

## Bestenliste Senioren Freiluft 2022 \*

<b>100m</b>	12,8 s	Stefan Mahn	M50	20.08.2022	Hamburg	
	17,08	Hartmann Knorr	M80	29.06.2022	Tampere	
	18,01	Reinhard Dahms	M80	29.06.2022	Tampere	
	18,35	Heinz Keck	M80	29.06.2022	Tampere	
	18,63	Klaus-Dieter Lange	M80	20.08.2022	Rheine	
	18,70	Ingeborg Thoma	W70	29.06.2022	Tampere	
	19,26	Christian Boysen	M80	07.06.2022	Norderstedt	
	21,53	Paul Busse	M80	07.06.2022	Norderstedt	
	21,90	Peter Suppa	M80	07.06.2022	Norderstedt	
<b>200m</b>	26,8 s	Stefan Mahn	M50	20.08.2022	Hamburg	
<b>400m</b>	1:20,73 min.	Hartmann Knorr	M80	08.07.2022	Tampere	
	1:36,37	Ingeborg Thoma	W70	08.07.2022	Tampere	
	2:01,54	Reinhard Dahms	M80	29.06.2022	Tampere	
<b>800m</b>	3:09,52 min.	Hartmann Knorr	M80	01.07.2022	Tampere	2. Platz WM
<b>1500m</b>	5:05,52 min.	Ralph Schimpf	M55	25.06.2022	Unterlüß	
	10:36,35	Reinhard Dahms	M80	30.06.2022	Tampere	
<b>3000m</b>	10:56,21 min.	Ralph Schimpf	M55	13.07.2022	Oldenburg	
<b>80m Hürden</b>	19,00 s	Reinhard Dahms	M80	30.06.2022	Tampere	
<b>200m Hürden</b>	40,55 s	Hartmann Knorr	M80	05.07.2022	Tampere	1. Platz WM
<b>4x 100m</b>	1:03,18 min.	Hartmann Knorr	M80	09.07.2022	Tampere	1. Platz WM
	1:10,73	Ingeborg Thoma	W70	09.07.2022	Tampere	3. Platz WM
<b>4x 400m</b>	6:02,60 min.	Ingeborg Thoma	W70	10.07.2022	Tampere	1. Platz WM
<b>Weitsprung</b>	4,99 m	Stefan Mahn	M50	20.08.2022	Hamburg	
	3,45	Reinhard Dahms	M80	29.06.2022	Tampere	
	3,31	Ingeborg Thoma	W70	05.07.2022	Tampere	

## Bestenliste Senioren Freiluft 2022 \*

<b>Hochsprung</b>	1,07 m	Reinhard Dahms	M80	29.06.2022	Tampere	
	1,00	Ingeborg Thoma	W70	07.07.2022	Tampere	
<b>Stabhochsprung</b>	2,00 m	Reinhard Dahms	M80	06.07.2022	Tampere	3. Platz WM
<b>Kugelstoß (3kg)</b>	10,12 m	Reinhard Dahms	M80	29.06.2022	Tampere	
<b>Diskus (1kg)</b>	28,33 m	Reinhard Dahms	M80	03.08.2022	Norderstedt	
	20,00	Christian Boysen	M80	03.08.2022	Norderstedt	
<b>Speerwurf (400g)</b>	29,63 m	Reinhard Dahms	M80	30.06.2022	Tampere	
<b>Zehnkampf</b>	5.869 Pkt.	Reinhard Dahms	M80	30.06.2022	Tampere	2. Platz WM

\* Alle Angaben ohne Gewähr! Korrekturen oder Ergänzungen bitte per Mail an [verein@lgaalsternord.de](mailto:verein@lgaalsternord.de) !