

Mittelstrecke nach Disziplin



Meisterschaft	(Leer)
---------------	--------

Disziplin / Resultat	Athlet*in	Altersklasse	Veranstaltung
<u>10000m Bahn</u>			
34:46,23	Stroben, Patrick	M	04.05.2019 Neuss
34:46,23	Stroben, Patrick	M30	04.05.2019 Neuss
38:33,12	Reuter, Werner	M60	08.07.2000 Essen
43:42,1	Kappenhagen, Angelika	F	08.01.2006 Aurich
43:42,1	Kappenhagen, Angelika	W45	08.01.2006 Aurich
44:28,00	Kappenhagen, Maike	W30	26.05.2010 Grefrath
45:33,47	Kappenhagen, Angelika	W55	23.05.2012 Grefrath-Oedt
<u>1000m</u>			
2:37,7	Meyer, Hans-Werner	M	28.06.1990 Aachen
2:37,7	Meyer, Hans-Werner	M40	28.06.1990 Aachen
2:38,97	Meyer, Hans-Werner	M45	02.08.1991 Menden
2:43,63	Klein, Frank	M30	13.06.2007 Grefrath
2:44,08	Wolters, Daniel	mJB	26.05.2004 Grefrath
2:44,08	Wolters, Daniel	mJA	26.05.2004 Grefrath
2:52,36	Klöcker, Lukas	M15	12.05.2006 Grefrath
2:56,1	Filipczyk, Karl-Heinz	M50	26.08.1989 Mönchengladbach
2:56,91	Klöcker, Lukas	M14	12.06.2005 Mönchengladbach
3:00,67	Meyer, Hans-Werner	M55	12.08.2004 Bergisch Gladbach
3:06,25	Meyer, Hans-Werner	M60	12.07.2006 Erkelenz
3:16,83	Wolters, Matthias	M12	07.05.1999 Grefrath
3:23,20	Klöcker, Lukas	M13	11.07.2004 Tönisvorst
3:30,38	Henrik, Keutmann	M11	14.05.2003 Grefrath
3:37,6	Wolters, Matthias	M10	16.05.1997 Grefrath
3:45,58	Hendrik, Keutmann	M9	22.06.2001 Grefrath
3:46,88	Wolters, Matthias	M8	21.08.1996 Grefrath
<u>1500m</u>			
4:12,0	Meyer, Hans-Werner	M40	01.05.1988 Düsseldorf
4:12,13	Klein, Frank	M	08.07.2007 Zittau
4:12,13	Klein, Frank	M30	08.07.2007 Zittau
4:18,0	Meyer, Hans-Werner	M45	24.07.1991 Düsseldorf
4:18,64	Wolters, Daniel	mJA	18.06.2005 Köln
4:21,5	Wolters, Daniel	mJB	15.05.2005 Essen
4:29,43	Meyer, Hans-Werner	M50	16.05.1996 Aachen
4:43,30	Meyer, Hans-Werner	M55	24.05.2001 Erkelenz
4:59,90	Meyer, Hans-Werner	M60	06.08.2006 Aachen
5:02,73	Reiners, Sonja	F	01.08.2001 Troisdorf
5:02,73	Reiners, Sonja	W40	01.08.2001 Troisdorf
5:27,23	Kappenhagen, Angelika	W45	14.07.2002 Kevelaer
5:46,55	Kappenhagen, Angelika	W50	22.05.2008 Essen
5:57,39	Kappenhagen, Angelika	W55	19.08.2015 Grefrath-Oedt
5:57,78	Wolters, Silke	W35	17.05.2007 Scopias/NL
6:13,99	Kappenhagen, Angelika	W60	30.06.2018 Mönchengladbach
6:23,35	Filipczyk, Karl-Heinz	M70	22.05.2008 Essen

Mittelstrecke nach Disziplin



	0,00	Falk, Holger	M55	15.05.2019 Düsseldorf
	0,00	Falk, Holger	M55	13.07.2019 Leinefelde-Worbis
	0,00	Kappenhagen, Angelika	W60	30.06.2019 Kevelaer
	0,00	Kappenhagen, Angelika	W60	13.07.2019 Leinefelde-Worbis
<u>2000m</u>				
	6:13,14	Klöcker, Lukas	M15	20.05.2006 Wesel
	6:54,23	Klöcker, Lukas	M14	07.09.2005 Grefrath
	7:02,84	Klöcker, Lukas	M13	01.05.2004 Viersen
	7:32,21	Mussehl, Anna	W15	09.04.2011 Essen
	7:35,4	Angenvoort, Sarah	W14	21.04.2007 Krefeld
	7:58,08	Breuer, Kerstin	W13	19.05.1999 Grefrath
	7:58,08	Breuer, Kerstin	W10	19.05.1999 Grefrath
	7:58,08	Breuer, Kerstin	W11	19.05.1999 Grefrath
	7:58,08	Breuer, Kerstin	W12	19.05.1999 Grefrath
	8:14,4	Dammer, Stefan	M12	21.04.2007 Krefeld
	0,01	Holtmanns, Jan-Luca	M10	26.09.2009 Krefeld
	0,01	Holtmanns, Jan-Luca	M11	26.09.2009 Krefeld
<u>3000m</u>				
	10:09,04	Klöcker, Lukas	mJB	26.04.2008 Mönchengladbach
	10:22,1	Reuter, Werner	M55	19.07.1996 Kerkrade
	10:33,4	Klöcker, Lukas	M15	01.04.2006 Krefeld
	10:43,9	Klöcker, Lukas	M14	16.04.2005 Mönchengldbach
	10:45,2	Reuter, Werner	M60	08.04.2000 Willich
	11:17,25	Kappenhagen, Maike	F	13.06.2007 Grefrath
	11:51,74	Klöcker, Anita	W40	25.05.2006 Mönchengladbach
	11:53,52	Kappenhagen, Angelika	W45	30.06.2002 Aachen
	12:23,37	Wolters, Silke	W35	22.05.2008 Essen
	12:40,47	Kappenhagen, Maike	W30	03.06.2010 Leverkusen
	12:43,58	Kappenhagen, Angelika	W50	07.06.2007 Essen
	12:45,76	Kappenhagen, Angelika	W55	11.05.2012 Kaarst
	13:19,0	Wolscht, Herbert	M60	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	13:20,0	Klöcker, Peter	M55	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	13:42,35	Kappenhagen, Angelika	W60	12.01.2020 Düsseldorf
	13:59,0	Kappenhagen, Angelika	W60	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	8:55,9	Meyer, Hans-Werner	M	18.09.1988 Essen
	8:55,9	Meyer, Hans-Werner	M40	18.09.1988 Essen
	9:33,8	Meyer, Hans-Werner	M45	28.08.1991 Menden
	9:36,77	Klein, Frank	M30	12.05.2006 Grefrath
	9:51,9	Meyer, Hans-Werner	M50	07.05.1996 Aachen
	9:54,3	Wolters, Daniel	mjA	16.04.2005 Grefrath
	0,01	Stroben, Patrick	M35	12.01.2020 Düsseldorf
	0,01	Falk, Holger	M55	20.09.2019 Erkelenz
<u>3000m Halle</u>				
	0,01	Stroben, Patrick	M35	28.02.2020 Erfurt
	0,01	Falk, Holger	M55	01.03.2019 Halle (Saale)
	0,01	Falk, Holger	M55	12.07.2019 Leinefelde-Worbis
	0,01	Kappenhagen, Angelika	W60	12.07.2019 Leinefelde-Worbis
	0,01	Kappenhagen, Angelika	W60	01.03.2019 Halle (Saale)



	0,01	Kappenhagen, Angelika	W60	28.02.2020 Erfurt
5000m Bahn				
	15:54,65	Görtz, Dieter	M	29.04.1995 Grefrath
	15:54,65	Görtz, Dieter	M35	29.04.1995 Grefrath
	16:04,1	Meyer, Hans-Werner	M40	19.05.1990 Essen
	16:25,54	Stroben, Patrick	M30	03.04.2019 Duisburg
	16:44,63	Meyer, Hans-Werner	M45	01.01.1992 Kevelaer
	17:25,9	Meyer, Hans-Werner	M50	20.04.1996 Erkelenz
	17:29,12	Reuter, Werner	M55	19.08.1995 Minden
	17:52,0	Schramm, Frank	M45	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	18:17:47	Reuter, Werner	M60	17.05.2000 Grefrath
	19:13,0	Weyers, Daniel	M35	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	19:24,5	Reiners, Sonja	F	13.04.2002 Erkelenz
	19:24,5	Reiners, Sonja	W40	13.04.2002 Erkelenz
	20:30,05	Klenner, Ruth	wjB	05.09.2007 Grefrath
	20:30,05	Klenner, Ruth	wjA	05.09.2007 Grefrath
	20:32,0	Beckers, Bastian	M40	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	20:42,36	Kappenhagen, Angelika	W45	26.04.2008 Mönchengladbach
	21.30,99	Wiefels, Frederik	mJB	05.09.2007 Grefrath
	21:12,0	Kiekhöfel, Andreas	M40	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	21:24,81	Kappenhagen, Angelika	W50	19.04.2008 Coesfeld
	21:30,99	Wiefels, Frederik	mjA	05.09.2007 Grefrath
	21:34,48	Kappenhagen, Maike	W30	01.05.2014 Viersen
	22:14,87	Kappenhagen, Angelika	W55	12.07.2013 Mönchengladbach
	22:19,80	Wolters, Silke	W35	26.04.2008 Mönchengladbach
	22:59	Kappenhagen, Angelika	W60	29.04.2017 Moers
	23:55,0	Peil, Thorsten	M50	11.06.2021 Grefrath-Oedt
	0,01	Stroben, Patrick	M30	03.04.2019 Duisburg
	0,01	Stroben, Patrick	M30	30.06.2019 Kevelaer
	0,01	Falk, Holger	M55	11.09.2019 Düsseldorf
800m				
	2:00,6	Meyer, Hans-Werner	M	21.05.1988 Sittard/NL
	2:00,6	Meyer, Hans-Werner	M40	21.05.1988 Sittard/NL
	2:03,69	Meyer, Hans-Werner	M45	31.08.1991 Apeldoorn/NL
	2:05,04	Wolters, Daniel	mjA	12.05.2006 Grefrath
	2:07,24	Klöcker, Lukas	mJB	24.05.2008 Mönchengladbach
	2:12,36	Meyer, Hans-Werner	M50	16.05.1996 Aachen
	2:17,99	Meyer, Hans-Werner	M55	22.06.2002 Köln
	2:18,90	Walter, Jens	M55	21.08.2021 Lüdinghausen
	2:23,52	Meyer, Hans-Werner	M60	04.08.2006 Aachen
	2:23,79	Porbadnik, Mona	W14	12.06.2005 Mönchengladbach
	2:23,79	Porbadnik, Mona	W15	12.06.2005 Mönchengladbach
	2:23,79	Porbadnik, Mona	wjB	12.06.2005 Mönchengladbach
	2:23,79	Porbadnik, Mona	wjA	12.06.2005 Mönchengladbach
	2:23,79	Porbadnik, Mona	F	12.06.2005 Mönchengladbach
	2:24,48	Reiners, Sonja	W40	21.07.2001 Köln
	2:33,70	Wazlawik, Gabriele	W35	17.07.1991 Düsseldorf
	2:36,79	Breuer, Kerstin	W13	22.06.2001 Grefrath

Mittelstrecke nach Disziplin



2:39,00	Kappenhagen, Angelika	W45	18.06.2004 Kevelaer
2:42,48	Breuer, Kerstin	W12	14.06.2000 Krefeld
2:46,39	Breuer, Kerstin	W11	01.09.1999 Mönchengladbach
2:47,66	Kappenhagen, Angelika	W50	13.07.2007 Fulda
2:48,95	Mussehl, Anna	W10	06.09.2006 Grefrath
2:54,71	Kappenhagen, Angelika	W55	31.05.2014 Aachen
3:00,77	Kappenhagen, Angelika	W60	30.06.2018 Mönchengladbach
3:02,82	Filipczyk, Karl-Heinz	M70	19.05.2009 Troisdorf
3:03,07	Detert, Katrin	W9	06.09.2006 Grefrath
3:05,91	Hückelhoven, Sarah	W8	22.06.2001 Grefrath
0,00	Kappenhagen, Angelika	W60	12.07.2019 Leinefelde-Worbis
<u>800m Halle</u>			
0,00	Kappenhagen, Angelika	W60	12.01.2019 Düsseldorf
0,00	Kappenhagen, Angelika	W60	01.03.2019 Halle (Saale)
0,00	Kappenhagen, Angelika	W60	28.02.2020 Erfurt