

# Bestenliste 1996

# Männer

# Oberhausen

## 100 m

11,10	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
11,33	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
11,43	Bandzia, Markus	75	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
11,98*	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede
12,37*	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede

### Handzeitnahme:

11,2	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt
11,2	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
11,2	Köbler, Sven	67	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
11,3	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
11,8	Schmitz, Michael	69	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
12,3	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt

## 200 m

22,35*	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede
22,62*	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	16.05.96	Köln
23,24*	Schmidt, Stephan	67	LAC Oberhausen	22.05.96	Dortmund
24,89*	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede

### Handzeitnahme:

22,6	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt
24,5	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt

## 400 m

48,22	Bandzia, Markus	75	LAC Oberhausen	19.07.96	Gladbeck
49,20	Willems, Hendrik	71	LAC Oberhausen	01.05.96	Troisdorf
49,24	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	22.05.96	Dortmund
50,04	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	01.05.96	Troisdorf
51,20	Schmidt, Stephan	67	LAC Oberhausen	01.05.96	Herne-Wanne
53,07	Schmitz, Michael	69	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
54,04	Ilbertz, Michael	67	LAC Oberhausen	01.05.96	Herne-Wanne
54,40	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	02.08.96	Troisdorf

### Handzeitnahme:

49,8	Bandzia, Markus	75	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt
51,1	Schmidt, Stephan	67	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt
52,8	Kittler, Andreas	68	LAC Oberhausen	08.05.96	Oedt
53,2	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
54,5	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
55,3	Schmitz, Michael	69	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## 800 m

1:55,49	Dittrich, Sven	71	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
1:55,75	Schmidt, Stephan	67	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
1:58,03	Kittler, Andreas	68	LAC Oberhausen	22.05.96	Dortmund
2:01,15	Hoffmann, Jürgen	60	LAC Oberhausen	05.07.96	Hagen

## 1000 m

2:33,05	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	14.08.96	Menden
---------	----------------	----	----------------	----------	--------

## 1500 m

3:59,35	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	29.05.96	Menden
4:11,61	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	29.05.96	Menden
6:22,0	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
6:22,0	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

## 3000 m

8:34,89	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	26.07.96	Menden
9:20,7	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	28.06.96	Oberhausen
9:27,5	Bortz, Andreas	62	Spvgg. Sterkrade-Nord	28.06.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Männer

# Oberhausen

## 5000 m

14:48,08	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	05.07.96	Hagen
15:32,66	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	21.05.96	Menden
16:08,09	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	21.05.96	Menden
16:55,66	Bortz, Andreas	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	14.06.96	Wesel

## 10000 m

31:46,34	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	20.04.96	Köln
34:52,2	Fernholz, Jürgen	48	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen
36:26,0	Venten, Ulrich	47	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen

## 10 km Straße

33:56	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	31.12.96	Pfalzdorf
34:26	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	15.06.96	Neumühl
36:15	Vancardo, Salvatore	74	LAC Oberhausen	31.12.96	Pfalzdorf
39:47	Anuschewski, Manfred	64	LAC Oberhausen	29.09.96	Bruckhausen
40:08	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	31.12.96	Pfalzdorf

## 10 km Mannschaft

1:45:53	LAC Oberhausen			31.12.96	Pfalzdorf
	Gündüz, Cemal	74	33:56		
	Anuschewski, Frank	62	35:42		
	Vancardo, Salvatore	74	36:15		

## 15 km Straße

1:03:38	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	28.04.96	Dinslaken
1:03:41	Danel, Günter	42	LAC Oberhausen	28.04.96	Dinslaken

## Halbmarathon

1:07:34	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	31.03.96	Kaiserslautern
1:14:14	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	31.03.96	Kaiserslautern
1:15:57	Fernholz, Jürgen	48	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.06.96	Sterkrade

## Halbmarathon Mannschaft

4:02:57	Spvgg.Sterkrade-Nord			01.06.96	Sterkrade
	Fernholz, Jürgen	48	1:15:57		
	Richwald, Michael	58	1:23:20		
	Dickmann, Roland	41	1:23:40		

## Marathon

2:30:11	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	29.09.96	Berlin
2:40:21	Fernholz, Jürgen	48	Spvgg.Sterkrade-Nord	22.09.96	Duisburg
2:49:08	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	22.09.96	Duisburg
2:55:05	Glaubitz, Wilfried	58	VfL Stadtwerke	22.09.96	Duisburg
3:01:41	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	27.10.96	Essen
3:31:12	Danel, Günter	42	LAC Oberhausen	22.09.96	Duisburg

## Marathon Mannschaft

8:46:42	Spvgg.Sterkrade-Nord			22.09.96	Duisburg
	Fernholz, Jürgen	48	2:40:21		
	Leipold, Ralf	59	3:00:51		
	Jordan, Rainer	58	3:05:30		
9:46:01	Spvgg.Sterkrade-Nord			22.09.96	Duisburg
	Stelzer, Kay	53	3:08:28		
	Bornträger, Wilfried	54	3:13:32		
	Richwald, Michael	58	3:24:01		

## 110 m Hürden

15,99*	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede
--------	---------------	----	----------------	----------	-------

## Handzeitnahme:

17,0	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
17,5	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Männer

# Oberhausen

## 400 m Hürden

52,51 Willems, Hendrik 71 LAC Oberhausen 22.06.96 Köln

## 4 x 100 m

43,31 LAC Oberhausen 06.06.96 Erkelenz

Hecker, Marc 75

Pohl, Carsten 74

Kerberg, Christian 70

Bandzia, Markus 75

45,76 LAC Oberhausen 06.06.96 Erkelenz

Hackl, Thomas 73

Unterberg, André 72

Henning, Lars 72

Köbler, Sven 67

## 4 x 400 m

3:13,90 LAC Oberhausen 23.06.96 Köln

Hecker, Marc 75

Willems, Hendrik 71

Bandzia, Markus 75

Kerberg, Christian 70

3:42,3 LAC Oberhausen 27.04.96 Oberhausen

Wenk, Marco 77

Kittler, Andreas 68

Unterberg, André 72

Düllmann, Andreas 75

## 4 x 1500 m

19:38,2 Spvgg.Sterkrade-Nord 27.04.96 Oberhausen

Fernholz, Jürgen 48

Michalski, Stefan 68

Venten, Ulrich 47

Vogel, Ulrich 67

20:31,1 Spvgg.Sterkrade-Nord 27.04.96 Oberhausen

Sturm, Norbert 67

Zalesiak, R 68

Lehmacher, Manfred 59

Gierches, A 65

22:17,5 Spvgg.Sterkrade-Nord 27.04.96 Oberhausen

Sensen, Josef 36

Dickmann, Roland 41

Lisec, Kurt 32

Grunow, Hans-Joachim 32

## Hochsprung

1,80 Grenzel, Marcus 71 LAC Oberhausen 06.06.96 Erkelenz

1,79 Schmitz, Michael 69 LAC Oberhausen 28.09.96 Oberhausen

1,76 Pohl, Carsten 74 LAC Oberhausen 28.09.96 Oberhausen

1,76 Ceglarek, Thomas 75 LAC Oberhausen 28.09.96 Oberhausen

1,68 Henning, Lars 72 LAC Oberhausen 06.06.96 Erkelenz

## Stabhochsprung

2,80 Ceglarek, Thomas 75 LAC Oberhausen 19.09.96 Oberhausen

2,40 Leitzgen, Harald 69 DJK SG Tackenberg 15.09.96 Kevelaer

2,40 Pohl, Carsten 74 LAC Oberhausen 29.09.96 Oberhausen

## Weitsprung

6,94 Ceglarek, Thomas 75 LAC Oberhausen 19.05.96 Rhede

6,57 Köbler, Sven 67 LAC Oberhausen 06.06.96 Erkelenz

6,35 Pohl, Carsten 74 LAC Oberhausen 28.09.96 Oberhausen

6,29 Hackl, Thomas 73 LAC Oberhausen 06.06.96 Erkelenz

5,68 Henning, Lars 72 LAC Oberhausen 18.09.96 Oberhausen

5,45 Schmitz, Michael 69 LAC Oberhausen 28.09.96 Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Männer

# Oberhausen

## Dreisprung

14,98	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	13.07.96	Koblenz
12,00	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

## Kugelstoß 7,26 kg

13,70	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
11,58	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
11,51	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
10,83	Köbler, Sven	67	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
10,68	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
9,08	Schmitz, Michael	69	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## Diskuswurf 2 kg

37,38	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
36,22	Grenzel, Marcus	71	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
31,20	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
28,14	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
27,82	Köbler, Sven	67	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
27,04	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

## Hammerwurf 7,26 kg

22,02	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
20,76	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
16,98	Köbler, Sven	67	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen

## Speerwurf 800 g

55,66	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
41,50	Köbler, Sven	67	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
38,76	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
38,56	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
35,76	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen

## Zehnkampf

### 100m, Weit, Kugel, Hoch, 400m

### 110m Hü, Diskus, Stabhoch, Speer, 1500m

5.098	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	28./29.09.96	Oberhausen
	11,3 - 6,35 - 11,58 - 1,76 - 53,2				
	17,0 - 28,14 - 2,40 - 38,56 - 6:22,0				
4.852	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	28./29.09.96	Oberhausen
	11,2 - 6,39 - 9,86 - 1,76 - 54,5				
	17,5 - 27,04 - 2,40 - 35,28 - 6:22,0				
3.976	Leitzgen, Harald	69	DJK SG Tackenberg	14./15.09.96	Kevelaer
	12,50 - 5,50 - 9,23 - 1,56 - 60,43				
	19,56* - 21,30 - 2,40 - 31,48 - 5:21,25				

# Bestenliste 1996

# Männer M30

# Oberhausen

## 1000 m

2:33,05	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	14.08.96	Menden
2:53,08	Bortz, Andreas	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	14.08.96	Menden

## 1500 m

3:59,35	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	29.05.96	Menden
4:31,5	Bortz, Andreas	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	22.08.96	Dortmund

## 3000 m

8:34,89	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	26.07.96	Menden
9:20,7	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	28.06.96	Oberhausen
9:27,5	Bortz, Andreas	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	28.06.96	Oberhausen

## 5000 m

14:48,08	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	05.07.96	Hagen
16:08,09	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	21.05.96	Menden
16:55,66	Bortz, Andreas	62	Spvgg.Sterkrade-Nord	14.06.96	Wesel

## 10000 m

31:46,34	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	20.04.96	Köln
----------	----------------	----	----------------	----------	------

## 10 km Straße

34:26	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	15.06.96	Neumühl
39:47	Anuschewski, Manfred	64	LAC Oberhausen	29.09.96	Bruckhausen

## 15 km Straße

1:03:38	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	28.04.96	Dinslaken
---------	--------------------	----	----------------	----------	-----------

## Halbmarathon

1:07:34	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	31.03.96	Kaiserslautern
1:14:14	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	31.03.96	Kaiserslautern
1:34:40	Perus, Andreas	64	TB Osterfeld	01.06.96	Sterkrade

## Halbmarathon Mannschaft

4:36:32	TB Osterfeld			01.06.96	Sterkrade
	Pickartz, Lutz	55	1:29:01		
	Grzenia, Klaus	60	1:32:51		
	Perus, Andreas	64	1:34:40		

## Marathon

2:30:11	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	29.09.96	Berlin
2:49:08	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	22.09.96	Duisburg

## Kugelstoß 7,26 kg

13,70	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
-------	----------------	----	----------------	----------	----------

## Diskuswurf 2 kg

37,38	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
-------	----------------	----	----------------	----------	----------

# Bestenliste 1996

# Männer M35

# Oberhausen

## 800 m

2:01,15 Hoffmann, Jürgen 60 LAC Oberhausen 05.07.96 Hagen

## 1500 m

4:45,8 Michalski, Stefan 65 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.08.96 Dortmund

## 10000 m

37:21,3 Leipold, Ralf 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen

40:22,8 Lehmacher, Manfred 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen

41:22,5 Grzenia, Klaus 60 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen

## 10 km

35:51 Glaubitz, Wilfried 58 VfL Stadtwerke 29.09.96 Bruckhausen

36:40 Leipold, Ralf 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 20.01.96 Nettetal

40:37 Lehmacher, Manfred 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 29.09.96 Bruckhausen

## 10 km Mannschaft

2:01:34 Spvgg.Sterkrade-Nord 29.09.96 Bruckhausen

Dickmann, Roland 41 40:26

van de Flierdt, Viktor 44 40:31

Lehmacher, Manfred 59 40:37

## 15 km

57:27 Leipold, Ralf 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.04.96 Bruckhausen

1:03:17 Lehmacher, Manfred 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.04.96 Bruckhausen

## 15 km Mannschaft

2:50:27 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.04.96 Bruckhausen

Fernholz, Jürgen 48 54:38

Leipold, Ralf 59 57:27

Dickmann, Roland 41 58:22

## Halbmarathon

1:22:27 Leipold, Ralf 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 10.11.96 Bottrop

1:23:20 Richwald, Michael 58 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.06.96 Sterkrade

1:24:50 Rieth-Janssen, Ulrich 58 Spvgg.Sterkrade-Nord 10.11.96 Bottrop

1:28:54 Lehmacher, Manfred 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.06.96 Sterkrade

## Halbmarathon Mannschaft

4:02:57 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.06.96 Sterkrade

Fernholz, Jürgen 48 1:15:57

Richwald, Michael 58 1:23:20

Dickmann, Roland 41 1:23:40

4:21:44 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.05.96 Flüren

Leipold, Ralf 59 1:25:41

van de Flierdt, Viktor 44 1:26:10

Lehmacher, Manfred 59 1:29:53

## Marathon

2:55:05 Glaubitz, Wilfried 58 VfL Stadtwerke 22.09.96 Duisburg

3:00:51 Leipold, Ralf 59 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg

3:05:30 Jordan, Rainer 58 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg

3:24:01 Richwald, Michael 58 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg

## Marathon Mannschaft

8:46:42 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg

Fernholz, Jürgen 48 2:40:21

Leipold, Ralf 59 3:00:51

Jordan, Rainer 58 3:05:30

9:46:01 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg

Stelter, Kay 53 3:08:28

Bornträger, Wilfried 54 3:13:32

Richwald, Michael 58 3:24:01

# Bestenliste 1996

# Männer M40

# Oberhausen

## 5000 m

19:06,4	Kremhoff, Dieter	55	Oberhausener TV	28.06.96	Oberhausen
19:56,1	Sonntag, Detlef	52	Oberhausener TV	28.06.96	Oberhausen

## 10000 m

39:12,5	Kremhoff, Dieter	55	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
40:17,2	Sonntag, Detlef	52	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen

## 10 km

38:17	Scheuer, Jochen	54	VfL Bergheide	15.06.96	Neumühl
40:15	Brose, Karl	52	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.09.96	Bruckhausen

## 10 km Mannschaft

1:52:12	Spvgg.Sterkrade-Nord			29.09.96	Bruckhausen
	Fernholz, Jürgen	48	35:14		
	Venten, Ulrich	47	36:43		
	Brose, Karl	52	40:15		

## 15 km

59:08	Scheuer, Jochen	54	VfL Bergheide	28.04.96	Bruckhausen
-------	-----------------	----	---------------	----------	-------------

## Halbmarathon

1:25:18	Scheuer, Jochen	54	VfL Bergheide	01.05.96	Flüren
1:29:01	Pickartz, Lutz	55	TB Osterfeld	01.06.96	Sterkrade
1:33:02	Sonntag, Detlef	52	Oberhausener TV	27.05.96	Weeze
1:37:13	Dirks, Ralf	53	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.06.96	Sterkrade
1:38:08	Bastians, Manfred	53	VfL Stadtwerke	10.11.96	Bottrop
1:40:53	Schmidt, Friedhelm	56	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.11.96	Bottrop

## Halbmarathon Mannschaft

4:25:38	VfL Bergheide			01.05.96	Flüren
	Scheuer, Jochen	54	1:25:31		
	Schlutius, Reinhard	46	1:28:50		
	Kerkenbusch, Werner	47	1:31:17		
5:15:44	VfL Stadtwerke Oberhausen			01.06.96	Sterkrade
	Schmidt, Rolf	50	1:24:02		
	Bäcker, Heinz Detlef	53	1:51:44		
	Schulz, Alfred	51	1:59:58		

## Marathon

3:08:28	Stelter, Kay	53	Spvgg.Sterkrade-Nord	22.09.96	Duisburg
3:13:32	Bornträger, Wilfried	54	Spvgg.Sterkrade-Nord	22.09.96	Duisburg
3:14:43	Kremhoff, Dieter	55	Oberhausener TV	22.09.96	Duisburg
3:28:15	Sonntag, Detlef	52	Oberhausener TV	22.09.96	Duisburg
3:29:54	Weniger, Wolfgang	56	Spvgg.Sterkrade-Nord	22.09.96	Duisburg
3:31:16	Dirks, Ralf	53	VfL Stadtwerke	22.09.96	Duisburg

## Marathon Mannschaft

10:19:02	Oberhausener TV			22.09.96	Duisburg
	Kremhoff, Dieter	55	3:14:43		
	Sonntag, Detlef	52	3:28:15		
	Walbert, Bernd	44	3:36:04		
12:23:04	VfL Stadtwerke Oberhausen			21.04.96	Hamburg
	Bastians, Manfred	53	3:51:27		
	Schulz, Alfred	51	4:13:50		
	Bäcker, Heinz-Detlef	53	4:17:47		

# Bestenliste 1996

# Männer M45

# Oberhausen

## 3000 m

10:16,7 Venten, Ulrich 47 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.06.96 Oberhausen

## 5000 m

17:39,58 Venten, Ulrich 47 Spvgg.Sterkrade-Nord 14.06.96 Wesel  
20:45,8 Kordel, Klaus 49 Oberhausener TV 28.06.96 Oberhausen

## 10000 m

34:52,2 Fernholz, Jürgen 48 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen  
36:26,0 Venten, Ulrich 47 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen  
42:54,8 Kordel, Klaus 49 Oberhausener TV 31.08.96 Oberhausen  
44:38,8 Schoffer, Jürgen 47 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen

## 10 km Straße

35:11 Fernholz, Jürgen 48 Spvgg.Sterkrade-Nord 29.09.96 Bruckhausen  
36:43 Venten, Ulrich 47 Spvgg.Sterkrade-Nord 29.09.96 Bruckhausen  
40:08 de Haan, Willi 49 LAC Oberhausen 31.12.96 Pfalzdorf  
40:13 Kerkenbusch, Werner 47 VfL Bergheide 29.09.96 Bruckhausen  
43:19 Bastians, Manfred 53 VfL Stadtwerke 20.01.96 Nettetal

## 15 km

54:38 Fernholz, Jürgen 48 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.04.96 Bruckhausen

## Halbmarathon

1:15:57 Fernholz, Jürgen 48 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.06.96 Sterkrade  
1:19:23 Venten, Ulrich 47 Spvgg.Sterkrade-Nord 10.11.96 Bottrop  
1:24:02 Schmidt, Rolf 50 VfL Stadtwerke 01.06.96 Sterkrade  
1:31:17 Kerkenbusch, Werner 47 VfL Bergheide 01.05.96 Flüren  
1:34:41 Kinter, Rolf 50 TB Osterfeld 01.06.96 Sterkrade

## Halbmarathon Mannschaft

4:09:11 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.05.96 Flüren  
Venten, Ulrich 47 1:21:10  
Dickmann, Roland 41 1:24:00  
Fernholz, Jürgen 48 1:24:01

## Marathon

2:40:21 Fernholz, Jürgen 48 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg  
3:02:23 Schmidt, Rolf 50 VfL Stadtwerke 27.10.96 Essen  
3:20:22 Kerkenbusch, Werner 47 VfL Bergheide 22.09.96 Duisburg  
3:41:37 Grützmaker, Gerd-Dieter 51 TB Osterfeld 21.04.96 Hamburg  
3:44:11 Kinter, Rolf 50 TB Osterfeld 21.04.96 Hamburg

## Marathon Mannschaft

11:09:14 TB Osterfeld 21.04.96 Hamburg  
Grützmaker, Gerd-Dieter 51 3:41:37  
Griese, Horst 35 3:43:26  
Kinter, Rolf 50 3:44:11

## Speerwurf 800 g

35,76 de Haan, Willi 49 LAC Oberhausen 25.09.96 Oberhausen



## Bestenliste 1996

## Männer M50

## Oberhausen

### 3000 m

11:34,3 van de Flierdt, Viktor 44 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.06.96 Oberhausen

### 5000 m

18:47,00 van de Flierdt, Viktor 44 Spvgg.Sterkrade-Nord 19.05.96 Rhede

### 10000 m

39:26,5 van de Flierdt, Viktor 44 Spvgg.Sterkrade-Nord 31.08.96 Oberhausen

### 10 km

39:46 Thyssen, Lothar 46 Spvgg.Sterkrade-Nord 15.06.96 Neumühl  
40:31 van de Flierdt, Viktor 44 Spvgg.Sterkrade-Nord 29.09.96 Bruckhausen#  
40:34 Schlutius, Reinhard 46 VfL Bergheide 29.09.96 Bruckhausen

### 15 km Straße

1:01:35 Schlutius, Reinhard 46 VfL Bergheide 28.04.96 Bruckhausen  
1:02:44 Thyssen, Lothar 46 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.04.96 Bruckhausen  
1:03:41 Danel, Günter 42 LAC Oberhausen 28.04.96 Bruckhausen

### Halbmarathon

1:26:10 van de Flierdt, Viktor 44 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.05.96 Flüren  
1:28:50 Schlutius, Reinhard 46 VfL Bergheide 01.05.96 Flüren  
1:31:18 Thyssen, Lothar 46 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.05.96 Flüren

### Marathon

3:09:31 Schlutius, Reinhard 46 VfL Bergheide 22.09.96 Duisburg  
3:22:25 Kappesser, Harald 42 TV Jahn Königshardt 22.09.96 Duisburg  
3:31:12 Danel, Günter 42 LAC Oberhausen 22.09.96 Duisburg  
3:33:07 Thyssen, Lothar 46 Spvgg.Sterkrade-Nord 22.09.96 Duisburg  
3:36:04 Walbert, Bernd 44 Oberhausener TV 22.09.96 Duisburg

## Bestenliste 1996

## Männer M55

## Oberhausen

### 10 km

38:37 Dickmann, Roland 41 Spvgg.Sterkrade-Nord 15.06.96 Nuemühl  
51:15 van den Berg, Friedrich 38 LAC Oberhausen 12.10.96 Mülheim

### 15 km

58:22 Dickmann, Roland 41 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.04.96 Bruckhausen

### Halbmarathon

1:23:40 Dickmann, Roland 41 Spvgg.Sterkrade-Nord 01.06.96 Sterkrade  
1:37:24 Wolters, Wilhelm 39 Spvgg.Sterkrade-Nord 27.05.96 Weeze

### 4 x 1500 m

22:17,5 Spvgg.Sterkrade-Nord 27.04.96 Oberhausen  
Sensen, Josef 36  
Dickmann, Roland 41  
Lisec, Kurt 32  
Grunow, Hans-Joachim 32

### Kugelstoß 6,25 kg

10,91 Kaufmann, Hartmut 38 LAC Oberhausen 14.06.96 Wesel

### Diskuswurf 1,5 kg

33,62 Kaufmann, Hartmut 38 LAC Oberhausen 14.06.96 Wesel

## Bestenliste 1996

## Männer M60

## Oberhausen

### 3000 m

11:52,6 Lisec, Kurt 32 Spvgg.Sterkrade-Nord 28.06.96 Oberhausen

### 5000 m

20:40,88 Lisec, Kurt 32 Spvgg.Sterkrade-Nord 14.06.96 Wesel

### 10000 m

42:57,1 Rath, Hans 36 VfL Bergheide 31.08.96 Oberhausen

### Halbmarathon

1:37:21 Bultmann, Horst 32 Spvgg.Sterkrade-Nord 10.11.96 Bottrop

### Marathon

3:43:26 Griese, Horst 35 TB Osterfeld 21.04.96 Hamburg

3:55:11 Denning, Gerhard 36 TB Osterfeld 27.10.96 Essen

## Bestenliste 1996

## Männer M70

## Oberhausen

### Kugelstoß 4 kg

10,66 Möller, Franz 25 Tbd. Oberhausen 16.03.96 Hagen

### Diskuswurf 1 kg

27,60 Möller, Franz 25 Tbd. Oberhausen 29.06.96 Wesel

### Hammerwurf 4 kg

30,14 Möller, Franz 25 Tbd. Oberhausen 21.09.96 Leverkusen

### Speerwurf 600 g

23,34 Möller, Franz 25 Tbd. Oberhausen 22.06.96 Gelsenkirchen

# Bestenliste 1996

# männl. Jugend A

# Oberhausen

## 200 m

24,86\* Wenk, Marco

77 LAC Oberhausen 19.05.96 Rhede

## Handzeitnahme:

24,6 Wenk, Marco

77 LAC Oberhausen 08.05.96 Oedt

## Kugelstoß 6,25 kg

10,66 Heß, Manuel

78 DJK SG Tackenberg 19.05.96 Rhede

## Diskuswurf 1,75 kg

30,94 Heß, Manuel

78 DJK SG Tackenberg 19.05.96 Rhede

## Speerwurf 800 g

39,64 Heß, Manuel

78 DJK SG Tackenberg 19.05.96 Rhede

**Bestenliste 1996****männl. Jugend B****Oberhausen****100 m**

11,90*	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal
--------	----------------	----	----------------	----------	-----------

**Handzeitnahme:**

11,7	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
11,7	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
11,8	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
12,3	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	
12,4	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen

**200 m**

25,10*	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	30.06.96	Gladbeck
--------	---------------	----	-----------------------	----------	----------

**Handzeitnahme:**

24,5	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
------	---------------	----	-----------------------	----------	------------

**300 m**

38,92	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	22.05.96	Dortmund
39,35	Köhne, Konstantin	79	Oberhausener TV	20.04.96	Köln
40,85	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	

**Handzeitnahme:**

39,8	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
40,6	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

**800 m**

2:02,94	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	04.06.96	Dortmund
2:05,48	Köhne, Konstantin	79	Oberhausener TV	22.09.96	Troisdorf
2:09,70	Hickmann, Christoph	80	Oberhausener TV	01.05.96	Troisdorf

**1000 m**

2:48,84	Hickmann, Christoph	80	Oberhausener TV	20.04.96	Köln
2:50,6	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
2:58,1	Köhne, Konstantin	79	Oberhausener TV	04.09.96	Oberhausen
3:00,5	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen

**1500 m**

4:25,6	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	27.09.96	Oberhausen
4:28,8	Köhne, Konstantin	79	Oberhausener TV	27.09.96	Oberhausen
4:31,52	Hickmann, Christoph	80	Oberhausener TV	27.04.96	Essen
4:40,56	Fritsche, Sebastian	79	Spvgg. Sterkrade-Nord	04.06.96	Dortmund

**3000 m**

9:53,21	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	22.09.96	Troisdorf
---------	-----------------	----	----------------	----------	-----------

**7,5 km**

25:52	Hickmann, Christoph	80	Oberhausener TV	08.12.96	Lowick
29:51	Köhne, Konstantin	79	Oberhausener TV	08.12.96	Lowick

**110 m Hürden**

16,09*	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	09.06.96	MG-Rheydt
--------	-------------------	----	-----------------------	----------	-----------

**Handzeitnahme:**

15,6	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
------	-------------------	----	-----------------------	----------	------------

**Hochsprung**

2,08	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	20.07.96	Sparta/GR
1,76	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
1,70	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	19.05.96	Rhede

**Stabhochsprung**

2,70	Tenhaven, Sven	79	DJK SG Tackenberg	04.06.96	Dortmund
------	----------------	----	-------------------	----------	----------

**Bestenliste 1996****männl. Jugend B****Oberhausen****Weitsprung**

6,73	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede
6,09	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
5,91	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
5,57	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	

**Kugelstoß 5 kg**

12,12	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
12,05	Hader, Jan	79	DJK SG Tackenberg	28.04.96	Dinslaken
11,99	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
10,94	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	
9,63	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
8,50	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	

**Diskuswurf 1,5 kg**

28,62	Hader, Jan	79	DJK SG Tackenberg	28.04.96	Dinslaken
-------	------------	----	-------------------	----------	-----------

**Speerwurf 600 g**

46,38	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	04.06.96	Dortmund
39,94	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen

**Dreikampf**

1.596	Petry, Tobias	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	
1.441	Nizeyimana, Jules	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	

**Fünfkampf**

	<b>100m, Weit, Kugel[5 kg], Hoch, 300 m</b>				
2.976	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
	11,7 - 6,10 - 9,63 - 1,88 - 40,6				

# Bestenliste 1996

# Schüler M15

# Oberhausen

## 75 m

9,70*	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	22.09.96	Essen
9,98*	Stötzel, Nikolas	81	DJK SG Tackenberg	22.09.96	Essen

### Handzeitnahme:

9,4	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
10,2	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
10,2	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
10,4	Henke, Sebastian	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

## 100 m

13,9	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
------	----------------	----	----------------------	----------	------------

## 300 m

43,8	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
45,0	Henke, Sebastian	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen

## 1000 m

3:24,50	Hümbs, Christian	81	Oberhausener TV	27.05.96	Recklinghausen
---------	------------------	----	-----------------	----------	----------------

## 5 km

20:17	Hümbs, Christian	81	Oberhausener TV	08.12.96	Lowick
-------	------------------	----	-----------------	----------	--------

## 5 km Mannschaft

57:42	Oberhausener TV			08.12.96	Lowick
	Keienburg, Jens	82	18:32		
	Buschhorn, Lars	82	18:57		
	Nowatzki, André	82	20:13		

## 80 m Hürden

14,22	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
14,38	Weiß, Christoph	81	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel

### Handzeitnahme:

13,3	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
13,6	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen

## 4 x75 m

38,57	DJK SG Tackenberg			16.06.96	Kevelaer
	Brackmann, Sebastian	81			
	Riemann, Mark	81			
	Hader, Timm	81			
	Abresch, Steffen	82			

### Handzeitnahme:

39,3	DJK SG Tackenberg			22.05.96	Gladbeck
	Riemann, Mark	81			
	Brackmann, Sebastian	81			
	Stötzel, Nikolas	81			
	Abresch, Steffen	82			
40,4	Oberhausener TV			04.05.96	Oberhausen
	Hickmann, Thomas	82			
	Nowatzki, André	82			
	Keienburg, Jens	82			
	Buschhorn, Lars	82			

## 3 x 1000 m

8:50,34	Oberhausener TV			12.06.96	Duisburg
	Keienburg, Jens	82			
	Buschhorn, Lars	82			
	Nowatzki, André	82			

# Bestenliste 1996

# Schüler M15

# Oberhausen

## Hochsprung

1,56	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
1,56	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	13.06.96	Rhede
1,54	Weiß, Christoph	81	DJK SG Tackenberg	14.09.96	Kevelaer
1,48	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,44	Nieland, Jens	81	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
1,44	Henke, Sebastian	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

## Weitsprung

5,17	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	13.06.96	Rhede
5,15	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
4,61	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
4,53	Henke, Sebastian	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

## Kugelstoß 4 kg

12,11	Hader, Timm	81	DJK SG Tackenberg	04.09.96	Oberhausen
11,86	Bohnenberger, René	81	DJK SG Tackenberg	04.09.96	Oberhausen
11,62	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
10,94	Nieland, Jens	81	LAC Oberhausen	13.06.96	Rhede
7,60	Henke, Sebastian	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
6,04	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Diskuswurf 1 kg

30,54	Weiß, Christoph	81	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
29,32	Hader, Timm	81	DJK SG Tackenberg	14.09.96	Düsseldorf

## Diskuswurf 1,5 kg

25,64	Hader, Timm	81	DJK SG Tackenberg	04.06.96	Dortmund
-------	-------------	----	-------------------	----------	----------

## Speerwurf 600 g

36,00	Weiß, Christoph	81	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
35,26	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
16,84	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

## Ballwurf 200 g

71,00	Nieland, Jens	81	LAC Oberhausen	13.06.96	Rhede
58,00	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	21.05.96	Oberhausen

## Vierkampf

	<b>75m, Weit, Hoch, Kugel[4 kg]</b>				
2.039	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
	9,4 - 4,85 - 1,48 - 11,62				
1.858	Weiß, Christoph	81	DJK SG Tackenberg	14.09.96	Kevelaer
	10,48* - 4,76 - 1,54 - 9,08				
1.697	Henke, Sebastian	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	10,4 - 4,53 - 1,44 - 7,60				
1.667	Flesch, Martin	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Blockwettkampf Sprint

	<b>75m, 80m Hü, Weit, Hoch, Speer[600 g]</b>				
2.272	Weiß, Christoph	81	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	10,60 - 14,38 - 4,65 - 1,46 - 27,64				
2.181	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
	10,8 - 13,3 - 5,15 - 1,41 - 16,84				

## Blockwettkampf Wurf

	<b>75m, 80m Hü, Weit, Kugel[ 4 kg], Diskus[1 kg]</b>				
2.392	Riemann, Mark	81	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	9,94 - 14,22 - 4,88 - 10,81 - 24,36				

# Bestenliste 1996

# Schüler M14

# Oberhausen

## 75 m

9,82	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
9,91*	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	16.06.96	Kevelaer
10,16	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	27.04.96	Essen

### Handzeitnahme:

9,3	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	04.09.96	Oberhausen
9,4	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
9,7	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
9,8	Kästner, Christian	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## 1000 m

2:43,71	Buschhorn, Lars	82	Oberhausener TV	22.09.96	Troisdorf
2:44,42	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	08.09.96	Willich
3:03,5	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
3:06,3	Nowatzki, André	82	Oberhausener TV	04.05.96	Oberhausen
3:14,4	Hickmann, Thomas	82	Oberhausener TV	04.05.96	Oberhausen
3:24,2	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
3:53,2	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

## 2000 m

6:31,57	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	20.04.96	Köln
---------	-----------------	----	-----------------	----------	------

## 3000 m

9:52,9	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	28.06.96	Oberhausen
11:10,8	Nowatzki, André	82	Oberhausener TV	28.06.96	Oberhausen

## 5 km

18:32	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	08.12.96	Lowick
18:41	Buschhorn, Lars	82	Oberhausener TV	20.07.96	Norderney
19:28	Nowatzki, André	82	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten

## 5 km Mannschaft

57:42	Oberhausener TV			08.12.96	Lowick
	Keienburg, Jens	82	18:32		
	Buschhorn, Lars	82	18:57		
	Nowatzki, André	82	20:13		

## 80 m Hürden

13,04	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
14,43*	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	10.05.96	Oberhausen

### Handzeitnahme:

13,8	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
18,1	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## 4 x 75 m

40,4	Oberhausener TV			04.05.96	Oberhausen
	Hickmann, Thomas	82			
	Nowatzki, André	82			
	Keienburg, Jens	82			
	Buschhorn, Lars	82			

## 3 x 1000 m

8:50,34	Oberhausener TV			12.06.96	Duisburg
	Keienburg, Jens	82			
	Buschhorn, Lars	82			
	Nowatzki, André	82			

## Hochsprung

1,56	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
1,48	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
1,46	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
1,20	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen



# Bestenliste 1996

# Schüler M14

# Oberhausen

## Stabhochsprung

2,40	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1,70	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

## Weitsprung

5,25	Keienburg, Jens	82	Oberhausener TV	04.09.96	Oberhausen
5,23	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
5,01	Kästner, Christian	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
4,95	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	18.09.96	Oberhausen
3,65	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## Dreisprung

10,01	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Kugelstoß 4 kg

11,50	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	16.06.96	Kevelaer
9,62	Basler, Christian	82	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
9,31	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	10.05.96	Oberhausen
7,82	Kästner, Christian	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
5,60	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## Diskuswurf 1 kg

28,62	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
19,84	Tenhaven, Marc	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
13,44	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

## Hammerwurf 4 kg

21,76	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf 600 g

29,34	Kästner, Christian	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
28,18	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
21,84	Tenhaven, Marc	82	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
20,32	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
18,26	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen

## Vierkampf

	<b>75m, Weit, Hoch, Kugel[4 kg]</b>				
2.018	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	14.09.96	Kevelaer
	9,83* - 5,17 - 1,46 - 11,10				
1.373	Kästner, Christian	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
	9,8 - 5,01 - ogV. - 7,82				

## Achtkampf

	<b>80m Hü, Weit, Kugel[4 kg], Hoch</b>				
	<b>Diskus[1 kg], Stabhoch, Speer[600 g], 1000m</b>				
2.554	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	28./29.09.96	Oberhausen
	18,1 - 3,65 - 5,60 - 1,20				
	13,44 - 1,70 - 18,26 - 3:53,2				

## Blockwettkampf Sprint

	<b>75m, 80m Hü, Weit, Hoch, Speer[600 g]</b>				
2.392	Abresch, Steffen	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	9,88 - 13,04 - 5,16 - 1,46 - 20,32				

## Blockwettkampf Wurf

	<b>75m, 80m Hü, Weit, Kugel[4 kg], Diskus[1 kg]</b>				
2.380	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
	9,6 - 13,8 - 4,83 - 9,17 - 27,92				
1.733	Tenhaven, Marc	82	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	11,82 - 17,00 - 3,51 - 7,11 - 19,84				

# Bestenliste 1996

# Schüler M13

# Oberhausen

## 50 m

7,52	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
7,72	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
7,74	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel

## Handzeitnahme:

7,0	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	21.09.96	Essen
7,1	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,3	Rau,, Christof	83	DJK SG Tackenberg	25.06.96	Oberhausen
7,5	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
7,7	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
8,1	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen

## 1000 m

3:18,6	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	27.09.96	Oberhausen
3:37,4	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	27.09.96	Oberhausen
3:46,9	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen

## 2000 m

7:15,4	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	28.06.96	Oberhausen
--------	--------------------	----	-------------------	----------	------------

## 60 m Hürden

10,68	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
11,04	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel

## Handzeitnahme:

9,6	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
10,7	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
11,5	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
13,1	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen

## 4 x 50 m

28,7	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Smaniotto, Sebastian	83			
	Adam, Marcel	84			
	Wieczek, Michael	84			
	Hoppmann, Henning	84			
29,4	LAC Oberhausen			04.05.96	Oberhausen
	Delfs, Pascal	83			
	Pickartz, Tim	84			
	Al-Meemar, Hemmam	83			
	Corrias, Matthias	83			

## 3 x 1000 m

11:49,2	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Smaniotto, Sebastian	83			
	Wiecek, Michael	84			
	Geisheimer, Daniel	84			

## Hochsprung

1,46	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,44	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
1,30	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
1,03	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,64	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
4,37	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
4,32	Rau, Christof	83	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
4,28	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Oberhausen
4,10	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
4,01	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schüler M13

# Oberhausen

## Kugelstoß 3 kg

9,13	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
8,50	Rau, Christof	83	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
8,00	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen

## Diskuswurf 750 g

29,32	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
25,22	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
15,36	Maintok, Christoph	84	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen

## Hammerwurf 3 kg

20,44	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf 400 g

28,40	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
25,18	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
22,48	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
12,88	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen

## Ballwurf 200 g

49,00	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
44,50	Rau, Christof	83	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
44,00	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
42,00	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	21.09.96	Essen
34,00	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
30,50	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
29,50	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Ball[200 g]

1.236	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	21.09.96	Essen
	7,0 - 4,28 - 42,00				
1.214	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,1 - 4,24 - 41,50				
1.190	Rau, Christof	83	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
	7,5 - 4,32 - 44,50				
1.145	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
	7,6 - 4,32 - 39,00				
1.028	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,7 - 3,90 - 30,50				

## Vierkampf

### 50m, Weit[Zone], Hoch, Ball[200 g]

1.673	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,1 - 4,24 - 1,46 - 41,50				
1.565	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,8 - 4,45 - 1,39 - 40,00				
1.245	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,7 - 3,90 - 1,03 - 30,50				

## Blockwettkampf Sprint

### 50m, 60m Hü, Weit[Zone], Hoch, Ball[200 g]

2.046	Smaniotto, Sebastian	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	7,74 - 10,68 - 4,28 - 1,30 - 49,00				
2.042	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,6 - 10,7 - 4,34 - 1,40 - 44,00				
1.693	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	8,1 - 12,0 - 4,10 - 1,28 - 29,50				

## Blockwettkampf Lauf

### 50m, 60m Hü, Weit[Zone], Ball[200 g], 1000m

1.240	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	aufg. - 13,1 - 3,67 - 29,00 - 3:53,7				

# Bestenliste 1996

# Schüler M13

# Oberhausen

## Blockwettkampf Wurf

### 50m, 60m Hü, Weit[Zone], Kugel[3 kg], Diskus[750 g]

2.186	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	7,72 - 11,04 - 4,46 - 9,10 - 29,32				
1.976	Hohlmann, Benjamin	83	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	7,52 - 12,20 - 4,11 - 7,92 - 25,22				

## Block Mannschaft

8.828	Spvgg.Sterkrade-Nord			01.09.96	Wesel
	Smaniotto, Sebastian	83	2.046	S	
	Hoppmann, Henning	84	1.949	W	
	Dräger, Tobias	84	1.807	L	
	Wiecek, Michael	84	1.533		
	Adam, Marcel	84	1.493	L	

# Bestenliste 1996

# Schüler M12

# Oberhausen

## 50 m

7,70	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
7,86	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
7,90	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
7,92	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
8,28	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Handzeitnahme:

7,1	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,5	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,5	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,7	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
7,8	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
7,8	Haller, Sebastian	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## 1000 m

3:18,2	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen
3:21,60	Packeiser, Arne	84	Oberhausener TV	27.05.96	Recklinghausen
3:27,4	Buschhorn, Jan-Dirk	84	Oberhausener TV	27.09.96	Oberhausen
3:27,58	Hümbs, Alexander	84	Oberhausener TV	27.05.96	Recklinghausn
3:28,9	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
3:35,3	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
3:45,2	Haller, Sebastian	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3:45,7	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen

## 2000 m

7:08,6	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	28.06.96	Oberhausen
7:35,3	Buschhorn, Jan-Dirk	84	Oberhausener TV	28.06.96	Oberhausen
8:12,8	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	28.06.96	Oberhausen

## 5 km

20:38	Packeiser, Arne	84	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten
21:03	Hümbs, Alexander	84	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten
21:09	Buschhorn, Jan-Dirk	84	Oberhausener TV	20.07.96	Norderney

## 5 km Mannschaft

1:03:18	Oberhausener TV			20.09.96	Xanten
	Packeiser, Arne	84	20:38		
	Hümbs, Alexander	84	21:03		
	Buschhorn, Jan-Dirk	84	21:37		

## 60 m Hürden

12,60	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
12,96	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
13,62	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
13,82	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel

## Handzeitnahme:

14,0	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Hochsprung

1,40	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,34	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
1,32	Hull, Ansumana	84	DJK SG Tackenberg	30.05.96	Oberhausen
1,28	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,18	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,16	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,15	Geisheimer, Daniel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,12	Haller, Sebastian	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

# Bestenliste 1996

# Schüler M12

# Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,68	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,40	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,38	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
4,37	Hull, Ansumana	84	DJK SG Tackenberg	30.05.96	Oberhausen
4,34	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,95	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
3,92	Haller, Sebastian	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,59	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Kugelstoß 3 kg

9,78	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
7,12	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
6,42	Lesaar, Marcel	84	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen
5,77	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen
5,38	Novojilov, Kirill	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen

## Diskuswurf 750 g

29,74	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
15,26	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen

## Speerwurf 400 g

32,12	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
21,16	Novojilov, Kirill	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen
19,30	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
17,06	Haller, Sebastian	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
14,96	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
14,90	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
13,54	Geisheimer, Daniel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
13,44	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Ballwurf 200 g

47,00	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
36,50	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
35,00	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
34,00	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
32,00	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
27,00	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Ball[200 g]

1.295	Hoppmann, Henning 7,1 - 4,68 - 47,00	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1.115	Dräger, Tobias 7,5 - 4,34 - 32,50	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1.087	Pickartz, Tim 7,8 - 4,30 - 34,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1.002	Adam, Marcel 8,6 - 4,40 - 32,00	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
985	Urselmann, Sebastian 7,8 - 3,86 - 27,00	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
889	Hoffmann, Stefan 8,1 - 3,56 - 23,50	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen

**Vierkampf****50m, Weit[Zone], Hoch, Ball[200 g]**

1.722	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,1 - 4,68 - 1,40 - 47,00				
1.477	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,8 - 4,30 - 1,33 - 34,00				
1.408	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,6 - 4,40 - 1,36 - 32,00				
1.410	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,5 - 4,34 - 1,16 - 32,50				
1.363	Hull, Ansumana	84	DJK SG Tackenberg	21.09.96	Essen
	7,5 - 3,94 - 1,20 - 29,00				

**Blockwettkampf Sprint****50m, 60m Hü, Weit[Zone], Hoch, Ball[200 g]**

1.665	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	7,90 - 13,82 - 3,89 - 1,34 - 31,50				
1.533	Wieczek, Michael	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**Blockwettkampf Lauf****50m, 60m Hü, Weit[Zone], Ball[200 g], 1000 m**

1.807	Dräger, Tobias	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	7,92 - 12,60 - 4,02 - 36,50 - 3:35,3				
1.493	Adam, Marcel	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	7,86 - aufg. - 4,01 - 26,00 - 3:19,1				
1.366	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	8,1 - disq. - 4,20 - 30,50 - 3:55,4				

**Blockwettkampf Wurf****50m, 60m Hü, Weit[Zone], Kugel[3 kg], Diskus[750 g]**

1.949	Hoppmann, Henning	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	7,70 - 12,96 - 4,36 - 9,17 - 22,22				

# Bestenliste 1996

# Schüler M11

# Oberhausen

## 50 m

7,82	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
7,86	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
7,88	Samusch,, Bastian	85	Oberhausener TV	06.06.96	Kamp
7,89	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
7,93	Hohlmann, Florian	85	DJK SG Tackenberg	15.06.96	Oberhausen
7,99	Gathmann, Jacob	85	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen

## Handzeitnahme:

7,3	Sadhoff, Oliver	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
7,3	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,7	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
7,8	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
7,8	Hohlmann, Florian	85	DJK SG Tackenberg	21.09.96	Essen
7,9	Hoffmann, Stefan	85	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen

## 1000 m

3:39,74	Hohlmann, Florian	85	DJK SG Tackenberg	29.06.96	Rhede
3:41,39	Humbeck, Tobias	85	DJK SG Tackenberg	29.06.96	Rhede
3:42,1	Hoffmann, Stefan	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
3:43,0	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
3:49,4	Sadhoff, Oliver	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
3:51,4	Poss, Robert	85	Oberhausener TV	15.09.96	Gelsenkirchen
3:52,8	Naunheim, Sebastian	85	Oberhausener TV	15.09.96	Gelsenkirchen
3:56,9	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
4:16,1	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

## 4 x 50 m

29,88	Spvgg.Sterkrade-Nord			15.06.96	Oberhausen
	Wissen, Malte	85			
	Weiser, Dennis	86			
	Lamers, Florian	86			
	Zander, Richard	86			
29,98	Oberhausener TV			15.06.96	Oberhausen
	Ziegler, Jan	86			
	Burger, Johannes	86			
	Krajnc, Christoph	86			
	Daub, Dennis	86			
30,91	LAC Oberhausen			29.06.96	Rhede
	Freigang, Henning	86			
	Schröller, Philipp	87			
	Klein, Carsten	85			
	Kreppel, Simon	85			
33,05	Spvgg.Sterkrade-Nord			15.06.96	Oberhausen
	Grundke, Christian	86			
	Strauch, Marcus	86			
	Henke, Benedikt	85			
	Püllen, Pascal	86			

## Handzeitnahme:

29,9	Oberhausener TV			27.04.96	Oberhausen
	Ziegler, Jan	86			
	Burger, Johannes	86			
	Krajnc, Christoph	86			
	Daub, Dennis	86			
30,0	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Wissen, Malte	85			
	Lamers, Florian	86			
	Strauch, Marcus	86			
	Zander, Richard	86			
31,6	Oberhausener TV			27.04.96	Oberhausen
	Kinle, Rene	86			
	Baczynski, Lukas	85			
	Tang, Johann	85			
	Gathmann, Jacob	85			



# Bestenliste 1996

# Schüler M11

# Oberhausen

## 4 x 50 m

### Fortsetzung

32,8	LAC Oberhausen			24.06.96	Oberhausen
	Freigang, Henning	86			
	Schröller, Philipp	87			
	Klein, Carsten	85			
	van der Linden, Patrick	87			
37,8	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Jabri, S	86			
	Jabri, L	86			
	Jabri, J	86			
	Lichtenberg, P	86			

## 3 x 1000 m

11:24,3	Oberhausener TV			27.04.96	Oberhausen
	Krajnc, Christoph	86			
	Burger, Johannes	86			
	Daub, Dennis	86			
11:45,3	Oberhausener TV			27.04.96	Oberhausen
	Ziegler, Jan	86			
	Naunheim, Sebastian	85			
	Gathmann, Jacob	85			
11:48,9	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Wissen, Malte	85			
	Lamers, Florian	86			
	Zander, Richard	86			
11:50,7	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Weiser, Dennis	86			
	Morlo, Dennis	87			
	Püllen, Pascal	86			
12:39,4	GW Holten			27.04.96	Oberhausen
	Brosowski, M	85			
	Leinert, Christian	86			
	Marques, Daniel	86			

## Hochsprung

1,36	Luitjens, Manuel	85	TV Jahn Königshardt	15.06.96	Oberhausen
1,30	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
1,24	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
1,24	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,12	Henke, Benedikt	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Weitsprung aus der Zone

4,33	Samusch, Bastian	85	Oberhausener TV	06.06.96	Kamp
4,24	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
4,22	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,05	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
4,02	Sadhoff, Oliver	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
3,56	Hoffmann, Stefan	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
3,17	Henke, Benedikt	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Ballwurf - 200 g -

23,50	Hoffmann, Stefan	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
22,00	Sadhoff, Oliver	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

43,00	Samusch, Bastian	85	Oberhausener TV	06.06.96	Kamp
40,00	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
38,00	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
34,00	Sadhoff, Oliver	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
20,50	Henke, Benedikt	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

# Bestenliste 1996

# Schüler M11

# Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]

1.098	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,3 - 4,22 - 34,00				
1.057	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	7,8 - 4,17 - 37,00				
1.051	Sadhoff, Oliver	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	7,5 - 4,02 - 34,00				
1.026	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	7,7 - 3,65 - 39,50				
644	Henke, Benedikt	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Dreikampf Mannschaft

5.046	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Zander, Richard	86	1.171		
	Wissen, Malte	85	1.098		
	Lamers, Florian	86	962		
	Weiser, Dennis	86	961		
	Strauch, Marcus	86	854		
4.192	LAC Oberhausen			22.04.96	Oberhausen
	Klein, Carsten	85	1.049		
	Kreppel, Simon	85	1.026		
	Freigang, Henning	86	802		
	Troudi, Semir	86	710		
	Gerard, Simon	86	605		

## Dreikampf M12

### 50m, Weit[Zone], Ball[200 g]

889	Hoffmann, Stefan	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
	8,1 - 3,56 - 23,50				

## Vierkampf

### 50m, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]

1.438	Wissen, Malte	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,3 - 4,22 - 1,24 - 34,00				
1.422	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	7,8 - 4,04 - 1,30 - 38,00				
1.344	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	7,7 - 3,65 - 1,20 - 39,50				
915	Henke, Benedikt	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Vierkampf Mannschaft

6.514	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Zander, Richard	86	1.511		
	Wissen, Malte	85	1.438		
	Lamers, Florian	86	1.280		
	Weiser, Dennis	86	1.184		
	Strauch, Marcus	86	1.101		
5.112	LAC Oberhausen			22.04.96	Oberhausen
	Klein, Carsten	85	1.422		
	Kreppel, Simon	85	1.344		
	Freigang, Henning	86	1.031		
	Troudi, Semir	86	710		
	Gerard, Simon	86	605		

# Bestenliste 1996

# Schüler M10

# Oberhausen

## 50 m

7,72	Daub, Dennis	86	Oberhausener TV	29.06.96	Rhede
7,73	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
7,88	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.06.96	Kamp
7,88	Burger, Johannes	86	Oberhausener TV	29.06.96	Rhede
8,13	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	29.06.96	Rhede
8,15	Ziegler, Jan	86	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
8,49	Grundke, Christian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
8,94	Boehnisch, Andreas	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,13	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen

## Handzeitnahme:

7,2	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,4	Daub, Dennis	86	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
7,5	Burger, Johannes	86	Oberhausener TV	04.09.96	Oberhausen
7,8	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,0	Krajnc, Christoph	86	Oberhausener TV	15.09.96	Gelsenkirchen
8,1	Püllen, Pascal	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen
8,1	Weiser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,2	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,4	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
9,2	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
9,3	Troudi, Semir	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
9,3	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

## 1000 m

3:33,4	Weisser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
3:34,9	Frank, Pascal	86	GW Holten	27.09.96	Oberhausen
3:35,19	Krajnc, Christoph	86	Oberhausener TV	29.06.96	Rhede
3:39,93	Burger, Johannes	86	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
3:40,60	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	29.06.96	Rhede
3:42,39	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
3:42,42	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
3:53,74	Boehnisch, Andreas	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
4:02,8	Ißelemann, Jean-Michel	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
4:17,45	Püllen, Pascal	86	nord	96	
4:51,9	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
5:03,2	Troudi, Semir	86	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
5:58,7	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

## Hochsprung

1,28	Ziegler, Jan	86	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
1,28	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen
1,20	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,19	Daub, Dennis	86	Oberhausener TV	15.09.96	Gelsenkirchen
1,12	Gartmann, Jacob	86	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
1,10	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1,08	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
1,04	Weiser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
0,90	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schüler M10

# Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,42	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,27	Burger, Johannes	86	Oberhausener TV	04.09.96	Oberhausen
4,24	Daub, Dennis	86	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
4,13	Krajnc, Christoph	86	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
4,13	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen
4,02	Ziegler, Jan	86	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
3,96	Weiser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,92	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
3,80	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,73	Püllen, Pascal	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,44	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3,18	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
2,82	Troudi, Semir	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

44,00	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
40,50	Püllen, Pascal	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen
35,00	Weiser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
32,00	Troudi, Semir	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
29,00	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
25,00	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
25,00	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
24,50	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
17,50	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]

1.171	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,2 - 4,42 - 39,00				
962	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,8 - 3,89 - 29,00				
961	Weiser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,1 - 3,96 - 32,00				
854	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,2 - 3,80 - 23,00				
802	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	8,4 - 3,37 - 25,00				
710	Troudi, Semir	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	9,3 - 2,82 - 32,00				
656	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
	9,3 - 3,44 - 17,50				
605	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	9,4 - 2,79 - 21,50				

## Vierkampf

### 50m, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]

1.511	Zander, Richard	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,2 - 4,42 - 1,24 - 39,00				
1.280	Lamers, Florian	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,8 - 3,89 - 1,20 - 29,00				
1.184	Weiser, Dennis	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,1 - 3,96 - 1,04 - 32,00				
1.101	Strauch, Marcus	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,2 - 3,80 - 1,08 - 23,00				
1.031	Freigang, Henning	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	8,4 - 3,37 - 1,05 - 25,00				
790	Conrad, Stefan	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
	9,3 - 3,44 - 0,90 - 17,50				
710	Troudi, Semir	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	9,3 - 2,82 - o.g.V. - 32,00				
605	Gerard, Simon	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	9,4 - 2,79 - o.g.V. - 21,50				

# Bestenliste 1996

# Schüler M9

# Oberhausen

## 50 m

8,13	Morlo, Dennis	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
8,14	Reede, Alexander	87	TV Jahn Königshardt	15.06.96	Oberhausen
8,31	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	29.06.96	Rhede
8,38	Koschnik, Jens	87	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
8,55	Lamers, Maximilian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
8,72	Kammholz, Marc-Andre	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,13	Roßhoff, Florian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Handzeitnahme:

7,8	Morlo, Dennis	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,0	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
8,3	Koschnik, Jens	87	Oberhausener TV	15.09.96	Gelsenkirchen
8,4	Lamers, Maximilian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,7	Akkar, Achmed	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
9,5	Bleich, Stefan	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

## 1000 m

3:29,4	Morlo, Dennis	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
3:43,9	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
4:15,6	Bleich, Stefan	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

## 4 x 50 m

33,21	Spvgg.Sterkrade-Nord			15.06.96	Oberhausen
	Lamers, Maximilian	87			
	Ebbers, Moritz	88			
	Kammholz, Marc-Andre	87			
	Morlo, Dennis	87			
36,18	TV Jahn Königshardt			15.06.96	Oberhausen
	Reede, Alexander	87			
	Basser, Tobias	87			
	Torke, Patric	88			
	Kowalczyk, Jan	88			
36,44	TV Jahn Königshardt			29.06.96	Rhede
	Riesener, Sebastian	87			
	Mölleken, Matthias	87			
	Samp, Alexander	88			
	Malert, Christian	87			
41,15	Spvgg.Sterkrade-Nord			96	
	Kulwer, Lukas	88			
	Henke, Maximilian	88			
	Roßhoff, Florian	87			
	Zander, Christoph	88			
42,80	Spvgg.Sterkrade-Nord			96	
	Morlo, Matthias	89			
	Budzinski, Thomas	88			
	Straus, Sebastian	87			
	Strauch, Niklas	88			

## Handzeitnahme:

33,3	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Morlo, Dennis	87			
	Ebbers, Moritz	88			
	Kammholz, Marc-Andre	87			
	Lamers, Maximilian	87			
35,9	TV Jahn Königshardt			27.04.96	Oberhausen
	Reede, Alexander	87			
	Basser, Tobias	87			
	Torke, Patric	88			
	Neumann, Richard	87			

# Bestenliste 1996

# Schüler M9

# Oberhausen

## 4 x 50 m

### Fortsetzung

37,5	TV Jahn Königshardt			27.04.96	Oberhausen
	Wolters, Christoph	88			
	Samp, Alexander	88			
	Mölleken, Matthias	87			
	Kowalczyk, Jan	88			
39,8	Oberhausener TV			27.04.96	Oberhausen
	Meyer, L	87			
	Gromzik, M	88			
	Vetter, Sebastian	87			
	Frintrop, Sebastian	87			

## Weitsprung aus der Zone

3,92	Morlo, Dennis	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,66	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
3,62	Lamers, Maximilian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,50	Reede, Alexander	87	TV Jahn Königshardt	15.06.96	Oberhausen
3,45	Kammholz, Marc-Andre	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
3,10	Akkar, Achmed	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
3,06	Roßhoff, Florian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2,91	Bleich, Stefan	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

42,00	Kammholz, Marc-Andre	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
29,00	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
29,00	Morlo, Dennis	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
26,00	Bleich, Stefan	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
24,00	Akkar, Achmed	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
24,00	Lamers, Maximilian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
22,00	Straus, Sebastian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
17,50	Roßhoff, Florian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
15,00	van der Linden, Patrick	87	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]

965	Morlo, Dennis	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,8 - 3,92 - 29,00				
889	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	29.06.96	Rhede
	8,31 - 3,64 - 27,50				
887	Kammholz, Marc-Andre	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
	8,82 - 3,12 - 42,00				
822	Lamers, Maximilian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,4 - 3,62 - 24,00				
729	Akkar, Achmed	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	8,7 - 3,10 - 24,00				
656	Bleich, Stefan	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	9,5 - 2,91 - 26,00				
642	Roßhoff, Florian	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

# Bestenliste 1996

# Schüler M9

# Oberhausen

## Dreikampf Mannschaft

4.263	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Morlo, Dennis	87	965		
	Ebbers, Moritz	88	904		
	Kammholz, Marc-Andre	87	866		
	Lamers, Maximilian	87	822		
	Zander, Christoph	89	706		
3.232	TV Jahn Königshardt			15.06.96	Oberhausen
	Reede, Alexander	87	760		
	Torke, Patric	88	667		
	Basser, Tobias	87	635		
	Kowalczyk, Jan	88	631		
	Riesener, Sebastian	87	539		
3.092	LAC Oberhausen			16.09.96	Oberhausen
	Schrötter, Philipp	87	831		
	Bleich, Stefan	87	656		
	Loogen, Sven	88	561		
	Thielen, Tim	88	544		
	Jungmann, Lukas	88	500		
2.930	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Wissen, Torben	88	678		
	Obermann, Lukas	88	673		
	Urban, Dustin	88	541		
	Morlo, Mathias	89	535		
	Burzinski, Thomas	89	503		

# Bestenliste 1996

# Schüler M8

# Oberhausen

## 50 m

8,90	Ebbers, Moritz	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.06.96	Kamp
8,95	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,19	Kowalczyk, Jan	88	TV Jahn Königshardt	15.06.96	Oberhausen
9,26	Torke, Patric	88	TV Jahn Königshardt	15.06.96	Oberhausen
9,28	Zander, Christoph	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
9,37	Kremer, Tim	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,58	Kulwer, Lukas	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,67	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen

## Handzeitnahme:

8,3	Ebbers, Moritz	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,8	Zander, Christoph	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,9	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
9,0	Wissen, Torben	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
9,1	Obermann, Lukas	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
9,4	Urban, Dustin	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,5	Morlo, Mathias	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,6	Loogen, Sven	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
9,8	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
9,9	Scherbarth, Martin		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
10,0	Grothe, Hendrik	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
10,7	Freigang, Jonas	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
12,3	Grzenia, Stefan	89	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen

## 1000 m

3:58,1	Ebbers, Moritz	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
4:14,0	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
4:16,5	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
4:21,5	Loogen, Sven	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
4:29,0	Grothe, Hendrik	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
5:32,2	Freigang, Jonas	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
7:24,0	Grzenia, Stefan	89	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

3,58	Ebbers, Moritz	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,27	Quäling, Christopher	89	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
3,19	Obermann, Lukas	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,14	Zander, Christoph	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,08	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
3,06	Wissen, Torben	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
2,95	Kremer, Tim	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2,89	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
2,80	Loogen, Sven	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
2,80	Kulwer, Lukas	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2,50	Grothe, Hendrik	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
2,30	Grzenia, Stefan	89	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
2,14	Freigang, Jonas	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

35,50	Ebbers, Moritz	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
28,00	Zander, Christoph	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.06.96	Rhede
25,00	Chytrek, Constantin	88	DJK SG Tackenberg	29.06.96	Rhede
22,00	Wissen, Torben	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
22,00	Kremer, Tim	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
20,50	Obermann, Lukas	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
19,50	Budzinski, Thomas	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
19,00	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
18,50	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
18,50	Loogen, Sven	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
17,00	Grothe, Hendrik	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
14,00	Grzenia, Stefan	89	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
10,00	Freigang, Jonas	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen



# Bestenliste 1996

# Schüler M8

# Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Schlagball[Zone]

904	Ebbers, Moritz 8,3 - 3,58 - 33,00	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
706	Zander, Christoph 8,8 - 3,14 - 22,00	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
678	Wissen, Torben 9,0 - 3,06 - 22,00	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
673	Chytrek, Constantin 9,34 - 3,01 - 23,00	88	DJK SG Tackenberg	15.06.96	Oberhausen
673	Obermann, Lukas 9,1 - 3,19 - 20,50	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
660	Thielen, Tim 8,9 - 3,08 - 19,00	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
654	Kremer, Tim	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
587	Jungmann, Lukas 9,67 - 2,89 - 18,50	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
561	Loogen, Sven 9,6 - 2,80 - 18,50	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
541	Urban, Dustin	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
536	Kulwer, Lukas	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
535	Morlo, Mathias	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
503	Budzinski, Thomas	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
474	Grothe, Hendrik 10,0 - 2,50 - 17,00	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
462	Scherbarth, Martin		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
287	Freigang, Jonas 10,7 - 2,14 - 10,00	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
280	Grzenia, Stefan 12,3 - 2,30 - 14,00	89	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen

## Dreikampf Mannschaft

2.930	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Wissen, Torben	88	678		
	Obermann, Lukas	88	673		
	Urban, Dustin	88	541		
	Morlo, Mathias	89	535		
	Budzinski, Thomas	89	503		

# Bestenliste 1996

# Frauen

# Oberhausen

<b>400 m</b>						
59,45	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	16.05.96	Köln	
<b>800 m</b>						
2:16,28	Scholven, Juliane	76	Oberhausener TV	01.05.96	Troisdorf	
<b>Halbmarathon</b>						
1:33:26	Hanke, Cornelia	69	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.11.96	Bottrop	
<b>3 x 800 m</b>						
8:14,1	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen	
	Hanke, Cornelia	69				
	Westhoven, Monika	56				
	Schneider, Monika	58				
9:49,9	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen	
	Thyssen, Doris	49				
	Schneiderei, Grazia	54				
	Herzog, A	71				
<b>Kugelstoß 4 kg</b>						
9,50	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
8,41	Stolz, Kirsten	69	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
<b>Diskuswurf 1 kg</b>						
27,82	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
27,04	Stolz, Kirsten	69	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
<b>Hammerwurf 4 kg</b>						
22,20	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
18,10	Stolz, Kirsten	69	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
<b>Speerwurf 600 g</b>						
20,60	Stolz, Kirsten	69	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	
18,18	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen	

## Bestenliste 1996

## Frauen W45

## Oberhausen

### Halbmarathon

2:02:11 Bieroth, Eva 48 VfL Stadtwerke 01.06.96 Sterkrade

### Marathon

3:59:38 Wolters, Helga 47 Oberhausener TV 22.09.96 Duisburg

4:28:38 Bieroth, Eva 48 VfL Stadtwerke 21.04.96 Hamburg

4:26:20 Hermann, Marlies 50 VfL Stadtwerke 16.03.96 Steinfurt

4:30:05 Otten, Edith 48 TB Osterfeld 21.04.96 Hamburg

### Kugelstoß 4 kg

9,50 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 25.09.96 Oberhausen

### Diskuswurf 1 kg

27,82 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 25.09.96 Oberhausen

### Hammerwurf 4 kg

22,20 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 25.09.96 Oberhausen

### Speerwurf 600 g

18,18 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 25.09.96 Oberhausen

## Bestenliste 1996

## Frauen W55

## Oberhausen

### Halbmarathon

1:53:07 Vaszita, Renate 41 VfL Stadtwerke 01.06.96 Sterkrade

### Marathon

4:28:44 Vaszita, Renate 41 VfL Stadtwerke 21.04.96 Hamburg

# Bestenliste 1996

# weibl. Jugend A

# Oberhausen

## 100 m

12,44*	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	16.06.96	Troisdorf
12,98*	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	08.06.96	Rheydt
14,29*	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal

### Handzeitnahme:

12,4	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

### mit Rückenwindunterstützung :

12,40	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	16.06.96	Troisdorf
-------	-------------------	----	----------------	----------	-----------

## 200 m

25,22*	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	14.07.96	Koblenz
27,38*	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal
29,42*	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	01.05.96	Troisdorf

### Handzeitnahme:

26,2	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

### mit Rückenwindunterstützung :

25,12	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	14.07.96	Koblenz
-------	-------------------	----	----------------	----------	---------

## 300 m

41,59	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal
44,85	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal

## 400 m

56,21	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	07.07.96	Erfurt
-------	-------------------	----	----------------	----------	--------

### Handzeitnahme:

58,8	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

## 800 m

2:26,93	Spetzler, Barbara	77	Oberhausener TV	19.05.96	Rhede
2:49,7	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## 1500 m

4:58,72	Spetzler, Barbara	77	Oberhausener TV	08.06.96	MG-Rheydt
---------	-------------------	----	-----------------	----------	-----------

## 100 m Hürden

15,6	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

## 4 x 400 m

3:54,80	LAC Oberhausen			23.06.96	Köln
	Hecker, Nora	80			
	Guddat, Charlotte	78			
	Morawietz, Birgitt	78			
	de Haan, Dagmar	79			

## Hochsprung

1,45	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

## Weitsprung

5,00	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

## Kugelstoß - 4 kg -

7,48	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	-------------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf - 600 g -

30,80	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede
27,42	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	19.05.96	Rhede
21,26	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# weibl. Jugend A

# Oberhausen

## Vierkampf

2.425	<b>100m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 200m</b> Guddat, Charlotte 15,6 - 1,45 - 7,48 - 26,2	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
-------	---	----	----------------	----------	------------

## Siebenkampf

3.741	<b>100m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 200m</b> <b>Weit, Speer[600 g], 800 m</b> Guddat, Charlotte 15,6 - 1,45 - 7,48 - 26,2 5,00 - 20,08 - 2:49,7	78	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
-------	--	----	----------------	----------	------------

**Bestenliste 1996****weibl. Jugend B****Oberhausen****100 m**

12,86*	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	17.08.96	Essen
13,20*	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	01.05.96	Troisdorf
13,78*	Hecker, Nora	80	LAC Oberhausen	12.06.96	Rhede
14,52*	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal

**Handzeitnahme:**

12,5	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
13,3	Bruch, Clarissa	79	Spvgg. Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
13,6	Hecker, Nora	80	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
13,9	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
14,1	Döringer, Iris	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	
14,5	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen

**200 m**

25,76*	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	17.08.96	Essen
28,05*	Hoppmann, Stephanie	81	Spvgg. Sterkrade-Nord	30.06.96	Gladbeck
30,34*	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	05.05.96	Wuppertal

**Handzeitnahme:**

28,9	Bruch, Clarissa	79	Spvgg. Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
------	-----------------	----	-----------------------	----------	------------

**300 m**

40,11	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	22.09.96	Troisdorf
43,37	Gebhardt, Jennifer	80	Oberhausener TV	20.04.96	Köln
44,18	Hecker, Nora	80	LAC Oberhausen	01.05.96	Troisdorf
46,82	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	01.05.96	Troisdorf

**Handzeitnahme:**

46,6	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	
47,5	Bruch, Clarissa	79	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	

**400 m**

56,20	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	13.07.96	Koblenz
61,30	Gebhardt, Jennifer	80	Oberhausener TV	27.04.96	Essen

**Handzeitnahme:**

58,4	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
------	-----------------	----	----------------	----------	------------

**800 m**

2:06,52	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	30.05.96	Kassel
2:23,54	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	19.05.96	Rhede
2:26,80	Gebhardt, Jennifer	80	Oberhausener TV	01.05.96	Troisdorf
2:57,5	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen

**1500 m**

4:40,3	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oedt
4:56,68	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	08.06.96	MG-Rheydt
5:14,1	Gebhardt, Jennifer	80	Oberhausener TV	19.04.96	Oberhausen
5:48,9	Fischer, Jessica	80	Oberhausener TV	19.04.96	Oberhausen

**3000 m**

10:08,46	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	06.10.96	Dortmund
10:50,57	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	21.09.96	Troisdorf
12:25,0	Fischer, Jessica	80	Oberhausener TV	28.06.96	Oberhausen

**5000 m**

21:52,90	Fischer, Jessica	80	Oberhausener TV	01.05.96	Troisdorf
----------	------------------	----	-----------------	----------	-----------

**7,5 km Straße**

28:56	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	08.12.96	Lowick
29:38	Weist, Isabel	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	17.03.96	Zülpich
33:22	Fischer, Jessica	80	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten
35:15	Gebhardt, Jennifer	80	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten
35:54	Buschhorn, Claudia	80	Oberhausener TV	08.12.96	Lowick
39:03	Kremhoff, Stefanie	80	Oberhausener TV	08.12.96	Lowick

# Bestenliste 1996

# weibl. Jugend B

# Oberhausen

## 7,5 km Mannschaft

1:44:52	Oberhausener TV			20.09.96	Xanten
	Fischer, Jessica	80	33:22		
	Gebhardt, Jennifer	80	35:15		
	Buschhorn, Claudia	80	36:15		

## 100 m Hürden

15,80*	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	04.06.96	Dortmund
<b>Handzeitnahme:</b>					
16,8	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
17,8	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## 4 x 100 m

51,91	LAC Oberhausen			08.06.96	MG-Rheydt
	Hecker, Nora	80			
	de Haan, Anja	81			
	Schröer, Christiane	80			
	de Haan, Dagmar	79			

## Hochsprung

1,50	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	22.09.96	Essen
1,40	Buschhorn, Claudia	80	Oberhausener TV	22.05.96	Oberhausen
1,40	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
1,40	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## Stabhochsprung

2,40	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
------	-----------------	----	----------------	----------	------------

## Weitsprung

5,03	Bruch, Clarissa	79	Spvgg. Sterkrade-Nord	19.05.96	Rhede
5,02	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	18.09.96	Oberhausen
4,91	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	19.05.96	Rhede
4,65*	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	12.06.96	Rhede
4,42	Döringer, Iris	80	Spvgg. Sterkrade-Nord	96	

## Dreisprung

10,39	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
-------	-----------------	----	----------------	----------	------------

## Kugelstoß 4 kg

9,84	Binkowska, Anita	80	GW Holten	19.05.96	Rhede
8,45	Kremhoff, Stefanie	80	Oberhausener TV	01.09.96	Gladbeck
8,45	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	14.09.96	Düsseldorf
7,29	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
7,08	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

## Diskuswurf 1 kg

28,50	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	19.05.96	Rhede
20,60	Binkowska, Anita	80	GW Holten	23.03.96	Dinslaken

## Hammerwurf 4 kg

37,94	Binkowska, Anita	80	GW Holten	08.06.96	MG-Rheydt
-------	------------------	----	-----------	----------	-----------

## Speerwurf 600 g

27,74	Theuerkauf, Sabrina	80	DJK SG Tackenberg	22.05.96	Oberhausen
26,84	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
23,80	Bruch, Clarissa	79	Spvgg. Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
22,34	Hecker, Nora	80	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
18,82	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# weibl.Jugend B

# Oberhausen

## Dreikampf

1.389      **100m, Weit, Kugel[4 kg]**  
Bruch, Clarissa      79      Spvgg.Sterkrade-Nord      96

## Vierkampf

2.312      **100m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 100 m**  
de Haan, Anja      81      LAC Oberhausen      28.09.96      Oberhausen  
16,8 - 1,55 - 7,97 - 13,5  
1.997      de Haan, Dagmar      79      LAC Oberhausen      28.09.96      Oberhausen  
17,8 - 1,40 - 7,08 - 13,4  
1.622      Kremhoff, Stefanie      80      Oberhausener TV      14.09.96      Kevelaer  
19,82\* - 1,28 - 8,12 - 14,63

## Siebenkampf

3.904      **100m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 100 m**  
**Weit, Speer[600 g], 800 m**  
de Haan, Anja      81      LAC Oberhausen      28.09.96      Oberhausen  
16,8 - 1,55 - 7,97 - 13,5  
5,16 - 26,84 - 2:40,1  
3.585      de Haan, Dagmar      79      LAC Oberhausen      28.09.96      Oberhausen  
17,8 - 1,40 - 7,08 - 13,4  
5,00 - 18,82 - 2:24,6  
2.782      Kremhoff, Stefanie      80      Oberhausener TV      14./15.09.96      Kevelaer  
19,82\* - 1,28 - 8,12 - 14,63  
3,94 - 20,10 - 2:39,77



**Bestenliste 1996****Schülerinnen W15****Oberhausen****75 m**

10,24*	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	10.05.96	Oberhausen
10,32*	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	16.06.96	Kevelaer
10,38*	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	30.06.96	Ahlen
10,58*	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen

**Handzeitnahme:**

9,9	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
10,0	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	23.05.96	Wattenscheid
10,1	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
10,1	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
10,3	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
10,3	Meller, Annika	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen
10,8	Grochut, Claudia	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
11,1	Müller, Sabrina	81	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
11,1	Keil, Sanja	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**100 m**

13,41*	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	12.06.96	Rhede
13,46	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**Handzeitnahme:**

13,1	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen
13,5	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen

**200 m**

28,05*	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	30.06.96	Gladbeck
--------	--------------------	----	----------------------	----------	----------

**300 m**

45,9	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
46,1	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen

**800 m**

2:28,3	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	24.05.96	Wattenscheid
2:41,05	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen

**2000 m**

7:48,78	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
---------	---------------	----	----------------	----------	-------

**5 km**

24:08	Krämer, Svenja	81	GW Holten	08.12.96	Lowick
-------	----------------	----	-----------	----------	--------

**80 m Hürden**

12,46*	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	16.06.96	Kevelaer
12,80*	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	11.05.96	Oberhausen
13,44*	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
13,85*	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	30.06.96	Ahlen
15,24	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel

**Handzeitnahme:**

12,0	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
12,3	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	23.05.96	Wattenscheid
12,9	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	03.06.96	Oberhausen
13,8	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
15,5	Keil, Sanja	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**100 m Hürden**

15,80*	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	04.06.96	Dortmund
--------	-----------------	----	----------------	----------	----------

**Handzeitnahme:**

16,8	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W15****Oberhausen****4 x 75 m**

37,99	LAC Oberhausen			14.07.96	Koblenz
	Bendels, Deborah	81			
	de Haan, Anja	81			
	Hülsmann, Mirja	81			
	Deutschländer, Yvonne	82			
40,77	Spvgg.Sterkrade-Nord			08.09.96	Kevelaer
	Henzel, Nina	81			
	Bruch, Nadine	82			
	Albien, Silke	82			
	Hoppmann, Stefanie	81			

**Handzeitnahme:**

37,5	LAC Oberhausen			05.06.96	Oberhausen
	Bendels, Deborah	81			
	Ebeling, Lisa	82			
	de Haan, Anja	81			
	Deutschländer, Yvonne	82			
38,9	Spvgg.Sterkrade-Nord			26.06.96	Ratingen
	Henzel, Nina	81			
	Rak, Rabea	82			
	Albien, Silke	82			
	Unterberg, Jana	82			

**3 x 800 m**

7:44,0	LAC Oberhausen			27.04.96	Oberhausen
	Ebeling, Lisa	82			
	Jungmann, Pia	82			
	de Haan, Anja	81			
8:20,5	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Kammholz, Daniela	82			
	Kammholz, Sandra	82			
	Unterberg, Jana	82			
9:21,3	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Albien, Silke	82			
	Bruch, Nadine	82			
	Rak, Rabea	82			

**Hochsprung**

1,69	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	16.06.96	Kevelaer
1,51	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
1,48	Meller, Annika	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
1,40	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
1,28	Sommer, Anke	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,24	Müller, Sabrina	81	LAC Oberhausen	22.05.96	Oberhausen

**Stabhochsprung**

2,40	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

**Weitsprung**

5,34	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	18.08.96	Duisburg
5,06	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
4,61	Meller, Annika	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
4,48	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
4,21	Keil, Sanja	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,88	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
3,08	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

**Dreisprung**

10,61	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	08.06.96	Rheydt
-------	---------------	----	----------------	----------	--------

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W15****Oberhausen****Kugelstoß 3 kg**

9,99	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	17.08.96	Duisburg
9,61	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	30.06.96	Ahlen
9,48	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
7,18	Meller, Annika	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
7,13	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
6,88	Berger, Almuth	81	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen

**Kugelstoß 4 kg**

7,97	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

**Diskuswurf 750 g**

30,04	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	30.06.96	Ahlen
25,92	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
21,80	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
17,90	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel

**Hammerwurf 3 kg**

23,16	Krämer, Svenja	81	GW Holten	16.06.96	Kevelaer
20,16	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
19,86	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen

**Speerwurf 400 g**

31,18	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
23,52	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
22,88	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	25.10.96	Oberhausen
17,54	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

**Speerwurf 600 g**

26,84	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

**Ballwurf 200 g**

43,50	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
32,00	Sommer, Anke	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	03.06.96	Oberhausen
26,50	Berger, Almuth	81	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen

**Vierkampf**

	<b>75m, Weit, Hoch, Kugel[3 kg]</b>				
2.065	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	10.05.96	Oberhausen
	10,24* - 5,23 - 1,56 - 9,39				
1.867	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
	10,2 - 4,46 - 1,40 - 9,48				
1.812	Meller, Annika	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
	10,4 - 4,61 - 1,48 - 7,18				

**Vierkampf Mannschaft**

8.997	Spvgg.Sterkrade-Nord			19.04.96	Oberhausen
	Hoppmann, Stefanie	81	1.867		
	Rak, Rabea	82	1.815		
	Meller, Annika	81	1.812		
	Albien, Silke	82	1.795		
	Unterberg, Jana	82	1.708		

**Vierkampf wJB**

	<b>100m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 100m</b>				
2.312	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
	16,8 - 1,55 - 7,97 - 13,5				

**Siebenkampf**

**80m Hü, Hoch, Kugel[3 kg], 75 m  
Weit, Speer[400 g], 800 m**

3.658	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	23./24.05.96	Wattenscheid
	12,3 - 1,63 - 9,28 - 10,0 4,98 - 30,26 - 2:28,3				
3.136	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	13,44* - 1,40 - 7,97 - 10,58* 4,46 - 18,94 - 2:41,05				

**Siebenkampf Mannschaft**

9.229	Spvgg.Sterkrade-Nord			10./11.05.96	Oberhausen
	Hoppmann, Stefanie	81	3.136		
	Rak, Rabea	82	3.091		
	Albien, Silke	82	3.002		
8.626	Spvgg.Sterkrade-Nord			10./11.05.96	Oberhausen
	Unterberg, Jana	82	2.980		
	Bruch, Nadine	82	2.844		
	Kammholz, Sandra	82	2.802		

**Siebenkampf wJB**

**100m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 100m  
Weit, Speer[600 g], 800 m**

3.904	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
	16,8 - 1,55 - 7,97 - 13,5 5,16 - 26,84 - 2:40,1				

**Blockwettkampf Sprint**

**75m, 80m Hü, Weit, Hoch, Speer[400 g]**

2.597	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
	10,1 - 12,9 - 5,20 - 1,61 - 24,00				
2.074	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
	11,0 - 12,4 - 3,08 - 1,37 - 17,54				

**Blockwettkampf Lauf**

**75m, 80m Hü, Weit, Ball[200 g], 2000 m**

2.472	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	10,36 - 13,44 - 4,75 - 43,50 - 7:48,78				

**Blockwettkampf Wurf**

**75m, 80m Hü, Weit, Kugel[3 kg], Diskus[750 g]**

2.439	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	30.06.96	Ahlen
	10,38* - 13,85* - 4,68 - 9,61 - 30,04				
2.260	Hoppmann, Stefanie	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	10,80 - 13,74 - 4,38 - 9,19 - 21,80				
1.954	Henzel, Nina	81	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	10,86 - 15,24 - 3,88 - 6,55 - 17,90				

**Blockwettkampf Mannschaft**

11.415	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.05.96	Oberhausen
	Albien, Silke	82	2.381	S	
	Rak, Rabea	82	2.366	W	
	Unterberg, Jana	82	2.324	L	
	Hoppmann, Stefanie	81	2.254	W	
	Bruch, Nadine	82	2.090	W	
11.323	LAC Oberhausen			01.09.96	Wesel
	de Haan, Anja	81	2.472	L	
	Ebeling, Lisa	82	2.324	L	
	Bendels, Deborah	81	2.307	W	
	Jungmann, Pia	82	2.136	S	
	Deutschländer, Yvonne	82	2.084	S	

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W14****Oberhausen****75 m**

9,70*	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	16.06.96	Kevelaer
10,16*	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	16.06.96	Kevelaer
10,44*	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	16.06.96	Kevelaer
10,48*	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	16.06.96	Kevelaer
10,50*	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	18.05.96	Hilden
10,67	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	18.05.96	Hilden

**Handzeitnahme:**

9,5	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
9,8	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	20.05.96	Oberhausen
10,0	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
10,0	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
10,1	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
10,2	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
10,6	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
10,7	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
10,9	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
14,1	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

**800 m**

2:30,6	Götting, Manuela	82	Oberhausener TV	27.09.96	Oberhausen
2:30,8	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.06.96	Ratingen
2:32,4	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
2:34,3	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
2:36,48	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	11.05.96	Oberhausen
2:41,77	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen
2:49,0	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2:49,7	Fernholz, Esther	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2:52,16	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen
2:53,16	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen
3:01,34	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen

**2000 m**

7:04,25	Götting, Manuela	82	Oberhausener TV	16.06.96	Kevelaer
7:44,93	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	30.06.96	Ahlen
7:58,64	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
7:59,9	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
8:12,40	Fernholz, Esther	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel

**5000 m**

20:57,00	Götting, Manuela	82	Oberhausener TV	08.09.96	Willich
----------	------------------	----	-----------------	----------	---------

**5 km**

19:53	Götting, Manuela	82	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten
25:06	van Löchtern, Natascha	82	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten

**80 m Hürden**

13,00*	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	16.06.96	Kevelaer
13,17*	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
13,27*	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	16.06.96	Kevelaer
14,77*	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen
14,98	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
15,73*	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen
16,54	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
16,80	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel

**mit unzulässigem Rückenwind:**

13,77w	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
--------	------------	----	----------------------	----------	------------

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W14

# Oberhausen

## 80 m Hürden

### Handzeitnahme:

12,5	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
13,0	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	03.06.96	Oberhausen
13,2	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
13,6	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
13,7	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
14,4	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
14,4	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
14,8	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
17,0	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

## 3 x 800 m

7:50,48	LAC Oberhausen			12.06.96	Duisburg
	Ebeling, Lisa	82			
	Schmidt, Julia	82			
	Jungmann, Pia	82			
8:20,5	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Kammholz, Daniela	82			
	Kammholz, Sandra	82			
	Unterberg, Jana	82			
9:21,3	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Albien, Silke	82			
	Bruch, Nadine	82			
	Rak, Rabea	82			

## Hochsprung

1,50	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
1,44	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.06.96	Ratingen
1,44	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
1,36	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
1,36	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
1,32	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
1,32	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	10.05.96	Oberhausen
1,32	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
1,28	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
1,28	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen

## Weitsprung

4,92	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
4,74	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
4,57	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
4,52	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,50	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
4,45	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
4,38	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
4,21	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,97	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
2,66	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

## Kugelstoß 3 kg

9,65	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
9,23	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
8,81	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
8,35	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
8,10	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
7,33	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
7,20	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	08.09.96	Kevelaer
7,19	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
6,90	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
6,57	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	28.09.96	Oberhausen
6,54	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W14

# Oberhausen

## Diskuswurf 750 g

28,08	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
23,56	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	18.05.96	Hilden
22,44	Grundmann, Silke	82	GW Holten	28.04.96	Dinslaken
22,28	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen
21,98	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
19,30	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
18,96	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
12,50	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Hammerwurf 3 kg

35,84	Grundmann, Silke	82	GW Holten	16.06.96	Kevelaer
-------	------------------	----	-----------	----------	----------

## Speerwurf 400 g

24,78	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
22,88	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
21,82	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
21,60	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
21,04	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	29.09.96	Oberhausen
20,28	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
18,50	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
16,48	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
13,72	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	14.05.96	Oberhausen
12,84	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
11,38	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	11.05.96	Oberhausen

## Ballwurf 200 g

45,50	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.06.96	Ratingen
38,50	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.06.96	Ratingen
35,50	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
30,50	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
30,00	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
22,50	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen

## Vierkampf

1.815	<b>75m, Weit, Hoch, Kugel[3 kg]</b> Rak, Rabea 10,3 - 4,25 - 1,36 - 9,65	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	19.04.96	Oberhausen
1.796	Albien, Silke 10,1 - 4,52 - 1,44 - 6,90	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1.736	Ebeling, Lisa 10,39* - 4,62 - 1,32 - 7,10	82	LAC Oberhausen	10.05.96	Oberhausen
1.724	Unterberg, Jana 10,57* - 4,92 - 1,32 - 6,54	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.05.96	Oberhausen
1.651	Bruch, Nadine 10,2 - 4,32 - 1,28 - 6,68	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

**Siebenkampf****80m Hü, Hoch, Kugel[3 kg], 75m  
Weit, Speer[400 g], 800m**

3.148	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	28./29.09.96	Oberhausen
	13,6 - 1,30 - 8,97 - 10,2 4,74 - 21,04 - 2:44,2				
3.091	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	13,77w - 1,32 - 9,06 - 10,51* 4,57 - 22,88 - 3:01,34				
3.002	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	13,17* - 1,48 - 6,44 - 10,49* 4,31 - 13,60 - 2:53,16				
2.980	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	13,80* - 1,32 - 6,54 - 10,57* 3,92 - 11,38 - 2:35,88				
2.951	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	28./29.09.96	Oberhausen
	13,2 - 1,30 - 6,57 - 11,1 4,45 - 21,82 - 2:44,2				
2.844	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	15,73* - 1,28 - 6,90 - 10,82* 4,38 - 21,40 - 2:52,16				
2.802	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	14,77* - 1,28 - 7,19 - 11,11* 4,15 - 17,42 - 2:51,83				
2.752	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	10./11.05.96	Oberhausen
	16,71* - 1,36 - 6,05 - 11,59* 3,97 - 22,28 - 2:41,77				

**Siebenkampf Mannschaft**

8.626	Spvgg.Sterkrade-Nord			10./11.05.96	Oberhausen
	Unterberg, Jana	82	2.980		
	Bruch, Nadine	82	2.844		
	Kammholz, Sandra	82	2.802		

**Blockwettkampf Sprint****75m, 80m Hü, Weit, Hoch, Speer[400 g]**

2.381	Albien, Silke	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
	10,0 - 13,1 - 4,20 - 1,50 - 20,28				
2.196	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	18.05.96	Hilden
	10,67 - 13,65 - 4,29 - 1,36 - 16,16				
2.084	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	10,04 - 16,80 - 4,34 - 1,36 - 12,84				
2.027	Kammholz, Daniela	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	11,58 - 16,54 - 3,68 - 1,40 - 24,78				

**Blockwettkampf Lauf****75m, 80m Hü, Weit, Ball[200 g], 2000m**

2.324	Unterberg, Jana	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
	10,1 - 13,2 - 4,91 - 25,00 - 7:57,4				
2.324	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	10,20 - 14,98 - 4,67 - 35,50 - 7:58,64				

**Blockwettkampf Wurf****75m, 80m Hü, Weit, Kugel[3 kg], Diskus[750 g]**

2.366	Rak, Rabea	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
	10,0 - 13,7 - 4,57 - 9,18 - 25,10				
2.272	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	20.05.96	Oberhausen
	9,8 - 14,7 - 4,49 - 8,97 - 20,80				
2.090	Bruch, Nadine	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
	10,4 - 14,8 - 4,22 - 8,10 - 17,42				
2.064	Kammholz, Sandra	82	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.05.96	Oberhausen
	10,8 - 14,8 - 4,08 - 8,35 - 18,78				
1.153	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
	14,1 - aufg. - 2,66 - 7,21 - 17,82				



**Bestenliste 1996****Schülerinnen W13****Oberhausen****50 m**

7,46	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
7,54	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
7,82	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
8,24	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel

**Handzeitnahme:**

7,1	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
7,1	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
7,3	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
7,3	Gerau, Nicole	83	GW Holten	04.09.96	Oberhausen
7,4	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
7,8	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
8,0	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

**800 m**

2:32,9	Gerau, Nicole	83	GW Holten	04.09.96	Oberhausen
2:38,4	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
2:46,0	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
2:52,3	Klepel, Katrin	83	Oberhausener TV	30.05.96	Oberhausen
3:03,3	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:11,8	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:21,6	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

**5 km**

22:14	Gerau, Nicole	83	GW Holten	08.12.96	Lowick
26:22	Klepel, Katrin	83	Oberhausener TV	20.09.96	Xanten

**60 m Hürden**

11,20	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
11,82	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
12,08	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
13,20	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel

**Handzeitnahme:**

10,6	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
10,7	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
11,2	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
12,0	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
13,8	Jansen, Jasmin	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen

**4 x 50 m**

28,1	LAC Oberhausen			08.09.96	Leverkusen
	Boehnisch, Isabell	83			
	de Haan, Frauke	84			
	Schubert, Annabell	84			
	Wohlgemuth, Sarah	83			
29,3	LAC Oberhausen			08.09.96	Leverkusen
	Freigang, Farina	84			
	Henkel, Christiane	84			
	Knospe, Sandra	83			
	Oppermann, Stephanie	83			

**3 x 800 m**

8:25,1	LAC Oberhausen			27.04.96	Oberhausen
	Boehnisch, Isabell	83			
	Oppermann, Stephanie	83			
	de Haan, Frauke	84			
9:25,3	LAC Oberhausen			27.04.96	Oberhausen
	Brandt, Kirsten	84			
	Wern, Manuela	84			
	Freigang, Farina	84			

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W13

# Oberhausen

## Hochsprung

1,49	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
1,36	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
1,31	Hachenberg, Sylvia	83	TV Jahn Königshardt	04.05.96	Oberhausen
1,30	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
1,28	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,21	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1,21	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,71	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
4,65	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
4,44	Gerau, Nicole	83	GW Holten	04.09.96	Oberhausen
4,06	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
4,05	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,04	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
3,95	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

8,12	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
7,42	Hachenberg, Sylvia	83	TV Jahn Königshardt	04.09.96	Oberhausen
7,08	Gerau, Nicole	83	GW Holten	04.05.96	Oberhausen
7,08	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
7,00	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
6,43	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

## Diskuswurf 750 g

23,16	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
19,42	Gerau, Nicole	83	GW Holten	28.04.96	Dinslaken
17,34	Konrad, Judith	83	GW Holten	28.04.96	Dinslaken

## Hammerwurf 3 kg

19,54	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
19,00	Gerau, Nicole	83	GW Holten	28.04.96	Dinslaken
14,98	Konrad, Judith	83	GW Holten	28.04.96	Dinslaken

## Speerwurf 400 g

24,46	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
18,34	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
16,58	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
15,96	Konrad, Judith	83	GW Holten	23.03.96	Dinslaken

## Schlagballwurf 80 g

41,00	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
40,00	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
38,50	Jansen, Jasmin	83	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
37,50	Bolla, Danika	83		04.09.96	Oberhausen
36,00	Klepel, Katrin	83	Oberhausener TV	25.06.96	Oberhausen
35,00	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
31,50	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
31,00	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
30,00	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
31,00	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W13****Oberhausen****Dreikampf****50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]**

1.336	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,3 - 4,56 - 29,00				
1.320	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,4 - 4,35 - 31,00				
1.289	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,5 - 3,90 - 34,50				
1.279	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,3 - 3,97 - 30,00				
1.223	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,8 - 4,03 - 30,00				
1.212	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,0 - 4,05 - 1,28 - 31,00				

**Dreikampf Mannschaft**

6.447	LAC Oberhausen			22.08.96	Oberhausen
	Yahyaoui, Nadia	83	1.336		
	Wohlgemuth, Sarah	83	1.320		
	Oppermann, Stephanie	83	1.289		
	Boehnisch, Isabell	83	1.279		
	Knospe, Sandra	83	1.223		
4.913	LAC Oberhausen			22.08.96	Oberhausen
	Henkel, Christiane	84	1.135		
	Freigang, Farina	84	1.041		
	Bartalis, Krista	84	963		
	Meerschiff, Marilyn	84	896		
	Brandt, Kirsten	84	878		

**Vierkampf (50 m, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g])**

1.717	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,3 - 4,56 - 1,30 - 29,00				
1.682	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,4 - 4,35 - 1,27 - 31,00				
1.642	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,8 - 4,03 - 1,36 - 30,00				
1.611	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,5 - 3,90 - 1,21 - 34,50				
1.601	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
	7,3 - 3,97 - 1,21 - 30,00				
1.580	Hülsemann, Stefanie	83	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,0 - 4,05 - 1,28 - 31,00				

**Vierkampf Mannschaft**

8.253	LAC Oberhausen			22.08.96	Oberhausen
	Yahyaoui, Nadia	83	1.717		
	Wohlgemuth, Sarah	83	1.682		
	Knospe, Sandra	83	1.642		
	Oppermann, Stephanie	83	1.611		
	Boehnisch, Isabell	83	1.601		
5.869	LAC Oberhausen			22.08.96	Oberhausen
	Freigang, Farina	84	1.343		
	Henkel, Christiane	84	1.273		
	Bartalis, Krista	84	1.203		
	Meerschiff, Marilyn	84	1.034		
	Brandt, Kirsten	84	1.016		

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W13

# Oberhausen

## Blockwettkampf Sprint

### 50m, 60m Hü, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]

2.327	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,3 - 10,7 - 4,71 - 1,36 - 35,00				
2.208	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,9 - 10,6 - 4,04 - 1,40 - 35,00				
2.194	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	7,54 - 11,20 - 4,34 - 1,30 - 31,50				
1.925	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,7 - 12,5 - 3,70 - 1,20 - 33,50				

## Blockwettkampf Lauf

### 50m, 60m Hü, Weit[Zone], Schlagball[80 g], 800m

2.001	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	7,9 - 12,9 - 3,95 - 35,50 - 2:56,8				

## Blockwettkampf Mannschaft

11.147	LAC Oberhausen			16.09.96	Oberhausen
	Yahyaoui, Nadia	83	2.327	S	
	de Haan, Frauke	84	2.299	S	
	Knospe, Sandra	83	2.208	S	
	Schubert, Annabell	84	2.170	S	
	Wohlgemuth, Sarah	83	2.143	S	
8.281	LAC Oberhausen			16.09.96	Oberhausen
	Oppermann, Stephanie	83	1.925	S	
	Henkel, Christiane	84	1.835	S	
	Freigang, Farina	84	1.649	S	
	Bartalis, Krista	84	1.462	S	
	Meerschiff, Marilyn	84	1.410	S	

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W12

# Oberhausen

## 50 m

7,58	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	17.08.96	Essen
7,60	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
8,00	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
8,30	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel

## Handzeitnahme:

7,1	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
7,2	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
7,5	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
7,5	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,7	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
7,7	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
7,9	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
8,0	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
8,4	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
8,4	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
8,6	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
9,2	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen

## 800 m

2:39,7	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
2:51,1	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
3:08,2	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:09,7	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3:19,7	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
3:22,0	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
3:26,0	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:33,3	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
4:54,2	Berger, Stefanie	84	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

## 2000 m

8:03,50	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	06.10.96	Dortmund
8:11,4	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	28.06.96	Oberhausen
9:44,4	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	28.06.96	Oberhausen

## 60 m Hürden

10,88	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
11,32	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
12,38	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
14,44	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel

## Handzeitnahme:

10,2	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
10,2	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
11,3	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
12,1	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
13,1	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
13,4	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
13,8	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
13,8	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
15,5	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W12

# Oberhausen

## Hochsprung

1,38	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
1,36	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1,36	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
1,29	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
1,25	Halbach, Marie	85	GW Holten	04.05.96	Oberhausen
1,24	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
1,24	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
1,18	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1,16	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
1,12	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
1,09	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1,00	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
0,95	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,44	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
4,40	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
4,40	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
4,08	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
3,87	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
3,70	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
3,60	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
3,48	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	04.05.96	Oberhausen
3,40	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
3,25	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen

## Kugelstoß 3 kg

7,74	Theuerkauf, Jessica	84	DJK SG Tackenberg	08.05.96	Oberhausen
6,63	Schultz, Vanessa	84	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
6,03	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
5,83	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
5,75	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
5,73	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.05.96	Oberhausen
5,33	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
4,28	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
4,00	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3,83	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3,48	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

## Diskuswurf 750 g

15,50	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
14,46	Schultz, Vanessa	84	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
14,40	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
12,58	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
11,62	Theuerkauf, Jessica	84	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel

## Hammerwurf 3 kg

11,26	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
-------	-----------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf 400 g

19,74	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.09.96	Oberhausen
17,70	Theuerkauf, Jessica	84	DJK SG Tackenberg	04.05.96	Oberhausen

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W12****Oberhausen****Schlagballwurf 80 g**

35,00	Theuerkauf, Jessica	84	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
32,00	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
30,50	Blumberg, Linda	84	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
30,00	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
29,50	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	20.06.96	Oberhausen
28,00	Reitz, Tamina	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
28,00	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
23,00	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
21,50	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
19,50	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
18,50	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
16,50	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

**Dreikampf****50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]**

1.317	de Haan, Frauke 7,2 - 4,37 - 28,00	84	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
1.240	Reitz, Tamina 7,5 - 4,05 - 28,00	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1.237	Theuerkauf, Jessica 8,0 - 3,92 - 35,00	84	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
1.135	Henkel, Christiane 7,9 - 3,67 - 27,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1.041	Freigang, Farina 8,1 - 3,82 - 19,50	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
963	Bartalis, Krista 8,6 - 3,40 - 21,50	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
896	Meerschiff, Marilyn 8,5 - 3,60 - 14,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
878	Brandt, Kirsten 9,4 - 3,25 - 22,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen

**Vierkampf****50m, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]**

1.608	Reitz, Tamina 7,5 - 4,05 - 1,28 - 28,00	84	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1.343	Freigang, Farina 8,1 - 3,82 - 1,18 - 19,50	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1.273	Henkel, Christiane 7,9 - 3,67 - 0,95 - 27,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1.203	Bartalis, Krista 8,6 - 3,40 - 1,09 - 21,50	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1.034	Meerschiff, Marilyn 8,5 - 3,60 - 0,95 - 14,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen
1.016	Brandt, Kirsten 9,4 - 3,25 - 0,95 - 22,00	84	LAC Oberhausen	22.08.96	Oberhausen

**Blockwettkampf Sprint****50m, 60m Hü, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]**

2.299	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,2 - 10,2 - 4,44 - 1,36 - 30,00				
2.170	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,1 - 10,2 - 4,29 - 1,20 - 28,00				
1.911	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	8,00 - 12,38 - 4,08 - 1,26 - 23,00				
1.909	Reitz, Tamina	84	Spvgg. Sterkrade-Nord	01.09.96	Wesel
	8,30 - 14,44 - 4,08 - 1,38 - 28,00				
1.835	Henkel, Christiane	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	7,9 - 12,1 - 3,70 - 1,12 - 30,00				
1.649	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	8,0 - 13,4 - 3,87 - 1,12 - 19,00				
1.538	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	8,7 - 13,1 - 3,30 - 1,16 - 18,50				
1.462	Bartalis, Krista	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	8,9 - 13,8 - 3,23 - 1,08 - 21,50				
1.410	Meerschiff, Marilyn	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	(8,4 - 13,8 - 3,41 - 1,00 - 16,50				
1.116	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	9,4 - 15,8 - 3,16 - ogV. - 23,00				

**Blockwettkampf Lauf****50m, 60m Hü, Weit[Zone], Schlagball[80 g], 800m**

2.187	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	01.09.96	Wesel
	7,74 - 10,88 - 4,11 - 28,00 - 2:43,94				
1.726	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	7,9 - 13,7 - 3,63 - 18,50 - 2:58,9				
1.356	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	9,2 - 15,5 - 2,93 - 20,50 - 3:29,8				

**Blockwettkampf Wurf****50m, 60m Hü, Weit[Zone], Kugel[3 kg], Diskus[750 g]**

1.903	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	7,3 - 11,6 - 4,15 - 5,83 - 12,58				
1.820	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	29.04.96	Oberhausen
	7,8 - 12,4 - 4,17 - 5,75 - 14,40				
1.712	Schultz, Vanessa	84	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	8,14 - 13,96 - 3,56 - 6,62 - 14,46				
1.339	Theuerkauf, Jessica	84	DJK SG Tackenberg	01.09.96	Wesel
	8,44 - aufg. - 3,49 - 7,34 - 11,62				



**Bestenliste 1996****Schülerinnen W11****Oberhausen****50 m**

7,58	Niesner, Melanie	85	GW Holten	15.06.96	Oberhausen
7,60	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
7,82	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.06.96	Kamp
7,82	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
8,04	Jinath, Miriam	85	GW Holten	15.06.96	Oberhausen
8,04	Sons, Lisa	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
8,10	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,13	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,14	Kikol, Corinna	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,48	Buthion, Natalie	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,09	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen

**Handzeitnahme:**

7,3	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
7,4	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,5	Niesner, Melanie	85	GW Holten	20.09.96	Oberhausen
7,5	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,6	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
7,7	Podobienski, Tanja	85	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
7,8	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
7,9	Quäling, Alexandra	85	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
7,9	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
8,2	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
8,2	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
8,3	Kischel, Jennifer	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
8,6	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
8,6	Kikol, Corinna	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
9,5	Fliß, Dagmar	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**800 m**

2:45,5	Quäling, Alexandra	85	DJK SG Tackenberg	27.09.96	Oberhausen
2:45,9	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
2:47,0	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
2:52,1	Podobienski, Tanja	85	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
2:57,1	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	25.06.96	Oberhausen
3:00,0	Schneider, Julia	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3:02,6	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
3:18,83	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
3:27,4	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen
3:30,1	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:40,1	Kikol, Corinna	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

**2000 m**

8:11,3	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	28.06.96	Oberhausen
--------	---------------	----	----------------------	----------	------------

**4 x 50 m**

29,94	LAC Oberhausen			29.06.96	Rhede
	Jindra, Maren	86			
	Schmidt, Rebecca	85			
	Ebeling, Britta	85			
	Bendels, Hannah	85			
30,25	Spvgg.Sterkrade-Nord			15.06.96	Oberhausen
	Riediger, Alexandra	85			
	Schunk, Anika	85			
	Thomaser, Anna-Lena	85			
	Sons, Lisa	85			
30,85	Oberhausener TV			15.06.96	Oberhausen
	Krauskopf, Anne	87			
	Masseling, Sarah	85			
	Doberstein, Sina	85			
	Büning, Caroline	86			

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W11

# Oberhausen

## 4 x 50 m

### Fortsetzung

31,65	LAC Oberhausen			29.06.96	Rhede
	Buthion, Nathalie	85			
	Kikol, Corinna	85			
	Ganczorz, Natalie	86			
	Dahmen, Britta	86			
<b>Handzeitnahme:</b>					
29,9	LAC Oberhausen			27.04.96	Oberhausen
	Jindra, Maren	86			
	Kikol, Corinna	85			
	Ebeling, Britta	85			
	Bendels, Hannah	85			
30,4	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Riediger, Alexandra	85			
	Schunk, Anika	85			
	Thomaser, Anna-Lena	85			
	Sons, Lisa	85			
31,1	Oberhausener TV			27.04.96	Oberhausen
	Krauskopf, Anne	87			
	Masseling, Sarah	85			
	Doberstein, Sina	85			
	Büning, Caroline	86			
33,9	GW Holten			27.04.96	Oberhausen
	Bamberger, Nicole	87			
	Hundscheidt, Jaqueline	85			
	Niesner, Melanie	85			
	Puchar, Daniela	86			

## 3 x 800 m

8:51,6	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Riediger, Alexandra	85			
	Sons, Lisa	85			
	Schunk, Anika	85			
9:10,0	GW Holten			27.04.96	Oberhausen
	Hundscheidt, Jaqueline	85			
	Niesner, Melanie	85			
	Puchar, Daniela	86			
10:30,8	Spvgg.Sterkrade-Nord			27.04.96	Oberhausen
	Hauser, C	86			
	Westhoven, Alexandra	86			
	Westhoven, Simona	87			

## Hochsprung

1,40	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
1,24	Niesner, Melanie	85	GW Holten	20.09.96	Oberhausen
1,18	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
1,18	Quäling, Alexandra	85	DJK SG Tackenberg	15.06.96	Oberhausen
1,16	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,14	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
1,10	Sons, Lisa	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,08	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
1,06	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1,06	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
0,98	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
0,95	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W11

# Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,40	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
4,34	Niesner, Melanie	85	GW Holten	06.06.96	Kamp
4,18	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	15.06.96	Oberhausen
4,17	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,05	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
4,01	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	30.05.96	Oberhausen
3,99	Quäling, Alexandra	85	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
3,97	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
3,78	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
3,73	Sons, Lisa	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,63	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
3,36	Kikol, Corinna	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3,14	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
3,06	Kischel, Jennifer	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2,62	Fliß, Dagmar	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Schlagballwurf 80 g

42,50	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	29.06.96	Rhede
35,00	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
33,50	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
33,00	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
28,50	Sons, Lisa	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
23,00	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
21,50	Kischel, Jennifer	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
21,50	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
21,00	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
20,50	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
16,00	Kikol, Corinna	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
14,00	Fliß, Dagmar	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
13,50	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]

1.353	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	7,5 - 4,40 - 35,00				
1.299	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,6 - 4,17 - 33,50				
1.262	Niesner, Melanie	85	GW Holten	20.09.96	Oberhausen
	7,5 - 4,28 - 27,50				
1.178	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	8,2 - 3,78 - 33,00				
1.171	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,4 - 4,05 - 21,00				
1.151	Quäling, Alexandra	85	DJK SG Tackenberg	08.06.96	Oberhausen
	7,9 - 3,99 - 25,00				
1.140	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,5 - 3,94 - 20,50				
1.091	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	8,0 - 3,92 - 21,50				
1.041	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	8,2 - 3,55 - 23,00				
948	Kischel, Jennifer	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
885	Kikol, Corinna	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
	8,6 - 3,36 - 16,00				
818	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	8,6 - 3,14 - 13,50				
673	Fliß, Dagmar	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W11

# Oberhausen

## Dreikampf Mannschaft

5.770	LAC Oberhausen			19.08.96	Oberhausen
	Bendels, Hannah	85	1.353		
	Ebeling, Britta	85	1.178		
	Jindra, Maren	86	1.100		
	Dahmen, Britta	86	1.079		
	Ganczorz, Natalie	86	1.060		
5.440	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Riediger, Alexandra	85	1.299		
	Schunk, Anika	85	1.171		
	Thomaser, Anna-Lena	85	1.140		
	Kischel, Jennifer	85	948		
	Westhoven, Alexandra	86	882		
3.940	LAC Oberhausen			19.09.96	Oberhausen
	Michel, Elisa	85	974		
	Kikol, Corinna	85	885		
	Tanto, Simone	86	748		
	Engler, Stephanie	86	691		
	Naskou, Jana	86	642		

## Vierkampf

### 50m, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]

1.708	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
	7,5 - 3,86 - 1,40 - 32,50				
1.604	Niesner, Melanie	85	GW Holten	20.09.96	Oberhausen
	7,5 - 4,28 - 1,24 - 27,50				
1.587	Riediger, Alexandra	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,6 - 4,17 - 1,16 - 33,50				
1.459	Schunk, Anika	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,4 - 4,05 - 1,16 - 21,00				
1.373	Thomaser, Anna-Lena	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	7,5 - 3,94 - 1,08 - 20,50				
1.325	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
	8,2 - 3,71 - 1,06 - 27,00				
1.302	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	8,0 - 3,92 - 1,05 - 21,50				
1.134	Michel, Elisa	85	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
	8,3 - 3,45 - 0,98 - 19,50				
956	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
	8,6 - 3,14 - 0,95 - 13,50				
948	Kischel, Jennifer	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
673	Fleiß, Dagmar	85	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen

## Vierkampf Mannschaft

6.972	LAC Oberhausen			19.09.96	Oberhausen
	Bendels, Hannah	85	1.633		
	Jindra, Maren	86	1.365		
	Ganczorz, Natalie	86	1.330		
	Ebeling, Britta	85	1.325		
	Dahmen, Britta	86	1.319		
6.040	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Riediger, Alexandra	85	1.587		
	Schunk, Anika	85	1.459		
	Thomaser, Anna-Lena	85	1.373		
	Kischel, Jennifer	85	948		
	Fließ, Dagmar	85	673		

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W10****Oberhausen****50 m**

7,88	Büning, Caroline	86	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
7,94	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,31	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,47	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,62	Westhoven, Alexandra	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,51	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,62	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen

**Handzeitnahme:**

7,8	Büning, Caroline	86	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
8,0	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
8,1	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
8,1	Schulzke, Lara	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	04.09.96	Oberhausen
8,3	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
9,0	Naskou, Jana	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
9,2	Engler, Stephanie	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
9,5	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

**800 m**

2:57,1	Büning, Caroline	86	Oberhausener TV	15.09.96	Gelsenkirchen
2:58,7	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	27.09.96	Oberhausen
3:02,91	Wochnik, Corinne	86	DJK SG Tackenberg	15.06.96	Oberhausen
3:03,21	Puchar, Danilea	86	GW Holten	29.06.96	Rhede
3:04,45	Torke, Anna	86	TV Jahn Königshardt	15.06.96	Oberhausen
3:10,0	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:19,2	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:34,6	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3:36,2	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	25.04.96	Oberhausen

**Hochsprung**

1,14	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	29.06.96	Rhede
1,14	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1,06	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
0,95	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

**Weitsprung aus der Zone**

3,88	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	04.09.96	Oberhausen
3,86	Büning, Caroline	86	Oberhausener TV	29.06.96	Rhede
3,67	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
3,66	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3,34	Westhoven, Alexandra	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,21	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
3,04	Engler, Stephanie	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
2,81	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
2,20	Naskou, Jana	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

**Schlagballwurf - 80 g -**

30,00	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
29,00	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
28,00	Puchar, Danilea	86	GW Holten	29.06.96	Rhede
27,00	Schulzke, Lara	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.06.96	Kamp
24,50	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
16,00	Westhoven, Alexandra	86	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
14,50	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
13,50	Naskou, Jana	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
10,00	Engler, Stephanie	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W10****Oberhausen****Dreikampf****50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]**

1.112	Ganczorz, Natalie 8,3 - 3,66 - 29,00	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1.100	Jindra, Maren 8,1 - 3,80 - 24,50	86	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
1.079	Dahmen, Britta 8,1 - 3,67 - 24,00	86	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
882	Westhoven, Alexandra	86	Spvgg. Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
748	Tanto, Simone 9,7 - 3,21 - 14,50	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
691	Engler, Stephanie 9,2 - 3,04 - 10,00	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
642	Naskou, Jana 9,0 - 2,20 - 13,50	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

**Vierkampf****50m, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g]**

1.365	Jindra, Maren 8,0 - 3,72 - 1,14 - 23,50	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1.330	Ganczorz, Natalie 8,3 - 3,66 - 1,06 - 29,00	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
1.319	Dahmen, Britta 8,4 - 3,59 - 1,10 - 27,00	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen
878	Tanto, Simone 9,7 - 3,21 - 0,94 - 14,50	86	LAC Oberhausen	19.09.96	Oberhausen

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W9

# Oberhausen

## 50 m

8,24	Krauskopf, Anne	87	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
8,57	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,77	Berger, Kristina	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,16	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,28	Spreier, Ina	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,44	Westhoven, Simona	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
10,48	Bohnes, Julia	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Handzeitnahme:

8,1	Krauskopf, Anne	87	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
8,4	Weßolowski, Marie	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,5	Jansen, Srah	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,7	Berger, Kristina	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
8,8	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
9,5	Lohrengel, Linda	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

## 800 m

2:57,8	Weßolowski, Marie	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
3:13,0	Humbek, Cora	87	DJK SG Tackenberg	27.09.96	Oberhausen
3:23,8	Retzerau, Laura	87	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
3:28,7	Jansen, Sarah	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	27.09.96	Oberhausen
3:30,8	Berger, Kristina	87	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
3:53,4	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
4:10,9	Lohrengel, Linda	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen

## 4 x 50 m

35,10	LAC Oberhausen			29.06.96	Rhede
	Spreyer, Ina	87			
	Berger, Kristina	87			
	Jovancevic, Maja	88			
	Böhm, Pia Viola	87			
38,62	TV Jahn Königshardt			15.06.96	Oberhausen
	Domke, N	87			
	Hrasovec, Katharina	88			
	Müting, M	87			
	Jansen, S	87			
40,81	Spvgg.Sterkrade-Nord			96	
	Bohnes, Julia	87			
	Rotthoff, Jana	88			
	Westhoven, Simona	87			
	Nowak, Anja	89			

## Handzeitnahme:

36,8	TV Jahn Königshardt			27.04.96	Oberhausen
	Kugelmeier, Lisa	87			
	Hrasovec, Katharina	88			
	Schmidt, Annemarie	87			
	Frütel, Deborah	88			

## Weitsprung aus der Zone

3,45	Berger, Kristina	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
3,40	Retzerau, Laura	87	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
3,39	Westhoven, Simona	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,36	Weßolowski, Marie	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
3,34	Jansen, Sarah	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,32	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
2,97	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
2,89	Spreier, Ina	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
2,66	Lohrengel, Linda	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
2,32	Bohnes, Julia	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W9

# Oberhausen

## Schlagballwurf

24,50	Lohrengel, Linda	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
24,50	Jansen, Sarah	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
20,00	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
18,50	Berger, Kristina	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
16,00	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
15,00	Weßolowski, Marie	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
15,00	Bohnes, Julia	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
11,00	Spreier, Ina	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
8,50	Westhoven, Simona	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Dreikampf

### 50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]

1.000	Jansen, Sarah	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
	8,5 - 3,34 - 24,50				
960	Krauskopf, Anne	87	Oberhausener TV	15.06.96	Oberhausen
	8,24 - 3,35 - 17,00				
921	Berger, Kristina	87	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
	8,7 - 3,45 - 18,50				
907	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
	8,57 - 3,32 - 16,00				
890	Weßolowski, Marie	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
856	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
	9,16 - 2,97 - 20,00				
817	Lohrengel, Linda	87	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
	9,5 - 2,66 - 24,50				
710	Westhoven, Simona	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
701	Spreier, Ina	87	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
	9,28 - 2,89 - 11,00				
587	Bohnes, Julia	87	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Dreikampf Mannschaft

4.034	Spvgg.Sterkrade-Nord			20.09.96	Oberhausen
	Jansen, Sarah	87	1.000		
	Nowak, Anja	89	923		
	Weßolowski, Marie	87	890		
	Smaniotto, Michelle	89	611		
	Westhoven, Simona	87	610		
3.988	LAC Oberhausen			15.06.96	Oberhausen
	Böhm, Pia Viola	87	907		
	Marquardt, Daniela	87	856		
	Berger, Kristina	87	837		
	Spreier, Ina	87	701		
	Jovancevic, Maja	88	687		
3.187	TV Jahn Königshardt			15.06.96	Oberhausen
	Kugelmeier, Lisa	87	890		
	Schmidt, Annemarie	87	688		
	Hrasovec, Katharina	88	620		
	Frütel, Deborah	88	606		
	Döhler, Theresa	88	383		



# Bestenliste 1996

# Schülerinnen W8

# Oberhausen

## 50 m

9,03	Jovancevic, Maja	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
9,82	Jung, Anne	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen
10,24	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	15.06.96	Oberhausen

## Handzeitnahme:

8,9	Nowak, Anja	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
8,9	Telle, Svenja	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
9,3	Jovancevic, Maja	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
9,7	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
9,8	Smaniotto, Michelle	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
9,9	Jung, Anne	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
10,0	Rotthoff, Jana	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
10,4	Strüngmann, Myriam	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
12,2	Wilduwildt, Sonja		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
12,2	Reinhardt, Lara		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
12,2	Scherbarth, Ulrike		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
12,5	Ebbers, Thea		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## 800 m

3:25,5	Telle, Svenja	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
3:26,1	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
3:44,8	Jovancevic, Maja	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
3:55,1	Jung, Anne	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
4:35,4	Strüngmann, Myriam	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

3,36	Nowak, Anja	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
3,00	Jovancevic, Maja	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
2,95	Smaniotto, Michelle	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2,82	Telle, Svenja	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
2,80	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
2,75	Jung, Anne	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
2,72	Strüngmann, Myriam	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
2,56	Rotthoff, Jana	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
2,20	Ebbers, Thea		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,96	Wilduwildt, Sonja		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
1,82	Reinhardt, Lara		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

## Schlagballwurf 80 g

21,00	Nowak, Anja	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
14,50	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
14,50	Smaniotto, Michelle	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
13,50	Telle, Svenja	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
13,00	Strüngmann, Myriam	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
12,50	Jung, Anne	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
11,00	Jovancevic, Maja	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
8,50	Scherbarth, Ulrike		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
8,00	Ebbers, Thea		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
7,00	Rotthoff, Jana	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
5,00	Wilduwildt, Sonja		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
5,00	Reinhardt, Lara		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**Bestenliste 1996****Schülerinnen W8****Oberhausen****Dreikampf****50m, Weit[Zone], Schlagball[80 g]**

923	Nowak, Anja 8,9 - 3,36 - 21,00	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	20.09.96	Oberhausen
745	Telle, Svenja 8,9 - 2,82 - 13,50	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
694	Jovancevic, Maja 9,3 - 3,00 - 11,00	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
668	Czichon, Joy 9,7 - 2,80 - 13,00	88	LAC Oberhausen	16.09.96	Oberhausen
623	Smaniotto, Michelle	89	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
614	Jung, Anne 10,0 - 2,75 - 11,50	88	LAC Oberhausen	19.08.96	Oberhausen
607	Strüngmann, Myriam 10,4 - 2,72 - 13,00	88	LAC Oberhausen	22.04.96	Oberhausen
489	Rotthoff, Jana	88	Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
320	Ebbers, Thea		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
227	Wilduwildt, Sonja		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
202	Reinhardt, Lara		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	
176	Scherbarth, Ulrike		Spvgg.Sterkrade-Nord	96	

**Männer****DMM - Landesliga**

11.662e	LAC Oberhausen	06.06.96	Erkelenz
	M.Bandzia - S.Dittrich - M.Grenzel		
	C.Gündüz - T.Hackl - M.Hecker - F.Horvath		
	C.Kerberg - S.Köbler - C.Pohl - S.Schmidt		
	M.Schmitz - K.Stolz		
	F.Anuschewski - L.Henning - J.Hoffmann		
	A.Unterberg		

**Schüler C****DSMM - Gruppe 1**

4.462	Spvgg.Sterkrade-Nord	31.08.96	Oberhausen
4.137	Oberhausener TV	31.08.96	Oberhausen
3.437	LAC Oberhausen	24.06.96	Oberhausen
	H.Freigang - S.Gerard - C.Klein		
	P.van der Linden - P.Schrötter		

**Schülerinnen A****DMM - Gruppe 2**

8.084	LAC Oberhausen	05.06.96	Oberhausen
	A.Berger - D.Bendels - Y.Deutschländer		
	L.Ebeling - A.de Haan - M.Hülsmann		
	P.Jungmann - J.Schmidt - K.Trawka		
7.841	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.06.96	Ratingen

**Schülerinnen B****DMM - Gruppe 1**

6.700	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
	I.Boehnisch - F.de Haan - S.Knospe		
	S.Oppermann - A.Schubert - S.Wohlgemuth - N.Yahyaoui		
	K.Brandt - F.Freigang - C.Henkel		

**Schülerinnen C****DMM - Gruppe 1**

4.720	LAC Oberhausen	08.09.96	Leverkusen
	H.Bendels - B.Dahmen - B.Ebeling		
	N.Ganczorz - M.Jindra - E.Michel		
	R.Schmidt		