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 mekt 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 Wettkampfresultate, 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 Punktewerten, 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 folgen 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 Punktezahlen. 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 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
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	Raija 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 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
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 Kasprik				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 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
25	Delia Krell-Witte				22:40,00	0:46:10	1:12:50	1:46:57				4
(56)	1959				314	350	305	257				1226
(1010)					541	603	525	443				**2112**
26	Sirus Pezeschgi					0:43:11	1:05:05	1:34:12	1:53:18			4
(19)	1962					299	344	309	352			1304
(2122)						482	555	498	568			**2103**
27	Julian Kuhlmann			10:09,00	17:53,00	0:36:52	1:01:43					4
(63)	1992			553	508	537	422					2020
(907)				560	514	544	427					**2045**
28	Andreas Narozny					0:37:50		1:22:43		2:54:13		3
(75)	1972					496		503		558		1557
(738)						651		660		732		**2043**
29	Klaus Brinker				19:22,00	0:38:56	1:03:21	1:27:06				4
(50)	1975				381	451	383	423				1638
(1065)					473	560	476	525				**2034**
30	Matthias Holz				16:53,00	0:33:50				2:40:26		3
(-)	1990				605	683				682		1970
(-)					620	700				699		**2019**
31	Andreas Reher				21:57,00	0:45:35	1:10:05	1:38:00	2:03:39	3:46:10		6
(22)	1961				202	226	241	255	231	226		1179
(1887)					333	372	397	420	381	372		**1942**
32	Viktor Husser				16:50,00			1:17:19		2:56:53		3
(84)	1983				610			614		536		1760
(650)					670			674		589		**1933**
33	Matti Teismann	02:38,37	05:14,00		20:04,00							3
(-)	2012	351	395		328							1074
(-)		618	695		577							**1890**
34	Tina Althoff				23:40,00	0:47:07	1:13:30	1:47:09	2:05:22	4:11:57		6
(65)	1975				253	321	292	254	370	206		1490
(889)					314	399	363	315	460	256		**1851**
35	Verena Vogt							1:17:22		2:45:44		2
(-)	1980							771		774		1545
(-)								882		886		**1768**
36	Michèl Hankemeier				18:34,00	0:35:49		1:20:29				3
(30)	1982				447	585		547				1579
(1730)					497	651		609				**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	Mahmut Arica					0:38:34	0:59:25	1:27:49				3
(11)	1973					466	480	411				1357
(2902)						600	618	529				**1747**
38	Antonio Henrique		05:32,70	11:59,08	20:23,00							3
(92)	1958		309	294	305							908
(580)			544	518	537							**1599**
39	Peter Leonard					0:44:23	1:08:43	1:37:15		3:43:46		4
(125)	1964					262	268	265		238		1033
(395)						405	414	409		368		**1596**
40	Thomas Arlinghaus				21:21,00	0:39:36		1:35:56		3:11:46		4
(37)	1980				240	425		284		426		1375
(1459)					275	486		325		488		**1574**
41	Lisa Meyer zu Rheda				21:43,00	0:44:58	1:15:13	1:47:09		3:55:55		5
(-)	1995				378	389	261	254		280		1562
(-)					379	390	262	255		281		**1567**
42	Kristin Möse				21:07,00	0:45:29		1:43:37		3:28:39		4
(35)	1990				421	372		300		433		1526
(1508)					431	381		307		444		**1563**
43	David Schönherr					0:33:31				2:31:33		2
(10)	1989					700				774		1474
(3052)						722				799		**1521**
44	Katharina Hauertmann					0:39:49	1:02:25	1:27:07				3
(-)	1976					417	405	423				1245
(-)						509	494	516				**1519**
45	Klaus Bühn				22:39,00	0:45:58	1:12:17	1:43:19		4:12:12		5
(62)	1959				161	215	201	186		111		874
(908)					277	370	346	320		191		**1504**
46	Max Heyder					0:38:54		1:26:56		2:59:00		3
(38)	1987					452		426		519		1397
(1348)						475		447		545		**1467**
47	Sven Ahrens					0:40:41		1:39:26		3:20:36		3
(43)	1968					385		236		368		989
(1183)						547		335		523		**1405**
48	Merle Leisten				24:09,00	0:50:41	1:17:00	1:53:20		4:14:58		5
(-)	1971				225	222	229	181		193		1050
(-)					301	297	306	242		258		**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
49	Heiner Nießing				19:12,00	0:42:59		1:34:35		3:18:58		4
(-)	1999				395	306		303		378		1382
(-)					395	306		303		378		**1382**
50	Michaela Winter				21:21,00			1:36:32		3:29:09		3
(58)	1982				404			402		429		1235
(999)					449			447		477		**1373**
51	Bernd Huesker				23:41,00	0:48:30	1:14:40	1:46:42	2:19:59			5
(103)	1949				104	147	160	145	77			633
(534)					224	316	344	312	166			**1362**
52	Jonas Becker					0:35:18		1:14:38				2
(-)	1996					609		676				1285
(-)						609		676				**1285**
53	Henrik Hooge					0:35:04		1:18:04				2
(15)	1989					621		598				1219
(2417)						641		617				**1258**
54	Jens Peters			10:28,00	17:32,00							2
(40)	1977			502	540							1042
(1258)				602	648							**1250**
55	Antonia Rewer					0:38:40				3:04:57		2
(14)	1996					629				602		1231
(2452)						629				602		**1231**
56	Simon Demming				18:59,00	0:43:57	1:08:29	1:38:44				4
(134)	2002				412	275	272	245				1204
(319)					412	275	272	245				**1204**
57	Dominik Schüßler				17:37,00	0:34:37						2
(-)	1991				532	643						1175
(-)					542	655						**1197**
58	Jan Ferneding					0:38:54	1:02:40	1:35:05				3
(111)	1990					452	399	296				1147
(466)						463	409	303				**1175**
59	Lena Marie Protte					0:44:56	1:14:42	1:55:57		3:43:07		4
(-)	1998					390	270	153		347		1160
(-)						390	270	153		347		**1160**
60	Alexander Schill				17:01,00	0:36:16						2
(16)	1996				591	564						1155
(2337)					591	564						**1155**

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
61	Lynn Emilia de Angelis				20:12,00	0:42:27						2
(-)	2008				492	476						968
(-)					581	562						**1143**
62	Annika Böttcher				24:20,00	0:46:20		1:49:00		3:46:57		4
(-)	1991				215	345		232		326		1118
(-)					219	351		236		332		**1138**
63	Felix Lüppens					0:37:47				2:51:06		2
(-)	1987					498				584		1082
(-)						523				613		**1136**
64	Roland Mai					0:41:05		1:25:53				2
(21)	1969					370		444				814
(1913)						515		618				**1133**
65	Yannick Römer					0:42:07		1:31:30		3:16:56		3
(-)	1989					335		350		391		1076
(-)						346		361		404		**1111**
66	Antje Katrin Pöcheim				26:11,00	0:49:50	1:23:08	1:57:49		4:16:32		5
(148)	1971				119	244	132	133		186		814
(263)					159	326	177	178		249		**1089**
67	Stefan Lammers					0:44:13	1:08:26	1:39:53				3
(59)	1969					267	273	230				770
(999)						372	380	320				**1072**
68	Reinhard Schmiing				22:26,00	0:44:33	1:17:18	1:42:29				4
(126)	1968				173	257	117	196				743
(390)					246	365	166	278				**1055**
69	Peter Römer				21:16,00	0:45:02		1:39:11		3:42:39		4
(-)	1984				245	242		239		244		970
(-)					266	262		259		265		**1052**
70	Benedikt Korte					0:37:12		1:24:59				2
(54)	1986					523		461				984
(1028)						555		489				**1044**
71	Peter Navratil					0:41:48				3:27:45		2
(108)	1964					345				325		670
(491)						533				502		**1035**
72	Ulrich Kaiser			12:59,00	21:33,00	0:47:08						3
(97)	1959			184	227	183						594
(566)				317	391	315						**1023**

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	02:20,39			18:36,00							2
(-)	1996	542			444							986
(-)		542			444							**986**
74	Dirk Keggenhoff				22:49,00	0:48:48	1:15:33	1:45:25	2:13:53	4:06:41		6
(68)	1971				151	140	145	160	131	134		730
(849)					202	187	194	214	175	179		**976**
75	Markus van der Velde				22:25,00	0:49:04	1:13:11	1:46:11				4
(66)	1965				174	133	185	151				643
(887)					263	201	280	228				**972**
76	Jochen Koch				22:13,00	0:47:08		1:43:35				3
(199)	1958				186	183		183				552
(26)					327	322		322				**971**
77	Ingo Fraune					0:44:29	1:07:43	1:33:10				3
(116)	1982					259	288	325				872
(452)						288	320	362				**970**
78	Elke Strachalla					0:50:14	1:18:49	1:53:59		4:34:16		4
(95)	1972					234	199	174		117		724
(571)						307	261	228		154		**950**
79	Thea Schulze-Althoff		05:58,00	13:18,01	23:08,00							3
(-)	2005		358	286	285							929
(-)			361	288	287							**936**
80	Corinna Bindrim					0:51:36	1:19:08	1:55:23		4:08:39		4
(88)	1977					199	194	159		220		772
(607)						239	233	191		264		**927**
81	Stefan Wietscher					0:37:53		1:33:10				2
(61)	1981					494		325				819
(946)						557		367				**924**
82	Ellen Bogorinsky				22:45,00	0:47:43		1:44:18				3
(-)	1995				309	303		291				903
(-)					310	304		292				**906**
83	Kathleen Hollenberg	02:38,96			22:18,00							2
(73)	1994	528			338							866
(776)		530			340							**870**
84	Ricarda Hagemann				24:13,00	0:50:38	1:18:15	1:50:25				4
(98)	1995				221	223	208	215				867
(564)					221	223	208	215				**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							1:36:39		3:36:43		2
(-)	1963							274		275		549
(-)								432		434		**866**
86	Manuel Kruse						0:48:32					1
(6)	1990						832					832
(3295)							852					**852**
87	Janek Schilling			11:07,59	19:32,00							2
(-)	2007			405	368							773
(-)				445	404							**849**
88	Sarah Honemann							1:42:55		3:30:04		2
(-)	1981							310		424		734
(-)								350		478		**828**
89	Petra Hendricks				34:18,00	0:50:07		1:55:16		4:16:03		4
(89)	1970				10	237		160		188		595
(601)					14	323		218		257		**812**
90	Niklas Barden				20:00,00			1:39:29		3:45:05		3
(-)	1993				333			235		231		799
(-)					336			237		233		**806**
91	Lia Borgmann	02:55,01			25:57,00							2
(-)	2011	375			130							505
(-)		592			205							**797**
92	Alexandra Schoppe-Schmidt				21:35,00	0:47:41						2
(-)	1980				387	304						691
(-)					443	348						**791**
93	Norbert Fasel					0:47:07		1:44:17		4:00:55		3
(48)	1965					184		174		158		516
(1104)						278		263		239		**780**
94	Claus Peter Hendricks				23:10,00	0:50:03		1:47:49	2:38:17	3:58:38		5
(156)	1969				132	109		133	10	168		552
(208)					184	152		185	14	234		**769**
95	Johanna Schönherr				17:27,00							1
(33)	1990				749							749
(1662)					767							**767**
96	Barbara Heuer					0:53:45	1:27:35	2:02:10	2:36:00	4:40:17		5
(100)	1963					147	70	89	84	95		485
(548)						232	110	140	133	150		**765**

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
97	Sebastian Piegza				23:25,00	0:46:50	1:11:56	1:47:07				4
(80)	1979				118	191	207	141				657
(695)					137	222	241	164				**764**
98	Constanze Kleineheinrich				22:54,00	0:48:17		1:54:36				3
(-)	1992				300	287		167				754
(-)					304	291		169				**764**
99	Hanna Marie Müller	03:20,22	06:37,44	14:11,49	25:30,00							4
(90)	2005	184	209	196	153							742
(600)		185	211	198	154							**748**
100	Daniel Weppeler				22:11,00			1:39:30		3:35:22		3
(170)	1987				188			235		282		705
(141)					197			247		296		**740**
101	Anne-Christine Kastrup				25:47,00	0:51:20	1:24:58	1:57:54		4:36:07		5
(171)	1989				139	205	106	132		110		692
(139)					143	212	109	136		114		**714**
102	Markus Weweler				20:48,00			1:41:05				2
(130)	1967				276			214				490
(348)					400			310				**710**
103	Tobias Westermann				21:44,00	0:47:49		1:41:30				3
(52)	1977				216	165		209				590
(1058)					259	198		251				**708**
104	Thorsten Schulze				23:09,00	0:48:23	1:15:45	1:51:57				4
(-)	1970				133	150	142	88				513
(-)					181	205	194	120				**700**
105	Maria Feyerabend-Hoveling				25:26,00	0:51:15						2
(64)	1954				156	208						364
(894)					300	400						**700**
106	Sven Moyé									2:54:49		1
(-)	1977									553		553
(-)										664		**664**
107	Jutta Gerber					0:51:04		1:49:09		4:14:29		3
(-)	1990					212		230		195		637
(-)						217		236		200		**653**
108	Sandra Hagenkötter					0:50:09		1:53:24		4:17:04		3
(93)	1986					236		180		184		600
(578)						250		191		195		**636**

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
109	Carsten Sprung							1:41:00		3:29:54		2
(-)	1977							215		312		527
(-)								258		374		**632**
110	Detlev May					0:44:46	1:12:47	1:55:29				3
(79)	1974					250	192	52				494
(696)						316	243	66				**625**
111	Wiebke Arkenau					0:47:08		1:46:02				2
(119)	1986					321		269				590
(436)						340		285				**625**
112	Sebastian Warbinger				23:09,00		1:14:36	1:47:19		4:08:52		4
(132)	1982				133		161	138		125		557
(339)					148		179	154		139		**620**
113	Hannah Betz				24:12,00	0:49:11		1:57:50				3
(161)	1997				222	262		133				617
(179)					222	262		133				**617**
114	Ira Schwefer									3:26:33		1
(-)	1970									446		446
(-)										609		**609**
115	Bernd Christmann				22:26,00		1:16:59	1:48:41		4:18:33		4
(-)	1979				173		122	123		87		505
(-)					201		142	143		101		**587**
116	Mike Claaßen					0:36:29						1
(39)	1987					554						554
(1333)						582						**582**
117	Steffen Vollbrecht				19:29,00							1
(-)	1964				372							372
(-)					575							**575**
118	Andrea Hahn					0:51:55		1:54:10		4:56:45		3
(42)	1968					191		172		41		404
(1200)						271		244		58		**573**
119	Christine Greve							1:27:09				1
(104)	1999							563				563
(531)								563				**563**
120	Michael Weste							1:24:39				1
(67)	1977							467				467
(880)								560				**560**

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
121	Annika Englbrecht				26:05,00		1:22:06	2:00:15		4:38:21		4
(-)	1979				124		148	108		102		482
(-)					144		172	125		119		**560**
122	Annette Schwartze					0:46:15		1:52:32				2
(-)	1990					348		190				538
(-)						357		195				**552**
123	Laura Schleuß				19:33,00							1
(106)	1998				546							546
(512)					546							**546**
124	Petra Rüdebusch							1:38:04				1
(-)	1968							379				379
(-)								538				**538**
125	Tim Fasel					0:37:21						1
(45)	1991					516						516
(1168)						525						**525**
126	Stefan Francke					0:43:30	1:10:37					2
(-)	1995					289	231					520
(-)						290	231					**521**
127	Volker Uckelmann									3:18:50		1
(96)	1970									379		379
(571)										517		**517**
128	Rosa Gomes				24:30,00			1:56:27				2
(107)	1967				206			147				353
(510)					299			213				**512**
129	Malte Steinke				22:46,00	0:48:59		1:49:31		4:14:42		4
(-)	1994				154	135		114		101		504
(-)					155	136		115		101		**507**
130	Tobias Görge				18:55,00							1
(55)	1977				418							418
(1015)					502							**502**
131	Titus Borgmann	02:35,59										1
(-)	2009	378										378
(-)		487										**487**
132	Kai Stoffels				21:51,00	0:45:17						2
(144)	1983				208	235						443
(275)					228	258						**486**

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

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
145	Mats Lammers						1:11:10	1:42:14				2
(160)	2003						221	199				420
(198)							221	199				**420**
146	Martina Sauerwald					0:48:16						1
(82)	1967					288						288
(663)						418						**418**
147	Jonathan Brandes	02:51,27			24:07,00							2
(-)	2009	239			82							321
(-)		308			106							**414**
148	Jennifer Warbinger					0:56:06		2:06:16	2:32:34	4:35:41		4
(114)	1983					95		51	110	112		368
(455)						104		56	121	123		**404**
149	Josef Eiersbrock					0:50:11		1:58:10		4:25:52		3
(194)	1953					106		26		60		192
(38)						209		51		118		**378**
150	Lea Nolte				27:12,00	0:51:00		2:01:51				3
(-)	1995				72	214		92				378
(-)					72	214		92				**378**
151	Björn Reiß				20:58,00	0:58:13	1:28:25	2:02:31		4:54:33		5
(24)	1976				265	10	10	10		10		305
(1865)					323	12	12	12		12		**371**
152	Joke Werner					0:45:36						1
(99)	1994					368						368
(548)						370						**370**
153	Eva Berghaus									3:39:56		1
(118)	1993									365		365
(437)										368		**368**
154	Martin Luig							1:54:17		3:49:12		2
(105)	1972							64		211		275
(531)								84		277		**361**
155	Dominik Schmaltz				20:35,00							1
(-)	1976				291							291
(-)					355							**355**
156	Florian Braun							1:38:01		4:48:25		2
(110)	1971							255		10		265
(473)								341		13		**354**

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
157	Claudia Tappert				25:36,00			2:01:36				2
(145)	1968				148			95				243
(271)					210			135				**345**
158	Felix Neuhäuser					0:47:32		1:44:55				2
(-)	1992					172		166				338
(-)						174		168				**342**
159	Vera Kovermann				31:02,00		1:21:23			4:40:05		3
(109)	1973				10		158			96		264
(479)					13		204			124		**341**
160	Sina Kerkering					0:48:18						1
(71)	1978					287						287
(825)						339						**339**
161	Andreas Clausing				24:09,00	0:49:44						2
(155)	1960				80	117						197
(216)					135	197						**332**
162	Lisa Bergerfurth				23:38,00							1
(-)	2009				255							255
(-)					328							**328**
163	Hedwig Althoff					0:57:41	1:27:40	2:07:30				3
(-)	1955					63	69	40				172
(-)						119	130	75				**324**
164	Annette Frommhold-Merabet					0:50:42						1
(-)	1967					222						222
(-)						322						**322**
165	Heike Koch									4:13:34		1
(47)	1962									199		199
(1144)										321		**321**
166	Guido Wecker					0:48:51		1:53:42		4:39:29		3
(137)	1968					138		69		14		221
(312)						196		98		20		**314**
167	Moritz Jan Schütze					0:44:22						1
(87)	1977					262						262
(621)						314						**314**
168	Florian Severin							1:34:22				1
(154)	1992							307				307
(227)								311				**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						1:15:27	1:47:26				2
(-)	1985						147	137				284
(-)							158	147				**305**
170	Heiner Nordmann					0:51:34	1:19:11	1:56:38		4:40:14		4
(-)	1968					74	89	40		11		214
(-)						105	126	57		16		**304**
171	Werner Hölscher									3:56:53		1
(120)	1959									176		176
(431)										303		**303**
172	Silke Baar					0:50:52						1
(149)	1970					217						217
(258)						296						**296**
173	Stephan Kerkering					0:46:45						1
(141)	1965					194						194
(296)						293						**293**
174	Katrin Wachsmann								2:21:14			1
(124)	1969								206			206
(397)									287			**287**
175	Stephan Biermann							1:42:48				1
(-)	1968							192				192
(-)								273				**273**
176	Lea Stutenkemper					0:48:55						1
(-)	1992					269						269
(-)						272						**272**
177	Werner Peters									3:57:51		1
(-)	1963									171		171
(-)										270		**270**
178	Lisann Lübbers					0:48:58						1
(-)	1999					268						268
(-)						268						**268**
179	Petra Klauß-Vielmeyer				27:06,00	0:56:12						2
(76)	1963				76	93						169
(738)					120	147						**267**
180	Sue Rossano Rivero					0:50:03						1
(102)	1984					239						239
(535)						259						**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	Manfred Musigmann					0:47:12						1
(222)	1972					181						181
(13)						238						**238**
182	Bärbel Ratering-Slüter					0:53:45						1
(-)	1962					147						147
(-)						237						**237**
183	Svenja Amling				24:02,00							1
(-)	1992				232							232
(-)					235							**235**
184	Silvia Sprenger							1:50:20				1
(70)	1984							216				216
(830)								234				**234**
185	Peter Zimmer					0:49:19						1
(158)	1958					127						127
(205)						224						**224**
186	Matthias Nowack					0:46:24						1
(127)	1983					203						203
(363)						223						**223**
187	Jan Rabenstein							1:45:04				1
(178)	1976							165				165
(84)								201				**201**
188	Stanislav Bartusiak				25:33,00	0:53:11	1:23:12	2:02:11				4
(131)	1951				13	38	32	10				93
(340)					27	78	66	21				**192**
189	Andrea Heimann				32:31,00	0:55:04						2
(216)	1966				10	118						128
(15)					15	175						**190**
190	Anja Laame					0:53:23						1
(-)	1977					156						156
(-)						187						**187**
191	Carl van gen Hassend				22:14,00							1
(-)	2002				185							185
(-)					185							**185**
192	Klaus Buchterkirche									4:12:24		1
(133)	1962									110		110
(320)										177		**177**

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

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
205	Dieter Sternberg				24:15,00							1
(192)	1964				75							75
(50)					116							**116**
206	Catrin Sandner					0:59:27		2:13:19		4:50:43		3
(-)	1979					29		10		60		99
(-)						34		12		70		**116**
207	Ralf Schleicher		06:47,97	14:54,62	26:29,48							3
(72)	1963		42	13	10							65
(783)			66	21	16							**103**
208	Matthias Schmidt					0:51:43						1
(-)	1967					70						70
(-)						102						**102**
209	Sander Erstling					0:51:28						1
(-)	1973					76						76
(-)						98						**98**
210	Sarah Heimann				27:06,00			2:27:04		5:31:08		3
(-)	1992				76			10		10		96
(-)					77			10		10		**97**
211	Petra Frisse					0:59:37	1:38:19	2:09:07		5:09:19		4
(189)	1973					26	10	26		10		72
(53)						33	13	33		13		**92**
212	Sebastian Mader					0:52:58		2:01:32	2:48:09	4:58:42		4
(188)	1976					43		10	10	10		73
(53)						52		12	12	12		**88**
213	Falk Schmitz				24:14,00							1
(-)	1992				76							76
(-)					77							**77**
214	Martin Kanne									4:28:57		1
(150)	1966									49		49
(247)										73		**73**
215	Frederike Reddehase				27:15,00							1
(-)	1989				70							70
(-)					72							**72**
216	Thomas Verlage							2:03:41		4:32:42		2
(-)	1965							10		36		46
(-)								15		54		**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	Hans-Georg Bone				26:27,00	0:56:52		2:07:31		5:10:21		4
(197)	1963				10	10		10		10		40
(30)					16	16		16		16		**64**
218	Claus Stanke				27:54,00	0:57:09		2:06:01		4:54:30		4
(176)	1967				10	10		10		10		40
(100)					15	15		15		15		**60**
219	Claudia Hüttermann					0:58:36						1
(-)	1974					45						45
(-)						57						**57**
220	Annette Schwarzkopp				31:28,00	1:06:26				7:05:16		3
(190)	1958				10	10				10		30
(51)					18	18				18		**54**
221	Angelika Syska				34:38,00	1:13:48			3:21:04			3
(191)	1958				10	10			10			30
(51)					18	18			18			**54**
222	Heinz Merse				27:54,00	1:05:21		2:13:21				3
(174)	1959				10	10		10				30
(118)					17	17		17				**51**
223	Marion Rother			23:13,00	42:57,00							2
(182)	1946			10	10							20
(69)				23	23							**46**
224	Julia Rieke					0:58:51						1
(-)	2000					40						40
(-)						40						**40**
225	Anna Ringbeck				33:15,00			2:31:26				2
(187)	1957				10			10				20
(54)					18			18				**36**
226	Elisabeth Joris-Veauthier					0:59:45						1
(-)	1967					23						23
(-)						33						**33**
227	Dietmar Schneider				28:39,00	1:00:23						2
(184)	1963				10	10						20
(60)					16	16						**32**
228	Dieter Zinzius						1:42:10	2:27:09				2
(-)	1961						10	10				20
(-)							16	16				**32**

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

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

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
253	Patrick Hüttermann					0:58:37						1
(-)	1970					10						10
(-)						14						**14**
254	Stefan Petermann									5:18:21		1
(217)	1968									10		10
(14)										14		**14**
255	Jutta Homann				32:29,00							1
(-)	1969				10							10
(-)					14							**14**
256	Sabine Buck							2:26:21				1
(221)	1969							10				10
(14)								14				**14**
257	Michael Kösters				30:28,00							1
(-)	1968				10							10
(-)					14							**14**
258	Lucienne Engelhardt							2:10:29				1
(-)	1993							14				14
(-)								14				**14**
259	Marco Hampel									5:14:37		1
(183)	1973									10		10
(64)										13		**13**
260	Frank Sommerkamp				27:10,00							1
(-)	1973				10							10
(-)					13							**13**
261	Lena Burgmaier				35:42,00							1
(-)	2009				10							10
(-)					13							**13**
262	Andreas Althoff				31:01,00							1
(-)	1973				10							10
(-)					13							**13**
263	Nicole Woermann-Riedel									5:27:15		1
(-)	1976									10		10
(-)										12		**12**
264	Maren Arndt				35:42,00							1
(173)	1975				10							10
(118)					12							**12**

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
265	Annika Maaßen				36:04,00							1
(-)	1979				10							10
(-)					12							**12**
266	Anne-Christin Kunstleben				32:43,00							1
(-)	1983				10							10
(-)					11							**11**
267	Friederike Rothmund				41:57,00							1
(-)	1982				10							10
(-)					11							**11**
268	Jana Brockmann					1:06:35						1
(225)	2002					10						10
(10)						10						**10**
269	Alisa Inderelst				31:04,00							1
(-)	1988				10							10
(-)					10							**10**
270	Hanna Pösentrup					1:01:41						1
(-)	1996					10						10
(-)						10						**10**
271	Axel Wiedenhues				28:59,00							1
(-)	1988				10							10
(-)					10							**10**
272	Lukas Kaminski				27:22,00							1
(171)	1996				10							10
(123)					10							**10**
273	Johanna Althoff				31:01,00							1
(-)	2003				10							10
(-)					10							**10**

	Platz	Punkte
Sven Ahrens	47	1405
Amelie Albers	24	2113
Pauline Althoff	13	2614
Tina Althoff	34	1851
Hedwig Althoff	163	324
Andreas Althoff	262	13
Johanna Althoff	272	10
Svenja Amling	183	235
Mahmut Arica	37	1747
Wiebke Arkenau	111	625
Thomas Arlinghaus	40	1574
Maren Arndt	265	12
Silke Baar	172	296
Stefan Bales	4	3409
Niklas Barden	90	806
Stanislav Bartusiak	188	192
Patrick Baukloh	252	15
Jonas Becker	52	1285
Maria Beckmann	200	127
Josch Behrens	248	16
Nina Bergerfurth	3	3548
Lisa Bergerfurth	162	328
Eva Berghaus	153	368
Mechthild Bertels	142	445
Tim Bettermann	231	29
Hannah Betz	113	617
Stephan Biermann	175	273
Corinna Bindrim	80	927
Ellen Bogorinsky	82	906
Ida Bollenberg	138	453
Hans-Georg Bone	217	64
Lia Borgmann	91	797
Titus Borgmann	131	487
Annika Böttcher	62	1138
Jonathan Brandes	147	414
Florian Braun	156	354
Klaus Brinker	29	2034
Jana Brockmann	270	10
Lea Brückner	8	2852
Klaus Buchterkirche	192	177
Sabine Buck	256	14
Klaus Bühn	45	1504
Lena Burgmaier	261	13
Bernd Christmann	115	587
Stefan Chrzanowski	229	30
Mike Claaßen	116	582
Andreas Clausing	161	332
Dirk Czarnetzki	247	16
Lynn Emilia de Angelis	61	1143
Karin Decker	250	15
Willem Dehler	144	423
Simon Demming	56	1204
Lucia Dießel	198	151
Thomas Düking	238	21
Josef Eiersbrock	149	378
Lucienne Engelhardt	258	14

	Platz	Punkte
Annika Englbrecht	121	560
Sander Erstling	209	98
Norbert Fasel	93	780
Tim Fasel	125	525
Jan Ferneding	58	1175
Maria Feyerabend-Hoveling	104	700
Arne Fischer	12	2650
Stefan Francke	126	521
Ingo Fraune	77	970
Petra Frisse	211	92
Annette Frommhold-Merabet	164	322
Eva-Maria Gaszek	20	2234
Jutta Gerber	107	653
Manuel Goerlich	15	2517
Rosa Gomes	128	512
Tobias Görge	130	502
Christine Greve	119	563
Ricarda Hagemann	84	867
Sandra Hagenkötter	108	636
Andrea Hahn	118	573
Günter Hahn	243	19
Marco Hampel	259	13
Sören Hand	10	2752
Michèl Hankemeier	36	1757
Katharina Hauertmann	44	1519
Andrea Heimann	189	190
Sarah Heimann	210	97
Petra Hendricks	89	812
Claus Peter Hendricks	94	769
Antonio Henrique	38	1599
Barbara Heuer	96	765
Max Heyder	46	1467
Marcel Hier	23	2165
Kathleen Hollenberg	83	870
Werner Hölscher	171	303
Michael Holtkötter	22	2173
Matthias Holz	30	2019
Jutta Homann	254	14
Sarah Honemann	88	828
Henrik Hooge	53	1258
Christina Hornberger	194	174
Bernd Huesker	51	1362
Martin Humpohl	199	146
Viktor Husser	32	1933
Claudia Hüttermann	219	57
Patrick Hüttermann	257	14
Alisa Inderelst	273	10
Elisabeth Joris-Veauthier	226	33
Ulrich Kaiser	72	1023
Lukas Kaminski	271	10
Martin Kanne	214	73
Jana Kappenberg	1	4365
Michael Kasprik	18	2312
Anne-Christine Kastrup	101	714
Jan Kaumanns	14	2527
Dirk Keggenhoff	74	976

	Platz	Punkte
Sina Kerkering	160	339
Stephan Kerkering	173	293
Petra Klauß-Vielmeyer	179	267
Constanze Kleineheinrich	98	764
Fritz Koch	17	2416
Jochen Koch	76	971
Heike Koch	165	321
Jens Korte	6	3122
Benedikt Korte	70	1044
Michael Kösters	255	14
Vera Kovermann	159	341
Marius Kraus	21	2223
Bernhard Kreienbaum	233	25
Delia Krell-Witte	25	2112
Lars Krolik	140	452
Manuel Kruse	86	852
Julian Kuhlmann	27	2045
Anne-Christin Kunstleben	267	11
Anja Laame	190	187
Stefan Lammers	67	1072
Mats Lammers	145	420
Danja Leiers	136	474
Andreas Leißing	139	452
Merle Leisten	48	1404
Peter Leonard	39	1596
Hermann Löchte	242	19
Maria Lohscheller	244	18
Lisann Lübbers	178	268
Martin Luig	154	361
Heike Lüken	236	23
Christina Lünenborg	237	22
Felix Lüppens	63	1136
Annika Maaßen	264	12
Sebastian Mader	212	88
Roland Mai	64	1133
Giuseppe Mariani	232	27
Thomas Marxcors	251	15
Detlev May	110	625
Heinz Merse	222	51
Marika Meyer zu Brickwedde	246	16
Lisa Meyer zu Rheda	41	1567
Kristin Möse	42	1563
Sven Moyé	106	664
Hanna Marie Müller	99	748
Manfred Musigmann	181	238
Andreas Narozny	28	2043
Peter Navratil	71	1035
Felix Neuhäuser	158	342
Heiner Nießing	49	1382
Lea Nolte	150	378
Heiner Nordmann	170	304
Matthias Nowack	186	223
Adrian Pawlowski	241	20
Stefan Petermann	253	14
Jens Peters	54	1250
Werner Peters	177	270

	Platz	Punkte
Sirus Pezeschgi	26	2103
Sebastian Piegza	97	764
Antje Katrin Pöcheim	66	1089
Martina Pösentrup	249	15
Hanna Pösentrup	268	10
Torolv Prokosch	235	23
Michael Prott	5	3290
Lena Marie Protte	59	1160
Oliver Qiu	11	2725
Fulvio Quattrocchi	239	21
Jan Rabenstein	187	201
Vanessa Radusch	202	121
Bärbel Ratering-Slüter	182	237
Frederike Reddehase	215	72
Andreas Reher	31	1942
Björn Reiß	151	371
Antonia Rewer	55	1231
Olaf Rieke	204	118
Julia Rieke	224	40
Anke Riepe	245	17
Anna Ringbeck	225	36
Take Ringena	133	485
Yannick Römer	65	1111
Peter Römer	69	1052
Philipp Rosenow	16	2426
Sue Rossano Rivero	180	259
Marvin Röthemeyer	7	2979
Marion Rother	223	46
Benjamin Rotherm	169	305
Friederike Rothmund	266	11
Petra Rüdebusch	124	538
Catrin Sandner	206	116
Martina Sauerwald	146	418
Alexander Schill	60	1155
Janek Schilling	87	849
Ralf Schleicher	207	103
Laura Schleuß	123	546
Dominik Schmaltz	155	355
Raija Schmidt	2	3773
Matthias Schmidt	208	102
Reinhard Schmiing	68	1055
Falk Schmitz	213	77
Dietmar Schneider	227	32
Nora Schomacher	203	119
Hermann Schomacher	240	20
David Schönherr	43	1521
Johanna Schönherr	95	767
Alexandra Schoppe-Schmidt	92	791
Nils Schrader	201	122
Adrian Schröder	73	986
Oliver Schröder	137	473
Stephanie Schröder	141	450
Linda Schücker	143	441
Thorsten Schulze	105	700
Thea Schulze-Althoff	79	936
Dominik Schüßler	57	1197

	Platz	Punkte
Moritz Jan Schütze	167	314
Annette Schwartze	122	552
Annette Schwarzkopp	220	54
Ira Schwefer	114	609
Florian Severin	168	311
Philip Slüter	134	480
Marie Sommer	9	2813
Frank Sommerkamp	260	13
Silvia Sprenger	184	234
Carsten Sprung	109	632
Claus Stanke	218	60
Malte Steinke	129	507
Dieter Sternberg	205	116
Kai Stoffels	132	486
Elke Strachalla	78	950
Lea Stutenkemper	176	272
Julia Suwelack	234	23
Angelika Syska	221	54
Claudia Tappert	157	345
Matti Teismann	33	1890
Miko Teismann	193	175
Nele-Christin Tigelaar	196	154
Volker Uckelmann	127	517
Carl van gen Hassend	191	185
Markus van der Velde	75	972

	Platz	Punkte
Thomas Verlage	216	69
Leon Voet	197	153
Verena Vogt	35	1768
Steffen Vollbrecht	117	575
Katrin Wachsmann	174	287
Rainer Wachsmann	230	30
Sebastian Warbinger	112	620
Jennifer Warbinger	148	404
Mika Wawerzonnek	19	2310
Guido Wecker	166	314
Daniel Weppeler	100	740
Joke Werner	152	370
Michael Weste	120	560
Tobias Westermann	103	708
Markus Weweler	102	710
Robert Wieczorek	195	164
Axel Wiedenhues	269	10
Stefan Wietscher	81	924
Michaela Winter	50	1373
Nicole Woermann-Riedel	263	12
Clemens Wolking	135	477
Peter Zimmer	185	224
Dieter Zinzius	228	32
Reinhard Zumdick	85	866

Rückblick

Jahr	Sieger	Punkte	Top-10-Ø	Alters-Ø	Teil-nehmer
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 Nergenau	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 Läuer 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 erfolgreicheren. 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 Punkte AKP	60 m Punkte AKP	100m Punkte AKP	200m Punkte AKP	300m Punkte AKP	400m Punkte AKP	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3000m Punkte AKP	5000m Punkte AKP	2000 m H Punkte AKP	Diszipl. 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 Punkte AKP	60 m Punkte AKP	100m Punkte AKP	200m Punkte AKP	300m Punkte AKP	400m Punkte AKP	800m Punkte AKP	1500m Punkte AKP	3000m Punkte AKP	5000m Punkte AKP	2000 m H Punkte AKP	Diszipl. Punkte AKP
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				03:15,01 71 195					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**

Haspa
12187
Guido
Haspa
F3349
Anja Katrin

47
215
Michaela
480
Norbert

25 Berlin
26448
Münsterland
25 Berlin
26759
Dietmar
25 Berlin
592

LAUFSPORTFREUNDE
LSF
MÜNSTER e.V.