

# Spiridon-Club Bad Oldesloe

## Statistik 2010

### **Ein Wort des Statistikwartes:**

Liebe Leserinnen und Leser. Ihr werdet hoffentlich ein klein wenig Freude haben beim Lesen dieses Heftchens, insbesondere, wenn Ihr Eure Leistungen gebührend erwähnt findet. Es wird aber auch vorkommen, dass ihr enttäuscht sein werdet, wenn ich irgendetwas nicht richtig geschrieben habe oder gar vergessen habe. Ich bitte Euch, mir Fehler mitzuteilen, damit ich diese ausmerzen kann und sie sich nicht immer weiter von einer Statistik zur nächsten Statistik weiterschleppen.  
Euer Statistikwart, Rolf Immelmann

### **Inhalt**

**Auf Seite 2** lest ihr ein Begrüßungswort unseres 1. Vorsitzenden, Dietrich Ehlert

**Auf Seite 3** beginnt der Hauptteil. Es werden alle Veranstaltungen, an denen Mitglieder unseres Vereins teilgenommen haben, aufgelistet, teilweise auch kurz kommentiert. Das geht so bis Seite 19 und

**Auf Seite 19** beginnt dann eine Auflistung aller unserer Kreismeister und Landesmeister.

**Auf Seite 20** startet die Vereinsjahresbestenliste 2010 vom Marathonlauf bis zum 400 m Lauf.

**Auf Seite 24** findet Ihr eine fortlaufende Bestenliste unserer Vereinsmitglieder und zwar nur im 10 km Straßenlauf.

**Auf Seite 30** sind alle Wettkampfmeter, die jeder von uns gelaufen ist, aufgeführt.

**Auf Seite 31** ist ein Bericht über eine Gruppe von uns, die am New York Marathon teilgenommen haben.

**Auf Seite 32** sind unsere Sportabzeichenerwerber aufgelistet

## Liebe Spiridonis

die Jahresstatistik 2010 des Spiridon-Clubs ist fertig, und wir können sie durchstöbern. Unser fleißiger Statistikwart Dr. Rolf Immelmann hat wieder alle Daten zusammengetragen und in bewährter Weise zusammengestellt. Dafür gebührt ihm ein besonderer Dank.

Beiträge haben auch unsere Sportabzeichenkampfrichter Roland Strelow und Hans-Otto Dietrich geliefert. Auch ihnen gilt mein Dank.

Wieder konnten unsere Athleten mit besonders guten Leistungen aufwarten. So begeisterten die Jugendlichen der Trainingsgruppe von Klaus Prieske mit Höchstleistungen, und die Senioren erreichten diesmal den 2. Platz im **Stormarnpokal-Wettbewerb**. Bei den Erwachsenen reichte es zum 3. Platz von 17 Vereinen. Das ist beachtenswert, weil die Punkte fast ausschließlich durch Laufergebnisse erzielt wurden, während andere Vereine alle Disziplinen der Leichtathletik abdecken.

**27** Kreismeistertitel und **8** Landesmeisterschaften wurden errungen. Besonders zu beachten sind die Kreisrekorde im 5 km(18:50,9) und 10 km Lauf(39:17) von **Anna Prieske** und die Zeit von **Nils Grigoleit** über 3 km( 9:47,83) und 5 km (17:47). Beide stehen damit auch in der Bestenliste des DLV. Die Frauenmannschaft mit Prieske, Köppler-Neas und Böttger erreichte bei den Landesmeisterschaften im Halbmarathon den Sieg. Landesmeister wurden außerdem Nils Grigoleit, Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Bernd Rowlin, Peter-Jürgen Albrecht, Dr. Dieter Trebe und Dietrich Ehlert.

**91** Athleten haben diesmal an **81** Wettkämpfen teilgenommen, **126** erste Plätze errungen und dabei eine Strecke **5277 km** zurückgelegt.

Unsere Läufer sind diesmal ausgeschwärmt und haben in mehreren anderen Ländern an Wettkämpfen teilgenommen. Der Höhepunkt für eine Gruppe war sicherlich die Teilnahme am NEW MARATHON.

Mit Travelauf, Poggenseetriathlon, Stadtlauf, Walking der GOK, Stundenlauf, AUA-Marathon und Silvesterveranstaltung haben wir 7 Laufveranstaltungen organisiert und durchgeführt mit wieder ca. 800 Teilnehmern. An der Fahrradtour im September nahmen viele Eltern mit ihren Kindern teil.

**40** mal wurde das Sportabzeichen verliehen. Der Erwerb des Abzeichens wird im Jahre 2011 anders geregelt.

Die Mitgliederzahl ging in diesem Jahr stark zurück. Zum einen ist das ein allgemeiner Trend, zum anderen hat unsere Schriftwartin die Mitgliederdatei durchforstet und bereinigt. Die Zahl der Mitglieder betrug am Ende des Jahres **379**.

Beim Vergleich dieser Statistik mit der des letzten Jahres wird man feststellen, dass weniger gelaufen, weniger Abzeichen ausgestellt wurden.

Das mag uns betrüben, wir stellen aber fest, dass in den einzelnen Gruppen- sei es bei den Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, bei der Gymnastik oder in den Laufgruppen- eine intensivere Zusammengehörigkeit stattgefunden hat und noch immer stattfindet, und damit auch eine stärkere Identifizierung mit dem Verein vorhanden ist.

Das alles spricht für die gute Vorbereitung und interessante Gestaltung durch unsere Übungsleiter/innen.

Allen jenen, die zu diesem Gelingen beigetragen haben -und dazu gehören auch die vielen, vielen Helfer-, gebührt mein allerherzlichster Dank.

Allen Mitgliedern und Freundinnen und Freunden des Vereins die besten Wünsche für 2011 und viele Lauferfolge im Neuen Jahr.

Viel Spaß beim Stöbern in den Listen.

Dietrich Ehlert

**17.01.2010 Ahrensburg Lümmellauf**

Der erste Lauf im Jahr ist traditionsbedingt immer der **Lümmellauf in Ahrensburg**. Früher war dieser Lauf ein Sylvesterlauf. Da geht es über Eis und Schnee, durch Matsch und über schönen weichen Waldboden. Zuerst laufen die Schüler 1000 und 2000 m.

**1.000 m Lauf**

Buchmann, Lara	SchW 8	9:32	7.	Platz
Buchmann, Nele	SchW 9	9:28	8.	Platz

**2.000 m Lauf**

Bauer, Simon	SchM12	7:41	<b>1</b>	<b>Platz</b>
--------------	--------	------	----------	--------------

**5.300 m Lauf**

Grigoleit, Nils	SchM 14	<b>21:39</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Lüdiger, Kai	SchM 14	23:53	2.	Platz
Valett, Henrik	SchM 14	28:11	5	Platz

**Mannschaftswertung**

Die drei o.g. Nils,Kai und Henrik errangen mit 1:13:45 **den 1. Platz.**

Die Jugendlichen und Erwachsenen laufen entweder 1 Runde von 9 700m oder 2 Runden, das sind dann 19 300m, durch den Forst Hagen. Die Spiridonis erreichten dabei folgende Zeiten und Platzierungen.

**9.700 m Lauf männlich**

Kampfenger, Philipp	MJA	39:20	2.	Platz
Ückert, Jascha	MJB	41:29	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Gehrke, Thomas	M 45	42:15	3.	Platz
Gehrke, Finn	MJB	42:44	2.	Platz
Buchmann, Peter	M 40	45:47	8.	Platz
Fregin, Andreas	M 45	45:51	6.	Platz
Rowlin, Bernd	M 65	49:05	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Ball, Thomas	M 50	51:41	9.	Platz
Henn, Ulrich	M 40	55:20	30.	Platz
Grunewald, Theo	M 65	63:07	10.	Platz

**9-700 m Lauf weiblich**

Prieske, Anna	WJA	43:47	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Baade, Lena	WJA	45:55	2.	Platz
Stein, Ulrike	W 20	50:40	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	50:53	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Harder, Bente	WJA	52:30	3.	Platz
Buchmann, Mira	W 35	54;24	3.	Platz
Fregin, Anke	W 45	60:22	6.	Platz

**Mannschaftswertung Frauen**

Anna Prieske, Lena Baade und Ulrike Stein	2:20:23	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Anke-Ehlers-Rowlin, Bente Harder, Mira Buchmann	2:37:48	2.	Platz

**19 300 m Lauf männlich**

Groth, Jens	M 40	1:34:21	8.	Platz
Lucka, Helmut	M 50	1:37:36	11.	Platz
Ehlert, Mark	M 20	1:41:17	6.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	1:41:34	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	1:42:04	15.	Platz
Kohn, Jens	M 50	1:43:33	18.	Platz
Heide, Gerd	M 60	1:43:49	7.	Platz

Franke, Rolf	M 65	1:44:02	3.	Platz
Böttger, Volker	M 45	1:47:20	30.	Platz
Strelow, Roland	M 45	1:48:58	34	Platz
Schmidt, Christoph	M 45	1:54:18	42.	Platz

**Mannschaftswertung**

Jens Groth, Helmut Lucka, Mark Ehlert		4:43:15	7.	Platz
Dietrich Ehlert, Peter-Jürgen Albrecht, Jens Krohn		5:07:13	10.	Platz
Gerd Heide, Rolf Franke, Volker Böttger		5:15:13	11.	Platz

**19.300 m Lauf weiblich**

Müller, Brigitte	W 55	1:49:37	2.	Platz
Böttger, Christine	W 45	1:58:32	7.	Platz

**27.02.2010 Kiel Stadtlauf im Rahmen des Familamarathon 10 km**

Immelmann, Rolf	M 75	58:58	1.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

**06.03.2010 Husum Marathon**

Buchmann, Peter	M 40	3:37:14	12.	Platz
-----------------	------	---------	-----	-------

**14.03.2010 Christchurch (England) 10 Meilen**

Ehlert, Dietrich	M 60	1:17:26	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	---------	-----------	--------------

**21.03.2010 Büdelsdorf Landesmeisterschaften Crosslaufen****3.480 m Lauf Schüler und Jugend männlich**

Grigoleit, Nils	SchM 14	12:48	<b>1.</b>	<b>Platz LM</b>
Ückert, Jascha	MJB	13:20	7.	Platz
Lüdiger, Kai	SchM 14	14:05	8.	Platz

**3.480 m Lauf weibliche Jugend**

Prieske, Anna	WJA	14:20	3.	Platz
Baade, Lena	WJA	15:25	5.	Platz
Harder, Bente	WJA	16:45	6.	Platz

Die drei Genannten erreichten in der **Mannschaftswertung WJA** den 2. Platz

**3. 480 m Lauf Senioren männlich**

Rowlin, Bernd	M 65	15:43	<b>1.</b>	<b>Platz LM</b>
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	16:27	3.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	16:42	2.	Platz

Die drei erreichten in der **Mannschaftswertung M 60/M 65** den **1. Platz LM**

**3.480 m Lauf Seniorinnen**

Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	16:50	2.	Platz
---------------------	------	-------	----	-------

**6.380 m Lauf Senioren männlich**

Steenbeck, Erich	M 50	30:02	9.	Platz
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	31:07	2.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	31:54	2.	Platz

ALSO. INSGESAMT 3 LANDESMEISTERTITEL; 2 MAL EINZEL,  
1 MAL MANNSCHAFT.

**21.03.2010 Mailand Stramilano Halbmarathon**

Böttger, Volker	M 45	1:50:09	58.	Platz
Böttger, Christine	W 45	1:59:02	377.	Platz

**28.03.2010 Bad Oldesloe Traveauf****1 Meile Lauf**

Markwardt, Elias	SchB	5:55	3.	Platz
Furczyk, Tom-Luca	SchD	8:25	5.	Platz
Degen, Bert	SchD	9:10	6.	Platz

**10 km Lauf männlich**

Grigoleit, Nils	SchA	38:18	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Kampfenger, Philipp	MJA	38:39	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Ückert, Jascha	MJB	40:42	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Lüdiger, Kai	SchA	42:28	2.	Platz
Rowlin, Bernd	M 65	44:32	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Bertram, Simon	M 20	45:36	7	Platz
Schönig, Justus	M 20	49:27	10.	Platz
Noffke, Robert	SchB	50:50	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Henn, Ulrich	M 45	51:39	8.	Platz
Huuck, Hermann	M 70	52:01	2.	Platz
Schop, Udo	M 50	52:17	5.	Platz
Valet, Henrik	SchA	53:34	4.	Platz
Breedveld, Birger	M 40	56:01	18.	Platz
Möller, Dino	M 35	56:42	4.	Platz
Westerlin, Viggo	M 70	58:15	2.	Platz
Degen, Caspar	SchB	58:45	2.	Platz

**10 km Lauf weiblich**

Prieske, Anna	WJA	40:01	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
<b>und Gesamtsiegerin</b>				
Stein, Ulrike	M 20	47:14	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Harder, Bente	WJA	49:38	2.	Platz
Kümmel, Charlotte	SchB	55:23	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Brandt, Gerlinde	W 50	55:39	4.	Platz
Degen, Kathrin	W 40	58:50	6.	Platz

**Halbmarathon mit Kreismeisterschaft männlich**

Peemöller, Sven	M 40	1:27:38	2.	Platz
Steenbeck, Erich	M 50	1:42:01	13.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	1:42:16	2.	Platz
<b>und Kreismeister M 65</b>				
Böttger, Volker	M 45	1:44:46	11.	Platz
Wille, Manfred	M 65	1:59:37	6.	Platz

**Halbmarathon mit Kreismeisterschaft weiblich**

Köppler-Neas, Angelika	W 45	1:35:33	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
<b>und Kreismeister W 45</b>				
Böttger, Christine	W 45	1:56:02	7.	Platz
Raumann, Andrea	W 30	1:56:43	4.	Platz
<b>und Kreismeister W 30</b>				

Pophal, Marlies	W 60	1:59:51	<b>1.</b>	<b>Platz</b> <b>und Kreismeister W 60</b>
-----------------	------	---------	-----------	--

**Mannschaftswertung Männer in KM gesamt**

Sven Peemöller, Erich Steenbeck, Dietzrich Ehlert		4:52:10	2.	Platz
---	--	---------	----	-------

**Mannschaftswertung Frauen in KM gesamt**

Angelika Köppler-Neas, Christine Böttger, Andrea Raumann		5:28:18	2.	Platz
--	--	---------	----	-------

Dieselben in	W 30			<b>Kreismeister W 30</b>
--------------	------	--	--	--------------------------

**Mannschaftswertung Männer in KM M 50**

Erich Steenbeck, Dietrich Ehlert, Manfred Wille		5:24:02	2.	Platz
---	--	---------	----	-------

**28.03.2010 Berlion Halbmarathon**

Lucka, Helmut	M 50	1:34:57	123.	Platz
---------------	------	---------	------	-------

Schmidt, Christoph	M 45	1:53:36		
--------------------	------	---------	--	--

**28.03.2010 Kiel Hochbrückenlauf 29,8 km**

Fregin, Andreas	M 45	2:19:31	31.	Platz
-----------------	------	---------	-----	-------

**03.04.2010 Neumünster Osterlauf****10 km Lauf**

Rowlin, Bernd	M 65	43:36	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------	------	-------	-----------	--------------

Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	46:26	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------------	------	-------	-----------	--------------

Müller, Brigitte	W 55	51:54	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	-------	-----------	--------------

**Halbmarathon**

Franke, Rolf	M 65	1:48:10	2.	Platz
--------------	------	---------	----	-------

**03.04.2010 Beschendorf Osterlauf 10 km**

Grunewald, Theo	M 65	56:55	8.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

Ritzen, Babette	W 40	62:54	7.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

**11.04.2010 Wilhelmsburger Insellauf 10,55 km**

Huuck, Hermann	M 70	56:31	2.	Platz
----------------	------	-------	----	-------

**Trittauer Bahnlaufserie****10.000 m Lauf am 13.04.2010 mit Kreismeisterschaft**

Albrecht, Peter- Jürgen	M 60	45:43	2.	Platz
-------------------------	------	-------	----	-------

Ehlert, Dietrich	M 65	45:59	<b>1.</b>	<b>Platz u. KM</b>
------------------	------	-------	-----------	--------------------

Huuck, Hermann	M 70	50:24	<b>1.</b>	<b>Platz u. KM</b>
----------------	------	-------	-----------	--------------------

**5.000 m Lauf am 20.04.2010**

Grigoleit, Nils	SCH A	18;17,4		
-----------------	-------	---------	--	--

Ückert, Jascha	MJB	19:05,0		
----------------	-----	---------	--	--

Lüdiger, Kai	SCH A	19:28,9		
--------------	-------	---------	--	--

Noffke, Robert	SCH B	22:14,5		
----------------	-------	---------	--	--

Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	22:17,5		
------------------------	------	---------	--	--

Huuck, Hermann	M 70	24:42,1		
----------------	------	---------	--	--

**18.04.2010 Hamburg 1. Hammer Lauf 10 km**

Steenbeck, Erich	M 50	48:27	3.	Platz
------------------	------	-------	----	-------

Grunwald, Theo	M 60	57:31	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
----------------	------	-------	-----------	--------------

Steenbeck, Andrea	W 50	57:22	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
-------------------	------	-------	-----------	--------------

**18.04.2010 Timmendorfer Strand 10 km**

Franke, Rolf	M 65	48:55	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Immelmann, Rolf	M 75	55:36	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Müller, Brigitte	W 55	50:30	2.	Platz

**18.04.2010 Zarpen Kirchenlauf 5 Meilen**

Böttger, Christine	W 45	45:00	2.	Platz
--------------------	------	-------	----	-------

**20.04.2010 Läuferabend Trittau 5000 m**

Grigoleit, Nils	Schü A	18:17,4		
Ückert, Jascha	MJG B	19:05,0		
Lüdiger, Kai	Schü A	19:28,9		
Noffke, Robert	Schü B	22:14,5		
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	22:17,5		
Huuck, Hermann	M 70	23:31,1		

**24.04.2010 Hamburg Zehntelmarathon**

Gehrke, Finn	M 16	15:17	2.	Platz
Lüdiger, Kai	M 14	15:24	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Valett, Henrik	M 15	18 :34	32.	Platz
Bauer, Simon	M 12	19:38	71.	Platz
Degen, Caspar	M 13	20:39	114.	Platz

**25.04.2010 Hamburg Marathon****männlich**

Fregin, Andreas	M 45	3:30:48	464.	Platz
Kohn, Jens	M 50	3:59:15	738.	Platz
Böttger, Volker	M 45	4:05:56	1324.	Platz

**weiblich**

Böttger, Christine	W 45	4:27:05	332.	Platz
Pophal, Marlies	W 60	4:36:36	22.	Platz

**25.04.2010 Eckernförde Landesmeisterschaft im Straßenlauf****5 km Lauf**

Grigoleit, Nils	M 14	17:48	2.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

**10 km Lauf**

Prieske, Anna	WJA	39:71	<b>1-</b>	<b>Platz u.LM</b>
---------------	-----	-------	-----------	-------------------

**01.05.2010 Kaltenkirchen Stadtlauf 10 km**

Immelmann, Rolf	M 75	55:40	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
-----------------	------	-------	-----------	--------------

**02.05.2010 Hannover Marathon**

Ehlert, Dietrich	M 65	3:37:45	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Franke, Rolf	M 65	4:10:18	11.	Platz

**02.05.2010 Travemünde Stadtlauf 10 km**

Huuck, Hermann	M 70	48:53	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Müller, Brigitte	W 55	49:52	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**04.05.2010 Trittau Kreismeisterschaften Schüler 2000 m Bahn**

Grigoleit, Nils	SCHA	6:33,2	1.	Platz
Noffke, Robert	SCHB	8:20,7	3.	Platz
Degen, Caspar	SCHB	8:24,5	5.	Platz
Valett, Henrik	M 15	8 :34,0	4.	Platz
Bauer, Simon	M 12	8:41,7	4.	Platz

**07.05.2010 Lübeck Frauenlauf****4,7 km Lauf**

Theissen, Uta	W 70	31:26	1.	Platz
Glass, Gerda	W 80	33:42	1.	Platz

**10,8 km Lauf**

Prieske, Anna	WJA	43:34	1.	Platz
<b>u. Gesamtsiegerin</b>				
Köppler-Neas, Angelica	W 45	48:08	1.	Platz
Stein, Ulrike	W 20	50:46	2.	Platz
Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	51:57	1.	Platz
Böttger, Christine	W 45	55:55	6.	Platz
Müller, Brigitte	W 55	56:26	2.	Platz
Steenbeck, Andrea	W 50	59:43	6.	Platz
Brandt, Gerlinde	W 50	60:02	7.	Platz
Stettinger, Larissa	W 35	60:54	11.	Platz
Harbort, Petra	W 45	61 :03	19.	Platz
Grund, Stefanie	W 40	64:40	24	Platz
Prieske, Brigitte	W 40	66:55	33	Platz
Reher, Elke	W 45	67:23	28.	Platz

**08.05. Plön Rapsblütenlauf 10,8 km**

Kampfenger, Philipp	MJA	44:43	1.	Platz
Lüdiger, Kai	M 14	47:05	1.	Platz

**08.05.2010 Springcross (Schweden) 5,9 km**

Westerlin, Viggo	M: 70	34:29	233.	Gesplatz
------------------	-------	-------	------	----------

**08.05.2010 Großhansdorf Seniorensportfest mit Teilkreismeisterschaften****800 m Lauf**

Immelmann, Rolf	M 75	3:52,49	1.	Platz u.KM
-----------------	------	---------	----	------------

**09.05.2010 Rahlstedt Wandselauf 15,2 km**

Schmidt, Christoph	M 40	1:15:59	35.	Platz
--------------------	------	---------	-----	-------

**13.05.2010 Glinde Himmelfahrtslauf 10 km**

Bertram, Simon	M 20	42:15	3.	Platz
Rowlin, Bernd	M 65	42:24,2	1.	Platz
Stein, Ulrike	W 20	45:01,2	1.	Platz
Huuck, Hermann	M 70	47:50,6	2.	Platz

**13.05.2010 Hagen (NRW) Volkslauf Halbmarathon**

Böttger, Christine	W 45	2:10:29	2.	Platz
Böttger, Volker	M 45	1:51:05	15.	Platz



15/16.05.2010 Stockholm Distriktmeisterschaft**800 m Lauf**

Westerlin, Viggo	M 70	3:16,20	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	---------	-----------	--------------

**1.500 m Lauf**

Westerlin, Viggo	M 70	6:44,92	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	---------	-----------	--------------

**300 m Hürden**

Westerlin, Viggo	M 70	71:41,1	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	---------	-----------	--------------

**Hochsprung**

Westerlin, Viggo	M 70	1,22 m	2.	Platz
------------------	------	--------	----	-------

23.05.2010 Bosau Volkslauf 10,7 km

Strelow, Roland	M 45	49:56	4.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

Ehlert, Dietrich	M 65	50:53	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	-------	-----------	--------------

29.05.2010 Reinbek Landesmeisterschaft 3.000m Bahnlauf

Grigoleit, Nils	SCHM14	10:12	<b>1.</b>	<b>Platz u.LM</b>
-----------------	--------	-------	-----------	-------------------

Lüdiger, Kai	SCHM14	10:50	4.	Platz
--------------	--------	-------	----	-------

30.05.2010 Hoibüttel Hasenlauf 10 km

Vetter, Andreas	M 20	42:05	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
-----------------	------	-------	-----------	--------------

05.06.2010 Köthel Hermann Jülichlauf 9,2 km**männlich**

Rowlin, Bernd	M 65	40:17	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------	------	-------	-----------	--------------

Schönig, Justus	M 20	40:45	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
-----------------	------	-------	-----------	--------------

Steenbeck, Erich	M 50	41:47	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	-------	-----------	--------------

Böttger, Volker	M 45	42:34	3.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

Dabelstein, Hans Heinrich	M 55	49:24	6.	Platz
---------------------------	------	-------	----	-------

Grunewald, Theo	M 65	49:33	2.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

Schop, Udo	M 50	50:57	6.	Platz
------------	------	-------	----	-------

**weiblich**

Stein, Ulrike	W 20	41:50	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------	------	-------	-----------	--------------

Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	42:50	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------------	------	-------	-----------	--------------

Buchmann, Mira	W 35	43:43	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
----------------	------	-------	-----------	--------------

Böttger, Christiane	W 45	47:36	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------------	------	-------	-----------	--------------

Pophal, Marlies	W 60	49:35	2.	Platz
-----------------	------	-------	----	-------

Steenbeck, Andrea	W 50	49:39	2.	Platz
-------------------	------	-------	----	-------

Barlach-Deutsch, Erika	W 55	58:48	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------------	------	-------	-----------	--------------

Bojer, Gisela	W 50	59:40	4.	Platz
---------------	------	-------	----	-------

05/06. 06.2010 Kiel Landesmeisterschaft Senioren**800 m Lauf**

Westerlin, Viggo	M 70	3:08,6	4.	Platz
------------------	------	--------	----	-------

**1.500 m Lauf**

Westerlin, Viggo	M 70	6:40,6	4.	Platz
------------------	------	--------	----	-------

06.06.2010 Norderstedt Stadtlauf 10 km

Immelmann, Rolf	M 75	55:46	<b>1</b>	<b>Platz</b>
-----------------	------	-------	----------	--------------

06.06.2010 Potsdam Halbmarathon

Schmidt, Christoph	M 45	2:02:26		
--------------------	------	---------	--	--

**06.06.2010 Görlitz-Zorzelic Europa Lauf Halbmarathon**

Vetter, Andreas	M 20	1:25:14	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
<b>u.Gesamtsieger</b>				

**06.06.2010 Neustadt Europalauf 10 km**

Ehlert, Dietrich	M 65	48:35	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	-------	-----------	--------------

**13.06.2010 Rund um Ratekau****15,6 km Lauf männlich**

Gehrke, Finn	MJB	<b>1:02:58</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Busse, Alfred, Dr.	M 55	1:08:50	6.	Platz
Schönig, Justus	M 20	1:09:49	9.	Platz
Strelow, Roland	M 40	1:10:16	18.	Platz
Lucka, Helmut	M 50	1:07:39	14.	Platz
Steenbock, Erich	M 50	1:09:01	16.	Platz
Kohn, Jens	M 50	1:11:50	21.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	1:13:21	2.	Platz

**15,6 km Lauf weiblich**

Prieske, Anna	WJA	<b>1:00:32</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Köppler-Neas, Angelika	W 45	<b>1:05:53</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Müller, Brigitte	W 50	1:18:18	2.	Platz
Pophal, Marlies	W 60	1:22:08	2.	Platz
Steenbock, Andrea	W 50	1:23:44	9.	Platz

**Mannschaftswertung Frauen**

Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Brigitte Müller	3:24:43	2.	Platz
--	---------	----	-------

**7,5 km Lauf männlich**

Ückert, Jascha	MJB	<b>29:28</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Lüdiger, Kai	MJA	<b>29:29</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Gehrke, Thomas	M 45	32:51	4.	Platz
Mischok, Manfred	M 55	41:46	7.	Platz

**7,5 km Lauf weiblich**

Ritzen, Babett	W 40	45:04	5.	Platz
----------------	------	-------	----	-------

**Mannschaftswertung Männer**

Jascha Ückert, Kai Lüdiger, Thomas Gehrke	1:31:48	2.	Platz
---	---------	----	-------

**20.06.2010 Barsbüttel, Volkslauf Halbmarathon**

Böttger, Volker	M 45	1:38:50	5.	Platz
Böttger, Christine	W 45	<b>1:54:26</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**27.06.2010 Hamburg Halbmarathon**

Ehlert, Dietrich	M 65	1:48:31	5.	Platz
------------------	------	---------	----	-------

**04.07.2010 Bad Oldesloe Poggensee Triathlon**

Groth, Jens	M 40	1:25:33	13.	Platz
Strelow, Roland	M 40	1:28:04	16.	Platz
Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	<b>1:28:48</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**11.07.2010 Volkslauf Pönitz****9,5 km Lauf**

Rowlin, Bernd	M 65	<b>43:49</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	<b>46:54</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**21 km Lauf**

Böttger, Volker	M 45	1:42:46	3.	Platz
Müller, Brigitte	W 50	<b>1:53:07</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Böttger, Christine	W 45	1:53:54		
Pophal, Marlies	W 60	<b>1:59:01</b>	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**16.07.2010 Bad Oldesloe Läuferabend****800 m Lauf**

Albrecht, Peter-Jürgen		3:02,5		
------------------------	--	--------	--	--

**3.000 m Lauf**

Vetter, Andreas		10:34,4		
Ückert, Jascha		10:47,1		
Prieske, Anna		10:56,0		
Albrecht, Peter-Jürgen		12:58,0		
Wille, Manfred		13:56		

**23.07.2010 Bad Oldesloe Läuferabend****400 m Lauf**

Albrecht, Peter-Jürgen		1:22,5		
------------------------	--	--------	--	--

**1000 m Lauf**

Vetter, Andreas		2:56,6		
Prinz, Volker		3:36,2		
Albrecht, Peter-Jürgen		3:52,6		

**5.000 m Lauf männlich**

Ückert, Jascha		18:36,7		
Gehrke, Finn		18:45,1		
Gehrke, Thomas		21:27,9		
Albrecht, Peter-Jürgen		22:42,0		
Huuck, Hermann		23:31,3		
Wille, Manfred		23:55,7		

**5.000m Lauf weiblich**

Prieske, Anna		18:50,9		
---------------	--	---------	--	--

**30.07.2010 Heiligenhafen Mitternachtslauf 10 km**

Mischok, Manfred	M 55	1:00:0	42.	Platz
------------------	------	--------	-----	-------

**08. 08. 2010 Malente Diecklauf 11,5 km**

Ehlert, Dietrich	M 60	55:24	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	-------	-----------	--------------

**15.08.2010 Garbek Volkslauf****Halbmarathon**

Lucka, Helmut	M 50	1:39:42	3.	Platz
Franke, Rolf	M 65	1:52:42	2.	Platz
Müller, Brigitte	W 50	1:53:56	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**20.08.2010 Lübeck Bahnlaufserie 3.000 M**

Ball, Thomas	M 50	12:09,5		
Huuck, Hermann	M 70	13:34,1		
Henn, Ulrich	M 45	14:17,6		

**21. 08. 2010 Mölln City-Lauf 12,075 km**

Ehlert, Dietrich	M 65	1:02:13	2.	Platz
Köppler-Neas, Angelika	W 45	57:13	2.	Platz

**21.08. 2010 Berlin Airportrun Halbmarathon**

Böttger, Volker	M 45	1:38:08	11..	Platz
Böttger, Christine	W 45	1:55:22	9.	Platz

**28.08.2010 Bad Oldesloe Stadtlauf mit 10 km Straßenlauf Kreismeisterschaft****Frauen**

Prieske, Anna	WJA	40:06	<b>1.</b>	<b>Platz</b> Und Ges.2
Köppler-Neas, Angelica	W 45	44:43	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>
Stein, Ulrike	W 20	45:06	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Baade, Lena	WJA	48:36	3.	Platz
Böttger, Christine	W 45	49:48	2.	Platz
Steenbock, Andrea	W 50	53:26	3.	Platz <b>u.KM</b>

**Frauen Mannschaft**

Anna Prieske, A.Köppler-Neas, U.Stein	Hauptklasse	2:09:55	<b>1.</b>	<b>Platz u. KM</b>
L. Baade, Chr. Böttger, A. Steenbock Seniorinnen Mannschaft	Hauptklasse	2:31:50	2.	Platz
A. Köppler-Neas, C.Böttger, A.Steenbock	W 40	2:27:57	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>

**Männer**

Vetter, Andreas	M 20	35:42	4.	Platz
Böttcher, Till	M 20	38:08	6.	Platz
Grigoleit, Niels	Sch A	38:51	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Ückert, Jascha	MJB	39:52	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Gehrke, Finn	MJB	39:57	2.	Platz
Groth, Jens	M 40	40:43	3.	Platz
Lüdiger, Kai	Sch A	41:01	2.	Platz
Buchmann, Peter	M 40	41:52	6.	Platz
Gehrke, Thomas	M 45	43:24	8.	Platz <b>u. KM</b>
Steenbock, Erich	M 50	43:53	3.	Platz
Böttger, Volker	M 45	44:19	9.	Platz
Fregin, Andreas	M 45	44:55	10.	Platz
Bertram, Simon	M 20	45:07	10.	Platz
Ball, Thomas	M 50	45:54	6.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	46:50	2.	Platz <b>u.KM</b>
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	46:57	3.	Platz <b>u. KM</b>
Heide, Gerd	M 60	47:15	5.	Platz
Schönig, Justus	M 20	48:55	11.	Platz
Henn, Ulrich	M 45	49:21	18.	Platz
Huuck, Hermann	M 70	49:27	2.	Platz <b>u. KM</b>
Wille, Manfred	M 65	50:26	4.	Platz
Wehmeyer, Christian	M 35	51:06	8.	Platz
Schmidt, Christoph	M 45	51:37	22.	Platz
Valett, Henrik	Sch A	54:18	4.	Platz
Breedfeld, Birger	M 40	55:02	19.	Platz
Harms, Volker	M 50	63:30	21.	Platz

**Männer Mannschaft**

A. Vetter, T.Böttcher, J. Groth	Hauptklasse	1:54:33	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>
P. Buchmann, T. Gehrke, E. Steenbock	Hauptklasse	2:08:23	3.	Platz
V.Böttger, A. Fregin, S. Bertram	Hauptklasse	2:14:21	5.	Platz
T. Ball, D. Ehlert, P. Albrecht	Hauptklasse	2:19:41	7.	Platz
G. Heide, M. Schönig, U.Henn	Hauptklasse	2:25:31	8.	Platz
H. Huuck, M. Wille, C.Wehmeyer	Hauptklasse	2:30:59	9.	Platz
<b>Senioren Mannschaft</b>				
M. Wille, C. Wehmeyer, B. Breedfeld	M 30	2:36:34	2.	Platz
J. Groth, P. Buchmann, T. Gehrke	M 40	2:05:59	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>
V. Böttger, A. Fregin, C. Schmidt	M 40	2:20:51	2.	Platz
E. Steenbock, T. Ball, H. Huuck	M 50	2:19:14	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>
D. Ehlert, P. Albrecht, G. Heide	M 60	2: 27:57	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>

**3,3 km Lauf weiblich**

Herrmann, Smilla	W 7	19:57	Gesamtpl.	18
Pede, Carlotta	W 7	19:57	Gesamtpl.	19
Theissen, Uta	W 70	20:22	Gesamtpl.	21

**3,3 km Lauf männlich**

Romig, Dethlef	M 45	12:49	Gesamtpl.	4
Wendrich, Jascha	M 10	15:33	Gesamtpl.	22
Rohde, Constantin	M 11	16 :03	Gesamtpl.	27
Westerlin, Viggo	M 70	17:18	Gesamtpl.	36
Göb,Johannes	M 45	17:48	Gesamtpl.	42
Romig, Thieß	M 9	18:30	Gesamtpl.	46
Grund, Finn	M10	18:37	Gesamtpl.	49

**3,3 km Lauf weiblich**

Herrmann, Smilla	W 7	19:57	Gesamtpl.	18
Pede, Carlotta	W 7	19:57	Gesamtpl.	19
Theissen, Uta	W 70	20:22	Gesamtpl.	21

**03.09.2010 Lübeck Bahnlaufserie 10.000 m**

Henn, Ulrich	M 45	50:08
Huuck, Hermann	M 70	51:24

**04.09.2010 Fischbek Volkslauf****5,1 km Lauf**

Gehrke, Finn	Schüler	19:51	<b>1.</b>	<b>Platz ges</b>
Gehrke, Thomas	M 40	21:26	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Rowlin, Bernd	M 65	21:57	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Schönig, Justus	M 20	22:02	4.	Platz

**10,8 km Lauf weiblich**

Ehlers- Rowlin, Anke	W 50	<b>52:18</b>	<b>1. Platz</b>	<b>Ges.wertung</b>
----------------------	------	--------------	-----------------	--------------------

**10,8 km Lauf männlich**

Böttcher, Till	M 20	41:55	<b>1.</b>	<b>Platz ges.</b>
Grunewald, Theo	M 60	1:00:10	15.	Platz ges.
Valett, Henrik	Schüler	1:01:08	17.	Platz ges.

**21,6 km Lauf**

Ehlert, Dietrich	M 65	1:44:22	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
------------------	------	---------	-----------	--------------

04.09.2010 Trittau**3.000 m Lauf mit Kreismeisterschaft**

Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	12:52	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>
Westerlin, Viggo	M 70	15:17	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>

05.09.2010 Hamburg Airport Race 10 Meilen**männlich**

Kohn, Jens	M 50	1:18.51	66.	Platz
Franke, Rolf	M 65	1:19:16	2.	Platz

**Weiblich**

Stein, Ulrike	W 20	1:22:11	10.	Platz
Müller, Brigitte	W 55	1:24:55	2.	Platz
Pophal, Marlies	W 60	1:28:43	4.	Platz

10.09.2010 Interlaken 10. Jungfraumarathon

Busse, Dr. Alfred	M 55	5:14:02	152.	Platz
-------------------	------	---------	------	-------

Der Jungfraumarathon soll mit dem Panorama von Eiger, Mönch und Jungfrau der schönste Marathon der Welt sein. Das Ziel liegt am Fuß der Eiger-Nordwand in 2000 m Höhe. Es sind 1829 m Steigung zu bewältigen und nur 305 m Gefälle

11.09.2010 Berlin**3.000 m Bahnlauf**

bei diesem Bahnlauf anlässlich eines Länderkampfes lief Nils für den SHLV und belegte von 10 Teilnehmern einen 5. Platz und erzielte eine tolle persönliche Bestzeit und rangiert mit dieser Zeit in der Deutschen Bestenliste den 8. Platz

Grigoleit, Nils	M 14	09:47,83		
-----------------	------	----------	--	--

12.09.2010 Hamburg Alsterlauf 10 km**weiblich**

Prieske, Anna	WJA	39:14	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
---------------	-----	-------	-----------	--------------

**männlich**

Lüdiger, Kai	Schüler	40:14	3.	Platz
Ückert, Jascha	MJB	40:23	6.	Platz
Ball, Thomas	M 50	45:06	32.	Platz
Schönig, Justus	M 20	45:47	103.	Platz
Henn, Ulrich	M 45	52:27	231.	Platz
Degen, Caspar	Schüler	55:21	23.	Platz

18.09.2010 Bad Oldesloe Stundenlauf**Einzelwertng ohne Altersklassenwertung****männlich**

Vetter, Andreas	16.213 m	1.	Platz
Dieterich, Fritz	13.100 m	3.	Platz
Albrecht, Peter-Jürgen	12.835 m	4.	Platz
Huuck, Hermann	11.874 m	6.	Platz
Wille, Manfred	11.544 m	7.	Platz
Göb, Johannes	11.007 m	9.	Platz
Grunewald, Theo	10.613 m	10.	Platz

**weiblich**

Köppler-Neas Angelika	12.637 m	1.	Platz
-----------------------	----------	----	-------

**Paarwertung ohne Altersklassenwertung**

Jascha Ückert, Anna Prieske	16.615 m	1.	Platz
Lena Baade, Kai Lüdiger	15.475 m	2.	Platz
Ulrike Stein, Justus Schönig	15.081 m	3.	Platz
Anke Ehlers-Rowlin, Bernd Rowlin	14.171 m	4.	Platz
Traute Dieterich, Antje Dieterich	12.400 m	5.	Platz
Torsten Neas, Frederik Neas	11.285 m	7.	Platz

**19.09.2010 Monza, Italien, Halbmarathon**

Böttger, Volker	M 45	1:40:08	3.	Platz
Böttger, Christine	W 45	1:53:36	2.	Platz

**19.09.2010 Bremen Marathon**

Ehlert, Dietrich	M 65	3:42:00	3.	Platz
			2. Platz bez. NDM	

**25.09.2010 Großhansdorf Kreismeisterschaft 1.500 m Lauf**

Huuck, Hermann	M 70	6:51,1	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Immelmann, Rolf	M 75	8:07,7	3.	Platz

**26.09.2010 Berlin Marathon**

Buchmann, Mira	W 35	3:39:03		
Buchmann, Peter	M 40	3:29:08		
Lucka, Helmut	M 50	3:45:40		

**03.10.2010 Neumünster Volkslauf mit Landesmeisterschaft im Halbmarathon****5 km Lauf**

Grigoleit	M 14	17:47	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Lüdiger, Kai	M 14	19:12	2.	Platz
Harder, Bente	WJA	24:54	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**10 km Lauf männlich**

Schönig, Justus	M 20	43:16	3.	Platz
Rowlin, Bernd	M 65	43:29	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Ball, Thomas	M 50	49:33	3.	Platz
Henn, Ulrich	M 45	51:41	5.	Platz
Immelmann, Rolf	M 75	59:02	2.	Platz

**10 km Lauf weiblich**

Stein, Ulrike	W 20	46:13	2.	Platz
Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	46:48	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Baade, Lena	WJA	46:27	2.	Platz
Stettinger, Larissa	W 35	53:00	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**Halbmarathon Volkslauf**

Steenbeck, Andrea	W 50	1:59:54	2.	Platz
-------------------	------	---------	----	-------

**Halbmarathon Landesmeisterschaft männlich**

Vetter, Andreas	M 20	1:19:20	6.	Platz Ges.w.
Steenbeck, Erich	M 50	1:37:45	6.	Platz
Trebe, Dieter	M 60	1:40:36	5.	Platz
Böttger, Volker	M 45	1:40:36	6.	Platz
Strelow, Roland	M 45	1:40:53	7.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	1:42:34	2.	Platz
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	1:43:42	7.	Platz

**Halbmarathon Landesmeisterschaft weiblich**

Prieske, Anna	WJA	1:27:06	2	Platz Ges.w.
Köppler-Neas, Angelika	W 45	1:41:13	<b>1</b>	<b>Platz</b>
Böttger, Christine	W 45	1:50:52	3.	Platz
Pophal, Marlies	W 60	1:58:56	2.	Platz

**Halbmarathon Mannschaftswertungen**

Andreas Vetter, Erich Steenbock, Dieter Trebe		4:37:42	4.	Platz Ges.w
Volker Böttger, Roland Strelow, Dietrich Ehlert		5:03:03	6.	Platz Ges.w.
Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Christine Böttger		4:59:11	<b>1.</b>	<b>Platz Ges.w. und LM</b>
Dieter Trebe, Dietrich Ehlert, Peter- Jürgen Albrecht		5:05:52	<b>1.</b>	<b>Platz und LM M 60</b>

**10.10.2010 Lübeck City Lauf 11,3 km**

Immelmann, Rolf	M 75	1:03:01	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
-----------------	------	---------	-----------	--------------

**17.10.2010 Berlin Müggelsee-Halbmarathon**

Schmidt, Christoph	M 45	1:58:22		
--------------------	------	---------	--	--

**24.10.2010 Magdeburg Marathon**

Böttger, Volker	M 45	3:42:36	27.	Platz
Böttger, Christine	W 45	4:16:03	9.	Platz

**24.10.2010 Dresden Marathon**

Vetter, Andreas	M 20	2:47.30	8.	Platz
-----------------	------	---------	----	-------

**24.10.2010 Lübeck Stadtwerke Marathon/Halbmarathon**

Kohn, Jens	M 50	4:07:36	22.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	1:44:47	2.	Platz

**30.10.2010 Bad Oldesloe Auf und Ab Marathon 22,2 km Lauf**

Wille, Manfred	M 65	2:08:00	4.	Platz
----------------	------	---------	----	-------

**07.11.2010 New York Marathon**

Ehlert, Dietrich	M 65	3:46:12	18.	Platz
Köppler-Neas, Angelika	W 45	3:46:44	324.	Platz
Heide, Gerd	M 60	3:58:29	373.	Platz
Franke, Rolf	M 65	4:24:13	77.	Platz
Steenbock, Andrea	W 50	5:00:14	782.	Platz
Steenbock, Erich	M 50	5:00:15	2764.	Platz

**12.11.2010 Bad Oldesloe Kreismeisterschaft im Crosslauf****2,2 km Lauf Schüler**

Noffke, Robert	M 13	9:40	3.	Platz
----------------	------	------	----	-------

**2,9 km Lauf weiblich**

Köppler-Neas, Angelika	W 45	12:26	<b>1.</b>	<b>Platz u.KM</b>
Müller, Brigitte	W 55	14:19	3.	Platz
Pophal, Marlies	W 60	15:06	<b>1.</b>	<b>Platz u KM</b>
Dieterich, Traute	W 60	15:21	2.	Platz

**Mannschaft Frauen**

Angelika Köppler-Neas, Brigitte Müller, Marlies Pophal		41:50	3.	Platz
--	--	-------	----	-------



**Mannschaft weibliche Senioren**

A. Köppler-Neas, B. Müller, M.Pophal	W 40	41:50	2.	Platz
--------------------------------------	------	-------	----	-------

**2,9 km Lauf männliche Schüler**

Grigoleit, Nils	M 14	10:04	1.	<b>Platz u.KM</b>
Lüdiger, Kai	M 14	10:49	2.	Platz
Valett, Henrik	M 15	12 :23	3.	Platz

**Mannschaft Schüler A**

Nils Grigoleit, Kai Lüdiger, Henrik Valett		33:16	1.	<b>Platz u.KM</b>
--	--	-------	----	-------------------

**2,9 km Lauf weibliche Jugend**

Prieske, Anna	WJA	11:14	1.	<b>Platz u.KM</b>
Rüter, Louisa	W 14	13 :02	3.	Platz

**2,9 km Lauf männliche Jugend**

Ückert, Jascha	MJB	10:33	2.	Platz
----------------	-----	-------	----	-------

**4,162 km Lauf**

Dieterich, Dr., Fritz	M 60	18:03	1.	<b>Platz u.KM</b>
Rowlin, Bernd	M 65	18:15	1.	<b>Platz</b>
Böttger, Volker	M 45	18:25	1.	<b>Platz u.KM</b>
Kohn, Jens	M 50	18:27	3.	Platz
Steenbeck, Erich	M 50	18:30	4.	Platz
Albrecht, Peter-Jürgen	M 60	18:48	2.	Platz
Ehlert, Dietrich	M 65	19:58	2.	Platz
Franke,Rolf	M 65	20:24	5.	Platz
Huuck, Hermann	M 70	21:08	1.	<b>Platz u.KM</b>
Grunewald, Theo	M 65	21:32	6.	Platz
Göb, Johannes	M 45	21:37	3.	Platz
Trautz, Rüdiger	M 30	21:36	1.	<b>Platz u.KM</b>
Dabelstein, Hans Heinrich	M 55	22:03	4.	Platz
Mischok, Manfred	M 55	22:49	5.	Platz
Westerlin, Viggo	M 70	23:04	2.	

**Mannschaften männliche Senioren**

F. Dieterich, B. Rowlin, P.Albrecht	M 60	55:06	1.	<b>Platz u. KM</b>
Jens Kohn, E. Steenbeck, T. Grunewald	M 50	58:29	2.	Platz
D. Ehlert, Rolf Franke, H.Huuck	M 60	1:0130	2.	Platz
H. Dabelstein, M.Mischok, V.Westerlin	M 50	1:07:56	4.	Platz
Rüdiger Trautz, V. Böttger, J. Göb	M 30	1:08:38	1.	<b>Platz u.KM</b>

**6.950 m Lauf**

Wille, Manfred	M 65	31:59	6.	Platz
----------------	------	-------	----	-------

**20.11.2010 Ellersdorf 60 km Lauf**

Vetter, Andreas	M 20	5:31:20	1.	<b>Platz</b>
-----------------	------	---------	----	--------------

**28.11.2010 Lanzarote, Marathon**

Pophal, Marlies	W 60	5:06	2.	Platz
-----------------	------	------	----	-------

**28.11.2010 Ratzeburg Adventslauf****männlich**

Peemöller, Sven	M 40	1:54:01	16.	Platz
Groth, Jens	M 40	1:58:43	29.	Platz
Steenbock, Erich	M 50	2.02:25	15.	Platz
Fregin, Andreas	M 45	2:04:27	53.	Platz
Trebe, Dr.med, Dieter	M 60	2:10:59	3.	Platz
Rowlin, Bernd	M 65	2:12,35	4.	Platz

Strelow, Roland	M 45	2:12:54	86.	Platz
Kohn, Jens	M 50	2:14:33	52.	Platz
<b>weiblich</b>				
Koeppler-Neas, Angelika	W 45	2:09:58	5.	Platz
Ehlers-Rowlin, Anke	W 50	2:13,01	6.	Platz
Stein, Ulrike	W 20	2:17:32	7.	Platz
Böttger, Christine	W 45	2:27:31	21.	Platz

**7,3 km Lauf um den KÜchensee****männlich**

Huuck, Hermann	M 70	38:40	3.	Platz
Mischok, Manfred	M 55	40:49	11.	Platz
Immelmann, Rolf	M 75	44:59	1.	Platz

**weiblich**

Fregin, Anke	W 45	41:19	14.	Platz
--------------	------	-------	-----	-------

**05.12. 2010 Ahrensburg Nikolauslauf****1.370 m Lauf**

Degen, Caspar	M 13	6:11,3	4.	Platz
---------------	------	--------	----	-------

**2.750 m Lauf weiblich**

Rüther, Louisa	W 14	12 :19,3	2.	Platz
Prieske, Anna	WJA	10:51,7	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**2. 750 m Lauf männlich**

Grigoleit, Nils	M 14	9:31,8	<b>1.</b>	<b>Platz</b>
Lüdiger, Kai	M 14	10:34,6	2.	Platz
Ückert, Jascha	MJB	11:20,6	2.	Platz

**3.170 m Lauf**

Gehrke, Thomas	M 45	14:00,8	4.	Platz
----------------	------	---------	----	-------

**7.940 m Lauf**

Gehrke, Thomas	M 45	37:07	3.	Platz
----------------	------	-------	----	-------

**31.12.2010 Lanzerote Sylvesterlauf**

Rowlin, Bernd 6 km Lauf	M 65	56:52	2.	Platz
Ehlers-Rowlin, Anke 3 km Lauf	W 50	13:00	<b>1.</b>	<b>Platz</b>

**31.12.2010 Mölln Sylvesterlauf****10,2 km Lauf**

Schönig, Justus	M 20	54:06		
-----------------	------	-------	--	--

**4 Km Lauf**

Valett, Henrik	M SCH	20:48		
Ückert, Jascha	MJA	16:45		

**Unsere Kreismeister im Jahr 2010****Männer**

10 km Straßenlauf Mannschaft  
 Andreas Vetter, Till Böttcher, Jens Krohn 1:54:33

**Frauen**

10 km Straßenlauf Mannschaft  
 Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Ulrike Stein 2:09:55

**Männer Senioren**

Crosslauf 4.160 m M 30 Rüdiger Trautz 21:36  
 Cross Mannschaft M 30 Rüdiger Trautz,Volker Böttger,Johannes Göb 61:38  
 10 km StraßeMannschaft M 40 Jens Groth,Peter Buchmann,Thomas Gehrke 2:05:59  
 Marathon Mannschaft M 40 Andreas Fregin, Jens Krohn, Volker Böttger 11:35:59  
 10 km Straße M 45 Thomas Gehrke 43:24  
 Crosslauf 4.160 m M 45 Volker Böttger 18:25  
 10 km Straße Mannschaft m 50 A. Steenbeck, T. Ball, H. Huuck 2:19:14  
 10 km Straße M 60 Peter-Jürgen Albrecht 46:57  
 10 km Straße Mannschft M 60 D. Ehlert, P.-J.Albrecht, G. Heide 2:21:02  
 Crosslauf 4.160 m M 60 Fritz Dieterich 18:03  
 Crosslauf Mannschaft M 60 F. Dieterich,B. Rowlin,P.J.Albrecht 55:06  
 10.000 m Bahn M 65 Dietrich Ehlert 45:59,3  
 10 km Straße M 65 Dietrich Ehlert 46:50  
 Halbmarathon M 65 Dietrich Ehlert 1:42:16  
 Crosslauf 4.160 m M 65 Bernd Rowlin 18:15  
 1.500 m Bahn M 70 Hermann Huuck 6:51,1  
 3.000 m Bahn M 70 Viggo Westerlin 15:17,4  
 10.000 m Bahn M 70 Hermann Huuck 51:24,3  
 10 km Straße M 70 Hermann Huuck 49:27  
 Crosslauf 4.160 m M 70 Hermann Huuck 21:08  
 800 m Bahn M 75 Rolf Immelmann 3:52,49

**Frauen Seniorinnen**

Halbmarathon W 30 Andrea Raumann 1:56:43  
 Halbmarathon Mannschaft W 30  
 Angelika Köppler-Neas,Christine Böttger,Andrea Raumann 5:28:18  
 10 km Straße Mannschaft W 40  
 Angelika Köppler-Neas,Christine Böttger, Andrea Steenbeck 2:27:57  
 10 km Straße W 45 Angelika Köppler-Neas 44:43  
 Halbmarathon W 45 Angelika Köppler-Neas 1:35:33  
 Crosslauf 2.900 m W 45 Angelika Köppler –Neas 12:25  
 10 km Straße W 50 Andrea Steenbeck 53:26  
 Halbmarathon W 60 Marlies Pophal 1:59:51  
 Marathon W 60 Marlies Pophal 4:36:36  
 Crosslauf 2.900 m W 60 Marlies Pophal 15:06

**Schüler**

Cross Mannschaft M 15 Nils Grigoleit,Kai Lüdiger, Henrik Valett 33:16  
 2.000 m Bahn M 14 Nils Grigoleit 6:33,2  
 Cross 2.900 m M 14 Nils Grigoleit 10:04

**Unsere Landesmeister im Jahre 2010****Frauen**

Halbmarathon Anna Prieske	1:27:06
Halbmarathon Mannschaft	
Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Christine Böttger	4:59:11

**Seniorinnen**

Halbmarathon W 45 Angelika Köppler-Neas	1:41:13
---	---------

**Senioren**

Crosslauf Mannschaft M 60	
Bernd Rowlin, Peter-Jürgen Albrecht, Dietrich Ehlert	48:52
Halbmarathon Mannschaft M 60	
Dieter Trebe, Dietrich Ehlert, Peter-Jürgen Albrecht	5:05:52
Crosslauf 3,5 km M 65 Bernd Rowlin	15:43

**Jugend**

10 km Straße WJA Anna Prieske	39:17
-------------------------------	-------

**Vereinsjahresbestenliste 2010****Marathon männlich**

2:47:30	Vetter, Andreas	24.10.	Dresden
3:29:08	Buchmann, Peter	26.09.	Berlin
3:30:48	Fregin, Andreas	25.04.	Hamburg
3:37:45	Ehlert, Dietrich	02.05.	Hannover
3:42:36	Böttger, Volker	24.10.	Magdeburg
3:45:40	Lucka, Helmut	26.09.	Berlin
3:58:29	Heide, Gerd	07.11.	New York
3:59:15	Kohn, Jens	25.04.	Hamburg
4:10:18	Franke, Rolf	02.05.	Hannover
5:00:15	Steenbock, Erich	07.11.	New York
5:14:02	Busse, Dr. Alfred	10.09.	Interlaken

**Marathon weiblich**

3:39:03	Buchmann, Mira	26.09.	Berlin
3:46:44	Köppler-Neas, Angelika	07.11.	New York
4:16:03	Böttger, Christine	24.10.	Magdeburg
4:36:36	Pophal, Marlies	25.04.	Hamburg
5:00:14	Steenbock, Andrea	07.11.	New York

**Halbmarathon männlich**

1:19:20	Vetter, Andreas	03.10.	Neumünster
1:27:38	Peemöller, Sven	28.03.	Bad Oldesloe
1:34:57	Lucka, Helmut	28.03.	Berlin
1:37:45	Steenbock, Erich	03.10.	Neumünster
1:38:08	Böttger, Volker	21.08.	Hamburg
1:40:36	Trebe, Dietrich	03.10.	Neumünster
1:40:53	Strelow, Roland	03.10.	Neumünster

1:42:16	Ehlert, Dietrich	28.03.	Bad Oldesloe
1:43:42	Albrecht, Peter-Jürgen	03.10.	Neumünster
1:48:10	Franke, Rolf	03.04.	Neumünster
1:53:36	Schmidt, Christoph	28.03.	Berlin
1:59:37	Wille, Manfred	28.03.	Bad Oldesloe

### Halbmarathon weiblich

1:27:06	Prieske, Anna	03.10.	Neumünster
1:35:33	Köppler-Neas, Angelika	28.03.	Bad Oldesloe
1:50:52	Böttger, Christine	03.10.	Neumünster
1:56:43	Raumann, Andrea	28.03.	Bad Oldesloe
1:58:50	Pophal, Marlies	03.10.	Neumünster
1:59:54	Steenbock, Andrea	03.10.	Neumünster

### Stundenlauf männlich

Vetter, Andreas	16.213 m	18.09.	Bad Oldesloe
Dieterich, Fritz	13.100 m	18.09.	Bad Oldesloe
Albrecht, Peter-Jürgen	12.835 m	18.09.	Bad Oldesloe
Huuck, Hermann	11.874 m	18.09.	Bad Oldesloe
Wille, Manfred	11.544 m	18.09.	Bad Oldesloe
Göb, Johannes	11.007 m	18.09.	Bad Oldesloe
Grunewald, Theo	10.613 m	18.09.	Bad Oldesloe

### Stundenlauf weiblich

Köppler-Neas, Angelika	12.637 m	18.09.	Bad Oldesloe
------------------------	----------	--------	--------------

### 10 Meilenlauf männlich

1:17:26	Ehlert, Dietrich	14.03.	Christchurch
1:18:51	Kohn, Jens	05.09.	Hamburg
1:19:16	Franke, Rolf	05.09.	Hamburg

### 10 Meilenlauf weiblich

1:22:11	Stein, Ulrike	05.09.	Hamburg
1:24:55	Müller, Brigitte	05.09.	Hamburg
1:28:43	Pophal, Marlies	05.09.	Hamburg

### 10 km Straßenlauf männlich

35:42	Vetter, Andreas	28.08.	Bad Oldesloe
38:08	Böttcher, Till	28.08.	Bad Oldesloe
38:18	Grigoleit, Nils	29.03.	Bad Oldesloe
38:39	Kampfenger, Philipp	29.03.	Bad Oldesloe
39:52	Ückert, Jascha	28.08.	Bad Oldesloe
39:57	Gehrke, Finn	28.08.	Bad Oldesloe
40:14	Lüdiger, Kai	12.09.	Hamburg
40:43	Groth, Jens	28.08.	Bad Oldesloe
41:52	Buchmann, Peter	28.08.	Bad Oldesloe
42:15	Bertram, Simon	13.05.	Glinde
42:24	Rowlin, Bernd	13.05.	Glinde
43:16	Schönig, Justus	03.10.	Neumünster
43:24	Gehrke, Thomas	18.08.	Bad Oldesloe
43:53	Steenbock, Erich	28.08.	Bad Oldesloe
44:19	Böttger, Volker	28.08.	Bad Oldesloe

44:55	Fregin, Andreas	28.08.	Bad Oldesloe
45:06	Ball, Thomas	12.09.	Hamburg
46:50	Ehlert, Dietrich	28.08.	Bad Oldesloe
46:57	Albrecht, Peter-Jürgen	28.08.	Bad Oldesloe
47:15	Heide, Gerd	28.08.	Bad Oldesloe
47:50	Huuck, Hermann	13.05.	Glinde
48:55	Franke, Rolf	18.04.	Timmendorferstrand
49:21	Henn, Ulrich	28.08.	Bad Oldesloe
50:26	Wille, Manfred	28.08.	Bad Oldesloe
50:56	Noffke, Robert	29.03	Bad Oldesloe
51:06	Wehmeyer, Christian	28.08.	Bad Oldesloe
51:37	Schmidt, Christoph	28.08	Bad Oldesloe
52:17	Schop, Udo	29.03.	Bad Oldesloe
53:34	Valett, Henrik	29.03	Bad Oldesloe
55:02	Bredfeld, Birger	28.08.	Bad Oldesloe
55:21	Degen, Caspar	12.09.	Hamburg
55:36	Immelmann, Rolf	18.04.	Timmendorferstrand
56:42	Möller, Dino	29.03	Bad Oldesloe
56:55	Grunewald, Theo	03.04.	Beschendorf
58:15	Westerlin, Viggo	29.03.	Bad Oldesloe
60:00	Mischok, Manfred	30.07.	Heiligenhafen
63:30	Harms, Volker	28.08.	Bad Oldesloe

**10 km Straßenlauf weiblich**

39:14	Prieske, Anna	12.09.	Hamburg
44:43	Köppler-Neas, Angelika	28.08.	Bad Oldesloe
45:01	Stein, Ulrike	13.05.	Glinde
46:26	Ehlers-Rowlin, Anke	03.04.	Neumünster
46:27	Baade, Lena	03.10.	Neumünster
49:38	Harder, Bente	29.03	Bad Oldesloe
49:48	Böttger, Christine	28.08.	Bad Oldesloe
49:52	Müller, Brigitte	02.05.	Travemünde
53:00	Stettinger, Larissa	03.10	Neumünster
53:26	Steenbock, Andrea	28.08.	Bad Oldesloe
55:23	Kümmel, Charlotte	29.03.	Bad Oldesloe
55:39	Brandt, Gerlinde	29.03.	Bad Oldesloe
58:50	Degen, Kathrin	29.03.	Bad Oldesloe
62:54	Ritzen, Babett	03.04.	Beschendorf

**5 km Straßenlauf männlich**

17:47	Grigoleit, Nils	03.10.	Neumünster
19:12	Lüdiger, Kai	03.10.	Neumünster

**5 km Straßenlauf weiblich**

24:54	Harder, Bente	03.10.	Neumünster
-------	---------------	--------	------------

**10.000 m Bahnlauf**

45:43	Albrecht, Peter-Jürgen	13.04.	Trittau
45:59	Ehlert, Dietrich	13.04.	Trittau
50:08	Henn, Ulrich	03.09.	Lübeck
50:24	Huuck, Hermann	13.04.	Trittau

**5.000 m Bahnlauf männlich**

18:17,4	Grigoleit, Nils	20.04.	Trittau
18:36,7	Ückert, Jascha	23.07.	Bad Oldesloe
18:45,1	Gehrke, Finn	23.07.	Bad Oldesloe
19:28,9	Lüdiger, Kai	20.04.	Trittau
21:27,9	Gehrke, Thomas	23.07.	Bad Oldesloe
22:14,5	Noffke, Robert	20.04.	Trittau
22:17,5	Albrecht, Peter-Jürgen	20.04.	Trittau
23:31	Huuck, Hermann	23.07.	Bad Oldesloe
23:55,1	Wille, Hermann	23.07.	Bad Oldesloe

**5.000 m Bahnlauf weiblich**

18:50,9	Prieske, Anna	23.07.	Bad Oldesloe
---------	---------------	--------	--------------

**3.000 m Bahnlauf männlich**

09:47,83	Grigoleit, Nils	11.09.	Berlin
10:34,4	Vetter, Andras	16.07.	Bad Oldesloe
10:47,1	Ückert, Jascha	16.07.	Bad Oldesloe
10:50	Lüdiger, Kai	29.05.	Reinbek
12:09,5	Ball, Thomas	20.08.	Lübeck
12:52,0	Albrecht, Peter-Jürgen	04.09.	Trittau
13:34,1	Huuck, Hermann	20.08.	Lübeck
13:56	Wille, Manfred	16.07.	Bad Oldesloe
14:17,6	Henn, Ulrich	20.08.	Lübeck
15:17	Westerlin, Viggo	04.09.	Trittau

**3.000 m Bahnlauf weiblich**

10:56,0	Prieske, Anna	16.07.	Bad Oldesloe
---------	---------------	--------	--------------

**2.000 m Bahnlauf**

6:33,2	Grigoleit, Nils	04.05.	Trittau
8:20,7	Noffke, Robert	04.05.	Trittau
8:24,5	Degen, Caspar	04.05.	Trittau
8:34,0	Valett, Henrik	04.05.	Trittau
8:41,7	Bauer, Simon	04.05.	Trittau

**1.500 m Bahnlauf**

6:40,6	Westerlin, Viggo	05.06.	Kiel
6:51,1	Huuck, Hermann	29.09.	Großhansdorf
8:07,7	Immelmann, Rolf	29.09.	Großhansdorf

**1.000 m Bahnlauf**

2:56,6	Vetter, Andreas	23.07.	Bad Oldesloe
3:36,2	Prinz, Volker	23.07.	Bad Oldesloe
3:52,6	Albrecht, Peter-Jürgen	23.07.	Bad Oldesloe

**800 m Bahnlauf**

3:02,5	Albrecht, Peter-Jürgen	16.07.	Bad Oldesloe
3:08,6	Westerlin, Viggo	05.06.	Kiel
3:52,49	Immelmann, Rolf	08.05.	Großhansdorf

**400 m Bahnlauf**

1:22,5	Albrecht, Peter-Jürgen	23.07.	Bad Oldesloe
--------	------------------------	--------	--------------

### Fortlaufende Bestenliste Stand 2010

Es gibt in meiner Computerkartei eine fortlaufende Bestenliste unseres Vereins. Der Erfinder dieser Bestenliste, Jo Klitzke, hat sie Ewigen-Bestenliste genannt. Die Bestleistungen aller unserer Mitglieder werden dort geführt und registriert und zwar von 800 m Lauf bis zum 100 km Lauf. Ausgedruckt ergibt das ein Heft von über 30 Seiten. Die kann ich natürlich nicht hier drucken. Sollte aber einer von Euch Interesse daran haben, kann er sich an mich wenden, dann maile ich ihm das zu. Stellvertretend für alle Strecken drucke ich hier nur die Liste vom 10 km Straßenlauf.

### Fortlaufende Vereinsbestenliste

#### 10 Km Straßenlauf Frauen

39:07	Prieske, Anna (91)	2008	Kiel	
41:24	Köppler-Neas, Angelika (65)	1999	Bad Oldesloe	
41:36	Springer, Inge (44)	1998	Bad Oldesloe	
43:36	Ehlers-Rowlin, Anke (60)	2005	Norderstedt	
43:43	Forster, Astrid (68)	1999	Bad Oldesloe	
43:52	Harder, Bente (92)S	2008	Kiel	
44:08	Baade, Lena (91)	2008	Eckernförde	
44:18	Markwardt, Milena (93)	2008	Kiel	
44:26	Stein, Ulrike ( 87)	2008	Bad Oldesloe	
45:30	Kohse, Renate (38)	1992	Bad Oldesloe	<b>10</b>
45:37	Buchmann, Mira ( 72)	2006	Bad Oldesloe	
45:58	Seutter, Ann Kristin (86)	2008	Bad Oldesloe	
46:22	Beringer, Sybille (76)	2000	Kaltenkirchen	
46:57	Brandt, Irmtraud (58)	2007	Neumünster	
47:49	Dieterich, Traute (48)	1999	Bad Oldesloe	
47:52	Beringer, Elke (56)	2001	Autobahnlauf	
48:10	Papke-Seutter, Birgit (58)	2002	Bad Oldesloe	
48:10	Markwardt, Odilia (95)	2008	Kiel	
49:12	Barlach-Deutsch, Erika (52)	1993	HH Alsterlauf	
49:23	Bonde, Anja (66)	2006	Bad Oldesloe	<b>20</b>
49:48	Böttger, Christine (62)	2010.	Bad Oldesloe	
49:52	Müller, Brigitte (54)	2010.	Travemünde	
51:00	Testorpf, Ariane (92)S	2005	Bad Oldesloe	
51:30	Jürgensen, Margit (74)	2000	Bad Oldesloe	
52:19	Pophal, Marlies (46)	2009	Bad Oldesloe	
52:48	Grigoleit, Anke (65)	2009	Kiel	
52:57	Prieske, Brigitte (67)	2001	Bad Oldesloe	
53:00	Stettinger, Larissa (74)	2010	Neumünster	
53:11	Fassbender, Marion (69)	1999	Bad Oldesloe	
53:14	Totzke, Sabine (70)	2008	Bad Oldesloe	<b>30</b>
53:26	Steenbock, Andrea (58)	2010.	Bad Oldesloe	
53:59	Bock, Claudia (64)	2002	Bad Oldesloe	
54:11	Nagorny, Sibylle (66)	2006	Bad Oldesloe	
54:22	Klitzke, Bettina (64)	2005	Bad Oldesloe	
54:43	Glaß, Gerda (29)	1990	Schwarzenbek	



54:52	Witt, Ellen (49)	1993	HH Alsterlauf	
55:13	Hettmann, Gabriele (53)	2001	Neumünster	
55:15	Luckow, Sylvia (59)	1998	Bad Oldesloe	
55:16	Hönicke, Karin (64)	2003	Bad Oldesloe	
55:29	Schulze, Heike (67)	2004	Bad Oldesloe	<b>40</b>
55:39	Brandt, Gerlinde (57)	2010	Bad Oldesloe	
55:46	Harbort, Petra (65)	2008	Bad Oldesloe	
55:53	Degen, Kathrin (69)	2009	Bad Oldesloe	
56:06	Deutsch, Anne (85)S	2000	Bad Oldesloe	
56:37	Milkau, Maren (85)S	2000	Bad Oldesloe	
56:45	Schröder, Svenja (91)	2006	Bad Oldesloe	
57:04	Sander, Susanne (63)	2004	Bad Oldesloe	
57:36	Reher, Elke (62)	2003	Bad Oldesloe	
59:42	Otte, Birgit (61)	2008	Bad Oldesloe	
1:00:06	Ruge, Urte (66)	2006	Bad Oldesloe	<b>50</b>
1:00:11	Beeck, Adeltraud (39)	1998	Bad Oldesloe	
1:00,18	Deutsch, Merle (83)S	1999	Bad Oldesloe	
1:00:27	Romig, Swantje (95)	2009	Kiel	
1:00:27	Romig, Anke (66)	2009	Kiel	
1:00:46	Dahlström, Christiane (88)	2007	Bad Oldesloe	
1:00:51	Ritzen, Babett (66)	2009	Bad Oldesloe	
1:01:36	Bojer, Giesela (59)	2001	Bad Oldesloe	
1:01:41	Frehse, Britta (76)	1999	Bad Oldesloe	
1:02:00	Hillebrenner, Dora (36)	1996	Göppingen	
1:02:52	Günther, Dr. Karina (61)	1998	Bad Oldesloe	<b>60</b>
1:02:54	Gutbrodt, Susanne (66)	2002	Bad Oldesloe	
1:03:41	Paap, Renate (43)	1993	Saarbrücken	
1:04,4	Stähr, Hannelore (40)	2003	Bad Oldesloe	
1:04:29	Jahnke, Birte (67)	2004	Großenbrode	
1:05:27	Azemi, Donika (95)	2008	Kiel	

### Fortlaufende Bestenliste

#### 10 km Straßenlauf Männer

32:55	Prieske, Klaus (64)	1999	Neumünster	
33:56	Klitzke, Joachim (62)	1992	Hamburg	
34:04	Michalzik, Friebert (60)	1999	Norderstedt	
34:07	Assmann, Holger (60)	1999	Bad Oldesloe	
34:10	Kumelis, Daniel (72)	2004	Oberhausen	
34:21	Fuhrken, Jens (61)	1990	Bad Oldesloe	
34:46	Kampfenger, Philipp (91)	2008	Eckernförde	
35:08	Taudin, Kurt-Peter (53)	1997	Heiligenhafen	
35:20	Krause, Hans (53)	1994	Bad Oldesloe	
35:42	Vetter, Andreas (83)	2010.	Bad Oldesloe	<b>10</b>
36:23	Baade, Peter (56)	1992	Hamburg	
36:52	Börner, Hanno (69)	1985	Bad Oldesloe	
37:08	Hettmann, Jürgen(56)	2002	Bad Oldesloe	
37:11	Reher, Thomas, (61)	1999	Bad Oldesloe	
37:28	Schreiber, Volker (56)	1990	Bad Oldesloe	
37:30	Gehrke, Stephan (72)	2001	Kaltenkirchen	

37:36	Taudien, David (87)S	2002	Bad Oldesloe	
37:52	Westphal, Peter (40)	2000	Eckernförde	
38:08	Böttcher, Till (87)S	2005	Bad Oldesloe	
38:13	Kapellusch, Nils (76)	1996	Bad Oldesloe	<b>20</b>
38:17	Dieterich, Dr., Fritz (47)	1999	Bad Oldesloe	
38:18	Harder, Andres (65)	1999	Bad Oldesloe	
38:18	Grigoleit, Nils (96)	2010.	Bad Oldesloe	
38:33	Peemöller, Sven (68)	2006	Bad Oldesloe	
38:35	Rudolph, Joachim (48)	1990	Bad Oldesloe	
38:35	Stähr, Andreas (68)	2006	Bad Oldesloe	
38:49	Kreyser, Jörg (61)	1999	Neumünster	
38:59	Ückert, Jascha (93)	2008	Kiel	
39:33	Rathke, Johannes (40)	1991	Bad Oldesloe	
39:43	Westphal, Dirk(67)	1996	Bad Oldesloe	<b>30</b>
39:57	Gehrke, Finn (94)	2010.	Bad Oldesloe	
40:02	Fregin, Andreas (92)	2001	Autobahnlauf	
40:14	Lüdiger, Kai (96)	2010.	Hamburg	
40:23	Grzelak, Dietmar (51)	1992	Bad Oldesloe	
40:38	Klitzke, Hans-Jürgen (51)	1998	Neumünster	
40:43	Groth, Jens (66)	2010.	Bad Oldesloe	
40:47	Enke, Martin (61)	1999	Bad Oldesloe	
40:54	Huuck, Hermann (39)	1996	Kaltenkirchen	
41:05	Ott, Stefan (69)	2004	Bad Oldesloe	
41:06	Such, Bernd (50)	1991	Bad Oldesloe	<b>40</b>
41:07	Immelmann, Dr., Rolf (35)	1998	Kaltenkirchen	
41:25	Romig, Detlev (65)	2008	Kiel	
41:28	Hillebrenner, Fritz (34)	1998	Kaltenkirchen	
41:28	Rabenhorst, Jochen (54)	1992	Hamburg	
41:29	Springer, Heido (44)	1998	Bad Oldesloe	
41:37	Ehlert, Dietrich (44)	2002	Norderstedt	
41:43	Rowlin,Bernd (45)	2007	Neumünster	
41:52	Buchmann, Peter (69)	2010.	Bad Oldesloe	
41:59	Müller-Bonde, Bernd (58)	2000	Hamburg	
42:15	Bertram, Simon (82)	2010.	Glinde	<b>50</b>
42:21	Müller, Jürgen (49)	2000	Bad Oldesloe	
42:21	Heide, Gerd (50)	1998	Bad Oldesloe	
42:28	Prieske, Milan (91)	2003	Bad Oldesloe	
42:34	Cegiel, Dirk (62)	2008	Bad Oldesloe	
42:37	Schönig, Justus (89) S	2004	Bad Oldesloe	
42:46	Busse, Dr.,Alfred (52)	2009	Grömitz	
42:56	Albrecht, Peter_Jürgen (48)	1999	Kaltenkirchen	
42:58	Hoffmann, Manfred (53)	1997	Bad Oldesloe	
42:57	Hönicke, Andreas (67)	2003	Bad Oldesloe	
43:00	Witt, Jan-Philipp (83)	2002	Bad Oldesloe	<b>60</b>
43:23	Trebe, Dr. Dieter (47)	2006	Bad Oldesloe	
43:24	Rück, Klaus-Michael (66)	2006	Bad Oldesloe	

43:24	Gehrke, Thomas (65)	2010	Bad Oldesloe	
43:42	Schreiber, Herbert (28)	1991	Neumünster	
43:47	Jahnke, Bodo (67)	2004	Neumünster	
43:50	Richter, Michael (55)	1992	Bad Oldesloe	
43:53	Sparfeld, Lothar (50)	1992	Bad Oldesloe	
43:53	Steenbock, Erich (57)	2010	Bad Oldesloe	
44:01	Fregin, Joscha (90)	2009	Kiel	
44:08	Dahlström, Holger (53)	1999	Bad Oldesloe	<b>70</b>
44:09	Skerhut, Thomas (65)	2002	Bad Oldesloe	
44:19	Böttger, Volker (62)	2010	Bad Oldesloe	
44:27	Lucka, Helmut (57)	2009	Bad Oldesloe	
44:29	Mey, Ludwig (54)	1995	Bad Oldesloe	
44:30	Kohn, Jens (60)	2009	Glinde	
44:31	Strelow, Roland (61)	2008	Liliencron	
44:45	Weltzin, Karl-Joachim (43)	1999	Bad Oldesloe	
44:47	Große, Wolfgang (53)	1996	Bad Oldesloe	
44:48	Seutter, Dr., Rudolf (51)	2002	Bad Oldesloe	
44:52	Feddern, Hans-Georg (42)	1990	Bad Oldesloe	<b>80</b>
44:54	Klautke, Christoph (87)	2004	Bad Oldesloe	
45:06	Ball, Thomas (59)	2010	Hamburg	
45:15	Himstedt, Helmut (41)	2000	Bad Oldesloe	
45:21	Henn, Ulrich (61)	2004	Neumünster	
45:36	Prinz, Volker (68)	2008	Bad Oldesloe	
45:41	Neumann, Michael (67)	2005	Bad Oldesloe	
45:42	Geers, Horst (66)	1999	Norderstedt	
45:48	Dietrich, Hans-Otto (44)	1999	Neumünster	
45:52	Meins, Harald (44)	1998	Neumünster	
45:54	Asmussen, Schmidt, Christoph (61)	2006	Glinde	<b>90</b>
45:56	Luckow, Moritz (91)	2009	Kiel	
46:03	Wille, Manfred (45)	2004	Bad Oldesloe	
46:05	Beeck, Werner (43)	1992	Bad Oldesloe	
46:39	Wode, Detlef (61)	2005	Bad Oldesloe	
46:53	Hettmann, Nils (81)	2009	Bad Oldesloe	
46:54	Witt, Jan-Peter (40)	1993	Hamburg	
47:22	Möllnitz, Uwe (58)	2000	Bad Oldesloe	
48:05	Prieske, Sean (88)	2009	Bad Oldesloe	
48:11	Franke, Rolf (43)	2007	Neumünster	
48:17	Harder, Andreas (65)	2004	Bad Oldesloe	<b>100</b>
48:21	Stark, Lasse (89)	2007	Bad Oldesloe	
48:26	Massenbach, Hagen von (69)	2003	Bad Oldesloe	
48:55	Böttcher, Klaus (57)	1999	Bad Oldesloe	
48:59	Hannes, Max (90)	2006	Bad Oldesloe	
49:18	Studt, Willi (60)	2003	Neumünster	
49:28	Beringer, Hans-Werner (55)	2004	Neumünster	
49:40	Mischok, Manfred (60)	2005	Bad Oldesloe	
49:49	Eye, Peter von (48)	1996	Bad Oldesloe	
49:57	Jahnke, Bodo (67)	2006	Bad Oldesloe	
50:13	Dabelstein, Hans-Heinrich (55)	2009	Glinde	<b>110</b>

50:21	Schop, Udo (59)	2009	Glinde	
50:45	Zappe, Uwe (37)	2002	Bad Oldesloe	
50:56	Noffke, Robert (97)	2010	Bad Oldesloe	
51:04	Valett, Henrik (95)	2009	Kiel	
51:06	Sänger, Achim (55)	1993	Bad Oldesloe	
51:06	Wehmeyer, Christian (74)	2010	Bad Oldesloe	
51:50	Schoss, Klaus-Dieter (57)	2002	Bad Oldesloe	
51:54	Kühn, Heinz (32)	1999	Bad Oldesloe	
51:58	Schubert, Bernd (66)	2002	Bad Oldesloe	
52:25	Engel, Enrico (91)	2007	Bad Oldesloe	<b>120</b>
52:36	Glaß, Martin (28)	1990	Schwarzenbek	
52:40	Westerlin, Viggo (38)	2008	Bad Oldesloe	
52:46	Lumma, Karl-Heinz (54)	2001	Bad Oldesloe	
53:21	Lange, Jakob (99)	2009	Bad Oldesloe	
53:51	Luckow, Christoph (52)	2000	Bad Oldesloe	
54:56	Peemöller, Meno (98)	2009	Bad Oldesloe	
55:02	Bredfeld, Birger (69)	2010	Bad Oldesloe	
55:21	Degen, Caspar (97)	2010.	Hamburg	
56:03	Feddern, Bennet (89)S	2001	Bad Oldesloe	
56:17	Hummel, Thorsten (66)	2007	Bad Oldesloe	<b>130</b>
56:18	Luckow, Jan Niklas (88)S	2001	Bad Oldesloe	
56:35	Siebert, Siegfried (33)	2004	Bad Oldesloe	
56:42	Möller, Dino (74)	2010	Bad Oldesloe	
56:55	Grunewald, Theo (42)	2010.	Beschendorf	
59:37	Bredfeld, Birger (69)	2009	Bad Oldesloe	
1:01:48	Wode, Jasper (96)	2008	Kiel	
1:03:30	Harms, Volker (58)	2010.	Bad Oldesloe	
1:04:57	Hass, Klaus-Uwe (50)	2002	Bad Oldesloe	
1:06:31	Rasch, Klaus (52)	2003	Bad Oldesloe	
1:07:13	Luckow, Jonas (96)	2009	Kiel	<b>140</b>
1:10:03	Banthin, Fredy (94)	2008	Kiel	
1:16:25	Krüger, Laurent (95)	2009	Kiel	
2002	Frauen	35	Männer	80
2003	Frauen	37	Männer	93
2004	Frauen	42	Männer	102
2005	Frauen	42	Männer	102
2006	Frauen	45	Männer	115
2007	Frauen	53	Männer	121
2008	Frauen	56	Männer	129
2009	Frauen	75	Männer	141
2010	Frauen	65	Männer	142

## Lümmellauf 2011



Heinz und Anneliese



Stadtlauflauf 2010

## Und Anzahl der Wettkämpfe

1	Ehlert, Dietrich	361170	20	51	Schop, Udo	20000	2
2	Böttger, Christine	329180	15	52	Noffke, Robert	19200	4
3	Böttger, Volker	296540	14	53	Ritzen, Babett	17500	2
4	Pophal, Marlies	191585	9	54	Dieterich, Fritz	17260	2
5	Vetter, Andreas	184603	9	55	Fregin, Anke	17000	2
6	Franke, Rolf	176750	8	56	Göb, Johannes	15167	2
7	Köppler-Neas, Angelika	173802	10	57	Dabelstein.Hans-H.	14160	2
8	Kohn, Jens	164950	7	58	Böttcher, Till	10800	1
9	Steenbeck, Erich	155930	9	59	Brandt, Gerlinde	10800	1

10 Müller, Brigitte	136800	10	60 Grund, Stefanie	10800	1
11 Prieske , Anna	122033	14	61 Harbort, Petra	10800	1
12 Rowlin, Bernd	121226	13	62 Prieske, Brigitte	10800	1
13 Stein, Ulrike	120140	10	63 Barlach-Deutsch ,Erika	10000	1
14 Lucka, Helmut	119295	5	64 Bojer, Giesela	10000	1
15 Steenbeck, Andrea	119090	7	65 Degen, Kathrin	10000	1
16 Ehlers-Rowlin, Anke	118065	12	66 Harms, Volker	10000	1
17 Fregin, Andreas	117695	5	67 Kümmel, Charlotte	10000	1
18 Huuck, Hermann	113384	15	68 Möller, Dino	10000	1
19 Schmidt, Christoph	107895	6	69 Wehmeyer, Christian	10000	1
20 Albrecht, Peter-Jürgen	105450	15	70 Dieterich, Traute	9100	2
21 Buchmann, Peter	104090	4	71 Bauer, Simon	8220	3
22 Strelow, Roland	99595	6	72 Theissen, Uta	8000	2
23 Schönig, Justus	87841	9	73 Dieterich, Antje	6200	1
24 Lüdiger, Kai	87387,5	14	74 Rüter, Louisa	5650	2
25 Ückert, Jascha	82057	13	75 Neas, Torsten	5640	1
26 Wille, Manfred	79794	7	76 Neas, Frederik	5625	1
27 Heide, Gerd	71495	3	77 Glas, Gerda	4700	1
28 Immelmann, Dr. Rolf	70100	8	78 Tautz, Rüdiger	4160	1
29 Grunewald, Theo	64873	7	79 Grund, Finn	3300	1
30 Groth, Jens	62800	4	80 Herrmann, Smilla	3300	1
31 Henn, Ulrich	62700	7	81 Pede, Carlotta	3300	1
32 Buchmann, Mira	61895	3	82 Rohde, Constatin	3300	1
33 Gehrke, Finn	59019,5	7	83 Romig, Detlrf	3300	1
34 Gehrke, Thomas	58410	8	84 Romig, Thies	3300	1
35 Busse, Alfred	57195	2	85 Wendrich, Jascha	3300	1
36 Grigoleit, Nils	54130	11	86 Degen, Bert	1600	1
37 Peemöller, Sven	47100	2	87 Furczyk, Tom-Luca	1600	1
38 Trebe, Dr. Dieter	47095	2	88 Markwardt, Elias	1600	1
39 Ball, Thomas	42700	5	89 Buchmann, Lara	1000	1
40 Baade, Lena	40917	5	90 Buchmann, Lena	1000	1
41 Valett, Henrik	38119,5	7	91 Prinz, Volker	1000	1
42 Kampfenger, Philipp	30500	3			
43 Bertram, Simon	30000	3	<b>zusammen 5256072,5 m</b>		
44 Mischok, Manfred	28960	4			
45 Harder, Bente	28180	4			
46 Degen, Caspar	27589,5	5			
47 Westerlin, Viggo	22760	6			

## They made a great job: 7 Oldesloer beim New York-Marathon

Es ist vollbracht – das große Saisonziel der sieben Läufer vom Spiridon Club Bad Oldesloe (siehe Foto unten) lautete in diesem Jahr: New York Marathon! Mittlerweile sind die Stormarner Ausdauerläufer wieder daheim und blicken auf ein phantastisches Erlebnis zurück. Vom 4. bis zum 10. November weilten die Stormarner in Big Apple. Dabei kamen sie aus dem Staunen kaum heraus: Dieter Ehlert, einer der Stormarner Läufer berichtet: „Beeindruckend ist schon am Tag vor dem eigentlichen Event der Internationale Freundschaftslauf, wo Teilnehmer aus über 100 Nationen fröhlich vereint mit Nationalflaggen oder besonderen Trachten vom UNO-Gebäude gemeinsam zum Central Park laufen.“

Der folgende Sonntag stand dann ganz im Zeichen des Marathons. 5:30 Uhr Abfahrt vom Hotel. Bei 4 ° C und sehr böigem Wind warteten im Startbereich dann 43000 Teilnehmern auf den Startschuss. Gestartet wurde in verschiedenen Gruppen von 9:40 Uhr bis 11:00 Uhr - für manche also eine sehr, sehr lange Wartezeit. Los ging es auf einer sehr anspruchsvollen Strecke über etliche Brücken, entschädigt unter anderem durch den beeindruckenden Blick auf die Skyline von Manhattan und die 42 Kilometer lange, jubelnde Menge der Zuschauer, die die Läufer durch die Stadtteile Brooklyn, Queens, Bronx und Manhattan trug. Immer wieder wurden sie aufgemuntert durch hundertfache Zurufe wie „Congratulation“ oder „You make a great job!“ Nach 42km war das Glück der Oldesloer dann mit dem Erreichen des Zieles im Central Park vollkommen. Dabei spielten die gelaufenen Zeiten diesmal keine große Rolle, denn den New York Marathon zu laufen bedeutet in erster Linie, Tausende von Eindrücke aufzusaugen und das Ganze einfach nur zu genießen.

„Der Empfang im Central-Park bildete den krönenden Abschluss des Laufes. Alle waren sich einig, dass dies ein tolles und einmaliges Erlebnis war“, zog Marathonläuferin Angelika Köppler-Neas ein Fazit im Sinne aller Spiridoner. Und bei aller Sportbegeisterung wurde auch nicht vergessen, dass New York sehr viel mehr zu bieten hat. So stand u.a. ein Besuch des Empire State Buildings, des Guggenheim Museums und der Freiheitsstatue auf dem Programm.



**V.l.n.r.: Erich Steenbeck, Andrea Steenbeck, Gerd Heide, Angelika Köppler-Neas, Anja Wulf, Dietrich Ehlert und Rolf Franke.**

Das ist eine Presseinformation von unserem Pressewart Thomas Gehrke

**Sportabzeicherwerber 2010****Jugendabzeichen**

Rück, Amelie	2.Silber
Rück, Hannes	7.Gold

**Bronze**

Hannes, Max	1
Iwohn-Kranik,Angelika	1
Prieske, Klaus	1
Albrecht, Peter-Jürgen	2
Baade, Lena	2
Müller, Brigitte	2
Ritze, Babett	2

**Silber**

Grunewald, Theo	3
Lubbe, Bianka	3
Manthey, Maren	3
Rück, Doris	3

**Gold**

Böttger, Christine	5
Groth, Simone	5
Schaarmann, Malte	5
Böttcher, Till	6
Groth, Jens	6
Strelow, Roland	6
Woelki, Uta	6
Theissen, Uta	9
Trebe, Dr.med,Dietrich	10
Westerlin, Viggo	10
Hühnken, Ulrich	11
Rück, Klaus-Michael	11
Ehlert, Dietrich	13
Dieterich, Traute	15
Dieterich, Dr.med.Fritz	16
Huuck, Hermann	17
Ehlers-Rowlin, Anke	19
Rowlin, Bernd	26
Glaß, Gerda	27
Sparfeld, Lothar	27
Immelmann, Dr. Rolf	28
Beeck, Werner	29
Dietrich, Hans-Otto	35
Magerkurth, Margarete	35
Kühn, Anneliese	36

**Insgesamt 38**

Diese Liste wurde im November /Dezember 2010 erstellt von

**Hans-Otto Dietrich**

**und**

**Roland Strelow**  
Sportabzeichenobmann