

Männer offen

100m Männer offen

11,04 (+2,1)	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024	Kapstadt (RSA)
12,06 (+1,3)	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	13.04.2024	Ochtendung
12,34 (+1,6)	Marquardt, Valentin	2007	LLG Hunsrück	16.03.2024	Meckenheim
12,35 (-0,4)	Plenert Fabing, Samuel	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,36 (-0,4)	Seibel, Noah	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,54 (-0,4)	Wichowanez, Dennis	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
13,22 (+1,3)	Carstens, Jona	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,56 (-0,4)	Kaufmann, Manuel	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
13,87 (+1,3)	Oster, Leo	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,08 (+1,3)	Henne, Sebastian	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,23 (+1,3)	Bartman, Ben	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,27 (-0,4)	Theisen, Tim	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,43 (+1,3)	Kummer, Marc-Noël	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,22 (+1,3)	Retzlaff, Konstantin	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

400m Männer offen

52,51	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024	Kapstadt (RSA)
-------	------------------------------------	------	---------------	------------	----------------

800m Männer offen

2:24,88	Benzmüller, Christoph	1968	Silvesterlauf Trier	08.03.2024	Dubai (UAE)
---------	-----------------------	------	---------------------	------------	-------------

1500m Männer offen

5:13,66	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024	Kapstadt (RSA)
---------	------------------------------------	------	---------------	------------	----------------

5km Straßenlauf Männer offen

14:44	Reuter, Tom	1999	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Lille (FRA)
15:33	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	03.03.2024	Leverkusen
16:02	Waldstädt, Tim	1998	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
16:06	Kaufmann, Mathis	2004	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
16:09	Decker, Louis	2006	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
16:14	van Riesen, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
16:27	Ramisch, André	1998	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
16:28	Wirtz, Abraham	2000	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
16:37	Neumann, Denni	2005	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
17:07	Becker, Benjamin	1985	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
17:09	Knopp, Theo	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
17:14	Adam, Philipp	2005	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
17:17	Adams, Matthias	1990	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
17:18	van Beek, Jannik	1997	DJK Ochtendung	09.03.2024	Urmitz
17:25	Henne, Sebastian	2009	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
17:32	Hoppe, Maximilian	2008	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
17:36	Löcher, Jonas	2009	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach
17:37	Troes, Sascha	1994	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
17:38	Quint, Simon	2004	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
17:40	Wilhelms, André	1990	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
17:40	Veit, Philipp	2009	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Straßenlauf

Männer offen

30:48	Reuter, Tom	1999	Silvesterlauf Trier	11.02.2024	Bergen (NED)
31:16	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	03.03.2024	Leverkusen
31:38	Erz, Yannik	1995	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
32:16	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
32:23	van Riesen, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
32:23	Dern, Benjamin	2003	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
32:34	Decker, Louis	2006	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
32:57	Kaufmann, Mathis	2004	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
33:11	Ramisch, André	1998	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
33:12	Ebel, Alois	1993	RSC Untermosel	09.03.2024	Schweich
33:17	Theobald, Andreas	1993	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
33:20	Waldstädt, Tim	1998	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
33:23	Müller, Martin	1990	LG Meulenwald Föhren	17.03.2024	Bad Kreuznach
33:33	Wirtz, Abraham	2000	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
33:49	Simon, David	1991	RSC Untermosel	09.03.2024	Schweich
33:51	Rupprecht, Sebastian	1990	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
34:05	Adams, Matthias	1990	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
34:13	Marx, Stefan	1982	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
34:19	Neumann, Denni	2005	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
34:34	Schneider, Thomas	1994	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz

Halbmarathon

Männer offen

1:01:33	Fitwi Sibhatu, Samuel	1996	Silvesterlauf Trier	07.04.2024	Berlin
1:08:50	Spiestersbach, Marek	1995	Diezer TSK Oranien	17.03.2024	Frankfurt
1:09:18	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	14.04.2024	Bonn
1:10:56	van Riesen, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Bonn
1:12:36	Wirtz, Abraham	2000	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Bonn
1:12:58	Ebel, Alois	1993	RSC Untermosel	14.04.2024	Bonn
1:13:25	Pfeil, Michael	1984	Post-Sportverein Trier	07.04.2024	Berlin
1:13:46	Theobald, Andreas	1993	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Bonn
1:14:34	Simon, David	1991	RSC Untermosel	14.04.2024	Bonn
1:14:50	Adams, Matthias	1990	Lauftreff Schweich	10.03.2024	Kandel
1:15:01	Schneider, Thomas	1994	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Frankfurt
1:16:13	Leins, Sebastian	1982	LG Sieg	17.03.2024	Bergisch Gladbach
1:16:58	Hensel, Philipp	1988	Lauftreff Schweich	14.04.2024	Bonn
1:20:44	Biefang, Julian	1990	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Bonn
1:21:20	Plath, Robert	1988	Team flott e.V.	14.04.2024	Bonn
1:22:40	Wilhelms, André	1990	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:22:58	Thull, Mike	1986	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:23:50	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Bonn
1:26:08	Hermes, Marc	1997	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
1:26:11	Engel, Dirk	1970	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin

Marathon

Männer offen

2:06:27	Fitwi Sibhatu, Samuel	1996	Silvesterlauf Trier	07.01.2024	Dubai (UAE)
2:35:44	Schmidt, Daniel	1986	Silvesterlauf Trier	14.04.2024	Hannover
2:38:23	Leins, Sebastian	1982	LG Sieg	14.04.2024	Bonn
2:52:09	Schneider, Thomas	1994	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Bonn
2:52:48	Böhning, Christian	1985	Team flott e.V.	14.04.2024	Bonn
2:58:35	Hermanns, Jan-Peter	1973	Lauftreff Schweich	14.04.2024	Bonn
3:10:46	Burgard, Thomas	1965	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	14.04.2024	Hannover
3:27:26	Blum, Erik	1986	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
3:34:51	Rausch, Alexander	1981	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
4:24:14	Michaelis, Oliver	1972	Meddy's LWT Koblenz	14.04.2024	Bonn
4:52:27	Becker, Jan	1976	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Bonn
5:00:16	Jahnz, Klaus	1949	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
5:20:30	Hoffmann, Norbert	1939	LG Westerwald	17.03.2024	Bergisch Gladbach

Hochsprung					Männer offen
1,80	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024	Kapstadt (RSA)
Stabhochsprung					Männer offen
3,60	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024	Kapstadt (RSA)
Weitsprung					Männer offen
5,78 (+1,3)	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024	Kapstadt (RSA)
Kugelstoß (7,26 kg)					Männer offen
17,51	Lukas, Dennis	1994	LG Idar-Oberstein	10.03.2024	Leiria (POR)
13,70	Nickel, Johannes	1986	TuS Niederneisen	14.04.2024	Koblenz
13,05	Anton, Sven	2002	LG Bernkastel/Wittlich	06.04.2024	Idar-Oberstein
12,77	Brandt, Marcus	1995	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
12,68	Schneider, Martin	1993	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
11,78	Sauerwein, Theodor	2000	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
11,04	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
10,60	Lösch, Justin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
10,40	Paquée, Markus	1975	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
9,93	Schütz, Laurenz	1997	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
8,83	Bläser, Manuel	1977	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig
7,78	Reimert, Dustin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
6,58	Gottwald, Christian	1976	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig
Diskuswurf (2 kg)					Männer offen
44,02	Mayer, Fabian	1986	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
41,71	Anton, Sven	2002	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
40,54	Nickel, Johannes	1986	TuS Niederneisen	14.04.2024	Koblenz
39,76	Brandt, Marcus	1995	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
37,21	Sauerwein, Theodor	2000	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
36,31	Hahn, Niklas	1998	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
34,20	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
32,08	Lösch, Justin	1996	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
31,82	Paquée, Markus	1975	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
28,83	Düren, Lennox	2001	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz
28,40	Schütz, Laurenz	1997	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
26,70	Bläser, Manuel	1977	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	14.04.2024	Koblenz
25,35	Doetsch, Jens	1978	SV Blau-Weiß Niederelbert	14.04.2024	Koblenz
22,57	Reimert, Dustin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
18,62	Gottwald, Christian	1976	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig
Hammerwurf (7,26 kg)					Männer offen
33,39	Stolz, Tobias	1981	TV Germania Trier	01.04.2024	Trier

Speerwurf (800 g)

Männer offen

53,23	Paquée, Markus	1975	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
47,48	Rech, Christopher	1991	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz
47,33	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
46,50	Düren, Lennox	2001	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
45,37	Sauerwein, Theodor	2000	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
43,68	Lösch, Justin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
42,41	Doetsch, Jens	1978	SV Blau-Weiß Niederelbert	14.04.2024	Koblenz
38,78	Brandt, Marcus	1995	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Nieukerk
37,86	Reuber, Jona	2006	LG Sieg	14.04.2024	Koblenz
34,43	Bläser, Manuel	1977	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig
32,30	Henne, Florian	2006	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
32,09	Reimert, Dustin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
21,19	Gottwald, Christian	1976	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig

Frauen offen

100m

Frauen offen

12,72 (+1,7)	Schmidt, Lina	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,11 (+1,3)	Levine, Tessa	2007	LG Rhein-Wied	10.04.2024	Culver City, CA (USA)
13,28 (+1,7)	Weber, Svea	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,52 (+1,7)	Meuter, Lotta	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,62 (+1,8)	Schwind, Elisabeth	2010	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
13,83 (+1,8)	Schmitt, Lotte	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
13,94 (+1,8)	Guthörl, Sofia	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
14,19 (+1,7)	Blasius, Hannah	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
14,40 (+1,7)	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,41 (-0,7)	Böhm-Reyes, Giselle	2009	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung
14,46 (-0,7)	Dott, Mia	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,71 (+1,8)	Adams, Gina	2009	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
14,82 (+1,8)	Pancho, Zoe	2010	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
14,90 (-0,7)	Deurer, Johanna	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,16 (-0,7)	Bohutyn, Mira	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,21 (-0,7)	Klingbeil, Lara	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,37 (-0,7)	Omarova, Nicole	2010	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung

200m

Frauen offen

26,08 (+1,9)	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024	San Diego, CA (USA)
27,39 (+1,8)	Levine, Tessa	2007	LG Rhein-Wied	10.04.2024	Culver City, CA (USA)

400m

Frauen offen

62,46	Levine, Tessa	2007	LG Rhein-Wied	12.03.2024	Sta. Monica, CA (USA)
-------	---------------	------	---------------	------------	-----------------------

800m

Frauen offen

2:22,33	Benzmüller, Carla	2011	Silvesterlauf Trier	01.03.2024	Dubai (UAE)
2:47,66	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	23.03.2024	San Diego, CA (USA)

10000m

Frauen offen

39:42,10	Müller, Lena	2001	LLG Hunsrück	13.04.2024	Regensburg
----------	--------------	------	--------------	------------	------------

5km Straßenlauf

Frauen offen

18:17	Benzmüller, Carla	2011	Silvesterlauf Trier	18.02.2024	Dubai (UAE)
18:19	Bauer, Michelle	1989	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
18:29	Müller, Lena	2001	LLG Hunsrück	03.03.2024	Leverkusen
19:02	Teller, Sandra	1997	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
19:10	May, Emma	2006	LLG Hunsrück	03.03.2024	Leverkusen
19:30	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
19:35	Hausmann, Tine	1982	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
20:10	Schumacher, Sara	1994	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
20:13	Weberskirch, Lisa	2006	TuS Kaisersesch	03.03.2024	Leverkusen
20:21	Vandenbussche, Emie	2011	TG Konz	09.03.2024	Schweich
20:29	Vandenbussche, Julie	2009	TG Konz	09.03.2024	Schweich
20:35	Schulz, Franziska	2009	DJK Ochtendung	17.03.2024	Bad Kreuznach
20:47	Raßkopf, Johanna	2008	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
20:49	Wihl, Lisa	2009	TuS Mosella Schweich	09.03.2024	Schweich
20:57	Hayer, Lea	2012	LG Bernkastel/Wittlich	09.03.2024	Schweich
21:02	Replinger, Ella	2008	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
21:02	Vieh, Victoria	2008	Post-Sportverein Trier	06.04.2024	Mülheim/Mosel
21:15	Wihl, Nele	2011	TuS Mosella Schweich	09.03.2024	Schweich
21:19	Gaß, Lovis	2011	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
21:31	Oboz-Rojas, Isabella	2011	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Straßenlauf

Frauen offen

37:18	Kerp, Lisa Memouna	1992	Team flott e.V.	09.03.2024	Urmitz
37:52	Bauer, Michelle	1989	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
38:34	Teller, Sandra	1997	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
39:21	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
39:31	Müller, Lena	2001	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
39:54	Hausmann, Tine	1982	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
40:23	Gilles, Emily	2004	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen
41:00	Teusch, Dorothee	1979	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach
41:06	Adams, Eva	1984	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
41:11	May, Emma	2006	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
41:17	Schumacher, Sara	1994	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
42:31	Weberskirch, Lisa	2006	TuS Kaisersesch	17.03.2024	Bad Kreuznach
43:12	Wagner, Annika	2001	LG Idar-Oberstein	17.03.2024	Bad Kreuznach
43:14	Berens, Bernadette	1980	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
43:20	Vieh, Victoria	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
43:35	Replinger, Ella	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
43:52	Siemienowski, Cornelia	2000	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	07.04.2024	Seligenstadt
44:21	Neumann, Sabine	1973	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
44:46	Berweiler, Ann-Kristin	1991	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
45:14	Raßkopf, Johanna	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen

Halbmarathon				Frauen offen
1:21:19	Kerp, Lisa Memouna	1992	Team flott e.V.	14.04.2024 Bonn
1:24:12	Bauer, Michelle	1989	Lauftreff Schweich	07.04.2024 Berlin
1:26:15	Hausmann, Tine	1982	Lauftreff Schweich	07.04.2024 Berlin
1:29:36	Engelmann, Diana	1979	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	17.03.2024 Frankfurt
1:37:42	Leis, Katja	1976	Lauftreff Schweich	14.04.2024 Bonn
1:37:46	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	07.04.2024 Berlin
1:38:09	Berens, Bernadette	1980	Lauftreff Schweich	07.04.2024 Berlin
1:38:11	Reichel, Leonie	2006	RSG Montabaur	14.04.2024 Bonn
1:39:22	Rennecke, Franziska	1999	LG Rhein-Wied	07.04.2024 Berlin
1:41:35	Berweiler, Ann-Kristin	1991	Lauftreff Schweich	07.04.2024 Berlin
1:46:41	Müller, Monika	1975	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024 Bonn
1:48:49	Meyer, Ortrud	1984	LA TuS Mayen	17.03.2024 Bad Kreuznach
1:50:31	Ermert, Leonie	2004	Radsportverein Daadetal	14.04.2024 Bonn
1:50:47	Kracke, Monika	1973	SV Urmitz	14.04.2024 Bonn
1:53:22	Kröhnert, Steffi	1974	Lauftreff Schweich	14.04.2024 Bonn
1:54:58	Kaiser, Elisabeth	1963	LG Laacher See	14.04.2024 Bonn
1:58:39	Urban, Michaela	1971	Meddy's LWT Koblenz	10.03.2024 Kandel
2:05:20	Breslauer, Karin	1972	LG Laacher See	14.04.2024 Bonn
2:08:48	Monschauer, Barbara	1950	LG Laacher See	14.04.2024 Bonn
2:09:06	Heinz, Martina	1960	RT Bad Ems	10.03.2024 Kandel

Marathon				Frauen offen
3:58:16	Drehmann, Sissy	1989	LG Westerwald	14.04.2024 Bonn
4:03:28	Hoffmann, Sigrid	1965	LG Westerwald	17.03.2024 Bergisch Gladbach
4:20:09	Thome, Gisela	1969	Spiridon Hochwald	07.04.2024 Berlin

100m Hürden (838 mm)				Frauen offen
15,62 (-0,4)	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024 San Diego, CA (USA)

400m Hürden (762 mm)				Frauen offen
64,56	Wilms, Maren	1999	LG Rhein-Wied	27.03.2024 Austin, TX (USA)

Hochsprung				Frauen offen
1,50	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024 San Diego, CA (USA)

Weitsprung				Frauen offen
5,64 (0,0)	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	23.03.2024 San Diego, CA (USA)
4,35 (+0,1)	Hammen, Kirstin	1983	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024 Brey
4,24 (+0,1)	Herborg, Nele	2010	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024 Brey
3,87 (+0,1)	Herborg, Marleen	2010	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024 Brey
3,86 (+0,2)	Adamy, Bella	2009	TuS Roland Brey	10.04.2024 Brey
3,69 (0,0)	Mertens, Leonie	2008	TuS Roland Brey	10.04.2024 Brey
3,34 (0,0)	Ehrit, Flora	2009	TuS Roland Brey	10.04.2024 Brey

Kugelstoß (4 kg)

Frauen offen

12,31	Metz, Mareike	1981	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Koblenz
11,36	Decker, Franziska	1999	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
11,21	Böckmann, Marie	2005	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
11,08	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
10,72	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024	San Diego, CA (USA)
10,33	Anton, Nele	2006	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
9,78	Elges, Lina-Marie	2003	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
9,49	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,73	Weber, Antonia	2006	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,72	Müller, Marion	1975	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,50	Trappen, Nora	2006	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,15	Meyers, Katharina	2003	LG Bitburg-Prüm	01.04.2024	Trier
7,78	Loos, Inka	1980	TuS Niederneisen	01.04.2024	Trier
7,73	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
7,65	Paprotta, Susanne	1988	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
6,96	Alt, Annika	2005	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
6,86	Menrath, Carolina	1995	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
6,73	Alt, Carla	2003	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
6,68	Götz, Stephanie	1975	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024	Trier
6,26	Fahrenbruch, Elisa Johanna	2004	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (1 kg)

Frauen offen

46,55	Kaiser, Hanna	2002	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
42,64	Anton, Nele	2006	LG Bernkastel/Wittlich	25.02.2024	Halle
34,09	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
32,94	Schmitt, Amelie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
32,62	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
31,08	Schwan, Luzia	2008	LG Sieg	14.04.2024	Koblenz
30,61	Kölbach, Anna Charlotte	2008	LG Westerwald	03.02.2024	Leverkusen
30,07	Metz, Mareike	1981	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Koblenz
29,66	Böckmann, Marie	2005	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
27,37	Weber, Antonia	2006	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
27,29	Trappen, Nora	2006	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz
27,22	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
26,18	Scholz, Sara	2009	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
25,12	Montermann, Lena Marie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
24,60	Schreiber, Solveig	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
24,07	Herborg, Marleen	2010	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz
24,02	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
23,78	Johannes, Maria	1962	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Torun (POL)
23,64	Elges, Lina-Marie	2003	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
23,63	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz

Hammerwurf (4 kg)

Frauen offen

24,23	Loos, Inka	1980	TuS Niederneisen	01.04.2024	Trier
18,30	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Speerwurf (600 g)

Frauen offen

39,04	Metz, Mareike	1981	Post-Sportverein Trier	25.02.2024	Baunatal
35,38	Trappen, Nora	2006	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
33,43	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	23.03.2024	San Diego, CA (USA)
31,42	Böckmann, Marie	2005	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
28,98	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
28,94	Elges, Lina-Marie	2003	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
28,47	Düren, Alexa	2002	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
27,25	Weber, Antonia	2006	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
21,60	Menrath, Carolina	1995	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
20,78	Müller, Marion	1975	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
20,57	Paprotta, Susanne	1988	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
20,40	Fahrenbruch, Elisa Johanna	2004	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
20,32	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Siebenkampf		10H (838 mm) - HOC - KUG (4 kg) - 200 WEI - SPE (600 g) - 800		Frauen offen	
4521	Ließfeld, Vivien 15,62 (-0,4) - 1,50 - 10,72 - 26,08 (+1,9) 5,64 (0,0) - 33,43 - 2:47,66	2004	LG Rhein-Wied	22./23.03.2024	San Diego, CA (USA)

Männer

5km Straßenlauf				Männer	
14:44	Reuter, Tom	1999	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Lille (FRA)
16:02	Waldstädt, Tim	1998	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
16:06	Kaufmann, Mathis	2004	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
16:27	Ramisch, André	1998	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
16:28	Wirtz, Abraham	2000	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
17:18	van Beek, Jannik	1997	DJK Ochtendung	09.03.2024	Urmitz
17:38	Quint, Simon	2004	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
18:47	Höfer, Elias	2001	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
21:23	Clemens, Nils	2004	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf				Männer	
30:48	Reuter, Tom	1999	Silvesterlauf Trier	11.02.2024	Bergen (NED)
31:38	Erz, Yannik	1995	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
32:16	Beinlich, Moritz	1996	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
32:23	Dern, Benjamin	2003	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
32:57	Kaufmann, Mathis	2004	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
33:11	Ramisch, André	1998	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
33:20	Waldstädt, Tim	1998	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
33:33	Wirtz, Abraham	2000	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
34:37	Marondel, Fabian	1996	Silvesterlauf Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach
34:47	Brang, Luca	2002	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Mannschaft				Männer	
1:37:43	Silvesterlauf Trier Dern, Benjamin (2003) - 32:23; Erz, Yannik (1995) - 32:23; Kaufmann, Mathis (2004) - 32:57			17.03.2024	Bad Kreuznach
1:40:02	LG Rhein-Wied van Riesen, Thierry (1990) - 32:23; Waldstädt, Tim (1998) - 33:20; Neumann, Denni (2005) - 34:19			03.03.2024	Leverkusen
1:44:56	Lauftreff Schweich Adams, Matthias (1990) - 34:05; Wilhelms, André (1990) - 35:21; Hensel, Philipp (1988) - 35:30			03.03.2024	Leverkusen
1:55:04	LG Kreis Ahrweiler Brang, Luca (2002) - 34:47; Jüris, Kilian (2007) - 38:24; Heuser, Arne (1966) - 41:53			17.03.2024	Bad Kreuznach
2:09:23	LG Meulenwald Föhren Nolles, Alwin (1963) - 39:00; Schiltz, Gilbert (1958) - 43:19; Braun, Wolfram (1965) - 47:04			17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Mannschaft

Männer

2:18:44	VfL Algenrodt Fritsch, Jörg (1968) - 39:20; Kube, Frank (1963) - 49:02; Iseke, Jürgen (1964) - 50:22	17.03.2024	Bad Kreuznach
2:25:49	Radsportverein Daadetal Brenner, Bernd (1957) - 47:44; Korth, Matthias (1964) - 47:48; Ermert, Jochen (1972) - 50:17	17.03.2024	Bad Kreuznach
2:31:08	TuS Katzenelnb.-Klingelb. Burgard, Thomas (1965) - 41:07; Ringelstein, Marc (1970) - 51:39; Nau, Manfred (1962) - 58:22	07.04.2024	Seligenstadt
2:45:45	LG Vulkaneifel Witzel, Wolfgang (1953) - 52:07; Lorenz, Alfred (1953) - 55:40; Kaiser, Hans (1951) - 57:58	17.03.2024	Bad Kreuznach
3:17:04	LG Bitburg-Prüm Dahm, Peter (1952) - 56:43; Berger, Gunter (1941) - 1:07:00; Thiex, Albert (1949) - 1:13:21	17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Mannschaft					Männer
Halbmarathon					Männer
1:01:33	Fitwi Sibhatu, Samuel	1996	Silvesterlauf Trier	07.04.2024	Berlin
1:08:50	Spriestersbach, Marek	1995	Diezer TSK Oranien	17.03.2024	Frankfurt
1:12:36	Wirtz, Abraham	2000	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Bonn
1:26:08	Hermes, Marc	1997	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
Halbmarathon-Mannschaft					Männer
4:01:36	Lauftreff Schweich Adams, Matthias (1990) - 1:15:58; Wilhelms, André (1990) - 1:22:40; Thull, Mike (1986) - 1:22:58			07.04.2024	Berlin
5:26:26	TuS Katzenelnb.-Klingelb. Burgard, Thomas (1965) - 1:28:22; Ringelstein, Marc (1970) - 1:51:15; Nau, Manfred (1962) - 2:06:49			17.03.2024	Frankfurt
Marathon					Männer
2:06:27	Fitwi Sibhatu, Samuel	1996	Silvesterlauf Trier	07.01.2024	Dubai (UAE)
4x400m					Männer
3:28,98	Post-Sportverein Trier Leitz, Florian (2006); Leidinger, Alexander (1994); Kumarathas, Matusen (2005); Simon, Matthias (2003);			13.04.2024	Ochtendung
3:56,86	LG Rhein-Wied Jacobi, Paul (2004); Lösch, Justin (1996); Reimert, Dustin (1996); Meuter, Paul (2007);			13.04.2024	Ochtendung
3x1000m					Männer
7:42,36	Post-Sportverein Trier Nitsch, Philipp (2003); Pütz, Yannick (1997); Meyer, Lucas (1998);			13.04.2024	Ochtendung
8:31,02	StG Ochtendung/Lehmen/Plaidt Lange, Julian (2006); Aldekamp, Jannik (2005); van Beek, Jannik (1997);			13.04.2024	Ochtendung
9:35,08	LG Rhein-Wied Waldstädt, Tim (1998); Klein, Uwe (1972); Neumann, Ingo (1971);			13.04.2024	Ochtendung
Kugelstoß (7,26 kg)					Männer
13,05	Anton, Sven	2002	LG Bernkastel/Wittlich	06.04.2024	Idar-Oberstein
12,77	Brandt, Marcus	1995	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
11,78	Sauerwein, Theodor	2000	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
11,04	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
10,60	Lösch, Justin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
9,93	Schütz, Laurenz	1997	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
7,78	Reimert, Dustin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
Diskuswurf (2 kg)					Männer
41,71	Anton, Sven	2002	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
39,76	Brandt, Marcus	1995	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
37,21	Sauerwein, Theodor	2000	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
36,31	Hahn, Niklas	1998	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
34,20	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
32,08	Lösch, Justin	1996	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
28,83	Düren, Lennox	2001	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz
28,40	Schütz, Laurenz	1997	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
22,57	Reimert, Dustin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig

Speerwurf (800 g)

Männer

47,33	Mesloh, Lars	1996	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
46,50	Düren, Lennox	2001	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
45,37	Sauerwein, Theodor	2000	TV 1861 Bad Ems	14.04.2024	Koblenz
43,68	Lösch, Justin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
38,78	Brandt, Marcus	1995	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Nieukerk
32,09	Reimert, Dustin	1996	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig

Frauen

200m

Frauen

26,08 (+1,9)	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024	San Diego, CA (USA)
--------------	------------------	------	---------------	------------	---------------------

800m

Frauen

2:47,66	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	23.03.2024	San Diego, CA (USA)
---------	------------------	------	---------------	------------	---------------------

10000m

Frauen

39:42,10	Müller, Lena	2001	LLG Hunsrück	13.04.2024	Regensburg
----------	--------------	------	--------------	------------	------------

5km Straßenlauf

Frauen

18:29	Müller, Lena	2001	LLG Hunsrück	03.03.2024	Leverkusen
19:02	Teller, Sandra	1997	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
21:38	Carl, Kristina	1996	TuS Fortuna 1884 Saarburg	09.03.2024	Schweich
23:18	Meyers, Katharina	2003	LG Bitburg-Prüm	09.03.2024	Schweich
25:10	Georg, Verena	1998	DJK Ochtendung	09.03.2024	Urmitz

10 km Straßenlauf

Frauen

38:34	Teller, Sandra	1997	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
39:31	Müller, Lena	2001	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
40:23	Gilles, Emily	2004	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen
43:12	Wagner, Annika	2001	LG Idar-Oberstein	17.03.2024	Bad Kreuznach
43:52	Siemienowski, Cornelia	2000	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	07.04.2024	Seligenstadt
47:40	Klein, Lena	2002	LG Bitburg-Prüm	09.03.2024	Schweich
47:43	Ermert, Leonie	2004	Radsportverein Daadetal	27.01.2024	Kirchen

10 km Mannschaft

Frauen

1:57:16	Lauftreff Schweich Bauer, Michelle (1989) - 37:52; Engel, Yvonne (1977) - 39:30; Hausmann, Tine (1982) - 39:54	03.03.2024	Leverkusen
2:07:44	LLG Hunsrück Müller, Lena (2001) - 39:31; May, Emma (2006) - 41:12; Petry, Alice (1982) - 47:01	17.03.2024	Bad Kreuznach
2:19:00	LG Bernkastel/Wittlich Teusch, Dorothee (1979) - 41:00; Pfeiffer, Annika (1982) - 46:18; Brösch, Marie (2005) - 51:42	17.03.2024	Bad Kreuznach
2:34:41	LG Kreis Ahrweiler Jüris, Michaela (1973) - 46:44; Schenke, Sabine (1968) - 50:45; Kolberg, Swantje (1959) - 57:12	17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Mannschaft

Frauen

2:53:19

LG Meulenwald Föhren

Hübner, Monika (1965) - 52:38; Haas, Marion (1963) - 58:01; Klas-Gundel, Irene (1949) - 1:02:40

17.03.2024 Bad Kreuznach

10 km Mannschaft					Frauen
Halbmarathon					Frauen
1:39:22	Rennecke, Franziska	1999	LG Rhein-Wied	07.04.2024	Berlin
1:50:31	Ermert, Leonie	2004	Radsportverein Daadetal	14.04.2024	Bonn
Halbmarathon-Mannschaft					Frauen
4:28:13	Laufftreff Schweich Bauer, Michelle (1989) - 1:24:12; Hausmann, Tine (1982) - 1:26:15; Engel, Yvonne (1977) - 1:37:46			07.04.2024	Berlin
100m Hürden (838 mm)					Frauen
15,62 (-0,4)	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024	San Diego, CA (USA)
400m Hürden (762 mm)					Frauen
64,56	Wilms, Maren	1999	LG Rhein-Wied	27.03.2024	Austin, TX (USA)
4x400m					Frauen
4:16,64	LG Rhein-Wied Suta, Anesa (2002); Böckmann, Leonie (2008); Oehl, Laura (2008); Kuppert, Lena (2006);			13.04.2024	Ochtendung
4:26,74	LG Sieg Jung, Lea (2004); Renk, Emily (2004); Heinemann, Lara (2004); Mockenhaupt, Anna-Lena (1998);			13.04.2024	Ochtendung
3x800m					Frauen
7:09,19	StG Ochtendung/Lehmen/Plaidt Sturm, Lucia (2002); Weinand, Emma (2007); Kupser, Leonie (2006);			13.04.2024	Ochtendung
8:01,21	LG Rhein-Wied Fiedler, Radha (1996); Paprotta, Susanne (1988); Weber, Svea (2010);			13.04.2024	Ochtendung
8:32,48	LG Lahn-Aar-Esterau Peiker, Anna (2006); Schmidt, Sarah (2007); Peiker, Csenge (2004);			13.04.2024	Ochtendung
Hochsprung					Frauen
1,50	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024	San Diego, CA (USA)
Weitsprung					Frauen
5,64 (0,0)	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	23.03.2024	San Diego, CA (USA)
Kugelstoß (4 kg)					Frauen
11,36	Decker, Franziska	1999	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
10,72	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22.03.2024	San Diego, CA (USA)
9,78	Elges, Lina-Marie	2003	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,15	Meyers, Katharina	2003	LG Bitburg-Prüm	01.04.2024	Trier
6,86	Menrath, Carolina	1995	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
6,73	Alt, Carla	2003	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
6,26	Fahrenbruch, Elisa Johanna	2004	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (1 kg)					Frauen
46,55	Kaiser, Hanna	2002	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
23,64	Elges, Lina-Marie	2003	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
20,79	Alt, Carla	2003	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
19,32	Menrath, Carolina	1995	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz

Speerwurf (600 g)					Frauen
33,43	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	23.03.2024	San Diego, CA (USA)
28,94	Elges, Lina-Marie	2003	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
28,47	Düren, Alexa	2002	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
21,60	Menrath, Carolina	1995	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
20,40	Fahrenbruch, Elisa Johanna	2004	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Siebenkampf					Frauen
10H (838 mm) - HOC - KUG (4 kg) - 200 WEI - SPE (600 g) - 800					
4521	Ließfeld, Vivien	2004	LG Rhein-Wied	22./23.03.2024	San Diego, CA (USA)
15,62 (-0,4) - 1,50 - 10,72 - 26,08 (+1,9) 5,64 (0,0) - 33,43 - 2:47,66					

Männer & Frauen

4x400m					Männer & Frauen
4:05,23	LG Kreis Ahrweiler			13.04.2024	Ochtendung
Müller, Moritz (2006); Zavelberg, Isabella Maria (2007); Jüris, Kilian (2007); Menrath, Carolina (1995);					
4:13,98	LG Rhein-Wied			13.04.2024	Ochtendung
Lösch, Justin (1996); Fiedler, Radha (1996); Reimert, Dustin (1996); Suta, Anesa (2002);					

Männliche Jugend U20

5km Straßenlauf					Männliche Jugend U20
16:09	Decker, Louis	2006	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
16:37	Neumann, Denni	2005	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
17:14	Adam, Philipp	2005	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
18:24	Henne, Florian	2006	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
18:38	Lange, Julian	2006	TV Jahn Plaidt	09.03.2024	Urmitz
18:58	Fuhrmann, Tim	2005	TV Eintracht Cochem	06.04.2024	Mülheim/Mosel

10 km Straßenlauf					Männliche Jugend U20
32:34	Decker, Louis	2006	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
34:19	Neumann, Denni	2005	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
34:54	Adam, Philipp	2005	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
36:24	Henne, Florian	2006	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bad Kreuznach
40:48	Wacht, Benjamin	2006	TuS Fortuna 1884 Saarburg	09.03.2024	Schweich
50:49	Brusius, Tim-Lennart	2005	SV Göttschied	17.03.2024	Bad Kreuznach

10 km Mannschaft					Männliche Jugend U20
1:42:03	Post-Sportverein Trier			03.03.2024	Leverkusen
Decker, Louis (2006) - 32:34; Knopp, Theo (2008) - 34:35; Adam, Philipp (2005) - 34:54					

4x400m			Männliche Jugend U20
3:36,75	LG Rhein-Wied Franz, Robin (2006); Ott, Robin (2007); Überhofen, Maximilian (2008); Lehnart, Samuel (2008);		13.04.2024 Ochtendung

3x1000m			Männliche Jugend U20
8:22,19	Post-Sportverein Trier Decker, Louis (2006); Knopp, Theo (2008); Hoppe, Maximilian (2008);		13.04.2024 Ochtendung
8:56,15	LG Rhein-Wied Neumann, Denni (2005); Bibow, Hendrik (2008); Henne, Florian (2006);		13.04.2024 Ochtendung

Kugelstoß (6 kg)			Männliche Jugend U20
10,38	Reuber, Jona	2006 LG Sieg	14.04.2024 Koblenz
7,33	Brusius, Tim-Lennart	2005 SV Göttschied	06.04.2024 Idar-Oberstein
6,02	Henne, Florian	2006 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz

Diskuswurf (1,75 kg)			Männliche Jugend U20
20,42	Henne, Florian	2006 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz

Speerwurf (800 g)			Männliche Jugend U20
37,86	Reuber, Jona	2006 LG Sieg	14.04.2024 Koblenz
32,30	Henne, Florian	2006 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz

Weibliche Jugend U20

5km Straßenlauf			Weibliche Jugend U20
19:10	May, Emma	2006 LLG Hunsrück	03.03.2024 Leverkusen
20:13	Weberskirch, Lisa	2006 TuS Kaisersesch	03.03.2024 Leverkusen
25:37	Brösch, Marie	2005 LG Bernkastel/Wittlich	09.03.2024 Schweich

10 km Straßenlauf			Weibliche Jugend U20
41:11	May, Emma	2006 LLG Hunsrück	17.03.2024 Bad Kreuznach
42:31	Weberskirch, Lisa	2006 TuS Kaisersesch	17.03.2024 Bad Kreuznach
51:42	Brösch, Marie	2005 LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024 Bad Kreuznach

Halbmarathon			Weibliche Jugend U20
1:38:11	Reichel, Leonie	2006 RSG Montabaur	14.04.2024 Bonn

Kugelstoß (4 kg)			Weibliche Jugend U20
11,21	Böckmann, Marie	2005 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz
10,33	Anton, Nele	2006 LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024 Koblenz
8,73	Weber, Antonia	2006 LG Idar-Oberstein	06.04.2024 Idar-Oberstein
8,50	Trappen, Nora	2006 TuS 1862 Kirn	06.04.2024 Idar-Oberstein
7,73	Schunk, Lisa	2005 LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024 Sinzig
6,96	Alt, Annika	2005 TuS Roland Brey	14.04.2024 Koblenz

Diskuswurf (1 kg)				Weibliche Jugend U20	
42,64	Anton, Nele	2006	LG Bernkastel/Wittlich	25.02.2024	Halle
29,66	Böckmann, Marie	2005	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
27,37	Weber, Antonia	2006	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
27,29	Trappen, Nora	2006	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz
24,02	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
19,68	Alt, Annika	2005	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
18,10	Hoffmann, Rebecca	2006	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig

Hammerwurf (4 kg)				Weibliche Jugend U20	
18,30	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Speerwurf (600 g)				Weibliche Jugend U20	
35,38	Trappen, Nora	2006	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
31,42	Böckmann, Marie	2005	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
27,25	Weber, Antonia	2006	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
20,32	Schunk, Lisa	2005	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Männliche Jugend U18

100m				Männliche Jugend U18	
12,34 (+1,6)	Marquardt, Valentin	2007	LLG Hunsrück	16.03.2024	Meckenheim

400m				Männliche Jugend U18	
52,51	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024	Kapstadt (RSA)

1500m				Männliche Jugend U18	
5:13,66	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024	Kapstadt (RSA)

5km Straßenlauf				Männliche Jugend U18	
17:09	Knopp, Theo	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
17:32	Hoppe, Maximilian	2008	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
18:21	Meirich, Louis	2007	WSG Bad Marienberg	03.03.2024	Leverkusen
18:27	Hehn, Julius	2008	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen
19:40	Müller, Felix	2008	LLG Hunsrück	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf				Männliche Jugend U18	
34:35	Knopp, Theo	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
35:25	Hoppe, Maximilian	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
38:24	Jüris, Kilian	2007	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach

110m Hürden (914 mm)				Männliche Jugend U18	
16,03 (-1,4)	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024	Kapstadt (RSA)
16,29 (+1,3)	Überhofen, Maximilian	2008	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
16,53 (+1,3)	Lehnart, Samuel	2008	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

3x1000m				Männliche Jugend U18
9:22,25	LG Sieg Hombach, Hendrik (2007); Renk, Simon (2008); Hehn, Julius (2008);			13.04.2024 Ochtendung
10:07,85	LG Rhein-Wied Pohl, Eric (2009); Oster, Leo (2010); Meuter, Paul (2007);			13.04.2024 Ochtendung
Hochsprung				Männliche Jugend U18
1,80	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024 Kapstadt (RSA)
Stabhochsprung				Männliche Jugend U18
3,60	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024 Kapstadt (RSA)
Weitsprung				Männliche Jugend U18
5,78 (+1,3)	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024 Kapstadt (RSA)
Kugelstoß (5 kg)				Männliche Jugend U18
15,47	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024 Kapstadt (RSA)
13,49	Jäckel, Jonas	2007	TV 1848 Oberstein	06.04.2024 Idar-Oberstein
11,48	Gregor, Niklas	2008	TG Konz	14.04.2024 Koblenz
9,42	Huwer, Ritchie	2008	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024 Idar-Oberstein
9,24	Müller, Niklas	2007	TV 1848 Oberstein	06.04.2024 Idar-Oberstein
Diskuswurf (1,5 kg)				Männliche Jugend U18
43,03	Jäckel, Jonas	2007	TV 1848 Oberstein	06.04.2024 Idar-Oberstein
33,57	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024 Kapstadt (RSA)
23,48	Müller, Niklas	2007	TV 1848 Oberstein	06.04.2024 Idar-Oberstein
Speerwurf (700 g)				Männliche Jugend U18
42,53	Gregor, Niklas	2008	TG Konz	14.04.2024 Koblenz
40,74	von der Heyden, Daniel Johannes	2007	LG Rhein-Wied	24.02.2024 Kapstadt (RSA)
Fünfkampf 100 - WEI - KUG (5 kg) - HOC - 400				Männliche Jugend U18
3541	von der Heyden, Daniel Johannes 11,04 (+2,1) - 5,78 (+1,3) - 15,47 - 1,80 - 52,51	2007	LG Rhein-Wied	23.02.2024 Kapstadt (RSA)
Zehnkampf 100 - WEI - KUG (5 kg) - HOC - 400 11H (914 mm) - DIS (1,5 kg) - STA - SPE (700 g) - 1K5				Männliche Jugend U18
6251	von der Heyden, Daniel Johannes 11,04 (+2,1) - 5,78 (+1,3) - 15,47 - 1,80 - 52,51 16,03 (-1,4) - 33,57 - 3,60 - 40,74 - 5:13,66	2007	LG Rhein-Wied	23./24.02.2024 Kapstadt (RSA)
Weibliche Jugend U18				
100m				Weibliche Jugend U18
13,11 (+1,3)	Levine, Tessa	2007	LG Rhein-Wied	10.04.2024 Culver City, CA (USA)

200m					Weibliche Jugend U18
27,39 (+1,8)	Levine, Tessa	2007	LG Rhein-Wied	10.04.2024	Culver City, CA (USA)
400m					Weibliche Jugend U18
62,46	Levine, Tessa	2007	LG Rhein-Wied	12.03.2024	Sta. Monica, CA (USA)
5km Straßenlauf					Weibliche Jugend U18
20:47	Raßkopf, Johanna	2008	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
21:02	Replinger, Ella	2008	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
21:02	Vieh, Victoria	2008	Post-Sportverein Trier	06.04.2024	Mülheim/Mosel
23:20	Michels, Anna	2007	LG Vulkaneifel	09.03.2024	Schweich
24:51	Pervetica, Emma Matilda	2008	DJK Ochtendung	09.03.2024	Urmitz
27:37	Kölbach, Anna Charlotte	2008	LG Westerwald	27.01.2024	Kirchen
10 km Straßenlauf					Weibliche Jugend U18
43:20	Vieh, Victoria	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
43:35	Replinger, Ella	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
45:14	Raßkopf, Johanna	2008	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen
49:03	Merrem, Klara	2007	Athletic-Team Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach
53:33	Bartlett, Avelina	2010	TG Konz	09.03.2024	Schweich
10 km Mannschaft					Weibliche Jugend U18
2:12:09	Post-Sportverein Trier Vieh, Victoria (2008) - 43:20; Replinger, Ella (2008) - 43:35; Raßkopf, Johanna (2008) - 45:14			03.03.2024	Leverkusen
100m Hürden (762 mm)					Weibliche Jugend U18
14,27 (+0,3)	Medinger, Celina	2007	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,69 (+0,3)	Schwind, Hannah	2007	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
15,28 (+0,4)	Götz, Lotta	2008	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,99 (+0,4)	Böckmann, Leonie	2008	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
16,25 (+0,4)	Schmitt, Amelie	2008	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
17,22 (+0,3)	Zatcha, Christine	2007	LG Kreis Ahrweiler	13.04.2024	Ochtendung
19,03 (+0,3)	Zavelberg, Isabella Maria	2007	LG Kreis Ahrweiler	13.04.2024	Ochtendung
4x400m					Weibliche Jugend U18
4:08,88	Post-Sportverein Trier Sonnenberg, Greta (2007); Schwind, Hannah (2007); Moll, Marlene (2008); Stohmann, Hannah (2008);			13.04.2024	Ochtendung
4:11,67	LG Rhein-Wied Eichhorn, Lena (2008); Peerenboom, Charlotte (2007); Babel, Jule (2008); Götz, Lotta (2008);			13.04.2024	Ochtendung
3x800m					Weibliche Jugend U18
7:57,69	LG Rhein-Wied Köhler, Laura (2007); Schmidt, Lina (2009); Forkert, Alina (2008);			13.04.2024	Ochtendung
8:05,88	Post-Sportverein Trier Raßkopf, Johanna (2008); Vieh, Victoria (2008); Replinger, Ella (2008);			13.04.2024	Ochtendung

3x800m

Weibliche Jugend U18

8:13,71 LG Sieg 13.04.2024 Ochtendung
Münch, Mia (2009); Page, Zoe (2010); van der Zwaag, Jule (2007);

Weitsprung

Weibliche Jugend U18

3,69 (0,0) Mertens, Leonie 2008 TuS Roland Brey 10.04.2024 Brey

Kugelstoß (3 kg)

Weibliche Jugend U18

12,34	Schmitt, Amelie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
11,62	Bitzen, Barbara	2007	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
10,72	Schwan, Luzia	2008	LG Sieg	14.04.2024	Koblenz
10,54	Pitzen, Lotta	2008	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz
10,47	Medinger, Celina	2007	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
10,00	Zatcha, Christine	2007	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
9,96	Böckmann, Leonie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
9,65	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig
9,21	Schreiber, Solveig	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
9,01	Barth, Neele	2008	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein

Diskuswurf (1 kg)

Weibliche Jugend U18

32,94	Schmitt, Amelie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
31,08	Schwan, Luzia	2008	LG Sieg	14.04.2024	Koblenz
30,61	Kölbach, Anna Charlotte	2008	LG Westerwald	03.02.2024	Leverkusen
25,12	Montermann, Lena Marie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
24,60	Schreiber, Solveig	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
23,63	Wetzel, Lina	2008	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
23,42	Pitzen, Lotta	2008	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz
23,36	Böckmann, Leonie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
22,94	Thommes, Hannah	2008	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
19,54	Barth, Neele	2008	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein

Hammerwurf (3 kg)

Weibliche Jugend U18

34,66 Wetzel, Lina 2008 LG Lahn-Aar-Esterau 06.04.2024 Sinzig

Speerwurf (500 g)

Weibliche Jugend U18

38,19	Medinger, Celina	2007	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
31,60	Vollmer, Mona	2008	Athletic-Team Wittlich	14.04.2024	Koblenz
31,41	Bitzen, Barbara	2007	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
30,87	Hees, Sara-Maxima	2008	Athletic-Team Wittlich	14.04.2024	Koblenz
28,79	Böckmann, Leonie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
28,08	Schmitt, Amelie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
27,32	Gerstenschläger, Nina	2008	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
24,34	Merrem, Klara	2007	Athletic-Team Wittlich	14.04.2024	Koblenz
23,79	Schreiber, Solveig	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
23,29	Montermann, Lena Marie	2008	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz

Männliche Jugend U16

5km-Mannschaft

Männliche Jugend U16

5km-Mannschaft

Männliche Jugend U16

57:04	LG Kreis Ahrweiler Löcher, Jonas (2009) - 17:36; Jüris, Lorenz (2010) - 19:40; Beckmann, Jona (2009) - 19:48	17.03.2024	Bad Kreuznach
1:02:56	Post-Sportverein Trier Teusch, Jonas (2009) - 18:40; Rademacher, Gabriel (2010) - 20:44; Rademacher, Raphael (2010) - 23:32	17.03.2024	Bad Kreuznach
1:14:52	TuS Jahn Argenthal Hering, Andrik (2009) - 23:23; Mönch, Benjamin (2011) - 24:14; Sinß, Rafael (2010) - 27:15	17.03.2024	Bad Kreuznach

5km-Mannschaft		Männliche Jugend U16
3x1000m		Männliche Jugend U16
8:53,73	LG Rhein-Wied Tamke, Maro (2009); Henne, Sebastian (2009); Veit, Philipp (2009);	13.04.2024 Ochtendung
9:11,36	LG Kreis Ahrweiler Beckmann, Jona (2009); Jüris, Lorenz (2010); Löcher, Jonas (2009);	13.04.2024 Ochtendung
9:33,79	Post-Sportverein Trier Tröndlin, Till (2009); Teusch, Jonas (2009); Rademacher, Gabriel (2010);	13.04.2024 Ochtendung
9:39,02	StG Ochtendung/Lehmen/Plaidt Lange, Damian (2009); Künstler, Louis (2009); Lang, Maximilian (2009);	13.04.2024 Ochtendung
10:29,75	LG Rhein-Wied Carstens, Jona (2009); Retzlaff, Konstantin (2010); Bartman, Ben (2010);	13.04.2024 Ochtendung

Jugend M15

100m		Jugend M15
12,35 (-0,4)	Plenert Fabing, Samuel 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
12,36 (-0,4)	Seibel, Noah 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
12,54 (-0,4)	Wichowanez, Dennis 2009 Post-Sportverein Trier	13.04.2024 Ochtendung
13,22 (+1,3)	Carstens, Jona 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
13,56 (-0,4)	Kaufmann, Manuel 2009 Post-Sportverein Trier	13.04.2024 Ochtendung
14,08 (+1,3)	Henne, Sebastian 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
14,27 (-0,4)	Theisen, Tim 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung

5km Straßenlauf		Jugend M15
17:25	Henne, Sebastian 2009 LG Rhein-Wied	03.03.2024 Leverkusen
17:36	Löcher, Jonas 2009 LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024 Bad Kreuznach
17:40	Veit, Philipp 2009 LG Rhein-Wied	17.03.2024 Bad Kreuznach
18:29	Lang, Maximilian 2009 TV Jahn Plaidt	17.03.2024 Bad Kreuznach
18:40	Teusch, Jonas 2009 Post-Sportverein Trier	17.03.2024 Bad Kreuznach
18:49	Tröndlin, Till 2009 Post-Sportverein Trier	06.04.2024 Mülheim/Mosel
19:01	Dockter, Rouven 2009 LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024 Bad Kreuznach
19:48	Beckmann, Jona 2009 LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024 Bad Kreuznach
23:23	Hering, Andrik 2009 TuS Jahn Argenthal	17.03.2024 Bad Kreuznach

80m Hürden (838 mm)		Jugend M15
11,76 (-0,2)	Seibel, Noah 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
12,29 (-0,4)	Wichowanez, Dennis 2009 Post-Sportverein Trier	13.04.2024 Ochtendung
12,40 (-0,2)	Plenert Fabing, Samuel 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
12,69 (-0,2)	Kaufmann, Manuel 2009 Post-Sportverein Trier	13.04.2024 Ochtendung
13,67 (-0,2)	Carstens, Jona 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
14,58 (-0,2)	Theisen, Tim 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung
14,86 (-0,4)	Henne, Sebastian 2009 LG Rhein-Wied	13.04.2024 Ochtendung

Kugelstoß (4 kg)		Jugend M15
13,74	Seibel, Noah 2009 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz
11,39	Roth, Connor 2009 LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024 Koblenz
10,95	Plenert Fabing, Samuel 2009 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz
10,78	Götz, Cedric 2009 LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024 Trier
10,46	Hoffmann, Gregor 2009 SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024 Sinzig
8,97	Stiehler, Len Emilian 2009 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz
8,41	Carstens, Jona 2009 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz
6,73	Henne, Sebastian 2009 LG Rhein-Wied	14.04.2024 Koblenz

Diskuswurf (1 kg)						Jugend M15
39,36	Seibel, Noah	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
34,50	Plenert Fabing, Samuel	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
31,13	Hoffmann, Gregor	2009	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig	
30,29	Roth, Connor	2009	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig	
21,03	Stiehler, Len Emilian	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
20,75	Henne, Sebastian	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
19,40	Carstens, Jona	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	

Speerwurf (600 g)						Jugend M15
37,85	Seibel, Noah	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
35,35	Pohl, Eric	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
34,89	Plenert Fabing, Samuel	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
33,25	Roth, Connor	2009	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz	
31,45	Carstens, Jona	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
30,73	Henne, Sebastian	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
20,53	Stiehler, Len Emilian	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
15,72	Eßer, Simon	2009	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig	

Jugend M14

100m						Jugend M14
12,06 (+1,3)	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	13.04.2024	Ochtendung	
13,87 (+1,3)	Oster, Leo	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
14,23 (+1,3)	Bartman, Ben	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
14,43 (+1,3)	Kummer, Marc-Noël	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
15,22 (+1,3)	Retzlaff, Konstantin	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	

5km Straßenlauf						Jugend M14
19:40	Jüris, Lorenz	2010	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach	
20:18	Jankowski, Tomasz	2010	TG Konz	09.03.2024	Schweich	
20:44	Rademacher, Gabriel	2010	Post-Sportverein Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach	
22:49	Metz, Benedikt	2010	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich	
23:32	Rademacher, Raphael	2010	Post-Sportverein Trier	17.03.2024	Bad Kreuznach	
27:15	Sinß, Rafael	2010	TuS Jahn Argenthal	17.03.2024	Bad Kreuznach	

80m Hürden (838 mm)						Jugend M14
11,56 (-0,4)	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	13.04.2024	Ochtendung	
13,62 (-0,4)	Uffmann, Elias	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
15,98 (-0,4)	Oster, Leo	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
16,15 (-0,4)	Retzlaff, Konstantin	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	

Kugelstoß (4 kg)						Jugend M14
12,05	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig	
10,34	Jüris, Lorenz	2010	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig	
8,92	Kummer, Marc-Noël	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
8,83	Rudolph, Matias	2010	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz	
8,20	Uffmann, Elias	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
7,60	Krischer, Niklas	2010	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz	
7,38	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz	
7,04	Bartman, Ben	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
6,63	Oster, Leo	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
6,45	Retzlaff, Konstantin	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	

Diskuswurf (1 kg) Jugend M14

42,53	Brünner, Aart	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
27,45	Rudolph, Matias	2010	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
26,02	Jüris, Lorenz	2010	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
22,34	Uffmann, Elias	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
21,69	Bartman, Ben	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
21,05	Retzlaff, Konstantin	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
21,03	Oster, Leo	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
20,29	Kummer, Marc-Noël	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
18,64	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
18,57	Müller, Jonas	2011	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein

Hammerwurf (4 kg) Jugend M14

17,78	Jüris, Lorenz	2010	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
-------	---------------	------	--------------------	------------	--------

Speerwurf (600 g) Jugend M14

38,63	Jüris, Lorenz	2010	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
31,39	Uffmann, Elias	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
27,35	Rudolph, Matias	2010	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
24,36	Bartman, Ben	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
21,34	Retzlaff, Konstantin	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
21,32	Weber, Felix	2011	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
20,23	Kummer, Marc-Noël	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
16,90	Oster, Leo	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
15,13	Geschwind, Rafael	2010	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz

Weibliche Jugend U16

5km-Mannschaft Weibliche Jugend U16

1:10:57	LLG Hunsrück Gaß, Lovis (2011) - 21:19; Rockenbach, Maya (2012) - 22:39; Leiss, Luise (2009) - 26:59	17.03.2024	Bad Kreuznach
1:11:15	LG Bernkastel/Wittlich Simon, Maria (2010) - 22:31; Richter, Julia (2009) - 24:14; Engel, Eva (2009) - 24:30	17.03.2024	Bad Kreuznach

3x800m Weibliche Jugend U16

8:08,28	LG Kreis Ahrweiler Wilhein, Julia (2010); Reinhard, Maja (2009); Leimkübler, Helene (2009);	13.04.2024	Ochtendung
---------	--	------------	------------

Jugend W15

100m Jugend W15

12,72 (+1,7)	Schmidt, Lina	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,52 (+1,7)	Meuter, Lotta	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,83 (+1,8)	Schmitt, Lotte	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
13,94 (+1,8)	Guthörl, Sofia	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
14,19 (+1,7)	Blasius, Hannah	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
14,40 (+1,7)	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,41 (-0,7)	Böhm-Reyes, Giselle	2009	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung
14,71 (+1,8)	Adams, Gina	2009	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
14,90 (-0,7)	Deurer, Johanna	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

5km Straßenlauf

Jugend W15

20:29	Vandenbussche, Julie	2009	TG Konz	09.03.2024	Schweich
20:35	Schulz, Franziska	2009	DJK Ochtendung	17.03.2024	Bad Kreuznach
20:49	Wihl, Lisa	2009	TuS Mosella Schweich	09.03.2024	Schweich
21:34	Gerritsen, Kim	2009	TV Jahn Plaidt	09.03.2024	Urmitz
21:51	Münch, Mia	2009	LG Sieg	17.03.2024	Bad Kreuznach
24:14	Richter, Julia	2009	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach
24:30	Engel, Eva	2009	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach
25:56	Leis, Thea	2009	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
26:59	Leiss, Luise	2009	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach

80m Hürden (762 mm)

Jugend W15

12,43 (-0,1)	Schmidt, Lina	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,21 (+0,5)	Jünger, Clara	2009	LG Kreis Ahrweiler	13.04.2024	Ochtendung
13,36 (0,0)	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,76 (-0,1)	Schmitt, Lotte	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
13,91 (-0,1)	Weirich, Anna	2009	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
15,11 (-0,1)	Adams, Gina	2009	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
17,35 (+0,5)	Deurer, Johanna	2009	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

Weitsprung

Jugend W15

3,86 (+0,2)	Adamy, Bella	2009	TuS Roland Brey	10.04.2024	Brey
3,34 (0,0)	Ehrit, Flora	2009	TuS Roland Brey	10.04.2024	Brey

Kugelstoß (3 kg)

Jugend W15

11,04	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
9,80	Scholz, Sara	2009	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
9,35	Schmitt, Lotte	2009	Post-Sportverein Trier	01.04.2024	Trier
9,16	Weirich, Anna	2009	Post-Sportverein Trier	01.04.2024	Trier
8,81	Marker, Johanna	2009	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
8,44	Stieber, Aglaia	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
8,10	Jünger, Clara	2009	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
7,97	Kessel, Anna	2009	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
7,57	Adamy, Bella	2009	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
7,50	Urbaniak, Julia	2009	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (1 kg)

Jugend W15

27,22	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
26,18	Scholz, Sara	2009	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
21,53	Stieber, Aglaia	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
18,37	Reinhard, Maja	2009	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
17,97	Brusius, Anna Katharina	2009	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
16,60	Müller, Paula	2009	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
16,33	Marker, Johanna	2009	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
15,48	Adamy, Bella	2009	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
15,13	Richter, Julia	2009	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
14,35	Ehrit, Flora	2009	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz

Speerwurf (500 g)

Jugend W15

40,83	Stein, Eva-Fabienne	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
32,23	Reinhard, Maja	2009	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
28,20	Stieber, Aglaia	2009	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
28,17	Schmitt, Lotte	2009	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Koblenz
23,76	Schroeder, Zoe	2009	SV Windhagen	14.04.2024	Koblenz
21,44	Marker, Johanna	2009	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
21,35	Adam, Catherine	2009	SV Fortuna Ulmen	06.04.2024	Merzig
20,73	Jünger, Clara	2009	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
18,69	Kessel, Anna	2009	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
15,96	Brusius, Anna Katharina	2009	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein

Jugend W14

100m

Jugend W14

13,28 (+1,7)	Weber, Svea	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,62 (+1,8)	Schwind, Elisabeth	2010	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
14,46 (-0,7)	Dott, Mia	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,82 (+1,8)	Pancho, Zoe	2010	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
15,16 (-0,7)	Bohutyn, Mira	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,21 (-0,7)	Klingbeil, Lara	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
15,37 (-0,7)	Omarova, Nicole	2010	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung

5km Straßenlauf

Jugend W14

22:31	Simon, Maria	2010	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach
23:00	Herrig, Anne	2010	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich

80m Hürden (762 mm)

Jugend W14

13,68 (-0,1)	Weber, Svea	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,82 (0,0)	Schwind, Elisabeth	2010	Post-Sportverein Trier	13.04.2024	Ochtendung
15,41 (+0,5)	Omarova, Nicole	2010	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung
16,07 (0,0)	Pancho, Zoe	2010	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
16,11 (+0,5)	Klingbeil, Lara	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
17,04 (+0,5)	Dott, Mia	2010	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

Weitsprung

Jugend W14

4,24 (+0,1)	Herborg, Nele	2010	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey
3,87 (+0,1)	Herborg, Marleen	2010	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey

Kugelstoß (3 kg)

Jugend W14

10,19	Schwind, Elisabeth	2010	Post-Sportverein Trier	01.04.2024	Trier
9,82	Herborg, Marleen	2010	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz
8,61	Rüdel, Karlotta	2010	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
8,09	Trappen, Luisa	2010	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
7,94	Kotorov, Liana	2010	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
7,87	Weber, Svea	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
7,29	Herborg, Nele	2010	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz
7,12	Klingbeil, Lara	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
7,09	Assenmacher, Nora	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
6,58	Eppers, Sina	2010	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (1 kg)						Jugend W14
24,07	Herborg, Marleen	2010	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz	
20,78	Trappen, Luisa	2010	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz	
19,79	Weber, Svea	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
18,80	Hahn, Alina	2011	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein	
18,25	Rüdel, Karlotta	2010	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz	
18,16	Herborg, Nele	2010	LG Koblenz-Rhens	14.04.2024	Koblenz	
16,92	Kotorov, Liana	2010	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein	
16,84	Dott, Mia	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
15,77	Eppers, Sina	2010	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz	
14,98	Comtesse, Johanna	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	

Speerwurf (500 g)						Jugend W14
27,18	Schwind, Elisabeth	2010	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Koblenz	
24,86	Müller, Annabell	2010	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz	
22,41	Trappen, Luisa	2010	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz	
20,91	Weber, Svea	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
17,44	Dott, Mia	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
15,44	Hahn, Alina	2011	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein	
15,43	Assenmacher, Nora	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
14,91	Kotorov, Liana	2010	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein	
12,00	Klingbeil, Lara	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	
10,75	Comtesse, Johanna	2010	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz	

Ballwurf (200 g)						Jugend W14
33,50	Herborg, Marleen	2010	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey	
27,50	Herborg, Nele	2010	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey	

Männliche Jugend U14

3x800m					Männliche Jugend U14
8:02,14	LG Rhein-Wied Zink, Niclas (2011); Strauß, Julian (2011); Sommer, Phillip (2011);			13.04.2024	Ochtendung
8:31,65	LG Lahn-Aar-Esterau Jüngst, Oskar (2012); Herpel, Henry (2012); Holzhäuser, Max (2012);			13.04.2024	Ochtendung
8:38,01	LG Sieg Stendenbach, Laurenz (2013); Stücher, Mathes (2012); van der Zwaag, Mats (2011);			13.04.2024	Ochtendung
9:01,06	LG Rhein-Wied Hillen, Mats Jonas (2013); Alabdullah, Ibrahim (2011); Tavano, Mateo (2013);			13.04.2024	Ochtendung
9:20,81	LG Rhein-Wied Schorn, Jakob (2013); Weiler, Justus (2012); Thielen, Andreas (2013);			13.04.2024	Ochtendung
9:37,40	Lauffreunde Naheland Schenkenberger, Lorenz (2013); Böttger, Pascal (2013); Stieb, Silas Leon (2013);			13.04.2024	Ochtendung
10:18,76	LG Rhein-Wied Steiger, Malte (2012); Buhr, Vincent (2012); Lehnart, Josua (2012);			13.04.2024	Ochtendung

Jugend M13

75m						Jugend M13
9,97	Alabdullah, Ibrahim	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
11,14	Dötsch, Janne	2011	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung	
11,50	van der Zwaag, Mats	2011	LG Sieg	13.04.2024	Ochtendung	
11,60	Roos, Jan Paul	2011	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	13.04.2024	Ochtendung	
12,16	Dichter, Jakob	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	
13,17	Sommer, Phillip	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung	

2000m					Jugend M13
8:00,54	Koch, Simon	2011	Post-Sportverein Trier	06.04.2024	Wittlich

5km Straßenlauf					Jugend M13
21:08	Ludwig, Jannick	2011	LG Kammerwald/Geichlingen	17.03.2024	Diekirch (LUX)
24:15	Mönch, Benjamin	2011	TuS Jahn Argenthal	17.03.2024	Bad Kreuznach
25:00	Koch, Simon	2011	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
32:14	Müller, Jonas	2011	TV 1848 Oberstein	17.03.2024	Bad Kreuznach

60m Hürden (762 mm)					Jugend M13
12,22	Dötsch, Janne	2011	LG Westerwald	13.04.2024	Ochtendung
14,00	Sommer, Phillip	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,64	Dichter, Jakob	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,66	Roos, Jan Paul	2011	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	13.04.2024	Ochtendung

Kugelstoß (3 kg)					Jugend M13
10,08	Hardt, Johannes	2011	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024	Trier
9,62	Habscheid, Nikolaus	2011	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
9,58	Hajek, David	2011	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
8,30	Schiele, Noah	2011	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
8,30	Maas, Gabriel	2011	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
7,89	Kneutgen, Runar	2011	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
7,70	Müller, Jonas	2011	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
7,28	Bachmeier, Philip	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
6,68	Karst, Julius	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
6,00	Mönch, Benjamin	2011	TuS Jahn Argenthal	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (750 g)					Jugend M13
30,49	Habscheid, Nikolaus	2011	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
28,72	Hajek, David	2011	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
26,07	Schiele, Noah	2011	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig
24,87	Kneutgen, Runar	2011	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz
20,88	Bachmeier, Philip	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
17,68	Dötsch, Janne	2011	LG Westerwald	14.04.2024	Koblenz
15,82	Karst, Julius	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz

Hammerwurf (3 kg)					Jugend M13
24,66	Hardt, Johannes	2011	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024	Trier

Speerwurf (400 g)					Jugend M13
31,02	Habscheid, Nikolaus	2011	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
27,24	Schiele, Noah	2011	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
25,74	Hajek, David	2011	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
22,82	Dötsch, Janne	2011	LG Westerwald	14.04.2024	Koblenz
22,29	Maas, Gabriel	2011	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
18,44	Karst, Julius	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
17,49	Mönch, Benjamin	2011	TuS Jahn Argenthal	14.04.2024	Koblenz
16,92	Bachmeier, Philip	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
15,36	Kneutgen, Runar	2011	TuS Dierdorf 1893	14.04.2024	Koblenz

Jugend M12

75m Jugend M12

11,35	Stendenbach, Laurenz	2013	LG Sieg	13.04.2024	Ochtendung
11,84	Schur, Liam	2012	Lauffreunde Naheland	13.04.2024	Ochtendung
11,87	Weiler, Justus	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,00	Stücher, Mathes	2012	LG Sieg	13.04.2024	Ochtendung
12,25	Landen, Bela	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,60	Buhr, Vincent	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,64	Preil, Constantin	2012	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung
13,07	Lehnart, Josua	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

2000m Jugend M12

7:20,02	Leiss, Jonathan	2012	LLG Hunsrück	06.04.2024	Wittlich
---------	-----------------	------	--------------	------------	----------

5km Straßenlauf Jugend M12

20:04	Leiss, Jonathan	2012	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
22:26	Wiesemann, Lennert	2013	DJK Hasborn	09.03.2024	Schweich
24:26	Stieb, Silas Leon	2013	Lauffreunde Naheland	17.03.2024	Bad Kreuznach
24:33	Stolz, Henri	2013	DJK Hasborn	09.03.2024	Schweich
26:26	Brusius, Ole-Bennet	2012	TV 1848 Oberstein	17.03.2024	Bad Kreuznach
27:06	Schwan, Noah	2012	LG Westerwald	27.01.2024	Kirchen
35:04	Sinß, Florian	2012	TuS Jahn Argenthal	17.03.2024	Bad Kreuznach

60m Hürden (762 mm) Jugend M12

13,06	Preil, Constantin	2012	LA TuS Mayen	13.04.2024	Ochtendung
14,53	Buhr, Vincent	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

Kugelstoß (3 kg) Jugend M12

7,49	Holzhäuser, Max	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig
7,43	Thielen, Andreas	2013	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
7,24	Weiler, Justus	2012	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
6,91	Lichter, Jonah	2012	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
6,09	Herpel, Henry	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
5,83	Schmidt, Janne	2012	LAZ Birkenfeld	06.04.2024	Idar-Oberstein
5,68	Cazales, Devin	2012	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
5,09	Adam, Michael	2012	SV Fortuna Ulmen	06.04.2024	Merzig
4,85	Brusius, Ole-Bennet	2012	TV 1848 Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
3,74	Lehnart, Josua	2012	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (750 g) Jugend M12

23,25	Holzhäuser, Max	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig
18,99	Weiler, Justus	2012	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
17,71	Herpel, Henry	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz
13,31	Lehnart, Josua	2012	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz

Speerwurf (400 g) Jugend M12

26,72	Lichter, Jonah	2012	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
21,44	Thielen, Andreas	2013	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
21,17	Adam, Michael	2012	SV Fortuna Ulmen	14.04.2024	Koblenz
19,70	Holzhäuser, Max	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	06.04.2024	Sinzig
18,52	Weiler, Justus	2012	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
12,68	Lehnart, Josua	2012	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
12,45	Herpel, Henry	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz

Weibliche Jugend U14

3x800m			Weibliche Jugend U14	
8:22,14	LG Bernkastel/Wittlich Hower, Josefine (2011); Becker, Maja (2011); Hayer, Lea (2012);		13.04.2024	Ochtendung
8:25,79	LG Rhein-Wied Forneberg, Lina (2011); Schellinger, Fine (2011); Eichhorn, Klara (2011);		13.04.2024	Ochtendung
8:34,26	LG Bitburg-Prüm Hack, Luisa (2012); Berens, Luci (2011); Valcauan, Amelia (2012);		13.04.2024	Ochtendung
8:46,60	Post-Sportverein Trier Schulz, Sophia (2012); Tröndlin, Katharina (2012); Krahn, Lia (2013);		13.04.2024	Ochtendung
8:55,08	LG Rhein-Wied Škoda, Maxima (2011); Ferreira de Aguiar, Elodie Soleya (2013); Veit, Julia (2012);		13.04.2024	Ochtendung
9:13,01	LG Rhein-Wied Henne, Marlene (2011); Raillard, Rebekka (2013); Zahn, Sarah (2011);		13.04.2024	Ochtendung
9:13,50	LG Sieg Reifenrath, Dana Marie (2011); Stendenbach, Matilda (2011); Härter, Viktoria (2013);		13.04.2024	Ochtendung
9:52,28	Diezer TSK Oranien Steinsberger, Mina (2012); Fürstfelder, Matilda (2011); Höller, Lina (2012);		13.04.2024	Ochtendung
9:54,36	Athletic-Team Wittlich Lutterbeck, Elise (2013); Ruloff, Lina (2012); Joos, Jette (2012);		13.04.2024	Ochtendung
10:05,68	LG Rhein-Wied Wegner, Aleksandra (2012); Hoffmann, Lara (2012); Brodkorb, Elisa (2011);		13.04.2024	Ochtendung

Jugend W13

75m				Jugend W13	
10,55	Forneberg, Lina	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
10,74	Stendenbach, Matilda	2011	LG Sieg	13.04.2024	Ochtendung
11,14	Freischlader, Adriana	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
11,18	Eichhorn, Klara	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
11,30	Berens, Luci	2011	LG Bitburg-Prüm	13.04.2024	Ochtendung
11,51	Škoda, Maxima	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,01	Brodkorb, Elisa	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,02	Henne, Marlene	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,17	Schneider, Michelle	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

800m				Jugend W13	
2:22,33	Benzmüller, Carla	2011	Silvesterlauf Trier	01.03.2024	Dubai (UAE)

2000m				Jugend W13	
7:41,94	Balles, Frieda	2011	TV Eintracht Cochem	06.04.2024	Wittlich
7:47,49	Gaß, Lovis	2011	LLG Hunsrück	06.04.2024	Wittlich
8:15,26	Bartholmes, Maya	2011	TSV Emmelshausen	06.04.2024	Wittlich

5km Straßenlauf				Jugend W13	
18:17	Benzmüller, Carla	2011	Silvesterlauf Trier	18.02.2024	Dubai (UAE)
20:21	Vandenbussche, Emie	2011	TG Konz	09.03.2024	Schweich
21:15	Wihl, Nele	2011	TuS Mosella Schweich	09.03.2024	Schweich
21:19	Gaß, Lovis	2011	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
21:31	Oboz-Rojas, Isabella	2011	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	17.03.2024	Bad Kreuznach
22:45	Bartholmes, Maya	2011	TSV Emmelshausen	17.03.2024	Bad Kreuznach
24:26	Zahn, Sarah	2011	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bad Kreuznach
24:53	Benzmüller, Elena	2011	Silvesterlauf Trier	18.02.2024	Dubai (UAE)

60m Hürden (762 mm)					Jugend W13
11,23	Freischlader, Adriana	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
11,37	Berens, Luci	2011	LG Bitburg-Prüm	13.04.2024	Ochtendung
12,69	Bohutyn, Mira	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
13,87	Škoda, Maxima	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,49	Henne, Marlene	2011	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

Weitsprung					Jugend W13
2,95	Reiner, Helena	2011	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey

Kugelstoß (3 kg)					Jugend W13
8,25	Hahn, Alina	2011	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,05	Muxfeld, Jennifer	2011	TuS Jahn Argenthal	14.04.2024	Koblenz
6,99	Schellinger, Fine	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
6,86	Stendenbach, Matilda	2011	LG Sieg	14.04.2024	Koblenz
6,67	Stein, Ida-M.	2011	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
6,38	Sivasuresh, Katbaha	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
5,80	Emons, Tabea	2012	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
5,65	Henne, Marlene	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
5,42	Scheufen, Johanna Sophie	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
5,27	Schuh, Magdalena	2012	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (750 g)					Jugend W13
19,74	Stendenbach, Matilda	2011	LG Sieg	14.04.2024	Koblenz
16,36	Stein, Ida-M.	2011	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
15,83	Scheufen, Johanna Sophie	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
15,63	Sivasuresh, Katbaha	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
12,79	Henne, Marlene	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz

Speerwurf (400 g)					Jugend W13
25,58	Muxfeld, Jennifer	2011	TuS Jahn Argenthal	14.04.2024	Koblenz
25,06	Schellinger, Fine	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
22,45	Stein, Ida-M.	2011	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
15,12	Emons, Tabea	2012	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
12,76	Scheufen, Johanna Sophie	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
11,25	Henne, Marlene	2011	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
10,12	Schuh, Magdalena	2012	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
9,78	Sivasuresh, Katbaha	2011	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Ballwurf (200 g)					Jugend W13
16,00	Reiner, Helena	2011	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey

Jugend W12

75m					Jugend W12
10,88	Schuh, Magdalena	2012	LG Kreis Ahrweiler	13.04.2024	Ochtendung
11,62	Walgenbach, Gisela-Aissatou	2013	Lauffreunde Naheland	13.04.2024	Ochtendung
11,63	Fru, Dorcas Jemima	2012	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	13.04.2024	Ochtendung
11,75	Hack, Luisa	2012	LG Bitburg-Prüm	16.03.2024	Meckenheim
11,87	Valcauan, Amelia	2012	LG Bitburg-Prüm	16.03.2024	Meckenheim
11,98	Heinen, Johanna	2012	LG Bitburg-Prüm	16.03.2024	Meckenheim
12,00	Rabe, Viola	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,49	Thielen, Franka	2012	LG Bitburg-Prüm	13.04.2024	Ochtendung
12,54	Hoffmann, Lara	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
12,62	Morales, Emilia	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

2000m					Jugend W12
7:43,30	Hayer, Lea	2012	LG Bernkastel/Wittlich	06.04.2024	Wittlich
7:52,94	Krahn, Lia	2013	Post-Sportverein Trier	06.04.2024	Wittlich
8:07,79	Rockenbach, Maya	2012	LLG Hunsrück	06.04.2024	Wittlich
8:25,88	Joos, Jette	2012	Athletic-Team Wittlich	06.04.2024	Wittlich
11:45,41	Ruloff, Lina	2012	Athletic-Team Wittlich	06.04.2024	Wittlich

5km Straßenlauf					Jugend W12
20:57	Hayer, Lea	2012	LG Bernkastel/Wittlich	09.03.2024	Schweich
22:32	Hartmann, Sofie	2012	SV Urmitz	09.03.2024	Urmitz
22:39	Rockenbach, Maya	2012	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
23:37	Veit, Julia	2012	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bad Kreuznach
27:25	Augst, Carlotta June	2012	LG Westerwald	27.01.2024	Kirchen
31:14	Hauth, Maya	2012	LG Bernkastel/Wittlich	06.04.2024	Mülheim/Mosel

60m Hürden (762 mm)					Jugend W12
12,00	Schuh, Magdalena	2012	LG Kreis Ahrweiler	13.04.2024	Ochtendung
12,34	Hack, Luisa	2012	LG Bitburg-Prüm	13.04.2024	Ochtendung
12,50	Valcauan, Amelia	2012	LG Bitburg-Prüm	13.04.2024	Ochtendung
12,73	Fru, Dorcas Jemima	2012	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	13.04.2024	Ochtendung
12,80	Thielen, Franka	2012	LG Bitburg-Prüm	13.04.2024	Ochtendung
13,88	Rabe, Viola	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung
14,62	Hoffmann, Lara	2012	LG Rhein-Wied	13.04.2024	Ochtendung

Kugelstoß (3 kg)					Jugend W12
6,85	Grünberg, Zoé	2012	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
6,06	Metwaly, Jody	2012	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
5,99	Roos, Mia	2012	LG Idar-Oberstein	06.04.2024	Idar-Oberstein
5,71	Emons, Tabea	2012	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
4,11	Roth, Romina	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (750 g)					Jugend W12
18,91	Grünberg, Zoé	2012	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
13,41	Roth, Romina	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz

Speerwurf (400 g)					Jugend W12
14,50	Grünberg, Zoé	2012	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
11,55	Emons, Tabea	2012	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Koblenz
7,89	Roth, Romina	2012	LG Lahn-Aar-Esterau	14.04.2024	Koblenz

Senioren M30

5km Straßenlauf

Senioren M30

15:33	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	03.03.2024	Leverkusen
16:14	van Riesen, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
17:17	Adams, Matthias	1990	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
17:37	Troes, Sascha	1994	Silvesterlauf Trier	09.03.2024	Schweich
17:40	Wilhelms, André	1990	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf

Senioren M30

31:16	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	03.03.2024	Leverkusen
32:23	van Riesen, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
33:12	Ebel, Alois	1993	RSC Untermosel	09.03.2024	Schweich
33:17	Theobald, Andreas	1993	Post-Sportverein Trier	09.03.2024	Schweich
33:23	Müller, Martin	1990	LG Meulenwald Föhren	17.03.2024	Bad Kreuznach

Halbmarathon

Senioren M30

1:09:18	Zenzen, Mirco	1993	LG Vulkaneifel	14.04.2024	Bonn
1:10:56	van Riesen, Thierry	1990	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Bonn
1:12:58	Ebel, Alois	1993	RSC Untermosel	14.04.2024	Bonn
1:13:46	Theobald, Andreas	1993	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Bonn
1:14:34	Simon, David	1991	RSC Untermosel	14.04.2024	Bonn

Marathon

Senioren M30

2:52:09	Schneider, Thomas	1994	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Bonn
---------	-------------------	------	---------------	------------	------

Kugelstoß (7,26 kg)

Senioren M30

17,51	Lukas, Dennis	1994	LG Idar-Oberstein	10.03.2024	Leiria (POR)
12,68	Schneider, Martin	1993	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein

Speerwurf (800 g)

Senioren M30

47,48	Rech, Christopher	1991	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz
-------	-------------------	------	---------------	------------	---------

Senioren M35

5km Straßenlauf

Senioren M35

17:07	Becker, Benjamin	1985	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
17:54	Hensel, Philipp	1988	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
18:21	Thull, Mike	1986	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
19:54	Jankowski, Krystian	1988	TG Konz	09.03.2024	Schweich
22:07	Würpel, Manuel	1989	WSG Bad Marienberg	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf

Senioren M35

34:36	Becker, Benjamin	1985	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
35:28	Metzger, Rene	1985	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen
35:30	Hensel, Philipp	1988	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
35:59	Böhning, Christian	1985	Team flott e.V.	09.03.2024	Urmitz
36:13	Plath, Robert	1988	Team flott e.V.	09.03.2024	Urmitz

Halbmarathon

Senioren M35

1:16:58	Hensel, Philipp	1988	Lauftreff Schweich	14.04.2024	Bonn
1:21:20	Plath, Robert	1988	Team flott e.V.	14.04.2024	Bonn
1:22:58	Thull, Mike	1986	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:33:26	Gimnig, Dirk	1987	Team flott e.V.	14.04.2024	Bonn
1:35:57	Bußmann, Tobias	1987	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bergisch Gladbach

Marathon

Senioren M35

2:35:44	Schmidt, Daniel	1986	Silvesterlauf Trier	14.04.2024	Hannover
2:52:48	Böhning, Christian	1985	Team flott e.V.	14.04.2024	Bonn
3:27:26	Blum, Erik	1986	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn

Kugelstoß (7,26 kg)

Senioren M35

13,70	Nickel, Johannes	1986	TuS Niederneisen	14.04.2024	Koblenz
-------	------------------	------	------------------	------------	---------

Diskuswurf (2 kg)

Senioren M35

44,02	Mayer, Fabian	1986	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
40,54	Nickel, Johannes	1986	TuS Niederneisen	14.04.2024	Koblenz

Seniorinnen W30

5km Straßenlauf

Seniorinnen W30

20:10	Schumacher, Sara	1994	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
23:53	Bruckmann-von Wirth, Andrea	1993	TG Konz	06.04.2024	Mülheim/Mosel

10 km Straßenlauf

Seniorinnen W30

37:18	Kerp, Lisa Memouna	1992	Team flott e.V.	09.03.2024	Urmitz
41:17	Schumacher, Sara	1994	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
44:46	Berweiler, Ann-Kristin	1991	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
45:42	Dussaucy, Maelynn	1994	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
47:48	von Klitzing, Katharina	1994	DJK Ochtendung	09.03.2024	Urmitz

Halbmarathon

Seniorinnen W30

1:21:19	Kerp, Lisa Memouna	1992	Team flott e.V.	14.04.2024	Bonn
1:41:35	Berweiler, Ann-Kristin	1991	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin

Seniorinnen W35

5km Straßenlauf

Seniorinnen W35

18:19	Bauer, Michelle	1989	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
-------	-----------------	------	--------------------	------------	------------

10 km Straßenlauf

Seniorinnen W35

37:52	Bauer, Michelle	1989	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
1:17:57	Bartlett, Olga-Katia	1987	TG Konz	09.03.2024	Schweich

Halbmarathon					Seniorinnen W35
1:24:12	Bauer, Michelle	1989	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
Marathon					Seniorinnen W35
3:58:16	Drehmann, Sissy	1989	LG Westerwald	14.04.2024	Bonn
Kugelstoß (4 kg)					Seniorinnen W35
11,08	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
7,65	Paprotta, Susanne	1988	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
Diskuswurf (1 kg)					Seniorinnen W35
34,09	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	14.04.2024	Koblenz
Speerwurf (600 g)					Seniorinnen W35
20,57	Paprotta, Susanne	1988	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
Gewichtwurf (9,08 kg)					Seniorinnen W35
11,37	Haubrich, Marina	1986	TuS Roland Brey	01.04.2024	Trier

Senioren M40

5km Straßenlauf					Senioren M40
18:15	Vandenbussche, Jerome	1981	TG Konz	09.03.2024	Schweich
19:23	Hofer, Christian	1982	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
21:19	Rickert, Viktor	1980	LLG Hunsrück	17.03.2024	Bad Kreuznach
10 km Straßenlauf					Senioren M40
34:13	Marx, Stefan	1982	LG Rhein-Wied	09.03.2024	Urmitz
37:47	Haumann, Hendrik	1980	TG Konz	09.03.2024	Schweich
39:49	Hofer, Christian	1982	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
41:05	Warken, Ingo	1980	LG Vulkaneifel	09.03.2024	Schweich
41:56	Schmitt, Markus	1980	HSC 1990 Gamlen	17.03.2024	Bad Kreuznach
Halbmarathon					Senioren M40
1:13:25	Pfeil, Michael	1984	Post-Sportverein Trier	07.04.2024	Berlin
1:16:13	Leins, Sebastian	1982	LG Sieg	17.03.2024	Bergisch Gladbach
1:27:04	Ernsdorf, Thomas	1984	Lauftreff Schweich	10.03.2024	Kandel
Marathon					Senioren M40
2:38:23	Leins, Sebastian	1982	LG Sieg	14.04.2024	Bonn
3:34:51	Rausch, Alexander	1981	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn

Hammerwurf (7,26 kg)					Senioren M40
33,39	Stolz, Tobias	1981	TV Germania Trier	01.04.2024	Trier

Gewichtwurf (15,88 kg)					Senioren M40
9,10	Stolz, Tobias	1981	TV Germania Trier	01.04.2024	Trier

Senioren M45

5km Straßenlauf					Senioren M45
21:27	Brausch, Marco	1976	LLG Hunsrück	09.03.2024	Urmitz

10 km Straßenlauf					Senioren M45
44:22	Krämer, Dietmar	1979	HSC 1990 Gamlen	09.03.2024	Schweich
51:21	Brusius, Thorsten	1975	TV 1848 Oberstein	17.03.2024	Bad Kreuznach
59:28	Meyer, Daniel	1977	LA TuS Mayen	09.03.2024	Urmitz

Halbmarathon					Senioren M45
1:23:50	Meyer, Thorsten	1977	LG Kreis Ahrweiler	14.04.2024	Bonn
1:40:41	Krämer, Dietmar	1979	HSC 1990 Gamlen	14.04.2024	Bonn
2:13:38	Meyer, Daniel	1977	LA TuS Mayen	17.03.2024	Bad Kreuznach

Marathon					Senioren M45
4:52:27	Becker, Jan	1976	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Bonn

Kugelstoß (7,26 kg)					Senioren M45
10,40	Paquée, Markus	1975	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
8,83	Bläser, Manuel	1977	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig
6,58	Gottwald, Christian	1976	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (2 kg)					Senioren M45
31,82	Paquée, Markus	1975	LG Rhein-Wied	06.04.2024	Sinzig
26,70	Bläser, Manuel	1977	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	14.04.2024	Koblenz
25,35	Doetsch, Jens	1978	SV Blau-Weiß Niederelbert	14.04.2024	Koblenz
18,62	Gottwald, Christian	1976	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig

Speerwurf (800 g)					Senioren M45
53,23	Paquée, Markus	1975	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
42,41	Doetsch, Jens	1978	SV Blau-Weiß Niederelbert	14.04.2024	Koblenz
34,43	Bläser, Manuel	1977	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig
21,19	Gottwald, Christian	1976	SpVgg. 04/13 Burgbrohl	06.04.2024	Sinzig

Seniorinnen W40

5km Straßenlauf Seniorinnen W40

19:35	Hausmann, Tine	1982	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
21:39	Berens, Bernadette	1980	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf Seniorinnen W40

39:54	Hausmann, Tine	1982	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
41:06	Adams, Eva	1984	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
41:22	Schumacher, Sara	1994	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
43:14	Berens, Bernadette	1980	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
46:18	Pfeiffer, Annika	1982	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach

Halbmarathon Seniorinnen W40

1:26:15	Hausmann, Tine	1982	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:38:09	Berens, Bernadette	1980	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:48:49	Meyer, Ortrud	1984	LA TuS Mayen	17.03.2024	Bad Kreuznach

Weitsprung Seniorinnen W40

4,35 (+0,1)	Hammen, Kirstin	1983	LG Koblenz-Rhens	10.04.2024	Brey
-------------	-----------------	------	------------------	------------	------

Kugelstoß (4 kg) Seniorinnen W40

12,31	Metz, Mareike	1981	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Koblenz
9,49	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
7,78	Loos, Inka	1980	TuS Niederneisen	01.04.2024	Trier

Diskuswurf (1 kg) Seniorinnen W40

32,62	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
30,07	Metz, Mareike	1981	Post-Sportverein Trier	14.04.2024	Koblenz

Hammerwurf (4 kg) Seniorinnen W40

24,23	Loos, Inka	1980	TuS Niederneisen	01.04.2024	Trier
-------	------------	------	------------------	------------	-------

Speerwurf (600 g) Seniorinnen W40

39,04	Metz, Mareike	1981	Post-Sportverein Trier	25.02.2024	Baunatal
28,98	Bast, Simone	1982	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein

Seniorinnen W45

5km Straßenlauf Seniorinnen W45

19:30	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
29:52	Simon, Bettina	1976	LG Bernkastel/Wittlich	06.04.2024	Mülheim/Mosel

10 km Straßenlauf Seniorinnen W45

39:21	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
41:00	Teusch, Dorothee	1979	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Bad Kreuznach

Halbmarathon **Seniorinnen W45**

1:29:36	Engelmann, Diana	1979	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	17.03.2024	Frankfurt
1:37:42	Leis, Katja	1976	Lauftreff Schweich	14.04.2024	Bonn
1:37:46	Engel, Yvonne	1977	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:46:41	Müller, Monika	1975	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Bonn

Kugelstoß (4 kg) **Seniorinnen W45**

8,72	Müller, Marion	1975	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
6,68	Götz, Stephanie	1975	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024	Trier

Diskuswurf (1 kg) **Seniorinnen W45**

22,80	Müller, Marion	1975	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
-------	----------------	------	-----------------	------------	----------------

Speerwurf (600 g) **Seniorinnen W45**

20,78	Müller, Marion	1975	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Idar-Oberstein
-------	----------------	------	-----------------	------------	----------------

Senioren M50

5km Straßenlauf **Senioren M50**

18:42	Engel, Dirk	1970	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
19:36	Neumann, Ingo	1971	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
20:01	Klein, Uwe	1972	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
21:26	Stock, Jochen	1971	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen

10 km Straßenlauf **Senioren M50**

37:24	Schütz, Andreas	1973	SV Blau-Weiß Niederelbert	09.03.2024	Urmitz
37:28	Engel, Dirk	1970	Lauftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
38:44	Körin, Alexander	1974	Lauftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
39:06	Neumann, Ingo	1971	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bad Kreuznach
40:47	Klein, Uwe	1972	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bad Kreuznach

Halbmarathon **Senioren M50**

1:26:11	Engel, Dirk	1970	Lauftreff Schweich	07.04.2024	Berlin
1:26:17	Krämer, Michael	1971	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
1:32:29	Beisel, Andre	1974	SG Neuhäusel	14.04.2024	Bonn
1:46:38	Baumgart, Ivo	1970	HSC 1990 Gamlen	14.04.2024	Bonn
1:51:15	Ringelstein, Marc	1970	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	17.03.2024	Frankfurt

Marathon **Senioren M50**

2:58:35	Hermanns, Jan-Peter	1973	Lauftreff Schweich	14.04.2024	Bonn
4:24:14	Michaelis, Oliver	1972	Meddy's LWT Koblenz	14.04.2024	Bonn

Kugelstoß (6 kg) **Senioren M50**

12,33	Henniger, Sven	1973	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
9,65	Grünberg, Björn	1974	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz
7,93	Kreckel, Sascha	1969	TuS Niederneisen	01.04.2024	Trier

Diskuswurf (1,5 kg) Senioren M50

34,13 Grünberg, Björn 1974 LG Bitburg-Prüm 14.04.2024 Koblenz

Hammerwurf (6 kg) Senioren M50

28,53 Kreckel, Sascha 1969 TuS Niederneisen 01.04.2024 Trier

Speerwurf (700 g) Senioren M50

30,78 Grünberg, Björn 1974 LG Bitburg-Prüm 14.04.2024 Koblenz

Senioren M55

800m Senioren M55

2:24,88 Benz Müller, Christoph 1968 Silvesterlauf Trier 08.03.2024 Dubai (UAE)

5km Straßenlauf Senioren M55

18:02 Suhrcke, Marc 1968 LG Rhein-Wied 03.03.2024 Leverkusen
 19:16 Benz Müller, Christoph 1968 Silvesterlauf Trier 10.03.2024 Dubai (UAE)
 19:43 Schumacher, Jens 1969 TG Konz 03.03.2024 Leverkusen
 20:07 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnb.-Klingelb. 03.03.2024 Leverkusen
 20:36 Mangrich, Jürgen 1968 Lauftreff Schweich 03.03.2024 Leverkusen

10 km Straßenlauf Senioren M55

37:08 Gilberg, Thomas 1969 LG Rhein-Wied 09.03.2024 Urmitz
 38:00 Suhrcke, Marc 1968 LG Rhein-Wied 03.03.2024 Leverkusen
 39:20 Fritsch, Jörg 1968 VfL Algenrodt 17.03.2024 Bad Kreuznach
 39:35 Schumacher, Jens 1969 TG Konz 09.03.2024 Schweich
 41:07 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnb.-Klingelb. 07.04.2024 Seligenstadt

Halbmarathon Senioren M55

1:28:22 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnb.-Klingelb. 17.03.2024 Frankfurt
 1:31:42 Mangrich, Jürgen 1968 Lauftreff Schweich 14.04.2024 Bonn
 1:41:08 Glandien, Harald 1965 LG Bitburg-Prüm 14.04.2024 Bonn
 1:45:25 Breslauer, Daniel 1968 LG Laacher See 14.04.2024 Bonn

Marathon Senioren M55

3:10:46 Burgard, Thomas 1965 TuS Katzenelnb.-Klingelb. 14.04.2024 Hannover

Kugelstoß (6 kg) Senioren M55

12,26 Weis, Jürgen 1965 LG Bernkastel/Wittlich 01.04.2024 Trier
 10,66 Pontius, Achim 1967 LG Idar-Oberstein 06.04.2024 Idar-Oberstein

Diskuswurf (1,5 kg) Senioren M55

36,53 Weis, Jürgen 1965 LG Bernkastel/Wittlich 24.02.2024 Baunatal

Hammerwurf (6 kg) Senioren M55

43,71	Pauly, Franz	1964	TV Germania Trier	20.03.2024	Torun (POL)
33,69	Weis, Jürgen	1965	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024	Trier

Speerwurf (700 g) Senioren M55

33,42	Weis, Jürgen	1965	LG Bernkastel/Wittlich	19.03.2024	Torun (POL)
-------	--------------	------	------------------------	------------	-------------

Gewichtwurf (11,34 kg) Senioren M55

15,59	Pauly, Franz	1964	TV Germania Trier	17.03.2024	Torun (POL)
11,60	Weis, Jürgen	1965	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024	Torun (POL)

Seniorinnen W50

5km Straßenlauf Seniorinnen W50

21:46	Neumann, Sabine	1973	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
21:57	Vieh, Monika	1973	Post-Sportverein Trier	06.04.2024	Mülheim/Mosel
23:54	Kracke, Monika	1973	SV Urmitz	09.03.2024	Urmitz
24:10	Brenner, Anja	1972	WSG Bad Marienberg	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf Seniorinnen W50

44:21	Neumann, Sabine	1973	LG Rhein-Wied	03.03.2024	Leverkusen
46:10	Dolby, Sandra	1971	VfR Baumholder	17.03.2024	Bad Kreuznach
46:44	Jüris, Michaela	1973	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach
48:49	Brenner, Anja	1972	WSG Bad Marienberg	27.01.2024	Kirchen
51:47	Baldus-Schmidt, Anja	1971	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen

Halbmarathon Seniorinnen W50

1:50:47	Kracke, Monika	1973	SV Urmitz	14.04.2024	Bonn
1:53:22	Kröhnert, Steffi	1974	Lauftreff Schweich	14.04.2024	Bonn
1:58:39	Urban, Michaela	1971	Meddy's LWT Koblenz	10.03.2024	Kandel
2:05:20	Breslauer, Karin	1972	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
2:10:03	Fritsch, Silke	1972	VfL Algenrodt	17.03.2024	Bad Kreuznach

Kugelstoß (3 kg) Seniorinnen W50

8,76	Düren, Laura	1971	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,21	Schreiner, Ines	1974	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
7,74	Anders, Petra	1970	TuS 1862 Kirn	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (1 kg) Seniorinnen W50

22,12	Anders, Petra	1970	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
18,83	Schreiner, Ines	1974	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz
18,39	Düren, Laura	1971	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein

Speerwurf (500 g) Seniorinnen W50

24,55	Düren, Laura	1971	TuS 1862 Kirn	06.04.2024	Idar-Oberstein
19,20	Schreiner, Ines	1974	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz

Seniorinnen W55

5km Straßenlauf					Seniorinnen W55
29:18	Zinn, Anja	1969	LG Kreis Ahrweiler	09.03.2024	Urmitz

10 km Straßenlauf					Seniorinnen W55
47:18	Walter, Iris	1967	TV 1848 Meisenheim	17.03.2024	Bad Kreuznach
49:31	Hoffmann, Sigrid	1965	LG Westerwald	09.03.2024	Urmitz
50:45	Schenke, Sabine	1968	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach
50:51	Dahm, Andrea	1969	LG Laacher See	09.03.2024	Urmitz
52:38	Hübner, Monika	1965	LG Meulendorf Föhren	17.03.2024	Bad Kreuznach

Halbmarathon					Seniorinnen W55
2:27:32	Rotta, Claudia	1968	VfB Polch	14.04.2024	Bonn

Marathon					Seniorinnen W55
4:03:28	Hoffmann, Sigrid	1965	LG Westerwald	17.03.2024	Bergisch Gladbach
4:20:09	Thome, Gisela	1969	Spiridon Hochwald	07.04.2024	Berlin

Kugelstoß (3 kg)					Seniorinnen W55
7,60	Kappel, Bianca	1969	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (1 kg)					Seniorinnen W55
16,41	Kappel, Bianca	1969	LG Bernkastel/Wittlich	14.04.2024	Koblenz

Senioren M60

5km Straßenlauf					Senioren M60
18:53	Nolles, Alwin	1963	LG Meulendorf Föhren	03.03.2024	Leverkusen
19:23	Burgmer, Martin	1962	HSC 1990 Gamlen	17.03.2024	Bad Kreuznach
22:46	Jonas, Wolfgang	1964	LAZ Birkenfeld	06.04.2024	Mülheim/Mosel
24:27	Berke, Martin	1963	HSC 1990 Gamlen	17.03.2024	Bad Kreuznach
26:41	Schäfer, Peter	1962	LG Bernkastel/Wittlich	09.03.2024	Schweich

10 km Straßenlauf					Senioren M60
38:53	Nolles, Alwin	1963	LG Meulendorf Föhren	03.03.2024	Leverkusen
41:37	Feld, Thomas	1961	LG Langsur	09.03.2024	Schweich
43:44	Fußmann, Matthias	1960	LG Bitburg-Prüm	09.03.2024	Schweich
45:37	Paulus, Walter	1961	LAZ Birkenfeld	09.03.2024	Schweich
47:01	Schick, Christoph	1963	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach

Halbmarathon					Senioren M60
1:40:49	Graf, Albert	1962	LG Sieg	14.04.2024	Bonn
2:06:49	Nau, Manfred	1962	TuS Katzenelnb.-Klingelb.	17.03.2024	Frankfurt

Kugelstoß (5 kg)				Senioren M60
12,13	Baum, Wolfgang	1963	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024 Trier
9,44	Küpper, Peter	1960	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024 Sinzig
9,20	Brusius, Uwe	1963	SV Göttschied	06.04.2024 Idar-Oberstein

Diskuswurf (1 kg)				Senioren M60
44,01	Baum, Wolfgang	1963	LG Bernkastel/Wittlich	20.03.2024 Torun (POL)
26,45	Küpper, Peter	1960	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024 Sinzig

Hammerwurf (5 kg)				Senioren M60
49,57	Pauly, Franz	1964	TV Germania Trier	01.04.2024 Trier
44,47	Baum, Wolfgang	1963	LG Bernkastel/Wittlich	25.02.2024 Baunatal

Speerwurf (600 g)				Senioren M60
31,72	Küpper, Peter	1960	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024 Sinzig

Gewichtwurf (9,08 kg)				Senioren M60
17,07	Pauly, Franz	1964	TV Germania Trier	01.04.2024 Trier
16,29	Baum, Wolfgang	1963	LG Bernkastel/Wittlich	01.04.2024 Trier

Senioren M65

10 km Straßenlauf				Senioren M65
43:10	Schümmer, Horst	1958	DJK Ochtendung	17.03.2024 Bad Kreuznach
43:18	Schiltz, Gilbert	1958	LG Meulenwald Föhren	17.03.2024 Bad Kreuznach
46:25	Volz, Erwin	1959	LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024 Bad Kreuznach
47:35	Bermes, Dieter	1956	LG Meulenwald Föhren	09.03.2024 Schweich
47:40	Gotto, Robert	1957	HSC 1990 Gamlen	09.03.2024 Urmitz

Kugelstoß (5 kg)				Senioren M65
11,91	Werking, Rainer	1959	VfB Polch	14.04.2024 Koblenz
10,75	Steinbach, Martin P.	1957	TuS 1862 Kirn	06.04.2024 Idar-Oberstein
10,43	Knieper, Hans-Peter	1958	LG Laacher See	06.04.2024 Sinzig
8,32	Weber, Heinz	1956	TuS Roland Brey	06.04.2024 Idar-Oberstein
8,11	Rose, Udo	1959	TV Germania Trier	01.04.2024 Trier

Diskuswurf (1 kg)				Senioren M65
31,60	Werking, Rainer	1959	VfB Polch	23.03.2024 Delmenhorst
29,43	Bertram, Thomas	1958	TV 1848 Oberstein	06.04.2024 Idar-Oberstein
26,50	Weber, Heinz	1956	TuS Roland Brey	06.04.2024 Idar-Oberstein
26,10	Henn, Nikolaus	1956	TuS Rot-Weiss Koblenz	06.04.2024 Sinzig

Hammerwurf (5 kg)				Senioren M65
36,42	Rose, Udo	1959	TV Germania Trier	01.04.2024 Trier

Speerwurf (600 g) Senioren M65

22,71	Werking, Rainer	1959 VfB Polch	14.04.2024 Koblenz
-------	-----------------	----------------	--------------------

Gewichtwurf (9,08 kg) Senioren M65

13,44	Rose, Udo	1959 TV Germania Trier	01.04.2024 Trier
8,31	Weber, Heinz	1956 TuS Roland Brey	01.04.2024 Trier

Seniorinnen W60

5km Straßenlauf Seniorinnen W60

28:09	Allmacher, Birgit	1963 LG Bernkastel/Wittlich	06.04.2024 Mülheim/Mosel
36:28	Leufgen, Monika	1962 LG Bitburg-Prüm	09.03.2024 Schweich

10 km Straßenlauf Seniorinnen W60

45:52	von Klitzing, Margit	1963 DJK Ochtendung	09.03.2024 Urmitz
48:34	Schikowski, Irene	1962 TG Konz	09.03.2024 Schweich
52:46	Hanß, Yvonne	1963 TuS Mörschied	17.03.2024 Bad Kreuznach
53:40	Haas, Marion	1963 LG Meulendorf Föhren	09.03.2024 Schweich
1:19:33	Reiländer, Gaby	1964 Meddy's LWT Koblenz	09.03.2024 Urmitz

Halbmarathon Seniorinnen W60

1:54:58	Kaiser, Elisabeth	1963 LG Laacher See	14.04.2024 Bonn
2:09:06	Heinz, Martina	1960 RT Bad Ems	10.03.2024 Kandel

Kugelstoß (3 kg) Seniorinnen W60

8,60	Harings, Agnes	1960 LG Bitburg-Prüm	01.04.2024 Trier
------	----------------	----------------------	------------------

Diskuswurf (1 kg) Seniorinnen W60

23,78	Johannes, Maria	1962 LG Bernkastel/Wittlich	17.03.2024 Torun (POL)
21,58	Harings, Agnes	1960 LG Bitburg-Prüm	06.04.2024 Sinzig

Hammerwurf (3 kg) Seniorinnen W60

31,53	Johannes, Maria	1962 LG Bernkastel/Wittlich	24.02.2024 Baunatal
23,37	Harings, Agnes	1960 LG Bitburg-Prüm	01.04.2024 Trier

Speerwurf (500 g) Seniorinnen W60

20,78	Johannes, Maria	1962 LG Bernkastel/Wittlich	18.03.2024 Torun (POL)
12,85	Harings, Agnes	1960 LG Bitburg-Prüm	06.04.2024 Sinzig

Gewichtwurf (5,45 kg) Seniorinnen W60

12,55	Johannes, Maria	1962 LG Bernkastel/Wittlich	20.03.2024 Torun (POL)
9,18	Harings, Agnes	1960 LG Bitburg-Prüm	01.04.2024 Trier

Werferfünfkampf		HAM (3 kg) - KUG (3 kg) - DIS (1 kg) - SPE (500 g) - GEW (5,45 kg)		Seniorinnen W60	
1599	Harings, Agnes 23,13 - 8,07 - 21,58 - 12,85 - 8,23	1960	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Sinzig

Seniorinnen W65

5km Straßenlauf				Seniorinnen W65	
33:25	Heermann, Hiltrud	1958	LG Bernkastel/Wittlich	09.03.2024	Schweich

10 km Straßenlauf				Seniorinnen W65	
55:02	Bruchof, Heike	1957	SG Neuhäusel	09.03.2024	Urmitz
56:27	Tentrup-Tiedje, Corinna	1959	Lauffreunde Naheland	06.01.2024	Rodgau
57:12	Kolberg, Swantje	1959	LG Kreis Ahrweiler	17.03.2024	Bad Kreuznach
59:53	Wehmeyer-Bug, Helga	1957	Hunsrück-Marathon	17.03.2024	Bad Kreuznach
1:00:21	Bermes, Beatrix	1955	LG Meulendorf Föhren	09.03.2024	Schweich

Halbmarathon				Seniorinnen W65	
2:13:50	Walkenbach, Hannelore	1958	LG Rhein-Wied	17.03.2024	Bergisch Gladbach

Senioren M70

5km Straßenlauf				Senioren M70	
22:05	Kremer, Ferdinand	1950	Laufftreff Schweich	03.03.2024	Leverkusen
33:38	Schlappa, Walter	1953	SV Urmitz	09.03.2024	Urmitz

10 km Straßenlauf				Senioren M70	
46:19	Kremer, Ferdinand	1950	Laufftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
46:28	Lichte, Hans-Jürgen	1954	LG Sieg	27.01.2024	Kirchen
50:39	Hampel, Fritz	1952	TuS Lonnig	09.03.2024	Urmitz
50:56	Becker, Gerhard	1950	Laufftreff Schweich	09.03.2024	Schweich
52:07	Witzel, Wolfgang	1953	LG Vulkaneifel	17.03.2024	Bad Kreuznach

Kugelstoß (4 kg)				Senioren M70	
10,89	Schuberth, Edgar	1952	LG Vulkaneifel	14.04.2024	Koblenz
10,70	Wolfram, Willi	1954	TV Hahnenbach 1961	06.04.2024	Idar-Oberstein
7,46	Neises, Willi	1951	LG Bitburg-Prüm	01.04.2024	Trier

Diskuswurf (1 kg)				Senioren M70	
34,11	Schuberth, Edgar	1952	LG Vulkaneifel	14.04.2024	Koblenz
26,12	Wolfram, Willi	1954	TV Hahnenbach 1961	06.04.2024	Idar-Oberstein

Hammerwurf (4 kg)				Senioren M70	
32,01	Thiele, Gerhard	1950	TV Germania Trier	21.03.2024	Torun (POL)
26,58	Wolfram, Willi	1954	TV Hahnenbach 1961	01.04.2024	Trier
20,45	Neises, Willi	1951	LG Bitburg-Prüm	01.04.2024	Trier

Speerwurf (500 g) Senioren M70

34,99	Schuberth, Edgar	1952	LG Vulkaneifel	14.04.2024	Koblenz
28,68	Wolfram, Willi	1954	TV Hahnenbach 1961	06.04.2024	Idar-Oberstein

Gewichtwurf (7,26 kg) Senioren M70

12,04	Wolfram, Willi	1954	TV Hahnenbach 1961	01.04.2024	Trier
11,88	Thiele, Gerhard	1950	TV Germania Trier	01.04.2024	Trier

Senioren M75

5km Straßenlauf Senioren M75

31:51	Theissen, Paul	1947	LG Bitburg-Prüm	09.03.2024	Schweich
33:21	Jahnz, Klaus	1949	LG Laacher See	06.04.2024	Mülheim/Mosel

10 km Straßenlauf Senioren M75

52:06	Michels, Heinz	1948	LG Meulendorf Föhren	09.03.2024	Schweich
54:49	Meyer, Hans	1948	LG Kreis Ahrweiler	09.03.2024	Urmitz
57:11	Freymuth, Jürgen	1949	LG Meulendorf Föhren	17.03.2024	Bad Kreuznach
1:02:24	Jahnz, Klaus	1949	LG Laacher See	09.03.2024	Urmitz
1:03:41	Marake, Bernhard	1945	Meddy's LWT Koblenz	09.03.2024	Urmitz

Halbmarathon Senioren M75

1:50:49	Michels, Heinz	1948	LG Meulendorf Föhren	17.03.2024	Bergisch Gladbach
2:21:25	Jahnz, Klaus	1949	LG Laacher See	17.03.2024	Bad Kreuznach

Marathon Senioren M75

5:00:16	Jahnz, Klaus	1949	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
---------	--------------	------	----------------	------------	------

Kugelstoß (4 kg) Senioren M75

9,80	Busch, Peter	1949	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
9,39	Wörner, Waldemar	1945	TuS 1908 Sohren	06.04.2024	Idar-Oberstein
8,99	Brück, Herbert	1946	LA TuS Mayen	06.04.2024	Sinzig
7,14	Weber, Paul Joachim	1949	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz

Diskuswurf (1 kg) Senioren M75

29,94	Busch, Peter	1949	LG Rhein-Wied	14.04.2024	Koblenz
27,28	Wörner, Waldemar	1945	TuS 1908 Sohren	06.04.2024	Idar-Oberstein
22,49	Brück, Herbert	1946	LA TuS Mayen	06.04.2024	Sinzig
18,40	Weber, Paul Joachim	1949	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz

Hammerwurf (4 kg) Senioren M75

31,43	Wörner, Waldemar	1945	TuS 1908 Sohren	25.02.2024	Baunatal
27,06	Hummer, Josef	1946	TV Germania Trier	01.04.2024	Trier
24,95	Knecht, Karl-Josef	1949	TuS Roland Brey	01.04.2024	Trier

Speerwurf (500 g)				Senioren M75	
24,96	Brück, Herbert	1946	LA TuS Mayen	06.04.2024	Sinzig
18,81	Weber, Paul Joachim	1949	LG Bitburg-Prüm	14.04.2024	Koblenz

Gewichtwurf (7,26 kg)				Senioren M75	
10,38	Hummer, Josef	1946	TV Germania Trier	01.04.2024	Trier

Seniorinnen W70

5km Straßenlauf				Seniorinnen W70	
30:04	Mann, Irmgard	1950	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf				Seniorinnen W70	
59:31	Monschauer, Barbara	1950	LG Laacher See	09.03.2024	Urmitz
1:01:38	Mann, Irmgard	1950	Post-Sportverein Trier	03.03.2024	Leverkusen

Halbmarathon				Seniorinnen W70	
2:08:48	Monschauer, Barbara	1950	LG Laacher See	14.04.2024	Bonn
2:14:08	Blettner, Angelika	1954	Meddy's LWT Koblenz	14.04.2024	Bonn
2:36:43	Schroth, Gudrun	1954	LG Bitburg-Prüm	17.03.2024	Bergisch Gladbach

Seniorinnen W75

5km Straßenlauf				Seniorinnen W75	
30:34	Klas-Gundel, Irene	1949	LG Meulenwald Föhren	03.03.2024	Leverkusen

10 km Straßenlauf				Seniorinnen W75	
1:02:40	Klas-Gundel, Irene	1949	LG Meulenwald Föhren	17.03.2024	Bad Kreuznach
1:08:19	Springer, Elisabeth	1946	TV 1867 Bad Sobernheim	17.03.2024	Bad Kreuznach

Kugelstoß (2 kg)				Seniorinnen W75	
8,36	Wending, Ulrike	1947	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
7,69	Geister, Monika	1947	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (750 g)				Seniorinnen W75	
19,92	Geister, Monika	1947	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Sinzig

Hammerwurf (2 kg)				Seniorinnen W75	
25,72	Geister, Monika	1947	LG Bitburg-Prüm	01.04.2024	Trier
22,87	Wending, Ulrike	1947	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Speerwurf (400 g) **Seniorinnen W75**

14,68	Geister, Monika	1947	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Sinzig
-------	-----------------	------	-----------------	------------	--------

Gewichtwurf (4 kg) **Seniorinnen W75**

9,79	Geister, Monika	1947	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Sinzig
9,60	Wendinger, Ulrike	1947	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig

Werferfünfkampf **Seniorinnen W75**

HAM (2 kg) - KUG (2 kg) - DIS (750 g) - SPE (400 g) - GEW (4 kg)

1703	Geister, Monika 24,57 - 7,69 - 19,92 - 14,68 - 9,79	1947	LG Bitburg-Prüm	06.04.2024	Sinzig
------	--	------	-----------------	------------	--------

Senioren M80

5km Straßenlauf **Senioren M80**

34:08	Berger, Gunter	1941	LG Bitburg-Prüm	03.03.2024	Leverkusen
34:31	Schinnerer, Alfred	1939	LAZ Birkenfeld	06.04.2024	Mülheim/Mosel

10 km Straßenlauf **Senioren M80**

1:06:24	Berger, Gunter	1941	LG Bitburg-Prüm	09.03.2024	Schweich
---------	----------------	------	-----------------	------------	----------

5km Gehen **Senioren M80**

41:53	Seul, Otmar	1943	LAZ Birkenfeld	22.03.2024	Torun (POL)
-------	-------------	------	----------------	------------	-------------

Kugelstoß (3 kg) **Senioren M80**

10,97	Blum, Gerhard	1943	DJK Mudersbach	14.04.2024	Koblenz
8,64	Geyer, Wolfgang	1941	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
6,93	Merzhäuser, Ludwig	1940	DJK Mudersbach	06.04.2024	Sinzig

Diskuswurf (1 kg) **Senioren M80**

24,52	Blum, Gerhard	1943	DJK Mudersbach	14.04.2024	Koblenz
18,95	Geyer, Wolfgang	1941	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
16,86	Merzhäuser, Ludwig	1940	DJK Mudersbach	14.04.2024	Koblenz

Hammerwurf (3 kg) **Senioren M80**

22,81	Geyer, Wolfgang	1941	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
-------	-----------------	------	--------------------	------------	--------

Speerwurf (400 g) **Senioren M80**

24,68	Geyer, Wolfgang	1941	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
-------	-----------------	------	--------------------	------------	--------

Gewichtwurf (5,45 kg) **Senioren M80**

10,56	Geyer, Wolfgang	1941	LG Kreis Ahrweiler	06.04.2024	Sinzig
-------	-----------------	------	--------------------	------------	--------

Werferfünfkampf HAM (3 kg) - KUG (3 kg) - DIS (1 kg) - SPE (400 g) - GEW (5,45 kg) **Senioren M80**

1600 Geyer, Wolfgang 1941 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig
22,81 - 8,64 - 18,95 - 24,68 - 10,56

Senioren M85

10 km Straßenlauf **Senioren M85**

1:02:13 Hoffmann, Norbert 1939 LG Westerwald 09.03.2024 Urmitz

Marathon **Senioren M85**

5:20:30 Hoffmann, Norbert 1939 LG Westerwald 17.03.2024 Bergisch Gladbach

Kugelstoß (3 kg) **Senioren M85**

6,74 Kownatka, Wolfgang 1938 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig

Diskuswurf (1 kg) **Senioren M85**

13,92 Kownatka, Wolfgang 1938 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig

Hammerwurf (3 kg) **Senioren M85**

25,65 Kownatka, Wolfgang 1938 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig

Speerwurf (400 g) **Senioren M85**

20,03 Kownatka, Wolfgang 1938 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig

Gewichtwurf (5,45 kg) **Senioren M85**

10,87 Kownatka, Wolfgang 1938 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig

Werferfünfkampf HAM (3 kg) - KUG (3 kg) - DIS (1 kg) - SPE (400 g) - GEW (5,45 kg) **Senioren M85**

1397 Kownatka, Wolfgang 1938 LG Kreis Ahrweiler 06.04.2024 Sinzig
25,65 - 6,74 - 13,92 - 20,03 - 10,87

Seniorinnen W80

10 km Straßenlauf **Seniorinnen W80**

1:19:32 Kraemer, Rosi 1944 Meddy's LWT Koblenz 09.03.2024 Urmitz