

# Leichtathletik-Kreis Rhein-Lahn

KBL-2020

Stand: 31.10.2020

[Männer](#)

[Frauen](#)

[Männliche Jugend U20](#)

[Männliche Jugend U18](#)

[Weibliche Jugend U20](#)

[Weibliche Jugend U18](#)

Männliche Jugend: [M15](#) [M14](#) [M13](#) [M12](#)

Weibliche Jugend: [W15](#) [W14](#) [W13](#) [W12](#)

Männliche Kinder: [M11](#) [M10](#)

Weibliche Kinder: [W11](#) [W10](#)

Senioren: [M30](#) [M35](#) [M40](#) [M45](#) [M50](#) [M55](#) [M60](#) [M65](#)

Seniorinnen: [W30](#) [W35](#) [W40](#) [W45](#) [W50](#) [W60](#)

## Männer

### 100 m Lauf

11,78	-0,4	Sauerwein, Theodor	2000	TV Weisel	Hachenburg	05.09.
12,01	+0,4	Angstmann, Julius	2000	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
12,27	-1,2	Kristja, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
12,53	-1,2	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
12,78	+0,1	Willig, Marcel	1986	TuS Niederneisen	Neuwied	23.08.
13,37	-1,2	Klucker, Rasmus	1995	TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
13,44	+0,4	Hänsel, Erik	1964	TuS Niederneisen	Diez	19.09.

### 200 m Lauf

24,65	+0,8	Sauerwein, Theodor	2000	TV Weisel	Marktheidenfeld	09.08.
25,53	-0,6	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
26,61	-0,6	Klucker, Rasmus	1995	TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
28,02	+0,9	Hänsel, Erik	1964	TuS Niederneisen	Diez	19.09.

### 800 m Lauf

2:19,93		Sauerwein, Theodor	2000	TV Weisel	Hachenburg	05.09.
---------	--	--------------------	------	-----------	------------	--------

### 3000 m Lauf

9:23,52		Krause, Simon Christoph	1995	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
---------	--	-------------------------	------	--------------------	------	--------

### 5000 m Lauf

16:53,12		Krause, Simon Christoph	1995	Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
----------	--	-------------------------	------	--------------------	--------------	--------

### 10 km Str.

35:25		Spriestersbach, Marek	1995	Diezer TSK Oranien	Siegburg	05.07.
36:42		Waldstädt, Tim	1998	LG Rhein-Wied/TG O.	Urmitz	07.03.
38:42		Potratz, Frank	1963	Diezer TSK Oranien	Föhren	18.10.
41:22		Fröhlich, Christian	1959	Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.
42:34		Schirra, Josef	1965	LG Rhein-Wied/TG O.	Urmitz	07.03.
50:21		Alberti, Marko	1973	Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
50:29		Brückmann, Rainer	1953	Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
52:42		Neuhaus, Gunter	1962	Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
55:14		Lietz, Stefan	1961	LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.
55:57		Pluymackers, Ralf	1971	LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.
56:29		Heinz, Bernd	1957	Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.
57:41		Krebs, Alexander	1976	LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.
61:23		Radermacher, Dr. Peter	1965	LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.

### 10 km Str. Ma.

2:33:32		Running Team Bad Ems			Horchheim	29.02.
		Alberti, Marko (1973) - 50:21; Brückmann, Rainer (1953) - 50:29; Neuhaus, Gunter (1962) - 52:42				
2:48:52		LG Rhein-Wied/TG O.			Horchheim	29.02.
		Lietz, Stefan (1961) - 55:14; Pluymackers, Ralf (1971) - 55:57; Krebs, Alexander (1976) - 57:41				

### Halbmarathon

1:18:37		Gros, Benjamin	1981	Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
1:20:29		Discher, Marc	1986	Diezer TSK Oranien	Frankfurt(Main)	08.03.

1:32:45	Preußner, Matthias	1985 Diezer TSK Oranien	Frankfurt(Main)	08.03.
1:36:53	Burgard, Thomas	1965 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Frankfurt(Main)	08.03.
1:59:40	Müller, Klaus	1956 LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.

### Marathon

3:42:21	Burgard, Thomas	1965 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Marrakech(Marokko)	26.01.
---------	-----------------	-------------------------------------	--------------------	--------

### Hochsprung

1,61	Sauerwein, Theodor	2000 TV Weisel	Neuwied	23.08.
1,60	Mesloh, Lars	1996 TV Bad Ems	Diez	19.09.

### Stabhochsprung

4,16	Mesloh, Lars	1996 TV Bad Ems	Bad Ems	11.09.
------	--------------	-----------------	---------	--------

### Weitsprung

6,19	Sauerwein, Theodor	2000 TV Weisel	Villmar	03.08.
------	--------------------	----------------	---------	--------

### Kugelstoß 7.26kg

13,56	Stötzer, Kevin	1992 TV Weisel	Villmar	10.10.
11,94	Sauerwein, Theodor	2000 TV Weisel	Kirn	29.08.
11,23	Mesloh, Lars	1996 TV Bad Ems	Aschaffenburg	05.07.
9,80	Sopp, Maximilian	1996 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.

### Diskuswurf 2 kg

39,07	Stötzer, Kevin	1992 TV Weisel	Villmar	10.10.
36,21	Mesloh, Lars	1996 TV Bad Ems	Diez	19.09.
36,08	Sauerwein, Theodor	2000 TV Weisel	Kirn	29.08.
31,69	Sopp, Maximilian	1996 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
30,85	Bröder, Andreas	1983 TV Weisel	Niederselters	04.07.

### Hammerwurf 7.26kg

41,44	Sauerwein, Theodor	2000 TV Weisel	Erfurt	19.09.
27,99	Bröder, Andreas	1983 TV Weisel	Niederselters	04.07.

### Speerwurf 800 g

50,80	Sauerwein, Theodor	2000 TV Weisel	Niederselters	18.07.
49,48	Mesloh, Lars	1996 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
41,30	Stötzer, Kevin	1992 TV Weisel	Villmar	10.10.
34,69	Sopp, Maximilian	1996 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.

---

## Frauen

---

### 100 m Lauf

13,28	+1,4 Simon, Hannah	1997 TV Bad Ems	Diez	19.09.
13,64	+1,4 Bettini, Luisa	1999 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
14,01	+0,9 Daum, Lena	1998 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
14,24	+1,4 Müller, Elina-Marie	2000 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
14,36	+0,3 Lorch, Lena	2000 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Westerburg	09.09.
17,14	-1,0 Muffert, Lina	1979 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.

### 200 m Lauf

28,76	-0,9 Simon, Hannah	1997 TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
29,58	+0,0 Daum, Lena	1998 Diezer TSK Oranien	Kirberg	31.08.
30,41	+0,3 Bettini, Luisa	1999 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
35,56	-2,1 Muffert, Lina	1979 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.

### 800 m Lauf

2:31,51	Althaus, Sarah-Maria	1998 Diezer TSK Oranien	Hachenburg	05.09.
---------	----------------------	-------------------------	------------	--------

### 3000 m Lauf

11:54,31	Althaus, Sarah-Maria	1998 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
----------	----------------------	-------------------------	------	--------

### 5000 m Lauf

21:23,59	Althaus, Sarah-Maria	1998 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
----------	----------------------	-------------------------	--------------	--------

### 10 km Str.

44:27	Althaus, Sarah-Maria	1998 Diezer TSK Oranien	Föhren	18.10.
50:14	Gürth, Sarah	1967 Diezer TSK Oranien	Föhren	18.10.
51:05	Erbar, Theresa	1987 Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.
53:24	Georg-Nagel, Jasmin	1982 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
54:12	Heinz, Martina	1960 Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.

57:00	Alberti, Julia	1972 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
<b>5000 m Bahngehen</b>				
27:20,54	Hörl, Nicole	1971 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>Weitsprung</b>				
4,59	+0,0 Daum, Lena	1998 Diezer TSK Oranien	Villmar	03.08.
4,24	+0,0 Lorch, Lena	2000 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Westerburg	09.09.
<b>Dreisprung</b>				
9,95	+0,6 Müller, Elina-Marie	2000 Diezer TSK Oranien	Hattersheim	17.09.
<b>Kugelstoß 4 kg</b>				
11,53	Mesloh, Sarah	1994 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
9,64	Daum, Lena	1998 Diezer TSK Oranien	Villmar	10.10.
<b>Diskuswurf 1 kg</b>				
41,32	Schiebel, Martina	1989 LG Lahn-Aar-Esterau	Kirn	29.08.
36,25	Mesloh, Sarah	1994 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
33,80	Daum, Lena	1998 Diezer TSK Oranien	Villmar	03.08.
<b>Speerwurf 600 g</b>				
32,08	Mesloh, Sarah	1994 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
21,30	Daum, Lena	1998 Diezer TSK Oranien	Villmar	10.10.

---

## Männliche Jugend U20

---

<b>100 m Lauf</b>				
11,98	-1,9 Erpenbach, Timothy	2002 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Trier	16.07.
<b>200 m Lauf</b>				
23,84	+0,9 Erpenbach, Timothy	2002 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Trier	16.07.
<b>400 m Lauf</b>				
51,32	Erpenbach, Timothy	2002 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Leipzig	17.07.
<b>800 m Lauf</b>				
1:53,32	Erpenbach, Timothy	2002 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Pfungstadt	01.08.
2:03,75	Weiß, Florian	2002 LG Rhein-Wied/TG O.	Neuwied	23.08.
2:04,35	Putz, Erik	2001 LG Rhein-Wied/TG O.	Neuwied	23.08.
<b>1500 m Lauf</b>				
4:14,91	Weiß, Florian	2002 LG Rhein-Wied/TG O.	Trier	23.07.
<b>3000 m Lauf</b>				
9:32,92	Putz, Erik	2001 LG Rhein-Wied/TG O.	Diez	19.09.
<b>5000 m Lauf</b>				
17:01,66	Putz, Erik	2001 LG Rhein-Wied/TG O.	Bad Neuenahr	10.10.
<b>10 km Str.</b>				
37:14	Putz, Erik	2001 LG Rhein-Wied/TG O.	Föhren	18.10.

---

## Männliche Jugend U18

---

<b>100 m Lauf</b>				
12,47	+0,0 Montimurro, Maurice	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
12,58	-1,4 Jung, Till	2003 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Neuenahr	10.10.
12,69	+0,0 Muffert, Kai	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
13,32	-1,2 Wöll, Finn	2003 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Trier	16.07.
13,57	-1,7 Fallen, Bjarne	2003 TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
<b>200 m Lauf</b>				
24,36	-0,8 Jung, Till	2003 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Neuenahr	10.10.
25,52	+0,2 Montimurro, Maurice	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
25,73	+0,2 Muffert, Kai	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
27,43	+1,0 Wöll, Finn	2003 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Trier	16.07.
<b>400 m Lauf</b>				

58,37	Muffert, Kai	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
72,36	Sgonina, Tizian	2003 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>800 m Lauf</b>				
2:16,52	Muffert, Kai	2004 Diezer TSK Oranien	Hachenburg	05.09.
<b>3000 m Lauf</b>				
9:44,11	Wöll, Finn	2003 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Diez	19.09.
<b>Hochsprung</b>				
1,60	Muffert, Kai	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>Dreisprung</b>				
11,30	-0,6 Muffert, Kai	2004 Diezer TSK Oranien	Hattersheim	17.09.
<b>Kugelstoß 5 kg</b>				
10,53	Stein, Julian	2004 Diezer TSK Oranien	Bad Ems	25.08.
9,83	Fallen, Bjarne	2003 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
<b>Diskuswurf 1.5 kg</b>				
24,62	Fallen, Bjarne	2003 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
<b>Speerwurf 700 g</b>				
34,15	Fallen, Bjarne	2003 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
33,00	Stein, Julian	2004 Diezer TSK Oranien	Bad Ems	25.08.

---

## Jugend M15

---

<b>100 m Lauf</b>				
11,91	+0,7 Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Remscheid	03.10.
13,45	+0,1 Seifert, Nils	2005 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
14,53	-1,0 Schubert, Bastian	2005 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>300 m Lauf</b>				
35,69	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Dortmund	11.07.
<b>800 m Lauf</b>				
2:07,46	Conze, David	2005 LG Rhein-Wied/TG O.	Diez	19.09.
<b>1000 m Lauf</b>				
3:15,02	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Halle	30.08.
<b>2000 m Lauf</b>				
6:18,17	Conze, David	2005 LG Rhein-Wied/TG O.	Bad Neuenahr	10.10.
<b>3000 m Lauf</b>				
11:21,68	Seifert, Nils	2005 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>80 m Hürden 0.838m</b>				
11,52	+1,1 Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Neuwied	23.08.
<b>300 m Hürden 0.838m</b>				
43,63	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
<b>Hochsprung</b>				
1,72	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Selters/Ww	15.08.
<b>Stabhochsprung</b>				
2,86	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	11.09.
<b>Weitsprung</b>				
5,86	+0,0 Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Selters/Ww	15.08.
<b>Kugelstoß 4 kg</b>				
10,80	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Diez	19.09.
<b>Diskuswurf 1 kg</b>				
37,56	Löffler, Nico	2005 TV Bad Ems	Diez	19.09.
20,92	Schubert, Bastian	2005 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.

**Speerwurf 600 g**

36,44 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Bad Ems 25.08.

**Ballwurf 200g**

60,00 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Bad Ems 25.08.

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

4.816 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Halle 29.08./  
11,95(+2,1)-5,52(+1,7)-10,71-1,65-11,91(+0,2)/34,78-2,80-33,28-3:15,02 30.08.

---

**Jugend M14**

---

**100 m Lauf**

15,55 -0,9 Stange, Jakob 2006 Diezer TSK Oranien Diez 19.09.

**5 km Str.**

22:49 Fries, Miko Dan 2006 TV Bad Ems Föhren 18.10.

**Hochsprung**

1,30 Stange, Jakob 2006 Diezer TSK Oranien Diez 19.09.

---

**Jugend M13**

---

**75 m Lauf**

11,36 Kessler, Sverre 2007 Diezer TSK Oranien Diez 19.09.

**Weitsprung Zone**

4,25 Kessler, Sverre 2007 Diezer TSK Oranien Diez 19.09.

---

**Jugend M12**

---

**75 m Lauf**

11,68 Sprengart, Dario 2008 Diezer TSK Oranien Diez 30.08.  
11,88 Pfaffenberger, Moritz 2008 TV Bad Ems Diez 19.09.  
12,10 Wiechmann, Max 2008 LG Lahn-Aar-Esterau Neuwied 23.08.

**800 m Lauf**

2:50,72 Sprengart, Dario 2008 Diezer TSK Oranien Bad Neuenahr 10.10.

**60 m Hürden 0.762m**

13,69 Wiechmann, Max 2008 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 30.08.

**2000 m Bahngehen**

12:32,81 Kellen, Jakob 2009 Diezer TSK Oranien Diez 19.09.

**Weitsprung Zone**

4,23 Pfaffenberger, Moritz 2008 TV Bad Ems Diez 19.09.  
3,99 Sprengart, Dario 2008 Diezer TSK Oranien Diez 30.08.  
3,82 Wiechmann, Max 2008 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 30.08.

**Kugelstoß 3 kg**

7,29 Wiechmann, Max 2008 LG Lahn-Aar-Esterau Niederselters 18.07.  
6,19 Pfaffenberger, Moritz 2008 TV Bad Ems Villmar 10.10.

**Diskuswurf 750 g**

23,78 Wiechmann, Max 2008 LG Lahn-Aar-Esterau Niederselters 18.07.  
17,12 Pfaffenberger, Moritz 2008 TV Bad Ems Villmar 10.10.

**Speerwurf 400 g**

26,81 Pfaffenberger, Moritz 2008 TV Bad Ems Villmar 10.10.  
17,42 Wiechmann, Max 2008 LG Lahn-Aar-Esterau Neuwied 23.08.

**Ballwurf 200g**

46,00 Pfaffenberger, Moritz 2008 TV Bad Ems Villmar 10.10.

---

## Kinder M11

---

### 50 m Lauf

8,16	Richter, Jamie	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
8,24	Eckstein, Leonard	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
9,69	Stenger, Ben	2009	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

### 1000 m Bahngehen

5:54,58	Kellen, Jakob	2009	Diezer TSK Oranien	Euskirchen	30.08.
---------	---------------	------	--------------------	------------	--------

### Weitsprung Zone

3,87	Eckstein, Leonard	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
3,63	Richter, Jamie	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
2,90	Stenger, Ben	2009	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

---

## Kinder M10

---

### 50 m Lauf

8,07	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
8,76	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
9,01	Steinbacher, Rayk	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
9,09	Schmich, Anton	2010	Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
9,12	Meyer, Fayn	2010	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
9,21	Zuber, Erik	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
9,44	Merz, Nick	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.

### 800 m Lauf

3:03,76	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
---------	-------------------	------	---------------------	---------	--------

### Weitsprung Zone

3,76	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
3,37	Meyer, Fayn	2010	Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
3,36	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
3,33	Zuber, Erik	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
3,23	Steinbacher, Rayk	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
3,16	Schmich, Anton	2010	Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
3,02	Merz, Nick	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

### Schlagball 80g

25,00	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
18,00	Merz, Nick	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
14,50	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.

### 3-Kampf

#### 50m-Weit Zone-S.-Ball

908	Brünner, Aart 8,07-3,76-25,00	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
664	Geschwind, Rafael 8,76-3,24-14,50	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
597	Merz, Nick 9,44-2,87-18,00	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.

---

## Senioren M30

---

### 100 m Lauf

12,78	+0,1 Willig, Marcel	1986	TuS Niederneisen	Neuwied	23.08.
-------	---------------------	------	------------------	---------	--------

### Halbmarathon

1:20:29	Discher, Marc	1986	Diezer TSK Oranien	Frankfurt(Main)	08.03.
---------	---------------	------	--------------------	-----------------	--------

---

## Senioren M35

---

### Halbmarathon

1:18:37	Gros, Benjamin	1981	Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
1:32:45	Preußner, Matthias	1985	Diezer TSK Oranien	Frankfurt(Main)	08.03.

### Diskuswurf 2 kg

30,85	Bröder, Andreas	1983 TV Weisel	Niederselters	04.07.
-------	-----------------	----------------	---------------	--------

### Hammerwurf 7.26kg

27,99	Bröder, Andreas	1983 TV Weisel	Niederselters	04.07.
-------	-----------------	----------------	---------------	--------

---

## Senioren M40

---

### 10 km Str.

57:41	Krebs, Alexander	1976 LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.
-------	------------------	--------------------------	-----------	--------

---

## Senioren M45

---

### 10 km Str.

50:21	Alberti, Marko	1973 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
55:57	Pluymackers, Ralf	1971 LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.

---

## Senioren M50

---

### Hammerwurf 6 kg

28,91	Kreckel, Sascha	1969 TuS Niederneisen	Trier	12.07.
-------	-----------------	-----------------------	-------	--------

---

## Senioren M55

---

### 100 m Lauf

13,44	+0,4 Hänsel, Erik	1964 TuS Niederneisen	Diez	19.09.
-------	-------------------	-----------------------	------	--------

### 200 m Lauf

28,02	+0,9 Hänsel, Erik	1964 TuS Niederneisen	Diez	19.09.
-------	-------------------	-----------------------	------	--------

### 10 km Str.

38:42	Potratz, Frank	1963 Diezer TSK Oranien	Föhren	18.10.
42:34	Schirra, Josef	1965 LG Rhein-Wied/TG O.	Urmitz	07.03.
52:42	Neuhaus, Gunter	1962 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
55:14	Lietz, Stefan	1961 LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.
61:23	Radermacher, Dr. Peter	1965 LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.

### Halbmarathon

1:36:53	Burgard, Thomas	1965 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Frankfurt(Main)	08.03.
---------	-----------------	-------------------------------------	-----------------	--------

### Marathon

3:42:21	Burgard, Thomas	1965 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Marrakech(Marokko)	26.01.
---------	-----------------	-------------------------------------	--------------------	--------

---

## Senioren M60

---

### 10 km Str.

41:22	Fröhlich, Christian	1959 Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.
56:29	Heinz, Bernd	1957 Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.

### Halbmarathon

1:59:40	Müller, Klaus	1956 LG Rhein-Wied/TG O.	Horchheim	29.02.
---------	---------------	--------------------------	-----------	--------

---

## Senioren M65

---

### 10 km Str.

50:29	Brückmann, Rainer	1953 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
-------	-------------------	---------------------------	-----------	--------

---

## Weibliche Jugend U20

---

### 100 m Lauf

14,39	+0,9 Blöcher, Chiara	2002 Diezer TSK Oranien	Hachenburg	05.09.
14,66	+0,9 Kah, Leonie	2002 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.

### 200 m Lauf

29,73	-0,9 Blöcher, Chiara	2002 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
<b>400 m Lauf</b>				
59,23	Gürth, Olivia	2002 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
67,34	Blöcher, Chiara	2002 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>800 m Lauf</b>				
2:07,21	Gürth, Olivia	2002 Diezer TSK Oranien	Trier	23.07.
3:00,16	Fröhlich, Emily	2002 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	20.08.
<b>1500 m Lauf</b>				
4:27,34	Gürth, Olivia	2002 Diezer TSK Oranien	Pfungstadt	01.08.
<b>3000 m Lauf</b>				
9:42,13	Gürth, Olivia	2002 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
10:59,90	Fröhlich, Emily	2002 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
<b>5000 m Lauf</b>				
19:48,68	Fröhlich, Emily	2002 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Neuenahr	10.10.
<b>10 km Str.</b>				
40:24	Fröhlich, Emily	2002 LG Lahn-Aar-Esterau	Föhren	18.10.
<b>2000 m Hindernis 0.762m</b>				
6:33,70	Gürth, Olivia	2002 Diezer TSK Oranien	Heilbronn	04.09.
<b>Hochsprung</b>				
1,48	Blöcher, Chiara	2002 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>Kugelstoß 4 kg</b>				
10,22	Kah, Leonie	2002 Diezer TSK Oranien	Bad Ems	25.08.
<b>Diskuswurf 1 kg</b>				
20,33	Kah, Leonie	2002 Diezer TSK Oranien	Villmar	10.10.
<b>Speerwurf 600 g</b>				
24,03	Kah, Leonie	2002 Diezer TSK Oranien	Bad Ems	25.08.

---

## Weibliche Jugend U18

---

<b>100 m Lauf</b>				
13,74	+1,0 Gerheim, Laura Luise	2004 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
13,85	+1,0 Fluck, Noelle	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
14,56	+0,1 Brünner, Johanna	2003 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
15,53	+1,0 Rasbach, Lina	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
15,74	+0,1 Buss, Isabella	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
<b>200 m Lauf</b>				
28,59	+0,5 Fluck, Noelle	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
29,25	-0,9 Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
29,45	+0,3 Gerheim, Laura Luise	2004 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
32,57	+0,3 Buss, Isabella	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
<b>400 m Lauf</b>				
61,64	Fischbach, Irina	2004 LG Rhein-Wied/TG O.	Hachenburg	05.09.
74,83	Buss, Isabella	2004 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>800 m Lauf</b>				
2:27,70	Blöcher, Benita	2003 Diezer TSK Oranien	Waiblingen	19.07.
2:37,85	Fischbach, Irina	2004 LG Rhein-Wied/TG O.	Siegburg	13.08.
<b>1500 m Lauf</b>				
4:59,90	Blöcher, Benita	2003 Diezer TSK Oranien	Trier	23.07.
<b>3000 m Lauf</b>				
10:55,98	Blöcher, Benita	2003 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
<b>5000 m Lauf</b>				
19:45,27	Blöcher, Benita	2003 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.



## 10 km Str.

44:20	Blöcher, Benita	2003 Diezer TSK Oranien	Siegburg	05.07.
-------	-----------------	-------------------------	----------	--------

## 100 m Hürden 0.762m

17,21	+0,2 Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Diez	30.08.
20,84	+0,2 Gerheim, Laura Luise	2004 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

## 400 m Hürden 0.762m

68,14	Fischbach, Irina	2004 LG Rhein-Wied/TG O.	Neuwied	23.08.
-------	------------------	--------------------------	---------	--------

## 2000 m Hindernis

7:43,23	Blöcher, Benita	2003 Diezer TSK Oranien	Dortmund	15.08.
---------	-----------------	-------------------------	----------	--------

## Hochsprung

1,40	Gerheim, Laura Luise	2004 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
------	----------------------	--------------------------	------	--------

## Weitsprung

4,57	+1,2 Fluck, Noelle	2004 Diezer TSK Oranien	Villmar	06.08.
------	--------------------	-------------------------	---------	--------

## Kugelstoß 3 kg

10,54	Fluck, Noelle	2004 Diezer TSK Oranien	Villmar	06.08.
9,59	Brünner, Johanna	2003 LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	04.07.
8,32	Gerheim, Laura Luise	2004 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

## Diskuswurf 1 kg

24,24	Fluck, Noelle	2004 Diezer TSK Oranien	Niederselters	15.08.
24,18	Brünner, Johanna	2003 LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	04.07.

## Speerwurf 500 g

16,36	Fluck, Noelle	2004 Diezer TSK Oranien	Villmar	10.10.
-------	---------------	-------------------------	---------	--------

---

## Jugend W15

---

### 100 m Lauf

13,51	-0,6 Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Marktheidenfeld	09.08.
13,94	-0,5 Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Wehr	11.10.
14,01	-0,8 Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Siegburg	22.08.
14,01	+0,5 Sturm, Merle	2005 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	23.08.

### 2000 m Lauf

9:19,76	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Leipzig	03.10.
---------	---------------	-----------------	---------	--------

### 5 km Str.

19:23	Noll, Annalena	2005 TV Bad Ems	Föhren	18.10.
-------	----------------	-----------------	--------	--------

### 80 m Hürden 0.762m

12,66	+1,3 Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Leipzig	03.10.
14,92	-0,8 Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	20.08.
14,95	-0,2 Sturm, Merle	2005 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

### Hochsprung

1,45	Sturm, Merle	2005 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
1,40	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Wehr	11.10.

### Stabhochsprung

2,50	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Siegburg	22.08.
------	---------------	-----------------	----------	--------

### Weitsprung

4,70	-0,5 Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Gladbeck	05.09.
4,59	+0,0 Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Villmar	06.08.
4,58	-2,0 Sturm, Merle	2005 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	23.08.

### Kugelstoß 3 kg

10,28	Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Marktheidenfeld	09.08.
8,97	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Wehr	11.10.
8,55	Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
7,25	Sturm, Merle	2005 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

### Diskuswurf 1 kg

28,53	Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Villmar	06.08.
23,61	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
18,76	Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.

### Hammerwurf 3 kg

29,74	Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Heidesheim	03.10.
-------	------------------	----------------	------------	--------

### Speerwurf 500 g

31,11	Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Heidesheim	03.10.
29,67	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Helmsheim	10.10.
15,10	Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Siegburg	22.08.

### Ballwurf 200g

45,00	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
44,00	Berghäuser, Lena	2005 TV Weisel	Bad Ems	25.08.
24,50	Bergmann, Sara	2005 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.

### 4-Kampf

#### 100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

1.857	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Wehr	11.10.
-------	---------------	-----------------	------	--------

13,94(-0,5)-4,56(-0,2)-1,40-8,97

### Block Lauf

#### 100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

2.357	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Leipzig	03.10.
-------	---------------	-----------------	---------	--------

13,95(+1,5)-12,66(+1,3)-4,43-45,00-9:19,76

### Block Wurf

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

2.305	Fallen, Sinje	2005 TV Bad Ems	Stuhr	29.08.
-------	---------------	-----------------	-------	--------

14,11(+0,5)-13,00(+0,1)-4,54(-0,4)-8,03-22,76

---

## Jugend W14

---

### 100 m Lauf

13,55	+0,4 Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Dortmund	11.07.
14,51	+1,0 Kilian, Hanna	2006 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
15,27	+1,0 Müller, Melina Letizia	2006 TV Bad Ems	Diez	19.09.
15,82	+0,8 Buss, Anne	2006 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
16,11	-2,0 Holzhäuser, Eva	2006 LG Lahn-Aar-Esterau	Olpe	15.08.

### 80 m Hürden 0.762m

14,20	-0,8 Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	20.08.
15,63	-0,8 Holzhäuser, Eva	2006 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	20.08.

### 3000 m Bahngehen

18:46,12	Hamdan, Maryam	2006 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
----------	----------------	-------------------------	------	--------

### Hochsprung

1,20	Müller, Melina Letizia	2006 TV Bad Ems	Diez	19.09.
------	------------------------	-----------------	------	--------

### Weitsprung

4,30	Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Dortmund	11.07.
------	-------------------	--------------------------	----------	--------

### Kugelstoß 3 kg

6,96	Göbel, Jodie	2006 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
6,56	Müller, Melina Letizia	2006 TV Bad Ems	Villmar	10.10.

### Diskuswurf 1 kg

19,46	Müller, Melina Letizia	2006 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
17,26	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	25.08.
15,80	Göbel, Jodie	2006 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.

### Speerwurf 500 g

20,28	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	25.08.
16,67	Müller, Melina Letizia	2006 TV Bad Ems	Villmar	10.10.
15,58	Göbel, Jodie	2006 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.

### Ballwurf 200g

29,00	Göbel, Jodie	2006 TV Bad Ems	Bad Ems	25.08.
-------	--------------	-----------------	---------	--------

---

## Jugend W13

---

### 75 m Lauf

10,28	Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
11,02	Hofmann, Chayenne	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
11,55	Spöth, Jule	2007 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Diez	30.08.
12,71	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	23.08.
13,43	Krosa, Katrina	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

### 60 m Hürden 0.762m

9,82	Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
10,84	Hofmann, Chayenne	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

### Weitsprung

4,30	Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Dortmund	11.07.
3,63	Berghäuser, Anna	2007 TV Weisel	Villmar	06.08.
3,63	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	06.08.

### Weitsprung Zone

4,74	Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
4,57	Hofmann, Chayenne	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
3,74	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
3,63	Berghäuser, Anna	2007 TV Weisel	Villmar	06.08.
3,26	Krosa, Katrina	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

### Kugelstoß 3 kg

9,08	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	15.08.
8,26	Hofmann, Chayenne	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
6,73	Berghäuser, Anna	2007 TV Weisel	Villmar	10.10.

### Diskuswurf 750 g

24,77	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.
20,18	Hofmann, Chayenne	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
18,93	Berghäuser, Anna	2007 TV Weisel	Villmar	10.10.

### Speerwurf 400 g

21,56	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.
19,95	Berghäuser, Anna	2007 TV Weisel	Villmar	10.10.
14,23	Pacak, Mia Simone	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	23.08.

### Ballwurf 200g

37,50	Denzin, Shana	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
33,50	Berghäuser, Anna	2007 TV Weisel	Villmar	10.10.

### 3-Kampf

#### 75m-Weit Zone-Ball

1.106	Denzin, Shana 13,00-3,59-37,50	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
-------	-----------------------------------	--------------------------	---------	--------

### Block Wurf

#### 75m-60m H.-Weit Zone-Kugel (3kg)-Diskus (750g)

2.201	Hofmann, Chayenne 11,02-11,03-4,57-8,26-20,18	2007 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
-------	--------------------------------------------------	--------------------------	---------	--------

---

## Jugend W12

---

### 75 m Lauf

10,94	Isola, Angelina	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
11,24	Biehl, Lucie	2008 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Diez	30.08.
11,40	Hohnel, Franziska	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
11,43	Preußner, Lucy	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
11,61	Claßen, Lea	2008 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Diez	30.08.
11,76	Hörl, Tabitha	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
11,80	Wolf, Luna	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
11,88	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
13,05	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

## 800 m Lauf

2:45,40	Preußner, Lucy	2008 Diezer TSK Oranien	Hachenburg	05.09.
2:54,74	Hörl, Tabitha	2008 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
2:57,01	Lüderitz, Leni	2008 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.

## 60 m Hürden 0.762m

12,42	Wolf, Luna	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.
13,30	Preußner, Lucy	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
15,19	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
16,09	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

## Weitsprung Zone

4,50	Isola, Angelina	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
3,95	Hörl, Tabitha	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
3,91	Hohnel, Franziska	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
3,89	Preußner, Lucy	2008 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
3,89	Wolf, Luna	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
3,77	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
3,39	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	30.08.

## Kugelstoß 3 kg

7,32	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.
6,31	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	15.08.

## Diskuswurf 750 g

22,24	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.
16,97	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	18.07.

## Speerwurf 400 g

17,52	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.
16,49	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.

## Ballwurf 200g

29,00	Wolf, Emma	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.
25,00	Wetzel, Lina	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	10.10.

## Block Wurf

<b>75m-60m H.-Weit Zone-Kugel (3kg)-Diskus (750g)</b>				
1.717	Wetzel, Lina 12,16-15,19-3,77-7,32-17,78	2008 LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	12.09.

---

## Kinder W11

### 50 m Lauf

8,01	Waltje, Elisa Sophie	2009 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
9,33	Hergenbahn, Klara	2009 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.

### 800 m Lauf

3:07,43	Waltje, Elisa Sophie	2009 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
---------	----------------------	-------------------------	--------------	--------

### Weitsprung Zone

4,04	Waltje, Elisa Sophie	2009 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
2,92	Hergenbahn, Klara	2009 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.

---

## Kinder W10

### 50 m Lauf

7,97	Claßen, Anna	2010 TuS Katzenelnbogen-Klingelbach	Diez	30.08.
8,65	Bertram, Amy-Zoe	2010 Diezer TSK Oranien	Diez	30.08.
8,86	Wirges, Mila	2010 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
9,09	Menche, Mina	2010 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

### 800 m Lauf

3:10,46	Bertram, Amy-Zoe	2010 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
---------	------------------	-------------------------	--------------	--------

### Weitsprung Zone

3,96	Bertram, Amy-Zoe	2010 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
3,39	Wirges, Mila	2010 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.

3,35	Menche, Mina	2010 LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	19.09.
------	--------------	--------------------------	------	--------

---

### Seniorinnen W30

---

#### 10 km Str.

51:05	Erbar, Theresa	1987 Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.
-------	----------------	---------------------------	--------	--------

#### Diskuswurf 1 kg

41,32	Schiebel, Martina	1989 LG Lahn-Aar-Esterau	Kirn	29.08.
-------	-------------------	--------------------------	------	--------

---

### Seniorinnen W35

---

#### 10 km Str.

53:24	Georg-Nagel, Jasmin	1982 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
-------	---------------------	---------------------------	-----------	--------

---

### Seniorinnen W40

---

#### 100 m Lauf

17,14	-1,0 Muffert, Lina	1979 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
-------	--------------------	-------------------------	--------------	--------

#### 200 m Lauf

35,56	-2,1 Muffert, Lina	1979 Diezer TSK Oranien	Bad Neuenahr	10.10.
-------	--------------------	-------------------------	--------------	--------

---

### Seniorinnen W45

---

#### 10 km Str.

57:00	Alberti, Julia	1972 Running Team Bad Ems	Horchheim	29.02.
-------	----------------	---------------------------	-----------	--------

#### 5000 m Bahngehen

27:20,54	Hörl, Nicole	1971 Diezer TSK Oranien	Diez	19.09.
----------	--------------	-------------------------	------	--------

---

### Seniorinnen W50

---

#### 10 km Str.

50:14	Gürth, Sarah	1967 Diezer TSK Oranien	Föhren	18.10.
-------	--------------	-------------------------	--------	--------

---

### Seniorinnen W60

---

#### 10 km Str.

54:12	Heinz, Martina	1960 Running Team Bad Ems	Urmitz	07.03.
-------	----------------	---------------------------	--------	--------

---

---