

Bestenliste Senioren Freiluft 2016 *

60m	8,13 s	Stefan Mahn	M45	23.04.2016	Buxtehude	
100m (EZN)	12,92 s	Stefan Mahn	M45	19.06.2016	Flensburg	
	13,01	Aykut Erdogrul	M30	14.09.2016	Hamburg	
	13,30	Andreas Schulte Hemming	M55	19.06.2016	Flensburg	
	13,56	Eckhard Schilling	M55	19.06.2016	Flensburg	
	14,19	Klaus Gailus	M70	28.08.2016	Hamburg	
	15,55	Heinz Keck	M75	05.05.2016	Hamburg	
	15,69	Helmut Riege	M75	19.06.2016	Flensburg	
	15,77	Reinhard Dahms	M75	28.05.2016	Stendal	
	15,79	Christian Boysen	M70	03.09.2016	Essen	
	15,84	Hartmann Knorr	M75	28.10.2016	Perth	
	15,93	Hans-Joachim Lange	M75	14.09.2016	Hamburg	
	16,08	Horst Hufnagel	M80	26.06.2016	Schöningen	1. Platz NDM
	16,08	Klaus-Dieter Pietsch	M75	05.05.2016	Hamburg	
	17,06	Ingeborg Thoma	W60	26.10.2016	Perth	
	17,24	Thomas Bartling	M75	28.05.2016	Stendal	
17,53	Peter Suppa	M75	03.08.2016	Hamburg		
100m (HZN)	12,8 s	Stefan Mahn	M45	13.04.2016	Hamburg	
	12,80	Aykut Erdogrul	M30	17.08.2016	Hamburg	
	13,20	Eckhard Schilling	M55	13.04.2016	Hamburg	
	16,00	Christian Boysen	M70	13.04.2016	Hamburg	
200m (EZN)	26,26 s	Stefan Mahn	M45	23.04.2016	Buxtehude	
	26,28	Aykut Erdogrul	M30	14.09.2016	Hamburg	
	27,58	Andreas Schulte Hemming	M55	23.04.2016	Buxtehude	
	27,98	Eckhard Schilling	M55	19.06.2016	Flensburg	
	29,68	Klaus Gailus	M70	28.08.2016	Hamburg	
	32,27	Hartmann Knorr	M75	31.10.2016	Perth	
	32,81	Christian Boysen	M70	25.06.2016	Schöningen	
	32,84	Helmut Riege	M75	25.06.2016	Schöningen	1. Platz NDM
	33,64	Horst Hufnagel	M80	10.07.2016	Leinefelde	2. Platz DM
	33,73	Heinz Keck	M75	10.07.2016	Leinefelde	
	34,59	Reinhard Dahms	M75	12.06.2016	Schleswig	

Bestenliste Senioren Freiluft 2016 *

200m (EZN)	36,58	Ingeborg Thoma	W60	10.07.2016	Leinefelde	
	37,34	Peter Suppa	M75	14.09.2016	Hamburg	
200m (HZN)	26,3 s	Aykut Erdogrul	M30	27.08.2016	Hamburg	
	29,90	Stefan Mahn	M45	17.08.2016	Hamburg	
	27,20	Eckhard Schilling	M55	11.05.2016	Hamburg	
80m Hürden	17,24 s	Reinhard Dahms	M75	29.05.2016	Stendal	
	18,43	Heinz Keck	M75	29.05.2016	Stendal	
300m Hürden	59,65 s	Hartmann Knorr	M75	31.10.2016	Perth	
400m (EZN)	61,89 s	Aykut Erdogrul	M30	19.06.2016	Flensburg	
	62,47	Stefan Mahn	M45	14.09.2016	Hamburg	
	72,72	Hartmann Knorr	M75	05.11.2016	Perth	
	78,93	Heinz Keck	M75	28.05.2016	Stendal	
	79,01	Christian Boysen	M70	26.06.2016	Schöningen	2. Platz NDM
	81,39	Thomas Bartling	M75	28.05.2016	Stendal	
	85,60	Horst Hufnagel	M80	09.07.2016	Leinefelde	3. Platz DM
	87,75	Ingeborg Thoma	W60	02.11.2016	Perth	
400m (HZN)	60,3 s	Aykut Erdogrul	M30	13.04.2016	Hamburg	
	61,90	Stefan Mahn	M45	13.04.2016	Hamburg	
800m	2:56,60 min.	Hartmann Knorr	M75	28.10.2016	Perth	3. Platz WM
	3:04,21	Frank Sonntag	M70	19.06.2016	Flensburg	
	3:40,05	Ingeborg Thoma	W60	10.09.2016	Zella-Mehlis	
1500m	6:41,87 min.	Frank Sonntag	M70	09.07.2016	Leinefelde	
	8:23,77	Christian Boysen	M70	10.09.2016	Zella-Mehlis	
	9:05,79	Reinhard Dahms	M75	29.05.2016	Stendal	
	9:40,51	Heinz Keck	M75	29.05.2016	Stendal	
	10:01,09	Franz Timmermann	M70	10.09.2016	Zella-Mehlis	

Bestenliste Senioren Freiluft 2016 *

3000m	14:00,65 min.	Frank Sonntag	M70	03.09.2016	Essen	
	14:42,38	Hartmann Knorr	M75	03.09.2016	Essen	
	15:36,28	Thomas Bartling	M75	05.05.2016	Hamburg	
	16:21,92	Ingeborg Thoma	W60	05.05.2016	Hamburg	
	18:18,36	Christian Boysen	M70	03.08.2016	Hamburg	
10 km Straße	54:52 min.	Antoni Thoma	M60	06.06.2016	Norderstedt	
	1:28,35 Std.	Uwe Behrens	M80	06.06.2016	Norderstedt	
Hamburg-Marathon	3:28,53 Std.	Robert Tode	M35	17.04.2016	Hamburg	
	4:18,33	Frank Sonntag	M70	17.04.2016	Hamburg	
	5:22,19	Reinhold Schüring	M55	17.04.2016	Hamburg	
Budapest-Marathon	4:07,32 Std.	Frank Sonntag	M70	09.10.2016	Budapest	
4x 100m	59,79 s	Lange, Gailus, Keck, Boysen	M70	03.09.2016	Essen	
	62,34	Riege, Keck, Dahms, Pietsch	M75	05.05.2016	Hamburg	
	65,76	Timmermann, Dahms, Pietsch, Knorr	M70	03.09.2016	Essen	
4x 400m	5:32,12 min.	Bartling, Hufnagel, Keck, Knorr	M75	27.08.2016	Zella-Mehlis	1. Deutsche Bestleistung
3x 1000m	13:57,93 min.	Keck, Bartling, Knorr	M75	27.08.2016	Zella-Mehlis	
Hochsprung	1,24 m	Reinhard Dahms	M75	28.05.2016	Stendal	
	1,21	Heinz Keck	M75	15.10.2016	Gildehaus	
	1,12	Ingeborg Thoma	W60	10.09.2016	Zella-Mehlis	
	1,06	Thomas Bartling	M75	10.09.2016	Stendal	
Weitsprung	4,18 m	Reinhard Dahms	M75	16.06.2016	Schleswig	Hamburger Rekord
	3,98	Christian Boysen	M70	14.09.2016	Hamburg	
	3,63	Ingeborg Thoma	W60	03.09.2016	Essen	
	3,58	Heinz Keck	M75	05.05.2016	Hamburg	
	3,29	Peter Suppa	M75	17.08.2016	Hamburg	
	2,86	Thomas Bartling	M75	28.05.2016	Stendal	

Bestenliste Senioren Freiluft 2016 *

Stabhochsprung	2,40 m	Reinhard Dahms	M75	04.05.2016	Bad Oldesloe	
	1,80	Heinz Keck	M75	29.05.2016	Stendal	
	1,60	Thomas Bartling	M75	29.05.2016	Stendal	
Kugelstoß (4 kg)	10,56 m	Heinz Keck	M75	15.10.2016	Gildehaus	
	10,38	Klaus-Dieter Pietsch	M75	05.05.2016	Hamburg	
	10,31	Reinhard Dahms	M75	05.05.2016	Hamburg	
	9,15	Helmut Riege	M75	11.09.2016	Trittau	
	8,70	Alexander Marini	M75	11.09.2016	Trittau	
	7,85	Thomas Bartling	M75	28.05.2016	Stendal	
	7,79	Ingeborg Thoma	W60	03.09.2016	Essen	
	7,57	Christian Boysen	M70	03.10.2016	Hamburg	
	7,51	Wolfgang Saß	M75	23.07.2016	Preetz	
Diskus (1 kg)	35,73 m	Reinhard Dahms	M75	23.04.2016	Hamburg	Hamburger Rekord
	30,63	Heinz Keck	M75	15.10.2016	Gildehaus	
	29,96	Wolfgang Saß	M75	05.05.2016	Hamburg	
	23,83	Alexander Marini	M75	23.07.2016	Preetz	
	23,00	Franz Timmermann	M70	03.09.2016	Essen	
	22,85	Peter Suppa	M75	14.09.2016	Hamburg	
	20,86	Christian Boysen	M70	03.10.2016	Hamburg	
	19,39	Thomas Bartling	M75	29.05.2016	Stendal	
Speer (500 Gramm)	38,00 m	Reinhard Dahms	M75	08.07.2016	Leinefelde	2. Platz DM, Hamburger Rekord
	25,83	Heinz Keck	M75	15.10.2016	Gildehaus	
	24,82	Alexander Marini	M75	23.07.2016	Preetz	
	19,66	Christian Boysen	M70	03.10.2016	Hamburg	
	19,48	Thomas Bartling	M75	29.05.2016	Stendal	
	18,24	Franz Timmermann	M70	10.09.2016	Zella-Mehlis	
	16,74	Wolfgang Saß	M75	03.10.2016	Hamburg	
Hammer (4 kg)	36,01 m	Wolfgang Saß	M75	23.07.2016	Preetz	Hamburger Rekord
	30,40	Alexander Marini	M75	11.06.2016	Hamburg	
	30,21	Reinhard Dahms	M75	23.07.2016	Preetz	
	26,37	Heinz Keck	M75	22.10.2016	Groß-Hesepe	

Bestenliste Senioren Freiluft 2016 *

Gewicht (7,26 kg)	13,52 m	Wolfgang Saß	M75	23.07.2016	Preetz	Hamburger Rekord
	12,80	Heinz Keck	M75	15.10.2016	Gildehaus	
	12,18	Reinhard Dahms	M75	26.07.2016	Preetz	
	10,58	Alexander Marini	M75	23.07.2016	Preetz	
5-Kampf einzel	3278 Pkt.	Reinhard Dahms	M75	12.06.2016	Schleswig	Hamburger Rekord
	2845	Ingeborg Thoma	W60	10.09.2016	Zella-Mehlis	
	2228	Christian Boysen	M70	10.09.2016	Zella-Mehlis	
	1140	Franz Timmermann	M70	10.09.2016	Zella-Mehlis	
5-Kampf Mannschaft	6395 Pkt.	Dahms, Boysen, Timmermann	M70	10.09.2016	Zella-Mehlis	2. Platz DM
Werfer 5-Kampf einzel	3853 Pkt.	Reinhard Dahms	M75	23.07.2016	Preetz	Hamburger Rekord
	3229	Heinz Keck	M75	15.10.2016	Gildehaus	
	3118	Wolfgang Saß	M75	23.07.2016	Preetz	
	2900	Alexander Marini	M75	23.07.2016	Preetz	
Werfer 5-Kampf Mannschaft	9871 Pkt.	Dahms, Saß, Marini	M75	23.07.2016	Preetz	
10-Kampf einzel	6803 Pkt.	Reinhard Dahms	M75	29.05.2016	Stendal	
	5440	Heinz Keck	M75	29.05.2016	Stendal	
	3689	Thomas Bartling	M75	29.05.2016	Stendal	
10-Kampf Mannschaft	15932 Pkt.	Dahms, Keck, Bartling	M75	29.05.2016	Stendal	1. Deutsche Bestleistung

* Alle Angaben ohne Gewähr! Korrekturen oder Ergänzungen bitte per Mail an verein@lgaalsternord.de !