

Henrik Willems



* 12.08.1971 Oberhausen-Sterkrade

400 m Hürdenläufer

Vereine:

SG Osterfeld	1980 - 1986
LAC Oberhausen	1987 - 1991
TV Wattenscheid 01	1992 - 1994
LAC Oberhausen	1995 - 1997

Persönliche Bestleistungen:

100 m	10,9 S	21.09.91	Oberhausen
200 m	22,17 S	07.07.91	Kevelaer
400 m	47,86 S	26.08.94	Troisdorf
110 m Hü	15,4 S	22.09.91	Oberhausen
400 m Hü	50,95 S	06.09.92	Gelnhausen

Erfolge bei Deutschen Meisterschaften:

für SG Osterfeld

1984	15.09.	Hamburg	6.	DSMM	19.443 Pkt	Sch A
------	--------	---------	----	------	------------	-------

für TV Wattenscheid

1992	21.06.	München	5.	4 x 400 m	3:09,71 Min	
1992	06.09.	Gelnhausen	1.	400 m Hü	50,95 Sek	Junioren
1993	11.07.	Duisburg	5.	400 m Hü	51,16 Sek	
1993	11.07.	Duisburg	7.	4 x 400 m	3:16,52 Min	
1994	03.07.	Erfurt	6.	400 m Hü	51,02 Sek	

für LAC Oberhausen

1988	13.08.	Bad Oeynhausen	10.	5-Kampf-Mannschaft	30.143 Pkt	mJB
1990	11.02.	Dortmund	3.	400 m	48,7 Sek	mJA (Halle)
1990	22.07.	Heilbronn	1.	400 m Hü	51,85 Sek	mJA
1991	18.08.	Bonn	2.	400 m Hü	52,09 Sek	Jun
1991	18.08.	Bonn	2.	400 m Hü	52,09 Sek	Junioren
1995	02.07.	Bremen	5.	400 m Hü	50,95 Sek	
1995	02.07.	Bremen	7.	4 x 400 m	3:11,51 Min	

Junioren Weltmeisterschaft:

1990	.08.	Plowdiw	5.VL	400 m Hin	52,28 Sek
1990	.08.	Plowdiw	5.ZL	400 m Hin	51,89 Sek

Militärweltmeisterschaft (CISM):

1993	27.08.	Tours	5h2	400 m Hin	52,80 Sek
------	--------	-------	-----	-----------	-----------

Länderkämpfe:

Juniorenländerkampf am 07.07.1990 in Lübeck: Deutschland 178 - Großbritannien 170 - Finnland 100

1. über 400 m Hürden in 52,03 Sek

U22 - Länderkampf am 04.07.1992 in Ulm: GUS 148 - Großbritannien 134 - Deutschland 113

3. über 400 m Hürden in 51,77 Sek

U23 - Länderkampf am 24.07.1993 in Moskau: Deutschland 152 - Russland 142 - Großbritannien 127

6. über 400 m Hürden in 52,01 Sek

Henrik Willems

Erfolge bei Westdeutschen Meisterschaften:

für TV Wattenscheid

1992 18.07. Betzdorf 1. 4 x 400 m 3:16,73 Min Junioren

für LAC Oberhausen

1991 27.01. Dortmund 5. 400 m 48,16 Sek Halle

1991 07.07. Kevelaer 3. 200 m 22,17 Sek Jun

1995 29.01. Dortmund 2. 400 m 47,64 Sek Halle

Erfolge bei Nordrhein Meisterschaften:

für SGO

1982 26.06. Troisdorf 5. DSMM 11.406 Pkt Sch B

1983 28.08. Ratingen 1. DSMM 12.596 Pkt Sch B

für LAC Oberhausen

1987 04.10. Oberhausen 2. DJMM 17.424 Pkt mJB

1988 04.06. Düsseldorf 5. Block S/S 6.229 Pkt mJB

1988 25.06. Kevelaer 2. 300 m Hü 39,33 Sek mJB

1988 02.10. Kevelaer 1. DJMM 18.511 Pkt mJB

1989 25.06. Mönchengladbach 4. 400 m Hü 54,84 Sek mJA

1990 14.01. Düsseldorf 2. 400 m 49,6 Sek mJA (Halle)

1991 23.06. Leverkusen 4. 400 m Hü 51,67 Sek

1991 09.06. Mönchengladbach 1. DMM-Landesliga 13.187 Pkt

1995 15.01. Düsseldorf 2. 4 x 400 m 3:17,51 Min Halle

1995 21.05. Erkelenz 1. DMM-Landesliga 11.923 Pkt

1995 11.06. Wesel 1. 400 m Hü 51,80 Sek

1996 30.06. Essen 4. 400 m Hü 54,80 Sek

1997 08.05. Krefeld 1. DMM-Landesliga 11.308 Pkt

Erfolge bei Westfälischen Meisterschaften:

für TV Wattenscheid

1992 31.05. Lage 1. 400 m Hü 51,93 Sek

1993 19.06. Recklinghausen 1. 400 m Hü 51,56 Sek

1994 16.01. Dortmund 1. 400 m 47,88 Sek Halle

Leistungsentwicklung:

Jahr (Alter)	100 m	200	400 m	400 m Halle	110 m Hü	400 m Hü	
1986 (15)	12,6				16,7	66,7	mJB
1987 (16)	11,6				15,3	59,3	mJB
1988 (17)	11,5				14,7	39,33	mJB
1989 (18)	11,0		50,33		15,61	54,85	mJA
1990 (19)	11,0	22,31	49,0	48,7i	14,5	51,73	mJA
1991 (20)	10,9	22,17	48,6	48,16i	15,4	51,26	
1992 (21)			48,31			50,95	
1993 (22)			48,57			51,15	
1994 (23)			47,86			50,95	
1995 (24)			48,54			50,46	
1996 (25)			49,20			52,51	
1997 (26)	12,06		51,73			55,14	

Die zehn besten Leistungen über 400 m Hürden:

50,46	1	Marburg	28.05.1995	Deutsche Hochschulmeisterschaften
50,95	1	Gelnhausen	06.09.1992	Deutsche Juniorenmeisterschaften
50,95	2B	Duisburg	12.06.1994	DLV-Gala
50,95	5	Bremen	02.07.1995	Deutsche Meisterschaften
51,02	6	Erfurt	03.07.1994	Deutsche Meisterschaften
51,09	3h1	Erfurt	02.07.1994	Deutsche Meisterschaften
51,15	3B	Jena	13.06.1993	Zeiss-Gala
51,16	5	Duisburg	11.07.1993	Deutsche Meisterschaften
51,24	1	Warstein	01.06.1994	
51,26	4h3	Hannover	27.07.1991	Deutsche Meisterschaften