

Holger Hintzen



* 19.11.1941 in Oberhausen

Mittelstreckler

Vereine:

SC Rot-Weiß Oberhausen 1956 - 1964
FSV Frankfurt 21.06.-31.12.1964

Persönliche Bestleistungen:

800m	1:51,3 M	23.05.63	Hagen
1000m	2:25,9 M	23.04.61	Oberhausen
1500m	3:43,2 M	09.08.64	Berlin
1 Meile	4:03,9 M	28.06.61	London
2000m	5:22,6 M	13.05.62	Darmstadt
3000m	8:13,6 M	29.09.62	Wuppertal
5000m	14:51,6 M	02.06.63	Oberhausen
3000mHin	9:25,8 M	14.10.62	Frankfurt

Erfolge bei Deutschen Meisterschaften:

1957	05./06.10.	Würzburg	5.	DJMM	19.046 P	mJA
1958	27./28.09.	Mainz	5.	DJMM	21.054 P	mJA
1959	19.04.	Lüneburg	1.	Waldlauf (inoffiziell)	7:14,6 M	mJA
1959	02.08.	Offenburg	1.	3000 m	8:44,4 M	mJA
1958	26./27.09.	Göttingen	4.	DJMM	19.195 P	mJA
1960	14.08.	Kassel	3.	1500 m	3:52,9 M	Jun
1961	30.07.	Düsseldorf	7.	1500 m	3:47,2 M	
1961	20.08.	Nürnberg	1.	1500 m	3:53,5 M	Jun
1962	29.07.	Hamburg	5.	1500 m	3:44,6 M	
1963	21./22.09.	Bad Reichenhall	4.	DMM	37.911 P	
1964	19.07.	Karlsruhe	2.	3 x 1000 m	7:18,0 M	mit Prenner, Eyerkauf
1964	09.08.	Berlin	4.	1500 m	3:43,2 M	

Länderkämpfe:

2 Länderkämpfe (1962 - 1964) mit Einsätzen über 3000 m Hindernis und 1500 m
2 Junioren-Länderkämpfe (1960 - 1961) mit Einsätzen über 1500 m

weitere Erfolge:

5. in 3:44,6 Min über 1500 m bei der Deutschen Olympi ausscheidung am 30.08.1964 in Jena

Holger Hintzen

Erfolge bei Westdeutschen Meisterschaften:

1959	05.04.	Düsseldorf	1.	Waldlauf	7:28,8 M	mJA
1959	05.04.	Düsseldorf	2.	Waldlauf-Mannschaft	21 P	mit Vlaswinkel, Stach
1959	04./05.07.	Rheinhausen	1.	3000 m	8:43,4 M	mJA
1960	03.04.	Hinsbeck	3.	Waldlauf (Mittel)	6:31,0 M	
1960	03.04.	Hinsbeck	1.	Waldlauf-Mannschaft	9 P	mit Schwarte, K.Nicolai
1960	17.07.	Oberhausen	1.	1500 m	3:56,3 M	Jun
1961	16.07.	Wuppertal	1.	1500 m	3:57,4 M	
1961	06.08.	Krefeld	2.	800 m	1:56,3 M	Jun
1962	14./15.07.	Opladen	1.	1500 m	3:52,9 M	
1963	07.04.	Waldniel	3.	Waldlauf (Mittel)	6:56,0 M	

Erfolge bei Meisterschaften des LV Niederrhein:

1958	06.07.	Düsseldorf	1.	3000 m	8:55,0 M	mJA
1959	21.06.	Neuß	1.	3000 m	8:59,0 M	mJA
1960	12.06.	Velbert	1.	1500 m	3:54,3 M	Jun
1960	19.06.	Meerbeek	1.	3 x 1000 m	7:33,6 M	mit K.Nicolai, Schwarte
1961	24.06.	Remscheid	1.	3 x 1000 m	7:57,4 M	Jun mit Otten, H.Hufmann
1961	25.06.	Remscheid	1.	1500 m	3:55,8 M	Jun
1961	01.07.	Mülheim	1.	3 x 1000 m	7:32,0 M	mit H.Hufmann, Schwarte
1962	01.07.	Krefeld	1.	1500 m	3:51,4 M	
1963	22.06.	Duisburg	1.	3 x 1000 m	7:34,0 M	mit Dörsing, Döhrmann

Erfolge bei Meisterschaften des LV Hessen:

1964	11./12.07.	Wetzlar	1.	3 x 1000 m	7:21,4 M	mit Eyerkauf, Prenner
------	------------	---------	----	------------	----------	-----------------------

Leistungsentwicklung:

Jahr (Alter)	800 m	1000 m	1500 m	3000 m	5000 m
1956 (15)		3:01,3			
1957 (16)		2:44,1		9:26,4	
1958 (17)	2:07,8	2:35,1	4:05,5	8:55,0	
1959 (18)	1:59,0	2:29,9	3:56,5	8:29,8	
1960 (19)	1:58,6	2:32,6	3:49,7	8:36,4	
1961 (20)	1:51,5	2:25,9	3:47,2		15:41,4
1962 (21)	1:51,4		3:44,2	8:13,6	14:55,2
1963 (22)	1:51,3	2:28,0	3:46,2	8:14,6	14:51,6
1964 (23)			3:43,2		

Die zehn besten Leistungen über 1500 m:

3:43,2	4	Berlin	09.08.1964
3:43,7	2	Köln	08.07.1964
3:44,2	3	Hamburg	20.09.1962
3:44,6	5	Hamburg	29.07.1962
3:44,6	5	Jena	30.08.1964
3:46,2	3	Hamburg	18.07.1963
3:46,2	2	Leverkusen	29.07.1964
3:46,3	2	Braunschweig	25.08.1962
3:46,6	2	Berlin (VL)	08.08.1964
3:47,2	7	Düsseldorf	30.07.1961