

LSF Spiridonwertung

LSF Bahn-Cup

2023



Spiridonwertung 2023

2023 war das erste Jahr, in dem wieder völlig ohne Corona-Beschränkungen gelaufen werden konnte. Aber so richtig in Schwung gekommen sind die Wettkämpfe nach wie vor nicht. Das merkt man bei den Anmeldezahlen für die eigenen Veranstaltungen, aber auch daran, wie wir selbst an Wettkämpfen teilnehmen. Die Zahlen sind besser als in den letzten drei Jahren, aber reichen bei weitem noch nicht an die Vor-Corona-Jahre heran. Immerhin, nach 226 Läuferinnen und Läufern, die letztes Jahr in der Spiridonwertung platziert waren, weil sie mindestens einen vermessenen Lauf gemacht hatten, verzeichnen wir wieder 273 Namen in der Liste. Und auch der schon letztes Jahr festgestellte Trend, dass die Vielfalt geringer wird, bleibt bestehen. Nach wie vor bringen nur noch wenige Laufsportfreunde fünf verschiedene Strecken in die Wertung. Wir hatten Jahre, da man mit 3000 Punkten gerade mal unter den ersten 20 landete. Dieses Jahr haben nur drei Frauen und drei Männer diese Grenze überschritten. Folge ist, dass es wieder zwei Athleten mit nur vier Disziplinen in die Top-Ten geschafft haben. Also gilt für 2024: Nie war es so leicht, sich vorne zu platzieren, aber fünf Disziplinen sollten es sein.

Die Ergebnisse im Langstreckenbereich werden gerade in den letzten Jahren explosionsartig verbessert. Die Rekorde purzeln nur so und auch die 2 Stundenmarke im Marathon wird sicher in den nächsten ein bis zwei Jahren fallen. Und das gilt auch für unsere Läuferinnen und Läufer. Ihr zeigt ganz starke Wettkampfergebnisse, die Vereinsrekorde werden ständig gebrochen. Über die Gründe mag spekuliert werden, aber es wird wohl stark mit den neuen Schuhen zusammenhängen. Das war jedenfalls Grund für uns, erneut bei allen Wettkämpfen die Punkte an die neuen Weltrekordergebnisse anzupassen. Damit gehen natürlich in vielen Disziplinen die Punktezahlen etwas zurück, aber es betrifft ja alle, Männer wie Frauen, gleichzeitig.

Eine Titelverteidigung in der Spiridonwertung ist eher selten, erst viermal, zuletzt 2014 konnte der Vorjahrestitel wiederholt werden. In diesem Jahr aber stand dem erneuten ersten Platz für **Jana Kappenberg** niemand im Wege. Mit 4365 Punkten – wohlgemerkt nach der neuen Punktebewertung – holte Jana so viele Punkte wie niemand zuvor. Schon letztes Jahr war sie knapp dran am Rekord von Peter Samulski, dieses Jahr pulverisierte sie diesen Wert förmlich. Nach alten Punktwerten, die wir mal testweise berechnet hatten, wären es sogar 4500 Punkte geworden. Nur die 5 km fallen mit 803 Punkten etwas ab, ansonsten ist sie immer dran an der 900er-Grenze, einmal über 15 km auch drüber. Leider fehlt es an der Konkurrenz durch die schnellen Läufer wie Fritz Koch, Manuel Goerlich oder Jan Kaumanns, die leider immer viel zu wenig Strecken in die Wertung bringen. Auch Verena Vogt holte in zwei Disziplinen je fast 900 Punkte. Alle haben definitiv das Potential, ebenfalls über 4000 Punkte zu erreichen, vielleicht 2024?

Auch Platz 2 dieser Wertung geht an die Vizemeisterin des letzten Jahres. **Raija Schmidt** holte fast genauso viele Punkte wie letztes Jahr, mit 3773 war sie auf Platz 2 unangefochten. Bei ihr ist der Marathon das stärkste Ergebnis, hier konnte sie mit einer Zeit von 2:57:46 über 800 Punkte holen. Das komplett weiblich besetzte Treppchen komplettiert auf dem dritten Rang **Nina Bergerfurth**. Während die beiden Ersten die klassische Folge aus 5-10-15-HM-M wählten, ist Nina eher auf der Bahn unterwegs. 10 km ist somit schon ihr eigener Marathon. Nina ist ja mit 17 noch ganz jung. Sie muss deshalb von Jahr zu Jahr für die gleiche Punktzahl immer schneller werden, denn der Altersklassenbonus nimmt bei ihr noch, bis sie 19 ist, ab, erst ab 27 Jahren geht der Bonus dann wieder in die andere Richtung. Nina verbesserte sich dennoch um 200 Punkte und um 2 Plätze von 5 auf 3. Die 800 m liegen ihr offensichtlich am meisten, schon letztes Jahr gab es dafür die meisten Punkte, und auch dieses Jahr bedeutete der Vereinsrekord von 2:18,28 erstmalig mehr als 800 Punkte.

Einen Platz gefallen, aber immer noch mit einem Spitzenresultat wartet **Stefan Bales** auf. Er ist mittlerweile in den 50ern, aber die Zeiten, z.B. 2:58:10 im Marathon ständen auch einem deutlich jüngeren Athleten gut zu Gesicht. Die 3718 Punkte des Vorjahres konnte er 2023 zwar nicht mehr toppen, aber er lag noch über 100 Punkte vor Platz 5. Den holte sich in diesem Jahr **Michael Prott**. Die Steigerung seiner Punktzahl gegenüber dem Vorjahr fällt mit 60 Punkten eher gering aus, aber es ging dennoch vier Plätze nach oben. Am meisten ärgerte sich Michael über den Marathon, denn die 2:57:23 waren unter Schmerzen erlaufen, zwischenzeitlich musste er längere Strecken gehen. Daher holte er die meisten Punkte in diesem Jahr für den 10 und den 15 km Lauf. Ihm folgt Trainingskollege **Jens Korte**. Auch wenn es für ihn in den meisten Disziplinen nicht mehr zu so schnellen Zeiten reichte wie im letzten Jahr und er damit um zwei Plätze auf den sechsten Rang zurückfiel, waren die 3122 Punkte immer noch ein starkes Ergebnis. Im Marathon von Köln fehlten ihm am Ende knapp zwei Minuten für eine Zeit unter 3 Stunden. Trotzdem gab es für diese Leistung 685 Punkte.

Marvin Röthemeyer zeigte sich überrascht, unter die ersten Zehn gekommen zu sein. Die 5 km beim Leonardo-Campus-Run, mit 634 allerdings auch seine schwächste, hatte er ganz vergessen. Nur vier Leistungen reichten für den siebten Platz. Ganz stark war, dass er erstmalig im Marathon unter 2:30 bleiben konnte und dafür zurecht über 800 Punkte erhielt. Auf den Plätzen 8 und 9 folgten zwei sehr junge Läuferinnen, die beide erstmalig so weit vorne landeten. Beide sind eher auf kürzeren Strecken unterwegs. Für **Lea Brückner** ist der achte Platz eine einmalige Platzierung unter den ersten 10, denn sie wird den Verein zum nächsten Jahr zur LG Brillux verlassen. Wie Marvin reichten ihr vier Disziplinen. Für die 17:37 über 5 km erhielt sie 731 Punkte, aber die anderen Disziplinen ergaben ähnliche Punktzahlen. Hinter ihr folgt **Marie Sommer**, die neben Bahnwettkämpfen auch einen Halbmarathon zu ihren fünf Disziplinen hinzufügte. Für die Zeit von 18:55 über 5 km erhielt sie 603 Punkte, zusammen ergaben sich knapp 2800 Punkte. Den Abschluss der Top-Ten bildet **Sören Hand**. Bei ihm kommt als Besonderheit hinzu, dass er auch einen 100 km-Lauf beisteuern konnte, den er knapp unter 10 Stunden absolvierte. Seinen Marathon lief er in 2:50:22, dafür gab es 610 Punkte.

Aus der letzten Top-Ten fehlen in diesem Jahr vier Läufer. **Manuel Kruse** und **David Schönherr** ging überwiegend für die Running Crew an den Start und erhielten somit keine Bewertungen für diese Leistungen. Und die bereits erwähnten **Jan Kaumanns** und **Fritz Koch**, die letztes Jahr mit vier erreichten Läufen unter die ersten 10 kamen, hatten dieses Mal nur drei Ergebnisse in der Wertung und erreichten damit die Plätze 14 (Jan) bzw. 17 (Fritz).

Der Durchschnitt der Punkte der Läuferinnen und Läufer unter den ersten Zehn ist so gering wie zuletzt 2007. Das liegt natürlich daran, dass bereits ab Platz 7 Punkte unter 3000 beginnen. Der Altersdurchschnitt der ersten Zehn ist dagegen stabil bei 38 Jahren. Wieder haben wir einen bunten Mix von jungen Läuferinnen auf der einen und von Läuferinnen und Läufern im besten Alter. Erfreulich ist, dass die Hälfte der TopTen weiblich ist, dass beweist einmal mehr, dass die Frauen im Verein das eigentlich starke Geschlecht sind.

In der ewigen Tabelle der Punkte seit der ersten Wertung 1997 hat Michael Holtkötter seine Frau Anne an der Spitze überholt, da Anne verletzungsbedingt keine Wettkämpfe laufen konnte. Immerhin noch sechs Läuferinnen und Läufer waren in jeder Wertung vertreten. Hinter Michael und Anne sind von denen mit Bernd Huesker, Maria Feyerabend und Stanislav Bartusiak drei unter den ersten Fünf der Ewigen Tabelle platziert.

Platz	Name	800m	1500m	3 km	5 km	10 km	15 km	Halb-Mara	25 km	Marathon	100 km	Diszipl.
Pl. 2022	Jahrgang	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Pkt. 2022		AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP
1	Jana Kappenberg				18:07,00	0:36:09	0:54:45	1:18:15		2:47:59		5
(1)	1978				680	749	765	751		752		3697
(4212)					803	884	903	887		888		4365
2	Rajja Schmidt				19:17,00	0:39:44	1:00:21	1:26:28		2:57:46		5
(2)	1974				570	583	593	576		662		2984
(3829)					721	737	750	728		837		3773
3	Nina Bergerfurth	02:18,28	04:48,56	10:24,31	18:40,00	0:39:10						5
(5)	2006	777	718	682	626	607						3410
(3336)		808	747	710	651	632						3548
4	Stefan Bales				18:30,00	0:41:00		1:25:33	1:45:53	2:58:10		5
(3)	1965				453	373		450	453	526		2255
(3718)					685	564		680	685	795		3409
5	Michael Prott				18:26,00	0:35:44	0:55:00	1:20:02		2:57:23		5
(9)	1977				458	589	606	557		532		2742
(3228)					550	707	727	668		638		3290
6	Jens Korte				18:59,00	0:39:14	0:59:57	1:26:33		3:02:32		5
(4)	1969				412	439	466	433		492		2242
(3400)					574	611	649	603		685		3122
7	Marvin Röthemeyer				16:48,00	0:32:36		1:12:21		2:29:55		4
(36)	1989				614	750		731		792		2887
(1469)					634	774		754		817		2979
8	Lea Brückner	02:22,02		10:11,85	17:37,00	0:37:40						4
(77)	1999	727		719	731	675						2852
(713)		727		719	731	675						2852
9	Marie Sommer		05:14,69	11:15,41	18:55,00	0:40:31		1:27:47				5
(46)	2001		564	544	603	551		551				2813
(1153)			564	544	603	551		551				2813
10	Sören Hand				17:16,00	0:36:08		1:21:01		2:50:22	9:57:43	5
(29)	1989				566	570		537		591	403	2667
(1743)					584	588		554		610	416	2752
11	Oliver Qiu	02:04,25	04:18,17		16:43,00	0:35:12						4
(60)	2001	761	727		623	614						2725
(975)		761	727		623	614						2725
12	Arne Fischer	02:28,59	05:20,84	11:25,44	19:51,94	0:41:47		1:37:02				6
(12)	1968	449	363	365	343	346		268				1866
(2711)		638	516	518	487	491		381				2650

Platz	Name	800m	1500m	3 km	5 km	10 km	15 km	Halb-Mara	25 km	Marathon	100 km	Diszipl.
Pl. 2022	Jahrgang	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Pkt. 2022		AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP	AKP
13	Pauline Althoff	02:39,64	05:18,42	11:39,76	20:28,00	0:42:04						5
(13)	2006	521	544	486	471	490						2512
(2679)		542	566	506	490	510						2614
14	Jan Kaumanns					0:31:25		1:07:51		2:25:25		3
(8)	1994					819		852		844		2515
(3277)						823		856		848		2527
15	Manuel Goerlich					0:32:27		1:10:55		2:29:39		3
(41)	1984					758		768		795		2321
(1256)						822		833		862		2517
16	Philipp Rosenow					0:34:59	0:55:47	1:19:28		2:52:05		4
(17)	1989					625	582	568		576		2351
(2322)						645	601	586		594		2426
17	Fritz Koch				14:57,00	0:32:53				2:28:31		3
(7)	1991				831	734				808		2373
(3288)					846	747				823		2416
18	Michael Kasprk				20:16,00	0:40:25	1:02:41	1:29:50		3:13:53		5
(26)	1976				314	394	398	377		411		1894
(1814)					383	481	486	460		502		2312
19	Mika Wawerzonnek				16:57,00	0:35:47		1:19:44		2:53:38		4
(-)	2004				598	586		563		563		2310
(-)					598	586		563		563		2310
20	Eva-Maria Gaszek				23:18,00			1:39:25		3:28:25	10:18:06	4
(25)	1966				275			359		434	441	1509
(1823)					407			531		643	653	2234
21	Marius Kraus				17:55,00	0:36:23	0:56:26	1:19:22				4
(-)	1992				504	559	563	570				2196
(-)					510	566	570	577				2223
22	Michael Holtkötter				21:08,00	0:43:03	1:06:17	1:34:29				4
(18)	1956				254	304	318	305				1181
(2160)					467	560	585	561				2173
23	Marcel Hier				18:47,00	0:36:33		1:17:50		2:51:20		4
(32)	1998				429	551		603		582		2165
(1673)					429	551		603		582		2165
24	Amelie Albers				21:04,00	0:42:45	1:07:54	1:33:40		3:39:12		5
(83)	1996				425	465	406	448		369		2113
(661)					425	465	406	448		369		2113

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
25 (56) (1010)	Delia Krell-Witte 1959							22:40,00 314 541	0:46:10 350 603	1:12:50 305 525	1:46:57 257 443												4 1226 2112
26 (19) (2122)	Sirus Pezeschi 1962								0:43:11 299 482	1:05:05 344 555	1:34:12 309 498	1:53:18 352 568											4 1304 2103
27 (63) (907)	Julian Kuhlmann 1992			10:09,00 553 560				17:53,00 508 514	0:36:52 537 544	1:01:43 422 427													4 2020 2045
28 (75) (738)	Andreas Narozny 1972								0:37:50 496 651		1:22:43 503 660							2:54:13 558 732					3 1557 2043
29 (50) (1065)	Klaus Brinker 1975							19:22,00 381 473	0:38:56 451 560	1:03:21 383 476	1:27:06 423 525												4 1638 2034
30 (-) (-)	Matthias Holz 1990							16:53,00 605 620	0:33:50 683 700									2:40:26 682 699					3 1970 2019
31 (22) (1887)	Andreas Reher 1961							21:57,00 202 333	0:45:35 226 372	1:10:05 241 397	1:38:00 255 420	2:03:39 231 381						3:46:10 226 372					6 1179 1942
32 (84) (650)	Viktor Husser 1983							16:50,00 610 670			1:17:19 614 674							2:56:53 536 589					3 1760 1933
33 (-) (-)	Matti Teismann 2012			02:38,37 351 618			20:04,00 328 577																3 1074 1890
34 (65) (889)	Tina Althoff 1975							23:40,00 253 314	0:47:07 321 399	1:13:30 292 363	1:47:09 254 315	2:05:22 370 460						4:11:57 206 256					6 1490 1851
35 (-) (-)	Verena Vogt 1980										1:17:22 771 882							2:45:44 774 886					2 1545 1768
36 (30) (1730)	Michel Hankemeier 1982							18:34,00 447 497	0:35:49 585 651		1:20:29 547 609												3 1579 1757

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3 km Punkte AKP	5 km Punkte AKP	10 km Punkte AKP	15 km Punkte AKP	Halb-Mara Punkte AKP	25 km Punkte AKP	Marathon Punkte AKP	100 km Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP	
37 (11) (2902)	Mahmut Arica 1973					0:38:34 466 600	0:59:25 480 618	1:27:49 411 529					3 1357 1747
38 (92) (580)	Antonio Henrique 1958		05:32,70 309 544	11:59,08 294 518	20:23,00 305 537							3 908 1599	
39 (125) (395)	Peter Leonard 1964					0:44:23 262 405	1:08:43 268 414	1:37:15 265 409		3:43:46 238 368		4 1033 1596	
40 (37) (1459)	Thomas Arlinghaus 1980				21:21,00 240 275	0:39:36 425 486		1:35:56 284 325		3:11:46 426 488		4 1375 1574	
41 (-) (-)	Lisa Meyer zu Rheda 1995				21:43,00 378 379	0:44:58 389 390	1:15:13 261 262	1:47:09 254 255		3:55:55 280 281		5 1562 1567	
42 (35) (1508)	Kristin Möse 1990				21:07,00 421 431	0:45:29 372 381		1:43:37 300 307		3:28:39 433 444		4 1526 1563	
43 (10) (3052)	David Schönherr 1989					0:33:31 700 722				2:31:33 774 799		2 1474 1521	
44 (-) (-)	Katharina Hauerthmann 1976					0:39:49 417 509	1:02:25 405 494	1:27:07 423 516				3 1245 1519	
45 (62) (908)	Klaus Bühn 1959				22:39,00 161 277	0:45:58 215 370	1:12:17 201 346	1:43:19 186 320		4:12:12 111 191		5 874 1504	
46 (38) (1348)	Max Heyder 1987					0:38:54 452 475		1:26:56 426 447		2:59:00 519 545		3 1397 1467	
47 (43) (1183)	Sven Ahrens 1968					0:40:41 385 547		1:39:26 236 335		3:20:36 368 523		3 989 1405	
48 (-) (-)	Merle Leisten 1971				24:09,00 225 301	0:50:41 222 297	1:17:00 229 306	1:53:20 181 242		4:14:58 193 258		5 1050 1404	

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3 km Punkte AKP	5 km Punkte AKP	10 km Punkte AKP	15 km Punkte AKP	Halb-Mara Punkte AKP	25 km Punkte AKP	Marathon Punkte AKP	100 km Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP
73 (-) (-)	Adrian Schröder 1996	02:20,39 542 542			18:36,00 444 444							2 986 986
74 (68) (849)	Dirk Keggenhoff 1971				22:49,00 151 202	0:48:48 140 187	1:15:33 145 194	1:45:25 160 214	2:13:53 131 175	4:06:41 134 179		6 730 976
75 (66) (887)	Markus van der Velde 1965				22:25,00 174 263	0:49:04 133 201	1:13:11 185 280	1:46:11 151 228				4 643 972
76 (199) (26)	Jochen Koch 1958				22:13,00 186 327	0:47:08 183 322		1:43:35 183 322				3 552 971
77 (116) (452)	Ingo Fraune 1982					0:44:29 259 288	1:07:43 288 320	1:33:10 325 362				3 872 970
78 (95) (571)	Elke Strachalla 1972					0:50:14 234 307	1:18:49 199 261	1:53:59 174 228		4:34:16 117 154		4 724 950
79 (-) (-)	Thea Schulze-Althoff 2005		05:58,00 358 361	13:18,01 286 288	23:08,00 285 287							3 929 936
80 (88) (607)	Corinna Bindrim 1977					0:51:36 199 239	1:19:08 194 233	1:55:23 159 191		4:08:39 220 264		4 772 927
81 (61) (946)	Stefan Wietscher 1981					0:37:53 494 557		1:33:10 325 367				2 819 924
82 (-) (-)	Ellen Bogorinsky 1995				22:45,00 309 310	0:47:43 303 304		1:44:18 291 292				3 903 906
83 (73) (776)	Kathleen Hollenberg 1994	02:38,96 528 530			22:18,00 338 340							2 866 870
84 (98) (564)	Ricarda Hagemann 1995				24:13,00 221 221	0:50:38 223 223	1:18:15 208 208	1:50:25 215 215				4 867 867

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3 km Punkte AKP	5 km Punkte AKP	10 km Punkte AKP	15 km Punkte AKP	Halb-Mara Punkte AKP	25 km Punkte AKP	Marathon Punkte AKP	100 km Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP
85 (-) (-)	Reinhard Zumdick 1963							1:36:39 274 432		3:36:43 275 434		2 549 866
86 (6) (3295)	Manuel Kruse 1990						0:48:32 832 852					1 832 852
87 (-) (-)	Janek Schilling 2007			11:07,59 405 445	19:32,00 368 404							2 773 849
88 (-) (-)	Sarah Honemann 1981							1:42:55 310 350		3:30:04 424 478		2 734 828
89 (89) (601)	Petra Hendricks 1970				34:18,00 10 14	0:50:07 237 323		1:55:16 160 218		4:16:03 188 257		4 595 812
90 (-) (-)	Niklas Barden 1993				20:00,00 333 336			1:39:29 235 237		3:45:05 231 233		3 799 806
91 (-) (-)	Lia Borgmann 2011	02:55,01 375 592			25:57,00 130 205							2 505 797
92 (-) (-)	Alexandra Schoppe-Schmidt 1980				21:35,00 387 443	0:47:41 304 348						2 691 791
93 (48) (1104)	Norbert Fasel 1965					0:47:07 184 278		1:44:17 174 263		4:00:55 158 239		3 516 780
94 (156) (208)	Claus Peter Hendricks 1969				23:10,00 132 184	0:50:03 109 152		1:47:49 133 185	2:38:17 10 14	3:58:38 168 234		5 552 769
95 (33) (1662)	Johanna Schönherr 1990				17:27,00 749 767							1 749 767
96 (100) (548)	Barbara Heuer 1963					0:53:45 147 232	1:27:35 70 110	2:02:10 89 140	2:36:00 84 133	4:40:17 95 150		5 485 765

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
97 (80) (695)	Sebastian Piegza 1979							23:25,00 118	0:46:50 191	1:11:56 207	1:47:07 141												4 657 764
98 (-) (-)	Constanze Kleineheinrich 1992							22:54,00 300 304	0:48:17 287 291	1:54:36 167 169													3 754 764
99 (90) (600)	Hanna Marie Müller 2005	03:20,22 184 185	06:37,44 209 211	14:11,49 196 198	25:30,00 153 154																		4 742 748
100 (170) (141)	Daniel Weppeler 1987							22:11,00 188 197			1:39:30 235 247								3:35:22 282 296				3 705 740
101 (171) (139)	Anne-Christine Kastrup 1989							25:47,00 139 143	0:51:20 205 212	1:24:58 106 109	1:57:54 132 136								4:36:07 110 114				5 692 714
102 (130) (348)	Markus Weweler 1967							20:48,00 276 400			1:41:05 214 310												2 490 710
103 (52) (1058)	Tobias Westermann 1977							21:44,00 216 259	0:47:49 165 198		1:41:30 209 251												3 590 708
104 (-) (-)	Thorsten Schulze 1970							23:09,00 133 181	0:48:23 150 205	1:15:45 142 194	1:51:57 88 120												4 513 700
105 (64) (894)	Maria Feyerabend-Hoveling 1954							25:26,00 156 300	0:51:15 208 400														2 364 700
106 (-) (-)	Sven Moyé 1977																		2:54:49 553 664				1 553 664
107 (-) (-)	Jutta Gerber 1990								0:51:04 212 217		1:49:09 230 236								4:14:29 195 200				3 637 653
108 (93) (578)	Sandra Hagenkötter 1986								0:50:09 236 250		1:53:24 180 191								4:17:04 184 195				3 600 636

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
109 (-) (-)	Carsten Sprung 1977													1:41:00					3:29:54				2 527 632
110 (79) (696)	Detlev May 1974									0:44:46		1:12:47		1:55:29									3 494 625
111 (119) (436)	Wiebke Arkenau 1986									0:47:08				1:46:02									2 590 625
112 (132) (339)	Sebastian Warbinger 1982							23:09,00				1:14:36		1:47:19					4:08:52				4 557 620
113 (161) (179)	Hannah Betz 1997							24:12,00		0:49:11				1:57:50									3 617 617
114 (-) (-)	Ira Schwefer 1970																		3:26:33				1 446 609
115 (-) (-)	Bernd Christmann 1979							22:26,00				1:16:59		1:48:41					4:18:33				4 505 587
116 (39) (1333)	Mike Claaßen 1987									0:36:29													1 554 582
117 (-) (-)	Steffen Vollbrecht 1964							19:29,00															1 372 575
118 (42) (1200)	Andrea Hahn 1968									0:51:55				1:54:10					4:56:45				3 404 573
119 (104) (531)	Christine Greve 1999													1:27:09									1 563 563
120 (67) (880)	Michael Weste 1977													1:24:39									1 467 560

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP		Punkte AKP	
121 (-) (-)	Annika Englbrecht 1979							26:05,00 124 144				1:22:06 148 172		2:00:15 108 125				4:38:21 102 119					4 482 560
122 (-) (-)	Annette Schwartz 1990							0:46:15 348 357					1:52:32 190 195										2 538 552
123 (106) (512)	Laura Schleuß 1998						19:33,00 546 546																1 546 546
124 (-) (-)	Petra Rübensch 1968												1:38:04 379 538										1 379 538
125 (45) (1168)	Tim Fasel 1991							0:37:21 516 525															1 516 525
126 (-) (-)	Stefan Francke 1995							0:43:30 289 290				1:10:37 231 231											2 520 521
127 (96) (571)	Volker Uckelmann 1970																	3:18:50 379 517					1 379 517
128 (107) (510)	Rosa Gomes 1967						24:30,00 206 299						1:56:27 147 213										2 353 512
129 (-) (-)	Malte Steinke 1994						22:46,00 154 155			0:48:59 135 136			1:49:31 114 115					4:14:42 101 101					4 504 507
130 (55) (1015)	Tobias Görge 1977						18:55,00 418 502																1 418 502
131 (-) (-)	Titus Borgmann 2009																						1 378 487
132 (144) (275)	Kai Stoffels 1983						21:51,00 208 228			0:45:17 235 258													2 443 486

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
133 (115) (453)	Take Ringena 1974									0:46:32 199 252	1:13:15 184 233												2 383 485
134 (23) (1870)	Philip Stüter 1997							18:11,00 480 480															1 480 480
135 (-) (-)	Clemens Wolkong 1962			15:07,00 10 16				23:58,00 89 144		0:51:00 87 140	1:17:46 110 177												4 296 477
136 (-) (-)	Danja Leiers 1994							24:55,00 183 184						1:56:37 145 146				4:27:23 143 144					3 471 474
137 (146) (267)	Oliver Schröder 1968							22:31,00 168 239						1:45:02 165 234									2 333 473
138 (-) (-)	Ida Bollenberg 2003									0:43:06 453 453													1 453 453
139 (138) (311)	Andreas Leißing 1964													1:46:25 149 230				4:04:12 144 222					2 293 452
140 (-) (-)	Lars Krolik 1979									0:46:05 212 246				1:44:00 177 206									2 389 452
141 (-) (-)	Stephanie Schröder 1971									0:53:43 148 198				2:09:13 25 33				4:21:58 164 219					3 337 450
142 (94) (578)	Mechthild Bertels 1967							28:20,00 23 33		0:52:57 166 241				1:59:16 118 171									3 307 445
143 (49) (1066)	Linda Schücker 1982							21:28,00 396 441															1 396 441
144 (-) (-)	Willem Dehler 2005							18:53,00 420 423															1 420 423

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
145 (160) (198)	Mats Lammers 2003											1:11:10 221 221		1:42:14 199 199									2 420 420
146 (82) (663)	Martina Sauerwald 1967									0:48:16 288 418													1 288 418
147 (-) (-)	Jonathan Brandes 2009	02:51,27 239 308						24:07,00 82 106															2 321 414
148 (114) (455)	Jennifer Warbinger 1983									0:56:06 95 104				2:06:16 51 56	2:32:34 110 121	4:35:41 112 123							4 368 404
149 (194) (38)	Josef Eiersbrock 1953									0:50:11 106 209				1:58:10 26 51		4:25:52 60 118							3 192 378
150 (-) (-)	Lea Nolte 1995							27:12,00 72 72		0:51:00 214 214				2:01:51 92 92									3 378 378
151 (24) (1865)	Björn Reiß 1976							20:58,00 265 323		0:58:13 10 12		1:28:25 10 12		2:02:31 10 12		4:54:33 10 12							5 305 371
152 (99) (548)	Joke Werner 1994									0:45:36 368 370													1 368 370
153 (118) (437)	Eva Berghaus 1993															3:39:56 365 368							1 365 368
154 (105) (531)	Martin Luig 1972													1:54:17 64 84		3:49:12 211 277							2 275 361
155 (-) (-)	Dominik Schmalitz 1976							20:35,00 291 355															1 291 355
156 (110) (473)	Florian Braun 1971															4:48:25 10 13							2 265 354

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.		
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	
157 (145) (271)	Claudia Tappert 1968							25:36,00 148 210							2:01:36 95 135								2 243 345	
158 (-) (-)	Felix Neuhäuser 1992									0:47:32 172 174					1:44:55 166 168								2 338 342	
159 (109) (479)	Vera Kovermann 1973							31:02,00 10 13				1:21:23 158 204			4:40:05 96 124								3 264 341	
160 (71) (825)	Sina Kerkering 1978									0:48:18 287 339													1 287 339	
161 (155) (216)	Andreas Clausing 1960							24:09,00 80 135		0:49:44 117 197													2 197 332	
162 (-) (-)	Lisa Bergerfurth 2009							23:38,00 255 328															1 255 328	
163 (-) (-)	Hedwig Althoff 1955									0:57:41 63 119		1:27:40 69 130			2:07:30 40 75									3 172 324
164 (-) (-)	Annette Frommhold-Merabet 1967									0:50:42 222 322													1 222 322	
165 (47) (1144)	Heike Koch 1962														4:13:34 199 321								1 199 321	
166 (137) (312)	Guido Wecker 1968									0:48:51 138 196				1:53:42 69 98					4:39:29 14 20				3 221 314	
167 (87) (621)	Moritz Jan Schütze 1977									0:44:22 262 314													1 262 314	
168 (154) (227)	Florian Severin 1992														1:34:22 307 311								1 307 311	

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3 km Punkte AKP	5 km Punkte AKP	10 km Punkte AKP	15 km Punkte AKP	Halb-Mara Punkte AKP	25 km Punkte AKP	Marathon Punkte AKP	100 km Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP
169 (-) (-)	Benjamin Rotherm 1985						1:15:27 147 158	1:47:26 137 147				2 284 305
170 (-) (-)	Heiner Nordmann 1968					0:51:34 74 105	1:19:11 89 126	1:56:38 40 57		4:40:14 11 16		4 214 304
171 (120) (431)	Werner Hölscher 1959									3:56:53 176 303		1 176 303
172 (149) (258)	Silke Baar 1970					0:50:52 217 296						1 217 296
173 (141) (296)	Stephan Kerkering 1965					0:46:45 194 293						1 194 293
174 (124) (397)	Katrin Wachsmann 1969								2:21:14 206 287			1 206 287
175 (-) (-)	Stephan Biermann 1968							1:42:48 192 273				1 192 273
176 (-) (-)	Lea Stutenkemper 1992					0:48:55 269 272						1 269 272
177 (-) (-)	Werner Peters 1963									3:57:51 171 270		1 171 270
178 (-) (-)	Lisann Lübbers 1999					0:48:58 268 268						1 268 268
179 (76) (738)	Petra Klauß-Vielmeier 1963				27:06,00 76 120	0:56:12 93 147						2 169 267
180 (102) (535)	Sue Rossano Rivero 1984					0:50:03 239 259						1 239 259

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3 km Punkte AKP	5 km Punkte AKP	10 km Punkte AKP	15 km Punkte AKP	Halb-Mara Punkte AKP	25 km Punkte AKP	Marathon Punkte AKP	100 km Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP
181 (222) (13)	Manfred Musigmann 1972					0:47:12 181 238						1 181 238
182 (-) (-)	Bärbel Ratering-Slüter 1962					0:53:45 147 237						1 147 237
183 (-) (-)	Svenja Amling 1992		24:02,00 232 235									1 232 235
184 (70) (830)	Silvia Sprenger 1984							1:50:20 216 234				1 216 234
185 (158) (205)	Peter Zimmer 1958					0:49:19 127 224						1 127 224
186 (127) (363)	Matthias Nowack 1983					0:46:24 203 223						1 203 223
187 (178) (84)	Jan Rabenstein 1976							1:45:04 165 201				1 165 201
188 (131) (340)	Stanislav Bartusiak 1951				25:33,00 13 27	0:53:11 38 78	1:23:12 32 66					4 93 192
189 (216) (15)	Andrea Heimann 1966				32:31,00 10 15	0:55:04 118 175						2 128 190
190 (-) (-)	Anja Laame 1977					0:53:23 156 187						1 156 187
191 (-) (-)	Carl van gen Hassend 2002				22:14,00 185 185							1 185 185
192 (133) (320)	Klaus Buchterkirche 1962									4:12:24 110 177		1 110 177

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
193	Miko Teismann 2015	03:15,01 71 175																					1 71 175
194	Christina Hornberger 1988									0:52:54 167 174													1 167 174
195	Robert Wiczorek 1984							23:54,00 93 101		0:53:41 28 30	1:25:49 10 11	2:02:02 10 11	2:44:36 10 11	5:11:04 10 11									6 151 164
196	Nele-Christin Tigelaar 1992									0:53:32 152 154													1 152 154
197	Leon Voet 1998									0:48:17 153 153													1 153 153
198 (167) (158)	Lucia Dießel 1956									0:56:45 82 151													1 82 151
199	Martin Humpohl 1961									0:53:43 27 44				1:54:27 62 102									2 89 146
200	Maria Beckmann 1979									0:55:29 109 127													1 109 127
201	Nils Schrader 1992													1:48:59 120 122									1 120 122
202	Vanessa Radusch 1982							26:23,00 109 121															1 109 121
203	Nora Schomacher 1983							28:56,00 10 11		0:58:29 47 52				2:14:10 10 11				4:56:40 41 45					4 108 119
204	Olaf Rieke 1963									0:51:32 75 118													1 75 118

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
205 (192) (50)	Dieter Sternberg 1964							24:15,00 75 116															1 75 116
206 (-) (-)	Catrin Sandher 1979									0:59:27 29 34				2:13:19 10 12				4:50:43 60 70					3 99 116
207 (72) (783)	Ralf Schleicher 1963		06:47,97 42 66	14:54,62 13 21	26:29,48 10 16																		3 65 103
208 (-) (-)	Matthias Schmidt 1967									0:51:43 70 102													1 70 102
209 (-) (-)	Sander Erstling 1973									0:51:28 76 98													1 76 98
210 (-) (-)	Sarah Heimann 1992							27:06,00 76 77						2:27:04 10 10				5:31:08 10 10					3 96 97
211 (189) (53)	Petra Frisse 1973									0:59:37 26 33		1:38:19 10 13							5:09:19 10 13				4 72 92
212 (188) (53)	Sebastian Mader 1976									0:52:58 43 52				2:01:32 10 12				4:58:42 10 12					4 73 88
213 (-) (-)	Falk Schmitz 1992							24:14,00 76 77															1 76 77
214 (150) (247)	Martin Kanne 1966																		4:28:57 49 73				1 49 73
215 (-) (-)	Frederike Reddehase 1989							27:15,00 70 72															1 70 72
216 (-) (-)	Thomas Verlage 1965													2:03:41 10 15				4:32:42 36 54					2 46 69

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3 km Punkte AKP	5 km Punkte AKP	10 km Punkte AKP	15 km Punkte AKP	Halb-Mara Punkte AKP	25 km Punkte AKP	Marathon Punkte AKP	100 km Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP	
217 (197) (30)	Hans-Georg Bone 1963				26:27,00 10 16	0:56:52 10 16		2:07:31 10 16			5:10:21 10 16		4 40 64
218 (176) (100)	Claus Stanke 1967				27:54,00 10 15	0:57:09 10 15		2:06:01 10 15		4:54:30 10 15		4 40 60	
219 (-) (-)	Claudia Hüttermann 1974					0:58:36 45 57						1 45 57	
220 (190) (51)	Annette Schwarzkopp 1958				31:28,00 10 18	1:06:26 10 18				7:05:16 10 18		3 30 54	
221 (191) (51)	Angelika Syska 1958				34:38,00 10 18	1:13:48 10 18			3:21:04 10 18			3 30 54	
222 (174) (118)	Heinz Merse 1959				27:54,00 10 17	1:05:21 10 17		2:13:21 10 17				3 30 51	
223 (182) (69)	Marion Rother 1946			23:13,00 10 23	42:57,00 10 23							2 20 46	
224 (-) (-)	Julia Rieke 2000					0:58:51 40 40						1 40 40	
225 (187) (54)	Anna Ringbeck 1957				33:15,00 10 18			2:31:26 10 18				2 20 36	
226 (-) (-)	Elisabeth Joris-Veauthier 1967					0:59:45 23 33						1 23 33	
227 (184) (60)	Dietmar Schneider 1963				28:39,00 10 16	1:00:23 10 16						2 20 32	
228 (-) (-)	Dieter Zinzlius 1961						1:42:10 10 16	2:27:09 10 16				2 20 32	

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
229 (-) (-)	Stefan Chrzanowski 1966									1:00:12 10 15	1:28:11 10 15												2 20 30
230 (162) (178)	Rainer Wachsmann 1965							28:26,00 10 15		0:54:57 10 15													2 20 30
231 (-) (-)	Tim Bettermann 1991										1:23:27 28 29												1 28 29
232 (-) (-)	Giuseppe Mariani 1965																		4:38:12 18 27				1 18 27
233 (200) (25)	Bernhard Kreienbaum 1942							38:11,00 10 25															1 10 25
234 (-) (-)	Julia Suwelack 1947																		5:16:53 10 23				1 10 23
235 (193) (44)	Torolv Prokosch 1947							28:28,00 10 23															1 10 23
236 (152) (239)	Heike Lüken 1970							28:29,00 17 23															1 17 23
237 (-) (-)	Christina Lünenborg 1980									1:02:09 10 11				2:14:19 10 11									2 20 22
238 (172) (121)	Fulvio Quattrocchi 1950									0:56:11 10 21													1 10 21
239 (-) (-)	Thomas Düking 1950													3:21:04 10 21									1 10 21
240 (-) (-)	Hermann Schomacher 1953							29:31,00 10 20															1 10 20

Platz Pl. 2022 Pkt. 2022	Name Jahrgang	800m		1500m		3 km		5 km		10 km		15 km		Halb-Mara		25 km		Marathon		100 km		Diszipl.	
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
241 (-) (-)	Adrian Pawlowski 2003							27:27,00 10 10		0:56:52 10 10													2 20 20
242 (-) (-)	Hermann Löchte 1955									1:11:05 10 19													1 10 19
243 (195) (36)	Günter Hahn 1955									1:00:55 10 19													1 10 19
244 (-) (-)	Maria Lohscheller 1958							29:38,00 10 18															1 10 18
245 (196) (34)	Anke Riepe 1960							29:12,00 10 17															1 10 17
246 (208) (16)	Marika Meyer zu Brickwedde 1961									1:02:38 10 16													1 10 16
247 (-) (-)	Josch Behrens 1961													2:24:04 10 16									1 10 16
248 (198) (30)	Dirk Czametzki 1963									0:59:58 10 16													1 10 16
249 (212) (15)	Martina Pösentrup 1966									1:01:41 10 15													1 10 15
250 (185) (60)	Thomas Marxcors 1965													2:32:06 10 15									1 10 15
251 (147) (264)	Patrick Baukloh 1979							25:33,00 13 15															1 13 15
252 (215) (15)	Karin Decker 1966							31:19,00 10 15															1 10 15

Platz Punkte			Platz Punkte		
Sven Ahrens	47	1405	Annika Englbrecht	121	560
Amelie Albers	24	2113	Sander Erstling	209	98
Pauline Althoff	13	2614	Norbert Fasel	93	780
Tina Althoff	34	1851	Tim Fasel	125	525
Hedwig Althoff	163	324	Jan Ferneding	58	1175
Andreas Althoff	262	13	Maria Feyerabend-Hoveling	104	700
Johanna Althoff	272	10	Arne Fischer	12	2650
Svenja Amling	183	235	Stefan Francke	126	521
Mahmut Arica	37	1747	Ingo Fraune	77	970
Wiebke Arkenau	111	625	Petra Frisse	211	92
Thomas Arlinghaus	40	1574	Annette Frommhold-Merabet	164	322
Maren Arndt	265	12	Eva-Maria Gaszek	20	2234
Silke Baar	172	296	Jutta Gerber	107	653
Stefan Bales	4	3409	Manuel Goerlich	15	2517
Niklas Barden	90	806	Rosa Gomes	128	512
Stanislav Bartusiak	188	192	Tobias Göрге	130	502
Patrick Baukloh	252	15	Christine Greve	119	563
Jonas Becker	52	1285	Ricarda Hagemann	84	867
Maria Beckmann	200	127	Sandra Hagenkötter	108	636
Josch Behrens	248	16	Andrea Hahn	118	573
Nina Bergerfurth	3	3548	Günter Hahn	243	19
Lisa Bergerfurth	162	328	Marco Hampel	259	13
Eva Berghaus	153	368	Sören Hand	10	2752
Mechthild Bertels	142	445	Michèl Hankemeier	36	1757
Tim Bettermann	231	29	Katharina Hauertmann	44	1519
Hannah Betz	113	617	Andrea Heimann	189	190
Stephan Biermann	175	273	Sarah Heimann	210	97
Corinna Bindrim	80	927	Petra Hendricks	89	812
Ellen Bogorinsky	82	906	Claus Peter Hendricks	94	769
Ida Bollenberg	138	453	Antonio Henrique	38	1599
Hans-Georg Bone	217	64	Barbara Heuer	96	765
Lia Borgmann	91	797	Max Heyder	46	1467
Titus Borgmann	131	487	Marcel Hier	23	2165
Annika Böttcher	62	1138	Kathleen Hollenberg	83	870
Jonathan Brandes	147	414	Werner Hölscher	171	303
Florian Braun	156	354	Michael Holtkötter	22	2173
Klaus Brinker	29	2034	Matthias Holz	30	2019
Jana Brockmann	270	10	Jutta Homann	254	14
Lea Brückner	8	2852	Sarah Honemann	88	828
Klaus Buchterkirche	192	177	Henrik Hooge	53	1258
Sabine Buck	256	14	Christina Hornberger	194	174
Klaus Bühn	45	1504	Bernd Huesker	51	1362
Lena Burgmaier	261	13	Martin Humpohl	199	146
Bernd Christmann	115	587	Viktor Husser	32	1933
Stefan Chrzanowski	229	30	Claudia Hüttermann	219	57
Mike Claaßen	116	582	Patrick Hüttermann	257	14
Andreas Clausing	161	332	Alisa Inderelst	273	10
Dirk Czarnetzki	247	16	Elisabeth Joris-Veauthier	226	33
Lynn Emilia de Angelis	61	1143	Ulrich Kaiser	72	1023
Karin Decker	250	15	Lukas Kaminski	271	10
Willem Dehler	144	423	Martin Kanne	214	73
Simon Demming	56	1204	Jana Kappenberg	1	4365
Lucia Dießel	198	151	Michael Kasplik	18	2312
Thomas Düking	238	21	Anne-Christine Kastrup	101	714
Josef Eiersbrock	149	378	Jan Kaumanns	14	2527
Lucienne Engelhardt	258	14	Dirk Keggenhoff	74	976

Platz Punkte			Platz Punkte		
Sina Kerkering	160	339	Sirus Pezeschgi	26	2103
Stephan Kerkering	173	293	Sebastian Piegza	97	764
Petra Klauß-Vielmeyer	179	267	Antje Katrin Pöcheim	66	1089
Constanze Kleineheinrich	98	764	Martina Pösentrup	249	15
Fritz Koch	17	2416	Hanna Pösentrup	268	10
Jochen Koch	76	971	Torolv Prokosch	235	23
Heike Koch	165	321	Michael Prott	5	3290
Jens Korte	6	3122	Lena Marie Protte	59	1160
Benedikt Korte	70	1044	Oliver Qiu	11	2725
Michael Kösters	255	14	Fulvio Quattrocchi	239	21
Vera Kovermann	159	341	Jan Rabenstein	187	201
Marius Kraus	21	2223	Vanessa Radusch	202	121
Bernhard Kreienbaum	233	25	Bärbel Ratering-Slüter	182	237
Delia Krell-Witte	25	2112	Frederike Reddehase	215	72
Lars Krolik	140	452	Andreas Reher	31	1942
Manuel Kruse	86	852	Björn Reiß	151	371
Julian Kuhlmann	27	2045	Antonia Rewer	55	1231
Anne-Christin Kunstleben	267	11	Olaf Rieke	204	118
Anja Laame	190	187	Julia Rieke	224	40
Stefan Lammers	67	1072	Anke Riepe	245	17
Mats Lammers	145	420	Anna Ringbeck	225	36
Danja Leiers	136	474	Take Ringena	133	485
Andreas Leißing	139	452	Yannick Römer	65	1111
Merle Leisten	48	1404	Peter Römer	69	1052
Peter Leonard	39	1596	Philipp Rosenow	16	2426
Hermann Löchte	242	19	Sue Rossano Rivero	180	259
Maria Lohscheller	244	18	Marvin Röthemeyer	7	2979
Lisann Lübbers	178	268	Marion Rother	223	46
Martin Luig	154	361	Benjamin Rotherm	169	305
Heike Lüken	236	23	Friederike Rothmund	266	11
Christina Lünenborg	237	22	Petra Rüdebusch	124	538
Felix Lüppens	63	1136	Catrin Sandner	206	116
Annika Maaßen	264	12	Martina Sauerwald	146	418
Sebastian Mader	212	88	Alexander Schill	60	1155
Roland Mai	64	1133	Janek Schilling	87	849
Giuseppe Mariani	232	27	Ralf Schleicher	207	103
Thomas Marxcors	251	15	Laura Schleuß	123	546
Detlev May	110	625	Dominik Schmaltz	155	355
Heinz Merse	222	51	Raija Schmidt	2	3773
Marika Meyer zu Brickwedde	246	16	Matthias Schmidt	208	102
Lisa Meyer zu Rheda	41	1567	Reinhard Schmiing	68	1055
Kristin Möse	42	1563	Falk Schmitz	213	77
Sven Moyé	106	664	Dietmar Schneider	227	32
Hanna Marie Müller	99	748	Nora Schomacher	203	119
Manfred Musigmann	181	238	Hermann Schomacher	240	20
Andreas Narozny	28	2043	David Schönherr	43	1521
Peter Navratil	71	1035	Johanna Schönherr	95	767
Felix Neuhäuser	158	342	Alexandra Schoppe-Schmidt	92	791
Heiner Nießing	49	1382	Nils Schrader	201	122
Lea Nolte	150	378	Adrian Schröder	73	986
Heiner Nordmann	170	304	Oliver Schröder	137	473
Matthias Nowack	186	223	Stephanie Schröder	141	450
Adrian Pawlowski	241	20	Linda Schücker	143	441
Stefan Petermann	253	14	Thorsten Schulze	105	700
Jens Peters	54	1250	Thea Schulze-Althoff	79	936
Werner Peters	177	270	Dominik Schüßler	57	1197

	Platz Punkte			Platz Punkte	
Moritz Jan Schütze	167	314	Thomas Verlage	216	69
Annette Schwartze	122	552	Leon Voet	197	153
Annette Schwarzkopp	220	54	Verena Vogt	35	1768
Ira Schwefer	114	609	Steffen Vollbrecht	117	575
Florian Severin	168	311	Katrin Wachsmann	174	287
Philip Slüter	134	480	Rainer Wachsmann	230	30
Marie Sommer	9	2813	Sebastian Warbinger	112	620
Frank Sommerkamp	260	13	Jennifer Warbinger	148	404
Silvia Sprenger	184	234	Mika Wawerzonnek	19	2310
Carsten Sprung	109	632	Guido Wecker	166	314
Claus Stanke	218	60	Daniel Weppeler	100	740
Malte Steinke	129	507	Joke Werner	152	370
Dieter Sternberg	205	116	Michael Weste	120	560
Kai Stoffels	132	486	Tobias Westermann	103	708
Elke Strachalla	78	950	Markus Weweler	102	710
Lea Stutenkemper	176	272	Robert Wiczorek	195	164
Julia Suwelack	234	23	Axel Wiedenhues	269	10
Angelika Syska	221	54	Stefan Wietscher	81	924
Claudia Tappert	157	345	Michaela Winter	50	1373
Matti Teismann	33	1890	Nicole Woermann-Riedel	263	12
Miko Teismann	193	175	Clemens Wolking	135	477
Nele-Christin Tigelaar	196	154	Peter Zimmer	185	224
Volker Uckelmann	127	517	Dieter Zinzus	228	32
Carl van gen Hassend	191	185	Reinhard Zumdick	85	866
Markus van der Velde	75	972			

Rückblick

Jahr	Sieger	Punkte	Top-10-Ø	Alters-Ø	Teilnehmer
1997	Brigitte Ziegler	4000	3016	44,2	141
1998	Brigitte Ziegler	4138	3135	47,4	128
1999	Peter Samulski	4214	3310	45,5	171
2000	Brigitte Ziegler	3864	3222	48,6	185
2001	Hannelore Horst	3819	3198	50,4	200
2002	Hannelore Horst	3721	3169	48,3	199
2003	Hannelore Horst	3688	3189	43,6	219
2004	Rita Lanwer	3676	3021	51,4	233
2005	Bernd Huesker	3323	3079	47,5	243
2006	Michael Hohenhorst	3594	3236	47,7	233
2007	Detlev Bruns	3646	3290	46,9	294
2008	Benoît Varlet	3639	3395	44,4	293
2009	Reinhard Schröder	3908	3291	45,2	306
2010	Steffen Schnieders	3772	3436	45,7	302
2011	Reinhard Schröder	3934	3385	49,2	314
2012	Pascal Hille	3993	3430	43,5	305
2013	David Schönherr	3931	3559	39,1	355
2014	David Schönherr	4004	3619	38,3	365
2015	John Kuhlmann	3926	3558	44,6	363
2016	Miriam Schröder	4029	3532	39,3	354
2017	David Schönherr	3933	3531	43,8	329
2018	Antonio Rodrigues	4131	3637	40,2	332
2019	Sven Moyé	4182	3727	41,7	320
2020/21	Manuel Goerlich	4105	3231	38,6	252
2022	Jana Kappenberg	4212	3464	38,7	226
2023	Jana Kappenberg	4365	3290	38,3	273

Ewige Tabelle

Platz	Name	Summe	Jahre
1	Michael Holtkötter	75464	26
2	Anne Holtkötter	73654	25
3	Bernd Huesker	70956	26
4	Maria Feyerabend	68135	26
5	Stanislav Bartusiak	53294	26
6	Markus van der Velde	52079	18
7	Gottfried Schäfers	47703	23
8	Brigitte Ziegler	40543	15
9	Arne Fischer	40440	19
10	Sirus Pezeschgi	40019	17
11	David Schönherr	39986	12
12	Andreas Clausing	38979	21
13	Rita Lanwer	38137	17
14	Antonio Henrique	38091	16
15	Ewald Fikus	37140	18
16	Michael Geske	36938	22
17	Hans Reimann	36769	16
18	Reinhard Schröder	35735	13
19	Delia Krell-Witte	33675	13
20	Jana Kappenberg	33204	16
21	Reinhard Zumdick	32784	19
22	Björn Reiß	31724	15
23	Johanna Schönherr	31564	16
24	Ruth Lutz	30243	20
25	Magnus Grüger	29212	24
26	Karl Heinz Prieß	29093	17
27	Florian Braun	28979	17
28	Ira Schwefer	28680	12
29	Klaus Bühn	28292	19
30	Fritz Koch	27063	20
31	Bernhard Kreienbaum	26951	24
32	Markus Ischner	26458	14
33	Stefan Bales	26295	13
34	Michael Kasprik	25454	11
35	Miriam Schröder	25448	10
36	Heinz Hoveling	24928	18
37	Andreas Nergenu	24099	12
38	Stefan Chrzanowski	23927	25
39	Julia Suwelack	23835	26
40	Marc Ziegler	23647	9
41	Stefan Lammers	23388	22
42	Martin Kanne	22518	24
43	Hannelore Horst	22424	9
44	Ludger Pösentrup	22397	10
45	Clemens Wolking	22031	13
46	Gregor Veauthier	21556	14
47	Yannick Rinne	20632	6
48	André Karneth	20609	12
49	Andreas Leißing	20431	16
50	Susanne Rellensmann	20178	12

Die Punktbesten - Gesamt

1	2023	Jana Kappenberg	4365
2	1999	Peter Samulski	4214
3	2022	Jana Kappenberg	4212
4	1999	Brigitte Ziegler	4184
5	2019	Sven Moyé	4182
6	1998	Brigitte Ziegler	4138
7	2018	Antonio Rodrigues	4131
8	2020/21	Manuel Goerlich	4105
9	2019	Manuel Goerlich	4046
10	2019	Miriam Zirk	4041

Die Punktbesten - Einzeldisziplinen - Gesamt

Disziplin	Jahr	Name	Zeit	
100 km	1999	Peter Samulski	08:28:37	1061
800 m	2017	Jari Bender	01:56,30	927
Marathon	2019	Sven Moyé	02:30:24	925
Marathon	2014	Reinhard Schröder	02:58:21	915
800 m	2018	Jari Bender	01:55,38	914
800 m	2015	Jari Bender	02:03,52	911
15 km	2019	Sven Moyé	00:49:48	909
800 m	2017	Jill-Marie Flieger	02:29,01	908
HM	2012	Pascal Hille	01:08:20	906
15 km	2023	Jana Kappenberg	00:54:45	903

Die Punktbesten - Einzeldisziplinen - 2022 - Gesamt und pro Disziplin

Disziplin	Jahr	Name	Zeit	Punkte
15 km	2023	Jana Kappenberg	00:54:45	903
Marathon	2023	Jana Kappenberg	02:47:59	888
Halbmarat.	2023	Jana Kappenberg	01:18:15	887
Marathon	2023	Verena Vogt	02:45:44	886
10 km	2023	Jana Kappenberg	00:36:09	884
Halbmarat.	2023	Verena Vogt	01:17:22	882
Marathon	2023	Manuel Goerlich	02:29:39	862
Halbmarat.	2023	Jan Kaumanns	07:51,00	856
15 km	2023	Manuel Kruse	00:48:32	852
Marathon	2023	Jan Kaumanns	02:25:25	848
5 km	2023	Fritz Koch	00:14:57	846
Marathon	2023	Raija Schmidt	02:57:46	837
Halbmarat.	2023	Manuel Goerlich	01:10:55	833
Marathon	2023	Fritz Koch	02:28:31	823
10 km	2023	Jan Kaumanns	00:31:25	823
10 km	2023	Manuel Goerlich	00:32:27	822
Marathon	2023	Marvin Röthemeyer	29:55,00	817
800 m	2023	Nina Bergerfurth	02:18,28	808
...				
1500 m	2023	Nina Bergerfurth	04:48,56	747
...				
3000 m	2023	Lea Brückner	00:10:12	719
...				
25 km	2023	Stefan Bales	01:45:53	685
...				
100 km	2023	Eva-Maria Gaszek	10:18:06	653

Bahn-Cup 2023

Letztes Jahr waren 21 Läuferinnen und Läufer im Bahn-Cup vertreten, dieses Jahr sind es mit 22 nur eine mehr. Die Rückkehr auf die Bahn ist für viele Laufsportfreunde und -freundinnen noch nicht wieder gelungen. So sind es im Großteil die jungen Athletinnen und Athleten, die in den Listen auftauchen. Während es bei der Spiridonwertung 10 festgelegte Disziplinen gibt, aus denen die Läufer sich entscheiden müssen, ist der Bahn-Cup offen. So sind in diesem Jahr erstmalig ein 50 m- und ein 60 m- Wettkampf dabei. Auch die Hindernisläufe, in diesem Jahr über 2000 m sind wieder einmal Bestandteil der Wertung. Nur gelaufen werden muss schon noch, Weit- und Hochsprung werden wir dann doch nicht bewerten. Nicht immer ganz leicht ist dabei die Suche nach dem passenden Weltrekord als Basis der Punkteberechnung. Da ist selbst Wikipedia nicht immer aussagekräftig.

Wie in der großen Schwester, der Spiridonwertung, hat auch der Bahn-Cup eine Titelverteidigerin. **Nina Bergerfurth**, mit ihren Leistungen das große Versprechen für die Zukunft, absolvierte gleich sechs verschiedene Bahnwettkämpfe. Nur die drei besten kommen dabei in die Wertung, und das waren 800 m, 1500 m und 3000 m. Damit kam sie auf 2399, das sind mehr als 250 Punkte mehr als im letzten Jahr. In allen Wettbewerben steigerte sie sich enorm. Für die 800 Punkte gab es mit 853 Punkten das beste Ergebnis.

Lea Brückner, die es auch in der Spiridonwertung unter die ersten Zehn geschafft hatte, wurde in diesem Jahr Zweite. Über 800 m lag sie dabei zwar etwas hinter dem Ergebnis von Nina zurück, stark aber ihre 3000 m in 10:11,85, die ihr 719 Punkte einbrachten. Mit 2148 Punkten lag sie damit klar hinter Nina, aber klar vor Platz 3. Über den freute sich unser Sportwart und Bahnspezialist **Arne Fischer**. Er kam immerhin auf fünf bewertete Disziplinen, und wie immer bei Arne sind die kürzeren Strecken die erfolgreicher. Die meisten Punkte erhielt er diesmal für 200 m in 28,16, die ihm 633 Punkte einbrachten. Die 5000 m in 19:51,94 fallen dagegen mit 483 aus der Wertung.

Die weiteren Plätze unter den ersten Zehn gehen dann entweder an sehr junge Athleten (**Pauline Althoff, Oliver Qiu, Marie Sommer** und dem jüngsten, **Matti Teismann** (Jahrgang 2012) oder an Läufer im besten Alter (**Karl-Heinz Prieß, Antonio Henrique** und **Torolv Prokosch**). Karl-Heinz und Torolv sind dabei gar nicht in der Spiridonwertung dabei, denn sie sind über die 300 m bzw. 200 m gar nicht hinausgekommen.

Vielleicht gibt es ja nächstes Jahr wieder ein Bahnevent in Münster, dann würden sicher auch wieder mehr Läuferinnen und Läufer in dieser Liste erscheinen.

Platz	Name Jahrgang	50 m	60 m	100m	200m	300m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	2000 m H	Diszipl.
		Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP	Punkte AKP
1	Nina Bergerfurth 2006				00:28,36 621 682		01:02,34 647 710	02:18,28 777 853	04:48,56 726 797	10:24,31 682 749		07:29,22 666 731	6 2185 2399
2	Lea Brückner 1999							02:22,02 727 727		10:11,85 719 719	18:01,25 702 702		3 2148 2148
3	Arne Fischer 1968				00:28,16 455 633			02:28,59 449 625	05:20,84 363 505	11:25,44 365 508	19:51,94 347 483		5 1269 1766
4	Pauline Althoff 2006						01:11,31 422 463	02:39,64 521 572	05:18,42 551 605	11:39,76 486 534		08:36,69 437 480	5 1558 1711
5	Oliver Qiu 2001							02:04,25 761 761	04:18,17 727 727				2 1488 1488
6	Karl Heinz Prieß 1955			00:15,96 265 488	00:33,16 214 394	00:54,07 185 340							3 664 1222
7	Marie Sommer 2001								05:14,69 571 571	11:15,41 544 544			2 1115 1115
8	Antonio Henrique 1958							05:32,70 309 532	11:59,08 294 506				2 603 1038
9	Torolv Prokosch 1947		00:10,42 271 596	00:16,41 226 497	00:35,52 124 273								3 621 770
10	Matti Teismann 2012							02:38,37 351 691					1 351 691
11	Thea Schulze-Althoff 2005							05:58,00 364 379	13:18,01 286 298				2 650 677
12	Lia Borgmann 2011							02:55,01 375 660					1 375 660

Platz	Name Jahrgang	50 m		60 m		100m		200m		300m		400m		800m		1500m		3000m		5000m		2000 m H		Diszipl.		
		Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte	AKP	Punkte
13	Hanna Marie Müller 2005														03:20,22 184 191	06:37,44 215 224	14:11,49 196 204									3 595 619
14	Adrian Schröder 1996													02:20,39 542 542												1 542 542
15	Titus Borgmann 2009													02:35,59 378 537												1 378 537
16	Delia Krell-Witte 1959																				22:47,72 316 532					1 316 532
17	Kathleen Hollenberg 1994													02:38,96 528 529												1 528 529
18	Janek Schilling 2007																	11:07,59 405 478								1 405 478
19	Jonathan Brandes 2009													02:51,27 239 339												1 239 339
20	Miko Teismann 2015	00:09,28 250 685				00:09,28																				2 321 195
21	Ralf Schleicher 1963															06:47,97 42 65	14:54,62 13 20	26:29,48 10 15							3 65 100	
22	Marion Rother 1946			00:24,46 10 23		00:56,18 10 23																				2 20 46

