

## Männer

### 100 m Lauf

11,84	+1,2	Sauerwein, Theodor	2000	TV Bad Ems	Bergisch Gladbach	18.09.
12,57	-1,3	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.
12,92	+0,4	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Diez	11.09.
13,65	+0,4	Hänsel, Erik	1964	TuS Niedermeisen	Ingelheim	28.08.
14,11	-0,3	Hänsel, Tim	1998	TuS Niedermeisen	Pfungstadt	04.08.
16,00	+0,4	Sauerwein, Jörg	1961	TV Weisel	Westerburg	08.09.

### 200 m Lauf

25,01	-1,2	Kristja, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
25,28	-1,2	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
26,23	-1,2	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
28,35	-1,1	Hänsel, Erik	1964	TuS Niedermeisen	Ingelheim	28.08.
29,27	-1,1	Hänsel, Tim	1998	TuS Niedermeisen	Pfungstadt	04.08.

### 400 m Lauf

56,95		Föhrenbacher, Vincent	2001	TuS Katzenelnbogen-K.	Pfungstadt	01.09.
57,82		Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Diez	11.09.

### 800 m Lauf

2:10,26		Föhrenbacher, Vincent	2001	TuS Katzenelnbogen-K.	Westerburg	08.09.
---------	--	-----------------------	------	-----------------------	------------	--------

### 1500 m Lauf

4:19,04		Putz, Erik	2001	LG Rhein-Wied/TG O.	Pfungstadt	04.08.
4:50,62		Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
5:38,76		Kristja, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
6:47,28		Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.

### 3000 m Lauf

10:02,88		Krause, Simon Christoph	1995	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
12:57,35		Rink, Dominik	1994	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.

### 5 km Straße

16:50		Krause, Simon Christoph	1995	Diezer TSK Oranien	Frankfurt	13.06.
20:23		Hedayat, Parsa	2001	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	26.09.
21:14		Böhm, Heiko	1980	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	26.09.
21:27		Tesfaje, Kibrom	1995	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
26:34		Preußner, Lutz	1960	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
30:15		Wöll, Heiko	1970	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.

### 10 km Straße

34:38		Krause, Simon Christoph	1995	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
34:50		Spietersbach, Marek	1995	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
39:23		Potratz, Frank	1963	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
40:13		Föhrenbacher, Vincent	2001	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
42:23		Breuninger, Heiko	1975	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
43:52		Wolf, Achim	1967	Running Team Bad Ems	Diez	26.09.
45:06		Angstmann, Julius	2000	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
45:08		Burgard, Thomas	1965	TuS Katzenelnbogen-K.	Bergen-Enkheim	13.06.
47:41		Rammner, Jörg	1972	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
49:25		Hechler, Thomas	1971	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
56:22		Puchtlar, Frank	1962	TV Oberneisen	Diez	26.09.
58:55		Nau, Manfred	1962	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
62:50		Pacac, Eberhard	1970	SV Eppenrod	Diez	26.09.

### 10 km Straße Mannschaft

1:48:51		Diezer TSK Oranien		Diez	26.09.
		Krause, Simon Christoph (1995) - 34:38; Spietersbach, Marek (1995) - 34:50; Potratz, Frank (1963) - 39:23			

**Halbmarathon**

1:38:43	Burgard, Thomas	1965	TuS Katzenelnbogen-K.	Berlin	22.08.
---------	-----------------	------	-----------------------	--------	--------

**Marathon**

3:45:52	Burgard, Thomas	1965	TuS Katzenelnbogen-K.	Lissabon (Portugal)	17.10.
---------	-----------------	------	-----------------------	---------------------	--------

**110 m Hürden 1.067m**

17,76	+0,5 Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Diez	12.09.
-------	-------------------	------	------------	------	--------

**3000 m Hindernis**

10:29,55	Spriestersbach, Marek	1995	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
----------	-----------------------	------	--------------------	------	--------

**Hochsprung**

1,62	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Diez	11.09.
------	--------------	------	------------	------	--------

**Stabhochsprung**

4,00	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
------	--------------	------	------------	---------	--------

**Weitsprung**

6,43	+0,2 Kristija, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
6,03	Sauerwein, Theodor	2000	TV Bad Ems	Bergisch Gladbach	18.09.
5,93	+0,0 Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
5,80	+0,0 Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.

**Kugelstoß 7.26 kg**

13,59	Nickel, Johannes	1986	TuS Niedermeisen	Bad Ems	04.09.
12,43	Sauerwein, Theodor	2000	TV Bad Ems	Bergisch Gladbach	18.09.
11,28	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Diez	11.09.

**Diskuswurf 2 kg**

42,04	Nickel, Johannes	1986	TuS Niedermeisen	Bad Ems	04.09.
35,13	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
33,12	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
31,52	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
26,55	Kristija, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.

**Hammerwurf 7.26 kg**

42,51	Sauerwein, Theodor	2000	TV Bad Ems	Haßloch	14.08.
-------	--------------------	------	------------	---------	--------

**Speerwurf 800 g**

56,17	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
52,00	Kristija, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
40,28	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.

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

2.858	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
			5,80(+0,0)-52,60-26,23(-1,2)-35,13-4:50,62		
2.659	Kristija, Lorenz	1997	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
			6,43(+0,2)-52,00-25,01(-1,2)-26,55-5:38,76		
2.146	Sopp, Maximilian	1996	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
			5,93(+0,0)-35,44-25,28(-1,2)-32,41-6:47,28		
1.395	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
			5,39(-0,2)-39,96-aufg.-31,52-aufg.		

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

7.663	TV Bad Ems			Bad Ems	18.09.
	Mesloh, Lars (1996) - 2.858; Kristija, Lorenz (1997) - 2.659; Sopp, Maximilian (1996) - 2.146				

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

5.409	Mesloh, Lars	1996	TV Bad Ems	Diez	11.09./
				12,92(+0,4)-5,76(+0,1)-11,28-1,62-57,82/17,76(+0,5)-32,88-4,00-52,55-5:01,95	12.09.

---

## Männer & Frauen

### 4 x 200 m gemischt

1:43,63			TV Bad Ems	Ochtendung	09.10.
	Berghäuser, Lena (2005); Sauerwein, Theodor (2000); Bergmann, Sara (2005); Löffler, Nico (2005)				

## Männliche Jugend U20

### 400 m Lauf

58,73	Nefferdorf, Luca	2002	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	17.07.
-------	------------------	------	-----------------------	------	--------

### 800 m Lauf

1:53,85	Erpenbach, Timothy	2002	TuS Katzenelnbogen-K.	Wetzlar	08.05.
2:05,25	Wöll, Finn	2003	TuS Katzenelnbogen-K.	Westerburg	08.09.

### 1500 m Lauf

4:22,97	Wöll, Finn	2003	TuS Katzenelnbogen-K.	Pfungstadt	01.09.
---------	------------	------	-----------------------	------------	--------

### 3000 m Lauf

10:05,73	Wöll, Finn	2003	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	17.07.
----------	------------	------	-----------------------	------	--------

### 5 km Straße

20:29	Jung, Till	2003	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	26.09.
22:09	Lotz, Lukas	2003	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	26.09.

### 10 km Straße

38:43	Wöll, Finn	2003	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
40:58	Erpenbach, Timothy	2002	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.

### Hochsprung

1,68	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.
------	-------------------	------	------------	----------	--------

### Stabhochsprung

3,30	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
------	-------------------	------	------------	---------	--------

### Weitsprung

5,39	-0,2	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Bad Ems	18.09.
------	------	-------------------	------	------------	---------	--------

### Kugelstoß 6 kg

12,03	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.
-------	-------------------	------	------------	----------	--------

### Speerwurf 800 g

43,08	Willrich, Dominik	2002	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
-------	-------------------	------	------------	---------	--------

## Männliche Jugend U18

### 100 m Lauf

11,45	+0,9	Löffler, Nico	2005	TV Bad Ems	Saulheim	25.09.
12,49	-0,1	Muffert, Kai	2004	Diezer TSK Oranien	Ochtendung	19.06.

### 200 m Lauf

23,36	+1,5	Löffler, Nico	2005	TV Bad Ems	St. Wendel	20.06.
25,23	-0,1	Muffert, Kai	2004	Diezer TSK Oranien	Ochtendung	19.06.

### 400 m Lauf

51,77		Löffler, Nico	2005	TV Bad Ems	Wiesbaden	10.07.
53,74		Pluymackers, Robin	2004	LG Rhein-Wied/TG O.	Konz	21.08.

**800 m Lauf**

2:01,48 Pluymackers, Robin 2004 LG Rhein-Wied/TG O. Pfungstadt 01.09.

**1500 m Lauf**

4:22,19 Pluymackers, Robin 2004 LG Rhein-Wied/TG O. Diez 17.07.

4:41,78 Muffert, Kai 2004 Diezer TSK Oranien Pfungstadt 07.07.

5:11,51 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Wiesbaden 11.07.

**10 km Straße**

43:35 Preußner, Luca 2005 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

46:21 Seifert, Nils 2005 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

57:34 Montimurro, Maurice 2004 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

60:51 Hechler, Fabian 2005 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

**10 km Straße Mannschaft**

2:27:30 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

Preußner, Luca (2005) - 43:35; Seifert, Nils (2005) - 46:21;  
Montimurro, Maurice (2004) - 57:34

**110 m Hürden 0.914m**

15,82 +0,0 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Bad Ems 04.09.

**400 m Hürden 0.838m**

56,74 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Walldorf 07.08.

**2000 m Hindernis 0.914m**

7:49,15 Muffert, Kai 2004 Diezer TSK Oranien Diez 17.07.

**Hochsprung**

1,77 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Diez 11.09.

1,61 Seifert, Nils 2005 Diezer TSK Oranien Diez 17.07.

**Stabhochsprung**

2,94 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Bad Ems 22.08.

**Weitsprung**

5,91 +0,2 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Wiesbaden 10.07.

**Dreisprung**

12,21 +2,0 Muffert, Kai 2004 Diezer TSK Oranien Diez 17.07.

**Kugelstoß 5 kg**

10,63 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Diez 11.09.

**Diskuswurf 1.5 kg**

31,78 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Diez 12.09.

**Speerwurf 700 g**

37,90 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Diez 12.09.

33,54 Stein, Julian 2004 Diezer TSK Oranien Bad Ems 04.09.

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

3.081 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Wiesbaden 10.07.

11,66(+0,0)-5,91(+0,2)-9,96-1,74-51,77

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

5.491 Löffler, Nico 2005 TV Bad Ems Diez 11.09./

11,61(+0,3)-5,54(-0,4)-10,63-1,77-52,41/15,96(-0,9)-31,78-2,90-37,90-5:18,90 12.09.

---

## Männliche Jugend M15

### 10 km Straße

46:11	Fries, Miko Dan	2006	TV Bad Ems	Diez	26.09.
-------	-----------------	------	------------	------	--------

## Männliche Jugend M13

### 75 m Lauf

11,44	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
-------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### 800 m Lauf

2:48,69	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Diez	11.09.
2:57,64	Sprengart, Dario	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.

### 5 km Straße

22:07	Fries, Lias Ben	2008	TV Bad Ems	Diez	26.09.
-------	-----------------	------	------------	------	--------

### 60 m Hürden 0.762m

12,76	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
-------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### Hochsprung

1,28	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.
------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### Stabhochsprung

1,84	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Bad Ems	22.08.
------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### Weitsprung Zone

4,42	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Konz	05.09.
------	-----------------------	------	------------	------	--------

### Kugelstoß 3 kg

7,45	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Villmar	08.08.
------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### Diskuswurf 750 g

16,48	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Villmar	08.08.
-------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### Speerwurf 400 g

31,11	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
-------	-----------------------	------	------------	---------	--------

### Ballwurf 200 g

50,50	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Konz	05.09.
-------	-----------------------	------	------------	------	--------

### 3-Kampf (75m-Weit Zone-Ball)

1.214	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Konz	05.09.
	11,50-4,42-50,50				

### Block S/S (75m-60m H.-Weit Zone-Hoch-Speer (400g))

1.917	Pfaffenberger, Moritz	2008	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
	11,44-12,76-4,25-1,24-31,11				

## Männliche Jugend M12

### 5 km Straße

23:34	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	26.09.
24:29	Baranowski, Felix	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
25:29	Eckstein, Leonard	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.

### 60 m Hürden 0.762m

12,80	Brunner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	29.08.
-------	---------------	------	---------------------	---------	--------

<b>2000 m Bahngehen</b>					
13:03,48	Kellen, Jakob	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
<b>3000 m Bahngehen</b>					
20:13,15	Kellen, Jakob	2009	Diezer TSK Oranien	Köln	19.06.
<b>Kugelstoß 3 kg</b>					
6,25	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	29.08.
<b>Diskuswurf 750 g</b>					
23,66	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	29.08.
<b>3-Kampf (75m-Weit Zone-Ball)</b>					
1.013	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	11.09.
	11,14-3,72-27,00				
841	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	11.09.
	12,83-3,60-24,00				
<b>Block Wurf (75m-60m H.-Weit Zone-Kugel (3kg)-Diskus (750g))</b>					
1.783	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	29.08.
	11,22-12,80-3,91-6,25-23,66				

### *Männliche Jugend M11*

<b>50 m Lauf</b>					
7,77	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	26.09.
8,68	Walter, Jonas	2010	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.
8,71	Lauth, Jonathan	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	26.09.
8,7	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	08.08.
<b>800 m Lauf</b>					
2:56,18	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	17.07.
<b>Weitsprung Zone</b>					
4,09	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	08.08.
3,69	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	08.08.
3,31	Lauth, Jonathan	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	26.09.
<b>Schlagball 80g</b>					
29,50	Walter, Jonas	2010	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.
29,00	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	08.08.
23,00	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Villmar	08.08.
15,50	Lauth, Jonathan	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	26.09.
<b>3-Kampf (50m-Weit Zone-S.-Ball)</b>					
967	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	26.09.
	7,77-3,89-26,00				
857	Walter, Jonas	2010	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.
	8,68-3,54-29,50				
690	Lauth, Jonathan	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	Neuwied	26.09.
	8,71-3,31-15,50				

## Frauen

### 100 m Lauf

14,00	Witzky, Lara	2000	TV Weisel	Wiesbaden	11.09.
14,45 +0,6	Lorch, Lena	2000	TuS Katzenelnbogen-K.	Pfungstadt	04.08.
16,37 +0,4	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niedermeisen	Bad Ems	13.09.
16,82 +1,6	Muffert, Lina	1979	Diezer TSK Oranien	Ingelheim	28.08.

### 200 m Lauf

35,33 -0,8	Muffert, Lina	1979	Diezer TSK Oranien	Ingelheim	28.08.
36,71 +0,3	Ohlemacher, Sibille	1961	TuS Niedermeisen	Ingelheim	28.08.

### 400 m Lauf

73,01	Mesloh, Sarah	1994	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.
-------	---------------	------	------------	----------	--------

### 800 m Lauf

2:26,79	Althaus, Sarah-Maria	1998	Diezer TSK Oranien	Bad Ems	04.09.
4:07,70	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niedermeisen	Bad Ems	13.09.

### 1500 m Lauf

5:13,01	Althaus, Sarah-Maria	1998	Diezer TSK Oranien	Pfungstadt	07.07.
---------	----------------------	------	--------------------	------------	--------

### 5 km Straße

20:18	Bös, Nadine	1998	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	26.09.
27:52	Geschwind, Carina	1983	SV Eppenrod	Diez	26.09.
30:54	Wöll, Manuela	1973	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
42:47	Nau, Anja	1968	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.

### 10 km Straße

44:29	Althaus, Sarah-Maria	1998	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
50:46	Gürth, Sarah	1967	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
51:21	Kristja, Farah Mareen	1992	TV Weisel	Diez	26.09.
54:40	Muffert, Lina	1979	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.

### 10 km Straße Mannschaft

2:29:55	Diezer TSK Oranien			Diez	26.09.
	Althaus, Sarah-Maria (1998) - 44:29; Gürth, Sarah (1967) - 50:46; Muffert, Lina (1979) - 54:40				

### Halbmarathon

1:46:24	Wagner, Jennifer	1983	Diezer TSK Oranien	Föhren	24.10.
1:55:34	Muffert, Lina	1979	Diezer TSK Oranien	Föhren	24.10.

### Marathon

4:17:28	Gürth, Sarah	1967	Diezer TSK Oranien	Bräunlingen	10.10.
4:43:21	Friedrich, Thekla	1963	TuS Katzenelnbogen-K.	Berlin	26.09.

### 3000 m Hindernis

9:59,15	Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Tallinn (Estland)	17.07.
---------	---------------	------	--------------------	-------------------	--------

### 5000 m Bahngehen

28:28,81	Hörl, Nicole	1971	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
----------	--------------	------	--------------------	------	--------

### 10 km Straßengehen

61:25	Hörl, Nicole	1971	Diezer TSK Oranien	Berlin	20.06.
-------	--------------	------	--------------------	--------	--------

### Hochsprung

1,32	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niedermeisen	Bad Ems	13.09.
------	-----------------	------	------------------	---------	--------

### Stabhochsprung

2,80	Mesloh, Sarah	1994	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
------	---------------	------	------------	---------	--------

**Weitsprung**

4,42	Witzky, Lara	2000	TV Weisel	Wiesbaden	11.09.
4,34 +0,0	Lorch, Lena	2000	TuS Katzenelnbogen-K.	Westerburg	08.09.
3,85 -0,9	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niedermeisen	Baunatal	10.09.

**Dreisprung**

10,51 +0,9	Müller, Elina-Marie	2000	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
------------	---------------------	------	--------------------	------	--------

**Kugelstoß 4 kg**

12,03	Mesloh, Sarah	1994	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
11,98	Mesloh, Nadja	1988	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
9,32	Witzky, Lara	2000	TV Weisel	Wiesbaden	11.09.
6,62	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niedermeisen	Bad Ems	13.09.

**Diskuswurf 1 kg**

42,05	Schiebel, Martina	1989	LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	04.09.
32,31	Mesloh, Sarah	1994	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.

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

1.292	Zeidler, Sabine	1961	TuS Niedermeisen	Bad Ems	18.09.
16,37(+0,4)-3,80(+0,3)-6,62-1,32-4:07,70					

**Frauen & Männer****4 x 200 m gemischt**

1:43,63			TV Bad Ems	Ochtendung	09.10.
Berghäuser, Lena (2005); Sauerwein, Theodor (2000); Bergmann, Sara (2005); Löffler, Nico (2005)					

**Weibliche Jugend U20****100 m Lauf**

14,77 -0,1	Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Ochtendung	19.06.
------------	-----------------	------	--------------------	------------	--------

**200 m Lauf**

30,44 +0,0	Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
------------	-----------------	------	--------------------	------	--------

**800 m Lauf**

2:08,50	Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Pfungstadt	04.08.
2:38,37	Blöcher, Benita	2003	Diezer TSK Oranien	Wetzlar	08.05.
2:42,85	Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	12.09.

**1500 m Lauf**

4:23,53	Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Pfungstadt	07.07.
5:02,48	Blöcher, Benita	2003	Diezer TSK Oranien	Pfungstadt	07.07.

**3000 m Lauf**

9:57,21	Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Frankfurt(Main)	01.05.
---------	---------------	------	--------------------	-----------------	--------

**5000 m Lauf**

21:49,10	Blöcher, Benita	2003	Diezer TSK Oranien	Bad Ems	04.09.
----------	-----------------	------	--------------------	---------	--------

**5 km Straße**

18:25	Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
-------	---------------	------	--------------------	------	--------

**10 km Straße**

43:46	Blöcher, Benita	2003	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
-------	-----------------	------	--------------------	------	--------

**100 m Hürden 0.838m**

15,88	-0,2	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Saulheim	25.09.
16,83	+0,1	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
19,12	+0,0	Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
20,87	+0,0	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.

**2000 m Hindernis 0.762m**

6:34,45		Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Rostock	01.08.
7:48,31		Blöcher, Benita	2003	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.

**3000 m Hindernis**

9:59,15		Gürth, Olivia	2002	Diezer TSK Oranien	Tallinn(Estland)	17.07.
---------	--	---------------	------	--------------------	------------------	--------

**Hochsprung**

1,50		Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
------	--	-----------------	------	--------------------	------	--------

**Weitsprung**

4,19	-0,2	Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	12.09.
------	------	-----------------	------	--------------------	------	--------

**Dreisprung**

8,61	+0,8	Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
------	------	-----------------	------	--------------------	------	--------

**Kugelstoß 4 kg**

10,49		Kah, Leonie	2002	Diezer TSK Oranien	Villmar	08.08.
10,42		Diede, Emily	2003	TV Bad Ems	Saulheim	25.09.
9,65		Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Saulheim	25.09.
7,97		Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
7,48		Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
6,95		Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.

**Diskuswurf 1 kg**

25,96		Diede, Emily	2003	TV Bad Ems	Saulheim	25.09.
24,65		Brünner, Johanna	2003	LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	17.07.
22,34		Kah, Leonie	2002	Diezer TSK Oranien	Niederselters	28.08.

**Speerwurf 600 g**

31,30		Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	12.09.
29,60		Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Saulheim	25.09.
22,06		Kah, Leonie	2002	Diezer TSK Oranien	Villmar	09.10.
22,00		Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	12.09.
21,12		Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	12.09.

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

2.297		Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
		15,89(+0,1)-1,47-7,97-28,60(+0,0)				
2.291		Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
		16,83(+0,1)-1,44-9,19-27,85(+0,0)				
1.720		Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
		19,12(+0,0)-1,41-7,48-30,44(+0,0)				
1.432		Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
		20,87(+0,0)-1,32-6,95-30,66(+0,0)				

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

3.736		Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09./
		15,89(+0,1)-1,47-7,97/28,60(+0,0)-4,69(-0,3)-29,51-2:46,99				12.09.
3.505		Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09./
		16,83(+0,1)-1,44-9,19/27,85(+0,0)-4,22(+0,0)-31,30-3:01,21				12.09.
2.939		Blöcher, Chiara	2002	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09./
		19,12(+0,0)-1,41-7,48/30,44(+0,0)-4,19(-0,2)-22,00-2:42,85				12.09.
2.502		Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09./
		20,87(+0,0)-1,32-6,95/30,66(+0,0)-3,98(+0,1)-21,12-2:50,61				12.09.

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

9.743		TV Bad Ems			Diez	11.09./
		Fallen, Sinje (2005) - 3.736; Berghäuser, Lena (2005) - 3.505;				12.09.
		Normann, Lana (2005) - 2.502				

## Weibliche Jugend U18

### 100 m Lauf

13,18	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Bergisch Gladbach	18.09.
13,81 +0,6	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	St. Wendel	19.06.
13,90	Fluck, Noelle	2004	Diezer TSK Oranien	Bergisch Gladbach	18.09.
13,94 -1,7	Gerheim, Laura Luise	2004	LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	04.09.
14,23 -0,7	Bergmann, Sara	2005	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.

### 200 m Lauf

27,85 +0,0	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
28,60 +0,0	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
30,66 +0,0	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.

### 800 m Lauf

2:46,99	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Diez	12.09.
2:50,61	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	12.09.
3:01,21	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	12.09.

### 3000 m Lauf

11:32,76	Noll, Annalena	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
----------	----------------	------	------------	---------	--------

### 100 m Hürden 0.762m

15,44 +0,0	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Walldorf	08.08.
17,04 +0,0	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
19,70 +0,0	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.

### 400 m Hürden 0.762m

66,09	Fischbach, Irina	2004	LG Rhein-Wied/TG O.	Saulheim	25.09.
73,29	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Solingen	12.06.

### 3 x 800 m Staffel

8:47,85	TV Bad Ems			Ochtendung	09.10.
	Normann, Lana (2005); Fallen, Sinje (2005); Noll, Annalena (2005)				

### Hochsprung

1,47	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
1,44	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.
1,32	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	11.09.

### Stabhochsprung

2,34	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	22.08.
------	---------------	------	------------	---------	--------

### Weitsprung

5,06 +0,1	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Konz	21.08.
4,81	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Bergisch Gladbach	18.09.
4,25	Fluck, Noelle	2004	Diezer TSK Oranien	Bergisch Gladbach	18.09.
4,03 -0,1	Bergmann, Sara	2005	TV Bad Ems	Wittlich	02.10.
3,98 +0,1	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Diez	12.09.

### Kugelstoß 3 kg

11,17	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Villmar	08.08.
9,74	Fluck, Noelle	2004	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
9,29	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Konz	21.08.

### Diskuswurf 1 kg

29,06	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
-------	------------------	------	------------	---------	--------

### Speerwurf 500 g

33,72	Fallen, Sinje	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
28,81	Berghäuser, Lena	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
22,75	Normann, Lana	2005	TV Bad Ems	Bad Ems	04.09.
18,99	Gerheim, Laura Luise	2004	LG Lahn-Aar-Esterau	Bad Ems	04.09.

---

## Weibliche Jugend W15

### 3000 m Bahngehen

18:28,77 Hamdan, Maryam 2006 Diezer TSK Oranien Köln 19.06.

---

## Weibliche Jugend W14

### 100 m Lauf

13,98 -0,3 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 11.09.

17,52 -0,2 Denzin, Shana 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Hachenburg 01.09.

### 800 m Lauf

3:08,26 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 12.09.

### 5 km Straße

32:43 Pacak, Mia Simone 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 26.09.

### 80 m Hürden 0.762m

13,45 -0,1 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 12.09.

### Hochsprung

1,39 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 11.09.

### Weitsprung

4,43 +0,4 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 11.09.

3,46 +0,0 Denzin, Shana 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Hachenburg 01.09.

### Kugelstoß 3 kg

9,26 Denzin, Shana 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Niederselters 28.08.

8,99 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 11.09.

### Diskuswurf 1 kg

23,25 Denzin, Shana 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Saulheim 25.09.

18,77 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Neuwied 29.08.

### Speerwurf 500 g

14,45 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 12.09.

### Ballwurf 200g

37,00 Denzin, Shana 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Villmar 08.08.

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

1.740 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Konz 05.09.

14,11(+0,7)-4,24(-1,6)-1,32-8,56

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

3.015 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 11.09./

13,98(-0,3)-4,43(+0,4)-8,99/1,39-13,45(-0,1)-14,45-3:08,26

12.09.

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

2.153 Hofmann, Chayenne 2007 LG Lahn-Aar-Esterau Neuwied 29.08.

14,91(+0,0)-13,86(-0,1)-4,38(-0,6)-8,53-18,77

---

## Weibliche Jugend U14

### 5 km Straße Mannschaft

1:14:26	Diezer TSK Oranien Lüderitz, Leni (2008) - 24:40; Preußner, Lucy (2008) - 24:40; Schilk, Julia (2008) - 25:06	Diez	26.09.
1:23:10	Diezer TSK Oranien Dittmar, Charlotte (2008) - 26:18; Holzhäuser, Lara (2009) - 26:30; Dickenberger, Leonie (2008) - 30:22	Diez	26.09.

### 4 x 75 m Staffel

43,95	Diezer TSK Oranien Preußner, Lucy (2008); Waltje, Elisa Sophie (2009); Lüderitz, Leni (2008); Schilk, Julia (2008)	Diez	11.09.
-------	--	------	--------

## Weibliche Jugend W13

### 75 m Lauf

11,21	Isola, Angelina	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
11,55	Schilk, Julia	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
11,71	Lüderitz, Leni	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
11,84	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Konz	05.09.

### 800 m Lauf

2:38,53	Biehl, Lucie	2008	TuS Katzenelnbogen-K.	Westerburg	08.09.
2:42,90	Preußner, Lucy	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
2:54,32	Schilk, Julia	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
3:02,46	Lüderitz, Leni	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
3:17,89	Isola, Angelina	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
3:29,06	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	11.09.

### 5 km Straße

24:40	Lüderitz, Leni	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
24:40	Preußner, Lucy	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
25:01	Biehl, Lucie	2008	TuS Katzenelnbogen-K.	Diez	26.09.
25:06	Schilk, Julia	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
26:18	Dittmar, Charlotte	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.
30:22	Dickenberger, Leonie	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.

### Weitsprung Zone

4,28	Schilk, Julia	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
4,23	Isola, Angelina	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
4,12	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	11.09.
3,85	Lüderitz, Leni	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.

### Kugelstoß 3 kg

7,93	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	17.07.
7,05	Wolf, Emma	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	17.07.

### Diskuswurf 750 g

21,43	Wolf, Emma	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	28.08.
21,03	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Niederselters	17.07.

### Ballwurf 200g

28,00	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	11.09.
26,50	Isola, Angelina	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
21,00	Lüderitz, Leni	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
20,00	Schilk, Julia	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.

**3-Kampf (75m-Weit Zone-Ball)**

1.229	Isola, Angelina 11,21-4,23-26,50	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
1.177	Wetzel, Lina 11,84-4,12-28,00	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	Diez	11.09.
1.140	Schilk, Julia 11,55-4,28-20,00	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.
1.085	Lüderitz, Leni 11,71-3,85-21,00	2008	Diezer TSK Oranien	Diez	11.09.

---

<b>Weibliche Jugend W12</b>
-----------------------------

**75 m Lauf**

11,30	Crawford, Solveig	2009	TV Bad Ems	Diez	11.09.
12,33	Bandel, Benita	2009	TV Bad Ems	Konz	05.09.

**800 m Lauf**

2:40,92	Bandel, Benita	2009	TV Bad Ems	Konz	21.08.
2:53,77	Crawford, Solveig	2009	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.
3:09,43	Waltje, Elisa Sophie	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.
3:22,98	Holzhäuser, Lara	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	17.07.

**5 km Straße**

22:08	Bandel, Benita	2009	TV Bad Ems	Diez	26.09.
26:30	Holzhäuser, Lara	2009	Diezer TSK Oranien	Diez	26.09.

**60 m Hürden 0.762m**

12,85	Bandel, Benita	2009	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
12,93	Crawford, Solveig	2009	TV Bad Ems	Konz	21.08.

**Weitsprung Zone**

4,15	Crawford, Solveig	2009	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
4,01	Bandel, Benita	2009	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.

**Ballwurf 200g**

30,00	Bandel, Benita	2009	TV Bad Ems	Konz	05.09.
27,00	Crawford, Solveig	2009	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.

**3-Kampf (75m-Weit Zone-Ball)**

1.181	Crawford, Solveig 11,60-4,08-27,00	2009	TV Bad Ems	Neuwied	26.09.
1.129	Bandel, Benita 12,33-3,91-30,00	2009	TV Bad Ems	Konz	05.09.

**Block Lauf (75m-60m H.-Weit Zone-Ball-800m)**

1.931	Bandel, Benita 12,34-12,85-4,01-28,50-2:46,88	2009	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.
1.784	Crawford, Solveig 11,91-13,18-4,15-19,50-3:09,91	2009	TV Bad Ems	Neuwied	29.08.

---

### Senioren M35

#### Kugelstoß 7.26 kg

13,59 Nickel, Johannes 1986 TuS Niederneisen Bad Ems 04.09.

#### Diskuswurf 2 kg

42,04 Nickel, Johannes 1986 TuS Niederneisen Bad Ems 04.09.

---

### Senioren M40

#### 5 km Straße

21:14 Böhm, Heiko 1980 LG Lahn-Aar-Esterau Diez 26.09.

---

### Senioren M45

#### 10 km Straße

42:23 Breuninger, Heiko 1975 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

47:41 Rammner, Jörg 1972 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

---

### Senioren M50

#### 5 km Straße

30:15 Wöll, Heiko 1970 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

#### 10 km Straße

43:52 Wolf, Achim 1967 Running Team Bad Ems Diez 26.09.

49:25 Hechler, Thomas 1971 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

62:50 Pacak, Eberhard 1970 SV Eppenrod Diez 26.09.

---

### Senioren M55

#### 100 m Lauf

13,65 +0,4 Hänsel, Erik 1964 TuS Niederneisen Ingelheim 28.08.

#### 200 m Lauf

28,35 -1,1 Hänsel, Erik 1964 TuS Niederneisen Ingelheim 28.08.

#### 10 km Straße

39:23 Potratz, Frank 1963 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

45:08 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnbogen-K. Bergen-Enkheim 13.06.

56:22 Puchtler, Frank 1962 TV Oberneisen Diez 26.09.

58:55 Nau, Manfred 1962 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

#### Halbmarathon

1:38:43 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnbogen-K. Berlin 22.08.

#### Marathon

3:45:52 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnbogen-K. Lissabon (Portugal) 17.10.

### **Senioren M60**

#### **100 m Lauf**

16,00 +0,4 Sauerwein, Jörg 1961 TV Weisel Westerburg 08.09.

#### **5 km Straße**

26:34 Preußner, Lutz 1960 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

---

### **Senioren M70**

#### **Kugelstoß 4 kg**

8,22 Wöll, Rainer 1948 TuS Niedermeisen Villmar 09.10.

#### **Diskuswurf 1 kg**

21,69 Wöll, Rainer 1948 TuS Niedermeisen Villmar 09.10.

#### **Speerwurf 500 g**

21,98 Wöll, Rainer 1948 TuS Niedermeisen Villmar 09.10.

#### **Kugelstoß 4 kg**

8,22 Wöll, Rainer 1948 TuS Niedermeisen Villmar 09.10.

#### **Diskuswurf 1 kg**

21,69 Wöll, Rainer 1948 TuS Niedermeisen Villmar 09.10.

#### **Speerwurf 500 g**

21,98 Wöll, Rainer 1948 TuS Niedermeisen Villmar 09.10.

---

### **Senioren M80**

#### **Kugelstoß 3 kg**

7,26 Schmidt, Helmut 1941 TV Weisel Villmar 09.10.

#### **Diskuswurf 1 kg**

16,44 Schmidt, Helmut 1941 TV Weisel Villmar 09.10.

---

### **Seniorinnen W30**

#### **Kugelstoß 4 kg**

11,98 Mesloh, Nadja 1988 TV Bad Ems Bad Ems 04.09.

#### **Diskuswurf 1 kg**

42,05 Schiebel, Martina 1989 LG Lahn-Aar-Esterau Bad Ems 04.09.

---

### **Seniorinnen W35**

#### **5 km Straße**

27:52 Geschwind, Carina 1983 SV Eppenrod Diez 26.09.

**Halbmarathon**

1:46:24 Wagner, Jennifer 1983 Diezer TSK Oranien Föhren 24.10.

---

**Seniorinnen W40****100 m Lauf**

16,82 +1,6 Muffert, Lina 1979 Diezer TSK Oranien Ingelheim 28.08.

**200 m Lauf**

35,33 -0,8 Muffert, Lina 1979 Diezer TSK Oranien Ingelheim 28.08.

**10 km Straße**

54:40 Muffert, Lina 1979 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

**Halbmarathon**

1:55:34 Muffert, Lina 1979 Diezer TSK Oranien Föhren 24.10.

---

**Seniorinnen W45****5 km Straße**

30:54 Wöll, Manuela 1973 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

**Kugelstoß 4 kg**

6,62 Zeidler, Sabine 1961 TuS Niedermeisen Bad Ems 13.09.

---

**Seniorinnen W50****5 km Straße**

42:47 Nau, Anja 1968 TuS Katzenelnbogen-K. Diez 26.09.

**10 km Straße**

50:46 Gürth, Sarah 1967 Diezer TSK Oranien Diez 26.09.

**Marathon**

4:17:28 Gürth, Sarah 1967 Diezer TSK Oranien Bräunlingen 10.10.

**5000 m Bahngehen**

28:28,81 Hörl, Nicole 1971 Diezer TSK Oranien Diez 17.07.

**10km Straßengehen**

61:25 Hörl, Nicole 1971 Diezer TSK Oranien Berlin 20.06.

---

**Seniorinnen W55****Marathon**

4:43:21 Friedrich, Thekla 1963 TuS Katzenelnbogen-K. Berlin 26.09.

---

### **Seniorinnen W60**

**100 m Lauf**

16,37 +0,4 Zeidler, Sabine 1961 TuS Niederneisen Bad Ems 13.09.

**200 m Lauf**

36,71 +0,3 Ohlemacher, Sibille 1961 TuS Niederneisen Ingelheim 28.08.

**800 m Lauf**

4:07,70 Zeidler, Sabine 1961 TuS Niederneisen Bad Ems 13.09.

**Hochsprung**

1,32 Zeidler, Sabine 1961 TuS Niederneisen Bad Ems 13.09.

**Weitsprung**

3,85 -0,9 Zeidler, Sabine 1961 TuS Niederneisen Baunatal 10.09.

---

### **Seniorinnen W75**

**Kugelstoß 2 kg**

6,35 Schmidt, Luise 1946 TV Weisel Villmar 09.10.

**Diskuswurf 750 g**

13,65 Schmidt, Luise 1946 TV Weisel Villmar 09.10.

**Speerwurf 400 g**

12,18 Schmidt, Luise 1946 TV Weisel Villmar 09.10.

---