

# Bestenliste 2010

## 100m Lauf

### Männer

Ole Schröder 14:88s Delmenhorst 2010 VR

Felix Levold 15,07s Delmenhost 2010 PB

### Frauen

Daniela Radspieler-Schröder 15,58s Delmenhorst 2010

## 800m Lauf

### Männer

Felix Levold 2:37:13min Delmenhorst 2010 VR

Ole Schröder 2:38:13min Delmenhorst 2010

## 1000m

### Männer

Michael Ibelings 3:15,3min Zwischenahn 2010

## 1 Meile

### Männer

Michael Ibelings 5:43,9min Zwischenahn 2010

## 2000m

### Männer

Markus Brosam 9:28 Schortens 2010

## 5000m Lauf

### Männer

Michael Ibelings 19:35 Delmenhorst 2010

Felix Levold 20:05 Delmenhorst 2010

## 5 km Straßenlauf

### Männer

- 01 Dennis Heberer 17:33 Rastede 2010 PB
- 02 Axel Schneider 18:29 Rastede 2010 PB
- 03 Dirk Hanneken 18:34 Rastede 2010
- 04 Alexander Oleinichenko 19:15 Kreyenbrück 2010
- 05 Felix Levold 19:27 Garrel 2010
- 06 Michael Ibelings 19:28 Garrel 2010
- 07 Ole Schröder 20:07 Moslesfehn 2010 PB
- 08 Sascha Sanders 20:49 Oldneburg 2010
- 09 Thomas Brandt 21:28 Wangerland 2010
- 10 Friedhelm Schmidt 22:29 Oldenburg 2010 PB
- 11 Jan Brümmerstedt 22:38 Oldenburg 2010 PB
- 12 Dustin Sidow 22:45 Großenkneten 2010
- 13 Frank Gräfedüinkel, 22:45 Sandkrug 2010 PB
- 14 Jose Gonzales 22:53 Oldenburg 2010
- 15 Michael Troé 23:00 Erftstadt 2010 PJB
- 16 Michael Schardt 23:02 Gristede 2010 PJB
- 17 Manfred Lanfermann 23:12 Gristede 2010
- 18 Michael Bamberger 23:39 Gristede 2010
- 19 Antonio Sander 23:54 Moslesfehn 2010 PB
- 20 Christian Willenbrink 24:07 Moslesfehn 2010
- 21 Remigius Altenberg 24:08 Gristede 2010 PJB
- 22 Keno Gräfedüinkel, 24:39 Sandkrug 2010 PB
- 23 Andreas Koch 25:13 Barbel 2010 PB
- 24 Piet Dirksen 26:01 Oldenburg 2010
- 25 Michel Douillard 26:03 Oldenburg 2010 PB
- 26 Jörg Ostendorf, 26:08 Sandkrug 2010 PJB
- 27 Steffen Springer 26:37 Moslesfehn 2010

28 Mika Ostendorf, 27:06 Sandkrug 2010 PJB  
29 Ertan Arslan 27:15 Kreyenbrück 2010  
30 Thomas Springer 27:23 Moslesfehn 2010 PB  
31 Tammo Dierksen 27:41 Oldenburg 2010  
32 Jonathan Schachtschneider 27:49 Ofen 2010  
33 Maik Hollwege 28:30 Oldenburg 2010 PB  
34 Andreas Alt 29:29 Gristede 2010  
35 Jonas Bösselmann 29:33 Moslesfehn 2010  
36 Reinhard Peichert 29:39 Wardenburg 2010  
37 Maxim Köhrmann, 29:55 Sandkrug 2010 PB  
38 Markus Brosam 30:10 Oldenburg 2010 PB  
39 Heiko Koste 30:24 Oldenburg 2010  
40 Roman Berg 31:16 Ofen 2010  
41 Fred Jaworski 31:26 Oldenburg 2010 PB  
42 Jürgen Dannemann, 31:34 Sandkrug 2010 PJB  
43 Sascha Stolorz 33:29 Oldenburg 2010 PB  
44 Finn zur Brügge 34:00 Sandkrug 2010 PB  
45 Ray Brown 34:37 Sandkrug 2010 PB  
46 Torsten zur Brügge 34:38 Sandkrug 2010 PB  
47 Ian Travis 34:38 Sandkrug 2010 PB  
48 Friedrich Bäsman 34:52 Oldenburg 2010 PJB  
49 Thomas Haak 35:19 Ofen 2010

#### **Frauen**

01 Sabine Schenk 23:14 Rastede 2010 PJB  
02 Bianca Prang 23:19 Gristede 2010 PB  
03 Frieda Drefs 24:05 Rastede 2010  
04 Luisa Levold 24:07 Oldenburg 2010 PB  
05 Heike Greis 24:13 Kreyenbrück 2010  
06 Simone Stolle 24:26 Kreyenbrück 2010 PB  
07 Antje Lachmann 24:39 Gristede 2010 PB  
08 Heide Neefe 24:41 Gristede 2010 PB  
09 Corinna Westendorf 25:24 Wangerland 2010 PB  
10 Sandra Jannssen 26:27 Oldenburg 2010 PB  
11 Melanie Sander-Berg 26:32 Moslesfehn 2010 PB  
12 Maria Burmeister 26:34 Gristede 2010 PB  
13 Kerstin von Hebel 26:42 Wardenburg 2010  
14 Julia Steinker 27:35 Gristede 2010 PB  
15 Bettina Schachtschneider 27:53 Ofen 2010 PB  
16 Sandra Ohlenbusch 29:08 Dangast 2010 PB  
17 Franziska Look 29:20 Oldenburg 2010 **Debüt**  
18 Marie Steffen 29:20 Oldenburg 2010 **Debüt**  
19 Karoline Burmeister 29:29 Moslesfehn 2010 PB  
20 Anja Lichy-Peichert 30:05 Oldenburg 2010 PB  
21 Monika Rog 30:13 Oldenburg 2010 PB  
22 Regina Dirksen 30:14 Ofen 2010  
23 Hildegard Stöckel 30:16 Oldenburg 2010 PB  
24 Birte Kuhn 31:12 Gristede 2010  
25 Imke Cordes 31:19 Oldenburg 2010  
26 Sabine Hausmann 1 31:20 Oldenburg 2010  
27 Sabine Bley 32:05 Ofen 2010  
28 Evelyn Schneider 33:16 Gristede 2010  
29 Dagmar Papenfuß 33:52 Oldenburg 2010 PB  
30 Reile Busch 33:59 Oldenburg PJB  
31 Rita Wagner 34:00 Oldenburg 2010 PB  
32 Caren Pollak 35:23 Oldenburg 2010 **Debüt**  
33 Karin Meyer 35:24 Oldenburg 2010 **Debüt**  
34 Sabrina Biondi 35:39 Oldenburg 2010 PB  
35 Jessica Meyer 36:10 Oldenburg 2010 **Debüt**  
36 Kirsten Holtorf 36:11 Oldenburg 2010 **Debüt**  
37 Bianca Bove 37:34 Ofen 2010  
38 Katharina Trenkler-Weyhe 38:11 Oldenburg 2010 **Debüt**

39 Nele Schröder, 39:15 Sandkrug 2010 PB  
40 Daniela Radspieler-Schröder, 39:15 Sandkrug 2010 PJB

## **10km**

### **Männer**

01 Dirk Hanneken 36:13 Kreyenbrück 2010 PB  
02 Dennis Heberer 36:14 Dunum 2010 PB  
03 Stefan Baur 39:53 Kreyenbrück 2010 PJB  
04 Michael Ibelings 40:37 Ofen 2010 PB  
05 Felix Levold 41:31 Kreyenbrück 2010 PB  
06 Christian Willenbrink 41:53 Gristede 2010 PJB  
07 Thomas Brandt 43:11 Greetsiel 2010 PJB  
08 Michael Troe 44:50 Kerpen 2010 PJB  
09 Gerd Guhl 46:09 Oldenburg 2010 PB  
10 Andree Riedel 46:26 Oldenburg 2010 PJB  
  
11 Michael Schardt 46:27 Greetsiel 2010 PJB  
12 Robert Bondzio 46:32 Kreyenbrück 2010 PB  
13 Andreas Piepgras 46:33 Kreyenbrück 2010 PB  
14 Udo Schäfftlein 46:35 Garrel 2010 PB  
15 Friedhelm Schmidt 46:43 Oldenburg 2010 PJB  
16 Horst-Dieter Ogiowa 46:49 Dunum 2010 PB  
17 Jonas Schulz 48:07 Eversten 2010 PJB  
18 Sascha Stolorz 48:20 Oldenburg 2010 PB  
19 Manfred Lanfermann 48:29 Oldenburg 2010 PB  
20 Ole Schröder 49:00 Eversten 2010 PJB  
21 Nils Riesenberger 49:00 Oldenburg 2010 PJB  
22 Jürgen Lippert 49:03 Oldenburg 2010 PJB  
23 Tim Rosenkranz 49:11 Wardenburg 2010 PB  
24 Axel Schneider 49:16 Kreyenbrück 2010  
25 Norbert Schulte 49:34 Oldenburg 2010 PJB  
26 Lars Wölck 49:53 Kreyenbrück 2010 PB  
27 Axel Schneider 50:04 Moslesfehn 2010 PJB  
28 Frank Steltenpohl 50:21 Oldenburg 2010 PJB  
29 Stefan Schmitz 50:24 Eversten 2010 PJB  
30 Andreas Koch 50:36 Kreyenbrück 2010 PB  
31 Peter Baur 50:38 Kreyenbrück 2010 PJB  
32 Jonathan Schachtschneider 52:17 Oldenburg 2010  
33 Ali Schachtschneider 52:19 Oldenburg 2010 **Debüt**  
34 Jürgen Dannemann 52:22 Kreyenbrück 2010 PB  
35 Antonio Sander 52:33 Eversten 2010 PB  
36 Michael Linnemann 52:35 Paderborn 2010  
37 Arno Backer 53:43 Garrel 2010 PB  
38 Roman Berg 53:59 Oldenburg 2010  
39 Mike Hesse 54:44 Oldenburg 2010 PB  
40 Kai Haukje 55:18 Oldenburg 2010 PJB  
41 Andreas Alt 55:40 Oldenburg 2010 PB  
42 Reinhard Peichert 56:16 Oldenburg 2010 PB  
43 Reinhard Schulz 56:42 Oldenburg 2010 PJB  
44 Jan Brümmerstedt 56:43 Oldenburg 2010 **Debüt**  
45 Thomas Linnemann 58:19 Paderborn 2010  
46 Andreas Sander 58:49 Eversten 2010 PJB  
47 Thomas Springer 59:58 Wardenburg 2010 PB  
48 Ertan Aslan 1:00:33 Oldenburg 2010  
49 Ralf Huslage 1:01:08 Oldenburg 2010  
50 Steffen Springer 1:01:39 Eversten 2010  
51 Fred Jaworski 1:03:11 Oldenburg 2010  
52 Reinhard Schwarte 1:06:46 Eversten 2010

### **Frauen**

01 Silvia Dierks 44:26 Eversten 2010  
02 Heike Greis 47:40 Garrel 2010 PJB  
03 Bianca Prang 48:29 Oldenburg 2010 PB

04 Frieda Drefs 49:34 Bern 2010 PJB  
05 Heide Neefe 50:16 Kreyenbrück 2010  
06 Sonja Kläner 50:20 Oldenburg 2010  
07 Antje Lachmann 50:31 Garrel 2010 PB  
08 Sandra Janssen 50:37 Oldenburg 2010 PB  
09 Julia Steinker 50:54 Garrel 2010 PB  
10 Sabine Schenk 52:03 Eversten 2010  
11 Corinna Westendorf 52:10 Wangerland 2010 PB  
12 Simone Stolle 52:17 Wardenburg 2010  
13 Claudia Steffen 54:02 Oldenburg 2010 PJB  
14 Ruth Ense 54:04 Brake  
15 Kerstin von Hebel 54:40 Bremen 2010  
16 Melanie Sander-Berg 55:23 Oldenburg 2010 PJB  
17 Bianca Bruns 55:58 Kreyenbrück 2010 PJB  
18 Bettina Schachtschneider 56:17 Oldenburg 2010 PB  
19 Ulrike Burek 56:37 Oldenburg 2010  
20 Maria Burmeister 56:47 Ofen 2010 PJB  
21 Monika Rog 58:18 Oldenburg 2010 PJB  
22 Sandra Ohlenbusch 58:20 Oldenburg 2010 PB  
23 Anja Lichy-Peichert 59:01 Kreyenbrück 2010  
24 Birte Kuhn 59:09 Oldenburg 2010  
25 Hildegard Stöckel 59:22 Oldenburg 2010 PB  
26 Heike Aldag 1:00:20 Oldenburg 2010  
27 Regina Dirksen 1:00:20 Oldenburg 2010  
28 Barbara Wölck 1:00:35 Garrel 2010 PB  
29 Jessica Wichelmann 1:00:40 Bremen 2010  
30 Judith Hilker 1:00:43 Bremen 2010  
31 Sabine Yvonne Gabbert 1:04:59 Ofen 2010 PJB  
32 Anja Ites 1:05:15 Oldenburg 2010  
33 Jeanette Niemann 1:05:16 Eversten 2010  
34 Sabine Hausmann 1 1:06:56 Eversten 2010  
35 Sabine Hausmann 2 1:08:26 Eversten 2010  
36 Sabine Bley 1:10:31 Eversten 2010  
37 Evelyn Schneider 1:10:52 Eversten 2010  
38 Dagmar Papenfuß 1:13:37 Oldenburg 2010  
39 Rita Wagner 1:13:38 Oldenburg 2010  
40 Sabrina Biondi 1:13:49 Oldenburg 2010

## **10 Meilen (16.095m)**

### **Männer**

Thomas Brandt, 1:10:49 Großenkneten  
Friedhelm Schmidt, 1:18:58 Großenkneten  
Robert Bondzio 1:19:03 Schortens  
Gerd Guhl, 1:21:35, Großenkneten  
Michael Schardt, 1:26:08, Großenkneten  
Stefan Schmitz, 1:29:32, Großenkneten

### **Frauen**

Sabine Schenk, 1:18:23, Großenkneten

## **Halbmarathon**

### **Männer**

01 Dennis Heberer 1:19:49 Berlin 2010 PB  
02 Dirk Hanneken 1:21:21 Oldenburg 2010 PJB  
03 Axel Schneider 1:24:06 Wardenburg 2010 PJB  
04 Stefan Baur 1:28:44 Oldenburg 2010 PB  
05 Michael Ibelings 1:31:17 Oldenburg 2010 PB  
06 Felix Levold 1:32:58 Oldenburg 2010 PB  
07 Thomas Brandt 1:36:39 Oldenburg 2010 PJB  
08 Christian Willenbrink 1:38:11 Wardenburg 2010 PJB  
09 Paul Döbber 1:40:52 Oldenburg 2010 PB  
10 Horst-Dieter Ogiewa 1:43:21 Bremerhaven 2010 PB

11 Friedhelm Schmidt 1:43:30 Goldenstedt 2010 PJB  
12 Michael Schardt 1:43:49 Oldenburg 2010 PJB  
13 Gerd Guhl 1:43:55 Oldenburg 2010  
14 Robert Bondzio 1:44:19 Oldenburg 2010 PB  
15 Udo Schäfftlein 1:44:53 Oldenburg 2010 PB  
16 Andreas Piepgras 1:45:22 Oldenburg 2010 PB  
17 Markus Engling 1:46:23 Oldenburg 2010 PJB  
18 Norbert Schulte 1:47:35 Oldenburg 2010  
19 Albrecht Schachtschneider 1:48:59 Oldenburg 2010  
20 Peter Baur 1:49:11 Oldenburg 2010 PB  
21 Manfred Lanfermann 1:49:2 Wardenburg 2010 PB  
22 Werner Lippert 1:53:17 Wardenburg 2010 PJB  
23 Nils Riesenberger 1:54:15 Oldenburg 2010 PJB  
24 Michael Bamberger 1:55:42 Oldenburg 2010 PB  
25 Andreas Koch 1:57:11 Wardenburg 2010  
26 Thomas Heberer 1:57:23 Berlin 2010 PB  
27 Andreas Sander 1:58:01 Oldenburg 2010  
28 Mike Hesse 2:00:29 Oldenburg 2010  
29 Ray Brown 2:02:04 Oldenburg 2010  
30 Dennis Bockelmann 2:07:18 Wardenburg 2010  
31 Germán Flitz 2:13:43 Oldenburg 2010 PB  
32 Roman Berg 2:17:02 HH-Öjendorf **Debüt**  
33 Andreas Alt 2:17:02 HH-Öjendorf **Debüt**

#### **Frauen**

01 Heike Greis 1:44:14 Oldenburg 2010 PB  
02 Bianca Prang 1:47:27 Oldenburg 2010 PB  
03 Leonie von der Ohe 1:47:46 Oldenburg 2010 PB  
04 Antje Lachmann 1:52:21 Oldenburg 2010 PJB  
05 Karin Riegger 1:55:54 Bonn 2010 PB  
06 Judith Hilker 1:56:33 Bersenbrück 2010 PB  
07 Heide Neefe 1:58:22 Oldenburg 2010 PJB  
08 Melanie Sander-Berg 1:59:13 Oldenburg 2010 PJB  
09 Sandra Janssen 1:59:43 Wardenburg 2010  
10 Corinna Westendorf 1:59:51 Bersenbrück 2010 PB  
11 Kerstin von Hebel 2:00:12 Oldenburg 2010 Pb  
12 Bianca Bruns 2:00:30 Oldenburg 2010 PB  
13 Maria Burmeister 2:06:54 Wardenburg 2010 PJB  
14 Bettina Schachtschneider 2:17:02 HH-Öjendorf **Debüt**  
15 Barbara Wölck 2:23:56 Köln 2010

#### **25 km**

##### **Männer**

Andreas Piepgras 2:10:46 Oldenburg 2010  
German Flitz 3:12:44 Oldenburg 2010 PJB

#### **Marathon**

##### **Männer**

01 Axel Schneider 2:57:15 Oldenburg 10/2010 PB  
02 Stefan Baur 3:26:35 Wilhelmshaven 2010  
03 Felix Levold 3:38,10 Barcelona 3/2010 PB  
04 Paul Döbber 3:43:31 Hamburg 4/2010 PB  
05 Friedhelm Schmidt 3:51:13 Barcelona 3/2010 PJB  
06 Thomas Brandt 3:52:05 Barcelona 3/2010 PJB  
07 Gerd Guhl 3:54:09 Barcelona 3/2010 Debüt  
08 Michael Schardt 3:56:19 Barcelona 3/2010 PJB  
09 Manfred Lanfermann 3:57:27 Oldenburg 10/2010 PB  
10 Werner Lippert 3:59:53 Berlin 10/2010  
11 Christian Willenbrink 3:59:56 Köln 10/2010  
12 Horst Dieter Ogiowa 4:03:52 Hamburg 4/2010 PB  
13 Peter Baur 4:10:49 Oldenburg 10/2010 PB  
14 Ole Schröder 4:12:50 Barcelona 3/2010 PJB

15 Udo Schöfflein 4:16:03 Barcelona 3/2010  
16 Ray Brown 4:32:14 Barcelona 3/2010  
17 Michael Bamberger 4:55:29 Barcelona 3/2010  
18 Germán Flitz 4:59:50 Hamburg 4/2010 PJB  
19 Lars Wölck 5:00:42 Köln 10/2010

#### **Frauen**

01 Heike Greis 3:59:57 Köln 10/2010 PB  
02 Sabine Schenk 4:05:06 Barcelona 3/2010  
03 Frieda Drefs 4:07:22 Barcelona 3/2010 PB  
04 Bianca Prang 4:16:04 Barcelona 3/2010  
05 Judith Hilker 4:19:55 Köln 10/2010 PB  
06 Antje Lachmann 4:34:33 Barcelona 3/2010  
07 Corinna Westendorf 5:11:26 Barcelona 3/2010

#### **Ultra**

##### **Männer**

##### **50km:**

Michael Schardt 4:54:29 Bersenbrück 2010, PB

#### **Weitsprung**

##### **Männer**

Ole Schröder 4:61m Delmenhorst 2010 VR

#### **Speerwurf**

##### **Männer**

Ole Schröder 27:25m Delmenhorst 2010 VR