



Bestenliste 2003

Mönchengladbacher LG



Hinweis: Diese Liste wurde anhand der uns zur Verfügung gestellten Ergebnislisten erstellt. Fehlt eine Leistung? Ist eine falsch? Name falsch geschrieben? Bitte eine Nachricht an Euren Trainer oder an Hildegard Gathen. Ein Auszug der Ergebnisliste oder Kopie der Urkunde wäre wünschenswert. Laufzeiten mit zwei Stellen hinter dem Komma sind elektronisch gestoppte Zeiten. Diese sind von 50 m bis 200 m um 0,24 sec., bei 400 m um 0,14 sec. höher einzustufen als Handzeiten.

Inhalt: **Freiluft**
Halle

Männer

100 m	<i>11,73 Hostenbach, Jens</i>	81 MLG (TVO)	30.05.2002
	13,0 Thelen, Michael	81 MLG (TVO)	10.04.2003 MG-Rheydt
	14,1 Dieball, Tim	80 MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
	15,0 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
800 m	<i>2:08,48 Hanisch, David</i>	82 MLG	01.05.2002
	2:16,99 Koch, Christian	81 MLG	01.05.2003 Dülken
1.500 m			
	5:32,60 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	16.07.2003 Oedt
3.000 m	<i>12:44,7 Jakobeit, Dirk</i>	78 MLG (1.FC)	04.10.2002
	10:20,6 Koch, Christian	81 MLG	10.10.2003 MG-Rheydt
5.000 m			
	17:54,5 Koch, Christian	81 MLG	10.05.2003 Dülken
	20:47,5 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	10.05.2003 Dülken
5 km	<i>17:32 Hanisch, David</i>	82 MLG	13.01.2002
	19:45 Görner, Arnd	84 MLG	12.01.2003 MG-Giesenkirchen
	19:53 Koch, Christian	81 MLG	12.01.2003 MG-Giesenkirchen
10 km	<i>34:13 Imhoff, Sven</i>	79 MLG	09.02.2002
	34:25 Imhoff, Sven	79 MLG	01.03.2003 MG-Hardt
	36:47 Hanisch, David	82 MLG	30.09.2003 Nütterden
	38:14 Koch, Christian	81 MLG	30.09.2003 Nütterden
	42:18 Kremers, Sascha	74 MLG	29.06.2003 MG-Rheydt
	47:58 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	20.09.2003 MG-Hardt
10 Meilen			
	1:15:45 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	05.04.2003 Brüggen
3.000 m Gehen	<i>17:26,3 Jakobeit, Dirk</i>	78 MLG (1.FC)	11.07.2002
	15:12,1 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
10.000 m Gehen	<i>61:23,43 Jakobeit, Dirk</i>	78 MLG (1.FC)	30.12.1899
	56:54,3 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	06.09.2003 Diez
20 km Gehen			
	2:13:19 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	27.04.2003 Diez
Weitsprung	<i>5,27 Hoderius, Tim</i>	81 MLG (1.FC)	11.07.2002
	4,97 Thelen, Michael	81 MLG (TVO)	10.04.2003 MG-Rheydt
	3,91 Dieball, Tim	80 MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
	3,75 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
Kugelstoß 7,26 kg	<i>8,65 Netzer, Christian</i>	82 MLG (1.FC)	11.07.2002
	8,07 Thelen, Michael	81 MLG (TVO)	10.04.2003 MG-Rheydt
	7,95 Jakobeit, Dirk	78 MLG (1.FC)	10.10.2003 MG-Rheydt
	5,75 Dieball, Tim	80 MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach

Speerwurf 800 gr.	24,40 Jakobeit, Dirk	78	MLG (1.FC)	10.10.2003 MG-Rheydt
Hammerwurf 7,26 k	60,17 <i>Davies, Kevin</i>	78	MLG (1.FC)	18.05.2002
	37,14 Chen, Changging	75	MLG	06.06.2003 MG-Rheydt
	12,07 Jakobeit, Dirk	78	MLG (1.FC)	10.10.2003 MG-Rheydt
Mehrkampf 100 /W.	1.369 <i>Hodenius, Tim</i>	81	MLG (1.FC)	11.07.2002
	1.175 Thelen, Michael	81	MLG (TVO)	10.04.2003 MG-Rheydt
	13,0 - 4,97 - 8,07			
	691 Dieball, Tim	80	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
	14,1 - 3,91 - 5,75			
	668 Jakobeit, Dirk	78	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
	15,0 - 3,75 - 7,59			

M 30

Marathon	2:49:22 <i>Bücheler, Bernd</i>	69	MLG (LGM)	06.10.2002
	3:28:50 Vohsen, Christian	73	MLG	06.04.2003 Bonn

M 35

100 m	12,9 <i>Verhufen, Rainer</i>	64	MLG (1.FC)	11.07.2002
	13,6 Verhufen, Rainer	64	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
200 m	26,05 <i>Verhufen, Rainer</i>	64	MLG (1.FC)	02.06.2002
	26,05 Verhufen, Rainer	64	MLG (1.FC)	11.06.2003 Oedt
10 km	33:52 <i>Brauckmann, Jürge</i>	66	MLG (LGM)	21.04.2002
	35:21 Brauckmann, Jürgen	66	MLG (LGM)	18.01.2003 Nettetal
	37:17 Backes, Burkhard	64	MLG (LGM)	20.09.2003 MG-Hardt
Halbmarathon	1:18:24 <i>Backes, Burkhard</i>	64	MLG (LGM)	26.10.2002
	1:18:52 Brauckmann, Jürgen	66	MLG (LGM)	20.09.2003 MG-Hardt
Marathon	2:51:56 <i>Backes, Burkhard</i>	64	MLG (LGM)	06.10.2002
	2:51:06 Backes, Burkhard	64	MLG (LGM)	05.10.2003 Köln
	2:57:25 Reyer, André	?	MLG	28.09.2003 Berlin
	3:45:25 Schimenz, Jörg	?	MLG	05.10.2003 Köln
	3:49:10 Böhmer, Axel	64	MLG	06.04.2003 Bonn
	4:16:34 Reintjes, Frank	65	MLG	05.10.2003 Köln
Weitsprung	5,31 <i>Verhufen, Rainer</i>	64	MLG (1.FC)	11.07.2002
	4,62 Verhufen, Rainer	64	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
Kugelstoß 7,26 kg	11,37 <i>Wolf, Michael</i>	65	MLG (1.FC)	11.07.2002
	8,96 Verhufen, Rainer	64	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
Diskuswurf 2,0 kg	41,79 <i>Wolf, Michael</i>	65	MLG (1.FC)	14.07.2002
	39,85 Wolf, Michael	65	MLG (1.FC)	19.06.2003 Aachen
Speerwurf 800 gr.	42,85 <i>Kels, Andreas</i>	66	MLG (1.FC)	19.01.2002
	43,83 Kels, Andreas	66	MLG (1.FC)	19.06.2003 Aachen

Hammerwurf 7,26 kg	26,35 Wolf, Michael	65	MLG (1.FC)	10.10.2003 MG-Rheydt
Mehrkampf 100 /W.	1.372 Verhufen, Rainer	64	MLG (1.FC)	11.07.2002
	1.141 Verhufen, Rainer	64	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
	13,6 - 4,62 - 8,96			

M 40

1.500 m	4:33,98 Schultze, Xaver	60	MLG	01.05.2003 Dülken
3.000 m	9:46,2 Verleysdonk, Willi	61	MLG	10.10.2003 MG-Rheydt
	11:03,0 Kneip, Michael	62	MLG	10.10.2003 MG-Rheydt
5.000 m	16:50:74 Schultze, Xaver	60	MLG	10.05.2003 Sterkrade
	17:02,4 Verleysdonk, Willi	61	MLG	10.05.2003 Dülken
5 km	18:27 Zech, Volker	62	MLG	02.09.2002
	17:24 Schultze, Xaver	60	MLG	29.11.2003 Süchteln
	19:16 Döhmen, Hans-Willi	60	MLG	01.03.2003 MG-Hardt
10 km	35:17 Verleysdonk, Willi	61	MLG	21.04.2002
	34:41 Schultze, Xaver	60	MLG	01.03.2003 MG-Hardt
	34:56 Verleysdonk, Willi	61	MLG	30.09.2003 Nütterden
	37:10 Zech, Volker	62	MLG	06.04.2003 Korschenbroich
	38:24 Jansen, Robert	61	MLG	18.01.2003 Nettetal
	39:06 Kneip, Michael	62	MLG	01.03.2003 MG-Hardt
	40:05 Döhmen, Hans-Willi	60	MLG	04.10.2003 Waldniel
	42:03 Iwanczik, Klaus	62	MLG	06.04.2003 Korschenbroich
	42:25 Rodeck, Christian	63	MLG	27.09.2003 Oedt
	51:30 Lowis, Joachim	62	MLG	12.01.2003 MG-Giesenkirchen
Halbmarathon	1:22:58 Verleysdonk, Willi	61	MLG	23.11.2002
	1:27:00 Zech, Volker	62	MLG	20.09.2003 MG-Hardt
	1:42:21 Iwanczik, Klaus	62	MLG	20.09.2003 MG-Hardt
Marathon	3:59:34 Zech, Volker	62	MLG	06.10.2002
	3:08:53 Zech, Volker	62	MLG	11.05.2003 Bochum/Dortmund
	3:29:56 Jansen, Robert	61	MLG	11.05.2003 Bochum/Dortmund
	3:34:38 Rodeck, Christian	63	MLG	01.06.2003 Duisburg
	3:49:39 Schröder, Achim	60	MLG	05.10.2003 Köln
	3:50:00 Döhmen, Hans-Willi	60	MLG	04.05.2003 Düsseldorf
	3:59:09 Lowis, Joachim	62	MLG	05.10.2003 Köln
Kugelstoß 7,26 kg	7,55 Maaßen, Ralf	60	MLG (1.FC)	11.07.2002
	6,30 Zech, Volker	62	MLG	10.10.2003 MG-Rheydt
Diskuswurf 2,0 kg	14,48 Zech, Volker	62	MLG	10.10.2003 MG-Rheydt

Speerwurf 800 gr.	15,48 Zech, Volker	62	MLG	10.10.2003	MG-Rheydt
Hammerwurf 7,26 k	0	<i>Err:521</i>	<i>Err:521</i>	<i>Err:521</i>	
	11,22 Zech, Volker	62	MLG	10.10.2003	MG-Rheydt

M 45

100 m	<i>15,2 Kremers, Michael</i>	54	MLG (1.FC)	<i>11.07.2002</i>	
	15,4 Kremers, Michael	54	MLG (1.FC)	17.07.2003	Mönchengladbach
400 m	59,11 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	28.03.2003	Cosford/GB
800 m	<i>2:04,59 Payne, Robert</i>	56	MLG (1.FC)	<i>24.08.2002</i>	
	2:09,6 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	28.03.2003	Cosford/GB
1.500 m	<i>4:15,00 Payne, Robert</i>	56	MLG (1.FC)	<i>19.08.2002</i>	
	4:21,9 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	31.05.2003	Luton/GB
3.000 m	9:37,4 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	26.04.2003	Cosford/GB
5.000 m	<i>15:49,52 Payne, Robert</i>	56	MLG (1.FC)	<i>14.07.2002</i>	
	16:01,2 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	25.06.2003	Cosford/GB
	17:03,93 von der Stein, Luitger	54	MLG (LGM)	10.05.2003	Sterkrade
5 km	<i>18:26 Benders, Lothar</i>	56	MLG	<i>13.01.2002</i>	
	22:27 Meisterling-Riecks, Bernd	58	MLG	29.11.2003	Süchteln
10.000 m	<i>34:56,41 von der Stein, Luitg</i>	54	MLG (LGM)	<i>27.04.2002</i>	
	35:25,61 von der Stein, Luitger	54	MLG (LGM)	15.08.2003	Celle
10 km	<i>35:06 von der Stein, Luitg</i>	54	MLG (LGM)	<i>09.02.2002</i>	
	34:05 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	04.10.2003	Waldniel
	35:16 von der Stein, Luitger	54	MLG (LGM)	07.09.2003	Düsseldorf
	36:02 Benders, Lothar	56	MLG	06.04.2003	Korschenbroich
	37:35 Pohl, Werner	56	MLG	27.09.2003	Oedt
	47:20 Meisterling-Riecks, Bernd	58	MLG	18.01.2003	Nettetal
	48:44 Hansen, Heiner	58	MLG	04.10.2003	Waldniel
10 Meilen	<i>55:08 Payne, Robert</i>	56	MLG (1.FC)	<i>13.04.2002</i>	
	54:40 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	05.04.2003	Brüggen
Halbmarathon	<i>1:19:05 von der Stein, Luitg</i>	54	MLG (LGM)	<i>24.05.2002</i>	
	1:15:03 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	16.03.2003	England
	1:25:00 von der Stein, Luitger	54	MLG (LGM)	20.09.2003	MG-Hardt
	1:26:43 Pohl, Werner	56	MLG	20.09.2003	MG-Hardt

Marathon	<i>2:44:44 von der Stein, Luitg</i>	54	MLG (LGM)	29.09.2002
	2:46:03 Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	13.04.2003 London/GB
	2:59:29 von der Stein, Luitger	54	MLG (LGM)	01.06.2003 Duisburg
	3:17:54 Pohl, Werner	56	MLG	06.04.2003 Bonn
	3:55:49 Gerhards, Bernd	55	MLG	05.10.2003 Köln
	5:30:40 Mauer, Heinz	?	MLG	04.05.2003 Düsseldorf

3.000 m Hindernis

10:45,2	Payne, Robert	56	MLG (1.FC)	28.06.2003 Catford/GB
---------	---------------	----	--------------	-----------------------

Weitsprung

	<i>4,10 Kremers, Michael</i>	54	MLG (1.FC)	11.07.2002
3,99	Kremers, Michael	54	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach

Kugelstoß 7,26 kg

	<i>6,75 Kremers, Michael</i>	54	MLG (1.FC)	11.07.2002
6,67	Kremers, Michael	54	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach

Mehrkampf 100 W.

	<i>1.012 Kremers, Michael</i>	54	MLG (1.FC)	11.07.2002
957	Kremers, Michael	54	MLG (1.FC)	17.07.2003 Mönchengladbach
15,4 - 3,99 - 6,67				

M 50

10 km

	<i>39:23 Deussen, Reiner</i>	52	MLG	28.09.2002
38:42	Deussen, Reiner	52	MLG	29.11.2003 Süchteln
48:03	Hendelkens, Josef	49	MLG	06.04.2003 Korschenbroich
55:28	Pardon, Wilfried	51	MLG	18.01.2003 Nettetal

Marathon

3:06:07	Deussen, Reiner	52	MLG	06.04.2003 Bonn
4:08:13	Bleich, Michael	?	MLG	28.09.2003 Berlin

M 55

10 km

53:39	Knor, Werner	48	MLG (1.FC)	06.04.2003 Korschenbroich
-------	--------------	----	--------------	---------------------------

Marathon

3:50:16	Wortelkamp, Uli	47	MLG	05.10.2003 Köln
4:42,41	Knor, Werner	48	MLG (1.FC)	12.10.2003 München
4:44:34	Nürnberg, Udo	?	MLG	04.05.2003 Düsseldorf

M 60

10 km

	<i>44:16 Ewald, Jürgen</i>	42	MLG	13.01.2002
45:39	Ewald, Jürgen	42	MLG	12.01.2003 MG-Giesenkirchen

M 65

Kugelstoß 5,0 kg

8,27	Lachmann, Peter	34	MLG (TVO)	10.10.2003 MG-Rheydt
------	-----------------	----	-------------	----------------------

Diskuswurf 1,0 kg

28,01	Lachmann, Peter	34	MLG (TVO)	10.10.2003 MG-Rheydt
-------	-----------------	----	-------------	----------------------

26,78 Wolf, Dieter 37 MLG (1.FC) 10.10.2003 MG-Rheydt

Hammerwurf 5,0 kg

23,45 Wolf, Dieter 37 MLG (1.FC) 10.10.2003 MG-Rheydt
18,60 Lachmann, Peter 34 MLG (TVO) 10.10.2003 MG-Rheydt

M 80

Hammerwurf 4,0 kg

29,38 Gotzes, Theo 24 MLG 01.08.2003 Schweinfurt

Mannschaft - Mannschaft - Mannschaft

10 km Männer

1:48:12 Imhoff - Schultze - Kneip MLG 01.03.2003 MG-Hardt
1:49:57 Verleysdonk - Hanisch - Koch MLG 30.09.2003 Nütterden
2:06:46 Backes - Döhmen - Jakobeit MLG 20.09.2003 MG-Hardt

10 km M 40 / 45

1:49:48 Payne - von der Stein - Kneip MLG 04.10.2003 Waldniel

Halbmarathon M 40 / 45

4:18:43 von der Stein - Pohl - Zech MLG 20.09.2003 MG-Hardt

Halle - Halle - Halle - Halle - Halle

5.000 m Gehen

29:43,59 Jakobeit, Dirk 78 MLG (1.FC) 26.01.2003 Dortmund

