

# Bestenliste 1995

# Männer

# LAC Oberhausen

## 100 m

10,88	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
11,22	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	07.05.95	Düsseldorf
11,58*	Fobbe, Thomas	67	LAC Oberhausen	14.06.95	Warstein
11,68	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm
11,78*	Schiller, Udo	67	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
11,84	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	26.08.95	Essen
12,19*	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	13.05.95	Troisdorf

## Handzeitnahme:

10,7	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
11,1	Schiller, Udo	67	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
11,2	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
11,4	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 200 m

22,12	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
22,26*	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	14.06.95	Warstein
22,72	Fobbe, Thomas	67	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
22,76*	Schiller, Udo	67	LAC Oberhausen	14.06.95	Warstein
23,60	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	26.08.95	Essen
23,86	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm
24,30*	Unterberg, André	72	LAC Oberhausen	13.05.95	Troisdorf

## 300 m

35,38	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	07.05.95	Düsseldorf
-------	--------------------	----	----------------	----------	------------

## 400 m

48,54	Willems, Hendrik	71	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
48,67	Kerberg, Christian	70	LAC Oberhausen	28.05.95	Marburg
49,38	Bandzia, Markus	75	LAC Oberhausen	14.06.95	Warstein
50,30	Fobbe, Thomas	67	LAC Oberhausen	10.06.95	Wesel
51,66	Schmidt, Stephan	67	LAC Oberhausen	14.06.95	Warstein
55,12	Unterberg, Andre	72	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel

## 800 m

1:58,68	Dittrich, Sven	71	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
2:00,35	Kittler, Andreas	68	LAC Oberhausen	02.09.95	Dortmund
2:00,5	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
2:01,38	Schmidt, Stephan	67	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
2:05,40	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz

## 1000 m

2:30,17	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	28.07.95	Menden
2:35,7	Hunsche, Lars	70	LAC Oberhausen	26.07.95	Oldenburg

## 1500 m

4:08,14	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	11.06.95	Wesel
4:17,3	Kittler, Andreas	68	LAC Oberhausen	29.09.95	Oberhausen

## 3000 m

8:40,87	Hunsche, Lars	70	LAC Oberhausen	26.05.95	Menden
8:41,14	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	24.06.95	Oedt
9:26,43	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	27.08.95	Dortmund

## Strecke um einige Zentimeter zu kurz:

8:36,13	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	14.07.95	Menden
9:20,76	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	14.07.95	Menden

# Bestenliste 1995

# Männer

# LAC Oberhausen

## 5000 m

14:55,36	Hunsche, Lars	70	LAC Oberhausen	13.05.95	Köln
14:56,11	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	10.06.95	Wesel
15:14,90	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	04.08.95	Troisdorf
15:58,0	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	23.08.95	Menden
17:14,8	Vancardo, Salvatore	73	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
17:18,54	Schlegelmilch, Volker	68	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel

## 10000 m

30:57,66	Hunsche, Lars	70	LAC Oberhausen	29.04.95	Oedt
31:07,69	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	25.08.95	Troisdorf
32:00,28	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	29.04.95	Oedt

## 15 km

1:07:48	Danel, Günter	42	LAC Oberhausen	23.04.95	Dinslaken
---------	---------------	----	----------------	----------	-----------

## Halbmarathon

1:08:30	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	09.04.95	Rheinzabern
1:09:57	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	01.10.95	Sythen
1:10:53	Hunsche, Lars	70	LAC Oberhausen	01.10.95	Sythen
1:14:22	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	09.04.95	Rheinzabern

## Halbmarathon Mannschaft

3:37:16	LAC Oberhausen			09.09.95	Maximiliansau
	Hunsche, Lars	70	LAC Oberhausen	1:11:53	
	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	1:11:57	
	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	1:13:26	

## Marathon

2:48:01	Schlegelmilch, Volker	68	LAC Oberhausen	17.09.95	Duisburg
---------	-----------------------	----	----------------	----------	----------

## 110 m Hürden

15,52	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
18,10	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm

## 400 m Hürden

50,46	Willems, Hendrik	71	LAC Oberhausen	28.05.95	Marburg
54,57	Schiller, Udo	67	LAC Oberhausen	12.07.95	Gladbeck

## 4 x 100 m

42,97	LAC Oberhausen			21.05.95	Erkelenz
	Willems, Hendrik	71			
	Kerberg, Christian	70			
	Schiller, Udo	67			
	Fobbe, Thomas	67			
43,89	LAC Oberhausen			21.05.95	Erkelenz
	Köbler, Sven	67			
	Pohl, Carsten	74			
	Fittkau, Arnd	73			
	Ceglarek, Thomas	75			

## 4 x 400 m

3:11,51	LAC Oberhausen			02.07.95	Bremen
	Fobbe, Thomas	67			
	Kerberg, Christian	70			
	Bandzia, Marcus	74			
	Willems, Hendrik	71			

# Bestenliste 1995

# Männer

# LAC Oberhausen

## 4 x 1500 m

16:10,34	LAC Oberhausen			17.06.95	Troisdorf
	Gündüz, Cemal	74			
	Dittrich, Sven	71			
	Hunsche, Lars	70			
	Horvath, Frank	65			

## Hochsprung

1,85	Grenzel, Marcus	71	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
1,84	Eichner, Uwe	63	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
1,76	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
1,64	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz

## Stabhochsprung

3,00	Maryschka, Rainer	53	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
2,90	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
2,40	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	20.09.95	Oberhausen

## Weitsprung

7,02	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
6,83	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
6,27	Hackl, Thomas	73	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz

## Dreisprung

14,82	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	16.07.95	Hagen
12,76	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 7,26 kg -

15,50	Werntgen, Wolfgang	71	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
15,33	Northoff, Tilman	69	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
15,15	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
12,13	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
11,80	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
11,63	Luft, Axel	66	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
10,34	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
10,22	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
8,61	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 2 kg -

42,86	Werntgen, Wolfgang	71	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
42,22	Northoff, Tilman	69	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
39,12	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
35,30	Luft, Axel	66	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
33,34	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
30,28	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
26,64	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
20,72	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen

## Hammerwurf - 7,26 kg -

30,80	Northoff, Tilman	69	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
23,26	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
21,24	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
21,06	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
14,70	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen

## Speerwurf - 800 g -

61,00	Grenzel, Marcus	71	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
58,20	Schlüter, Burkhard	71	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
51,58	Northoff, Tilman	69	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
46,12	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
42,44	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
35,64	de Haan, Willi	49	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Männer

# LAC Oberhausen

## DMM - Landesliga

11923e

LAC Oberhausen

21.05.95 Erkelenz

F.Anuschewski - T.Ceglarek - S.Dittrich  
U.Eichner - A.Fittkau - T.Fobbe - C.Gündüz  
T.Hackl - L.Hunsche - C.Kerberg - S.Köbler  
A.Luft - C.Pohl - U.Schiller - B.Schlüter  
S.Schmidt - K.Stolz - W.Werntgen - H.Willems

## Bestenliste 1995

## Männer M30

## LAC Oberhausen

<b>800 m</b>					
2:00,5	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
<b>1000 m</b>					
2:30,17	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	28.07.95	Menden
<b>3000 m</b>					
9:26,43	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	27.08.95	Dortmund
<b>Strecke um einige Zentimeter zu kurz:</b>					
8:36,13	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	14.07.95	Menden
9:20,76	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	14.07.95	Menden
<b>5000 m</b>					
14:56,11	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	10.06.95	Wesel
15:58,0	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	23.08.95	Menden
<b>10000 m</b>					
31:07,69	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	25.08.95	Troisdorf
<b>15 km</b>					
51:51	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	03.12.95	Lowick
<b>Halbmarathon</b>					
1:08:30	Horvath, Frank	65	LAC Oberhausen	09.04.95	Rheinzabern
1:14:22	Anuschewski, Frank	62	LAC Oberhausen	09.04.95	Rheinzabern
<b>Hochsprung</b>					
1,84	Eichner, Uwe	63	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
<b>Kugelstoß - 7,26 kg -</b>					
15,15	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
<b>Diskuswurf - 2 kg -</b>					
39,12	Stolz, Karsten	64	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz

## Bestenliste 1995

## Männer M40

## LAC Oberhausen

### Stabhochsprung

3,00

Maryschka, Rainer

53 LAC Oberhausen

25.09.95 Oberhausen

## Bestenliste 1995

## Männer M45

## LAC Oberhausen

### Stabhochsprung

2,90 de Haan, Willi

49 LAC Oberhausen

25.09.95 Oberhausen

### Kugelstoß - 7,26 kg -

8,61 de Haan, Willi

49 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen

### Diskuswurf - 2 kg -

20,72 de Haan, Willi

49 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen

### Hammerwurf - 7,26 kg -

14,70 de Haan, Willi

49 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen

### Speerwurf - 800 g -

35,64 de Haan, Willi

49 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen

## Bestenliste 1995

## Männer M50

## LAC Oberhausen

15 km

1:07:48

Danel, Günter

42 LAC Oberhausen

23.04.95 Dinslaken



# Bestenliste 1995

# Junioren

# LAC Oberhausen

## 100 m

10,88	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
11,68	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm
11,84	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	26.08.95	Essen
<b>Handzeitnahme:</b>					
10,7	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
11,2	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
11,4	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 200 m

22,12	Hecker, Marc	75	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
23,60	Fittkau, Arnd	73	LAC Oberhausen	26.08.95	Essen
23,86	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm

## 400 m

49,38	Bandzia, Markus	75	LAC Oberhausen	14.06.95	Warstein
-------	-----------------	----	----------------	----------	----------

## 800 m

2:05,40	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
---------	---------------	----	----------------	----------	----------

## 1500 m

4:08,14	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	11.06.95	Wesel
---------	---------------	----	----------------	----------	-------

## 3000 m

8:41,14	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	24.06.95	Oedt
---------	---------------	----	----------------	----------	------

## 5000 m

15:14,90	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	04.08.95	Troisdorf
17:14,8	Vancardo, Salvatore	73	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen

## 10000 m

32:00,28	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	29.04.95	Oedt
----------	---------------	----	----------------	----------	------

## Halbmarathon

1:09:57	Gündüz, Cemal	74	LAC Oberhausen	01.10.95	Sythen
---------	---------------	----	----------------	----------	--------

## 110 m Hürden

15,52	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
18,10	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm

## 4 x 400 m

3:22,10	LAC Oberhausen			20.08.95	Schwäb. Gmünd
	Pohl, Carsten	74			
	Hecker, Marc	75			
	Wenk, Marco	77			
	Bandzia, Markus	74			

## Hochsprung

1,76	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
1,64	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz

## Stabhochsprung

2,40	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	20.09.95	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Weitsprung

7,02	Ceglarek, Thomas	75	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
6,83	Pohl, Carsten	74	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz
6,27	Hackl, Thomas	73	LAC Oberhausen	21.05.95	Erkelenz

## Bestenliste 1995

## Junioren

## LAC Oberhausen

### Dreisprung

14,82 Pohl, Carsten  
12,76 Ceglarek, Thomas

74 LAC Oberhausen  
75 LAC Oberhausen

16.07.95 Hagen  
26.04.95 Oberhausen

### Kugelstoß - 7,26 kg -

11,80 Pohl, Carsten  
10,34 Fittkau, Arnd  
10,22 Ceglarek, Thomas

74 LAC Oberhausen  
73 LAC Oberhausen  
75 LAC Oberhausen

26.04.95 Oberhausen  
16.09.95 Oberhausen  
26.04.95 Oberhausen

### Diskuswurf - 2 kg -

30,28 Pohl, Carsten  
26,64 Fittkau, Arnd

74 LAC Oberhausen  
73 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen  
16.09.95 Oberhausen

### Hammerwurf - 7,26 kg -

23,26 Pohl, Carsten  
21,06 Fittkau, Arnd

74 LAC Oberhausen  
73 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen  
16.09.95 Oberhausen

### Speerwurf - 800 g -

46,12 Pohl, Carsten  
42,44 Fittkau, Arnd

74 LAC Oberhausen  
73 LAC Oberhausen

16.09.95 Oberhausen  
16.09.95 Oberhausen

## Bestenliste 1995

## männl.Jugend A

## LAC Oberhausen

### 100 m

12,0 Kühnert, Daniel 77 LAC Oberhausen 24.04.95 Oberhausen

### 400 m

53,42 Wenk, Marco 77 LAC Oberhausen 28.05.95 Wesel

### 400 m Hürden

59,42 Wenk, Marco 77 LAC Oberhausen 14.06.95 Warstein

### 4 x 400 m

3:46,06 LAC Oberhausen 21.05.95 Erkelenz

Scholz, Martin 79

Adam, Marcus 79

Koppen, Tobias 78

Wenk, Marco 77

### Weitsprung

5,84 Kühnert, Daniel 77 LAC Oberhausen 24.04.95 Oberhausen

### Dreisprung

11,69 Kühnert, Daniel 77 LAC Oberhausen 26.04.95 Oberhausen

# Bestenliste 1995

# männl. Jugend B

# LAC Oberhausen

## 100 m

11,52	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
12,14	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
12,27*	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
12,38	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
12,76*	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
13,02	Fischer, Daniel	78	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm

### Handzeitnahme:

11,4	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
11,5	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
11,8	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
11,8	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
12,0	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
12,2	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
12,7	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
12,8	Haack, Michael	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
12,9	Fischer, Daniel	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

### mit Rückenwindunterstützung:

12,26	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
12,62	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel

## 200 m

23,92	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm
24,72	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm
24,91*	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	07.05.95	Wuppertal
26,44	Fischer, Daniel	78	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm

## 300 m

39,09	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
39,39	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
42,60	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
43,90	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel

### Handzeitnahme:

38,7	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
------	-----------------	----	----------------	----------	------------

## 800 m

2:06,5	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
2:14,57	Thelen, Joachim	78	LAC Oberhausen	27.08.95	Dortmund

## 1000 m

2:46,11	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
2:53,8	Thelen, Joachim	78	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3:08,0	Haack, Michael	78	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen

## 1500 m

4:27,9	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	29.09.95	Oberhausen
4:44,9	Thelen, Joachim	78	LAC Oberhausen	23.08.95	Menden

## 3000 m

10:07,1	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
10:12,77	Thelen, Joachim	78	LAC Oberhausen	17.09.95	Erkelenz

## 110 m Hürden

15,28*	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	17.06.95	Troisdorf
15,92	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm

### Handzeitnahme:

14,8	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
15,5	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
18,9	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# männl. Jugend B

# LAC Oberhausen

## 4 x 100 m

45,95	LAC Oberhausen			15.06.95	Troisdorf
	Brambosch, Matthias	79			
	Koppen, Tobias	78			
	Adam, Marcus	79			
	Scholz, Martin	79			

## Handzeitnahme:

46,0	LAC Oberhausen			28.05.95	Wesel
	Koppen, Tobias	78			
	Brambosch, Matthias	79			
	Adam, Marcus	79			
	Scholz, Martin	79			

## Hochsprung

2,00	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	17.09.95	Erkelenz
1,72	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
1,64	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
1,60	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	01.06.95	Oberhausen
1,57	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
1,40	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel

## Stabhochsprung

2,30	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
2,20	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
2,20	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

## Weitsprung

6,47	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
6,05	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
6,00	Römer, Jens	79	LAC Oberhausen	13.06.95	Essen
5,82	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,82	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
5,42	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
5,24	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,17	Fischer, Daniel	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
4,91	Haack, Michael	78	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen

## Dreisprung

13,42	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
12,89	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
11,66	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 5 kg -

13,18	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
12,21	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
12,16	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
11,08	Koppen, Tobias	78	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
9,42	Adam, Marcus	79	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
8,90	Fischer, Daniel	78	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
7,84	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 1,5 kg -

22,32	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
-------	-----------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf - 600 g -

49,36	Brambosch, Matthias	79	LAC Oberhausen	13.06.95	Essen
42,48	Palygiewicz, Robert	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
41,28	Scholz, Martin	79	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
28,50	Knospe, Andreas	79	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth

# Bestenliste 1995

# männl. Jugend B

# LAC Oberhausen

## Fünfkampf (100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 300 m)

2478 Knospe, Andreas 79 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen  
12,2 - 5,42 - 7,84 - 1,57 - 38,7

### mit Rückenwindunterstützung:

2943 Scholz, Martin 79 LAC Oberhausen 13.05.95 Wesel  
11,80W - 5,82 - 12,14 - 1,64 - 39,94

2877 Adam, Marcus 79 LAC Oberhausen 13.05.95 Wesel  
12,26W - 6,30 - 9,08 - 1,88 - 41,82

2221 Palygiewicz, Robert 78 LAC Oberhausen 13.05.95 Wesel  
12,62W - 5,06 - 11,52 - 1,40 - 43,90

## DJMM - Gruppe 2

8029 LAC Oberhausen 11.07.95 Oberhausen  
M.Adam - M.Brambosch - M.Haack  
A.Knospe - T.Koppen - M.Scholz

## Bestenliste 1995

## Schüler M15

## LAC Oberhausen

### 75 m

10,18\* Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 25.05.95 Oberhausen

### Handzeitnahme:

9,6 Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 13.09.95 Oberhausen

### 80 m Hürden

13,78\* Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 25.05.95 Oberhausen

### Handzeitnahme:

13,3 Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 27.04.95 Oberhausen

### 110 m Hürden

17,70\* Weingärtner, Bodo 80 LAC Oberhausen 13.06.95 Essen

### Hochsprung

1,40 Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 31.05.95 Oberhausen

### Weitsprung

4,70 Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 25.05.95 Oberhausen

### Speerwurf - 600 g -

24,64 Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 25.05.95 Oberhausen

### Blockwettkampf Sprint (75 m, 80 m Hü, Weit, Hoch, Speer[600 g])

2192 Nowak, Christian 80 LAC Oberhausen 27.04.95 Oberhausen  
10,4 - 13,3 - 4,63 - 1,35 - 22,10

# Bestenliste 1995

# Schüler M14

# LAC Oberhausen

## 75 m

11,28*	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
11,30*	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

9,4	Cordes, Timo	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
10,6	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
11,3	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 1000 m

3:13,6	Richter, Thomas	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3:31,2	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
3:38,9	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen

## 80 m Hürden

14,9	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
16,7	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Hochsprung

1,41	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
1,20	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Stabhochsprung

2,00	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Weitsprung

4,86	Nieland, Jens	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
4,59	Richter, Thomas	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
4,58	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
3,99	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 4 kg -

9,85	Cordes, Timo	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
6,60	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 1 kg -

21,34	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf - 600 g -

21,06	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
14,32	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Ballwurf - 200 g -

61,00	Nieland, Jens	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Achtkampf (80 m Hü, Weit, Kugel[4 kg], Hoch -- Diskus[1 kg], Stabhoch, Speer[600 g], 1000 m)

3017	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	23./24.09.95	Oberhausen
14,9 - 4,58 - 6,60 - 1,41 -- 21,34 - 2,00 - 21,06 - 4:35,1					

## Blockwettkampf Sprint (75 m, 80 m Hü, Weit, Hoch, Speer[600 g])

1884	Hoffmann, Kai	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
11,3 - 16,2 - 3,72 - 1,35 - 20,90					
1742	Fleckner, Ingo	81	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
11,3 - 16,7 - 3,99 - 1,20 - 14,32					



# Bestenliste 1995

# Schüler M13

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,14*	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
7,28*	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
7,44*	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
7,56	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
7,88	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
8,48*	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

6,8	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
7,0	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
7,2	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,2	Theißen, Kai	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,5	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,5	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,7	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,2	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,2	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,6	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 1000 m

2:56,9	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3:11,7	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
3:22,54	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
3:33,6	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:40,7	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
3:50,6	Mußlick, Sven	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:57,7	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:08,7	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:21,4	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
5:12,4	Wern, Marco	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 2000 m

7:00,6	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
7:36,3	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
8:10,6	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen

## 60 m Hürden

10,14*	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
10,80*	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
10,86*	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
11,48	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
11,60	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel

## Handzeitnahme:

9,7	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
10,1	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
10,7	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
10,7	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
10,9	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
11,4	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,0	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
13,4	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	23.09.95	Rumeln
13,8	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
14,7	Wern, Marco	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schüler M13

# LAC Oberhausen

## 4 x 50 m

28,20	LAC Oberhausen			25.05.95	Oberhausen
	Wudtke, Marcel	82			
	Hell, Christoph	83			
	Buschhorn, Lars	82			
	Schmitz, Marcus	82			
38,44	LAC Oberhausen			25.05.95	Oberhausen
	Delfs, Pascal	83			
	Brandt, Jan	82			
	Maintok, Christoph	83			
	Corrias, Matthias	83			

## Handzeitnahme:

27,0	LAC Oberhausen			12.06.95	Oberhausen
	Wudtke, Marcel	82			
	Schreiber, Konrad	82			
	Buschhorn, Lars	82			
	Schmidt, Sven	82			
29,7	LAC Oberhausen			12.06.95	Oberhausen
	Libowsky, Marcel	82			
	Delfs, Pascal	83			
	Hell, Christoph	83			
	Corrias, Matthias	83			

## 3 x 1000 m

9:45,1	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Wudtke, Marcel	82			
	Schmidt, Sven	82			
	Buschhorn, Lars	82			

## Hochsprung

1,54	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
1,45	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,45	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,44	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
1,34	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
1,25	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,25	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,15	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,10	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,90	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4,83	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
4,64	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
4,58	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
4,56	Theißen, Kai	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
4,50	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
4,08	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4,01	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3,51	Mußlick, Sven	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,51	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3,20	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Dreisprung

10,15	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
9,81	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
9,04	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
8,50	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
7,89	Mußlick, Sven	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,34	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schüler M13

# LAC Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

10,11	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
8,52	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
8,46	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
7,81	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
7,64	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,51	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,85	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,82	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,64	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,15	Wern, Marco	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 750 g -

27,28	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
26,52	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
16,00	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,50	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,54	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
10,52	Wern, Marco	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Hammerwurf - 3 kg -

20,28	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
-------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf - 400 g -

29,36	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
22,46	Wudtke, Marcel	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
21,54	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
21,44	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
19,50	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
17,34	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
15,88	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
14,46	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
13,88	Wern, Marco	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
13,46	Mußlick, Sven	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Ballwurf - 200 g -

45,00	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
40,50	Libowsky, Marcel	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
35,50	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
34,50	Theißen, Kai	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
31,00	Kretschmann, Sven	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
30,50	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
28,50	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
28,00	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
26,50	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
22,50	Wern, Marco	82	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Ball[200 g])

1278	Schmidt, Sven 6,8 - 4,52 - 40,00	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1161	Schmitz, Marcus 7,3 - 4,41 - 34,50	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1038	Schreiber, Konrad 7,8 - 4,08 - 30,50	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
947	Zierhut, Peter 8,3 - 4,01 - 26,50	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
847	Brandt, Jan 8,6 - 3,51 - 25,00	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schüler M13

# LAC Oberhausen

## Dreikampf Mannschaft

5535	LAC Oberhausen			21.09.95	Oberhausen
	Schmidt, Sven	82	1278		
	Schmitz, Marcus	82	1161		
	Delfs, Pascal	83	1100		
	Schreiber, Konrad	82	1038		
	Corrias, Matthias	83	958		

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

1731	Schmidt, Sven	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	6,8 - 4,52 - 1,45 - 40,00				
1562	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,3 - 4,41 - 1,35 - 34,50				
1491	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,8 - 4,08 - 1,45 - 30,50				
1265	Zierhut, Peter	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,3 - 4,01 - 1,20 - 26,50				
1076	Brandt, Jan	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,6 - 3,51 - 1,05 - 25,00				

## Vierkampf Mannschaft

7506	LAC Oberhausen			21.09.95	Oberhausen
	Schmidt, Sven	82	1731		
	Schmitz, Marcus	82	1562		
	Schreiber, Konard	82	1491		
	Delfs, Pascal	83	1418		
	Corrias, Matthias	83	1304		

## Blockwettkampf Sprint (50 m, 60 m Hü, Weit[Zone], Hoch, Ball[200 g])

2066	Schmitz, Marcus	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,48 - 10,44 - 4,52 - 1,34 - 35,50				
2012	Buschhorn, Lars	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,56 - 11,48 - 4,47 - 1,54 - 28,50				

## Blockwettkampf Lauf (50 m, 60 m Hü, Weit[Zone], Ball[200 g], 1000 m)

1885	Schreiber, Konrad	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,88 - 11,60 - 4,06 - 29,00 - 3:22,54				

## Blockwettkampf Mannschaft

9281	LAC Oberhausen			06.05.95	Wesel
	Schmitz, Marcus	82	2066 S		
	Buschhorn, Lars	82	2012 S		
	Schreiber, Konrad	82	1885 L		
	Delfs, Pascal	83	1671 W		
	Corrias, Matthias	83	1647 S		

## DSMM - Gruppe 1

6542	LAC Oberhausen			12.06.95	Oberhausen
	L.Buschhorn - P.Delfs - M.Libowsky - S.Schmidt				
	M.Schmitz - K.Schreiber - M.Wudtke				
	J.Brandt - M.Corrias - D.Joswig - C.Hell - C.Hort				
	S.Kretschmann - C.Maintok - K.Theißen - M.Wern				

# Bestenliste 1995

# Schüler M12

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,86	Hell, Christoph	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
8,12	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
8,24	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
8,54	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel

## Handzeitnahme:

7,3	Hell, Christoph	83	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
7,8	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,9	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
8,1	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
8,6	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
9,6	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 1000 m

3:45,9	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:03,7	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:09,0	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:32,7	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:37,5	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 60 m Hürden

12,34*	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
12,76	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
14,12	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel

## Handzeitnahme:

11,7	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
12,6	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,5	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
13,8	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
16,1	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Hochsprung

1,30	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,28	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
1,05	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,05	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
0,95	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,20	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	23.09.95	Rumeln
4,10	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
4,06	Hell, Christoph	83	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
4,00	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
3,63	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3,06	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,00	Wern, Marco	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Dreisprung

8,63	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,50	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,21	Wern, Marco	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
6,90	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

7,41	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
6,01	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
5,90	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,65	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	23.09.95	Rumeln
5,05	Al-Meemar, Heman	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schüler M12

# LAC Oberhausen

## Diskuswurf - 750 g -

22,36	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,42	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
12,00	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Speerwurf - 400 g -

22,30	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
21,70	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
20,12	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
19,68	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
15,94	Hell, Christoph	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
15,50	Wern, Marco	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
14,10	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen

## Ballwurf - 200 g -

43,00	Delfs, Pascal	83	LAC Oberhausen	23.09.95	Rumeln
35,00	Maintok, Christoph	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
33,50	Hort, Christian	83	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen
32,00	Corrias, Matthias	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
25,00	Al-Meemar, Hemmam	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
21,00	Joswig, Dennis	83	LAC Oberhausen	12.06.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Ball[200 g])

1100	Delfs, Pascal 7,9 - 4,17 - 40,00	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
958	Corrias, Matthias 8,2 - 3,80 - 30,00	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
910	Al-Meemar, Hemmam 8,1 - 3,63 - 25,00	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

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

1418	Delfs, Pascal 7,9 - 4,17 - 1,20 - 40,00	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1304	Corrias, Matthias 8,2 - 3,80 - 1,25 - 30,00	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1077	Al-Meemar, Hemmam 8,1 - 3,63 - 0,95 - 25,00	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

## Blockwettkampf Sprint (50 m, 60 m Hü, Weit[Zone], Hoch, Ball[200 g])

1647	Corrias, Mathias 8,12 - 12,38 - 4,10 - 1,14 - 32,00	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
------	--	----	----------------	----------	-------

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

1671	Delfs, Pascal (8,24 - 12,76 - 3,82 - 7,10 - 17,22)	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
------	---	----	----------------	----------	-------

# Bestenliste 1995

# Schüler M11

# LAC Oberhausen

## 50 m

8,06	Frömgen, Noel	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
8,08	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
9,12	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

### Handzeitnahme:

7,7	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,9	Frömgen, Noel	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
7,9	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
8,4	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
8,5	Buschhorn, Jan-Dirk	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 1000 m

3:34,32	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
3:35,10	Buschhorn, Jan-Dirk	84	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
3:49,3	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
4:05,06	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
4:58,8	Rondall, Patrick	84	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 2000 m

8:01,2	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
8:09,0	Buschhorn, Jan-Dirk	84	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
8:40,5	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
9:30,8	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen

## 4 x 50 m

31,36	LAC Oberhausen			17.06.95	Oberhausen
	Frömgen, Noel	84			
	Klein, Carsten	85			
	Kreppel, Simon	85			
	Pickartz, Tim	84			

### Handzeitnahme:

30,1	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Frömgen, Noel	84			
	Kreppel, Simon	85			
	Klein, Carsten	85			
	Pickartz, Tim	84			

## 3 x 1000 m

11:31,4	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Pickartz, Tim	84			
	Klein, Carsten	85			
	Buschhorn, Jan-Dirk	84			

## Hochsprung

1,25	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,08	Frömgen, Noel	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
1,05	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,05	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,30	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4,11	Frömgen, Noel	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
4,05	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,34	Buschhorn, Jan-Dirk	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
3,23	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

5,14	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
4,89	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
3,77	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schüler M11

# LAC Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

39,50	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
29,00	Buschhorn, Jan-Dirk	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
27,50	Frömgen, Noel	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
27,50	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
25,00	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

1065	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
	7,9 - 4,22 - 39,00				
955	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	7,9 - 4,05 - 27,50				
921	Frömgen, Noel	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
	7,9 - 4,11 - 23,00				
823	Buschhorn, Jan-Dirk	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
	8,5 - 3,34 - 29,00				
764	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
	8,6 - 3,22 - 25,00				

## Dreikampf Mannschaft

4791	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Pickartz, Tim	84	1027		
	Klein, Carsten	85	1013		
	Kreppel, Simon	85	961		
	Urselmann, Sebastian	84	955		
	Ferengiz, Erhan	85	835		

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

1373	Pickartz, Tim	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	7,7 - 4,30 - 1,25 - 30,00				
1184	Urselmann, Sebastian	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	7,9 - 4,05 - 1,05 - 27,50				
993	Joswig, Jeremy	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,4 - 3,15 - 1,05 - 24,00				

## Vierkampf Mannschaft

6112	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Pickartz, Tim	84	1373		
	Klein, Carsten	85	1272		
	Kreppel, Simon	85	1250		
	Urselmann, Sebast.	84	1184		
	Ferengiz, Erhan	85	1033		



# Bestenliste 1995

# Schüler M10

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,82	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
8,50	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
9,32	Jungmann, Felix	85	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

7,7	Hoffmann, Stefan	85	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,8	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
8,0	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
8,7	Ferengiz, Erhan	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,3	Jungmann, Felix	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 1000 m

4:00,7	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
4:01,9	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
4:59,8	Jungmann, Felix	85	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 2000 m

8:23,1	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
--------	----------------	----	----------------	----------	------------

## Hochsprung

1,24	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
1,15	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,00	Ferengiz, Erhan	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

3,92	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,70	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
3,36	Ferengiz, Erhan	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,10	Jungmann, Felix	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

5,27	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
4,93	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

39,50	Klein, Carsten	85	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
39,00	Kreppel, Simon	85	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
32,50	Ferengiz, Erhan	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,00	Jungmann, Felix	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

1013	Klein, Carsten 8,0 - 3,92 - 38,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
993	Kreppel, Simon 8,0 - 3,68 - 39,00	85	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
835	Ferengiz, Erhan 8,7 - 3,36 - 32,50	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
585	Jungmann, Felix 9,3 - 3,10 - 15,00	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

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

1272	Klein, Carsten 8,0 - 3,92 - 1,10 - 38,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1250	Kreppel, Simon 7,9 - 3,61 - 1,15 - 34,50	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1033	Ferengiz, Erhan 8,7 - 3,36 - 1,00 - 32,50	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schüler M9

# LAC Oberhausen

## 50 m

9,16 Boehnisch, Andreas 86 LAC Oberhausen 17.06.95 Oberhausen

### Handzeitnahme:

8,6 Boehnisch, Andreas 86 LAC Oberhausen 20.05.95 Bottrop

8,9 Schubert, Torben 86 LAC Oberhausen 20.05.95 Bottrop

9,7 Troudi, Semir 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

## 1000 m

4:18,8 Boehnisch, Andreas 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

4:41,4 Troudi, Semir 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

3,30 Boehnisch, Andreas 86 LAC Oberhausen 17.06.95 Oberhausen

3,18 Schubert, Torben 86 LAC Oberhausen 20.05.95 Bottrop

2,82 Troudi, Semir 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

31,70 Troudi, Semir 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

23,70 Boehnisch, Andreas 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

14,00 Schubert, Torben 86 LAC Oberhausen 20.05.95 Bottrop

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

717 Boehnisch, Andreas 86 LAC Oberhausen 20.05.95 Bottrop

8,6 - 3,15 - 21,00

675 Troudi, Semir 86 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

9,7 - 2,82 - 31,70

617 Schubert, Torben 86 LAC Oberhausen 20.05.95 Bottrop

8,9 - 3,18 - 14,00

## Dreikampf Mannschaft

2929 LAC Oberhausen 18.09.95 Oberhausen

Boehnisch, Andreas 86 707

Troudi, Semir 86 675

Schrötter, Philipp 87 669

Thielen, Tim 88 453

Jungmann, Lukas 88 425

# Bestenliste 1995

# Schüler M8

# LAC Oberhausen

## 50 m

9,0	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,7	Schmidt, Ruben	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
9,7	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
10,3	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,7	Troudi, Dennis	89	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 1000 m

4:28,1	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:41,2	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:56,1	Schubert, Torben	87	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
5:17,8	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
5:40,7	Schneider, Christian	89	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

2,95	Schmidt, Ruben	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
2,85	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,50	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,45	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,80	Troudi, Dennis	89	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

24,00	Schrötter, Philipp	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,10	Troudi, Dennis	89	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
14,70	Jungmann, Lukas	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
14,20	Thielen, Tim	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
14,00	Schmidt, Ruben	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

669	Schrötter, Philipp 9,0 - 2,85 - 24,00	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
523	Schmidt, Ruben 9,7 - 2,95 - 14,00	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
453	Thielen, Tim 9,7 - 2,45 - 14,20	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
425	Jungmann, Lukas 10,3 - 2,50 - 14,70	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
184	Troudi, Dennis 13,7 - 1,80 - 15,10	89	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Frauen

# LAC Oberhausen

## 200 m

34,9 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen

## 800 m

3:44,92 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 04.06.95 Ahlen  
3:53,0 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen

## 100 m Hürden

22,4 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen

## Hochsprung

1,40 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen  
1,22 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 04.06.95 Ahlen

## Weitsprung

4,13 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen  
3,59\* de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 04.06.95 Ahlen

## Kugelstoß - 4 kg -

9,68 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 16.09.95 Oberhausen  
7,35 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen

## Diskuswurf - 1 kg -

29,66 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 16.09.95 Oberhausen

## Hammerwurf - 4 kg -

21,86 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 16.09.95 Oberhausen

## Speerwurf - 600 g -

21,80 de Haan, Edeltraud 50 LAC Oberhausen 16.09.95 Oberhausen  
20,46 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen

## Siebenkampf (100 m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 200 m - Weit, Speer[600 g], 800 m)

1843 Endlein, Tanja 75 LAC Oberhausen 23.09.95 Oberhausen  
22,4 - 1,40 - 7,35 - 34,9 - 4,13 - 20,46 - 3:53,0

## Bestenliste 1995

## Frauen W45

## LAC Oberhausen

<b>800 m</b>					
3:44,92	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
<b>80 m Hürden</b>					
17,98*	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
<b>Hochsprung</b>					
1,22	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
<b>Weitsprung</b>					
3,59*	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
<b>Kugelstoß - 4 kg -</b>					
9,68	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
<b>Diskuswurf - 1 kg -</b>					
29,66	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
<b>Hammerwurf - 4 kg -</b>					
21,86	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
<b>Speerwurf - 600 g -</b>					
21,80	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
<b>Fünfkampf (80 m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], Weit, 800 m)</b>					
1795	de Haan, Edeltraud	50	LAC Oberhausen	04.06.95	Ahlen
2387 AW	17,98* - 1,22 - 9,50 - 3,59 - 3:44,92				

# Bestenliste 1995

# weibl. Jugend B

# LAC Oberhausen

## 100 m

12,38	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
12,80	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
13,22*	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
14,35*	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
14,76*	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf

### Handzeitnahme:

12,1	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
12,6	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
12,7	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
13,7	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
13,8	Wagner, Kerstin	79	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
14,0	Wolniewicz, Sandra	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
14,7	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

### mit Rückenwindunterstützung:

14,22	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
-------	--------------------	----	----------------	----------	-------

## 200 m

25,36*	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	17.06.95	Troisdorf
27,17*	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	17.06.95	Troisdorf

### Handzeitnahme:

25,1 *	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	26.07.95	Gladbeck
--------	-------------------	----	----------------	----------	----------

### mit Rückenwindunterstützung:

26,22	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	07.05.95	Wuppertal
28,12	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	07.05.95	Wuppertal

## 300 m

39,87	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	08.07.95	Rhede
41,22	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	17.09.95	Erkelenz
45,72	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
47,00	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
48,57	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf
49,43	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	30.04.95	Troisdorf

## 400 m

57,19	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	17.06.95	Troisdorf
59,58	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	22.07.95	Essen

## 800 m

2:11,15	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	10.06.95	Mannheim
2:35,80	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
2:36,18	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
2:50,04	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
2:51,60	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
3:03,5	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
3:18,2	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen

## 1500 m

5:05,2	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	29.09.95	Oberhausen
--------	-----------------	----	----------------	----------	------------

## 3000 m

10:59,9	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
---------	-----------------	----	----------------	----------	------------

# Bestenliste 1995

# weibl. Jugend B

# LAC Oberhausen

## 100 m Hürden

16,64*	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	17.06.95	Troisdorf
<b>Handzeitnahme:</b>					
15,8	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
18,6	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
18,8	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
<b>mit Rückenwindunterstützung:</b>					
15,72	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
18,54	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
18,98	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel

## 4 x 100 m

48,51	LAC Oberhausen			08.07.95	Rhede
	Morawietz, Birgitt	78			
	de Haan, Dagmar	79			
	Schröer, Christiane	80			
	Guddat, Charlotte	78			
<b>Handzeitnahme:</b>					
48,7	LAC Oberhausen			28.05.95	Wesel
	Morawietz, Birgitt	78			
	de Haan, Dagmar	79			
	Schroer, Christiane	80			
	Guddat, Charlotte	78			
56,3	LAC Oberhausen			24.04.95	Oberhausen
	Wolniewicz, Sandra	79			
	Schumacher, Nicole	79			
	Hoffmann, Kerstin	78			
	Wagner, Kerstin	79			

## 4 x 400 m

4:01,61	LAC Oberhausen			01.07.95	Bremen
	Morawietz, Birgitt	78			
	Guddat, Charlotte	78			
	Schumacher, Nicole	79			
	de Haan, Dagmar	79			
<b>Handzeitnahme:</b>					
4:03,0	LAC Oberhausen			10.05.95	Düsseldorf
	Guddat, Charlotte	78			
	Schumacher, Nicole	79			
	Morawietz, Birgitt	78			
	de Haan, Dagmar	79			

## 3 x 800 m

7:16,59	LAC Oberhausen			21.05.95	Erkelenz
	Schumacher, Nicole	79			
	Guddat, Charlotte	78			
	de Haan, Dagmar	79			

## Hochsprung

1,52	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	01.06.95	Oberhausen
1,48	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
1,45	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,44	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
1,32	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
1,29	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen

## Stabhochsprung

2,20	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
------	-----------------	----	----------------	----------	------------

# Bestenliste 1995

# weibl. Jugend B

# LAC Oberhausen

## Weitsprung

5,36	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
5,31	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,05	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	01.06.95	Oberhausen
4,85	Wolniewicz, Sandra	78	LAC Oberhausen	28.05.95	Wesel
4,83	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
4,48	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Dreisprung

10,68	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	15.06.95	Troisdorf
10,49	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
10,46	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
10,05	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 4 kg -

8,56	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
8,51	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,24	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
6,91	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
6,70	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
6,65	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
6,00	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 1 kg -

22,66	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
-------	--------------------	----	----------------	----------	------------

## Hammerwurf - 4 kg -

20,26	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	16.09.95	Oberhausen
-------	--------------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf - 600 g -

31,08	Eberhardt, Daniela	78	LAC Oberhausen	11.07.95	Oberhausen
28,92	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
28,92	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
20,52	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
17,44	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	14.05.95	Wesel
15,48	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
15,36	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen

## Vierkampf (100 m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 100 m)

1811	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
	18,6 - 1,41 - 6,70 - 14,0				
1481	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
	18,8 - 1,29 - 6,00 - 15,0				

## mit Rückenwindunterstützung:

2469	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
	15,72w - 1,48 - 6,87 - 12,86W				
2326	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
	17,34W - 1,48 - 8,25 - 13,10W				
1720	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
	18,98W - 1,32 - 6,91 - 14,22W				
1693	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	13.05.95	Wesel
	18,54w - 1,36 - 5,88 - 14,52W				



**Bestenliste 1995****weibl. Jugend B****LAC Oberhausen****Siebenkampf (100 m Hü, Hoch, Kugel[4 kg], 100 m -- Weit, Speer[600 g], 800 m)**

3236	de Haan, Dagmar	79	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
	18,6 - 1,41 - 6,70 - 14,0 - 4,75 - 15,36 - 2:27,1				
2410	Hoffmann, Kerstin	78	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
	18,8 - 1,29 - 6,00 - 15,0 - 4,35 - 15,48 - 3:03,5				

**mit Rückenwindunterstützung:**

3930	Guddat, Charlotte	78	LAC Oberhausen	13./14.05.95	Wesel
	15,72w - 1,48 - 6,87 - 12,86W - 4,93 - 20,52 - 2:35,80				
3703	Morawietz, Birgitt	78	LAC Oberhausen	13./14.05.95	Wesel
	17,34W - 1,48 - 8,25 - 13,10W - 4,85 - 26,54 - 2:51,60				
3317	Schumacher, Nicole	79	LAC Oberhausen	13./14.05.95	Wesel
	18,98W - 1,32 - 6,91 - 14,22W - 4,87 - 28,92 - 2:36,18				
2808	Wolniewicz, Sandra	79	LAC Oberhausen	13./14.05.95	Wesel
	18,54w - 1,36 - 5,88 - 14,52W - 4,43 - 17,44 - 2:50,04				

**Siebenkampf Mannschaft****mit Rückenwindunterstützung:**

10950e	LAC Oberhausen			13./14.05.95	Wesel
	Guddat, Charlotte	78	3930		
	Morawietz, Birgitt	78	3703		
	Schumacher, Nicole	79	3317		

**DJMM - Gruppe 2**

7184e	LAC Oberhausen			10.09.95	Wipperfürth
	D.Eberhardt - C.Guddat - D.de Haan				
	B.Morawietz - N.Schumacher - S.Wolniewicz				
	K.Hoffmann				

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W15

# LAC Oberhausen

## 75 m

10,00*	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
10,34	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	21.05.95	Düsseldorf
10,48	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
10,88	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
11,04*	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
11,51	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf

### Handzeitnahme:

9,9	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.07.95	Oberhausen
9,9	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
10,0	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
10,5	Frömgen, Denise	80	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
10,5	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
10,6	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
11,4	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
13,5	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## 100 m

13,24	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	01.05.95	Hamm
13,68*	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.07.95	Gladbeck

### Handzeitnahme:

13,2	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
------	---------------------	----	----------------	----------	------------

## 800 m

2:38,28	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
2:45,1	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
2:46,3	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	24.09.95	Oberhausen
2:47,2	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
2:50,1	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
2:51,0	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
3:40,9	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 2000 m

8:02,4	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
--------	--------------------	----	----------------	----------	------------

## 80 m Hürden

14,22	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
15,20	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	06.05.95	Wesel
15,46	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
18,50	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel

### Handzeitnahme:

13,5	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
14,7	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
15,0	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
15,0	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	23.09.95	Oberhausen
15,8	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
16,5	Frömgen, Denise	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
17,6	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
18,5	Schumacher, Michele	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
19,5	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## 4 x 75 m

39,16	LAC Oberhausen			10.06.95	Wesel
	de Haan, Anja	81			
	Bendels, Deborah	81			
	Werft, Rebecca	80			
	Schröer, Christiane	80			

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W15

# LAC Oberhausen

## 4 x 75 m

### Handzeitnahme:

39,1	LAC Oberhausen		24.06.95	Oberhausen
	Seliger, Friederike	80		
	de Haan, Anja	81		
	Werft, Rebecca	80		
	Schröer, Christiane	80		

## 3 x 800 m

7:44,40	LAC Oberhausen		18.06.95	Duisburg
	Ebeling, Lisa	82		
	Bendels, Deborah	81		
	de Haan, Anja	81		
8:21,22	LAC Oberhausen		18.06.95	Duisburg
	Buschhorn, Claudia	80		
	Hülsmann, Mirja	81		
	Seliger, Friederike	80		

## Hochsprung

1,45	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
1,42	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.04.95	Oberhausen
1,37	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
1,37	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
1,25	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
1,17	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## Weitsprung

4,86	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	10.07.95	Oberhausen
4,49	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
4,39	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
4,32	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
4,26	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,93	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,87	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,29	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

9,36	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
8,65	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
8,57	Busch, Nadine	80	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
7,41	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	23.09.95	Oberhausen
7,22	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
7,15	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
6,95	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	23.09.95	Oberhausen
6,34	Frömgen, Denise	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
6,29	Schumacher, Michele	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
5,32	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 750 g -

22,96	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
-------	----------------	----	----------------	----------	------------

## Speerwurf - 400 g -

27,46	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	24.09.95	Oberhausen
23,04	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
15,94	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
15,24	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	24.09.95	Oberhausen
12,54	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
9,90	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

**Bestenliste 1995****Schülerinnen W15****LAC Oberhausen****Ballwurf - 200 g -**

42,00	Busch, Nadine	80	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
38,00	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
36,00	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
30,50	Rohr, Katja	80	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth

**Vierkampf (75 m, Weit, Hoch, Kugel[3 kg])**

1775e	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
	10,48 - 4,28 - 1,32 - 9,07				
1698	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	26.05.95	Oberhausen
	10,4 - 4,35 - 1,36 - 6,94				
1542e	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
	10,88 - 4,07 - 1,24 - 6,49				
1535e	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
	11,51 - 3,67 - 1,28 - 8,06				
1270e	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
	10,10 - ogV. - 1,36 - 6,78				

**Vierkampf Mannschaft**

8591e	LAC Oberhausen			21.05.95	Düsseldorf
	de Haan, Anja	81	2049		
	Werft, Rebecca	80	1775		
	Hülsmann, Mirja	81	1690		
	Seliger, Frieder.	80	1542		
	Buschhorn, Claudia	80	1535		

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

3047	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	23./24.09.95	Oberhausen
	15,0 - 1,37 - 6,95 - 10,4 -- 4,53 - 27,46 - 2:46,3				
2920	Schröer, Christiane	80	LAC Oberhausen	23./24.09.95	Oberhausen
	14,7 - 1,37 - 7,41 - 10,1 -- 4,15 - 15,24 - 2:50,1				
2842	Seliger, Friederike	80	LAC Oberhausen	23./24.09.95	Oberhausen
	14,3 - 1,25 - 7,22 - 10,7 -- 4,49 - 15,94 - 2:49,6				
2660	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	26./27.04.95	Oberhausen
	17,6 - 1,33 - 7,98 - 11,4 -- 3,87 - 17,60 - 2:55,2				
2527	Eichler, Sandra	80	LAC Oberhausen	26./27.04.95	Oberhausen
	15,7 - 1,17 - 5,32 - 10,6 -- 3,93 - 12,54 - 2:50,5				
1694	Hachenberg, Kora	80	LAC Oberhausen	26./27.04.95	Oberhausen
	19,5 - ogV. - 7,15 - 13,5 -- 3,29 - 9,90 - 3:40,9				

**Siebenkampf Mannschaft**

9073	LAC Oberhausen			23./24.09.95	Oberhausen
	de Haan, Anja	81	3311		
	Schröer, Christ.	80	2920		
	Seliger, Frieder.	80	2842		
6881	LAC Oberhausen			26./27.04.95	Oberhausen
	Buschhorn, Claudia	80	2660		
	Eichler, Sandra	80	2527		
	Hachenberg, Kora	80	1694		

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

2288	Hecker, Nora	80	Spvgg.Sterkrade-Nord	29.04.95	Oberhausen
	10,1 - 15,6 - 4,85 - 1,42 - 21,50				

**Blockwettkampf Lauf (75 m, 80 m Hü, Weit, Ball[200 g], 800 m)**

1875e	Buschhorn, Claudia	80	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	12,08 - 18,50 - 3,62 - 34,50 - 8:06,64				

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

2160e	Werft, Rebecca	80	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	10,66 - 15,46 - 4,36 - 9,14 - 19,62				

## Bestenliste 1995

## Schülerinnen W15

## LAC Oberhausen

### DSMM - Gruppe 1

8092 LAC Oberhausen  
D.Bendels - C.Buschhorn - S.Eichler - D.Frömgen  
A.de Haan - K.Rohr - F.Seliger - R.Werft  
A.Berger

10.05.95 Oberhausen

### DSMM - Gruppe 2

7911e LAC Oberhausen  
D.Bendels - C.Buschhorn - A.de Haan - M.Hülsmann  
C.Schröer - F.Seliger - R.Werft  
A.Berger - K.Rohr

10.09.95 Wipperfürth

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W14

# LAC Oberhausen

## 75 m

10,06*	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.06.95	Illertissen
10,32	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
10,66	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf

## Handzeitnahme:

10,1	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
10,2	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen
10,5	Dilly, Nadine	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
10,9	Müller, Sabrina	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
11,2	Berger, Almuth	81	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen

## 800 m

2:24,72	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	10.06.95	Wesel
2:55,3	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen

## 80 m Hürden

12,98	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	10.09.95	Wipperfürth
13,18	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
14,02*	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.06.95	Illertissen

## Handzeitnahme:

12,9	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
13,2	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	26.05.95	Oberhausen
14,8	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	26.04.95	Oberhausen

## 3 x 800 m

7:44,40	LAC Oberhausen			18.06.95	Duisburg
	Ebeling, Lisa	82			
	Bendels, Deborah	81			
	de Haan, Anja	81			

## Hochsprung

1,64	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
1,48	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
1,45	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,32	Dilly, Nadine	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen
1,28	Blumenroeder, Nina	81	LAC Oberhausen	31.05.95	Oberhausen

## Stabhochsprung

2,10	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
------	---------------	----	----------------	----------	------------

## Weitsprung

5,21	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	10.07.95	Oberhausen
5,14	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	02.07.95	Wesel
4,62	Dilly, Nadine	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
4,38	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
3,73	Berger, Almuth	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3,69	Blumenroeder, Nina	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen

## Dreisprung

10,61	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,41	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

9,51	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
8,93	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.06.95	Illertissen
7,77	Blumenroeder, Nina	81	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
6,28	Berger, Almuth	81	LAC Oberhausen	10.05.95	Oberhausen
6,25	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf

## Bestenliste 1995

## Schülerinnen W14

## LAC Oberhausen

### Diskuswurf - 750 g -

24,18	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.06.95	Illertissen
17,62	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen

### Speerwurf - 400 g -

29,12	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
-------	---------------	----	----------------	----------	-------

### Vierkampf (75 m, Weit, Hoch, Kugel[3 kg])

2049e	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
	10,32 - 4,78 - 1,64 - 9,23				
1690e	Hülsmann, Mirja	81	LAC Oberhausen	21.05.95	Düsseldorf
	10,66 - 4,38 - 1,40 - 6,25				

### Siebenkampf (80 m Hü, Hoch, Kugel[3 kg], 75 m -- Weit, Speer[400 g], 800 m)

3560	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	26./27.05.95	Oberhausen
	13,2 - 1,60 - 9,10 - 10,2 -- 4,98 - 29,12 - 2:26,0				

### Blockwettkampf Sprint (75 m, 80 m Hü, Weit, Hoch, Speer[400 g])

2472e	de Haan, Anja	81	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	10,58 - 13,40 - 4,46 - 1,52 - 29,12				

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

2408e	Bendels, Deborah	81	LAC Oberhausen	25.06.95	Illertissen
	10,06* - 14,02* - 5,00w - 8,93 - 24,18				

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W13

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,18*	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
7,34*	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
7,78	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
7,92	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
7,98	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
8,30*	Höfkes, Melissa	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

6,8	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,2	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,2	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,6	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
7,6	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
7,7	Berkau, Anika	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
7,8	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
7,9	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,9	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
8,5	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen

8,5	Rips, Jennifer	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
9,0	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
9,4	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

## 800 m

2:34,4	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
2:47,4	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
2:52,7	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
3:01,4	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:08,7	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
3:09,38	Höfkes, Melissa	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
3:10,6	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:11,3	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:34,7	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:39,9	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

3:54,1	Schiefelbein, Melanie	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:56,7	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 2000 m

8:44,0	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
--------	---------------	----	----------------	----------	------------

## 60 m Hürden

11,68	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
11,70	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
12,02*	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

10,7	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
11,1	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	07.09.95	Oberhausen
12,0	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
12,1	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
12,5	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
12,9	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,3	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
13,8	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
14,8	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,9	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
17,2	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen



# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W13

# LAC Oberhausen

## 4 x 50 m

28,00	LAC Oberhausen			25.05.95	Oberhausen
	Boehnisch, Isabell	83			
	Wohlgemuth, Sarah	83			
	Deutschländer, Yvonne	82			
	Ebeling, Lisa	82			
29,42	LAC Oberhausen			25.05.95	Oberhausen
	Maintok, Isabelle	82			
	Adam, Nadine	82			
	Trawka, Kathrin	82			
	Höfkes, Melissa	82			

## Handzeitnahme:

27,4	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Boehnisch, Isabell	83			
	Wohlgemuth, Sarah	83			
	Ebeling, Lisa	82			
	Deutschländer, Yvonne	82			
28,4	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Maintok, Isabelle	82			
	Adam, Nadine	82			
	Kuchenbecker, Alexandra	82			
	Jungmann, Pia	82			

## 3 x 800 m

8:12,2	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Boehnisch, Isabell	83			
	Jungmann, Pia	82			
	Ebeling, Lisa	82			
9:21,8	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Kuchenbecker, Alexandra	82			
	Wohlgemuth, Sarah	83			
	Adam, Nadine	82			

## Hochsprung

1,30	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,28	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,28	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
1,25	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,24	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
1,22	Christöphler, Sonja	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
1,20	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,15	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,15	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
0,90	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
0,90	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,65	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
4,57	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
4,45	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
4,39	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	07.09.95	Oberhausen
4,32	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
4,11	Berkau, Anika	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
4,09	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
4,07	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
3,82	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3,73	Höfkes, Melissa	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
3,48	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,40	Schiefelbein, Melanie	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
2,91	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W13

# LAC Oberhausen

## Dreisprung

9,39	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
9,32	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
8,72	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
8,58	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
8,49	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
7,92	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,91	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,49	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
7,32	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

9,23	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
7,87	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
6,92	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	07.09.95	Oberhausen
6,13	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
5,85	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,80	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,75	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
5,62	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,58	Tebeck, Nadine	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,44	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
5,40	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
4,32	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 750 g -

22,30	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
20,52	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
16,98	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
16,64	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
14,66	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
14,48	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
14,32	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,90	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
13,60	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
11,40	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,92	Tebeck, Nadine	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,70	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Speerwurf - 400 g -

18,32	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
18,10	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
16,90	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
16,12	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
15,92	Al-Meeman, Lina	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
15,46	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
15,40	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
15,12	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
13,88	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
13,72	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
11,42	Schmidt, Julia	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
10,70	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,54	Tebeck, Nandine	82	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,02	Schiefelbein, Melanie	82	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

**Bestenliste 1995****Schülerinnen W13****LAC Oberhausen****Schlagballwurf - 80 g -**

41,50	Kuchenbecker, Alexandra	82	LAC Oberhausen	07.09.95	Oberhausen
40,00	Christöphler, Sonja	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
40,00	Ari, Nazile	82	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
35,50	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	07.09.95	Oberhausen
34,00	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
31,00	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
29,50	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
28,50	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
27,00	Maintok, Isabelle	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
21,50	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
19,00	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

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

1301	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,2 - 4,32 - 27,00				
1259	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,0 - 4,27 - 21,50				
1251	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,6 - 4,44 - 26,00				
1248	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,9 - 4,09 - 33,00				
1119	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,2 - 3,68 - 28,50				
916	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	9,4 - 2,91 - 29,50				
878	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	9,0 - 3,28 - 19,00				

**Dreikampf Mannschaft**

6341	LAC Oberhausen			21.09.95	Oberhausen
	Ebeling, Lisa	82	1301		
	Yahyaoui, Nadia	83	1282		
	Deutschländer, Y.	82	1259		
	Jungmann, Pia	82	1251		
	Adam, Nadine	82	1248		
5457	LAC Oberhausen			21.09.95	Oberhausen
	Boehnisch, Isabell	83	1158		
	Oppermann, Steph.	83	1145		
	Seidemann, Sabrina	82	1119		
	Winkler, Stephanie	83	1119		
	Al-Meemar, Lina	82	916		

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

1682	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,2 - 4,32 - 1,30 - 27,00				
1600	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,6 - 4,44 - 1,25 - 26,00				
1597	Adam, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,9 - 4,09 - 1,25 - 33,00				
1574	Deutschländer, Yvonne	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,0 - 4,27 - 1,20 - 21,50				
1468	Seidemann, Sabrina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,2 - 3,68 - 1,25 - 28,50				
1015	Al-Meemar, Lina	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	9,4 - 2,91 - 0,90 - 29,50				
977	Kellner, Nadine	82	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	9,0 - 3,28 - 0,90 - 19,00				

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W13

# LAC Oberhausen

## Vierkampf Mannschaft

8084	LAC Oberhausen			21.09.95	Oberhausen
	Ebeling, Lisa	82	1682		
	Yahyaoui, Nadia	83	1631		
	Jungmann, Pia	82	1600		
	Adam, Nadine	82	1597		
	Deutschländer, Yvonne	82	1574		
6714	LAC Oberhausen			21.09.95	Oberhausen
	Seidemann, Sabrina	82	1468		
	Winkler, Stephanie	83	1434		
	Boehnisch, Isabell	83	1405		
	Oppermann, Stephanie	83	1392		
	Al-Meemar, Lina	82	1015		

## Blockwettkampf Lauf (50 m, 60 m Hü, Weit[Zone], Schlagball[80 g], 800 m)

2257e	Ebeling, Lisa	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,38 - 11,70 - 4,57 - 28,50 - 2:39,78				
2159e	Jungmann, Pia	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,78 - 11,68 - 4,29 - 31,00 - 2:48,56				

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

2043e	Trawka, Kathrin	82	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,98 - 13,54 - 4,32 - 9,23 - 20,84				

## Blockwettkampf Mannschaft

10542e	LAC Oberhausen			06.05.95	Wesel
	Ebeling, Lisa	82	2257	L	
	Jungmann, Pia	82	2159	L	
	de Haan, Frauke	84	2070	L	
	Trawka, Kathrin	82	2043	W	
	Boehnisch, Isabell	83	2013	L	

## DSMM - Gruppe 1

6532	LAC Oberhausen			15.06.95	Oberhausen
	N.Ari - Y.Deutschländer - L.Ebeling - P.Jungmann				
	S.Knospe - A.Kuchenbecker - I.Maintok - K.Trawka				
	S.Wohlgemuth				
	S.Oppermann - J.Schmidt - S.Seidemann				

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W12

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,40*	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
7,66	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel

### Handzeitnahme:

7,4	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,4	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,5	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
7,7	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,9	Bauhof, Jennifer	83	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
8,0	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,2	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
8,3	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,3	Lütz, Sabrina	83	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
8,4	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
8,7	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

## 800 m

2:44,30	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
2:57,1	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3:10,5	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:11,4	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
3:15,4	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:16,5	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:20,0	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:21,6	Bauhof, Jennifer	83	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
3:28,2	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:31,6	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:51,5	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 60 m Hürden

12,72*	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
12,80	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel

### Handzeitnahme:

11,6	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	07.09.95	Oberhausen
12,4	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
12,6	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
12,8	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,2	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
13,2	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,2	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,9	Bauhof, Jennifer	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
14,3	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Hochsprung

1,42	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
1,25	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,22	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
1,21	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
1,20	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1,20	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,10	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
1,05	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W12

# LAC Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,46	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
4,45	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
4,25	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3,87	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,78	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3,73	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,68	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3,62	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3,60	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
3,59	Lütz, Sabrina	83	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
3,44	Bauhof, Jennifer	83	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3,10	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

## Dreisprung

8,81	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
8,60	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
8,46	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
7,76	Kind, Sabrina	83	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
7,73	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,70	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,49	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen
7,42	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	06.07.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

7,01	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
6,75	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
6,18	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
6,10	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,57	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,21	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
5,10	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
5,02	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
5,01	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
4,38	Kind, Sabrina	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
4,33	Bauhof, Jennifer	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,98	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Diskuswurf - 750 g -

16,96	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,82	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,00	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
12,30	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
11,64	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
11,16	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,82	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,74	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,30	Kind, Sabrina	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,26	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,14	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

**Bestenliste 1995****Schülerinnen W12****LAC Oberhausen****Speerwurf - 400 g -**

18,74	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	25.05.95	Oberhausen
17,00	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
15,00	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
14,16	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
13,66	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
13,50	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
12,94	Kind, Sabrina	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,82	Brambosch, Natalie	83	LAC Oberhausen	03.07.95	Oberhausen
9,80	Börgers, Daniela	83	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
7,90	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

**Schlagballwurf - 80 g -**

37,00	Ari, Nazile	83	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
30,00	Knospe, Sandra	83	LAC Oberhausen	15.06.95	Oberhausen
29,00	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
28,50	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
28,00	Bauhof, Jennifer	83	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
27,50	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
24,50	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
21,00	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
20,50	Lütz, Sabrina	83	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
17,50	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

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

1282	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,5 - 4,45 - 27,50				
1158	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,7 - 3,94 - 24,00				
1145	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,0 - 3,67 - 29,00				
1119	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,2 - 3,68 - 28,50				
1005	Lütz, Sabrina	83	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
	8,3 - 3,59 - 20,50				
861	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,7 - 3,10 - 17,50				

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

1631	Yahyaoui, Nadia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,5 - 4,45 - 1,25 - 27,50				
1434	Winkler, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,2 - 3,68 - 1,20 - 28,50				
1405	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	7,7 - 3,94 - 1,10 - 24,00				
1392	Oppermann, Stephanie	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,0 - 3,67 - 1,10 - 29,00				
861	Notthoff, Julia	83	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
	8,7 - 3,10 - o.g.V. - 17,50				

**Blockwettkampf Lauf (50 m, 60 m Hü, Weit[Zone], Hoch, Schlagball[80 g])**

1933e	Wohlgemuth, Sarah	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,58 - 12,80 - 4,46 - 1,22 - 21,00				

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

2013e	Boehnisch, Isabell	83	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
	7,66 - 12,76 - 4,14 - 24,50 - 2:50,46				

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W11

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,72	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
7,86	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
8,18	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
8,64	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

7,5	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
7,6	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,7	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
7,9	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
8,1	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
8,3	Blumenroeder, Kathrin	84	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
8,3	Lütz, Sabrina	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
8,4	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,4	Schmidt, Nicole	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
8,5	Kikol, Corinna	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen

8,6	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
8,7	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
8,8	Arslan, Serife	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
8,9	Nörenberg, Jennifer	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
9,2	Manfraß, Sandra	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
9,2	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 800 m

2:40,74	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
3:04,6	Schmidt, Nicole	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
3:11,1	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3:11,6	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3:11,9	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
3:18,9	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:21,4	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:25,6	Lütz, Sabrina	84	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3:25,82	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
3:29,9	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen

3:31,6	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3:34,5	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	21.09.95	Oberhausen
3:36,5	Kikull, Corinna	84	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 2000 m

8:03,5	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
10:01,2	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen

## 60 m Hürden

12,36	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	06.05.95	Wesel
-------	-----------------	----	----------------	----------	-------

## 4 x 50 m

29,34	LAC Oberhausen			01.07.95	Wesel
	de Haan, Frauke	84			
	Schubert, Annabell	84			
	Bendels, Hannah	85			
	Heinen, Julia	84			
34,96	LAC Oberhausen			17.06.95	Oberhausen
	Buthion, Nathalie	85			
	Delfs, Manuela	85			
	Brandt, Kirsten	84			
	Schwarte, Vera	84			



# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W11

# LAC Oberhausen

## 4 x 50 m

### Handzeitnahme:

29,0	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	de Haan, Frauke	84			
	Schubert, Annabell	84			
	Bendels, Hannah	85			
	Wern, Manuela	84			
31,1	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Buthion, Nathalie	85			
	Ebeling, Britta	85			
	Podobienski, Tanja	85			
	Schmidt, Rebecca	85			

## 3 x 800 m

8:33,9	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Podobienski, Tanja	85			
	Bendels, Hannah	85			
	de Haan, Frauke	84			

## Hochsprung

1,30	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,25	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,22	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
1,22	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
1,15	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,10	Blumenroeder, Kathrin	84	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
1,00	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
0,95	Lütz, Sabrina	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
0,95	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
0,95	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
0,90	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
0,90	Schmidt, Nicole	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,22	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
4,04	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
4,00	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
4,00	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,78	Lütz, Sabrina	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,61	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,60	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
3,45	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,43	Blumenroeder, Kathrin	84	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
3,25	Kikol, Corinna	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
3,22	Schmidt, Nicole	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
3,21	Arslan, Serife	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
3,21	Freigang, Farina	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
3,20	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,14	Nörenberg, Jennifer	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
3,07	Manfraß, Sandra	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
3,00	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

4,92	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
4,90	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
3,74	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
3,67	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
3,17	Kikol, Corinna	84	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W11

# LAC Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

33,00	Blumberg, Linda	84	LAC Oberhausen	13.09.95	Oberhausen
31,50	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
27,00	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
25,00	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
25,00	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
24,50	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
24,00	Blumenroeder, Kathrin	84	LAC Oberhausen	30.05.95	Oberhausen
22,00	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
21,00	Schmidt, Nicole	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
20,00	Arslan, Serife	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
19,50	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
19,00	Manfraß, Sandra	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
17,00	Lütz, Sabrina	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
16,50	Nörenberg, Jennifer	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
16,50	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
15,50	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

1269	de Haan, Frauke 7,6 - 4,22 - 30,00	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1203	Schubert, Annabell 7,6 - 3,93 - 27,00	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1116	Heinen, Julia 7,9 - 3,75 - 24,50	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1097	Wern, Manuela 7,8 - 4,00 - 19,50	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1012	Schwarte, Vera 8,5 - 3,38 - 25,00	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
983	Lütz, Sabrina 8,3 - 3,78 - 17,00	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
982	Zimmer, Katja 8,1 - 3,61 - 17,00	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
909	Schmidt, Nicole 8,7 - 3,12 - 21,00	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
900	Arslan, Serife 8,8 - 3,21 - 20,00	84	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
887	Brandt, Kirsten 9,3 - 3,00 - 25,00	84	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
879	Schmidt, Stephanie 8,7 - 3,45 - 15,50	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
835	Nörenberg, Jennifer 8,9 - 3,14 - 16,50	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
832	Manfraß, Sandra 9,2 - 3,07 - 19,00	84	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
816	Wever, Yvonne 9,2 - 3,20 - 16,50	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W11

# LAC Oberhausen

## Dreikampf Mannschaft

5841	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Bendels, Hannah	85	1215		
	Schubert, Annabell	84	1203		
	de Haan, Frauke	84	1181		
	Buthion, Nathalie	85	1126		
	Heinen, Julia	84	1116		
5110	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Wern, Manuela	84	1097		
	Ebeling, Britta	85	1036		
	Schwarte, Vera	84	1012		
	Lütz, Sabrina	84	983		
	Zimmer, Katja	84	982		
4149	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Schmidt, Nicole	84	909		
	Schmidt, Stephanie	84	879		
	Wever, Yvonne	84	816		
	Brandt, Kirsten	84	797		
	Delfs, Manuela	85	748		

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

1562	de Haan, Frauke	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,2 - 3,93 - 1,30 - 31,50				
1552	Schubert, Annabell	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	7,6 - 3,93 - 1,25 - 27,00				
1363	Heinen, Julia	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	7,9 - 3,75 - 1,10 - 24,50				
1308	Wern, Manuela	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	7,8 - 4,00 - 1,05 - 19,50				
1160	Schmidt, Stephanie	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,7 - 3,45 - 1,15 - 15,50				
1157	Zimmer, Katja	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,1 - 3,61 - 1,00 - 17,00				
1121	Lütz, Sabrina	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,3 - 3,78 - 0,95 - 17,00				
1111	Schwarte, Vera	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,5 - 3,38 - 0,90 - 25,00				
1008	Schmidt, Nicole	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	8,7 - 3,12 - 0,90 - 21,00				
954	Wever, Yvonne	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	9,2 - 3,20 - 0,95 - 16,50				
935	Brandt, Kirsten	84	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	9,8 - 2,93 - 0,95 - 21,50				

## Vierkampf Mannschaft

7378	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Bendels, Hannah	85	1564		
	de Haan, Frauke	84	1562		
	Schubert, Annabell	84	1552		
	Heinen, Julia	84	1363		
	Buthion, Nathalie	85	1337		
5857	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Wern, Manuela	84	1308		
	Schmidt, Stephanie	84	1160		
	Zimmer, Katja	84	1157		
	Lütz, Sabrina	84	1121		
	Schwarte, Vera	84	1111		
4681	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Ebeling, Britta	85	1036		
	Schmidt, Nicole	84	1008		
	Wever, Yvonne	84	954		
	Brandt, Kirsten	84	935		
	Delfs, Manuela	85	748		

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W11

# LAC Oberhausen

## Blockwettkampf Lauf (50 m, 60 m Hü, Weit[Zone], Schlagball[80 g], 800 m)

2070e de Haan, Frauke 84 LAC Oberhausen 06.05.95 Wesel  
7,82 - 12,36 - 3,95 - 28,50 - 2:43,20

## DSMM - Gruppe 1

4670 LAC Oberhausen 19.06.95 Oberhausen  
H.Bendels - N.Buthion - T.Podobienski - N.Schmidt  
R.Schmidt - A.Schubert - V.Schwarte - M.Wern  
K.Brandt - M.Delfs - B.Ebeling - K.Zimmer

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W10

# LAC Oberhausen

## 50 m

7,88	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
8,30	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
8,78	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
9,44	Delfs, Manuela	85	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
9,68	Böhm, Angela	85	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

7,7	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
7,9	Podobienski, Tanja	85	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
8,0	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
8,1	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
8,3	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
8,8	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
9,1	Delfs, Manuela	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
9,7	Rölver, Ann Kathrin	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
9,9	Czichon, Jill	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## 800 m

3:06,6	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:13,5	Podobienski, Tanja	85	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
3:18,4	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
3:33,4	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:39,4	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
3:45,0	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:46,5	Delfs, Manuela	85	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:00,0	Czichon, Jill	85	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 2000 m

10:56,2	Kytta, Liliane	85	LAC Oberhausen	25.03.95	Oberhausen
---------	----------------	----	----------------	----------	------------

## 4 x 50 m

31,1	LAC Oberhausen			24.06.95	Oberhausen
	Buthion, Nathalie	85			
	Ebeling, Britta	85			
	Podobienski, Tanja	85			
	Schmidt, Rebecca	85			

## Hochsprung

1,25	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1,05	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

4,05	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
3,78	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
3,68	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
3,62	Podobienski, Tanja	85	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
3,60	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3,25	Rölver, Ann Kathrin	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
2,98	Delfs, Manuela	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,92	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
2,72	Czichon, Jill	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
2,58	Böhm, Angela	85	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Kugelstoß - 3 kg -

4,68	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
4,14	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen
3,30	Delfs, Manuela	85	LAC Oberhausen	25.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W10

# LAC Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

37,00	Buthion, Nathalie	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
33,00	Bendels, Hannah	85	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
26,00	Ebeling, Britta	85	LAC Oberhausen	19.06.95	Oberhausen
18,00	Podobienski, Tanja	85	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
17,00	Schmidt, Rebecca	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
16,00	Rölver, Ann Kathrin	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
15,50	Kitta, Liliane	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
15,00	Delfs, Manuela	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
11,00	Czichon, Jill	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

1237	Bendels, Hannah 7,7 - 4,05 - 30,00	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
1126	Buthion, Nathalie 8,9 - 3,60 - 37,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1036	Ebeling, Britta 8,2 - 3,42 - 24,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
991	Schmidt, Rebecca 8,1 - 3,68 - 17,00	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
986	Podobienski, Tanja 8,2 - 3,62 - 18,00	85	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
798	Kitta, Liliane 8,8 - 2,92 - 15,50	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
775	Rölver, Ann Kathrin 9,7 - 3,25 - 16,00	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
756	Delfs, Manuela 9,1 - 2,97 - 14,00	85	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
608	Czichon, Jill 9,9 - 2,72 - 11,00	85	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

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

1564	Bendels, Hannah 7,8 - 3,92 - 1,25 - 30,50	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1337	Buthion, Nathalie 8,9 - 3,60 - 1,05 - 37,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
1036	Ebeling, Britta 8,2 - 3,42 - o.g.V. - 24,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
748	Delfs, Manuela 9,4 - 2,98 - o.g.V. - 15,00	85	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W9

# LAC Oberhausen

## 50 m

8,32	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	01.07.95	Wesel
8,76	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
9,18	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
10,08	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

8,1	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
8,3	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
8,8	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
9,6	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,7	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 800 m

3:14,2	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:25,2	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:31,3	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:32,7	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:06,0	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:31,9	Bielarz, Julia	86	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen

## 4 x 50 m

34,34	LAC Oberhausen			17.06.95	Oberhausen
	Jindra, Maren	86			
	Böhm, Pia-Viola	87			
	Ganczors, Natalie	86			
	Dahmen, Britta	86			

## Weitsprung aus der Zone

3,90	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
3,47	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
3,20	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,70	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,66	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

29,00	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
19,50	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	31.08.95	Oberhausen
16,80	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
16,50	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
16,40	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

1072	Dahmen, Britta	86	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
	8,3 - 3,35 - 29,00				
997	Jindra, Maren	86	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
	8,3 - 3,90 - 17,00				
827	Ganczor, Natalie	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	9,0 - 3,20 - 16,00				
708	Tanto, Simone	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	9,6 - 2,66 - 16,80				
699	Grunow, Kira	86	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
	9,7 - 2,70 - 16,40				

# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W9

# LAC Oberhausen

## Dreikampf Mannschaft

4182	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Dahmen, Britta	86	1002		
	Jindra, Maren	86	937		
	Ganczorz, Natalie	86	827		
	Böhm, Pia-Viola	87	708		
	Tanto, Simone	86	708		
2728	LAC Oberhausen			18.09.95	Oberhausen
	Grunow, Kira	86	699		
	Pörschke, Fabienne	87	609		
	Marquardt, Daniela	87	570		
	Czichon, Joy	88	535		
	Saliu, Jaquelina	88	315		



# Bestenliste 1995

# Schülerinnen W8

# LAC Oberhausen

## 50 m

9,50	Böhm, Pia-Viola	87	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
9,96	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen

## Handzeitnahme:

9,1	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
9,2	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
9,6	Albrecht, Sabrina	88	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
9,7	Pörschke, Fabienne	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
10,4	Nietz, Nadine	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
10,4	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
11,1	Ferengiz, Hülja	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
11,3	Wudtke, Isabell	88	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
13,1	Saliu, Jaquelina	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## 800 m

3:50,9	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
3:52,8	Pörschke, Fabienne	87	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
3:53,1	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:28,6	Ferengiz, Hülja	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
4:48,2	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:53,0	Nietz, Nadine	87	LAC Oberhausen	27.04.95	Oberhausen
4:54,8	Saliu, Jaquelina	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Weitsprung aus der Zone

3,08	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
2,83	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	17.06.95	Oberhausen
2,40	Pörschke, Fabienne	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,36	Albrecht, Sabrina	88	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
2,30	Nietz, Nadine	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
2,30	Wudtke, Isabell	88	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
2,30	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
2,10	Saliu, Jaquelina	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen

## Schlagballwurf - 80 g -

15,40	Marquardt, Daniela	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,40	Pörschke, Fabienne	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,30	Böhm, Pia Viola	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,20	Ferengiz, Hülja	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
13,00	Czichon, Joy	88	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
10,50	Albrecht, Sabrina	88	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
10,30	Saliu, Jaquelina	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
10,00	Wudtke, Isabell	88	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
8,00	Nietz, Nadine	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen

## Bestenliste 1995

## Schülerinnen W8

## LAC Oberhausen

### Dreikampf (50 m, Weit[Zone], Schlagball[80 g])

780	Marquardt, Daniela 9,1 - 3,08 - 14,50	87	LAC Oberhausen	16.07.95	Bottrop
708	Böhm, Pia Viola 9,2 - 2,80 - 13,30	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
609	Pörschke, Fabienne 9,7 - 2,40 - 13,40	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
568	Albrecht, Sabrina 9,6 - 2,36 - 10,50	88	LAC Oberhausen	20.05.95	Bottrop
535	Czichon, Joy 10,4 - 2,30 - 12,80	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
454	Nietz, Nadine 10,4 - 2,30 - 8,00	87	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
436	Wudtke, Isabell 11,3 - 2,30 - 10,00	88	LAC Oberhausen	24.04.95	Oberhausen
315	Saliu, Jaquelina 13,1 - 2,10 - 10,30	88	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen
296	Ferengiz, Hülja 11,1 - o.g.V. - 13,20	87	LAC Oberhausen	18.09.95	Oberhausen