

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband

NLV-Bezirk-2021

Stand: 18.02.2022

[Männer](#)

[Frauen](#)

Männer

| | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 100 m Lauf | 200 m Lauf | 400 m Lauf | 800 m Lauf | 1000 m Lauf | 1500 m Lauf |
| 1 Meilen-Lauf | 3000 m Lauf | 5000 m Lauf | 10000 m Lauf | Stundenlauf | 5 km Str. |
| 10 km Str. | 10 km Str. Ma. | Halbmarathon | Halbmarathon Ma. | Marathon | 50 km |
| 100 km | 110 m Hürden | 400 m Hürden | 3000 m Hindernis | 4 x 100 m Staffel | 3 x 1000 m Staffel |
| Hochsprung | Stabhochsprung | Weitsprung | Dreisprung | Kugelstoß | Diskuswurf |
| Hammerwurf | Speerwurf | 5-Kampf | 5-Kampf Ma. | 10-Kampf | 10-Kampf Ma. |

[zurück zum Anfang](#)

100 m Lauf

| | | | | | | |
|-------|------|----------------------|------|-----------------|--------------|--------|
| 11,09 | -1,1 | Bahn Müller, Simon | 1998 | LG Braunschweig | Bremen | 11.09. |
| 11,36 | +1,1 | Opperbeck, Tim | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 11,59 | +1,1 | Wieczorek, Daniel | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 11,99 | -1,1 | Müggenburg, Marc | 1998 | LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 12,13 | +0,8 | Bremers, Eike | 1997 | LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 12,58 | +1,0 | Eichner, Tobias | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 03.06. |
| 12,85 | -1,1 | Düerkop, Dennis | 1980 | LG Braunschweig | Brandenburg | 05.09. |
| 12,93 | +0,8 | Krambehr, Lucas | 1996 | LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 13,02 | +1,1 | Povel, Dr. Christian | 1979 | LG Braunschweig | Edemissen | 04.07. |
| 19,8 | +0,4 | Winkler, Siegfried | 1951 | LG Braunschweig | Schöningen | 11.06. |

[zurück](#)

200 m Lauf

| | | | | | | |
|-------|------|--------------------|------|-----------------|--------------|--------|
| 22,50 | -0,1 | Bahn Müller, Simon | 1998 | LG Braunschweig | Neckarsulm | 25.07. |
| 23,87 | +0,0 | Bremers, Eike | 1997 | LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 25,75 | +0,0 | Eichner, Tobias | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 03.06. |
| 26,76 | +0,0 | Düerkop, Dennis | 1980 | LG Braunschweig | Edemissen | 28.08. |
| 26,81 | -0,5 | Krambehr, Lucas | 1996 | LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 29,88 | -0,2 | Mauer, Mark M. | 1966 | LG Braunschweig | Edemissen | 28.08. |
| 42,7 | +1,8 | Winkler, Siegfried | 1951 | LG Braunschweig | Schöningen | 11.06. |

[zurück](#)

400 m Lauf

| | | | | | | |
|-------|--|--------------------|------|-----------------|--------------|--------|
| 52,28 | | Bahn Müller, Simon | 1998 | LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 52,43 | | Bremers, Eike | 1997 | LG Braunschweig | Bremen | 11.09. |
| 53,42 | | Wieczorek, Daniel | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 54,07 | | Opperbeck, Tim | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 57,65 | | Bonka, Darko | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 22.05. |
| 61,7 | | Winkler, Siegfried | 1951 | LG Braunschweig | Schöningen | 24.07. |
| 64,87 | | Mauer, Mark M. | 1966 | LG Braunschweig | Osterode | 21.08. |

[zurück](#)

800 m Lauf

| | | | | | | |
|---------|--|------------------|------|-------------------------|----------------|--------|
| 1:49,17 | | Lawnik, Julius | 1995 | LG Braunschweig | Pfungstadt | 04.08. |
| 1:50,24 | | Dieterich, Max | 1999 | LG Braunschweig | Normal / USA | 30.04. |
| 2:05,61 | | Laue, Vincent | 1989 | LG Braunschweig | Blankenburg | 25.09. |
| 2:06,32 | | Bonka, Darko | 1999 | LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 2:06,97 | | Wegner, Benjamin | 1985 | LG Braunschweig | Baunatal | 12.09. |
| 2:08,34 | | Wagner, Henrik | 1998 | LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 2:08,3 | | Laue, Simon | 1986 | LG Braunschweig | Berlin Spandau | 17.07. |
| 2:09,22 | | Kuhlen, Andreas | 1983 | Braunschweiger Laufclub | Brandenburg | 04.09. |
| 2:09,63 | | Bremers, Eike | 1997 | LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 2:11,16 | | Meinen, Sven | 1989 | Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 26.06. |

[zurück](#)

1000 m Lauf

| | | | | |
|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|
| 4:58,1 | Winkler, Siegfried | 1951 LG Braunschweig | Uslar | 07.06. |
|--------|--------------------|----------------------|-------|--------|

[zurück](#)

1500 m Lauf

| | | | | |
|---------|-------------------|------------------------------|-----------------|--------|
| 3:47,09 | Grünhagen, Kilian | 1994 LG Braunschweig | Pfundstadt | 29.05. |
| 3:47,64 | Dieterich, Max | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 06.06. |
| 3:55,09 | Lawnik, Julius | 1995 LG Braunschweig | Wien /AUT | 15.05. |
| 4:03,93 | Kuk, Viktor | 1989 LG Braunschweig | Huizingen / BEL | 14.08. |
| 4:04,01 | Just, Jonas | 2001 Braunschweiger Laufclub | Melle | 29.05. |
| 4:13,73 | Wagner, Henrik | 1998 LG Braunschweig | Göttingen | 18.06. |
| 4:16,84 | Laue, Vincent | 1989 LG Braunschweig | Göttingen | 18.06. |
| 4:17,18 | Kuhlen, Andreas | 1983 Braunschweiger Laufclub | Baunatal | 11.09. |
| 4:18,46 | Laue, Simon | 1986 LG Braunschweig | Göttingen | 18.06. |
| 4:25,81 | Schrader, Dominik | 1980 Braunschweiger Laufclub | Baunatal | 11.09. |

[zurück](#)

1 Meilen-Lauf

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------------------|--------------|--------|
| 4:43,68 | Wagner, Henrik | 1998 LG Braunschweig | Uslar | 30.07. |
| 4:52,85 | Laue, Simon | 1986 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 4:59,85 | Enders, Benedikt | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 5:13,26 | Dörflinger, Alexander | 1989 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 5:22,23 | Pormann, Linus | 1999 MTV Hondelage | Braunschweig | 18.09. |
| 5:33,63 | Sich, Christian | 1967 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 6:14,47 | Mauer, Mark M. | 1966 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 6:19,63 | Achtzehn, Dirk | 1963 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 8:22,76 | Winkler, Siegfried | 1951 LG Braunschweig | Uslar | 30.07. |

[zurück](#)

3000 m Lauf

| | | | | |
|----------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 9:07,27 | Wagner, Henrik | 1998 LG Braunschweig | Osterode | 12.06. |
| 9:28,96 | Laue, Vincent | 1989 LG Braunschweig | Sarstedt | 10.07. |
| 9:37,64 | Lang, Steffen | 1983 Braunschweiger Laufclub | Sarstedt | 10.07. |
| 9:54,37 | Enders, Benedikt | 1998 LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 10:16,87 | Seyser, Manuel | 1986 LG Braunschweig | Osterode | 21.08. |
| 10:29,7 | Dörflinger, Alexander | 1989 LG Braunschweig | Helmstedt | 15.10. |
| 10:34,2 | Pollmann, Tobias | 1974 LG Braunschweig | Helmstedt | 15.10. |
| 10:50,88 | Sich, Christian | 1967 LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 11:47,21 | Meinen, Sven | 1989 Braunschweiger Laufclub | Sarstedt | 10.07. |
| 12:03,56 | Leppla, Frank | 1964 LG Braunschweig | Osterode | 21.08. |

[zurück](#)

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------|-------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 14:16,85 | Hendel, Sebastian | 1995 LG Braunschweig | Lengenfeld | 11.09. |
| 14:28,95 | Meier, Karsten | 1991 LG Braunschweig | Umea / SWE | 01.06. |
| 14:44,79 | Katib, Joseph | 1982 LG Braunschweig | Heusden / BEL | 03.07. |
| 14:56,17 | Brecht, David | 1998 Braunschweiger Laufclub | Göttingen | 19.06. |
| 15:11,98 | Guglielmi, Mattia | 1992 Braunschweiger Laufclub | Göttingen | 19.06. |
| 15:41,52 | Schrader, Dominik | 1980 Braunschweiger Laufclub | Göttingen | 19.06. |
| 15:43,66 | Kuhlen, Andreas | 1983 Braunschweiger Laufclub | Wunstorf | 21.07. |
| 16:46,33 | Borries, Stefan | 1994 Braunschweiger Laufclub | Melle | 27.08. |
| 16:59,4 | Enders, Benedikt | 1998 LG Braunschweig | Helmstedt | 15.10. |
| 17:35,76 | Elfert, Lukas | 2000 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 24.09. |

[zurück](#)

10000 m Lauf

| | | | | |
|----------|-------------------|------------------------------|------------|--------|
| 29:21,57 | Hendel, Sebastian | 1995 LG Braunschweig | Mainz | 01.05. |
| 30:58,51 | Guglielmi, Mattia | 1992 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 03.07. |
| 30:59,95 | Katib, Joseph | 1982 LG Braunschweig | Regensburg | 10.07. |
| 31:42,75 | Brecht, David | 1998 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 03.07. |
| 32:09,15 | Schrader, Dominik | 1980 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 07.08. |

| | | | | |
|----------|------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 32:44,71 | Bruns, Thomas | 1978 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 07.08. |
| 33:28,76 | Fröhlich, Kilian | 1990 Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 29.05. |
| 33:32,48 | Hartig, Fabian | 1996 LG Braunschweig | Braunschweig | 29.05. |
| 33:45,43 | Meier, Karsten | 1991 LG Braunschweig | Umea/SWE | 20.07. |
| 34:19,79 | Marx, Jonas | 1993 Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 29.05. |

[zurück](#)

Stundenlauf

| | | | | |
|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|
| 15.011 | Bennett, Marc Dominik | 1987 LG Braunschweig | Harsum | 25.08. |
|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|

[zurück](#)

5 km Str.

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------------|--------|
| 14:45 | Meier, Karsten | 1991 LG Braunschweig | Umea / SWE | 28.04. |
| 15:18 | Guglielmi, Mattia | 1992 Braunschweiger Laufclub | Chemnitz | 15.05. |
| 15:49 | Schwippel, Tim-Niklas | 1995 Braunschweiger Laufclub | Wolfenbüttel | 18.07. |
| 16:12 | Fröhlich, Kilian | 1990 Braunschweiger Laufclub | Wolfenbüttel | 19.09. |
| 16:53 | Borries, Stefan | 1994 Braunschweiger Laufclub | Bad Zwischenahn | 03.10. |
| 16:59 | Lang, Steffen | 1983 Braunschweiger Laufclub | Buxtehude | 05.09. |
| 17:17 | Gerlach, Andre | 1984 Braunschweiger Laufclub | Wolfenbüttel | 18.07. |

[zurück](#)

10 km Str.

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|------------|--------|
| 28:35 | Hendel, Sebastian | 1995 LG Braunschweig | Berlin | 10.03. |
| 29:44 | Brecht, David | 1998 Braunschweiger Laufclub | Berlin | 10.03. |
| 30:13 | Katib, Joseph | 1982 LG Braunschweig | Ottendorf | 19.09. |
| 30:15 | Meier, Karsten | 1991 LG Braunschweig | Umea / SWE | 20.07. |
| 30:28 | Bergmann, Silas | 1997 Braunschweiger Laufclub | Berlin | 10.03. |
| 30:32 | Schwippel, Tim-Niklas | 1995 Braunschweiger Laufclub | Berlin | 10.03. |
| 30:52 | Kuk, Viktor | 1989 LG Braunschweig | Uelzen | 31.10. |
| 31:36 | Guglielmi, Mattia | 1992 Braunschweiger Laufclub | Berlin | 10.03. |
| 31:40 | Jankowski, Raoul | 1991 Braunschweiger Laufclub | Uelzen | 31.10. |
| 32:00 | Schrader, Dominik | 1980 Braunschweiger Laufclub | Berlin | 10.03. |

[zurück](#)

10 km Str. Ma.

| | | | | |
|---------|-------------------------|--|--------|--------|
| 1:30:16 | LG Braunschweig | | Uelzen | 31.10. |
| 1:33:33 | Braunschweiger Laufclub | Hendel, Sebastian (1995) - 29:12; Katib, Joseph (1982) - 30:19; Meier, Karsten (1991) - 30:45 | Uelzen | 31.10. |
| 1:39:11 | Braunschweiger Laufclub | Brecht, David (1998) - 30:16; Bergmann, Silas (1997) - 31:37; Jankowski, Raoul (1991) - 31:40 | Uelzen | 31.10. |
| 1:42:12 | LG Braunschweig | Schrader, Dominik (1980) - 32:35; Bruns, Thomas (1978) - 33:17; Lang, Steffen (1983) - 33:19 | Uelzen | 31.10. |
| 1:43:49 | Braunschweiger Laufclub | Kuk, Viktor (1989) - 30:52; Enders, Benedikt (1998) - 35:29; Bode, Christian (1977) - 35:51 | Uelzen | 31.10. |
| 1:54:26 | LG Braunschweig | Kalies, Tim (2004) - 33:27; Kuhlen, Andreas (1983) - 33:29; Gerlach, Andre (1984) - 36:53 | Uelzen | 31.10. |
| | | Wagner, Henrik (1998) - 35:52; Bonka, Darko (1999) - 37:36; Bennett, Marc Dominik (1987) - 40:58 | | |

[zurück](#)

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|-------------------|------------------------------|------------------|--------|
| 1:02:25 | Hendel, Sebastian | 1995 LG Braunschweig | Hamburg | 17.10. |
| 1:06:34 | Brecht, David | 1998 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:06:43 | Bergmann, Silas | 1997 Braunschweiger Laufclub | Kopenhagen / DEN | 19.09. |
| 1:07:55 | Jankowski, Raoul | 1991 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:08:30 | Guglielmi, Mattia | 1992 Braunschweiger Laufclub | Dresden | 31.03. |
| 1:10:36 | Schrader, Dominik | 1980 Braunschweiger Laufclub | Dresden | 31.03. |
| 1:11:52 | Bruns, Thomas | 1978 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:12:18 | Marx, Jonas | 1993 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:13:34 | Lang, Steffen | 1983 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:23:44 | Fellner, David | 1979 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |

[zurück](#)

Halbmarathon Ma.

| | | | |
|---------|---|---------|--------|
| 3:21:23 | Braunschweiger Laufclub Brecht, David (1998) - 1:06:34; Bergmann, Silas (1997) - 1:06:54; Jankowski, Raoul (1991) - 1:07:55 | Hamburg | 17.10. |
| 3:34:52 | Braunschweiger Laufclub Schrader, Dominik (1980) - 1:10:42; Bruns, Thomas (1978) - 1:11:52; Marx, Jonas (1993) - 1:12:18 | Hamburg | 17.10. |
| 4:08:00 | Braunschweiger Laufclub Lang, Steffen (1983) - 1:13:34; Fellner, David (1979) - 1:23:44; Hinders, Lambertus (1966) - 1:30:42 | Hamburg | 17.10. |

[zurück](#)

Marathon

| | | | | |
|---------|-----------------------|----------------------------------|-----------------|--------|
| 2:19:46 | Jankowski, Raoul | 1991 Braunschweiger Laufclub | Valencia / ESP | 05.12. |
| 2:24:18 | Bergmann, Silas | 1997 Braunschweiger Laufclub | Valencia / ESP | 05.12. |
| 2:27:50 | Katib, Joseph | 1982 LG Braunschweig | Essen | 10.10. |
| 2:39:33 | Schwippel, Tim-Niklas | 1995 Braunschweiger Laufclub | Barcelona / ESP | 07.11. |
| 2:48:42 | Marx, Jonas | 1993 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 12.09. |
| 2:55:56 | Leuze, Marcel | 1986 sportTREND Ultralaufteam BS | Lübeck | 24.10. |

[zurück](#)

50 km

| | | | | |
|---------|-----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 2:52:34 | Jankowski, Raoul | 1991 Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 25.04. |
| 2:56:28 | Schwippel, Tim-Niklas | 1995 Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 14.03. |

[zurück](#)

110 m Hürden 1.067m

| | | | | |
|-------|------------------------|----------------------|--------------|--------|
| 16,95 | +0,4 Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 17,84 | +0,4 Wiczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 18,70 | +0,4 Bahnmüller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

3000 m Hindernis 0.914m

| | | | | |
|---------|----------------|----------------------|------------|--------|
| 9:57,01 | Meier, Karsten | 1991 LG Braunschweig | Umea / SWE | 24.08. |
|---------|----------------|----------------------|------------|--------|

[zurück](#)

4 x 100 m Staffel

| | | | | |
|-------|--|--|-----------|--------|
| 46,35 | LG Braunschweig Gillner, Jonas (2002); Bennewitz, Nick (2002); Eichner, Tobias (1999); Bremers, Eike (1997) | | Göttingen | 20.06. |
|-------|--|--|-----------|--------|

[zurück](#)

3 x 1000 m Staffel

| | | | | |
|---------|---|--|-----------|--------|
| 7:26,92 | LG Braunschweig II Kuk, Viktor (1989); Lawnik, Julius (1995); Grünhagen, Kilian (1994) | | Papenburg | 04.07. |
| 8:14,29 | LG Braunschweig I Wagner, Henrik (1998); Laue, Simon (1986); Laue, Vincent (1989) | | Papenburg | 04.07. |

[zurück](#)

Hochsprung

| | | | | |
|------|-------------------|----------------------|--------------|--------|
| 1,72 | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 1,68 | Bahnmüller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 1,60 | Wiczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

Stabhochsprung

| | | | | |
|------|-------------------|----------------------|--------------|--------|
| 3,30 | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 2,20 | Bahnmüller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 2,10 | Wiczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

Weitsprung

| | | | | | |
|------|------|--------------------|----------------------|--------------|--------|
| 6,27 | +0,0 | Wieczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 6,17 | +0,0 | Bahn Müller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 5,75 | +0,0 | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 4,94 | -0,3 | Eichner, Tobias | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 4,88 | +0,0 | Tolle, Lars | 1971 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |

[zurück](#)

Kugelstoß 7.26kg

| | | | | | |
|-------|--|----------------------|----------------------|--------------|--------|
| 10,61 | | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 9,04 | | Bahn Müller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 8,69 | | Eichner, Tobias | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 8,14 | | Povel, Dr. Christian | 1979 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 7,72 | | Wieczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

Diskuswurf 2 kg

| | | | | | |
|-------|--|--------------------|----------------------|--------------|--------|
| 22,64 | | Wieczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 21,23 | | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 20,90 | | Bahn Müller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

Speerwurf 800 g

| | | | | | |
|-------|--|--------------------|----------------------|--------------|--------|
| 37,87 | | Wieczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 35,97 | | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 30,35 | | Bahn Müller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

10-Kampf

100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

| | | | | | |
|-------|--|--------------------|--|--------------|--------|
| 5.202 | | Opperbeck, Tim | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| | | | 11,36(+1,1)-5,75(+0,0)-10,61-1,72-54,07/16,95(+0,4)-21,23-3,30-35,97-5:24,18 | | |
| 4.860 | | Bahn Müller, Simon | 1998 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| | | | 11,22(+1,1)-6,17(+0,0)-9,04-1,68-52,28/18,70(+0,4)-20,90-2,20-30,35-5:06,22 | | |
| 4.695 | | Wieczorek, Daniel | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| | | | 11,59(+1,1)-6,27(+0,0)-7,72-1,60-53,42/17,84(+0,4)-22,64-2,10-37,87-5:28,77 | | |

[zurück](#)

10-Kampf Ma.

100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

| | | | | | |
|--------|--|-----------------|--|--------------|--------|
| 14.757 | | LG Braunschweig | | Braunschweig | 18.09. |
| | | | Opperbeck, Tim (1999) - 5.202; Bahn Müller, Simon (1998) - 4.860; Wieczorek, Daniel (1999) - 4.695 | | |

[zurück](#)

Frauen

| | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 100 m Lauf | 200 m Lauf | 400 m Lauf | 800 m Lauf | 1000 m Lauf | 1500 m Lauf |
| 1 Meilen-Lauf | 3000 m Lauf | 5000 m Lauf | 10000 m Lauf | Stundenlauf | 5 km Str. |
| 10 km Str. | 10 km Str. Ma. | Halbmarathon | Halbmarathon Ma. | Marathon | 50 km |
| 100 km | 100 m Hürden | 400 m Hürden | 4 x 100 m Staffel | 5000 m Bahngehen | Hochsprung |
| Weitsprung | Dreisprung | Kugelstoß | Diskuswurf | Hammerwurf | Speerwurf |
| 5-Kampf | 5-Kampf Ma. | 7-Kampf | 7-Kampf Ma. | DMM Gruppe 3 | |

[zurück zum Anfang](#)

100 m Lauf

| | | | | | |
|-------|------|----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 12,98 | +0,6 | Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Osterode | 21.08. |
| 13,35 | -0,2 | Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Göttingen | 19.06. |

| | | | | |
|-------|----------------------------|----------------------|--------------|--------|
| 13,78 | +0,2 Hauck, Diana | 2000 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 13,79 | +0,2 Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Braunschweig | 26.06. |
| 13,91 | +0,0 Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 14,44 | +0,5 Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 14,71 | -1,6 Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 15,00 | +0,2 Götting, Charlotte | 1995 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 15,68 | +0,0 Beckereit, Franka | 1995 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 22,26 | +1,0 Eriksen, Anne-Kathrin | 1944 LG Braunschweig | Edemissen | 04.07. |

[zurück](#)

200 m Lauf

| | | | | |
|-------|---------------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 26,77 | -0,8 Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 03.07. |
| 27,38 | +0,0 Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 28,73 | +0,1 Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 28,80 | +1,5 Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Garbsen | 04.09. |
| 30,40 | +0,2 Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Papenburg | 03.07. |
| 30,69 | +0,2 Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |
| 31,13 | +0,2 Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |
| 31,37 | -0,3 Götting, Charlotte | 1995 LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |
| 32,95 | -0,3 Beckereit, Franka | 1995 LG Braunschweig | Osterode | 23.07. |

[zurück](#)

400 m Lauf

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 59,93 | Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Göttingen | 14.09. |
| 62,78 | Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Osterode | 21.08. |

[zurück](#)

800 m Lauf

| | | | | |
|---------|----------------------|------------------------------|----------------|--------|
| 2:19,00 | Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Göttingen | 20.06. |
| 2:25,2 | Teuber, Charlene | 1994 LG Braunschweig | Berlin Spandau | 17.07. |
| 2:26,98 | Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Sarstedt | 10.07. |
| 2:36,05 | Achilles, Jessica | 1995 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 2:41,50 | Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 04.07. |
| 2:42,24 | Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 2:52,87 | Hauck, Diana | 2000 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 2:57,96 | Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Papenburg | 04.07. |
| 3:08,94 | Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 04.07. |
| 3:21,10 | Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Papenburg | 04.07. |

[zurück](#)

1000 m Lauf

| | | | | |
|---------|---------------------|------------------------------|----------|--------|
| 3:31,48 | Strauch, Liv Ida | 2005 Braunschweiger Laufclub | Osterode | 23.07. |
| 3:34,81 | Schattenberg, Laura | 2006 Braunschweiger Laufclub | Osterode | 23.07. |

[zurück](#)

1500 m Lauf

| | | | | |
|---------|------------------|----------------------|-----------|--------|
| 4:52,00 | Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Göttingen | 18.06. |
| 5:18,18 | Teuber, Charlene | 1994 LG Braunschweig | Wunstorf | 21.07. |

[zurück](#)

1 Meilen-Lauf

| | | | | |
|---------|------------------|----------------------|-------|--------|
| 5:44,76 | Teuber, Charlene | 1994 LG Braunschweig | Uslar | 30.07. |
|---------|------------------|----------------------|-------|--------|

[zurück](#)

3000 m Lauf

| | | | | |
|---------|------------------|----------------------|-------------|--------|
| 9:38,92 | Hendel, Kristina | 1996 LG Braunschweig | Pliezhausen | 08.05. |
|---------|------------------|----------------------|-------------|--------|

[zurück](#)

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------|--------------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 16:12,00 | Hendel, Kristina | 1996 LG Braunschweig | Braunschweig | 06.06. |
| 17:51,28 | Joeken, Carolin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Sonsbeck | 11.09. |
| 20:33,7 | Wylegala, Anna-Katharina | 1986 LG Braunschweig | Helmstedt | 15.10. |
| 23:31,91 | Sönnichsen, Lucienne | 1995 Braunschweiger Laufclub | Sonsbeck | 11.09. |

[zurück](#)

10000 m Lauf

| | | | | |
|----------|-----------------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 37:28,55 | Nölken, Karianne | 1998 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 03.07. |
| 39:34,03 | Sommer, Lena | 1996 Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 29.05. |
| 43:30,02 | Wienstroer, Marie-Charlotte | 1988 Braunschweiger Laufclub | Braunschweig | 29.05. |

[zurück](#)

5 km Str.

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 15:52 | Hendel, Kristina | 1996 LG Braunschweig | Angers / FRA | 24.04. |
| 17:53 | Joeken, Carolin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Dortmund | 22.08. |

[zurück](#)

10 km Str.

| | | | | |
|-------|--------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 32:56 | Hendel, Kristina | 1996 LG Braunschweig | Berlin | 08.08. |
| 35:36 | Nölken, Karianne | 1998 Braunschweiger Laufclub | Berlin | 08.08. |
| 38:53 | Sommer, Lena | 1996 Braunschweiger Laufclub | Uelzen | 25.09. |
| 42:27 | Wylegala, Anna-Katharina | 1986 LG Braunschweig | Uelzen | 31.10. |

[zurück](#)

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|-----------------------------|------------------------------|---------|--------|
| 1:11:34 | Hendel, Kristina | 1996 LG Braunschweig | Berlin | 22.08. |
| 1:17:54 | Nölken, Karianne | 1998 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:26:03 | Joeken, Carolin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Dresden | 21.03. |
| 1:26:50 | Sommer, Lena | 1996 Braunschweiger Laufclub | Dresden | 21.03. |
| 1:34:51 | Schloßer, Anne | 1988 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |
| 1:39:00 | Wienstroer, Marie-Charlotte | 1988 Braunschweiger Laufclub | Hamburg | 17.10. |

[zurück](#)

Halbmarathon Ma.

| | | | | |
|---------|---|--|---------|--------|
| 4:31:45 | Braunschweiger Laufclub Nölken, Karianne (1998) - 1:17:54; Schloßer, Anne (1988) - 1:34:51; Wienstroer, Marie-Charlotte (1988) - 1:39:00 | | Hamburg | 17.10. |
|---------|---|--|---------|--------|

[zurück](#)

Marathon

| | | | | |
|---------|------------------|----------------------|--------------|--------|
| 2:27:30 | Hendel, Kristina | 1996 LG Braunschweig | Essen | 10.10. |
| 4:08:26 | Wegner, Eileen | 2001 MTV Hondelage | London / GBR | 03.10. |

[zurück](#)

100 m Hürden 0.838m

| | | | | |
|-------|---------------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 16,11 | +0,1 Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 16,43 | +1,2 Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 03.07. |
| 16,57 | -0,1 Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Papenburg | 03.07. |
| 16,74 | +1,2 Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |
| 18,24 | +1,2 Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |
| 18,39 | +0,1 Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 19,06 | +0,7 Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Braunschweig | 12.06. |

[zurück](#)

4 x 100 m Staffel

| | | | |
|-------|--|--------|--------|
| 49,67 | LG Braunschweig Zalewski, Laura (2001); Tolle, Annika (2003); PISOKE, Natalie (2003); Stolle, Lina (2004) | Bremen | 11.09. |
|-------|--|--------|--------|

[zurück](#)

Hochsprung

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 1,56 | Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Edemissen | 28.08. |
| 1,55 | Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Göttingen | 19.06. |
| 1,44 | Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Papenburg | 03.07. |
| 1,44 | Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 1,36 | Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |
| 1,36 | Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 1,32 | Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |

[zurück](#)

Weitsprung

| | | | | |
|------|---------------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 5,58 | +0,9 Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Osterode | 21.08. |
| 5,49 | +0,4 Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Göttingen | 19.06. |
| 4,73 | -0,3 Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 4,71 | +0,0 Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 22.05. |
| 4,65 | +0,0 Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Papenburg | 04.07. |
| 4,17 | +0,0 Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Braunschweig | 22.05. |
| 4,16 | -0,9 Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |

[zurück](#)

Kugelstoß 4 kg

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 11,23 | Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Göttingen | 19.06. |
| 10,02 | Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Braunschweig | 26.06. |
| 8,67 | Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07. |
| 8,57 | Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 8,42 | Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 8,18 | Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 12.06. |
| 7,11 | Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 6,05 | Götting, Charlotte | 1995 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 5,72 | Münkner, Linda | 2001 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |
| 5,61 | Beckereit, Franka | 1995 LG Braunschweig | Braunschweig | 26.06. |

[zurück](#)

Diskuswurf 1 kg

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|
| 37,38 | Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Bremen | 11.09. |
| 25,25 | Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 12.06. |
| 18,77 | Leppla, Ute | 1964 LG Braunschweig | Osterode | 21.08. |

[zurück](#)

Speerwurf 600 g

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 29,58 | Schmidt, Ann-Kathrin | 1996 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 04.07. |
| 28,02 | Mauer, Johanna | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 27,27 | Jordan, Tabitha | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 12.06. |
| 26,95 | Jordan, Soraya | 1996 MTV Hondelage | Papenburg | 04.07. |
| 25,62 | Löffel, Filomena | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 23,35 | Zalewski, Laura | 2001 LG Braunschweig | Papenburg | 04.07. |
| 19,57 | Minnich, Nele | 2000 LG Braunschweig | Braunschweig | 12.06. |

[zurück](#)

5-Kampf

100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 3.346 | Schmidt, Ann-Kathrin 13,05(-0,6)-5,26(-1,3)-10,83-1,55-2:30,04 | 1996 Braunschweiger Laufclub | Hameln | 26.09. |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|

[zurück](#)

7-Kampf

100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------------|-------------------|
| 4.331 | Schmidt, Ann-Kathrin 16,43(+1,2)-1,52-10,87-26,77(-0,8)/5,12(+0,0)-29,58-2:33,77 | 1996 Braunschweiger Laufclub | Papenburg | 03.07./ 04.07. |
| 3.560 | Zalewski, Laura 16,11(+0,1)-1,36-8,56-27,38(+0,0)/4,58(-1,5)-19,34-2:42,24 | 2001 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 3.459 | Mauer, Johanna 18,39(+0,1)-1,44-7,11-28,73(+0,1)/4,16(-0,9)-28,02-2:25,18 | 1999 LG Braunschweig | Braunschweig | 18.09. |
| 3.425 | Jordan, Soraya 16,57(-0,1)-1,44-9,93-30,40(+0,2)/5,26(+0,0)-26,95-3:21,10 | 1996 MTV Hondelage | Papenburg | 03.07./ 04.07. |
| 3.271 | Löffel, Filomena 18,24(+1,2)-1,36-8,30-28,90(+0,2)/4,60(+0,0)-23,07-2:41,50 | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07./ 04.07. |
| 3.210 | Jordan, Tabitha 16,74(+1,2)-1,52-8,18-31,13(+0,2)/4,60(+0,0)-25,01-3:08,94 | 1999 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07./ 04.07. |
| 2.579 | Minnich, Nele 19,32(+1,2)-1,32-8,11-30,69(+0,2)/3,90(+0,0)-19,48-2:57,96 | 2000 LG Braunschweig | Papenburg | 03.07./ 04.07. |

[zurück](#)

7-Kampf Ma.

100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

| | | | | |
|--------|---|--|--------------|--------|
| 10.127 | LG Braunschweig Zalewski, Laura (2001) - 3.560; Mauer, Johanna (1999) - 3.459; Löffel, Filomena (1999) - 3.108 | | Braunschweig | 18.09. |
|--------|---|--|--------------|--------|

[zurück](#)