Postvertriebsstück – Entgelt bezahlt C 1371 E Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V. Winterbeker Weg 49 24114 Kiel Deutsche Post AG

2001

Bernd Hausmann

Kopenhagener Allee 44

24109 Kiel

nicht öfter als nötig zum Arzt.

Wir von der AOK finden: Doppelt hält nicht immer besser. Um unnötige Mehrfachuntersuchungen zu vermeiden und Ihnen z.B. doppeltes Röntgen oder Blutabnehmen zu ersparen, wurde im Rahmen eines Pilotprojekts in Kiel, Plön und Rendsburg der Patientenbegleitbrief eingeführt. Der erleichtert die reibungslose Kommunikation zwischen den einzelnen Ärzten, Ihnen und uns. Mehr dazu sagt Ihnen gerne die AOK-Geschäftsstelle in Ihrer Nähe. Oder rufen Sie an:

0180/32 32 32 6 Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche!

HOS · LEIGHTETS

Nr. 5 - 25. Jahrgang - 20. Mai 2003 - ISSN 0930 - 1674

startschuß

Die Zeitschrift des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes e.V.

MARATHON HAMBURG: Christa Wulfs Weltbestzeit

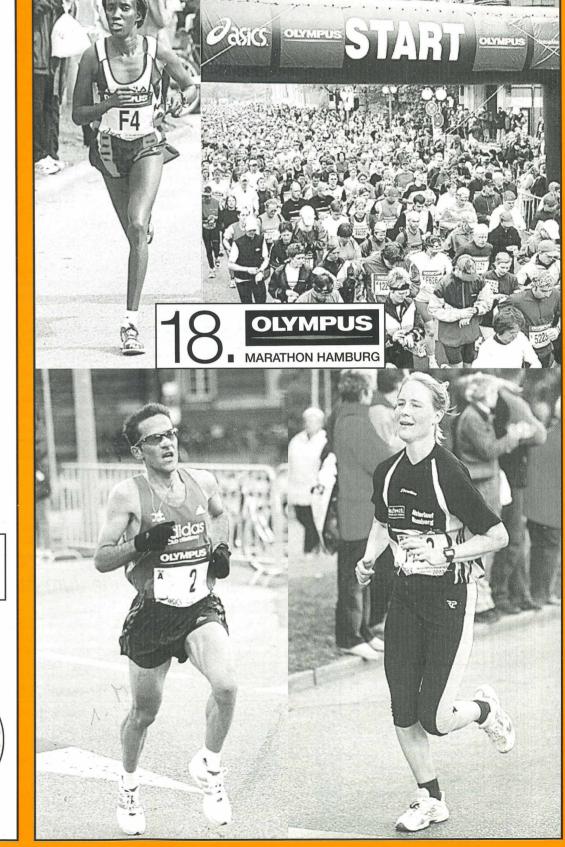
NDM MARATHON:
Starke
Verena Becker

KIEL/FLENSBURG: Bahnsaison eröffnet

Frühlingsläufe im ganzen Land

Fünfkampf der Werfer

... und 18mal "starte doch mal in . . ."





Auf die Leistung kommt es an.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV), Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel. (04 31) 64 86 122, Fax 648 61 92,

eMail: info@shlv.lsv-sh.de

Redaktion: SHLV-Pressewart

Siegfried Konjack (verantwortlich) Flamweg 84, 25335 Elmshorn,

Tel. 0 41 21 / 2 02 22, Fax 2 02 82 Ständige Mitarbeiter: Ingeborg Konjack, Kerstin Bieler, Ulrike Pollakowski-Geuther, Hans-

Ulrike Pollakowski-Geuther, Hans-Jürgen Krannig, Michael Ahnfeldt, Niels-Peter Binder, Stephan Lorenz, Torben Schade.

Produktion:

Christian Ibarth
Digitaldruck - Fotosatz - Gestaltung
Gustav-Falke-Straße 13, 23562 Lübeck,
Tel. (04 51) 59 75 18, Fax 59 72 55
email: Christian Ibarth@t-online.de

Erscheinungsweise:

Elfmal im Jahr zum 20. des Monats.

Abonnements-Preis:

€ 30,00 pro Jahr, einschließlich Postgebühren und Mehrwertsteuer. Die Abonnementsgebühren sind auf das Konto SHLV-startschuß

Kieler Volksbank

Nr. 90 178 700 (BLZ 210 900 07) zu überweisen.

Einzelverkaufspreis:

€ 3,- zuzüglich Versandkosten.

Aufgrund Ihrer Bestellung werden Sie eine Vorausrechnung für das laufende Kalenderjahr erhalten. Die regelmäßige Lieferung beginnt umgehend nach Eingang Ihrer Zahlung. Für den weiteren Bezug werden Sie jeweils im Januar eine Jahresrechnung erhalten.

Ein Abonnement gilt für die Dauer eines Jahres. Es verlängert sich für die gleiche Zeit, wenn es nicht zwei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird.

Bei Nichterscheinen ohne Verschulden des SHLV oder infolge höherer Gewalt ist der SHLV von der Lieferpflicht entbunden. Es besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Der Bezugspreis wird nicht orstattet

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des SHLV oder der Redaktion dar.

Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Rücksendung erfolgt nur bei Rückporto.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des SHLV und unter voller Quellenangabe.

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste vom

Die Zeitschrift **startschuß** ist Pflichtblatt für alle Vereine in Schleswig-Holstein mit Leichtathletik-Abteilungen.

Das Papier des "startschuß" besteht zu 33,3% aus Altpapier, 33,3% aus Holzschliff und 33,3% aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

Verena Beckers bester Lauf

Verena Becker ist Schleswig-Holsteins Marathonläuferin Nr. 1. Bei den Norddeutschen Marathon-Meisterschaften in Hannover lief die 25-jährige Kronshagenerin ihr bislang schnellstes Rennen über 42,195 km. Nur eine Woche nachdem mit Solveig von der Fecht beim Olympus-Marathon ein neuer Name in der Marathonspitze des Landes von sich reden machte, zeigte die Landesmeisterin der Jahre 1998, 2001 und 2002, dass sie weiterhin die ausdauerstärkste Langstrecklerin des SHLV bleiben möchte. In Hannover verbesserte Verena Becker ihre Bestzeit auf ganz starke 2:55:41 Stunden und setzte sich damit in der schleswig-holsteinischen Jahresbestenliste wieder an die Spitze. Dabei hatte die Saison für sie keineswegs optimal begonnen. Im Winter hatte Athletin von der SG TSV Kronshagen / Kieler TB auf Grund gesundheitlicher Probleme einige Wochen Trainingspause einlegen müssen und konnte erst ab April wieder in alten Umfängen trainieren. Die Klassezeit reichte bei den Norddeutschen Meisterschaften zwar erneut nicht, um an Titelverteidigerin Ines Cronjäger (LG Hannover; 2:45:10) vorbeizuziehen. Mit dem abermaligen zweiten Platz gab es angesichts der Spitzenzeit trotzdem reichlich



Foto: Norbert Krambeck

Grund zur Freude für Becker. Ob sich Verena Becker indes über den Spitzenplatz in der Landesbestenliste auch noch am Jahresende freuen kann, wird sich im Herbst zeigen. Für den Berlin-Marathon hat Anke Tiedemann ihr Debüt auf der klassischen Distanz angekündigt.

Bei den Männern konnte der Überraschungssieger des Vorjahres seinen "Coup" nicht wiederholen. Klaus Prieske von der LG Wedel-Pinneberg musste sich als bester SHLV-Läufer in 2:44:16 Stunden mit dem achten Platz der Norddeutschen Meisterschaft begnügen.

Zwei Titel gingen aber doch an SHLV-Athleten. Jose Molero-Membrilla, der in der Woche zuvor in Hamburg noch 3:02:23 Stunden gelaufen, war in Hannover vier Minuten langsamer. Seine 3:06:28 Stunden genügten aber um den Titel der M 60 zu holen. Bei den Seniorinnen imponierte Petra Reindorf vom Lübecker SC. In starken 3:20:48 Stunden gewann sie die Klasse W 40.

Titelfoto: Der Marathon in Hamburg zog Läufer aus aller Welt in seinen Bann: Hellen Kimutai aus Kenia (oben links) und Julio Rey (Spanien, unten links) waren die Stars des Tages. Beste SHLV-Läuferin war Solveig von der Fecht von der LG Wedel-Pinneberg (unten rechts).

Fotos: S. Konjack

Achtung: Geänderte Redaktionsanschrift für die Juni-Ausgabe

Redaktionsschluß

5.6.03

Erscheinungstermin der Mai-Ausgabe ist der 20. Juni 2003. Bis zum 5. 6. 2003 müssen Ihre Beiträge und Anzeigenwünsche den startschuß, Niels-Peter Binder, Gerhardstraße 85, 24105 Kiel, Tel. 04 31 / 80 25 10, eMail: npbinder@gmx.de, erreicht haben. Später eingehende Briefe können für die Juni-Ausgabe leider nicht berücksichtigt werden. Bitte beachten Sie diesen Termin.

Geburtstage

20. 05. 32 Siegfried Zota, 21. 05. 31 Gerd Drewniok 21. 05. 60 Lutz Sellmer, 23. 05. 39 Horst Pape

29. 05. 51 Helmut Priebe, 12. 06. 69 Jan Berszuck

13. 06. 42 Heike Schacht, 13. 06. 50 Rüdiger Grube 15. 06. 39 Dietrich Pförtner

Geburtsdaten bitte an den startschuß, Flamweg 84, 23335 Elmshorn

Walkingfestival in Sankt Peter-Ording

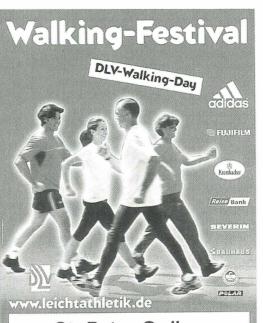
Verbandsmitteilungen

Vom 23. - 25. Mai 2003 steht die Stadt an der Nordsee im Mittelpunkt der Walking-Szene in ganz Deutschland. Für den Deutschen Leichtathletik-Verband startet im hohen Norden die Walking-Day-Tour an einem Ort, der nicht nur für eine steife Brise bekannt ist. Der Vizepräsident des DLV Theo Rous möchte an diesem Wochenende für die Breitensportaktion der Verbände Impulse geben, damit die Gesundheitswelle, die das Walking ausgelöst hat, sich über ganz Deutschland ausbreitet.

Eine gemeinsame Partnerschaft sind die AOK, der DLV, der SHLV und die Lauf- und Walkingakademie Schleswig-Holstein einge-gangen, um dieses Festival zu einem Höhepunkt des Jahres zugestalten.

Christian Schenk (Olympiasieger im 10-Kampf) Mike Mazcey (Sportler des Jahres im Lande) und andere prominente Sportler läuten in der 'Talk im Ambassador' das

Die Vorträge und praktische Aktivitäten drinnen wie draußen bestimmen den Sonnabend. Der Sonntag schließt mit einem Walking-Happening am Strand ab. Alle Besucher und Teilnehmer des Festivals haben dann die Möglichkeit, in



St. Peter-Ording 23. – 25. Mai 2003

begleiteten Gruppen unterschiedliche Tempi auszuprobieren und das Walking-Abzeichen des DLV zu erwerben.

Natürlich darf auch eine Tombola nicht fehlen, an der alle gemeldeten Festival Besucher teilnehmen. Wollen Sie dabei sein? Anmeldungen über die Geschäftsstelle der Akademie, Telefon: 0 43 51 - 71 37 121 Monika Bebensee.

Lauftreff- und Walking-Treff-Multiplikatoren als Regionalvertreter

Die Lauftreffbewegung und das Walking nimmt in Deutschland immer mehr zu. In Schleswig-Holstein haben wir die 100er Marke bereits überschritten, und durch die qualifizierte Ausbildung der Betreuer und Leiter werden ständig neue Lauftreffs gegründet.

Mit der Anzahl der Treffs nimmt auch die Anforderung an Koordination und Kooperation zu. Unser Leichtathletik Verband möchte auch hier neue Wege gehen und in den Regionen Multiplikatoren ausbilden, die die Arbeit der Laufund Walking-Treffs unterstützen. Dazu gehört neben dem Angebot nach guten Fortbildungsveranstaltungen auch die Absprache und Koordination von Aktivitäten der einzelnen Treffs.

Nach der Verabschiedung der Ausbildungsstruktur aller Treffs in Deutschland durch den Breitensportausschuss des DLV, möchte der SHLV möglichst zügig diese Konzept umsetzen, um auch weiterhin die Qualität der Angebote unserer Treffs sichern.

Ziel soll es sein, Regionalvertreter in unserem Lande zu etablieren, die wissen, was sich in den Regionen bewegt, um somit Rückmeldungen an den Verband und an die Lauf- und Walking-Akademie zu geben.

Aus der Geschäftsstelle

Hinweis für Veranstalter

Anlässlich der bevorstehenden Wettkampfsaison möchten wir darauf hinweisen, dass gemäß Veranstaltungsordnung § 11 jeder Veranstalter (Ausrichter) innerhalb von 10 Tagen nach der Veranstaltung eine Ergebnisliste der SHLV – Geschäftsstelle zuzusenden hat. Ein Hinweis, dass die Ergebnisliste auf einer Homepage abgestellt wurde, genügt nicht. Der Versand der Ergebnisliste kann per Post oder per Mail erfolgen an:

SHLV – Geschäftsstelle Winterbeker Weg 49 24114 Kiel E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de

Bitte denken Sie daran, dass das Vorliegen einer Ergebnisliste Voraussetzung für die Aufnahme einer Leistung in die Bestenliste ist und die Arbeit der Statistiker vereinfacht!

Ergänzung zu der 10.000 m-Ausschreibung der Seniorenmeisterschaften I und II 2003

Bei der Angabe der Qualifikationsleistungen für die 10.000 m der Klassen M3O-M75 werden auch die Qualifikationsleistungen über 10 km Straße anerkannt, wenn die Leistung auf einer amtlich vermessen Strecke erzielt wurde.

Bundesausschuss Wettkampforganisation Beauftragte für Seniorenwettbewerbe Heidi Pratsch

AZARZINA ZAZARZINA ZARZI

Meisterschafts- und Meldetermine

Termin	Meisterschaft	Ort
06./08. 06. 2003	LM Mehrkampf alle Klassen mit HLV MS: 27. 05. 2003	Kiel
07. 06. 2003	NDM Hindernislauf Frauen, WJA MS: 27. 05. 2003	Zeven
14./15. 06. 2003	LM Jugend A, Schüler/innen M/W 14/15 – Einzel - MS: 04. 06. 2003	Büdelsdorf
14./15. 06.2 003	DM Senioren-Mehrkampfmeisterschaften MS: 27. 05. 2003	Erding
21./22. 06. 2003	LM Senioren/innen - Einzel - mit HLV MS: 06. 06. 2003	Hamburg
22. 06. 2003	Talentsichtung Blockwettkampf Schüler/innen B keine LM / MS: 27. 05. 2003	Ratzeburg
22. 06. 2003	DM Berglauf MS: 03. 06. 2003	Berchtesgarden
28./29. 06. 2003	DM Männer/Frauen, Jugend-Staffeln MS: 10. 06. 2003	Ulm
0407. 07. 2003	DM A-/B-Jugend, Männer-/Frauen-Langstaffeln MS: 17. 06. 2003	Fulda

3

Es wurden vier Lehrgänge in der Vorbereitungsphase durchgeführt.

Beim ersten Lehrgang am 09. 02. wurden 30 m-Lauftests und Koordinationsübungen mit Beurteilung durch Hinrich Brockmann und mich durchgeführt. Zudem wurde die Sprungkoordination geschult und in einer zweiten Trainingseinheit am Nachmittag an der Weit- und Hochsprungtechnik gearbeitet. Hier nahmen 24 Athleten teil. Die Ergebnisse und das Programm sind auf der Internet Seite des SHLV www.shlv.de unter Talentiade zu sehen

Der zweite Lehrgang fand mit 7 Athleten in Zusammenarbeit mit der Trainingsfreizeit des Jugendausschusses in Wyk auf Föhr vom 15 -22.03. statt. Neben allgemeinen Koordinationsschulungen und Stabi-Einheiten wurde die Hürden-, Speer- und Hochsprungtechnik ver-

Im Anschluss hieran fand mit zwei anderen Kadergruppen ein Wochenendlehrgang in Bad Malente statt, hier nahmen 18 E-Kaderathleten teil. Bente Gardeler, Jana Hinkelmann und Julia Take trainierten in der Siebenkampf-Trainingsgruppe bei Jan Berszuck. Wiederrum

wurden allg. Koordinationsschulung, Lauf- und Sprung-ABC in den Vordergrund gestellt. Es bestehen z.T. noch erhebliche Defizite bei vie-

Der letzte Lehrgang fand vom 17. - 19.04. im Sport- und Bildungszentrum statt, wo 22 E-Kaderathleten von insg. 55 Athleten teilnahmen. Zum Teil trainierten einige von ihnen auch schon in den Disziplin-Kadergruppen Siebenkampf weiblich und Zehnkampf männlich (Arne Jessen und Ferdinand Langnickel) bei Hinrich Brockmann mit

Insgesamt sind z.Zt. 37 Athletinnen und Athleten im F-Kader

Das Talentiade-Sommercamp findet vom 30. 07. - 03. 08. in Bad Malente statt. Wir bekommen dort auch wieder Besuch aus Mecklenburg-Vorpommern.

Ein Regionaltraining wird in Kürze starten. Zunächst in Kiel und Lübeck/Bad Segeberg.

Viele Erfolge und immer gut aufwärmen (schützt vor Verletzungen!)

Karsten Lübbe, Landestrainer Nachwuchs

Windmessung bei Schülern nicht mehr obligatorisch

Die Bundesausschüsse Jugend und Wettkampforganisation des DLV haben gemeinsam beschlossen, die Bestimmungen zur Windmessung (Regel 163.8 -10 IWB), ab sofort bei allen Schüler-Sprint-, Hürdensprint-, Weit- und Dreisprung-Wettkämpfen, im gesamten Bereich des DLV-Verbandsgebiets nicht mehr anzuwenden.

Eine Windmessung ist damit für alle Schülerklassen bis einschl. M/W 15 nicht mehr erforderlich. Für die Altersgruppen von der B-Jugend bis zur ältesten Seniorenklasse gilt weiterhin das internationale Regelwerk, nach dem der Einsatz eines Windmessers obligatorisch ist.

Ein Hinweis für die Statistiker: Sollten künftig bei den Leistungen im Schülerbereich gleichwohl die Windverhältnisse mitgeteilt werden, sind lediglich die Leistungen in die Bestenlisten aufzunehmen. Diese auch dann, wenn ein Rükkenwind von mehr als 2 m/s festgestellt wor-

W. Rummeld Vors. des BA Jugend V. Wollschläger, Vors. d. BA Wettkampforg.



Leichtathletik macht Spaß

Neuordnung der Sportversicherung / Versicherungsschutz für Nichtmitalieder

Der LSV hat die Sportversicherung zum 01.01. 03 modernisiert. Ein Schwerpunkt der Versicherung besteht in der Absicherung des gesamten Verbands- und Vereinsbetriebes und der Mitglieder bei Veranstaltungen und Tätigkeiten. Die Versicherungsleistungen in der Unfall- und Haftpflichtversicherung für schwere Unfälle wurden angehoben, ebenso wie in der Sportkrankenversicherung. Dagegen ist der persönliche Versicherungsschutz für Nichtmitglieder nicht mehr obligatorisch enthalten! Vereine, die einen Versicherungsschutz für Nichtmitglieder (z.B. für Probekurse u.ä.) wünschen, können beim Versicherungsbüro eine Zusatzversicherung abschließen. Genauere Auskünfte können beim LSV / ARAG-Sportversicherung unter der Nummer 04 31 / 64 86 140 erfragt werden

Der SHLV hat als Service für die Volkslaufveranstaltungen, der ihm angeschlossenen Vereine, eine entsprechende Zusatzversicherung für die Teilnahme von Nichtmitglieder abgeschlossen. Zudem besteht eine Zusatzversicherung für Nichtmitglieder bei der Teilnahme von Veranstaltungen des SHLV (z.B. Probeteilnahme bei Lauf- und Walkingtreffs, Kursprogramme). Eine weitergehende Mitversicherung von Nichtmitgliedern ist nicht im Sinne des Verbandes, da sie der Aufgabe der Mitgliedergewinnung widersprechen würde!

Geschäftsstelle

Verbandstag der Nordfriesen mit Ehrungen

Auf dem Verbandstag des Kreisleichtathletikverbands Nordfriesland in Bohmstedt standen die Ehrungen der Landesmeister des vergangenen Jahres im Mittelpunkt des Interesses. Einige der Athleten wurden für ihre Leistungen gleich mehrfach ausgezeichnet. Auch der Präsident des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletikverbandes, Wolfgang Delfs, ließ es sich nicht nehmen, gemeinsam mit dem KLV-Vorsitzenden Udo Grützmacher, die Sportler zu beglückwünschen und mit einem Präsent zu belohnen. Delfs beklagte in seinem Grußwort die Kürzungen der Zuschüsse des Landes an den Verband. Im Bundesvergleich stehen wir am schlechtesten da. Dennoch hat der SHLV seine Zuschüsse an die Kreisverbände nicht gekürzt", betonte Delfs. Mit 2308 Leichtathleten sei der KLV NF der mitgliederstärkste Verband im Land, freute sich Grützmacher in seiner Jahresbilanz. Als Grund für die zunehmenden Zahlen nannte er die immer größer werdenden Walking-Gruppen. Dagegen bedauerte er den Teilnehmerrückgang bei den Kreismeisterschaften, insbesondere in den Altersklassen der A-Schüler/innen, Jugend und Erwachsenen. "Als Konsequenz daraus strebt der KLV gemeinsame Kreismeisterschaften mit Flensburg und Schleswig-Flensburg an", sagte Grützma-

Erfreuliche Ergebnisse konnte im Jahr des Schulsports der Schulsportbeauftragte Hans-Jörn Jessen vermelden. Große Teilnehmerfelder beim Staffeltag der Schulen und Helgoland-Marathon konnten registriert werden. Dagegen beklagte Horst Kunze, Breitensportwart des KLV, einen erheblichen Rückgang bei der Abnahme des Mehrkampfabzeichens. Das Laufabzeichen demgegenüber boomt, besonders auch durch den Wettbewerb in den Schulen.

Im Kampfrichterbereich absolvierten im Herbst des Vorjahres 14 Teilnehmer erfolgreich die Ausbildung, so dass der KLV künftig bei Meisterschaften auf qualifizierte Kräfte zurückgrei-

Für seine Verdienste wurde Uwe Cap, TSV Medelby, mit der Silbernen Ehrennadel des SHLV ausgezeichnet. Die Kampfrichternadel in Bronze erhielt Kurt Priefer, ebenfalls Medelby. Bei den Wahlen gab es bis auf den Lehrwart keine Veränderungen im KLV-Vorstand: Frank Brüchmann, Husum, wurde Nachfolger von Willi Brummund, Viöl. Die Festlegung der Kreismeisterschaftstermine wurde zügig abgewickelt und bis auf den Austragungsort der gemeinsamen Meisterschaften der Erwachsenen und Jugend einvernehmlich gelöst. Die Termine: Schüler/innen 8/9 und 10/11 am 15. 6. in St. Peter- Schülerlinnen 12/13 und 14/15 am 20. 6. in Niebüll - Mehrkampf alle Klassen am 24. 8. in Husum - Kreisvergleichskampf am 14. 9. in Husum - Erwachsene/Jugend voraussichtlich am 16. oder 17. 8. Außerdem finden 2003 in NF drei Landesmeisterschaften statt: Marathon in Husum war am 1. 3., Werferfünfkampf in Medelby und Langhürden/Langlauf Schüler/ Jugend in Husum folgen. Die Cross-Cupserie wird möglicherweise als 4. Veranstalter den TSV Mildstedt hinzu bekommen.

Udo Grützmacher

Sommer-LAUF-TREFF-Eröffnung "run up" 2003 in Schülp bei Nortorf

Der Lauftreff "Nortorf-Land und Stadt", der von 13 Sportvereine vor 10 Jahren gegründet wurde, veranstaltet mit Unterstützung des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes e.V. die diesjährige Sommer-LAUF-TREFF-Eröffnung "run up" 2003.

Die Durchführung dieser umfangreichen Veranstaltung mit aktuellem Rahmenprogramm findet am 25. Mai 2003 von ca. 10.00 - 15.00 Uhr in Schülp bei Nortorf auf dem Sportplatz/Mehrzweckhalle/Nortorfer Stadtpark statt.

Alle Interessierten erwartet folgendes Programm:

ab 10.00 Uhr Aufstellung der Gruppen-Lauf-Walking-Wandern-Radfahren 10.10 Uhr Sommer-LAUF-TREFF-Eröffnung "run up" durch:

Amtsvorsteher, Bürgervorsteher und dem Landeslauftreffwart des SHLV

Aufwärmgymnastik Laufen und 10.20 Uhr Walking

Start 10 km - 8 km - 6 km - 5 10.30 Uhr km - Schnupperlauf - Walking-

gruppen

Rückkehr der Lauf- und Walking-Gruppen gemeinsame Dehnungsgymnastik und Ausgabe der Teilnehmerurkunden

und DLV-Laufabzeichen

Rahmenprogramm:

11.30 Uhr

Fettmessgerät und Ernährungsinfos-Sport-Müsli-Probe (AOK- Die Gesundheitskasse)

Streichelzoo - Tierpark Warder

Kinder - Tausch - Kauf - Börse für Sportartikel Golf-Probe - Schnuppergolf - Chirs Parker (Golfpark Krogaspe)

Bücher-Stand - Bewegung-Umwelt-Gesundheit (Bücherstube am Markt in Nortorf)

Laufschuh-Beratung- Antworten zum Fuß und Schuh (Fa. Kriwat GmbH, Kiel)

Amtsfeuerwehrmusikzug

Jazz-Tanz-Gruppe TuS Nortorf

Volkstanz-Gruppe TSV Gnutz - De swatten

Stepp-Aerobic - TSV Gnutz

Leckeres vom Grill - Kaffee und Kuchen

Referate

13.00 Uhr Warum ist pulsorientiertes Training wichtig? - Dr. med. Stefanie Arndt (Arndt physical & mental fitness,

13.30 Uhr Laufschuh-Auswahl aus orthopädischer Sicht Michael Kriwat (Kriwat GmbH, Kiel)

14.00 Uhr Brennstoffe in der Sporternährung - Gisela Höhne-Stenner (AOK - Die Gesundheitskasse)

Seit 10 Jahren besteht in diesem Jahr der "Lauf-Treff Nortorf-Land und Stadt". Er wurde 1993 als Gemeinschaftsaktion aller 13 Sportvereine im Amt Nortorf-Land und der Stadt gegründet.

Hierzu gehören: TuS Bargstedt, VfL Bokel, Bokelholmer SV, SV Brammer, SV Dätgen, TSV Gnutz, TSV Groß Vollstedt, FC Krogaspe, SV Langwedel, TuS Nortorf, TSV Schülp/N., TSV Timmaspe, SV Warder.

Dieser Lauf-Treff ist sicher etwas Besonderes. zumal nicht nur in verschiedenen Gruppen gelaufen wird, sondern hier sind auch Wanderer, Walker, Nordic-Walker und Radfahrer mit ein-

[)er Lauf-Treff bietet auch dem untrainierten Anfänger die Möglichkeit, regelmäßig zu einem festgesetzten Zeitpunkt in unterschiedlichen Leistungsgruppen unter Anleitung qualifizierter Betreuer ein Ausdauertraining zu absolvieren und somit aktiv für die eigene Gesundheit zu

Der Lauf- und Walking-Treff ist vom Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) anerkannt.

Treffpunkt ist immer am Sonntag, um 10.00 Uhr, an der TuS-Badeanstalt am Borgdorfer See.

Zum 10-jährigen Bestehen hat der Lauf-Treff mit Unterstützung des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes und Förderung der Sparkasse Mittelholstein, ein umfangreiches Programm für Sonntag (25. Mai 2003) vorbereitet. Eine gute Möglichkeit, sich ohne Zeit- und Leistungsdruck aktiv beim Laufen, Wandern, Walken, Nordic-Walken oder Radfahren zu beteiligen.

Darüber hinaus gibt es erstklassige Informationen zum Thema Bewegung, Umwelt und Gesundheit, sowie ein tolles Unterhaltungsprogramm. Für die Kinder wird eine Tausch-Kauf-Börse für Sportartikel organisiert (kostenlose Anmeldung über den Sportverein, oder Lauf-Treff), und der Tierpark Warder kommt mit einem Streichelzoo.

Weitere Informationen bei Kurt Wolff, Tel. 0 43 29 - 461 oder im Internet unter www.lauftreff.de.

Laufabzeichen können jedes Jahr wiederholt werden

Auf Anregung unserer Mitglieder hat unser Verband den DLV gebeten, die Laufabzeichen-Wiederholungen nicht auf die Jahre zu verteilen, sondern diese im Jahr mehrmals ablegen zu können. Diesem Wunsch wurde auf der letzten Breitensportausschusssitzung des DLV entsprochen. Dies bedeutet für alle, die ein Laufabzeichen ablegen, sie können das Wiederholungsabzeichen (5 x, 10 x) im selben Jahr erwerben. Besonders für die Schulen ergibt sich dadurch ein neuer Motivationsschub: man läuft nun nicht einmal im Jahr 15 Minuten, sondern man kann nun 5 Mal diese Laufzeit ablegen. oder sogar 10 Mal und dabei die Wiederholungsabzeichen erwerben. Diese Möglichkeit kann schon in diesem Jahr genutzt werden, um somit langsam auf eine Leistungssteigerung hinzuarbeiten.

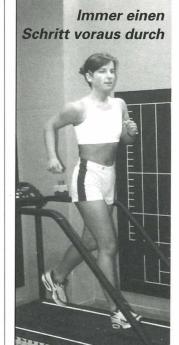
Weiter Infos über die Geschäftsstelle des SHLV Tel.: 0431 64 86 122.

Hinweise aus der SHLV-Geschäftsstelle:

Die Deutschen Meisterschaften Mehrkampf der Senioren finden vom 14. - 15. Juni 2003 in Erding bei München statt.

Die DLV-Mehrkampfabzeichen 2003 Stoffabzeichen und Metallabzeichen sind sofort in der SHLV-Geschäftsstelle erhältlich.





Bewegungsanalyse und Fußdruckmessuna

Verletzungen müssen nicht sein!

Oft sind nur kleine Abweichungen im Bewegungsablauf, Fehler in der Fuß- oder Beinachsenstellung Auslöser für Gelenkund Muskelschmerzen

Tragen Sie vielleicht nur die falschen Schuhe?

Häufig sind ungeeignete Schuhe der auslösende Faktor der Probleme

Treffen Sie Vorsorge!

Durch eine frühzeitige Sichtung können Beschwerden verhindert werden. Wir erfassen Ihren Bewegungsablauf in der Belastung computerunterstützt und zeitlupengenau. Dabei vermessen wir Ihre Körperachsen und können aufgrund dieser Informationen das Hilfsmittel (z.B. die Sporteinlage) indviduell

Außerdem erhalten Sie detaillierte Informationen über Lauftechnik, Kräftigungs- und Stretchingübungen sowie typengerechte, aktuelle Sportschuhe.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Vereinbaren Sie einen Termin

Weitere Informationen zur Laufanalyse, Laufschuhkauf, Stretching und Gesundheitsthemen

www.kriwat.de



"Spiel ohne Grenzen 2003"

Die langen Wochen der Vorbereitung mit Trainingseinheiten, vielen Gesprächen und Telefonaten haben sich gelohnt. Am 26. 04. konnten wir das erste "Spiel ohne Grenzen" in der Uttoxeter-Halle durchführen und landeten damit einen Volltreffer. Die Zuschauer auf der vollbesetzten Tribüne sorgten für die richtige Stimmung um die Sportler bei ihren Wettkämpfen zu Höchstleistungen anzutreiben.

Drei Stunden lang gab es ein abwechslungsreiches Programm, dass gleich richtig mit den Cheerleadern der Baltic-Hurricanes losging, die genauso eine Kostprobe aus ihrer Show gaben, wie die Footballer, die Elemente aus ihrem Trainingsprogramm demonstrierten.

Turnabteilung unter der Leitung von Birgit Petrausch ihr Können zeigen und bereicherte damit das bunte Angebot des Nachmittages.

Am Ende bei der Siegerehrung gab es dann bei allen glückliche Gesichter und jeder Teilnehmer erhielt einen Pokal als Erinnerung an diesen schönen Tag. Als dann zum Schluss die Luftballone über der Siegermannschaft "Känguruhs" niedergingen waren wir vom Organisationsteam sehr zufrieden mit dem vollbrachten Ergebnissen. Auf diesem Wege möchten wir allen ganz herzlich danken, die sich an der Veranstaltung beteiligt haben und in den Wochen der Vorbereitung tatkräftige Unterstützung geleistet haben. Ohne diese Hilfe und ohne die



Aktive Leichathletik-Kids in der Uttoxeter-Halle

"Kuddel" Kaschke sorgte mit seiner Moderation für die richtige Stimmung in der Halle und brachte die Sportler mit seinem munteren Aufwärmprogramm auf Touren für die Nachfolgenden Wettkämpfe. Der spaßige Fünfkampf ging dann in die erste Runde und insgesamt 6 Teams gingen auf die Jagd nach Punkten. Neben einem Team der "Canes" und den "Dingos"(dahinter verbarg sich die Leichtathletik-Prominenz mit Mike Maczey, Steffen Uliczka, Miriam Malik und anderen) gingen auch vier Schülerteams als "Känguruhs", "Rabbits", "Jack S." und "Frisch-linge" an den Start. Mit verschiedenen Handicaps wurde das unterschiedliche Leistungsvermögen ausgeglichen. So war die Sprintstrecke für die Leichtathleten länger als für die Kinder und außerdem musste Mike Maczey in Rückenlage starten. Beim Hochsprung durften die Kleinen das Mini-Trampolin zur Hilfe nehmen und im Staffelwettbewerb trat Steffen Uliczka allein an und musste sich beim Start erst noch Socken und Schuhe anziehen. Alle diese Handicaps führten dazu, dass die Schülerteams gegen die "Großen" gute Chancen hatten. Zwischendurch konnte auch die

finanzielle Unterstützung der Sponsoren (Dr. Sievert u. Partner, Olfa Haus, Zippels Läuferwelt, Fa. Stehning und die Sparkasse Plön) ist es nicht möglich eine solche Veranstaltung durchzuführen. Vielen Dank. Für uns steht aber jetzt schon fest, dass es sicherlich eine Wiederholung geben wird. Weiterhin hoffen wir natürlich, dass viele Jugendliche (und auch Erwachsene) den Weg zur Leichtathletik-Sparte finden und mit Spaß an diesem schönen Sport teilnehmen.

Für die Leichtathletik-Sparte: Thomas Knäsche und Jürgen Schmidt



Bambini-Olympiade Klappe die Vierte!!

Und wieder einmal sollen die Kinder im Mittelpunkt stehen und eine Menge Spaß haben

Am 21, 06, 2003 ab 14 Uhr soll zum vierten Mal die Bambini Olympiade auf dem Aubrook Sportplatz in Klausdorf ausgetragen werden. Hier heißt es dann nicht Wettkampf-Leichtathletik, sondern Spiele-Leichtathletik pur für die Bambinis und die D-Schüler/innen. Damit sind Kidis der Jahrgänge 1994-1998 gemeint. Aus dem klassischem Sprint wird dann der Speedy-Zonensprint und aus dem Weitsprung der Känguru-Zonenweitsprung. Des weiteren werden unter anderem noch die Meister des Hühnerlaufes, der Biathlon-Staffel und der Wäscheklammern-Staffel gesucht. Die Kinder werden in sechs Gruppen eingeteilt und jedes Spiel wird als Mannschaft absolviert. Es gibt also nicht nur einen Champion. An diesem Nachmittag sind alle Gewinner. Auf jedes Kind wartet am Ende des spannenden Nachmittags eine kleine Überraschung und eine Urkunde.

Teilnehmen können nicht nur Kinder, die schon in einem Verein Leichtathletik machen, sondern auch Kinder, die gerne einmal schauen möchten, was Leichtathletik "zu machen" eigentlich bedeutet! Wir brauchen lediglich den Namen und das Geburtsjahr des Kindes.

Anmeldungen an: Nele Mahnken, Scharkoppel 6, 24232 Schönkirchen, 04 31 - 209 93 71, tantenele@tsv-klausdorf-la.de, www.tsv-klausdorf-la.de.

Der DLV teilt mit:

Zulassung von Teilnehmern mit "Babyjogger"

Die Straßenlaufsaison beginnt bald wieder, und ich möchte erneut darauf hinweisen, dass alle Veranstalter und Ausrichter von Straßenlaufveranstaltungen darauf zu achten haben, dass Teilnehmer mit "Babyjogger" nicht zu den Wettbewerben zugelassen werden dürfen.

Entsprechende Anfragen sind im Vorfeld abschlägig zu bescheiden. Die Kampfrichter und Ordnungskräfte haben darauf zu achten, dass keine Babyjogger während eines Wettbewerbs mitgeführt werden. Soweit dies möglich ist, haben sie entsprechende Läufer/-innen an der Fortsetzung des Laufes zu hindern. Die internationalen Wettkampfbestimmungen (IWB) lassen insoweit keine Ausnahme zu. Auch widerspricht das Mitführen von Babyjoggern dem freien Laufen, wie es die Wettkampfbestimmungen vorsehen. Insbesondere aber auch die Gefährdung der anderen Teilnehmer, die von dem Mitführen von Babyjoggern ausgeht, zwingt zu einem entsprechenden Verbot.

Dieser Hinweis ist kein Alleingang des DLV. So hat sich bereits im letzten Jahr die Internationale Regelkommission, der die nationalen Verbände von Deutschland, Luxemburg, Österreich, Schweiz und Tschechien angehören, auf dieses Verbot einvernehmlich verständigt.

Fortsetzung Seite 7

Fortsetzung von Seite 6

Leichtathletik

Babyjogger: Volkslauf "JA" Straßenlauf "NEIN"

Um Irritationen zu vermeiden, stellen wir folgendes klar:

Das Mitführen von Babyjoggern bei Straßenlaufveranstaltungen ist nach wie vor untersagt (ausführliche Begründung siehe LA, Nr. 10, 5.3.02). Hingegen ist das Mitführen von Babyjoggern bei reinen Volkslaufveranstaltungen (Genehmigungsverfahren dieser Veranstaltungen erfolgt durch die jeweiligen Landes-Volkslaufwarte) weiterhin möglich und erlaubt.

Zu beachten ist dabei die Empfehlung der Landes-LV-Volks-laufwarte, wonach Kinder, die in den Babyjoggern transportiert werden, keine Startnummer erhalten und nicht als Teilnehmer des Volkslaufes gelten. Bei kombinierten Laufveranstaltungen (Volkslauf un d Straßenlauf, die gleichzeitig auf der selben Strecke durchgeführt werden) gelten die Regelungen für den Straßenlauf.

D. Massin,

Vizepräsident Wettkampf-, Breiten- und Freizeitsport V. Wollschläger, Vorsitzender des BA Wettkampforganisation



KM Nordfriesland in Bredstedt

Starke Hochspringer

Der Kreisleichtathletikverband NF beendete mit den Meisterschaften der Altersklassen Schülerlinnen A, Jugend und Erwachsene in der Bredstedter Sporthalle die Hallensaison 2003. Rund 80 Teilnehmer nutzten diese Gelegenheit für einen Leistungstest, bevor im Mai die Bahnwettkämpfe beginnen. Es waren in erster Linie die Hochspringer, die sich mit ausgezeichneten Leistungen in Szene setzten.

Bei den Männern überquerte Helge Jensen, Germania Breklum, mit 1,88 m seine eigene Körpergröße um etliche Zentimeter, der B-Jugendliche Torge Boysen, Bredstedt, freute sich über seine neue Bestmarke von 1,70 m und sein Vereinskamerad Jörn Katzenberger, M 15, meisterte in eindrucksvoller Manier sogar 1,75 m. Daneben holte er sich die Titel im Hürdenlauf, 35 m-Sprint und im Kugelstoßen mit hervorragenden 12,43 m und avancierte mit vier Siegen zum erfolgreichsten Teilnehmer der Veranstaltung.

Ein neues Talent machte bei den Schülern M 14 auf sich aufmerksam. Jordy Rinaldi, LG Tönning-St. Peter, überquerte 1,58 m im Hochsprung und siegte über 35 m Hürden, während Landesmeister Hauke Jacobsen, LG Niebüll-Süderlügum, in dieser Klasse über 35 m und im Kugelstoßen nicht zu schlagen war.

Herausragende Athletinnen der Schülerinnen mit je zwei Einzelmeisterschaften waren Sünje Hoffmann, TSV Husum 75, in der Klasse W 15 mit 1,46 m im Hochsprung und 9,27 m im Kugelstoßen und bei den 14-jährigen die Niebüllerin Kristin Nissen, die im Sprint und Hochsprung mit guten 1,48 m dominierte. Im Kugelstoßen der Frauen "knackte" ihre Vereinskameradin Susanne Starck mit 10,01 m erstmals die 10 m-Marke. Zudem siegte sie im 35 m-Hürdenlauf, während Sünje Brodersen, ebenfalls Niebüll, das 35 m-Finale und den Hochsprung gewann. Bei der weiblichen Jugend B errang Levka Hansen, TSV DE Viöl, zwei Kreistitel im 35 m-Lauf und Hochsprung mit 1,50 m, was ihrer Mannschaftskameradin Ilka Hansen bei der A-Jugend ebenfalls gelang.

Insgesamt zeigte sich der KLV zufrieden mit dem Verlauf der Hallensaison, bemängelte jedoch die zurückgehenden Teilnehmerzahlen in einigen Altersklassen. Es bleibt zu hoffen, dass die Wettkämpfe auf der Bahn wieder größere Starterfelder aufweisen. Udo Grützmacher

Achtung:

Die Juni-Ausgabe des "startschuß" gestaltet Nils-Peter Binder, Gerhardstraße 85, 24105 Kiel, Tel. 04 31 / 80 25 10, eMail: npbinder@gmx.de

Erfahrungen eines SHLV-Bergläufers

Am 13. April 2003 startete ich bei der Berglauf DM in Bad Frankenhausen. Ausrichter war der dort ansässige Kyffhäuserberglaufverein e.V. Auf der Landkarte findet man den Kyffhäuser südlich des Harz. Dort soll in grauer Vorzeit Kaiser Barbarossa geherrscht und sein Unwesen getrieben haben.

Eigentlich wollte ich dort am 12. April 2003 den 1. Kyffhäuser-Marathon bestreiten. Als ich jedoch hörte, dass die Berglauf DM dort stattfindet, fasste ich den Plan, dort am 12. April am 14 km Berglauf teilzunehmen und am 13. April bei der DM zu starten. Zugegeben, ein verrückter Plan für einen Flachländer. Die sportliche Vorbereitung für dieses Ereignis verlief planmässig. Meine Trainingsläufe hatte ich an die Elbhänge von Hamburg-Blankenese verlegt. Dort hoffte ich, genügend Kraft zu tanken für diese beiden Läufe. Als Vorbereitungslauf wurde der Hochbrückenlauf in Kiel ins Programm genommen, der auch recht erfolgreich bestritten wurde. Für die 16,1 km benötigte ich 1:06:18 Std. Ich schien aut gerüstet zu sein für diese beiden Läufe, aber am Tag der Anreise durch den Kyffhäuser kam das böse Erwachen. So bergig hatte ich es mir nicht vorgestellt. Jetzt wusste ich wieder, warum es Berglauf genannt

Der Lauf am Samstag über 14 km gab mir ei-

nen kleinen Vorgeschmack auf das, was Sonntag folgen sollte. Ein leichter Anstieg aus der Stadt heraus, eine kurze Ebene bis km 2, dann ein stetiger Anstieg bis km 5, der bei km 6 in einer 15%-Steigung endete. Dann ging es wellig bis leicht ansteigend bis km 10, von dort steil bergab zurück zum Ziel in die Stadt. Während des Laufes hatte ich schon einen Gang zurück geschaltet. Ich wollte nicht alle Kraft verschleudern. Die Uhr blieb bei 1.06.12 stehen, das war Gesamtrang 79 und Rang 7 in der AK 45. Ich war zufrieden. Jetzt galt es, zu regenerieren.

Am Sonntag vor dem Start war es sehr warm. Die Strecke war eine andere als am Vortag. Es waren 12,1 km, Start in Bad Frankenhausen, Ziel am Kyffhäuserdenkmal, über 450 Höhenmeter waren zu überwinden. Streckenprofil: www.kyffhaeuser-berglauf.de.

Bei Ansicht der Startliste stellte ich fest, dass ich der einzige Schleswig-Holsteiner am Start war. Der grösste Teil der 243 Teilnehmer war aus südlicheren Bundesländern angereist. Wie sich herausstellen sollte, alles Spezialisten in ihren Altersklassen. Der Start erfolgte pünktlich 12.00 Uhr bei ca. 18 Grad Celsius auf dem Schlossplatz, der einmal umrundet wurde. Wir durchliefen die Stadt und vor uns lag schon bald die erste Steigung. Ich hatte mir vorgenommen, egal was kommt, alle Passagen laufend zu

bewältigen. Nach dieser Steigung kamen die ersten Zweifel auf. Ca. 1,5 km bei ca. 13% und noch keine 4 km waren absolviert, und Muskeln wurden jetzt schon sauer. Egal, weiter, stetig bergan auf Feld- und Waldwegen. Solch ein Profil hatte ich noch nie durchlaufen. Endlich, bei km 9 einer Bergabpassage in ein Tal, aber viel schneller konnte man auch nicht laufen, weil die Muskulatur total übersäuert war. Dann wieder bergauf. Nach einem kurzen Durchatmen auf einem Stück Strasse der letzte Anstieg zum Denkmal, nochmal steile 500 m, die nicht enden wollten. Nach einer längeren Verschnaufpause schaute ich das erste Mal auf die Uhr. Ich benötigte 1.00.04 Std.

Deutsche Meister: Männer: Gerhard Emmenecker LSG Aalen 44.00 min. Frauen: Isabella Bernhard TSG Maxdorf 49.19 min.

Meine Zeit bedeutete Gesamtrang 130 und Platz 30 in der AK 45. Weitere Ergebnisse findet man unter www.sportident.de.

Dem Veranstalter vielen Dank für ein gelungenes Laufwochenende und eine Lauferfahrung, die ich so schnell nicht vergessen werde. Zugegeben, es war ein Lauf zuviel an dem Wochenende, aber wann kommt man wieder einmal in den Genuss alles miteinander zu verbinden

Wolfgang Möller SUS Waldenau v. 1947

"Die Leichtathletik lebt" – Riesiges Sportfest

"Petrus ist kein Leichtathlet", zu dieser Erkenntnis kamen die 520 Teilnehmer beim Bahneröffnungssportfest des Kieler TB auf dem Sportplatz der Universität. Das Organisationsteam um Martina Bach und Ulrike Pollakowski-Geuther hatte aufgrund der positiven Resonanz ohnehin alle Hände voll zu tun, die heftigen Regenschauer machten es nicht gerade einfacher, den Zeitplan einzuhalten.

"Bis zu den 800-Meter Läufen haben wir den Zeitplan weitgehend eingehalten, anschließend hat sich die Auswertung der Läufe in die Länge gezogen", entschuldigte sich Martina Bach für die weitere Verzögerung. Die angesetzten 300 Meter-Läufe wurden aufgrund des Regens, der langen Wartezeiten und einiger Missverständnisse zwischen den Organisatoren und den noch anwesenden Läufern gestrichen, um die Athleten vor Verletzungen zu schützen. Stefan Kuschewitz (Phönix Lübeck) musste so zum Beispiel unverrichteter Dinge wieder nach Lübeck fahren.

Ungnädiger "Petrus"

Trotz der Probleme, die sich nach 16 Uhr abspielten, lief der Wettkampf für die meisten Aktiven recht rund ab. "Star" des Wettkampfes war Zehnkämpfer Mike Maczey (MobilCom Zehnkampfwelle). Der Polizeisportlehrer eröffnete die WM-Saison mit einem Start im Weitsprung und im Speerwerfen. "Im Weitsprung passte heute noch gar nichts, beim Speerwurf habe ich noch einige technische Fehler. Aber die Stimmung mit über 500 Teilnehmern ist schon toll", kommentierte der 31-jährige Polizeisportlehrer seinen Saisoneinstand.

Richtig rund lief es dagegen bereits für die beiden Nachwuchsmehrkämpfer Ole Lepthin und Ferdinand Langnickel (beide SG TSV Kronshagen/Kieler TB): Lepthin schaffte gleich im ersten 110-Meter-Hürdenrennen in tollen 14,97 Sekunden die Qualifikation für die Deutschen B-Jugend-Meisterschaften, der 15-jährige Langnickel steigerte seine Hochsprungbestleistung auf 1,76 Meter. Ebenfalls gut in die "Hochsprung-Saison" starteten Miriam Malik (SG) mit 1,73 Metern bei den Frauen und der 18-jährige Benjamin Ellerbrock (LG Elmshorn), der mit 1,90 Metern den A-Jugend-Wettbewerb ge-

Für die besten Leistungen der Bahneröffnung sorgten aber zwei Nachwuchsathleten der LG Schleswig-Fahrdorf: Im Weitsprung der 12-jährigen Jungen schaffte Sascha Riebeling starke 5,12 Meter, Lisa Krapoth gewann den gleichen Wettbewerb der 14-jährigen Schülerinnen mit tollen 5,24 Metern. Im 100-Meter-Lauf der W 14 siegte die Schleswigerin in 13,32 Sekunden mit lediglich einer Hundertstel Vorsprung vor der schnellen Linda Flöthe (THW). Bei den 15jährigen Jungen gelang Florian Hahn (TuS H/ M Kiel) auf der gleichen Distanz trotz drei Meter Gegenwind in 12,17 Sekunden ebenfalls ein ordentlicher Saisoneinstand. "Wir haben heute reihenweise gute Leistungen gesehen. Es war das größte Leichtathletiksportfest, an das ich mich hier in Kiel erinnern kann", zog Nachwuchs-Landestrainer Karsten Lübbe ein positives Resümee. Bis auf wenige Athleten werden wohl die meisten Aktiven ein ähnlich positives Fazit ziehen. "Das am schlechtesten organisierte Sportfest aller Zeiten", wie es von einigen Athleten gesehen wird, war die Bahneröffnung am 1. Mai auf jeden Fall nicht. Alle Ergebnisse gibt es auf der Homepage des KTB unter www.ktb-la.de.

Ergebnisse:

Männer: 100m: 1. Carsten Bothin (TSV Lentförden) 11,25 Sek., 2. Christoph Lindemann (TSV Altenholz) 11,28 Sek., 150m: 1. Carsten Bothin 16,67 Sek., 800m: 1. Philipp Engel (THW) 2:09,55 Min., Hoch: 1. Torben Reichstein (THW) 1,79 m. Weit: 1. Mike Maczey (MobilCom Zehnkampfwelle) 6.88 m, Kugel: 1. Christian Schmidt (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 13,55 m, Diskus: 1. Tim Ahnfeldt (PSV Eutin) 38,04 m, Speer: 1. Mike Maczey 60,65 m, 2. Dirk Hamann (Rendsburger TSV) 59.53 m. M 40: 800m: 1. Thomas Knäsche (Raisdorfer TSV) 2:10,00 Min, Diskus: 1. Karsten Lübbe (SG) 34,27 m, Speer: 1. Lübbe 55,49 m, M 45: 100m: 1. Joachim Brock mann (LG Alte Salzstraße) 13.41 Sek. 800m; 1. Frank Birks holz (THW) 2:23.80 Min. M 50: Kugel: 1. Klaus Holz (LAG Gettorf-Rieseby) 10,92 m, Diskus: 1. Ulrich Heinzel (WTV) 35,64 m, M 60: Kugel: 1. Udo Speck (TSV Altenholz) 12,31 m, Diskus: 1. Udo Speck 36,29 m, M 65: Kugel: 1. Gerd Gläser (TSV Medelby) 11,71 m, Diskus: 1, Dr. Ulrich Klopsch (LG Neumünster) 28,81 m, M 70: Kugel: 1. Winfried Pries (LAG Gettorf-Rieseby) 8,28 m.

Frauen: 100m: 1. Wiebke Klauder (SG) 12,52 Sek., 2. Franka Friedrich (TSV Altenholz) 13,16 Sek., 800m: 1. Anne Schramma (SG) 2:28.59. Hoch: 1. Miriam Malik (SG) 1.73 m. 2. Michaela Schmidtke (SG) 1.61 m., Speer: 1. Alexandra Ihde (SG) 35,29 m, Diskus: 1. Christel Rieck (SG) 24,59 m. m. Jugend A: 100m: 1. Timm Geier (TSV Klausdorf) 11,67 Sek., 110m Hürden: 1, Florian Matthiensen (PSV Eutin) 15.00 Sek., Hoch: 1. Benjamin Ellerbrock (LG Elmshorn) 1,90 m, Kugel: 1. Jan Kokott (THW) 12.48 m. Diskus: 1. Felix Nickels (Preetzer TSV) 33,60 m, Speer: 1. Jan Kokott (THW) 50,11 m, m. Jugend B: 100m: 1. Lasse Zunker (LG Alte Salzstraße) 11,65 Sek., 800m: 1. Christoph Lösel (TSV Klausdorf) 2:04,1 Min., 110m Hürden: 1, Ole Lepthin (SG) 14,97 Sek., 2 Björn Behn (SG) 15,77 Sek., Hoch: 1. Ferdinand Langnickel (SG) 1,76 m, Kugel: 1. Markus Münch (LG Wedel-Pinneberg) 15,68 m, Diskus: 1. Münch 45,53 m, Speer: 1. Christian Böhm (SG) 45,98 m, w. Jugend A: 100m: 1. Martina Obst (MTV Heide) 12,74 Sek., 800m: 1. Mareile Kitzel (LG W-P) 2:17,24 Min, Speer: 1. Cornelia Galjan (TSV Lentförden) 33,40 m, w. Jugend B: 100m: 1. Marika Mülling (Phönix Lübeck) 12,61 Sek 800m: 1 Kristina Kastner (TSV Klausdorf) 2:27 80 Min

Hoch: 1. Olivia Hümmecke (TSV Altenholz) 1,49 m, Kugel: 1. Christina Ochs (PSV Eutin) 13,09 m, Speer: 1. Anke Gardeler (SV Fleckeby) 38.75 m.

Schüler M 15: 100m: 1. Florian Hahn (TuS H/M Kiel) 12,17 Sek., 1000m: 1. Phillip Elias (Gut Heil Neumünster) 2:59,08, 80m Hürden: 1. Arne Jessen (Bramstedter TS) 11.40 Sek. 2. Ferdinand Langnickel (SG) 11,59 Sek, Weit: 1. Arne Jessen 6,10 m, Kugel: 1. Matthias Prey (BTS) 15,40 m, Speer: 1. Prey 49,89 m, M 14: 100m: 1. Lothar Stuhl (LG Schleswig-Fahrdorf) 13.55 Sek. 1000m; 1. Arne Schulz (LG St. Peter Ording) 2:55,29 Min, 80m Hürden: 1. Jan Kirschstein (PTSV) 12,96 Sek, Kugel: 1. Oliver Franke (LG SI-Fahrdorf) 10,28 m, Speer: 1. Thorben Arp (TSV Klausdorf) 27,05 m, M 13: 75m: 1 Niklas Gärtner (THW) 10.80 Sek. 800m; 1. Evnn Brix (Baisdorfer TSV) 2:46,42 Min, 1000m: 1. Hauke Timme (LG SI-Fahrdorf) 3:14,94 Min, Weit: 1. Moritz Werth (LG SI-Fahrdorf) 4,84 m, M 12: 75m: 1. Sasha Riebeling (LG SL-Fahrdorf) 10,52 Sek, 1000m: 1. Leif Seliger (SG) 3:30,82 , Weit: 1. Sasha Riebeling 5,15 m, **M 11:** 50m: 1. Asmus Nehlsen (TSV Klausdorf) 7,79 Sek, 1000m: 1. Yannick Henningsen (TSV Kropp) 3:37,33 Min, Weit: 1. Asmus Nehlsen 4,46 m, Ball: 1. Henning Kasch (TuS Nortorf) 50 m. M 10: 800m: 1. Marius Schilk (TSV Klausdorf) 3:01,28 Min, Ball: 1. Zacharias Ludwig (TSV Bordesholm) 46 m, M 9: 50m: 1. Daniel Wormeck (SpVg Eidertal Molfsee) 8,44 Sek, 800m: 1. Lasse Ballke (SG) 2:57,42 Min., Weit: 1 Daniel Wormeck 3 62 m M 8: 1000m: 1 Fmil Bever (THW) 4:40,18 Min, Ball: 1. Marcel Fritzke (TSV Nord Harris-

W 15: 100m; 1. Katerina Vraka (SG) 13.65 Sek., 800m; 1. Göntie Fischbeck (TSV Klausdorf) 2:40.30 Min. 80m Hürden: I. Bente Gardeler (SV Fleckeby) 13,51 Sek, Weit: 1. Julia Take (SG Athletico Büdelsdorf) 5.04 m, Kugel: 1, Carolin Prall (LAG Gettorf-Rieseby) 10,95 m, Diskus: 1. Yannicka Kappelmann (THW) 24.45 m. W 14: 100m: 1. Lisa Krapoth (LG SL-Fahrdorf) 13,32 Sek, 2. Linda Flöthe (THW) 13,33 Sek, 800m: . Silja Spiekermann (PSV Eutin) 2:26,50 Min, 80m Hürden: 1, Inga Törber (BTS) 12,81 Sek, Weit: 1, Lisa Krapoth 5,24 m. Kugel: 1, Linda Flöthe 9,70 m, Diskus: 1, Annika Gröning (THW) 27,25 m, W 13: 800m: 1. Nathalie Reinke (TSV Klausdorf) 2:38,40 Min, Weit: 1. Momke Woch (LG SL-Fahrdorf) 4.71 m. W 12: 800m: 1. Alina Zalewski (SG A. Büdelsdorf) 2:46.99 Min. Weit: 1. Miriam Harder (TuS Nortorf) 4.35 m. W 11- 50m: 1. Jule Kneip (SG) und Natascha Nienhuys (SpVg Eidertal Molfsee) 7,6 Sek, 800m: 1. Sinika Timme (LG SL-Fahrdorf) 2:44,32, Weit und Ball: 1. Kimberly Jeß (Büdelsdorfer TSV) 4.02/48 m. W 10: 50m: 1. Gönke Woch (LG SL-Fahrdorf) 7,8 Sek, Weit: 1. Hanne Beth (LG Neumünster) 3,82 m, W 9: 50m: 1. Finna Saathoff (Phönix Lübeck) 8,60 Sek, 800m: 1. Anna Mey (SV Friedrichsort) 3:11.35 Min. W 8: 50m: 1. Juliane Groß (THW) 8.7 Sek, 800m; 1. Franziska Kruht (TSV Plön) 3:52.20 Min., Weit: 1, Juliane Groß (THW) 3.07 m, Ball: 1. Stefanie Lade (SV Friedrichsort) 21 m.

Anmerkungen der Veranstalter

Die Bahneröffnung des Kieler TB im Unistadion in Kiel fand eine ungeahnte, überraschende Resonanz. Mit 520 Aktiven und rund 1300 Meldungen war dies das größte Meeting seit langer, langer Zeit in Schleswig-Holstein.

Es war wirklich etwas los. Das Universitätsstadion lebte wie schon lange nicht mehr. Es war wunderbar zu sehen, dass die Leichtathletik doch nicht so unpopulär sein kann, wie oft angenommen. Es gibt einen "Markt" für solche Veranstaltungen, dies wurde deutlich.

Der überwiegende Teil der großen und **meist** kleinen Aktiven fuhr, so glauben wir, zufrieden nach Hause.

Der Grund dieser Zeilen ist aber nicht das Loblied auf die Veranstaltung, sondern die Selbstkritik. Die unerwartet große Teilnehmerzahl stellte uns als Veranstalter und Verantwortlichen vor eine große Herausforderung. Wir haben vieles bewältigt, aber nicht alles. Leider gab es Pannen, welche beseitigt werden müssen und welche unnötig waren. Es zeigte sich, dass bei den genannten Teilnehmerfeldern sich viele

kleine Mängel potenzieren können. Wir brauchen aber auch eine bessere Moral zur Bereitstellung von Kampfrichtern von den Vereinen und mehr Disziplin bei den Meldungen.

Der Zeitplan wurde trotz der Masse und notwendiger Umplanungen bis zu den Staffeln, also nach zwei Dritteln, sehr gut eingehalten. Dann jedoch geriet alle aus den zeitlichen Fugen. Das Ergebnis waren bis zu 1¾ Stunden Zeitverzug bei den Mittelstreckenläufen und eine schmerzliche Absage an die 300 m Läufer. Aus zeitlichen Gründen musste dann auch auf einige Siegerehrungen verzichtet werden. Hinzu kamen Fehler bei einigen Auswertungen. Es gab böse Worte, massive Kritik (sachliche und unsachliche) und viel Frust auf beiden Seiten.

Wir bedauern dies. Wir haben Fehler gemacht. Unser Ziel ist es, besser zu werden. Wir werden analysieren und reagieren. Wir möchten, dass die Leichtathletik künftig am 1. Mai in Kiel einen festen Anlaufpunkt hat.

Die Leichtathletikabteilung des Kieler TB

Saisonauftakt im Flensburger Stadion

Einen besonders guten Draht zu den Wettermachern scheinen die Verantwortlichen des Leichtathletik Klubs Weiche gehabt zuhaben. Bei strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen fanden sich gut 150 Aktive aus ganz Schleswig-Holstein am Sonntag (04.05.) im Flensburger Stadion ein.

Bahneröffnung

Die Kinder der Jahrgänge 1992 und jünger bildeten den Wettkampfauftakt. Am Vormittag prüften sie mit Erfolg im Dreikampf sowie in den Mittelstreckenläufen ihre Form. Bei den achtjährigen Jungen gab es einen tollen Dreikampf, den Pascal Koehler (TSV Nord Harrislee) knapp vor Lennart Beushausen (LG Tönning / St. Peter-Ording) und Joost Bühring (LG Schleswig-Fahrdorf gewann. Pascals gleichaltriger Vereinskamerad Marcel Fritzke erzielte 3:52,3 Minuten über 1000 in und war somit schneller als der Sieger der M 11. Mit Ole Peters (M 10. MTV Heide) und Hans-Christian Brozus (M 11, LG Weiche-Adelby) gab es jedoch in diesen Altersklassen souveräne Sieger im Dreikampf. Bei den Schülerinnen D siegten Charlotte Wesselmann (W8, TSV Glücksburg 09) und Jelena Wernecke (W9, LG Weiche-Adelby) ebenfalls souverän. Bei den Schülerinnen W 10 lag das Dreigestirn Hanna Beth (LG Neumünster), Gönke Woch (LG Schleswig-Fahrdorf) und Dorina Wernecke (LG Weiche-Adeiby) sicher vor der Konkurrenz. In der Mannschaftswertung siegten die Mädchen vom TSV Glücksburg 09 mit einer schönen Leistung. Gönke und Dorina konnten auch im 800 m-Lauf überzeugen, mussten sich aber Sinika Timme (W 11, LG Schleswig-Fahrdorf) mit der schnellsten Zeit von 2:45.0 Minuten geschlagen geben.

Bei der Nachmittagsveranstaltung litten jedoch die Leistungen bei den Läufen und Weitsprüngen unter dem sehr kräftigen Westwind. Dadurch konnten die Werfer die Glanzlichter der Veranstaltung setzen.

In den Schülerklassen war zu meist noch die Vielseitigkeit angesagt. Dabei konnten Sarah Koehler, Cora Gimm (beide TSV Nord Harrislee), Momke Woch und besonders Sascha Riebeling (beide LG Schleswig-Fahrdorf), Jeltje Schröder und Nathalie Hardtkopf (beide LG Dithmarschen) überzeugen. Hier scheinen sich einige hoffnungsvolle Talente zu entwickeln. Im Kugelstoßen lagen Ann Kathrin Kroll (W 15, TSV Kappeln) mit 8,72 Metern, ihr Vereinskamerad Christoph Knospe (M 15) mit 11,10 Metern und Andre Schaly (M 13, LG Schleswig-Fahrdorf) mit 12,21 Metern deutlich vor der Konkurrenz.

In den Jugend- und Erwachsenenklassen zeigten die mehrfachen Deutschen Seniorenmeister Annegret Nanz (W40, Büdelsdorfer TSV) mit 13,92 Sekunden und Michael Schweinert (M40, LG Schleswig-Fahrdorf) mit 11,97 Sekunden bei heftigem Gegenwind über 100 Meter der jüngeren Konkurrenz immer noch die Hakken. Der A-Jugendliche Frederik Tellkamp von der LG Schleswig-Fahrdorf konnte unter den Bedingungen mit 51.94 Sekunden über 400

Meter mit dem Saisonauftakt zufrieden sein. Leider verletzte sich der Geltinger Jacob Löwenstrom (jetzt LG Wedel-Pinneberg) im 200 Meter-Lauf der Männer. Hoffentlich ist dies kein schlechtes Omen für die weitere Saison. Gute Besserung Jacob!

Im Kugelstoßen der weiblichen Jugend A siegte Christina Hansen (TSV Medelby) mit 11,43 Meter vor Ines Ernst (LG Weiche-Adelby) mit 10,84 m. Bei den männlichen Teilnehmern stieß nur der Kielder B-Jugendliche Ole Lepthin mit 12,52 m weiter. Er gewann auch das Speerwerfen mit 45,80 m. In dieser Disziplin überragte bei den weiblichen Teilnehmerinnen die ebenfalls B-Jugendliche Anke Gardeler (SV Fleckeby) mit 42,53 m. Bei den Frauen testete die Deutsche Vizemeisterin, die Dithmarscherin Jennifer Oeser, ihre Mehrkampflähigkeiten. Dabei dürfte sie in ihrer Paradedisziplin Weitsprung mit 5,48m im Gegensatz zu den Wurfleistungen (Kugel: 10,77m, Speer: 36,93 m) kaum zufrieden gewesen sein.

Erfreulich der Einsatz der jugendlichen Kampfrichter des LK Weiche, die dafür selbst auf ihren eigenen Start verzichteten, sowie die Unterstützung der Veranstaltung durch die auswärtigen Kampfrichter. Besonders bewährt hat sich dabei die erstmalige elektronische Zeitmessung durch das Team des KLV Schleswig-Flensburg. Somit konnten Aktive und Veranstalter zufrieden die Veranstaltung verlassen und sich auf den weiteren Verlauf der Saison freuen.



Förderer der schleswig-holsteinischen Leichtathletik

15.588 "Finisher" im Ziel - Westbestleistung von Christa Wulf – 27, 04, 03

Solveig von der Fecht und Volker Orthmann beste SHLV-Läufer

21.551 Anmeldungen, ein neuer Streckenrekord und die erstmalige Live-Übertragung im Fernsehen - zur Feier der "Volljährigkeit" gab es für die Organisatoren des Olympus-Marathons eine Reihe von Gründen zur Freude. Bereits zum 18. Mal zelebrierte Hamburg seinen Marathon, der als Norddeutschlands größtes Laufereignis natürlich auch wieder die Laufszene aus Schleswig-Holstein in seinen Bann zog. Zwei Wochen nach der für Hamburg so unglücklichen Entscheidung über die deutsche Bewerberstadt für die Olympische Spiele 2012 zeigte sich die Hansestadt von dem Schock schon wieder einigermaßen erholt. Einige ganz trotzige Gestalten hatten denn auch schon ihren Fähnchen auf "Feuer und Flamme für 2016" umgestaltet und trugen diese auf den 42.195 km demonstrativ zur Schau.

Rey mit Streckenrekord

Der Spanier Julio Rey sorgte mit einem famosen Rennen dafür, dass Hamburg zumindest als Läuferstadt weiter im Blickpunkt der internationalen Sportwelt präsent ist. In 2:07:27 Stunden unterbot der 30-jährige seinen eigenen Streckenrekord aus dem Jahr 2001 um 18 Sekunden. Die auf eine noch schnellere Zeit ausgerichtete Taktik platzte schon früh im Rennen. Bereits zur Hälfte verabschiedeten sich Reys "Hasen" und ließen ihn im Kampf gegen die Uhr und den Wind allein. Umso beachtlicher bleibt die Leistung des EM-Dritten, der mit über vier Minuten Vorsprung den deutlichsten Hamburg-Marathon-Sieg aller Zeiten erlief. Bei den Frauen gewann überraschend die Kenianerin Hellen Kimutai in 2:25:53 Stunden, nachdem Mitfavoritin Luminita Zaituc aus Braunschweig frühzeitig ausgestiegen war und die Belgierin Marlen Renders ihr hohes Anfangstempo nicht halten konnte.

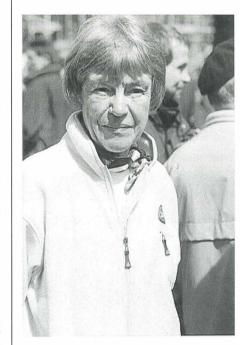
Den Wettergott hatte der Marathon diesmal nicht auf seiner Seite. Der Sturm, der nachts etliche Toilettenhäuschen umgekippt hatte, war zum Startschuss abgeflaut, doch pustig war es gleichwohl rund um die Alster. Wer sich nicht in einer Gruppe verstecken konnte, musste schon kämpfen und auch die eine oder andere Sekunde auf dem Weg zur Bestzeit einbüßen. Zum Glück für Zuschauer und Aktive blieb es aber trotz wolkenverhangenen Himmels trokken.

Live-Übertragung im TV

Ob es nun an der sichtbaren Regenwahrscheinlichkeit oder an der neuen Alternative lag, den Marathon per TV auch vom Wohnzimmersessel aus verflogen zu können, wusste so recht niemand. Jedenfalls lag die Zahl der geschätzten Zuschauer mit 300.000 deutlich unter denen der Vorjahre. So sehr sich die treuen Anhänger auch mühten, ganz das Flair wie an sonstigen Sonnentagen wollte nicht aufkommen.

Das Glanzlicht aus schleswig-holsteinischer Sicht setzte Solveig von der Fecht. Die 27-jährige von der LG Wedel-Pinneberg verbesserte als 17. der Gesamtwertung ihre Bestzeit im zweiten Marathonlauf ihrer Karriere auf bärenstarke 2:58:09 Stunden. Damit hat sich die ehemalige Mittelstrecklerin in der schleswig-holsteinischen Marathonszenerie der Frauen in die erste Reihe katapultiert. Dr. Corinna Peter vom SV Großhansdorf kam als zweitbeste SHLV-Läuferin nach 3:06:05 Stunden ins Ziel. Knapp hinter ihr lief die SHLV-Jahresbeste von 2002, Kathrin Schippmann vom VfL Oldesloe, nach 3:07:36 Stunden an den Messehallen ein.

Während sich bei den Frauen einige SHLV-Läuferinnen durchaus in Szene zu setzen vermochten, fiel die Bilanz bei den Männern aus regionaler Perspektive etwas bescheidener aus. Den Status einer "heimlichen" Landesmeisterschaft hatte der Olympus-Marathon diesmal nicht.



Christa Wulf (Kaltenkirchener TS) lief in Hamburg beim 18. Olympus-Marathon in der AK W 70 mit 3:36 Std. Weltbestzeit.

Einige Asse zogen die Norddeutschen Meisterschaften in Hannover vor. Andere wiederum wie Andre Green oder auch Jugend-Ass Steffen Uliczka waren auf der Piste und im Fernsehen zwar präsent, hatten aber als "Hasen" nur die Nebenrollen gebucht. Länger als in Vorjahren mussten die Zuschauer daher warten, ehe ein Langstreckler aus dem nördlichsten Bundes-

SHLV-Läufer als "Hasen"

land im Ziel einlief. Als erster Schleswig-Holsteiner "finishte" der Triathlet Volker Orthmann vom Tri-Team Neumünster nach 2:33:42 Stunden als 37. der Gesamtwertung. Der für den TSV Neustadt startende Pole Bogdan Gluszczuk überquerte die Zielmatte nach 2:37:53 Stunden. Frank Gehse von der SG Wasserratten Norderstedt wurde nach 2:41:50 Stunden als drittbestes Nordlicht gestoppt.

Bei der Medaillenvergabe konnten sich die SHLV-Athleten der älteren Semester profilieren. Bei den Frauen durften zwei SHLV-Athletinnen auf die oberste Stufe der Siegertreppe. Christa Wulf von der Kaltenkirchener TS setzte den Glanzpunkt des Tages. Sie gewann in 3:36:53 Stunden nicht nur souverän die W 70, sondern erzielte damit ein halbes Jahr vor ihrem 70. Geburtstag auch eine neue famose Westbestleistung in dieser Altersklasse.

Starke Senioren

Inge Springer vom VfL Oldesloe ließ in 3:35:48 Stunden sämtliche Konkurrentinnen der W 55 hinter sich. Siegfried Klinke von der LG Reinbek-Ohe gewann in 2:59:24 Stunden die Seniorenklasse M 60.

Zahlreiche Langstreckler und Volksläufer nutzen den Olympus-Marathon, um vor der eigenen Haustür den Duft der großen Marathonwelt zu schnuppern. Einige Stammgäste früherer Jahre suchte man in diesem Jahr indes vergeblich. Das lag nicht nur an Verletzungen, was wohl die Ursache dafür war, dass von 21.551 gemeldeten Läufern letztlich nur 16.294 auf die Strecke gingen.

"Einige haben auch aus Protest nicht gemeldet", war beim Plausch auf der Marathon-Messe gelegentlich zu hören. Das neue Meldeverfahren mit dem extrem frühen Meldeschluss im November und auch das in den letzten Jahren rasant gestiegene Startgeld stießen doch manchem langiährigen Gast etwas sauer auf. Natürlich gibt es für höhere Meldegebühren auch sachliche Gründe. Und gegen die Devise "Qualität geht vor Quantität", die Renndirektor Wolfram Götz als Begründung für ein Teilnehmerlimit ausgab, gibt es im Grunde nichts einzuwenden. Gleichwohl ist die eine oder andere Nuance vielleicht doch überdenkenswert. Es wäre schade, wenn Norddeutschlands Lauf-Highlight mit Superleistungen weltweit in die erste Reihe empor klettert, aber die Veranstalter gleichzeitig an der heimatlichen Basis die sonst so sicheren Punkte bei der "Sympathie-Note" leichtfertig verspielen würden.

Niels-Peter Binder

Die schnellsten Schleswig-Holsteiner:

Frauen: 17. Solveig von der Fecht (LG Wedel-Pinneberg) 2:58:09, 31. Dr. Corinna Peter (SV Großhansdorf) 3:06:06, 36. Kathrin Schippmann (VfL Oldesloe) 3:07:36, 45. Tanja Wernicke (LG Neumünster) 3:12:20, 57. Anja Künzel (Lübecker SC) 3:16:57.

Männer: 37. Volker Orthmann (Tri-Team Neumünster) 2:33:42, 53. Bogdan Gluszczuk (TSV Neustadt) 2:37:53, 77. Frank Gehse (SG Wasserratten Norderstedt) 2:41:50, 125. Olaf Stahl (MTV Itzehoe) 2:45:58, 139. Thomas Wenck (TuS Aumühle-Wohltorf) 2:46:45 Top-Platzierungen in den Altersklassen: M 50: 4. Wladimir Nagowiczyn (LAV Husum) 2:51:11, 6. Klaus Domnick (LG Neumünster) 2:52:00; M 60: 1. Siegfried Klinke (LG Reinbek-Ohe) 2:59:24, 2. Jose Molero-Membrilla (Spiridon Schleswig) 3:02:23, 4. Peter Westphal (Spridon Oldesloe) 3:05:12; M 65: 2. Friedrich Holst (SV Rugenbergen) 3:05:44; M 75: 2. Dietrich Hohmann (Borener SV) 4:15:02; W 55: 1. Inge Springer (Spiridon Oldesloe) 3:35:48, 2. Gabriele Lehmann (TSV Klausdorf) 3:36:01; W 70: 1. Christa Wulf (Kaltenkirchener TS) 3:36:53.



Osterlauf in Neumünster mit knapp 500 Langstrecklern

Auch der Ostwind konnte Jan Smekal nicht stoppen

Eine steife Brise wehte den Läufern beim Osterlauf entgegen. Der gefürchtete Ostwind hielt die Langstreckler in Atem. Die gefühlte Temperatur betrug weniger als die angezeigten elf Grad Celsius. Aber dennoch wagten sich 482 Aktive auf die Strecken zwischen 5, 10 und 21,1 Kilometer. Der Lauf mit der höchsten sportlichen Wertigkeit war der 10-km-Lauf. In diesem zweiten Wertungslauf in der Schleswig-Holsteinischen Straßenlauf-Cup-Serie konnten Punkte gesammelt werden.

Und hier hatte ein Athlet die Nase vorn, der offenbar Gefallen am Laufen in Neumünster findet: Jan Smekal. Der 32-Jährige, der erst seit November das Trikot für die LG Wedel/ Pinneberg überstreift, hatte schon im vergangenen Oktober den Volkslauf gewonnen. "Es ist ein gut organisierter Lauf", lobte Smekal. Diesmal erwies sich der ehemalige Radrennfahrer, den es über die Bundeswehr aus Ansbach (bei Nürnberg) zu seinem Wohnort Busdorf nahe

Schleswig verschlagen hat, als der cleverere Taktiker. So musste Christian Hartwig (SSC Hanau-Rodenbach) lange die Führungsarbeit leisten, Smekal lief im Windschatten, Als Hartwig Platz für einen Führungswechsel machte, attackierte Smekal und riss knapp 500 Meter vor der Wende gleich eine große Lücke. Bis zwei Kilometer vor dem Ziel schrumpfte der Vorsprung dann doch wieder zusammen. "Da bin ich ein bisschen eingegangen", kommentierte er. Doch den Sieg ("Ich wollte unbedingt gewinnen") ließ er sich nicht mehr streitig machen. Nur eine Woche nach dem Erfolg bei den Landesmeisterschaften im Straßenlauf in Ekkernförde gelang ihm nach 33:50 Minuten ein erneuter Coup. Damit blieb in Abwesenheit von Marco Kolmorgen der Titel erneut bei der LG Wedel/ Pinneberg, Übrigens: Schon jetzt hat sich Smekal den Köstenlauf ganz dick im Terminkalender angestrichen. Dort kommt es zum Duell mit Kolmorgen.

Bemerkenswert jedoch auch die Vorstellung von Karsten Ahrendt. Der Lehrer der Grundund Hauptschule Gadeland erlief im Trikot der LG Neumünster mit 38:02 Minuten den Titel bester Neumünsteraner. Ihren Vorjahreserfolg hingegen konnte Nina Fischer nicht wiederholen. Dabei hatte die ehemalige Neumünsteranerin, die für die SG TSV Kronshagen/Kieler TB die Laufschuhe schnürt, auch hier knapp fünf Kilometer vorn gelegen. Dann jedoch drehte Kerstin Wiethake (LG PSV Uelzen/MTV Barum) auf und lief auf der Wendepunktstrecke noch knapp 15 Sekunden auf Fischer (39:04 Minuten) heraus. "Der Fuß hat mir zwar keine Probleme mehr bereitet, aber zwischendurch hat mal der Rücken gezwickt", meinte Fischer, die jedoch eher ihren Trainingsrückstand als Ursache für Platz zwei im Frauenfeld sah. Wiethake war ob des Sieges sehr erfreut, meinte aber trocken: "Die Männer hätten gerne mehr Windschatten bieten können."

1. Osterbyer Osterlauf mit 200 Athleten

Gelungene Premiere

Die regionale Sportszene rund um Eckernförde ist seit Ostern um eine Attraktion reicher. Mit einem tollen Lauffest feierte der 1. Osterbyer Osterlauf seine Premiere. Knapp 200 Läuferinnen und Läufer starteten in der 1000-Seelen-Gemeinde am Fuße der Hüttener Berge.

Mit 100 Startern hatten die Organisatoren vom Osterbyer SV kalkuliert – genau doppelt so viele kamen zum 1. Osterlauf. Und nächstes Mal werden es wohl noch mehr werden, denn die Veranstaltung hat Zukunft . "Das ist eine tolle Bereicherung für den Terminkalender", war immer wieder aus Teilnehmerkreisen zu vernehmen. Mit einer liebevollen, aber auch kompetenten Organisation präsentierte der Osterbyer SV eine Laufveranstaltung, die durchaus Chancen hat, sich als fester Termin in Läuferkreisen zu etablieren

Viele Feinheiten, die man von den großen Laufevents kennt, gepaart mit dem Charme einer Dorfveranstaltung und dem bombastischen Osterwetter gaben dem Osterlauf schon bei der Premiere ein Flair, das sich herumsprechen wird. Zahlreiche Osterbyer Einwohner standen

Ortsname als Inspiration

am Straßenrand und feuerten die Athleten bei ihren Runden durchs Dorf an. Einige Familien verlegten ihren Osterfrühstück in den Garten und prosteten den Langstrecklern vom Esstisch aus zu. Neben viel Stimmung im Dorf gab es für die Sportler auch sportliche Leckerbissen.

Der 5-km-Rundkurs verlangte mit zahlreichen kleinen Anstiegen den Aktiven einiges ab. Wer während des Laufs jedoch Muße hatte und bei strahlendem Sonnenschein am Elmenhorster Gehöft den Blick auch mal Richtung Westen richten konnte, der war dann doch froh, dass die Strecke nur am Fuße der Hüttener Berge liegt. "Über den Aschberg zu laufen, wäre noch

happiger gewesen", trösteten sich die einheimischen Kenner der Landschaft.

Die zahlreichen auswärtigen Gäste, die ihren Osterurlaub an der Ostseemit einem Lauferlebnis garnierten, waren aber doch verdutzt, wie viele Hügel es auch in Schleswig-Holstein gibt. Von Flensburg bis München reichte die Liste der Ortsnamen auf der Starterliste. Zu den weitgereisten Gästen zählte auch Matthias Kowalczyk vom TV Schriesheim. Doch den ehemaligen Büdelsdorfer konnte der selektive Laufkurs nicht erschrecken. In 33:18 Minuten gewann der Triathlet den knapp zehn Kilometer langen Hauptlauf vor Bodo Reiner von den TriAs Flensburg (34:07 Minuten). Mit Anke Lakies stand bei den Frauen eine alte Bekannte ganz oben auf dem Treppchen. Die frühere landesbeste Mittelstreckenläuferin hat als Triathletin eine zweite erfolgreiche Karriere gestartet. In 39:18 Minuten gewann die 36-jährige souverän.

Im Lauf über 5,5 km enteilte Lars Möller von der LG Wedel-Pinneberg der Konkurrenz in flotten 17:13 Minuten. Schnellste weibliche Starterin war Wencke Joldrichsen aus Flensburg. Die elfjährige Schülerin ließ in 25:02 Minuten alle Konkurrentinnen hinter sich.

Wolfgang Mund und seine Mitstreiter freuten sich über die positive Resonanz auf ihre Idee, den Ortsnamen zum Anlass für ein sportliches Osterfest aufzugreifen. Doch Laufen soll in Osterby nicht nur eine Feiertagsveranstaltung bleiben. "Wir werden auch eine Leichtathletikabteilung ins Leben rufen", kündigte der rührige Organisator an. (npb)

25. Travelauf Senioren-Kreisrekord von Siegfried Klinke

Die Kreismeistertitel im Halbmarathon für den Kreis Stormarn sind vergeben. Bei den Frauen siegte Dietlinde Schosnig vom SV Großhansdorf in einer Zeit von 1:39:01.

Bei den Männern verteidigte Thomas Claus von der LG Reinbek- Ohe seinen Vorjahrstitel erfolgreich (1:19:09). Bemerkenswert die Leistung seines Vereinskameraden Siegfried Klinke. Er wurde mit seiner Zeit von 1:22:16 nicht nur erster seiner Altersklasse, er pulverisierte damit auch in einem "Fußstreich" gleich die bestehenden Kreisrekorde der Altersklassen M 55 und M 60

In den Altersklassen stellten die weiteren Kreismeister(innen): M 20: Odo Schoppenhauer (JuS Fischbek) 1:44:33; M 30: Oliver Dudde (TSV Trittau) 1:51:35; M 35: Thomas Claus; M 40: Bernd Uwe Rasch (LG Reinbek Ohe) 1:34:22; M 45: Holger Lienhöft (JuS Fischbek) 1:28:31; M 50: Holger Dahlström (Spiridon Bad Oldesloe) 1:35:32; M 55: Fritz Dieterich (Spiridon Bad Oldesloe) 1:28:30; M 60: Siegfried Klinke.

W 35: Urte Dittmer(TSV Ahrensburg) 2:02:25; W 40: Schosnig; W 50 Susanne Muche (SV Groß Hansdorf) 1:53:44; W 65: Irene Rother (LG Glinde) 2:03:13.

In dem zuvor gestarteten Lauf über 10 km siegte Ulf Wendler (LG Rostock) in 31:56:00, bei den Frauen hatte Bettina Lange vom TSV Bargteheide die Nase ganz vorne. Sie überließ damit Antje Fleischfresser (VfL Bad Oldesloe) 45:11 und Inge Springer vom gastgebenden Spiridon (45:33, W 55) die Plätze 2 und 3.

Macht den

Schietwetter bei den Senioren-LM Werfer-Fünf-kampf in Medelby - 27. 04. 2003

Nach Neumünster im Vorjahr erklärten sich dieses Jahr mal wieder die Verantwortlichen in Medelby bereit die Landesmeisterschaft im "Weight Pentathlon" durchzuführen. 31 Aktive hatten zur Meisterschaft gemeldet. Nach den schönen Ostertagen hatte man

Werfen



"Altmeister" Jürgen Pries (TSV Travemünde)

es mit dem Wetter aber nicht gut erwischt: Nach Sturm und Regen in der Nacht zum Wettkampftag sah es am Sonntagmorgen nur wenig besser aus. Kurz vor dem Start der ersten Riege (M30 bis M55) fielen noch vereinzelt Tropfen und der Himmel präsentierte sich grau in grau.

Nachdem dann die Wurfringe per Besen einigermaßen trockengelegt waren konnte die Meisterschaft beginnen. Mit großartigen Ergebnissen konnte dann kaum einer der Athleten aufwarten. Die von den einzelnen Wettkämpfern/innen erzielten Ergebnisse können in der als Anlage beigefügten Ergebnissliste entnommen werden.

Bleibt festzuhalten, daß die von Gerd Drewniok geehrten Meister und Plazierte nach harten Wettkämpfen, anschließender Stärkung und gemütlichem Beisammensein noch ganz zufrieden mit dem Tag waren.

Am Rande der Meisterschaften war dann noch dann noch die eine oder andere Neuigkeit zu erfahren: Schon am frühen Morgen wurde vom plötzlichen Tod des LSW-Herausgebers Erwin Kollmar am Freitag, den 25. 04. 2003 durch Herzinfarkt berichtet. Erwin, wie ihn alle nannten, war Wurfpionier, Motivationskünstler und Ideengeber (erfand u.a. das Schoko- und Schotorahma, den Werferzehnkampf, Diskus-Griechisch, Eisenschleuderwurf, den Läuferdreikampf usw.). Neben der Herausgabe der Seniorenzeitschrift LSW (Laufen, Springen, Werfen) war er auch Präsident des "World Throwers Club" und Hauptinitiators der vom WTC durchgeführten Welt- und Europameisterschaften in Tata / Ungarn. Die Meisterschaften in Tata vom 8. bis 10. August 2003 sollen übrigens auf jeden Fall stattfinden. Um jetzt nicht informationsmässig in ein schwarzes Loch zu fallen, wäre es dringend erforderlich schnellstmöglich von den LSW-Freunden den Fortbestand der Senioren-Leichtathletikzeitung zu sichern.

Und dann gab es ein Wiedersehen mit dem Medelbyer Urgestein und langjährigen Funktionär Heinz Johannsen. Heinzi hat gesundheitliche Probleme und wohnt jetzt in einem Pflegeheim. Mit Interesse verfolgte er die Wettkämpfe. Nach seinem Ausscheiden als Veranstaltungsleiter ist es ein Bedürfnis Heinzi auch von dieser Stelle im Namen unzähliger Werferfreunde Dank zu sagen für sein Wirken als Verantwortlicher so vieler Wurfveranstaltungen.

Die Medelbyer Werferfreunde freuen sich übrigens schon auf den Jubiläumswerfertag zum 50. Vereinsbestehen am 13. 9. 2003 an dem dann vielleicht auch schon wieder Ruth Kurzweg-Otte nach überstandener LWS-Bandscheiben-Vorfall-OP teilnehmen kann. Winfried Pries, M70 (LAG Gettorf/Rieseby) war nur als Zuschauer angereist, weil er nach Bizepsabriss im Wurfarm kein Hammer und Gewicht mehr werfen kann. Winfried berichtete, daß seine Wurfkollegen Willi Schulz (Fortuna Wellsee) und Seniorenvizeweltmeister Reinhard Meinsen (Berliner SC) aus gesundheitlichen Gründen wohl nicht mehr aktiv starten werden.



Zwei "Urgesteine" der Werferszene: Heinz Johannsen (links) und Winfried Pries (rechts)

Trotz altem Bizepsabriss in Medelby unerschütterlich am Start Altmeister und Dauerbrenner Günter Murawski (LG Neumünster).

Während der Veranstaltung wurde auf die Deutschen Senioren-Meisterschaften im Werfer-Fünfkampf am 30./31. 08. 2003 in Borken hingewiesen. Für diese erstmals geplanten DM wurde im Namen der DLV-Seniorenwartin Margret Lehnert um rege Teilnahme gebeten. Eine Qualifikationsnorm gibt es für die Teilnahme nicht! Jan Voigt, Seniorenwettkampfwart

Ralf Mordhorst wirft den Diskus 55,04 m

Ochs 13,56 m / Goldschmidt (M 60) mit zwei Landesrekorden / 60 Aktive beim Werfertag

Neustadt.(26.04.) Rund 60 Kugelstoßer, Diskus- und Speerwerfer kämpften um neue Bestmarken und die Schülerinnen und Schüler des Kreises Ostholstein um die ersten Kreismeistertitel. Ralf Mordhorst (LG Wedel/Pinneberg), mittlerweile zur M 30 Klasse zählend, ist gern gesehener Stammgast in Neustadt, hatte aber, wie einige andere Werfer auch, Probleme mit dem glatten Ring. Dennoch konnten sich seine 55,04 m sehen lassen.

Bei den Männern lieferten sich Tim Ahnfeldt (Polizei SV Eutin) und Lars Stiedenroth (LG Wedel/Pinneberg) einen spannenden Kampf unter Zehnkämpfern. Tim gewann das Kugelstoßen (13,14 zu 12,91) und das Diskuswerfen (39,97 zu 35,97), während Lars Im Speerwerfen (52,52 zu 52,09) vorn lag. Bei den Frauen zeigte sich Claudia Kohnke (Phönix) bei ihren Siegen mit 11,01 m im Kugelstoßen und 38,72 m mit dem Diskus und 38,80 m mit dem Speer verbessert.

Die Topleistung bei der Jugend gelang Ochs

(Polizei SV Eutin). Die Bundeskaderathletin gewann das Kugelstoßen mit starken 13,56 Meter und war mit dem Diskus (36,33) und dem Speer (34,08) ebenfalls nicht zu schlagen. Die weite Anreise von der dänischen Grenze hatte sich für Ines Ernst (LK Weiche) gelohnt. Sie steigerte sich im Diskuswerfen der A-Jugend auf 37,42 m.

In den Altersklassen gab es sogar zwei Landesrekorde durch Kurt Goldschmidt (TSV Kücknitz). Der 60-Jährige warf den Diskus 54,50 Meter und die stieß Kugel auf 15,79 Meter und setzte damit zwei neue Bestmarken. Rückkehrer Uwe Mundt (Phönix/M 40) hat nichts verlernt. 15,10 m mit der Kugel und 41,65 m mit dem Diskus waren seine Siegerweiten.

In den Schülerklassen wurden die ersten Kreismeistertitel vergeben. Stark war der Neustädter Daniel Radetzki (M13), der die Kugel 11,18 Meter stieß.

Die Ergebnisse der Kreismeisterschaften: W 12 Kugel/Diskus: Jelena Nowak 6,26 m / 14,51 m, Speer: Neele Spiekermann 15,20 m; W 13 Kugel/Speer: Lisa Cosmus 8,55 m / 21,18 m; W 14 Kugel: Lena Kastler 8,65 m, Speer: Anna-Lena Haß 27,62 m; W 15 Kugel/Speer: Sarah Köhn 10,73 m / 27,78 m Diskus Kerstin Ruge 15,24 m; M 12 Kugel: Tim Krause 7,45 m / Diskus: Jöran Nguyen 21,16 m, Speer: Michel Berning (alle PSV Eutin) 25,36 m; M 13 Kugel: Daniel Radetzki (TSV Neustadt) 11,18 m, Diskus/Speer: Tim Schultze (PSV) 17,02 m/ 23,12 m; M 14 Kugel/Speer: Torben Röschmann (TSV Ratekau) 10,16 m / 33,62 m Diskus: Julius Buss (PSV) 17,99 m; M 15 Kugel/Diskus/Speer: Pascal Michalski 8,71 m/ 25,75 m/33,24 m.

Weitere Ergebnisse Werfertag: W 30 Kugel: Manthe (TSV Ratekau) 10,14 m, W 40 K/D Rieck (SG TSVKr./KTB) 7,72 m/24,18 m, Speer: Chlench (Px) 29,81 m; W 60 Kugel: Rüdiger (MTV Segeberg) 8,21 m, Diskus: Holzknecht (LG Elmshorn) 24,42 m; MJA Diskus/Speer: Nickels (Preetzer TSV) 35,60 m/49,09 m; M 50: Kugel/Diskus: Ahnfeldt (PSV Eutin) 10,79 m/31,71 m; M 55 Kugel/Diskus: Lüdemann (Ahrensburger TSV) 10,81 m/ 38,47 m; M 60 Speer: Hein (LG Alte Salzstraße) 40,01 m; M 65 Kugel: Hennri-och (TSV Kücknitz) 9,32 m, Diskus/Speer: Dr. Klopsch (LG NMS) 29,72 m/ 23,03 m; M 80 Diskus: Riewe (TSV Neustadt) 18,63 m. Michael Ahnfeldt

Kaltenkirchener Stadtlauf

Pascal Dethlefs mit neuer Bestzeit – Lakies "enthront" Richter

Es war nicht wie sonst immer am 1. Mai in Kaltenkirchen. In den vergangenen Jahren war stets das Wetter toll gewesen, die Sonne schien vom blauen Himmel und es war warm. Doch das war dieses Mal völlig anders, Sturm, Wind, Regen – halt eine gewisse Nasskälte – waren das alles beherrschende Element dieser trotz allem gelungenen Veranstaltung. Nachdem die 5 km-LäuferInnen und InlineskaterInnen ihre Veranstaltung im heftigen Regen abhalten mussten unter teilweise spektakulären Bedingungen, hatte der Wettergott mit den 10 km-LäufernInnen ein Einsehen. Rund 30 Minuten vor dem Wettkampf, als sich die Läuferschar so langsam ans Einlaufen machte, schüttete es wie aus Eimern. Jeder Teilnehmer war klitschnass: aber genau 15 Minuten vor dem Wettkampf verzogen sich die Wolken, der blaue Himmel übernahm das Regiment für die Dauer des Laufes und nur der teilweise herrschende steife Wind zeigte den Anwesenden, dass hier noch kurze Zeit vorher völlig andere Witterungsbedingungen herrschten. Aber eines musste man als Außenstehender neidlos anerkennen: Die sportinteressierten Kaltenkirchener hatten sich vom Wetter nicht abschrecken lassen. Menschenmassen überall, ein buntes Meer aus Farben rund um den Marktplatz - das wiederum war wie immer in den letzten Jahren!! Eine wirklich gelungene, tolle Atmosphäre!

Der Start verlief völlig ohne größere Probleme und eine kleine Schaar von Läufern hatte sich sofort ein kleines bißchen vom Feld abgesetzt. Hierbei ging es der für den Rendsburger TSV laufende Owschlager Pascal Dethlefs stark an: wohl auch, um zu zeigen, dass mit ihm in diesem Jahr wieder zu rechnen ist. Bei der ersten Durchrundung von Start und Ziel – nach 5 km -, hatte er sich schon einen respektablen Vorsprung von mehr als einer Minute herausgearbeitet. Zum Schluss war dann sein Vorsprung auf über 2 Minuten angewachsen. Mit seiner Zeit von 32:40 Minuten lief der junge Athlet seine persönliche Bestzeit: dass darüberhinaus auch sein Mannschaftskollege vom RTSV Max Kronberg ebenfalls persönliche Bestzeit lief mit 37:43 Min. rundete den Erfolg dieses Vereins ab und zeigt die tolle Arbeit des Trainers Rabe in Rendsburg. Hinter Dethlefs folgten dann Roger Rogalla (Möllner SV) in 34:59 Min und Thomas Wenck (TuS Aumühle).

Insgesamt bleibt aber fairerweise festzuhalten, dass ein paar "Läuferische Schwergewichte" fehlten. Am Wetter kann es nicht gelegen haben, denn LäuferInnen kennen keinen Schmerz. Wer täglich trainiert in unseren geographischen Breiten ist derartiges gewohnt. Vielleicht lag es mehr daran, dass dieses Mal der Lauf genau zwischen den Marathonveranstaltungen in Hamburg und Hannover lag und einige Cracks sicher diesen Veranstaltungen zuliebe auf eine Teilnahme hier verzichtet haben. Das war schade, denn die Spannung wäre zu steigern gewesen und bei etwas mehr läuferischer Konkurrenz wäre wohl auch bei den Zeiten noch Spielraum nach unten gewesen.

Für den Sieger des Hauptlaufes hat sich der Wechsel von der 5-km auf die 10-km-Strecke

gelohnt. Nachdem er sich in den vergangenen 3 Jahren jeweils als Sieger des 5 km-Laufes etablieren konnte und sich hier immer wieder spannende Kämpfe bis zum letzten Meter lieferte mit Jan Jessen aus Elmshorn, war dieser junge Läufer nun auch Profiteur der Umstellung und siegte in toller Zeit von 17:18 Minuten. In der Wirtschaft nennt man solche Ereignisse eine "win-win-situation" - eine Entscheidung und zwei Sieger. Dieser Erfolg ist doch beste Motivation für den bevorstehenden Schulstress. denn Jan Jessen steckt gerade in den Abiturarbeiten - wie er nach dem Lauf mitteilte - und wollte sich eigentlich ein wenig schonen für die sportlichen Anforderungen des Abiturs. Viel Erfolg in Schule und beim Sport diesem jungen Mann mit dem tollem Sportsgeist.

Kommen wir noch zum starken Geschlecht. Hier lief zuerst alles hinaus auf einen Sieg der Abonnenten-Siegerin und Lokalmatadorin Dr. Christiane Richter; sie führte fast die gesamte Strecke mit einem souveränen Vorsprung; erst auf den letzten 800 Metern konnte Anke Lakies vom VfL Bad Oldesloe sie vor dem Ziel abfangen und als Siegerin in 39.07 Min. einlaufen - 10 Sekunden vor Ihrer Verfolgerin. Das Ende einer Serie, aber mit Sicherheit kein Ende einer Ära.

Entschuldigen wir die kleineren Schwierigkeiten bei der Verzögerung der Siegerehrungen – Besserung ist ja gelobt. Insofern wie immer Dank an die Ausrichter und Zuschauer; es war mal wieder ein unvergeßliches Lauferlebnis!

9. Ottendorfer Kanal-Lauf

Schusters fünfter Erfolg in Serie

Es gab zwar kein Rekordmeldeergebnis, aber mit annähernd 800 Teilnehmern trotz des Konfirmations-Wochenendes waren Bernd Hohensee und sein Team vom SFC Ottendorf mit den Teilnehmerzahlen beim 9. Ottendorfer Kanallauf, dem dritten Lauf um den Zippel's Kiel-Cup 2003, durchaus zufrieden. Auch die Organisation mit der Unterstützung von über 85 Helfern klappte bei besten Laufbedingungen vorzüglich. Zufrieden waren auch die zahlreichen Zuschauer und die Akteure selbst, denn die Siegerzeiten der beiden Läufe über 5,5 bzw. 11.1 Km konnten sich sehen lassen.

Bei den Männern lief es für Vorjahressieger Thomas Wenck (TuS Aumühle-Wohltorf) diesmal nicht so gut. Der Eutiner Oliver Korth (PSV Eutin) erwies sich als Schnellster im Feld und gewann nach taktisch kluger Laufeinteilung in 38:24 Min knapp vor dem Kieler Hans Peters (USC Kiel). Wenck kam als Dritter mit einer Minute Rückstand ins Ziel. Die herausragende Leistung zeigte bei den Frauen Anke Tiedemann (SG TSV Kronshagen/KTB). Sie bewies mit ihrem Start-Ziel-Sieg ihre ausgezeichnete Form. In 40:46 Min war sie um über 1:40 Min schneller als bei ihrem Vorjahreserfolg. Mit fast sechs Minuten Rückstand belegte unter den 127 Läuferinnen Britta Hagge (LG PO-WER-Schnecken) Rang zwei vor Levke Ose Erichsen (LTV Kiel-Ost).

Zum sechsten Male, dabei fünfmal in Folge, konnte sich Christine Schuster (SG TSVK/KTB) über die 5,555-km-Distanz in die Siegerliste eintragen. In 21:07 Min war sie dabei deutlich schneller als bei ihrem Sieg im Vorjahr. Auch bei den Männern scheint sich in Ottendorf ein Serien-Gewinner zu etablieren. Bereits zum dritten Mal nacheinander passierte

Riesenvorsprung

Dieter Glöe (SG TSVK/KTB) die Ziellinie als Erster, diesmal nach 19:11 Min.

Viel Spaß hatte auch wieder der jüngste Läufernachwuchs beim Bambinilauf, bei dem die 80 "Mini's" rund 400 m zurücklegen mußten. Ergebnisse unter www.sfco.de. hjk

Bente General läuft Bestzeiten in den USA

Mit "bärenstarken Leistungen" ist Bente General von der SG TSV Kronshagen/Kieler TB in die Leichtathletik-Freiluftsaison 2003 gestartet. In ihrem derzeitigen Studienort Tampa im sonnigen US-Bundesstaat Florida gewann die 22-Jährige die Wettbewerbe über 400 Meter in 55,79 Sekunden und 800 Meter in guten 2:08,13 Minuten.

"Die Zeiten waren schon sehr gut, aber die Leistung im ersten 1500 Meter-Lauf ihres Lebens hat mich wirklich umgehauen. In 4:27,49 Minuten ist Bente eine Zeit gelaufen, mit der sie im letzten Jahr in den Endlauf bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften gekommen wäre", freute sich Trainer Andreas Fuchs über die Erfolge des "Ferncoachings".

Manuskripte per E-mail

an die "startschuß"-Produktion

Die Adresse lautet: christian.ibarth@t-online.de

Verfassen Sie Ihre Texte bitte als **Word-Datei** –

nicht direkt als E-mail -,

da dies zusätzliche Bearbeitung erfordert.

starte doch mal in . .

Unter dieser Rubrik veröffentlichen wir auch Ihre Ausschreibung. Pro Druckzeile kostet dieser Service nur 0,80 € je Zeile. Mindestens jedoch 8,− €. Mit einer Veröffentlichung an dieser Stelle erreichen Sie Ihre Zielgruppe zu besonders günstigen Bedingungen. Denken Sie doch nur einmal an die Portokosten! Senden Sie Ihren nächsten Veröffentlichungswunsch an den Pressewart. Die Abrechnung erfolgt über den SHLV. Für alle Ausschreibungen gilt der Hinweis, daß Ausrichter und Veranstalter keine Haftung für Schäden jeder Art übernehmen.

Elmshorn

Im Rahmen der FLORA-GAMES)* lädt die LG Elmshorn zu einem Mehrkampf für Schüler/innen ein. Samstag, 31. 05. 2003; Beginn 12.00 Uhr Elmshorn, KGSE-Anlage, Hainholzer Schulstr.

Wettbewerbe:

Schüler/-innen C+D: 3-Kampf (50 m; Weit; Ball 80 gr.), Staffel 4 x 50 m

Schüler/-innen A+B: 4-Kampf (A: 100 m; Weit; Hoch; Kugel), (B: 75 m; Weit; Hoch; Ball 80/ 200 gr.) 4 x 75 m; 4 x 100 m.

Anfangshöhe Hochsprung: A+B 1,05 m +3 cm.

Meldungen und Auskünfte: Volker Wulf, Langelohe 91a, 25337 Elmshorn, 0 41 21 / 74 03 19, E-mail: volker.wulf@schleswig-holstein.de.

Organisationsgebühren: 4-Kampf 4,- €, 3-Kampf 3,- €, Staffel 2,- €, Nachmeldungen sind bis 11.00 Uhr möglich. Aufgeld 1,- €. **Meldeschluß: 25. 05. 03.** Auszeichnungen: Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt und eine Medaille. Urkunden erhalten die ersten 8 jeden Jahrgangs. Allgemeines: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!

)* Info Flora-Games: www.FloraGames.de, Thomas.Ketels@UEAZ.de.

Heiligenhafen

15. Mitternachtslauf, Freitag **25. Juli 2003**, 23.00 Uhr. Amtlich vermessene 10 Km-Strekke durch die Stadt Heiligenhafen und rund um den Binnensee. Startgeld: 6,- €, Jugendliche 4,- €. Meldeschuß: 18. 07. 2003. Auszeichnung: Urkunden und Präsent für jeden Teilnehmer. Prämien für Streckenrekorde. Buntes Rahmenprogramm von ca. 20.30 Uhr bis 01.30 Uhr.

Achtung: Teilnehmerbegrenzung auf 1200, keine Nachmeldungen. Die Anmeldungen werden erst nach Eingang der Startgebühr (Kto 1123459, Volksbank Ostholstein Nord eG, BLZ 213 900 08) bearbeitet.

Anmeldungen und Informationen: Günter Roden, Am Sackenkamp 47, 23774 Heiligenhafen, Tel: 0 43 62 / 67 88, Fax: 0 43 62 / 50 48 14 oder im Internet unter: www. Mitternachtslauf.de.

Leichtathletik

macht Spaß -

Bad Oldesloe

32 Jahre Läuferabende VfL Oldesloe. Ferienangebot- Traditionelle Läuferabende des Vfl Oldesloe - jeweils freitags -. Unter diesem Motto laden wir in der Ferienzeit zum 32. Mal zu den beliebten Läuferabenden ins Travestadion ein.

Wettbewerbe:

04. 07. - Beginn 17.30 Uhr

100 m M, F, m+wJg A + B, Schi/Sch-A ab 17.30 Uhr 800 m M, F, m+wJg A + B ab 18.00 Uhr 100 m A+B Lauf, Zeitschnellsten ab 18.30 Uhr

200 m M, F, m+wJg A + B, Schi/Sch-A ab 19.10 Uhr

3000 m A+B Lauf ab 19 45 Uhr 4 x 100 m alle Klassen ab 20.00 Uhr 3000 m C-Lauf und folgende ab 20.15 Uhr

11. 07. - Beginn 17.30 Uhr

50 m	Schi/Sch	ab 17.30 Uh
75 m	Schi/Sch	ab 17.30 Uh
100 m	Schi/Sch	ab 17.30 Uh
200 m	M, F, m+wJg A+B	ab 18.00 Uh
1000 m	M, F, m+wJg A+B	ab 18.30 Uh
100 m	M, F, m+wJg A+B Endk	ämpfe
		1 40 00 111

ab 19.00 Uhr 5000 m A-Lauf ab 19.30 Uhr 4 x 100 m alle Klassen ab 19.50 Uhr 5000 m B-Lauf und folgende ab 20.00 Uhr

18. 07.- Beginn 17.30 Uhr

100 m M, F, mJg+wJg A+B, Schi/Sch-A

ab 17.30 Uhr
200 m M, F, mJg+wJg A+B ab 18.00 Uhr
1500 m M, F, mJg+wJg A+B ab 18.30 Uhr
400 m M, F, mJg+ wJg A+B ab 19.10 Uhr
3000 m A-Lauf und folgende ab 19.30 Uhr
Sonderwünsche (z.B. 4 x 400 m) können berücksichtigt werden. Änderungen im Ablauf sind möglich.

Urkunden werden als Auszeichnung für jeden Lauf vergeben. Auf Wunsch werden Leistungsbestätigungen sofort ausgestellt. Ergebnislisten gehen auf Anforderung an die Vereine. Zusendung per e-mail oder gegen 3,00 Euro per Post.

Meldungen sind per e-mail möglich an: meldungen@vfloldesloe-leichtathletik.de oder werden ab 16.45 Uhr im Stadion entgegengenommen. Organisationsbeitrag: Erw. 4,00 Euro; Jgd.: 3,00 Euro; Schi/Sch.: 2,00 Euro.

Parkmöglichkeiten an der Stormarnhalle und Schwimmhalle. Wir würden uns über zahlreiche Meldungen der Sportler/innen freuen und wünschen eine gute Anreise und erfolgreiche Wettbewerbe.

Auskünfte erteilt: A. Paetz, Tel.: 0 45 31 / 22 11, Fax: 0 45 31 / 88 06 83, e-mail: apaetz14@web.de

UNICEF bittet um Spenden für die Kinder im Irak! Hier online an UNICEF spenden: https://spenden.web.de/unicef/special/?mc=021101

und hält fit!

Angeln

Die Laufvereine im Kreis-Leichtathletik-Verband Schleswig-Flensburg und der 1. Flensburger Lauftreff laden ein zur 4. Angeliter Laufserie.

1. Läuferabend der Angeliter Laufserie FLENSBURG 3.000 r

Mittwoch, 11. Juni 2003, Flensburg, Stadion an der Mürwiker Straße, Beginn: 19.00 Uhr, Ausrichter: 1. Flensburger Lauftreff

Läuferabend der Angeliter Laufserie
 STERUP 5.000 m

Mittwoch, 18. Juni 2003, Sterup, Sportplatz am Schulzentrum, Beginn: 19.00 Uhr, Ausrichter: MTV Gelting 08, Borener SV

Läuferabend der Angeliter Laufserie
 SCHLESWIG 10.000 m

Mittwoch, 25. Juni 2003, Schleswig, Alleestadion, Suadicanistraße, Beginn: 19.00 Uhr, Ausrichter: Spiridon Schleswig

Der Hauptlauf wird jeweils um 19.00 Uhr gestartet. Je nach Teilnehmerzahl werden gegebenenfalls im Anschluss weitere Zeitläufe durchgeführt.

Der und die erfolgreichste L\u00e4ufer/in aller drei L\u00e4ufer (Summe der Platzierungen) erhalten den Angeln-Pokal

Die Läufe in Sterup und Schleswig werden auch als Kreismeisterschaften des KLV Schleswig-Flensburg gewertet.

Information: N.-P. Binder, Bundesstraße 1, 24392 Dollrottfeld, Tel.: 04 31 - 80 25 10, npbinder@schleilauf.de.

➤ Startgeld: 3. - €

Anmeldung am Veranstaltungstag vor Ort bis 30 Minuten vor dem Start.

Gettorf bei Kiel

Gettorf-Lauf über 10 Meilen und 5 Km. Neu ein Skater Move für Inlineskater über 10 Meilen. Sonntag, **01. Juni 2003.**

Start Skater Move um 09.00 Uhr, Start 10 Meilen und 5 Km Läufe um 09.30 Uhr am Sportplatz Sander Weg. Die Anfahrt ist ausgeschildert.

Anmeldung Skater Move 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr. Nachmeldungen zum Gettorf-Lauf bis 08.30 Uhr. Der Gettorf-Lauf wird für den Zippel's Kiel Cup gewertet. Info: Uwe Beetz 0 43 46 - 34 10, Jan Timmler 0 43 46 - 36 94 49. Internet: www.gettorf-lauf.de.

Kiel-Holtenau

Freitag, den 08. August 2003, 18 Uhr: 10. Straßenlauf "Rund um den Holtenauer Leuchtturm".

Strecken: 10 km- / 5 km-Lauf und neu 5 km-Walking. Frühbucher: Die ersten 200 Melder bis 14. 06. erhalten eine Medaille und nehmen an einer Reiseverlosung teil.

Startgeb.: 10 km = 6,- \in , 5 km = 4,- \in ; Nachmeldung ab 31. 7. + 2,- \in . Meldungen an U. Cizinski, Waffenschmiede 29, 24159 Kiel. Info unter www.tus-holtenau.de oder Tel.: 04 31 / 36 35 16.

Ratekau

15. Allianz-Lauf Rund um Ratekau 22. Juni

Veranstalter: TSV Ratekau Leichtathletik Strecken amtlich vermessene Strecken in und um den Ort Ratekau. 15 km Hauptlauf 7,5 km Schnupperlauf 7,5 km Schul-Cup für Schulmannschaften

Startschuss: 09:40 Uhr 7,5 km 10:00 Uhr 15 km.

Start und Ziel: Sportplatz Bäderstraße in Ratekau.

Teilnehmer: Alle Altersklassen männlich / weiblich It. DLV. Beim 15 km Lauf erst ab Jugend-B aufwärts.

Wertung: In beiden Läufen Einzel und Mannschaftswertung. Urkunden für alle.

7,5 km: Siegerehrung nur für die Gesamtsieger und Gesamtsiegerinnen und Siegermannschaften männlich / weiblich getrennt.

15 km Hauptlauf: Siegerehrung für die Gesamtsieger und Gesamtsiegerinnen und Siegermannschaften männlich / weiblich getrennt und Altersklassensiegerehrung mit Pokalen. Preisgelder für Sieger und Rekorde laut Ausschreibung Schul-Cup für Schulmannschaften mit eigener Wertung und Siegerehrung mit Pokalen

Startgebühren 7,5 km 6,00 € 15 km 9,00 € Überweisung an: TSV Ratekau / Volkslauf, Konto: 131 014 433 Sparkasse Ostholstein (BLZ 213 522 40)

Laufen neu erleben Riesenstimmung auf dem Platz mit Live Rock-Band und Show-Einlagen. Super-Tombola, Überraschungstüte für die ersten 1000 Voranmelder. Präsent für die Finisher. Anmeldung mit Anmeldeformular an Rolf Glagau, Arnimstr. 33, 23566 Lübeck oder über Internet: www.rund-um-ratekau.de.

Achtung! Teilnehmerbegrenzung auf 1600. Keine Nachmeldungen, keine Ummeldungen am Veranstaltungstag. Startnummern nicht übertragbar.

Auskunft:

Jens Ehlers, Schulkoppel 26 b, 23689 Pansdorf, Tel. 04504/5148, Fax: 04504/67354.

Nortorf

4. Pfingstsportfest des TuS Nortorf am 07. Juni 2003 (Pfingstsamstag) um 13:00 Uhr im Stadion am Heinkenborsteler Weg.

Wettbewerbe:

W 8 - W 15 Dreikampf und 800 m M 8 - M 15 Dreikampf und 1 000 m

Startgeld: Dreikampf 3,00 €. Lauf 1,50 €. Voraussichtlich mit elektronischer Zeitmessanlage. Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die ersten drei einer ieden Altersgruppe im Dreikampf erhalten einen Pokal.

Meldungen bis zum 3 1. Mai 2003 an: Ute Harder, Rendsburger Str. 53, 24589 Nortorf, Telefon 0 43 92 / 43 26. E-Mail: U.Harder@Free-

Fair geht vor

Brunsbüttel

Der 3. City-Lauf des TSV Brunsbüttel findet am Freitag. 20. Juni 2003 statt. Start und Ziel befinden sich in der Koogetrasse vor dem Rathaus. Ein amtl. vermessener Rundkurs von 5 km durch das Stadtgebiet von Brunsbüttel ist ein- bzw. zweimal zu durchlaufen.

Startfolge:

18.10 Uhr: Race for Kids (ca. 500 m) - für Kinder bis Jahra. 1992

18.30 Uhr: 5 km - auch für Walker (mit Wertung für Schülerklassen)

19.00 Uhr 10 km für alle Klassen.

Für die drei erstplatzierten Frauen und Männer (incl. Senioren/innen-Klassen) sind Geldpreise von jeweils 150,-, 100,- und 50,- Euro ausgesetzt. Alle Klassensieger erhalten Pokale, die Patzierten Urkunden und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Erinnerungsmedaillen. Infos und Ausschreibungsunterlagen unter www.tsvbrunsbuettel.de oder bei Hobe Hein, Theodor Storm-Str. 15, 25541 Brunsbüttel, Tel. 0 48 52 / 98 20 90, Fax 0 48 52 / 54 08 20. Meldungen bis 13. Juni 2003 an die gleiche Anschrift möglichst auf Anmeldeformular (Internet oder Ausschreibungsbroschüre) mit einmaliger Einzugsermächtigung. Startgebühren: 2,- € Kids; 3,- E Schüler/innen, weibl. u. männl. Jugend; 7,- € Frauen/Männer, Senioren/innen. Nachmeldungen bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen Nachmeldegebühr von 3,- €. möglich.

Boostedt bei Neumünster

6. Boostedter Volkslauf über 5 km und 10 km. Zwei bzw. eine Runde durch den Ort und dem Halloher Gehege.

Samstag, 21. Juni 2003, Start 5 km: 17.45 Uhr - 10 km: 18.00 Uhr vor dem Hof Lübbe.

Startgeld 10 km - 6,50 €; 5 km - 4,50 €. Nachmeldungen 2.00 €. Meldeschluss: 16. 06. 2003. 450 Starter in 2002.

Meldeanschrift: Sportverein Boostedt, c/o Ralf Bretthauer, Beckmannstr. 21, 24539 Neumünster. Tel. 0 43 21 / 7 90 47; Fax 0 43 93 / 99 76 50: F-mail: bretthauer@foni.net, Bankverbindung: KSP Segeberg Kto. 10 001 110 BLZ: 230 510 30.

Auszeichnungen: T-Shirt für jeden Teilnehmer. Pokale für Schüler A-D, Sachpreise und Urkunden für die gemäß der Ausschreibung erfolgten Klassen- und Mannschaftssiege.

Unter allen Finishern wird ein Peugeot-Mountain-Bike verlost! - Anfahrt u.a. über die BAB 7. Abfahrt Neumünster-Süd, Richtung Bad Segeberg.

Flintbek

3. Flintbeklauf am 14. 06. 2003 16.30 Uhr 5 km

15.45 Uhr 10 Meilen u. 13 km Walking

Start + Ziel auf dem Sportplatz am Eiderkamp (ist ausgeschildert). Startgeld: 2,50 Euro 5 km u. Walking, 5 Euro 10 Meilen. Meldung an: Bernd Cohrt, Vogelstange 34, 24220 Flintbek, Tel.: 0 43 47 / 87 38 oder www.lauftreff-flintbek.de und www.zippels.de. Nachmeldungen sind möglich.

Elmshorn

Elmshorner Stadtlauf am 28. 09. 2003. Veranstalter: LG Elmshorn und Stadtmarketing-Ver-

startschuß

Strecken: 2, km, 5 km Walken, 5 km, 10 km, ca. 1 km Kinderlauf, ca. 600 m Kinderlauf für die Jüngsten auf einer amtlich vermessenen Strecke, 5 km-Rundkurs.

Wertung nach Altersklassen. Auszeichnungen: Medaillen, T-shirt. Verlosung eines Reisegutscheins über 500,- Euro über die Startnummern der anwesenden, aktiven Läufer/innen.

Meldungen an: Volker Wulf, Langelohe 91a, 25337 Elmshorn, Telefon 0 41 21 / 74 03 19, volker.wulf @ schleswig-holstein.de.

MS: 11. 09. 2003, Startgeld: 2,5 + 5 km Euro 6,-; 10 km Euro 8,-; Kinderlauf Euro 3,-. Weitere Info auch unter: www.elmshorn.de.

Teilnehmer, die bis zum Meldeschluß nicht bezahlt haben, werden aus dem Meldeverfahren herausgenommen, damit andere nachrücken können. Keine Nach- und Ummeldungen!

Bankkonto: Sparkasse Elmshorn, BLZ 221 500 00. Konto Nr. 115 576. Ausgabe der Startunterlagen ab Sonnabend, den 27. 09., 11.00 bis 15.00 Uhr Realschule am Probstenfeld. Anmeldebestätigungen werden nicht erstellt.

Startberechtigung:

StreckeMindestalter/Zeitnahme

	Janigang	
2,5 km	1995	nein
5 km	Walking	ja
5 km	1995	ja
10 km	1993	ja
1 km	1993 bis 1995	ja
ca. 500 m	1996 und jünger	nein

Zeitplan:

Start	5 km Walking	8.30 Uhr
Start	5 km	9.30 Uhr
Start	10 km	10.30 Uhr
Start	2,5 km Schnupperlauf	9.30 Uhr
Start	ca. 600 m für die Jüngsten	9.30 Uhr
Start	ca. 1 km Kinderlauf	9.30 Uhr

Bad Oldesloe

7. Oldesloer Stadtlauf am 30. August 2003. Auch in diesem Jahr veranstaltet der Spiridon-Club wieder seinen beliebten Lauf im Herzen der Kreisstadt.

Streckenlänge: 10 km, amtlich vermessen. Startzeit: 17.00 Uhr. (Samstag). Start/Ziel: Oldeloer Marktplatz.

Weiterhin werden noch geboten: Ein Kinderlauf über 620 m, Startzeit 16 Uhr. Ein Lauf für Jedermann über 3,330 km, Startzeit 16.15 Uhr.

Meldeadresse und Unterlagen: Ellen Witt, Am Berg 2, 23843 Bad Oldesloe, Tel.: 0 45 31 / 18 10 68 - Fax 18 10 67. e-mail ellen.witt@tonline.de.

Jeder Voranmelder erhält einen Sachpreis und ein "Stadtlauf-Brot". Urkunden werden auf Wunsch nach dem Zieleinlauf ausgedruckt. Nachmeldungen, soweit noch Plätze vorhanden, bis spätestens 1/2 Stunde vor dem Start möglich.

Hohenwestedt

1. Hohenwestedter Sprintpokal-Sportfest mit Förderwettkampf Sprint zu Vorbereitung auf die DJM. Termin: 25, 06, 2003, 17.30 Uhr. Ort: Stadion Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Strasse.

Wetthewerher

Speerwurf 600 g, Gewichtswurf 9,080 kg) SC/SIC: Sprintzweikampf (50 m + 50 Hü), Weit, I. Gille, Ulrike 62 Ahrensburger TSV 29.31 - 8.62 - 30.53 - 26.60 - 9.23 (50Hü: Anlauf 11,50 m; Abstand 7,00 Finaske, Petra 62 Wellingdorfer TV m: Höhe 0.60 m)

SIB: Sprintzweikampf (75 m + 60 Hü), Weit, Hoch

SR. Sprintzweikampf (75 m + 60 Hü), Weit SA/SIA: Sprintzweikampf (100 m + 200 m), Weit

MJ/WJ: Sprintzweikampf, kurz (100 m + 200

Sprintzweikampf, lang (100 m + 300 m), 300 Hü

M/F: Sprintzweikampf, kurz (100 m + 200 m). Sprintzweikampf, lang (100 m + 300 m)

Einzelstarts in den Disziplinen des Sprintzweikampfs sind möglich.

Wertung: Sprintzweikampf Schüler: Mehrkampf-Punktwertung; Sprintzweikampf Jugend. Männer/Frauen: Mehrkampf-Punktwertung, getrennte Wertung Jugend B/A, gemeinsame Wertung Sprintzweikampf kurz u. lang.

Zeitmessung: elektronisch

Meldeschluß: 21.06.2003. Meldeanschrift: Dirk Richter, Glüsing 4a, 24594 Hohenwestedt, Tel.: 0 48 71 / 49 00 24, Fax: 0 48 71 / 70 86 21, e-Mail: Dirk.Hwst@t-online.de.

Meldegebühren: Schüler: Einzel:1,50 € Sprintzweikampf: 2,00 €; Jugend: Einzel: 2,00 €; Sprintzweikampf: 3,00 €; Erwachsene: Sprintzweikampf: 4,00 €. Nachmeldungen: Meldegebühr + 1,00 € (bis 60 min vor Startbeginn). Ergebnislisten: Zusendung: 2,00

Auszeichnungen: Pokale für die Sieger der Sprintzweikämpfe. Die ersten Acht eines Wettbewerbes erhalten Urkunden

Nachtrag zur DM Halle Seniorinnen

Obwohl durch eine starke Erkältung geschwächt, konnte Heidi Brockhaus (W 55) von der LG Schönberg-W-S-K zwei gute 3. Plätze erzwingen. Über 60 m blieb sie in 9,3 s nur eine Hundertstel Sekunde hinter der Zweiten. Im Weitsprung erreichte Heidi 4,01 m. Außerdem erreichte Heidi den 5. Platz im Kugelstoßen mit W. Harder 9.56 m.

Training Jedermannzehnkampf

Leichtathletik - Ab sofort findet das Training für den 10. Kieler Jedermannzehnkampf auf dem Kieler Uniplatz (Olshausenstraße) statt. Jeweils freitags von 18 bis 19.30 Uhr bereitet THW-Trainer Volker Gröning alle zukünftigen "Könige der Athleten" auf den Wettkampf am 7./8. Juni vor. ts

LM Werferfünfkampf Seniorinnen/Senioren 27. 04. 03 - Medelby

Frauen

(Hammerwurf 4,0 kg, Kugelstoß 4,0 kg, Diskuswurf 1,0 kg, 15.67 - 7.75 - 18.65 - 17.81 - 5.30

(Hammerwurf 3,0 kg, Kugelstoß 3,0 kg, Diskuswurf 1,0 kg, Speerwurf 400 g, Gewichtswurf 5,450 kg)

1. Mellmann, Gudrun 41 LG NW Hamburg 38,73 - 9,38 - 25,47 - 27,25 - 10,90

(Hammerwurf 3,0 kg, Kugelstoß 3,0 kg, Diskuswurf 1,0 kg, Speerwurf 400 a. Gewichtswurf 5,450 kg) Tiedemann, Lore 30 LG Alte Salzstrasse 1568 Punkte

22.96 - 7.17 - 18.32 - 14.52 - 9.19 Lütjens, Irmgard 30 LG Schleswig-Fahrdorf 1497 Punkte 24.23 - 7.60 - 15.65 - 15.37 - 7.96

Kost, Margarete 30 LG Alte Salzstrasse 16 45 - 6 18 - 13 05 - 13 05 - 7.50

Männer

(Kugelstoß 7,260 kg, Diskuswurf 2,0 kg, Speerwurf 800 g, Hammerwurf 7,260 kg, Gewichtswurf 15,880 kg)

1. Matzke, Hermig 72 LAV Hamburg Nord

18: 1829 Punkte

9.10 - 28.67 - 38.47 - 23.68 - 7.05

(Hammerwurf 7,260 kg, Kugelstoß 7,260 kg, Diskuswurf 2,0 kg, Speerwurf 800 g, Gewichtswurf 15,880 kg)

1. Schütz, Valerij 59 LG Wedel-Pinneberg 3062 Punkte 50,79 - 10,87 - 36,67 - 39,21 - 16,26

(Hammerwurf 7,260 kg, Kugelstoß 7,260 kg, Diskuswurf 2,0 kg, Speerwurf 800 g, Gewichtswurf 15,880 kg) Voigt, Jan 54 LG MTV Gut Heil Itzehoe 41,31 - 10,91 - 36,84 - 33,37 - 12,89

Hammerwurf 6,0 kg, Kugelstoß 6,0 kg, Diskuswurf 1,5 kg, Speerwurf 700 g, Gewichtswurf 11,340 kg)
1. Heinzel, Ulrich 52 Wellingdorfer TV 19,67 - 10,36 - 30,81 - 36,60 - 6,61 1803 Punkte Pries, Jürgen 49 TSV Travemünde 27,10 - 9,19 - 30,53 - 19,27 -9,72 1597 Punkte Otte, Horst 49 LG Weiche-Adelby 21,79 - 8,60 - 24,74 - 27,53 - 8,14 Nausch, Wolfgang 49 TSV Travemünde 19,30 - 10,26 - 25,11 - 19,18 - 8,25 1556 Punkte

(Hammerwurf 6,0 kg, Kugelstoß 6,0 kg, Diskuswurf 1,5 kg, Speerwurf 700 g, Gewichtswurf 11,340 kg) Vogt, Wolfgang 47 SV Polizei Hamburg 31.12 - 12.19 - 36.67 - 45.12 - 13.16 Hilpert Manfred 46 Rendsburger TSV 41.82 - 12.82 - 42.33 - 35.44 - 8.96 3. Siemens, Edzard 44 TSV Medelby 2195 Punkte 27,00 - 10,35 - 37,24 - 27,45 - 11,08

(Hammerwurf 5,0 kg, Kugelstoß 5,0 kg, Diskuswurf 1,0 kg, Speerwurf 600 g, Gewichtswurf 9,080 kg) Lauk, Jens 42 LG Alster Nord Hamburg 2759 Punkte 40.97 - 11.80 - 33.36 - 36.03 - 14.76 2. Speck, Udo 42 TSV Altenholz 35,119 - 12.~02 - 38,67 - 30,87 - 11,69

(Hammerwurf 5,0 kg, Kugelstoß 5,0 kg, Diskuswurf 1,0 kg, Speerwurf 600 g, Gewichtswurf 9,080 kg)

1. Hansen, Johann 38 TSV Medelby 43.20 - 12.66 - 41.94 - 36.88 - 15.25 2. Gläser, Gerd 37 TSV Medelby 3009 Punkte 40,29 - 12,24 - 42,47 - 39,08 - 14,86 3. Marini, Alexander 37 SV Polizei Hamburg 2826 Punkte 35,89 - 12,37 - 38,04 - 40,53 - 13,99 1914 Punkte Klopsch, Dr. Ulrich 37 LG Neumünster 25.85 - 9.00 - 30.96 - 27.57 - 10.08 5. Loof, Gerhard 38 LG Schleswig-Fahrdorf 32,175 - 7,76 - 22,47 - 17,43 - 10,93 1695 Punkte

(Hammerwurf 4,0 kg, Kugelstoß 4,0 kg, Diskuswurf 1,0 kg, Speerwurf 500 g, Gewichtswurf 7,260 kg)

1. Brandt, Heinz 29 TSV Klausdorf 35 17 - 12 11 - 41 14 - 29 94 - 16 38 2. Schliffke, Horst-Friedrich 29 TSV Medelby 1586 Punkte 25,17 - 7,92 - 23,49 - 20,18 - 9,95 3. Pelz. Jochen 32 LG Neumünster 1300 Punkte 19,38 - 8,25 - 21,66 - 16,76 - 7,52 4. Priess, Winfried 31 LSG Gettorf-Rieseby 575 Punkte

Hammerwurf, Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf, Gewichtswurf)

verl. - 7.33 - verl. - 26.32 - verl.

. Will, Heiner 26 Rendsburger TSV 29.93 - 11.92 - 29.28 - 34.57 - 14.08 27 45 - 9 17 - 22 31 - 20 24 - 10 50

Murawski, Günter 24 LG Neumünster 1359 Punkte 25.30 - 6.33 - 23.41 - 13.43 - 9.14

Geben Sie den "startschuß"

LM Gehen - alle Klassen - im Rahmen des Ostsee-Cup 26. 04. 2003 - Kiel

auch an andere Sportler weiter

Männer

IVI 60	
10000 m Gehen	
1. Dieter Zschiesche 40 THW Kiel	52:23,9 (
2. Uwe Gatermann 38 LBV Phönix Lübeck	63:50,6 (
Wolfram Broders 27 THW Kiel	74:10.9

Frauen

W 30 5000 m Geher

1 Antie Kahr 66 THW Kiel 26:45 0 min 2. Regina Meinlschmidt 49 THW Kiel 28:58,9 min 3. Regine Broders 39 THW Kiel 39:21,3 min

Ostseecup

Männer M 30

10000 m Gehen . Thomas Christensen 68 Phönix Kopenhagen 56:52,7 min

2. Erik Bengtsson 70 GK Steget Göteborg

10000 m Gehen Peer Jensen 57 Phönix Kopenhagen
 Sören Lykke Svendsen 61 Phönix Kopenh. 58:31 3 min 62:51,0 min

5000 m Gehen

1. Uwe Gatermann 38 LBV Phönix Lübeck 30:40.5 min 33:22,5 min 2. Calle Bengtsson 34 GK Steget Göteborg 3. Klaus Andresen 38 THW Kiel 34:05.1 min

10000 m Gehen

 Dieter Zschiesche 40 THW Kiel 52:23.9 min 2. Hans-Peter Damitz 43 DJK Sparta Langenh. 59:33,4 min 3 Llwe Gatermann 38 LBV Phonix Lübeck 63:50 6min

5000 m Gehen Helge Bech 29 Phönix Kopenhagen Wolfram Broders 27 THW Kiel n. a.

10000 m Gehen 1. Wolfram Broders 27 THW Kiel 74:10.9min

W 60

5000 m Gehen 1. Regine Broders 39 THW Kiel

5000 m Gehen 1. Dorthe Hansson 61 GK Frem 2000 Odense 32:32,8 min 2. Britta Bech-Andersen 59 Phönix Kopenhagen35:10,0 min

Volksbanken Raiffeisenbanken

Förderer der schleswig-holsteinischen Leichtathletik

33:07,0 min

39:21.3 min

Ergebnisdienst

Seniorinnen

Schüler	
M 15 - 5 km 1. Flögel, Erik 88 TS Schenefeld	18:13
2. Elias, Philipp 88 GH Neumünster	18:30
3. Meier, Frank 88 SG TSV Kronsh./KTB	18:45
 Bargholz, Andy 88 TSG Conc. Schönkirchen Boetel, Hanno 88 GH Neumünster 	18:47
6. Rinner, Lars 88 TSG Conc. Schönkirchen	18:55 19:08
7. Hassa, Dominik 88 LBV Phönix Lübeck	19:28
8. Mallek, David 88 THW Kiel	19:33
9. Fechtner, Sönke 88 LG Dithmarschen 10. Hinz, Tobias 88 GH Neumünster	21:04 21:37
11. Wohler-Schmidt, Hannes 88 TSV Klausdorf	21:58
12. Mohr, Pascal 88 TSV Klausdorf	22:00
13. Grelck, Carsten 88 TS Schenefeld14. Bannick, Christoph 88 TS Schenefeld	22:02 22:08
15. Fechtner, Malte 88 LG Dithmarschen	22:43
16. Raabe, Simon 88 TSV Klausdorf	23:47
M 14 - 5 km 1. Schroeder-Groeneveld, Leif 89 GH Neumünster	18:14
2. Schulz, Arne 89 LG Tönning/St. Peter Ording	18:49
 Balsmeier, Julius 89 LG Tönning/St. Peter Ording Uliczka, Jörn 89 Preetzer TSV 	18:52 20:03
5. Rotteer, Carl 89 LBV Phönix Lübeck	20:23
6. Stuhl, Lothar 89 LG Schleswig-Fahrdorf	20:57
7. Görögh, Lenard 89 TSV Klausdorf 8. Illiger, Hans 89 TSG Conc. Schönkirchen	20:58 21:24
9. Kulbeik, Tim-Andre 89 SG Athl. Büdelsd.	21:25
Schülerinnen W 14 - 5 km	
1. Gremmel, Anke 89 SG TSV Kronsh./KTB	20:30
Kühn, Dana 89 LG Elmshorn Schneider, Nadine 89 LG Dithmarschen	21:09 21:18
4. Struck, Annika 89 SG Athl. Büdelsd.	21:18
Röseler, Janina 89 TSV Travemünde	22:15
6. David, Amrei 89 LG Alte Salzstraße	22:32
7. von Krahn, Bente 89 SG TSV Kronsh./KTB 8. Zessin, Indra 89 SG Athl. Büdelsd.	23:42 23:49
9. Turan, Andrea 89 SG Athl. Büdelsd.	24:53
10. Schwertmann, Dorothee 89 TSV Klausdorf	24:55
W 15 - 5 km 1. Bartsch, Nicole 88 SG Athl. Büdelsd.	19:59
Zakrotzky, Lisa 88 Wellingdorfer TV	20:31
3. Hümmecke, Svenja 88 TSV Altenholz	21:10
4. Fischbeck, Göntje 88 TSV Klausdorf 5. Petersen, Dana 88 TSV Drelsdorf A/B	22:18 22:27
6. Muxfeld, Lena 88 SG TSV Kronsh./KTB	22:31
7. Kilian, Leonie 88 TSV Klausdorf	22:46
Henrich, Verena 88 Spiridon Schleswig Gronau, Laura 88 TSV Klausdorf	23:16 23:37
9. Gronau, Laura 88 15V Klausdorf 10. Poschmann, Nora 88 TSV Altenholz	24:32
11. Köpp, Christina 88 TSV Glücksburg 09	28:14
männliche Jugend B - 10 km 1. Mehlfeld, Dennis 87 Lübecker SC	36:27
2. Lösel,Christoph 86 TSV Klausdorf	36:44
Schmidtpott, Sören 87 LG Elmshorn	37:43
4. Heidenreich, Micha 87 MTV Gelting	38:03
5. Kronberg, Max 86 Rendsburger TSV 6. Görögh, Tibor 86 TSV Klausdorf	38:32 38:57
7. Koch, Arne 86 MTV Gelting	39:11
8. Schneider, Michael 86 LG Dithmarschen	39:53
9. Vorbau, Philipp 87 THW Kiel 10. Mohr, Patrick 86 TSV Klausdorf	40:11 40:24
11. Block, Leif 87 TSG Conc. Schönkirchen	41:42
12. Bannick, Johannes 86 TS Schenefeld	50:38
männliche Jugend A - 10 km	
Kuenzel, Thore 84 Rendsburger TSV Weiß, Sebastian 85 Rendsburger TSV	32:04 33:55
3. Schnipkoweit, Ivo 85 THW Kiel	37:04
4. Strenge, Felix 85 THW Kiel	39:12
5. Strenge, Florian 85 THW Kiel 6. Paulsen, Felix 85 LAV Husum	39:42
6. Paulsen, Felix 85 LAV Husum 7. Neuenfeldt, Philipp 85 SG Athl. Büdelsd.	39:52 41:03
weibliche Jugend B - 10 km	
1. Johannsen, Stefanie 87 Eckernförder MTV	46:27
Wulf, Angela 86 SG Athl. Büdelsd.	47:19
3. Elsaßer, Maria 87 LG Elmshorn 4. Lange, Katharina 87 TuS Lübeck 93	48:01 50:41
5. Gast, Miriam 86 LG Schleswig-Fahrdorf	50:56
6. Thamling, Britta 87 TUS Krempe	51:40
7. Paulsen, Sünje 87 TSV Drelsdorf A/B	52:40
weibliche Jugend A - 10 km 1. Ernst, Maren 84 SV Großhansdorf	40:32
Klaus, Kristin 85 LG Wedel-Pinneb.	41:15
3. Bartek, Anne 85 I BV Phonix Lübeck	48:08

Männer-Hauptklasse - 10 km	
1. Smekal, Jan 70 LG Wedel-Pinneb.	32:21
Albrecht, Konstantin 83 LG Wedel-Pinneb.	32:22
3. Prieske, Klaus 64 LG Wedel-Pinneb.	32:26
4. Dethlefs, Pascal 83 Rendsburger TSV	32:42
5. Orthmann, Volker 66 LG Neumünster	33:00
 Detlefsen, Torben 77 SG TSV Kronsh./KTB Gauger, Jens 65 LG Wedel-Pinneb. 	33:21
8. Elbeshausen, Mischa 80 LG Wedel-Pinneb.	33:33 33:50
9. Reiner, Bodo 64 Sv Friedrichsort	34:03
10. Hinrichs, Hauke 67 LAV Husum	34:14
11. Ringeloth, Jörg 66 SG Athl. Büdelsd.	34:32
12. Steffen, Jens 65 SG Athl. Büdelsd.	34:47
13. Matzen, Detlev 58 LG Wedel-Pinneb.	34:56
14. Timpke, Dirk 71 Polizei SV Eutin	35:04
15. Gloe, Dieter 62 SG TSV Kronsh./KTB	35:13
16. Neumann, Lars 82 SG TSV Kronsh./KTB 17. Petersen, Christian 74 LG Niebüll-Süderl.	35:30 35:36
18. Steen, Lothar 55 MTV Heide	35:45
19. Tuchner, Till-Ulrik 82 LG Wedel-Pinneb.	35:53
20. Nagowizyn, Wladimir 53 LAV Husum	35:58
Semkow, Alexander 78 SG Athl. Büdelsd.	35:59
22. Harms, Thorsten 65 Spiridon Schleswig	36:01
23. Marten, Thomas 59 Borener SV	36:03
24. v. Steverdaal, Udo 66 SV Großhansdorf	36:07
25. Knauff, Dierk 57 Spiridon Schleswig	36:12
26. Flemming, Bernhard 62 TuS H/M Kiel 27. Fleig, Harald 61 THW Kiel	36:13 36:16
28. Massny, Peter 55 TSV Neustadt	36:18
29. Schnoor, Frank 61 SG Athl. Büdelsd.	36:20
30. Schnabel, Frank 66 MTV Heide	36:23
31. Borchardt, Jens 68 Polizei SV Eutin	36:28
32. Jessen, Jan 83 LG Elmshorn	36:38
33. Prieß, Marcus 66 SV Großhansdorf	36:43
34. Heitmann-Schlenz, Jörg 56 TSV Raisdorf	36:54
35. Brahmst, Klaus-Dieter 52 THW Kiel	36:56
36. Kuchinke, Mathias 58 THW Kiel 37. Bucholtz, Reinhard 70 LBV Phönix Lübeck	36:58
38. Raksch, Dietmar 51 LG Neumünster	37:31 37:33
39. Broders, Harald 65 TSV Mildstedt 1964	37:35
40. Saß, Stefan 68 Borener SV	37:37
41. Patschke, Thomas 64 MTV Heide	37:47
42. Greve, Nils 81 SG Athl. Büdelsd.	37:52
43. Wulff, Dirk 48 SV Sülfeld	37:54
44. Roski, Siegfried 52 LG Elmshorn	37:56
45. Birkholz, Frank 57 THW Kiel	37:57
46. Budak, Reza 67 Wellingdorfer TV	37:59
47. Ehlers, Stefan 68 MTV Heide 48. Petrich, Heiko 70 SV Fortuna Bösdorf	38:01 38:06
49. Fritzsche, Torsten 63 Spiridon Schleswig	38:09
50. Look, Andreas 65 LBV Phönix Lübeck	38:13
51. Matthiak, Joachim 58 LG Neumünster	38:19
52. Sickert, Thomas 63 SG Athl. Büdelsd.	38:30
53. Sieveers, Kai 60 TriAs Flensburg	38:35
54. Pichol, Peter 59 SG TSV Kronsh./KTB	38:38
55. Engel, Philipp 83 THW Kiel	38:41
56. Molero-Membrilla, Jose 41 Spirid. Schlesw.	38:44
57. Gaasch, Bernd 62 Borener SV 58. Lührs, Jan 59 Eckernförder MTV	38:45 38:50
59. Wundermann, Heimo 45 TSV Lütjenburg	38:56
60. Vierth, Eggert 61 SG Athl. Büdelsd.	39:16
61. Hein, Harri 50 LG Albatros-Kiel	39:24
62. Quade, Jörg 65 LBV Phönix Lübeck	39:26
63. Lindner, Martin 83 THW Kiel	39:27
64. Schuster, Peter 43 SV Friedrichsort	39:28
65. Büsing, Karl-Heinz 42 Eckernförder MTV	39:29
66. Gremmel, Karl-Heinz 47 TuS Holtenau Kiel	39:51
67. Max, Wolfgang 45 TSV Glücksburg 09	40:00
68. Ahrens, Joachim 57 Eckernförder MTV 69. Stöckmann, Dittmar 56 LTV Kiel-Ost	40:05
70. Kulbeik, Manfred 59 SG Athl. Büdelsd.	40:09 40:10
71. Blöcher, Martin 63 SuS Waldenau v. 1947	40:15
72. Müller, Volker 66 THW Kiel	40:16
73. Rudies, Bernd 63 Borener SV	40:17
74. Brauer, Lars 70 Borener SV	40:18
75. Schiarkowski, Bernd 63 Eckernf. MTV	40:20
76. Ranta, Walter 40 LG Dithmarschen	40:22
77. Anders, Andreas 78 SV Fortuna Bösdorf	40:25
78. Hansen, Ernst-Guenter 54 LG Elmshorn	40:27
79. Hinrichsen, Wolfgang 66 LG Niebüll-Süd. 80. Riesenberg, HJürgen 41 GH Neumünster	40:37 40:38
81. Spieß, Andreas 67 TSV Mildstedt 1964	40:38
82. Dose, Karsten 66 SV Fortuna Bösdorf	40:48
83. Wörnke, Theo 49 TSV Glücksburg 09	40:53
84. Simon, Wolfgang 52 MTV Heide	41:07
85. Dr. Menze, Jürgen 63 Wyker TB	41:10
86. Clausen, Hans-Joachim 69 MTV Heide	41:16
87. Kröger, Heinrich 52 LG Niebüll-Süderl.	41:20
88. Hansen, Uwe 41 Spiridon Schleswig	41:24
89. Voß, Matthias 76 ALG-VfL Bokel	41:47
90. Schneider, Harry 55 LG Dithmarschen	41:51
	41:57
91. Kühnigk, Burkhard 44 LTV Kiel-Ost	41:58
92. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau	
92. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau 93. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947	42:02 42:07
92. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau 93. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947 94. Richter, Benjamin 33 LG Albatros-Kiel	42:07
92. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau 93. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947	
92. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau 93. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947 94. Richter, Benjamin 33 LG Albatros-Kiel 95. Wachsmuth, Gerd 38 Borener SV 96. Müller, Gernot 42 Spiridon Schleswig 97. Flügge, Robert 65 MTV Gelting	42:07 42:13 42:39 42:41
92. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau 93. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947 94. Richter, Benjamin 33 LG Albatros-Kiel 95. Wachsmuth, Gerd 38 Borener SV 96. Müller, Gernot 42 Spiridon Schleswig	42:07 42:13 42:39

100. Beckmann, Helmut 55 SuS Wald. v. 47	42:51
101. Chomatianos, Andreas 49 LTV Kiel-Ost	42:52
102. Niedrich, Karl-Heinz 51 TSV Glücksb. 09	43:04
103. Kühl, Horst 62 TSV Mildstedt 1964	43:14
104. Diercks, Hans-Uwe 38 LG Dithmarschen	43:25
105. Finzel, Egon 53 TSV Glücksburg 09	43:40
106. Brüggen, Wolfgang 56 GH Neumünster	43:51
107. Albertsen, Uwe 37 1. Flensburger LT	43:57
108. Kimitta, Ernst-Otto 54 Spirid. Schleswig	
	43:59
109. Kamp, Bernd 65 SV Großhansdorf	44:04
110. Bretthauer, Ralf 58 GH Neumünster	44:37
111. Heinigk, Benno 49 TSV Tinnum 66 Sylt	44:40
112. Lorenzen, Rainer 50 TuS H/M Kiel	44:53
113. Sachtleben, Richard 38 TuS Holten. Kiel	44:58
114. Schwantes, Oskar 34 LG Dithmarschen	45:10
115. Möller, Peter 47 Rendsburger TSV	45:12
116. Sauer, Janos 82 LG Albatros-Kiel	45:17
117. Bolz, Stefan 65 LAV Husum	45:20
118. Bornhöft, Dirk 60 LG Elmshorn	45:26
119. Kadel, Wilfried 41 LG Elmshorn	45:30
120. Ihle, Karl-Christian 34 TSV Glücksb. 09	45:43
121. Braun, Keena 68 SV Fortuna Bösdorf	45:50
122. Eggers, Bernd 58 ALG-VfL Bokel	45:51
123. Seeland, Siegfried 37 LG Elmshorn	45:52
124. Krüger, Tom 38 GH Neumünster	46:22
125. Mallon, Alexander 73 THW Kiel	46:25
126. Wagner, Wolfgang 46 Rendsburger TSV	46:43
127. Mattulat, Jürgen 37 SV Großhansdorf	46:46
128. Walter, Jens-Uwe 75 Spiridon Schleswig	46:53
129. Gatermann, Uwe 38 LBV Phönix Lübeck	46:54
130. Kurschus, Gerd 48 LG Albatros-Kiel	46:58
131. Drasdo, Ralf 57 THW Kiel	47:11
132. Hantel, Alfred 39 SV Großhansdorf	47:25
133. Biermann, Bernd 64 LAV Husum	47:30
134. Tidow, Klaus 38 GH Neumünster	47:32
135. Garbs, Will 34 GH Neumünster	48:17
136. Ukleja, Manfred 56 GH Neumünster	48:22
137. Bartram, Ove 29 LG Neumünster	
	48:40
138. Lorenzen, Hans 38 Eckernförder MTV	49:21
139. Schaarschmidt, Wolfgang 35 SV Gr'h'd.	49:27
140. Bruhn, Ernst 35 Rendsburger TSV	49:31
141. Scharkowski, Peter 52 LTV Kiel-Ost	49:55
142. Hansen-Jacobi, Dirk 58 LG-AlbatrKiel	51:31
143. Pieper, Arnim 41 GH Neumünster	51:49
144. Rix, Werner 48 TSV Klausdorf	52:00
145. Petersen, Horst 33 GH Neumünster	52:24
146. Reske, Günter 41 LG Elmshorn	58:13
Frauen-Hauptklasse - 10 km	
Frauen-Hauptklasse - 10 km	04.40
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB	34:48
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB	38:49
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB	38:49 39:23
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb.	38:49
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB	38:49 39:23
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb.	38:49 39:23 39:32
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Geriener, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53
Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Larnken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl.	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borenen SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl.	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05
 Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:32 43:33
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:33 43:33 43:34
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 TTW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:34 43:34 43:46 43:54
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:54 43:58
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhittz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 91 . Flensburger LT	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:54 43:54
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Use 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:54 43:58
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhittz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 91 . Flensburger LT	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:54 43:54
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Use 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhittz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Dreisdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Nilebüll-Süderl.	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhittz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:54 43:55 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 TTW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:54 43:55 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhittz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:06 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 46:00 46:29 46:31
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:34 43:46 43:54 43:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00
 Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost Hamann, Daniela 68 LG Neumünster Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. Tidow, Katja 63 GH Neumünster Steen, Rita 59 MTV Heide Dilba, Heile 45 TuS Holtenau Kiel Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide Pilla, Heile 45 TuS Holtenau Kiel Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide Pilla, Heile 45 TuS Holtenau Kiel Reack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:05 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:700 47:23
 Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost Horing, Karin 53 Eckermförder MTV Hohnig, Karin 53 Eckermförder MTV Hönig, Karin 53 Eckermförder MTV Hönig, Karin 53 Eckermförder MTV Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. Tidow, Katja 63 GH Neumünster Steen, Rita 59 MTV Heide Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide Thiel, Petra 83 TSV Schönberg Horst, Renate 42 Eckernförder MTV Kaach, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:34 43:46 43:54 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24
 Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel Johnsen, Bente 78 Borener SV Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck Beinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT Hamann, Daniela 68 LG Neumünster Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. Tidow, Katja 63 GH Neumünster Steen, Rita 59 MTV Heide Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide Thiel, Petra 83 TSV Schönberg Horst, Renate 42 Eckernförder MTV Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 Koslow, Heidi 53 LAV Husum 	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:54 43:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 29. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 31. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 TTHW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf AVB 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck	38:49 39:23 39:23 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:22 47:24 47:29 47:46 48:15
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 29. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 31. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 TTHW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf AVB 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck	38:49 39:23 39:23 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:22 47:24 47:29 47:46 48:15
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 20. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 31. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heid 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TUS H/M Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:26
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 TTHW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 22. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide	38:49 39:23 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:26 48:42
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Renate 42 Eckernförder MTV 31. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Leck 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck	38:49 39:23 39:23 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:29 47:46 48:15 48:24 48:24 48:43
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Dreisdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Leck 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck 42. Soltzien, Inge 46 LG-Albatros-Kiel	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:54 43:55 46:00 44:25 46:00 47:23 47:24 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:26 48:42 48:43 49:36
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TSV Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 29. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 30. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Usrenze, Christel 47 TuS HM Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck 42. Soltzien, Inge 46 LG-Albatros-Kiel 43. Thomsen, Elke 48 Spiridon Schleswig	38:49 39:23 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:06 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:24 48:43 49:36 49:40
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck 42. Soltzien, Inge 46 LG-Albatros-Kiel 43. Thomsen, Elke 48 Spiridon Schleswig 44. Will, Susanne 59 TUS Holtenau Kiel	38:49 39:23 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:29 47:46 48:15 48:24 48:24 48:24 48:24 48:43 49:36 49:40 51:06
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck 42. Soltzien, Inge 46 LG-Albatros-Kiel 43. Thomsen, Elke 48 Spiridon Schleswig 44. Will, Susanne 59 TUS Holtenau Kiel	38:49 39:23 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:06 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:24 48:43 49:36 49:40
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck	38:49 39:23 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:33 43:34 43:46 43:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:29 47:46 48:15 48:24 48:24 48:24 48:24 48:43 49:36 49:40 51:06
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heile 45 TSV Klausdorf 29. Dilba, Heile 45 TSV Kloel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 29. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 31. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck 42. Soltzien, Inge 46 LG-Albatros-Kiel 43. Thomsen, Elke 48 Spiridon Schleswig 44. Will, Susanne 59 TuS Holtenau Kiel 45. Ewert, Kristine 70 THW Kiel 46. Dr. Schweer, Helga 38 SG Westensee	38:49 39:23 39:23 39:32 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:06 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:24 48:24 48:43 49:36 49:40 51:06 51:29 51:35
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjöhann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 67 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 48 Spiridon Schleswig 44. Will, Susanne 59 TuS Holtenau Kiel 45. Ewert, Kristine 70 THW Kiel 46. Dr. Schwere, Helga 38 SG Westensee 47. Kulbeik, Dörthe 60 SG Athl. Büdelsd.	38:49 39:23 39:23 39:23 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:26 48:42 48:43 49:36 49:40 51:06 51:29 51:35 52:13
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck 42. Soltzien, Inge 46 LG-Albatros-Kiel 43. Thomsen, Elke 48 Spiridon Schleswig 44. Will, Susanne 59 TuS Holtenau Kiel 46. Dr. Schweer, Helga 38 SG Westensee 47. Kulbeik, Dörthe 60 SG Athl. Büdelsd.	38:49 39:23 39:32 40:14 41:54 42:36 42:40 42:42 42:53 42:56 43:00 43:05 43:05 43:34 43:46 43:54 43:54 43:54 44:55 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:26 48:42 48:43 49:36 49:40 51:06 51:29 51:35 52:13 53:14
1. Tiedemann, Anke 75 SG TSV Kronsh./KTB 2. Becker, Verena 77 SG TSV Kronsh./KTB 3. Schuster, Christine 75 SG TSV Kronsh./KTB 4. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Ph. Lüb. 5. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 6. Johnsen, Bente 78 Borener SV 7. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 8. Knaack, Kathleen 81 SG TSV Kronsh./KTB 9. Hauptstock, Nannette 69 LBV Ph. Lübeck 10. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 11. Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost 12. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 13. Lamken, Maren 79 LBV Phönix Lübeck 14. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 15. Schönborn, Gerda 51 THW Kiel 16. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 17. Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost 18. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 19. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 20. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 21. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 22. Jungjöhann, Ute 69 1. Flensburger LT 23. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 24. Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf 25. Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV 26. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl. 27. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 28. Steen, Rita 59 MTV Heide 29. Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel 30. Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide 31. Thiel, Petra 83 TSV Schönberg 32. Horst, Renate 42 Eckernförder MTV 33. Kaack, Heike 67 SG Athl. Büdelsd. 34. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 35. Koslow, Heidi 53 LAV Husum 36. Felten, Nadine 75 THW Kiel 37. Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck 38. Warmig, Anita 56 MTV Leck 39. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 40. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 41. Thews-Gonnsen, Elke 48 Spiridon Schleswig 44. Will, Susanne 59 TuS Holtenau Kiel 45. Ewert, Kristine 70 THW Kiel 46. Dr. Schwere, Helga 38 SG Westensee 47. Kulbeik, Dörthe 60 SG Athl. Büdelsd.	38:49 39:23 39:23 39:23 40:14 41:54 42:01 42:36 42:40 42:53 42:56 43:00 43:05 43:06 43:32 43:34 43:46 43:54 43:58 44:00 44:26 44:41 44:55 45:23 45:25 46:00 46:29 46:31 46:48 47:00 47:23 47:24 47:29 47:46 48:15 48:26 48:42 48:43 49:36 49:40 51:06 51:29 51:35 52:13

52. Wachsmuth, Brigitte 41 Borener SV

1:03:55

	Seniorinnen		1
	W 30 - 10 km 1. Hagge, Britta 73 LG Power-Schnecken Kiel 2. Hauptstock, Nannette 69 LBV Phönix Lübeck 3. Greinert, Sabine 73 LBV Phönix Lübeck 4. Jungjohann, Ute 69 1. Flensburger LT	40:14 42:40 42:42 44:00	2 3 4 5
	5. Ewert, Kristine 70 THW Kiel	51:29	6 7
	W 35 - 10 km 1. Buchhiltz, Britta 64 LG Niebüll-Süderl. 2. Bauschke, Ursel 67 TSV Drelsdorf A/B 3. Rühland, Monika 68 LTV Kiel-Ost 4. Hamann, Daniela 68 LG Neumünster 5. Hinrichsen, Ute 64 LG Niebüll-Süderl.	43:05 4 3:34 43:58 44:26 45:23	8 9 1 1 1
			1
	W40 - 10 km 1. Burmester-Schöler, Beate 62 LBV Phönix Lübeck 2. Nielsen, Gunda 63 TSV Glücksburg 09 3. Erichsen, Levke Ose 62 LTV Kiel-Ost 4. Rogge, Brigitte 62 LBV Phönix Lübeck 5. Koopmann, Andrea 61 LTV Kiel-Ost 6. Arnold, Marion 63 TuS Holtenau Kiel 7. Tidow, Katja 63 GH Neumünster 8. Steen, Rita 59 MTV Heide 9. Finzel, Elke 63 TSV Glücksburg 09 10. Sievers, Gitta 59 MTV Heide 11. Will, Susanne 59 TuS Holtenau Kiel 12. Kulbeik, Dörthe 60 SG Athl. Büdelsdorf 13. Cizinski, Antje 56 TuS Holtenau Kiel	39:32 \\ 42:01 42:56 43:32 43:46 43:54 45:25 46:00 47:24 48:42 51:06 52:13 54:51	1 1 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	W 45 - 10 km		1
	Reinke, Birgit 58 LTV Kiel-Ost Thoms, Petra 55 LTV Kiel-Ost Kaack, Heike 57 SG Athl. Büdelsdorf Warmig, Anita 56 MTV Leck Thews-Gonnsen, Elke 56 MTV Leck Jürgensen, Bettina 54 LTV Kiel-Ost	42:53 43:33 47:23 48:24 48:43 53:14	1 1 1 1 1 1
	W 50 - 10 km		1
	Schönborn, Gerda 51 THW Kiel Hönig, Karin 53 Eckernförder MTV Peetz, Rosemarie 51 MTV Heide Koslow, Heidi 53 LAV Husum	43:06 4 44:55 46:31 47:29	2 2 A 1
	W 55 - 10 km		2
	Lehmann, Gabriele 45 TSV Klausdorf Dilba, Heike 45 TuS Holtenau Kiel	44:41 % , 46:29	3
-	3. Lorenzen, Christel 47 TuS H/M Kiel 4. Soltzien, Inge 46 LG Albatros Kiel	48:26	5
	5. Thomsen, Elke 48 Spiridon Schleswig	49:36 49:40	7
	W 60 - 10 km		9.
	Horst, Renate 42 Eckernförder MTV Gutbrodt, Dietlinde 42 MTV Leck	47:00 / 48:15	1
	3. Dr. Schweer, Helga 38 SG Westensee	51:35	1
	Dr. Schultz, Regine 43 LG Albatros Kiel Behrensdorf, Bärbel 41 TuS H/M Kiel	53:28 53:41	1:
64,700		1:03:55	1
			IV
	Senioren M30-10km 1. Timpke, Dirk 71 Polizei SV Eutin 2. Bucholtz, Reinhard 70 LBV Phönix Lübeck 3. Petrich, Heiko 70 SV Fortuna Bösdorf 4. Brauer, Lars 70 Borener SV 5. Clausen, Hans-Joachim 69 MTV Heide 6. Mallon, Alexander 73 THW Kiel	35:04 / 37:31 38:06 40:18 41:16 46:25	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.
		10.20	M
	M 35 - 10 km 1. Orthmann, Volker 66 LG Neumünster 2. Reiner, Bodo 64 Sv Friedrichsort 3. Hinrichs, Hauke 67 LAV Husum 4. Ringeloth, Jörg 66 SG Athl. Büdelsdorf 5. Steffen, Jens 65 SG Athl. Büdelsdorf 6. Harms, Thorsten 65 Spiridon Schleswig 7. v. Steverdaal, Udo 66 SV Großhansdorf 8. Schnabel, Frank 66 MTV Heide 9. Rochardt, Jens 68 Polizei SV Futin	33:00 4 34:03 34:14 34:32 34:47 36:01 36:07 36:23	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

9. Borchardt, Jens 68 Polizei SV Eutin 10. Prieß, Marcus 66 SV Großhansdorf

12. Saß, Stefan 68 Borener SV13. Patschke, Thomas 64 MTV Heide 14. Budak, Reza 67 Wellingdorfer TV15. Ehlers, Stefan 68 MTV Heide

11. Broders, Harald 65 TSV Mildstedt 1964

16. Look, Andreas 65 LBV Phönix Lübeck17. Sickert, Thomas 63 SG Athl. Büdelsdorf

20. Hinrichsen, Wolfgang 66 LG Niebüll-Süderl. 21. Spieß, Andreas 67 TSV Mildstedt 1964 22. Dose, Karsten 66 SV Fortuna Bösdorf

Quade, Jörg 65 LBV Phönix Lübeck
 Müller, Volker 66 THW Kiel

23. Flügge, Robert 65 MTV Gelting 24. Kühl, Horst 62 TSV Mildstedt 1964

25. Kamp, Bernd 65 SV Großhansdorf 26. Bolz, Stefan 65 LAV Husum

28. Biermann, Bernd 64 LAV Husum

27. Braun, Keena 68 SV Fortuna Bösdorf

		M 40 - 10 km 1. Marten, Thomas 59 Borener SV	36:03 •	
	40:14	2. Flemming, Bernhard 62 TuS H/M Kiel	36:13	
	42:40	3. Fleig, Harald 61 THW Kiel 4. Schnoor, Frank 61 SG Athl. Büdelsdorf	36:16 36:20	
	42:42 44:00	5. Fritzsche, Torsten 63 Spiridon Schleswig	38:09	
	51:29	6. Sievers, Kai 60 TriAs Flensburg	38:35	
		7. Pichol, Peter 59 SG TSV Kronsh./KTB 8. Gaasch, Bernd 62 Borener SV	38:38 38:45	
	43:05	9. Lührs, Jan 59 Eckernförder MTV	38:50	
	43:34	10. Vierth, Eggert 61 SG Athl. Büdelsdorf	39:16	
	43:58	11. Kulbeik, Manfred 59 SG Athl. Büdelsdorf 12. Blöcher, Martin 63 SuS Waldenau v. 1947	40:10 40:15	
	44:26 45:23	13. Rudies, Bernd 63 Borener SV	40:17	
	101.00	14. Schiarkowski, Bernd 63 Eckernförder MTV	40:20	
ı,	39:32	15. Dr. Menze, Jürgen 63 Wyker TB 16. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947	41:10 42:02	
k	42:01	17. Bornhöft, Dirk 60 LG Elmshorn	45:26	
	42:56	M 45 - 10 km		
	43:32 43:46	1. Matzen, Detlev 58 LG Wedel-Pinneb.	34:56	
	43:54	2. Steen, Lothar 55 MTV Heide	35:45	
	45:25	Knauff, Dierk 57 Spiridon Schleswig Massny, Peter 55 TSV Neustadt	36:12	
	46:00 47:24	5. Heitmann-Schlenz, Jörg 56 TSV Raisdorf	36:18 36:54	
	48:42	6. Kuchinke, Mathias 58 THW Kiel	36:58	
	51:06	7. Birkholz, Frank 57 THW Kiel 8. Matthiak, Joachim 58 LG Neumünster	37:57	
	52:13 54:51	Naturiak, Joachim 58 Ed Neumunster Ahrens, Joachim 57 Eckernförder MTV	38:19 40:05	
	54.51	10. Stöckmann, Dittmar 56 LTV Kiel-Ost	40:09	
	10.50	11. Hansen, Ernst-Guenter 54 LG Elmshorn 12. Schneider, Harry 55 LG Dithmarschen	40:27 41:51	
	42:53 4 43:33	13. Thomas, Helmut 55 Eckernförder MTV	42:46	
	47:23	14. Beckmann, Helmut 55 SuS Waldenau v. 1947	42:51	
	48:24	15. Brüggen, Wolfgang 56 GH Neumünster 16. Kimitta, Ernst-Otto 54 Spiridon Schleswig	43:51 43:59	
	48:43 53:14	17. Bretthauer, Ralf 58 GH Neumünster	44:37	
	00.11	18. Eggers, Bernd 58 ALG-VfL Bokel	45:51	
	42.00 #	19. Drasdo, Ralf 57 THW Kiel 20. Ukleja, Manfred 56 GH Neumünster	47:11 48:22	
	43:06 4 44:55	21. Hansen-Jacobi, Dirk 58 LG Albatros-Kiel	51:31	
	46:31	M 50 - 10 km		
	47:29	Nagowizyn, Wladimir 53 LAV Husum	35:58 🥚	
		2. Brahmst, Klaus-Dieter 52 THW Kiel	36:56	
	44:41 🌭	Raksch, Dietmar 51 LG Neumünster Roski, Siegfried 52 LG Elmshorn	37:33 37:56	
	46:29 48:26	5. Hein, Harri 50 LG Albatros Kiel	39:24	
	49:36	6. Wörnke, Theo 49 TSV Glücksburg 09	40:53	
	49:40	7. Simon, Wolfgang 52 MTV Heide 8. Kröger, Heinrich 52 LG Niebüll-Süderl.	41:07 41:20	
		Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau	41:58	
	47:00 🦸	10. Chomatianos, Andreas 49 LTV Kiel-Ost	42:52	
	48:15 51:35	11. Niedrich, Karl-Heinz 51 TSV Glücksburg 09 12. Finzel, Egon 53 TSV Glücksburg 09	43:04 43:40	
	53:28	13. Heinigk, Benno 49 TSV Tinnum 66 Sylt	44:40	
	53:41	14. Lorenzen, Rainer 50 TuS H/M Kiel 15. Scharkowski, Peter 52 LTV Kiel-Ost	44:53 49:55	
	1:03:55	13. Gorial Rowski, 1 etcl 32 ETV Riel-Ost	49.55	
		M 55 - 10 km	07.54.	
		Wulff, Dirk 48 SV Sülfeld Wundermann, Heimo 45 TSV Lütjenburg	37:54 > 38:56	
		3. Gremmel, Karl-Heinz 47 TuS Holtenau Kiel	39:51	
	35:04	Max, Wolfgang 45 TSV Glücksburg 09 Kühnigk, Burkhard 44 LTV Kiel-Ost	40:00	60
	37:31	6. Möller, Peter 47 Rendsburger TSV	41:57 45:12	-
	38:06 40:18	7. Wagner, Wolfgang 46 Rendsburger TSV	46:43	-
	41:16	Kurschus, Gerd 48 LG Albatros Kiel Rix, Werner 48 TSV Klausdorf	46:58 52:00	
	46:25		32.00	
		M 60 - 10 km		
	33:00 🐔	Molero-Membrilla, Jose 41 Spiridon Schleswig Schuster, Peter 43 SV Friedrichsort	38:44 9 39:28	
	34:03	3. Büsing, Karl-Heinz 42 Eckernförder MTV	39:29	
	34:14	4. Ranta, Walter 40 LG Dithmarschen	40:22	
	34:32 34:47	5. Riesenberg, HJürgen 41 GH Neumünster 6. Hansen, Uwe 41 Spiridon Schleswig	40:38 41:24	
	36:01	7. Müller, Gernot 42 Spiridon Schleswig	42:39	
	36:07	Gnasnick, Helmut 42 LG Neumünster Diercks, Hans-Uwe 38 LG Dithmarschen	42:45	
	36:23 36:28	10. Kadel, Wilfried 41 LG Elmshorn	43:25 45:30	
	36:43	11. Hantel, Alfred 39 SV Großhansdorf	47:25	
	37:35	 Pieper, Arnim 41 GH Neumünster Reske, Günter 41 LG Elmshorn 	51:49 58:13	
	37:37 37:47	Tolkio, dulitor 41 Ed Ellistotti	30.13	
	37:59	M 65 - 10 km		
	38:01	Wachsmuth, Gerd 38 Borener SV Albertson, Live 37 1 Flooring 17	42:13 👂	
	38:13 38:30	Albertsen, Uwe 37 1. Flensburger LT Sachtleben, Richard 38 TuS Holtenau Kiel	43:57 44:58	
	39:26	4. Schwantes, Oskar 34 LG Dithmarschen	45:10	
	40:16	5. Ihle, Karl-Christian 34 TSV Glücksburg 09	45:43	
	40:37 40:39	 Seeland, Siegfried 37 LG Elmshorn Krüger, Tom 38 GH Neumünster 	45:52 46:22	
	40:48	8. Mattulat, Jürgen 37 SV Großhansdorf	46:46	
	42:41	9. Gatermann, Uwe 38 LBV Phönix Lübeck	46:54	
	43:14 44:04	 Tidow, Klaus 38 GH Neumünster Garbs, Will 34 GH Neumünster 	47:32 48:17	
	45:20	12. Lorenzen, Hans 38 Eckernförder MTV	49:21	
	45:50 47:30	 Schaarschmidt, Wolfgang 35 SV Großhansdorf Bruhn, Ernst 35 Rendsburger TSV 	49:27	
	77.00 I	1 Didini, Emist 35 Heliusburger 15V	49:31 I	

M 40 - 10 km 1. Marten, Thomas 59 Borener SV	36:03 🦸	1.
2. Flemming, Bernhard 62 TuS H/M Kiel	36:13	2.
Fleig, Harald 61 THW Kiel Schnoor, Frank 61 SG Athl. Büdelsdorf	36:16 36:20	3.
Fritzsche, Torsten 63 Spiridon Schleswig	38:09	Di
6. Sievers, Kai 60 TriAs Flensburg	38:35	ge
7. Pichol, Peter 59 SG TSV Kronsh./KTB 8. Gaasch, Bernd 62 Borener SV	38:38 38:45	90
9. Lührs, Jan 59 Eckernförder MTV	38:50	
10. Vierth, Eggert 61 SG Athl. Büdelsdorf	39:16	
11. Kulbeik, Manfred 59 SG Athl. Büdelsdorf 12. Blöcher, Martin 63 SuS Waldenau v. 1947	40:10 40:15	A
13. Rudies, Bernd 63 Borener SV	40:13	TS
Schiarkowski, Bernd 63 Eckernförder MTV	40:20	R
15. Dr. Menze, Jürgen 63 Wyker TB16. Giese, Detlef 59 SuS Waldenau v. 1947	41:10 42:02	Do
17. Bornhöft, Dirk 60 LG Elmshorn	45:26	Te
M 45 - 10 km 1. Matzen, Detlev 58 LG Wedel-Pinneb.	34:56 🍦	Po
2. Steen, Lothar 55 MTV Heide	35:45	G
Knauff, Dierk 57 Spiridon Schleswig Massny, Peter 55 TSV Neustadt	36:12 36:18	Ar
5. Heitmann-Schlenz, Jörg 56 TSV Raisdorf	36:54	'"
6. Kuchinke, Mathias 58 THW Kiel	36:58	Ka
7. Birkholz, Frank 57 THW Kiel 8. Matthiak, Joachim 58 LG Neumünster	37:57 38:19	Di
9. Ahrens, Joachim 57 Eckernförder MTV	40:05	Ai
10. Stöckmann, Dittmar 56 LTV Kiel-Ost	40:09	el\
11. Hansen, Ernst-Guenter 54 LG Elmshorn12. Schneider, Harry 55 LG Dithmarschen	40:27 41:51	
13. Thomas, Helmut 55 Eckernförder MTV	42:46	V
14. Beckmann, Helmut 55 SuS Waldenau v. 1947	42:51	
15. Brüggen, Wolfgang 56 GH Neumünster16. Kimitta, Ernst-Otto 54 Spiridon Schleswig	43:51 43:59	d
17. Bretthauer, Ralf 58 GH Neumünster	44:37	T
18. Eggers, Bernd 58 ALG-VfL Bokel 19. Drasdo, Ralf 57 THW Kiel	45:51 47:11	H
20. Ukleja, Manfred 56 GH Neumünster	48:22	W
21. Hansen-Jacobi, Dirk 58 LG Albatros-Kiel	51:31	
M 50 - 10 km		T\
Nagowizyn, Wladimir 53 LAV Husum Brahmst, Klaus-Dieter 52 THW Kiel	35:58 (36:56	Ge Al:
Raksch, Dietmar 51 LG Neumünster	37:33	AI
4. Roski, Siegfried 52 LG Elmshorn	37:56	Τι
5. Hein, Harri 50 LG Albatros Kiel 6. Wörnke, Theo 49 TSV Glücksburg 09	39:24 40:53	Jü
7. Simon, Wolfgang 52 MTV Heide	41:07	D
8. Kröger, Heinrich 52 LG Niebüll-Süderl.	41:20	
9. Wolter, Thomas 51 TSV Ratekau 10. Chomatianos, Andreas 49 LTV Kiel-Ost	41:58 42:52	Τι
11. Niedrich, Karl-Heinz 51 TSV Glücksburg 09	43:04	S
12. Finzel, Egon 53 TSV Glücksburg 09	43:40	0
13. Heinigk, Benno 49 TSV Tinnum 66 Sylt 14. Lorenzen, Rainer 50 TuS H/M Kiel	44:40 44:53	
15. Scharkowski, Peter 52 LTV Kiel-Ost	49:55	Ar
M 55 - 10 km		He
1. Wulff, Dirk 48 SV Sülfeld	37:54 🦫	La
2. Wundermann, Heimo 45 TSV Lütjenburg	38:56	
3. Gremmel, Karl-Heinz 47 TuS Holtenau Kiel 4. Max, Wolfgang 45 TSV Glücksburg 09	39:51 40:00	Po
5. Kühnigk, Burkhard 44 LTV Kiel-Ost	40:00	G
6. Möller, Peter 47 Rendsburger TSV	45:12	Ga
7. Wagner, Wolfgang 46 Rendsburger TSV 8. Kurschus, Gerd 48 LG Albatros Kiel	46:43 46:58	
9. Rix, Werner 48 TSV Klausdorf	52:00	Sp
M 60 . 10 km		Ka
M 60 - 10 km 1. Molero-Membrilla, Jose 41 Spiridon Schleswig	38:44 🎈	Ar
2. Schuster, Peter 43 SV Friedrichsort	39:28	
3. Büsing, Karl-Heinz 42 Eckernförder MTV	39:29	TS
4. Ranta, Walter 40 LG Dithmarschen 5. Riesenberg, HJürgen 41 GH Neumünster	40:22 40:38	He
6. Hansen, Uwe 41 Spiridon Schleswig	41:24	As
7. Müller, Gernot 42 Spiridon Schleswig	42:39	
8. Gnasnick, Helmut 42 LG Neumünster 9. Diercks, Hans-Uwe 38 LG Dithmarschen	42:45 43:25	TS
10. Kadel, Wilfried 41 LG Elmshorn	45:30	Do
11. Hantel, Alfred 39 SV Großhansdorf	47:25	Do
12. Pieper, Arnim 41 GH Neumünster 13. Reske, Günter 41 LG Elmshorn	51:49 58:13	

H/M Kiel	36:13	2. Bartra
Büdelsdorf	36:16 36:20	3. Peters
on Schleswig	38:09	Die ko
ourg onsh./KTB	38:35 38:38	gen in
SV	38:45	
MTV	38:50	
Büdelsdorf hl. Büdelsdorf	39:16 40:10	_
Ildenau v. 1947	40:15	Ans
SV	40:17	TSV H
kernförder MTV er TB	40:20 41:10	Rainer
enau v. 1947	42:02	Dorfstr
norn	45:26	Tel. 04
el-Pinneb.	34:56 🍦	Post S
) Interview	35:45	Gesch
chleswig stadt	36:12 36:18	Am Kir
TSV Raisdorf	36:54	
Kiel	36:58	Kaltenl
eumünster	37:57 38:19	Dirk So
örder MTV	40:05	Am Sa
/ Kiel-Ost	40:09	eMai:
LG Elmshorn hmarschen	40:27	O.viai.
nmarscnen nförder MTV	41:51 42:46	\//i=
Waldenau v. 1947	42:51	Wir
Neumünster	43:51	die r
don Schleswig	43:59 44:37	TV Wir
umünster Bokel	45:51	
	47:11	Hella E
umünster	48:22	Wodan
i Albatros-Kiel	51:31	
		TV Has
/ Husum	35:58 🦸	Gerhar
łW Kiel münster	36:56 37:33	Altende
horn	37:56	
liel	39:24	TuS G
sburg 09	40:53	Jürgen
eide üll-Süderl.	41:07 41:20	Dorfst.
ekau	41:58	
LTV Kiel-Ost	42:52	TuS Ho
V Glücksburg 09	43:04 43:40	Sportze
sburg 09 num 66 Sylt	44:40	Oetjen
I/M Kiel	44:53	
Kiel-Ost	49:55	Arnisse
		Heinric
	37:54 🦫	Lange
V Lütjenburg S Holtenau Kiel	38:56 39:51	-
ksburg 09	40:00	Polizei
iel-Ost	41:57	Gesch
er TSV	45:12	Garten
sburger TSV ros Kiel	46:43 46:58	
orf	52:00	Spiel- ι
		Karl-H.
piridon Schleswig	38:44 🌘	Am Sp
richsort	39:28	
nförder MTV	39:29	TSV N
rschen H Neumünster	40:22 40:38	Helga I
hleswig	40:38	Aschau
chleswig	42:39	, worldt
umünster	42:45	TSV W
ithmarschen norn	43:25 45:30	Doris S
ansdorf	47:25	Dorfstr.
ünster	51:49	טטוואנו.
norn	58:13	
er SV	42:13 🦻	MA
urger LT	43:57	ME
Holtenau Kiel hmarschen	44:58 45:10	
lücksburg 09	45:43	7 17
nshorn	45:52	

Die korrigierten Mansnchaftswert gen in der Juni-Ausgabe.	ungen fol-	
3. Petersen, Horst 33 GH Neumünster	52:24	
Bartram, Ove 29 LG Neumünster	48:40	
 Richter, Benjamin 33 LG Albatros-Kiel 	42:07	*
M 70 - 10 km		

chriftenänderungen

Hattstedt r Wüst raße 36, 25856 Wobbenbüll 4846 – 1042

SV Heide näftsstelle irchhof 1-5, 25746 Heide

kirchener TS Schulz andberg 5, 24568 Oersdorf dirk_schulz@shlv.de

begrüßen ganz herzlich neuen Vereine im SHLV

indbergen

nsbergerstr. 58, 25729 Windbergen

aseldorf rd Schwartz leicher Chaussee 5, 26489 Haseldorf

iroß Vollstedt Henningsen . 7, 24802 Groß Vollstedt

loisdorf zentrum ndorfer Landstraße, 22955 Hoisdorf

ch Jessen Straße 16, 24399 Arnis

SV Kiel äftsstelle nstr. 7, 24103 Kjel

und Sportverein Bredenbek .Reimer ortplatz, 24796 Bredenbek

leudorf-Bornstein uer Weg 4, 24214 Neudorf

Vitzwort : 4, 25889 Witzwort



3. Bartek, Anne 85 LBV Phönix Lübeck

4. Kronberg, Marie 84 MTSV Hohenwestedt

48:41