

# Deutsche Seniorenbestenliste 2010 (zusammengestellt von Torolv Prokosch)

## Frauen W30 bis W70

### Altersklasse W 30

Name	Vorname	Disziplin	Zeit	Platzierung	Gelaufen	
					Wann	Wo
Hempelmann	Jana	5.000 m Bahn	18:26,47 Min.	14	16. Mai	Greven
Hempelmann	Jana	10 km Straße	37:13 Min.	13	24. Jan	Hamm
Hempelmann	Jana	Halbmarathon	1:21:58 Std.	11	13. Mrz	Münster
Hempelmann	Jana	Marathon	2:54:34 Std	9	12. Sep	Münster

### Altersklasse W 40

Schwefer	Ira	Marathon	3:12:13 Std.	29	12. Sep	Münster
----------	-----	----------	--------------	----	---------	---------

### Altersklasse W 45

Rellensmann	Susanne	Marathon	3:25:11 Std.	48	02. Mai	Düsseldorf
-------------	---------	----------	--------------	----	---------	------------

### Altersklasse W 50

Holtkötter	Anne	1.500 m Bahn	5:35,35 Min.	7	13. Mai	Minden
Holtkötter	Anne	3.000 m Bahn	11:46,57 Min.	7	24. Apr	Dülmen
Holtkötter	Anne	5.000 m Bahn	20:13,88 Min.	8	16. Mai	Greven
Holtkötter	Anne	10 km Straße	42:40 Min.	29	04. Jun	Oelde
Holtkötter	Anne	Halbmarathon	1:34:40 Std.	32	21. Feb	Hamm
Lanwer	Rita	Halbmarathon	1:37:52 Std.	50	18. Apr	Münster
Holtkötter	Anne	Marathon	3:31:12 Std.	32	17. Okt	Amsterdam

### **Altersklasse W55**

Feyerabend	Maria	10 km Straße	43:51 Min.	12	24.01.	Hamm
Feyerabend	Maria	Halbmarathon	1:35:26 Std.	9	30. Mai	Duisburg
Feyerabend	Maria	Marathon	3:24:21 Std.	3	12. Sep	Münster

### **Altersklasse W60**

Rother	Marion	800 m Bahn	3:33,48 Min.	15	13. Mai	Minden
Ziegler	Brigitte	Halbmarathon	1:39:41 Std.	8	28. Aug	Nordkirchen
Kamp	Parvin	Halbmarathon	1:51:05 Std.	29	21. Feb	Hamm
Rother	Marion	Halbmarathon	1:55:49 Std	48	10. Apr	Saerbeck
Ziegler	Brigitte	Marathon	3:35:37 Std.	7	12. Sep	Münster
Kamp	Parvin	Marathon	4:03:58 Std.	22	25. Apr	Hamburg
Suwelack	Julia	Marathon	4:06:21 Std.	25	20. Mrz	Steinfurt

### **Altersklasse W70**

Durynek	Hildegard	Marathon	5:08:13 Std.	7	06. Jun	Menden
---------	-----------	----------	--------------	---	---------	--------

## Männer M30 bis M75

### Altersklasse M30

Name	Vorname	Disziplin	Zeit	Platzierung	Gelaufen	Wo
Boulouh	Noureddine	200 m Bahn	24,96 Sek.	42	02. Jun	Nordkirchen
Boulouh	Noureddine	800 m Bahn	1:59,78 Min.	16	05. Jun	Ahlen
Boulouh	Noureddine	1.000 m Bahn	2:38,99 Min	10	14. Mai	Dortmund
Boulouh	Noureddine	1.500 m Bahn	4:13,82 Min.	20	06. Jun	Ahlen
Boulouh	Noureddine	3.000 m Bahn	9:23,90 Min.	36	24. Apr	Dülmen
Schnieders	Steffen	Halbmarathon	1:12:13 Std	40	10. Apr	Saerbeck
Schnieders	Steffen	Marathon	2:30:44 Std.	17	12. Sep	Münster

### Altersklasse M40

Scheel	Michael	1.500 m Bahn	4:31,59 Min.	36	13. Mai	Minden
Scheel	Michael	3.000 m Bahn	9:40,95 Min	33	24. Apr	Dülmen

### Altersklasse M45

van der Velde	Markus	Marathon	2:45:35 Std.	35	31. Okt	Frankfurt
---------------	--------	----------	--------------	----	---------	-----------

### Altersklasse M50

Hölscher	Werner	100 km	9:41:59 Std.	19	12. Jun	Biel
----------	--------	--------	--------------	----	---------	------

### **Altersklasse M55**

<b>Dr. Prieß</b>	<b>Karl-Heinz</b>	<b>1.500 m Bahn</b>	<b>5:16,43 Min.</b>	<b>34</b>	<b>13. Mai</b>	<b>Minden</b>
<b>Dr. Prieß</b>	<b>Karl-Heinz</b>	<b>3.000 m Bahn</b>	<b>11:29,04 Min.</b>	<b>44</b>	<b>24. Apr</b>	<b>Dülmen</b>
<b>Schröder</b>	<b>Reinhard</b>	<b>10 km Straße</b>	<b>38:00 Min.</b>	<b>44</b>	<b>24. Jan</b>	<b>Hamm</b>
<b>Schröder</b>	<b>Reinhard</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>1:24:00 Std.</b>	<b>32</b>	<b>21. Feb</b>	<b>Hamm</b>
<b>Schröder</b>	<b>Reinhard</b>	<b>Marathon</b>	<b>2:53:54 Std.</b>	<b>5</b>	<b>20. Mrz</b>	<b>Steinfurt</b>

### **Altersklasse M60**

<b>Huesker</b>	<b>Bernd</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>1:27:52 Std.</b>	<b>29</b>	<b>13. Aug</b>	<b>Spelle</b>
<b>Huesker</b>	<b>Bernd</b>	<b>Marathon</b>	<b>3:08:57 Std.</b>	<b>17</b>	<b>12. Sep</b>	<b>Münster</b>

### **Altersklasse M70**

<b>Schäfers</b>	<b>Gottfried</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>1:45:39 Std.</b>	<b>48</b>	<b>15. Mai</b>	<b>Luxemburg</b>
<b>Schäfers</b>	<b>Gottfried</b>	<b>Marathon</b>	<b>3:46:47 Std.</b>	<b>20</b>	<b>26. Sep</b>	<b>Berlin</b>

### **Altersklasse M75**

<b>Hengefeld</b>	<b>Heinz</b>	<b>Halbmarathon</b>	<b>2:15:11 Std</b>	<b>42</b>	<b>18. Apr</b>	<b>Münster</b>
------------------	--------------	---------------------	--------------------	-----------	----------------	----------------