14.10. Coesfeld
21:49	Gerdes, Pia	79 Spiridon Haltern	12.08. Dülmen
21:52	Charitos, Tanja	79 SG Wenden	28.01. Kirchen
22:05	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
22:32	Schneider, Yvonne	81 SuS Oberaden	27.08. Gladbeck
22:53	Glowa, Yvonne	79 VfL Eintracht Hagen	14.10. Coesfeld
23:07	Hammerschmidt, Ute	79 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
24:16	Kolk, Caroline	81 Marathon Soest	21.10. Wadersloh
25:42	Klümper, Christina	82 TV Westfalia Epe	14.10. Coesfeld
26:06	Buscholl, Anne	81 TV Westfalia Epe	14.10. Coesfeld
26:28	Cavro, Taina	83 FC Nordkirchen	15.09. Lüdinghausen
26:31	Fenderl, Silke	80 LG Dorsten	14.10. Coesfeld
28:30	Kwappik, Sonja	82 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
30:35	Rutkowski, Sabine	79 SuS Phönix Dortmund 09	05.03. Ahlen-Vorhelm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

10 km Straße

36:58	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	11.02. Dortmund Hörde
41:05	Henze, Verena	83 Warburger Sportverein	08.04. Paderborn
41:11	Antweiler, Larissa	82 TSVE 1890 Bielefeld	18.03. Salzkotten
41:21	Noya Crespo, Silvia	79 DJK Gütersloh 1923	06.05. Herzebrock-Clarholz
43:16	Mexner, Sarah	81 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
43:28	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	11.02. Dortmund Hörde
47:42	Schneider, Yvonne	81 SuS Oberaden	29.01. Hamm
47:58	Glowa, Yvonne	79 VfL Eintracht Hagen	21.10. Wadersloh
48:05	Laemmerhirt, Iris Aya	80 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
48:20	Schoppe-Schmidt, Alexandra	80 LSF Münster	18.03. Münster
48:29	Menke, Barbara	83 LV Oelde	05.11. Gütersloh
50:29	Diecksmeier, Silke	81 LG Ahlen	05.03. Ahlen-Vorhelm
55:39	Kneer, Sabine	83 Marathon Soest	08.04. Paderborn

Halbmarathon

1:17:22	Vogt, Verena	80 LSF Münster	26.03. Freiburg
1:20:41	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	02.04. Berlin
1:30:18	Antweiler, Larissa	82 TSVE 1890 Bielefeld	02.04. Berlin
1:33:41	Mexner, Sarah	81 Marathon-Club Menden	18.11. Essen
1:33:47	Noya Crespo, Silvia	79 DJK Gütersloh 1923	02.04. Berlin
1:37:31	Limberg, Stefanie	83 LC Solbad Ravensberg	18.11. Essen
1:38:19	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
1:38:44	Laemmerhirt, Iris Aya	80 Marathon-Club Menden	02.04. Berlin
1:39:54	Gerdas, Pia	79 Spiridon Haltern	06.08. Nordkirchen
1:40:39	Truppat, Nadine	80 Marathon-Club Menden	18.11. Essen
1:42:12	Schneider, Yvonne	81 SuS Oberaden	26.02. Hamm
1:42:14	Albrecht, Maria	82 Non-Stop-Ultra	08.04. Paderborn
1:45:23	Brüggemann, Daniela	80 TSG Reken	18.11. Essen
1:48:39	Kruse, Christine	80 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
1:49:42	Menke, Barbara	83 LV Oelde	18.11. Essen
1:59:16	Bruns, Meike	79 TSG Reken	11.06. Duisburg
2:01:47	Buscholl, Anne	81 TV Westfalia Epe	02.04. Berlin
2:20:22	Ruttkowski, Sabine	79 SuS Phönix Dortmund 09	03.10. Dortmund
3:04:36	Brosig, Carolin	79 LSF Münster	03.10. Dortmund

Marathon

2:45:44	Vogt, Verena	80 LSF Münster	14.05. Kopenhagen
2:49:48	Wienstroth, Ilka	81 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
3:19:25	Hengel, Julia	81 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
3:29:09	Winter, Michaela	82 LSF Münster	23.04. Hamburg
3:30:03	Mexner, Sarah	81 Marathon-Club Menden	01.10. Köln
3:30:04	Honemann, Sarah	81 LSF Münster	03.09. Münster
3:36:04	Henze, Verena	83 Warburger Sportverein	03.09. Münster
3:51:24	Gerdas, Pia	79 Spiridon Haltern	03.09. Münster



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

3:58:53	Menke, Barbara	83 LV Oelde	24.09. Berlin
4:43:42	Brosig, Carolin	79 LSF Münster	03.09. Münster

4x100 m Staffel

65,81	LAV Rheine	03.06. Lengerich
Schlingmann (1980), Wasmuth (1979), Awad Hartmann (1975), Ibenthal (1976)		

Weitsprung

4,80 -0,9	Müller-Rottgardt, Katrin	82 TV Wattenscheid 01	02.06. Leverkusen
3,87 +0,3	Kirchhoff, Katrin	80 TV Deilinghofen	16.09. Hemer
3,74 0,0	Witte, Corinna	83 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine

Kugelstoß 4 kg

9,56	von Bracht, Nadine	79 LG Dorsten	29.05. Recklinghausen
8,27	Höppner, Sandra	79 DJK Arminia Ibbenbüren	29.04. Rheine
7,95	Kirchhoff, Katrin	80 TV Deilinghofen	16.09. Hemer
6,02	Witte, Corinna	83 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	09.09. Rheine

Diskuswurf 1 kg

26,77	Jastremski, Carolin	82 LAC Veltins Hochsauerland	17.06. Reken
-------	---------------------	------------------------------	--------------

Speerwurf 600 g

32,53	Jastremski, Carolin	82 LAC Veltins Hochsauerland	08.06. Bönen
22,72	Höppner, Sandra	79 DJK Arminia Ibbenbüren	29.04. Rheine

Seniorinnen W45

100 m

14,84 -1,8	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	29.05. Allendorf
15,12 -0,8	Wöhrmann, Tina	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	17.06. Reken
15,35 +0,1	Hemmeke, Birgit	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen
15,38 -0,7	Santos, Carla	76 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
16,30 +0,2	von der Brelie-Arnt, Janne	77 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
20,02 +1,4	Leine, Simona	77 ETG Recklinghausen	03.09. Gladbeck

400 m

70,53	Schaedel, Dagmar	77 TG Holzwickede	07.07. Hemer
73,54	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	29.07. Minden

800 m

2:40,94	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	29.07. Minden
2:42,84	Schaedel, Dagmar	77 TG Holzwickede	12.05. Holzwickede

1.500 m

5:19,84	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	12.08. Mönchengladbach
---------	----------------	------------------------	------------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

7:29,00 Holtkamp, Susanne 74 TV Westfalia Epe 17.06. Reken

3.000 m

11:07,92	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	07.05. Höxter
11:13,69	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	24.08. Bergisch Gladbach
11:30,00	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	01.08. Bergkamen
12:17,50	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	17.06. Reken

5.000 m

18:50,31	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	31.08. Bergisch Gladbach
19:24,1*	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	24.10. Wiedenbrück
19:34,6*	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
21:20,36	Beckmann, Boukje	77 SG Wenden	31.08. Bergisch Gladbach

10.000 m

41:28,70	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	29.04. Oelde
----------	----------------	------------------------	--------------

5 km Straße

18:07	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	14.10. Coesfeld
18:47	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	31.10. Bochum
18:56	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	05.03. Leverkusen
19:17	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	14.10. Coesfeld
19:24	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	18.03. Salzkotten
20:16	Pfeiffer, Ilona	75 LC Solbad Ravensberg	08.04. Paderborn
21:31	Bartsch, Vanessa	78 USC Bochum	10.06. Oelde
21:41	Wolf, Elke	77 SC Concordia Scharmede	18.03. Salzkotten
22:04	Kalläne, Bettina	78 LV Oelde	10.06. Oelde
22:44	Koseler, Gabriele	74 Spiridon Haltern	14.10. Coesfeld
22:49	Jelinek, Jana	78 LG Brillux Münster	23.09. Nottuln-Appelhülsen
23:03	Stechbart, Larissa	78 LV Oelde	03.06. Walstedde
24:07	Horstmann, Simone	76 LG Rheine-Elte	02.12. Rheine
24:25	Ording, Sabine	77 LV Oelde	10.06. Oelde
26:14	Wallmeier, Jenny	74 SV Teuto Riesenbeck	02.12. Rheine
26:52	Freitag, Julia	77 LG Hamm	10.06. Oelde
27:59	Holtkamp, Susanne	74 TV Westfalia Epe	14.10. Coesfeld
28:39	Cionek, Tina	78 VfL Gladbeck 1921	11.02. Dortmund
30:27	Sengotta, Tanja	74 Lauf Team Unna	18.11. Werl
33:50	Hohmeyer, Iris	75 VfL Fröndenberg	18.06. Menden

10 km Straße

36:09	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	29.01. Hamm
38:22	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	16.04. Lintorf
39:44	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	02.07. Münster
39:46	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	20.08. Dortmund
40:25	Hauertmann, Katharina	76 LSF Münster	05.03. Ahlen-Vorhelm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

40:31	Metz, Sarah	78 VfB Salzkotten	18.11. Essen
42:25	Pfeiffer, Ilona	75 LC Solbad Ravensberg	17.06. Borgholzhausen
43:07	Beckmann, Boukje	77 SG Wenden	14.10. Coesfeld
43:25	Otto, Carmen	75 TV Kirchhundem	13.05. Attendorn
43:27	Hogan, Miriam	78 TG Herford	08.04. Paderborn
44:41	Wendt, Linda	77 SV SW Sende	05.11. Gütersloh
45:03	Senner, Bianca	78 TuS Deuz	28.01. Kirchen
45:11	Günnewig, Ines	74 LV Oelde	29.01. Hamm
46:41	Rinteln, Martina	76 Warburger Sportverein	08.04. Paderborn
47:19	Stechbart, Larissa	78 LV Oelde	12.05. Lippstadt
48:18	Kerkering, Sina	78 LSF Münster	18.03. Münster
49:31	Ording, Sabine	77 LV Oelde	01.12. Rheda-Wiedenbrück
52:36	Rickfelder, Yvonne	76 LV Oelde	01.12. Rheda-Wiedenbrück
53:06	Landwehrjohann, Ulrike	74 LV Oelde	01.12. Rheda-Wiedenbrück
53:13	Horstmann, Simone	76 LG Rheine-Elte	17.06. Neuenkirchen

Halbmarathon

1:18:15	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	26.02. Hamm
1:25:13	Dörschel, Christl	76 SG Wenden	26.03. Freiburg
1:26:28	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:27:07	Hauertmann, Katharina	76 LSF Münster	26.02. Hamm
1:30:26	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	02.04. Berlin
1:32:22	Franken, Petra	74 LG Olympia Dortmund	01.05. Kamen-Methler
1:32:43	Pfeiffer, Ilona	75 LC Solbad Ravensberg	02.04. Berlin
1:37:44	Bartsch, Vanessa	78 USC Bochum	03.09. Bochum-Mitte
1:37:49	Brüning, Mirja	76 TSVE 1890 Bielefeld	18.11. Essen
1:38:41	Senkowski, Linda	78 SG Suderwich	23.04. Bonn
1:49:56	Ording, Sabine	77 LV Oelde	05.11. Gütersloh
1:50:34	Horstmann, Simone	76 LG Rheine-Elte	02.04. Berlin
1:56:02	Hohmeyer, Iris	75 VfL Fröndenberg	26.02. Hamm
2:03:24	Schulz, Sandra	77 Team Camerone	03.09. Bochum-Mitte
2:08:58	Lerwe, Antje	74 SV Brackwede	02.04. Berlin
2:11:44	Meyring, Anke	74 TRI-GECKOS Dortmund	03.10. Dortmund

Marathon

2:47:59	Kappenberg, Jana	78 LSF Münster	01.10. Köln
2:57:46	Schmidt, Raija	74 LSF Münster	01.10. Köln
3:17:05	Sicking, Stefanie	77 TSG Reken	01.10. Köln
3:25:07	Otto, Carmen	75 TV Kirchhundem	24.09. Berlin
3:28:31	Senkowski, Linda	78 SG Suderwich	24.09. Berlin
3:32:10	Hogan, Miriam	78 TG Herford	04.06. Salzkotten
4:09:09	Schulz, Sandra	77 Team Camerone	29.10. Frankfurt
4:13:56	Stechbart, Larissa	78 LV Oelde	24.09. Berlin
4:15:27	Rickfelder, Yvonne	76 LV Oelde	24.09. Berlin
4:16:02	Heiden, Claudia	75 TuS Freya Friedewalde	01.10. Köln



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

80 m Hürden 0,762 m

14,97 -0,8 Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	28.04. Arnsberg
-----------------------------	--------------------	-----------------

Hochsprung

1,40 Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	29.05. Allendorf
1,36 Apel, Anja	76 TV Unna 1861	17.06. Reken
1,36 Wöhrmann, Tina	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	17.06. Reken

Weitsprung

4,73 +1,7 Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	13.05. Kreuztal
4,11 -1,8 Apel, Anja	76 TV Unna 1861	17.06. Reken
4,02 +0,1 Wöhrmann, Tina	74 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen
3,74 +1,3 von der Brelie-Arnt, Janne	77 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
2,87 -0,5 Leine, Simona	77 ETG Recklinghausen	03.09. Gladbeck

Dreisprung

9,32 +0,1 Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	14.05. Kreuztal
----------------------------	--------------------	-----------------

Kugelstoß 4 kg

9,56 Gundlach, Daniela	75 TV Beckum	04.06. Ahlen
9,26 Gebhardt, Monika	76 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
9,01 Zimmermann, Sandra	78 FC Schalke 04	17.06. Reken
8,92 Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	29.05. Allendorf
8,87 Leipholz, Bärbel	76 TuS Sythen	17.06. Reken
8,68 Ibenthal, Tonja	76 LAV Rheine	29.04. Rheine
8,18 Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	30.09. Porta Westfalica
8,05 Lödding, Verena	78 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
7,58 Straub, Sandra	74 LAZ Soest	13.05. Plettenberg

Diskuswurf 1 kg

37,90 Overkamp, Bianca	75 LG Olympia Dortmund	25.09. Pescara
30,27 Gundlach, Daniela	75 TV Beckum	20.05. Rheine
28,84 Kersting, Sonja	78 LV Oelde	30.09. Porta Westfalica
28,70 Gebhardt, Monika	76 DJK Blau-Weiß Annen	08.05. Witten
26,97 Lödding, Verena	78 DJK Blau-Weiß Annen	08.05. Witten
21,74 Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	30.09. Porta Westfalica
19,50 Dovsek, Tanja	74 SuS Oberaden	25.07. Bergkamen
17,46 Straub, Sandra	74 LAZ Soest	20.08. Soest

Hammerwurf 4 kg

35,88 Kersting, Sonja	78 LV Oelde	13.08. Mönchengladbach
27,50 Straub, Sandra	74 LAZ Soest	20.08. Soest

Speerwurf 600 g



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

20,73	von der Brelie-Arnt, Janne	77 TV Unna 1861	01.08. Bergkamen
20,36	Dovsek, Tanja	74 SuS Oberaden	08.06. Bönen
20,36	Gebhardt, Monika	76 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
19,90	Marburger, Katja	77 LG Wittgenstein	28.04. Arnsberg
18,91	Ibenthal, Tonja	76 LAV Rheine	29.04. Rheine
16,03	Landthaler, Gabriele	77 SV Spexard	30.09. Porta Westfalica

Senioren M50

100 m

12,25 +0,9 Kötter, Carsten	73 Bielefelder TG	07.06. Dortmund
12,28 +1,2 Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	04.06. Lüdenscheid
12,40 +0,7 Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
12,67 -0,1 Hodgson, Jamie	72 TG Herford	12.08. Mönchengladbach
12,98 -1,7 Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	07.06. Olpe
13,31 +2,0 Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	28.07. Weinheim
13,34 0,0 Ueding, Gunnar	71 TG Herford	29.07. Minden
13,37 0,0 Falkenkötter, Thomas	71 LTV Lippstadt	01.05. Bad Salzuflen
13,71 +0,7 Liebig, Joachim	72 LG Lippe-Süd	07.05. Viersen
13,87 +1,3 Böcker, Stefan	69 TG Holzwickede	12.05. Holzwickede
13,87 -0,5 Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	17.09. Netphen
13,99 -2,0 Tritter, Tim	71 TuS 09 Erkenschwick	17.06. Reken
14,05 -1,3 Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
14,82 -2,0 Sosnov, Christian	69 TSG Reken	17.06. Reken

200 m

24,82 -0,1 Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	04.06. Lüdenscheid
24,97 -0,5 Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Mönchengladbach
27,32 +1,0 Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	28.07. Weinheim
27,65 -0,2 Falkenkötter, Thomas	71 LTV Lippstadt	01.05. Bad Salzuflen
31,25 +0,8 Knüver, Kai	71 Marathon Steinfurt	13.05. Horstmar
37,31 -0,1 Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	17.06. Reken

400 m

54,78 Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	18.08. Lingen (Ems)
56,03 Wendler, Arne	70 Recklinghäuser LC	12.08. Mönchengladbach
68,21 Eller, Thomas	69 LAZ Iserlohn	17.06. Reken
72,03 Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	16.04. Rheine
85,26 Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	17.06. Reken

800 m

2:11,30 Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	13.05. Horstmar
2:17,41 Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.08. Troisdorf
2:20,35 Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:26,23 Hüsken, Markus	73 FC Nordkirchen	19.08. Lüdinghausen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

2:29,12	Wunderlich, Carsten	72 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
2:33,60	Göckus, Marco	69 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
2:34,71	Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
2:38,94	Di Teodoro, Antonio	72 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
2:42,70	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	29.07. Minden
2:42,80	Eller, Thomas	69 LAZ Iserlohn	03.06. Mönchengladbach
2:51,40	Cammarata, Sven	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	07.05. Viersen
3:24,59	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	07.05. Gladbeck

1.500 m

4:30,57	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	24.06. Minden
4:49,78	Peters, Mark	71 USC Bochum	04.08. Düsseldorf
5:08,72	Radtke, Holger	73 TSVE 1890 Bielefeld	08.09. Borgholzhausen
5:20,15	Hüsken, Markus	73 FC Nordkirchen	22.04. Dülmen
5:26,88	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	16.04. Rheine
5:35,48	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	24.06. Minden
5:46,03	Wittfoot, Jörg	72 SuS Schalke 96	17.06. Reken

3.000 m

10:30,77	Peters, Mark	71 USC Bochum	24.08. Bergisch Gladbach
10:46,36	Di Teodoro, Antonio	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
10:53,20	Radtke, Holger	73 TSVE 1890 Bielefeld	03.06. Minden
11:01,29	Wunderlich, Carsten	72 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
11:03,59	Biehl, Marcus	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.08. Troisdorf
11:09,44	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	24.08. Bergisch Gladbach
11:11,96	Göckus, Marco	69 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
11:22,40	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	07.05. Viersen
11:23,69	Kuzaj, Hubert	73 TSVE 1890 Bielefeld	08.09. Borgholzhausen
11:35,70	Werner, Christof	73 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
11:43,05	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	25.08. Melle
12:08,87	Cammarata, Sven	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.05. Bielefeld
12:22,60	Warmbold, Matthias	72 TG Werste von 1961	01.05. Garbsen
14:36,85	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf

5.000 m

17:15,76	Goda, Stefan	71 Marathon Ibbenbüren	16.04. Rheine
17:48,60	Jäger, Jörg	73 SV Teuto Riesenbeck	29.04. Rheine
18:23,94	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	10.05. Wenden
18:48,31	Kowalzik, Holger	72 TV Hohne von 1911	29.04. Rheine
19:38,96	Kuzaj, Hubert	73 TSVE 1890 Bielefeld	20.05. Bielefeld
20:08,86	Klaus, Martin	73 LA SV Herten	29.05. Recklinghausen
20:15,04	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	16.04. Rheine
20:15,86	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	29.05. Recklinghausen
20:27,21	Stey, Jochen	69 LG Burg Wiedenbrück	08.09. Borgholzhausen
21:28,36	Wittfoot, Jörg	72 SuS Schalke 96	03.05. Duisburg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

10.000 m

36:24,80	Raulf, Stefan	73 LV Oelde	29.04. Oelde
37:42,27	Haas, Peter	70 LG Olympia Dortmund	22.04. Dortmund-Hacheney
38:44,35	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	22.04. Dortmund-Hacheney
41:48,00	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	29.04. Oelde
45:01,79	Wittfoot, Jörg	72 SuS Schalke 96	26.04. Duisburg

5 km Straße

18:03	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	02.12. Rheine
18:31	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	10.06. Oelde
18:44	Peters, Mark	71 USC Bochum	31.10. Bochum
18:51	Eickmeyer, Cord-Henrik	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	05.11. Gütersloh
18:54	Karwinkel, Helmut	69 LV Oelde	05.11. Gütersloh
18:59	Max, Gereon	72 LC Rapid Dortmund	23.09. Dortmund
19:06	Hüsken, Markus	73 FC Nordkirchen	02.07. Münster
19:19	Schmalenbach, Stefan	71 SG Wenden	05.03. Leverkusen
19:46	Kiene, Andreas	69 LG Hamm	18.11. Werl
20:01	Klaus, Martin	73 LA SV Herten	11.11. Senden
20:02	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	05.03. Leverkusen
20:08	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	02.12. Rheine
20:14	Kuzaj, Hubert	73 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
20:18	Razlaf, Juri	71 LTV Lippstadt	10.06. Oelde
20:25	Stey, Jochen	69 LG Burg Wiedenbrück	05.11. Gütersloh
20:26	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	30.04. Nordkirchen
20:45	Radtko, Holger	73 TSVE 1890 Bielefeld	18.03. Salzkotten
21:03	Milonas, Georg	71 TSVE 1890 Bielefeld	12.02. Herten
21:22	Wittfoot, Jörg	72 SuS Schalke 96	23.09. Nottuln-Appelhülsen
21:25	Kulbartsch, Christian	72 Recklinghäuser LC	27.08. Gladbeck

10 km Straße

36:06	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	29.01. Hamm
36:16	Raulf, Stefan	73 LV Oelde	25.03. Werl
36:31	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	08.04. Paderborn
36:43	Lundström, Ingmar	72 DJK Gütersloh 1923	01.12. Rheda-Wiedenbrück
36:45	Strothmann, Dirk	69 LC Solbad Ravensberg	17.06. Borgholzhausen
36:45	Haas, Peter	70 LG Olympia Dortmund	23.09. Dortmund
38:09	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	28.01. Kirchen
38:34	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	29.01. Hamm
39:02	Schmalenbach, Stefan	71 SG Wenden	05.03. Leverkusen
39:04	Max, Gereon	72 LC Rapid Dortmund	29.01. Hamm
39:04	Heidner, Uwe	71 LC Solbad Ravensberg	10.09. Bad Liebenzell
39:14	Korte, Jens	69 LSF Münster	03.06. Walstedde
39:47	Karwinkel, Helmut	69 LV Oelde	21.10. Wadersloh
40:16	Glomm, Gregor	71 LG Burg Wiedenbrück	17.06. Borgholzhausen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

40:32	Becker, Oliver	69 USC Bochum	20.08. Dortmund-Hörde
40:40	Orthaus, Frank	70 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
40:41	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	08.04. Paderborn
40:48	Kuzaj, Hubert	73 TSVE 1890 Bielefeld	20.08. Dortmund-Hörde
41:17	Kornhoff, Dirk	73 Wasser SV Beverungen	08.04. Paderborn
41:28	Strothmann, Jörn	73 LC Solbad Ravensberg	17.06. Borgholzhausen

Halbmarathon

1:18:21	Schröer, Ludger	69 Laufgruppe Deiringsen	26.02. Hamm
1:22:16	Bruhns, Arnd	69 LC Solbad Ravensberg	26.03. Hannover
1:22:33	Haas, Peter	70 LG Olympia Dortmund	18.11. Essen
1:22:43	Narozny, Andreas	72 LSF Münster	03.10. Dortmund
1:23:32	Senner, Andreas	69 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:26:01	Max, Gereon	72 LC Rapid Dortmund	03.10. Dortmund
1:26:33	Korte, Jens	69 LSF Münster	06.08. Nordkirchen
1:27:49	Arica, Mahmut	73 LSF Münster	26.02. Hamm
1:28:36	Kuzaj, Hubert	73 TSVE 1890 Bielefeld	08.04. Paderborn
1:29:08	Kowalzik, Holger	72 TV Hohne von 1911	05.05. Emsdetten
1:29:18	Franken, Peter	69 LG Olympia Dortmund	26.03. Freiburg
1:29:53	Paul, André	73 Spiridon Haltern	14.07. Dülmen-Rorup
1:29:56	Steber, Roland	72 LV Oelde	02.04. Berlin
1:30:35	Behl, Tilo	70 DJK Gütersloh 1923	18.11. Essen
1:31:33	Kiene, Andreas	69 LG Hamm	26.02. Hamm
1:31:38	Glomm, Gregor	71 LG Burg Wiedenbrück	05.11. Gütersloh
1:34:55	Klaus, Martin	73 LA SV Herten	02.04. Berlin
1:34:56	Kulbartsch, Christian	72 Recklinghäuser LC	24.09. Herten
1:36:34	Cramer, Matthias	71 LG Coesfeld	14.07. Dülmen-Rorup
1:38:04	Hansmann, Frank	72 Warburger Sportverein	03.10. Dortmund

Marathon

2:51:17	Raulf, Stefan	73 LV Oelde	29.10. Frankfurt
2:54:13	Narozny, Andreas	72 LSF Münster	03.09. Münster
2:59:11	Biehl, Marcus	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.09. Berlin
3:02:32	Korte, Jens	69 LSF Münster	01.10. Köln
3:08:05	Werner, Christof	73 LG Kindelsberg Kreuztal	29.10. Frankfurt
3:12:47	Kuzaj, Hubert	73 TSVE 1890 Bielefeld	24.09. Berlin
3:13:30	Kiene, Andreas	69 LG Hamm	29.10. Frankfurt
3:13:37	Kowalzik, Holger	72 TV Hohne von 1911	24.09. Berlin
3:14:43	Koch, Christian	73 LV Oelde	29.10. Frankfurt
3:17:30	Habedank, Thorsten	73 Warburger Sportverein	26.03. Hannover
3:18:50	Uckelmann, Volker	70 LSF Münster	07.05. Mainz
3:21:31	Behl, Tilo	70 DJK Gütersloh 1923	29.10. Frankfurt
3:28:00	Niehues, Christoph	72 LG Rheine-Elte	24.09. Berlin
3:33:37	Vogt, Sven	70 SF Ennepetal	03.09. Münster
3:36:16	Dumke, Olaf	71 TuS 09 Erkenschwick	29.10. Frankfurt



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

3:37:50	Hansmann, Frank	72 Warburger Sportverein	23.04. Hamburg
3:41:58	Marten, René	71 TG Werste von 1961	24.09. Berlin
3:46:12	Puchtinger, Stefan	70 Lauftreff Bittermark Dortmund	24.09. Berlin
3:49:12	Luig, Martin	72 LSF Münster	03.09. Münster
3:49:22	Landwehr, Matthias	70 LC Solbad Ravensberg	26.03. Hannover

100 m Hürden 0,914 m

16,02	-0,9 Streyl, Hendrik	72 TuS Sythen	29.05. Recklinghausen
-------	----------------------	---------------	-----------------------

4x100 m Staffel

50,13	LG Kindelsberg Kreuztal Krumm (1966), Nassauer (1972), Rduch (1969), Kohlberger (1967)	13.08. Mönchengladbach
50,61	StG Ostwestfalen-Lippe Hodgson (1972), Ratsch (1967), Liebig (1972), Schäfers (1973)	07.05. Viersen
53,86	LG Kindelsberg Kreuztal Brand (1968), Schröder (1969), Stücher (1967), Donner (1967)	13.08. Mönchengladbach
59,24	LG Kindelsberg Kreuztal Klein (1973), Peters (1972), Tuna (1966), Haas (1972)	26.08. Troisdorf
63,39	LAV Rheine Göcke (1968), Niekrawitz (1968), Schröder (1971), Hilger (1963)	03.06. Lengerich

3x1.000 m Staffel

11:12,38	LAZ Iserlohn Schürmann (1967), Hampel (1971), Eller (1969)	18.05. Witten
----------	---	---------------

5.000 m Bahngehen

34:51,9*	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	22.10. Naaldwijk
----------	------------------	-----------------	------------------

5 km Straßengehen

33:43	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	19.11. Rotterdam
-------	------------------	-----------------	------------------

10.000 m Bahngehen

73:42,2*	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	26.08. Drunen
----------	------------------	-----------------	---------------

10 km Straßengehen

1:13:35	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	11.06. Tilburg
---------	------------------	-----------------	----------------

Hochsprung

1,58	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
1,58	Haas, Wieland	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,58	Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,58	Schäfers, Thorsten	73 LG Lippe-Süd	26.08. Troisdorf
1,46	Klein, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
1,44	Cammarata, Sven	72 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen
1,40	Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1,34	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
1,32	Hengesbach, Markus	71 Ski-Club Fretter	17.06. Reken

Stabhochsprung

3,90	Bludau, Christian	70 VfL Gladbeck 1921	13.08. Mönchengladbach
------	-------------------	----------------------	------------------------

Weitsprung

5,32	-1,1 Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
5,32	-0,5 Streyl, Hendrik	72 TuS Sythen	17.06. Reken
5,11	0,0 Rduch, Christian	69 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
5,05	-0,2 Klein, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
5,02	-0,9 Nassauer, Markus	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
4,82	0,0 Liebig, Joachim	72 LG Lippe-Süd	07.05. Viersen
4,78	-0,3 Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	17.09. Netphen
4,62	-0,8 Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
4,40	+0,8 Knüver, Kai	71 Marathon Steinfurt	13.05. Horstmar

Kugelstoß 6 kg

14,00	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
12,29	Klein, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
11,90	Schäfers, Thorsten	73 LG Lippe-Süd	07.05. Viersen
11,72	Görz, Thomas	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
11,50	Bussemas, Jan-Pieter	69 LG Kreis Gütersloh 09	22.04. Salzkotten
11,45	Lange, Martin	71 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine
11,43	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	17.09. Netphen
11,18	Wieners, Frank	71 LV Bördeland-Borgentreich	02.09. Höxter
10,89	Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
10,54	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	17.06. Reken
9,91	Loges, Jörg	72 VfL Kamen	30.09. Lippstadt
9,91	Lammerding, Stefan	70 LG Coesfeld	03.10. Gladbeck
9,63	Striewe, Michael	73 LG Lippe-Süd	07.05. Viersen
9,51	Reisch, Michael	73 TuS Germania 1910 Horstmar	27.05. Horstmar
9,48	Kligge, Karsten	72 TG Herford	26.08. Troisdorf
5,79	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	25.03. Gladbeck

Diskuswurf 1,5 kg

40,31	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
38,96	Schäfers, Thorsten	73 LG Lippe-Süd	29.04. Neuss
38,66	Klein, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
37,65	Striewe, Michael	73 LG Lippe-Süd	16.08. Gütersloh
35,34	Lammerding, Stefan	70 LG Coesfeld	03.10. Gladbeck
34,07	Schröder, Dirk	69 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
31,97	Lange, Martin	71 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine
31,86	Mertens, Guido	73 LG Lippe-Süd	26.08. Troisdorf
31,54	Wieners, Frank	71 LV Bördeland-Borgentreich	02.09. Höxter



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

31,14	Peters, Ronny	72 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
30,97	Loges, Jörg	72 VfL Kamen	30.09. Lippstadt
30,63	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	03.10. Gladbeck
29,04	Hengesbach, Markus	71 Ski-Club Fretter	17.06. Reken
28,41	Reisch, Michael	73 TuS Germania 1910 Horstmar	27.05. Horstmar
14,78	Bernatzki, Marco	69 LA SV Herten	23.04. Essen

Hammerwurf 6 kg

33,11	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	13.05. Plettenberg
-------	---------------	----------------------------	--------------------

Speerwurf 700 g

43,99	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
43,50	Binnenbruck, Axel	69 LG Brillux Münster	13.08. Mönchengladbach
38,99	Wehner, Thomas	70 LG Oelde/Wadersloh	25.03. Gladbeck
38,96	Lange, Martin	71 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine
37,18	Wieners, Frank	71 LV Bördeland-Borgentreich	02.09. Höxter
28,51	Lammerding, Stefan	70 LG Coesfeld	03.10. Gladbeck

Gewichtwurf 11,34 kg

13,96	Blech, Thomas	73 LG Kindelsberg Kreuztal	13.05. Plettenberg
-------	---------------	----------------------------	--------------------

Senioren M55

100 m

12,96 +0,9	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	19.06. Niederselters
13,02 -2,0	Ratsch, Ulrich	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	17.06. Reken
13,03 -2,0	Krupka, Dirk	64 LG Kreis Lübbecke	17.06. Reken
13,24 -0,5	Seidel, Olaf	68 LG Kreis Lübbecke	03.09. Bad Salzuflen
13,25 -0,4	Kohlberger, Gerd	67 LG Kindelsberg Kreuztal	12.08. Mönchengladbach
13,58 +0,6	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
13,87 +0,6	Krüger, Holger	64 LG Kindelsberg Kreuztal	22.07. Düsseldorf
14,00 +0,1	Brand, Andreas	68 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
14,04 -0,2	Kuhfuß, Ingo	68 TSV Hagen 1860	02.09. Hagen
14,12 +0,7	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	02.09. Kamen
14,21 +0,8	Stücher, Eberhard	67 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
14,45 +0,8	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
14,51 +0,1	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
14,72 +0,2	Wagemann, Kurt	64 LV Bördeland-Borgentreich	07.05. Höxter
14,80 +0,4	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	08.06. Bönen
15,09 -0,7	Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	16.09. Hemer
17,08 -0,7	Haefs, Henrik	65 TV Deilinghofen	16.09. Hemer

200 m

26,27 +0,1	Krumm, Burkhard	66 LG Kindelsberg Kreuztal	19.06. Niederselters
27,21 -1,0	Seidel, Olaf	68 LG Kreis Lübbecke	13.08. Mönchengladbach



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

27,49 -1,0 Kohlberger, Gerd
28,16 +0,2 Fischer, Arne
28,50 -1,4 Lenfers, Ansgar
30,50 +0,4 Maximowitz, Dirk

67 LG Kindelsberg Kreuztal
68 LSF Münster
68 LC Rapid Dortmund
66 LG Halver-Schalksmühle

13.08. Mönchengladbach
01.05. Bochum
07.05. Edemissen
07.07. Hemer

400 m

56,01 Bächter, Mario
62,01 Seidel, Olaf
62,02 Westphal, Gerd
67,53 Peglau, Jens
73,11 Wehrstedt, Markus
73,27 Waldikowski, Klemens
81,34 Maximowitz, Dirk
92,00 Koller, Thomas

68 SV Teuto Riesenbeck
68 LG Kreis Lübbecke
64 LC Paderborn
68 TG Harkort Wetter
68 USC Bochum
65 LG Oelde/Wadersloh
66 LG Halver-Schalksmühle
64 VfL Kamen

17.06. Reken
01.07. Wunstorf
17.09. Bad Nauheim
17.06. Reken
16.04. Rheine
07.07. Hemer
22.09. Pescara
02.09. Kamen

800 m

2:19,74 Przybilla, Roland
2:24,03 Fromme, Stefan
2:27,12 Brockfeld, Stefan
2:27,32 Peglau, Jens
2:28,59 Fischer, Arne
2:30,35 Haas, Frieder
2:38,06 Grafe, Ralf
2:41,45 Krumm, Burkhard
2:42,12 Wehrstedt, Markus
2:44,00 Israel, Frank
2:48,43 Kohlberger, Gerd
2:58,21 Waldikowski, Klemens
3:00,23 Stein, Frank
3:03,96 Stücher, Eberhard
3:11,93 Gresch, Rolf

67 DJK Gütersloh 1923
67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen
66 TuS Deuz
68 TG Harkort Wetter
68 LSF Münster
66 LG Kindelsberg Kreuztal
66 LG Kindelsberg Kreuztal
66 LG Kindelsberg Kreuztal
68 USC Bochum
67 TV Attendorn
67 LG Kindelsberg Kreuztal
65 LG Oelde/Wadersloh
67 LG Kindelsberg Kreuztal
67 LG Kindelsberg Kreuztal
64 USC Bochum

19.08. Gütersloh
26.08. Troisdorf
04.08. Düsseldorf
13.08. Mönchengladbach
19.08. Lüdinghausen
16.04. Rheine
26.08. Troisdorf
07.05. Viersen
01.05. Bochum
17.09. Lüdenscheld
07.05. Viersen
04.06. Ahlen
26.08. Troisdorf
26.08. Troisdorf
01.05. Bochum

1.000 m

3:17,43 Peglau, Jens

68 TG Harkort Wetter

31.08. Bergisch Gladbach

1.500 m

4:42,80 Lenfers, Ansgar
4:46,11 Przybilla, Roland
4:56,98 Brockfeld, Stefan
5:12,75 Peglau, Jens
5:20,84 Fischer, Arne
5:27,44 Förster, Eckart
5:33,77 Wehrstedt, Markus
5:39,66 Westphal, Gerd
5:58,58 Rohregger, Robert

68 LC Rapid Dortmund
67 DJK Gütersloh 1923
66 TuS Deuz
68 TG Harkort Wetter
68 LSF Münster
64 USC Bochum
68 USC Bochum
64 LC Paderborn
64 SV Brackwede

07.05. Edemissen
12.08. Mönchengladbach
29.07. Minden
07.09. Bergisch Gladbach
21.05. Rheine
17.06. Reken
16.04. Rheine
17.09. Bad Nauheim
22.09. Pescara



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

8:12,75	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	23.09. Pescara
9:41,62	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	03.09. Kamen

3.000 m

10:25,91	Fromme, Stefan	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.08. Troisdorf
10:28,66	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	07.06. Dortmund
10:48,19	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	24.08. Bergisch Gladbach
11:25,44	Fischer, Arne	68 LSF Münster	25.08. Melle
11:37,57	Israel, Frank	67 TV Attendorn	17.05. Arnsberg
11:47,80	Tuna, Manuel	66 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
12:02,15	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	24.08. Bergisch Gladbach
12:30,47	Fuchs, Wolfgang	66 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
13:17,21	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
14:31,51	Wagemann, Kurt	64 LV Bördeland-Borgentreich	07.05. Höxter
14:36,40	Segers, Roland	64 SuS Schalke 96	01.08. Bergkamen

5.000 m

18:43,62	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	10.05. Wenden
18:46,8*	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	24.10. Wiedenbrück
19:35,40	Israel, Frank	67 TV Attendorn	04.08. Düsseldorf
19:51,94	Fischer, Arne	68 LSF Münster	16.04. Rheine
20:39,67	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	16.04. Rheine
21:03,39	Förster, Eckart	64 USC Bochum	29.05. Recklinghausen
21:29,39	Wehrstedt, Markus	68 USC Bochum	17.06. Reken
21:37,01	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	26.09. Pescara
21:45,65	Godde, Martin	64 Recklinghäuser LC	29.05. Recklinghausen
21:53,97	Gehrmann, Stefan	67 LG Rheine-Elte	29.04. Rheine
23:08,63	Stutzenberger, Olaf	67 SF Ennepetal	04.06. Hagen
23:15,71	Orthaus, Michael	67 DJK Gütersloh 1923	19.08. Gütersloh
24:48,98	Sutter, Andreas	67 TSV 1887 Schloß Neuhaus	24.06. Minden
25:27,62	Segers, Roland	64 SuS Schalke 96	29.05. Recklinghausen

10.000 m

38:22,12	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	22.04. Dortmund-Hacheney
41:08,90	Hoppe, Bernd	67 LV Oelde	29.04. Oelde
44:36,36	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	21.09. Pescara

5 km Straße

17:54	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	18.03. Salzkotten
18:08	Jandt, Detlef	67 PV Triathlon TG Witten	05.03. Leverkusen
18:29	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	10.06. Oelde
19:07	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	10.06. Oelde
19:16	Schalk, Helge	68 LG Opelner	31.10. Bochum
19:29	Hoppe, Bernd	67 LV Oelde	10.06. Oelde
19:36	Horstknepper, Matthias	68 LV Oelde	10.06. Oelde



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

20:44	Kolk, Thomas	64 Marathon Soest	21.10. Wadersloh
20:48	Weweler, Markus	67 LSF Münster	14.10. Coesfeld
21:00	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	05.03. Leverkusen
21:04	Gehrmann, Stefan	67 LG Rheine-Elte	02.12. Rheine
21:09	Schürmann, Jörg	67 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund
21:14	Wehrstedt, Markus	68 USC Bochum	24.09. Herten
21:25	Kruse, Stefan	68 LG Hamm	30.04. Nordkirchen
21:31	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	10.06. Oelde
21:45	Zeppa, Daniel	66 TSV 1863 Herdecke	12.02. Herten
21:48	El-Chami, Amin	68 LAZ Iserlohn	11.03. Fröndenberg
22:07	Küpper, Ingo	64 TSV 1889 Kirchlinde	23.09. Dortmund
22:18	Gebauer, Bernd	65 LG Olympia Dortmund	20.08. Dortmund Hörde
22:24	Dammann, Klaus	67 LG Burg Wiedenbrück	08.04. Paderborn

10 km Straße

36:31	Jandt, Detlef	67 PV Triathlon TG Witten	08.04. Paderborn
36:35	Wissmann, Ingo	66 SV Brackwede	20.08. Dortmund-Hörde
37:05	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	18.03. Salzkotten
37:07	Christmann, Ulrich	65 Tri-Speed Marienfeld	08.04. Paderborn
38:00	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	04.02. Duisburg
38:15	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	22.01. Köln-Porz
38:19	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	14.10. Coesfeld
38:49	Bückemeyer, Thomas	68 TSG Valbert	28.01. Kirchen
39:06	Karneth, André	67 LSF Münster	29.07. Berlin
40:01	Severt, Günter	67 LG Coesfeld	04.02. Duisburg
40:16	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	28.01. Kirchen
40:25	Werner, Ronald	68 HLC Höxter	08.04. Paderborn
40:28	Horstknepper, Matthias	68 LV Oelde	29.01. Hamm
40:31	Hagemeyer, Achim	68 LG Kreis Lübbecke	18.05. Petershagen
40:41	Israel, Frank	67 TV Attendorn	20.08. Dortmund-Hörde
40:41	Ahrens, Sven	68 LSF Münster	14.10. Coesfeld
40:49	Gehrmann, Horst	66 ASG Teutoburger Wald	20.08. Dortmund-Hörde
40:59	Bales, Stefan	65 LSF Münster	10.06. Oelde
41:11	Stutenbäumer, Martin	64 Ski-Club Beckum	29.01. Hamm
41:35	Henselmann, Frank	65 TuS Eintracht Bielefeld	01.12. Rheda-Wiedenbrück

Halbmarathon

1:18:41	Wissmann, Ingo	66 SV Brackwede	18.11. Essen
1:23:08	Freitag, Wolfgang	67 LV Oelde	18.11. Essen
1:23:44	Brockfeld, Stefan	66 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:24:38	Przybilla, Roland	67 DJK Gütersloh 1923	02.04. Berlin
1:24:44	Stolecki, Stephan	68 LC Rapid Dortmund	25.03. Duisburg
1:25:33	Bales, Stefan	65 LSF Münster	05.11. Gütersloh
1:26:10	Karneth, André	67 LSF Münster	18.05. Petershagen
1:26:20	Horn, Christian	67 LG Burg Wiedenbrück	05.11. Gütersloh



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:26:29	Baehr, Thomas	66 SC Hagen-Wildewiese	18.11. Essen
1:27:25	Schalk, Helge	68 LG Opelaner	18.11. Essen
1:28:59	Rottler, Andreas	67 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:29:14	Horstknepper, Matthias	68 LV Oelde	26.02. Hamm
1:30:01	Schneider, Markus	66 Marathon Ibbenbüren	13.05. Helsinki
1:30:30	Henselmann, Frank	65 TuS Eintracht Bielefeld	18.11. Essen
1:30:46	Dilla, Wolfgang	65 LV Oelde	02.04. Berlin
1:32:40	Tahiri, Kadri	67 USC Bochum	26.03. Freiburg
1:33:05	Peck, Joachim	67 Marathon Soest	26.02. Hamm
1:33:42	Godde, Martin	64 Recklinghäuser LC	18.11. Essen
1:34:32	Frigge, Daniel	66 Marathon-Club Menden	26.02. Hamm
1:35:53	Rohregger, Robert	64 SV Brackwede	01.04. Toruń

Marathon

2:58:10	Bales, Stefan	65 LSF Münster	03.12. Valencia
3:03:56	Stutenbäumer, Martin	64 Ski-Club Beckum	03.09. Münster
3:18:45	Liem, Guido	67 TSV 1887 Schloß Neuhaus	03.09. Münster
3:19:40	Godde, Martin	64 Recklinghäuser LC	24.09. Berlin
3:24:06	Schalk, Helge	68 LG Opelaner	24.09. Berlin
3:24:27	Bodenstein, Kai-Uwe	67 TSG Valbert	03.09. Münster
3:25:19	Ahrens, Sven	68 LSF Münster	03.09. Münster
3:25:22	Karneth, André	67 LSF Münster	03.09. Münster
3:27:40	Niggemann, Jost	67 LG Hamm	03.09. Münster
3:27:45	Navratil, Peter	64 LSF Münster	03.09. Münster
3:28:27	Erdenbrink, Michael	68 SV Teuto Riesenbeck	24.09. Berlin
3:32:05	Severt, Günter	67 LG Coesfeld	24.09. Berlin
3:44:52	Tuna, Manuel	66 LG Kindelsberg Kreuztal	29.10. Frankfurt
3:51:28	Rüping, Uwe	64 Lauf Team Unna	23.04. Hamburg
3:52:02	Theisges, Dirk	65 TV Deilinghofen	03.09. Münster
3:54:27	Leonard, Dr. Peter	64 LSF Münster	24.09. Berlin
3:56:40	Müller, Andreas	64 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.09. Münster
3:56:47	Deifuß, Holger	68 FC Nordkirchen	24.09. Berlin
3:57:42	Gebauer, Bernd	65 LG Olympia Dortmund	23.04. Hamburg
3:58:48	Hartmann, Thomas	68 LV Oelde	24.09. Berlin

100 m Hürden 0,914 m

18,04	0,0 Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
19,17	+0,6 Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	02.09. Hagen

Hochsprung

1,58	Ratsch, Ulrich	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	26.08. Troisdorf
1,50	Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	06.05. Waltrop
1,50	Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
1,50	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,50	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1,46	Waller, Hans Jörg	68 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
1,37	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Pescara
1,30	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	02.09. Kamen

Stabhochsprung

3,30	Kranz, Jörg	68 DJK Blau-Weiß Annen	13.08. Mönchengladbach
3,00	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
2,60	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	23.09. Pescara
2,30	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	03.09. Kamen

Weitsprung

5,72	-0,3 Ratsch, Ulrich	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	28.09. Pescara
5,26	+1,1 Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.05. Oer-Erkenschwick
5,21	-1,9 Krupka, Dirk	64 LG Kreis Lübbecke	17.06. Reken
4,96	+0,6 Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
4,71	-0,6 Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	07.05. Edemissen
4,70	-0,3 Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
4,66	0,0 Waller, Hans Jörg	68 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
4,65	+0,3 Stücher, Eberhard	67 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
4,61	-0,2 Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
4,61	0,0 Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	16.09. Hemer
4,54	+0,3 Krüger, Holger	64 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
4,31	-0,9 Grafe, Ralf	66 LG Kindelsberg Kreuztal	30.06. Kreuztal
4,23	+0,1 Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Pescara
3,41	+0,1 Koller, Thomas	64 VfL Kamen	02.09. Kamen
3,06	+0,5 Haefs, Henrik	65 TV Deilinghofen	16.09. Hemer

Dreisprung

11,51	0,0 Gruhn, Reinhard	66 TuS 09 Erkenschwick	21.05. Oer-Erkenschwick
10,02	-1,5 Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	17.06. Reken
9,35	0,0 Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	07.07. Hemer

Kugelstoß 6 kg

11,74	Lübckemeier, Rainer	65 BTW Bünde	24.06. Minden
11,22	von Mutius, Michael	65 LG Kreis Gütersloh 09	17.06. Reken
11,11	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.09. Porta Westfalica
10,95	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	08.06. Bönen
10,83	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
10,21	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
9,89	Ratsch, Ulrich	67 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	07.05. Viersen
9,56	Krüger, Holger	64 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
8,63	Lammerding, Martin	66 LG Coesfeld	15.04. Dörpen
8,26	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	26.07. Kamen
7,36	Spieckermann, Ulf	65 TV Deilinghofen	16.09. Hemer
7,27	Haefs, Henrik	65 TV Deilinghofen	16.09. Hemer



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Diskuswurf 1,5 kg

36,50	von Mutius, Michael	65 LG Kreis Gütersloh 09	17.06. Reken
33,74	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
33,55	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.09. Porta Westfalica
33,53	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	16.07. Wittlich
32,65	Lammerding, Martin	66 LG Coesfeld	24.06. Lingen (Ems)
32,20	Kuhfuß, Ingo	68 TSV Hagen 1860	29.09. Hagen
29,06	Nomann, Martin	66 SG Suderwich	17.06. Reken
28,48	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	07.10. Stadthagen
27,95	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	04.08. Bergkamen
27,62	Krüger, Holger	64 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
24,38	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	03.09. Kamen
24,23	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
23,11	Giesler, Michael	68 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf

Hammerwurf 6 kg

36,20	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.09. Porta Westfalica
31,17	Lammerding, Martin	66 LG Coesfeld	24.06. Lingen (Ems)
29,71	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	21.10. Plettenberg
26,56	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	13.05. Plettenberg

Speerwurf 700 g

42,62	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Mönchengladbach
39,19	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
38,54	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	17.06. Reken
36,89	Lübkemeier, Rainer	65 BTW Bünde	17.06. Reken
34,50	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	07.05. Edemissen
33,82	Kuhlmann, Stephan	67 SC Porta Westfalica Nammen	30.09. Porta Westfalica
28,00	Koller, Thomas	64 VfL Kamen	26.07. Kamen
26,26	Antusch, Thomas	67 LV Oelde	30.09. Porta Westfalica
25,74	Nomann, Martin	66 SG Suderwich	17.06. Reken

Gewichtwurf 11,34 kg

12,14	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	13.05. Plettenberg
9,13	Donner, Thomas	67 LG Kindelsberg Kreuztal	13.05. Plettenberg

5-Kampf

3.184	Lenfers, Ansgar	68 LC Rapid Dortmund	06.05. Edemissen
4,71 (-0,6) - 617 34,50 - 534 28,50 (-1,4) - 649 26,40 - 439 4:42,80 - 945			

10-Kampf

6.224	Westphal, Gerd	64 LC Paderborn	17.09. Bad Nauheim
13.58 (+0,6) - 681 4.96 (+0,6) - 691 10.21 - 648 1.50 - 661 62.02 - 663 18.04 (0,0) - 660 24.23 - 393 3.00 - 579 39.19 - 627 05:39.66 - 621			
4.326	Maximowitz, Dirk	66 LG Halver-Schalksmühle	23.09. Pescara



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

15,07 (-0,4) - 178 | 4,23 (+0,1) - 244 | 9,98 - 484 | 1,37 - 297 | 81,34 - 0 | 19,68 (+0,6) - 0 | 31,57 - 495 | 2,60 - 264 | 34,47 - 363 | 8:12,75 - 0

Seniorinnen W50

100 m

13,91 -0,5 Byner, Silke	73 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
14,20 -0,5 Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
14,41 +0,2 Schulte, Sabine	69 SV 1860 Minden	12.08. Mönchengladbach
14,91 -1,2 Kaske-Mehlich, Daniela	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.05. Bielefeld
15,47 +0,2 Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
15,59 +1,0 Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
15,65 -0,2 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	07.05. Viersen
15,89 +0,3 Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	24.06. Minden
15,99 -1,2 Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	26.08. Troisdorf
16,03 -1,9 Dunger, Carmen	71 TSV Siegen	17.06. Reken
16,63 +0,1 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	09.09. Rheine

200 m

28,88 0,0 Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	17.06. Reken
28,98 0,0 Byner, Silke	73 LC Paderborn	17.06. Reken
30,22 +0,2 Schulte, Sabine	69 SV 1860 Minden	13.08. Mönchengladbach
32,88 -0,6 Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	08.06. Bönen
33,02 0,0 Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	17.06. Reken
33,13 0,0 Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	17.06. Reken
33,39 +0,8 Peters, Ina	71 USC Bochum	04.08. Düsseldorf
33,60 +0,2 Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede

3.000 m

13:24,66 Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
13:37,08 Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra	07.05. Höxter
14:25,80 Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	26.08. Troisdorf
15:32,76 Rohleder, Dunja	73 DJK Blau-Weiß Annen	07.05. Viersen
17:12,00 Wagner, Cornelia	71 SuS Oberaden	01.08. Bergkamen

5 km Straße

18:17 Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	11.02. Dortmund
19:37 Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	28.01. Kirchen
21:56 Schramm, Marion	73 LV Oelde	10.06. Oelde
22:42 Hahne, Ruth	73 LV Oelde	10.06. Oelde
23:19 Menze, Julia	72 LC Paderborn	18.03. Salzkotten
24:31 Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra	18.03. Salzkotten
24:35 Droste, Gabriele	69 Lauf Team Unna	18.11. Werl
27:23 Meyer, Ellen	72 TV Westfalia Epe	10.06. Oelde
27:34 Lorenz, Tanja	72 FC Schalke 04	03.12. Herten
30:36 Tröster, Britta	73 TSG Lennestadt	13.05. Attendorn



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

35:21 Overmann, Imke 72 LC Paderborn 08.04. Paderborn

10 km Straße

37:44	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	18.11. Essen
42:15	Kiepert, Kathrin	69 PV Triathlon TG Witten	07.05. Bochum-Stiepel
43:23	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	08.10. Herdorf
45:13	Kuczmik, Karin	72 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	29.01. Hamm
45:52	Orthaus, Anja	71 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
47:15	Schramm, Marion	73 LV Oelde	20.08. Dortmund-Hörde
47:18	Hahne, Ruth	73 LV Oelde	29.01. Hamm
47:39	Claeßen, Petra	73 LG Coesfeld	14.10. Coesfeld
50:56	Strachalla, Elke	72 LSF Münster	04.08. Laer-Holthausen
51:37	Janßen, Tanja	69 SuS Schalke 96	24.09. Herten
51:45	Pöcheim, Antje Katrin	71 LSF Münster	29.01. Hamm
52:46	Gurlitt, Maike	73 Lauf Team Unna	20.08. Dortmund-Hörde
53:31	Droste, Gabriele	69 Lauf Team Unna	20.08. Dortmund-Hörde
55:22	Adolphs, Sabine	69 LG Hamm	08.01. Bönen
59:12	Frisse, Petra	73 LSF Münster	21.01. Haltern am See
59:58	Koch, Mechthild	70 Warburger Sportverein	18.03. Salzkotten

Halbmarathon

1:22:19	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	01.10. Bremen
1:29:15	Müller-Scherzant, Gabi	69 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:30:12	Kiepert, Kathrin	69 PV Triathlon TG Witten	03.09. Bochum-Mitte
1:33:44	Kostevski, Dragi	72 SV SW Sende	08.04. Paderborn
1:36:55	Lückert, Mara	70 SG Wenden	18.11. Essen
1:37:45	Feinbier, Bianka	71 SF Ennepetal	02.04. Berlin
1:43:29	Kuczmik, Karin	72 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	26.02. Hamm
1:44:27	Hahne, Ruth	73 LV Oelde	26.02. Hamm
1:45:20	Siepler, Simone	73 Non-Stop-Ultra	08.04. Paderborn
1:45:53	Claeßen, Petra	73 LG Coesfeld	14.07. Dülmen-Rorup
1:47:46	Poppensieker, Tanja	70 TSVE 1890 Bielefeld	02.04. Berlin
1:51:44	Raoudi, Khadija	71 LAZ Iserlohn	26.03. Venlo
1:53:37	Gurlitt, Maike	73 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
1:53:59	Strachalla, Elke	72 LSF Münster	26.02. Hamm
1:57:28	Dionisius, Isabelle	71 Lauftreff Recklinghausen	03.09. Bochum-Mitte
1:57:49	Pöcheim, Antje Katrin	71 LSF Münster	26.02. Hamm
2:00:21	Droste, Gabriele	69 Lauf Team Unna	03.10. Dortmund
2:02:28	Hartmann, Daniela	70 LV Oelde	26.08. Warendorf
2:09:07	Frisse, Petra	73 LSF Münster	26.03. Hannover
2:13:54	Janßen, Tanja	69 SuS Schalke 96	03.10. Dortmund

Marathon

2:55:09	Moesch, Angela	69 Laufgruppe Deiringsen	29.10. Frankfurt
3:15:21	Kiepert, Kathrin	69 PV Triathlon TG Witten	01.10. Köln



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

3:26:33	Schwefer, Ira	70 LSF Münster	03.09. Münster
3:50:36	Claeßen, Petra	73 LG Coesfeld	03.09. Münster
4:14:19	Hartmann, Daniela	70 LV Oelde	24.09. Berlin
4:21:31	Dionisius, Isabelle	71 Laufftreff Recklinghausen	24.09. Berlin
4:34:16	Strachalla, Elke	72 LSF Münster	23.04. London
5:09:19	Frisse, Petra	73 LSF Münster	03.09. Münster

80 m Hürden 0,762 m

16,63	-1,0 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	16.07. Wittlich
-------	-------------------	------------------------	-----------------

4x100 m Staffel

57,49	LC Paderborn Bergener (1969), Zwiener (1970), Byner (1973), Arns (1969)	30.06. Kreuztal
59,81	StG Siegen-Lippstadt Dunger (1971), Dreisbach (1960), Panitz (1969), Jokiel-Straupe (1966)	13.08. Mönchengladbach
61,03	StG Witten-Annen/Bochum Kranz (1970), Viebahn (1959), Linden (1971), Netz (1967)	07.05. Viersen
61,75	TV Unna 1861 Schulte (1970), Wolff (1964), Lütge (1970), Tejero-Jurksas (1970)	12.05. Holzwickede

4x400 m Staffel

5:16,95	LC Paderborn Bergener (1969), Zwiener (1970), Arns (1969), Kalis (1967)	29.04. Bietigheim-Bissingen
---------	--	-----------------------------

3x800 m Staffel

9:58,38	SC Falke Saerbeck Barkey (1965), Dorstel (1971), Leyer (1967)	03.06. Lengerich
---------	--	------------------

5.000 m Bahngehen

34:58,34	Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	03.06. Mönchengladbach
----------	----------------	------------------------	------------------------

Weitsprung

4,33	+0,4 Kaske-Mehlich, Daniela	69 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	22.07. Düsseldorf
4,10	+0,1 Zwiener, Michaela	70 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
4,07	+1,1 Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
4,05	-0,6 Arns, Sabine	69 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
3,96	+0,7 Tejero-Jurksas, Tanja	70 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
3,95	+0,3 Byner, Silke	73 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
3,72	-0,8 Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	22.04. Werl
3,72	+0,8 Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
3,55	-1,9 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	09.09. Rheine
3,49	0,0 Dunger, Carmen	71 TSV Siegen	17.06. Reken

Dreisprung

8,05	-0,6 Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	13.08. Mönchengladbach
------	--------------------	-------------------	------------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Kugelstoß 3 kg

10,13	Hart, Katja	71 TV Lengerich	29.04. Rheine
10,13	Arns, Sabine	69 LC Paderborn	26.08. Troisdorf
10,05	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	30.09. Porta Westfalica
9,89	Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	17.06. Reken
9,01	Geers, Kerstin	71 LC Paderborn	26.08. Troisdorf
8,88	Brandt, Monika	70 SV Brackwede	27.05. Porta Westfalica
8,72	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	27.05. Porta Westfalica
8,59	Homann, Manuela	69 TSG Reken	17.06. Reken
8,56	Werner, Andrea	69 LG Wittgenstein	29.05. Allendorf
8,16	Panitz, Kathrin	69 LTV Lippstadt	17.06. Reken
7,95	Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	17.06. Reken
7,86	Dunger, Carmen	71 TSV Siegen	17.06. Reken
7,59	Byner, Silke	73 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
7,55	Bergener, Jutta	69 LC Paderborn	30.06. Kreuztal
7,51	Böttiger, Margareta	73 LAZ Soest	23.09. Oelde
7,28	Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	30.08. Witten
5,70	Sänger, Angela	69 DJK Blau-Weiß Annen	30.08. Witten

Diskuswurf 1 kg

25,32	Brandt, Monika	70 SV Brackwede	27.05. Porta Westfalica
25,01	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	30.09. Porta Westfalica
22,31	Hart, Katja	71 TV Lengerich	29.04. Rheine
20,76	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	27.05. Porta Westfalica
20,66	Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	17.06. Reken
18,16	Schramm, Marion	73 LV Oelde	04.08. Bergkamen
16,41	Böttiger, Margareta	73 LAZ Soest	20.08. Soest
14,25	Linden, Christiane	71 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten

Hammerwurf 3 kg

33,75	Brandt, Monika	70 SV Brackwede	09.09. Bielefeld
30,67	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	30.09. Porta Westfalica
29,45	Böttiger, Margareta	73 LAZ Soest	08.06. Rhede
29,23	Schramm, Marion	73 LV Oelde	30.09. Porta Westfalica
28,23	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	27.05. Porta Westfalica

Speerwurf 500 g

33,18	Brandt, Monika	70 SV Brackwede	24.06. Minden
27,82	Schulte, Claudia	70 TV Unna 1861	17.06. Reken
27,35	Hupel, Ingeborg	73 VfB Fichte Bielefeld	09.09. Bielefeld
21,94	Sowa, Christina	71 LC Paderborn	30.09. Porta Westfalica
20,90	Kranz, Tania	70 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
19,36	Lütge, Dagmar	70 TV Unna 1861	01.08. Bergkamen
19,06	Lange, Dörthe	72 TV Jahn Rheine	29.04. Rheine



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

14,64 Böttiger, Margareta 73 LAZ Soest 23.09. Oelde

Seniorinnen W55

100 m

15,57 -1,0 Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	19.08. Lüdinghausen
15,87 +0,6 Raschke, Petra	67 ASV Senden	12.08. Mönchengladbach
16,57 +0,3 Bender, Lubow	67 LAC Spenge	24.06. Minden
16,68 +0,2 Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
16,71 -0,6 Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage
17,53 -2,3 Netz, Martina	67 DJK Blau-Weiß Annen	26.08. Troisdorf

200 m

33,08 -0,7 Lentsch, Vilija	66 LC Attendorn	06.05. Attendorn
33,26 +0,5 Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen
33,82 0,0 Raschke, Petra	67 ASV Senden	17.06. Reken
34,36 -0,6 Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	08.06. Bönen
34,76 +0,4 Bender, Lubow	67 LAC Spenge	24.06. Minden

400 m

72,67 Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
------------------------------------	----------------------------------	----------------------

800 m

2:39,43 Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	10.06. Lage
2:49,53 Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	13.08. Mönchengladbach
3:33,61 Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	12.09. Paderborn

1.500 m

5:45,36 Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	12.08. Mönchengladbach
-----------------------------	---------------------	------------------------

3.000 m

13:09,10 Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	17.06. Reken
13:14,43 Nordhausen, Angela	68 LG Opelaner	26.08. Troisdorf
14:58,29 Risse, Heike	65 DJK Blau-Weiß Annen	26.08. Troisdorf
15:15,47 Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	02.07. Schladen

5.000 m

20:16,53 Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	06.05. Mittweida
22:55,97 Stutzenberger, Anita	66 SF Ennepetal	04.06. Hagen
23:18,20 Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	22.04. Dortmund-Hacheney
25:19,16 Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	22.04. Dortmund-Hacheney
26:29,02 Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	16.04. Rheine

10.000 m

46:59,00 Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	29.04. Oelde
----------------------------	-----------------------	--------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

5 km Straße

21:01	Rodloff, Gudrun	65 LG Hamm	18.03. Salzkotten
21:22	Lentsch, Vilija	66 LC Attendorn	13.05. Attendorn
21:49	Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	02.07. Münster
22:13	Stöppler, Petra	66 Marathon Steinfurt	02.12. Rheine-Mesum
22:24	Reimering, Claudia	65 SV Brackwede	10.06. Oelde
23:57	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	05.03. Leverkusen
24:29	Gomes, Rosa	67 LSF Münster	18.06. Menden
24:34	Schmidtke, Christiane	65 LV Oelde	10.06. Oelde
25:16	Tonk, Christina	66 SC Porta Westfalica Nammen	18.05. Petershagen
25:31	Stebner, Dr. Franziska	65 LC Paderborn	08.04. Paderborn
26:28	Kämpfer, Kirstin	64 LG Kindelsberg Kreuztal	02.07. Köln-Porz
26:57	Reinhardt, Cordula	68 LC Solbad Ravensberg	08.04. Paderborn
28:28	Weier, Silke	64 Marathon-Club Menden	08.01. Bönen
29:35	Frigge, Claudia	66 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
29:59	Meier, Karin	66 SV 1860 Minden	10.06. Oelde

10 km Straße

43:27	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.04. Paderborn
44:58	Stöppler, Petra	66 Marathon Steinfurt	29.01. Hamm
45:16	Rodloff, Gudrun	65 LG Hamm	20.08. Dortmund-Hörde
46:06	Krebs, Alexa	66 LC Solbad Ravensberg	08.04. Paderborn
46:13	Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	18.03. Salzkotten
46:41	Sandkühler-Daniel, Dorothee	65 LV Oelde	21.01. Haltern am See
47:37	Engels, Sabine	68 LC Solbad Ravensberg	26.03. Hannover
48:12	Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	20.08. Dortmund-Hörde
48:30	Stutzenberger, Anita	66 SF Ennepetal	07.05. Bochum-Stiepel
48:53	Reimering, Claudia	65 SV Brackwede	05.11. Gütersloh
49:18	Rückmann, Anja	66 VfL Gladbeck 1921	12.02. Herten
51:41	Weis, Angelika	65 Lauf Team Unna	29.01. Hamm
52:07	Rusche, Barbara	65 SV Langendreer 04 Leichtathletik	18.11. Essen
54:48	Wozny, Kerstin	67 SuS Bertlich 1945	18.11. Essen
54:51	Lübbert-Horn, Maria	67 LG Burg Wiedenbrück	01.12. Rheda-Wiedenbrück
54:56	Matzeit, Agnes	68 Lauf Team Unna	20.08. Dortmund-Hörde
54:58	Nachtwey, Claudia	67 LippeRunners Werne	14.07. Dülmen-Rorup
55:01	Maletz, Manuela	64 LF Bönen	11.03. Fröndenberg
55:06	Berwinkel, Annegret	67 Non-Stop-Ultra	01.12. Rheda-Wiedenbrück
55:14	Rammert, Uschi	68 LV Oelde	20.08. Dortmund-Hörde

Halbmarathon

1:39:40	Stöppler, Petra	66 Marathon Steinfurt	26.02. Hamm
1:42:09	Ludwig, Sabine	67 Spiridon Haltern	18.11. Essen
1:42:23	Sandkühler-Daniel, Dorothee	65 LV Oelde	03.10. Dortmund
1:43:40	Gerke, Maria	67 LG Oelde/Wadersloh	04.06. Salzkotten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:44:17	Schöning, Petra	65 DJK Gütersloh 1923	02.04. Berlin
1:48:13	Huber, Anita	65 SuS Olfen	26.03. Freiburg
1:50:08	Ott, Gabriele	67 Recklinghäuser LC	18.11. Essen
1:53:42	Kruse, Heidi	65 LG Lemgo	26.03. Hannover
1:55:55	Reinhardt, Cordula	68 LC Solbad Ravensberg	02.04. Berlin
1:58:18	Maletz, Manuela	64 LF Bönen	26.02. Hamm
1:58:47	Weis, Angelika	65 Lauf Team Unna	26.02. Hamm
2:10:45	Krebs, Alexa	66 LC Solbad Ravensberg	02.04. Berlin
2:39:51	Schubert, Birgit	66 TuS Breckerfeld	03.10. Dortmund

Marathon

3:39:14	Gaszek, Eva-Maria	66 LSF Münster	03.09. Münster
3:41:29	Huber, Anita	65 SuS Olfen	29.10. Frankfurt
3:50:36	Sandkühler-Daniel, Dorothee	65 LV Oelde	29.10. Frankfurt
3:58:53	Schmidtke, Christiane	65 LV Oelde	24.09. Berlin

Hochsprung

1,29	Kanne, Anja	68 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.08. Mönchengladbach
1,24	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	17.06. Reken
1,20	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	17.06. Reken

Weitsprung

3,91	0,0 Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	17.06. Reken
3,83	+1,1 Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	08.06. Bönen
3,55	-1,5 Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	17.06. Reken
3,20	+1,0 Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage
3,00	-1,0 Netz, Martina	67 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten

Dreisprung

8,73	+1,1 Jokieli-Straupe, Annett	66 LTV Lippstadt	16.09. Arnsberg
------	------------------------------	------------------	-----------------

Kugelstoß 3 kg

11,44	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	17.06. Reken
9,40	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	12.05. Holzwickede
9,14	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
8,67	Ehrhardt, Britta	64 DJK Blau-Weiß Annen	20.09. Witten
7,99	Raschke, Petra	67 ASV Senden	03.10. Gladbeck
6,83	Quest-Altrogge, Katjana	64 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage

Diskuswurf 1 kg

27,12	Bergermann, Anja	66 LA SV Herten	17.06. Reken
25,30	Wenzel, Christine	65 DJK Blau-Weiß Annen	17.06. Reken
22,22	Schaub, Ilona	68 SuS Oberaden	30.09. Porta Westfalica
18,98	Wolff, Maria	64 TV Unna 1861	22.04. Werl
18,12	Raschke, Petra	67 ASV Senden	03.10. Gladbeck



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

16,19 Netz, Martina

67 DJK Blau-Weiß Annen

05.08. Witten

Hammerwurf 3 kg

32,94 Schaub, Ilona

68 SuS Oberaden

30.09. Porta Westfalica

32,74 Raschke, Petra

67 ASV Senden

24.06. Rhede

24,48 Schmidt, Gesine

65 LG Kreis Lübbecke

30.09. Porta Westfalica

Speerwurf 500 g

25,35 Ehrhardt, Britta

64 DJK Blau-Weiß Annen

20.09. Witten

21,93 Schaub, Ilona

68 SuS Oberaden

17.10. Bergkamen

20,24 Raschke, Petra

67 ASV Senden

03.10. Gladbeck

19,86 Wolff, Maria

64 TV Unna 1861

08.06. Bönen

19,01 Wenzel, Christine

65 DJK Blau-Weiß Annen

05.08. Witten

14,30 Netz, Martina

67 DJK Blau-Weiß Annen

20.09. Witten

Gewichtwurf 7,26 kg

10,84 Schaub, Ilona

68 SuS Oberaden

13.05. Plettenberg

Wurf 5-Kampf

2.710 Schaub, Ilona

68 SuS Oberaden

22.04. Dissen am Teutoburger Wald

32,60 - 626 | 9,14 - 614 | 20,65 - 453 | 20,91 - 466 | 9,94 - 551

Senioren M60

100 m

14,02 +0,4 Westerhellweg, Dietmar

60 SuS Oberaden

08.06. Bönen

14,45 -0,6 Heinlein, Johannes

62 LG Kindelsberg Kreuztal

07.05. Viersen

14,63 0,0 Wilhelmi, Karl-Otto

62 SV Brackwede

07.05. Viersen

14,68 +1,8 Kalthaus, Frank

62 LG Halver-Schalksmühle

21.05. Halver

14,75 0,0 Schütte, Thomas

59 TSV 1889 Kirchlinde

07.05. Viersen

14,82 -0,6 Hoffmann, Hartmut

62 LG Kindelsberg Kreuztal

07.05. Viersen

16,16 -1,2 Heising, Rudi

62 LG Ahlen

19.08. Ahlen

16,21 -0,8 Bierwirth, Hans-Peter

59 TSV 1889 Kirchlinde

03.06. Mönchengladbach

16,60 -1,0 Kludzeweit, Dirk

63 LG Kindelsberg Kreuztal

29.07. Regensburg

16,79 +1,4 Arnoldi, Ekkehard

63 LG Kindelsberg Kreuztal

16.09. Attendorn

17,09 -0,3 Vogel, Hermann

61 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen

01.05. Bad Salzuflen

200 m

30,01 0,0 Westerhellweg, Dietmar

60 SuS Oberaden

12.05. Holzwickede

30,11 +0,4 Wilhelmi, Karl-Otto

62 SV Brackwede

17.06. Reken

30,89 +0,8 Schütte, Thomas

59 TSV 1889 Kirchlinde

22.07. Düsseldorf

35,97 -0,1 Arnoldi, Ekkehard

63 LG Kindelsberg Kreuztal

17.09. Lüdenscheid

400 m

67,90 Rodrigues, Antonio

62 Spiridon Haltern

17.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

75,02	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	19.08. Ahlen
78,72	Klein, Norbert	59 VfL Kamen	07.05. Dortmund
80,61	Kludzewiet, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	29.07. Regensburg
84,64	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	19.08. Ahlen

800 m

2:28,98	Rodrigues, Antonio	62 Spiridon Haltern	17.06. Reken
---------	--------------------	---------------------	--------------

1.500 m

4:59,05	Rodrigues, Antonio	62 Spiridon Haltern	17.06. Reken
6:38,54	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	20.08. Ahlen
6:47,97	Schleicher, Ralf	63 LSF Münster	24.06. Minden
7:07,47	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	20.08. Ahlen

3.000 m

11:15,88	Zobel-Schmidt, Martin	60 SV Brackwede	07.05. Viersen
11:41,75	Machutt, Thomas	61 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
12:19,90	Pofalla, Bernd	63 SV Brackwede	26.08. Troisdorf
12:23,52	Wilhelmi, Karl-Otto	62 SV Brackwede	07.05. Viersen
13:54,20	Masjosthusmann, Martin	62 LG Burg Wiedenbrück	29.04. Oelde
14:45,43	Heimbach, Andreas	61 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
14:54,62	Schleicher, Ralf	63 LSF Münster	19.05. Melle

5.000 m

20:01,26	Ohlmeyer, Herbert	61 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
20:02,10	Leszinski, Dr. Frank	63 SuS Schalke 96	17.06. Reken
20:07,12	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	29.05. Recklinghausen
20:38,35	Stöckmann, Holger	63 SG Wenden	10.05. Wenden
20:40,9*	Hörster, Michael	63 ASG Teutoburger Wald	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
21:01,07	Lenz, Joachim	60 USC Bochum	17.06. Reken
21:20,61	Grübener, Horst	60 TuS Deuz	10.05. Wenden
26:29,48	Schleicher, Ralf	63 LSF Münster	24.06. Minden

10.000 m

42:21,84	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	22.04. Dortmund-Hacheney
----------	-------------------	----------------------	--------------------------

5 km Straße

19:16	Zobel-Schmidt, Martin	60 SV Brackwede	10.06. Oelde
19:39	Trame, Martin	63 LV Oelde	10.06. Oelde
19:47	Kott, Georg	61 LC Rapid Dortmund	23.09. Dortmund
19:54	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	10.06. Oelde
20:12	Leszinski, Dr. Frank	63 SuS Schalke 96	10.06. Oelde
20:57	Pofalla, Bernd	63 SV Brackwede	10.06. Oelde
21:30	Weier, Ralf	63 Marathon-Club Menden	01.05. Kamen-Methler
21:45	Kleine, Johannes	60 SV BW Brenken	18.03. Salzkotten



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

22:25	Stripper, Uli	59 LV Oelde	10.06. Oelde
22:34	Belke, Hermann-Josef	60 LAC Veltins Hochsauerland	05.03. Leverkusen
23:51	Gosda, Ralf	62 LG Ahlen	05.03. Ahlen-Vorhelm
23:56	Masjosthusmann, Martin	62 LG Burg Wiedenbrück	06.05. Herzebrock-Clarholz
23:59	Schumacher, Ulrich	61 SV Brackwede	10.06. Oelde
24:13	Bodenhausen, Hubert	60 DJK GW Werl	25.03. Werl
24:18	Hoff, Klaus	60 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
24:27	Wolking, Clemens	62 LSF Münster	14.10. Coesfeld
24:44	Schürmann, Jörg	62 DJK Blau-Weiß Bielefeld	05.11. Gütersloh
25:14	Menzel, Jürgen	61 Marathon Steinfurt	02.12. Rheine
25:27	Terjung, Claas	62 TSG Dülmen	14.10. Coesfeld
26:00	Püttchneider, Frank	63 Marathon-Club Menden	18.06. Menden

10 km Straße

39:17	Krauße, Gert	63 SV 1860 Minden	15.10. Oldenburg
40:52	Trame, Martin	63 LV Oelde	06.05. Herzebrock-Clarholz
41:08	Leszinski, Dr. Frank	63 SuS Schalke 96	18.02. Mönchenglabach
41:12	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	21.01. Haltern am See
42:37	Portela, Luis	61 LTV Lippstadt	18.11. Werl
42:47	Pofalla, Bernd	63 SV Brackwede	05.11. Gütersloh
42:54	Weier, Ralf	63 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
42:58	Lenz, Joachim	60 USC Bochum	31.10. Bochum
43:02	Toepper, Thomas	63 LG Opelner	20.08. Dortmund-Hörde
43:06	Thorwesten, Dieter	63 Laufgruppe Deiringsen	18.11. Werl
43:11	Pezeschgi, Sirius	62 LSF Münster	29.01. Hamm
43:28	Grübener, Horst	60 TuS Deuz	28.01. Kirchen
43:55	Stückerjürgen, Karl-Heinz	61 SV SW Sende	01.12. Rheda-Wiedenbrück
43:58	Stripper, Uli	59 LV Oelde	21.10. Wadersloh
44:02	Laqua, Michael	63 SC Hagen-Wildewiese	29.01. Hamm
44:03	Schlattmann, Winand	60 TSV Raesfeld	17.05. Sonsbeck
44:15	Schlüter, Christoph	59 Laufgruppe Deiringsen	08.01. Bönen
44:50	Huskotte, Jörg	63 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	23.09. Dortmund
44:50	Plate, Christof	61 TuS Eintracht Bielefeld	01.12. Rheda-Wiedenbrück
45:02	Helfenbein, Andreas	61 SF Ennepetal	29.01. Hamm

Halbmarathon

1:29:45	Trame, Martin	63 LV Oelde	05.11. Gütersloh
1:30:17	Laqua, Michael	63 SC Hagen-Wildewiese	18.11. Essen
1:33:39	Lenz, Joachim	60 USC Bochum	18.11. Essen
1:34:00	Stripper, Uli	59 LV Oelde	05.11. Gütersloh
1:34:12	Pezeschgi, Sirius	62 LSF Münster	26.02. Hamm
1:34:26	Neuhausen, Jürgen	63 Recklinghäuser LC	03.12. Herten
1:34:41	Schultz, Heiner	61 TuS Westf. Eiche Lügde	05.11. Gütersloh
1:35:23	Toepper, Thomas	63 LG Opelner	03.10. Dortmund
1:35:34	Helfenbein, Andreas	61 SF Ennepetal	26.02. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:36:02	Portela, Luis	61 LTV Lippstadt	26.02. Hamm
1:36:14	Plate, Christof	61 TuS Eintracht Bielefeld	18.11. Essen
1:37:34	Schlattmann, Winand	60 TSV Raesfeld	08.04. Paderborn
1:38:21	Stückerjürgen, Karl-Heinz	61 SV SW Sende	05.11. Gütersloh
1:41:05	Weis, Bernhard	63 Lauf Team Unna	26.02. Hamm
1:41:16	Bischof, Jürgen	61 LC Solbad Ravensberg	26.02. Hamm
1:42:18	Belke, Hermann-Josef	60 LAC Veltins Hochsauerland	26.03. Freiburg
1:42:33	Huskotte, Jörg	63 Viermärker Waldlaufgemeinschaft	03.10. Dortmund
1:43:19	Bühn, Klaus	59 LSF Münster	08.04. Paderborn
1:43:22	Giere, Alfred	60 LG Oelde/Wadersloh	26.02. Hamm
1:45:25	Rothfeld, Werner	59 LG Oelde/Wadersloh	26.02. Hamm

Marathon

3:03:41	Krauße, Gert	63 SV 1860 Minden	24.09. Berlin
3:36:24	Stückerjürgen, Karl-Heinz	61 SV SW Sende	24.09. Berlin
3:36:43	Zumdick, Reinhard	63 LSF Münster	03.09. Münster
3:37:47	Belke, Hermann-Josef	60 LAC Veltins Hochsauerland	03.12. Valencia
3:39:16	Schultz, Heiner	61 TuS Westf. Eiche Lügde	01.10. Köln
3:55:01	Weis, Bernhard	63 Lauf Team Unna	03.09. Münster
3:56:53	Hölscher, Werner	59 LSF Münster	03.09. Münster
3:57:51	Peters, Werner	63 LSF Münster	03.09. Münster
4:06:55	Helfenbein, Andreas	61 SF Ennepetal	03.09. Münster
4:12:12	Bühn, Klaus	59 LSF Münster	03.09. Münster
4:12:24	Buchterkirche, Klaus	62 LSF Münster	03.09. Münster
4:17:05	Ermiler, Ralf	61 Lauftreff Bittermark Dortmund	24.09. Berlin
4:23:03	Eßmann, Martin	60 ASV Senden	03.09. Münster
5:51:08	Felmet, Klaus-Dieter	62 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	03.09. Münster

300 m Hürden 0,762 m

54,27	Ewers, Manfred	59 SC Münster 08	21.09. Pescara
68,27	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	28.04. Arnsberg

4x100 m Staffel

56,65	LG Kindelsberg Kreuztal Linke (1944), Hoffmann (1962), Hermann (1958), Hoffmann (1957)	26.08. Troisdorf
58,63	StG Werther/Brackwede/Kirchlinde Schütte (1959), Rahlmann (1960), Wilhelmi (1962), Pofalla (1963)	26.08. Troisdorf
66,75	LG Kindelsberg Kreuztal Arnoldi (1963), Wittig (1957), Kludzewiet (1963), Machutt (1961)	26.08. Troisdorf

3x1.000 m Staffel

11:16,64	USC Bochum Lenz (1960), Mäder (1956), Orlowski (1957)	18.05. Witten
----------	--	---------------

Hochsprung



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1,54	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	17.06. Reken
1,48	Rahlmann, Helmut	60 TV Werther 04	12.08. Mönchengladbach
1,36	Kludzewiet, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	29.07. Regensburg
1,32	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	04.08. Bergkamen
1,28	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
1,25	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	19.08. Ahlen
1,21	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	21.05. Halver

Stabhochsprung

3,75	Achtelik, Alfred	60 FC Nordkirchen	09.09. Detmold
3,20	Schulz, Otmar	62 LC Paderborn	17.06. Reken
2,70	Kludzewiet, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	30.07. Regensburg
1,70	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	20.08. Ahlen
1,10	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	20.08. Ahlen

Weitsprung

4,64	0,0 Fortmann, Thomas	63 TSV Raesfeld	18.05. Essen
4,46	0,0 Kludzewiet, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
4,26	-0,6 Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
4,08	-0,5 Heising, Rudi	62 LG Ahlen	19.08. Ahlen
4,03	0,0 Rahlmann, Helmut	60 TV Werther 04	07.05. Viersen
3,46	0,0 Schütte, Thomas	59 TSV 1889 Kirchlinde	16.09. Hemer
3,45	+0,6 Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	23.04. Lüdenscheid
3,09	0,0 Bierwirth, Hans-Peter	59 TSV 1889 Kirchlinde	07.05. Viersen

Dreisprung

9,33	-0,3 Fortmann, Thomas	63 TSV Raesfeld	13.08. Mönchengladbach
8,47	-1,2 Friedrich, Peter	63 VfL Gladbeck 1921	17.06. Reken
7,50	-1,0 Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	09.09. Zeven

Kugelstoß 5 kg

12,91	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	17.09. Lüdenscheid
12,69	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	17.10. Bergkamen
12,18	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
12,11	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	17.06. Reken
11,88	Janke, Andreas	63 SC Eintracht Hamm	12.05. Holzwickede
11,80	Stoltefuss, Thomas	60 VfL Kamen	26.07. Kamen
11,38	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
11,09	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	17.10. Bergkamen
10,88	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	21.10. Plettenberg
10,75	Wagner, Martin	59 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
10,01	Schütte, Bernhard	61 LG Geseke	27.05. Porta Westfalica
9,86	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	29.04. Rheine
9,84	Vogel, Hermann	61 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
9,81	Brinkmann, Volker	62 LC Attendorn	03.06. Attendorn



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

9,78	Bußmeyer, Helmut	59 TV Werther 04	26.08. Troisdorf
9,46	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	07.10. Stadthagen
9,38	Kludzeweit, Dirk	63 LG Kindelsberg Kreuztal	29.07. Regensburg
9,04	Wenzel, Michael	62 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
8,19	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	19.08. Ahlen
6,81	Metz, Siegfried	60 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Diskuswurf 1 kg

39,55	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
39,51	Menn, Helmut	61 LG Kindelsberg Kreuztal	07.05. Viersen
37,64	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	17.06. Reken
37,26	Zänger, Hans-Jürgen	62 LG Oelde/Wadersloh	08.01. Soest
36,76	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
35,55	Stoltefuss, Thomas	60 VfL Kamen	30.09. Lippstadt
35,02	Bußmeyer, Helmut	59 TV Werther 04	26.08. Troisdorf
34,07	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	24.06. Bergkamen
32,64	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	28.04. Arnsberg
32,21	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	22.04. Salzkotten
32,17	Wagner, Martin	59 LG Kindelsberg Kreuztal	16.07. Wittlich
31,70	Schütte, Bernhard	61 LG Geseke	24.06. Minden
30,72	Wameling, Manfred	62 TSG Reken	25.03. Gladbeck
29,76	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
29,12	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	13.05. Plettenberg
27,93	Wenzel, Michael	62 DJK Blau-Weiß Annen	08.05. Witten
27,84	Humrich, Dirk	60 TSG Reken	17.06. Reken
22,91	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	20.08. Ahlen
21,70	Priemer, Michael	59 DJK Blau-Weiß Annen	08.05. Witten
20,21	Brinkmann, Volker	62 LC Attendorn	03.06. Attendorn

Hammerwurf 5 kg

42,79	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	21.10. Plettenberg
28,36	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	20.08. Soest
27,67	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	07.10. Freital-Weißig
22,94	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	20.08. Soest
18,59	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	13.05. Plettenberg
18,22	Metz, Siegfried	60 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Speerwurf 600 g

45,73	Seiffert, Joachim	59 SuS Oberaden	08.06. Bönen
40,57	Stoltefuss, Thomas	60 VfL Kamen	17.10. Bergkamen
37,72	Hoffmann, Hartmut	62 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Mönchengladbach
34,83	Schmitz, Stefan	63 SuS Schalke 96	22.04. Werl
33,71	Menne, Thomas	63 LG Bünde-Löhne	20.08. Blomberg
31,20	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	07.10. Freital-Weißig
31,13	Arnoldi, Ekkehard	63 LG Kindelsberg Kreuztal	28.04. Arnsberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

29,74	Kalthaus, Frank	62 LG Halver-Schalksmühle	04.06. Lüdenscheid
29,50	Westerhellweg, Dietmar	60 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
28,07	Wagner, Martin	59 LG Kindelsberg Kreuztal	16.07. Wittlich
24,37	Humrich, Dirk	60 TSG Reken	17.06. Reken
21,61	Neumann, Frank	63 TV Lengerich	25.03. Gladbeck
18,84	Heising, Rudi	62 LG Ahlen	20.08. Ahlen
18,70	Wenzel, Michael	62 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
14,64	Metz, Siegfried	60 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Gewichtwurf 9,08 kg

15,46	Klink, Michael	60 LG Plettenberg/Herscheid	13.05. Plettenberg
8,48	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	07.10. Freital-Weißig
7,74	Metz, Siegfried	60 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Wurf 5-Kampf

2.412	Queren, Rainer	60 HLC Höxter	07.10. Freital-Weißig
27,67 - 415 11,43 - 728 28,56 - 417 31,20 - 481 8,48 - 371			
1.297	Metz, Siegfried	60 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
18,22 - 237 6,81 - 386 15,74 - 183 14,64 - 162 7,74 - 329			

Wurf 5-Kampf Mannschaft

5.690	LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
Metelmann (1958) 2.650, Metelmann (1951) 1.743, Metz (1960) 1.297		

Senioren M65

100 m

14,70 -3,0	Hermann, Udo	58 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
15,30 -0,5	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	17.09. Netphen
15,54 -1,5	Hoffmann, Frank	57 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
15,96 +0,9	Prieß, Dr. Karl-Heinz	55 LSF Münster	24.06. Minden
16,50 -0,9	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	22.07. Düsseldorf
17,76 -1,7	Grönitz, Hans-Peter	57 SV Brackwede	17.06. Reken
17,80 -0,7	Preuß, Michael	55 VfL Fröndenberg	16.09. Hemer
18,05 -1,7	Sandmann, Manfred	56 TSG Dülmen	17.06. Reken

200 m

28,86 +0,9	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	09.09. Zeven
32,93 +0,4	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	17.09. Netphen
33,16 0,0	Prieß, Dr. Karl-Heinz	55 LSF Münster	24.06. Minden
36,37 -0,6	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	22.07. Düsseldorf
37,38 +0,4	Grönitz, Hans-Peter	57 SV Brackwede	17.06. Reken

400 m

65,57	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	17.06. Reken
-------	---------------------	------------------------	--------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

93,52	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Pescara
800 m			
2:40,92	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
2:51,21	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	01.05. Bochum
1.000 m			
3:30,25	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	31.08. Bergisch Gladbach
1.500 m			
5:32,70	Henrique, Antonio	58 LSF Münster	17.06. Reken
5:37,88	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	12.08. Mönchengladbach
5:53,20	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	12.08. Mönchengladbach
6:03,33	Mäder, Peter	56 USC Bochum	03.06. Mönchengladbach
8:01,13	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	23.09. Pescara
3.000 m			
11:41,30	Schlüter, Gerhard	55 TV Werther 04	26.08. Troisdorf
11:50,41	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
11:59,08	Henrique, Antonio	58 LSF Münster	08.09. Borgholzhausen
11:59,50	Schimpf, Christian	58 LV Oelde	29.04. Oelde
12:17,30	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	24.08. Bergisch Gladbach
12:35,62	Mäder, Peter	56 USC Bochum	24.08. Bergisch Gladbach
13:12,31	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	01.05. Bochum
15:27,40	Krieg, Jürgen	56 SuS Oberaden	01.08. Bergkamen
5.000 m			
19:50,7*	Schlüter, Gerhard	55 TV Werther 04	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
20:49,22	Natzke, Holger	58 TuS Deuz	10.05. Wenden
20:52,87	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	10.05. Wenden
21:01,63	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	17.06. Reken
21:20,13	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
21:44,10	Mäder, Peter	56 USC Bochum	04.08. Düsseldorf
22:24,70	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	04.06. Hagen
22:32,5*	Schmiedeskamp, Dr. Bernt	54 TSVE 1890 Bielefeld	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
26:18,88	Sandmann, Manfred	56 TSG Dülmen	17.06. Reken
10.000 m			
44:50,77	Mäder, Peter	56 USC Bochum	22.04. Dortmund-Hacheney
45:00,86	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	22.04. Dortmund-Hacheney
48:21,30	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	22.04. Dortmund-Hacheney
5 km Straße			
20:19	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	10.06. Oelde
20:30	Schlüter, Gerhard	55 TV Werther 04	05.11. Gütersloh



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

20:31	Schimpf, Christian	58 LV Oelde	10.06. Oelde
20:35	Henrique, Antonio	58 LSF Münster	14.10. Coesfeld
21:06	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	28.01. Kirchen
21:24	Dördelmann, Uwe	56 LV Oelde	10.06. Oelde
21:27	Stegemann, Bernd	57 SG Suderwich	30.04. Nordkirchen
22:07	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	10.06. Oelde
22:37	Mäder, Peter	56 USC Bochum	05.03. Leverkusen
22:45	Nikulla, Ulrich	54 TSVE 1890 Bielefeld	10.06. Oelde
22:46	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	10.06. Oelde
23:06	Holthoff, Heinz-Willi	55 LG Hamm	30.04. Nordkirchen
23:14	Bittner, Bernhard	58 LV Oelde	10.06. Oelde
23:23	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	07.06. Alpen
23:47	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	10.06. Oelde
24:14	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	14.10. Coesfeld
24:29	Olejniczak, Stefan	54 LC Rapid Dortmund	20.08. Dortmund Hörde
24:29	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	23.09. Nottuln-Appelhülsen
24:49	Zimmer, Peter	58 LSF Münster	15.09. Lüdinghausen
25:38	Becker, Dirk	58 LG Hamm	24.09. Hamm

10 km Straße

41:15	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	31.10. Bochum
42:20	Achterkamp, Rainer	57 TV Mesum	02.12. Rheine
43:03	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	29.01. Hamm
43:27	Schimpf, Christian	58 LV Oelde	18.11. Essen
44:03	Natzke, Holger	58 TuS Deuz	28.01. Kirchen
44:03	Kämpfer, Michael	58 LG Kindelsberg Kreuztal	02.07. Köln-Porz
45:05	Dördelmann, Uwe	56 LV Oelde	20.08. Dortmund-Hörde
45:25	Mäder, Peter	56 USC Bochum	14.07. Dülmen-Rorup
45:40	Nikulla, Ulrich	54 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
45:41	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	12.02. Herten
47:08	Bechtloff, Bernd	56 FC Nordkirchen	23.09. Nottuln-Appelhülsen
47:16	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	28.01. Kirchen
47:44	Ruhrmann, Helmut	56 USC Bochum	18.11. Essen
48:28	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	05.11. Gütersloh
48:32	Schulte, Heinz-Jürgen	58 LV Oelde	21.10. Wadersloh
49:19	Zimmer, Peter	58 LSF Münster	04.08. Laer-Holthausen
49:26	Thünemann, Helmut	57 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	02.12. Rheine
50:16	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	18.06. Menden
50:56	Zupfer, Uwe	55 SG Suderwich	24.09. Herten
51:42	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	29.01. Hamm

Halbmarathon

1:30:02	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	18.11. Essen
1:31:19	Natzke, Holger	58 TuS Deuz	26.03. Freiburg
1:34:29	Holtkötter, Michael	56 LSF Münster	26.02. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1:39:37	Mäder, Peter	56 USC Bochum	26.03. Freiburg
1:43:14	Schulte, Heinz-Jürgen	58 LV Oelde	18.11. Essen
1:44:03	Schmiedeskamp, Dr. Bernt	54 TSVE 1890 Bielefeld	08.04. Paderborn
1:45:48	Chrobok, Reiner	58 TG Harkort Wetter	18.11. Essen
1:47:37	Grünebaum, Manfred	57 LV Oelde	18.11. Essen
1:49:07	Holthoff, Heinz-Willi	55 LG Hamm	03.10. Dortmund
1:50:14	Bechtloff, Bernd	56 FC Nordkirchen	14.07. Dülmen-Rorup
1:50:34	Hanemann, Siegfried	56 Marathon Ibbenbüren	26.02. Hamm
1:52:14	Zimmer, Peter	58 LSF Münster	26.02. Hamm
1:55:15	Steghaus, Albert	56 LG Hamm	07.05. Hamm
1:57:04	Olejniczak, Stefan	54 LC Rapid Dortmund	01.10. Pescara
1:57:48	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	07.05. Hamm
2:24:34	Esdar, Ulrich	57 SV Brackwede	05.11. Gütersloh

Marathon

3:21:14	Orlowski, Bernd	57 USC Bochum	01.10. Köln
3:31:10	Teipel, Wolfgang	55 TV Attendorn	26.03. Hannover
3:46:49	Vitt, Ulrich	56 TuS Deuz	24.09. Berlin
3:47:05	Suerland, Klaus	57 ASV Senden	03.09. Münster
3:48:40	Thünemann, Helmut	57 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	03.09. Münster
3:51:26	Bieler, Günter	54 TuS Deuz	24.09. Berlin
3:53:43	Dördelmann, Uwe	56 LV Oelde	24.09. Berlin
4:01:45	Wenzel, Reinhard	57 SuS Bertlich 1945	01.10. Köln
4:08:51	Gaudschun, Alfred	56 TuS 09 Erkenschwick	29.10. Frankfurt
4:23:53	Fischer-Behnen, Achim	56 LG Hamm	03.09. Münster

100 m Hürden 0,838 m

19,03	-0,1	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	09.09. Zeven
23,08	-1,2	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	19.08. Halver

300 m Hürden 0,762 m

69,23		Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	28.04. Arnsberg
-------	--	----------------------	---------------------------	-----------------

Hochsprung

1,44		Schneider, Jörg	58 SG Suderwich	17.06. Reken
1,33		Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	22.09. Pescara
1,28		Brand, Herbert	55 LC Paderborn	17.06. Reken
1,10		Preuß, Michael	55 VfL Fröndenberg	04.08. Bergkamen

Stabhochsprung

2,50		Brand, Herbert	55 LC Paderborn	17.06. Reken
2,02		Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	16.08. Gütersloh
1,71		Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	03.10. Halver

Weitsprung



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

4,30 -0,2 Niedanowski, Detlev
4,07 -0,1 Spillmann, Peter
3,79 +0,5 Niehaus, Klaus-Peter
3,22 -2,8 Grönitz, Hans-Peter
3,05 +0,1 Preuß, Michael

56 TuS 09 Erkenschwick
58 TV Friesen Telgte
55 LG Halver-Schalksmühle
57 SV Brackwede
55 VfL Fröndenberg

24.06. Lingen (Ems)
03.06. Mönchengladbach
23.04. Lüdenscheld
17.06. Reken
16.09. Hemer

Dreisprung

9,45 0,0 Spillmann, Peter
9,34 +0,3 Niedanowski, Detlev

58 TV Friesen Telgte
56 TuS 09 Erkenschwick

13.08. Mönchengladbach
09.09. Zeven

Kugelstoß 5 kg

12,13 Horstmann, Rainer
11,04 Huget, Richard
10,65 Wittig, Harald
10,41 Meier, Manfred
10,17 Elpel, Dieter
9,39 Niedanowski, Detlev
9,15 Hellmich, Thomas
9,05 Maaz, Carsten
8,85 Metelmann, Hans
8,51 Grönitz, Hans-Peter
7,68 Niehaus, Klaus-Peter
7,27 Meier, Eduard
6,90 Preuß, Michael
6,53 Sell, Michael

57 TSV 1889 Kirchlinde
56 ASV Senden
57 LG Kindelsberg Kreuztal
58 SuS Oberaden
57 BTW Bünde
56 TuS 09 Erkenschwick
57 ASV Senden
58 SuS Oberaden 1921 e. V.
58 LG Kreis Gütersloh 09
57 SV Brackwede
55 LG Halver-Schalksmühle
54 SuS Oberaden
55 VfL Fröndenberg
57 DJK Blau-Weiß Annen

01.05. Bad Salzuflen
06.05. Geislingen
26.08. Troisdorf
13.05. Plettenberg
01.05. Bad Salzuflen
19.08. Halver
17.06. Reken
17.10. Bergkamen
30.09. Gütersloh
01.05. Bad Salzuflen
21.05. Halver
22.04. Werl
23.09. Oelde
30.08. Witten

Diskuswurf 1 kg

45,10 Horstmann, Rainer
42,52 Hoffmann, Frank
35,12 Huget, Richard
31,08 Meier, Manfred
30,14 Kaschke, Kurt
29,05 Metelmann, Hans
29,00 Hellmich, Thomas
28,89 Spillmann, Peter
27,20 Maaz, Carsten
26,10 Peters, Holger
25,78 Niehaus, Klaus-Peter
24,33 Grönitz, Hans-Peter
20,46 Meier, Eduard
19,28 Preuß, Michael

57 TSV 1889 Kirchlinde
57 LG Kindelsberg Kreuztal
56 ASV Senden
58 SuS Oberaden
55 DJK Gütersloh 1923
58 LG Kreis Gütersloh 09
57 ASV Senden
58 TV Friesen Telgte
58 SuS Oberaden 1921 e. V.
56 LG Plettenberg/Herscheid
55 LG Halver-Schalksmühle
57 SV Brackwede
54 SuS Oberaden
55 VfL Fröndenberg

07.10. Lanaken
13.08. Mönchengladbach
06.05. Geislingen
24.06. Bergkamen
29.01. Ribeira Brava
30.09. Gütersloh
03.10. Gladbeck
03.06. Mönchengladbach
25.07. Bergkamen
21.10. Plettenberg
05.08. Witten
17.06. Reken
03.10. Gladbeck
04.08. Bergkamen

Hammerwurf 5 kg

37,10 Horstmann, Rainer
32,32 Hach, Jürgen

57 TSV 1889 Kirchlinde
58 LAZ Soest

07.10. Lanaken
08.01. Soest



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

27,85	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
24,63	Jüngling-Kendziora, Werner	54 USC Bochum	08.01. Soest
16,48	Meier, Eduard	54 SuS Oberaden	08.01. Soest
15,04	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	13.05. Plettenberg

Speerwurf 600 g

37,62	Horstmann, Rainer	57 TSV 1889 Kirchlinde	07.10. Lanaken
31,05	Niedanowski, Detlev	56 TuS 09 Erkenschwick	24.06. Lingen (Ems)
29,67	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
27,65	Hellmich, Thomas	57 ASV Senden	17.06. Reken
26,46	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	01.08. Bergkamen
22,65	Grönitz, Hans-Peter	57 SV Brackwede	17.06. Reken
22,14	Müller, Hans-Joachim	54 SV RW Unna	17.06. Reken
21,56	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	28.04. Arnsberg
20,73	Maaz, Carsten	58 SuS Oberaden 1921 e. V.	08.06. Bönen
19,70	Preuß, Michael	55 VfL Fröndenberg	23.09. Oelde
17,82	Meier, Eduard	54 SuS Oberaden	24.06. Bergkamen

Gewichtwurf 9,08 kg

14,08	Horstmann, Rainer	57 TSV 1889 Kirchlinde	07.10. Lanaken
11,64	Meier, Manfred	58 SuS Oberaden	13.05. Plettenberg
11,50	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
8,99	Jüngling-Kendziora, Werner	54 USC Bochum	13.05. Plettenberg

10-Kampf

3.450	Niehaus, Klaus-Peter	55 LG Halver-Schalksmühle	23.09. Pescara
16,52 (-0,6) - 51 3,66 (0,0) - 153 7,47 - 335 1,33 - 270 93,52 - 0 23,12 (-0,9) - 0 23,56 - 0 1,70 - 86 20,59 - 0 8:01,13 - 0			

Wurf 5-Kampf

3.748	Horstmann, Rainer	57 TSV 1889 Kirchlinde	07.10. Lanaken
37.10 - 666 11.54 - 812 45.10 - 824 37.62 - 695 14.08 - 751			
2.650	Metelmann, Hans	58 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
27,85 - 470 8,85 - 593 29,05 - 479 29,67 - 516 11,50 - 592			

Seniorinnen W60

100 m

14,57 -0,2	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	07.05. Viersen
16,04 -1,6	Dreisbach, Elfriede	60 TSV Siegen	17.06. Reken
19,59 +0,2	Osthoff-Lange, Mechthild	62 LG Hamm	12.05. Holzwickede

200 m

31,89 -2,7	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	17.06. Reken
------------	-----------------	------------------------	--------------

400 m



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

75,37 Lerchner, Birgit 63 Warendorfer Sportunion 1895/1972 12.08. Mönchengladbach

800 m

3:04,74 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 17.06. Reken
4:02,72 Osthoff-Lange, Mechthild 62 LG Hamm 12.05. Holzwickede

1.500 m

6:05,05 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 12.08. Mönchengladbach

3.000 m

12:26,91 Kerstein-Sutter, Anke 63 TSV 1887 Schloß Neuhaus 07.05. Höxter
12:53,64 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 10.05. Duisburg
13:35,00 Rautenberg, Irene 61 SuS Oberaden 01.08. Bergkamen
15:09,47 Sander, Dr. Ingrid 62 LG Opelaner 26.08. Troisdorf

5.000 m

21:18,16 Kerstein-Sutter, Anke 63 TSV 1887 Schloß Neuhaus 24.06. Minden
21:56,18 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 29.05. Recklinghausen
22:47,72 Krell-Witte, Delia 59 LSF Münster 16.04. Rheine

10.000 m

45:41,15 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 26.04. Duisburg

5 km Straße

22:19 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 24.09. Herten
22:32 Kerstein-Sutter, Anke 63 TSV 1887 Schloß Neuhaus 08.04. Paderborn
24:46 Glasow, Heide 63 FC Nordkirchen 12.08. Dülmen
27:13 Peitz, Petra 63 LV Oelde 10.06. Oelde
28:31 König, Ingrid 63 SC Altenrheine 02.12. Rheine
29:21 Hübner-Adams, Sylvia 61 LAC Veltins Hochsauerland 08.04. Paderborn
31:06 Fölling, Sabine 63 LV Oelde 10.06. Oelde
32:01 Wiese, Marlies 63 Marathon Soest 08.01. Bönen
32:43 Sunderkemper, Eva 63 LV Oelde 10.06. Oelde
36:36 Swoboda-Marquardt, Lydia 59 VfL Fröndenberg 11.03. Fröndenberg
36:54 Stumpf, Petra 60 TV Attendorn 13.05. Attendorn

10 km Straße

45:13 Möllensiep, Sybille 62 SuS Schalke 96 21.01. Haltern am See
46:10 Krell-Witte, Delia 59 LSF Münster 29.01. Hamm
48:26 Kerstein-Sutter, Anke 63 TSV 1887 Schloß Neuhaus 08.04. Paderborn
48:34 Rautenberg, Irene 61 SuS Oberaden 02.07. Münster
49:09 Lause, Ursula 59 VfB Salzkotten 08.04. Paderborn
49:35 Kramer, Brigitte 61 LV Oelde 05.03. Ahlen-Vorhelm
50:28 Cordes, Ulla 60 TSG Lennestadt 26.02. Köln-Porz
51:24 Pohlmann, Birgit-Kristin 59 FC Nordkirchen 04.08. Laer-Holthausen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

51:32	Hein, Susanne	62 LG Kindelsberg Kreuztal	28.01. Kirchen
51:48	Banaszak, Ingeborg	61 Lauftreff Recklinghausen	18.11. Essen
52:28	Rusche, Silvia	62 SuS Olfen	21.01. Haltern am See
53:15	Müller, Dagmar	60 SuS Schalke 96	12.02. Herten
53:45	Heuer, Barbara	63 LSF Münster	30.04. Nordkirchen
53:45	Ratering-Slüter, Bärbel	62 LSF Münster	14.07. Dülmen-Rorup
55:16	Peitz, Petra	63 LV Oelde	20.08. Dortmund-Hörde
57:19	Neumann, Cornelia	62 Lauf Team Unna	20.08. Dortmund-Hörde
1:02:31	Grote, Irmgard	61 LG Oelde/Wadersloh	29.01. Hamm

Halbmarathon

1:35:51	Nottelmann, Elisabeth	63 LG Burg Wiedenbrück	05.11. Gütersloh
1:38:07	Kerstein-Sutter, Anke	63 TSV 1887 Schloß Neuhaus	18.11. Essen
1:43:13	Möllensiep, Sybille	62 SuS Schalke 96	16.04. Enschede
1:44:08	Rautenberg, Irene	61 SuS Oberaden	26.02. Hamm
1:45:14	Barkhausen, Hildegard	62 Warburger Sportverein	08.04. Paderborn
1:46:57	Krell-Witte, Delia	59 LSF Münster	26.02. Hamm
1:54:06	Hein, Susanne	62 LG Kindelsberg Kreuztal	18.11. Essen
2:02:10	Heuer, Barbara	63 LSF Münster	18.11. Essen
2:05:47	Thielemann, Marie-Luise	59 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
2:08:10	Neumann, Cornelia	62 Lauf Team Unna	01.05. Kamen-Methler
2:11:41	Jungmann, Hildburg	61 SF Ennepetal	02.04. Berlin
2:15:21	Kampmann, Andrea	61 LC Solbad Ravensberg	08.04. Paderborn
2:22:57	Grote, Irmgard	61 LG Oelde/Wadersloh	08.04. Paderborn

Marathon

4:13:34	Koch, Dr. Heike	62 LSF Münster	03.09. Münster
4:17:51	Hein, Susanne	62 LG Kindelsberg Kreuztal	01.10. Köln
4:24:55	Kramer, Brigitte	61 LV Oelde	24.09. Berlin
4:40:17	Heuer, Barbara	63 LSF Münster	23.04. London

Hochsprung

1,43	Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	16.07. Wittlich
------	-----------------	------------------------	-----------------

Weitsprung

4,23	0,0 Viebahn, Frauke	59 DJK Blau-Weiß Annen	07.05. Viersen
3,34	+0,6 Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	19.08. Halver

Dreisprung

7,19	-1,3 Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	09.09. Zeven
------	--------------------------	------------------------	--------------

Kugelstoß 3 kg

9,25	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	30.09. Porta Westfalica
8,50	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	29.05. Allendorf
8,25	Bodemann, Monika	63 HLC Höxter	02.09. Höxter



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

8,06	Dreisbach, Elfriede	60 TSV Siegen	17.06. Reken
7,95	Feldmann-Hilger, Anna	63 LAV Rheine	29.04. Rheine
7,91	Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	19.08. Halver
7,47	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.09. Porta Westfalica

Diskuswurf 1 kg

24,64	Feldmann-Hilger, Anna	63 LAV Rheine	17.06. Reken
21,86	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	27.05. Porta Westfalica
21,16	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	27.05. Porta Westfalica
21,01	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	03.06. Attendorn
19,24	Niedanowski, Sabine	59 TuS 09 Erkenschwick	24.06. Lingen (Ems)

Hammerwurf 3 kg

31,91	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	13.08. Mönchengladbach
27,70	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.08. Soest
27,30	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	18.07. Eppstein

Speerwurf 500 g

20,75	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	12.08. Mönchengladbach
16,66	Feldmann-Hilger, Anna	63 LAV Rheine	29.04. Rheine
16,61	Szrama, Angelika	62 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	30.09. Porta Westfalica

Gewichtwurf 5,45 kg

10,67	Hübner-Adams, Sylvia	61 LAC Veltins Hochsauerland	13.05. Plettenberg
10,18	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	28.09. Pescara

Wurf 5-Kampf

2.604	Wied-Bernshausen, Ricarda	60 LG Wittgenstein	28.09. Pescara
-------	---------------------------	--------------------	----------------

26.77 - 563 | 7.73 - 560 | 19.97 - 494 | 18.82 - 469 | 10.18 - 518

Seniorinnen W65

100 m

15,90	-1,6 Siller, Karin	54 SC Porta Westfalica Nammen	17.06. Reken
-------	--------------------	-------------------------------	--------------

200 m

34,67	-2,7 Siller, Karin	54 SC Porta Westfalica Nammen	17.06. Reken
34,95	-0,6 Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	28.04. Soest

400 m

77,80	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	26.05. Lippstadt
-------	--------------------	------------------	------------------

800 m

2:59,63	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	04.06. Soest
---------	--------------------	------------------	--------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

5.000 m

23:11,68	Drescher-Eigner, Diethild	58 LG Wittgenstein	10.05. Wenden
----------	---------------------------	--------------------	---------------

5 km Straße

23:35	Albrecht, Angelika	57 LTV Lippstadt	18.11. Werl
25:26	Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	18.03. Münster
29:58	Moik, Birgit	54 Lauftreff Bittermark Dortmund	01.05. Kamen-Methler
31:42	Schwarzkopp, Annette	58 LSF Münster	30.04. Nordkirchen
32:27	Grünebaum, Mechthild	57 LV Oelde	10.06. Oelde
34:38	Syska, Angelika	58 LSF Münster	14.10. Coesfeld

10 km Straße

47:32	Wilbrand, Dr. Ulrike	55 TSG Lennestadt	22.01. Köln-Porz
50:12	Horstmann-Brüggemann, Marion	58 LG Kreis Lübbecke	18.05. Petershagen
51:13	Feyerabend, Maria	54 LSF Münster	21.01. Haltern am See
54:56	Mashiter, Cornelia	58 Lauf Team Unna	08.01. Bönen
55:52	Rump, Beate	58 VfB Salzkotten	05.11. Gütersloh
57:41	Althoff, Hedwig	55 LSF Münster	29.01. Hamm
58:56	Siller, Christa	55 ASC Weißbachtal	26.03. Freiburg
1:00:41	Bialuschewski, Christa	54 Sportverein Altena	08.01. Bönen
1:05:40	Moik, Birgit	54 Lauftreff Bittermark Dortmund	18.11. Essen
1:06:26	Schwarzkopp, Annette	58 LSF Münster	29.01. Hamm
1:15:52	Syska, Angelika	58 LSF Münster	30.04. Nordkirchen

Halbmarathon

1:52:05	Horstmann-Brüggemann, Marion	58 LG Kreis Lübbecke	26.03. Hannover
2:07:30	Althoff, Hedwig	55 LSF Münster	26.02. Hamm
2:16:11	Bialuschewski, Christa	54 Sportverein Altena	26.02. Hamm
2:31:51	Moik, Birgit	54 Lauftreff Bittermark Dortmund	03.09. Bochum-Mitte
2:35:33	Böcker, Sabine	58 Team Camerone	04.06. Salzkotten

Marathon

7:05:16	Schwarzkopp, Annette	58 LSF Münster	24.09. Berlin
---------	----------------------	----------------	---------------

Kugelstoß 3 kg

8,09	Siller, Karin	54 SC Porta Westfalica Nammen	17.06. Reken
7,81	Becker, Ute	55 TV Unna 1861	08.06. Bönen

Diskuswurf 1 kg

18,65	Tytko, Kornelia	58 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
17,29	Becker, Ute	55 TV Unna 1861	25.07. Bergkamen

Speerwurf 500 g

19,87	Tytko, Kornelia	58 DJK Blau-Weiß Annen	05.08. Witten
-------	-----------------	------------------------	---------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Senioren M70

100 m

15,11 -1,8 Meyer, Jochen	53 TSV 1889 Kirchlinde	17.06. Reken
15,20 +1,3 Neumann, Peter	53 TSV 1889 Kirchlinde	12.05. Holzwickede
15,28 +1,5 Weidmann, Klaus	53 TSV 1889 Kirchlinde	03.06. Mönchengladbach
15,34 -1,8 Hampel, Horst	53 TSV 1889 Kirchlinde	17.06. Reken
15,71 0,0 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	29.07. Minden
16,09 +0,9 Fuchs, Dr. Christian	53 ASV Senden	24.06. Minden
16,45 -1,8 Plesker, Heinz	51 LG Coesfeld	17.06. Reken
17,66 +0,1 Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	07.05. Viersen

200 m

32,33 0,0 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	29.07. Minden
32,38 0,0 Hampel, Horst	53 TSV 1889 Kirchlinde	17.06. Reken
33,81 0,0 Fuchs, Dr. Christian	53 ASV Senden	24.06. Minden
34,95 0,0 Plesker, Heinz	51 LG Coesfeld	17.06. Reken
35,94 +0,2 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	20.08. Blomberg
36,02 -1,9 Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
41,70 -0,2 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	24.09. Uslar

400 m

75,83 Fuchs, Dr. Christian	53 ASV Senden	12.08. Mönchengladbach
83,13 Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
86,24 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	13.05. Hofgeismar
97,46 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	24.09. Uslar
113,06 Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	17.06. Reken

800 m

2:44,16 Moshage, Jochen	52 TG Herford	17.06. Reken
3:01,20 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	20.08. Blomberg
3:08,90 Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
3:25,76 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	07.05. Höxter
3:36,99 Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	12.09. Paderborn
4:11,79 Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	17.06. Reken

1.500 m

5:43,34 Moshage, Jochen	52 TG Herford	12.08. Mönchengladbach
6:22,16 Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	17.06. Reken
6:25,33 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	08.09. Borgholzhausen
7:00,34 Fuchs, Dr. Christian	53 ASV Senden	22.04. Dülmen
7:01,56 Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	17.06. Reken

3.000 m

12:14,38 Moshage, Jochen	52 TG Herford	07.10. Stadthagen
--------------------------	---------------	-------------------



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

13:24,79	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	01.05. Bochum
14:16,21	Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	26.08. Troisdorf
14:56,20	Porzeng, Detlev	51 VfL Kamen	01.08. Bergkamen
17:11,36	Kreft, Jörg	50 TV Werther 04	07.05. Viersen
17:39,45	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	14.10. Uslar
18:14,60	Adolf, Dieter	51 LV Oelde	29.04. Oelde
19:34,40	Hagemann, Josef	52 FC Nordkirchen	01.08. Bergkamen
5.000 m			
21:35,9*	Moshage, Jochen	52 TG Herford	01.09. Schloß Holte-Stukenbrock
22:57,84	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	04.06. Hagen
24:16,15	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	17.06. Reken
24:57,01	Reeker, Otto	50 SC Altenrheine	16.04. Rheine
27:28,06	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	14.10. Uslar
10.000 m			
48:27,84	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	22.04. Dortmund-Hacheney
49:07,84	Müller, Rainer	50 TuS Deuz	22.04. Dortmund-Hacheney
49:10,96	Mazurek, Jürgen	52 LC Rapid Dortmund	22.04. Dortmund-Hacheney
49:49,92	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	22.04. Dortmund-Hacheney
5 km Straße			
21:11	Moshage, Jochen	52 TG Herford	30.06. Springe
22:43	Senkowski, Helmut	52 SG Suderwich	30.04. Nordkirchen
23:12	Kosler, Franz	50 TSG Dülmen	14.10. Coesfeld
23:21	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	10.06. Oelde
23:26	Mazurek, Jürgen	52 LC Rapid Dortmund	01.05. Kamen-Methler
23:41	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	11.03. Fröndenberg
23:51	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	10.06. Oelde
23:57	Möllers, Franz	51 LTV Lippstadt	18.03. Salzkotten
24:12	Müller, Rainer	50 TuS Deuz	28.01. Kirchen
24:24	Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	05.11. Gütersloh
24:29	Jürgens, Frank	51 LG Burg Wiedenbrück	10.06. Oelde
24:46	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	12.02. Herten
25:33	Porzeng, Detlev	51 VfL Kamen	11.03. Fröndenberg
25:33	Bartusiak, Stanislaw	51 LSF Münster	23.09. Nottuln-Appelhülsen
25:38	Rohowski, Christian	53 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
25:48	Grond, Josef	53 Marathon Steinfurt	10.06. Steinfurt
29:04	Ostermann, Rudolf	52 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
29:22	Schmälzlein, Gerd	50 TuS Lahde/Quetzen	18.05. Petershagen
30:31	Heimes, Dirk	49 Ski-Club Fretter	08.04. Paderborn
30:53	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	18.03. Salzkotten
10 km Straße			
47:20	Mazurek, Jürgen	52 LC Rapid Dortmund	11.03. Fröndenberg



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

47:55	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	29.01. Hamm
48:24	Kosler, Franz	50 TSG Dülmen	21.01. Haltern am See
48:25	Wienstroth, Volker	52 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
48:30	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	29.01. Hamm
48:49	Fiolka, Achim	52 TG Harkort Wetter	20.08. Dortmund-Hörde
49:09	Grond, Josef	53 Marathon Steinfurt	21.01. Haltern am See
50:11	Möllers, Franz	51 LTV Lippstadt	17.06. Borgholzhausen
50:22	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	21.01. Haltern am See
51:34	Bartoschek, Bernd	52 SV 1860 Minden	18.05. Petershagen
52:13	Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	01.12. Rheda-Wiedenbrück
53:42	Jürgens, Frank	51 LG Burg Wiedenbrück	06.05. Herzebrock-Clarholz
54:26	Göhner, Kurt	51 TuS Eintracht Bielefeld	05.11. Gütersloh
54:36	Bartusiak, Stanislaw	51 LSF Münster	15.09. Lüdinghausen
55:21	Fuchs, Dr. Christian	53 ASV Senden	18.03. Münster
55:31	Hoge, Werner	50 TV Hohne von 1911	18.03. Münster
55:54	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	08.04. Paderborn
57:29	Bieker, Alfred	52 Laufgruppe Deiringsen	29.01. Hamm
58:33	Grundmann, Gerd	52 TSVE 1890 Bielefeld	05.11. Gütersloh
1:02:41	Scholz, Hermann-Josef	49 Warburger Sportverein	08.04. Paderborn

Halbmarathon

1:43:50	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	01.04. Toruń
1:46:42	Huesker, Bernd	49 LSF Münster	26.02. Hamm
1:58:45	Kapitan, Bruno	53 SuS Bertlich 1945	03.12. Herten
2:02:11	Bartusiak, Stanislaw	51 LSF Münster	26.02. Hamm
2:05:05	Bieker, Alfred	52 Laufgruppe Deiringsen	26.02. Hamm

Marathon

3:46:53	Pugliese, Michele	49 LC Rapid Dortmund	29.10. Frankfurt
4:47:16	Beer, Michael	51 SC BW Ottmarsbocholt	03.09. Münster
4:56:52	Grüner, Adalbert	50 Non-Stop-Ultra	04.06. Salzkotten
6:15:04	Besler, Karl-Heinz	50 TuS Breckerfeld	01.10. Köln

80 m Hürden 0,762 m

15,17 +1,1	Hampel, Horst	53 TSV 1889 Kirchlinde	29.09. Pescara
17,93 -1,5	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	16.07. Wittlich

300 m Hürden 0,686 m

60,77	Hampel, Horst	53 TSV 1889 Kirchlinde	22.09. Pescara
-------	---------------	------------------------	----------------

4x100 m Staffel

61,25	StG Werther/Brackwede/Kirchlinde	13.08. Mönchengladbach
Zinram (1951), Meyer (1953), Hampel (1953), Weidmann (1953)		

Hochsprung



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

1,32	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	20.08. Blomberg
1,27	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	24.06. Lingen (Ems)
1,27	Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	12.08. Mönchengladbach

Stabhochsprung

2,50	Ciba, Christof	50 TSV 1889 Kirchlinde	22.04. Werl
------	----------------	------------------------	-------------

Weitsprung

4,07	-0,2 Zinram, Wilfried	51 SV Brackwede	26.08. Troisdorf
3,99	+0,1 Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	17.09. Forbach-Bermersbach
3,90	-0,3 Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	26.08. Troisdorf
3,64	-0,9 Meyer, Jochen	53 TSV 1889 Kirchlinde	17.06. Reken
3,61	+0,4 Zakrzewa, Klaus	51 SuS Schalke 96	17.06. Reken
3,36	-0,5 Hampel, Horst	53 TSV 1889 Kirchlinde	26.08. Troisdorf

Dreisprung

9,07	-0,7 Meyer, Jochen	53 TSV 1889 Kirchlinde	13.08. Mönchengladbach
8,26	-1,0 Zakrzewa, Klaus	51 SuS Schalke 96	17.06. Reken
7,95	-0,5 Lipinski, Gerd	52 TV Werther 04	17.06. Reken

Kugelstoß 4 kg

12,95	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	08.10. Gildehaus
12,15	Stein, Johann	51 TV Werther 04	26.08. Troisdorf
11,01	Kynast, Klaus	49 VfL Eintracht Hagen	21.10. Plettenberg
10,57	Weidmann, Klaus	53 TSV 1889 Kirchlinde	24.06. Bergkamen
9,23	Ciba, Christof	50 TSV 1889 Kirchlinde	27.05. Arnsberg
8,48	Pieper, Bernhard	50 LC Attendorn	17.09. Lüdenscheid
8,28	Zschoche, Rainer	52 SuS Oberaden	08.08. Bergkamen
7,92	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Diskuswurf 1 kg

38,60	Stein, Johann	51 TV Werther 04	26.08. Troisdorf
36,03	Sieben, Gerhard	50 TG Holzwickede	17.06. Reken
33,57	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	17.10. Bergkamen
29,07	Weidmann, Klaus	53 TSV 1889 Kirchlinde	17.06. Reken
29,03	Gronau, Helmut	51 LA SV Herten	17.06. Reken
27,92	Ciba, Christof	50 TSV 1889 Kirchlinde	17.06. Reken
27,92	Kynast, Klaus	49 VfL Eintracht Hagen	03.09. Vellmar
27,76	Meier, Manfred	49 TV Werther 04	17.06. Reken
23,93	Brand, Klaus	49 LG Lippe-Süd	20.08. Blomberg
23,44	Zschoche, Rainer	52 SuS Oberaden	17.10. Bergkamen
21,80	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	22.04. Salzkotten
21,23	Pieper, Bernhard	50 LC Attendorn	03.06. Attendorn
20,49	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Hammerwurf 4 kg

38,50	Kynast, Klaus	49 VfL Eintracht Hagen	12.08. Mönchengladbach
34,49	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	08.10. Gildehaus
33,94	Peus, Joachim	50 USC Bochum	11.02. Düsseldorf
22,30	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Speerwurf 500 g

32,35	Dresel, Lothar	51 TV Wiblingwerde	17.06. Reken
32,17	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	17.10. Bergkamen
29,24	Weidmann, Klaus	53 TSV 1889 Kirchlinde	24.06. Bergkamen
24,42	Kynast, Klaus	49 VfL Eintracht Hagen	03.09. Vellmar
23,43	Hoppe, Michael	53 HLC Höxter	22.04. Salzkotten
21,49	Zschoche, Rainer	52 SuS Oberaden	17.10. Bergkamen
12,01	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Gewichtwurf 7,26 kg

16,30	Kynast, Klaus	49 VfL Eintracht Hagen	21.10. Plettenberg
13,81	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	08.10. Gildehaus
12,29	Peus, Joachim	50 USC Bochum	13.05. Plettenberg
8,72	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh

Wurf 5-Kampf

3.279	Meyer, Hubert	51 TV Werther 04	08.10. Gildehaus
34,49 - 606 12,95 - 906 32,19 - 620 26,46 - 459 13,81 - 688			
3.076	Kynast, Klaus	49 VfL Eintracht Hagen	03.09. Vellmar
37,42 - 668 10,10 - 677 27,92 - 520 24,42 - 413 15,69 - 798			
1.743	Metelmann, Reinhard	51 LG Kreis Gütersloh 09	30.09. Gütersloh
22,30 - 352 7,92 - 505 20,49 - 349 12,01 - 144 8,72 - 393			

Senioren M75

100 m

14,65	+1,0 Linke, Dr. Eberhard	44 LG Kindelsberg Kreuztal	12.08. Mönchengladbach
16,28	+0,9 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.06. Minden
16,41	+0,4 Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	08.06. Bönen
16,64	+0,9 Hansen, Siegbert	45 TV Sachsenroß Hille	24.06. Minden
19,10	0,0 Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	19.08. Ahlen

200 m

33,60	0,0 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	24.06. Minden
35,52	-0,2 Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	01.05. Bad Salzuflen

400 m

74,15	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	12.08. Mönchengladbach
91,00	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	21.05. Oer-Erkenschwick



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

129,85	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	19.08. Ahlen
--------	---------------------	---------------	--------------

800 m

3:03,99	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	13.08. Mönchengladbach
3:33,07	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	12.05. Holzwickede
3:33,74	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	03.06. Mönchengladbach

1.500 m

6:34,98	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.06. Blomberg
6:56,32	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	17.06. Reken
7:06,23	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	12.05. Holzwickede
7:23,28	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	03.06. Mönchengladbach
7:32,42	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	17.06. Reken
10:23,35	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	20.08. Ahlen

3.000 m

14:37,30	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	01.08. Bergkamen
14:47,32	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	10.05. Duisburg
15:02,30	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	01.08. Bergkamen
15:04,47	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.09. Borgholzhausen
16:50,22	Heinrich, Reinhard	48 TV Werther 04	26.08. Troisdorf

5.000 m

24:14,95	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	17.06. Reken
24:55,16	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	17.06. Reken
25:21,52	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	03.05. Duisburg
27:54,94	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	29.05. Recklinghausen

10.000 m

50:53,05	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	22.04. Dortmund-Hacheney
----------	-----------------	-----------------	--------------------------

5 km Straße

23:29	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	10.06. Oelde
24:19	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	10.06. Oelde
28:28	Prokosch, Torolv Joachim	47 LSF Münster	05.11. Gütersloh
29:26	Thran, Hans-Jürgen	46 Spiridon Haltern	02.07. Münster
30:11	Venker, Paul	47 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	02.12. Rheine
35:05	Steeg, Peter	45 SuS Oberaden	01.05. Kamen-Methler
37:55	Schefczyk, Wolfgang	47 TV Jahn Siegen	08.10. Herdorf

10 km Straße

48:31	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	24.09. Herten
50:02	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	12.05. Lippstadt
50:10	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
52:23	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	30.04. Nordkirchen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

53:17	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	07.05. Scharmbeck
53:48	Kruse, Hansgeorg	48 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
58:38	Taube, Michael Peter	44 SuS Oberaden	29.01. Hamm
1:04:24	Huhn, Klaus	48 CVJM Siegen SG	28.01. Kirchen
1:07:47	Steeg, Peter	45 SuS Oberaden	29.01. Hamm

Halbmarathon

1:45:59	Kedziora, Ingo	46 LC Westfalia Herne	03.09. Bochum
1:51:01	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	27.08. Gladbeck
1:57:55	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
1:58:34	Kruse, Hansgeorg	48 Marathon-Club Menden	18.11. Essen
2:00:06	Lazowski, Georg	48 SuS Oberaden	06.08. Nordkirchen
2:00:31	Thamm, Wolfgang	46 SuS Schalke 96	16.04. Enschede
2:01:58	Taube, Michael Peter	44 SuS Oberaden	26.02. Hamm

Marathon

4:01:13	Graeber, Jürgen	47 SuS Oberaden	22.01. Funchal
4:13:40	Kemper, Erhard	46 Marathon-Club Menden	01.10. Köln
4:17:25	Korioth, Detlef	48 LC 92 Bad Salzuflen	01.10. Köln
4:33:45	Kruse, Hansgeorg	48 Marathon-Club Menden	01.10. Köln
5:27:40	Heisterkamp, Karl	45 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	03.09. Münster

80 m Hürden 0,762 m

20,52	-0,2 Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	20.08. Ahlen
-------	--------------------------	---------------	--------------

300 m Hürden 0,686 m

62,93	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	12.08. Mönchengladbach
-------	------------------	----------------------------------	------------------------

Hochsprung

1,10	Amberge, Hans Dieter	48 SuS Schalke 96	04.08. Bergkamen
1,08	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	17.06. Reken
1,08	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.08. Blomberg

Stabhochsprung

1,40	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	17.06. Reken
------	---------------------	---------------	--------------

Weitsprung

4,40	-1,3 Linke, Dr. Eberhard	44 LG Kindelsberg Kreuztal	26.08. Troisdorf
3,78	+0,6 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	20.08. Blomberg
3,50	0,0 Hansen, Siegbert	45 TV Sachsenroß Hille	12.08. Mönchengladbach
2,98	-0,3 Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	19.08. Ahlen

Dreisprung

8,79	-1,4 Linke, Dr. Eberhard	44 LG Kindelsberg Kreuztal	13.08. Mönchengladbach
8,33	-0,2 Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	17.06. Reken



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Kugelstoß 4 kg

9,97	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	24.06. Bergkamen
9,27	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
9,24	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	01.05. Bad Salzuflen
9,06	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
8,10	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
7,45	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	17.06. Reken
6,53	Hornen, Hans-Jürgen	46 Sport-UNION Annen	30.08. Witten

Diskuswurf 1 kg

28,55	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	17.06. Reken
27,83	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	01.05. Bad Salzuflen
26,41	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	03.10. Gladbeck
22,68	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	01.05. Bad Salzuflen
22,66	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	17.06. Reken
22,18	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen

Hammerwurf 4 kg

31,90	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	14.05. Jüterbog
22,98	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	08.01. Soest
21,22	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.10. Bad Bentheim

Speerwurf 500 g

30,04	Holtsträter, Wilhelm	48 SuS Oberaden	17.06. Reken
28,73	Feider, Jürgen	48 LG Kreis Lübbecke	30.09. Porta Westfalica
27,47	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	25.03. Gladbeck
25,57	Schäperklaus, Friedhelm	46 TV Lengerich	23.09. Oelde
22,35	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.06. Blomberg
20,11	Frohberg, Gerhard	48 DJK GW Werl	17.06. Reken
19,30	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	15.04. Uslar

Gewichtwurf 7,26 kg

11,98	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	02.09. Bremen (Niedersachsen)
8,54	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.10. Gildehaus

3-Kampf

1.690	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	29.09. Lage
-------	------------------	----------------------------------	-------------

16,55 (+0,4) - 545 | 3,48 (+0,4) - 561 | 8,09 - 584

5-Kampf

2.676	Hüls, Dr. Rudolf	48 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.06. Blomberg
-------	------------------	----------------------------------	-----------------

3,74 (+1,3) - 657 | 22,35 - 437 | 33,95 (-0,5) - 567 | 17,46 - 330 | 6:34,98 - 685

Wurf 5-Kampf



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

2.966	Wiechmann, Heinrich	47 ASV Senden	22.04. Dissen am Teutoburger Wald
29,54 - 581 9,06 - 669 27,60 - 593 27,01 - 557 10,71 - 566			
2.266	Mehlig, Hermann	45 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	08.10. Bad Bentheim
21.22 - 385 8.81 - 647 22.08 - 448 19.24 - 357 8.54 - 429			

Seniorinnen W70

100 m

16,83 +0,3 Gößling, Sigrd	50 SC Porta Westfalica Nammen	24.06. Minden
17,36 +0,6 Sieben, Gisela	51 TG Holzwickede	12.08. Mönchengladbach
19,35 +0,1 Vanscheidt, Hannelore	52 LG Hamm	12.08. Mönchengladbach
20,40 -0,3 Müller, Ursula	52 Non-Stop-Ultra	07.05. Höxter

200 m

37,67 -1,1 Sieben, Gisela	51 TG Holzwickede	13.08. Mönchengladbach
---------------------------	-------------------	------------------------

5 km Straße

27:19 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	07.05. Hamm
29:01 Eyssen, Susanne	52 SV Langendreer 04 Leichtathletik	04.02. Duisburg
32:08 Homeyer, Gisela	49 LF Bönen	08.01. Bönen

10 km Straße

55:41 Müller, Ursula	52 Non-Stop-Ultra	08.04. Paderborn
56:34 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	29.01. Hamm
57:54 Friedemann, Angelika	52 Lauf Team Unna	08.01. Bönen
58:39 Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	29.01. Hamm
1:03:31 Ahlemeyer, Anne	49 TuRa Elsen	08.04. Paderborn
1:04:45 Homeyer, Gisela	49 LF Bönen	29.01. Hamm
1:10:35 Uthoff, Ingrid	51 LV Oelde	01.12. Rheda-Wiedenbrück

Halbmarathon

1:54:30 Zimmermann, Veronika	49 TG Werste von 1961	02.04. Berlin
2:01:44 Eisemann, Helga	53 SV Westfalia Rhynern	26.02. Hamm
2:08:03 Friedemann, Angelika	52 Lauf Team Unna	01.10. Köln
2:32:18 Homeyer, Gisela	49 LF Bönen	26.02. Hamm

Marathon

4:14:01 Niemann, Marianne	53 LC Solbad Ravensberg	29.10. Frankfurt
5:15:49 Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	23.04. Hamburg

Kugelstoß 3 kg

7,75 Giering, Gerda	51 TuWa Bockum-Hövel 08	17.06. Reken
5,61 Fliege, Gabriele	53 SuS Oberaden	08.08. Bergkamen
5,05 Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	29.03. Höxter



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Diskuswurf 1 kg

20,63	Giering, Gerda	51 TuWa Bockum-Hövel 08	17.06. Reken
13,85	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	17.10. Bergkamen

Speerwurf 500 g

14,59	Wiedeking, Verena	52 SuS Oberaden	17.06. Reken
-------	-------------------	-----------------	--------------

Seniorinnen W75

100 m

24,46	-1,6 Rother, Marion	46 LSF Münster	17.06. Reken
-------	---------------------	----------------	--------------

200 m

56,18	0,0 Rother, Marion	46 LSF Münster	17.06. Reken
-------	--------------------	----------------	--------------

5 km Straße

33:57	Eggenhaus, Margret	48 LG Brillux Münster	26.08. Warendorf
-------	--------------------	-----------------------	------------------

Weitsprung

2,99	+0,9 Förster, Karin	46 LC Paderborn	18.06. Köln
------	---------------------	-----------------	-------------

Kugelstoß 2 kg

8,78	Rüsch, Gertraud	48 TV Wiblingwerde	13.08. Mönchengladbach
8,35	Nitsch, Renate	47 TuWa Bockum-Hövel 08	17.06. Reken

Diskuswurf 0,75 kg

18,43	Nitsch, Renate	47 TuWa Bockum-Hövel 08	22.04. Werl
-------	----------------	-------------------------	-------------

Speerwurf 400 g

17,29	Rüsch, Gertraud	48 TV Wiblingwerde	17.06. Reken
-------	-----------------	--------------------	--------------

Senioren M80

800 m

3:20,56	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	13.08. Mönchengladbach
---------	----------------------	----------------------	------------------------

1.500 m

6:56,06	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	12.08. Mönchengladbach
---------	----------------------	----------------------	------------------------

5.000 m

25:55,74	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	17.06. Reken
----------	----------------------	----------------------	--------------

5 km Straße

25:46	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	23.09. Dortmund
32:12	Messing, Josef	43 LG Hamm	24.09. Hamm



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

38:11	Kreienbaum, Bernhard	42 LSF Münster	14.10. Coesfeld
-------	----------------------	----------------	-----------------

10 km Straße

1:01:41	Gralki, Otto	41 SuS Bertlich 1945	24.09. Herten
1:08:19	Messing, Josef	43 LG Hamm	07.05. Hamm

Halbmarathon

1:56:50	Trümper, Karl Walter	39 LC Rapid Dortmund	01.04. Toruń
2:02:28	Anwander, Karl-Friedrich	42 LC Solbad Ravensberg	04.06. Salzkotten
2:20:58	Gralki, Otto	41 SuS Bertlich 1945	03.12. Herten

Kugelstoß 3 kg

10,86	Leue, Hans-Hermann	41 SuS Oberaden	08.08. Bergkamen
10,60	Roßbach, Adalbert	40 LG Kindelsberg Kreuztal	17.06. Reken
9,51	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	24.06. Lingen (Ems)
9,50	Kleine-Homann, Egon	42 SuS Schalke 96	17.06. Reken
9,16	Guddeit, Manfred	42 Sport-UNION Annen	05.08. Witten
8,88	Borcheld, Helmut	41 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	03.09. Bad Salzuflen
8,53	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	08.06. Bönen
8,20	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	08.06. Bönen
8,12	Rathjen, Herbert	39 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
6,94	Hoffmann, Reinhold	40 SuS Oberaden 1921 e. V.	03.10. Gladbeck

Diskuswurf 1 kg

24,06	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	24.06. Lingen (Ems)
23,43	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	25.07. Bergkamen
22,75	Guddeit, Manfred	42 Sport-UNION Annen	05.08. Witten
21,84	Kleine-Homann, Egon	42 SuS Schalke 96	03.10. Gladbeck
21,25	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	24.06. Bergkamen
20,34	Rathjen, Herbert	39 LG Lippe-Süd	01.05. Bad Salzuflen
19,98	Hoffmann, Reinhold	40 SuS Oberaden 1921 e. V.	04.08. Bergkamen

Hammerwurf 3 kg

30,27	Korte, Werner	39 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	24.06. Lingen (Ems)
24,08	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	20.08. Soest
19,16	Höb, Helmut	39 LAZ Soest	20.08. Soest
16,32	Hoffmann, Reinhold	40 SuS Oberaden 1921 e. V.	20.08. Soest

Speerwurf 400 g

26,83	Silz, Werner	39 SuS Oberaden	08.06. Bönen
26,73	Guddeit, Manfred	42 Sport-UNION Annen	05.08. Witten
26,55	Kleine-Homann, Egon	42 SuS Schalke 96	07.05. Gladbeck
19,63	Ebeling, Günter	40 SuS Oberaden	08.06. Bönen
10,03	Hoffmann, Reinhold	40 SuS Oberaden 1921 e. V.	17.10. Bergkamen



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Senioren M85

100 m

23,08 -2,1 Seyfried, Ernst-August

35 ASV Senden

22.04. Dülmen

800 m

3:42,44 Wittig, Klemens

37 LC Rapid Dortmund

13.08. Mönchengladbach

4:34,49 Krahn, Karl

37 TuS Eintracht Bielefeld

20.05. Bielefeld

1.500 m

7:35,93 Wittig, Klemens

37 LC Rapid Dortmund

12.08. Mönchengladbach

5 km Straße

38:27 Krahn, Karl

37 TuS Eintracht Bielefeld

10.06. Oelde

10 km Straße

53:11 Wittig, Klemens

37 LC Rapid Dortmund

29.01. Hamm

1:16:17 Krahn, Karl

37 TuS Eintracht Bielefeld

17.06. Borgholzhausen

Halbmarathon

2:04:45 Wittig, Klemens

37 LC Rapid Dortmund

01.04. Toruń

Hochsprung

0,96 Andres, Bruno

35 ETG Recklinghausen

17.06. Reken

Kugelstoß 3 kg

8,50 Andres, Bruno

35 ETG Recklinghausen

17.06. Reken

7,35 Herbst, Henry

38 SuS Oberaden

08.06. Bönen

7,31 Reichel, Manfred

35 TV Jahn Siegen

25.03. Gladbeck

Diskuswurf 1 kg

18,54 Andres, Bruno

35 ETG Recklinghausen

17.06. Reken

17,40 Herbst, Henry

38 SuS Oberaden

17.06. Reken

17,14 Reichel, Manfred

35 TV Jahn Siegen

29.04. Alzey

Hammerwurf 3 kg

25,03 Reichel, Manfred

35 TV Jahn Siegen

08.01. Soest

Speerwurf 400 g

24,49 Andres, Bruno

35 ETG Recklinghausen

17.06. Reken

16,60 Herbst, Henry

38 SuS Oberaden

08.06. Bönen

15,49 Reichel, Manfred

35 TV Jahn Siegen

24.06. Bergkamen

Gewichtwurf 5,45 kg

8,94 Reichel, Manfred

35 TV Jahn Siegen

29.04. Alzey



FLVW-Senior*innen-Bestenliste 2023

(Freiluft – Top 20) - Stand 15.12.2023

Wurf 5-Kampf

2.716	Reichel, Manfred	35 TV Jahn Siegen	29.04. Alzey
22.42 - 673 7.25 - 620 17.14 - 532 11.60 - 275 8.94 - 616			

Seniorinnen W80

5 km Straße

36:25	Seidel, Ingrid	43 TV Büschergrund	28.01. Kirchen
51:02	Staubermann, Hermi	40 LA SV Herten	12.02. Herten

Kugelstoß 2 kg

5,30	Wilmes, Hannelore	40 HLC Höxter	22.04. Salzkotten
------	-------------------	---------------	-------------------

Diskuswurf 0,75 kg

11,90	Wilmes, Hannelore	40 HLC Höxter	22.04. Salzkotten
-------	-------------------	---------------	-------------------

Speerwurf 400 g

9,65	Wilmes, Hannelore	40 HLC Höxter	22.04. Salzkotten
------	-------------------	---------------	-------------------

Seniorinnen W90

Kugelstoß 2 kg

4,96	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	08.10. Bad Bentheim
------	-------------	-----------------	---------------------

Diskuswurf 0,75 kg

11,14	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	08.10. Gildehaus
-------	-------------	-----------------	------------------

Hammerwurf 2 kg

17,98	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	27.05. Porta Westfalica
-------	-------------	-----------------	-------------------------

Speerwurf 400 g

11,51	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	17.06. Reken
-------	-------------	-----------------	--------------

Gewichtwurf 4 kg

6,91	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	08.10. Gildehaus
------	-------------	-----------------	------------------

Wurf 5-Kampf

3.209	Leiß, Lotte	32 TV Borghorst	08.10. Gildehaus
16.16 - 652 4.96 - 657 11.14 - 580 11.02 - 606 6.91 - 714			