

Bestenliste 2016

Männer

1500m	5:08,82 Özdemir, Alpay	68	M 45	17.05.16 Alfeld
10000 m	37:45 Özdemir, Alpay	68	M 45	31.08.16 Borsum
5,1 km	19:40 Neudenberger, Leon	98	MJ U20	21.05.16 Einbeck
5,1 km	23:33 Müller, Alfred	47	M 65	21.05.16 Einbeck
10 km	50:57 Zeptner, Arne	69	M HK	10.04.16 Hannover
10 km	53:23 Walther, Klaus	47	M 65	13.03.16 Celle
10 km	55:03 Rettberg, Jürgen	51	M 65	10.04.16 Hannover
10,9 km	51:55 Labrenz, Friedhelm	50	M 65	21.05.16 Einbeck
20 km	1:26:28 Heilmann, Matthias	68	M 45	13.03.16 Celle
24,9 km	1:51:37 Özdemir, Alpay	68	M 45	21.05.16 Einbeck
Halbmarathon	1:22:44 Özdemir, Alpay	68	M 45	03.10.16 Alfeld
Halbmarathon	1:30:25 Neudenberger, Leon	98	MJ U20	10.04.16 Hannover
Halbmarathon	1:41:00 Zeptner, Jürgen	61	M 55	10.04.16 Hannover
Halbmarathon	1:44:51 Sperling, Malte	84	M 30	30.04.16 Ingolstadt
Halbmarathon	1:45:09 Labrenz, Friedhelm	50	M 65	10.04.16 Hannover
Halbmarathon	1:47:29 Barthel, Dietmar	62	M 50	19.11.16 Nordstemmen – Adensen
Halbmarathon	1:48:53 Neumann, Holger	62	M 50	19.11.16 Nordstemmen – Adensen
Marathon	2:58:41 Özdemir, Alpay	68	M 45	10.04.16 Hannover
Marathon	4:21:33 Sperling, Malte	84	M 30	09.10.16 München
ca. 4 km	24:44 Adolph, Dieter	54	M 60	19.11.16 Bad Gandersheim
ca. 5 km Walking	40:53 Adolph, Dieter	54	M 60	30.04.16 Hönze
ca. 5 km	19:06 Neudenberger, Leon	98	MJ U20	30.04.16 Hönze
ca. 5 km	21:10 Strohmeyer, Michael	67	M 45	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 5 km	21:41 Bohnsack, Michael	65	M 50	04.06.16 Delligsen
ca. 5 km	23:11 Müller, Alfred	47	M 65	28.05.16 Dassel
ca. 5 km	24:17 Zeptner, Arne	69	M HK	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 5 km	24:25 Neudenberger, Dirk	70	M 45	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 5 km	29:43 Graupe, Manfred	56	M 60	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 5 km	32:35 Adolph, Dieter	54	M 60	05.11.16 Astfeld Granetalsperre

ca. 5,2 km	20:23 Neudenberger, Leon	98	MJ U20	01.07.16 Altenau
ca. 5,2 km	25:49 Neudenberger, Dirk	70	M 45	24.09.16 Hildesheim
ca. 6 km	24:22 Heilmann, Matthias	68	M 45	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	25:22 Reimann, Dirk	66	M 50	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	25:37 Dagnogo, Rolins	88	M HK	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	26:19 Barthel, Dietmar	62	M 55	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	26:26 Efler, Markus	82	M 30	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	26:45 Bohnsack, Michael	65	M 50	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	26:50 Zeptner, Jürgen	61	M 55	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	28:22 Labrenz, Friedhelm	50	M 65	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	28:50 Zeptner, Arne	69	M HK	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	30:45 Grommas, Jürgen	47	M 65	19.06.16 Alfeld
ca. 6 km	32:07 Walther, Klaus	47	M 65	19.06.16 Alfeld
ca. 6,4 km	26:38 Neudenberger, Leon	98	MJ U20	15.10.16 Warzen
ca. 6,4 km	37:02 Abel, Jens	62	M 50	15.10.16 Warzen
ca. 9,7 km	52:43 Neudenberger, Dirk	70	M 45	10.09.16 Willershausen
ca. 10 km	37:59 Neudenberger, Leon	98	MJ U20	04.06.16 Delligsen
ca. 10 km	41:43 Zeptner, Jürgen	61	M 55	04.06.16 Delligsen
ca. 10 km	45:28 Matthias Heilmann	68	M 45	27.08.16 Gronau
ca. 10 km	48:33 Bohnsack, Michael	65	M 50	24.09.16 Hildesheim
ca. 10 km	49:33 Neumann, Holger	62	M 50	24.09.16 Hildesheim
ca. 10 km	56:45 Abel, Jens	62	M 50	18.09.16 Hiddestorf
ca. 13 km	1:03:53 Zeptner, Jürgen	61	M 55	15.10.16 Warzen
ca. 13 km	1:11:31 Labrenz, Friedhelm	50	M 65	15.10.16 Warzen
ca. 13 km	1:13:43 Neudenberger, Dirk	70	M 45	15.10.16 Warzen
ca. 13,5 km	56:25 Özdemir, Alpay	68	M 45	28.05.16 Dassel
ca. 13,5 km	59:52 Heilmann, Matthias	68	M 45	28.05.16 Dassel
ca. 14,4 km	1:09:01 Bohnsack, Michael	65	M 50	29.10.16 Schulenberg
ca. 14,5 km	1:04:18 Efler, Markus	82	M 30	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:04:18 Dagnogo, Rolins	88	M HK	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:04:28 Zeptner, Jürgen	61	M 55	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:04:30 Barthel, Dietmar	62	M 50	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:07:15 Müller, Alfred	47	M 65	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:10:17 Bohnsack, Michael	65	M 50	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:11:15 Labrenz, Friedhelm	50	M 65	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:16:58 Grommas, Jürgen	47	M 65	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:18:16 Walther, Klaus	47	M 65	05.11.16 Astfeld Granetalsperre
ca. 14,5 km	1:22:24 Abel, Jens	62	M 50	05.11.16 Astfeld Granetalsperre

Diskus 0,75kg	26,90 Goll, Wolfgang	41	M 75	12.06.16 Gronau
Diskus 1kg	27,62 Goll, Wolfgang	41	M 75	08.10.16 Empelde
Diskus 1kg	26,58 Friebe, Günter	38	M 75	02.09.16 Uslar
Kugel 4kg	11,79 Goll, Wolfgang	41	M 75	26.06.16 Schöningen
Kugel 4kg	9,08 Friebe, Günter	38	M 75	31.07.16 Uslar
Speer 500g	30,95 Goll, Wolfgang	41	M 75	12.06.16 Gronau
Speer 500g	21,78 Friebe, Günter	38	M 75	02.09.16 Uslar