

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband

Bezirk-2020

Stand: 3.01.2021

[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	10 km Str.
10 km Str. Ma.	Halbmarathon	50 km	110 m Hürden	400 m Hürden	4 x 100 m Staffel
Hochsprung	Stabhochsprung	Weitsprung	Dreisprung	Kugelstoß	Diskuswurf
Hammerwurf	Speerwurf	3-Kampf	5-Kampf	5-Kampf Ma.	10-Kampf

[zurück zum Anfang](#)

100 m Lauf

11,08	+0,9	Bahn Müller, Simon	1998	LG Braunschweig	Zeven	25.07.
11,42	+0,4	Wieczorek, Daniel	1999	LG Braunschweig	Sarstedt	23.08.
12,5	+0,3	Krambeh, Lucas	1996	LG Braunschweig	Schöningen	26.09.
12,87	+0,1	Seide, Christian	1991	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
13,01	+1,4	Düerkop, Dennis	1980	LG Braunschweig	Leipzig	03.10.
13,11	+0,9	Povel, Dr. Christian	1979	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
18,16	-0,1	Flachowsky, Gerhard	1944	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
19,75	+0,9	Winkler, Siegfried	1951	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.

[zurück](#)

200 m Lauf

22,55	+0,3	Bahn Müller, Simon	1998	LG Braunschweig	Zeven	25.07.
23,86	-0,1	Bremers, Eike	1997	LG Braunschweig	Zeven	25.07.
26,63	+0,1	Düerkop, Dennis	1980	LG Braunschweig	Leipzig	03.10.
26,93	-2,7	Krambeh, Lucas	1996	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
31,64	-2,7	Leppla, Frank	1964	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
38,93	+1,5	Flachowsky, Gerhard	1944	LG Braunschweig	Zella-Mehlis	21.08.
43,72	+0,4	Winkler, Siegfried	1951	LG Braunschweig	Edemissen	22.08.

[zurück](#)

400 m Lauf

51,24		Wieczorek, Daniel	1999	LG Braunschweig	Osterode	18.07.
51,99		Bremers, Eike	1997	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
53,72		Bahn Müller, Simon	1998	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
54,77		Wegner, Benjamin	1985	LG Braunschweig	Berlin	03.07.
87,43		Flachowsky, Gerhard	1944	LG Braunschweig	Losovics/CZE	15.08.
99,56		Winkler, Siegfried	1951	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.

[zurück](#)

800 m Lauf

1:49,41		Lawnik, Julius	1995	LG Braunschweig	Braunschweig	09.08.
1:50,89		Dieterich, Max	1999	LG Braunschweig	Leipzig	17.07.
1:54,12		Kuk, Viktor	1989	LG Braunschweig	Hannover	13.09.
1:56,22		Tammerna, Sikko	1999	LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
2:00,83		Kuhlen, Andreas	1983	LG Braunschweig	Zeven	29.08.
2:03,72		Kuzguncu, Süleyman	1988	Braunschweiger Laufclub	Zeven	29.08.
2:04,22		Wegner, Benjamin	1985	LG Braunschweig	Hamburg	01.08.
2:06,46		Wagner, Henrik	1998	LG Braunschweig	Leipzig	20.06.
2:13,99		Pormann, Linus	1999	MTV Hondelage	Göttingen	01.09.
2:20,40		Jarecki, Jonas	1990	MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.

[zurück](#)

1000 m Lauf

4.1.2021			Bezirk-2020		
2:22,98	Dieterich, Max	1999	LG Braunschweig	Erfurt	03.07.
3:11,56	Seyser, Manuel	1986	LG Braunschweig	Osterode	26.08.
3:20,32	Bennett, Marc Dominik	1987	LG Braunschweig	Uslar	22.08.

[zurück](#)

1500 m Lauf

3:46,34	Grünhagen, Kilian	1994	LG Braunschweig	Pfungstadt	02.09.
3:51,16	Dieterich, Max	1999	LG Braunschweig	Sonsbeck	19.07.
4:01,25	Meier, Karsten	1991	LG Braunschweig	Umea/SWE	13.09.
4:01,51	Kuk, Viktor	1989	LG Braunschweig	Braunschweig	08.08.
4:09,01	Kuzguncu, Süleyman	1988	Braunschweiger Laufclub	Sonsbeck	19.07.
4:10,49	Kuhlen, Andreas	1983	LG Braunschweig	Zeven	30.08.
4:11,13	Wagner, Henrik	1998	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
4:21,92	Tammena, Sikko	1999	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
4:39,94	Dörflinger, Alexander	1989	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
4:40,34	Enders, Benedikt	1998	LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.

[zurück](#)

1 Meilen-Lauf

4:23,41	Kuhlen, Andreas	1983	LG Braunschweig	Lübeck	11.09.
8:27,8	Winkler, Siegfried	1951	LG Braunschweig	Uslar	31.07.

[zurück](#)

3000 m Lauf

8:38,29	Grünhagen, Kilian	1994	LG Braunschweig	Erfurt	03.07.
8:46,33	Wagner, Henrik	1998	LG Braunschweig	Dortmund	11.07.
8:50,49	Katib, Josph	1982	LG Braunschweig	Dortmund	15.08.
9:19,42	Kuzguncu, Süleyman	1988	Braunschweiger Laufclub	Osterode	26.08.
9:53,87	Laue, Simon	1986	LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
10:01,51	Bode, Christian	1977	LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
10:03,07	Dörflinger, Alexander	1989	LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
10:04,31	Enders, Benedikt	1998	LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
10:41,73	Pormann, Linus	1999	MTV Hondelage	Braunschweig	27.09.
10:45,45	Pollmann, Tobias	1974	LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.

[zurück](#)

5000 m Lauf

14:48,06	Brecht, David	1998	LG Braunschweig	Hannover	12.09.
14:50,91	Katib, Joseph	1982	LG Braunschweig	Hannover	12.09.
15:21,61	Schwippel, Tim-Niklas	1995	LG Braunschweig	Hannover	12.09.
15:41,41	Wagner, Henrik	1998	LG Braunschweig	Regensburg	25.07.
15:53,94	Kuzguncu, Süleyman	1988	Braunschweiger Laufclub	Göttingen	08.09.
16:55,4	Laue, Vincent	1989	LG Braunschweig	Uslar	10.10.
17:30,4	Bode, Christian	1977	LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.
17:31,6	Enders, Benedikt	1998	LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.
18:31,4	Malec, Jan	1984	LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.
20:11,5	Leppla, Frank	1964	LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.

[zurück](#)

10000 m Lauf

31:23,1	Meier, Karsten	1991	LG Braunschweig	Lycksele/SWE	14.06.
32:26,0	Schwippel, Tim-Niklas	1995	LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.

[zurück](#)

Stundenlauf

18.520	Schwippel, Tim-Niklas	1995	LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.
--------	-----------------------	------	-----------------	-----------	--------

[zurück](#)

10 km Str.

4.1.2021			Bezirk-2020		
30:13	Hendel, Sebastian	1995 LG Braunschweig	Karlovac/CRO	11.07.	
30:27	Brecht, David	1998 LG Braunschweig	Berlin	26.09.	
30:38	Schwippel, Tim-Niklas	1995 LG Braunschweig	Berlin	26.09.	
30:45	Meier, Karsten	1991 LG Braunschweig	Umea/SWE	21.07.	
31:33	Katib, Joseph	1982 LG Braunschweig	Berlin	26.09.	
31:55	Goineau, Volker	1987 LG Braunschweig	Berlin	26.09.	

[zurück](#)

10 km Str. Ma.

1:32:38	LG Braunschweig Brecht, David (1998) - 30:27; Schwippel, Tim-Niklas (1995) - 30:38; Katib, Joseph (1982) - 31:33		Berlin	26.09.	
---------	---	--	--------	--------	--

[zurück](#)

Halbmarathon

1:13:44	Goineau, Volker	1987 LG Braunschweig	Usti nad Labem/CZE	19.09.	
---------	-----------------	----------------------	--------------------	--------	--

[zurück](#)

400 m Hürden 0.914m

71,66	Tammena, Sikko	1999 LG Braunschweig	Helmstedt	04.07.	
-------	----------------	----------------------	-----------	--------	--

[zurück](#)

Weitsprung

5,13	+0,5 Seide, Christian	1991 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.	
4,82	-1,2 Krambehr, Lucas	1996 LG Braunschweig	Schöningen	26.09.	
4,40	+0,0 Povel, Dr. Christian	1979 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.	
3,27	+0,3 Flachowsky, Gerhard	1944 LG Braunschweig	Zella-Mehlis	21.08.	

[zurück](#)

Dreisprung

8,06	+0,0 Flachowsky, Gerhard	1944 LG Braunschweig	Lovosice/CZE	15.08.	
------	--------------------------	----------------------	--------------	--------	--

[zurück](#)

Kugelstoß 7.26kg

10,95	Tolle, Lars	1971 LG Braunschweig	Wolfsburg	12.09.	
7,36	Seide, Christian	1991 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.	
7,33	Povel, Dr. Christian	1979 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.	

[zurück](#)

Diskuswurf 2 kg

27,80	Tolle, Lars	1971 LG Braunschweig	Wolfsburg	12.09.	
27,18	Gottwaldt, Lars	1972 LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.	
19,05	Krambehr, Lucas	1996 LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.	

[zurück](#)

Speerwurf 800 g

37,22	Tolle, Lars	1971 LG Braunschweig	Wolfsburg	12.09.	
-------	-------------	----------------------	-----------	--------	--

[zurück](#)

3-Kampf

100m-Weit-Kugel (7.26kg)					
1.225	Seide, Christian	1991 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.	
	12,87(-0,1)-5,13(+0,5)-7,36				

[zurück](#)**Frauen**[100 m Lauf](#)[3000 m Lauf](#)[100 m Hürden](#)[Stabhochsprung](#)[Speerwurf](#)[200 m Lauf](#)[5000 m Lauf](#)[400 m Hürden](#)[Weitsprung](#)[3-Kampf](#)[400 m Lauf](#)[10000 m Lauf](#)[3000 m Hindernis](#)[Dreisprung](#)[7-Kampf](#)[800 m Lauf](#)[Stundenlauf](#)[4 x 100 m Staffel](#)[Kugelstoß](#)[7-Kampf Ma.](#)[1000 m Lauf](#)[10 km Str.](#)[3 x 800 m Staffel](#)[Diskuswurf](#)[1500 m Lauf](#)[Halbmarathon](#)[Hochsprung](#)[Hammerwurf](#)[zurück zum Anfang](#)**100 m Lauf**

13,62	-0,2	Graus, Nina	1998 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
13,77	-0,2	Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
14,37	-0,3	Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
14,63	-0,2	Jordan, Tabitha	1999 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
15,32	-0,2	Beckereit, Franka	1995 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
15,1	+0,4	Götting, Charlotte	1995 LG Braunschweig	Schöningen	26.09.
20,35	+1,9	Eriksen, Anne-Kathrin	1944 LG Braunschweig	Zella-Mehlis	22.08.

[zurück](#)**200 m Lauf**

28,7	+0,9	Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Schöningen	18.07.
30,3	-0,1	Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Schöningen	18.07.
30,83	-0,5	Wylegala, Anna-Katharina	1986 LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.
33,06	-0,5	Beckereit, Franka	1995 LG Braunschweig	Braunschweig	29.08.

[zurück](#)**400 m Lauf**

65,29		Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
-------	--	------------------	----------------------	--------------	--------

[zurück](#)**800 m Lauf**

2:21,21		Mauer, Johanna	1999 LG Braunschweig	Leipzig	03.10.
2:34,43		Teuber, Charlene	1994 LG Braunschweig	Hamburg	01.08.
2:36,69		Schmidt, Ann-Kathrin	1996 TuRa Braunschweig	Braunschweig	11.07.
2:38,6		Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Schöningen	19.07.
3:02,2		Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Schöningen	19.07.

[zurück](#)**1000 m Lauf**

3:13,83		Jablonski, Julia	2004 Braunschweiger Laufclub	Osterode	26.08.
---------	--	------------------	------------------------------	----------	--------

[zurück](#)**3000 m Lauf**

9:23,70		Hendel, Kristina	1996 LG Braunschweig	Zagreb/CRO	09.08.
---------	--	------------------	----------------------	------------	--------

[zurück](#)**5000 m Lauf**

16:06,66		Hendel, Christina	1996 LG Braunschweig	Dortmund	15.08.
17:59,6		Nölken, Karianne	1998 LG Braunschweig	Uslar	10.10.
21:22,5		Wylegala, Anna-Katharina	1986 LG Braunschweig	Helmstedt	09.10.

[zurück](#)**10000 m Lauf**

34:55,44		Hendel, Kristina	1996 LG Braunschweig	Cakovec/CRO	04.07.
----------	--	------------------	----------------------	-------------	--------

[zurück](#)**10 km Str.**

33:58	Hendel, Kristina	1996 LG Braunschweig	Berlin	26.09.
36:39	Nölken, Karianne	1998 LG Braunschweig	Berlin	26.09.

[zurück](#)**Halbmarathon**

1:13:29	Hendel, Kristina	1996 LG Braunschweig	Usti nad Labem/CZE	19.09.
1:49:22	Herdegen, Nicole	1971 sportTREND Ultralaufteam BS	Bremerhaven	30.08.

[zurück](#)**100 m Hürden 0.838m**

15,83	+0,2 Beyersdorff, Larissa	1996 TuRa Braunschweig	Hannover	13.09.
18,0	-0,3 Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Schöningen	18.07.
18,8	-0,3 Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Schöningen	18.07.

[zurück](#)**3000 m Hindernis**

10:10,33	Hendel, Kristina	1996 LG Braunschweig	Zagreb/CRO	08.08.
----------	------------------	----------------------	------------	--------

[zurück](#)**4 x 100 m Staffel**

51,50	LG Braunschweig Benkert, Sophia (2001); PISOKE, Natalie (2003); Löffel, Filomena (1999); Zalewski, Laura (2001)		Hannover	13.09.
-------	--	--	----------	--------

[zurück](#)**3 x 800 m Staffel**

8:11,00	LG Braunschweig Mauer, Johanna (1999); Benkert, Sophia (2001); Löffel, Filomena (1999)		Braunschweig	27.09.
---------	---	--	--------------	--------

[zurück](#)**Hochsprung**

1,40	Jordan, Soraya	1996 MTV Hondelage	Edemissen	22.08.
1,36	Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Schöningen	18.07.
1,28	Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Schöningen	18.07.
0,97	Eriksen, Anne-Kathrin	1944 LG Braunschweig	Zella-Mehlis	21.08.

[zurück](#)**Weitsprung**

5,46	-0,3 Jordan, Soraya	1996 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
4,96	-0,1 Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
4,96	+0,3 Beyersdorff, Larissa	1996 TuRa Braunschweig	Hannover	13.09.
4,82	+0,0 Graus, Nina	1998 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
4,58	-0,1 Jordan, Tabitha	1999 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
4,18	+0,0 Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
3,78	-0,2 Beckereit, Franka	1995 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
3,51	-0,7 Götting, Charlotte	1995 LG Braunschweig	Schöningen	26.09.
2,73	+0,5 Eriksen, Anne-Kathrin	1944 LG Braunschweig	Zella-Mehlis	21.08.

[zurück](#)**Dreisprung**

10,29	+0,1 Jordan, Soraya	1996 MTV Hondelage	Hannover	12.09.
-------	---------------------	--------------------	----------	--------

[zurück](#)**Kugelstoß 4 kg**

11,79	Schmidt, Ann-Kathrin	1996 TuRa Braunschweig	Hannover	12.09.
10,08	Graus, Nina	1998 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
9,40	Jordan, Soraya	1996 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
8,67	Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
8,21	Jordan, Tabitha	1999 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
8,00	Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
5,90	Beckereit, Franka	1995 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.

[zurück](#)**Diskuswurf 1 kg**

34,52	Jordan, Soraya	1996 MTV Hondelage	Uslar	10.10.
23,83	Balle, Paulina	1998 TuRa Braunschweig	Braunschweig	27.09.
19,96	Schmidt, Ann-Kathrin	1996 TuRa Braunschweig	Hannover	19.09.
17,60	Beckereit, Franka	1995 LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
16,89	Leppla, Ute	1964 LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.

[zurück](#)**Speerwurf 600 g**

32,97	Sorge, Alicia	1997 TuRa Braunschweig	Braunschweig	27.09.
31,64	Schmidt, Ann-Kathrin	1996 TuRa Braunschweig	Braunschweig	27.09.
28,01	Jordan, Soraya	1996 MTV Hondelage	Braunschweig	27.09.
25,25	Mauer, Johanna	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
25,16	Löffel, Filomena	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	27.09.
19,23	Minnich, Nele	2000 LG Braunschweig	Schöningen	19.07.

[zurück](#)**3-Kampf****100m-Weit-Kugel (4kg)**

1.823	Jordan, Soraya 13,74(-0,3)-5,46(-0,3)-9,40	1996 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
1.711	Graus, Nina 13,62(-0,2)-4,82(+0,0)-10,08	1998 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
1.587	Löffel, Filomena 13,77(-0,3)-4,96(-0,1)-8,00	1999 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
1.370	Jordan, Tabitha 14,63(-0,2)-4,58(-0,1)-8,21	1999 MTV Hondelage	Braunschweig	11.07.
1.340	Minnich, Nele 14,37(-0,3)-4,18(+0,0)-8,67	2000 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.
938	Beckereit, Franka 15,32(-0,2)-3,78(-0,2)-5,90	1995 LG Braunschweig	Braunschweig	11.07.

[zurück](#)**7-Kampf****100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m**

3.307	Löffel, Filomena 18,0(-0,3)-1,36-7,94/28,7(+0,9)-4,63(+0,9)-24,38-2:38,6	1999 LG Braunschweig	Schöningen	18.07./ 19.07.
2.524	Minnich, Nele 18,8(-0,3)-1,28-8,36/30,3(-0,1)-3,79(+1,4)-19,23-3:02,2	2000 LG Braunschweig	Schöningen	18.07./ 19.07.

[zurück](#)**7-Kampf Ma.****100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m**

8.896	LG Braunschweig Löffel, Filomena (1999) - 3.307; Zalewski, Laura (2001) - 3.065; Minnich, Nele (2000) - 2.524		Schöningen	18.07./ 19.07.
-------	--	--	------------	-------------------

[zurück](#)

