

# Aktuelle Bestenliste 2013

Stand 17. November 2013

## 3.000 m Bahn Männer

<b>Nawid Amini</b>	<b>11:58,7</b>	<b>Schleswig</b>	<b>24. April</b>	<b>MU20</b>
Bernd Rudies	12:31,2	Schleswig	24. April	M50
Martin Möller	12:37,9	Schleswig	24. April	M40
José Molero-Membrilla	13:55,7	Schleswig	24. April	M70

## 3.000 m Bahn Frauen

<b>Birgit Goos</b>	<b>13:04,5</b>	<b>Schleswig</b>	<b>24. April</b>	<b>W50</b>
Hannelore Klaus	15:26,65	Bad Oldesloe	28. Juni	W70 LR
Hildegard Vollbehr	16:44,0	Schleswig	24. April	W70

## 5.000 m Bahn Männer

<b>Dennis Stalla</b>	<b>16:48,3</b>	<b>Hamburg</b>	<b>28. August</b>	<b>MU20</b>
Nawid Amini	20:05,2	Satrup	22. Mai	MU20
Jürgen Clausen	20:28,0	Satrup	22. Mai	M50
Martin Möller	20:33,9	Satrup	22. Mai	M40
Josè Molero-Membrilla	21:59,63	Kiel	16. Juni	M70
Bernd Rudies	22:14,8	Satrup	22. Mai	M50
Manfred Goos	23:18,6	Satrup	22. Mai	M55

## 5.000 m Bahn Frauen

<b>Birgit Goos</b>	<b>23:14,0</b>	<b>Satrup</b>	<b>22. Mai</b>	<b>W50</b>
Hannelore Klaus	26:18,5	Lübeck	09. August	W70 LR

### 10.000 m Bahn Männer

<b>Michael Stoll</b>	<b>38:54,91</b>	<b>Satrup</b>	<b>25. August</b>	<b>M45</b>
Martin Möller	41:46,58	Satrup	25. August	M40
Nawid Amini	42:43,7	Fahrdorf	08. Mai	MU20
Torsten Kraack	42:53,26	Satrup	25. August	M45
Bernd Rudies	45:02,51	Satrup	25. August	M50
Josè Molero-Membrilla	46:41,04	Satrup	25. August	M70

### 10.000 m Bahn Frauen

<b>Hannelore Klaus</b>	<b>56:59,7</b>	<b>Fahrdorf</b>	<b>08. Mai</b>	<b>W70</b>
Hildegard Vollbeh	59:41,2	Fahrdorf	08. Mai	W70

### 10 km Straßenlauf Männer

<b>Dieter Schwarzkopf</b>	<b>33:13</b>	<b>Dreisdorf</b>	<b>06. Januar</b>	<b>M</b>
Dennis Stalla	34:42	Elmshorn	29. Sept.	MU20
Nick Hansen	36:27	Kiel	14. April	MU20
Michael Stoll	39:19	Hattstedt	11. Mai	M45
Bernd Gaasch	40:22	Kiel	14. April	M50
Toni Guttman	40:31	Neumünster	06. Oktober	M
Thomas Marten	40:35	Kiel	14. April	M50
Nawid Amini	42:16	Dreisdorf	06. Januar	MU20
Martin Möller	42:20	Dreisdorf	06. Januar	M40
David Stock	43:24	Kropp	15. Mai	M40
Tobias Büchert	43:25	Reute	13. Juli	M30
Jürgen Brammer	43:52	Kiel	14. April	M50
Bernd Rudies	44:49	Dreisdorf	06. Januar	M50
Josè Molero-Membrilla	45:46	Elmshorn	29. Sept	M70
Manfred Goos	47:20	Kropp	15. Mai	M55
Niels-Peter Binder	48:48	Kappeln	16. Juni	M40
Michael Sachtler	50:51	Kiel	14. April	M35
Julio Mosquera	53:41	Kropp	15. Mai	M40
Tork Niendorf	58:19	Kappeln	16. Juni	M30

## 10 km Mannschaftswertung – Männer

**Borener SV 1**                      **2:04:49**                      **Kiel**                      **14. April**

**Jürgen Brammer**              **43:52**  
**Bernd Gaasch**                **40:22**  
**Thomas Marten**               **40:35**

**Borener SV**                      **2:17:30**                      **Kropp**                      **15. Mai**

David Stock                      43:24  
Josè Molero-Membrilla 46:46  
Manfred Goos                    47:20

**Borener SV 2**                      **2:27:10**                      **Kiel**                      **14. April**

Manfred Goos                    48:09  
Josè Molero-Membrilla 48:10  
Michael Sachtler                50:51

## 10 km Straßenlauf Frauen

<b>Birgit Goos</b>	<b>45:33</b>	<b>Bokel</b>	<b>21. August</b>	<b>W50</b>
Claudia Brauer	52:55	Bokel	21. August	W35
Mette Sophie Büchert	53:41	Bad Waldsee	11. Mai	W30
Hannelore Klaus	55:36	Brunsbüttel	21. Juni	W70
Bianca Matzen	60:01	Bokel	21. August	W45
Hildegard Vollbehr	61:08	Dreisdorf	06. Januar	W70
Karen Raguse	66:47	Kiel	25. Februar	W35

## 10 km Mannschaftswertung – Frauen

**Borener SV**                      **2:45:45**                      **Kiel**                      **14. April**

**Birgit Goos**                      **46:04**  
**Hannelore Klaus**               **56:41**  
**Hildegard Vollbehr**            **63:00**

## Halbmarathon Männer

<b>Torben Detlefsen</b>	<b>1:10:40</b>	<b>Dreisdorf</b>	<b>03. Februar</b>	<b>M35</b>
Claudius Michalak	1:13:07	Neumünster	06. Oktober	M
Dieter Schwarzkopf	1:13:16	Dreisdorf	03. Februar	M
Dennis Stalla	1:17:56	Bremen	06. Oktober	MU20
Carsten Giese-Menge	1:21:04	Neumünster	06. Oktober	M30
Christopher Schwarz	1:22:41	Neumünster	07. April	M35
Michael Stoll	1:23:47	Neumünster	06. Oktober	M45
Jürgen Clausen	1:25:53	Neumünster	06. Oktober	M50
Thomas Marten	1:28:53	Neumünster	06. Oktober	M50
Martin Möller	1:31:44	Neumünster	06. Oktober	M40
Torsten Kraack	1:33:52	Neumünster	06. Oktober	M45
Hilmar Boguhn	1:36:50	Neumünster	06. Oktober	M60
Bernd Rudies	1:38:02	Dreisdorf	03. Februar	M50
David Stock	1:38:20	Kiel	08. Sept.	M35
Josè Molero-Membrilla	1:39:05	Neumünster	06. Oktober	M70
Rene Zabel	1:45:43	Lübeck	20. Oktober	M40
Niels-Peter Binder	1:58:38	Kiel	08. Sept	M40
Michael Sachtler	1:59:28	Neumünster	06. Oktober	M35
Wolfgang Seyd	2:10:46	HH-Wilhelmsburg	14. April	M65

## Halbmarathon Männer Mannschaftswertung

<b>Borener SV</b>	<b>3:48:02</b>	<b>Neumünster</b>	<b>06. Oktober</b>
	Claudius Michalak	1:13:07	
	Dieter Schwarzkopf	1:13:51	
	Carsten Giese-Menge	1:21:04	
<b>Borener SV</b>	<b>4:18:33</b>	<b>Neumünster</b>	<b>06. Oktober</b>
	Michael Stoll	1:23:47	
	Jürgen Clausen	1:25:53	
	Thomas Marten	1:28:53	
<b>Borener SV</b>	<b>4:42:26</b>	<b>Neumünster</b>	<b>06. Oktober</b>
	Martin Möller	1:31:44	
	Torsten Kraack	1:33:52	
	Hilmar Boguhn	1:36:50	
<b>Borener SV</b>	<b>5:17:08</b>	<b>Neumünster</b>	<b>06. Oktober</b>
	Bernd Rudies	1:38:35	
	Josè Molero-Membrilla	1:39:05	
	Michael Sachtler	1:59:28	

## Halbmarathon Frauen

<b>Birgit Goos</b>	<b>1:43:31</b>	<b>Neumünster</b>	<b>06. Oktober</b>	<b>W50</b>
Sandra Zabel	1:47:40	Kiel	08. Sept.	W40
Antje Seyd	2:01:01	HH-Wilhelmsburg	14. April	W60
Hildegard Vollbehr	2:14:22	Neumünster	06. Oktober	W70

## Marathon Männer

<b>Christopher Schwarz</b>	<b>2:59:36</b>	<b>Hamburg</b>	<b>21. April</b>	<b>M35</b>
Jürgen Clausen	3:09:04	Lübeck	20. Oktober	M50
Michael Stoll	3:14:18	Lübeck	20. Oktober	M45
Hilmar Boguhn	3:37:44	Wolfsburg	08. Sept.	M60
Josè Molero-Membrilla	3:38:55	München	13. Oktober	M70
Martin Möller	3:39:04	Husum	02. März	M40
Bernd Rudies	3:41:43	Husum	02. März	M50
David Stock	3:51:39	Berlin	29. Sept.	M35
Rene Zabel	4:06:39	Berlin	29. Sept.	M40
Wolfgang Seyd	4:55:41	Hamburg	21. April	M65

## Marathon Männer Mannschaftswertung

<b>Borener SV</b>	<b>10:15:21</b>	<b>Lübeck</b>	<b>20. Oktober</b>
Jürgen Clausen	3:09:04		
Michael Stoll	3:14:18		
Josè Molero-Membrilla	3:51:59		

## Marathon Frauen

<b>Birgit Goos</b>	<b>3:50:16</b>	<b>Lübeck</b>	<b>20. Oktober</b>	<b>W50</b>
Sandra Zabel	4:05:17	Berlin	29. Sept.	W40
Antje Seyd	4:12:32	Hamburg	21. April	W60
Hildegard Vollbehr	4:55:36	Berlin	29. Sept.	W70

Bitte Ergänzungen oder Korrekturen an:

[fotofilm.frahm@googlemail.com](mailto:fotofilm.frahm@googlemail.com)