

Deutsche Seniorenbestenliste 2009 (zusammengestellt von Torolv Prokosch)

Frauen W 30 bis W70

Altersklasse W30

Name	Vorname	Disziplin	Zeit	Platzierung	Gelaufen	
					Wann	Wo
Hempelmann	Jana	10 km Straße	37:27 Min.	17	11. Dez	Ahlen
Hautermann	Katharina	10 km Straße	39:31 Min.	40	31. Okt	Nordwalde
Hempelmann	Jana	Marathon	3:11:15 Std.	23	13. Sep	Münster
Mannschaftswertung						
Hempelmann		Marathon	3:11:15 Std.	4	13. Sep	Münster
Draude			3:26:47 Std.			
Feyerabend			3:27:16 Std.			
			Gesamt:10:05:18 Std.			

Altersklasse W45

Mannschaftswertung

Holtkötter		Marathon I	3:19.08 Std.	2	10. Mai	Mainz
Rellensmann			3:22:55 Std.			
Ziegler			3:28:41 Std.			
			Gesamt:10:10:44 Std.			

Mannschaftswertung

Feyerabend		Marathon II	3:33.03 Std.	4	10. Mai	Mainz
Großmann			3:49:17 Std.			
Lutz			3:49:25 Std.			
			Gesamt:11:11:45 Std.			

Altersklasse W50

Lanwer	Rita	10 km Straße	42:26 Min.	23	19. Apr	Münster
Holtkötter	Anne	10 km Straße	42:28 Min.	24	07. Mrz	Bentfeld
Holtkötter	Anne	Halbmarathon	1:34:20 Std.	28	06. Sep	Oelde
Holtkötter	Anne	Marathon	3:19:08 Std.	11	10. Mai	Mainz

Mannschaftswertung

Holtkötter		10 km Straße	42:28 Min.	1	07. Mrz	Bentfeld
Feyerabend			42:52 Min.			
Lanwer			43:30 Min.			
			Gesamt: 2:08:50 Std.			

Altersklasse W55

Feyerabend	Maria	10 km Straße	42:52 Min.	7	07. Mrz	Bentfeld
Ziegler	Brigitte	10 km Straße	44:35 Min.	18	07. Mrz	Bentfeld
Lutz	Ruth	10 km Straße	47:30 Min.	48	07. Mrz	Bentfeld
Feyerabend	Maria	Halbmarathon	1:35:21 Std.	6	19. Apr	Münster
Feyerabend	Maria	Marathon	3:27:16 Std.	5	13. Sep	Münster
Ziegler	Brigitte	Marathon	3:28:41 Std.	7	10. Mai	Mainz
Kamp	Parvin	Marathon	3:49:17 Std.	25	13. Sep	Münster
Lutz	Ruth	Marathon	3:49:25 Std.	26	10. Mai	Mainz
Dohmann	Angelika	Marathon	3:56:41 Std.	41	20. Sep	Berlin

Mannschaftswertung

Feyerabend	Marathon	3:28:10 Std.	1	11. Okt	Essen
Ziegler		3:37:59 Std.			
Kamp		3:51:37 Std.			
		Gesamt:10:57:46 Std.			

Altersklasse W60

Rother	Marion	1.500 m	6:25,48 Min.	10	30. Mai	Paderborn
Rother	Marion	3.000 m	13:54,09 Min.	12	30. Mai	Paderborn
Rother	Marion	10 km Straße	50:32 Min.	34	30. Apr	Nordkirchen
Rother	Marion	Halbmarathon	1:52:28 Std.	25	16. Mai	Wiedenbrück
Suwelack	Julia	Marathon	3:57:35 Std.	11	10. Mai	Mainz
Rother	Marion	Marathon	4:09:04 Std.	18	07. Jun	Potsdam
Suwelack	Julia	100 km	11:50:38 Std.	1	03. Okt	Bad Neuenahr

Altersklasse W70

Duyrnek	Hildegard	Marathon	4:56:31 Std.	4	01. Nov	New York
---------	-----------	----------	--------------	---	---------	----------

Männer M30 bis M75**Altersklasse M30**

Name	Vorname	Disziplin	Zeit	Platzierung	Gelaufen	
					Wann	Wo
Boulouh	Noureddine	200 m	24,78 Sek.	49	29. Jul	Münster
Boulouh	Noureddine	1000 m	2:39,27 Min.	9	29. Jul	Münster
Boulouh	Noureddine	1.500 m	4:11,09 Min.	16	17. Jul	Menden
Schnieders	Steffen	Halbmarathon	1:14:39 Std.	50	14. Aug	Spelle
Schnieders	Steffen	Marathon	2:32:54 Std.	11	13. Sep	Münster

Mannschaftswertung

Schnieders		Marathon	2:32:54 Std	5	13. Sep	Münster
Hampel			2:52:37 Std			
Schröder			2:52:59 Std.			
			Gesamt: 8:18:30 Std.			

Altersklasse M50**Mannschaftswertung**

Henrique		Halbmarathon	1:27:29 Std.	22	06. Sep	Oelde
Holtkötter			1:28:54 Std.			
Reimann			1:32:11 Std.			
			Gesamt: 4:28:34 Std.			

Altersklasse M55

Schröder	Reinhard	Halbmarathon	1:22:42 Std.	26	15. Nov	Verl
Schröder	Reinhard	Marathon	2:52:59 Std.	5	13. Sep	Münster

Altersklasse M60

Prokosch	Torolv	1.000 m	3:42,30 Min.	26	10. Jun	Nordkirchen
Huesker	Bernd	10 km	39:58 Min.	38	03. Okt	Saerbeck
Huesker	Bernd	Halbmarathon	1:28:30 Std.	31	15. Nov	Verl
Huesker	Bernd	Marathon	3:06:43 Std.	11	13. Sep	Münster

Altersklasse M70

Schäfers	Gottfried	10 km Straße	46:23 Min.	50	25. Jan	Hamm
Schäfers	Gottfried	Halbmarathon	1:41:22 Std.	30	15. Mrz	Hattingen
Schäfers	Gottfried	Marathon	3:33:19 Std.	13	20. Sep	Berlin

Altersklasse M75

Hengefeld	Heinz	10 km Straße	55:49 Min.	45	19. Apr	Münster
Hengefeld	Heinz	Marathon	4:33:55 Std.	9	13. Sep	Münster