

Hier werden die Ergebnisse seit dem 1.1.2011 vollständig erfaßt. Die Liste bis zum 31.12.2010 steht [hier](#)

17.03. 2013, Rom, 19. Marathon

Beim Rom Marathon kamen 10665 Läufer ins Ziel, davon 8736 Männer und 1929 Frauen (18,08 Prozent). Das waren 2200 Finisher weniger als im Vorjahr. Vom LSF liefen 14 Läufer mit, davon 5 Frauen. Karin lief als einzige eine schnellere 2. Hälfte und war auch einzige echte Debütantin. Marco lief für LSF zwar auch Debüt, aber hatte schon früher Marathons gelaufen. Für ihn ist die Rom-Zeit auch neue PB, 2 Minuten schneller als in Berlin. Neue Bestzeiten liefen Kerstin und Robert. Remi lief bis kurz hinter die HM auch mit, brach aber dann wie geplant ab. (ca. 2:43). Die Plazierungen sind nach der Bruttozeit angegeben, weshalb sie etwas verfälschen, weil u.a. Robert, Marco, Judith, Antje, Karin und Ole sehr weit hinten starten mußten und fast 12 Min. brauchten, um über die Startlinie zu kommen, wohingegen die anderen nur 1-2 Minuten gegenüber der Nettozeit verloren. So sieht man, daß Judith trotz besserer Nettozeit deutlich in der Rangfolge hinter Horst-Dieter liegt, obwohl der 4 Minuten länger lief. Gleiches gilt zwischen Ole und Antje. Die hier angegebenen Zeiten unserer Läufer sind Nettozeiten, ebenso die der 1. und 2. Hälfte.

Felix Levold: 3:44:35 (1:50:44 ; 1:53:51), 2951. GW, 2768. Mann, 677 M40 (von 1794)

Marco Schmoldt: 3:49:58 (1:51:38 ; 1:58:20), 3627GW, 3364. Mann, 433. M50 (von 1319), **Debüt**

Robert Bondzio: 3:56:17 (1:51:20 ; 2:04:57), 4835. GW, 4409. Mann, 1015. M40 (von 1794), **PB** (bisher 4:12:15)

Gerd Guhl: 4:08:27 (1:59:24 ; 2:09:03), 5577. GW, 5021. Mann, 711. M50 (von 1319)

Michael Schardt: 4:10:46 (1:58:55 ; 2:11:51), 5707. GW, 5130. Mann, 349. M55 (von 784)

Judith Hilker: 4:12:40 (2:04:55 ; 2:07:45), 6952. GW, 841. Frau, 139. W35 (von 283)

Horst-Dieter Ogiewa: 4:16:09 (1:58:16 ; 2:17:53), 6287. GW, 5593. Mann, 162. M60 (von 371)

Kerstin von Hebel: 4:20:17 (2:05:35 ; 2:14:47), 7633. GW, 995. Frau, 128. W30 (von 247), **PB** (bisher 4:26:59)

Peter Baur: 4:28:37 (2:08:42 ; 2:19:55), 7692. GW, 6682. Mann, 507. M55 (von 784)

Manfred Lanfermann: 4:31:26 (2:04:46 ; 2:26:40), 8316. GW, 7145. Mann, 565. M55 (von 784)

Karin Riegger: 4:44:03 (2:25:02 ; 2:19:01), 8522. GW, 1223. Frau, 153. W50 (von 257), **Debüt**

Martina Miertsch: 4:47:36 (2:18:47 ; 2:28:49), 9182. GW, 1439. Frau, 273. W35 (von 355)

Ole Schröder: 5:00:57 (2:13:06 ; 2:47:51), 9309. GW, 7834. Mann, 1673. M40 (von 1794)

Antje Lachmann: 5:01:22 (2:19:35 ; 2:42:47), 9305. GW, 1475. Frau, 273. W45 (von 355)

16.03.2013: Greene: Landesmeisterschaft NLV/BLV, 10-km - Straße

Bei seinem neuerlichen Einsatz bei den Landesmeisterschaften konnte Axel Schneider wieder einen Treppenplatz in seiner AK erreichen. Nach Silber im Vorjahr diesmal Bronze. In dem Lauf waren alle Frauen ab Juniorinnen bis W75 und Männer ab M50 und älter am Start.

Axel Schneider: 37:25, 4. GW (von 110), **3. Mann** (von 65), **3. M50** (von 18)

10.03.2013: Oldenburg: 43. VFL-Straßenlauf, Mannschaftswertung

Insgesamt kamen 9 SWO-Mannschaften in die Teamwertung über 25 bzw. 10 km. Zwei Siege und ein 2. Platz sind die reiche Ausbeute, exakt wie schon 2012. Die Zeit von Michael S in Mannschaft 5 wurde nicht gewertet, aber die 10 Minuten Verbesserung hätten keinen besseren Platz bedeutet. Wir lassen es so stehen, auch wenn dann mit Gerd S. es noch eine 6. LSF-Mannschaft gegeben hätte.

25 km

SWO Männer 1 (Daniel, Thomas P., Axel S) 4:55:27, **1.** (von 18)

SWO Männer 2 (Axel F., Frank B., Volker) 5:25:20, 4. (von 18)

SWO Männer 3 (Sascha J., Peter R., Nils) 6:01:32, 8. (von 18)

SWO Männer 4 (Friedhelm, Felix, Andreas P) 6:19:28, 10. (von 18)

SWO Männer 5 (Norbert, Christoph, Manfred) 6:56:34, 16. (von 18)

SWO Frauen 1 (Claudia, Heike, Sandra), 6:39:17, **1.** (von 3)

10 km

SWO Männer 1 (Renke, Werner, Gerd G.), 2:24:29, 6. (von 18)

SWO Männer 4 (Tim, Markus, Chrystian) 2:50:33, 17. (von 18)

SWO Frauen 1 (Sabine S., Sabine Sch. Heide) 2:41:26, **2.** (von 3)

10.03.2013: Oldenburg: 43. VFL-Straßenlauf, 10km, 25km

Vom LSF waren 35 Läufer im Ziel, davon 22 über 25 km und 11 über 10km. Insgesamt waren 28 Männer und 7 Frauen darunter. Es gab 12 Podestplätze, darunter zwei Siege (Daniel und Axel S.). Dazu kamen 9 Debüts und 6 PB. Beim **25 km Lauf** nahmen 22 LSF-Läufer teil, davon 4 Frauen. Insgesamt kamen 227 ins Ziel, davon 47 Frauen (20,7 Prozent). Es gab 8 Podestplätze, davon 2 erste, 3 zweite und drei dritte. Dazu fünf Debüts und fünf PB. Antje lief unter der Startnummer von Kerstin, Germán taucht in der Liste nicht auf, hat aber Platz 3 der M65 geholt.

Daniel Witte: 1:38:07, 5. GW, 5. Mann, **1. M30** (von 10)

Axel Schneider: 1:38:24, 6. GW, 6. Mann, **1. M50** (von 31), **PB** (bisher 1:39:03)

Thomas Pistor: 1:38:56, 7. GW, 7. Mann, **2. M40** (von 39)

Axel Felsmann: 1:42:30, 12. GW, 12. Mann, **3. M45** (von 37)

Frank Bartsch: 1:50:05, 30. GW, 30. Mann, 9. M40 (von 39), **PB** (bisher 1:55:26)

Volker Asche: 1:52:45, 36. GW, 36. Mann, 7. M35 (von 23), **Debüt**

Sascha Jänicke: 1:59:09, 59. GW, 56. Mann, 6. M30 (von 10)

Peter Rings: 2:00:20, 65. GW, 62. Mann, **2. M60** (von 7)

Nils Riesenberg: 2:02:03, 71. GW, 68. Mann, 12. M35 (von 23), **PB** bisher 2:05:51)
Felix Levold: 2:03:37, 79. GW, 68. Mann, 21. M40 (von 39)
Friedhelm Schmidt: 2:05:31, 92. GW, 84. Mann, 11. M50 (von 31)
Claudia Steffen: 2:06:17, 103. GW, 10. Frau, **2. W45** (von 11), **PB** (bisher 2:17:48)
Heike Greis: 2:06:18, 104. GW, 11. Frau, **3. W45** (von 11)
Andreas Piepgras: 2:10:20, 123. GW, 110. Mann, 6. M60 (von 7)
Norbert Schulte: 2:11:04, 126. GW, 113. Mann, 8. M55 (von 22), **Debüt**
Michael Schardt: 2:17:40, 160. GW, 141. Mann, 15. M55 (von 22)
Christoph Wöste: 2:18:47, 162. GW, 142. Mann, 20. M35 (von 23), **Debüt**
Sandra Janssen: 2:26:42, 197. GW, 33. Frau, 5. WHK (von 5)
Manfred Lanfermann: 2:26:43, 198. GW, 165. Mann, 21. M55 (von 22), **PB** (bisher 2:30:03)
Gerd Seyen: 2:27:30, 203. GW, 168. Mann, 38. M40 (von 39), **Debüt**
Antje Lachmann: 2:37:19, 222. GW, 46. Frau, 10. W45 (von 11), **Debüt**
Germán Flitz: 2:49:37, 227. GW, 180. Mann, **3. M65** (von 3)

Beim vermessenen **Lauf über 10 km** kamen 11 LSFler ins Ziel, 8 Männer und 3 Frauen. Es gab 4 Debüts, eine PB von Markus und drei Podestplätze. Insgesamt kamen 315 Läufer ins Ziel, davon 232 Männer und 83 Frauen (26,3 Prozent). Horst-Dieter gab vorsichtshalber wegen zwickender Wade auf.

Renke Luers: 47:04, 68. GW, 62. Mann, 16. M45 (von 50), **Debüt**
Werner Lippert: 47:13, 71. GW, 64. Mann, **3. M60** (von 19)
Gerd Guhl: 50:12, 108. GW, 95. Mann, 14. M50 (von 37)
Sabine Schenk: 51:22, 129. GW, 20. Frau, 4. W40 (von 14)
Heide Neefe: 53:17, 150. GW, 24. Frau, **2. W55** (von 5)
Franz-Josef Lienland: 53:54, 164. GW, 138. Mann, **2. M65** (von 9), **Debüt**
Tim Rosenkranz: 55:13, 187. GW, 155. Mann, 19. MHK (von 23)
Markus Brosam: 55:39, 196. GW, 161. Mann, 11. M30 (von 17), **PB** (bisher 56:06)
Sabine Stein: 56:46, 214. GW, 41. Frau, 5. W45 (von 12)
Krystian Celary: 59:41, 251. GW, 196. Mann, 14. M30 (von 17), **Debüt**
Hubertus Hecklinger: 59:41, 252. GW, 197. GW, 20. M35 (von 23)
Maik Hollwege: 1:03:51, 280. GW, 214. Mann, 22. M35 (von 23)
Markus Müller: 1:12:34, 310. GW, 231. Mann, 7. M70 (von 7), **Debüt**

03.03.2013, Borgholzhausen, 27. Luisenturmlauf, 20,5km

Für LSF war am Start:

Frank Bartsch: 1:32:26, 93. GW (von 794), 91. Mann (von 606), 25. M40 (von 122)

01.03.2013: Jerusalem: 3. Int. Marathon, HM

Bei gut 400 Höhenmetern lief

Michael Schardt: 2:04:07, 1546. GW (von 2779), 1427. Mann (von 2246), 44. M55 (von 93)

23.02.2013: Bad Salzflen: 17 Marathon, 26km

Über 26 km war ein Läufer des LSF dabei:

Franz-Josef Lienland: 3:00:21, 292. GW (von 369), 233. Mann (von 274), **3. M65** (von 6)

23.02.2013, Vreden, 44. Volkslauf, HM

Vom LSF war dabei

Michael Schardt: 2:05:47, 78. GW (von 78), 74. Mann (von 74), 6. M55 (von 6)

17.02.2013, Bertlich, 84 Straßenlauf, 30km

Mit dabei vom LSF war ein Starter, der einen neuen Vereinsrekord aufstellte.

Michael Schardt: 2:51:35, 64. GW (von 80), 58. Mann (von 65), 5. M55 (von 6) **VR** (bisher Mike Hesse 2:58:42)

17.02.2013, Börger, 35. Crosslauf, 9000m,

Vom LSF mit dabei war

Christoph Wöste: 46:29, 19. GW (von 37), 18. Mann (von 32), 4. M35 (von 4)

27.01.2013, Myanmar, 1. Internationaler Yoma Yangon Marathon

Beim ersten Marathon im früheren Birma und Burma kamen 207 von ca. 300 gestarteten ins Ziel. Davon waren 41 Frauen (20 Prozent). Es gab nur die zwei Altersklassen: unter 40 und 40plus. Der Lauf hatte 182 Höhenmeter.

Michael Schardt: 4:21:44, 92. GW (von 207), 82. Mann (von 166), 38. MÜ40 (von 73)

26.01.2013, Aurich, 20. Crosslauf, 8,2 km

Einzigster Starter des LSF war:

Frank Bartsch: 37:37, 40. GW (von 123), 37. Mann (von 99), 7. M40 (von 17)

13.01.2013, Egmond an Zee (NL), 1/4 Marathon, HM

Anmeldungen gab es über 17.000, wovon knapp 14.000 im Ziel waren. 456 der HM-Läufer waren anschließend noch auf dem Rad und absolvierten einen Duathlon. Der HM war deutlich höher frequentiert (10707 Läufer) als der Viertelmillion (3241 Läufer). Vom LSF verpaßte Robert nur um 13 Sekunden seine PB. Ansonsten war der Kurs zu schwierig, um Bestzeit zu laufen.

Beim **Egmond Halbmarathon** waren 13 LSF-Läufer im Ziel, davon 5 Frauen. Alle liefen in der Kategorie "Wettstreit", in der es 1629 Finisher gab und es auch eine AK-Wertung gibt. Insgesamt gab es vier Kategorien, die

aber keine eigene Frauen/Männerwertung haben und nur in der Kategorie "Wettstreit" ein AK-Wertung, wobei entscheidend ist, wie alt man am Tag des Laufes ist. Eine Läuferin, die 44 Jahre ist, wird nicht in W45 sondern W40 geführt. Für unsere Auswertung ist aber das manuelle Auszählen der Geschlechtswertung und der AK zu mühsam. Wir zählen alle vier Kategorien zusammen. Ins Ziel kamen 10707 Läufer.

Sascha Jänicke: 1:32:40, 942. GW

Frank Bartsch: 1:42:25, 2680. GW

Robert Bondzio: 1:44:32, 3303. GW

Claudia Steffen: 1:45:51, 3737. GW

Nina Wessalowski: 1:48:10, 4391. GW

Heike Greis: 1:48:20, 4431. GW

Norbert Schulte: 1:48:52, 4610. GW

Friedhelm Schmidt: 1:49:08, 4708. GW

Michael Schardt: 1:52:00, 5511. GW

Peter Baur: 1:53:45, 5995. GW

Michael Bamberger: 2:04:57, 8776. GW

Kerstin von Hebel: 2:06:43, 9052. GW

Antje Lachmann: 2:07:25, 9145 GW

Beim kleinen Lauf über **einen Viertelmarathon** (10548,75m) waren drei LSF-Frauen im Einsatz, hatten sich aber in zwei verschiedenen Wettbewerben angemeldet. Insgesamt liefen in drei Gruppen 3241 Läufer und Läuferinnen ins Ziel. Eine getrennte Männer/Frauen-Wertung gibt es nicht, und manuelles Auszählen ist zu mühsam. Eine AK-Wertung gibt es auch nur für die einzelnen Gruppen und ist nicht aussagekräftig. Unsere drei Mädels kamen ziemlich genau im Mittelfeld aller Männer und Frauen an, was darauf hindeutet, daß sie unter den Frauen im ersten Viertel gewesen sein dürften.

Heide Neefe: 1:02:46, 507. GW, 1606. GW,

Melanie Sander-Berg: 1:02:47, 1607. GW

Sabine Schenk: 1:02:47, 1608. GW

06.01.2013, Kevelaer:, 11. Wallfahrts-Marathon

Unter den Startern war ein LSFler:

Michael Schardt: 4:18:44 (2:06 / 2:12), 227. GW (von 306), 204. Mann (von 263), 32. M55 (von 44)

06.01.2013, Sandkrug, 18. Schleife, 5km, 13km

Vom LSF 41 Läufer teil, davon sechs über 5km. Es gab drei erste Plätze (Amelie, Axel S., Jonas) und einen 3. Platz (Jonny). Von 35 Startern über 13 km liefen nicht weniger als 14 schneller als je zuvor bei der Schleife.

Beim **Jedermannslauf über fünf Kilometer** kamen 440 Läufer ins Ziel, davon 255 Männer und 185 Frauen (42 Prozent). Vom LSF waren je drei Frauen und Männer dabei. Es gab einen Sieg durch Amelie, die für die Bären antrat.

Amelie Kunkel: 24:12, 73. GW, 13. Frau, **1. WU15** (von 17),

Gerd Guhl: 26:08, 126. GW, 100. Mann, 8. M50 (von 16)

Manfred Lanfermann: 27:31, 167. GW, 127. Mann, 6. M55 (von 10)

Annika Bingener: 27:37, 169. GW, 41. Frau, 8. WU14 (von 17)

Christine Bingener: 30:35, 287. GW, 90. Frau, 14. W45 (von 22)

Rita Wagner: 37:38, 399. GW, 159. Frau, 24. W40 (von 25)

An dem **Hauptlauf der Sandruger Schleife über 13 km** nahmen 881 Läufer teil, davon 657 Männer und 224 Frauen (25,4 Prozent). 35 Finisher zählten die LSF Oldenburg, davon 7 Frauen (20 Prozent). Es gab Siege durch Axel S. (M50), Jonas (MU23) und einen 3. Platz durch Jonny (MU18). Jonnys Zeit ist nicht erfaßt, konnte aber durch Foto rekonstruiert werden.

Axel Schneider: 49:40, 17. GW, 17. Mann, **1. M50** (von 125), **PB** (bisher 51:11)

Thomas Pistor: 49:56, 19. GW, 19. Mann, 5. M40 (von 106)

Axel Felsmann: 52:13, 38. GW, 38. Mann, 5. M45 (von 165)

Frank Bartsch: 52:50, 44. GW, 44. Mann, 10. M40 (von 106), **PB** (bisher 56:20)

Jonas Schulz: 54:30, 67. GW, 66. Mann, **1. MU23** (von 5)

Ali Schachtschneider: 54:43, 70. GW, 69. Mann, 18. M40 (von 106), **PB** (bisher 59:00)

Sascha Jänicke: 56:14, 100. GW, 96. Mann, 8. M30 (von 27)

Thomas Brandt: 58:58, 175. GW, 164. Mann, 35. M45 (von 167)

Volker Asche: 58:59, 176. GW, 165. Mann, 26. M35 (von 69)

Peter Rings: 59:10, 183. GW, 170. Mann, 5. M60 (von 36), **PB** (bisher 59:32)

Renke Luers: 1:00:25, 233. GW, 213. Mann, 52. M45 (von 167)

Claudia Steffen: 1:00:50, 258. GW, 23. Frau, 6. W45 (von 46), **PB** (bisher 1:08:15)

Nils Riesenberg: 1:01:01, 251. GW, 227. Mann, 32. M35 (von 69), **PB** (bisher 1:05:04)

Norbert Schulte: 1:01:07, 254. GW, 229. Mann, 14. M55 (von 57), **PB** bisher 1:04:54)

Werner Lippert: 1:01:10, 256. GW, 231. Mann, 9. M60 (von 36), **PB** (bisher 1:03:40)

Heike Greis: 1:01:44, 268. GW, 28. Frau, 6. W45 (von 46), **PB** (bisher 1:03:28)

Jo Schachtschneider: 1:01:45, 269. GW, 240. Mann, **3. MU18** (von 6), **PB** (bisher 1:06:53)

Markus Engling: 1:03:34, 314. GW, 289. Mann, 75. M45 (von 167)
Stefan Baur: 1:05:30, 377. GW, 335. Mann, 16. MHK (von 42)
Peter Baur: 1:05:31, 379. GW, 337. Mann, 26. M55 (von 57)
Christoph Wöste: 1:06:13, 413. GW, 367. Mann, 39. M35 (von 69)
Andreas Gärtner-Kunkel: 1:07:29, 450. GW, 398. Mann, 37. M55 (von 57)
Bianca Prang: 1:08:32, 489. GW, 60. Frau, 10. W35 (von 29), **PB** (bisher 1:09:23)
Roman Greis: 1:09:08, 510. GW, 444. Mann, 120. M45 (von 167)
Horst-Dieter Ogiewa: 1:09:42, 533. GW, 465. Mann, 19. M60 (von 36)
Franz-Josef Lienland: 1:09:43, 544. GW, 466. Mann, 7. M65 (von 16)
Michael Bamberger: 1:10:51, 562. GW, 486. Mann, 22. M60 (von 36), **PB** (bisher 1:12:23)
Gerd Seyen: 1:11:36, 582. GW, 497. Mann, 83. M40 (von 106)
Petra Behrens: 1:13:08, 617. GW, 93. Frau, 20. W45 (von 46)
Kerstin von Hebel: 1:14:15, 647. GW, 98. Frau, 11. W30 (von 24), **PB** (bisher 1:17:17)
Sabine Stein: 1:15:26, 679. GW, 107. Frau, 26. W45 (von 46)
Kirsten Taube: 1:17:36, 733. GW, 135. Frau, 26. W50 (von 38), **PB** (bisher 1:30:14)
Jürgen Dannemann: 1:17:56, 741. GW, 604. Mann, 116. M50 (von 125)
Reinhard Schulz: 1:18:17, 748, 608. Mann, 30. M60 (von 36)
Ursula Baur: 1:18:25, 753. GW, 144. Frau, 8. W55 (von 12)

31.12.2012, Obenstrohe, 3. Silvesterlauf, 5km, 10km

Eine AK-Wertung gab es zwar nicht, aber mit einer neuen PB endete das Laufjahr für

Markus Brosam: 25:25, 21. GW (von 96), 19. Mann (von 60), **PB** (bisher 25:25)

31.12.2012, Thülsfeld, 35. Silvesterlauf, 9,5km, 10 Meilen

Ein Sieg und ein dritter Platz, sowie ein Debüt, eine PB und ein Vereinsrekord, das alles holten zwei Läufer

10 Meilen: Franz-Josef Lienland: 1:30:52, 125. GW (von 177), 114. Mann (von 146), **1. M65** (von 4), **Debüt, VR** (bisher Germán Flitz 1:40:52)

9,5 KM: Frank Bartsch: 39:25, 7. GW (von 13), 7. Mann (von 108), **3. M40** (von 15)

31.12.2012, Oldenburg, 4. Silvesterlauf, 1,5km, 4,9km, 9,7km, 5km Nordic

Vom LSF/SWO nahmen 33 Akteure teil, die hier zusammengefaßt sind: die größte Gruppe. Getrennt die 2. und 3.-größte Gruppe. Es gab 3 AK-Siege, 8 zweite und vier 3. Plätze sowie 13 Debüts. Über 5km gab es 4 PB; drei Läufer waren über 10 km so schnell wie nie. Ein ordentlicher sportlicher Abschied vom SWO.

Über die Nordic **Walkingstrecke von 5km** wurde Frank bei seinem Debüt 2. Ohne AK-Wertung

Frank Steltenpohl: 38:05, **2. GW** (von 8), **2. Mann** (von 4), **Debüt**

Im Kinderlauf **über 1,5km** gab es gleichfalls einen 2. Rang.

Jacques Eilers: 7:10, 23. GW (von 51), 13. Junge (von 30), **2. MSB** (von 2)

Noel Eilers: 7:56, 31. GW (von 51), 16. Junge (von 30), 9. MSD (von 13)

Im **Hauptlauf über zehn Kilometer** kamen 335 Läufer ins Ziel, davon 74 Frauen (22,4 Prozent). Vom LSF/SWO waren 16 Läufer dabei, davon 6 Frauen (38 Prozent). Drei AK-Siege konnten errungen werden sowie vier weitere Podestplätze. Zudem gaben Volker und Petra B. ihre Debüts.

Daniel Witte: 35:41, 5. GW, 5. Mann, **2. MHK** (von 30)

Axel Felsmann: 39:02, 22. GW, 21. Mann, **3. M45** (von 60)

Heinz Reinmold: 43:02, 61. GW, 56. Mann, **2. M60** (von 13)

Christian Willenbrink: 43:54, 79. GW, 72. Mann, 12. M45 (von 60)

Peter Rings: 44:43, 90. GW, 82. Mann, **3. M60** (von 13)

Claudia Steffen: 45:25, 99. GW, 10. Frau, **1. W40** (von 13)

Jonny Schachtschneider: 45:42, 107. GW, 94. Mann, **1. MSA** (von 1)

Volker Asche: 45:51, 110. GW, 97. Mann, 15. M35 (von 26), **Debüt**

Nils Riesenberger: 46:17, 118. GW, 103. Mann, 10. M30 (von 18)

Sandra Janssen: 48:49, 164. GW, 20. Frau, 6. WHK (von 13)

Alfons Kosse: 51:59, 211. GW, 182. Mann, 8. M55 (von 18)

Michael Bamberger: 53:25, 224. GW, 194. Mann, 11. M60 (von 13)

Petra Behrens: 54:58, 249. GW, 34. Frau, 5. W45 (von 13), **Debüt**

Sabine Stein: 55:53, 266. GW, 43. Frau, 7. W45 (von 13)

Annika Bingener: 56:33, 275. GW, 48. Frau, **1. WSB** (von 1)

Christine Bingener: 58:43, 300. GW, 56. Frau, 8. W40 (von 13)

Beim **Jedermannslauf über fünf km** kamen 246 Läufer ins Ziel, davon 97 Frauen (40 Prozent). Vom LSF/SWO waren 15 Finisher dabei, davon 4 Frauen (27 Prozent). Es gab zehn Debüt, davon sechs aus dem Anfängerkurs.

Erstaunlich, alle blieben unter einer halben Stunde. Dann sind drei 2. Plätze durch Renke, Amelie und Johanna zu vermelden, sowie vier Bestzeiten (Amelie, Klaus, Friedrich, Manfred).

Renke Luers: 21:53, 26. GW, 20. Mann, **2. M45** (von 12), **Debüt**

Amelie Kunkel: 23:24, 45. GW, 12. Frau, **2. WSB** (von 7), **PB** (bisher 24:31)

Christian Naber: 24:30, 66. GW, 47. Mann, 8. M30 (von 11), **Debüt**

Andreas Gärtner-Kunkel: 24:50, 73. GW, 51. Mann, 3. M55 (von 12), **Debüt**

Anja Eilers: 26:56, 116. GW, 35. Frau, 8. W40 (von 18), **Debüt**
Mathias Schwichtenberg: 27:08, 123. GW, 86. Mann, 8. M35 (von 19)
Friedrich Bäßmann: 28:31, 148. GW, 103. Mann, 11. M50 (von 19), **PB** (bisher 30:48)
Klaus Wettwer: 28:42, 149. GW, 184. Mann, 12. M50 (von 19), **PB** (bisher 29:43)
Johanna Kurz: 29:18, 166. GW, 54. Frau, **2. WJB** (von 2), **Debüt**
Martina Naumann: 29:18, 168. GW, 56. Frau, 11. W40 (von 18), **Debüt**
Ralph Hempel: 29:24, 172. GW, 114. Mann, 13. M40 (von 17), **Debüt**
Uwe Janssen: 29:41, 179. GW, 116. Mann, 16. MHK (von 17), **Debüt**
Manfred Weber: 29:47, 180. GW, 117. Mann, 10. M55 (von 12), **PB** (bisher 33:15)
Frank Vollmer: 29:57, 186. GW, 118. Mann, 15. M35 (von 19), **Debüt**
Christoph Wöste: 29:58, 187. GW, 119. Mann, 16. M35 (von 19), **Debüt** (lief betreunt mit)

14.12.2012, Ahlen, 9. Weihnachtscitylauf

Ein SWOer nutzte den amtlichen Zehner auf Einladung als flotten Trainingslauf vor dem Weihnachtscross in Borgholzhausen. (Der Chip funktioniert erneut nicht. Ergebnisse daher noch inoffiziell.)

Michael Schardt: 50:46, 153. GW (von 221), 122. Mann (von 164), 10. M55 (von 12)

07.12.2012, Wiedenbrück, 20. Christkindlauf, 10km

1191 kamen ins Ziel, davon 868 Männer und 323 Frauen (27 Prozent).

Michael Schardt: 47:58, 447. GW, 391. Mann, 11. M55 (von 56)

Sabrina Biondi: 1:06:26, 1165. GW, 305. Frau, 27. W35 (von 29)

02.12.2012, Münster, 23. Adventslauf um den Aasee, 5km, 10km

Beim **Zehner** kamen 284 Läufer ins Ziel, davon 185 Männer und 99 Frauen (35 Prozent)

Friedhelm Schmidt: 47:14, 56. GW, 52. Mann, 5. M50 (von 22)

Michael Schardt: 50:06, 84. GW, 75. Mann, 4. M55 (von 10)

Beim **Jedermannslauf** über 5 km kamen 266 Läufer ins Ziel, davon 119 Männer und 147 Frauen (55,3 Prozent)

Sabine Schenk: 24:28, 65. GW, 18. Frau, 6. W40 (von 21)

02.01.2012: Wildeshausen: 16. Nikolauslauf, 6,4km, 12,5km, 10 Uhr

Über **12,5 km** kamen 155 Läufer ins Ziel, davon 118 Männer und 37 Frauen (24 Prozent). Frank und Peter holten AK-Sieg. Frank wurde Gesamtvierter. Bianca verpaßte einen Podestplatz knapp

Frank Bartsch: 51:35 (4:08/KM), 4. GW, 4. Mann, **1. M40** (von 20)

Peter Rings: 56:27 (4:31/km), 23. GW, 22. Mann, **1. M60** (von 6)

Bianca Bruns: 1:12:37 (5:49 /km), 124. GW, 22. Frau, 4. W40 (von 6)

Mike Hesse: 1:12:38 (5:49/km), 125. GW, 103. Mann, 13 M55 (von 14)

Beim **Jedermannslauf über 6,4km** waren 93 Finisher im Ziel, davon 55 Männer und 38 Frauen 41 Prozent). Marie erlangte eine Vizemeisterschaft

Maria Burmeister: 38:15 (5:59/KM), 45. GW, 13. Frau, **2. W45** (von 7)

02.12.2012, Schortens, Nordwestcross, 9,740 km

Vom SWO war wie im letzten Jahr nur ein Läufer am Start. Heinz wiederholte seinen M60er Vorjahrsieg.

Heinz Reinmold: 43:56 (4:31/km), 9. GW (von 71), 8. Mann (von 59), **1. M60** (von 7)

24.11.2012, Dortmund, 47. Parklauf Rund um den Fernsehturm, 10km

158 Teilnehmer waren dabei, davon 112 Männer und 46 Frauen (29 Prozent).

Michael Schardt: 49:25, 76. GW, 70. Mann, 4. M55 (von 7)

23.11.2012, Bremerhaven, 2. Klimahauslauf, 1000m

Der Lauf hat keine AK-Wertung. Jedoch gibt es eine Mannschaftswertung nach dem Zufallsprinzip. Vom SWO war wie schon bei der Premiere dabei

Michael Bamberger: 6:25, 75. GW (von 229), 65. Mann (von 147)

Sein Team "Bremerhaven" wurde in 1:04:28 in der GW 6. (von 15)

17.11.2012, Emden, 15. Wall-Lauf, 6,4km

Als einziger Starter wurde Frank Bartsch Gesamtzweiter:

Frank Bartsch: 24:07, **3. GW** (von 46), **2. Mann** (von 27), **2. M40** (von 6)

11.11.2012, Istanbul, 36. Bosphorus Marathon

Bei diesem Marathon waren 2347 Läufer im Ziel, davon 376 Frauen

Felix Levold: 3:51:05 (HM 1:56:31), 679. GW, 626. Mann, 113. M40 (von 317)

31. Loop dwasch dörn Wildenloh, 9km, 9,3km

Vom SWO nahmen fünf Läufer am Leistungscross über 9000 Meter teil. Es gab drei AK-Siege und 2 zweite Ränge. Axel wurde Gesamtdritter. Von 67 Teilnehmern waren 59 Männer und 8 Frauen (11,9 Prozent) dabei. Am Lauf über 9,3km ohne Zeitwertung nahm zudem Germán Flitz teil.

Axel Schneider: 35:52, **3. GW, 3. Mann, 1. M50** (von 10)

Olli Oltmanns: 37:51, 6. GW, 5. Mann, **1. M35** (von 4)

Frank Bartsch: 38:16, 8. GW, 7. Mann, **2. M40** (von 15)

Heinz Reinmold: 40:43, 24. GW, 22. Mann, **1. M60** (von 3)

Nils Riesenber: 43:12, 35. GW, 32. Mann, **2. M30** (von 2)

German Flitz: 9,3km Jedermannslauf, ohne Zeitwertung

03.11.2012, Troisdorf, 12. 6h-Lauf, 1. DM 6h-Lauf, 6h-Staffel

Die einzige SWO-Staffel wurde als Männermannschaft gewertet, da keine gemischten Staffeln vorgesehen waren. Als einzige von sieben Staffeln hatten sie nur drei statt möglichen fünf Läufern am Start. Von der Möglichkeit, nach jeder Runde zu wechseln, machten Karin Riegger, Michael Schardt und Peter Riegger keinen Gebrauch.

SWO-1: 58200m, 7. GW (von 7), 6. Männerstaffel (von 6)

28.10.2012: Brake-Nordenham: 2. Halbmarathon

Der einzige Starter des SWO kam zum Saisonende noch einmal zu einer Bestzeit:

Christian Willenbrink: 1:35:00, 15. GW (von 78), 14. Mann (von 58), **3. M45** (von 11), **PB** (bisher 1:35:50)

28.10.2012: Frankfurt: 31. BMW-Marathon

11964 Läufer beendeten erfolgreich den Frankfurt Marathon. Das ist das zweitbeste Ergebnis nach Berlin. Es waren 9784 Männer im Ziel und 2180 Frauen (18,22 Prozent). Anna lief Debüt.

Gerd Guhl: 3:53:19, 6144. GW, 5493. Mann, 612. M50 (von 1227)

Anna Kraßmann: 4:16:36, 8822. GW, 1218. Frau, 169. WHK (von 296), **Debüt**

21.10.2012, Oldenburg, 5. Marathon, Mannschaftswertung

Beim Oldenburger Citylauf/Marathon gab es über 5 km eine Mannschaftswertung. Gleichfalls wurde innerhalb der HM-Landesmeisterschaften eine Mannschaftswertung durchgeführt. Jeweils gehören drei LäuferInnen in ein Team. Es gab keine Mixedmannschaften. Bei der LM wurden sowohl Einlaufwertungen wie AK-Wertungen durchgeführt ab M/W 30/ bis MW60+.

Fünf Kilometer

SWO Männer (F. Gräfedüinkel, L. Fuchs, M. Ostendorf), 1:10:12, 12. GW (von 40)

SWO Frauen (A. Kunkel, C. Küther-Baur, K. Tanzyna), 1:30:07, 19. GW (von 34)

HM-Landesmeisterschaft

SWO Männer 1 (D. Witte, A. Schneider, S. Jänicke), 4:09:29, 12. GW (von 40)

SWO Männer 2 (M. Ibelings, R. Brandt, H. Reinmold), 5:03:03, 33. GW (von 40)

21.10.2012, Oldenburg, 5. Marathon, M, HM, 10km, 5km, 1km

Vom SWO waren 66 Läufer über die fünf Wettbewerbe im Ziel, davon 44 Männer und 22 Frauen. Sie stellten insgesamt 18 persönliche Bestleistungen auf, gaben sechs Debüts und erreichten sechs Podestplätze, darunter auch der Landesmeistertitel in M50 von Axel Schneider im Halbmarathon. Die einzelnen Läufe:

Über die **Kindermeile** waren 176 Kinder gelaufen, davon 90 Jungs und 86 Mädchen. Vom SWO war nur dabei

Nico Fuchs: 8:13, 39. GW, 27. Junge, 19. MU10 (von 75)

Beim Oldenburger Runnerspoint **Marathon** wurde die Marke von 200 Finishern erneut nicht erreicht. 186 Läufer schafften die Strecke, davon 167 Männer und 19 Frauen, was ganze 10,2 Prozent sind. Vom SWO kamen alle vier Männer durch, wobei Nils sogar Bestzeit lief und die 4-Stunden-Marke nur knapp verfehlte. Stefan lief mit Peter betreuend mit.

Nils Riesenberg: 4:00:44, 120. GW, 108. Mann, 12. M30 (von 13), **PB** (bisher 4:14:52)

Stefan Baur: 4:23:40, 155. GW, 137. Mann, 7. MHK (von 12)

Peter Baur: 4:23:40, 156. GW, 138. Mann, 8. M55 (von 12)

Manfred Lanfermann: 4:34:16, 171. GW, 152. Mann, 11. M55 (von 12)

Beim Öffentlichen **Halbmarathon** gab es 1171 Finisher. Damit war es der bestbesetzte Lauf. 894 Männer und 277 Frauen (23,7 Prozent) kamen ins Ziel. Vom SWO waren 29 Akteure dabei, davon 10 Frauen (34,5 Prozent).

Bestzeiten schafften die beiden Axels, die beiden Gerds sowie Claudia, Tim und Andreas G-K. Erfolgreiche Debüts sind von Volker und Ursula zu vermelden. Die einzige Platzierung erreichte Axel S. als Sieger der M50, was gleichzeitig auch den Landesmeistertitel bedeutet. An der gleichzeitig ausgetragenen Landesmeisterschaft Bremen/Niedersachsen nahmen 226 Läufer teil, davon 168 Männer und 58 Frauen (22,3 Prozent). Vom SWO waren es 6 Männer und 2 Frauen. Bei der LM wird die Bruttozeit zugrundegelegt. - Felix und Christian liefen betreuend mit bzw. machten einen Trainingslauf.

Daniel Witte: 1:17:50, 26. GW, 26. Frau, 9. MHK (von 119)

Wertung LM: 1:17:53, 24. GW, 24. GW, 9. MHK (von 19)

Axel Schneider: 1:19:49, 37. GW, 36. Mann, **1. M50** (von 132), **PB** (bisher 1:21:52)

Wertung LM: 1:19:52, 32. GW, 31. Mann, **1. M50** (von 28), **Landesmeister**

Axel Felsmann: 1:23:30, 63. GW, 61. Mann, 10. M45 (von 193), **PB** (bisher 1:27:21)

Sascha Jänicke: 1:31:38, 159. GW, 148. Mann, 16. M30 (von 84)

Wertung LM: 1:31:44, 109. GW, 100. Mann, 9. M30 (von 11)

Tim Ohlsen: 1:32:37, 174. GW, 162. Mann, 29. M40 (von 148), **PB** (bisher 1:34:12)

Ali Schachtschneider: 1:33:34, 193. GW, 179. Mann, 33. M40 (von 148)

Michael Ibelings: 1:33:35, 194. GW, 181. Mann, 27. M35 (von 99)

Wertung LM: 1:33:42, 122. GW, 112. Mann, 22. M35 (von 23)

Thomas Brandt: 1:37:19, 255. GW, 233. Mann, 39. M40 (von 148)

Wertung LM: 1:37:38, 140. GW, 123. Mann, 19. M40 (von 21)

Frank Bartsch: 1:40:02, 297. GW, 268. Mann, 43. M40 (von 148)

Norbert Schulte: 1:42:55, 373. GW, 335. Mann, 51. M50 (von 132)

Gerd Guhl: 1:42:56, 379. GW, 337. Mann, 52. M50 (von 132), **PB** (bisher 1:43:44)

Claudia Steffen: 1:43:59, 407. GW, 47. Frau, 8. W40 (von 46), **PB** (bisher 1:45:19)
Andreas Piepgras: 1:44:19, 419. GW, 370. Mann, 17. M60 (von 39)
Heike Greis: 1:46:23, 482. GW, 63. Frau, 14. W45 (von 47)
Wertung LM: 1:46:47, 189. GW, 36. Frau, 10. W45 (von 12)
Volker Uden: 1:46:47, 466. GW, 424. Mann, 75. M40 (von 148), **Debüt**
Heinz Reinmold: 1:51:38, 630. GW, 540. Mann, 21. M60 (von 39)
Wertung LM: 1:51:23, 205. GW, 159. Mann, 11. M60 (von 12)
Andreas Gärtner-Kunkel: 1:52:04, 642. GW, 552. Mann, 23. M55 (von 49), **PB** (bisher 1:54:37)
Felix Levold: 1:53:08, 676. GW, 575. Mann, 101. M40 (von 148)
Bianca Prang: 1:54:23, 715. GW, 111. Frau, 13. W35 (von 36)
Judith Hilker: 1:54:52, 729. GW, 113. Frau, 21. W30 (von 49)
Christian Willenbrink: 1:54:52, 730. GW, 617. Mann, 136. M45 (von 193)
Gerd Seyen: 1:55:20, 747. GW, 632. Mann, 110. M40 (von 148), **PB** (bisher 1:58:21)
Heide Neefe: 1:56:18, 770. GW, 120. Frau, 12. W50 (von 27)
Sonja Kläner: 1:56:59, 797. GW, 129. Frau, 25. W40 (von 46)
Anna Kraßmann: 1:58:53, 850. GW, 140. Frau, 24. WHK (von 40)
Kerstin von Hebel: 1:58:53, 851. GW, 141. Frau, 23. W30 (von 49)
Wertung LM: 2:00:40, 222. GW, 56. Frau, 11. W30 (von 11)
Melanie Sander-Berg: 2:04:59, 951. GW, 167. Frau, 30. W40 (von 46)
Ursula Baur: 2:05:08, 956. GW, 167. Frau, 15. W50 (von 27), **Debüt**
Michael Bamberger: 2:20:14, 1119. GW, 868. Mann, 39. M60 (von 69)
Beim Oldenburger Citylauf über **zehn Kilometer** gab es 936 Finisher, davon 626 Männer und 309 Frauen (33 Prozent). Vom SWO waren 21 Läufer dabei, davon 8 Frauen (38,1 %). Es gab 7 PB durch Jonny, Kirsten, Sabrina, Dagmar, Hubertus, Maik und Tanja. Ein Debüt gab Marc und Ralph, während Ralph (3. M35), Peter (2. M60) und Jonny (2. MU16) drei Platzierungen schafften.
Ralph Obalski: 40:25, 47. GW, 45. Mann, **3. M35** (von 65), **Debüt**
Peter Rings: 44:50, 128. GW, 119. Mann, **2. M60** (von 19)
Jo Schachtschneider: 45:12, 136. GW, 127. Mann, **2. MU16** (von 14, **PB** (bisher 45:26)
Ghassan Omayrat: 48:08, 253. GW, 224. Mann, 24. M30 (von 55)
Marc Cardinal: 48:31, 268. GW, 238. Mann, 51. MHK (von 96), **Debüt**
Horst-Dieter Ogiewa: 50:38, 343. GW, 301. Mann, 11. M55 (von 44)
Tim Rosenkranz: 50:39, 344. GW, 302. Mann, 60. MHK (von 96)
Louisa Lübkemann: 52:18, 425. GW, 61. Frau, 14. WHK (von 78)
Sascha Stolorz: 52:47, 424. GW, 376. Mann, 38. M35 (von 66)
Tanja Eckel: 53:14, 435. GW, 71. Frau, 18. WHK (von 78), **PB** (bisher 53:58)
Hubertus Hecklinger: 54:47, 537. GW, 439. Mann, 51. M35 (von 65), **PB** (bisher 57:11)
Jürgen Dannemann: 54:58, 545. GW, 445. Mann, 48. M50 (von 74)
Sabine Stein: 56:06, 586. GW, 114. Frau, 13. W45 (von 43)
Bianca Bruns: 56:22, 594. GW, 117. Frau, 18. W40 (von 41)
Kirsten Taube: 59:09, 689. GW, 161. Frau, 12. W50 (von 30), **PB** (bisher 1:00:03)
Klaus Wettwer: 59:26, 696. GW, 532. Mann, 59. M50 (von 74)
Maik Hollwege: 1:00:52, 745. GW, 562. Mann, 63. M35 (von 65), **PB** (bisher 1:01:56)
Sabrina Biondi: 1:03:50, 819. GW, 231. Frau, 34. W35 (von 39); **PB** (bisher 1:04:02)
Fred Jaworski: 1:07:53, 890. GW, 613. Mann, 70. M50 (von 74)
Rita Wagner: 1:09:18, 905. GW, 287. Frau, 41. W40 (von 41)
Dagmar Papenfuß: 1:09:33, 906. GW, 288. Frau, 30. W50 (von 30), **PB** (bisher 1:11:10)
Beim Oldenburger Citylauf über **fünf Kilometer** kamen 625 Läufer ins Ziel, davon 281 Frauen (45 Prozent). Vom SWO 11 Läufer dabei, davon drei Frauen. Bestzeiten stellten Amelie, Luca und Sascha auf, den einzigen Podestplatz eroberte Luca. Debüts liefen Christine und Krystian. Sascha war für seine Frau gelaufen, hatte zuvor schon den 10er absolviert. Markus hatte den Chip vergessen, die Zeit konnte aber rekonstruiert werden. Bei den Erwachsenen gab es keine AK-Wertung, sondern nur M/W-HK.
Frank Gräfedünkel: 20:24, 28. GW, 26. Mann, 17. MHK (von 220)
Amelie Kunkel: 24:31, 147. GW, 28. Frau, 5. WU14 (von 29) **PB** (bisher 25:03)
Luca Fuchs: 24:38, 156. GW, 128. Mann, **2. MU10** (von 11), **PB** (bisher 27:19)
Keno Gräfedünkel: 25:07, 170. GW, 137. Mann, 15. MU14 (von 31)
Mika Ostendorf: 25:10, 172. GW, 139. Mann, 16. MU14 (von 31)
Michael Schardt: 25:14, 173. GW, 140. Mann, 82. MHK (von 220)
Markus Brosam: 27:37, 268. GW, 201. Mann, 115. MHK (von 220)
Krystian Celary: 32:05, 488. GW, 304. Mann, 191. MHK (von 220), **Debüt**
Christine Küther-Baur: 32:48, 533. GW, 199. Frau, 118. WHK (von 183), **Debüt**
Sascha Stolorz: 32:48, 514. GW, 315. Mann, 201. MHK (von 220), **PB** (bisher 33:29)
Bianca Bove: 43:04, 619. GW, 275. Frau, 178. WHK (von 183)

20.10.2012: Lengerich: 17 Teutolauf, 29,0km, 13,5km, 6,9km

Zum 4. Mal beim Teutolauf über 29 km und 600 HM war. Es gab 947 Finisher, davon 179 Frauen (18,9 Prozent)
Michael Schardt: 3:20:09, 861. (von 947), 716. Mann (von 768), 58. M55 (von 61)

21.10.2012: Dresden: Morgenpost-Marathon, M, HM, 10km

Vom SWO liefen drei Akteure den Halbmarathon. Finisher gab es 3585, davon 1050 Frauen (29,3 Prozent)

Lars Wölck: 1:59:12, 2256. GW, 1856. Mann, 186. M50 (von 276)

Arno Backer: 2:06:17, 2744. GW, 2147. Mann, 114. M55 (von 159)

Barbara Wölck: 2:25:59, 3413. GW, 943. Frau, 193. W45 (von 217)

14.10.2012, Köln, 17. Marathon, M, HM

Vom SWO nahmen die drei "K"s teil. Kim erlief bei ihrem HM-Debüt einen feinen 14. Platz in weiblicher Jugend A heraus. Es ist das erste HM-Mädel des SWO. 9841 Läufer kamen ins Ziel, davon 6317 Männer und 3524 Frauen (35,8 Prozent)

Kim Riegger: 2:04:07, 4983. GW, 1429. Frau, 14. WJA (von 37), **Debüt**

Karin Riegger: 2:04:07, 4985. GW, 1431. Frau, 104. W50 (von 291)

Kerstin von Hebel: 2:34:00, 9428. GW, 3248. Frau, 603. W30 (von 603)

14.10.2012, München, 28 München-Marathon mit DM, M

Vom SWO nahmen sechs Läufer am Marathon teil nebst Teilnahme an der Deutschen Marathonmeisterschaft.

Bestzeiten oder Plazierungen gab es keine. Insgesamt gab es 6097 Finisher, davon 4943 Männer und 1163 Frauen (19,1 Prozent). Bei der DM waren 488 Läufer dabei, davon 126 Frauen (25,8 Prozent). Die M60-Mannschaft wurde unter vier Teams Deutscher Vize-Marathonmeister.

Durchlaufwertung Mannschaft:

SWO1 (Peter, Andreas, Frank), 11:13:14, 54. GW (von 59)

SWO2 (Werner, Friedhelm, Michael), 12:58:45, 59. GW (von 59)

Altersklassenwertung Mannschaft:

SWO-M60 (Peter, Andreas, Werner): 11:22:44, 2. GW (von 4), **Deutscher Vizemeister**

Einzelwertung:

Peter Rings: 3:33:34, 1517. GW, 1404. Mann, 18. M60 (von 135)

Wertung DM: 349. GW (von 488), 286. Mann (von 362), 11. M60 (von 21)

Andreas Piepgras: 3:47:57, 2459. GW, 2216. Mann, 35. M60 (von 135)

Wertung DM: 392. GW (von 488), 310. Mann (von 362), 17. M60 (von 21)

Frank Bartsch: 3:51:33, 2657. GW, 2377. Mann, 463. M40 (von 886)

Wertung DM: 400. GW (von 488), 315. Mann (von 362), 43. M40 (von 46)

Werner Lippert: 4:01:03, 3427. GW, 2988. Mann, 62. M60 (von 135)

Wertung DM: 437. GW (von 488), 334. Mann (von 362), 19. M60 (von 21)

Friedhelm Schmidt: 4:14:18, 4194. GW, 3584. Mann, 413. M50 (616)

Wertung DM: 459. GW (von 488), 349. Mann (von 362), 49. M50 (von 50)

Michael Schardt: 4:43:24, 5350. GW, 4429. Mann, 230. M55 (von 271)

Wertung DM: 480. GW (von 488), 256. Mann (von 362), 43. M55 (von 43)

11.10.2012, Oldenburg, 1. Benefizlauf am Utkiek, 2,7km, 5,7km

Vom SWO waren acht Aktive dabei. Einer lief 2,7km, sieben die Langstrecke. Die drei besten eines Teams kamen in die Teamwertung. Mathias lief für "laufend besser", Olli lief ohne Teamangabe, die anderen für "Gemeinnützige Werkstätten". Gewertet wurden dort Ghassan, Axel und Hubertus. Kerstin und Axel liefen je betreuend mit.

Beim **Lauf über 5,3 km** waren 64 Läufer am Start, davon 46 Männer und 18 Frauen. Es gab 5 AK-Siege, ein Mal Platz 2 und einmal Platz 3. In der Mannschaftswertung wurde die Gemeinnützige in 1:27:19 Std. 3. (von 4)

Olli Oltmanns: 23:21, (Schnitt 4:04), 4. GW, 4. Mann, **1. M35** (von 4)

Ghassan Omyrat: 26:44, 11. GW, 10. Mann, 4. U23 (von 11)

Axel Schneider: 26:45, 12. GW, 11. Mann, **1. M50** (von 4)

Hubertus Hecklinger: 33:50, 39. GW, 36. Mann, **3. M35** (von 4)

Markus Brosam: 34:05, 40. GW, 37. Mann, **1. M30** (von 2)

Maik Hollwege: 37:31, 55. GW, 42. Mann, 4. M35 (von 4)

Krystian Celary: 40:44, 60. GW, 44. Mann, **2. M30** (von 2)

Kerstin von Hebel: 40:44, 61. GW, 18. Frau, **1. W30** (von 1)

Beim **Lauf über 2,7km** waren 26 Läufer dabei, davon 13 Männer und 13 Frauen.

Mathias Schwichtenberg: 11. GW, 6. Mann, **1. M35** (von 1)

In der Mannschaftswertung wurde Mathias in 44:44 **Sieger** (von 2 Teams)

07.10.2012: Bremen: 8. swb-Marathon, M, HM, 10k

Insgesamt nahmen 25 SWO-Läufer am bremer Laufevent teil. 6 im Marathon, 3 über 10km und 16 im HM, darunter 9 Frauen. Heike stellte im Marathon einen Vereinsrekord auf und wäre bei der LM in W45 dritte geworden, Axel wurde Landesmeister in M50 und Kerstin 3. in W30. Acht PB gab es auf den drei verschiedenen Strecken und zwei SWO-Debüts.

Beim **Marathon** finshten 1117 Läufer. 934 Männer und 183 Frauen (16,4 Prozent). Von den 6 SWO-Startern liefen 3 Bestzeit, drei machten bei der Landesmeisterschaft mit. Axel siegte in M50 und Kerstin wurde 3. Heike stellte

einen neuen Vereinsrekord bei den Frauen auf.

Axel Schneider: 2:55:25, 30. GW, 30. Mann, **2. M50** (von 144)

Plazierung LM: 21. GW (von 105); 21. Mann (von 75), **1. M50** (von 10), **Landesmeister**

Christian Willenbrink: 3:30:44, 267. GW, 249. Mann, 68. M45 (von 228), **PB** (bisher 3:36:50)

Heike Greis: 3:41:53, 391. GW, 31. Frau, 6. W45 (von 35), **PB** (bisher 3:49:06), **VR** (bisher Antje Günthner, 3:42:10)

Thomas Brandt: 3:56:24, 609. GW, 536. Mann, 128. M40 (von 209)

Plazierung LM: 96. GW (von 105), 71. Mann (von 75), 14. M40 (von 20)

Martina Miertsch: 4:11:26, 787. GW, 104. Frau, 16. W30 (von 16), **PB** (bisher 3:11:52)

Kerstin von Hebel: 4:40:25, 1000. GW, 154. Frau, 20. W30 (von 23)

Plazierung LM: 105. GW. (von 105), 20. Frau (von 20), **3. W30** (von 3), **3. Landesmeisterin**

Beim AOK-Lauf über die **Halbmarathonstrecke** waren 2780 Finisher zu zählen, davon 812 Frauen (29,2 Prozent).

Vom SWO waren 10 Männer und 6 Frauen dabei. Ihre Debüts gab gaben Nina und Gerd S., PB liefen Norbert, Gerd G., Tim und Sascha S. Frank lief betreuend mit, andere wie Anna oder Friedhelm, absolvierten einen Trainingslauf.

Tim Ohlsen: 1:34:12, 152. GW, 144. Mann, 24. M40 (von 313), **PB** (bisher 1:38:36)

Nina Wessalowski: 1:38:58, 304. GW, 23. Frau, 6. W35 (von 114), **Debüt**

Norbert Schulte: 1:40:10, 352. GW, 325. Mann, 27. M50 (von 248), **PB** (bisher 1:42:59)

Gerd Guhl: 1:43:44, 509. GW, 467. Mann, 47. M50 (von 248), **PB** (bisher 1:43:56)

Sabine Schenk: 1:52:40, 1041. GW, 122. Frau, 27. W40 (von 140)

Louisa Lübke: 1:53:07, 1065. GW, 128. Frau, 23. WHK (von 141)

Manfred Lanfermann: 1:57:00, 1338. GW, 1138. Mann, 64. M55 (von 125)

Michael Schardt: 1:57:16, 1359. GW, 1154. Mann, 66. M55 (von 125)

Heide Neefe: 1:57:29, 1380. GW, 211. Frau, 12. W50 (von 86)

Melanie Sander-Berg: 1:58:16, 1437. GW, 228. Frau, 42. W40 (von 140)

Gerd Seyen: 1:58:51, 1480. GW, 1243. Mann, 202. M40 (von 313), **Debüt**

Frank Bartsch: 2:02:05, 1702. GW, 1401. Mann, 232. M40 (von 313)

Sascha Stolorz: 2:03:19, 1784. GW, 1455. Mann, 167. M35 (von 225), **PB** (bisher 2:13:17)

Friedhelm Schmidt: 2:05:31, 1904. GW, 1530. Mann, 189. M50 (von 248)

Mike Hesse: 2:05:31, 1905. GW, 1531. Mann, 86. M55 (von 125)

Anna Kraßmann: 2:05:47, 1918. GW, 378. Frau, 70. WHK (von 141)

Den Lauf über **zehn Kilometer** nahmen 1719 Läufer teil, davon 703 Frauen (40,9 Prozent). Von den 3 SWO-Männern lief Michael I. PB

Michael Ibelings: 40:30, 59. GW, 57. Mann, 6. M35 (von 112), **PB** (bisher 40:37)

Sascha Jänicke: 40:48, 67. GW, 65. Mann, 6. M30 (von 119)

Michael Bamberger: 52:29, 559. GW, 465. Mann, 11. M60 (von 35)

03.10.2012, Hamburg, Köhlbrandbrückenlauf, 12 km

Ein Lauf ohne AK-Wertung. Einziger SWO-Starter war ...

Gerd Guhl: 58:20, 520. GW (von 2914), 479. Mann (von 1965)

03.10.2012, Ofen, 17. Herbstlauf, 3km, 5km, 10km

Vom SWO nahmen 36 Läufer teil, 16 Frauen und 20 Männer. Es gab zwei Debüts und 11 Bestzeiten, aber nur zwei Plazierungen, wovon die von Louisa sogar eine siegreiche war. Hervorzuheben ist der neue Vereinsrekord von Marie im 3 km Straßenlauf.

Beim Herbstlauf über **zehn Kilometer** kamen 578 Läufer ins Ziel, davon 431 Männer und 147 Frauen (25,4 Prozent). 17 SWOer beendeten den Lauf erfolgreich, darunter 4 Frauen. Bestzeit lief Axel F., Ali und Tanja, sein Debüt gab Christoph. Eine Platzierung kam nicht zustande, zumal Axel S. betreuend mitlief.

Axel Felsmann: 37:39, 27. GW, 27. Mann, 4. M45 (von 94), **PB** (bisher 38:15)

Ali Schachtschneider: 40:29, 57. GW, 55. Mann, 14. M40 (von 91), **PB** (bisher 41:26)

Felix Levold: 43:34, 103. GW, 96. Mann, 31. M40 (von 94)

Nils Riesenberger: 44:40, 139. GW, 129. Mann, 9. M30 (von 25)

Claudia Steffen: 46:39, 197. GW, 17. Frau, 4. W40 (von 25)

Christoph Wöste: 48:25, 263. GW, 229. Mann, 21. M35 (von 39), **Debüt**

Peter Baur: 49:43, 294. GW, 254. Mann, 19. M55 (von 38)

Tim Rosenkranz: 49:49, 299. GW, 260. Mann, 25. MHK (von 32)

Axel Schneider: 49:50, 300. GW, 261. Mann, 28. M50 (von 62)

Sascha Stolorz: 52:13, 355. GW, 306. Mann, 29. M35 (von 39)

Tanja Ekkel: 53:58, 408. GW, 63. Frau, 7. WHK (von 16), **PB** (bisher 58:11)

Mike Hesse: 55:08, 456. GW, 382. Mann, 31. M55 (von 38)

Usula Baur: 56:50, 479. GW, 84. Frau, 11. W50 (von 19)

Arno Backer: 57:41, 496. GW, 404. Mann, 33. M55 (von 38)

Klaus Wettwer: 58:39, 514. GW, 409. Mann, 57. M50 (von 62)

Sabine Stein: 59:44, 535. GW, 119. Frau, 22. W40 (von 31)

Germán Flitz: 1:01:21, 548. mann, 419. Mann, 6. M65 (von 9)

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** waren 587 Läufer im Ziel, davon 353 Männer und 234 Frauen (39,9 Prozent). Wie beim Zehner waren auch hier 17. SWOer dabei, und auch hier gab es ein Debüt von Franziska. Mit 10 Frauen waren diese in der Überzahl. Ole holt Platz 3 (M35), während Louisa in WHK siegte und um eine Sekunde ihre PB verpaßte. PBs wurden insgesamt 8 erzielt, von denen die von Fabian besonders deutlich ausfällt.

Frank Bartsch: 19:15, 26. GW, 25. Mann, 5. M40 (von 41), **PB** (bisher 19:36)

Jo Schachtschneider: 22:21, 95. GW, 84. Mann, 9. MU16 (von 24), **PB** (bisher 22:31)

Fabian Radspieler: 22:33, 98. GW, 86. Mann, 15. MHK (von 25), **PB** (bisher 29:25)

Ole Schröder: 22:43, 104. GW, 92. Mann, **3. M35** (von 17)

Gerd Seyen: 23:09, 119. GW, 103. Mann, 10. M40 (von 41), **PB** (bisher 23:21)

Louisa Lübke: 23:28, 128. GW, 21. Frau, **1. WHK** (von 12)

Amelie Kunkel: 24:53, 177. GW, 28. Frau, 5. W13 (von 26), **PB** (bisher 25:03)

Matthias Schwichtenberg: 25:42, 205. GW, 169. Mann, 9. M35 (von 17)

Annika Bingener: 26:03, 214. GW, 40. Frau, 7. W13 (von 26), **PB** (bisher 26:35)

Maria Burmeister: 28:56, 342. GW, 85. Frau, 15. W45 (von 34)

Christine Bingener: 29:00, 349. GW, 88. Frau, 13. W40 (von 47)

Karoline Burmeister: 31:31, 431. GW, 133. Frau, 19. W13 (von 26)

Franziska Cordes: 31:31, 432. GW, 134. Frau, 20. W30 (von 26), **Debüt**

Andreas Koch, 31:39, 439. GW, 300. Mann, 37. M40 (von 41)

Sabrina Biondi: 32:15, 462. GW, 156. Frau, 14. W35 (von 23)

Dagmar Papenfuß: 33:01, 485. GW, 167. Frau, 10. W50 (von 14), **PB** (bisher 33:52)

Rita Wagner: 33:44, 507. GW, 182. Frau, 36. W40 (von 47), **PB** (bisher 33:51)

Beim neuen Schülerlauf über **drei Kilometer** machten 193 Läufer mit, 101 Jungs und 72 Mädchen. Vom SWO dabei waren zwei Mädchen dabei, Marie stellt einen neuen **Vereinsrekord** für Frauen im 3 km Straßenlauf auf, der auch schneller als der der SWO-Männer ist

Marie Steffen: 14:46, 50. GW, 12. Mädchen, 6. WU12 (von 29), **Debüt, VR** (bisher Daniela Radspieler-Schröder, 18:26)

Franziska Look: 16:09, 84. GW, 28. Mädchen, 6. WU14 (von 16)

30.09.2012: Berlin: 37. BMW-Marathon

Beim Berlin Marathon finishten 34349 Läufer, davon 26450 Männer und 7899 Frauen. Das sind exakt 23,0 Prozent. Judith glänzt mit einer neuen Bestzeit, der vierten im vierten Rennen. Martina lief wie Judith ihren zweiten Marathon in 2012.

Judith Hilker: 3:59:16 (10km: 57:19, HM 2:00:27, 30km: 2:50:25), 16479. GW, 2047. Frau, 311. W30 (von 1147), **PB** (bisher 4:15:43)

Martina Miertsch: 4:16:12 (10km: 58:24, HM 2:06:30, 30km: 3:34:13), 21588. GW, 3369. Frau, 494. W30 (von 1147)

Andreas Gärtner-Kunkel: 4:20:58 (10km: 1:00:00, HM 2:05:25, 30km: 3:31:26), 22866. GW, 19128. Mann, 1054. M55 (von 1873)

29.09.2012, Bielefeld - Werther, 8. Böckstieglauf, 18km (245 Höhenmeter)

Einziger Starter vom SWO war

Michael Schardt: 1:45:26 (5:51/km), 648. GW (von 860), 535. Mann (von 655), 37. M55 (von 50)

22.09.2012, Oldenburg, 11. Spardalauf, 1,6km, 5km, 6,3km 10km

Der Spardalauf fand mit 36 SWO-Läufern statt, davon 14 Frauen. Beim Zehner waren 16 Läufer dabei, beim Berglauf 4, beim Fünfer 11 und bei den Schülerläufen 5. Es gab neun Bestzeiten und 7 AK-Siege, desweiteren 10 Podestplätze auf 2 und 3. Im Gesamteinlauf kam Daniel auf Rang 2. Debüts sind durch Thomas P und Jörg zu notieren.

Beim **Zehner** nahmen 201 Läufer teil, davon 42 Frauen (20,9 Prozent). Vom SWO waren 16 Läufer dabei, davon 3 Frauen. Seine PB stellte Axel F. ein, Klaus schaffte eine PB. In der Gesamtwertung belegte Daniel Platz zwei. AK-Siege kamen von Daniel, Axel S. und Peter R. Zweite Plätze erreichten Jonny, Claudia und Axel F. Heide belegte Rang 3. Dazu das Debüt von Jörg.

Daniel Witte: 35:02, **2. GW, 2. Mann, 1. M30** (von 12)

Axel Schneider: 36:38, 4. GW, 4. Mann, **1. M50** (von 21)

Axel Felsmann: 38:15, 12. GW, 12. Mann, **2. M45** (von 38), **PB** eingestellt

Michael Ibelings: 41:38, 22. GW, 21. Mann, 5. M35 (von 15)

Peter Rings: 44:13, 46. GW, 41. Mann, **1. M60** (von 10)

Jörg Schröder: 44:50, 52. GW, 47. Mann, 11. M45 (von 38), **Debüt**

Norbert Schulte: 45:48, 67. GW, 60. Mann, 8. M50 (von 21)

Jonny Schachtschneider: 46:19, 71. GW, 64. Mann, **2. MJU18** (von 3)

Claudia Steffen: 46:41, 82. GW, 10. Frau, **2. W40** (von 8)

Nils Riesenberg: 47:17, 87. GW, 76. Mann, 7. M30 (von 8)

Gerd Guhl: 48:38, 103. GW, 90. Mann, 14. M50 (von 21)

Sascha Stolorz: 50:28, 124. GW, 90. Mann, 11. M35 (von 15)

Heide Neefe: 52:09, 140. GW, 24. Frau, **3. W50** (von 5)

Tim Rosenkranz: 56:03, 174. GW, 145. Mann, 12. MHK (von 12)

Melanie Sander-Berg: 57:24, 181. GW, 34. Frau, 6. W40 (von 8)

Klaus Wettwer: 58:27, 186. GW, 151. Mann, 20. M50 (von 21), **PB** (bisher 59:22)

Am neu eingeführten **Berglauf über 6,3km** nahmen 52 Läufer teil, davon 10 Frauen. Vom SWO waren vier Männer am Start. Mike holte den AK-Sieg, Michael und Sascha jeweils einen 2. Platz.

Sascha Jänicke: 26:26, 6. GW, 6. Mann, **2. M30** (von 3)

Felix Levold: 27:37, 10. GW, 10. Mann, 6. M40 (von 9)

Mike Hesse: 33:25, 33. GW, 30. Mann, **1. M55** (von 4)

Michael Schardt: 35:42, 42. GW, 36. Mann, **2. M55** (von 4)

Der vermessene **Jedermannslauf über 5km** hatte 190 Finisher, darunter 80 Frauen (42 Prozent). Vom SWO nahmen elf Läufer teil, davon sechs Frauen. Thomas debütierte und holte einen Podestplatz. Es gab drei AK-Siege durch Kerstin, Germán und Michael B., Sechs Bestzeiten liefen Marie, Kerstin, Germán, Annika, Sabrina und Markus. Zwei dritte Plätze gab es für Markus und Hubertus.

Thomas Pistoore: 18:38, 6. GW, 6. Mann, **2. M40** (von 17), **Debüt**

Michael Bamberger: 25:12, 65. GW, 51. Mann, **1. M60** (von 1)

Marie Steffen: 25:57, 82. GW, 22. Frau, 5. WU12 (von 7), **PB** (bisher 26:03)

Kerstin von Hebel: 25:57, 83. GW, 23. Frau, **1. W30** (von 2), **PB** (bisher 26:08)

Hubertus Hecklinger: 25:59, 84. GW, 61. Mann, **3. M35** (von 5)

Markus Brosam: 26:06, 87. GW, 64. Mann, **3. M30** (von 6), **PB** (bisher 26:15)

Annika Bingener: 26:35, 97. GW, 29. Frau, 4. WU14 (von 9), **PB** (bisher 27:45)

Sabine Stein: 27:52, 119. GW, 34. Frau, 5. W45 (von 10)

Germán Flitz: 28:24, 124. GW, 90. Mann, **1. M65** (von 2), **PB** (bisher 29:27)

Christine Bingener: 29:51, 144. GW, 46. Frau, 9. W40 (von 12)

Sabrina Biondi: 30:02, 147. GW, 48. Frau, 6. W35 (von 7), **PB** (bisher 30:18)

Bei drei der sechs **Schülerläufe** waren auch fünf SWO-Mädchen dabei. Ella gab ihr Debüt.

Femke Luers: 7:31, 15. GW (von 112), 12. WU14 (von 97)

Franziska Look: 7:48, 25. GW (von 112), 20. WU14 (von 97)

Jitka Runge: 8:52, 41. GW (von 132), 35. WU12 (von 98)

Marthe Greis: 9:34, 42. GW (von 136), 38. WU10 (von 98)

Ella Brüggemann: 9:39, 45. GW (von 136), 41. WU10 (von 98)

22.09.2012, Freiburg, 37. nationaler und 21. internationaler Sparkassenmarathon, M, HM, 10km

Als einziger Starter war dabei über 10 km

Remi Altenberg: 1:11:42, 1685 GW (von 1732), 917. Mann (von 956), 74. M30 (von 76)

22.09.2012, Oslo, 24. Marathon, M, HM, 10km

Vom SWO waren drei Akteure dabei. Ali lief Bestzeit, Nils bestand sein Debüt. Es gab 1827 Finisher, davon 351 Frauen (19,2 Prozent)

Albrecht Schachtschneider: 3:38:14 (5:10min/km), 670. GW, 612. Mann, 105. M40 (von 233), **PB** (bisher 3:39:03)

Tim Ohlsen: 3:48:19 (5:24), 869. GW, 770. Mann, 127. M40 (von 233)

Nils Ohlsen: 3:54:15 (5:33), 988. GW, 865. Mann, 117. M45 (von 159), **Debüt**

22.09.2012: Hambergen: 11. Herbstlauf, HM, 10km, 5km

Starter gab es hier nur 47, davon 10 Frauen (21,2 Prozent). Die Strecke war 400m zu lang. Altersklasse wurden in 10er Jahrgängen zusammengefaßt (M40 = 40-49 Jahre).

Friedhelm Schmidt: 1:47:38, 17. GW, 17. Mann, 6. M50 (von 15)

Werner Lippert: 1:48:12, 19. GW, 19. Mann, **1. M60** (von 6)

Peter Baur: 1:54:41, 30. GW, 26. Mann, 9. M50 (von 15)

Sabine Schenk: 1:56:20, 34. GW, 5. Frau, **3. W40** (von 6)

15.09.2012, Garrel, Freimarktslauf, 2,5km, 5km, 10km

Vom SWO waren 22 Akteure am Start. Mit drei PB von Gerd, Wladimir und Christian sowie zwei AK-Siegen von Heike und Heinz sowie weiteren 7 Podestplätzen fiel die Bilanz ganz erfreulich aus. Robert lief über 5 km sein Debüt.

Beim **Schülerlauf über 2,5 km** waren 153 Läufer dabei, davon 84 Jungs und 69 Mädchen. Eric schaffte einen guten 2. Platz

Erik Hauken: 10:51, 11. GW, 7. Junge, **2. M11** (von 15)

Beim **Jedermannslauf über 5 km** waren 309 Läufer dabei, 175 Männer und 134 Frauen (43,4 %). Vom SWO kamen 7 Läufer ins Ziel. Wladimir und Christian mit Bestzeit und Robert mit Debüt. Podestplätze gingen an Christian (M45), Wladimir (M30) und Keno (M12) als Vize und Frank als 3. in M40.

Christian Willenbrink: 20:08, 23. GW, 21. Mann, **2. M45** (von 15), **PB** (bisher 20:13)

Wladimir Karpenko: 20:35, 28. GW, 25. Mann, **2. M30** (von 12), **PB** (bisher 21:28)

Frank Gräfedüinkel: 20:40, 29. GW, 26. Mann, 3. M40 (von 23)

Robert Sprenger: 22:40, 63. GW, 55. Mann, 9. M50 (von 21), **Debüt**

Keno Gräfedüinkel: 25:20, 123. GW, 100. Mann, **2. M12** (von 12)

Andreas Koch: 29:04, 196. GW, 129. Mann, 17. M40 (von 23)

Barbara Wölck: 31:25, 248. GW, 87. Frau, 10. W45 (von 14)

Das bestfrequentierte Rennen war der **Hauptlauf über 10 km**. Hier nahmen 358 Läufer teil, 277 Männer und 81 Frauen (22,6 Prozent). Vom SWO waren 15 Akteure dabei, allerdings konnte Axel wegen Zerrung nicht finishen. Neben der PB von Gerd S. ragen die beiden AK-Siege von Heike und Heinz heraus. Zudem Podestplätze wurden errungen von Claudia und Nina (je 2.) und Sascha (3.) Wladimir legte einen Doppelstart hin. Frank spielte Hase für Nina.

Sascha Jänicke: 41:56, 63. GW, 53. Mann, **3. M30** (von 18)

Heinz Reinmold: 42:49, 77. GW, 66. Mann, **1. M60** (von 11)

Wladimir Karpenko: 46:01, 136. GW, 120. Mann, 15. MHK (von 24)

Norbert Schulte: 45:34, 122. GW, 107. Mann, 16. M50 (von 36)

Frank Bartsch: 46:04, 138. GW, 122. Mann, 29. M40 (von 63)

Nina Wessalowski: 46:04, 139. GW, 17. Frau, **2. W35** (von 11)

Heike Greis: 47:07, 158. GW, 21. Frau, **1. W45** (von 12)

Claudia Steffen: 48:03, 173. GW, 23. Frau, **2. W40** (von 15)

Gerd Seyen: 48:28, 190. GW, 164. Mann, 36. M40 (von 63)

Manfred Lanfermann: 48:36, 191. GW, 165. Mann, 14. M55 (von 24)

Udo Schäfftlein: 49:30, 210. GW, 182. Mann, 39. M40 (von 63)

Lars Wölck: 50:14, 227. GW, 196. Mann, 25. M50 (von 36)

Sascha Stolorz: 52:26, 254. GW, 219. Mann, 26. M35 (von 28)

Arno Backer: 56:01, 294. GW, 243. Mann, 17. M55 (von 24)

12.09.2012, Berlin, 11. Bundestagslauf, 7,2km

Wie schon 2011 entsandte die Stadt Oldenburg wieder einige Läufer nach Berlin, darunter auch SWOer Robert Sprenger. Am Tag der großen Aussprache im Bundestag waren rund 270 Läufer dabei. Es gibt eine Gesamtliste, die ohne AK-Wertung ist, und eine Liste der Gäste, bei der es nur zwei AK gibt.

Robert Sprenger: 34:48, 93. GW (von 272), 82. Mann (von 188), Gäste: 24. GW (von 71), 17. MHK (von 35)

09.09.2012, Münster, 10 Volksbank-Marathon, M, Staffel-M

Zwei Marathonis firshten ihr Rennen. Michael in seinem 39. Marathon in der schlechtesten Zeit, Lars im zweiten Marathon mit Bestzeit

Lars Wölck: 4:59:02 (10km 1:03; HM 2:14; 30km 3:20), 1970. GW (von 2169), 1631. Mann (von 1776), 242. M50 (von 267), **PB** (5:00:42)

Michael Schardt: 5:22:56 (10km 0:58; HM 2:04; 30km 3:21), 2127. GW (von 2169), 1734. Mann (von 1776), 123. M55 (von 126)

09.09.2012, Berlin, 1. Volvo-Cityrun, 5km, 10km

Vom SWO startete bei diesem Rennen eine Läuferin über 10km:

Henrike Kruschinski: 59:47, 1104. GW (von 1583), 347. Frau (von 669), 64. W30 (von 115), **Debüt**

09.09.2012, Oldenburg, 2. Abendsportfest, 1000m

Vom SWO dabei und gleich mit neuem Vereinsrekord:

Daniel Witte: 2:56,00min, 8. GW (von 10), **PB + VR** (bisher D.W. 2:58,30)

07.09.2012, Börger, 17. Stundenlauf

Erstmals startet in Börger ein SWOer:

Christoph Wöste: 11940m, 26. GW (von 44), 24. Mann (von 36), **3. M35** (von 5), **Debüt**

07.09.2012: Bad Zwischenahn: 11. Ausbildungslauf, 12063m, 16 Uhr

Mit zwei SWOer fand der 11. Ausbildungslauf statt. Heike lief einen AK-Sieg heraus.

Ralph Obalski: 51:25 (4:14/km), 23. GW (von 875), 21. Mann (von 644) 16. Ausbilder (von 342), 5. M35 (von 42)

Debüt

Heike Greis: 56:42 (4:42/km), 92. GW (von 875), 4. Frau von 231), 1. Ausbilderin (von 121), **1. W45** (von 21), **PB** (bisher 58:21)

05.09.2012, Oldenburg, 1. Abendsportfest

Vom SWO sind drei Teilnahmen zu vermelden, davon wurden zwei Bronzemedailles errungen.

Weitsprung: **Ulrike Levold:** 3,49m, GW Frauen: **3.** (von 3), **Debüt**

3000m: **Daniel Witte:** 9:44,41min, GW Männer **3.** (von 12), **VR** (bisher D.W. 10:14), **PB** (bisher 10:14)

3000m: **Heinz Reinmold:** 12:03,19, GW Männer 10. (von 12), **Debüt**

02.09.2012, Bremen, 15. Lesmona Halbmarathon, 10km

Vom SWO nahme zwei Läufer am Halbmarathon teil und testeten ihr anvisiertes Tempo für den geplanten Herbstmarathon.

Frank Bartsch: 1:39:46, 69. GW (von 232), 66. Mann (von 171), 16. M40 (von 41)

Manfred Lanfermann: 2:03:21, 195. GW (von 232), 152. Mann (von 171), 12. M55 (von 14)

02.09.2012, Leer, 20. Citylauf, HM, 10km, 5km

Vom SWO nahm ein Läufer beim 10 km Rennen teil und holte einen AK-Sieg

Sascha Jänicke: 40:21, 16. GW (von 167), 15. Mann (von 127), **1. M30** (von 12)

01.09.2012, Oldenburg, 2. Airborne-Fit-Run, 18km, 8 Hindernisse

Vom SWO nahmen zwei Läufer teil. Ali erreichte einen beachtlichen Gesamtplatz.

Ali Schachtschneider: 1:43:53, 13. GW (von 247), 12. Mann (von 214)

Gerd Guhl: 1:55:16, 83. (von 247) GW, 80. Mann (von 214)

01.09.2012, 16. Wittmunder Klinkerlauf, 5km, 10km, HM

Über fünf Kilometer war ein SWOer mit neuer Bestzeit unterwegs

Gerd Seyen: 23:21, 23. GW, 19. Mann, 4. M40 (von 6), **PB** (bisher 23:38)

26.08.2012, Hannover, Eilenriede-Lauf, HM, 10km

Vom SWO waren zwei Läufer dabei im Halbmarathon

Silke Meyer: 1:52:23, 112. GW (von 149), 10. Frau (von 16), 4. W35 (von 5)

Robert Bondzio: 1:52:23, 113. GW (von 149), 103. Mann (von 133), 15. M35 (von 16)

26.08.2012, Otterndorf, 26. Volksbank-Triathlon (0,3/20/5,5)

Einzelergebnisse der Disziplinen gab es nicht für den einzigen SWO-Starter:

Mike Hesse: 1:21:09, 114. GW (von 203), 99. Mann (von 159), 11. M55 (von 17)

26.08.2012, Goldenstedt, 11 Moormarathon, m, HM, 13km, 7,5km

Vom SWO war nur ein Läufer aus Trainingszwecken dabei:

Mathias Schwichtenberg: 1:57:38, 109. GW (von 171), 86. Mann (von 134), 21. M30 (von 32)

26.08.2012, Berlin, 27. Viertelmarathon von Kreuzberg, 10,55km

Vom SWO-Debüts der Berlin-Fraktion. Gleichzeitig für alle drei erstmals eine Strecke jenseits der sechs Kilometer.

Frederik Strauß: 56:55, 254. GW, 209. Mann, 15. MHK (von 18)

Uwe Wernecke: 1:13:36, 386. GW, 288. Mann, 29. M55 (von 30)

Paul Strauß: 1:13:36, 387. GW, 289. Mann, 30. M55 (von 30)

26.08.2012, Berlin, 4. Sportscheck Nachtlauf, HM

Schöne neue PB von Judith.

Judith Hilker: 1:54:40, 1540. GW (von 2719), 193. Frau (von 751), 37. W30 (von 113), **PB** (bisher 1:55:16)

24.08.2012, Barbel, 4. Hafenfestlauf, 10km, 5km

Der Hafenfestlauf hatte im 5. Jahr seinen 5. Teilnehmerrekord. Schwarz-Weiß Oldenburg verteidigte den Mannschaftspokal aus 2011 mit 24 Teilnehmern gegenüber 21 aus dem letzten Jahr. Tatsächlich waren aber nur 22 SWO-Läufer im Ziel. Offenbar wurden die vorangemeldeten Nichtteilnehmer nicht aussortiert. Von den 22 Akteuren waren nur 2 Frauen dabei (historischer Tiefststand). Mit Daniels 2. Gesamtrang über 10 km sowie sieben Podestplätzen und sechs PB ist die sportliche Ausbeute sehr ordentlich. Besonders erfolgreich: die M60er.

Der Hauptlauf über **zehn Kilometer** hatte 287 Läufer im Ziel, davon 231 Männer und 56 Frauen (19,5 Prozent). 2 AK-Siege (Daniel, Heinz) und drei 2. Plätze (Peter, Sascha, Axel) sowie Pb von Lars, Klaus und Gerd sind die SWO-Ausbeute, dazu der 2. Gesamtrang von Daniel.

Daniel Witte: 34:47, **2. GW, 2. Mann, 1. MHK** (von 14)

Axel Schneider: 36:52, 5. GW, 5. Mann, **2. M50** (von 46)

Sascha Jänicke: 40:04, 15. GW, 15. Mann, **2. M30** (von 12)

Frank Bartsch: 41:19, 25. GW, 23. Mann, 7. M40 (von 36)

Heinz Reinmold: 42:35, 34. GW, 31. Mann, **1. M60** (von 10)

Michael Ibelings: 42:39, 35. GW, 32. Mann, 6. M35 (von 20)

Peter Rings: 44:37, 60. GW, 54. Mann, **2. M60** (von 10)

Norbert Schulte: 45:30, 72. GW, 65. Mann, 15. M50 (von 46)

Robert Sprenger: 48:21, 119. GW, 100. Mann, 23. M50 (von 46)

Gerd Seyen: 49:29, 145. GW, 130. Mann, 23. M40 (von 36), **PB** (bisher 50:02)

Lars Wölck: 49:31, 147. GW, 132. Mann, 26. M50 (von 46), **PB** (bisher 49:53)

Mike Hesse: 52:11, 185. GW, 164. Mann, 10. M55 (von 21)

Kerstin von Hebel: 54:16, 210. GW, 30. Frau, 5. W30 (von 5)

Manfred Lanfermann: 54:19, 212. GW, 182. Mann, 14. M55 (von 21)

Klaus Wettwer: 59:22, 264. GW, 224. Mann, 44. M50 (von 46), **PB** (bisher 1:01:04)

Beim Jedermannslauf **über fünf Kilometer** kamen 202 Läufer ins Ziel, davon 125 Männer und 77 Frauen (38,1 Prozent). Es gab für SWOer 3 PB, einen 2. Platz durch Bianca und einen AK-Sieg durch Michael

Thomas Brandt: 20:15, 19. GW, 18. Mann, 6. M40 (von 21)

Frank Gräfedüinkel: 21:03, 25. GW, 23. Mann, 8. M40 (von 21)

Keno Gräfedüinkel: 22:23, 42. GW, 38. Mann, 7. MS (von 21), **PB** (bisher 22:51)

Bianca Prang: 23:12, 48. GW, 6. Frau, **2. W35** (von 12), **PB** (bisher 23:19)

Mathias Schwichtenberg: 24:33, 65. GW, 54. Mann, 4. M30 (von 10)

Michael Bamberger: 25:56, 84. GW, 67. Mann, **1. M60** (von 7)

Markus Brosam: 26:15, 89. GW, 72. Mann, 10. M30 (von 10), **PB** (bisher 26:25)

19.08.2012, Großenbrode (Fehmarn), 29. Sund- und Küstenlauf, 1km, 10km, 20km

Zwei SWOer waren bei diesem Traditionsrennen dabei. Sabine holte als 4. Frau überhaupt einen Gesamtsieg.

10km: **Sabine Schenk:** 51:51, 25. GW (von 71), **1. Frau** (von 23), **1. W40** (von 3)

20km: **Friedelm Schmidt:** 1:52:54, 14. GW (von 32), 13. Mann (von 27), **2. M50** (von 7)

18.08.2012, Schortens, 26. Jever Fun Lauf, 1 km, 5km, 10km, 10 Meilen (16093m)

Mit 22 Teilnehmern gehörte der SWO zu den größten teilnehmenden Vereinen. Es hatten 22 Läufer vorangemeldet, und 22 waren auch im Ziel. Insgesamt gab es aber für den Veranstalter Verluste gegenüber 2010 und 2011 von 300 bzw. 400 Läufer aufgrund der Hitze. Ohne Bambinis kamen 1348 Läufer ins Ziel. Mit fünf Debüts, einem neuen Vereinsrekord und drei AK-Siegen gestaltete sich der Hauptlauf besonders erfolgreich. Nicht nur Daniel, auch Axel S. blieb unter dem alten Vereinsrekord. Frank lief die einzige Bestzeit. AK-Platzierungen gelangen auch Michael I. über 10 km und Michael S. über 5km. Kerstin und Manfred legten einen Doppelstart zu Trainingszwecken hin (10km+10Meilen).

Der **Hauptlauf über zehn englische Meilen** (16.093 km) sah 304 Finisher und war damit der einzige Lauf, der gegenüber den Vorjahren leicht zulegte. 238 Männer und 66 Frauen (21,7 Prozent) kamen ins Ziel. Vom SWO waren neun Läufer dabei, davon eine Frau. Fünf Läufer davon geben ihr Debüt; Christoph lief überhaupt das erste Mal für uns. Daniel sicherte sich einen weiteren Vereinsrekord, Frank lief als einziger Bestzeit. Daniel und die beiden Axels siegten in den AK M20, M45 und M50. Kerstin und Manfred waren schon 10 km gelaufen und machten einen Trainingslauf.

Daniel Witte: 1:00:28, 19. GW, 11. Mann, **1. M20** (von 23), **Debüt, VR** (bisher Stephan Dierking 1:02:38)

Axel Schneider: 1:01:45, 20. GW, 12. Mann, **1. M50** (von 28), **Debüt**

Axel Felsmann: 1:04:50, 24. GW, 16. Mann, **1. M45** (von 59)

Frank Bartsch: 1:12:52, 59. GW, 47. Mann, 10. M40 (von 59), **PB** (bisher 1:13:08)

Christian Willenbrink: 1:13:25, 61. GW, 49. Mann, 9. M45 (von 59), **Debüt**

Christoph Wöste: 1:28:53, 198. GW, 168. Mann, 20. M35 (von 29), **Debüt**

Mike Hesse: 1:36:09, 258. GW, 213. Mann, 12. M55 (von 15)

Kerstin von Hebel: 1:50:12, 297. GW, 64. Frau, 8. W30 (von 8), **Debüt**

Manfred Lanfermann: 1:50:13, 298. GW, 234. Mann, 15. M55 (von 15)

Über die Mitteldistanz von **zehn Kilometer** waren 459 Finisher zu bemerken, 328 Männer und 131 Frauen (26 Prozent). Vom SWO waren 7 Läufer dabei, davon vier Frauen. Einzige Platzierung schaffte Michael I.

Michael Ibelings: 44:17, 32. GW, 30. Mann, **2. M35** (von 23)

Sascha Jänicke: 44:23, 36. GW, 34. Mann, 5. M30 (von 35)

Manfred Lanfermann: 1:04:17, 319. GW, 266. Mann, 11. M55 (von 18)

Kerstin von Hebel: 1:04:17, 320. GW, 54. Frau, 4. W30 (von 14)

Antje Lachmann: 1:05:15, 341. GW, 62. Frau, 6. W45 (von 15)

Heide Neefe: 1:05:15, 342. GW, 63. Frau, 9. W50 (von 18)

Melanie Sander-Berg: 1:05:16, 343. GW, 64. Frau, 14. W40 (von 23)

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** gab es 377 Finisher, davon 235 Männer und 142 Frauen (37 Prozent). 5 SWO Männer und eine Frau waren dabei. Michael S. schaffte die einzige Platzierung.

Gerd Guhl: 23:33, 48. GW, 45. Mann, 5. M50 (von 23)

Gerd Seyen: 24:53, 71. GW, 65. Mann, 6. M40 (von 23)

Michael Schardt: 26:15, 106. GW, 93. Mann, **3. M55** (von 10)

Michael Bamberger: 29:03, 182. GW, 147. Mann, 5. M60 (von 6)

Klaus Wettwer: 31:14, 258. GW, 188. Mann, 19. M50 (von 23)

Sabrina Biondi: 32:58, 294. GW, 90. Frau, 8. W35 (von 13)

11.08.2012, Ostbevern, 8. Volksbank Volkslauf, 10km, HM, 5km

Vom SWO nahmen zwei Läufer am Halbmarathon teil.

Michael Schardt: 1:51:41, 52. GW (von 92), 43. Mann (von 74), **1. M55** (von 2)

Mike Hesse: 1:56:56, 69. GW (von 92), 56. Mann (von 74), **2. M55** (von 2)

11.08.2012: Köln: Women-Run, 5km, 8km

Vier Läuferinnen des SWO nahmen hier über 5km teil:

Annika Bingener: 28:41, 213. GW (von 1998), 5. WSB (von 19)

Christine Bingener: 29:22, 264. GW (von 1998), 45. W40 (von 314)

Maria Burmeister: 29:40, 290. GW (von 1998), 39. W45 (von 285)

Karoline Burmeister: 31:26, 476. GW (1998), 8. WSB (von 19)

05.08.2012, Bremerhaven, 8. Marathon, 5km, 10km, HM, M, 30km

Vom SWO war dabei

Markus Brosam: 57:11, 112. GW (von 260), 81. Mann (von 136), 4. M30 (von 6)

03.08.2012, Ibbenbüren, 29. Lauf um den Aasee, 5km, 10km, HM

Über Halbmarathon war vom SWO dabei:

Michael Schardt: 1:59:03, 158. GW (von 214), 141. Mann (von 178), 9. M55 (von 16)

28.07.2012, Graun (Südtirol), 24. Reschenseelauf, 15,3km

Vom SWO war ein Läufer dabei, der allerdings eine Trainingseinheit daraus machte.

Axel Schneider: 1:07:46 (4:25 min/km), 439. GW (von 2539), 418. Mann (von 1822), 52. M50 (von 258)

28.07.2012, Mulsum, 11. Speckenlauf, 10,5 km

Vom SWO war dabei:

Mike Hesse: 56:56, 38. GW (von 49), 29. Mann (von 37), 4. M55 (von 6)

22.07.2012, Münster, Brooks Cityrun, 10km

Mit einem SWOer:

Michael Schardt: 48:32, 362. GW (von 730), 313. Mann (von 542), 8. M55 (von 26)

22.07.2012, Hamburg, Dextro Energy Triathlon, Olympische Distanz (1,5km /40km/10km)

Vom SWO war einer dabei:

Sascha Jänicke: 2:41:18, 790. GW (von 1850), 746. Mann (von 1596), 221. M30 (von 458), Einzelzeiten: Schwimmen 34:53 (inkl. 5:54 Wechselzeit), Rad 1:13:23 (inkl. 3:57 Wechselzeit), Laufen 43:14

21.07.2012, Norderney, 24. OLB-Lauf, 5km, 10km

Zwei Starterinnen siegten in der einzigen Altersklasse W für Erwachsene gegen zahlreiche Konkurrenz. Nina debütierte über 5km; Heike lief Bestzeit. Beide blieben unter dem alten Vereinsrekord. Nina ist neue Inhaberin des VR. Nina wurde zudem 3. des Gesamtrennens der Frauen.

Nina Wessalowski: 21:24, 41. GW (von 423), **3. Frau** (von 194), **1. W** (von 145), **Debüt, VR** (bisher Luisa Levold 22:04, 2011)

Heike Greis: 22:03, 48. GW (von 423), 5. Frau (194), **2. W** (von 145), **PB** (bisher 23:21)

21.07.2012, Schillig, 24. Friesencross, 5km, 10km

Vom SWO waren drei Starter über 5km dabei, die alle einen AK-Podestplatz errangen, sowie einer beim Zehner.

Beim **5 km Lauf** nahmen 183 Läufer teil, davon 120 Männer und 63 Frauen (34,4 Prozent)

Heinz Reinmold: 20:49, 13. GW, 13. Mann, **1. M60** (von 3)

Mike Hesse: 24:01, 41. GW., 36. Mann, **2. M55** (von 5)

Kerstin von Hebel: 26:08, 94. GW, 22. Frau, **2. W30** (von 6)

Beim Hauptlauf über **zehn km** waren 164 Läufer am Start, davon 135 Männer und 29 Frauen (17,7%).

Kerstin von Hebel: 1:13:19, 158. GW, 25. Frau, 5. W30 (von 9)

14.07.2012, Emstek, 20. Kirmeslauf, 10km

Vom SWO waren zwei Starter dabei.

Heinz Reinmold: 43:02, 21. GW (von 160), 20. Mann (von 140), **1. M60** (von 7)

Mike Hesse: 54:35, 135. GW (von 160), 121. Mann (von 140), 6. M55 (von 7)

14.07.2012: Ihlow: Fuchsienlauf, 5km, 10km, 18:30 Uhr

Je ein SWO-Starter war über fünf und über 10 km dabei. Gerd stellte PB auf.

5km: Gerd Seyen: 23:38, 89. GW, 84. Mann, 15. M40 (von 33) **PB** (bisher 24:24)

10km: Frank Bartsch: 46:47, 51. GW, 48. Mann, 15. M40 (von 28)

08.07.2012, Wardenburg, 4. Sommerlauf, 0,4km, 1,5km, 5km, 10km, HM

Beim 4. Wardenburger Sommerlauf ging zum vierten Mal der Mannschaftspokal an die Schwarz-Weißen. Sie brachten 43 Läufer ins Ziel, darunter 14 Frauen. In Gesamtklassement plazierte sich Erik als Sieger (1,5km) und Daniel als 2. (HM. Es gab ein Debüt (HM Axel F.) sowie 13 persönliche Bestleistungen. In den Alterklassen gab es 7 Siege, 5 mal Silber und zwei mal Bronze. Insgesamt finishten in Wardenburg 957 Läufer.

Beim **Nehlsen Kinderlauf über 1,5km** nahmen 37 Jungen und 39 Mädchen bis 15 Jahre teil. Der Gesamtsieg ging an Erik. Er und Lukas holten auch AK-Siege.

Erik Haucken: 5:42, **1. GW, 1. Junge, 1. MU12** (von 8)

Lukas Wagener: 6:45, 14. GW, 11. Junge, **1. MU14** (von 3)

Marthe Greis: 8:11, 41. GW, 15. Mädchen, 5. WU10 (von 11)

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** nahmen 257 Läufer teil, davon 143 Männer und 114 Frauen (44,4 Prozent). Vom SWO nahmen neun Läufer teil, davon fünf Frauen. AK-Siege holten Heike und Heide; Silber ging an Maik H. und Christian, und Bronze an Melanie. Es gab vier Bestzeiten durch Christian, Klaus, Maik und Sabrina.

Christian Willenbrink: 20:13, 10. GW, 9. Mann, **2. M45** (von 20), **PB** (bisher 24:07)

Frank Gräfedüinkel: 21:32, 25. GW, 23. Mann, 5. M40 (von 11)

Heike Greis: 23:26, 48. GW, 6. Frau, **1. W45** (von 25)

Heide Neefe: 26:47, 100. GW, 25. Frau, **1. W50** (von 6)

Maik Hollwege: 28:06, 117. GW, 86. Mann, **2. M35** (von 5), **PB** (bisher 28:30)

Maria Burmeister: 28:10, 118. GW, 31. Frau, 9. W45 (von 25)

Melanie Sander-Berg: 28:35, 130. GW, 37. Frau, **3. W40** (von 13)

Klaus Wettwer: 29:43, 154. GW, 107. Mann, 8. M50 (von 10), **PB** (bisher 32:55)

Sabrina Biondi: 30:18, 157. GW, 50. Frau, 5. W35 (von 8), **PB** (bisher 30:56)

Der Öffentliche Lauf **über zehn Kilometer** vereinte als teilnehmerstärkster Lauf 384 Finisher auf sich, 274 Männer und 110 Frauen (28,6 Prozent). 10 SWO-Männern stehen nur 2 SWO Frauen gegenüber. Axel wurde 1. in M50 und Jonny 2. in MS. Bestzeiten liefen Ruth, Markus, Gerd S. und Mathias. Axel wurde Gesamtsechster.

Axel Schneider: 36:36, 6. GW, 6. Mann, **1. M50** (von 27)

Michael Ibelings: 41:42, 36. GW, 34. Mann, 5. M35 (von 20)

Frank Bartsch: 43:02, 49. GW, 46. Mann, 10. M40 (von 44)

Thomas Brandt: 43:25, 52. GW, 49. Mann, 11. M40 (von 44)

Bianca Prang: 49:03, 145. GW, 22. Frau, 5. W35 (von 17)
Tim Rosenkranz: 49:29, 154. GW, 130. Mann, 20. MHK (von 32)
Gerd Seyen: 50:02, 169. GW, 141. Mann, 25. M40 (von 44), **PB** (bisher 50:47)
Mathias Schwichtenberg: 50:41, 182. GW, 151. Mann, 15. M35 (von 20), **PB** (bisher 50:51)
Jonny Schachtschneider: 51:47, 203. GW, 168. Mann, **2. MS** (von 4)
Ruth Ense: 53:41, 236. GW, 48. Frau, 10. W40 (von 20), **PB** (bisher 54:04)
Markus Brosam: 56:05, 280. GW, 218. Mann, 20. M30 (von 23), **PB** (bisher 57:34)
Jürgen Dannemann: 57:03, 293. GW, 228. Mann, 31. M50 (von 40)

Beim Hauptlauf über **Halbmarathon** waren 191 Läufer im Ziel, 155 Männer und 36 Frauen (18,8 Prozent). Unter 19 SWOern waren immerhin sechs Frauen. **PB** gab es durch Peter R., Claudia, Louisa, Steffi und Robert S. **AK-Siege** schafften Daniel (MHK), Sascha (M30) und Peter (M60). **AK-Silber** ging an Heinz und **Bronze** an Claudia. Gesatzzweiter wurde Daniel. Sein **HM-Debüt** gab Axel F.

Daniel Witte: 1:19:38, **2. GW, 2. Mann, 1. MHK** (von 14)
Axel Felsmann: 1:27:21, 12. GW, 12. Mann, 4. M45 (von 32), **Debüt**
Sascha Jänicke: 1:29:15, 17. GW, 16. Mann, **1. M30** 8von 5)
Peter Rings: 1:36:04, 34. GW, 30. Mann, **1. M60** (von 5), **Pb** (bisher 1:36:17)
Heinz Reinhold: 1:40:48, 50. GW, 46. Mann, **2. M60** (von 5)
Claudia Steffen: 1:45:10, 73. GW, 8. Frau, **3. W40** (von 4), **PB** (bisher 1:49:46)
Robert Sprenger: 1:48:57, 93. GW, 82. Mann, 12. M50 (von 27), **PB** (bisher 1:50:09)
Andreas Piegras: 1:49:02, 94. GW, 83. Mann, 4. M60 (von 5)
Louisa Lübke: 1:51:02, 106. GW, 14. Frau, 4. WHK (von 8), **PB** (bisher 1:53:34)
Gerd Guhl: 1:51:57, 109. GW, 95. Mann, 17. M50 (von 27)
Steffi Faas: 1:54:23, 128. GW, 18. Frau, 5. WHK (von 8), **PB** (bisher 2:00:46)
Michael Schardt: 1:58:42, 145. GW, 123. Mann, 8. M55 (von 15)
Silke Meyer: 1:58:53, 147. GW, 23. Frau, 6. W35 (von 9)
Robert Bondzio: 1:58:53, 148. GW, 125. Mann, 17. M35 (von 20)
Sandra Janssen: 2:02:42, 157. GW, 28. Frau, 6. WHK (von 8)
Michael Bamberger: 2:11:00, 170. GW, 140. Mann, 5. M60 (von 5)
Kerstin von Hebel: 2:14:10, 179. GW, 35. Frau, 4. W30 (von 4)
Mike Hesse: 2:14:11, 180. GW, 145. Mann, 13. M55 (von 15)
Manfred Lanfermann: 2:14:11, 181. GW, 146. Mann, 14. M55 (von 15)

01.07.2012: Oldenburg: 5x10km Staffel, 3x6km Staffel

Beim Staffellauf über 5x10 km nahmen 23 Mannschaften teil, davon 12 Männerteams, 2 Frauentteams, 6 Mixedstaffel sowie 3 Firmenmannschaften. 115 Läufer waren dabei, davon 25 Frauen. Das SWO-Team stellte insgesamt sechs Teams. Eine Männer-, Frauen- und Mixedstaffel über 5x10km und man war mit 3 Läufern in einer Startgemeinschaft der M60-Männer mit dem VFL vertreten. Zudem stellte die Gemeinnützige /SWO-Gruppe zwei Teams über 3x6km. Über 10 km stellten Axel, Bianca und Louisa neue **PB** auf und die Frauenstaffel einen neuen Vereinsrekord.

5x10km SWO Männer: 3:14:36, **1. GW** (von 23), **1. Männer** (von 12)
Axel Schneider: 36:11, **1. GW, 1. Mann, 1. M50** (von 8), **PB** (bisher 36:28)
Thomas Pistor: 37:46, 6. GW, 6. Mann, **3. M40** (von 12), **Debüt**
Sascha Jänicke: 38:48, 9. GW, 9. Mann, 2. M30 (von 6)
Jan Malte Kunkel: 40:23, 20. GW, 19. Mann, **1. MJ19** (von 1)
Dirk Hanneken: 41:28, 28. GW, 27. Mann, 5. MHK (von 11)

5x10km SWO Frauen: 3:55:01, 15. GW (von 23), **2. Frauen** (von 2) **VR** (bisher 4:15:29, 2008)
Nina Wessalowski: 45:22, 57. GW, 6. Frau, **2. W35** (von 5)
Heike Greis: 47:26, 73. GW, 10. Frau, **1. W45** (von 5)
Bianca Prang: 46:51, 69. GW, 9. Frau, **3. W35** (von 5), **PB** (bisher 28:29)
Louisa Lübke: 48:43, 81. GW, 13. Frau, **2. WHK** (von 4), **PB** (bisher 49:53)
Claudia Steffen: 46:39, 66. GW, 8. Frau, **2. W40** (von 4)

5x10km SWO Mixed: 4:06:19, 18. GW, 4. Mixed (von 6)
Norbert Schulte: 49:05, 86. GW, 71. Mann, 8. M50 (von 8)
Anna Kraßmann: 53:46, 108. GW, 22. Frau, 4. WHK (von 4)
Bettina Schachtschneider: 51:46, 101. GW, 19. Frau, 3. W45 (von 5)
Jonny Schachtschneider: 48:39, 80. GW, 67. Mann, **1. M15** (von 1)
Frank Bartsch: 43:03, 45. GW, 42. Mann, 8. M40 (von 12)

5x10km SWO/VFL M60: 3:51:16, 12. GW, 9. Männer
Johann de Buhr (VFL): 46:12, 62. GW, 54. Mann, 4. M60 (von 7)

Wolfgang Scholz (VFL): 47:44, 74. GW, 64. Mann, **3. M65** (von 7)
Peter Rings: 43:42, 47. GW, 44. Mann, **3. M60** (von 7)
Michael Bamberger: 50:44, 93. GW, 77. Mann, 6. M60 (von 7)
Heinz Reinmold: 42:54, 43. GW, 40. Mann, **2. M60** (von 7)

An der kleinen Staffel nahmen 8 Team teil, zwei von den Gemeinnützigen/SWO. Von 24 Läufern waren 4 Frauen am Start. Es gab keine getrennten Wertungen.

3x6km: GW/ SWO 1: 1:20:04, **3. GW**

Waldimir Karpenko: 25:15, 7. GW, 7. Mann, 5. MHK (von 11)
Ghassan Omayrat 25:55, 9. GW, 9. Mann, 6. MHK (von 11)
Tim Rosenkranz: 28:54, 11. GW, 11. Mann, 8. MHK (von 11)

3x6km: GW/SWO2: 1:28:28, 5. GW

Maik Hollwege: 34:21, 21. GW, 19. Mann, **2. M35** (von 2)
Hubertus Hecklinger: 30:33, 16. GW, 15. Mann, **1. M35** (von 2)
Axel Schneider: 23:34, 4. GW, 4. Mann, **1. M50** (von 2)

SWO-Reihenfolge nach Laufzeiten 5x10km

Axel Schneider: 36:11
Thomas Pistor: 37:46
Sascha Jänicke: 38:48
Jan Malte Kunkel: 40:23
Dirk Hanneken: 41:28
Heinz Reinmold: 42:54
Frank Bartsch: 43:03
Peter Rings: 43:42
Nina Wessalowski: 45:22
Claudia Steffen: 46:39
Bianca Prang: 46:51
Heike Greis 47:26
Jonny Schachtschneider: 48:39
Louisa Lübke: 48:43
Norbert Schulte: 49:05
Michael Bamberger: 50:44
Bettina Schachtschneider: 51:46
Anna Kraßmann: 53:46

SWO-Reihenfolge: 3x6km

Axel Schneider: 23:34
Wladimir Karpenko: 25:15
Ghassan Omayrat: 25:55
Tim Rosenkranz: 28:54
Hubertus Hecklinger: 30:33
Maik Hollwege: 34:21

01.07.2012, Bremen, Nehlsen Jedermann-Triathlon (500m/20km/5,4km)

In seinem bereits zweiten Triathlon absolvierte Mike 500m Schwimmen, 20 km mit dem Rad und 5,4km per Lauf. Er wurde 3. in seiner AK.

Mike Hesse: 1:22:41 (11:19, 42:57/28:25), 82. GW (von 131), 78. Mann (von 108), 3. M55 (von 5)

30.06.2012, Gütersloh, Gütersloh läuft, 4,6 km

Vom SWO dabei war:

Sabrina Biondi: 26:48, 197. GW (von 274), 53. Frau (von 107), 4. W35 (von 8)

29.06.2012, Oesterwege, Feuerwehrlauf, 10km

Vom SWO mit neuer Bestzeit (netto 1:02) dabei:

Sabrina Biondi: 1:04:02, 230 GW (von 235), 62. Frau (von 65), 10. W35 (von 10) **PB** (bisher 1:04:21)

24.06.2012, Dangast, 12 Schnuppertriathlon, (300m/14km/3 km)

Vom SWO nahm ein Triathlet teil. Es war Mikes Debüt, bei dem er 300m Schwimmen mußte, 14 km Radfahren und 3 km laufen. Er wurde gleich 2. seiner AK. Die Laufzeit betrug 14:11.

Mike Hesse: 58:10 (10:37/33:20/14:11), 55. GW (von 65), 37. Mann (von 40), **2. M55** (von 5)

23.06.2012, Löningen, 10. Hasetal-Remmers-Marathon, HM

In Löningen waren 808 Finisher im HM zu registrieren, davon 591 Männer und 217 Frauen (26,7 Prozent). Vom SWO waren nur drei Läufer über HM dabei. Mathias lief PB.

Mathias Schwichtenberg: 1:55:12, 355. GW, 305. Mann, 35. M35 (von 56), **PB** (bisher 1:56:12)

Michael Bamberger: 2:01:24, 477. GW, 401. Mann, 19. M60 (von 30)

Mike Hesse: 2:04:32, 524. GW, 429. Mann, 41. M55 (von 54)

23./24.06.2012: Delmenhorst: Norddeutsche Meisterschaften, 5000m (Bahn)

An den Norddeutschen Seniorenmeisterschaften im Stadion sind Athleten aus Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen startberechtigt, die mindestens 30 Jahre alt sind. An der längsten angebotenen Laufstrecke nahmen erstmals 3 SWOer teil. Dabei errang Axel den bisher wichtigsten Titel eines Schwarz-Weißen.

Axel Schneider: 17:30,55, **1. M50** (von 5) und **Norddeutscher Meister, Debüt, VR** (bisher Michael Ibelings 19:35)

Thomas Pistor: 18:04,55, 6. M40 (von 7), **Debüt**

Heinz Reinmold: 20:29,33, 5. M60 (von 5), **Debüt**

22.06.2012: Dangast: 7. Deichlauf, 1km, 2km, 5km, 10km

Nur 64 Läufer waren angesichts eines EM-Fußballspiels über 10 km am Start, davon allerdings 7 SWOer. 48 Männer und 16 Frauen, also ein Drittel, waren dabei. Die 4 AK-Platzierungen sind daher kaum von Bedeutung, aber der 3. Gesamtrang von Nina bei den Frauen, und natürlich die vier neuen Bestzeiten.

Christian Willenbrink: 41:42, 10. GW, 9. Mann, **2. M45** (von 12)

Nina Wessalowski: 44:56, 21. GW, **3. Frau, 2. W35** (von 4), **PB** (bisher 45:05)

Heike Greis: 46:25, 29. GW, 5. Frau, **1. W45** (von 5), **PB** (bisher 46:35)

Robert Sprenger: 46:33, 32. GW, 27. Mann, 5. M50 (von 12), **PB** (bisher 47:02)

Gerd Guhl: 48:46, 41. GW, 33. Mann, 9. M50 (von 12)

Stephanie Faas: 49:53, 44. GW, 11. Frau, **2. WHK** (von 2), **Debüt**

Stephanie Henke: 50:33, 45. GW, 12. Frau, 4. W45 (von 5), **PB** (bisher 53:31)

17.06.2012, Bensen/Cuxhaven, 11. EWE-Nordseelauf, 8 Etappen über 88,5 km

TOURWERTUNG

407 Läufer haben für die Tour gemeldet, darunter 240 Männer und 167 Frauen (42 Prozent). Finisher aller Etappen gibt es 338, nämlich 198 Männer und 140 Frauen. D. h. 82,5 Prozent aller Männer und 83,83 aller Frauen finishen die Tour ohne Ausfall. Vom SWO gibt es drei Tourläufer, von denen zwei das Ziel erreichen.

Michael Schardt: 7:21:39 (4:59/km), 82. GW, 74. Mann, 6. M55 (von 34)

Bester Platz: 74. Mann; 6. M55 (nach Etappe 8)

Schlechtester Platz: 81. Mann, 11. M55 (nach Etappe 5)

Martina Miertsch: 8:06:19 (5:29/km), 141. GW, 27. Frau, **1. W30** (von 6)

Bester Platz: 27. Frau, **1. W30** (nach Etappe 8)

Schlechtester Platz: 28. Frau; **1. W30** (nach Etappe 3 und 7)

Judith Hilker: 5:59:00 (Abbruch nach 6 Etappen und 64km) (5:37/Km)

Bester Platz: 37. Frau, **2. W30** (nach Etappe 6)

Schlechtester Platz: 41. Frau, **2. W30** (nach Etappe 2)

17.06.2012, Wilhelmshaven, 7. Gorch-Fock-Marathon, M, HM, 10km

Bei diesem Lauf hatten Simone Stolle, Michel Douillard (10km) und Axel Felsmann (HM) gemeldet, waren aber nicht angetreten. So verblieb ein Quartett vom SWO. Während Peter und Nils es ernst beim Marathon meinten, liefen Mirko und Stefan einen Jux-HM, wie schon in Whv. in den Jahren zuvor. Peter siegte in M60.

Beim **Marathon** waren 186 Männer und 25 Frauen dabei

Peter Rings: 3:28:26, 31. GW, 30. Mann, **1. M60** (von 9), **Debüt**

Nils Riesenberger: 4:29:30, 138. GW, 124. Mann, 10. M30 (von 11)

Beim **HM** waren 410 Läufer dabei, davon 74 Frauen.

Stefan Baur: 2:17:41, 395. GW, 328. Mann, 43. MHK (von 44)

Mirko Hoppe: 2:17:41, 395. GW., 328. Mann, 23. M30 (von 23)

16.06.2012, Aurich, 6. Sparkassenlauf, 10km

Drei SWO-Starter holen zwei AK-Siege. Von 157 Finishern waren 26 Frauen (16,6 Prozent)

Axel Schneider: 37:19, 4. GW (von 157), 4. Mann (131), **1. M50** (von 23)

Heinz Reinmold: 42:54, 24. GW (von 157), 23. Mann (von 131), **1. M60** (von 9)

Remi Altenberg: 1:01:06, 151. GW (von 157), 129. Mann (von 131), 10. M30 (von 10)

15.06.2012: Hannover: 9. Leinelauf, 10km

226 Finisher sah der Laatzer Leinelauf, davon 46 Frauen (20 Prozent). Silke verpaßte ihre PB trotz Pacemaker nur knapp um 7 Sekunden, konnte sich aber platzieren.

Robert Bondzio: 50:53, 132. GW (von 240), 115. Mann (von 180), 19. M35 (von 22)

Silke Meyer: 50:53, 133. GW (von 226), 18. Frau (von 46), **2. W35** (von 5)

13.06.2012, Oldenburg, 3. KJK-Sommerlauf, 10km, 5km

Vom SWO nahmen fünf Läufer teil. Die Frauen über fünf Kilometer, die Männer über zehn Kilometer. Die Strecken sind aber wohl 4,8 bzw. 9,6 km lang gewesen. Das Ergebnis von Aileen und Andreas ist noch nicht bekannt, folgt aber, sobald es vorliegt.

Über 5 km nahmen 48 Läufer teil, davon 18 Frauen. Kerstin betreute Aileen bei ihrem ersten Lauf.

Kerstin von Hebel: 28:24, 23. GW, **2. Frau, 1. W30** (von 2)

Aileen Hansen: 28:24, 24. GW, **3. Frau, 1. WHK** (von 2)

Über 10 km nahmen 40 Läufer teil, darunter 10 Frauen.

Norbert Schulte: 45:52, 8. GW, 7. Mann, **2. M50** (von 7)

Andreas Piepgras: 47:38, 11. GW, 10. Mann, **2. M60** (von 4)

Michael Bamberger: 51:42, 24- GW, 21. Mann, 4. M60 (von 4)

9. - 16.6.2012, Benersiel/Cuxhaven, 11. EWE-Nordseelauf, 8 Etappen über 88,5 km

Der Nordseelauf hat acht Etappen an acht aufeinanderfolgenden Tagen auf acht Inseln im Angebot. Die Strecken sind zwischen 9,8 und 12,2 km lang. Vom SWO nehmen drei Tourläufer teil, die alle Etappen absolvieren, sowie weitere **23** Läufer, die eine oder zwei Etappen absolvieren. Es gibt 471 Anmeldungen für die ganze Tour; insgesamt waren 1276 Läufer angemeldet. Beides ist Rekord.

09.06.2012, 1. Etappe, Langeoog, 10,1 KM

Von den 471 Tourläufern traten 9 Läufer nicht zur ersten Etappe an. Von den 462 verbleibenden Sportlern waren 55 Walker. Damit ist die Anzahl der echten Tourläufer auf 407 zu beziffern: 240 Männer und 167 Frauen (41,03 Prozent). Hinzu kommen für die erste Etappe noch 174 Tagesläufer, womit die Anzahl bei 581 Finishern liegt. 333 Männer und 248 Frauen (41:33 Prozent). Vom SWO waren neben den 3 Tourläufern Michael, Martina und Judith noch 11 Akteure dabei. Daniel wurde Gesamtzweiter dieser Etappe; die anderen haben nach Absprache einen gemeinsamen Lauf gemacht, bei dem alle zusammenblieben.

Daniel Witte: 37:10, **2. GW** (von 581), **2. Mann** (von 333), **2. MHK** (von 10)

Michael Schardt: 50:16, 122. GW, 114. Mann, 12. M55 (von 42)

Martina Miertsch: 55:28, 39. Frau (von 248), **3. W30** (von 13)

Judith Hilker: 57:31, 53. Frau (von 248), 4. W30 (von 13)

Simone Stolle: 1:11:38, 511. GW, 204. Frau, 16. W35 (von 17)

Sandra Ohlenbusch: 1:11:38, 512., GW, 205. Frau, 31. W40 (von 37)

Maria Burmeister: 1:11:38, 513. GW, 206. Frau, 38. W45 (von 49)

Kirsten Taube: 1:11:38, 514. GW, 207. Frau, 47. W50 (von 55)

Michel Douillard: 1:11:39, 515. GW, 317. Mann, 55. M40 (von 60)

Sabine Schenk: 1:11:39, 516. GW, 208. Frau, 32. W40 (von 37)

Melanie Sander-Berg: 1:11:39, 517. GW, 209. Frau, 33. W40 (von 37)

Heide Neefe: 1:11:39, 518. GW, 210. Frau, 48. W50 (von 55)

Anja Lichy-Peichert: 1:11:40, 519. GW, 211. Frau, 34. W40 (von 37)

Antje Lachmann: 1:11:40, 520., 212. Frau, 39. W45 von 49)

10.06.2012, 2. Etappe, Borkum, 11,2km

Michael Schardt: 55:23, 105. GW (517), 96. Mann (306, 9. M55 (von 41)

Martina Miertsch: 1:00:36, 196. GW (517), 36. Frau (von 211), **3. W30** (von 11)

Judith Hilker: 1:01:51, 220. GW (von 517), 38. Frau (von 211), 4. W30 (von 11)

11.06.2012, 3. Etappe, Spiekeroog, 12,0 km

Hier war außer den drei Tourläufer noch SWOer Tim Rosenkranz dabei und gewann Rang 2. der MHK.

Michael Schardt: 59:27, 110. GW (von 480), 99. Mann (von 285), 10. M55 (von 37)

Tim Rosenkranz: 1:00:34, 129. GW, 112. Mann, **2. MHK** (von 3)

Martina Miertsch: 1:05:11, 192. GW, 36. Frau (von 195), 2. **W30** (von 11)

Judith Hilker: 1:07:33, 237. GW, 57. Frau (von 195), 4. W30 (von 11)

12.06.2012, 4. Etappe, Wangerooge, 10,7 KM

Michael Schardt: 54:27, 139. GW (480), 119. Mann (278), 13. M55 (von 39)

Martina Miertsch: 58:22, 206. GW (von 480), 44. Frau (von 202), **1. W30** (von 10)

Judith Hilker: 59:04, 222. GW (von 480), 53. Frau (von 202), **2. W30** (von 10)

13.06.2012, 5. Etappe, Baltrum, 10,6km

Hier war außer den Tourläufern noch SWOer Markus Brosam dabei.

Michael Schardt: 52:28, 104. GW (von 496), 95. Mann (von 290), 9. M55 (von 40)

Martina Miertsch: 58:23, 194. GW, 37. Frau (von 206), **1. W30** (von 9)

Judith Hilker: 59:04, 214. GW, 46. Frau (von 206), **2. W30** (von 9)

Markus Brosam: 1:04:05, 332. GW, 225. Mann, 6. M30 (von 7)

14.06.2012, 6. Etappe, Juist, 9,8km

Michael Schardt: 49:10, 127. GW (von 466), 114. Mann (von 278), 11. M55 (von 39)

Martina Miertsch: 52:27, 178. GW, 30. Frau (von 188), **1. W30** (von 8)

Judith Hilker: 53:53, 203. GW, 40. Frau (von 188), **2. W30** (von 8)

15.06.2012, 7. Etappe, Norderney, 11,6km

Michael Schardt: 57:10, 110. GW (von 480), 99. Mann (von 285), 9. M55 (von 37)

Martina Miertsch: 1:01:45, 192. GW, 36. Frau (von 195), **1. W30** (von 7)

16.06.2012, 8. Etappe, Neuwerk-Cuxhaven, 12,2km

Die letzte Etappe hatte die meisten Finisher, nämlich 720. Davon waren 418 männliche Aktive und 302 weiblich (42 Prozent). Daniel sicherte sich den 2. Platz in MHK. Vom SWO waren 17 Akteure dabei, davon 6 Frauen.

Daniel Witte: 47:07, 4. GW, 4. Mann, **2. MHK** (von 11)

Frank Bartsch: 57:10, 50. GW, 49. Mann, 17. M40 (von 72)

Sascha Jänicke: 57:10, 51. GW, 50. Mann, 4. M30 (von 22)
Michael Ibelings: 57:22, 52. GW, 51. Mann, 10. M35 (von 32)
Michael Schardt: 1:03:21, 140. GW, 132. Mann, 7. M55 (von 50)
Michael Bamberger: 1:05:09, 175. GW, 159. Mann, 10. M60 (von 37)
Friedhelm Schmidt: 1:07:31, 207. GW, 186. Mann, 22. M50 (von 70)
Gerd Guhl: 1:08:38, 225. GW, 196. Mann, 25. M50 (von 70)
Lars Wölck: 1:12:25, 294. Mann, 241. Mann, 39. M50 (von 70)
Martina Miertsch: 1:14:08, 329. GW, 71. Frau, 5. W30 (von 16)
Heide Neefe: 1:17:23, 394. GW, 102. Frau, 25. W50 (von 64)
Kerstin von Hebel: 1:17:23, 395. GW, 103. Frau, 9. W30 (von 16)
Antje Lachmann: 1:17:23, 396. GW, 104. Frau, 22. W45 (von 69)
Melanie Sander-Berg: 1:17:24, 397. GW, 105. Frau, 18. W40 (von 47)
Sabine Schenk: 1:17:24, 398. GW, 106. Frau, 19. W40 (von 47)
Mike Hesse: 1:17:39, 404. GW, 295. Mann, 28. M55 (von 50)
Manfred Lanfermann: 1:20:22, 467. GW, 317. Mann, 32. M55 (von 50)

09.06.2012, Wildeshausen, 18. Abendlauf, 12,5km, 6,4km

Vom SWO waren drei Läufer am Start, dabei stellte Stephanie und Christian das Siegerpaar in W45 bzw. M45 über 6,4km. Stephanie wurde auch Gesamtzweite.

Christian Willenbrink (6,4km): 26:29, 7. GW (von 51), 7. Mann (von 34), **1. M45** (von 1)

Stefanie Henke (6,4km): 32:19, 22. GW (von 51), **2. Frau** (von 17), **1. W45** (von 7)

Michael Bamberger (12,5km): 1:05:47, 49. GW (von 80), 40. Mann (von 56), 4. M60 (von 4)

09.06.2012, Wunstorf, Landesmeisterschaft Niedersachsen Senioren, 100m - 5000m.

Bei seiner ersten Landesmeisterschaft auf der Bahn startete Heinz über 800m und 1500m im M60. Über 800m wurde er dritter und kam aufs Treppchen, über 1500 m löste er Ole Schröder als Vereinsrekordinhaber ab.

Heinz Reinmold: 800m: 2:43,59, **3. M60** (von 5), Bronzemedaille

1500m: 5:35,39, 4. M60 (von 6), **VR** (bisher Ole Schröder: 5,48)

08.06.2012: Marienhafe: Straßenlauf: HM, 10km, 5km

Vom SWO waren sechs Akteure am Werk. Im Halbmarathon wurde Axel Gesamtzweiter und 1. in der AK. Heike wurde 3. Frau gesamt und 1. AK und Michael wurde 1. in AK.

HM: Axel Schneider: 1:23:16, **2. GW** (von 41), **2. Mann** (von 36), **1. M50** (von 9)

HM: Heike Greis: 1:46:13, 26. GW (von 41), **3. Frau** (von 5), **1. W45** (von 2)

HM: Michael Bamberger: 2:01:12, 37. GW (von 41), 32. Mann (von 36), **1. M60** (von 1)

10km: Robert Sprenger: 47:18, 36. GW (83), 33. Mann (von 65), 11. M50 (von 18)

10km: Fred Jaworski: 1:03:23, 80. GW (von 83), 65. Mann (von 65), 19. M50 (von 19)

5km: Louisa Lübke: 23:27, 61. GW (von 192), 8. Frau (von 71), **2. WHK** (von 9, **Debüt**)

06.06.2012, Hannover, Behördenmarathon, 7x6km-Staffelmarathon

Vom SWO waren in verschiedenen Teams vier Läufer dabei, wobei Robert B. in zwei verschiedenen Teams je einen Part übernahm. Insgesamt nahmen 199 Teams teil, was 1390 Läufer ergibt. In jedem Team muß mindestens eine Frau sein. 1008 Männer und 382 Frauen (27,5 Prozent) waren dabei. Michael wurde mit seinem Team fünfter. Unten stehen in der ersten Reihe die Einzelergebnisse, darunter die Gesamtwertung

Michael Ibelings: 24:06, 110. GW, 103. Mann,

2:42:57, 5. (von 199), Roadrunners Oldenburg

Christian Willenbrink: 24:20, 126. GW, 119. Mann

3:25:28, 101. (von 199), Landgericht Oldenburg

Robert Bondzio: 25:29, 244. GW, 234. Mann

3:14:01, 59. (von 199), Justizministerium Hannover

Robert Bondzio: 26:22, 361. GW, 336. Mann

3:25:28, 101. (von 199), Landgericht Oldenburg

Robert Sprenger: 27:22, 503. GW, 452. Mann

3:19:18, 72. (von 199), Stadt Oldenburg

05.05.2012, Schortens, 9. Stundenlauf mit 10.000m Wertung

Vom SWO nahmen drei Läufer teil. Insgesamt kamen 43 Läufer ins Ziel, davon 10 Frauen. Zunächst die **10.000m-Wertung.**

Heinz Reinmold: 43:10, 18. GW, 17. Mann, **1. M60** (von 3), **Debüt,**

VR (bisher absolut: Nicole Wiese 45:49, Männer: Alfons Kosse 47:12)

Frank Bartsch: 43:47, 22. GW, 20. Mann, 5. M40 (von 7), **Debüt**

Michael Bamberger: 52:33, 39. GW, 35. Mann, 3. M60 (von 3), **Debüt**

Dann die **Stundenwertung**

Heinz Reinmold: 13858m, 18. GW, 16. Mann, **1. M60** (von 3), **Debüt,**

VR (bisher absolut: Nicole Wiese 12958m; Männer Alfons Kosse 12660m)

Frank Bartsch: 13630m, 22. GW, 20. Mann, 5. M40 (von 7), **Debüt**

Michael Bamberger: 11517m, 38. GW, 35. Mann, 3. M60 (von 3), **Debüt**

03.06.2012, Potsdam, 9. Pro Potsdam-Schlösserlauf HM

Starter gab es drei vom SWO, das Geschwisterpaar Hilker, die offenbar einen gemütlichen gemeinsamen Lauf absolviert haben, und Martina. Finisher gab es 2991 Läufer, davon 624 Frauen (21 Prozent)

Frank Hilker: 2:03:12, 1610. GW, 1336. Mann, 186. M35 (von 232), **Debüt**

Judith Hilker: 2:03:12, 1611. GW, 275. Frau, 54. W30 (von 100)

Martina Miertsch: 2:03:12, 1612. GW, 276. Frau, 55. W30 (von 100)

03.06.2012, Oldenburg, 11. Everstener Brunnenlauf, 10km, 6,4km, 2,4km

Starter ...

Beim **Schülerlauf über 2,4 km** nahmen in drei Läufen, die nach Schulklassen gestaffelt sind, sieben SWO Kids teil, wobei Jonte als jüngster auch einziger Junge war.

Femke Luers: (5.-8. Kl.), 11:45, 136 GW (von 642), 17 WU14 (von 138)

Marie Steffen: (5.-8. K.), 12:17, 183. GW 8von 542), 8. WU12 (von 91)

Lucy Greis: (3.+4. K.), 12:34, 156. GW (von 454), 30. WU12 (von 154)

Jitka Runge: (5.-8. K.), 13:40, 318. GW (von 542), 33. WU12 (von 91)

Marthe Greis: (1.+2. Kl.), 14:04, 172. GW (von 567), 34. WU10 (von 160)

Greta Luers: (3.+4. Kl.), 15:45, 358. GW (von 454), 46. WU12 (von 154)

Jonte Schröder: (1.+2. Kl.), 23:27, 539. GW (von 567), 85. MKU8 (von 97)

Beim **Firmen und Schnupperlauf über 6,3km** kamen 583 Läufer ins Ziel, davon 371 Männer und 212 Frauen (36 Prozent). Vom SWO waren 13 Läufer dabei, davon sechs Frauen. Axel gewann die M50 und Sascha wurde 3. in M30. Das Team SWO / Gemeinnützige (Axel, Michael, Hubertus, Maik) wurde in 1:58:39 in der Firmenwertung unter 51. Teams 16. Die SWO-Vereinsmannschaft kam wie alle Vereinsstaffeln nicht in die Wertung.

Axel Schneider: 23:43, 6. GW, 6. Mann, **1. M50** (von 31)

Sascha Sanders: 26:13, 27. GW, 26. Mann, **3. M30** (von 25)

Hubertus Hecklinger: 29:59, 104. GW, 95. Mann, 9. M35 (von 25)

Michael Schardt: 30:01, 106. GW, 97. Mann, 5. M55 (von 20)

Andreas Gärtner-Kunkel: 32:02, 195. GW, 171. Mann, 10. M55 (von 20)

Amelie Kunkel: 32:07, 197. GW, 25. Frau, 4. WU14 (von 10)

Ruth Ense: 34:00, 257. GW, 38. Frau, 5. W40 (von 27)

Maik Hollwege: 34:54, 296. GW, 248. Mann, 16. M35 (von 25)

Klaus Wettwer: 38:25, 416. GW, 316. Mann, 28. M50 (von 31)

Karoline Burmeister: 38:53, 431. GW, 107. Frau, 7. WU14 (von 10)

Maria Burmeister: 39:00, 435. GW, 110. Frau, 16. W45 (von 26)

Sabrina Biondi: 39:02, 437. GW, 111. Frau, 8. W35 (von 16)

Sabine Bley: 40:41, 464. GW, 124. Frau, 18. W45 (von 27)

Beim Brunnenlauf über **zehn Kilometer** waren 540 Läufer im Ziel, davon 409 Männer und 131 Frauen (24,2 Prozent). Vom SWO waren 32 Läufer dabei, davon acht Frauen. Es gab drei Debüts (Edda, Annika, Aaron) und acht Bestzeiten (Axel F., Peter, Dagmar, Mathias, Louisa, Robert B., Waldimir und Jonny). Es wurden fünf AK-Siege herausgelaufen (Axel S., Peter, Louisa, Aaron, Annika) sowie 4 Podestplätze (Heinz, Axel F., Claudia und Jonny)

Axel Felsmann: 38:16, 10. GW, 10. Mann, **2. M45** (von 72), **PB** (bisher 38:25)

Axel Schneider: 38:21, 11. GW, 11. Mann, **1. M50** (von 66)

Christian Willenbrink: 41:41, 47. GW, 45. Mann, 10. M45 (von 72)

Felix Levold: 41:57, 51. GW, 48. Mann, 11. M40 (von 51)

Peter Rings: 42:41, 63. GW, 58. Mann, **1. M60** (von 19), **PB** (bisher 43:01)

Olli Oltmanns: 42:59, 68. GW, 63. Mann, 5. M35 (von 42)

Heinz Reinmold: 43:25, 75. GW, 69. Mann, 2. M60 (von 19)

Wladimir Karpenko: 43:47, 84. GW, 77. Mann, 7. MHK (von 33), **PB** (bisher 44:49)

Robert Bondzio: 45:05, 108. GW, 100. Mann, 7. M35 (von 42), **PB** (bisher 46:32)

Norbert Schulte: 45:16, 119. GW, 109. Mann, 12. M50 (von 66)

Jo Schachtschneider: 45:29, 124. GW, 115. Mann, **3. MU16** (von 4), **PB** (bisher 49:05)

Ole Schröder: 45:36, 127. GW, 118. Mann, 10. M35 (von 42)

Claudia Steffen: 46:28, 156. GW, 13. Frau, **3. W40** (von 21)

Robert Sprenger: 47:02, 173. GW, 157. Mann, 20. M50 (von 66)

Tim Rosenkranz: 49:44, 252. GW, 224. Mann, 21. MHK (von 33)

Louisa Lübkemann: 49:53, 257. GW, 29. Frau, **1. W23** (von 7), **PB** (bisher 51:38)

Mathias Schwichtenberg: 50:44, 279. GW, 245. Mann, 21. M35 (von 42), **PB** (bisher 50:51)

Bettina Schachtschneider: 51:07, 289. GW, 39. Frau, 7. W45 (von 24)

Aaron Krumdiak: 51:54, 31. GW, 271. Mann, 1. MU12 (von 2), **Debüt**

Michael Bamberger: 51:55, 313. GW, 273. Mann, 10. M60 (von 19)

Sascha Stolorz: 54:22, 366. GW, 314. Mann, 36. M35 (von 42)

Annika Bingener: 54:26, 368. GW, 53. Frau, **1. WU14** (von 1), **Debüt**

Mike Hesse: 54:42, 378. GW, 322. Mann, 22. M55 (von 35)

Jürgen Dannemann: 54:48, 380. GW, 327. Mann, 53. M50 (von 60)

Arno Backer: 55:49, 407. GW, 339. Mann, 24. M55 (von 35)

Sabine Stein: 57:19, 439. GW, 82. Frau, 13. W45 (von 24)

Bianca Bruns: 57:47, 450. GW, 86. Frau, 16. W35 (von 17)

Reinhard Schulz: 58:10, 457. GW, 348. Mann, 16. M60 (von 19)

Germán Flitz: 1:00:59, 493. GW, 383. Mann, 4. M65 (von 7)

Edda Klimascheski: 1:09:24, 533. GW, 125. Frau, 24. W45 (von 24), **Debüt**

Dagmar Papenfuß: 1:11:10, 539. GW, 130. Frau, 13. W50 (von 13), **PB** (bisher 1:13:37)

Rita Wagner: 1:14:20, 540. GW, 131. Frau, 21. W40 (von 21)

02.06.2012: Emden: 25. Matjeslauf, 1,5km, 2,5km, 5km, 10km

Zehn SWOer waren heute in Emden am Start. Es gab zwei Debüts über 5 km von Sascha und Claudia. Claudia schaffte gleich einen neuen Vereinrekord. Gleich zwei Vereinsrekorde stellte Daniel Witte über 5 und 10 km auf. Das waren auch gleich zwei PB. Neu PB lief auch Norbert und Michael I (5km) und Anna (10km). Über 5 km gab es zudem den Mannschaftssieg. Daniel wurde 3. über 5km. Podestplätze auch für Claudia und Anna sowie 2x Daniel in den AK.

Nina Jack: 1,5km, 7:15, 9. W8 (von 183)

Marthe Greis: 1,5km, 7:55, 52. W9 (von 132)

Über **5 km Jedermannslauf** kamen 1804 Läufer ins Ziel, 1238 Männer und 566 Frauen (31,4 Prozent)

Daniel Witte: 16:42, **3. GW, 3. Mann, 2. MHK** (von 297), **PB** (bisher 17:00), VR (bisher Daniel Witte 17:00)

Sascha Jänicke: 18:17, 30. GW, 30. Mann, 4. M30 (von 121), **Debüt**

Michael Ibelings: 19:20, 66. GW, 64. Mann, 7. M35 (von 130), **PB** (bisher 19:28)

Norbert Schulte: 21:07, 176. GW, 170. Mann, 15. M50 (von 107), **PB** (bisher 22:41)

Claudia Steffen: 21:51, 265. GW, 14. Frau, **3. W40** (von 97), **Debüt, VR** (bisher Luisa Levold 22:04)

Beim Hauptlauf über **zehn Kilometer** kamen 398 Läufer ins Ziel, 327 Männer und 71 Frauen (17,8 Prozent)

Daniel Witte: 34:13, 6. GW, 6. Mann, **3. MHK** (von 45), **PB** (bisher 35:29), **VR** (bisher Daniel Witte 35:29)

Anna Kraßmann: 48:01, 196 GW, 15. Frau, **3. WHK** (von 12), **PB** (bisher 51:59)

Michael Schardt: 48:04, 199 GW, 183. Mann, 9. M55 (von 19) (Pacemaker)

Mannschaft: Insgesamt gab es 300 Mannschaften, die in sechs Wertungskategorien rubriziert wurden: Männer, Frauen, Mixed als Firmenmannschaft bzw. Vereinsstaffeln. SWO hatte ein Männerteam dabei. es war schnellstes Vereinsmännerteam und auch schnellstes aller Vereinsteam. Bei den Firmen gab es drei Männerteams, die schneller waren.

SWO1 5km (Daniel, Sascha, Michael I.): 54:19, **1.** von 10 (Vereinsstaffeln Männer)

02.06.2012, Stockholm, 34. Marathon

Vom SWO waren zwei Läufer beim Stockholm-Marathon dabei. Tim unterbot um eine halbe Minute seine Bestzeit.

Tim Ohlsen: 3:43:20 (1:48:19), 3927. GW (von 14687), 3572. Mann (von 11344), 818. M40 (von 2210), **PB** (bisher 3:43:50)

Ali Schachtschneider: 3:43:21 (1:48:19), 3935. GW (von 14687), 3576. Mann (von 11344), 819. M40 (von 2210)

01.06.2012, Berlin, 11. Berliner Firmenlauf, 6,0km

Bei diesem Lauf kamen 5559 Läufer ins Ziel, davon 1852 Frauen (33,3 Prozent). Vom SWO waren zwei Läufer für ihre Firma "Kassenärztliche Vereinigung" dabei.

Fredric Strauß: 24:59 (4:10km), 1126. GW, 1077. Mann, 326. MHK (von 1040)

Paul Strauß: 35:10 (5:52km), 4838. GW, 3441. Mann, 110. M55 (von 126)

Mannschaft:

KV 3: 1:14:45, 327. von 1641 (mit Fredric)

KV 17: 1:45:47, 1504. von 1641 (mit Paul)

01.06.2012: Wilstedt: 31. Lauf "Wilstedt bei Nacht", 5km, 10km

Beim diesem Lauf ohne offizielle Zeitnahme waren mindestens fünf SWOer am Start. Plazierungen gibt es keine, und die Zeiten sind eigene Stoppungen. Aber man läuft hier nicht auf Wettkampf, sondern des Spaßes wegen. Über 10 km dabei:

Nina Wessalowski: 49:55

Heike Greis: 49:55

Arno Backer: 1:04

Barbara Wölck: 1:04

Lars Wölck: 1:04

28.05.2012, Tergast, 14. Volkslauf 1km, 5km, 10km

Mit 17 Teilnehmern stellte der SWO, einmal mehr, das stärkste Team. Insgesamt verteilten sich knapp 200 Läufer auf drei Wettbewerbe. Den 11 AK-Podestplätzen, davon 5 Siegen, darf man nicht sehr hoch bewerten angesichts der geringen Beteiligung, aber den fünf persönlichen Bestzeiten um so mehr. Ebenso ist erstaunlich, daß die SWO-Frauen im Hauptrennen die ersten drei und den 5. Platz belegten. Es gab 2 Debüts.

Über die Strecke von **fünf Kilometer** gab es 70 Teilnehmer, davon 52 Männer und 18 Frauen (25,7 Prozent). Es gab von drei SWOern 1 Debüt, Plazierungen und 1 PB.

Norbert Schulte: 22:41, 21. GW, 21. Mann, **3. M50** (von 9), **Debüt**

Mathias Schwichtenberg: 24:31, 30. GW, 29. Mann, 4. M35 (von 5), **PB** (bisher 26:22)

Ulrike Levold: 31:41, 54. GW, 16. Frau, **2. W40** (von 2)

Beim Hauptlauf über **zehn Kilometer** waren 86 Starter dabei, davon 72 Männer und 16 Frauen (18,1 Prozent). Die 3 ersten Frauenplätze gingen an SWO. Nina mit Sieg bei Debüt. Es gab neun AK-Podestplätze, davon 5 Siege. Ferner sind 4 PB zu vermelden.

Sascha Jänicke: 40:42, 12. GW, 12. Mann, **1. M30** (von 4)

Frank Bartsch: 42:44, 18. GW, 18. Mann, 7. M40 (von 14)

Nina Wessalowski: 45:05, 30. GW, **1. Frau, 1. W35** (von 2), **Debüt**

Nils Riesenberg: 45:33, 32. GW, 31. Mann, **2. M30** (von 4)

Claudia Steffen: 46:18, 39. GW, **2. Frau, 1. W40** (von 2), **PB** (bisher 49:04)

Heike Greis: 46:35, 42. GW, **3. Frau, 1. W45** (von 4), **PB** (bisher 46:44)

Robert Sprenger: 46:49, 43. GW, 40. Mann, 8. M50 (von 17), **PB** (bisher 47:15)

Michael Schardt: 47:37, 50. GW, 47. Mann, **3. M55** (von 4)

Sandra Janssen: 47:52, 52. GW, 5. Frau, **1. W20** (von 1); **PB** (bisher 49:15)

Andreas Piegras: 49:02, 56. GW, 51. Mann, **2. M60** (von 4)

Gerd Guhl: 49:32, 57. GW, 52. Mann, 10. M50 (von 17)

Michael Bamberger: 58:07, 78. GW, 66. Mann, 4. M60 (von 60)

Kerstin von Hebel: 58:07, 78. GW, 13. Frau, **3. W30** (von 4)

Remi Altenberg: 59:49, 84. GW, 70. Mann, 4. M30 (von 30) 4. M30

20.05.2012: Duisburg: Rhein-Ruhr-Marathon, HM

Mit 2688 Startern war der Lauf besetzt, 1898 Männer und 790 Frauen erreichten das Ziel (29 Prozent)

Norbert Schulte: 1:44:02, 472. GW, 423. Mann, 43. M50 (von 261)

Claudia Steffen: 1:49:46, 758. GW, 90. Frau, 21. W40 (von 147), **PB** (bisher 1:58:02)

20.05.2012, Riga (Lettland), 16. Nordea Marathon, M, HM, 10km

Bei 29 Riga-Marathon soll es mit 18.000 Läufern einen Teilnahmerecord gegeben haben. Die meisten Teilnehmer gab es über 5 km. Vom SWO liefen 17 Läufer mit, davon sieben Frauen. Es gab 4 Debüt, drei PB und einen Vereinsrekord.

Über die **Königsdistanz** finishten 893 Läufer, davon 139 Frauen (15,6 Prozent) und 754 Männer. Vom SWO waren 3 Frauen und 8 Männer dabei. Daniel lief Vereinsrekord und Debüt für SWO, war aber auch schon in Wien unter drei Stunden geblieben, noch für seinen alten Verein. Daniel war schnellster Deutscher. Robert, Silke und Judith liefen PB. Horst-Dieter war nicht angetreten. Die AK sind M/W-HK (0-39 Jahre), M/W40 (bis 49 Jahre), M/W50 (bis 59 Jahre), M/W60 (bis 69 Jahre) usw. Die Reihenfolge von Peter, Manfred und Ole geht nach der Nettozeit. Sie sind sekundengleich eingelaufen und in der Bruttowertung wäre Ole vor Manfred und Peter.

Daniel Witte: 2:47:56 (1:23:35), 21. GW, 18. Mann, 16. MHK (von 391), **Debüt, VR** (bisher Axel Schneider 2:52:26)

Felix Levold: 3:36:20 (1:43:53), 201. Mann, 68. M40 (von 205)

Robert Bondzio: 4:12:15 (2:03:10), 535. GW, 483. Mann, 254. MHK (von 391), **PB** (bisher 4:15:35)

Judith Hilker: 4:15:43 (2:06:35), 566. GW, 57. Frau, 34. WHK (von 77), **PB** (bisher 4:19:34)

Silke Meyer: 4:19:28 (2:03:10), 591. GW, 65. Frau, 37. WHK (von 77), **PB** (bisher 4:27:36)

Udo Schäfftlein: 4:21:09 (2:06:04), 606. GW, 540. Mann, 160. M40 (von 205)

Martina Miertsch: 4:25:49 (2:06:04), 632. GW, 71. Frau, 40. WHK (von 77)

Gerd Guhl: 4:42:28 (1:55:59), 740. GW, 643. Mann, 96. M50 (von 116)

Peter Baur: 4:52:58 (2:07:07), 805. GW, 696. Mann, 106. M50 (von 107)

Manfred Lanfermann: 4:52:59 (2:10:22), 806. Mann, 697. Mann, 107. M50 (von 116)

Ole Schröder: 4:52:59 (2:06:20), 807. GW, 698. Mann, 364. MHK (von 391)

Im Lauf über **Halbmarathon** finishten 2323 Läufer, davon 1693 Männer und 630 Frau (27,1 Prozent). Es gibt nur 3 AK: M/W-Jugend (bis 19), HK (bis 39) und Senioren (ab 40). Vom SWO waren drei Frauen und zwei Männer dabei, Uwe und Steffi mit SWO-Debüt.

Sandra Janssen: 1:55:10, 1031. GW, 114. Frau, 85. WHK (von 444)

Michael Schardt: 1:55:22, 1032. GW, 918. Mann, 200. MS (von 469)

Stephanie Faas: 2:00:46, 1365. GW, 191. Frau, 145. WHK (von 444), **Debüt**

Kerstin von Hebel: 2:06:03, 1591. GW, 270. Frau, 205. WHK (von 444)

Uwe-Hendrik von Hebel: 2:32:58, 2220. GW, 1668, 1167 MHK (von 1184.) **Debüt**

Über die Strecke von **zehn Kilometer** gab Gisela ihr Debüt. Für die AK-Einteilung gilt das gleiche wie für HM (siehe oben)

Gisela Rastedt: 1:25:07, 2836. GW (von 2871), 1187. Frau (von 1201), 139. WDS (von 144), **Debüt**

13.05.2012, Bremerhaven, 14. Seemeile, 6 SM (= 11,12km)

Aufgrund von Bauarbeiten war die Strecke keine 11,1 km lang, sondern weniger als 10 km. Genaues ist noch nicht bekannt. Wie im letzten Jahr nahmen teil:

Simone Stolle: 49:30, 44. GW (von 101), 6. Frau (von 37), **1. W35** (von 2)

Michel Douillard: 49:37, 46. GW (von 101), 40. Mann (von 64), 4. M40 (von 6)

12.05.2012, Eisenach: 40. GutsMuths Rennsteiglauf, 72,7 km

Nach Michael Schardt hat SWO nun einen zweiten Ultra-Marathonläufer. Heinz finishte den berühmten

Rennsteiglauf über 72,7 km mit ca. 1500 Höhenmetern.

Heinz Reinhold: 9:43:09 (KM-Schnitt 8:01min; = 10 km in 1:20:10), 2037. GW (von 2499), 1757. Mann (von 2101), 79. M60 (von 118)

12.05.2012, Großenkneten, 5. Straßenlauf, 10 Meilen, 10km

Mit 16 Startern war SWO dabei, die eine weitere Kerbe einschlugen für das Runningcup-T-Shirt. Je acht Läufer waren auf 10 Meilen und 10 km unterwegs, darunter immer auch eine Quotenfrau: Bianca Prang auf der Langdistanz, Schwester Wiebke über 10. Es gab keine Bestzeit, aber sechs Debüts. Peter (10 Meilen) und Axel (10km) holten zwei AK-Siege zum SWO; Bianca (3.) und Michael (2.) zwei weitere Podestränge.

Beim Hauptlauf über **10 Englische Meilen** gab es 162 Finisher, davon 123 Männer und 39 Frauen. Peter lief Debüt über diese Strecke. Drei Podestplätze sind zu verzeichnen: Peters Platz 1 (M60), Michaels Platz 2 (M55) und Biancas Platz 3 (W35). Gerd und Manfred nutzen den Lauf als Trainingsmöglichkeit für eine lange Einheit und waren vorher schon 10 km gelaufen.

Peter Rings: 1:11:11, 20. GW, 20. Mann, **1. M60** (von 3), **Debüt**

Thomas Brandt: 1:13:02, 24. GW, 24. Mann, 6. M40 (von 23)

Frank Bartsch: 1:13:18, 25. GW, 25. Mann, 7. M40 (von 23)

Michael Schardt: 1:19:22, 54. GW, 47. Mann, **2. M55** (von 12)

Bianca Prang: 1:26:53, 111. GW, 17. Frau, **3. W35** (von 5)

Mike Hesse: 1:31:15, 124. GW, 106. Mann, 9. M65 (von 26)

Gerd Guhl: 1:32:08, 128. GW, 108. Mann, 21. M50 (von 23)

Manfred Lanfermann: 1:40:06, 151. GW, 120. Mann, 11. M55 (von 12)

Beim Lauf über **zehn Kilometer** nahmen 160 Aktive teil, davon 118 Männer und 42 Frauen. Axel siegte in M50, Wiebke, Mathias, Gerd und Uwe debütierten. Gerd war Pacemaker für unter 49 Minuten, Manfred lief aus Trainingsgründen mit.

Axel Schneider: 36:46, 4. GW, 4. Mann, **1. M50** (von 26)

Nils Riesenberg: 44:40, 29. GW, 29. Mann, 6. M30 (von 23)

Gerd Guhl: 48:44, 64. GW, 57. Mann, 11. M50 (von 26)

Gerd Seyen: 50:47, 84. GW, 75. Mann, 12. M40 (von 17), **Debüt**

Mathias Schwichtenberg: 50:51, 85. GW, 76. Mann, 9. M35 (von 9), **Debüt**

Manfred Lanfermann: 1:01:29, 146. GW, 112. Mann, 11. M55 (von 12)

Wiebke Prang: 1:01:31, 147. GW, 35. Frau, 5. W30 (von 5), **Debüt**

Uwe Ulsamer: 1:01:31, 149. GW, 113. Mann, 16. M40 (von 17), **Debüt**

Je zwei Männermannschaften 10 km und 10 Meilen kamen in die **Teamwertung**

10km: **SWO1** (Axel, Nils, Gerd G.) 2:10:10, 4. GW (von 12)

SWO2 (Gerd S., Mathias, Manfred) 2:43:07 10. GW (von 12)

10 Meilen: **SWO1** (Peter, Thomas, Frank) 3:37:31, **2. GW** (von 7)

SWO2 (Michael, Gerd G., Mike) 4:22:45, 7. GW (von 7)

06.05.2012: Berlin: BIG 25, 25km, 10km

Es gab zwei SWO-Starter über 25 km, die allerdings nur einen Trainingslauf machten und vorher schon 11 km zum Start gelaufen waren.

Judith Hilker: 2:30:02, 2658. GW (von 3438), 477. Frau (von 783), 54. W30 (von 75)

Manfred Lanfermann: 2:30:03, 2660. GW (von 3438), 2182. Mann (von 2655), 180. M55 (von 246)

06.05.2012: Hannover: Marathon, HM, 10km

Sechs SWO-Starter nahmen am Lauf teil, je drei über Marathon und drei über HM. Darunter nur eine Frau. Als echten Wettkampf nahm den Marathon nur Christian, da die anderen beiden Pacemaker spielten, und den HM Michael, da die anderen beiden einen langen Trainingslauf daraus machten, mit anschließenden ca 12 km nach Hause. Christian stellte wie geplant eine neue PB auf für die Zeit nach seinem Comeback. Als Student war er schon mal 3:33:20 gelaufen, also geringfügig schneller.

Beim Marathon gab es 1516 Finisher, davon 1272 Männer und 246 Frauen (16,2 Prozent)

Christian Willenbrink: 3:36:50 (1:48:40), 483. GW, 441. Mann, 106. M45 (von 294), **PB** (bisher 3:46:33)

Gerd Guhl: (Pacemaker M 4:30), 4:26:14 (2:12:24), 1252. GW, 1081. Mann, 143. M50 (von 171)

Udo Schäfflein: (Pacemaker M 4:45), 4:41:14 (2:20:22), 1366. GW, 1164. Mann, 227. M40 (von 232)

Beim HM finishten 5085 Läufer, davon 3681 Männer und 1404 Frauen (27,6 Prozent)

Michael Schardt: 1:46:25 (10km: 50:25), 1370. GW, 1242. Mann, 62. M55 (von 269)

Robert Bondzio: 1:51:26 (10km: 52:56), 2003. GW, 1767. Mann, 234. M35 (von 535)

Silke Meyer: 1:51:26 (10km:52:56), 2004. GW, 237. Frau, 28. W35 (von 177)

05.05.2012: Hannover, 4,8 km Jedermannslauf

Vom SWO lief am Vortag des Hannovermarathons nur ein SWOer mit. Am Start waren 396 Läufer. Eine Zieleinlaufliste gibt es allerdings nicht. Vornehmlich waren Jugendliche am Start.

Michael Schardt: 22:15, ca. 20. GW, 3. oder 4. Erwachsener

SWO-Ergebnisse Ossiloop 2012 (1. bis 6. Etappe)

Ergebnisse 1. Etappe (Bensersiel nach Dunum) über 10,95 km am 1.5.2012.

Für die erste Etappe hatten 2305 Läufer vorangemeldet. Finisher der ersten Etappe gab es 2068 Läufer, davon 1411 Männer und 657 Frauen (31,76 %), es gab also Ausfälle von 237 Läufern, die überwiegend nicht angetreten sein dürften, kaum aber die erste Etappe abbrachten. Das waren laut Mikatiming nur 2. Außerdem gab es noch 38 Tagesläufer, die nicht in die Wertung eingehen. Im Rekordjahr 2010 hatten 2033 Läufer (ohne Tagesläufer) gefinisht. 2012 brachte also einen neuen Finisherrekord für die 1. Etappe

S. Jänicke, 43:30 (3:58), 44. GW (von 2067), 43. Mann (von 1404), 4. M30 (von 105)

Doro Hodapp, 43:48 (4:00), 56. GW (2067), 3. Frau (648), 2. W25 (54)

Michael Ibelings, 47:38 (4:21), 137. GW (2067), 131. Mann (1411), 20. M35 (von 114)

Henrik Lipskoch, 49:00 (4:28), 199. GW (2067), 192. Mann (1411), 14. M30 (105)

Rainer Finken, 50:18 (4:36), 254. GW (2067), 293. Mann (1411), 25. M50 (205)

Robert Sprenger, 51:57 (4:45), 371. GW (2067), 347. Mann (1411), 45. M50 (205)

Heike Greis, 51:58 (4:45), 373. GW (2067), 23. Frau (657), 6. W45 (125)

Arno Goudschaal, 54:33 (4:59), 558. GW (2067), 515. Mann (1411), 44. M30 (105)

Sandra Janssen, 55:13 (5:03), 619. GW (2067), 52. Frau (657), 8. W25 (54)

Antje Lachmann, 58:42 (5:22), 915. GW (2067), 115. Frau (657), 22. W45 (125)

Michael Bamberger, 1:00:05 (5:29), 1026. GW (2067), 880. Mann (1411), 26. M60 (64)

Sascha Stolorz, 1:03:42 (5:49), 1315. GW (2067), 1065. Mann (1411), 90. M35 (114)

Remi Altenberg, 1:15:31 (6:54), 1918. GW (2067), 1342. Mann (1411), 98. M30 (105)

Stand Mannschaft Frauen (noch nicht bereinigt von Firmen- und Schulstaffeln)

1. LG Harlingerland 2:20:54

2. SW Oldenburg 2:30:59 (Doro, Heike, Sandra)

3. OBW Emden 2:31:19

4. Fortuna Logabirum 2:33:00

....

114. Schule Moormerland 4:34:16

Stand Mannschaften Männer (nochnicht bereinigt von Firmen- und Schulstaffeln)

1. LG Harlingerland 2:40:52

2. Emden LG 2:41:59

...

17. SW Oldenburg 1 3:10:26 (Sascha J., Michael I, Henrik, Rainer)

...

102 SW Oldenburg 2 3:50:17 (Sascha S., Michael B., Robert, Arno)

...

178 Leinerstift 5:38:34

Ergebnisse 2. Etappe (Dunum nach Plaggenburg) über 11,85 km am 4.5.2012.

Finisher der zweiten Etappe gab es 1999 Läufer, davon 1365 Männer und 634 Frauen (31,71 %), darunter 19 Tagesläufer. Es gab 8 Ausfälle auf der 2. Etappe, 42 traten zur zweiten Etappe nicht an. So reduzierte sich die noch in der Bewertung befindlichen Läufer von 2068 auf 1980. 88 Läufer fielen also aus. Es verbleiben 1353 Männer und 627 Frauen (31,66 %)

S. Jänicke, 45:53 (3:52), 33. GW (von 1999), 33. Mann (von 1365), **3. M30** (von 100)

Doro Hodapp, 47:07 (3:58), 57. GW (1999), **3. Frau** (634), **2. W25** (54)

Henrik Lipskoch, 50:22 (4:15), 132. GW (1999), 127. Mann (1365), 11. M30 (100)

Michael Ibelings, 50:23 (4:15), 134. GW (1999), 129. Mann (1365), 19. M35 (von 112)

Rainer Finken, 53:10 (4:29), 241. GW (1999), 230. Mann (1365), 25. M50 (191)

Heike Greis, 55:54 (4:43), 422. GW (1999), 26. Frau (634), 6. W45 (120)

Robert Sprenger, 57:33 (4:51), 526. GW (1999), 491. Mann (1365), 54. M50 (191)

Arno Goudschaal, 58:01 (4:54), 583. GW (1999), 542. Mann (1365), 42. M30 (100)

Sandra Janssen, 59:23 (5:01), 689. GW (1999), 59. Frau (634), 8. W25 (54)

Michael Bamberger, 1:01:48 (5:13), 868. GW (1999), 768. Mann (1365), 20. M60 (62)

Antje Lachmann, 1:02:14 (5:15), 904. GW (1999), 108. Frau (634), 23. W45 (120)

Sascha Stolorz, 1:06:24 (5:36), 1246. GW (1999), 1025. Mann (1365), 89. M35 (112)

Remi Altenberg, 1:13:55 (6:14), 1679. GW (1999), 1242. Mann (1365), 94. M30 (100)

Gesamtwertung nach der 2. Etappe 22,9 km sieht wie folgt aus:

Noch 1980 Läufer, 1353 Männer und 627 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der 1. Etappe Sascha 4, Doro 0, Michael I. -1, Henrik 12, Rainer 7, Heike -19, Robert -70, Arno -2, Sandra -27, Antje 15, Michael B. 97, Sascha S. 62 und Remi 156 Plätze gut bzw. verloren diese. Das ist weitgehend auf die rund 80 Ausfälle gegenüber der 1. Etappe zurückzuführen sind, aber auch auf schnellere gelaufene Zeiten der anderen, die auf der 1. Etappe vorsichtig agierten. In der AK-Wertung gab es kaum, aber durchweg positive Veränderungen. In der SWO-Platzierung tauschten Heike und Robert die Plätze.

Sascha Jänicke, 1:29:23 (3:54), 40. GW (von 1980), 39. M (von 1353), **3. M30** (von 100)
Doro Hodapp, 1:30:55 (3:58), 56. GW (1980), **3. F** (627), **2. W25** (54)
Michael Ibelings, 1:38:02 (4:17), 133. GW (1980), 128. M (1353), 19. M35 (von 112)
Henrik Lipskoch, 1:39:23 (4:20), 161. GW (1980), 156. Mann (1353), 11. M30 (100)
Rainer Finken, 1:43:28 (4:31), 245. GW (1980), 234. Mann (1353), 25. M50 (191)
Heike Greis, 1:47:53 (4:43), 391. GW (1980), 26. Frau (627), 6. W45 (120)
Robert Sprenger, 1:49:31 (4:47), 441. GW (1980), 406. Mann (1353), 54. M50 (191)
Arno Goudschaal, 1:52:35 (4:55), 559. GW (1980), 518. Mann (1353), 42. M30 (100)
Sandra Janssen, 1:54:36 (5:00), 646. GW (1980), 59. Frau (627), 8. W25 (54)
Antje Lachmann, 2:00:57 (5:17), 899. GW (1980), 108. Frau (627), 23. W45 (120)
Michael Bamberger, 2:01:53 (5:19), 929. GW (1980), 830. Mann (1353), 20. M60 (62)
Sascha Stolorz, 2:10:24 (5:42), 1253. GW (1980), 1032. Mann (1353), 89. M35 (112)
Remi Altenberg, 2:29:27 (6:32), 1766. GW (1980), 1330. Mann (1353), 94. M30 (100)
Stand Mannschaft Frauen (inzwischen bereinigt von Schul- und Firmenstaffeln)
1. LG Harlingerland 2:51:29
2. **SW Oldenburg** 2:13:24 (Doro, Heike, Sandra)
3. Fortuna Logabirum 5:16:40

....

50. SV Schwerinsdorf (s) 8:01:15

Stand Mannschaften Männer (inzwischen bereinigt von Firmen- und Schulstaffeln)

1. LG Harlingerland 5:32:43

2. Emdener LG 5:34:20

...

9. **SW Oldenburg 1** 6:30:16 (Sascha J., Michael I, Henrik, Rainer)

...

41 **SW Oldenburg 2** 7:54:23 (Sascha S., Michael B., Robert, Arno)

...

69 TV Norden 7 9:47:44

Ergebnisse 3. Etappe (Plaggenburg nach Hotrup) über 13,60 km am 8.5.2012.

Finisher der dritten Etappe gab es 1956 Läufer, davon 1328 Männer und 628 Frauen (32,1 %). Es gab 9 Ausfälle auf der 2. Etappe, davon 8 Männer, 40 traten zur dritten Etappe nicht an. So reduzierte sich die noch in der Bewertung befindlichen Läufer von 1980 auf 1908. 160 Läufer fielen also insgesamt bereits aus. Es verbleiben 1297 Männer und 611 Frauen (32,12 %)

S. Jänicke, 53:25 (3:56), 41. GW (von 1956), 41. Mann (von 1328), **3. M30** (von 94)

D. Hodapp, 55:23 (4:04), 64. GW (1956), **4. Frau** (628), **2. W25** (52)

H. Lipskoch, 57:56 (4:16), 111. GW (1956), 106. Mann (1328), 10. M30 (94)

M. Ibelings, 58:20 (4:17), 121. GW (1956), 116. Mann (1328), 17. M35 (von 106)

R. Finken, 1:01:25 (4:31), 226. GW (1956), 214. Mann (1328), 25. M50 (186)

H. Greis, 1:04:41 (4:45), 386. GW (1956), 22. Frau (628), 6. W45 (122)

R. Sprenger, 1:05:38 (4:49), 448. GW (1956), 419. Mann (1328), 50. M50 (186)

A. Goudschaal, 1:07:37 (4:58), 592. GW (1956), 542. Mann (1328), 40. M30 (94)

S. Janssen, 1:10:07 (5:09), 748. GW (1956), 72. Frau (628), 7. W25 (52)

M. Bamberger, 1:10:20 (5:10), 771. GW (1956), 689. Mann (1328), 18. M60 (58)

A. Lachmann, 1:12:52 (5:21), 940. GW (1956), 123. Frau (628), 23. W45 (122)

S. Stolorz, 1:18:25 (5:46), 1268. GW (1956), 1039. Mann (1328), 86. M35 (106)

R. Altenberg, 1:28:09 (6:29), 1705. GW (1956), 1243. Mann (1328), 90. M30 (94)

Gesamtwertung nach der 3. Etappe 36,5 km sieht wie folgt aus:

Noch 1908 Läufer, 1297 Männer und 611 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der 3. Etappe Plätze gut: Michael I. 12, Henrik 25, Rainer 16, Heike 9, Robert 5, Arno 6, Antje 7, Michael B. 73, Sascha S. 18 und Remi 76. Plätze verloren haben Doro -4 und Sandra -13. Gleich blieb Sascha 0. In der AK-Wertung gab es kaum, aber durchweg positive Veränderungen. Michael B. schob sich in der GW an Antje vorbei nach vorne.

Sascha Jänicke, 2:22:49 (3:58), 40. GW (von 1908), 39. M (von 1297), **3. M30** (von 94)

Doro Hodapp, 2:26:18 (4:00), 60. GW (1908), **3. F** (611), **2. W25** (52)

Michael Ibelings, 2:36:22 (4:17), 120. GW (1908), 115. M (1297), 17. M35 (von 106)

Henrik Lipskoch, 2:37:19 (4:19), 136. GW (1908), 131. Mann (1297), 10. M30 (94)

Rainer Finken, 2:44:54 (4:31), 229. GW (1908), 217. Mann (1297), 25. M50 (186)

Heike Greis, 2:52:34 (4:44), 382. GW (1908), 24. Frau (611), 6. W45 (122)

Robert Sprenger, 2:55:09 (4:48), 436. GW (1908), 405. Mann (1297), 50. M50 (186)

Arno Goudschaal, 3:00:13 (4:56), 553. GW (1908), 512. Mann (1297), 40. M30 (94)

Sandra Janssen, 3:04:43 (5:04), 659. GW (1908), 57. Frau (611), 7. W25 (52)

Michael Bamberger, 3:12:13 (5:16), 856. GW (1908), 850. Mann (1297), 18. M60 (59)

Antje Lachmann, 3:13:50 (5:19), 892. GW (1908), 115. Frau (611), 23. W45 (122)

Sascha Stolorz, 3:28:49 (5:43), 1235. GW (1908), 1008. Mann (1297), 86. M35 (106)

Remi Altenberg, 3:57:36 (6:31), 1690. GW (1908), 1219. Mann (1297), 90. M30 (94)

Stand Mannschaft Frauen.

Der zweite Platz gegenüber der 2. Etappe konnte leicht ausgebaut werden. Weitere Frauenstaffeln fielen nicht aus.

1. LG Harlingerland 7:48:55

2. SW Oldenburg 8:23:35 (Doro, Heike, Sandra)

3. Fortuna Logabirum 8:27:04

....

50. SV Schwerinsdorf (s) 12:49:27

Stand Mannschaften Männer

SWO 1 konnte erneut zwei Plätze steigen, während SWO 2 einen Platz einbüßte. Eine Team ist ausgeschieden

1. LG Harlingerland 8:53:55

2. Emdener LG 8:55:44

...

7. SW Oldenburg 1 10:21:24 (Sascha J., Michael I, Henrik, Rainer)

...

42 SW Oldenburg 2 12:36:24 (Sascha S., Michael B., Robert, Arno)

...

68 TV Norden 7 16:22:25

Ergebnisse 4. Etappe (Hotrop nach Bagband) über 12,05 km am 11.5.2012.

Finisher der vierten Etappe gab es 1955 Läufer, davon 1328 Männer und 627 Frauen (32,07 %). Es gab 4 Ausfälle auf der 4. Etappe, davon 1 Mann, 38 traten zur vierten Etappe nicht an. So reduzierte sich die noch in der Bewertung befindlichen Läufer von 1908 auf 1866. 202 Läufer fielen also insgesamt bereits aus. Es verbleiben 1270 Männer und 596 Frauen (31,93 %)

S. Jänicke, 46:37 (3:52), 42. GW (von 1955), 42. Mann (von 1328), **3. M30** (von 91)

D. Hodapp, 47:57 (3:59), 65. GW (1955), 4. Frau (627), **2. W25** (50)

H. Lipskoch, 50:12 (4:010), 107. GW (1955), 102. Mann (1328), 10. M30 (91)

M. Ibelings, 50:20 (4:11), 112. GW (1955), 107. Mann (1328), 17. M35 (von 103)

R. Finken, 54:52 (4:33), 334. GW (1955), 317. Mann (1328), 25. M50 (183)

S. Janssen, 55:32 (4:37), 375. GW (1955), 21. Frau (627), 5. W25 (50)

H. Greis, 56:31 (4:41), 454. GW (1955), 28. Frau (627), 7. W45 (119)

R. Sprenger, 56:37 (4:42), 462. GW (1955), 433. Mann (1328), 47. M50 (183)

A. Goudschaal, 59:33 (4:57), 689. GW (1955), 632. Mann (1328), 41. M30 (91)

M. Bamberger, 1:01:19 (5:05), 846. GW (1955), 750. Mann (1328), 16. M60 (57)

M. Schardt (Tagesläufer) 1:01:23 (5:05) 854 (1955) 756. Mann (1328), 43. M55 (von 87)

A. Lachmann, 1:03:24 (5:16), 992. GW (1955), 140. Frau (627), 24. W45 (119)

S. Stolorz, 1:03:50 (5:18), 1250. GW (1955), 900. Mann (1328), 82. M35 (103)

R. Altenberg, 1:13:58 (6:08), 1633. GW (1955), 1214. Mann (1328), 96. M30 (91)

Gesamtwertung nach der 4. Etappe 48,55 km sieht wie folgt aus:

Noch 1866 Läufer, 1270 Männer und 596 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der 3. Etappe Plätze gut: Sandra 86, Sascha S. 70, Remi 47, Michael B. 26, Henrik 12, Robert 8, Michael I. 4, Antje 2, Doro 1 und Sascha J. 1. Verloren haben Arno -13, Rainer -10 und Heike -5. In der AK-Wertung gab es einige positive Veränderungen (z. B. Sandra, Michael B.), und auch geringe Verlust (Heike, Arno)

Sascha Jänicke, 3:09:26 (3:54), 39. GW (von 1866), 39. M (von 1270), **3. M30** (von 91)

Doro Hodapp, 3:14:16 (4:00), 59. GW (1866), **3. F** (597), **2. W25** (50)

Michael Ibelings, 3:26:43 (4:15), 116. GW (1866), 111. M (1270), 17. M35 (von 103)

Henrik Lipskoch, 3:27:31 (4:17), 124. GW (1866), 119. Mann (1270), 10. M30 (91)

Rainer Finken, 3:39:46 (4:32), 239. GW (1866), 225. Mann (1270), 25. M50 (183)

Heike Greis, 3:49:06 (4:43), 387. GW (1866), 24. Frau (597), 7. W45 (119)

Robert Sprenger, 3:51:47 (4:46), 428. GW (1866), 400. Mann (1270), 47. M50 (183)

Arno Goudschaal, 3:59:47 (4:56), 566. GW (1866), 525. Mann (1270), 41. M30 (91)

Sandra Janssen, 4:00:15 (4:57), 573. GW (1866), 42. Frau (597), 5. W25 (50)

Michael Bamberger, 4:13:32 (5:13), 830. GW (1866), 731. Mann (1270), 16. M60 (57)

Antje Lachmann, 4:17:14 (5:18), 890. GW (1866), 117. Frau (597), 24. W45 (119)

Sascha Stolorz, 4:32:39 (5:37), 1165. GW (1866), 963. Mann (1270), 82. M35 (103)

Remi Altenberg, 5:11:35 (6:25), 1643. GW (1866), 1187. Mann (1270), 86. M30 (91)

Stand Mannschaft Frauen.

Der zweite Platz gegenüber der 3. Etappe konnte deutlich ausgebaut werden. 3 weitere Frauenstaffeln fielen nicht aus.

1. LG Harlingerland 10:24:40

2. SW Oldenburg 11:03:37 (Doro, Heike, Sandra)

3. Fortuna Logabirum 11:13:42

....

47. SV Schwerinsdorf (s) 16:57:56

Stand Mannschaften Männer

SWO 1 konnten seinen Rang festigen, während SWO 2 drei Plätze gutmacht. Drei Teams ist ausgeschieden

1. LG Harlingerland 11:48:03

2. Emden LG 11:50:57

...

7. **SW Oldenburg 1** 13:43:26 (Sascha J., Michael I, Henrik, Rainer)

...

39 **SW Oldenburg 2** 16:37:45 (Sascha S., Michael B., Robert, Arno)

...

65 TV Norden 7 21:56:22

Ergebnisse 5. Etappe (Stikkelkamp nach Holtland) über 9,37 km am 15.5.2012.

Finisher der fünften Etappe gab es 1953 Läufer, davon 1330 Männer und 623 Frauen (31,89 %). Es gab 7 Ausfälle auf der 5. Etappe, davon 4 Mann, 35 traten zur fünften Etappe nicht an. So reduzierte sich die noch in der Bewertung befindlichen Läufer von 1866 auf 1825. 243 Läufer fielen also insgesamt bereits aus. Es verbleiben 1244 Männer und 581 Frauen (31,83 %).

S. Jänicke, 35:47 (3:49), 43. GW (von 1953), 42. Mann (von 1330), 5. M30 (von 90)

D. Hodapp, 36:33 (3:54), 61. GW (1953), 4. Frau (623), **2. W25** (47)

H. Lipskoch, 37:34 (4:01), 81. GW (1953), 77. Mann (1330), 6. M30 (90)

M. Ibelings, 38:37 (4:07), 116. GW (1953), 111. Mann (1330), 15. M35 (von 100)

R. Finken, 41:34 (4:26), 289. GW (1953), 278. Mann (1330), 33. M50 (182)

R. Sprenger, 43:45 (4:40), 514. GW (1953), 484. Mann (1330), 63. M50 (182)

H. Greis, 43:51 (4:41), 527. GW (1953), 31. Frau (623), 7. W45 (114)

A. Goudschaal, 45:24 (4:51), 682. GW (1953), 635. Mann (1330), 52. M30 (90)

S. Janssen, 46:03 (4:55), 757. GW (1953), 64. Frau (623), 10. W25 (47)

M. Bamberger, 47:04 (5:02), 854. GW (1953), 766. Mann (1330), 18. M60 (56)

A. Lachmann, 49:51 (5:19), 1138. GW (1953), 172. Frau (623), 33. W45 (114)

S. Stolorz, 52:15 (5:35), 1349. GW (1953), 1094. Mann (1330), 91. M35 (100)

R. Altenberg, 58:08 (6:12), 1721. GW (1953), 1253. Mann (1330), 84. M30 (90)

Gesamtwertung nach der 5. Etappe 57,92 km sieht wie folgt aus:

Noch 1825 Läufer, 1244 Männer und 581 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der 4. Etappe Plätze gut: Remi 31, Michael B. 13, Henrik 12, Arno 5, Robert 3, Michael I. 2 und Doro 2. Sascha J., Rainer und Sascha S. hielten ihre Plätze. Verloren haben Antje -21, Sandra -15 und Heike -5. In der SWO-Liste setzte sich Henrik vor Michael I., sonst ist alles wie gehabt.

Sascha Jänicke, 3:45:13 (3:53), 39. GW (von 1825), 39. M. (von 1244), **3. M30** (von 90)

Doro Hodapp, 3:50:50 (3:59), 57. GW (1825), **3. Frau** (581), **2. W25** (47)

Henrik Lipskoch, 4:05:06 (4:14), 112. GW (1825), 107. Mann (1244), 10. M30 (90)

Michael Ibelings, 4:05:20 (4:14), 114. GW (1825), 109. M (1244), 16. M35 (von 100)

Rainer Finken, 4:21:21 (4:31), 239. GW (1825), 226. Mann (1244), 25. M50 (182)

Heike Greis, 4:32:57 (4:43), 392. GW (1825), 25. Frau (581), 7. W45 (114)

Robert Sprenger, 4:35:32 (4:45), 425. GW (1825), 396. Mann (1244), 51. M50 (182)

Arno Goudschaal, 4:45:12 (4:55), 571. GW (1825), 530. Mann (1244), 44. M30 (90)

Sandra Janssen, 4:46:19 (4:57), 585. GW (1825), 46. Frau (581), 6. W25 (47)

Michael Bamberger, 5:00:37 (5:11), 817. GW (1825), 720. Mann (1244), 16. M60 (57)

Antje Lachmann, 5:07:05 (5:19), 911. GW (1825), 118. Frau (581), 25. W45 (114)

Sascha Stolorz, 5:24:54 (5:37), 1165. GW (1825), 963. Mann (1244), 82. M35 (100)

Remi Altenberg, 6:09:43 (6:23), 1612. GW (1825), 1170. Mann (1244), 85. M30 (90)

Stand Mannschaft Frauen.

Der zweite Platz gegenüber der 4. Etappe konnte gehalten werden. Allerdings rückte die Emden LG von 5 auf 3 vor und machte 8 Minuten gut, weil eine Läuferin bisher vom Computer nicht erfasst wurde. Eine Gefahr für Platz 2 stellt das aber wohl nicht dar

1. LG Harlingerland 12:24:41

2. **SW Oldenburg** 13:10:06 (Doro, Heike, Sandra)

3. Emden LG 13:20:51

....

47. SV Schwerinsdorf (s) 20:06:26

Stand Mannschaften Männer

SWO 1 konnten seinen Rang festigen, während SWO 2 zwei Plätze einüßten. Zwei Teams ist ausgeschieden

1. LG Harlingerland 14:00:09

2. Emden LG 14:05:18

...

7. SW Oldenburg 1 16:17:00 (Sascha J., Michael I, Henrik, Rainer)

...

39 SW Oldenburg 2 19:56:15 (Sascha S., Michael B., Robert, Arno)

...

63 TV Norden 7 25:02:16

Ergebnisse 6. Etappe (Holtland nach Leer) über 13,43 km am 18.5.2012.

Finisher der sechsten Etappe gab es 1907 Läufer, davon 1299 Männer und 608 Frauen (31,88 %). Es gab 5 Ausfälle auf der 6. Etappe, davon 3 Männer und 2 Frauen, 30 traten zur fünften Etappe nicht an. So reduzierte sich die noch in der Bewertung befindlichen Läufer von 1825 auf 1790. 278 Läufer fielen also insgesamt bereits aus. Interessant mag sein, daß 13,82 Prozent Männer ausfielen, aber nur 12,64 Prozent der Frauen. Ein geschlechtsspezifisch typisches Ergebnis. Es verbleiben 1216 Männer und 574 Frauen (32,1 %) als echte **DÖORLOPPER**. In der typischen SWO-Einlaufliste gab es Umkehrungen. So kam Sandra vor Robert und Heike, Robert vor Heike und Antje vor Michael B. ins Ziel.

S. Jänicke, 53:38 (4:00), 51. GW (von 1907), 48. Mann (von 1299), 4. M30 (von 94)

D. Hodapp, 52:54 (4:01), 58. GW (1907), 4. Frau (608), **2. W25** (57)

H. Lipskoch, 56:13 (4:11), 85. GW (1907), 81. Mann (1299), 7. M30 (94)

M. Ibelings, 57:26 (4:17), 117. GW (1907), 112. Mann (1299), 17. M35 (von 107)

R. Finken, 1:01:14 (4:33), 260. GW (1907), 249. Mann (1299), 30. M50 (190)

S. Janssen, 1:02:36 (4:40), 324. GW (1907), 20. Frau (608), 4. W25 (57)

R. Sprenger, 1:03:57 (4:46), 408. GW (1907), 380. Mann (1299), 51. M50 (190)

H. Greis, 1:05:22 (4:52), 501. GW (1907), 38. Frau (608), 9. W45 (116)

A. Goudschaal, 1:06:24 (4:57), 578. GW (1907), 534. Mann (1299), 38. M30 (94)

A. Lachmann, 1:14:01 (5:31), 1071. GW (1907), 162. Frau (608), 34. W45 (116)

M. Bamberger, 1:14:30 (5:33), 1106. GW (1907), 933. Mann (1299), 31. M60 (62)

S. Stolorz, 1:17:42 (5:47), 1271. GW (1907), 1038. Mann (608), 86. M35 (107)

R. Altenberg, 1:26:37 (6:27), 1683. GW (1907), 1221. Mann (1299), 89. M30 (94)

Gesamtwertung nach der 6. Etappe 71,32 km sieht wie folgt aus:

Noch 1790 Läufer, 1216 Männer und 574 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der 5. Etappe Plätze gut: Sandra 67, Remi 24, Arno 24, Robert 21, Henrik 14, Rainer 9, Michael I. 2 und Sascha S. 1. Doro hielt ihren Rang. Verloren haben Michael B. -32, Antje -14, Sascha J. -3 und Heike -2. In der SWO-Liste gab es keine Wechsel der Ränge mehr.

Sascha Jänicke, 4:38:51 (3:53), 42. GW (von 1790), 41. M. (von 1216), 4. M30 (von 87)

Doro Hodapp, 4:44:44 (3:59), 57. GW (1790), 4. Frau (574), **2. W25** (47)

Henrik Lipskoch, 5:01:19 (4:13), 98. GW (1790), 98. Mann (1216), 7. M30 (87)

Michael Ibelings, 5:02:47 (4:15), 112. GW (1790), 107. M (1216), 17. M35 (von 98)

Rainer Finken, 5:22:35 (4:31), 230. GW (1790), 219. Mann (1216), 25. M50 (178)

Heike Greis, 5:38:20 (4:45), 394. GW (1790), 29. Frau (574), 8. W45 (113)

Robert Sprenger, 5:39:30 (4:46), 404. GW (1790), 375. Mann (1216), 49. M50 (178)

Sandra Janssen, 5:48:55 (4:54), 518. GW (1790), 39. Frau (574), 5. W25 (47)

Arno Goudschaal, 5:51:36 (4:56), 547. GW (1790), 505. Mann (1216), 38. M30 (87)

Michael Bamberger, 6:15:07 (5:16), 849. GW (1790), 744. Mann (1216), 20. M60 (56)

Antje Lachmann, 6:21:06 (5:21), 925. GW (1790), 127. Frau (574), 26. W45 (113)

Sascha Stolorz, 6:42:32 (5:39), 1164. GW (1790), 958. Mann (1216), 80. M35 (198)

Remi Altenberg, 7:36:21 (6:24), 1586. GW (1790), 1146. Mann (1216), 83. M30 (87)

Stand Mannschaft Frauen.

Der zweite Platz gegenüber der 5. Etappe konnte gehalten werden und der Vorsprung auf den 3. um vier Minuten vergrößert werden. Silbermedaille für SWO. Angetreten waren ursprünglich 53 Teams.

1. LG Harlingerland 15:21:59

2. SW Oldenburg 16:11:59 (Doro, Heike, Sandra)

3. Emden LG 16:25:33

....

47. SV Schwerinsdorf (s) 20:06:26

Stand Mannschaften Männer

SWO 1 konnte seinen Rang der Voretappe festigen, die Mannschaft SWO2 eroberte wieder zwei Plätze. Angetreten waren ursprünglich 72 Teams

1. LG Harlingerland 17:15:50

2. Emden LG 17:23:21

...

7. SW Oldenburg 1 20:05:23 (Sascha J., Michael I, Henrik, Rainer)

...

37 SW Oldenburg 2 19:56:15 (Sascha S., Michael B., Robert, Arno)

...

60 TV Norden 7 25:02:16

Der diesjährige Ossilooop war von der Melde- und Finisherzahl ein Rekordlauf, aber auch in der Länge. Gegenüber 69,3 km in 2011 waren diesmal 71,32 km zu absolvieren. Möglicherweise ist das aber auch nur ein Ergebnis besserer Vermessung.

Vergleiche zu den letzten beiden Vorjahren sind nur bei Michael Ibelings, Arno Goudschaal, Sascha Stolorz, Antje Lachmann und Michael Bamberger möglich. **Michael I.** lief 2010 einen Schnitt pro km von 4:15 und 2011 von 4:04. Nun waren es wieder 4:15. **Sascha S.** war 2010 einen Schnitt von 4:57 gelaufen, 2011 von 5:22 und jetzt 5:39. Das ist eine eindeutige Entwicklung. Dagegen sind bei **Michael B.** nach guten Fortschritten von 2010 (5:05 km) zu 2011 (4:54 km) zu diesmal zu notieren 5:16. **Arnos** Werte sind 2010 5:18, 2011 5:01 und nun 4:56, also immer mit Steigerung.. Auch **Antje** kommt nach 5:11 (2010) und 5:02 (2011) nun auf 5:21 pro km. Für **Remi** ergibt sich ein Vergleich mit 2009. Da war er im Schnitt 4:59 gelaufen, dieses Jahr waren es 6:24. **Henrik** war 2010 3:47 gelaufen und jetzt 4:13. Schließlich verbesserte sich **Robert** von 4:50 in 2011 auf 4:46 in diesem Jahr. Verbessert hat sich auch **Heike** von 4:52 (2011) auf 4:45 in diesem Jahr.

Die ewige SWO-Rangliste nach KM-Schnitt sieht nun so aus (neue Ergebnisse fett):

Henrik Lipskoch 3:47 (2010)

Sascha Jänicke 3:53 (2012)

Ralph Obalski 3:55 (2011)

Dorothee Hodapp 3:59 (2012)

Michael Ibelings 4:04 (2010)

Frank Bartsch 4:10 (2011)

Henrik Lipskoch 4:13 (2012)

Heinz Reinmold 4:14 (2011)

Thomas Brandt 4:15 (2010)

Michael Ibelings 4:15 (2010)

Michael Ibelings 4:15 (2012)

Rainer Finken 4:31 (2012)

Michael Schardt 4:39 (2011)

Friedhelm Schmidt 4:39 (2010)

Michael Schardt 4:41 (2010)

Friedhelm Schmidt 4:41 (2011)

Michael Schardt 4:43 (2009)

Heike Greis 4:45 (2012)

Robert Sprenger 4:46 (2012)

Robert Sprenger 4:50 (2011)

Heike Greis 4:52 (2011)

Sandra Janssen 4:54 (2012)

Michael Bamberger 4:54 (2011)

Arno Goudschaal 4:56 (2012)

Sascha Stolorz 4:57 (2010)

Remi Altenberg 4:59 (2009)

Arno Goudschaal 5:01 (2011)

Antje Lachmann 5:02 (2011)

Michael Bamberger 5:05 (2010)

Antje Lachmann 5:11 (2010)

Lars Wölck 5:13 (2011)

Michael Bamberger 5:16 (2012)

Andreas Koch 5:17 (2010)

Andreas Koch 5:18 (2009)

Arno Goudschaal 5:18 (2010)

Mike Hesse 5:19 (2011)

Kerstin von Hebel 5:20 (2011)

Antje Lachmann 5:21 (2012)

Sascha Stolorz 5:22 (2011)

Sascha Stolorz 5:36 (2012)

Remi Altenberg 6:24 (2012)

01.05.2011, Gristede, Lauf in den Mai, 0,4km 1km, 5km, 10km

In Gristede wurde mit 422 Teilnehmern ein Rekord aufgestellt. Ein Rekord wurde auch vom SWO aufgestellt mit 42 Finishern. Im letzten Jahr waren es 34 Läufer. Den einzigen Gesamtpodestplatz errang als 3. Jonte über 400m. Dazu gab es AK-Siege durch Peter R., Simone und Ole, 10 mal Silber und 3mal Bronze. Bestzeiten über 10 km lief Kirsten und über 5 km Sebastian, Gerd S., Bettina, Markus und Annika. Debüt lief über 10 km Anna und über 5km Heinz, Werner, Mathias, Frank S. und Christine. Vor den "Bären" gab es auch wieder den Mannschaftspokal.

Über 400m, dem sogenannten **Bambinilauf**, nahmen 24 Kinder teil, je 12 Jungs und Mädels. Es gab keine Zeitwertung, nur eigene Handstoppong. Zwei Kids liefen vom SWO mit.

Jonte Schröder: 1:55, 4. GW, 3. Junge

Marlene Sommerfeld: 2:09, 13. GW, 7. Mädchen

Über 1200 m, der sogenannten **Juniormeile**, nahmen 63 Kinder teil, 32 Jungs und 31 Mädchen. 3 Kinder waren vom SWO dabei:

Luca Levold: 4:58, 27. GW, 16. Junge

Nele Schröder: 5:09, 33. GW, 14. Mädchen

Vivianne Schachtschneider: 5:50, 50. GW, 22. Mädchen

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** nahmen 199 Läufer teil, 124 Männer und 75 Frauen (37,6 Prozent). Vom SWO waren es 12 Männer und 7 Frauen

Heinz Reinmold: 20:36, 16. GW, 15. Mann, 2. M60 (von 6), **Debüt**

Sebastian Sommerfeld: 20:48, 17. GW, 16. Mann, 2. M30 (von 7), **PB** (bisher 23:10)

Ole Schröder: 22:17, 30. GW, 27. Mann, 1. M35 (von 4)

Werner Lippert: 22:26, 34. GW, 31. Mann, 3. M60 (von 6), **Debüt**

Jonny Schachtschneider: 23:19, 50. GW, 41. Mann, 3. MU16 (von 5)

Gerd Seyen: 24:24, 59. GW, 45. Mann, 5. M40 (von 12), **PB** (bisher 25:02)

Bettina Schachtschneider: 24:52, 68. GW, 12. Frau, 2. W45 (von 14), **PB** (bisher 27:53)

Simone Stolle: 25:09, 72. GW, 14. Frau, 1. W35 (von 6)

Amelie Kunkel: 25:48, 81. GW, 17. Frau, 5. WU14 (von 11)

Mathias Schwichtenberg: 26:22, 94. GW, 71. Mann, 5. M35 (von 5), **Debüt**

Markus Brosam: 26:25, 95. GW, 72. Mann, 5. M30 (von 7), **PB** (bisher 27:10)

Annika Bingener: 27:44, 109. GW, 30. Frau, 8. WU14 (von 11), **PB** (bisher 32:36)

Maria Burmeister: 28:16, 119. GW, 33. Frau, 9. W45 (von 14)

Christine Bingener: 28:43, 128. GW, 37. Frau, 2. W40 (von 12), **Debüt**

Karoline Burmeister: 31:16, 145. GW, 45. Frau, 10. WU14 (von 11)

Friedhelm Schmidt: 31:24, 148. GW, 102. Mann, 11. M50 (von 12)

Frank Steltenpohl: 33:35, 174. GW, 117. Mann, 11. M40 (von 12), **Debüt**

Mike Hesse: 33:41, 175. GW, 117. Mann, 9. M55 (von 10)

Horst-Dieter Ogiewa: 36:51, 190. GW, 122. Mann, 10. M55 (von 11)

Beim Hauptlauf über **10 Kilometer** kamen 151. Läufer ins Ziel, 117. Männer und 34 Frauen (22,5 Prozent). 12 Männer und 6 Frauen

Axel Felsmann: 38:31, 9. GW, 9. Mann, 2. M45 (von 29)

Felix Levold: 41:34, 11. GW, 11. Mann, 6. M40 (von 22)

Ali Schachtschneider: 42:13, 15. GW, 15. Mann, 8. M40 (von 22)

Peter Rings: 44:20, 24. GW, 23. Mann, 1. M60 (von 11)

Michael Schardt: 48:45, 55. GW, 47. Mann, 4. M55 (von 8)

Gerd Guhl: 50:11, 63. GW, 54. Mann, 10. M50 (von 17)

Bianca Prang: 50:42, 66. GW, 10. Frau, 2. W35 (von 3)

Tim Rosenkranz: 51:04, 70. GW, 60. Mann, 2. MHK (von 3)

Anna Kraßmann: 51:59, 80. GW, 14. Frau, 2. WHK (von 3), **Debüt**

Frank Bartsch: 52:05, 81. GW, 67. Mann, 17. M40 (von 22)

Heide Neefe: 53:43, 89. GW, 17. Frau, 2. W50 (von 6)

Manfred Lanfermann: 54:23, 95. GW, 77. Mann, 6. M55 (von 8)

Jürgen Dannemann: 55:31, 107. GW, 12. M50 (von 17)

Michel Douillard: 58:13, 125. GW, 102. Mann, 10. M35 (von 11)

Kirsten Taube: 1:00:03, 135. GW, 27. Frau, 6. W50 (von 6), **PB** (bisher 1:03:16)

Melanie Sander-Berg: 1:00:08, 137. GW, 28. Frau, 6. W40 (von 40)

Sabine Stein: 1:01:04, 142. GW, 29. Frau, 7. W45 (von 8)

Maik Hollwege: 1:07:43, 149. GW, 116. Mann, 10. M35 (von 10)

29.04.2012: Hamburg: 28. Haspa-Marathon, mit 4er-Marathon-Staffel

Vom SWO nahmen 15 Läufer teil, drei davon bildeten eine Viererstaffel. 11 der 12 Marathonläufer kamen durch; es gelangen alle vier echten Debüts und zwei für SWO. Frank mußte leider mit Knieproblemen aussteigen. Insgesamt finishten 10.311 Läufer, davon 8264 Männer und 2047 Frauen (19,84 Prozent). Vom SWO liefen alle die erste

Hälfte schneller als die erste. Am ausgeglichsten war noch Norbert. Nils lief als einziger PB

Thomas Pistor: 2:53:31 (HM 1:24:16), 177. GW, 166. Mann, 25. M40 (von 1529) **Debüt**

Axel Schneider: 2:54:38 (1:24:16), 198. GW, 187. Mann, 7. M50 (von 1140)

Sascha Jänicke: 3:07:20 (1:32:31), 567. GW, 543. Mann, 102. M30 (von 922) **Debüt**

Norbert Schulte: 3:49:09 (1:54:30), 3863. GW, 3498. GW, 409. M50 (von 1140) **Debüt**

Claudia Steffen: 4:03:35 (2:00:52), 5712. GW, 711. Frau, 147. W40 (von 405) **Debüt**

Paul Döbber: 4:14:25 (1:59:20), 6755. GW, 5814. Mann, 380. M55 (von 624)

Nils Riesenbeg: 4:14:55 (1:56:46), 6782. GW, 5839. Mann, 709. M30 (von 922) **PB** (bisher 4:24:14)

Andreas Gärtner-Kunkel: 4:19:23 (2:07:41), 7197. GW, 6136. Mann, 410. M55 (von 624) **Debüt**
Mathias Schwichtenberg: 4:36:59 (2:11:39), 8525. GW, 7078. Mann, 900. M35 (von 1010) **Debüt**
Germán Flitz: 4:40:40 (2:09:50), 8723. GW, 7212. Mann, 84. M65 (von 128)
Mike Hesse: 4:48:45 (2:11:36), 9117. GW, 7466. Mann, 536. M55 (von 624)
Staffel gesamt: 3:51:06, 396. in GW (von 1054), 247. Mixed (von 729)

Staffel im Einzelnen:

Karin Riegger (M-Staffel): 15 km in 1:23:40
Michael Schardt (M-Staffel): 16 km in 1:25:20
Kim Riegger (M-Staffel): 11,2 km in 1:02:06

29.04.2011: Detmold-Bielefeld: 31. Hermannslauf, 31,1km

Von 7000 Vorangemeldeten kamen 5663 Läufer durch, davon 4554 Männer und 1109 Frauen (19,6 Prozent). Die drei SWOer kamen allesamt gut durch.

Friedhelm Schmidt: 3:03:49 (5:54 min/km), 2525 GW, 2268. Mann, 316 M50 (von 668)
Frank Bartsch: 3:05:14 (5:57 min/km), 2633. GW, 2356. Mann, 510. M40 (von 851)
Horst-Dieter Ogiewa: 3:18:17 (6:22 min/km), 3543. GW, 3043. Mann, 194. M55 (von 348)

29.04.2012, Thülsfelde, 34. Lauf um die Talsperre, 10km

Es gab 247 Finisher, darunter 194 Männer und 53 Frauen. Bei M und W wurden neue Streckenrekorde aufgestellt. Vom SWO nahmen drei Läufer teil. Doro holte den 3. Gesamtrang und 2. in WHK; Heinz siegte in M60, Luisa stellte neue PB auf.

Doro Hodapp: 40:19, 21. GW, **3. Frau, 2. WHK** (von 9)
Heinz Reinmold: 43:16, 43. GW, 39. Mann, **1. M60** (von 9)
Louisa Lübke: 51:38, 139. GW, 18. Frau, 6. WHK (von 8), **PB** (bisher 51:46)

22.04.2012, Schortens, 31 Straßenlauf, 5km, HM

Sechs Starter des SWO warten ihre Chancen auf das Running-T-Shirt der öffentlichen Versicherungen. Vier Läufer nahmen über 5km, zwei über HM teil. Die waren recht erfolgreich. Keno über 5km und Mike über HM liefen PB; Bianca wurde 1. W35, Frank sogar 3. in der Gesamtwertung. Es gab 6 Podestplätze und 1 Debüt.

Über 5km kamen 137 Läufer ins Ziel, davon 51 Frauen und 86 Männer

Frank Gräfedükel: 21:06, **3. GW, 3. Mann, 2. M40** (von 14)
Keno Gräfedükel: 22:51, 14. GW, 14. Mann, **2. MU13** (von 2), **PB** (bisher 24:39)
Bianca Prang: 24:36, 28. GW, 4. Frau, **1. W35** (von 2)
Gerd Seyen: 25:02, 33. GW, 28. Mann, 9. M40 (von 14), **Debüt**
Heinz Reinmold: 1:40:52, 18. GW (von 118), 18. Mann (von 98), **2. M60** (von 9)
Mike Hesse: 1:55:09, 78. GW (von 118), 72. Mann (von 98), 8. M55 (von 13), **PB** (bisher 1:55:20)

22.04.2012, Bonn, 11. Bonnmarathon, HM, Staffelmartathon

Zwei SWO-Starter gab es, davon ein Debüt:

HM: Karin Riegger: 2:06:00, 4250. GW (von 6020), 821. Frau (von 1706), 67. W50 (von 151)

5km in der Schulstaffel: Kim Riegger: 29:59, **Debüt**

22.04.2012, Rastede, 18. Staffellauf, 3 x 5 km

Einzelstarter gab es 69, davon 47 Männer und 22 Frauen. Der SWO nahm mit zwei Team, sprich 6 Startern teil, das eine Team war männlich, das andere weiblich. Marcus stellte eine neue PB auf. Die Einzelwertung sieht wie folgt aus.

Axel Schneider: 18:57, 6. GW, 6. Mann, **1. M50** (von 4)
Tim Rosenkranz: 23:59, 30. GW, 29. Mann, 7. MHK (von 7)
Heide Neefe: 24:44, 37. GW, 2. Frau, **1. W50** (von 3)
Antje Lachmann: 25:52, 43. GW, 8. Frau, **2. W45** (von 4)
Markus Brosam: 27:10, 47. GW, 41. Mann, **2. M30** (von 2), **PB** bisher 27:10
Melanie Sander-Berg: 27:33, 57. GW, 15. Frau, 5. W40 (von 7)

In der Staffel siegte die SWO-Frauenstaffel:

SWO 1 (Axel, Tim, Markus): 1:10:05, 9. GW (von 23), 8. Männer (von 12)
SWO 2 (Heide, Antje, Melanie) 1:18:09, 16. GW (von 23), **1. Frauen** (von 3)

22.04.2012, Papenburg, 4. OLB-Citylauf, 10km

Einziges SWO-Starterin Heike holte einen 3. Platz in der W45-Klasse und verpaßte knapp ihre Bestzeit.

Heike Greis: 46:50, 125. GW (von 319), 15. Frau (von 85), **3. W45** (von 16)

22.04.2012, Leipzig, 36. Stadtwerkemartathon, M

Vom SWO nahm Martina am Marathon teil. Sie schaffte damit als erster des Vereins, diese Strecke in 2012 zu finishen, gleich in Bestzeit.

Martina Miertsch: 4:11:52, 457. GW (von 625), 47. Frau (von 85), 13. W30 (von 19), **PB** (bisher 4:13:55)

22.04.2012, Korschenbroich, 24. Citylauf, 10km

Vom SWO war nur am Start Laufreporter ...

Michael Schardt: 48:45, 188. GW (von 366), 170. Mann (von 296), 11. M55 (von 27)

15.04.2011, Oldenburg, 5. Familaluf, 1,2 km, 2,4km, 5km, 10km, HM

Vom SWO nahem 74 Läufer teil, darunter 26 Frauen. Es gab drei 3. Plätze in der Gesamtwertung (Erik, Thomas P.

und Daniel) sowie 11 persönliche Bestzeiten. Dazu sind 21 Debüts zu feiern, 3 im HM, 5 über 10 und 8 über 5km. Es gab 8 AK-Siege und 7 weitere Podestplätze in den Altersklassen. Natürlich war Schwarz-Weiß wieder teilnehmerstärkster Verein. Im einzelnen:

87 Kinder, davon 47 Jungs und 40 Mädchen, liefen die **1,2 km Mini-Meile**

Luca Levold: 5:41, 20. GW, 13. Junge, 8. MSD (von 40)

Jonte Schröder: 7:14, 60. GW, 33. Junge, 26. MSD (von 40)

59 Kinder, davon 37 Jungs und 22 Mädchen, liefen die **2,4km Junior Meile**. Erik wurde Gesamtdritter und 1. MSC

Erik Hauken: 9:21, 3. GW, **3. Junge, 1. MSC** (von 19)

Jacques Eilers: 11:29, 24. GW, 19. Junge, 5. MSB (von 6)

Noel Eilers: 13:53, 52. GW, 35. Junge, 9. MSD (von 10)

Beim familia **Halbmarathon** wurden 193 Finisher gezählt, davon nur 27 Frauen (14 Prozent). Vom SWO waren 22 Läufer dabei, darunter 3 Frauen. Allein 10 SWOer machten einen Trainingslauf daraus. Aus SWO-Sicht ist ein 3. Gesamtplatz (Thomas P.) zu verbuchen sowie 3 Debüts Thomas P, Peter R., Anna und Mathias und 3 Pb von Felix, Heike und German. Dann 8 AK-Podestplätze: Siege fuhren Thomas P. (M40), Axel S. (M50), Peter R (M60) und Heike (W45) ein. Dazu kommen Platz 2 (Heinz M60), Platz 3 (Anna W20 - German M65).

Thomas Pistor: 1:19:45, **3. GW, 3. Mann, 1. M40** (von 32), **Debüt**

Axel Schneider: 1:23:45, 6. GW, 6. Mann, **1. M50** (von 25)

Felix Levold: 1:30:40, 22. GW, 22. Mann, 4. M40 (von 32), **PB** (bisher 1:32:49)

Peter Rings: 1:36:17, 39. GW, 38. Mann, **1. M60** (von 9), **Debüt**

Olli Oltmanns: 1:39:16, 51. GW, 49. Mann, 10. M35 (von 25)

Sascha Jänicke: 1:40:09, 54. GW, 52. Mann, 7. M30 (von 14)

Heinz Reinmold: 1:40:46, 58. GW, 56. Mann, **2. M60** (von 9)

Thomas Brandt: 1:42:17, 65. GW, 62. Mann, 12. M40 (von 32)

Heike Greis: 1:43:30, 70. GW, 5. Frau, **1. W45** (von 3), **PB** (bisher 1:44:14)

Ole Schröder: 1:44:32, 79. GW, 74. Mann, 14. M35 (von 32)

Andreas Piepgras: 1:49:21, 104. GW, 95. Mann, 5. M60 (von 9)

Gerd Guhl: 1:49:53, 106. GW, 97. Mann, 11. M50 (von 25)

Horst-Dieter Ogiewa: 1:52:19, 117. GW, 106. Mann, 7. M55 (von 12)

Anna Kraßmann: 1:54:58, 134. GW, 14. Frau, **3. WHK** (von 6), **Debüt**

Mathias Schwichtenberg: 1:56:12, 145. GW, 130. Mann, 20. M35 (von 25), **Debüt**

Nils Riesenberger: 1:56:50, 146. GW, 131. Mann, 10. M30 (von 14)

Michael Bamberger: 2:04:52, 173. GW, 153. Mann, 9. M60 (von 9)

Germán Flitz: 2:08:07, 180. GW, 159. Mann, **3. M65** (von 3), **PB** (bisher 2:13:43)

Manfred Lanfermann: 2:09:04, 181. GW, 160. Mann, 12. M55 (von 12)

Friedhelm Schmidt: 2:09:04, 182. GW, 161. Mann, 24. M50 (von 25)

Kerstin von Hebel: 2:11:09, 183. GW, 22. Frau, 5. W30 (von 5)

Frank Steltenpohl: 2:11:09, 184. GW, 162. Mann, 31. M40 (von 32)

Beim **Lauf über zehn Kilometer** gab es 487 Finisher, davon 144 Frauen ((29,6 Prozent) und 343 Männer. Vom SWO waren 18 Akteure dabei, 10 Männer und 8 Frauen. Den einzigen Podestplatz eroberte Axel F. Es gab fünf Debüts sowie durch Sandra, Wladimir und Volker PBs.

Axel Felsmann: 38:30, 13. GW, 13. Mann, **2. M45** (von 69)

Wladimir Karpenko: 44:49, 71. GW, 67. Mann, 11. M20 (von 37), **PB** bisher 47:27)

Volker Uden: 47:50, 131. GW, 120. Mann, 25. M40 (von 61), **PB** (bisher 50:20)

Tim Ackermann: 48:04, 139. GW, 127. Mann, 20. MHK (von 37), **Debüt**

Alfons Kosse: 48:25, 147. GW, 133. Mann, 15. M55 (von 23)

Daniel Witte: 49:15, 173. GW, 153. Mann, 23. MHK (von 37)

Sandra Janssen: 49:15, 174. GW, 21. Frau, 5. WHK (von 23), **PB** (bisher 50:35)

Tim Rosenranz: 50:26, 210. GW, 186. Mann, 24. M20 (von 37)

Heide Neefe: 52:59, 264. GW, 39. Frau, 5. W50 (von 16)

Manfred Hagelmann: 53:33, 273. GW, 232. Mann, 47. M40 (von 61), **Debüt**

Jürgen Dannemann: 53:54, 285. GW, 242. Mann, 25. M50 (von 39)

Melanie Sander-Berg: 54:49, 313. GW, 54. Frau, 10. W40 (von 25)

Inga Barschke: 54:57, 317. GW, 55. Frau, 11. W40 (von 25), **Debüt**

Christine Bingener: 1:00:38, 420. GW, 98. Frau, 22. W40 (von 25), **Debüt**

Maik Hollwege: 1:02:12, 444. GW, 334. Mann, 34. M35 (von 35)

Kerstin Taube: 1:03:16, 452. GW, 117. Frau, 12. W50 (von 16), **Debüt**

Sabrina Biondi: 1:06:02, 466. GW, 128. Frau, 12. W35 (von 15)

Rita Wagner: 1:12:22, 484. GW, 141. Frau, 25. W40 (von 25)

Beim familia Kurzausdauerlauf über **fünf Kilometer** kamen 376 Läufer ins Ziel, davon 228 Männer und 148 Frauen (39,3 Prozent). Vom SWO waren es 29 Läufer, darunter 15 Frauen. **Die Erfolgsbilanz:** Es gab 13 Debüts, 5 persönliche Bestzeiten, einen 3. Gesamtplatz, fünf AK-Podestplätze, davon drei Siege von Manfred (M70),

Hubertus (M35) und Sabine (W40). Axel und Corinna liefen betreuend mit, Michael als Trainingslauf.

Daniel Witte: 17:00, 3. GW, 3. Mann, 3. MHK (von 29), **PB** (bisher 17:13)

Frank Bartsch: 20:21, 21. GW, 21. Mann, 6. M40 (von 36)

Jonny Schachtschneider: 22:31, 54. GW, 53. Mann, 5. MSA (von 16), **PB** (bisher 22:57)

Sebastian Sommerfeld: 23:10, 66. GW, 62. Mann, 4. M30 (von 13), **Debüt**

Michael Schardt: 23:28, 76. GW, 71. Mann, 3. M55 (von 13)

Sabine Schenk: 23:29, 77. GW, 6. Frau, 1. W40 (von 22)

Gottfried Kasselmann: 23:54, 83. GW, 77. Mann, 12. M45 (von 28), **Debüt**

Uwe Stein: 24:03, 85. GW, 79. Mann, 13. M45 (von 28), **Debüt**

Hubertus Hecklinger: 24:07, 87. GW, 81. Mann, 1. M35 (von 8), **PB** (bisher 27:33)

Axel Schneider: 24:08, 88. GW, 82. GE, 8. M50 (von 15)

Luca Fuchs: 27:19, 159. GW, 135. Mann, 3. MSD (von 4), **Debüt**

Maria Burmeister: 28:02, 179. GW, 31. Frau, 5. W45 (von 21)

Manfred Meyer: 28:27, 193. GW, 157. Mann, 1. M70 (von 2)

Bastian Wolfanger: 28:57, 209. GW, 162. Mann, 17. MHK (von 29), **Debüt**

Kathrin Proell: 29:15; 219. GW, 49. Frau, 8. W45 (von 21), **Debüt**

Sabine Stein: 29:33, 228. GW, 55. Frau, 10. W45 (von 21)

Fabian Radspieler: 29:55, 245. GW, 186. Mann, 19. MHK (von 29), **PB** (bisher 32:06)

Karoline Burmeister: 32:36, 296. GW, 92. Frau, 7. WSB (von 9)

Annika Bingener: 32:36, 297. GW, 93. Frau, 8. WSB (von 9), **Debüt**

Daniela Radspieler-Schröder: 33:19, 310. GW, 103. Frau, 5. W35 (von 10)

Nele Schröder: 34:00, 319. GW, 110. Frau, 11. WSC (von 12), **PB** (bisher 39:15)

Gisela Rastedt: 34:09, 322. GW, 111. Frau, 5. W50 (von 8)

Edda Klimaschewski: 34:13m 32. GW, 113. Frau, 20. W45 (von 21), **Debüt**

Paula Proell: 34:25, 328. GW, 115. Frau, 8. WSA (von 11), **Debüt**

Emma-Lou Hagelmann: 34:32, 331. GW, 117. Frau, 9. WSA (von 11), **Debüt**

Heike Orzechowski, 35:11, 337. GW, 121. Frau, 8. W30 (von 13), **Debüt**

Veronika Westendorf: 35:43, 347. GW, 128. Frau, 18. WHK (von 22), **Debüt**

Corinna Westendorf: 35:43, 348. GW, 129. Frau, 7. W35 (von 10)

Fabian Westendorf: 35:44, 349. GW, 220. Mann, 27. MHK (von 29)

15.04.2011, Wien, 29. Vienna-Marathon HM, 4,2km, 9 Uhr

Vom SWO für Just for Fan am Start waren

Lars Wölck: 2:03:22, 6812. GW, 512. M50

Barbara Wölck: 2:34:02, 10.098., 426. W45

15.04.2012, Cuxhaven, 7. Marathon, 30km, HM

Beim Lauf über 30 km erlangte SWO zwei Podestplätze. Über HM war eine Starterin dabei.

Mike Hesse (30km): 2:58:42, 29. GW (von 45), 23. Mann (von 38), 2. M55 (von 5)

Peter Baur (30km): 2:59:20, 30. GW (von 47), 24. Mann (von 38), 3. M55 (von 5)

Antje Lachmann (HM): 2:01:22, 191. GW (von 270), 37. Frau (von 75), 4. W45 (von 11)

14.04.2012: Norden: Nieders. Landesmeisterschaften, 10 km Straße, 14 Uhr, 10km Citylauf, 5km Citylauf ab 11 Uhr

Beim Citylauf über 10 km waren 282 Finisher im Ziel, davon 235 Männer und 47 Frauen (16,7 Prozent). Vom SWO war Miek Hesse dabei, der eine neue PB aufstellte.

Mike Hesse: 49:54, 153. GW, 144. Mann, 11. M55 (von 16), **PB** (bisher 50:36)

Bei den Landesmeisterschaften gingen in zwei getrennten Rennen 317 Läufer an den Start, 222 Männer und 95 Frauen (29,9 Prozent). Sascha und Doro stellten neue persönliche Bestleistungen auf, Axel wurde 2. Landessieger M50 und Doro 3. in WHK. Die M60-Mannschaft verfehlte als 4. knapp das Treppchen

Axel Schneider: 36:53, 62. GW, 61. Mann, 2. M50 (von 26), **Silbermedaille**

Sascha Jänicke: 38:33, 98. GW, 94. Mann, 9. M30 (von 11), **PB** (bisher 39:47)

Dorothee Hodapp: 39:11, 118. GW, 11. Frau, 3. WHK, **Bronzemedaille, PB** (bisher 41:49)

Jan Malte Kunkel: 40:05, 142. GW, 125. Mann, 20. MU20 (von 28)

Heinz Reinmold: 42:44, 187. GW, 157. Mann, 5. M60 (von 18)

Michael Schardt: 45:45, 232. GW, 182. Mann, 14. M55 (von 18)

Werner Lippert: 46:39, 247. GW, 193. Mann, 16. M60 (von 18)

Michael Bamberger: 48:46, 270. GW, 202. Mann, 17. M60 (von 18)

Drei Mannschaften kamen in die Wertung:

M60, 2:18:09 (Heinz, Werner, Michael B), 4. Platz von 5

SWO1, 1:55:31 (Axel, Sascha, Jan Malte), 25. Platz von 53

SWO2, 2:15:08 (Heinz, Michael S., Werner), 45. Platz von 53

09.04.2012, Marienhafen, 9. Störtebäckerlauf

Vom SWO war beim 10 km Lauf dabei:

Frank Bartsch: 42:25, 20. GW (von 112), 18. Mann (von 91), 8. M40 (von 23)

07.04.2012, Bawinkel, 18. Osterlauf

Bei diesem Lauf war im HM ein SWOer dabei:

Ali Schachtschneider: 1:38:21, 37. GW (von 160), 35. Mann (von 133), 9. M40 (von 30)

07.04.2012, Paderborn, 66. Osterlauf

Beim ältesten deutschen Straßenlauf war ein SWOer im HM dabei:

Michael Schardt: 1:43:28, 562. GW (von 1525), 521. Mann (von 1221), 26. M55 (von 92)

01.04.2012, Berlin, 32. Vattenfall Halbmarathon

Vom SWO waren 13 Läufer am Start, 7 Frauen und 6 Männer. Insgesamt kamen von 29246 gemeldeten Teilnehmern, davon 18912 Männer und 10334 Frauen (35,33 Prozent) tatsächlich 23058 Läufer ins Ziel, also 78,84 Prozent. Davon 15124 Männer und 7934 Frauen (33,65 Prozent). Der Anteil der nicht angetretenen oder nicht durchgekommenen Frauen ist also höher als der der Männer. Es gab acht PB der SWO-Akteure

Daniel Witte: 1:17:24, 144. GW, 133. Mann, 51. MHK (von 2078), **PB** (bisher 1:20:51)

Sascha Jänicke: 1:26:14, 662. GW, 629. Mann, 120. M30 (von 1929), **PB** (bisher 1:32:50)

Christian Willenbrink: 1:35:50, 2165. GW, 2032. Mann, 360. M45 (von 2798), **PB** (bisher 1:37:53)

Michael Schardt: 1:45:24, 5311. GW, 4791. Mann, 199. M55 (von 980)

Sandra Janssen: 1:49:10, 6829. GW, 821. Frau, 155. WHK (von 1536), **PB** (bisher 1:59:43)

Martina Miertsch: 1:50:25, 7405 GW, 952. Frau, 184. W30 (von 1151), **PB** (bisher 2:10:48)

Andreas Gärtner Kunkel: 1:54:37, 9402. GW, 7912. Mann, 402. M55 (von 980), **PB** (bisher 1:57:51)

Leonie von der Ohe: 1:54:45, 9472. GW, 1516. Frau, 314. WHK

Judith Hilker: 1:55:58, 10.113. GW, 1710. Frau, 298. W30 (von 1151)

Manfred Lanfermann: 1:56:45, 10.567. GW, 8723. Mann, 460. M55 (von 980)

Kerstin von Hebel: 1:57:13, 10.825 GW, 1928. Frau, 332. W30 (von 1151), **PB** (bisher 1:59:09)

Sonja Kläner: 1:58:23, 11.485. GW, 2135. Frau, 354. W40 (von 1266)

Henrike Kruschinski: 2:11:41, 16.985. GW, 4487. Frau, 701. W30 (von 1151), **PB** (bisher 2:16:40)

25.03.2012, Lohne, 8. Marathon , M, DVM, HM, 10km

Vom SWO waren, wie angemeldet, 17 Läufer am Start, davon konnten 16 finishen. 14 Männer und 2 Frauen waren darunter. Insgesamt waren 399 Läufer bei den vier Läufen im Ziel, davon 98 Frauen (24,5 Prozent). Es gab einen Gesamtsieg (Daniel) und einen zweiten Platz (Claudia). Dazu 4 AK-Siege, ein 2. und drei 3. Ränge. Heinz Reinmold kam beim Marathon nicht ins Ziel. Daniel lief Streckenrekord in Lohne.

Über **Dreiviertelmarathon** (31,65km) waren 62 Läufer im Ziel, 46 Männer und 16 Frauen (25,8 Prozent)

Daniel Witte: 2:09:30 (4:05/km), **1. GW, 1. Mann, 1. MHK** (von 3)

Sascha Jänicke: 2:22:24 (4:29/km), 6. GW, 6. Mann, **1. M30** (von 3)

Felix Levold: 2:31:15 (4:46/km), 8. GW, 8. Mann, **2. M40** (von 6)

Norbert Schulte: 2:48:37 (5:19/km), 22. GW, 21. Mann, 5. M50 (von 10)

Friedhelm Schmidt: 2:50:43 (5:23/km), 24. GW, 23. Mann, 6. M50 (von 5)

Michael Schardt: 2:51:55 (5:25/km), 26. GW, 25. Mann, **3. M55** (von 7)

Nils Riesenberg: 2:53:35 (5:29/km), 32. GW, 31. Mann, **3. M30** (von 3)

Claudia Steffen: 2:58:23 (5:38/km), 35. GW, **2. Frau, 1. W40** (von 4)

Peter Baur: 3:06:39 (5:53/km), 41. GW, 37. Mann, 5. M55 (von 7)

Mathias Schwichtenberg: 3:12:43 (6:05/km), 51. GW, 41. Mann, 6. M35 (von 7)

Mike Hesse: 3:12:44 (6:05/km), 52. GW, 42. Mann, 7. M55 (von 7)

Beim Halbmarathon kamen 122 Läufer ins Ziel, 92 Männer und 30 Frauen (24,6 %)

Frank Bartsch: 1:34:20, 26. GW, 24. Mann, 6. M40 (von 18)

Ole Schröder: 1:53:42, 78. GW, 65. Mann, 12. M35 (von 13)

Gerd Guhl: 1:56:31, 83. GW, 68. Mann, 6 M50 (von 8)

Über 10 km waren 135 Akteure im Ziel, 98 Männer und 37 Frauen (27,4 Prozent)

Sabine Schenk: 50:03, 52. GW, 6. Frau, **1. W40** (von 6)

Michael Bamberger: 50:43, 65. GW, 58. Mann, **3. M60** (von 4)

17.03.2012, Bremen, 27. Vegesacker Citylauf, 10km

Vom SWO nahmen jeweils zum zweiten Mal zwei Läufer teil. Mike nach 2011 und Michael nach 2003. Die Strecke ist nicht amtlich vermessen und wohl nur gut 9,8 km lang, daher nicht listenfähig.

Michael Schardt: 47:11, 52. GW (von 116), 48. Mann (von 92), 5. M55 (von 12)

Mike Hesse: 50:16, 64. (von 116), 57. (von 92), 6. M55 (von 12)

11.03.2012, Oldenburg, VFL Straßenlauf, 10km, 25km

Insgesamt kamen 12 SWO-Mannschaften in die Teamwertung über 25 bzw. 10 km. Die Schüler wurden nicht gewertet (Aaron und Jo). Zwei Siege und ein 2. Platz sind die reiche Ausbeute.

25 km

SWO Männer 1 (Daniel, Thomas P., Axel S) 4:53:03, **1.** (von 29)

SWO Männer 2 (Axel F., Sasch J., Peter aR.) 5:23:53, 6. (von 29)

SWO Männer 3 (Felix, Frank B., Michael I.) 5:48:31, 10. (von 29)

SWO Männer 4 (Friedhelm, Nils, Horst-Dieter) 6:21:19, 17. (von 29)

SWO Männer 5 (Michael S., Peter B., Udo) 6:56:49, 25. (von 29)

SWO Männer 6 (Mathias, Frank S., Mike) 7:35:51, 28. (von 29)

SWO **Frauen 1** (Doro, Heike, Sandra), 6:08:37, **1.** (von 3)

10 km

SWO Männer 1 (Ali, Heinz, Ole), 2:16:19, 10. (von 21)

SWO Männer 2 (Wladimir, Ghassan, Tim) 2:29:04, 16. (von 21)

SWO Männer 3 (Gerd, Michael B., Sascha S.) 2:42:18, 19. (von 21)

SWO Männer 4 (Hubertus, Markus, Maik) 2:57:55, 20. (von 21)

SWO **Frauen 1** (Sabine S., Heide, Bettina) 2:29:50, **2.** (von 4)

11.03.2012, Oldenburg, VFL Straßenlauf, 10km, 25km

Vom SWO waren 45 Läufer im Ziel, 21 über 10 km, 24 über 25 km. 36 Männer waren dabei, aber nur 9 Frauen. Es gab 13 Podestplätze, davon ein Gesamtsieg. 7 der 13 Podestplätze holten Frauen. Insgesamt kamen die SWOer zu 6 persönlichen Bestzeiten (3 über 10 km, 4 über 25 km), alle von Männern herausgelaufen. 4 Debüts gab es über 10km, 17 über die selten gelaufene 25 km. Kinder beim Meilenlauf: Fehlanzeige.

Beim vermessenen **Straßenlauf über 10 km** kamen 367 Läufer ins Ziel, 264 Männer und 103 Frauen (28 Prozent).

Vom SWO waren 21 Läufer dabei, davon nur 4 Frauen (19 Prozent). Es gab zwei PB durch Ghassan und Jonny sowie vier Debüts durch Hubertus, Markus, Aaron und Klaus. Heinz siegte in M60; Sabine (W40) und Heide (W50) wurden 2.

Ali Schachtschneider: 41:33, 50. GW, 48. Mann, 8. M40 (von 33)

Heinz Reinmold: 43:29, 67. GW, 62. Mann, **1. M60** (von 17)

Wladimir Karpenko: 47:55, 132. GW, 117. Mann, 18. MHK (von 29)

Ghassan Omyrat: 47:56, 133. GW, 118. Mann, 19. MHK (von 29), **PB** (bisher 53:18)

Sabine Schenk: 48:50, 148. GW, 18. Frau, **2. W40** (von 23)

Robert Sprenger: 49:00, 149. GW, 131. Mann, 18. M50 (von 42)

Jonny Schachtschneider: 49:05, 152. GW, 133. Mann, 4. MS (von 5), **PB** (bisher 49:13)

Bettina Schachtschneider: 50:12, 167. GW, 23. Frau, 4. W45 (von 15)

Heide Neefe: 50:48, 179. GW, 26. Frau, **2. W50** (von 15)

Ole Schröder: 51:17, 185. GW, 158. Mann, 7. M35 (von 17)

Gerd Guhl: 51:28, 190. GW, 162. Mann, 24. M50 (von 42)

Tim Rosenkranz: 53:14, 221. GW, 181. Mann, 23. MHK (von 29)

Michael Bamberger: 53:23, 225. GW, 183. Mann, 10. M60 (von 17)

Hubertus Hecklinger: 57:11, 282. GW, 218. Mann, 13. M35 (von 17), **Debüt**

Sascha Stolorz: 57:18, 284. GW, 220. Mann, 14. M35 (von 17)

Markus Brosam: 57:34, 288. GW, 224. Mann, 12. M30 (von 13), **Debüt**

Manfred Lanfermann: 58:04, 300. GW, 231. Mann, 26. M55 (von 28)

Melanie Sander-Berg: 58:04, 301. GW, 70. Frau, 19. W40 (von 23)

Klaus Wettwer: 1:01:04, 326. GW, 246. Mann, 38. M50 (von 42), **Debüt**

Aaron Krumdiek: 1:01:59, 330. GW, 248. Mann, 5. MS (von 5), **Debüt**

Maik Hollwege: 1:03:10, 338. GW, 253. Mann, 17. M35 (von 17)

Beim traditionsreichen **Hauptlauf über 25** finishen 279 Läufer, 231 Männer und 48 Frauen (17,2 Prozent). Vom SWO waren 24 Läufer dabei, davon 5 Frauen (20,8 Prozent). Dabei gab es allein 17 echte Debüts über diese Strecke (zB Nils), bzw. erstmals gelaufen für den SWO, früher aber schon für andere Vereine (z.B. Daniel). PB liefen Axel S., Felix, Horst-Dieter und Friedhelm. Es gab einen Gesamtsieg für Doro, und AK-Siege von Doro, Axel S., Sascha und Peter R., sowie zweite Plätze von Daniel und Heike und drei dritte Plätze durch Sandra, Claudia und Germán.

Daniel Witte: 1:35:27, 6. GW, 6. Mann, **2. MHK** (von 9), **Debüt**

Thomas Pistor: 1:37:37, 9. GW, 9. Mann, 5. M40 (von 53) **Debüt**

Axel Schneider: 1:39:59, 14. GW, 14. Mann, **1. M50** (von 45), **PB** (bisher 1:40:19)

Axel Felsmann: 1:42:18, 20. GW, 20. Mann, 4. M45 (von 45) **Debüt**

Dorothee Hodapp: 1:47:50, 30. GW, **1. Frau, 1. WHK** (von 6) **Debüt**

Sascha Jänicke: 1:48:06, 33. GW, 32. Mann, **1. M30** (von 9) **Debüt**

Peter Rings: 1:53:29, 58. GW, 56. Mann, **1. M60** (von 10) **Debüt**

Felix Levold: 1:53:39, 59. GW, 57. Mann, 17. M40 (von 53), **PB** (bisher 1:54:56)

Frank Bartsch: 1:55:26, 68. GW, 66. Mann, 19. M40 (von 53) **Debüt**

Michael Ibelings: 1:59:26, 94. GW, 89. Mann, 14. M35 (von 24) **Debüt**

Friedhelm Schmidt: 2:04:01, 118. GW, 111. Mann, 23. M50 (von 45), **PB** (bisher 2:04:27)

Heike Greis: 2:04:18, 122. GW, 8. Frau, **2. W45** (von 12) **Debüt**

Nils Riesenberg: 2:05:51, 132. GW, 123. Mann, 6. M30 (von 9) **Debüt**

Horst-Dieter Ogiewa: 2:11:27, 165. GW, 151. Mann, 13. M55 (von 28) **PB** (bisher 2:20:33)

Michael Schardt: 2:11:50, 167. GW, 152. Mann, 14. M55 (von 28)

Sandra Janssen: 2:16:29, 194. GW, 22. Frau, **3. WHK** (von 6) **Debüt**

Claudia Steffen: 2:17:48, 200. GW, 24. Frau, **3. W40** (von 6) **Debüt**

Peter Baur: 2:19:18, 208. GW, 183. Mann, 21. M55 (von 28)

Udo Schäfflein: 2:25:41, 233. GW, 202. Mann, 49. M40 (von 45) **Debüt**

Mathias Schwichtenberg: 2:25:42, 234. GW, 203. Mann, 22. M35 (von 24) **Debüt**

Frank Steltenpohl: 2:35:04, 260. GW, 220. Mann, 53. M40 (von 53) **Debüt**

Kerstin von Hebel: 2:35:04, 261. GW, 41. Frau, 4. W30 (von 5) **Debüt**

Mike Hesse: 2:35:05, 262. GW, 221. Mann, 27. M55 (von 28) **Debüt**

Germán Flitz: 2:53:33, 278. GW, 230. Mann, **3. M65** (von 3)

11.03.2012, Bath (Großbritannien): 31. Half-Marathon

Die Hauptklasse bei den Männern geht bis 39 und bei den Frauen bis 35 Jahre, im Gegensatz zur Praxis hierzulande. Dies ist bei Judiths AK-Platz zu berücksichtigen. Gelistet wird nach der Bruttozeit; Judith lief netto allerdings 2:01 Stunden.

Judith Hilker, 2:08:48, 5665. GW (von 10616), 1509. Frau (von 4440), 897. WHK (von 2576)

11.03.2011, Celle, 32 Wasalauf, 5km, 10km, 15km, 20km

Starter vom SWO gab es vier, die über drei verschiedene Strecken liefen. In der Altersklassenwertung wird in 10-Jahres-Schritten vorgegangen; im 5km Lauf gibt es keine AK-Wertung.

Andreas Gärtner-Kunkel (20km), 1:50:14, 360. GW (von 457), 322. Mann (von 392), 76. M50 (von 96)

Robert Bondzio (10km), 48:26, 429. GW (von 1748), 384. Mann (von 1281) 82. M30 (von 231)

Silke Meyer (10km), 53:10, 784. GW (von 1748), 124. Frau (von 469), 26. W30 (von 100)

Amelie Kunkel (5km), 26:14, 432. GW (von 2070), 59. Frau (von 764)

08.03.2012, Hannover, 4. Cebit-Run, HM

Von Schwarz-Weiß Oldenburg waren zwei Läufer über Halbmarathon dabei. Eine Altersklassenwertung gibt es nicht

Robert Bondzio: 1:50:36, 175. GW (von 200), 155. Mann (von 175)

Silke Meyer: 1:50:37, 176. GW (von 200), 20. Frau (von 25), **PB** (bisher 20:09:58)

26.02.2012, La Valletta, Malta-Marathon, HM

Einziger SWO-Starter war ...

Michael Schardt: 1:48:22, 408. GW (von 1854), 353. Mann (von 1043), 15. M55 (von 66)

25.02.2012, Bad Salzuffen, 20. Marathon, 10km, 18km, 26km, 34km

Von Schwarz-Weiß Oldenburg nahm nur Heinz Reinmold teil. Den geplanten Marathon hat er nicht zuende gelaufen, sondern er ging in die 34 km Wertung ein.

Heinz Reinmold: 3:33:46 (6:10/km), 69. GW (von 98), 60. Mann (von 74), 5. M60 (von 5)

12.02.2012, Lingen, BLV/NLV Landesmeisterschaft, Cross, 3,3km, 6,3km

Mit neun Läufern und elf Starts war der SWO erstmals bei der Landesmeisterschaft vertreten. Man holte zwei AK-Bronzemedailles, eine Silbermedaille in AK sowie ein Mannschaftsbronze sowie einen dritten Platz in der Gesamtwertung.

Beim Lauf über **3,3 km** gab es getrennte Läufe für Männer (97 Finisher) bzw. Frauen (59 Finisher).

Axel Schneider: 11:40, 44. GW (von 97), **3. M50** (von 5)

Doro Hodapp: 12:04, **3. GW** (von 59), **2. WHK** (von 9)

Sascha Jänicke: 12:36, 70. GW (von 97), 9. M30 (von 10)

Sandra Janssen: 14:36, 40. GW (von 59), 8. WHK (von 9)

Friedhelm Schmidt: 15:08, 92. GW (von 97), 5. M50 (von 5)

Sabine Schenk: 15:54, 50. GW (von 59), 6. W40 (von 7)

Die sogenannte **Mittelstrecke über 6,3km** war nur für Männer ab 50 Jahre offen

Axel Schneider: 23:50, 5. GW (von 50), **3. M50** (von 13)

Heinz Reinmold: 27:15, 28. GW (von 50), 7. M60 (von 16)

Peter Rings: 27:26, 29. GW (von 50), 8. M60 (von 16)

Werner Lippert: 29:59, 38. GW (von 50), 11. M60 (von 16)

Friedhelm Schmidt: 30:27, 40. GW (von 50), 13. M50 (von 13)

In den **3er-Mannschaftswertungen** gab es über 3,3km einen

Männer: 18. Platz (von 24) mit 206 Punkten (Axel, Sascha, Friedhelm)

Frauen: 6. Platz (von 12) mit 93 Punkten (Doro, Sabine, Sandra)

Über 6,3 km erreichten die

M60-Männer einen **3. Platz** (von 4) mit 29. Punkten (Heinz, Peter, Werner)

05.02.2012, Bremen, 2. AOK-Winterlaufserie, 5km, 10km, 15km

Über 10 km waren 368 Aktive dabei, 245 Männer und 133 Frauen. Vom SWO lief mit:

Mike Hesse: 53:32, 177. GW, 145. Mann, 13. M55 (von 19)

Über 15 km waren 507 Finisher zu registrieren, davon 395 Männer und 112 Frauen. Vom SWO dabei:

Mathias Schwichtenberg: 1:23:00, 370. GW, 332. Mann, 33. M35 (von 42)

05.02.2012; Logabirum; Winterläufe, 16km, 26,2km

Vom SWO nahmen zwei Läufer teil, beide über die Langstrecke von 26,2km. Insgesamt waren 67 Läufer im Ziel, davon 54 Männer und 13 Frauen (19,4 %)

Felix Levold: 2:05:48 (4:48/km), 15. GW, 15. Mann, 5. M40 (von 6)

Michael Bamberger: 2:34:31 (5:54/km), 42. GW, 38. Mann, 4. M60 (von 5)

04.02.2012, Frankenmuth (Michigan, USA), Winterlauf, 8km

Einzige Starterin des SWO und Europas war Louisa, sie wurde 3. bei den Juniorinnen (18-23 Jahre)

Louisa Lübke: 42:16, 136. GW (von 369), 33. Frau (von 144), **3. W23** (von 14)

29.01.2012, Oldendorf, 13. Winterlauf, 5km, 10km, 15km ... 45km, 50km

Vom SWO nahmen vier Läufer teil. Während Michael B., Michael S. und Friedhelm 25 km liefen, hängte Felix noch eine Runde an und kam auf 30 km. Felix lief auf Gesamtrang 3 und siegte in M40. Michael B. siegte in M60. Der Lauf gestaltete keiner der SWOer als Wettkampf, sondern Trainingseinheit.

Felix Levold: 2:37:13 (5:14/km), **3. GW** (von 18), **3. Mann** (von 14), **1. M40** (von 3)

Michael Schardt: 2:22:28 (5:41/km), 10. GW (von 16), 10. Mann (von 14), **2. M55** (von 2)

Friedhelm Schmidt: 2:24:52 (5:47/km), 11. GW, 11. Mann, 4. M50 (von 4)

Michael Bamberger: 2:28:13 (5:55/km) 14. GW, 13. Mann, **1. M60** (von 1)

28.01.2012, Aurich, 19. Crosslauf, 8,2km

Einziger Starter des SWO war ...

Frank Bartsch: 36:05, 45. GW (von 154), 43. Mann (von 123), 10. M40 (von 21)

15.01.2012, Papenburg, Cross-Bezirksmeisterschaft, 8850m

Insgesamt 80 Läufer waren über die Langstrecke unterwegs, die allerdings deutlich kürzer war als angegeben, lt. GPS etwa 8,0km. Die Teilnehmer splitten sich auf in 63 Männer und 17 Frauen (21,1 Prozent). Gemeldet waren 93. Inklusive der anderen Distanzen kamen exakt 250 Läufer ins Ziel. Die folgenden Ergebnisse sind nun endgültig. Vom SWO nahmen 12 Läufer teil, 9 Männer und 3 Frauen. Im Individualwettbewerb gab es zwei AK-Titel und 2 mal Silber. Die Mannschaftswertungen stehen darunter.

Thomas Pistor: 31:46, 14. GW, 14. Mann, 4. M40 (von 11)

Axel Felsmann: 33:47, 31. GW, 30. Mann, 6. M45 (von 11)

Frank Bartsch: 36:01, 42. GW, 40. Mann, 11. M40 (von 11)

Peter Rings: 37:17, 48. GW, 45. Mann, **1. M60** (von 5)

Heinz Reinmold: 37:58, 53. GW, 50. Mann, **2. M60** (von 5)

Heike Greis: 39:07, 58. GW, 5. Frau, 4. W45 (von 8)

Michael Schardt: 40:39, 61. GW, 55. Mann, 6. M55 (von 7)

Norbert Schulte: 41:59, 67. GW, 60. Mann, 11. M50 (von 11)

Claudia Steffen: 42:02, 68. GW, 8. Frau, **1. W40** (von 2)

Sonja Kläner: 42:50, 69. GW, 9. Frau, **2. W40** (von 2)

Michael Bamberger: 42:58, 71. GW, 61. Mann, 5. M60 (von 5)

Mike Hesse: 43:33, 72. GW, 62. Mann, 6. M55 (von 7)

In der Teamwertung wurden immer drei Läufer gewertet, und zwar nicht in Zeitaddition, sondern über die Addition der Plazierungen in Punkten. Platz 1 = 1 Punkt, Platz 12 = 12 Punkte usw. In der Team-Gesamtwertung gab es eine Silbermedaille und folgende Ergebnisse:

SWO1-Männer (Thomas, Axel, Frank), 9. GW (von 15) = 84p

SWO2-Männer (Peter, Heinz, Michael S.), 14. GW (von 15) = 150p

SWO3-Männer (Norbert, Michael B., Mike), 15. GW (von 15) = 183p

SWO1-Frauen (Heike, Claudia, Sonja), **2. GW** (von 4) = 22p

In der Team-AK-Wertung gab es zwei Bezirksmeistertitel und zweimal Bronze

M40/45 (Thomas, Axel, Frank), **3. GW** (von 5), = 38p

M50/55 (Mike, Michael S., Norbert), **3. GW** (von 3) = 50p

M60plus (Peter, Heinz, Michael B.), **1. GW** (von 1) = 9p

W40/45 (Heike, Sonja, Claudia), **1. GW** (von 2) = 17p

08.01.2012, Sandkrug, 17. Schleife, 13km, 5km, 1km

Der Lauf hatte zwar 83 SWO-Voranmelder, doch wurden im Ziel exakt 70 gezählt. Das reichte aber zum deutlichen Mannschaftssieg mit mehr als zwanzig Teilnehmern Vorsprung. Neben sieben Debüts über 5km (überwiegend der Anfängerlaufkurs) gab es 6 AK-Siege, sowie zwei 2. und zwei 3. Plätze. Über 13km siegte Doro in der Frauenkonkurrenz. Die Ergebnisse nach Läufen:

Beim **Kinderlauf über einen km** waren zwei Mädels vom SWO dabei, die ihren Lauf über 1km prima absolvierten. Eine Zeitmessung gab es für die Kleinen aber nicht.

Viviane Schachtschneider: ohne Zeitwertung

Merle Hackbarth: ohne Zeitwertung

Beim **Jedermannslauf über fünf km** kamen 28 SWOer ins Ziel, davon 19 Männer und 9 Frauen (32,1 Prozent). Insgesamt sah man 364 Läufer im Ziel, 205 Männer und 159 Frauen (43,7 Prozent). Auf SWO-Seite sind 7 Debüts zu verzeichnen, jedoch keine Bestzeit. Drei Altersklassensiege gab es durch Frank G (M40), Mika (1. MU13) und Manfred M. (M70). Dazu kamen zwei 2. Plätze durch Keno (MU13) und Bianca (W35) sowie zweimal Bronze durch Michael S. (M55) und Germán (M65).

Frank Gräfedüinkel: 21:24, 14. GW, 11. Mann, **1. M40** (von 20)

Mika Ostenforf: 24:43, 58. GW, 41. Mann, **1. MU13** (von 18)

Keno Gräfedüinkel: 24:53, 60. GW, 43. Mann, **2. MU13** (von 18)
Michael Schardt: 25:05, 63. GW, 46. Mann, **3. M55** (von 13)
Manfred Lanfermann: 26:26, 94. GW, 66. Mann, 5. M55 (von 13)
Lars Wölk: 26:33, 100. GW, 70. Mann, 5. M50 (von 17), **Debüt**
Bianca Prang: 28:06, 150. GW, 44. Frau, **2. W35** (von 8)
German Flitz: 29:27, 192. GW, 133. Mann, **3. M65** (von 4), **Debüt**
Eric Stubbemann: 29:39, 197. GW, 138. Mann, 8. MU12, **Debüt**
Manfred Meyer: 30:32, 220. GW, 148. Mann, **1. M70** (von 1)
Wiebke Prang: 30:41, 223. GW, 74. Frau, 5. W30 (von 9), **Debüt**
Maxim Köhrmann: 30:51, 225. GW, 151. Mann, 14. MU13 (von 18)
Lasse Ostendorf: 30:57, 227. GW, 152. Mann, 5. MU11 (von 6)
Katharina Niemann: 31:14, 235. GW, 81. Frau, 15. W40 (von 25), **Debüt**
Friedhelm Schmidt: 31:14, 236. GW, 154. Mann, 13. M50 (von 17)
Jörg Ostendorf: 31:15, 236. GW, 155. Mann, 17. M40 (von 20)
Sabrina Biondi: 32:19, 252. GW, 90. Frau, 4. W35 (von 8)
Andreas Koch: 32:59, 262. GW, 167. Mann, 19. M40 (von 20)
Friedrike Widjaja: 33:05, 266. GW, 97. Frau, 10. WU13 (von 13), **Debüt**
Remi Altenberg: 33:06, 268. GW, 170. Mann, 4. M30 (von 5)
Klaus Wettwer: 33:10, 270. GW, 171. Mann, 14. M50 (von 17)
Volker Uden: 33:12, 271. GW, 172. Mann, 20. M40 (von 40)
Manfred Weber: 33:15, 273. GW, 173. Mann, 12. M55 (von 13), **Debüt**
Kristina Hinrichs: 33:19, 274. GW, 101. Frau, 6. W30 (von 9)
Olaf Becker: 33:23, 278. GW, 176. Mann, 18. M45 (von 20)
Barbara Wölk: 33:46, 293. GW, 112. Frau, 14. W45 (von 22)
Eva Fackelmann: 34:12, 303. GW, 120. Frau, 9. W50 (von 12)
Gisela Rastedt: 35:04, 313. GW, 125. Frau, 10. W50 (von 12)

Die Hauptstrecke über **dreizehn km** sah 841 Finisher, davon 646 Männer und 195 Frauen (23,2 Prozent). Vom SWO nahmen 40 Läufer teil, davon 29 Männer und 11 Frauen (27,5 Prozent). Neben dem Doppelsieg von Doro bei den Frauen und in der WHK gab es noch AK-Siege von Axel (M50) und Jonny (MU16). Plazierungen waren keine weiteren zu verzeichnen. Zahlreiche unserer Läufer waren aber so schnell wie noch nie bei der Schleife.

Daniel Witte: 47:39, 11. GW, 11. Mann, 4. MHK (von 24)
Axel Schneider: 51:11, 23. GW, 23. Mann, **1. M50** (von 114)
Sascha Jänicke: 55:04, 59. GW, 58. Mann, 6. M30 (von 26)
Dorothee Hodapp: 55:04, 60. GW, **1. Frau, 1. WHK** (von 11)
Frank Bartsch: 56:20, 82. GW, 80. Mann, 22. M40 (von 125)
Stefan Baur: 56:51, 115. GW, 112. Mann, 11. MHK (von 12)
Heinz Reinmold: 58:42, 136. GW, 129. Mann, 4. M60 (von 33)
Felix Levold: 58:58, 138. GW, 131. Mann, 34. M40 (von 125)
Ali Schachtschneider: 59:00, 140. GW, 133. Mann, 35. M40 (von 125)
Thomas Brandt: 59:11, 143. GW, 136. Mann, 37. M40 (von 125)
Christian Willenbrink: 59:19, 148. GW, 141. Mann, 36. M45 (von 157)
Peter Rings: 59:28, 156. GW, 149. Mann, 6. M60 (von 33)
Michael Ibelings: 1:00:06, 177. GW, 166. Mann, 18. M35 (von 43)
Michael Schardt: 1:02:10, 236. GW, 217. Mann, 16. M55 (von 68)
Heike Greis: 1:03:28, 266. GW, 22. Frau, 5. W45 (von 32)
Andreas Piegras: 1:03:28, 267. GW, 244. Mann, 9. M60 (von 33)
Werner Lippert: 1:03:40, 274. GW, 250. Mann, 10. M60 (von 33)
Stefan Schmitz: 1:04:21, 301. GW, 275. Mann, 73. M45 (von 157)
Markus Engling: 1:04:41, 313. GW, 285. Mann, 71. M40 (von 125)
Norbert Schulte: 1:04:47, 316. GW, 287. Mann, 50. M50 (von 114)
Nils Riesenberg: 1:05:04, 323. GW, 293. Mann, 14. M30 (von 26)
Sandra Janssen: 1:05:44, 351. GW, 33. Frau, 5. WHK (von 11)
Gerd Guhl: 1:06:10, 358. GW, 322. Mann, 57. M50 (von 114)
Friedhelm Schmidt: 1:06:32, 368. GW, 331. Mann, 59. M50 (von 114)
Jonny Schachtschneider: 1:06:53, 376. GW, 339. Mann, **1. MU16** (von 4)
Bettina Schachtschneider: 1:07:52, 408. GW, 43. Frau, 6. W45 (von 32)
Claudia Steffen: 1:08:15, 418. GW, 46. Frau, 5. W40 (von 39)
Horst-Dieter Ogiewa: 1:08:22, 421. GW, 375. Mann, 35. M55 (von 68)
Heide Neeffe: 1:10:22, 477. GW, 56. Frau, 9. W50 (von 33)
Sabine Schenk: 1:10:59, 502. GW, 67. Frau, 12. W40 (von 39)
Sonja Kläner: 1:11:10, 510. GW, 70. Frau, 14. W40 (von 39)

Michael Bamberger: 1:12:23, 550. GW, 471. Mann, 20. M60 (von 33)
Frank Steltenpohl: 1:13:18, 585. GW, 499. Mann, 99. M40 (von 125)
Jürgen Dannemann: 1:15:51, 646. GW, 585. Mann, 95. M50 (von 114)
Ursula Baur: 1:16:18, 670. GW, 112. Frau, 16. W50 (von 33)
Peter Baur: 1:16:19, 671. GW 553. Mann, 57. M55 (von 68)
Kerstin von Hebel: 1:17:17, 683. GW, 119. Frau, 10. W30 (von 11)
Mike Hesse: 1:17:37, 688. GW, 567. Mann, 59. M55 (von 68)
Monica Hackbarth: 1:18:56, 703. GW, 124. Frau, 16. W35 (von 22)
Kirsten Taube: 1:30:14, 812. GW, 173. Frau, 32. W50 (von 33)

31.12.2011, Nordenham, 25. Silvesterlauf, 10km, HM

Bei diesem Lauf kamen fünf Läufer des SWO ins Ziel, vier davon im Halbmarathon, einer über 10km. Tim gab dabei sein Debüt.

Über 10 km kamen 82 Läufer ins Ziel, davon 18 Frauen (22 Prozent)

Michael Schardt: 47:19, 23. GW, 23. Mann, 4. M50 (von 15)

Nur 25 Finisher gab es im HM, davon nur 4 Frauen.

Tim Ohlsen: 1:38:36, 5. GW, 5. Mann, **3. M40** (von 11), **Debüt**

Heike Greis: 1:45:57, 10. GW, **2. Frau, 2. W40** (von 2)

Heinz Reinmold: 1:46:55, 12. GW., 10. Mann, **1. M60** (von 1)

Manfred Lanfermann: 1:57:43, 20. GW, 16. Mann, **3. M50** (von 7)

31.12.2011, Emden, Silvesterlauf, 11,5 km

Vom SWO war nur ein Läufer dabei in seinem letzten Rennen in M35, jedoch wurde er durch einen Eingabefehler auf 1942 gebürtig zurückdatiert, so gewann er souverän die M70. Wir führen ihn aber in der richtigen AK ...

Frank Bartsch: 49:49 (4:20/KM), 46. GW (von 292), 43. Mann (von 242), 8. M35 (von 27)

31.12.2011, Oldenburg, 3. Silvesterlauf, 5km, 10km

Von Schwarz-Weiß Oldenburg waren 25 Läufer am Start, 15 über 10km und 10 über 5km. Unter den 25 Läufern waren nur drei Frauen und zwei Mädchen. Es gab sechs Debüts (2 über 10km, 4 über 5km) und acht persönliche Bestzeiten (5 über 10km und 3 über 5km). Es kam zu drei AK siegen durch **Peter R** (10km, M60), **Horst-Dieter** (5km, M55) und **Amelie** (10km, WSB) sowie zwei 3. Plätzen durch **Ole** (5km M35) und **Marie** (5km, WSC) Insgesamt nahmen am **Hauptlauf über 10 km** 308 Läufer teil, darunter 65 Frauen (21,1 Prozent) und 243 Männer.

Peter Rings: 43:01, 56. GW, 52. Mann, **1. M60** (von 9), **Debüt**

Felix Levold: 44:45, 77. GW, 71. Mann, 14. M40 (von 44)

Robert Sprenger: 46:46, 116. GW, 100. Mann, 32. M45 (von 58, **PB** (bisher 47:00)

Uli Schachtschneider: 47:25, 125. GW, 112. Mann, 33. M45 (von 58), **PB** (bisher 51:29)

Gerd Guhl: 47:38, 132. GW, 119. Mann, 15. M50 (von 38)

Norbert Schulte: 47:42, 135. GW, 122. Mann, 17. M50 (von 38)

Michael Bamberger: 48:30, 145. GW, 139. Mann, 7. M55 (von 22)

Nils Riesenber: 48:59, 143. GW, 139. Mann, 15. M30 (von 26)

Claudia Steffen: 49:04, 157. GW, 16. Frau, 5. W40 (von 10, **PB** (bisher 50:23)

Andreas Gärtner-K.: 52:12, 205. GW, 183. Mann, 28. M50 (von 38), **PB** (bisher 55:05)

Amelie Kunkel: 52:21, 208. GW, 23. Frau, **1. WSB** (von 2), **Debüt**

Jan-Malte-Kunkel 52:21 (außer Konkurrenz - lief betreuend mit Schwester)

Gunnar Kieck: 53:56, 237. GW, 206. Mann, 19. M35, (von 21)

Frank Steltenpohl: 55:06, 248. GW, 214. Mann, 43. M40 (von 44)

Mike Hesse: 55:07, 249. GW, 215. Mann, 16. M55 (von 22)

Michael Viertel: 58:24, 282. GW, 234. Mann, 24. M30 (von 26), **PB** (bisher 59:25)

Beim **Jedermannslauf über 5 km** nahmen 173 Läufer teil, 100 Männer und 73 Frauen (42 Prozent).

Volker Uden: 22:51, 37. GW, 35. Mann, 6. M40 (von 13), **Debüt**

Jonny Schachtschneider: 22:57, 41. GW, 39. Mann, 4. MSA (von 4), **PB** (bisher 24:18)

Horst-Dieter Ogiewa: 23:17, 45. GW, 41. Mann, **1. M55** (von 8); **PB** (bisher 36:03)

Ole Schröder: 23:53, 52. GW, 43. Mann, **3. M35** (von 7)

Markus Brosam: 27:23, 90. GW, 65. Mann, 8. M30 (von 8)

Marie Steffen: 28:48, 107. GW, 33. Frau, **3. WSC** (von 6)

Olaf Becker: 30:42, 127. GW, 86. Mann, 12. M40 (von 13), **Debüt**

Klaus Wettwer: 32:55, 151. GW, 96. Mann, 16. M45 (von 16), **Debüt**

Gisela Rastedt: 33:37, 157. GW, 60. Frau, 5. W50 (von 7), **PB** (bisher 36:03)

Eva Fackelmann: 33:40, 158. GW, 61. Frau, 8. W45 (von 8), **Debüt**

31.12.2011, Hannover, HID-Silvesterlauf um den Maschsee, 5,8km

Vom SWO waren zwei Läufer dabei

Robert Bondzio: 25:55 (4:28 km), 284. GW (von 1720), 262. Mann (von 1110); 28. M35: (von 116)

Silke Meyer: 29:57 (5:10 km), 705. GW (von 1720), 101. Frau (von 610); 9. W35 (von 80)

04.12.2011, Bremen, 32. Nikolauscross, 10km

Vom SWO war am Start

Mike Hesse: 55:05, 49. GW (von 74), 41. Mann (von 52), **3. M55** (von 3)

04.12.2011, Wildeshausen, 20. Wildeshäuser Nikolauslauf, 2km, 6,4km und 12,5km

Vom SWO gingen 11 Läufer an den Start, davon 5 über die kurze Strecke und sechs über die lange. Es kam zu drei AK-Siegen und einer weitren Platzierungen

Über **6,4km** Über nahmen 98 Läufer teil, je 49 Frauen und Männer.

Dr. Manfred Meyer: 38:46, 56. GW, 38. Mann, **1. M70** (von 3)

Wiebke Prang: 40:35, 6. GW, 23. Frau **1. W30** (von 2)

Bianca Prang: 40:36, 67. GW, 24. Frau, **3. W35** (von 5)

Kerstin Faubel: 40:52, 71. GW, 26. Frau 5. WHK (von 11)

Elena Habicht: 40:53, 72. GW, 27. Frau, 6. WHK (von 11)

Über 12,5 km nahmen 187 Läufer teil, 48 Frauen und 139 Männer. Der Frauenanteil betrug 25,6 Prozent.

Peter Rings, 57:40, 52. GW, 49. Mann, **1. M60** (von 12)

Frank Bartsch: 59:39, 66. GW, 59. Mann, 8. M35 (von 14)

Friedhelm Schmidt: 1:04:49, 93. GW, 79. Mann, 18. M50 (von 23)

Michael Bamberger: 1:06:17, 102. GW, 86. Mann, 6. M55 (von 14)

Manfred Lanfermann: 1:07:02, 111. GW, 92. Mann, 20. M50 (von 23)

Sabine Schenk: 1:09:20, 130. GW, 26. Frau, 5. W40 (von 9)

27.11.2011, Schortens, 34. Nordwestcross, 9740m

Als einziger SWOer über die Langstrecke nahm teil:

Heinz Reinmold: 43:32, 13. GW (von 55), 13. Mann (von 50), **1. M60** (von 6)

26.11.2011, Dinklage, Adventslauf, 5,5km, 11km

Vom SWO war über 5,5km nur ein Läufer dabei. Eine AK-Wertung wurde aufgrund geringer Beteiligung nicht vorgenommen.

Markus Brosam: 31:37, 21. GW (von 35), 17. Mann (von 25)

25.11.2011, Bremerhaven, 1. Klimahauslauf, 1000m

Beim Lauf durch fünf Klimazonen und Temperaturen von minus fünf bis 35 plus finsihten 155 Läufer, davon 98 Männer und 57 Frauen. Ein schwerer Hallenkurs mit mehreren Treppen, sehr engen Passagen und verschiedenen Untergründen ließ die Siegerzeit nur auf 4:49 kommen. Es gab nur eine Wertung, nach Geschlechtern getrennt.

Michael Bamberger: 6:00, 21. GW, 18. Mann, **Debüt**

20.11.2011, 19 Berliner Marathonstaffel

Die Marathonstaffel in Berlin ist amtlich vermessen. In einem Frauenteam sind 6 Starterinnen vorgesehen. Die Streckenlängen sind 2x10km, 1x 6,195, 2x5km und 1x6km. Für das Mädeldteam Xing Berlin Sport and Culture war auch eine SWOerin, nämlich Judith, dabei, die eine der beiden 10km-Parts übernahm, jedoch gibt es keine Einzelplatzierungen. Die Staffel erreichte nach 3:51:70 das Ziel und wurde damit 71. von 133 Frauenteam

Judith Hilker, 10km, 51:23, **PB** (bisher 54:27)

12.11.2011, Bremen, Alternativer Teamwettkampf, Schülersportfest

Schon zum dritten Mal nahmen die SWO-Kids auf Einladung an diesem Sportfest teil. Es kommt zur Austragung eines Siebenkampfes für gemischte Schüler-C- und D-Teams. Vom SWO war je ein Team pro Altersklasse dabei, wobei das C-Team rein weiblich war.

Das D-Team mit **Nele Schröder, Luca Levold, Paula Alaho** und **Matthis Sohlbach** wurde Vizemeister unter 12 teilnehmenden Mannschaften. Sie erreichten 70 Punkte, welche nach Platzziffer vergeben wurden. Die Siegermannschaft hatte 80 Punkte erreicht. Die C-Schülermannschaft mit **Luisa Levold, Marie Steffen, Jitka Runge** und **Franziska Look** belegte den 5 Platz von 7. Sie erreichten 23 Punkte.

06.11.2011, Oldenburg, Loop dwasch dörn Wildenloh, 3,2km, 9,0km

Vom SWO nahmen sechs Akteure an den Wertungsläufen teil, ob noch weitere Läufer von uns bei den Jedermannsrennen mitmachten, ist nicht bekannt, da es hierfür keine Ergebnislisten gibt.

Beim Lauf über 9,0 km (ohne Altersklassenwertung) nahmen 93 Läufer teil, 76 Männer und 17 Frauen. Es gab es folgende Resultate:

Olli Oltmanns: 37:03, 8. GW, 8. Mann

Felix Levold: 39:31, 17. GW, 17. Mann

Axel Schneider: 39:32, 18. GW, 18. Mann

Heike Greis: 43:15, 41. GW, 5. Frau

Robert Sprenger: 44:07, 49. GW., 43. Mann

Über 3,2 km nahmen 35 Läufer teil, 16 Frauen und 19 Männer. Als absolut jüngste

Marthe Greis: 22:19, 35. GW, 16. Frau

29.10.2011, Metjendorf, 1. Schülersportfest

Bei diesem Premiersportfest nahmen fünf Kids des SWO teil. Es gab zwei bis vier Disziplinen, je nach Alter. 35m Sprint und Standweitsprung für alle, dazu noch Hochsprung und Kugelstoßen für die älteren. Gewertet wurden in vier AK: Schüler A, B, C, D. Es gab ein paar Podestplätze und sogar einen Sie sowie zwei Debüts und VR.

35m Sprint

Karoline Burmeister (WSB), 6,4s, Vorlauf 3. (von 4), GW 8. (von 10)
Nele Schröder (WSD), 6,5s, Vorlauf 1. (von 3), GW 1. (von 8)
Luisa Levold (WSC), 6,5s, Vorlauf 1. (von 3), GW 10. (von 17)
Jitka Runge (WSC), 6,5s, Vorlauf 4. (von 4), GW 10 (von 17)
Luca Levold (MSD), 6,8s, Vorlauf 1. (von 3), GW 2. (von 13), 1. Jg. 2004

Standweitsprung

Karoline Burmeister (WSB), 1,90ms, GW 8. (von 10)
Nele Schröder (WSD), 1,84m, GW 2. (von 8)
Luisa Levold (WSC), 1,82m, GW 8. (von 17), 1. (Jg. 2001)
Jitka Runge (WSC), 1,68m, GW 13 (von 17)
Luca Levold (MSD), 1,60m, GW 6. (von 13), 2. Jg. 2004

Hochsprung

Karoline Burmeister (WSB), 1,19m, GW 3. (von 10), **Debüt, VR** Frauen (bisher Ulrike Levold 1,10m), **VR** Mädchen (bisher Marie Steffen 1,05m)
Luisa Levold (WSC), 0,96m, GW 9. (von 14), **PB** eingestellt

Kugelstoßen

Karoline Burmeister (WSB), 5,23m, GW 8. (von 19), **Debüt, VR** (Mädchen), bisher (-)

26.10.2011: Upjever 20. Teamlauf, 10km, 12:30 Uhr

Beim Jubiläumslauf wollte der Veranstalter gerne die Marke von 500 knacken. Das gelang mit 408 Teilnehmern nicht. Der Teilnehmerrekord wurde ebenfalls verfehlt. Es waren 342 Männer und 66 Frauen (16,2 Prozent) dabei. Es gibt jeweils nur zwei Altersklassen: die Hauptklasse bis 39 Jahre und die Masters/Mistress ab 40 Jahre.

Jugendklassen sind nicht vorgesehen. Bei der männlichen Hauptklasse liefen 141 Läufer mit, bei den Masters 201.

Bei den Frauen war es halbe-halbe. Für den SWO waren 11 Männer am Start, die je ein Fünferteam des SWO bildeten und der Gemeinnützigen Werkstätten. Eine Unterteilung in Frauen/Männer/Mixedstaffeln gibt es nicht, wohl aber eine in Gesamtstaffeln und Mastersstaffeln. Bestzeiten erzielte keiner der 11 Läufer, aber mit Ghassan und Finn, dem Sohn von Robert, hatten wir zwei Debüts.

Axel Schneider: 37:08, 13. GW, 13. Mann, 5. Masters

Sascha Jänicke: 40:31, 41. GW, 41. Mann, 21. MHK

Heinz Reinmold: 43:12, 85. GW, 84. Mann, 40. Masters

Michael Schardt: 47:33, 180. GW, 169. Mann, 92. Masters

Finn Kirschner: 50:01, 221. GW, 204. Mann, 90. MHK, **Debüt**

Robert Sprenger: 51:08, 238. GW, 216. Mann, 122. Masters

Tim Rosenkranz: 52:02, 254. GW, 231. Mann, 99. MHK

Michael Bamberger: 52:37, 270. GW, 244. Mann, 142. Masters

Ghassan Omayrat: 53:18, 281. GW, 254. Mann, 107. MHK, **Debüt**

Maik Hollwege: 1:10:07, 399. GW, 336. Mann, 137. MHK

Ertan Aslan: 1:22:21, 407. GW, 341. Mann, 140. MHK

Die Platzierung der Mannschaften war wie folgt:

SWO-Gesamt (Axel, Sascha, Heinz, Michael S., Robert): 3:39:30, 12. (von 50)

Werkstätten (Finn, Tim, Ghassan, Maik, Ertan): 5:07:49, 48. (von 50)

SWO-Masters (Axel, Heinz, Michael S., Robert, Michael Ba.) 3:51:36, 8. (von 9)

23.10.2011, Michigan, Oakland Town Ship, bei Detroit, Grahamlake-Run, 4 Meilen

Bei diesem Rennen über 4 Meilen (ca. 6,44 km) war eine SWOerin am Start. Dabei waren 38 Männer und 36 Frauen.

Louisa Lübke: 35:56, 24. GW (von 74), 6. Frau (von 36), 1. **WHK** (von 4)

23.10.2011, Dresden, 13. Morgenpost-Marathon, M, HM, 4,2km

Mit fünf Startern waren die Schwarz-Weissen in Dresden vertreten, zweimal über Marathon, einmal HM, zweimal Minimarathon (4,2km). Dabei waren es für Nina und Marthe ihre bisher längsten Einsätze, Judith konnte ihre Pb verbessern, ebenso Heike. Beim Marathon kamen 1335 Läufer ins Ziel, davon 1133 Männer und 202 Frauen (ca. 15 Prozent).

Heike Greis: 3:49:06, 691. GW, 62. Frau, 8. W45 (von 32), **PB** (bisher 3:59:59)

Frieda Drefs: 4:15:51, 1048. GW, 121. Frau, 8. W55 (von 17)

Im **Halbmarathon** 3340 Läufer ins Ziel, davon 2406 Männer und 934 Frauen (ca. 28 Prozent)

Judith Hilker: 1:55:16, 1748. GW, 218. Frau, 37. W30 (von 129), **PB** (bisher 1:56:33)

Beim **Minimarathon** über 4,2 km machten 302 Läufer mit, davon 154 Männer und 148 Frau. Nicht nur Kinder waren dabei, sondern auch Erwachsene. Nina und Marthe, je 8 Jahre alt, wurden von Mama Joanna Jack bzw. Papa Woll Greis begleitet.

Nina Jack: 24:19, 171. GW, 67. Frau, 8. WSD (von 12)

Marthe Greis: 26:44, 231. GW, 104. Frau, 11. WSD (von 12)

22.10.2011, Zürich, 25. Uetli-Berglauf, 14 km

Vom SWO nahm ein Akteur am Rennen teil, behindert durch eine Photokamera. AK gab es nur in Zehnerschritten

(M50 = 50-59 Jahre). Es war ...

Michael Schardt: 1:35:40, 733. GW (von 753), 578. mANN (von 585), 117. M50 (von 117)

16.10.2011, Amsterdam, 36. Amstel-Marathon, M

Bei diesem Marathon finishten 9638 Läufer, wieviele davon Männer und Frauen waren, ist noch nicht bekannt. Ali steigerte seine PB um über 40 Minuten, Kerstin lief Debüt und Tim Debüt, seit er für SWO startete. Auch er verbesserte seine PB aus einem Nicht-SWO-Lauf um über eine halbe Stunden.

Ali Schachtschneider: 3:39:03, 3623. GW, ?Mann, 737 M40 (von 1615), **PB** (bisher 4:20:41)

Tim Ohlsen: 3:43:50, 4140. GW, ?Mann, 836. M40 (von 1615), **Debüt** (für SWO)

Kerstin von Hebel: 4:26:59, 8023. GW, ?Frau, 444. WHK (von 608), **Debüt**

16.10.2011, Oldenburg, 26. Citylauf und Marathon, 1km, 5km, 10km, HM, M

SWO-Rekordbeteiligung ...

Über die Königsdistanz finishten 207 Läufer. Das sind knapp 30 Prozent weniger als im Vorjahr. Davon entfallen 173 auf Männer und 34 auf Frauen (16,4 Prozent). Während dieses Jahr 7 Frauen mehr finishten, geht der Verlust alleine auf die Männer zurück. Vom SWO waren neun Männer gemeldet, zwei (Friedhelm und Michael S.) hatten auf HM umgemeldet, Nils war nicht angetreten und Manfred ausgestiegen. Die fünf verbleibenden stellten drei PB auf auf und schafften zwei Debüts. Axel lief erneut Vereinsrekord und 3. Podestplatz in der Gesamtwertung sowie 1 in M50; Stefan holte Platz 2 in der Hauptklasse.

Axel Schneider: 2:52:26, **3. GW, 3. Mann, 1. M50** (von 21), **PB** (bisher 2:55:19), **VR** (bisher Axel Schneider 2:55:19)

Stefan Baur: 3:14:20, 23. GW, 21. Mann, **2. MHK** (von 7), **PB** (bisher 3:26:35)

Andreas Piegras: 3:43:31, 87. GW, 78. Mann, 4. M55 (von 14), **PB** (bisher 3:57:49)

Mike Hesse: 4:27:29, 171. GW, 145. Mann, 11. M55 (von 14), **Debüt**

Frank Steltenpohl: 4:28:54, 177. GW, 150. Mann, 37. M40 (von 45), **Debüt**

Beim **Halbmarathon** nahmen 912 Läufer teil, 711 Männer und 201 Frauen (22 Prozent). Das waren 50 weniger als 2010. Vom SWO nahmen 17 Akteure erfolgreich teil, 13 Männer und 4 Frauen (23,5 Prozent). Es gab sieben erfolgreiche Debüts und drei Bestzeiten durch Peter, Norbert und Werner. Podest knapp verfehlten Heide (4.) und Werner (6.)

Frank Bartsch: 1:33:44, 92. GW, 87. Mann, 14. M35 (von 81)

Thomas Brandt: 1:36:11, 130. GW, 121. Mann, 20 M40 (von 142)

Norbert Schulte: 1:42:59, 264. GW, 241. Mann, 33. M50 (von 96), **PB** (bisher 1:47:35)

Werner Lippert: 1:44:55, 302. GW, 277. Mann, 6. M60 (von 31), **PB** (bisher 1:45:32)

Gerd Guhl: 1:46:16, 336. GW, 309. Mann, 47. M50 (von 96)

Peter Baur: 1:46:46, 353. GW, 324. Mann, 17. M55 (von 46), **PB** (bisher 1:48:34)

Michael Schardt: 1:49:13, 421. GW, 383. Mann, 20. M55 (von 46)

Robert Sprenger: 1:50:09, 445. GW, 403. Mann, 98. M45 (von 156), **Debüt**

Heinz Reinhold: 1:51:44, 488. GW, 440. Mann, 14. M60 (von 31)

Heide Neefe: 1:54:09, 536. GW, 60. Frau, 4. W50 (von 14)

Gunnar Kieck: 1:55:10, 553. GW, 489. Mann, 65. M35 (von 81), **Debüt**

Andreas Kunkel: 1:57:51, 623. GW, 543. Mann, 70. M50 (von 96), **Debüt**

Claudia Steffen: 1:58:02, 629. GW, 82. Frau, 22. W40 (von 46), **Debüt**

Michel Douillard: 2:02:32, 711. GW, 612. Mann, 73. M35 (von 81), **Debüt**

Maike Brader: 2:04:19, 733. GW, 106. Frau, 14. W30 (von 20), **Debüt**

Friedhelm Schmidt: 2:08:37, 780. GW, 652. Mann, 85. M50 (von 96)

Valesca Heinemann: 2:12:57, 838. GW, 157. Frau, 25. W35 (von 32), **Debüt**

Beim eigentlichen **Citylauf über zehn Kilometer** nahmen 926 Läufer erfolgreich teil. Damit war es der bestfrequentierte der vier Läufe und einzige, der gegenüber dem Vorjahr nicht verlor, sondern mächtig um fast 180 Läufer zulegte. 649 Männer und 277 Frauen (30 Prozent) waren dabei. Vom SWO nahmen 39 Läufer teil, 21 Männer und 18 Frauen (46 Prozent). Es gab erstaunliche 11 neue Bestzeiten und nicht weniger als 11 Debüts. Einziger Podestplatz erreichte in M17 Jan Malte als 2. Olli, Antje und Julia liefen betreuend mit.

Sascha Jänicke: 39:47, 61. GW, 60. Mann, 9. M30 (von 57), **PB** (bisher 40:12)

Jan Malte Kunkel: 39:48, 62. GW, 61. Mann, **2. M17** (von 19), **PB** (bisher 41:41)

Olli Oltmanns: 42:20, 108. GW, 102. Mann, 11. M35 (von 69)

Michael Ibelings: 42:22, 110. GW, 104. Mann, 12. M35 (von 69)

Uwe Stein: 48:48, 325. GW, 296. Mann, 44. M45 (von 101), **PB** (bisher 52:50)

Udo Schäfflein: 48:59, 335. GW, 301. Mann, 31. M35 (von 69)

Jonny Schachtschneider: 49:13, 345. GW, 310. Mann, 9. M15 (von 16), **PB** (bisher 49:39)

Bettina Schachtschneider: 49:30, 360. GW, 41. Frau, 10. W45 (von 51)

Horst-Dieter Ogiewa: 49:34, 365. GW, 323. Mann, 14. M55 (von 42)

Volker Uden: 50:02, 370. GW, 337. Mann, 63. M40 (von 98), **Debüt**

Sabine Schenk: 51:01, 429. GW, 53. Frau, 7. W40 (von 48)

Nicolas Wolf: 51:52, 464. GW, 403. Mann, 42. M35 (von 69), **Debüt**

Tim Rosenkranz: 52:44, 500. GW, 428. Mann, 69. MHK (von 99)

Sascha Stolorz: 53:23, 522. GW, 445. Mann, 38. M30 (von 57)
Inga Braschke: 54:17, 550. GW, 82. Frau, 12. W40 (von 48), **Debüt**
Arno Backer: 54:19, 551. GW, 469. Mann, 24. M55 (von 42)
Jürgen Dannemann: 54:27, 561. GW, 474 Mann, 65. M50 (von 83)
Ursula Baur: 54:37, 574. GW, 92. Frau, 9. W50 (von 27), **PB** (bisher 58:36)
Ruth Ense: 54:50, 581. GW, 95. Frau, 14. W35 (von 36)
Roman Berg: 56:08, 638. GW, 522. Mann, 44. M30 (von 57)
Sabine Stein: 56:13, 641. GW, 118. Frau, 23. W45 (von 51), **PB** (bisher 56:48)
Remi Altenberg: 57:47, 704. GW, 557. Mann, 48. M30 (von 57)
Ertan Aslan: 57:47, 706. GW, 559. Mann, 87. MHK (von 99), **PB** (bisher 59:47)
Wilfried Scheide: 59:14, 754. GW, 584. Mann, 34. M55 (von 42), **Debüt**
Michael Viertel: 59:25, 763. GW, 590. Mann, 53. M30 (von 57), **Debüt**
Jessica Wichelmann: 1:00:06, 783. GW, 184. Frau, 32. WHK (von 49), **PB** (bisher 1:00:40)
Marina von Känel: 1:00:59, 800. GW, 192. Frau, 33. W45 (von 51), **Debüt**
Maik Hollwege: 1:01:56, 815. GW, 613. Mann, 63. M35 (von 65), **Debüt**
Andrea Barghoorn: 1:03:38, 842. GW, 219. Frau, 19. W50 (von 27), **Debüt**
Sabine Bley: 1:04:02, 844. GW, 220. Frau, 39. W45 (von 51)
Fred Jaworski: 1:04:16, 852. GW, 626. Mann, 100. M45 (von 101)
Sabrina Biondi: 1:04:21, 855. GW, 228. Frau, 24. W30 (von 25), **PB** (bisher 1:13:49)
Christina Grawe: 1:05:35, 868. GW, 238. Frau, 41. WHK (von 49), **Debüt**
Talke Bolling: 1:07:27, 888. GW, 248. Frau, 11. W17 (von 11), **Debüt**
Julia Steinker: 1:07:28, 889. GW, 249. Frau, 45. WHK (von 4)
Rita Wagner: 1:09:17, 898. GW, 258. Frau, 45. W40 (von 48), **PB** (bisher 1:13:38)
Susanne Schucht: 1:09:20, 899. GW, 259. Frau, 45. W45 (von 51) **Debüt**
Roswitha Lustig: 1:10:28, 901. GW, 261. Frau, 26. W40 (von 27), **Debüt**
Antje Lachmann: 1:10:30, 902. GW, 262. Frau, 47. W45 (von 51)

Beim **Jedermannslauf über 5 km** waren 626 Läufer am Start, davon 350 Männer und 276 Frauen (44 Prozent). Das sind fast genauso viele wie letztes Jahr. Vom SWO waren 10 Läufer dabei, 6 Männer und 4 Frauen. Von diesen 10 erreichten nicht weniger als 7 neue PB, dazu verfehlte Markus seine nur denkbar knapp. Im Erwachsenenbereich gab es keine Altersklassenwertung. Ole lief betreut mit Daniela.

Sascha Sanders: 20:39, 41. GW, 40. Mann, 21. MHK (von 197), **PB** (bisher 20:49)
Dustin Sidow: 22:43, 104. GW, 88. Mann, 51. MHK (von 197), **PB** (bisher 22:45)
Amelie Kunkel: 25:03, 192. GW, 35. Frau, 6. W13 (von 25), **PB** (bisher 26:59)
Manfred Meyer: 25:49, 218. GW, 177. Mann, 100. MHK (von 197), **PB** (bisher 26:55)
Marie Steffen: 26:03, 230. GW, 46. Frau, 9. W11 (von 34), **PB** (bisher 27:25)
Hubertus Hecklinger: 27:33, 298. GW, 244. Mann, 121. MHK (von 197), **PB** (bisher 27:57)
Markus Brosam: 27:33, 299. GW, 245. Mann, 122. MHK (von 197)
Franziska Look: 28:33, 337. GW, 90. Frau, 14. W11 (von 34), **PB** (bisher 29:20)
Ole Schröder: 32:17, 483. GW, 310. Mann, 173. MHK (von 197)
Daniela Radspieler: 32:17, 484. GW, 174. Frau, 100. WHK (von 162)

Beim **1000m Lauf der Kids** war ohne Wertung am Start nur

Jonte Schröder

16.10.2011, Palma (Mallorca), 9. Inselmarathon, mit HM

Erstmals nahm Henrike an einem HM teil. Den absolvierte sie wie folgt:

Henrike Kruschinski: 2:16:40, 2568. GW, 599 (von 3022). Frau (von 859), 66. W30 (von 83)

15.10.2011, Hohne, 17. Teutolauflauf, 29,0km (ca. 600 Höhenmeter)

Noch im letzten Jahr hatte SWO vier Akteure im Rennen, alle über 29 km. Dieses Jahr vertrat Daniel Witte alleine die SWO-Farben. Dabei blieb er erstmals unter zwei Stunden und verbesserte seine PB um rund 5 Minuten.

Gegenüber 2010 sogar um 10. Nach einem 32. Platz 2010 kam er unverhofft unter die ersten 10 bei dem sehr stark besetzten Lauf. Das Rennen hatte in der 16. Auflage deutlichen neuen Teilnehmerrekord, u. a. auch wegen des lobenden Laufreports aus dem letzten Jahr.

Daniel Witte: 1:57:46, 9. GW (von 871), 9. Mann (von 717), **2. MHK** (von 35)

09.10.2011, Buenos Aires, 28. Marathon

Vom SWO nahm erstmals eine Läuferin in Südamerika an einem Marathon teil. Es finishten 5578 Läufer, davon 1048 Frauen (18,8 Prozent). Für Martina war es nach Wien der zweite Marathon in diesem Jahr.

Martina Miertsch: 4:19:58, 3480. GW, 500. Frau, 95. W30 (von 198)

09.10.2011, Essen, 49. RWE-Marathon um den Baldeneysee, M, M-Staffel

Bei Marathon kamen 1173 Läufer ins Ziel, davon 1006 Männer und 168 Frauen (14,3 Prozent). 84 Männer und zwei Frauen blieben unter drei Stunden. Die Siegerzeit der Männer lag bei 2:20, bei den Frauen 2:43.

Felix Levold: 3:34:35 (HM 1:47), 413. GW, 393. Mann, 108. M40 (von 221), **PB** (bisher 3:38:10)

Bei der Marathonstaffel (4 oder weniger Läufer) kamen 216 Staffeln ins Ziel (127 Männer, 67 Mixed, 22 Frauen).

Eine getrennte Zeitnahme gibt es nicht. Es gibt eine Männerwertung (ohne oder nur mit 1 Frau), eine Frauenwertung

(ohne Mann) und eine Mixedwertung mit mind. zwei Frauen. In der SWO-Staffel waren im Nachhinein die Mixedbedingungen eigentlich erfüllt, aber im Vorfeld waren drei Männer angedacht und nur eine Frau, deshalb findet man sie in der Männerwertung. Michael lief die etwas längeren ersten beiden Teilstücke (22,2), Karin die beiden letzten (20km)

Staffel: 3:59:56, 165. GW (von 216), 116. Männer (von 127), (Hypotetisch: 42. Mixed von 67)

Michael Schardt: 22,2km, 2:00:40 (HM 1:54:35)

Karin Riegger: 20,0km (1:59:14)

06.10.2011, Bad Zwischenahn, Saisonabschluß, 800m-1000m-Meile

Vom SWO waren sieben Starter in 12 Wettbewerben vertreten. Meistens war es Debüt, immerhin kam es zu vier neuen Vereinsrekorden.

800m 11 Starter, davon 6 Männer und 5 Frauen

Sascha Jänicke: 2:25:0, 3. GW, 3. Mann, **Debüt, VR** (bisher Felix Levold 2:37:13))

Nina Jack: 3:57,0, 10. GW, **1. W08, Debüt**

Marthe Greis: 4:14,6, 11. GW, **2 W08, Debüt**

1000m 8 Starter, 6 Männer, 2 Frauen

Daniel Witte: 2:58,3, **1. GW, 1. Mann, Debüt, VR** (bisher Michael Ibelings 3:15)

Olli Oltmanns: 3:11,5, **2. GW, 2. Mann, Debüt**

Sascha Jänicke: 3:29,9, 4. GW, 4. Mann, **Debüt**

Michael Schardt: 3:59,0, 7. GW, 6. Mann, **PB** (bisher 4:09,0)

Heike Greis: 4:13,0, 8. GW, **2. Frau, Debüt, VR** (bisher Luisa Levold 4:24)

Eine Meile 15 Teilnehmer, 12 Männer, 3 Frauen

Daniel Witte: 5:06,6, 4. GW, 4. Mann, **Debüt, VR** (bisher Michael Ibelings 5:43)

Olli Oltmanns: 5:44,4, 7. GW, 7. Mann, **Debüt**

Sascha Jänicke: 5:56,6, 9. GW, 8. Mann, **Debüt**

Heike Greis: 6:58,30 15. GW, **3. Frau, Debüt**

03.10.2011, Ofen, 20. Herbstlauf, 1km, 5km, 10km

Vom SWO waren 36 Läufer am Start, und daß, obwohl am Vortag 20 Akteure im HM unterwegs waren. Damit stellten wir erneut das stärkste Team. Auch qualitativ stand der SWO mit dem Gesamtsieg von Daniel sowie den beiden AK-Siegen von Heinz und Manfred M. und dem Doppelsieg bei den Mädchen über 1000m (Luisa und Marie) und einem 3. Rang durch Ole glänzend da. Etwas spärlich war die Beteiligung unserer Frauen.

7 SWO-Kids waren über 1km am Start. Die Zeiten sind privat und handgestoppt, die Platzierung per Hand gezählt. Sicher ist, daß Luisa 1. und Marie 2. Mädchen geworden sind.

Luisa Levold: ca. 4:01, **1. GW, 1. Mädchen**

Marie Steffen: ca. 4:10, ca. 6. GW, **2. Mädchen**

Luca Levold: ca. 5:04, ca. 54. GW, 42. Junge

Marthe Greis: ca. 5:22, ca. 80. GW, 35. Mädchen

Nele Schröder: ca. 5:40, ca. 100. GW, 45. Mädchen

Maja Henning: ca. 5:41, ca. 101. GW, 46. Mädchen

Jonte Schröder: ca. 5:59, ca. 129. GW, ca. 74. Junge

Beim Lauf über **fünf Kilometer** finishten 601. Läufer, davon 358 Männer und 243 Frauen (40,4 Prozent). Vom SWO waren 10 Läufer am Start, 6 Männer und 4 Frauen. Daniel hat den Gesamtsieg eingelaufen mit Vereinsrekord, Manfred Meyer gewann die M70, Ole kam auf Platz 3 (M35). Jonny und Sabrina mit PB. Michael lief betreuend mit.

Daniel Witte: 17:13, **1. GW, 1. Mann, 1. MHK** (von 28), **Debüt,**

VR (bisher Dennis Heberer 17:33)

Ole Schröder: 22:30, 71. GW, 67. Mann, **3. M35** (von 17)

Michael Bamberger: 24:11, 118. GW, 103. Mann, 5. M55 (von 12)

Jonny Schachtschneider: 24:18, 122. GW, 106. Mann, 12. MSA (von 25),

PB (bisher 26:14)

Manfred Meyer: 28:03, 272. GW, 216. Mann, **1. M70** (von 9)

Sabrina Biondi: 30:56, 410. GW, 123. Frau, 6. W30 (von 10), **PB** (bisher 32:34)

Michael Schardt: 30:56, 411. GW, 288. Mann, 11. M55 (von 12)

Franziska Look: 31:07, 423. GW, 126. Frau, 19. WSC (von 34)

Jitka Runge: 31:31, 436. GW, 135. Frau, 20. WSC (von 33), **Debüt**

Rita Wagner: 34:56, 525. GW, 191. Frau, 29. W40 (von 36)

Beim **Hauptlauf über 10 km** nahmen vom SWO 19 Akteure teil, davon nur 4 Frauen. Nach langer Zeit wieder einmal dabei: Andree Riedel und Roman Greis. Hier gab es nur einen Podestplatz (Heinz) und eine PB (Gunnar). Debütantin Maïke lief betreuend mit.

Heinz Reinhold: 42:00, 52. GW, 50. Mann, **1. M60** (von 23)

Stefan Baur: 42:16, 54. GW, 52. Mann, 10. MHK (von 36)

Christian Willenbrink: 43:29, 75. GW, 70. Mann, 12. M45 (von 119)

Andree Riedel: 46:37, 162. GW, 148. Mann, 34. M45 (von 119)

Norbert Schulte: 47:15, 187. GW, 172. Mann, 25 M50 (von 72)
Robert Sprenger: 48:10, 220. GW, 203. Mann, 44. M45 (von 119)
Peter Baur: 49:47, 267. GW, 244. Mann, 12. M55 (von 33)
Roman Greis: ca. 53 Minuten (liegen noch keine Ergebnisse vor)
Claudia Steffen: 53:04, 365. GW, 39. Frau, 15. W40 (von 42)
Gunnar Kieck: 53:21, 375. GW, 336. Mann, 29. M35 (von 38), **PB** (bisher 55:21)
Frank Steltenpohl: 54:22, 401. GW, 358. Mann, 77. M40 (von 93)
Mike Hesse: 54:44, 455. GW, 393. Mann, 26. M55 (von 33)
Jürgen Dannemann: 55:47, 460. GW, 398. Mann, 60. M50 (von 72)
Sascha Stolorz: 56:52, 484. GW, 411. Mann, 21. M30 (von 24)
Sabine Stein: 56:55, 485. GW, 74. Frau, 20. W45 (von 32)
Maike Brader: 59:29, 534. GW, 94. Frau, 7. W30 (von 10), **Debüt**
Ursula Baur: 59:31, 538. GW, 95. Frau, 10. W50 (von 19)
Reinhard Schulz: 59:41, 545. GW, 446. Mann, 22. M55 (von 23)
Germán Flitz: 1:05:01, 599. GW, 471. Mann, 23. M60 (von 23)

02.10.2011, Bremen, 7. swb-Marathon, M, HM, 10km

Vom SWO waren 14 Akteure im Einsatz, davon 2 Frauen. Insgesamt finishten von 3074 am Start befindlichen Läufern 2620. Das teilt sich auf in 1839 Männer und 781 Frauen (29,8) Prozent. Immerhin wurde fünf Bestleistungen erlaufen. Die Ergebnisse der NLV und ND-Meisterschaft werden im Laufe der Woche nachgetragen. Heinz Reinmold kann sich noch Hoffnungen auf den 3. Platz M60 Niedersachsen machen. Es kam zu zwei Debüts und vier PB. Die folgende Aufstellung erfolgt nach den Nettozeiten, die jeweiligen Plazierungen erfolgen nach Bruttozeiten (andere stehen nicht zur Verfügung). Deshalb hat z. B. Gerd eine bessere Nettozeit, aber schlechtere Platzierung als Michael.

Daniel Witte: 1:20:51, 56. GW, 55. Mann, 15. MHK (von 222), **Debüt**
Olli Oltmanns: 1:29:37, 159. GW, 152. Mann, 28. M35 (von 227), **PB** (bisher 1:53:35)
Ali Schachtschneider: 1:33:03, 222. GW, 210. Mann, 47. M40 (von 361), **PB** (bisher 1:38:10)
Heinz Reinmold: 1:35:38, 272. GW, 252. Mann, 7. M60 (von 90), **Debüt**
Thomas Brandt: 1:41:25, 407. GW, 407. Mann, 84. M40 (von 361)
Frank Bartsch: 1:41:36, 408. GW, 408. Mann, 57. M35 (von 227)
Heike Greis: 1:47:52, 667. GW, 75. Frau, 17. W45 (von 158)
Bettina Schachtschneider: 1:51:35, 831. GW, 111. Frau, 27. W45 (von 158), **PB** (bisher 2:17:02)
Gerd Guhl: 1:53:31, 969. GW, 827. Mann, 95. M50 (von 225)
Michael Schardt: 1:53:56, 942. GW, 806. Mann, 44. M55 (von 114)
Mike Hesse: 1:55:20, 1085. GW, 911. Mann, 51. M55 (von 114), **PB** (bisher 1:57:28)
Nils Riesenberg: 1:57:23, 1117. GW, 942. Mann, 88. M30 (von 172)
Manfred Lanfermann: 1:58:56, 1197. GW, 999. Mann, 118. M50 (von 225)
Frank Steltenpohl: 2:02:37, 1429. GW, 1158. mann, 236. M40 (von 361)

WERTUNG NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT // LANDESMEISTERSCHAFT Br/Nds

Die Platzierungen bei den Landesmeisterschaften bzw. Norddeutschen unterscheiden sich nicht sehr voneinander, da die Teilnehmer fast gleich waren. Bei der Norddeutschen nahmen 311 Läufer teil (228 M und 83 F), bei der Landesmeisterschaft 286 (211/75). Der offiziellen Wertung wurde (überraschend) die Nettozeit zugrundegelegt. Die erste Platzierung in folgender Aufstellung ist die der Norddeutsche, die in Klammern die der Landesmeisterschaft.

Daniel: 1:20:51, 42. (39.) GW, 41. (40.) Mann, 10. (10.) MHK (von 25/25)
Olli: 1:29:37, 106. (97.) GW, 99. (91.) Mann, 15. (15.) M35 (von 23/23)
Ali: 1:33:03, 133. (120.) GW, 123. (112.) Mann, 29. (27.) M40 (von 39/37)
Heinz: 1:35:38, 157. (152.) GW, 140. (127.) Mann, 29. (27.) M60 (von 16/13)
Thomas: 1:41:25, 200. (183.) GW, 174. (160.) Mann, 33. (31.) M40 (von 39/37)
Frank B: 1:41:36, 204. (187.) GW, 178. (165.) Mann, 22. (22.) M35 (von 23/23)
Heike: 1:47:52, 232. (213.) GW, 38. (35.) Frau, 10. (10.) W45 (von 19/17)
Bettina: 1:51:35, 252. (220.) GW, 52. (47.) Frau, 15. (17.) W45 (von 19/17)
Gerd: 1:53:31, 259. (237.) GW, 205. (188.) Mann, 22. (21.) M50 (von 25/24)
Michael: 1:53:56, 261. (239.) GW, 207. (190.) Mann, 17. (12.) M55 (von 20/15)
Mike: 1:55:20, 264. (242.) GW, 209. (192.) Mann, 18. (13.) M55 (von 20/15)
Nils: 1:57:23, 267. (245.) GW, 210. (193.) Mann, 18. (16.) M30 (von 20/18)
Manfred: 1:58:56, 275. (253.) GW, 214. (197.) Mann, 24. (23.) M50 (von 25/24)
Frank S.: 2:02:37, 284. (259.) GW, 218. (201.) Mann, 37. (35.) M40 (von 39/37)

STAFFELWERTUNG bei obigen Meisterschaftswertungen

Vier SWO-Männerteams kamen pro Meisterschaft in die Durchlaufwertung. Insgesamt gab es 68 Teams, davon 14 Frauenteam bei der Norddeutsche (66 Team, davon 13 Frauenteam bei der Landesmeisterschaft):

SW01 (Daniel, Olli, Ali) 4:23:31, 23. (23.) GW, 22. (22.) Männer
SW02 (Heinz, Thomas, Frank B.) 4:58:31, 43. (42.) GW, 40. (39.) Männer
SW03 (Gerd, Micha, Mike) 5:42:47, 59. (58.) GW, 49. (48.) Männer

SWO 4 (Nils, Manni, Frank S.) 5:58:56, 64. (63.) GW, 52. (51.) Männer

Bei den Altersklassenstaffel kam es zu folgenden drei Wertungen:

M30/35 (Olli, Frank B., Nils) 5:08:36, 6. von 6 (6. von 6)

M40/45 (Ali, Thomas, Frank S.) 5:17:05, 19. von 20 (19. von 20)

M50/55 (Gerd, Micha, Mike) 5:42:47, 5. von 6 (4. von 5)

02.10.2011, Köln, 15. Köln-Marathon, M, HM

Vom waren 4 Halbmarathonis und ein Marathoni in Köln unterwegs. Horst Dieter hat den Marathon nach 31 km abbrechen müssen (Hüftprobleme). Durchgekommen sind 5481 Läufer, davon 4388 Männer und 1093 (19,9 Prozent). Fast die doppelte Anzahl finishte im HM, nämlich 10012 Läufer, davon 6489 Männer und 3528 Frauen (35,23 Prozent). Kerstin und Lars liefen PB, Arno Debüt (für SWO).

Udo Schäfftlein: 1:46:09, 1819. GW, 1624. Mann, 247. M35 (von 871)

Lars Wölk: 1:58:23, 4419. GW, 3598. Mann, 359. M50 (von 688), PB (bisher 2:08:25)

Kerstin von Hebel: 1:59:09, 4636. GW, 900. Frau, 168. W30 (von 554), PB (bisher 2:00:12)

Arno Backer: 2:03:23, 5566. GW, 4315. Mann, 203. M55 (von 374), Debüt (für SWO)

24.09.2011, Cloppenburg, 31. Citylauf, 10km

In Cloppenburg waren 246 Läufer ins Ziel gekommen, davon 203 Männer und 43 Frauen (17,5 Prozent). Wenn nicht einen Sportleistungskurs angetreten wäre mit 10 Mädchen, hätte die weibliche Beteiligung noch düsterer ausgesehen. Bei ihrem 10er Debüt erlief Stefanie gleich einen Podestplatz. Christian lief betreuend mit ihr zusammen.

Daniel Witte: 35:29, 3. GW, 3. Mann, 2. MHK (von 15), PB (bisher 35:30), VR (bisher Daniel Witte 35:30)

Frank Bartsch: 40:54, 17. GW, 17. Mann, 4. M35 (von 20), PB (bisher 41:14)

Heinz Reinmold: 42:50, 33. GW, 33. Mann, 1. M60 (von 7)

Michael Schardt: 48:39, 96. GW, 90. Mann, 5. M55 (von 16)

Udo Schäfftlein: 49:41, 109. GW, 101. Mann, 12. M35 (von 20)

Mike Hesse: 53:29, 162. GW, 147. Mann, 8. M55 (von 16)

Stefanie Henke: 53:31, 163. GW, 16. Frau, 3. W40 (von 6), Debüt

Christian Willenbrink, 53:36, 167. Mann, 149. Mann, 27. M45 (von 35)

24.09.2011, Oldenburg, Airborn-Fit-Run, ca. 16,2 km, 7 Hindernisse

Von gut 220 gemeldeten Läufern kamen 183 ins Ziel, davon 22 Frauen. Die Strecke war wohl 16,2 km und nicht 18 km, wie ein Gästebucheintrag bemerkt, der die Länge auf zweifache Weise geprüft hat. Eine Altersklassenwertung gibt es ebensowenig wie eine Wertung nach Geschlechtern.

Sascha Jänicke: 1:29:04 (km/Schnitt 5:30), 12. GW, 12. Mann

Stefan Baur: 1:29:33 (Schnitt 5:32), 13. GW, 13. Mann

Gerd Guhl: 1:43:31, (Schnitt 6:23), 63. GW, 59. Mann

20.09.2011, Wilhelmshaven, Schülersportfest, B-D Dreikampf

Mit acht Startern des SWO fand das letzte Sportfest im Freien 2011 statt. Es wurde im Dreikampf angetreten. Die Disziplinen 50m Sprint, Weitsprung und Schlagball werden in Punkte umgerechnet. Die W12-Mädchen müssen schon 75m sprinten. Es kam zu sieben Podestplätzen, davon zwei Siegen von Nele und Marie, sowie 6 Bestleistungen, die natürlich auch dadurch bedingt sein können, wenn die Kids älter werden. Amelie hatte ihr 3Kampf-Debüt.

M07: Luca Levold: 9,69s, 2,70m, 22,00m; 586p, 2. GW (von 4)

W07: Vivianne Schachtschneider: 10,86s, 2,38m, 12,00m, 523p, 3. GW (von 9)

W09: Nele Schröder: 8,89s, 3,32m PB (bisher 3,26m), 16,00m, 885p PB (bisher 854p),

1. GW (von 5)

Pia Freesemann: 11,11s, 2,11m PB (bisher 1,94m), 11,00m, 448p

PB (bisher 425p), 5. GW (von 5)

W10: Marie Steffen: 8,89s, 3,84m, 33,00m, 1140p, 1. GW (von 4)

Luisa Levold: 8,71s, 3,35m, 18,00m, 924p, 3. GW (von 4)

W12: Karoline Burmeister: 12,65s, 3,35m PB (bisher 3,26m), 23,00m

PB (bisher 19,00m), 963p PB (bisher 850p), 2. GW (von 3)

Amelie Kunkel: 14,96s, 3,41m, 19,00m, 782p, 3. GW (von 3); Debüt

18.09.2011, Otterndorf, 12 KSK Küstenmarathon, M, HM

Als einziger Starter des SWO über HM war ...

Felix Levold: 1:35:29, 29. GW (von 146), 27. Mann (von 112), 7. M40 (von 23)

17.09.2011, Garrel, Freimarktslauf, 5km, 10km

Vom SWO waren 16 Läufer am Start. Antje Lachmann und Claudia Steffen waren angemeldet, sind aber nicht gestartet, während Andreas Koch das Rennen vermutlich wegen Fußschmerzen abbrach. Nachgemeldet hatten die Debütanten Horst-Dieter Ogiewa Gisela Rastedt. Es kam zu zwei Siegen durch Luisa und Heinz, dazu zwei zweite Plätze durch Gisela und Heike sowie Bronze durch Ulrike. Luisa und Ulrike liefen Bestzeit. Luisa zudem die schnellste je von einer SWO Läuferin erzielte 5km-Zeit.

Beim Lauf über **zehn Kilometer** finishten 338 Läufer, davon 266 Männer und 72 Frauen (21,3 Prozent)

Heinz Reinmold: 41:49, 50. GW, 47. Mann, 1. M60 (von 8)

Norbert Schulte: 46:08, 118. GW, 109. Mann, 13. M50 (von 34)

Heike Greis: 47:14, 137. GW, 13. Frau, **2. W45** (von 15)

Robert Sprenger: 47:15, 138. GW, 125. Mann, 25. M45 (von 58)

Michael Schardt: 47:37, 143. GW, 130. Mann, 8. M55 (von 26)

Gerd Guhl: 48:49, 167. GW, 150. Mann, 21. M50 (von 34)

Udo Schäfftlein: 49:45, 185. GW, 164. Mann, 24. M35 (von 32)

Heide Neefe: 51:50, 220. GW, 28. Frau, 5. W50 (von 10)

Frank Steltenpohl: 53:42, 257. GW, 220. Mann, 50. M40 (von 55)

Mike Hesse: 53:44, 260. GW, 223. Mann, 19. M55 (von 26)

Sascha Stolorz: 55:06, 277. Mann, 237. Mann, 11. M30 (von 12)

Arno Backer: 55:16, 280. GW, 239. Mann, 22. M55 (von 26)

Beim Lauf über **fünf Kilometer** liefen 288 Läufer ins Ziel, davon 111 Frauen (38,5 Prozent). Alle drei SWO-Läuferinnen errangen Plazierungen in der gleichzeitigen Regionsmeisterschaft. Luisa wurde Titelträgerin. Zwei Debüts und zwei PB sind zu vermelden. Luisa lief gleichzeitig Vereinsrekord bei den Fraue !!

Luisa Levold: 22:04, 53. GW, 7. Frau, **1. W10 (Regionsmeisterin), PB** (bisher 23:16), **Vereinsrekord** (bisher Nicole Wulff 22:38)

Ulrike Levold: 27:56, 170. GW, 33. Frau, **3. W40** (von 10), **PB** (bisher 30:29)

Horst-Dieter Ogiewa: 36:03, 273. GW, 176. Mann, 8. M55 (von 8), **Debüt**

Gisela Rastedt: 36:03, 274. GW, 98. Frau, **2. W50** (von 3), **Debüt**

16.09.2011, Hannover, 9. Sport Scheck Nachtlauf, 10km

Vom SWO nahmen zwei Läufer teil, die uns auch nach Riga begleiten werden. An dem Lauf haben 3276 Läufer teilgenommen, davon 2349 Männer und 927 Frauen (28,2 Prozent).

Robert Bondzio: 46:51, 769. GW, 716. Mann, 108. M35 (von 323)

Silke Meyer: 50:46, 1374. GW, 157. Frau, 20. W35 (von 117), **Debüt**

11.09.2011, Lönigen, Regionsmeisterschaft, Kreismeisterschaft, ab 9 Uhr

Mit sechs Starterinnen trat der SWO an. Luisa lief neue PB über 2000m; Amelie das erste Mal. Beim Dreikampf gab es drei PB, 2 durch Cosima, eine durch Jitka. Außerdem konnte sich Luisa in WSC und W10 zwei Podestplätze sichern

2000m: Luisa Levold: 8:26, WSC: **3. GW** (von 7), W10: **2. GW** (von 4), **PB** (bisher 9,12)

Amelie Kunkel: 9:42, WSB: 10. GE (von 10), W12: 7. GW (von 7) **Debüt**

3Kampf: Nele Schröder: WSD-W09: (9,12s; 3,12m; 16m), 826p, 14. GW (von 31)

Marie Steffen: WSC-W10: (9,06s; 3,76m; 25m) 1029p, 6. GW (von 33)

Cosima Krüger: WSC-W10: (8,43a **PB** (bisher 8,74); 3,52m **PB** (bisher 3,45m); 9,50m) 842p, 18. GW (von 33)

Jitka Runge: WSC-W10: (9,09s **PB** (bisher 9,64); 2,86m; 13,50m) 755p 26.GW (von 33)

11.09.2011, Brake, 6. OLB.ON-Lauf, 5km, 10km

Vom Anfängerkurs schafften alle fünf Läufer ihr Debüt. Betreut wurden sie von Remi und Julia. Talke startete im Jugendrennen über 5km, die anderen bei den Erwachsenen. Dort gab es 196. Finisher, davon 84 Frauen und 112 Männer. Michael verbesserte seine bisherige Zeit. Dazu gab es noch drei Podestplätze.

Michael Viertel: 28:29, 105. GW, 85. Mann, **2. M30** (von 4), **PB** (bisher 29:35)

Wilfried Scheide: 29:58, 130. GW, 97. Mann, **3. M55** (von 5), **Debüt**

Martina von Känel: 30:27, 139. GW, 40. Frau, 11. W45 (von 16), **Debüt**

Helge Hartmann: 30:49, 147. GW, 102. Mann, 10. M35 (von 19), **Debüt**

Remi Altenberg: 30:50, 149. GW, 103. Mann, **3. M30** (von 5)

Sabrina Biondi: 32:56, 169. GW, 62. Frau, 7. W30 (von 10)

Talke Bolling: 35:11, 138. GW (von 195), 43. Mädchen (von 88), 5. WJB (von 8), **Debüt**

Birgit Smula: 35:56, 189. GW, 77. Frau, 4. W50 (von 5), **Debüt**

Julia Steinker: 35:57, 190. GW, 78. Frau, 15. WHK (von 17)

11.09.2011, Münster, 9. Volksbank-Marathon, Staffelmarchon (4x10,5km)

Der Münstermarathon fand mit SWO-Beteiligung statt, denn Ruth Ense war Teil einer Marathonstaffel. Sie lief die 1. Etappe von 10,55km. Ihre Staffel benötigte insgesamt 3:58:38 und wurde 22. bei den Frauenstaffeln.

Ruth Ense: 57:54 (5:29/km)

10.09.2011, Bremen, 6. Siebenmeilenlauf um Platjenwerbe, 7 Meilen

Vom SWO nahm an diesem 11,263 km langen Lauf teil:

Mike Hesse: 57:11 (5:04/km), 50. GW (von 81), 46. Mann (von 69), **2. M55** (von 6)

10.09.2011, Oelde, Deutsche Meisterschaft, 10km Straße

Erstmals nahmen vier SWOer an der Deutschen Straßenmeisterschaft über diese Distanz teil. Alle vier waren im Seniorenrennen von M50 bis M80 unterwegs. Dort finishten 108 Läufer. Axel wurde in der M50 gewertet, die anderen in M55. Das Trio stellte außerdem eines von vier Teams, das an der Mannschaftswertung teilnahm. Dabei sprang hinter OSC Berlin und TV Geiselhörig in 2:27:41 der 3. Platz heraus.

Axel Schneider: 36:28, 10. GW, 7. M50 (von 42), **PB** (bisher 37:11)

Andreas Piepgras: 47:56, 85. GW, 15. M55 (von 18)

Michael Schardt: 48:43, 89. GW, 16. M55 (von 18)

Horst-Dieter Ogiewa: 51:02, 97. GW, 18. M55 (von 18)

04.09.2011: Großenkneten: Schülersportfest. Mehrkampf, Staffeln

Vom SWO waren zehn Kinder in Großenkneten am Start, 7 Mädchen und drei Jungs. Absolviert wurde der Dreikampf mit 50m Sprint, Weitsprung und Schlagball. Dazu gab es noch die 4x50m Staffel und die 3x800m Staffel. Beide Staffeln liefen Bestzeit, dazu gab es einen Sieg von Jonte und einen 2. Platz durch Marie sowie einen 3. Platz in der Staffel. Von den 16 PB sticht der Schlagball von Marie heraus, die 8,3s im Sprint von Cosima und gleich vier PB durch Maja.

Staffel WSC

4x50m: WSC: (Cosima, Luisa, Nele, Marie): 32,4s, 5. GW (von 6), **VR** (bisher 34:87)

3x800m: WSC: (Franzi, Marie, Luisa): 10:09min., **3. GW** (von 3), **VR** (bisher 11:01min)

Dreikampf

W11: Franziska Look 8,9s **PB** (bisher 9,1); 3,46m **PB** (bisher 3,40m); 17,50m; 891p **PB** (bisher 884), 11. GW (von 13)

W10: Marie Steffen: 8,5s; 3,71m; 33,50m **PB** (bisher 29,50m); 1144p **PB** (bisher 1074p), **2. GW** (von 15)

Luisa Levold: 8,8s; 3,22m; 22,00m; 926p; 5. GW (von 15)

Cosima Krüger: 8,3s **PB** (bisher 874); 3,37m; 14,00m; 886p **PB** (bisher 877); 8. GW (von 15)

W09: Nele Schröder: 8,7s; 3,02m; 16,50m; 836p; 8. GW (von 21)

Maja Henning: 10,5s **PB** (bisher 10,77s); 2,40m **PB** (bisher 2,29m); 14,00m **PB** (bisher 12,50m); 567p **PB** (bisher 524), 18. GW (von 21)

W07: Vivianne Schachtschneider: 10,5s **PB** (bisher 10,8s); 2,28m; 13,00m **PB** (bisher 9,00m); 533p, 6. GW (von 8)

M07: Luca Levold: 9,5s; 2,83m, 25,50m **PB** (bisher 25,00m), 640p **PB** (bisher 564); 4. GW (von 9)

Felix Krüger: 10,1s; 2,14m; 22,00m; 464p, 6. GW (von 9), **Debüt**

M05: Jonte Schröder: 11,5s; 1,56m; 15,50m **PB** (bisher 12,50); **1. GW** (von 1), **Debüt**

04.09.2001, Wolfsburg, 6. Marathon mit HM, 10km, 5km

Gefinist haben den 6. Wolfsburg-Marathon 148 Läufer, darunter 16 Frauen (12 Prozent). Michael macht bis 30 km einen Trainingslauf und ging den Rest zu Fuß

Michael Schardt: 4:33:15, 121. GW, 107. Mann, 10 M55 (von 13)

03.09.2011, Oldenburg, 10. Spardalauf, 0,7km, 1,6km, 5km, 10km

Am Start vom SWO waren 34 Akteure, darunter 9 Frauen, damit gewannen wir zum 4. Mal den Mannschaftspokal in Folge. Es gab einen Gesamtsieg durch Axel, sowie drei AK-Siege durch Axel, Heinz und Michael S. Debüts schafften vier (Amelie, Ghassan und Christiana über 5km; Wladimir über 10km). Drei PB stellten Axel (5km), Frank B. und Ertan (10km) auf; dazu erliefen die SWOer 7 weitere AK_Podestplätze. Die Mannschaftsauswertung über 5km steht noch aus.

Beim Bambinilauf waren ungefähr 150 Kinder am Start. Es erfolgte keine Wertung. Die Strecke war ca. 770 Meter. Vom SWO war nur ein Kind am Start:

Vivianne Schachtschneider

Beim **Jedermannslauf über 5 km** waren 115 Läufer im Ziel, 69 Männer und 46 Frauen (40 Prozent). Axel gewann den Lauf und die AK M50 in PB. Michael die M55. Dazu vier weitere Podestplätze. Amelie, Ghassan und Christina schafften Debüt

Axel Schneider: 17:48, **1. GW, 1. Mann, 1. M50** (von 4), **PB** (bisher 18:29)

Michael Schardt: 22:56, 23. GW, 23. Mann, **1. M55** (von 2)

Heike Greis: 23:47, 32. GW, 4. Frau, **2. W45** (von 7)

Ghassan Omayrat: 25:38, 45. GW, 37. Mann, 8. MHK (von 10), **Debüt**

Jonny Schachtschneider: 26:18, 54. GW, 42. Mann, **2. MSA** (von 3)

Amelie Kunkel: 26:59, 58. GW, 13. Frau, **2. WSB** (von 3), **Debüt**

Markus Brosam: 31:02, 83. GW, 56. Mann, 5. M30 (von 5)

Maik Hollwege: 32:28, 92. GW, 62. Mann, **3. M35** (von 3)

Christina Grawe: 33:58, 102. GW, 37. Frau, 4. WHK (von 5), **Debüt**

Der Lauf über **10 km** sah 314 Läufer im Ziel, davon 242 Männer und 72 Frauen (23 Prozent). Es kam zu 4 Podestplätzen in der AK, davon ein Sieg durch Heinz. Frank B. und Ertan erzielten PB; Wladimir schaffte Debüt, Axel und Michael S. liefen betreuend mit.

Frank Bartsch: 41:14, 8. GW, 8. Mann, **2. M35** (von 20), **PB** (bisher 41:24)

Heinz Reinmold: 43:20, 17. GW, 17. Mann, **1. M60** (von 14)

Felix Levold: 43:57, 20. GW, 19. Mann, 4. M40 (von 44)

Wladimir Karpenko: 47:27, 42. GW, 39. Mann, 4. MHK (von 14), **Debüt**

Axel Schneider: 47:28, 43. GW, 40. Mann, 6. M50 (von 42)

Norbert Schulte: 48:26, 57. GW, 53. Mann, 9. M50 (von 42)

Michael Schardt: 50:00, 83. GW, 77. Mann, 5. M55 (von 24)

Robert Sprenger: 50:34, 94. GW, 88. Mann, 23. M45 (von 59)

Heide Neeffe: 52:16, 123. GW, 10. Frau, **3. W50** (von 13)

Claudia Steffen: 52:49, 131. GW, 14. Frau, 6. W40 (von 16)

Sonja Kläner: 53:47, 144. GW, 18. Frau, **2. W35** (von 6)
Lars Wölk: 54:17, 154. GW, 136. Mann, 22. M50 (von 42)
Mike Hesse: 56:12, 181. GW, 159. Mann, 13. M55 (von 24)
Frank Steltenpohl: 57:48, 202. GW, 176. Mann, 36. M40 (von 44)
Roman Berg: 58:18, 206. GW, 179. Mann, 5. M30 (von 10)
Nils Riesenberg: 58:18, 207. GW, 180. Mann, 6. M30 (von 10)
Sascha Stolorz: 58:46, 214. GW, 185. Mann, 8. M30 (von 10)
Arno Backer: 59:41, 236. GW, 202. Mann, 20. M55 (von 24)
Ertan Aslan: 59:47, 238. GW, 204. Mann, 12. MHK (von 14), **PB** (bisher 1:00:30)
Melanie Sander-Berg: 59:55, 239. GW, 35. Frau, 4. W35 (von 6)
Andreas Koch: 1:00:08, 242. GW, 207. Mann, 41. M40 (von 44)
Reinhard Schulz: 1:01:58, 258. GW, 218. Mann, 12. M60 (von 13)
Sabine Stein: 1:02:05, 263 GW, 42. Frau, 10. W45 (von 16)
German Flitz: 1:02:42, 272. GW, 225. Mann, 13. M60 (von 149)

02.09.2011, Bad Zwischenahn, 9. IHK-Ausbildungslauf, 12065 Meter

Ins Ziel sind 794 Läufer gekommen, davon 597 Männer und 197 Frauen 24,8 Prozent. Das ist Teilnehmerrekord.
Vom SWO waren für eine Schule/Firma dabei:

Heike Greis: 58:21, 107. GW, 7. Frau, **PB** (bisher 58:58)
Robert Sprenger: 58:21, 108. GW, 101. Mann, **Debüt**
Michael Bamberger: 1:04:09, 224. GW, 210. Mann, **Debüt**

28.08.2011, Bremerhaven, 7. OSC Marathon, M, HM, 10km, 5km

Beim dem Lauf waren 296 Läufer im Ziel, davon 230 Männer 66 Frauen (22,3 Prozent). Vom SWO waren zwei Läufer dabei, wobei Olli Pacemaker für Louisa gemacht hat. Für beide war es das SWO-Debüt über HM, für Louisa auch deutliche neue Bestzeit.

Louisa Lübkemann: 1:53:34, 147. GW, 16. Frau, 4. WHK (von 15), **Debüt**

Olli Oltmanns: 1:53:35, 148. GW, 132. Mann, 13. M35 (von 24), **Debüt**

27./28.8.2011, Hamburg, 7. Jedermanns-Zehnkampf

Als erster SWOer nahm Ole am Zehnkampf teil. Wertung gab es in der MHK (bis 40 Jahre)

Ole Schröder: 2546p (1. Tag 1388p, 2. Tag 1156), 43. GW (von 67), 4. Neuling (von 9), **Debüt, Vereinsrekord** (bisher: niemand)

100m: 14,71s (219p), **PB** (bisher 14:88s)

Weit: 4,90m (363p), **PB** (bisher 4,85m)

Kugel: 7,55m (340p)

Hoch: 1,43m (338p), **PB** (bisher 1,30m)

400m, 1:10:49min (128p), **PB** (bisher 1:11:00min)

110m Hü: 22,13s (200p), **Debüt**

Diskus: 20,25m (277p), **PB** (bisher 17,94m)

Stab: 1,98m (136p), **Debüt**

Speer: 25,10m (231p)

1500m: 5:48min (314p), **Debüt**

27.08.2011, Sandkrug, 24. Deutsche Waldlaufmeisterschaft **der Justiz: 10km**

Am Start war vom SWO ...

Andreas Piepgras: 49:44, 34. GW (von 74), 33. Mann (von 63), **2. M55** (von 7)

26.08.2011, Holzhausen, 4. Citylauf, 10km

Es gingen 94 Läufer an den Start, davon 12 Frauen (12,7 Prozent). Einziger Starter für den SWO war ...

Daniel Witte: 36:37, 5. GW, 5. Mann, **3. MHK** (von 14)

26.08.2011, Barbel, 4. Hafenfestlauf, 10km, 5km, 350m, 1,8km

Mit genau 700 Finishern erreichte der Barbeler Hafenfestlauf bei der vierten Auflage zum 4. Mal einen neuen Teilnehmerrekord. Vom SWO waren 23 Läufer am Start, was einen Besitzpokal einbrachte und einen Essensgutschein für alle Dabeigewesenen. Rekordverdächtig auch die acht Bestzeiten für den SWO sowie drei AK-Siege und weitere Plazierungen auf dem Podest oder in den Top Ten. Axel lief auf Platz 3 der Männer. Nele legte einen Doppelstart hin.

Beim Bambini Lauf über **350 Meter** nahmen 152 Kinder teil, auch zwei vom SWO. Eine Zeitmessung und Platzierung gibt es nicht.

Nele Schröder: ohne Wertung

Jonte Schröder: ohne Wertung

Der Schülerlauf über **1,8 km** nahmen 78 Kinder teil

Nele Schröder:

Beim Jedermannslauf über **5km** finishten 150 Läufer, davon 91 Männer und 59 Frauen (39,3 %). Ole lief betreuend mit Luisa, die auch nicht vole Pulle lief. Bei den Schülerinnen gab es keine Differenzierung nach Altersklassen.

Thomas Brandt: 19:43, 5. GW, 5. Mann, **2. M40** (von 15), **PB** (bisher 21:28)

Luisa Levold: 25:17, 48. GW, 8. Frau, **2. WS** (von 8)

Ole Schröder: 25:18, 50. GW, 41. Mann, **3. M35** (von 7)

Andreas Koch: 28:57, 99. GW, 72. Mann, 13. M40 (von 15)

Beim Hauptlauf über **10 km** nahmen 281 Akteure teil, davon 236 Männer und 45 Frauen (16 Prozent !!) Als Pacemaker fungierten Michael, Manfred und Felix.

Axel Schneider: 37:11, **3. GW, 3. Mann, 1. M50** (von 41), **PB** (bisher 37:21)

Heinz Reinmold: 40:55, 9. GW, 9. Mann, **1. M60** (von 9), **PB** (bisher 42:17)

Felix Levold: 46:02, 51. GW, 49. Mann, 9. M40 (von 45)

Gerd Guhl: 47:52, 74. GW, 70. Mann, 15. M50 (von 41)

Bettina Schachtschneider: 49:11, 95. GW, 6. Frau, **2. W45** (von 13), **PB** (bisher 49:17)

Michael Schardt: 49:38, 103. GW, 95. Mann, 5. M55 (von 16)

Jonny Schachtschneider: 49:39, 105. GW, 97. Mann, **1. MS** (von 4), **PB** (bisher 52:12)

Frank Steltenpohl: 49:44, 108. GW, 100. Mann, 20. M40 (von 45), **PB** (bisher 50:09)

Mike Hesse: 50:36, 121. GW, 111. Mann, 6. M55 (von 16), **PB** (bisher 51:54)

Horst-Dieter Ogiewa: 50:37, 122. GW, 112. Mann, 7. M55 (von 16)

Lars Wölck: 51:46, 140. GW, 128. Mann, 23. M50 (von 41)

Kerstin von Hebel: 53:10, 159. GW, 14. Frau, **3. W30** (von 5), **PB** (bisher 53:14)

Manfred Lanfermann: 53:11, 160. GW, 146. Mann, 27. M50 (von 41)

Michael Bamberger: 56:06, 197. GW, 181. Mann, 10. M55 (von 16)

Arno Backer: 57:02, 204. GW, 186. Mann, 12. M55 (von 16)

Roman Berg: 57:07, 206. GW, 188. Mann, 8. M30 (von 12)

20.08.2011, Reykjavik, 28. Islandbank-Marathon, HM, 10km

Vom SWO nahmen drei Akteure teil, Michael im Marathon und Antje und Sabine im HM. Bemerkenswert ist, daß Sabine von 26 deutschen Frauen Rang zwei belegte und Antje Rang 7. Bemerkenswert ist aber auch, daß von 10.500 Läufern sage und schreibe 49,9 Prozent weiblich waren. Das bezieht sich nicht nur auf die kleinen Strecken, wenn der Frauenanteil deutlich höher liegt als in Deutschland. Denn über 10 km kamen die Isländer auf den sagenhaften Frauenanteil von 56,7 Prozent. Ebenso undenkbar in Deutschland: Im Halbmarathon waren 46,8 Prozent aller Finisher weiblich, und im Marathon fast exakt 30 Prozent. Davon ist der Anteil der jungen Frauen gleichfalls überdeutlich hoch, aber auch bei den Männern laufen viel eher junge die Langdistanz. Die Altersklassen fassen immer 10 Jahre zusammen, z. B. M50-59.

Michael Schardt: 4:12:34 (10km: 55:01; HM 2:00:34), 361. GW (von 595), 270. Mann (von 417), 52. M50 (von 90)

Sabine Schenk: 1:54:34 (10km: 54:50), 748. GW (von 1712), 186. Frau (von 790), 64. W40 (von 248), **2. Deutsche** (von 26)

Antje Lachmann: 2:08:35 (10km: 1:00:30), 1022. GW (von 1712), 247. Frau (von 790), 151. W40 (von 248)

20.08.2011, Schortens, 25. Jever Fun Lauf, 10 Meilen, 10km, 5km

Beim Jubiläumslauf in Schortens waren 11 SWOer vorangemeldet, aber Christian Willenbrink, Stefanie Henke und Frank Bartsch waren nicht am Start. Dafür hatten Heike Greis und Michael Bamberger nachgemeldet, so daß zehn SWOer dabei waren. Eine neue Bestzeit über 5km schaffte nur Sabrina Biondi. Einen AK-Sieg über 10 Meilen fuhr Heinz Reinmold ein; je zweite Plätze gab es für Heike Greis über 10 Meilen und Louisa Lübckemann über 10 km.

Heinz und Heike gaben ihr SWO-Debüt über 10 Meilen

Beim Hauptlauf über **10 Meilen** kamen 281. Läufer ins Ziel, 235 Männer und 46 Frauen (15,7 Prozent).

Heinz Reinmold: 1:10:00, 44. GW, 37. Mann, **1. M60** (von 10), **Debüt**

Heike Greis: 1:21:35, 147. GW, 10. Frau, **2. W45** (von 10), **Debüt**

Michael Bamberger: 1:28:40, 215. GW, 189. Mann, 12. M55 (von 17)

Frank Steltenpohl: 1:33:51, 250. GW, 217. Mann, 46. M40 (von 46)

Mike Hesse: 1:33:59, 254. GW, 220. Mann, 17. M55 (von 17)

Über zehn Kilometer waren 584 Finisher im Ziel, 417 Männer und 166 Frauen (28,4 Prozent). Olli lief betreuend mit Louisa

Norbert Schulte: 47:17, 97. GW, 90. Mann, 5. M50 (von 43)

Louisa Lübckemann: 52:58, 222. GW, 24. Frau, **2. W20** (von 24)

Olli Oltmanns: 52:58, 224. GW, 199. Mann, 12. M35 (von 37)

Claudia Steffen: 53:21, 234. GW, 27. Frau, 8. W40 (von 33)

Über fünf Kilometer sah man 536 Läufer im Ziel, davon 319 Männer und 217 Frauen (40,4 Prozent)

Sabrina Biondi: 32:34, 402. GW, 128. Frau, 9. W30 (von 30), **PB** (bisher 32:56)

14.08.2011, Thülsfelde, Triathlon, Olympische Distanz

Hier nahm Nils Riesenberg als einziger SWOer teil. Er hatte 1500 Meter zu schwimmen, 40 km Rad zu fahren und 10 km zu laufen. Er war rund 20 Minuten schneller als vier Wochen zuvor in Stuhr.

Nils Riesenberg: 2:32:16 (21:36, 80. GW / 1:20:24, 91 GW / 50:16, 72. GW), 89. GW (von 127), 8. M30 (von 10)

14.08.2011: Oldenburg-Kreyenbrück: 5x10km Staffel, ab 10 Uhr

Beim Straßenlauf starteten 21 Teams mit je fünf Läufern, also 105 Aktive, davon 80 Männer und 25 Frauen. Es gab 12 Männermannschaften, 6 Mixedteams, 2 Frauenteams, 1 Firmenstaffel.

SWO-Männer 1:

Gesamt: 3:14:19, **2. GW** (von 21), **2. Männer** (von 12), (38:50, Schnitt pro Läufer)

Axel Schneider: 37:46, 11. GW, 11. Mann, **1. M50** (von 9)

Axel Felsmann: 38:58, 16. GW, 16. Mann, 7. M40 (von 18)

Michael Ibelings: 42:05, 32. GW, 32. Mann, 5. M35 (von 11)

Sascha Jänicke: 40:12, 21. GW, 21. Mann, **2. M30** (von 5) **PB** (bisher 40:30), **Debüt** für SWO

Daniel Witte: 35:30, 3. GW, 3. Mann, 1. MHK (von 8), **PB** für SWO (bisher 35:57), **VR** (bisher DW 35:57)

SWO-Männer 2:

Gesamt: 3:32:05, 7. GW (von 21), 7. Männer (von 12), (42:20 Schnitt pro Läufer)

Heinz Reinmold: 42:17, 34. GW, 34. Mann, **1. M60** (von 4), **PB** für SWO (bisher 44:39)

Frank Bartsch: 41:32, 28. GW, 28. Mann, **3. M35** (von 11), **PB** für SWO (bisher 51:59)

Tim Ohlsen: 44:28, 53. GW, 48. Mann, 14. M40 (von 18), **Debüt**

Jan Malte Kunkel: 41:41, 30. GW, 30. Mann, **1. MJB** (von 3), **PB** (bisher 41:43)

Thomas Brandt: 42:07, 33. GW, 33. Mann, 11. M40 (von 18)

SWO-Mixed 1:

Gesamt: 3:50:11, 11. GW (von 21), **2. Mixed** (von 6), (46:00, Schnitt pro Läufer)

Stephan Baur: 42:42, 39. GW, 38. Mann, 6. MHK (von 8)

Ali Schachtschneider: 41:26, 27. GW, 27. Mann, 10. M40 (von 18) **PB** (bisher 42:43)

Christian Willenbrink: 43:40, 47. GW, 46. Mann, 13. M40 (von 18)

Heike Greis: 50:30, 81. GW, 12. Frau, **3. W40** (von 6)

Antje Lachmann: 51:53, 92. GW, 18. Frau, 5. W45 (von 5)

SWO-Mixed 2

Gesamt: 4:03:21, 15. GW (von 21), 4. Mixed (von 6) (48:50, Schnitt pro Läufer)

Manfred Lanfermann: 47:42, 68. GW, 61. Mann, 7. M50 (von 9), **PB** (bisher 48:29)

Michael Schardt: 46:46, 61. GW, 55. Mann, **1. M55** (von 3)

Peter Baur: 49:27, 74. GW, 66. Mann, **2. M55** (von 3)

Sonja Kläner: 50:07, 78. GW, 10. Frau, **3. W35** (von 4)

Bettina Schachtschneider: 49:19, 73. GW, 8. Frau, **2. W45** (von 5)

Staffel-Platzierung nach Ergebnis

Daniel Witte: 35:30

Axel Schneider: 37:46

Axel Felsmann: 38:58

Sascha Jänicke: 40:12

Ali Schachtschneider: 41:26

Frank Bartsch: 41:32

Jan Malte Kunkel: 41:41

Michael Ibelings: 42:05

Thomas Brandt: 42:07

Heinz Reinmold: 42:17

Stefan Baur: 42:42

Christian Willenbrink: 43:40

Tim Ohlsen: 44:28

Michael Schardt: 46:46

Manfred Lanfermann: 47:42

Bettina Schachtschneider: 49:19

Peter Baur: 49:27

Sonja Kläner: 50:07

Heike Greis: 50:30

Antje Lachmann: 51:53

13.08.2011, Köln, 5. Reebok Womensrun, 5km, 8km

Bei diesem Lauf nahm aus SWO-Gefilden nur teil

Kerstin von Hebel: 44:43, 391. GW (von 2061), 58. W30 (von 112)

12.08.2011, Delmenhorst, 2. Feriensportfest

Als einziger SWOer nahm **Remi Altenberg** im Diskuswurf (2kg) und Kugelstoßen (7,26kg) teil.

Diskus: 21,11m, 8. GW (von 9), **2. M30** (von 2), **VR** (bisher Ole Schröder, 17,94m)

Kugel: 7,01m, 6. GW (von 7), **2. M30** (von 2)

07.08.2011, Bevenstedt: 41. Marathon Rund um Wellen, M, HM, 11km

Beim ältesten niedersächsischen Marathon war ein SWO-Starter dabei. Er absolvierte die 11 km, die zur Hälfte crosscharakter hatten. (Ergebnis handgestoppt und vorläufig)

Michael Schardt: 55:05 (?), 19. GW (von 56), 15. Mann (von 46), **1. M55** (von 3)

05.08.2011, Esens, 1. Esenser Sparkassenlauf, 1km, 5km, 10km

Als einzige Läufer nahm Frank und Andreas in Esens teil. Die Streckenlänge war vermutlich 9,9km lt. Garmin

Frank Bartsch: 40:07, 23. GW (von 237), 22. Mann (von 189), 5. M35 (von 15)

Andreas Koch: 58:42, 205. GW (von 237), 171. Mann (von 189), 34. M40 (von 37)

30.07.2011, Bad Pyrmont, 23. Brunenlauf und 14. Classic-Landschaftsmarathon, M, HM, 10k, 5km, 0,4km

In Abstand von gut einer Stunde ging Michael sowohl über 5km als auch über HM an den Start. Höhenmeter gab es auf der Kurzdistanz 113 und beim HM 325. Es sprang eine AK-Platzierung heraus.

Michael Schardt: 25:25, 41. GW (von 136), 32. Mann (von 76), **2. M55** (von 6)

Michael Schardt: 1:57:39, 243. GW (von 384), 209. Mann (von 299), 15. M55 (von 33)

24.07.2011, Stuhr, 18. Silbersee-Triathlon, Olympische Distanz

Die Olympische Distanz besteht aus 1500m Schwimmen, 40km Radfahren und 10km laufen. Einziger SWOer in Stuhr war ...

Nils Riesenberg: 2:51:11 (30:16, 1:31:41, 49:09), 128. GW (von 153), 109. Mann (von 126), 13. M30 (von 15)

23.07.2011, Logabirum, 4. Spendenlauf, 5,3km

Vom SWO waren zwei Starter dabei und erfüllten einen guten Zweck. Für Michael war es der erste Start für den SWO nach der Teilnahme am Anfängerkurs. Für Sabrina wäre es die schnellste 5er Zeit, wenn die Strecke mit 5,3km nicht krumm wäre.

Michael Viertel: 29:35, 52. GW (von 99), 42. Mann (von 56), 7. M30 (von 7), **Debüt**

Sabrina Biondi: 33:06, 81. GW, 29. Frau (von 44), 4. W30 (von 7)

22.07.2011, Haren (Ems), 14. Citylauf, 10km

Einziger Starter über 10 km war ...

Michael Schardt: 45:42, 98. GW (von 298), 90. Mann (von 223), 6. M55 (von 22)

17.07.2011, Leutkirch, 41. Internationaler Allgäuer Volkslauf, 10km

Einziger Starter des SWO, aber bester Preuße war ...

Gerd Guhl: 51:42, 128. GW (von 203), 116. Mann (von 178), 21. M50 (von 25)

16.07.2011, Emstek, 19. Kirmeslauf, 5km, 10km

Mit sechs Läufern nahm der SWO in Emstek teil. Frank lief über 5km und anschließend als Pacemaker für Michael noch die 10 km. Es gab zwei AK-Siege und ein dritter Platz:

Beim **Hauptlauf über 10 km** kamen 135 Läufer ins Ziel, davon 117 Männer und 18 Frauen (magere 13 Prozent)

Heinz Reinmold: 44:39, 25. GW, 23. Mann, **1. M60** (von 4), **Debüt** (für SWO)

Michael Schardt: 45:53, 35. GW, 33. Mann, **1. M55** (von 5)

Frank Bartsch: 45:54, 36. GW, 34. Mann, 6. M35 (von 17), Pacemaker

Udo Schäfflein: 50:24, 77. GW, 73. Mann, 10. M35 (von 17)

Mike Hesse: 53:19, 99. GW, 92. Mann, 4. M55 (von 5)

Beim **Jedermannsrennen über 5km** waren 67 Finisher zu verzeichnen, 46 Männer und 21 Frauen (31 Prozent)

Frank Bartsch: 20:09, 13. GW, 13. Mann, 3. M35 (von 6)

Remi Altenberg: 27:45, 56. GW, 45. Mann, 4. M30 (von 4)

12.07.2011, Aalfeld, 7. Feriensportfest

Bei diesem Sportfest war Remi Altenberg als Kampfrichter tätig und versuchte sich auch im Speerwurf und Kugelstoßen. Mit der Kugel konnte er Ole den Vereinsrekord entreißen, beim Speer gelang das nicht.

Kugel (8kg): **Remi Altenberg**, 8:04m, **1. M30** (von 1), PB (bisher ?), VR (bisher Ole Schröder 7,68)

Speer (880g): **Remi Altenberg**, 22:41, **1. M30** (von 1), PB (bisher ?)

09.07.2011, Ihlow, 7. Fuchsienlauf, 5km, 10km

Nur zwei SWO-Starter waren beim Fuchsienlauf dabei, Michael über 10km, Andreas über 5km. Michael fuhr Platz 3 in M55 ein.

Michael Schardt: 46:35, 70. Gw (von 233), 66. Mann (175), **3. M55** (von 13)

Andreas Koch: 25:35, 129. GW (von 291), 101. Mann (von 148), 14. M40 (von 27)

09.07.2011, 31. Küstenkanallauf in Kampe, 11,0 km

In Kampe war wie letztes Jahr nur ein Läufer des SWO dabei:

Frank Bartsch: 48:11, 4. GW (von 39), 4. Mann (von 32), **1. M35** (von 5)

03.07.2011, Hamburg, 17. Hella Halbmarathon

Einzige Starterin des SWO mit PB war

Leonie von der Ohe: 1:44:05, 738. GW (von 4291), 61. Frau (von 1324), 22. WHK (von 426), **PB** (bisher 1:47:46)

02.07.2011, Rechtsupweg, 4. Döschkeloop, 10 km

Einziger Starter des SWO war ...

Frank Bartsch: 41:59, 6. GW (von 25), 6. Mann (von 25), 2. M35 (von 3)

02.07.2011, Wardenburg, 3. Sommerlauf, HM, 10k, 5km, 1,5km

In Wardenburg nahmen 33 Läufer des SWO teil. Es gab einen Gesamtsieg durch Erik im Kinderlauf, dazu AK-Siege von Axel und Luisa. Außerdem wurden 9 weitere AK-Platzierungen erreicht und 11 PB aufgestellt. Nur ein Debüt ist zu verzeichnen. Der Teampokal für die teilnehmerstärkste Mannschaft ging ebenso an den SWO wie die Teamwertung für 5km.

Bei Schülerlauf über **1,5 Kilometer** waren 73 Kinder im Ziel, davon 39 Jungs und 34 Mädchen. Schnellster aller

Kinder war Erik, der gleich bei seinem Debüt einen Gesamtsieg einfuhr, mit Streckenrekord sogar.

Erik Haucken: 5:35, 1. GW, 1. Junge, 1. MSC (von 13)

Nele Schröder: 8:03, 41. GW, 14. Mädchen, 5. WSD (von 13)

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** waren 118 Läufer im Ziel, davon 64 Männer und 54 Frauen. Vom SWO nahmen 6 Männer und 3 Frauen teil. Bei seinem Debüt lief Wladimir gleich die schnellste Zeit und auf Platz 3 der MHK. Ein AK-Sieg gab es von Luisa, sowie Plazierungen von Heide, Hubertus und Sabrina. Dazu gab es fünf Bestleistungen und den 1. Platz in der Mannschaft durch Luisa, Roman, Heide und Andreas.

Wladimir Karpenko: 21:47, 15. GW, 14. Mann, 3. MHK (von 9), **Debüt**

Luisa Levold: 23:44, 27. GW, 4. Frau, 1. WSC (von 3)

Roman Berg: 24:20, 33. GW, 28. Mann, 6. M30 (von 8), **PB** (bisher 27:50)

Heide Neefe: 24:53, 40. GW, 8. Frau, 2. W50 (von 4)

Andreas Koch: 25:05, 43. GW, 34. Mann, 6. M40 (von 7), **PB** (bisher 25:13)

Markus Brosam: 27:21, 57. GW, 42. Mann, 8. M30 (von 8), **PB** (bisher 28:28)

Hubertus Hecklinger: 27:57, 61. GW, 46. Mann, 3. M35 (von 7), **PB** (bisher 28:03)

Maik Hollweg: 29:51, 75. GW, 53. Mann, 5. M35 (von 7)

Sabrina Biondi: 32:54, 103. GW, 43. Frau, 3. W30 (von 3), **PB** (bisher 34:05)

Über die Strecke von **zehn Kilometer** gingen 258 ins Ziel, davon 197 Männer und 61 Frauen. Einen 4. Gesamtplatz, eine PB und 1. in M50 gab es für Axel; eine PB und einen 3. Platz in M35 für Olli. Außerdem gab es noch PB für Sabine und Norbert. Ray lief Pacemaker für 59 Minuten.

Axel Schneider: 37:21, 4. GW, 4. Mann, 1. M50 (von 32), **PB** (bisher 37:48)

Olli Oltmanns: 39:18, 14. GW, 14. Mann, 3. M35 (von 11), **PB** (bisher 51:46)

Thomas Brandt: 41:54, 30. GW, 30. Mann, 7. M40 (von 42)

Felix Levold: 42:47, 38. GW, 37. Mann, 11. M40 (von 42)

Norbert Schulte: 44:50, 57. GW, 56. Mann, 8. M50 (von 31), **PB** (bisher 44:59)

Ole Schröder: 47:06, 79. GW, 77. Mann, 7. M35 (von 11)

Sabine Schenk: 51:12, 130. GW, 11. Frau, 6. W40 (von 17)

Frank Steltenpohl: 51:53, 142. GW, 129. Mann, 32. M40 (von 42)

Mike Hesse: 51:55, 144. GW, 131. Mann, 7. M55 (von 12)

Melanie Sander-Berg: 53:54, 179. GW, 19. Frau, 4. W35 (von 8)

Sabine Stein: 56:48, 209. GW, 33. Frau, 6. W45 (von 15), **PB** (bisher 1:02:06)

Ray Brown: 58:28, 235. GW, 190. Mann, 30. M50 (von 31)

Beim Öffentliche **Halbmarathon** nahmen 122 Läufer erfolgreich teil, davon 95 Männer und 27 Frauen. Christian lief Pacemaker für 1:59. Manfred half Kerstin, nachdem diese niedergesunken war. Es gab vier Plazierungen durch Dieter, Andreas, Antje und Kerstin, dazu vier PB durch Ali, Andreas, Dieter und Michael B.

Ali Schachtschneider: 1:38:10, 22. GW, 21. Mann, 4. M40 (von 20), **PB** (bisher 1:48:59)

Friedhelm Schmidt: 1:42:42, 37. GW, 35. Mann, 4. M50 (von 14)

Horst-Dieter Ogieva: 1:43:20, 42. GW, 40. Mann, 2. M55 (von 13), **PB** (bisher 1:43:21)

Andreas Piegras: 1:43:25, 43. GW, 41. Mann, 3. M55 (von 13), **PB** (bisher 1:45:22)

Gerd Guhl: 1:46:44, 51. GW, 47. Mann, 7. M50 (von 14)

Michael Bamberger: 1:51:05, 68. GW, 61. Mann, 9. M55 (von 13), **PB** (bisher 1:55:42)

Antje Lachmann: 1:53:18, 73. GW, 9. Frau, 3. W45 (von 8)

Christian Willenbrink: 2:00:07, 92. GW, 79. Mann, 27. M45 (von 28)

Kerstin von Hebel: 2:09:19, 111. GW, 22. Frau, 2. W30 (von 3)

Manfred Lanfermann: 2:09:22, 112. GW, 90. Mann, 14. M50 (von 50)

01.07.2011, Friedrichsfehn, Schüler-Mehrkampf

Hier waren fünf SWO-Kids dabei, die teils Bestwerte in den Einzeldisziplinen und/oder im Dreikampf aufstellten. Marie und Luisa belegten im Dreikampf die beiden vorderen Plätze. Die Werte sind in folgender Reihenfolge angegeben: 50m Sprint, Weitsprung, Schlagball, Gesamtpunktzahl, Platzierung

W08 Vivianne Schachtschneider: 10,5s, 2,51m (**PB** - bisher 1,95m), 9,00m, 636p, 11. GW (von 39), **Debüt**

W09: Nele Schröder: 8,8s, 3,26m (**PB** - bisher 3,07m), 15,50m, 854p (**PB** - bisher 822), 8. GW (von 19)

W10: Marie Steffen: 8,8s, 3,81m, 29,00m, 1081p (**PB** - bisher 1074p), 1. GW (von 10)

W10: Luisa Levold: 8,6s, 3,24m, 22,50m, 954p, 2. GW (von 10)

W11: Franziska Look: 9,2s, 3,14m, 20,00m (**PB** - bisher 18,50m), 855p, 13. GW (von 16)

25.06. bis 2.7.2011, 10. EWE-Nordseelauf, 76,6 km, 8 Etappen an 9 Tagen

Bei diesem Lauf machen insgesamt 15 SWO-Läufer mit; Michael S. ist einziger Tourläufer, Daniel und Michel D. laufen je zwei Etappen, die anderen je eine. Daniel kommt zu zwei AK-Plazierungen (MHK) bei Etappe 4 und 5 (jeweils 2.), sowie Jonny und Karoline zu AK-Siegen bei Etappe 2 in MSA und WSB.

Ergebnisse der 1. Etappe, Norddeich, 10,8 km

Bei der ersten Etappe gab es 472 Finisher. Es waren darunter 286 Männer und 186 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 39,4 Prozent. Das spaltet sich auf in 152 Tagesläufer (102 Männer / 50 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen). Das bedeutet, daß 7 der insgesamt 327 Tourläufer erst gar nicht angetreten

oder bei der ersten Etappe nicht angekommen sind.

Michael Schardt: 48:07 (4:27), 83. GW (von 472), 75. Mann (von 286), 6. M55 (von 30)

Michel Douillard: 52:44 (4:53), 126. GW (von 472), 100. Mann (von 286), 13. M35 (von 26)

Ergebnisse der 2. Etappe, Juist, 6,3 km

Bei der zweiten Etappe gab es 502 Finisher. Es waren darunter 285 Männer und 217 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 43,2 Prozent. Das spaltet sich auf in 182 Tagesläufer (101 Männer / 81 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen). **Michael Schardt** 29:40 (4:42), 102. GW (von 502), 92. Mann (von 285), 8. M55 (von 31)

Jonny Schachtschneider: 32:49 (5:12), 174. GW, 138. Mann, **1. MSA** (von 1)

Antje Lachmann: 37:01 (5:52), 291. GW, 80. Frau, 12. W45 (von 39)

Heide Neefe: 37:02 (5:52), , 292. GW, 81. Frau, 12. W50 (von 31)

Kerstin von Hebel: 37:02 (5:52), , 293. GW, 82. Frau, 5. W30 (von 10)

Sabine Stein: 37:02 (5:52), , 294. GW, 83. Frau, 13. W45 (von 39)

Bettina Schachtschneider: 37:02 (5:52), , 295. GW, 84. Frau, 14. W45 (von 39)

Melanie Sander-Berg: 38:45 (6:09), 348. GW, 114. Frau, 11. W35 (von 17)

Sandra Ohlenbusch: 38:45 (6:09), 349. GW, 115. Frau, 26. W40 (von 42)

Markus Brosam: 39:18 (6:14), 374. GW, 249. Mann, 14. M30 (von 14)

Anja Lichy-Peichert: 39:58 (6:20), 391. GW, 139. Frau, 32. W40 (von 42)

Maria Burmeister: 41:58 (6:32), 429. GW, 167. Frau, 34. W40 (von 42)

Karoline Burmeister: 41:58 (6:32), 430. GW, 168. Frau, **1. WSB** (von 1)

Ergebnisse der 3. Etappe, Norderney, 6,7 km

Bei der dritten Etappe gab es 469 Finisher. Es waren darunter 261 Männer und 208 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 44,3 Prozent. Das spaltet sich auf in 149 Tagesläufer (77 Männer / 72 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen). **Michael Schardt:** 31:18 (4:40), 92. GW, 80. Mann, 9. M55 (von 34)

Ergebnisse der 4. Etappe, Dornumersiel, 12,0 km

Bei der vierten Etappe gab es 411 Finisher. Es waren darunter 229 Männer und 182 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 44,28 Prozent. Das spaltet sich auf in 91 Tagesläufer (45 Männer / 46 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen).

Daniel Witte: 45:22 (3:47), 7. GW, 7. Mann, **2. MHK** (von 7)

Michael Schardt: 1:01:31 (5:07), 86.. GW, 71. Mann, 9. M55 (von 24)

Ergebnisse der 5. Etappe, Benersiel, 13,4 km

Bei der fünften Etappe gab es 384 Finisher. Es waren darunter 221 Männer und 163 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 42,4 Prozent. Das spaltet sich auf in 64 Tagesläufer (37 Männer / 27 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen).

Daniel Witte: 55:52 (4:10), 7. GW, 7. Mann, **2. MHK** (von 5)

Michael Schardt: 1:12:27 (5:24), 81. GW, 69. Mann, 8. M55 (von 23)

Ergebnisse der 6. Etappe, Baltrum, 10,6 km

Bei der sechsten Etappe gab es 403 Finisher. Es waren darunter 222 Männer und 181 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 44,9 Prozent. Das spaltet sich auf in 83 Tagesläufer (38 Männer / 45 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen).

Michael Schardt: 50:50 (4:47), 70. GW, 60. Mann, 6. M55 (von 25)

Ergebnisse der 7. Etappe, Nordholz, 8,7 km

Bei der siebten Etappe gab es 401 Finisher. Es waren darunter 234 Männer und 167 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 41,6 Prozent. Das spaltet sich auf in 81 Tagesläufer (50 Männer / 31 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen).

Michael Schardt: 42:21 (4:52), 94. GW, 80. Mann, 10. M55 (von 31)

Ergebnisse der 8. Etappe, Cuxhaven, 8,0 km

Bei der achten Etappe gab es 458 Finisher. Es waren darunter 270 Männer und 188 Frauen. Damit war der Frauenanteil exakt 41,0 Prozent. Das spaltet sich auf in 138 Tagesläufer (86 Männer / 52 Frauen) und 320 Tourläufer (184 Männer / 136 Frauen).

Michael Schardt: 40:06 (5:00), 125. GW, 108. Mann, 10. M55 (von 29)

Michel Douillard: 40:35 (5:04), 139. GW, 116. Mann, 15. M35 (von 23)

Simone Stolle: 44:44 (5:35), 208. GW, 47. Frau, 5. W30 (von 13)

Endstand der Tourwertung nach 8 Etappen und 76,6 km

Die vom Veranstalter ursprünglich angegebenen 80 Gesamtkilometer durch die verkürzte 8. Etappe auf 76,6km korrigiert. Die einzelnen Etappen entsprechen nicht immer den exakt angekündigten Längen, insgesamt gleicht sich die Länge aber wieder aus.

In die Tourwertung gingen nach der ersten Etappe noch 184 Männer und 136 Frauen ein, zusammen also 320 Läufer. Der Frauenanteil betrug damit 42,5 Prozent, ein halbes Prozent mehr als 2010. Am Ende waren es noch 260 Läufer, die die gesamte Tour finishten. Es sind also 60 Läufer ausgefallen, 81,25 Prozent hielten durch, deutlich

mehr als 2010. Da waren es nur 76 Prozent gewesen. Von den 136 angetretenen Frauen haben 111 die Tour durchgestanden, also 81,6 Prozent. Von den 184 Männern haben 149 gefiniert, also 81,0 Prozent. Interessant ist auch ein Blick auf die Walker und Nordic-Walker. Da haben 52 Aktive die Tour angetreten (40 Frauen und 12 Männer), aber nur 25 haben sie auch durchstehen können.

In der Tourwertung stand **Michael** nach Etappe 1 auf Rang 83 in der GW und 75 bei den Männern und 6 in M55 (von 31). Am Ende konnte sich in der GW auf 62 vorarbeiten, bei den Männern auf 53; fiel aber auf Rang 8 in M55er ab (von 23). Im Vorjahr war Michael 4:47 im Kilometerschnitt gelaufen, bei deutlich besseren klimatischen Bedingungen, jetzt 4:54.

Michael Schardt: 6:16:16 (KM-Schnitt 4:54), 62. GW (von 320 angetretenen und 260 Finishern), 53. Mann (von 184/148), 5. M55 (von 31/23)

28.06.2011: Wilhelmshaven: Schülersportfest: 3-Kampf, 4-Kampf, 1000m, 880m

Von den 11 SWO Kids wurden insgesamt 15 persönliche Bestleistungen erzielt. Hinzu kommen zwei Siege durch Marie sowie vier weitere Plazierungen. Marie und Luisa haben erstmals einen Vierkampf bewältigt, und Maja und Cosima einen Dreikampf.

Dreikampf: 50m Sprint, Weitsprung, Schlagball ergibt Punktzahl

M07: Luca Levold: 9,66s, 2,99m, **PB** (bisher 2,79m), 25,00m, 664p, **2. GW** (von 5)

W09: Nele Schröder: 9,36s, 3,09m, **PB** (bisher 3,07m), 17,50m, 822p,

PB (bisher 816p), **3. GW** (von 10)

Maja Henning: 10,77s, 2,29m, 12,50m, 524p, 7. GW (von 10, **Debüt**)

Jule Hanken: 11,22s, **PB** (bisher 11,90s), 2,38m, **PB** (bisher 2,00m),

9,50m, 488p, **PB** (bisher 257), 8. GW (von 10)

Pia Freesemann: 10,97s, 1,83m, 12,00m, **PB** (bisher 5,00), 425p, 9. GW (von 10),

Debüt

W10: Marie Steffen: 8,69s, 3,65m, 27,00m, 1074p, **PB** (bisher 1064p), **1. GW** (von 8)

Luisa Levold: 8,83s, 3,44m, **PB** (bisher 3,19m), 21,00m, 962p, **PB** (bisher 881p),

4. GW (von 8)

Cosima Krüger: 8,74s, 3,45m, 14,00m, 877p, 5. GW (von 8), **Debüt**

Jitka Runge: 9,64s, **PB** (bisher 9,7s), 2,74m, 20,50m, **PB** (bisher 15,00m),

789p **PB** (bisher 665), 7. GW (von 8)

W11: Franziska Look: 9,27s, 3,40m, **PB** (bisher 3,07m), 18,50m,

PB (bisher 17,50m), 884p, **PB** (bisher 687), 12. (von 12)

W10/11: 5er-Mannschaft: 4586p, **2. GW** (von 2) (Marie, Luisa, Cosima, Jitka, Franzi)

Vierkampf: Zusätzlich Hochsprung

W10: Marie Steffen: 1,04m, 1278p, **1. GW** (von 1), **Debüt**

Luisa Levold: 0,92m, 1077p, **2. GW** (von 2), **Debüt**

26.06.2011, Trier: 28. Internationaler Stadtlauf, HM

Einziger SWO-Finisher im Halbmarathon war

Robert Bondzio: 1:52:40; 218 GW (von 474), 184. Mann (von 355), 24. M35 (von 40)

25.06.2011, Lönigen, 9. Remmers Hasetalmarathon, M, HM, 10km, 1,8km

In Lönigen war das Team des SWO auf drei der vier Strecken vertreten. Insgesamt nahmen 21 Läufer des Vereins daran teil. Es gab sieben PB, ein Debüt und zwei AK-Plazierungen. Beachtenswert vor allem der 1. Platz von Axel unter fast 100 M50ern im HM und die enorme Verbesserung von Jan Malte über 10km. Heide wurde im W50 Vizemeisterin.

Beim **Schülerlauf über 1,8 km** waren 390 Kinder ins Ziel gekommen, davon 233 Jungs und 157 Mädchen. Vom SWO gab ihr Debüt:

Amelie Kunkel: 8:57, 176. GW, 54. Mädchen, 16. WSB (von 31)

Beim Jedermannslauf **über zehn Kilometer** kam 464 Läufer ins Ziel, davon 297 Männer und 167 Frauen (36,3 Prozent). Erstmals lief Louisa mit und wurde von dem betreuend mitlaufenden Olli auf eine neue PB gezogen. Intern hatte Michael B. und Roman ihre Startnummern und Rennen getauscht (HM gegen 10er), so daß hinter Romans Name in der 10er Liste sich Michael verbirgt und umgekehrt. Michael lief über 10 km Bestzeit, genau wie Jan Malte und Kerstin. Einziger Podestplatz errang Heide in W50 (2.)

Jan Malte Kunkel: 41:43, 34. GW, 29. Mann, 4. MJB (von 8), **PB** (bisher 55:52)

Horst-Dieter Ogiewa: 46:55, 88. GW, 75. Mann, 4. M55 (von 20)

Michael Bamberger: 48:07, 108. GW, 94. Mann, 7. M55 (von 20), **PB** (bisher 53:16)

Heide Neefe: 51:00, 152. GW, 25. Frau, **2. W55** (von 14)

Sabine Schenk: 51:00, 153. GW, 26. Frau, 5. W40 (von 34)

Andreas Koch: 51:32, 166. GW, 138. Mann, 26. M40 (von 55)

Louisa Lübkemann: 51:46, 173. GW, 29. Frau, 5. W20 (von 31), **Debüt**

Olli Oltmanns: 51:46, 174. GW, 145. Mann, 14. M35 (von 33)

Kerstin von Hebel: 53:14, 200. GW, 34. Frau, 6. W30 (von 8), **PB** (bisher 53:53)

Beim Lauf über **Halbmarathon** kamen 795 Läufer ins Ziel, davon 609 Männer und 186 Frauen (23,4 Prozent). Axel lief in neuer PB auf Rang 1 in M50; ferner liefen Mike, Frank B. und Roman B. PB.

Axel Schneider: 1:21:52, 19. GW, 15. Mann, **1. M50** (von 94), **PB** (bisher 1:22:16)
Frank Bartsch: 1:32:22, 67. GW, 60. Mann, 12. M35 (von 74), **PB** (bisher 1:35:52)
Felix Levold: 1:34:30, 89. GW, 81. Mann, 18. M40 (von 129)
Gerd Guhl: 1:45:03, 266. GW, 247. Mann, 32. M50 (von 94)
Friedhelm Schmidt: 1:46:06, 280. GW, 261. Mann, 37. M50 (von 94)
Ole Schröder: 1:49:16, 348. GW, 323. Mann, 45. M35 (von 74)
Antje Lachmann: 1:52:47, 418. GW, 37. Frau, 12. W45 (von 39)
Manfred Lanfermann: 1:53:13, 429. GW, 390. Mann, 55. M50 (von 94)
Roman Berg: 1:53:22, 430. GW, 391. Mann, 23. M30 (von 31), **PB** (bisher 2:08:46)
Mike Hesse: 1:57:28, 515. GW, 458. Mann, 31. M55 (von 49), **PB** (bisher 2:00:29)
Frank Steltenpohl: 1:57:28, 516. GW, 459. Mann, 106. M40 (von 129)

24.06.2011, Bad Iburg, 8. Maltesterlauf, 10,2km

Bei diesem f kamen 104 Starter ins Ziel, davon 12 Frauen. Daniel siegte für den SWO mit neuem Streckenrekord. Es gab keine A-Wertung, nur eine nach Jugend und Erwachsene.

Daniel Witte: 35:57, **1. GW, 1. Mann** (von 92), Streckenrekord.

24.06.2011, Dangast, 9. Dangaster Deichlauf, 10km

Beim Lauf in Dangast nahmen 85 Läufer am Lauf über 10 km teil, davon 70 Männer und 15 Frauen (19 Prozent). Vom SWO waren acht Akteure dabei. Es gab einen Sieg bei den Frauen, sechs Podestplätze, ein Debüt und drei PB.

Ali Schachtschneider: 42:43, 13. GW, 13. Mann, 6. M40 (von 22), **PB** (bisher 45:58)

Christian Willenbrink: 42:50, 14. GW, 14. Mann, **3. M45** (von 13)

Nils Riesenberg: 43:04, 15. GW, 15. Mann, **1. M30** (von 2), **PB** (bisher 44:47)

Robert Sprenger: 47:00, 33. GW, 33. Mann, 9. M45 (von 13), **Debüt**

Heike Greis: 47:16, 35. GW, **1. Frau, 1. W45** (von 5)

Roman Berg: 49:35, 53. GW, 49. Mann, **2. M30** (von 2)

Melanie Sander-Berg: 53:39, 64. GW, 7. Frau, **1. W35** (von 3), **PB** (bisher 53:43)

Arno Backer: 55:01, 68. GW, 61. Mann, **2. M55** (von 4)

18.06.2011, Nordenham, 2. Citylauf, 3km, 5km, 10km

Beim 2. Nordenhamer Citylauf nahmen vom SWO 10 Läufer teil, einer über 3km, einer über 5km und acht über 10km. Das teilt sich in zwei Frauen und acht Männer ein. Einzig das Ergebnis über 3km stimmt. Unser Teilnehmer über 5km wurde nicht erfaßt, genau wie einer über 10km. Vier SWOer liefen aufgrund von Falscheinweisungen bis zu 2,5km weniger als nötig, drei andere hatten die Strecke zwar exakt absolviert, aber deren Zeit aus dem Ergebnistableau weicht teils erheblich von der eigenen Stoppung ab.

Beim Lauf über **zehn Kilometer** sind offiziell 76 Läufer erfaßt, davon 17 Frauen

Daniel Witte: 35:16 handgestoppt; 35:56 offiziell, 2. GW, 2. Mann, 1. MHK, Strecke korrekt absolviert

Olli Oltmanns: 38:03 handgestoppt für 9,6km; 38:03 offiziell, fehlgeleitet, vermutlich 400m zu wenig absolviert

Frank Bartsch: 41:31 handgestoppt; 42:11 offiziell, vermutlich korrekte Streckenlänge gelaufen

Michael Ibelings: 42:31 handgestoppt; 43:00 offiziell, vermutlich wenig mehr als 10 km gelaufen

Michael Bamberger: 47:32 handgestoppt für ca. 9,7km; offiziell nicht erfaßt; vermutlich einige hundert Meter zu wenig gelaufen

Heike Greis: ca. 48:00 handgestoppt für ca. 9,8 km; 49:23 offiziell; vermutlich 300 m zu wenig gelaufen.

Jonny Schachtschneider: keine Handstoppung, 42:57 offiziell für vermutlich 7,8 bis 8,0 km; fehlgeleitet

Bettina Schachtschneider: keine Handstoppung, 42:59 offiziell für vermutlich 7,8 bis 8,0 km; fehlgeleitet

Über **fünf Kilometer** sind 72 Läufer erfaßt, nicht aber

Andreas Koch: 25:27 handgestopp für 5,0 km, offiziell nicht erfaßt; fehlgeleitet, nach ca. 32 Min. über Ziellinie gelaufen

Der Lauf über **drei Kilometer** (Strecke 3,3 bis 3,4 km)

Michael Schardt: 15:11, 3. GW (von 30), 3. Mann (von 24), 1. M55 (von 1), **Debüt**

12.06.2011, Geiranger (Norwegen), 16. Berglauf "Vom Fjord zum Gipfel", HM

An diesem Berglauf nahmen erstmals zwei Läufer vom SWO teil. Es sind auf einem knappen HM-Kurs (ca. 20,6km) gut 1500 Höhenmeter zu überwinden. Von 207 gestarteten Läufern kamen nur 171 ins Ziel, davon 139 Männer und 32 Frauen (18,8 Prozent). Bei den Frauen kamen von 35 gestarteten 32 ins Ziel, von 172 Männern nur 139. Damit ist die Abbrecher bei den Frauen 8,5 Prozent, bei den Männern stolze 19,1 Prozent.

Michael Schardt, 2:43:05, 140. GW (von 171), 120. Mann (von 139), 8. M55 (von 11)

Friedhelm Schmidt, 3:01:58, 160. GW (von 171), 131. Mann (von 139), 9. M50 (von 9)

11.06.2011, Wildeshausen, 16. Abendlauf, 12,5 km

Vom SWO war dabei ...

Mike Hesse: 1:09:05, 56. GW (von 81), 47. Mann (von 61), 5. M55 (von 6)

10.06.2011, Marienhaf, 28. Abendlauf, HM, 10km, 5km

Bei diesem Lauf waren drei SWOer dabei, Heike über HM, Norbert und Wolle über 10km.

Heike Greis: 1:46:23, 28. GW (von 48), **3. Frau** (von 6), **3. W45** (von 4)

Norbert Schulte: 44:59, 37. GW (von 121), 33. Mann (von 86), 9. M50 (von 22), **PB** (bisher 46:58)

Wolle Greis: 51:07, 80. GW (von 121), 68. Mann (von 86), 19. M50 (von 22)

08.06.2011, Hannover, 11. Behördenstaffelmarathon, 7X6,025 km=42,195 Gesamtkilometer

Bei diese Wettbewerb nahmen 6 SWOer für zwei Oldenburger Justizbehörden teil, bei dem sieben Läufer ein Team bilden und mindestens eine Frau dabei sein muß. Insgesamt finishten 1232 Läufer, davon 913 Männer und 319 Frauen (25,9 Prozent)

1) Oldenburger Staatsanwaltschaft, 3:18:21, Platz 53 von 176 Teams

Andreas Piepgras: 27:35, 424. GW, 391. Mann

Sonja Kläner: 29:54, 726 GW, 78. Frau

Oldenburger Landgericht, 3:24:25, 79. Team von 176

Christian Willenbrink: 26:13, 250. GW, 235. Mann

Robert Bonzdio: 27:47, 458. GW, 423. Mann

Judith Hilker: 30:51, 831. GW, 111. Frau

Marja Hempel: 33:03, 1019. GW, 190. Frau

05.06.2011, Eversten, 11. Brunnenlauf, 10km, 6,3km, 2,4 km

Beim Everstener Brunnenlauf nahmen 58 Akteure des SWO teil, davon 21 Frauen und Mädchen. Einige hatten den Verein nicht angegeben oder liefen für ihre Schulen, so daß 15 SWOer nicht im offiziellen Tableau erkennbar sind. Bei der extremen Hitze blieben Bestleistungen nahezu aus, zwei gab es aber dennoch. Ferner sind einige Debüts und viele AK-Plätze zu verzeichnen.

Im **Hauptlauf über 10 km** nahmen 598 Läufer teil. Männer waren 446 im Ziel, Frauen 152. Das ist etwas mehr als ein Viertel (25,4%). Vom SWO finishten 33 Läufer, davon nur 7 Frauen. Bestzeiten gab es durch Michael B. und Jonas; Debüts durch Malte, Andreas G., Ulli und Ralph. AK-Siege errangen Axel (M50) und Antonio (MSC), einen zweiten Platz erreichte Malte (MJB) sowie dritte Ränge durch Sandra (WHK), Ralph (M30), Heide (W50) und Jonathan (MSA). Axel wurde Gesamtsechster; Ulli wurde fälschlich als Läuferin gewertet. Das korrigiert unsere Liste stillschweigend.

Axel Schneider: 38:02, 6. GW, 6. Mann, **1. M50** (von 67)

Ralph Obalski: 40:43, 20. GW, 19. Mann, **3. M30** (von 44), **Debüt**

Michael Ibelings: 42:36, 30. GW, 29. Mann, 6. M35 (von 33)

Jonas Schulz: 43:13, 35. GW, 34. Mann, 5. MHK (von 36), **PB** (bisher 43:58)

Thomas Brandt: 44:06, 46. GW, 44. Mann, 8. M40 (von 86)

Jan Malte Kunkel: 45:52, 70. GW, 67. Mann, **2. MJB** (von 5), **Debüt**

Ali Schachtschneider: 47:12, 97. GW, 91. Mann, 19. M40 (von 86)

Norbert Schulte: 48:36, 123. GW, 114. Mann, 13. M50 (von 67)

Ulli Schachtschneider: 51:29, 199. GW, 186. Mann, 47. M45 (von 95), **Debüt**

Felix Levold: 51:38, 200. GW, 187. Mann, 42. M40 (von 86)

Nils Riesenberg: 51:51, 210. GW, 196. Mann, 13. M30 (von 44)

Gerd Guhl: 52:00, 219. GW, 203. Mann, 28. M50 (von 67)

Peter Baur: 52:09, 224. GW, 108. Mann, 8. M55 (von 37)

Michael Bamberger: 53:16, 253. GW, 231. Mann, 12. M55 (von 37), **PB** (bisher 53:47)

Sandra Janssen: 53:21, 255. GW, 23. Frau, **3. WHK** (von 21)

Bettina Schachtschneider: 53:47, 267. GW, 28. Frau, 6. W45 (von 31)

Heide Neefe: 54:33, 288. GW, 34. Frau, **3. W50** (von 15)

Andreas Gärtner-Kunkel: 55:05, 304. GW, 266. Mann, 42. M50 (von 67), **Debüt**

Jonathan Schachtschneider: 55:28, 318. GW, 277. Mann, **3. MSA** (von 7)

Claudia Steffen: 55:32, 322. GW, 41. Frau, 10. W40 (von 34)

Andreas Koch: 56:20, 340. GW, 297. Mann, 67. M40 (von 86)

Antonio Sander: 56:45, 355. GW, 310. Mann, **1. MSC** (von 1)

Roman Berg: 56:50, 359. GW, 314. Mann, 24. M30 (von 44)

Manfred Lanfermann: 57:23, 376. GW, 328. Mann, 49. M50 (von 67)

Frank Steltenpohl: 58:37, 400. GW, 347. Mann, 75. M40 (von 86)

Jürgen Dannemann: 58:50, 405. GW, 351. Mann, 51. M50 (von 67)

Sascha Stolorz: 59:56, 434. GW, 369. Mann, 28. M30 (von 44)

Gunnar Kieck: 1:00:01, 437. GW, 372. Mann, 31. M35 (von 33)

Sonja Kläner: 1:00:19, 445. GW, 70. Frau, 6. W35 (von 15)

Mike Hesse: 1:00:24, 447. GW, 377. Mann, 30. M55 (von 37)

Reinhard Schulz: 1:02:19, 491. GW, 404. Mann, 14. M60 (von 17)

Melanie Sander-Berg: 1:02:41, 495. GW, 90. Frau, 10. W35 (von 15)

Ruth Ense: 1:03:35, 504. GW, 96. Frau, 12. W35 (von 15)

Über **6,3 km Jedermannslauf** gab es zunächst eine getrennte Wertung für Firmen, Schulen und für den Schnupperlauf, die aber am 7.6. aus dem Netz entfernt wurde und durch eine Gesamtliste ersetzt wurde. Insgesamt nahmen 406 Läufer über 6,3 km teil, davon 267 Männer und 139 Frauen (34 Prozent). Aufgeteilt Vom SWO nahmen 12 Läufer teil. Dabei gab es einen **Altersklassensieg** durch Werner und beim SWO-Debüt einen 3. Rang in W40 für Anja. Einen schönen 14. Gesamtrang gab es für Sascha. Weitere Debüts gaben Claudia und Ghassan. Axel betreute fünf Läufer der Gemeinnützigen Werkstätten.

Sascha Sanders: 26:19, 14. GW, 13. Mann, 4. M30 (von 17)
Werner Lippert: 28:19, 39. GW, 37. Mann, 1. M60 (von 5)
Uwe Stein: 31:30, 92. GW, 81. Mann, 11. M45 (von 37)
Anja Eilers: 32:20, 106. GW, 14. Frau, 3. W40 (von 17)
Ertan Arslan: 38:08, 241. GW, 196. Mann, 29. MHK (von 39)
Sabine Stein: 38:30, 249. GW, 48. Frau, 7. W45 (von 16)
Hubertus Hecklinger: 41:57, 321. GW, 239. Mann, 10. M35 (von 14)
Maik Hollwege: 42:51, 325. GW, 243. Mann, 11. M35 (von 14)
Ghassan Ornyrad: 44:31, 350. GW, 253. Mann, 36. MHK (von 39)
Axel Schneider: 44:32, 351. GW, 254. Mann, 23. M50 (von 27)
Sabrina Biondi: 44:58, 355. GW, 100. Frau, 10 W30 (von 13)
Claudia Schachtschneider: 51:29, 396. GW, 132. Frau, 16. W45 (von 16)

Der Schülerlauf über **2,4 km** der **5. bis 8.-Klasse** sah 362 Finisher, davon 160 Mädchen und 202 Jungs. Die Altersklassen erstreckt sich vom 10- bis 16jährigen, also von Jugend B bis Schüler C. Vom SWO nahmen vier Kinder teil und starteten teils für ihre Schulen. Luisa war schnellste aller 13 SWO-Kids (siehe auch K11/2 und 3/4) und holte als einzige einen Podestplatz

Luisa Levold: 10:43, 36. GW, 3. WSC (von 26)
Femke Luers: 13:15, 154. GW, 31. WSB (von 103)
Alina Wittstock: 14:37, 217. GW, 33. WSC (von 26)
Jacques Eilers: 15:32, 251. GW, 46. MSC (von 56)

Der Schülerlauf über **2,4 km** der **3. und 4.-Klasse** sah 384 Finisher, davon 199 Mädchen und 185 Jungs, alle in der weiblichen oder männlichen C- oder D-Klasse gewertet. Vom SWO nahmen vier Kinder teil und starteten teils für ihre Schulen.

Marie Steffen: 11:39, 59. GW, 10. WSC (von 129)
Jitka Runge: 12:26, 100. GW, 21. WSC (von 129)
Franziska Look: 12:35, 108. GW, 26. WSC (von 129)
Zoe Gabbert: 17:58, 337. GW, 101. WSC (von 129)

Der Schülerlauf über **2,4 km** der **1. und 2.-Klasse** sah 428 Finisher, davon 209 Mädchen und 219 Jungs, alle in der weiblichen oder männlichen D-Klasse zugehörig, obwohl teils noch E-Schüler wie etwa Luca. Vom SWO nahmen fünf Kinder teil und starteten teils für ihre Schulen.

Felix Wittstock: 13:37, 101. GW, 75. MSD (von 219)
Luca Levold: 13:59, 119. GW, 90. MSD (von 219)
Noel Eilers: 15:02, 178. GW, 128. MSD (von 219)
Vivianne Schachtschneider: 16:55, 302. GW, 119. WSD (von 209)
Greta Luers: 17:01, 313. GW, 127. WSD (von 209)

05.06.2011, Potsdam, 8. Pro Potsdamer Schläslerlauf, HM

Vier Starter vom SWO waren in Potsdam über HM unterwegs. Insgesamt kamen 2275 Läufer ins Ziel, davon 628 Frauen (27,6 Prozent) und 1647 Männer.

Robert Bondzio, 2:03:55, 996. GW, 861. Mann, 121. M35 (von 204)
Silke Meyer, 2:09:58, 1279. GW, 208. Frau, 30. W35 (von 75) **Debüt** für SWO
Martina Miertsch, 2:10:48, 1319. GW, 218. Frau, 28. W30 (von 85)
Judith Hilker, 2:10:48, 1321. GW, 219. Frau, 29. W30 (von 85)

04.06.2011, Salzkotten, 4. Klingenthal-Marathon, HM

Bei diesem Lauf im Paderborner Land lief Felix in die HM-Wertung. Ursprünglich war sein Plan, den Marathon zu laufen. Doch es war zu heiß. Entsprechend ist die Zeit zu sehen. In die HM-Wertung kamen 327 Läufer, davon 72 Frauen und 255 Männer.

Felix Levold: 105. GW, 96. Mann, 20 M40 (von 48)

04.06.2011, Schortens, Regionsmeisterschaft D-Schüler Dreikampf

Bei der Regionsmeisterschaft der D-Schüler waren je ein Junge und ein Mädchen vom SWO dabei. Es kam zu vier PB durch Luca und zwei PB durch Nele. Dazu drei Podestplätze durch Lucka. Insgesamt hatten 33 Mädchen und neun Jungs teilgenommen, nicht alle an jedem Wettbewerb.

Luca Levold

50m: Vorlauf 9,8s 1. (von 3); qualifiziert für Endlauf **PB** (bisher 9,98s)
Endlauf: 9,2s **3. GW** (von 3); **Vizemeister** Region (ein Teilnehmer außer Wertung), **PB** (bisher 9,8s)

Weitsprung: 2,79m; 4. GW (von 7), **PB** (bisher 2,52m)

Schlagball: 25,00m, **2. GW** (von 6), **Vizemeister** der Region, **PB** (bisher 23,50m)

1000m: 4:43,9min., **3. GW** (von 3), **Bronzemedaille** Region, **Debüt**

Nele Schröder:

50m: Vorlauf, 8,8s, 2. (von 4) (nicht qualifiziert), **PB** (bisher 9,5s)

Weitsprung: 3,03m, 14. GW (von 32)

Schlagball: 16,50m, 13. GW (von 29)

800m: 3:34,4min, 13. GW (von 17), **PB** (bisher 3:39min.)

04.06.2011, Emden, 28 Matjeslauf, 1,5km, 10km

Beim Emdener Matjeslauf waren zwei SWOer am Start. Heike über 10km, Marthe über 1,5km. Dieses Rennen fand ohne Jungs statt.

Heike Greis: 49:17, 163. GW (von 398), 15. Frau (von 76), 5. W45 (von 16)

Marthe Greis: 8:57, 101. Mädchen W07/08 (von 166)

02.06.2011, Wülfrath, 6. Schweinelauf, 10,87 km

Bei diesem Lauf nahmen 168 Läufer teil, auch eine Läuferin vom SWO

Kerstin von Hebel: 1:00:54 (Km/Schnitt 5:36), 107. GW (von 168), 17. Frau (von 42),

2. W30 (von 5)

28.05.2011, Großenkneten, 4. 10-Meilenlauf, 10M, 10km, 5km, 2km, 1km

Bei der vierten Auflage erlebte der neu konzipierte Lauf einen neuen Teilnehmerrekord mit 535 Läufern. Mit 27 Akteuren war der SWO, abgesehen vom Veranstalter, teilnehmerstärkster Verein. Es kam zum Sieg in der Frauenmannschaftswertung über 10km sowie zu fünf PB über 10 Kilometer, einer PB über 10 Meilen sowie einem Debüt über 5km und drei über 10 Meilen. Zudem belegte Luisa in der GW einen 3. Platz. Außerdem gab es 2 AK-Siege, 5 zweite und zwei dritte Plätze.

1. MANNSCHAFTSWERTUNG

Im Lauf über 10km und 10 Meilen gab es zusätzlich zur Einzelwertung auch eine Mannschaftswertung. Drei SWO-Teams kamen über 10km in die Wertung, zwei über 10 Meilen. Die Frauen kamen über 10 km zu einem Sieg, obwohl die schnellste SWOerin aufgrund eines Meßfehlers gar nicht erfaßt wurde (Antje Lachmann). Bei den Männern wurde der 2. schnellste Mann (Christian Willenbrink) nicht erfaßt. Beides hätte aber an den Plazierungen nichts geändert.

3x10km:

1. SWO-Frauen: 2:33:51, **1. GW** (von 3): (Bettina Schachtschneider, Heide Neefe, Melanie Sander-Berg)

1. SWO-Männer: 2:20:16, 6. GW (von 13): (Felix Levold, Ole Schröder, Michael Schardt)

2. SWO-Männer: 2:30:23, 9. GW (von 13): (Roman Berg, Michel Douillard, Frank Steltenpohl)

3x10 Meilen:

1. SWO-Männer: 3:48:35, 6. GW (von 13): (Thomas Brandt, Horst-Dieter Ogiewa, Friedhelm Schmidt)

2. SWO-Männer: 4:12:56, 13. GW (von 13): (Michael Bamberger, Manfred Lanfermann, Mike Hesse)

2. EINZELWERTUNG

Beim Lauf über **1000 Meter** waren 78 Kinder unterwegs, 33 Jungs und 45 Mädchen. Drei Kids vom SWO liefen mit **Lasse Ostendorf:** 4:24, 8. GW, 7. Junge, 6. MSD (von 17), **PB** (bisher 5:32)

Luca Levold: 4:52, 17. GW, 12. Junge, 4. MSE (von 15)

Nele Schröder: 5:33, 42. GW, 22. Mädchen, 17. WSD (von 23)

Beim Lauf über **2000 Meter** waren 28 Kinder unterwegs, 12 Mädchen und 16 Jungs. Ein Junge kam vom SWO

Mika Ostendorf: 8:25, 5. GW, 4. Junge, **3. MSC** (von 10)

Beim **Jedermannslauf über 5km** waren 72 Läufer dabei, 34 Frauen und 38 Männer. Ein gemischtes Quartett des SWO erlief zwei PB (Luisa, Simone) und ein Debüt (Gerd). Es gab nur eine MHK und WHK, sowie differenziertere Jugendwertungen. Luisa wurde als C-Schülerin in WSB gewertet. Sie wurde in dieser Klasse erste; Simone kam auf Rang 2.

Luisa Levold: 23:16, 15. GW, **3. Frau, 1. WSB** (von 5), **PB** (bisher 23:19)

Gerd Guhl: 23:17, 16. GW, 13. Mann, 7. MHK (von 22), **Debüt**

Simone Stolle: 24:02, 21. GW, 6. Frau, **2. WHK** (von 21), **PB** eingestellt

Remigius Altenberg: 24:50, 26. GW, 17. Mann, 9. MHK (von 22)

Den vermessenen Lauf über **10 Kilometer** sah 193 Finisher, davon 148 Männer und 45 Frauen (23,3 Prozent). Vom SWO waren 13 Läufer angetreten, davon erliefen fünf PB. Ferner gab es einen AK-Sieg und fünf 2. Plätze. Ole und Michael S. liefen betreuend mit.

Felix Levold: 41:56, 14. GW, 12. Mann, 4. M40 (von 24)

Christian Willenbrink: 44:39, 26. GW, 24. Mann, 7. M45 (von 25)

Antje Lachmann: 49:04, 52. GW, 6. Frau, **1. W45** (von 12), **PB** (bisher 50:31)

Ole Schröder: 49:05, 54. GW, 48. Mann, 7. M35 (von 10)

Michael Schardt: 49:15, 57. GW, 51. Mann, **2. M55** (von 6)

Roman Berg: 49:15, 58. GW, 52. Mann, 7. M30 (von 9), **PB** (bisher 53:09)

Bettina Schachtschneider: 49:17, 61. GW, 7. Frau, **2. W45** (von 12), **PB** (bisher 51:25)

Michel Douillard: 49:39, 65. GW, 57. Mann, 9. M35 (von 10), **PB** (bisher 50:56)

Heide Neefe: 50:51, 70. GW, 9. Frau, **2. W50** (von 7)

Frank Steltenpohl: 51:29, 75. GW, 65. Mann, 15. M40 (von 24)

Andreas Koch: 52:29, 82. GW, 72. Mann, 18. M40 (von 24)

Melanie Sander-Berg: 53:43, 92. GW, 13. Frau, **2. W35** (von 5), **PB** (bisher 54:05)

Maria Burmeister: 55:43, 114. GW, 20. Frau, 4. W40 (von 6)

Sechs SWO-Männer vertraten den Bürgerbusch über **10 Meilen**. Insgesamt waren 207 Läufer ins Ziel gekommen,

141 Männer und 46 Frauen (22,2 Prozent). Es gab drei SWO-Debüts und einen 3. Rang in der AK-Wertung

Thomas Brandt: 1:12:26, 34. GW, 33. Mann, 11. M40 (von 41)

Horst-Dieter Ogiewa: 1:16:34, 58. GW, 57. Mann, **3. M55** (von 16), **Debüt**

Friedhelm Schmidt: 1:19:35, 85. GW, 81. Mann, 12. M50 (von 26)

Michael Bamberger: 1:22:27, 102. GW, 95. Mann, 8. M55 (von 16), **Debüt**

Manfred Lanfermann: 1:23:58, 122. GW, 110. Mann, 22. M50 (von 26), **Debüt**

Mike Hesse: 1:26:31, 140. GW, 123. Mann, 10. M55 (von 16), **Debüt**

22.05.2011, Hamburg, 25. Haspa-Marathon

Mit dammbruchartigen Rückgängen hatte der Hamburgmarathon dieses Jahr zu kämpfen. Nur 11.187 Läufer kamen ins Ziel. Über 3000. Starter weniger als letztes Jahr. Der Frauenanteil war mit gut 25 Prozent sehr hoch. (2271 Frauen/8916 Männer) Vom SWO waren von zehn angetretenen Läufern acht ins Ziel gekommen. Felix Levold und Dirk Hanneken brachen das Rennen bei km 25 ab. Hierdurch gab es auch eine Mannschaftsgesamtwertung (Axel, Andreas, Michael) nach den drei besten Zeiten und eine für M55 (Andreas, Michael, Werner). **Axel** und **Nils** liefen Bestzeit, **Andreas** schaffte das Debüt, die **M55-Mannschaft wurde Deutscher Vizemeister**. Für den Hamburgmarathon wird die Nettozeit gewertet, für die DM die Bruttozeit, für die DM-Mannschaft aber wieder die Nettozeit. Werner wurde in der Marathonwertung in M60 gewertet, für die DM aber als M55er, da er für dieses Team auch in der Mannschaft gemeldet war.

HAMBURG-MARATHON (Nettozeit)

Axel Schneider, 2:55:11, 239. GW, 219. Mann, 14. M50 (von 1182), **PB** (bisher 2:57:16) 1. Hälfte 1:25:30; 2. Hälfte 1:29:41

Paul Döbber, 3:48:52, 3122. GW, 2828. Mann, 141. M55 (von 605)

1. Hälfte 1:49:59; 2. Hälfte 1:58:53

Andreas Piepgras, 3:57:49, 4096. GW, 3663 Mann, 183. M55 (von 605), **Debüt**

1. Hälfte 1:54:52; 2. Hälfte 2:02:57

Michael Schardt, 4:20:18, 6408. GW, 5508. Mann, 307. M55 (von 605)

1. Hälfte 1:57:54; 2. Hälfte 2:22:24

Nils Riesenber, 4:24:14, 6833. GW, 5829. Mann, 650. M30 (von 937), **PB** (bisher 4:32:30), 1. Hälfte 2:01:12; 2. Hälfte 2:23:02

Werner Lippert, 4:35:15, 7931. GW, 6646. Mann, 172. M60 (von 298)

1. Hälfte 1:56:39; 2. Hälfte 2:38:36

Ole Schröder, 4:37:30, 8109. GW, 6773. Mann, 886. M35 (von 1099)

1. Hälfte 1:58:38; 2. Hälfte 2:38:52

Germán Flitz, 5:12:34, 10.269 GW, 8281. Mann, 253. M60 (von 298)

1. Hälfte 2:23:07; 2. Hälfte 2:49:27, Schnellster Deutsch-Chilene :-)

DEUTSCHE MARATHONMEISTERSCHAFT (Bruttozeit) Innerhalb der Deutschen Meisterschaft waren 659 Läufer ins Ziel gekommen (498M/161F=24,4%). Vom SWO waren nach dem Ausfall von Dirk noch Axel, Andreas, Michael, Werner und Ole in der Wertung der DM.

Axel Schneider, 2:55:18, 144. GW, 137. Mann, 11. M50 (von 59)

Andreas Piepgras, 3:58:12, 545. GW, 319 Mann, 38. M55 (von 49)

Michael Schardt, 4:20:40, 604. GW, 465. Mann, 44. M55 (von 49)

Werner Lippert, 4:35:38, 643. GW, 476. Mann, 49. M55 (von 49)

Ole Schröder, 4:37:53, 646. GW, 479. Mann, 44. M35 (von 44)

DEUTSCHE-MARATHON-MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT (Netto)

SWO (Axel, Andreas, Michael), 11:13:18, 86. GW (von 104), 72. Männer (von 85)

SWO M55 (Andreas, Michael, Werner) 12:53:22, **2. GW** (von 2) = **DM-Vize**

22.05.2011, Rastede, Staffelrennen, 3x5km, 6x1,7km

Beim Staffellauf in Rastede gingen zwei SWO-Teams über 3x5km an den Start und eins über 6x1,7km. Dabei gewann das Frauenteam über 3x5km das Rennen. Beim 6x1,7km Rennen war Familie Koch am Start; jeder lief 2 mal. Sybille und Nikolas gaben dabei ihr SWO-Debüt; Über 5km gab Gunnar sein Debüt, und Manfred Meyer schaffte Bestzeit.

SWO1 (3x5km) 1:16:37, 10. GW (von 24), **1. Frauenteam** (von 3)

Antje Lachmann, 24:24, 28. GW (von 72), 4. Frau (von 27)

Heide Neefe, 25:32, 38. GW (von 72), 6. Frau (von 27)

Melanie Sander, 26:41, 44. GW (von 72), 9. Frau (von 27)

SWO2 (3x5km) 1:21:11, 18. GW (von 24)

Gunnar Kieck, 25:05, 35. GW (von 72), 30. Mann (von 45) **Debüt**

Manfred Meyer, 26:55, 45. GW (von 72), 35. Mann (von 45), **PB** (bisher 27:23)

Sandra Gruben, 29:13, 55. GW (von 72), 16. Frau (von 27)

SWO3 (6x1,7km) 59:23, 17. GW (von 20)

Andreas Koch 8:25, 47. GW (von 120), 30. Mann (von 66)

Andreas Koch 8:51, 64. GW (von 120), 40. Mann (von 66)

Nikolas Baboulin 9:49, 87. GW (von 120), 55. Mann (von 66) **Debüt**

Nikolas Baboulin 9:56, 92. GW (von 120), 58. Mann (von 66)
Sybille Philipp 10:56, 107. GW (von 120), 43. Frau (von 54) **Debüt**
Sybille Philipp 11:29, 112. GW (von 120), 47. Frau (von 54)

21.05.2011, Wilhelmshaven, DSMM, Schüler-Bezirksmeisterschaft

Bei diesem Wettbewerb für Schüler A-D nahm auch ein Vierermäderteam des SWO teil. Je zwei Mädchen starten in zwei Wettbewerben, z.B. Mädels X im Weitsprung und Sprint, Mädels Y in Schlagball und Sprung etc. So werden die Kids nach ihren stärksten Disziplinen eingesetzt. Das Mäderteam des SWO war das jüngste und wurde 5. in der Gesamtwertung nach Punkten. Marie Steffen konnte erneut zwei Einzel-Bestleistungen erringen und mit Nele Jitka und Luisa auch in der Staffel. Die 3,85 Meter im Weitsprung von Marie ist gleichzeitig Vereinsrekord inklusive der Frauen. Luisa lief PB über 50m.

50m Sprint, Luisa Levold 8,59s **PB** (bisher 8,9

Nele Schröder 9,41s

Weitsprung, Marie Steffen, 3,85m **PB** (bisher 3,63m),

VR Frauen (bisher Daniela Schröder 3,75m)

Nele Schröder, 3,05m

Schlagball, Marie Steffen 29,50m **PB** (bisher 26,50m)

Luisa Levold 19,00m

Staffel 4x50m (Luisa, Nele, Jitka Runge, Marie) 34:87 **PB** (bisher 35:98)

Ergebnisse 1. Etappe (Leer nach Holtland) über 10,65 km am 3.5.2011.

Für die erste Etappe hatten 2015 Läufer vorangemeldet. Finisher der ersten Etappe gab es 1838 Läufer, davon 1247 Männer und 591 Frauen (32,15 %), es gab also Ausfälle von 177. Läufern, die überwiegend nicht angetreten sein dürften, kaum aber die erste Etappe abbrachten. Das waren laut Mikatiming nur 4. Außerdem gab es noch 41 Tagesläufer, die nicht in die Wertung eingehen. Im Rekordjahr 2010 hatten rund 200 Läufer mehr vorangemeldet und auch gefinisht.

Ralph Obalski, 42:06 (Min/km 3:57), 47. GW (von 1838), 46. Mann (von 1247), 5. M30 (von 93)

Michael Ibelings, 43:02 (4:02), 72. GW (1838), 71. Mann (1247), 16. M35 (von 117)

Frank Bartsch, 44:20 (4:09), 100. GW (1838), 97. Mann (1247), 19. M35 (117)

Heinz Reinmold, 44:55 (4:13), 117. GW (1838), 113. Mann (1247), **1. M60** (53)

Michael Schardt, 48:36 (4:33), 301. GW (1838), 287. Mann (1247), 11. M55 (88)

Friedhelm Schmidt, 49:54 (4:41), 390. GW (1838), 374. Mann (1247), 42. M50 (163)

Robert Sprenger, 51:38 (4:50), 509. GW (1838), 476. Mann (1247), 85. M45 (22)

Heike Greis, 51:40 (4:51), 514. GW (1838), 35. Frau (591), 7. W45 (112)

Michael Bamberger, 53:50 (5:03), 673. GW (1838), 609. Mann (1247), 38. M55 (88)

Antje Lachmann, 53:53 (5:04), 681. GW (1838), 65. Frau (591), 16. W45 (112)

Arno Goudschaal, 54:08 (5:05), 697. GW (1838), 631. Mann (1247), 52. M30 (93)

Mike Hesse, 55:16 (5:11), 780. GW (1838), 695. Mann (1247), 42. M55 (88)

Lars Wölck, 55:47 (5:14), 822. GW (1838), 726. Mann (1247), 94. M50 (163)

Andreas Koch, 56:03 (5:16), 846. GW (1838), 744. Mann (1247), 135. M40 (206)

Sascha Stolorz, 57:07 (5:22), 929. GW (1838), 804. Mann (1247), 65. M30 (93)

Kerstin von Hebel, 57:30 (5:24), 952. GW (1838), 131. Frau (591), 12. W30 (58)

Ergebnisse 2. Etappe (Holtland nach Gut Stikelkamp) über 9,35 km am 6.5.2011.

Bei der zweiten Etappe kamen 1816 Läufer ins Ziel, davon 1237 Männer und 579 Frauen (31,88 %), nicht ins Ziel kamen 3 angetretene Männer. Unter den 1816 Läufern sind 25 Tagesläufer, so daß 1791 noch in der Gesamtwertung sind, 1218 Männer und 573 Frauen (32,0 Prozent). Gegenüber der ersten Etappe sind das 47 weniger, also Läufer, die ausgestiegen sind.

Ralph Obalski, 36:11 (Min/km 3:52), 42. GW (von 1816), 42. Mann (von 1237), 5. M30 (von 91)

Michael Ibelings, 37:36 (4:01), 78. GW (1816), 77. Mann (1237), 15. M35 (von 114)

Frank Bartsch, 37:54 (4:03), 86. GW (1816), 84. Mann (1237), 17. M35 (114)

Heinz Reinmold, 39:23 (4:12), 137. GW (1816), 132. Mann (1237), **1. M60** (53)

Michael Schardt, 42:24 (4:32), 324. GW (1816), 313. Mann (1237), 14. M55 (89)

Friedhelm Schmidt, 43:05 (4:38), 383. GW (1816), 369. Mann (1237), 39. M50 (165)

Robert Sprenger, 45:12 (4:50), 559. GW (1816), 426. Mann (1237), 96. M45 (218)

Heike Greis, 45:13 (4:50), 563. GW (1816), 35. Frau (579), 6. W45 (110)

Michael Bamberger, 45:28 (4:51), 576. GW (1816), 539. Mann (1237), 30. M55 (89)

Antje Lachmann, 45:59 (4:55), 613. GW (1816), 42. Frau (579), 8. W45 (110)

Arno Goudschaal, 46:26 (4:57), 651. GW (1816), 605. Mann (1237), 50. M30 (91)

Lars Wölck, 47:25 (5:04), 761. GW (1816), 692. Mann (1237), 87. M50 (165)

Mike Hesse, 48:15 (5:10), 827. GW (1816), 739. Mann (1237), 46. M55 (89)

Sascha Stolorz, 49:28 (5:17), 936. GW (1816), 817. Mann (1237), 63. M30 (91)

Kerstin von Hebel, 49:35 (5:18), 951. GW (1816), 123. Frau (579), 12. W30 (55)

Andreas Koch, 50:31 (5:24), 1018. GW (1816), 869. Mann (1237), 154. M40 (204)

Gesamtwertung nach der 2. Etappe 20,0 km sieht wie folgt aus:

Noch 1218 Männer und 573 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der 1. Etappe Ralph (1), Frank (5), Friedhelm (11), Michael B. (55), Antje (62), Arno (42), Lars (34), Mike (11), Sascha (12) und Kerstin (17) Plätze gut, die weitgehend auf die rund 50 Ausfälle gegenüber der 1. Etappe zurückzuführen sind, aber auch auf schnellere Zeiten. Rangleich blieb Michael S (0). Plätze verloren haben Michael I. (1), Heinz (10), Robert (12), Heike (10) und Andreas (69). In der AK-Wertung gab es kaum Veränderungen, nur Robert (11) und Andreas (10) verloren etwas. In der SWO-Platzierung tauschten Lars und Mike die Plätze. Für die 3. Herren-Mannschaftswertung rückte Sascha bis auf 1 Sekunde an Andreas heran und meldet seine Ansprüche an, in die Mannschaft zu kommen.

Ralph Obalski, 1:18:18 (Min/km 3:55), 46. GW (von 1791), 45. Mann (von 1218), 5. M30 (von 91)

Michael Ibelings, 1:20:39 (4:02), 71. GW (1791), 70. Mann (1218), 15. M35 (von 114)

Frank Bartsch, 1:22:39 (4:06), 92. GW (1791), 84. Mann (1218), 17. M35 (114)

Heinz Reinmold, 1:24:18 (4:13), 127. GW (1791), 132. Mann (1218), **1. M60** (53)

Michael Schardt, 1:31:01 (4:33), 301. GW (1791), 313. Mann (1218), 13. M55 (89)

Friedhelm Schmidt, 1:33:00 (4:39), 379. GW (1791), 369. Mann (1218), 39. M50 (165)

Robert Sprenger, 1:36:15 (4:51), 521. GW (1791), 426. Mann (1218), 91. M45 (218)

Heike Greis, 1:36:54 (4:51), 524. GW (1791), 35. Frau (573), 7. W45 (110)

Michael Bamberger, 1:39:18 (4:58), 618. GW (1791), 539. Mann (1218), 36. M55 (89)

Antje Lachmann, 1:39:53 (5:00), 635. GW (1791), 42. Frau (573), 10. W45 (110)

Arno Goudschaal, 1:40:34 (5:03), 665. GW (1791), 605. Mann (1218), 50. M30 (91)

Lars Wölck, 1:43:13 (5:09), 786. GW (1791), 692. Mann (1218), 91. M50 (165)

Mike Hesse, 1:43:32 (5:10), 796. GW (1791), 739. Mann (1218), 45. M55 (89)

Andreas Koch, 1:46:35 (5:20), 915. GW (1791), 869. Mann (1218), 144. M40 (204)

Sascha Stolorz, 1:46:36 (5:20), 917. GW (1791), 817. Mann (1218), 63. M30 (91)

Kerstin von Hebel, 1:47:06 (5:21), 935. GW (1791), 123. Frau (573), 12. W30 (55)

Ergebnisse 3. Etappe (Bagband - Holtrop) über 11,96 km am 10.5.2011.

Bei der dritten Etappe kamen 1802 Läufer ins Ziel (14 weniger als bei der 2. und 36 weniger als bei der 1. Etappe), davon 1226 Männer und 576 Frauen (31,96 %), nicht ins Ziel kamen 3 angetretene Männer. Unter den 1802 Läufern sind 50 Tagesläufer bzw. solche, die bereits aus der GW gefallen sind, so daß noch 1752 noch in der Gesamtwertung sind, 1191 Männer und 561 Frauen (32,0 Prozent). Gegenüber der ersten Etappe sind das 86 weniger, also Läufer, die ausgestiegen sind. Gegenüber der 2. Etappe sind es 39 weniger.

Ralph Obalski, 47:54 (Min/km 4:00), 55. GW (von 1802), 55. Mann (von 1226), 6. M30 (von 89)

Michael Ibelings, 49:00 (4:06), 72. GW (1802), 72. Mann (1226), 16. M35 (von 112)

Frank Bartsch, 51:19 (4:17), 134. GW (1802), 129. Mann (1226), 23. M35 (112)

Heinz Reinmold, 51:20 (4:17), 136. GW (1802), 131. Mann (1226), **1. M60** (51)

Michael Schardt, 56:07 (4:41), 360. GW (1802), 345. Mann (1226), 16. M55 (89)

Friedhelm Schmidt, 56:41 (4:44), 393. GW (1802), 378. Mann (1226), 41. M50 (160)

Robert Sprenger, 58:00 (4:51), 487. GW (1802), 463. Mann (1226), 80. M45 (216)

Heike Greis, 58:18 (4:52), 513. GW (1802), 29. Frau (576), 6. W45 (108)

Michael Bamberger, 58:55 (4:51), 551. GW (1802), 515. Mann (1226), 29. M55 (89)

Arno Goudschaal, 1:00:04 (5:01), 622. GW (1802), 578. Mann (1226), 46. M30 (89)

Antje Lachmann, 1:01:46 (5:09), 740. GW (1802), 76. Frau (576), 15. W45 (108)

Lars Wölck, 1:03:09 (5:16), 838. GW (1802), 747. Mann (1226), 96. M50 (160)

Andreas Koch, 1:03:12 (5:17), 843. GW (1802), 751. Mann (1226), 132. M40 (198)

Kerstin von Hebel, 1:03:49 (5:20), 869. GW (1802), 111. Frau (576), 12. W30 (52)

Sascha Stolorz, 1:04:44 (5:24), 943. GW (1802), 818. Mann (1226), 64. M30 (89)

Mike Hesse, 1:05:47 (5:29), 1000. GW (1802), 857. Mann (1226), 58. M55 (89)

Gesamtwertung nach der 3. Etappe 31,96 km sieht wie folgt aus:

Noch 1191 Männer und 561 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der Wertung nach der 2. Etappe Heinz (1), Friedhelm (1), Robert (28), Heike (19), Michael B. (37), Arno (28), Lars (3), Andreas (37), Kerstin (35) und Sascha (4) Plätze gut. Plätze verloren haben Ralph (6), Michael I. (2), Frank (13), Michael S. (13), Antje (35) und Mike (64). In der AK-Wertung gab es kaum Veränderungen. Ralph fiel in der GW aus den ersten 50, Frank aus den ersten 100. In der SWO-Platzierung rückte Kerstin vor Sascha S. und Arno vor Antje. Während Michael B., Arno und Kerstin sich nun schon zweimal in der GW verbessert haben, lief es für Mike umgekehrt.

Ralph Obalski, 2:06:12 (Min/km 3:56), 51. GW (von 1751), 50. Mann (von 1191), 5. M30 (von 89)

Michael Ibelings, 2:09:39 (4:03), 73. GW (1752), 72. Mann (1191), 16. M35 (von 112)

Frank Bartsch, 2:13:34 (4:10), 105. GW (1752), 101. Mann (1191), 22. M35 (112)

Heinz Reinmold, 2:15:39 (4:14), 126. GW (1752), 121. Mann (1191), **1. M60** (51)

Michael Schardt, 2:27:08 (4:36), 314. GW (1752), 301. Mann (1191), 14. M55 (89)

Friedhelm Schmidt, 2:29:41 (4:41), 378. GW (1752), 362. Mann (1191), 40. M50 (160)

Robert Sprenger, 2:34:51 (4:50), 493. GW (1752), 464. Mann (1191), 86. M45 (216)

Heike Greis, 2:35:12 (4:51), 505. GW (1752), 33. Frau (561), 7. W45 (108)

Michael Bamberger, 2:38:09 (4:56), 579. GW (1752), 540. Mann (1191), 37. M55 (89)

Arno Goudschaal, 2:40:38 (5:01), 637. GW (1752), 586. Mann (1191), 49. M30 (89)
Antje Lachmann, 2:41:39 (5:03), 670. GW (1752), 60. Frau (561), 12. W45 (108)
Lars Wölck, 2:46:23 (5:12), 783. GW (1752), 695. Mann (1191), 90. M50 (160)
Mike Hesse, 2:49:19 (5:17), 862. GW (1752), 754. Mann (1191), 50. M55 (89)
Andreas Koch, 2:49:48 (5:18), 878. GW (1752), 766. Mann (1191), 137. M40 (198)
Kerstin von Hebel, 2:50:55 (5:20), 900. GW (1752), 117. Frau (561), 12. W30 (52)
Sascha Stolorz, 2:51:21 (5:21), 913. GW (1752), 792. Mann (1191), 63. M30 (89)

Ergebnisse 4. Etappe (Holtrop - Plaggenburg) über 14,46 km am 13.5.2011

Bei der vierten Etappe kamen 1751 Läufer ins Ziel (53 weniger als bei der 3.), davon 1192 Männer und 559 Frauen (31,92 %), nicht ins Ziel kamen 3 angetretene Männer und eine Frau. Unter den 1751 Läufern sind 40 Tagesläufer bzw. solche, die bereits aus der GW gefallen sind, so daß noch 1711 in der Gesamtwertung sind, 1163 Männer und 548 Frauen (32,02 Prozent). Gegenüber der ersten Etappe sind das 127 weniger, also Läufer, die ausgestiegen sind. Gegenüber der 2. Etappe sind es 39 weniger.

Ralph Obalski, 56:28 (Min/km 3:54), 36. GW (von 1751), 36. Mann (von 1192), 6. M30 (von 84)

Michael Ibelings, 59:00 (4:05), 72. GW (1751), 72. Mann (1192), 16. M35 (von 111)

Heinz Reinmold, 1:01:42 (4:16), 127. GW (1751), 122. Mann (1192), **1. M60** (52)

Frank Bartsch, 1:01:55 (4:17), 132. GW (1751), 128. Mann (1192), 25. M35 (111)

Friedhelm Schmidt, 1:08:12 (4:43), 382. GW (1751), 366. Mann (1192), 41. M50 (158)

Michael Schardt, 1:08:33 (4:44), 405. GW (1751), 388. Mann (1192), 15. M55 (88)

Robert Sprenger, 1:10:21 (4:52), 514. GW (1751), 488. Mann (1192), 86. M45 (214)

Heike Greis, 1:10:36 (4:53), 531. GW (1751), 32. Frau (559), 6. W45 (110)

Michael Bamberger, 1:11:22 (4:56), 576. GW (1751), 534. Mann (1192), 34. M55 (88)

Arno Goudschaal, 1:12:29 (5:00), 628. GW (1751), 581. Mann (1192), 46. M30 (84)

Antje Lachmann, 1:13:01 (5:03), 664. GW (1751), 53. Frau (559), 11. W45 (110)

Lars Wölck, 1:16:13 (5:17), 851. GW (1751), 747. Mann (1192), 90. M50 (158)

Andreas Koch, 1:16:58 (5:19), 879. GW (1751), 766. Mann (1192), 135. M40 (196)

Kerstin von Hebel, 1:17:20 (5:21), 921. GW (1751), 124. Frau (559), 12. W30 (51)

Mike Hesse, 1:17:36 (5:22), 906. GW (1751), 792. Mann (1192), 51. M55 (84)

Sascha Stolorz, 1:19:15 (5:29), 1000. GW (1751), 851. Mann (1192), 61. M30 (89)

Gesamtwertung nach der 4. Etappe 46.42 km sieht wie folgt aus:

Noch 1163 Männer und 548 Frauen sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der Wertung nach der 3. Etappe Ralph (6), Heinz (2), Friedhelm (3), Robert (4), Heike (1), Michael B. (17), Arno (16), Antje (22), Lars (0), Andreas (13), Mike (5), Kerstin (12). Plätze verloren haben Michael I. (1), Frank (3), Michael S. (21) und Sascha (10). In der AK-Wertung gab es kaum Veränderungen. Ralph steht jetzt wieder in den ersten 50. In der SWO-Platzierung rückte Andreas vor Mike.

Ralph Obalski, 3:02:41 (Min/km 3:56), 46. GW (von 1711), 46. Mann (von 1163), 5. M30 (von 83)

Michael Ibelings, 3:08:48 (4:04), 73. GW (1711), 72. Mann (1163), 16. M35 (von 108)

Frank Bartsch, 3:15:30 (4:12), 108. GW (1711), 104. Mann (1163), 22. M35 (108)

Heinz Reinmold, 3:17:22 (4:15), 124. GW (1711), 119. Mann (1163), **1. M60** (51)

Michael Schardt, 3:35:41 (4:38), 335. GW (1711), 321. Mann (1163), 15. M55 (86)

Friedhelm Schmidt, 3:37:54 (4:41), 375. GW (1711), 359. Mann (1163), 41. M50 (154)

Robert Sprenger, 3:45:13 (4:51), 489. GW (1711), 462. Mann (1163), 86. M45 (213)

Heike Greis, 3:45:49 (4:51), 504. GW (1711), 31. Frau (548), 6. W45 (108)

Michael Bamberger, 3:49:31 (4:56), 562. GW (1711), 523. Mann (1163), 34. M55 (86)

Arno Goudschaal, 3:53:07(5:01), 621. GW (1711), 572. Mann (1163), 46. M30 (83)

Antje Lachmann, 3:54:41 (5:03), 648. GW (1711), 56. Frau (548), 11. W45 (108)

Lars Wölck, 4:02:36 (5:13), 783. GW (1711), 693. Mann (1163), 90. M50 (154)

Andreas Koch, 4:06:47 (5:18), 865. GW (1711), 753. Mann (1163), 135. M40 (190)

Mike Hesse, 4:06:56 (5:19), 867. GW (1711), 755. Mann (1163), 51. M55 (86)

Kerstin von Hebel, 4:08:16 (5:20), 888. GW (1711), 119. Frau (548), 12. W30 (49)
Sascha Stolorz, 4:10:36 (5:23), 923. GW (1711), 792. Mann (1163), 61. M30 (83)

Ergebnisse 5. Etappe (Plaggenburg-Dunum) über 11,85 km am 16.5.2011

Bei der fünften Etappe kamen 1752 Läufer ins Ziel (1 mehr als bei der 4.), davon 1198 Männer und 554 Frauen (31,62 %), Abrecher gab es: 5 Männer und 0 Frauen. Unter den 1752 Läufern sind 85 Tagesläufer (bisher höchste Quote) bzw. solche, die bereits aus der GW gefallen sind, so daß noch 1677 in der Gesamtwertung sind, 1143 Männer und 534 Frauen (31,84 Prozent). Gegenüber der ersten Etappe sind das 161 weniger, also Läufer, die ausgestiegen sind.

Ralph Obalski, 45:43 (Min/km 3:51), 33. GW (von 1752), 33. Mann (von 1198), 5. M30 (von 89)

Michael Ibelings, 47:57 (4:02), 74. GW (1752), 73. Mann (1198), 16. M35 (von 111)

Frank Bartsch, 48:45 (4:06), 93. GW (1752), 90. Mann (1198), 21. M35 (111)

Heinz Reinmold, 49:58 (4:13), 125. GW (1752), 121. Mann (1198), **1. M60** (56)

Michael Schardt, 54:46 (4:37), 352. GW (1752), 335. Mann (1198), 15. M55 (87)

Friedhelm Schmidt, 55:09 (4:39), 379. GW (1752), 360. Mann (1198), 41. M50 (160)
Robert Sprenger, 56:47 (4:47), 491. GW (1752), 464. Mann (1198), 81. M45 (215)
Michael Bamberger, 57:39 (4:52), 552. GW (1752), 517. Mann (1198), 31. M55 (87)
Heike Greis, 57:58 (4:53), 576. GW (1752), 38. Frau (554), 7. W45 (109)
Antje Lachmann, 58:37 (4:56), 623. GW (1752), 51. Frau (555), 11. W45 (109)
Arno Goudschaal, 58:42 (4:57), 636. GW (1752), 584. Mann (1198), 49. M30 (89)
Lars Wölck, 1:01:20 (5:10), 826. GW (1752), 733. Mann (1198), 97. M50 (160)
Andreas Koch, 1:02:10 (5:15), 885. GW (1752), 773. Mann (1198), 138. M40 (198)
Sascha Stolorz, 1:02:46 (5:18), 923. GW (1752), 801. Mann (1198), 63. M30 (89)
Kerstin von Hebel, 1:03:09 (5:19), 948. GW (1752), 131. Frau (554), 12. W30 (51)
Mike Hesse, 1:03:11 (5:20), 954. GW (1752), 821. Mann (1198), 54. M55 (87)

Gesamtwertung nach der 5. Etappe 58,27 km sieht wie folgt aus:

Noch 1677 Läufer, davon 1143 Männer und 534 Frauen, sind im Rennen. In der Gesamtwertung machten gegenüber der Wertung nach der 4. Etappe Ralph (6), Michael I (2), Frank (5), Heinz (1), Michael S (2) Friedhelm (2), Robert (5), Michael B. (4), Arno (4), Antje (13), Lars (1), Andreas (20), Mike (4), Kerstin (10) und Sascha (21) Plätze gut. Plätze verlor Heike (8). In der AK-Wertung gab es kaum Veränderungen. In der SWO-Platzierung gab es keine Veränderung

Ralph Obalski, 3:48:25 (Min/km 3:55), 41. GW (von 1677), 41. Mann (von 1143), 5. M30 (von 82)
Michael Ibelings, 3:56:45 (4:03), 71. GW (1677), 70. Mann (1143), 16. M35 (von 107)
Frank Bartsch, 4:04:15 (4:11), 103. GW (1677), 100. Mann (1143), 21. M35 (107)
Heinz Reinmold, 4:07:21 (4:14), 123. GW (1677), 118. Mann (1143), **1. M60** (51)
Michael Schardt, 4:30:27 (4:38), 333. GW (1677), 319. Mann (1143), 15. M55 (83)
Friedhelm Schmidt, 4:33:03 (4:41), 373. GW (1677), 356. Mann (1143), 39. M50 (153)
Robert Sprenger, 4:42:01 (4:50), 484. GW (1677), 455. Mann (1143), 83. M45 (209)
Heike Greis, 4:43:47 (4:52), 512. GW (1677), 34. Frau (534), 7. W45 (107)
Michael Bamberger, 4:47:11 (4:55), 558. GW (1677), 520. Mann (1143), 34. M55 (83)
Arno Goudschaal, 4:51:50(5:00), 617. GW (1677), 569. Mann (1143), 48. M30 (82)
Antje Lachmann, 4:53:18 (5:02), 635. GW (1677), 53. Frau (534), 11. W45 (107)
Lars Wölck, 5:03:57 (5:13), 782. GW (1677), 691. Mann (1143), 90. M50 (153)
Andreas Koch, 5:08:57 (5:18), 845. GW (1677), 737. Mann (1143), 131. M40 (192)
Mike Hesse, 5:10:07 (5:19), 863. GW (1677), 750. Mann (1143), 51. M55 (83)
Kerstin von Hebel, 5:11:25 (5:20), 878. GW (1677), 117. Frau (534), 12. W30 (49)
Sascha Stolorz, 5:13:22 (5:22), 902. GW (1677), 778. Mann (1143), 61. M30 (82)

1.1. Männer-Mannschaften

In die Teamwertung gehen nur die Resultate von Läufern ein, die alle Etappen gelaufen sind. Ein Team besteht aus 4 Männern. Das Gesamtergebnis errechnet sich aus der Addition der Einzelresultate. Da der SWO dreizehn Männer und drei Frauen am Start hatte, die alle Etappen liefen, ergeben sich vier Teams.

SWO 1:

18:56:37 Stunden, **5. Rang** (von 63 gestarteten und 61 verbliebenen Teams),

4x69,50 km=277,20 km, **KM-Schnitt 4:06**

Ralph Obalski, 4:31:22

Michael Ibelings, 4:41:45

Frank Bartsch, 4:49:16

Heinz Reinmold, **4:54:14**

SWO 2: 22:01:57 Stunden, **23. Rang** (von 63 gestarteten und 61 verbliebenen Teams),

4x69,50 km=277,20 km, **KM-Schnitt 4:46**

Michael Schardt, 5:22:22

Friedhelm Schmidt, 5:24:20

Robert Sprenger, 5:35:01

Michael Bamberger, 5:40:14

SWO 3: 24:06:13 Stunden, **42. Rang** (von 63 gestarteten und 61 verbliebenen Teams),

4x69,50 km=277,20 km, **KM-Schnitt 5:13**

Arno Goudschaal, 5:48:28

Lars Wölck, 6:01:09

Andreas Koch, 6:07:43

Mike Hesse, 6:08:53

2. Frauen-Mannschaft

Ein Frauenteam besteht aus drei Läuferinnen.

SWO4: 17:32:53 Stunden, **11. Rang** (von 47 gestarteten und 44 verbliebenen Teams),

3x69,50 km=207,90 km, **KM-Schnitt 5:04**

Heike Greis, 5:38:03

Antje Lachmann, 5:49:15

Kerstin von Hebel, 6:09:53

Ergebnisse 6. Etappe (Dunum-Bensersiel) über 11,03 km am 20.5.2011

Bei der sechsten Etappe kamen 1763 Läufer ins Ziel (11 mehr als bei der 5.), davon 1198 Männer und 565 Frauen (32,04 %), Abrecher gab es: 3 Männer und 0 Frauen. Unter den 1763 Läufern sind 101 Tagesläufer (bisher höchste Quote) bzw. solche, die bereits aus der GW gefallen sind, so daß noch 1662 in der Gesamtwertung sind, 1131 Männer und 531 Frauen (31,95 Prozent). Gegenüber der ersten Etappe sind das 176 weniger, also Läufer, die ausgestiegen sind.

Ralph Obalski, 42:56 (Min/km 3:53), 38. GW (von 1763), 38. Mann (von 1198), 5. M30 (von 90)

Michael Ibelings, 44:59 (4:05), 77. GW (1752), 76. Mann (1198), 16. M35 (von 110)

Frank Bartsch, 45:00 (4:05), 978 GW (1763), 77. Mann (1198), 17. M35 (110)

Heinz Reinmold, 46:53 (4:15), 133. GW (1763), 127. Mann (1198), **1. M60** (51)

Friedhelm Schmidt, 51:16 (4:39), 383. GW (1763), 363. Mann (1198), 38. M50 (161)

Michael Schardt, 51:54 (4:42), 429. GW (1763), 409. Mann (1198), 18. M55 (85)

Robert Sprenger, 53:00 (4:48), 508. GW (1763), 479. Mann (1198), 87. M45 (216)

Michael Bamberger, 53:03 (4:48), 511. GW (1763), 482. Mann (1198), 23. M55 (85)

Heike Greis, 54:15 (4:55), 605. GW (1763), 44. Frau (565), 8. W45 (109)

Antje Lachmann, 55:56 (5:01), 736. GW (1763), 74. Frau (565), 15. W45 (109)

Arno Goudschaal, 56:37 (5:04), 791. GW (1763), 702. Mann (1198), 59. M30 (90)

Lars Wölck, 57:12 (5:11), 837. GW (1763), 740. Mann (1198), 92. M50 (161)

Kerstin von Hebel, 58:27 (5:18), 929. GW (1763), 127. Frau (565), 14. W30 (52)

Andreas Koch, 58:45 (5:18), 952. GW (1763), 821. Mann (1198), 146. M40 (198)

Mike Hesse, 58:46 (5:18), 953. GW (1763), 822. Mann (1198), 53. M55 (85)

Sascha Stolorz, 59:33 (5:23), 1002. GW (1763), 858. Mann (1198), 71. M30 (90)

Endstand nach der 6. Etappe 69,300 km sieht wie folgt aus:

Noch 1662 Läufer, davon 1131 Männer und 531 Frauen (31,9 Prozent, sind im Rennen. Von fünften zur sechsten Etappe gab es bei den Männern 12 Ausfälle und bei den Frauen 3. Insgesamt traten von 2015 gemeldeten Läufern nur 1838 an. Von der 1. zur letzten Etappe gaben exakt 176 Aktive auf, 60 Frauen und 116 Männer. In der Gesamtwertung machten gegenüber der Wertung nach der 5. Etappe Ralph (1), Michael I (1), Frank (5), Heike (2), Friedhelm (8), Robert (3), Michael B. (14), Lars (3), Mike (3), Kerstin (8) und Sascha (1) Plätze gut. Plätze verloren Andreas (- 2), Arno (- 10), Antje (- 4) Heinz (-1), Michael S (- 6) . In der AK-Wertung gab es kaum, in der SWO-Platzierung gab es keine Veränderung. In der letzten Etappe ist Frank der Sprung in die ersten 100 Läufer gelungen; einzige Platzierung blieb der Sieg von Heinz.

Vergleiche zu den letzten beiden Vorjahren sind nur bei **Michael Schardt** möglich. Er lief 2011 mit einem KM-Schnitt von 4:39 und einer Gesamtzeit von 5:22 sein bisher bestes Ergebnis ein (2009: 5:26:09, 4:41min/km und 2010: 5:29:37, 4:43min/km). Direkte Vergleich zum Vorjahr sind erlaubt bei **Michael Ibelings**. Er verbesserte sich stark von 4:57:41 um 16 Minuten und einem KM-Schnitt von 4:15 auf 4:04. **Friedhelm Schmidt** erbrachte in etwa die Leistung des Vorjahrs, er verschlechterte sich im KM-Schnitt lediglich um eine Sekunde von 4:39 auf 4:40.

Sascha Stolorz war 2011 fast eine halbe Stunde langsamer als 2010. Damals war er 5:45 Stunden und einen Schnitt von 4:47 gelaufen, heuer 5:12 Stunden und einen KM-Schnitt von 5:22. Dagegen sind bei **Michael Bamberger** gute Fortschritte zu vermelden: 2010 brauchte er 5:55 Stunden, jetzt 5:40. Eine Verbesserung pro Kilometer von 5:05 zu 4:54 ist zu notieren. Etwa die gleiche Leistung erbrachte **Andreas Koch**: in 2011 lief er einen KM-Schnitt von 5:18. Im Vorjahr war er eine Sekunde schneller gewesen. Stark gesteigert hat sich **Arno Goudschaal** von 6:10 Stunden auf 5:48 in der Gesamtzeit; das entspricht einer Steigerung im KM-Schnitt von satten 17 Sekunden. Auch **Antje Lachmann** konnte sich von 6:05 Stunden auf 5:49 verbessern, das sind neun Sekunden auf dem Kilometer. Die ewige SWO-Rangliste nach KM-Schnitt sieht nun so aus:

Henrik Lipskoch 3:47

Ralph Obalski 3:55

Michael Ibelings 4:04

Frank Bartsch 4:10

Heinz Reinmold 4:14

Thomas Brandt 4:15

Michael Ibelings 4:15

Michael Schardt 4:39

Friedhelm Schmidt 4:39

Michael Schardt 4:41

Friedhelm Schmidt 4:41

Michael Schardt 4:43

Sascha Stolorz 4:47

Robert Sprenger 4:50

Heike Greis 4:52

Michael Bamberger 4:54

Remi Altenberg 4:59
Arno Goudschaal 5:01
Antje Lachmann 5:02
Michael Bamberger 5:05
Antje Lachmann 5:11
Lars Wölck 5:13
Andreas Koch 5:17
Andreas Koch 5:18
Arno Goudschaal 5:18
Mike Hesse 5:19
Kerstin von Hebel 5:20
Sascha Stolorz 5:22

Der Endstand nach 6. Etappen und 69,3km des Jahres 2011:

Ralph Obalski, 4:31:32 (Min/km 3:55), 40. GW (von 1662), 40. Mann (von 1131), 5. M30 (von 82)
Michael Ibelings, 4:41:45 (4:04), 70. GW (1662), 69. Mann (1131), 14. M35 (von 105)
Frank Bartsch, 4:049:16 (4:10), 98. GW (1662), 94. Mann (1131), 20. M35 (105)
Heinz Reinmold, 4:54:14 (4:14), 124. GW (1662), 125. Mann (1131), **1. M60** (51)
Michael Schardt, 5:22:22 (4:39), 339. GW (1662), 319. Mann (1131), 15. M55 (81)
Friedhelm Schmidt, 5:24:20 (4:41), 365. GW (1662), 348. Mann (1131), 37. M50 (150)
Robert Sprenger, 5:35:01 (4:50), 481. GW (1662), 454. Mann (1131), 85. M45 (209)
Heike Greis, 5:38:03 (4:52), 510. GW (1662), 34. Frau (531), 7. W45 (106)
Michael Bamberger, 5:40:14 (4:54), 544. GW (1662), 506. Mann (1131), 30. M55 (81)
Arno Goudschaal, 5:48:28 (5:01), 627. GW (1662), 575. Mann (1131), 49. M30 (82)
Antje Lachmann, 5:49:15 (5:02), 639. GW (1662), 55. Frau (531), 11. W45 (106)
Lars Wölck, 6:01:09 (5:13), 779. GW (1662), 688. Mann (1131), 88. M50 (150)
Andreas Koch, 6:07:43 (5:18), 847. GW (1662), 738. Mann (1131), 130. M40 (189)
Mike Hesse, 6:08:53 (5:19), 860. GW (1662), 747. Mann (1131), 49. M55 (81)
Kerstin von Hebel, 6:09:53 (5:20), 870. GW (1662), 117. Frau (531), 12. W30 (49)
Sascha Stolorz, 6:12:56 (5:22), 901. GW (1662), 774. Mann (1131), 62. M30 (82)

15.05.2011, Wilhelmshaven, 6. Gorch-Fock-Marathon, M, HM, 10km

Beim Lauf in Wilhelmshaven waren je drei SWOer über HM und 10 km unterwegs. Die einzige Frau, Simone, fuhr den Sieg in W30 ein. Dazu noch drei PB von Frank, Peter und Michel.

Beim Halbmarathon kamen insgesamt 486 Läufer ins Ziel, davon 373 Männer und 93 Frauen (19 Prozent)

Frank Bartsch, 1:35:52, 46. GW, 44. Mann, 8. M35 (von 38), **PB** (bisher 12:54:17)

Thomas Brandt, 1:37:46, 64. GW, 62. Mann, 13. M40 (von 61)

Peter Baur, 1:48:34, 194. GW, 184. Mann, 11. M55 (von 28), **PB** (bisher 1:49:11)

Über **zehn Kilometer** kamen 358 Läufer ins Ziel, davon 229 Männer und 129 Frauen (36 Prozent) Michael lief betreuend mit.

Simone Stolle, 49:25, 88. GW, 8. Frau, **1. W30** (von 14), **PB** (bisher 50:36)

Michael Schardt, 49:26, 89. GW, 81. Mann, 4. M55 (von 17)

Michel Douillard, 50:56, 112. GW, 98. Mann, 8. M35 (von 19), **PB** (bisher 55:08)

14.05.2011, Delmenhorst, Regionsmeisterschaften A.C, 4Kampf, 800m

Bei dieser Meisterschaft nahmen drei SWO-Mädchen teil. Marie wurde in Einzeldisziplin Regionsmeisterin, insgesamt gab es fünf neue PB und eine Einstellung.

C-Schülerin W10

Marie Steffen

Hoch 1,05m, 4. GW (von 4), **PB** (eingestellt)

Weit 3,59m, 4. GW (von 20)

50m 8,98s, 4. (von 5), Vorlauf

Ball 26,50, **1. Platz** GW (von 17), **Regionsmeisterin, PB** (bisher 25,50m)

Jitka Runge,

800m 3:45min, 6. (von 6), Vorlauf, **PB** (bisher 3,59min)

Weit 2,83m, 17. GW (von 20)

50m 10,09s, 5. (von 5) Vorlauf

Ball 12,50, 16. GW (von 17)

C-Schülerin W11

Franziska Look,

800m 3:20 min 6. (von 7), **PB** (bisher 3,25min)

Hoch o.g.V.

Weit 3,06m, 17. GW (von 17), **PB** (bisher 2,89m)

50m 9,18s, 7. (von 7), Vorlauf

Ball 17,00m, 14. (von 16), **PB** (bisher 14,50m)

08.05.2011: Berlin: 31. BIG 25, 25km, 10km

Beim Big 25 gab es zwei Distanzen, an denen erstmals insgesamt 10 SWOer teilnahmen. Je fünf beim Rennen über 10 km und über 25 km. Dabei erliefen der A-Schüler Jonathan und der C-Schüler Antonio feine AK-Plätze heraus; ebenso Bettina. Insgesamt waren über 6000 Läufer über beide Strecken am Start. Roman und Melanie liefen erstmals über die HM-Distanz hinaus.

Über 10 km waren 2179 Läufer im Ziel, davon 1215 Männer und 964 Frauen, also 44 Prozent, ein sehr hohe Frauenquote, für Berlin nicht untypisch.

Jonathan Schachtschneider, 53:16, 451. GW, 381. Mann, 6. MSA (von 17)

Bettina Schachtschneider, 53:30, 476. GW, 76. Frau, 11. W45 (von 190)

Antonio Sander, 1:02:09, 1260. GW, 861. Mann, 4. MSC (von 7)

Andreas Sander, 1:02:13, 1265. GW, 865. Mann, 119. M40 (von 154)

Ulrike Burek, 1:03:34, 1422. GW, 470. Frau, 69. W30 (von 107)

Mit 4048 Läufern war das Hauptrennen fast doppelt so gut gefüllt. 3077 Männern stehen 971 Frauen gegenüber (immerhin 24 Prozent)

Judith Hilker, 2:28:41, 2683. GW, 456. Frau, 50. W30 (von 266), **Debüt**

Martina Miertsch, 2:28:41, 2684, 457. Frau, 51. W30 (von 266), **Debüt**

Manfred Lanfermann, 2:36:01, 3126. GW, 2524. Mann, 391. M50 (von 494)

Roman Berg, 2:37:06, 3200. GW, 2565. Mann, 230. M30 (von 305), **Debüt**

Melanie Sander-Berg, 2:40:15, 3343. GW, 686. Frau, 76. W35 (von 113), **Debüt**

08.05.2011, Südmoslesfehn, Eilbotenlauf/Wardenburgmarathon, 0,3km, 1,0km, 5km, 10km, HM, M

Bei der Moslesfehner Doppelveranstaltung gab es einen Teilnehmerrückgang von knapp 20 Prozent. Vom SWO waren 12 Akteure über alle sechs Distanzen dabei. Es gab drei neue PB durch Marthe, Felix und Luca und ein paar Podestplätze. Antje errang dabei eine 3. Rang in der HM-Gesamtwertung. AK-Siege gab es für Jonte und Nils sowie das HM-Debüt von Frank B. Nils lief den Marathon nur als Trainingslauf. Mit dabei war auch Germán, der wie geplant nur 30 km absolvierte.

Beim **Bambinilauf** waren 24 Kinder dabei, 9 Jungs und 14 Mädchen

Jonte Schröder, 1:24, 6. GW, 4. Junge, **1. M06** (von 5)

Beim Lauf über **1km** waren 26 Kinder dabei, 14 Mädchen und 12 Jungs

Luca Levold, 4:44, 8. GW, 5. Junge, **3. M08** (von 9), **Pb** (bisher 5:10)

Nele Schröder, 4:51, 12. GW, 5. Mädchen, **2. W09** (von 2)

Marthe Greis, 5:54, 19. GW, 8. Mädchen, 4. W08 (von 9), **PB** (bisher 6:37)

Beim Lauf über **5km** waren 42 Läufer im Ziel, davon 15 Frauen (35,7 %)

Ole Schröder, 21:25, 8. GW, 8. Mann, **2. M35** (von 2)

Der Eilbotenlauf über **10 km** war mit 86 Läufern der bestfrequentierte, davon 17 Frauen (19,8 %)

Christian Willenbrink, 47:21, 34. GW, 31. Mann, 7. M45 (von 11)

Ole Schröder, 51:14, 52. GW, 46. Mann, 5. M35 (von 8)

Beim **Halbmarathon** waren 64 Läufer im Ziel, davon 15 Frauen (23,4 %). Frank lief betreuend mit Antje mit.

Felix Levold, 1:32:49, 4. GW, 4. Mann, 2. M40 (von 13), **PB** (bisher 1:32:58)

Antje Lachmann, 1:54:16, 38. GW, **3. Frau, 2. W45** (von 7)

Frank Bartsch, 1:54:17, 39. GW, 36. Mann, 5. M35 (von 5) **Debüt** (für SWO)

Frank Steltenpohl, 2:08:04, 52. GW, 46. Mann, 13. M40 (von 13)

Nur geringe Beteiligung gab es beim **Marathon**, 12 Männer und 3 Frauen ergibt 15 Finisher

Nils Riesenberg, 4:37:07, 13. GW, 11. Mann, 1. M30 (von 1)

Bremerhaven, 13. Seemeile, 12sm, 6sm, 3sm

Der Lauf von 6 Seemeilen war aufgrund von Bauarbeiten nur 9,9 km lang. Drei SWOer nahmen daran teil. Von 98 Finishern waren 79 Männer und 19 Frauen. Simones offizielle Zeit war 51:14, aber ein Meßfehler.

Michel Douillard, 50:10, 42. GW, 41. Mann, **3. M35** (von 9)

Remigius Altenberg, 50:36, 50. GW, 48. Mann, **1. M30** (von 3)

Simone Stolle, 50:36, 51. GW, **3. Frau, 1. W30** (von 2)

08.05.2011, Hannover, 21 TuiFly-Marathon, M, HM, 10km

Vom SWO waren drei Tempomacher im Einsatz. Gerd für 4:00, Udo und Michael für 4:30. Die Ergebnisse sind dementsprechend. Robert Bondzio, der einzige echte SWO-Starter mußte aus privaten Gründen absagen. Es kamen 1546 Läufer ins Ziel, 1325 Männer und 221 Frauen (14,2 Prozent)

Gerd Guhl, 4:00:21, 747 GW, 677. Mann, 110. M50 (von 185)

Udo Schäfflein, 4:29:19, 1044. GW, 890. Mann, 98. M35 (von 129)

Michael Schardt, 4:29:20, 1046. GW, 892. Mann, 69. M55 (von 91)

06.05.2011, Wilhelmshaven, Sportfest für C- und D-Schüler _ Dreikampf

Bei diesem für die Jüngsten ausgeschriebenen Sportfest waren je zwei SWO-Kids im D-Bereich am Start und zwei im C-Bereich. Der 3kampf besteht aus 50m Sprint, Weitsprung und Schlagball. In dieser Reihenfolge stehen auch die Ergebnisse. Jede Zeit und Weite wird in Punkte umgerechnet und addiert. Es gab zwei erste und einen zweiten Platz und einige Bestmarken. Gleich in allen drei Einzeldisziplinen und natürlich dann auch im Dreikampf verbesserten

sich Marie und Luca, , je zwei Bestmarken schafften Jitka und Nele.

M07: **Luca Levold**, 564 Punkte **PB** (9,95s **PB**, 2,52m **PB**, 23:50m **PB**), **2. Platz** (von 3)

W09: **Nele Schröder**, 815 Punkte **PB** (9,25s, 3,07m **PB**, 16,50m), **1. Platz** (von 3)

W10: **Marie Steffen**, 1064 Punkte **PB** (8,60s **PB**, 3,63m **PB**, 25,50m **PB**), **1. Platz** (von 8)

Jitka Runge, 665 Punkte **PB** (9,98s, 2,92m **PB**, 12,00m), 6. Platz (von 8)

01.05.2011, Gristede, 1km, 5km, 10km

Mit rund 350 Läufern, verteilt auf drei Wettbewerbe, war der Lauf in den Mai so gut besetzt wie lange nicht. Exakt ein Zehntel aller Finisher kam von SW Oldenburg, nämlich 35, womit auch das teilnehmerstärkste Team genannt ist. 18 Läuferinnen und 17 Läufer bildeten unsere Gruppe. Waren insgesamt 36 Prozent Frauen in Gristede aktiv, machten sie bei uns über die Hälfte aus. Es gab 12 persönliche Bestzeiten, 11 Debüts, drei Siege in der AK-Wertung sowie drei zweite und sechs dritte Plätze.

Beim **Schülerlauf** über eine Kilometer liefen 40 Kinder mit, darunter 19 Jungs und 21 Mädchen. Die beiden SWO-Mädels waren ...

Nele Schröder, 4:41, 10. GW, 6. Mädels, **3. W09** (von 4), **PB** (bisher 5:03)

Marthe Greis, 6:37, 34. GW, 18. Mädels, 7. W08 (von 7), **Debüt**

Beim amtlich vermessenen Lauf über **fünf Kilometer** finishten 143 Läufer, darunter 79 Männer und 64 Frauen (44,5 %). Vom SWO waren 19 Aktive dabei (9M/10F). Es gab drei echte Debüts, und das von Frank Bartsch für den SWO, der früher schon viele Fünfer gelaufen ist. Zwei Debüts resultieren noch aus dem aktuellen Anfängerkurs.

Neun persönliche Bestzeiten konnten erzielt werden und zahlreiche Podestplätze bei meist geringer AK-Beteidigung. Frank und Simone standen sogar ganz oben auf dem Treppchen. Michael S. lief betreut mit.

Frank Bartsch, 19:34, 12. GW, 12. Mann, **1. M35** (von 2), **Debüt** (für SWO)

Ole Schröder, 21:09, 24. GW, 23. Mann, **2. M35** (von 2)

Michael Bamberger, 23:16, 42. GW, 38. Mann, **2. M55** (von 6), **PB** (bisher 23:39)

Heike Greis, 23:21, 44. GW, 6. Frau, **3. W45** (von 16), **PB** (bisher 24:13)

Antje Lachmann, 23:47, 51. GW, 9. Frau, 4. W45 (von 16), **PB** (bisher 24:39)

Simone Stolle, 24:02, 55. GW, 11. Frau, **1. W30** (von 3), **PB** (bisher 24:26)

Michael Schardt, 24:07, 57. GW, 47. Mann, **3. M55** (von 6)

Jürgen Dannemann, 24:08, 59. GW, 48. Mann, 5. M50 (von 5), **PB** (bisher 30:55)

Remigius Altenberg, 24:20, 62. GW, 49. Mann, 4. M30 (von 5)

Andreas Koch, 25:50, 77. GW, 58. Mann, 10. M40 (von 11)

Antje Mathur, 29:09, 103. GW, 36. Frau, 11. W45 (von 16), **Debüt**

Thomas Springer, 29:10, 104. GW, 68. Mann, 15. M45 (von 15)

Isabella Hanke, 30:19, 114. GW, 44. Frau, 12. W45 (von 16), **Debüt**

Rita Wagner, 33:51, 130. GW, 57. Frau, 6. W40 (von 7), **PB** (bisher 33:53)

Jessica Meier, 33:55, 131. GW, 58. Frau, 4. W35 (von 4), **PB** (bisher 36:10)

Sabrina Biondi, 34:08, 132. GW, 59. Frau, **3. W30** (von 3), **PB** (bisher 35:39)

Steffen Bley, 34:23, 135. GW, 75. Mann, 8. MSB (von 9), **PB** (bisher 35:51)

Sabine Bley, 34:32, 136. GW, 61. Frau, 15. W45 (von 16)

Elisabeth Seydlitz, 37:40, 141. GW, 63. Frau, 16. W45 (von 16), **Debüt**

Am Hauptrennen über **zehn Kilometer** nahmen 159 Läufer teil, darunter 119 Männer und 40 Frauen (25,1 %). 14 Läufer waren vom SWO, davon 6 Frauen. Sechs Läufer schafften ihr Debüt aus dem Anfängerkurs, dazu auch Manfred, der aber schon früher einen 10er gelaufen war für SWO. Roman und Mike konnten Pb erzielen. Außerdem gab es vier Podestplätze, darunter Siege für den ersten Platz für Anna. Mit als Betreuer war noch Manfred L., dabei, aber ohne Startnummer.

Thomas Brandt, 41:46, 24. GW, 24. Mann, 6. M40 (von 22)

Horst-Dieter Ogiewa, 46:19, 59. GW, 53. Mann, 7. M55 (von 13)

Roman Greis, 49:29, 82. GW, 73. Mann, 13. M40 (von 22), **PB** (bisher 50:04)

Sonja Kläner, 49:49, 86. GW, 10. Frau, **2. W35** (von 6)

Frank Steltenpohl, 51:30, 98. GW, 85. Mann, 16. M40 (von 22)

Bettina Schachtschneider, 51:53, 101. GW, 16. Frau, 5. W45 (von 12)

Mike Hesse, 51:54, 102. GW, 86. Mann, 8. M55 (von 13), **PB** (bisher 52:05)

Uwe Stein, 52:50, 108. GW, 90. Mann, 25. M45 (28), **Debüt**

Gunnar Kieck, 55:21, 123. GW, 102. Mann, 7. M35 (von 7), **Debüt**

Manfred Meyer, 55:43, 126. GW, 104. Mann, **3. M70** (von 4)

Anna Mittelsteadt, 56:29, 132. GW; 25. Frau, **1. WJA** (von 1), **Debüt**

Marja Hempel, 56:39, 134. GW, 26. Frau, **3. W35** (von 6), **Debüt**

Sandra Gruben, 1:02:06, 147. GW, 32. Frau, 6. W40 (von 7), **Debüt**

Sabine Stein, 1:02:06, 148. GW, 33. Frau, 10 W45 (von 12), **Debüt**

25.04.2011, Lennep, 2. Osterlauf, 12km

Bei dem Berglauf kamen 230 Läufer ins Ziel, davon 60 Frauen (26. Prozent). Eine SWOerin nahm teil.

Kerstin von Hebel, 1:12:34, 150. GW, 14. Frau, **2. W30** (von 6)

25.04.2011, Thülsfelde, 34. Int. Volkslauf, 10km, 5km, 2 km

Mit drei SWOern nahm der Bürgerbusch am ersten Wertungslauf zum VR-Cup teil. Einer lief über 5km und kam zu einem AK-Sieg in M55, zwei starteten über 10km.

Über 5km waren insgesamt 64 Läufer ins Ziel gekommen, 36 Männer und 28 Frauen (43,7%)

Michael Schardt, 22:59, 12. GW, 9. Mann, **1. M55** (von 4)

Über 10 km kamen 290 Läufer ins Ziel, 228 Männer und 62 Frauen (21,4)

Andreas Koch, 55:33, 219. GW, 185. Mann, 46. M40 (von 55)

Mike Hesse, 55:34, 220. Mann, 186. Mann, 6. M55 (von 11)

17.04.2011, Oldenburg, 4. Familalauf, 1,2km, 5km, 10km, HM

Bei der vierten Auflage des Familalaufs wurde die magische Grenze von 1000 Finishern knapp verpaßt. 977 Läufer und Walker kamen ins Ziel. Der 10er war vor dem 5er der beliebteste Lauf. Unter den Finishern waren ein gutes Drittel Frauen (363). Vom SWO waren 32 Läufer vorangemeldet und 32 kamen auch ins Ziel. Nele mußte den Meilenlauf absagen, dafür war Manfred Meyer ins Team gerückt. Das SWO-Abschneiden war hervorragend. Axel Schneider (HM) und Luisa Levold (Meile) wurden je Gesamtzweite. In die Top Ten liefen zudem Sandra Janssen (5km), Heike Greis (10km) und Sonja Kläner (10km). AK-Siege gab es durch Axel, Sonja und Manfred M.; dazu noch 2. AK-Plätze durch Paul, Heike, Simone, Michael I., Luisa, Sandra und Ruth sowie einen dritten durch Melanie. **Bestzeiten** liefen insgesamt zehn Läufer. Über HM einer (Axel), über 10km drei (Albrecht, Simone, Bettina) und über 5 km fünf (Sandra, Jonathan, Markus, Rita und Sabine H.). Ferner gab es von vier Debüts über 5 km (Ruth, Hubertus, Helmut und Manfred M.) und eins über 10 km (Michel).

Beim Familia **Halbmarathon** finishten 134 Läufer, 114 Männer und 20 Frauen (14,9 Prozent). Vom SWO waren vier Männer dabei. Axel konnte den 2. Platz der Gesamtwertung erringen sowie Platz 1 in M50. Dazu noch in M55 einen 2. Platz durch Paul. Nils nutzte den HM innerhalb eines 32km Trainingslaufs.

Axel Schneider, 1:22:16, **2. GW, 2. Mann, 1. M50** (von 16), **PB** (bisher 1:23:55)

Paul Döbber, 1:41:32, 44. GW, 42. Mann, **2. M55** (von 6)

Nils Riesenberg, 2:04:25, 118. GW, 104. Mann, 7. M30 (von 7)

Germán Flitz, 2:16:45, 130 GW, 113. Mann, 7. M50 (von 7)

Beim Lauf über **zehn Kilometer** kamen 355 Läufer ins Ziel, 253 Männer und 98 Frauen (27,6 Prozent). Darunter 7 SWO-Männer und 5 Frauen. Dabei gab es einen AK-Sieg, zwei 2. und einen 3. Platz. Michael lief betreuend mit Heike.

Ali Schachtschneider, 45:58, 66. GW, 64. Mann, 17. M40 (von 52), **PB** (bisher 52:12)

Heike Greis, 48:31, 99. GW, 5. Frau, **2. W45** (von 25)

Michael Ibelings, 48:31, 100. GW, 95. Mann, 14. M35 (von 25)

Sonja Kläner, 50:30, 127. GW, 10. Frau, **1. W35** (von 11)

Simone Stolle, 50:36, 129. GW, 12. Frau, **2. W30** (von 12), **PB** (bisher 52:17)

Bettina Schachtschneider, 51:25, 148. GW, 16. Frau, 8. W45 (von 25), **PB** (bisher 52:44)

Frank Steltenpohl, 53:22, 185. GW, 164. Mann, 43. M40 (von 52)

Michel Douillard, 55:08, 226. GW, 193. Mann, 23. M35 (von 25), **Debüt**

Melanie Sander-Berg, 55:57, 237. GW, 37. Frau, **3. W35** (von 11)

Jürgen Dannemann, 56:12, 240. GW, 203. Mann, 25. M50 (von 34)

Andreas Koch, 57:00, 257. GW, 217. Mann, 48. M40 (von 52)

Tim Rosenkranz, 58:50, 283 GW, 230. Mann, 22. M20 (von 26)

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** kamen 326 Läufer ins Ziel, 174 Männer und 152 Frauen (46,6 %).

Darunter auch 14 SWO-Läufer (9 Männer und 5 Frauen), die einen AK-Sieger und drei Vize-Titel erliefen. Axel lief betreuend mit.

Michael Ibelings, 19:33, 17. GW, 16. Mann, **2. M35** (von 15)

Sandra Janssen, 23:40, 50. GW, 5. Frau, **2. WHK** (von 32), **PB** (bisher 26:27)

Jonathan Schachtschneider, 26:15, 111. GW, 87. Mann, 8. MSA (von 15), **PB** (bisher 27:49)

Ruth Ense, 26:15, 112. GW, 25. Frau, **2. W35** (von 13), **Debüt**

Manfred Meyer, 27:31, 152. GW, 108. Mann, **1. M70** (von 2), **Debüt**

Hubertus Heckinger, 28:03, 174. GW, 117. Mann, 12. M35 (von 15), **Debüt**

Ertan Arslan, 28:05, 177. GW, 119. Mann, 13. M20 (von 19)

Markus Brosam, 28:28, 187. Mann, 121. Mann, 13. M30 (von 13), **PB** (bisher 30:10)

Helmut Mohadjer, 28:59, 197. GW, 129. Mann, 11. MSB (von 14), **Debüt**

Axel Schneider, 29:42, 212. GW, 135. Mann, 11. M50 (von 14)

Maik Hollwege, 29:42, 213. GW, 136. Mann, 13. M35 (von 15)

Sabine Hausmann, 30:57, 240. GW, 98. Frau, 9. W30 (von 12), **PB** (bisher 31:31)

Rita Wagner, 33:53, 298. GW, 135. Frau, 13. W40 (von 15), **PB** (bisher 34:00)

Reile Busch, 33:54, 299. GW, 136. Frau, 9. W35 (von 13)

Bei **Kinderlauf über eine Meile** (in Wirklichkeit 1200 Meter) waren 93 C- und D-Schüler unterwegs, davon 48 Jungs und 43 Mädchen. Luisa kam auf Rang 2 der GW.

Luisa Levold, 4:50, 8. GW., **2. Mädchen, 2. WSC** (von 12)

Viviane Schachtschneider, 7:23, 61. GW, 25. Mädchen, 14 WSD (von 32)

17.04.2011, 28. Internationaler Wien-City-Marathon, M, HM

Beim Wienmarathon konnte die Finisherzahl von 6000 Läufern nicht geknackt werden. Es kamen 5933 Langstreckler ins Ziel. Allerdings bedeutet das gegenüber den beiden Vorjahren eine Steigerung um etwa 800 Läufer. Geschlechtlich teilt sich das auf in 5025 Männer und 908 Frauen, also einen weiblichen Anteil von nur 15,2 Prozent. Üblich bei Hauptstadtmarathon sind eher 22 Prozent, in Berlin sogar 28 Prozent. Da das Ergebnistableau keine explizite Geschlechtertrennung aufweist, mußte die Platzierung der SWO-Frauen per Hand ausgezählt werden, die angegebene Rangfolge im Männertableau bei den SWO-Männern sind recht genaue Schätzungen. Die Auszählung wäre zu mühevoll. Die AK-Plazierungen allerdings sind ausgewiesen.

Insgesamt waren vom SWO 18 Starter für den Marathon vorgesehen. Manfred Lanfermann und Karin Riegger konnten allerdings verletzungsbedingt nicht antreten. Judith Hilker, Lars Wölck und Frieda Drefs hatten von M auf HM umgemeldet. Dadurch traten 13 Läufer (10 Männer und 3 Frauen) in Wien an, die auch alle finishten. Ein Debüt gelang dabei Robert Bondzio und Heide Neefe; Bestzeiten wurden insgesamt sechs aufgestellt. Mit 13 Finishern wird zwar das Ergebnis von Stockholm von 9 Läufern (6 Männer und 3 Frauen) überboten, bleibt aber hinter Barcelona mit 17 Finishern (11 Männer und 6 Frauen) zurück. Durch die sieben HM-Finisher (siehe weiter unten) allerdings kommt der SWO auf insgesamt 20 erfolgreiche Läufer.

Michael Schardt, 3:43:48 (1. HM 1:49:54; 2. HM 1:53:53), 2307. GW, ca. 2150 Mann, 101. M55 (von 332), **PB** (bisher 3:46:11)

Horst-Dieter Ogiewa, 3:45:23 (1:52:45; 1:52:37), 2395. GW, ca. 2160. Mann, 109. M55 (von 332), **PB** (bisher 4:03:52)

Gerd Guhl, 3:51:11 (1:52:47, 1:58:24), 2799. GW, ca. 2550. Mann, 315. M50 (von 636), **PB** (bisher 3:54:09)

Thomas Brandt, 3:57:00 (1:50:02, 2:06:58), 3273. GW, ca. 2950. Mann, 651. M40 (von 1031)

Udo Schaefftlein, 3:57:19 (1:57:42, 1:59:36), 3304. GW, ca. 2955. Mann, 540. M35 (von 793), **PB** (bisher 4:16:03)

Ole Schröder, 3:57:19 (1:57:42, 1:59:36), 3305. GW, ca. 2956. Mann, 541. M35 (von 793)

Friedhelm Schmidt, 4:13:54 (2:07:30, 2:06:23), 4218. GW, 3755. Mann, 469. M50 (von 636)

Martina Miertsch, 4:13:55 (2:07:31, 2:06:23), 4220. GW, 444. Frau, 64. W30 (von 119), Debüt für SWO, insges. 8. Marathon)

Robert Bondzio, 4:15:53 (2:07:30, 2:08:23), 4305. GW, ca. 3845. Mann, 640. M35 (von 793), **Debüt**

Antje Lachmann, 4:17:58 (2:12:24, 2:05:34), 4398. GW, 477. Frau, 71. W45 (von 155), **PB** (bisher 4:34:33)

Peter Baur, 4:23:44 (2:07:51, 2:15:52), 4631. GW, ca. 4100. Mann, 247. M55 (von 332)

Heide Neefe, 4:25:25 (2:14:52, 2:10:33), 550. Frau, 72. W50 (von 116), **Debüt**

Michael Bamberger, 4:37:17 (2:07:28, 2:29:49), 5106. GW, ca. 4600. Mann, 282. M55 (von 332), **Pb** (bisher 4:55:29)

Beim Lauf über **Halbmarathon** ...

Sabine Schenk, 1:54:25, 4092. GW, 81. W40 (von)

Judith Hilker, 2:07:33, 7049. GW, 279. W30 (von)

Lars Wölck, 2:08:24, 7196. GW, 483. M50 (von), Debüt (für SWO, schon mehrere HM)

Roman Berg, 2:08:46, 7255. GW, 898. M30 (von), **PB** (bisher 2:17:02)

Frieda Drefs, 2:10:54, 7617. GW, 52. W55 (von)

Sascha Stolorz, 2:13:17, 7973. GW, 956. M30 (von), **PB** (bisher 2:13:45)

Thomas Springer, 2:45:04, 10251. GW, 1109. M45 (von), **Debüt**

16.04.2011, Norden, 9. Citylauf, 5km, 10km

Wie in den Vorjahren startete nur ein SWOer über 5km.

Andreas Koch, 27:23, 402. GW (von 785), 338. Mann (von 504), 58. M40 (von 85)

10.04.2011: Schortens: 32. Straßenlauf, 1km, 5km, 10km, HM

Der Schortenser Straßenlauf ist das zweite von insgesamt sieben Rennen des Running-Cups der Öffentlichen Versicherungen. Gefinisht haben in fünf Rennen 567 Läufer. Das ist neuer Teilnehmerrekord gegenüber 2001 (474). Mit 29 Läufern (von 35 angemeldeten) hatte der SWO das größte Team am Start. 18 Männer und 11 Frauen. Es kam zu fünf PB von Norbert, Luca, Luisa, Kerstin und Horst-Dieter sowie 13 AK-Podestplätze, davon drei Siege durch Remi, Luisa und Anna. Außerdem gab es vier Debüts

Mit exakt 116 Teilnehmern, davon 100 Männer und 16 Frauen (13,8 Prozent), war der **Halbmarathon** bestückt.

Vom SWO waren acht Männer und eine Frau dabei. Sabine war vom 10er gewechselt und für den fehlenden Germán eingesprungen. Es gab 4 AK-Podestplätze

Felix Levold, 1:35:22, 14. GW, 14. Mann, **3. M40** (von 30)

Michael Schardt, 1:43:53, 37. GW, 37. Mann, **2. M55** (von 9)

Gerd Guhl, 1:49:00, 48. GW, 48. Mann, 5. M50 (von 14)

Nils Riesenberg, 1:55:28, 67. GW, 64. Mann, **2. M30** (von 2)

Thomas Brandt, 1:55:28, 68. GW, 65. Mann, 22. M40 (von 30)

Michael Bamberger, 1:59:59, 93. GW, 85. Mann, 8. M55 (von 9)

Friedhelm Schmidt, 2:05:56, 106. GW, 94. Mann, 13. M50 (von 14)

Ole Schröder, 2:05:56, 107. GW, 95. Mann, 10. M35 (von 35)

Sabine Schenk, 2:07:26, 108. GW, 13. Frau, **3. W40** (von 3)

Beim **Volkslauf über 10 km** waren 258 Finisher zu vermerken, davon 181 Männer und 77 Frauen (29,8 Prozent).

Vom SWO waren sieben Männer und drei Frauen dabei. Es fehlte Sabine Schenk, die HM lief. Es gab drei Bestzeiten und einen AK-Platz

Horst-Dieter Ogiewa, 46:12, 57. GW, 52. Mann, **3. M55** (von 14), **PB** (bisher 46:49)

Norbert Schulte, 46:58, 73. GW, 52. Mann, 12. M50 (von 31), **PB** (bisher 47:02)

Antje Lachmann, 50:43, 123. GW, 19. Frau, 4. W45 (von 13)

Manfred Lanfermann, 51:06, 126. GW, 106. Mann, 18. M50 (von 31)

Claudia Steffen, 51:29, 132. GW, 21. Frau, 6. W40 (von 19)

Kerstin von Hebel, 53:53, 166. GW, 29. Frau, 4. W30 (von 8), **PB** (bisher 54:40)

Frank Steltenpohl, 54:05, 173. GW, 141. Mann, 28. M40 (von 33)

Roman Berg, 55:10, 184. GW, 146. Mann, 8. M30 (von 9)

Mike Hesse, 57:32, 213. GW, 162. Mann, 13. M55 (von 14)

Andreas Koch, 59:12, 234. GW, 172. Mann, 33. M40 (von 33)

Mit insgesamt 103 Finishern beim **Jedermannslauf** über 5km, kamen 63 Männer und 40 Frauen ins Ziel (38,8 Prozent). Vom SWO waren sieben Frauen und zwei Männer dabei, einige aus der Anfängergruppe hatten abgesagt, Marie mußte mit Magenproblemen aufgeben. Eine PB, drei AK-Siege, 3. weitere Podestplätze und vier Debüts sind die stolze Bilanz.

Luisa Levold, 23:19, 22. GW, **2. Frau**, **1. WSC** (von 3), **PB** (bisher 24:16)

Anne Mittelstaedt, 27:54, 60. GW, 16. Frau, **1. WJA** (von 1), **Debüt**

Remigius Altenberg, 27:54, 61. GW, 45. Mann, **1. M30** (von 2)

Sandra Gruben, 28:47, 65. GW, 18. Frau, **2. W40** (von 6), **Debüt**

Sabine Stein, 28:53, 67. GW, 19. Frau, 4. W45 (von 6), **Debüt**

Melanie Sander-Berg, 28:55, 68. GW, 20. Frau, **2. W35** (von 2)

Rita Wagner, 35:03, 96. GW, 37. Frau, 6. W40 (von 6)

Steffen Bley, 35:51, 96. GW, 61. Mann, **3. MSB** (von 3), **Debüt**

Sabine Bley, 35:54, 99. GW, 38. Frau, 6. W45 (von 6)

Beim **Kinder- und Schülerlauf über 1000m** kamen 75 Kinder ins Ziel, davon 46 Jungs und 29 Mädchen (38,7 %) Vom SWO dabei war

Luca Levold, 5:10, 46. GW, 31. Junge, **3. M7** (von 5), **PB** (bisher 5:32)

09.04.2011, Bremen-Vegesack, 26. Citylauf, 10km

Der einzige Starter des SWO war über 10 km unterwegs.

Mike Hesse, 52:05, 99. GW (von 145), 87. Mann (von 112), **3. M55** (von 4), **Pb** (bisher 53:19)

02.04.2011, Lohne, 7. Marathon rund um den Motorpark, M, 3/4-M, HM, 10km

Beim 7. Lohner Marathon waren 15 Akteure vom SWO dabei, 13 davon starteten über die Distanz von 31,65km (Dreiviertelmarathon), 2 über Halbmarathon. Werner Lippert stellte im HM eine neue persönliche Bestzeit auf und siegte in M60. Zahlreiche Zeiten über 3/4-Marathon waren besser als in den Vorjahren, werden aber als Pb nicht gewertet, da es keine offizielle Wettkampfdistanz ist. Germán Flitz läuft in M60 auf Rang 3. Über die Langdistanz gab es mehrere Podestplätze, u.a. je Platz eins für Heide und Antje.

Beim **Halbmarathon** waren 117 Läufer ins Ziel gekommen, davon 35 Frauen (29,9 Prozent) und 82 Männer.

Werner Lippert, 1:45:32, 29. GW, 27. Mann, **1. M60** (von 3), **PB** (bisher 1:49:19)

Germán Flitz, 2:24:59, 110. GW, 108. Mann, **3. M60** (von 3)

Über **Dreiviertelmarathon** (31,65km) kamen 57 Läufer ins Ziel, davon 44 Männer und 13 Frauen (22,8 Prozent).

Felix Levold, 2:45:18, 16. GW, 14. Mann, **3. M40** (von 6)

Thomas Brandt, 2:51:15, 20. GW, 18. Mann, 4. M40 (von 6)

Michael Schardt, 2:51:56, 21. GW, 19. Mann, **2. M55** (von 4)

Horst-Dieter Ogiewa, 2:55:16, 24. GW, 21. Mann, **3. M55** (von 4)

Gerd Guhl, 2:57:53, 30. GW, 26. Mann, 4. M50 (von 7)

Udo Schäfflein, 2:58:18, 31. GW, 27. Mann, 9. M35 (von 12)

Ole Schröder, 3:00:07, 31. GW, 27. Mann, 9. M35 (von 12)

Peter Baur, 3:04:19, 34. GW, 30. Mann, 4. M55 (von 4)

Antje Lachmann, 3:16:33, 43. GW, 6. Frau, **1. W45** (von 2)

Robert Bondzio, 3:16:47, 45. GWW, 38. Mann, 11 M35 (von 12)

Friedhelm Schmidt, 3:19:52, 47. GW, 40. Mann, 6. M50 (von 7)

Heide Neefe, 3:24:13, 53. GW, 10. Frau **1. W50** (von 2)

Michael Bamberger, (bei km 25 aufgegeben)

02.04.2011, Haren/Ems,Niedersächsische und Bremer Meisterschaft 10 km

Bei diesem Rennen nahm als einziger SWOer Axel Schneider teil. Er startete zusammen mit allen Männern über 50 Jahre und der gesamten weiblichen Läufer­schar im ersten Lauf. Dabei schrammte er knapp an einem Podestplatz vorbei.

Axel Schneider, 37:48, 5. GW (von 118), 4. Mann (von 47), 4. M50 (von 16), **PB** (bisher 39:09)

26.03.2011, Springe, 35 Springe-Deister-Marathon, M, HM, 10km

Als einziger Starter des SWO war Michael angetreten. Insgesamt waren vier Runden zu laufen und 200 Höhenmeter zu bewältigen. Für Statistiker: Die 1. Hälfte war in 1:57:40, die 2. in 1:59:56 gelaufen worden. Die ersten 10 km in

55:30, die letzten in 58:30. Durchgangszeiten: 20km: 1:50:40, 25km: 2:18, 30km: 2:46: 3/4-M: 2:56.

Michael Schardt, 3:57:36, 48. GW (von 84), 46. Mann (von 79), 6. M55 (von 12)

20.03.2011, Bösel-Osterloh, Regionsmeisterschaft Oldenburg, 1150m

Bei den Regionsmeisterschaften der Schüler nahmen vier C-Schülerinnen teil. Die ersten drei in der Rangfolge kommen in die Mannschaftswertung. Die Strecke führte über 1150 Meter. Es gibt eine Gesamtwertung (alle C-Schüler) und eine Jahrgangswertung, getrennt nach Geburtsjahr 2000 oder 2001

Luisa Levold, 5:06, 7. GW (von 23), 4. W10 (von 13)

Marie Steffen, 5:43, 17. GW (von 23), 9. W10 (von 13)

Franziska Look, 5:44, 18. GW (von 23), 9. W11 (von 9)

Jitka Runge, 5:57, 21. GW (von 23), 12. W10 (von 13)

Mannschaft, 16:35, 5. WSC (von 5)

13.03.2011, Erftstadt, 7. Lauf um den Donaturssee, HM, 10km, 5km

Einziger SWO-Teilnehmer über 5 km war

Michael Troé, 22:46, 12. GW (von 122), 11. Mann (von 81), **1. M40** (von 9)

13.03.2011, Oldenburg, 41. Straßenlauf, 25km, 10km, 1 Meile

Vom SWO waren 18 Akteure gemeldet, 3 mußten krankheitsbedingt verzichtet. Es gab ein Debüt durch Ursula und eine PB durch Werner. Dazu gab es einen AK-Sieg durch Axel, einen 2. Platz durch Jonny und Bronze durch Werner.

Über **10 km** waren 480 Läufer im Ziel, davon 344 Männer und 136 Frauen (28,3 %).

Werner Lippert, 45:47, 97. GW, 92. Mann, **3. M60** (von 14), **PB** (bisher 48:52)

Norbert Schulte, 48:57, 164. GW, 153. Mann, 16. M50 (von 49)

Claudia Steffen, 52:37, 247. GW, 32. Frau, 7. W40 (von 27)

Jonathan Schachtschneider, 52:43, 250. GW, 217. Mann, **2. MS** (von 4)

Tim Rosenkranz, 53:07, 258. GW, 225. Mann, 25. MHK (von 27)

Sonja Kläner, 53:06, 258. GW, 34. Frau, 4. W35 (von 18)

Roman Berg, 53:16, 263. GW, 229. Mann, 14. M30 (von 16)

Nils Riesenberger, 53:17, 264. GW, 230. Mann, 15. M30 (von 16)

Mike Hesse, 53:41, 271. GW, 234. Mann, 14. M55 (von 26)

Ursula Baur, 58:36, 378. GW, 79. Frau, 4. W50 (von 11)

Arno Backer, 59:52, 395. GW, 307. Mann, 24. M55 (von 26)

Beim **Hauptrennen über 25 km** war ein männliches, vierblättriges Kleeblatt für den SWO dabei. Insgesamt finishten 261 Läufer, 220 Männer und 41 Frauen (15,7 %). Alle SWOer waren über 25 km noch nie so schnell wie jetzt. Axel lief 3, Felix 5, Andreas und Peter 2 Minuten schneller als bisher.

Axel Schneider, 1:40:19 (min/KM 4:01), 8. GW, 7. Mann, **1. M50** (von 35)

Felix Levold, 1:54:56 (min/km 4:36), 63. GW, 58. Mann, 16. M40 (von 50)

Andreas Piegras, 2:08:06 (min/km 5:07), 128. GW, 116. Mann, 10. M55 (von 19)

Peter Baur, 2:14:24 (min/km 5:23), 174. GW, 154. Mann, 15. M55 (von 19)

11.03.2011, Wangerooze, 1. Wagerooze 100, Marathon

Bei diesem Rennen, wo es auch 50 Meilen, 100km, 100 Meilen, einen Doppelmarathon und 6- bzw. 3-Stundenläufe gab, nahm ein Läufer des SWO am Nachtmарathon teil. Der Marathon hatte allerdings war etwas länger: 42,9 km. Angetreten waren nur fünf Männer.

Michael Schardt: 4:50:17 (ohne Überlänge 4:45:30), **2. GW** (von 5), **2. Mann**, **1. M55** (von 1)

06.03.2011, Bath (Großbritannien): 30. Half-Marathon

Bei dem Rennen finishten 10515 Läufer, darunter 9713 im Halbmarathon. Die Hauptklasse bei den Männern bis 39 und Frauen geht bis 35 Jahre, im Gegensatz zur Praxis hierzulande. Dies ist bei Judiths AK-Platz zu berücksichtigen.

Judith Hilker, 1:56:34, 4621 (von 9713). GW, 1018 Frau (von 3942), 590 WHK (von 2102)

05.03.2011, Lönigen, Deutsche Meisterschaften Crosslauf, 4,36km, 5,84km

Erstmals nahm ein SWOer an einer Deutschen Meisterschaft teil. Axel startete in der Klasse M50 über 5,84km. Mit im Rennen auch die M55er. Es wurde nur die Bruttozeit gewertet. Er landete klar in der ersten Hälfte, von allen Niedersachsen M50ern sogar auf Platz 4.

Axel Schneider, 22:10 (KM-Schnitt 3:47), 30. GW (von 81), 22. M50 (von 52), 4. Niedersachse M50 (von 17).

Im Rahmenwettbewerb lief Michael den Idealistenstart über 4,36km. Daran nahmen 26 Läufer teil, davon 4 Frauen. Es gab keine Zeitwertung und Rangfolge, aber ein handgestoppte Zeit.

Michael Schardt, 21:50 (5:00 km-Schnitt), Einlauf-GW 12., 12 Mann

03.03.2011, Hannover, 3. CEBIT-Run, HM

Bei diesjährigen Messe-Lauf war erstmals ein SWOer dabei. Eine AK-Wertung gab es nicht.

Robert Bondzio, 1:49:11, 134. GW (von 219), 116. Mann (von 179)

27.02.2011, Driever, 7. Deichlauf, HM, 10km, 5,2km

Beim 7. Deichlauf in Driever kamen in den drei Hauptläufen 137 Läufer ins Ziel, dazu noch ungefähr 20 Kinder in einem 1000m Rennen ohne Wertung. Vom SWO waren sieben Läufer dabei, alle schafften einen AK-Platz, teils auch als Sieger ihrer Gruppe. Außerdem konnten Bettina, Jonathan und Mike neue Bestzeiten über 10 km verbuchen. Roman war auch klar auf Bestleistungskurs bei km 20, aber man hatte ihn nicht in die letzte Runde um

einen See gewiesen. Deshalb fehlen ihm rund 900m. Aber bei hochgerechneten 2:05 wäre er 10 Minuten besser als bei seinem Debüt gewesen, aber er möchte die Zeit nicht gewertet wissen.

Bei Hauptlauf über **Halbmarathondistanz** nahmen drei SWOer teil. Die Strecke allerdings war 150 bis 200m zu lang, wie Garmins zeigten. 66 Finisher kamen ins Ziel, davon 55 Männer und 11 Frauen (16,6 Prozent). Zwei Männer gaben auf, mindestens ein Mann (Roman) und eine Frau (Birthe Paprotka) hatten die Seerunde nicht gelaufen. Dazu wohl auch noch einer, der zwischen Michael und Dieter lag. Für Michael war es die zweitbeste Zeit überhaupt.

Michael Schardt, 1:43:17, 27. GW, 25. Mann, **1. M55** (von 3)

Horst-Dieter Ogiewa, 1:46:51, 29. GW, 26. Mann, **2. M55** (von 3)

Roman Berg, 1:58:51 (für 20,2km), hochgerechnet 2:05:00, (wäre damit 3. M30), möchte aber keine Wertung.

Beim **10 km Lauf** waren drei SWOer dabei, insgesamt kamen 46 ins Ziel, davon 29 Männer und 17 Frauen (37,0 %). Die Strecke war 60m zu lang.

Jonathan Schachtschneider, 52:12, 24. GW, 18. Mann, **2. MSA** (von 2), **PB** (bisher 52:17)

Bettina Schachtschneider, 52:44, 27. GW, 8. Frau, **3. W45** (von 4), **PB** (bisher 56:17)

Mike Hesse, 53:13, 28. GW, 20. Mann, **1. M55** (von 2), **PB** (bisher 54:44)

Über 5,2 km war ein SWOer dabei. Insgesamt kamen 25 ins Ziel, 16 Männer und 9 Frauen (36 %)

Remigius Altenberg, 27:37, 14. GW, 11. Mann, **1. M30** (von 1)

12.2.2011, Hesel, 34. Ostfriesencross, 5,8 km, 11,4 km

Der älteste und wohl auch schwerste Crosslauf in Ostfriesland sah vier Starter des SWO. Einer startete im Leistungsrennen über 11,4km, drei über die 5,8 km. Einer davon, Steffen Springer, knickte um und konnte den Lauf nicht beenden. Schade, denn die MHK hätte er gewonnen, da konkurrenzlos. Insgesamt waren 185 Läufer am Start, weniger als üblich, da parallel die Landesmeisterschaften im Cross in Osterkappeln ausgetragen wurden.

Der **Lauf über 11,4 km** ist nur für Männer ausgeschrieben, von den 51 gestarteten kamen 49 ins Ziel

Michael Schardt, 57:00 (5:00/km), 38. GW, **1. M55** (von 2)

Beim **Lauf über 5,8 km** kamen von 52 Gestarteten 50 ins Ziel, davon 17 Frauen und 33 Männer.

Thomas Springer, 32:18 (5:34/km), 43. GW, 32. Mann, 5. M45 (von 5)

Malika Mathur, 32:37 (5:37/km), 44. GW, 12. Frau, 4. WHK (von 4)

06.02.2011, Logabirum: 16. Winterlauf, 26,2km

Vom SWO nahmen zwei Starter am Lauf teil. Gefinished haben 49 Teilnehmer, 44 Männer und 5 Frauen. Die Ergebnisse:

Felix Levold, 2:08:08 (KM-Schnitt 4:53), 13. GW, 12. Mann, 5. M40 (von 12)

Gerd Guhl, 2:24:12, (KM-Schnitt 5:30), 27. GW, 26. Mann, 4. M50 (von 8)

06.02.2011, Lönigen, Regionsmeisterschaft Halle, Schüler C, 50m, Weit, 800m

Zwei Mädchen des SWO traten in drei Disziplinen an:

Luisa Levold (W10): 800m, 3:21,4 min, 4. Platz (von 15)

Marie Steffen (W10): 50m, 8,9s, Vorlauf: 4. (von 6, ausges.), **PB** (bisher 9,0s)

Weit: 3,38m, 4. (von 28)

29.01.2011, Aurich, 21. Crosslauf, 8,2km, 3,4km

An dem Lauf nahmen 3 SWOer teil. Bei ihrem Debüt für den SWO erreichte Malika Mathur einen 2. AK-Platz

Thomas Springer, (8,2 km), 48:46, 124. GW (von 129), 106. Mann (von 109), 25. M45 (von 26)

Steffen Springer, (3,4km), 19:45, 57. (von 63), 35. Mann (von 37), 8. M20 (von 8)

Malika Mathur, (3,4km), 58. (von 63), 22. Frau (von 26), **2. W20** (von 3)

22.01:2011, Oldenburg, VFL-Hallensportfest, Hoch, Weit, Sprint, Staffel

Bei diesem Schülersportfest waren neun SWO-Kinder dabei. Es gab zwei zweite Plätze durch Marie Steffen im Weit- und Hochsprung und einen 3. Platz durch Luca Levold im Sprint. Vier gemeldete Kinder sind vom SWO nicht angetreten. Ferner gab es vier persönliche Bestwerte und zahlreiche Debüts. Die Ergebnisse.

WSC

Staffel 4x30m: (Luisa, Jitka, Franziska, Marie) 1:15,4 min, 4. Platz von 4.

W11

30m: Franziska Look, 6,6s, 4. Platz (von 4), Vorlauf ausgeschieden

Weit: 3,01m, 21. Platz (n 23), **PB** (bisher 2,89)

Hoch ohne gültigen Versuch, 13. Platz (von 13)

W10

30m: Luisa Levold, 6,6s, 2. Platz (von 3), Vorlauf, Quali für B-Finale

Marie Steffen, 6,6s, 2. Platz (von 3), Vorlauf, Quali für B-Finale

Jitka Runge, 6,9s, 2. Platz (von 3), Vorlauf ausgeschieden

Marie Steffen, 6,5s, 2. Platz (von 4), B-Finale

Luisa Levold, 6,8s, 3. Platz (von 4), B-Finale

Weit: Marie Steffen, 3,46m, **2. Platz** (von 13), **PB** (bisher 3,33m)

Luisa Levold, 2,95m, 9. Platz (von 13)

Jitka Runge, 2,74m, 11. Platz (von 13)

Hoch: Marie Steffen, 1,05m, **2. Platz** (von 8), **PB** (bisher 0,90m)

Luisa Levold, 0,95m, 7. Platz (von 8)

WSD

W08

30m: Vivianne Schachtschneider, 7,9s, 3. Platz (von 3), Vorlauf ausgeschieden

Weit: Vivianne Schachtschneider, 1,95m, 10. Platz (von 12)

MSC

M11

30m: Antonio Sander, 6,5s, 3. Platz (von 3), Vorlauf ausgeschieden

Jacques Eilers, 7,0s, 3. Platz (von 3), Vorlauf ausgeschieden

Weit: Antonio Sander, 2,95m, 10. Platz (von 13), **PB** (bisher 2,73m)

Jacques Eilers, 2,60m, 12. Platz (von 13)

MSD

M08

30m: Luca Levold, 6,6s, 1. Platz (von 4), Vorlauf, Quali für Finale

Noel Eilers, 7,5s, 4. Platz (von 4), Vorlauf ausgeschieden

Luca Levold, 6,9s, **3. Platz** (von 4), Finale

Weit: Luca Levold, 2,39m, 6. Platz (von 14)

Noel Eilers, 2,05m, 12. Platz (von 14)

09.01.2011, Sandkrug, 16. Sandkruger Schleife, 1km, 5km, 11,8km

Bei der 16. Auflage der Sandkruger Schleife kamen inklusive Kinder knapp 1000 Läufer ins Ziel. Mit 40 Läufern gewann der SWO zum dritten Mal in Folge den Mannschaftspokal. Die Strecke wurde komplett geändert und verlief ausschließlich auf Straße. Der 13er war nur 11,8 km lang und kann deshalb mit früheren Ergebnissen nicht verglichen werden. Es gab insgesamt 10 Podestplätze. Zwei Sieger stellte der SWO mit Sonja Kläner und Frank Gräfedüinkel, dazu kamen noch vier 2. und vier 3. Plätze, acht davon kamen im Jedermannslauf zustande. Darüber hinaus gab es über 5 km auch fünf neue PB und ein Debüt durch Sonja Kläner.

Beim Jedermannslauf über **fünf Kilometer** gab es 238 Finisher, davon 142 Männer und 96 Frauen (40 Prozent).

Vom SWO waren je fünf Männer und Frauen dabei.

Frank Gräfedüinkel, 20:13, 11. GW, 11. Mann, **1. M40** (von 12), **PB** (bisher 22:19)

Mika Ostendorf, 25:07, 46. GW, 43. Mann, **2. MSC** (von 11)

Luisa Levold, 25:13, 50. GW, 7. Frau, **2. WSD** (von 10)

Jörg Ostendorf, 25:17, 51. GW, 44. Mann, 4. M40 (von 12), **PB** (bisher 26:08)

Ray Brown, 25:31, 56. GW, 47. Mann, **3. M50** (von 4), **PB** (bisher 34:34)

Sonja Kläner, 25:55, 61. GW, 13. Frau, **1. W35** (von 8), **Debüt**

Remi Altenberg, 26:23, 67. GW, 53. Mann, **2. M30** (von 3)

Marie Steffen, 27:25, 99. GW, 24. Frau, 6. WSC (von 10), **PB** (bisher 29:20)

Corinna Westendorf, 27:34, 105. GW, 26. Frau, **2. W35** (von 8)

Bianca Bove, 36:03, 210. GW, 84. Frau, 8. W35, **PB** (bisher 37:34)

Im Hauptlauf über **11,8 km Kilometer** waren 667 Finisher zu vermelden, 512 Männer und 155 Frauen (23,2 Prozent). Vom SWO waren 19 Männer und 10 Frauen dabei. Peter lief betreuend mit, Bianca extra langsam.

Felix Levold, 51:40, 87. GW, 83. Mann, 30. M40 (von 126)

Thomas Brandt, 53:18, 115. GW, 107. Mann, 37. M40 (von 126)

Gerd Guhl, 54:16, 141. GW, 131. Mann, 16. M50 (von 74)

Robert Bondzio, 55:58, 191. GW, 178. Mann, 24. M35 (von 52)

Friedhelm Schmidt, 56:43, 215. GW, 201. Mann, 26. M50 (von 74)

Ole Schröder, 56:53, 220. GW, 206. Mann, 28. M35 (von 52)

Michael Schardt, 57:02, 224. GW, 209. Mann, 12. M55 (von 43)

Albrecht Schachtschneider, 57:12, 228. GW, 213. Mann, 64. M40 (von 126)

Horst-Dieter Ogiewa, 57:58, 248. GW, 233. Mann, 16. M55 (von 43)

Werner Lippert, 58:17, 258. GW, 243. Mann, 8. M60 (von 25)

Marcus Engling, 58:47, 276. GW, 259. Mann, 71. M40 (von 126)

Heike Greis, 59:12, 290. GW, 21. Frau, 6. W45 (von 34)

Sabine Schenk, 1:00:13, 329. GW, 29. Frau, 7. W40 (von 31)

Antje Lachmann, 1:01:34, 368. GW, 38. Frau, 10. W45 (von 34)

Heide Neefe, 1:02:15, 381. GW, 344. Frau, **3. W50** (von 18)

Michael Bamberger, 1:02:25, 386. GW, 344. Mann, 25. M55 (von 43)

Manfred Lanfermann, 1:03:04, 407. GW, 358. Mann, 57. M50 (von 74)

Roman Greis, 1:04:44, 449. GW, 391. Mann, 107. M40 (von 126)

Claudia Steffen, 1:05:36, 466. GW, 62. Frau, 15. W40 (von 31)

Jonathan Schachtschneider, 1:06:18, 482. GW, 419. Mann, **3. MSA** (von 4)

Roman Berg, 1:06:25, 487. GW, 424. Mann, 14. M30 (von 19)

Ursula Baur, 1:07:41, 513. GW, 69. Frau, 9. W50 (von 18)

Peter Baur, 1:07:41, 514. GW, 444. Mann, 36. M55 (von 43)

Bettina Schachtschneider, 1:08:02, 520. GW, 71. Frau, 18. W45 (von 34)

Melanie Sander-Berg, 1:08:27, 531. GW, 77. Frau, 14. W35 (von 23)

Mike Hesse, 1:08:27, 532. GW, 454. Mann, 38. M55 (von 43)

Bianca Prang, 1:08:28, 533. GW, 78. Frau, 15. W35 (von 23)

Kerstin von Hebel, 1:16:10, 633. GW, 134. Frau, 7. W30 (von 10)

Oliver Rabe, 1:16:20, 634. GW, 500. Mann, 18. M30 (von 19)

29.01.2011, Aurich, 21. Crosslauf, 8,2km, 3,4km

An dem Lauf nahmen 3 SWOer teil. Bei ihrem Debüt für den SWO erreichte Malika Mathur einen 2. AK-Platz

Thomas Springer, (8,2 km), 48:46, 124. GW (von 129), 106. Mann (von 109), 25. M45 (von 26)

Steffen Springer, (3,4km), 19:45, 57. (von 63), 35. Mann (von 37), 8. M20 (von 8)

Malika Mathur, (3,4km), 58. (von 63), 22. Frau (von 26), **2. W20** (von 3)