



# Bestenliste 2004

## 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

<b>100 m</b>					<b>M</b>
	12,13 Neeten, Tim	1984	MLG	03.10.2004 Kreuztal	20
	12,32 Oschwald, Alexander	1984	MLG ( 1.FC )	12.09.2004 Dülken	20
	14,2 Steinberg, Thomas	1980	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	24
	14,4 Lingen, André	1982	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	22
	14,8 Jakobeit, Dirk	1978	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	26
<b>1.500 m</b>					<b>M</b>
	4:44,66 Payne, Berry	1981	MLG ( 1.FC )	12.09.2004 Dülken	23
<b>5 km</b>					<b>M</b>
	16:32 Imhoff, Sven	1979	MLG ( LGM )	21.02.2004 Mönchengladbach	25
	18:00 Hanisch, David	1982	MLG ( LGM )	11.01.2004 Mönchengladbach	22
	23:51 Schneider, Markus	1980	MLG ( LGM )	06.09.2004 Keyenberg	24
<b>10 km</b>					<b>M</b>
	33:50 Imhoff, Sven	1979	MLG ( LGM )	13.06.2005 Mönchengladbach	25
	51:19 Schüren, Jörn	1983	MLG ( 1.FC )	27.06.2004 Mönchengladbach	21
	51:49 Kleuser, Marcel	1981	MLG ( 1.FC )	27.06.2004 Mönchengladbach	23
<b>4 x 100 m Staffel</b>					<b>M</b>
	45,82 Sonnenburg, Lowins, Gerhards, Neeten		MLG	03.10.2004 Kreuztal	
<b>3.000 m Gehen</b>					<b>M</b>
	16:15,0 Jakobeit, Dirk	1978	MLG ( 1.FC )	07.08.2004 Sittard/NL	26
<b>Hochsprung</b>					<b>M</b>
	1,62 Neeten, Tim	1984	MLG	03.10.2004 Kreuztal	20
<b>Weitsprung</b>					<b>M</b>
	6,09 Neeten, Tim	1984	MLG	03.10.2004 Kreuztal	20
	4,67 Oschwald, Alexander	1984	MLG ( 1.FC )	03.10.2004 Kreuztal	20
	4,31 Steinberg, Thomas	1980	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	24
	4,04 Lingen, André	1982	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	22
	3,74 Jakobeit, Dirk	1978	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	26
<b>Kugelstoß 7,26 kg</b>					<b>M</b>
	9,21 Neeten, Tim	1984	MLG	20.03.2004 Mönchengladbach	20
	8,18 Jakobeit, Dirk	1978	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	26
	7,59 Steinberg, Thomas	1980	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	24
	7,36 Thelen, Michael	1981	MLG ( TVO )	20.03.2004 Mönchengladbach	23
	6,34 Oschwald, Alexander	1984	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	20
	5,53 Lingen, André	1982	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	22
<b>Mehrkampf 100/W/K</b>					<b>M</b>
	941 Oschwald, Alexander	1984	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	20
	13,2-4,42-6,34				
	852 Steinberg, Thomas	1980	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	24
	14,2-4,31-7,59				
	723 Jakobeit, Dirk	1978	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	26
	14,8-3,74-8,18				
	662 Lingen, André	1982	MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	22
	14,4-4,04-5,53				

**M 30/35**

<b>100 m</b>	13,7 Wolf, Michael	1965 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 39
<b>5.000 m</b>	17:40,99 Bohnen, Christoph	1970 MLG ( LGM )	03.10.2004 Kreuztal	<b>M30/35</b> 34
<b>5 km</b>	18:14 Bohnen, Christoph 21:30 Rombey, Frank	1970 MLG ( LGM ) 1967 MLG ( LGM )	06.09.2004 Keyenberg 06.09.2004 Keyenberg	<b>M30/35</b> 34 37
<b>10 km</b>	39:25 Faltermaier, Michael 42:10 Kremers, Sascha 43:12 Rombey, Frank	1967 MLG ( LGM ) 1974 MLG ( LGM ) 1967 MLG ( LGM )	25.09.2004 Mönchengladbach 27.06.2004 Mönchengladbach 25.09.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 37 30 37
<b>Halbmarathon</b>	1:19:54 Bohnen, Christoph 1:20:37 Bohnen, Christoph	1970 MLG ( LGM ) 1970 MLG ( LGM )	25.01.2004 Wegberg 25.09.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 34 34
<b>Weitsprung</b>	4,15 Wolf, Michael	1965 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 39
<b>Kugelstoß 7,26 kg</b>	12,05 Wolf, Michael	1965 MLG ( 1.FC )	03.10.2004 Kreuztal	<b>M30/35</b> 39
<b>Diskuswurf 2,0 kg</b>	43,08 Wolf, Michael	1965 MLG ( 1.FC )	23.05.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 39
<b>Speerwurf 800 gr.</b>	42,95 Kels, Andreas	1966 MLG ( 1.FC )	23.05.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 38
<b>Mehrkampf 100/W/K</b>	1.151 Wolf, Michael 13,7-4,15-10,86	1965 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<b>M30/35</b> 39

**M 40/45**

<b>100 m</b>	12,85 Verhufen, Rainer	1964 MLG ( 1.FC )	07.07.2004 Oedt	<b>M40/45</b> 40
<b>200 m</b>	26,64 Verhufen, Rainer	1964 MLG ( 1.FC )	23.05.2004 Mönchengladbach	<b>M40/45</b> 40
<b>800 m</b>	2:09,46 Payne, Robert 2:12,95 Verleysdonk, Willi 2:24,33 Kneip, Michael	1956 MLG ( 1.FC ) 1961 MLG ( LGM ) 1963 MLG ( LGM )	15.07.2004 Kerkrade/NL 03.10.2004 Kreuztal 07.07.2004 Oedt	<b>M40/45</b> 48 43 41
<b>1.500 m</b>	4:16,43 Payne, Robert	1956 MLG ( 1.FC )	26.07.2004 Aarhus/DK	<b>M40/45</b> 48

<b>3.000 m</b>					<b>M40/45</b>
	9:27,88 Payne, Robert	1956	MLG ( 1.FC )	15.07.2004	Kerkrade/NL 48
	9:47,50 Schultze, Xaver	1960	MLG ( LGM )	26.05.2004	Grefrath 44
	10:37,94 Kneip, Michael	1963	MLG ( LGM )	26.05.2004	Grefrath 41
<b>5.000 m</b>					<b>M40/45</b>
	15:58,98 Payne, Robert	1956	MLG ( 1.FC )	28.07.2004	Aarhus/DK 48
	17:36,00 Verleysdonk, Willi	1961	MLG ( LGM )	03.10.2004	Kreuztal 43
	18:45,18 Kneip, Michael	1963	MLG ( LGM )	01.05.2004	Dülken 41
<b>5 km</b>					<b>M40/45</b>
	18:05 Zech, Volker	1962	MLG ( LGM )	06.09.2004	Keyenberg 42
	18:16 Schultze, Xaver	1960	MLG ( LGM )	06.09.2004	Keyenberg 44
	18:57 Kneip, Michael	1963	MLG ( LGM )	27.06.2004	Mönchengladbach 41
	20:14 Rodeck, Christian	1963	MLG ( LGM )	06.09.2004	Keyenberg 41
	21:31 Stefes, Bernd	1959	Err:521	06.09.2004	Keyenberg 45
	21:55 Lowis, Joachim	1960	MLG ( LGM )	06.09.2004	Keyenberg 44
	22:32 Meisterling-Riecks, Bernd	1958	MLG ( LGM )	21.02.2004	Mönchengladbach 46
<b>10 km</b>					<b>M40/45</b>
	36:36 Zech, Volker	1962	MLG ( LGM )	25.09.2004	Mönchengladbach 42
	36:39 Benders, Lothar	1956	MLG ( LGM )	25.04.2004	Korschenbroich 48
	36:47 Schultze, Xaver	1960	MLG ( LGM )	11.01.2004	Mönchengladbach 44
	38:03 Verleysdonk, Willi	1961	MLG ( LGM )	11.01.2004	Mönchengladbach 43
	38:10 Pohl, Werner	1956	MLG ( LGM )	21.02.2004	Mönchengladbach 48
	39:08 Kneip, Michael	1963	MLG ( LGM )	21.02.2004	Mönchengladbach 41
	39:28 Jansen, Robert	1963	Err:521	21.02.2004	Mönchengladbach 41
	42:16 Döhmen, Hans-Willi	1960	MLG ( LGM )	25.09.2004	Mönchengladbach 44
	47:59 Lowis, Joachim	1960	MLG ( LGM )	11.01.2004	Mönchengladbach 44
	58:36 Maar, Olaf	1957	Err:521	27.06.2004	Mönchengladbach 47
<b>Halbmarathon</b>					<b>M40/45</b>
	1:18:46 Backes, Burkhard	1964	MLG ( LGM )	25.01.2004	Wegberg 40
	1:26:22 Pohl, Werner	1956	MLG ( LGM )	25.01.2004	Wegberg 48
<b>Marathon</b>					<b>M40/45</b>
	2:59:13 Backes, Burkhard	1964	MLG ( LGM )	06.06.2004	Duisburg 40
<b>3.000 m Hindernis</b>					<b>M40/45</b>
	10:47,77 Payne, Robert	1956	MLG ( 1.FC )	01.08.2004	Aarhus/DK 48
<b>Weitsprung</b>					<b>M40/45</b>
	4,16 Verhufen, Rainer	1964	MLG ( 1.FC )	16.09.2004	Mönchengladbach 40
<b>Kugelstoß 7,26 kg</b>					<b>M40/45</b>
	8,72 Verhufen, Rainer	1964	MLG ( 1.FC )	16.09.2004	Mönchengladbach 40
<b>Speerwurf 800 gr.</b>					<b>M40/45</b>
	35,80 Zach Dr., Manfred	1964	MLG ( 1.FC )	23.05.2004	Mönchengladbach 40
<b>Mehrkampf 100/W/K</b>					<b>M40/45</b>
	1.211 Verhufen, Rainer	1964	MLG ( 1.FC )	16.09.2004	Mönchengladbach 40
	13,5-4,16-8,72				

**M 50/55**

<b>100 m</b>	15,3 Kremers, Michael	1954 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 50
<b>1.500 m</b>	4:46,36 von der Stein, Luitger	1954 MLG ( LGM )	23.05.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 50
<b>3.000 m</b>	12:00,6 Schäfers Dr., Jürgen	1951 MLG ( LGM )	08.10.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 53
<b>5 km</b>	22:37 Bleich, Michael 23:24 Hendelkens, Josef 25:50 Mayer, Richard 29:13 Laufenberg, Bernd	1953 Err:521 1949 MLG ( LGM ) 1950 MLG ( LGM ) 1947 Err:521	06.09.2004 Keyenberg 06.09.2004 Keyenberg 06.09.2004 Keyenberg 06.09.2004 Keyenberg	<a href="#">M50/55</a> 51 55 54 57
<b>10 km</b>	35:53 von der Stein, Luitger 38:25 Deußen, Reiner 46:28 Wipprecht, Werner 46:47 Schäfers Dr., Jürgen	1954 MLG ( LGM ) 1952 MLG ( LGM ) 1950 MLG ( LGM ) 1951 MLG ( LGM )	21.02.2004 Mönchengladbach 03.07.2004 Kreuztal 25.09.2004 Mönchengladbach 11.01.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 50 52 54 53
<b>Halbmarathon</b>	1:19,11 von der Stein, Luitger 1:24:29 Deußen, Reiner	1954 MLG ( LGM ) 1952 MLG ( LGM )	25.01.2004 Wegberg 25.01.2004 Wegberg	<a href="#">M50/55</a> 50 52
<b>Marathon</b>	2:45,48 von der Stein, Luitger	1954 MLG ( LGM )	02.05.2004 Hannover	<a href="#">M50/55</a> 50
<b>Weitsprung</b>	3,81 Kremers, Michael	1954 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 50
<b>Kugelstoß</b>	7,35 Kremers, Michael	1954 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 50
<b>Mehrkampf 100/W/K</b>	1.107 Kremers, Michael 15,3-3,81-7,35	1954 MLG ( 1.FC )	16.09.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M50/55</a> 50

**M 60/65**

<b>10 km</b>	47:52 Ewald, Jürgen	1942 MLG ( LGM )	25.09.2004 Mönchengladbach	<a href="#">M60/65</a> 62
--------------	---------------------	------------------	----------------------------	------------------------------

**M 80**

<b>Hammerwurf</b>	27,97 Gotzes, Theo	1924 MLG ( LGM )	30.06.2004 Übach-Palenberg	<a href="#">M80</a> 80
-------------------	--------------------	------------------	----------------------------	---------------------------

**Mannschaften - Mannschaften - Mannschaften - Mannschaften- Mannschaften**

**Männer**

**10 km**  
 1:48,36 Imhoff, von der Stein, Zech      MLG      21.02.2004 Mönchengladbach

**M 30**

**10 km**  
 1:53:24 Zech, von der Stein, Faltermaier      MLG      25.09.2004 Mönchengladbach  
 2:05:27 Kneip, Döhmen, Rombey      MLG      25.09.2004 Mönchengladbach

**M 40**

**10 km**  
 1:54:06 Benders, Tönnis, Kneip      MLG      18.07.2004 Wegberg  
 1:56,46 Pohl, Kneip, Jansen      MLG      21.02.2004 Mönchengladbach

**Halbmarathon**  
 4:02,26 Backes, von der Stein, Deußen      MLG      25.01.2004 Wegberg

**Halle - Halle - Halle - Halle - Halle - Halle - Halle**

**M 45**

**3.000 m**  
 9:32,66 Payne, Robert      1956 MLG ( 1.FC )      10.03.2004 Sindelfingen      48

