

Vereinsbestenliste
LAV Husum

2013



Platzierungen bei Deutschenmeisterschaften (1-10)

Wladimir Nagowizyn (53) 7 Platz M60 10000m Bremen

Platzierungen bei Landesmeisterschaften (1-6)

| | | | |
|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | 5 Kampf | Preetz |
| Manuela Bolz (64) | 1. Platz W45 | 400m | Kiel |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | 800m | Kiel |
| Sönke Rufin (51) | 2. Platz M60 | Speer | Kiel |
| Sönke Rufin (51) | 2. Platz M60 | Diskus | Kiel |
| Manuela Bolz (64) | 3. Platz W45 | 200m | Kiel |
| Sönke Rufin (51) | 3. Platz M60 | 100m | Kiel |
| Sönke Rufin (51) | 2. Platz M60 | Wurfmehrkampf | Medelby |
| Uwe Gosch (54) | 3. Platz M55 | 10000m | Satrup |
| Wladimir Nagowizyn (53) | 3. Platz M60 | 10000m | Satrup |

| | | | |
|--|---|-------------------------------|----------|
| Julian Ollech (91) Jannek Hansen (89) Jesko Oestergaard (74) Jan Hendrik Nothbaar (90) Andreas Drosdowski (71) Marcim Pyza (78) | } | 1. Platz Mannschaft Triathlon | |
| Jan Hendrik Nothbaar (90) | | 1. Platz M AK1 Duathlon | Elmshorn |



Platzierungen bei Kreismeisterschaften (1-3)

| | | | |
|---|----------------|-----------|--------------|
| Yasmin Bolz (98) | 2. Platz W15 | 300m | St. Peter-O. |
| Philipp Bolz (96) | 2. Platz MJU18 | 200m | St. Peter-O. |
| Manuela Bolz (64) | 3. Platz F | 200m | St. Peter-O. |
| N. Lazarevic, M. Rochnia, L. Kropp | 1. Platz wKU12 | 3x800m | Husum |
| E. Raab, Y. Cibis-Lange, M. Bolz | 1. Platz F | 3x800m | Husum |
| M. Zimmermann, J. Hempel, F.-O. Oestergaard | 2. Platz mKU10 | 3x800m | Husum |
| Y. Bolz, F. Lazarevic, F. Kropp | 2. Platz wJU16 | 3x800m | Husum |
| O. Hansen, P. Bolz, J. Oestergaard | 2. Platz M | 3x1000m | Husum |
| M. Raddatz, C. Bleßmann, L. Rochnia | 3. Platz wKU10 | 3x800m | Husum |
| Merle Rochnia (02) | 1. Platz W11 | 50m | Niebüll |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | Diskus | Husum |
| Stefan Bolz (65) | 2. Platz M45 | Diskus | Husum |
| Yasmin Bolz (98) | 1. Platz wJU18 | Speer | Bredstedt |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | 100m | Bredstedt |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | 400m | Bredstedt |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | Weit | Bredstedt |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | Speer | Bredstedt |
| Manuela Bolz (64) | 1. Platz W45 | 100m | Bredstedt |
| Manuela Bolz (64) | 1. Platz W45 | 400m | Bredstedt |
| Manuela Bolz (64) | 1. Platz W45 | 800m | Bredstedt |
| Stefan Bolz (65) | 2. Platz M45 | Speer | Bredstedt |
| Yasmin Bolz (98) | 3. Platz wJU16 | 800m | Bredstedt |
| Philipp Bolz (96) | 3. Platz mJU18 | 800m | Bredstedt |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | 5 Kampf | Husum |
| Manuela Bolz (64) | 2. Platz W45 | Dreikampf | Husum |
| Philipp Bolz (96) | 1. Platz MJU18 | 3000m | Husum |
| Jesko Oestergaard (74) | 1. Platz M35 | 5000m | Husum |
| Elke Raab (67) | 1. Platz W40 | 5000m | Husum |
| Hans Harrsen (59) | 1. Platz M50 | 5000m | Husum |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | 5000m | Husum |
| Jannek Hansen (89) | 2. Platz M | 5000m | Husum |
| Manuela Bolz (64) | 2. Platz W45 | 5000m | Husum |
| Frank Brinkmann (64) | 3. Platz M45 | 5000m | Husum |
| Tade Bleßmann (01) | 1. Platz M12 | Crosslauf | St. Peter O. |
| Philipp Bolz (96) | 1. Platz mJU18 | Crosslauf | St. Peter O. |
| Oke Hansen (77) | 1. Platz M35 | Crosslauf | St. Peter O. |
| Sönke Rufin (51) | 1. Platz M60 | Crosslauf | St. Peter O. |
| Yasmin Bolz (98) | 2. Platz W15 | Crosslauf | St. Peter O. |
| Holger Clausen (59) | 2. Platz M50 | Crosslauf | St. Peter O. |
| Fritzi Kropp (98) | 3. Platz W15 | Crosslauf | St. Peter O. |

Die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllten 2013 in

Gold:

| | |
|--------------------------|-------------|
| Siegfried Kern | 45. Prüfung |
| Stefan Bolz | 28. Prüfung |
| Frank Brüchmann | 21. Prüfung |
| Manuela Bolz | 17. Prüfung |
| Philipp Bolz | 11. Prüfung |
| Yasmin Bolz | 9. Prüfung |
| Uwe Gosch | 9. Prüfung |
| Eva Charlotte Vagt | 5. Prüfung |
| Fritzi Kropp | 3. Prüfung |
| Merle Rochnia | 3. Prüfung |
| Marcel Nikolai Pflaeging | 3. Prüfung |
| Pascal Pflaeging | 3. Prüfung |
| Frank Brinkmann | 3. Prüfung |
| Letizia Müller | 2. Prüfung |
| Lilli Kropp | 2. Prüfung |
| Charlotte Bleßmann | 2. Prüfung |
| Hans Harrsen | 2. Prüfung |

Silber:

| | |
|--------------------------|------------|
| Tade Bleßmann | 5. Prüfung |
| Wolfgang Bleßmann | 3. Prüfung |
| Clara Samira Hempel | 2. Prüfung |
| Jule Paula Marie Thomsen | 2. Prüfung |
| Leni Rochnia | 2. Prüfung |
| Maybrit Raddatz | 1. Prüfung |

Bronze:

| | |
|-----------------|------------|
| Helene Hinrichs | 2. Prüfung |
|-----------------|------------|

Stand: 04.12.2013

Die Bedingungen für das Triathlonabzeichen erfüllten 2013 in

Silber:

| | |
|-------------|------------|
| Stefan Bolz | 5. Prüfung |
|-------------|------------|

Das Mehrkampfabzeichen erwarben in

Gold:

| | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| Manuela Bolz | 1390 Punkte | 14. Prüfung |
| Yasmin Bolz | 1545 Punkte | 9. Prüfung |
| Merle Rochnia | 956 Punkte | 3. Prüfung |
| Leni Rochnia | 692 Punkte | 3. Prüfung |
| Charlotte Bleßmann | 741 Punkte | 2. Prüfung |
| Sönke Rufin | 2768 Punkte | |



Siegerehrung Staffelabend in Husum

| M 9 | | | | |
|-----|--|--|--|--|
|-----|--|--|--|--|

3 x 800m

13:55,8 M. Zimmermann, J. Hempel, F.-O. Oestergaard 21.05. Husum

| M 11 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

5 Km Strasse

25:07 Bleßmann , Tade 01 03.02. Drelsdorf

| männliche Jugend U18 | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
|----------------------|--|--|--|--|

200m

27,4 Bolz , Philipp 96 04.05. St. Peter-Ording

800m

2:16,65 Bolz , Philipp 96 01.09. Bredstedt

1000m

2:56,6 Bolz , Philipp 96 04.09. Bredstedt

2000m Hindernis

7:38,39 Bolz , Philipp 96 26.04. Husum

3000m

10:19,5 Bolz , Philipp 96 28.09. Husum

5 Km Strasse

19:11 Bolz , Philipp 96 06.04. Viöl

10 Km Strasse

38:58 Bolz , Philipp 96 10.08. Husum

Speerwurf

32,37m Bolz , Philipp 96 31.08. Husum

| W 8 | | | | |
|-----|--|--|--|--|
|-----|--|--|--|--|

50m

9,3 Rochnia , Leni 05 01.05. Flensburg

800m

3:55,9 Rochnia , Leni 05 01.05. Flensburg

Weitsprung

2,85m Rochnia , Leni 05 21.09. Schleswig

Schlagballwurf

13,0m Rochnia , Leni 05 28.09. Husum

Dreikampf

692 Pkt. Rochnia , Leni 05 21.09. Schleswig
(9,52-2,85m-12,0m)

| W 9 | | | | |
|-----|--|--|--|--|
|-----|--|--|--|--|

50m

9,20 Bleßmann , Charlotte 04 01.05. Flensburg

800m

3:43,5 Bleßmann , Charlotte 04 01.05. Flensburg

Weitsprung

3,09m Bleßmann , Charlotte 04 01.05. Flensburg

Schlagballwurf

14,0m Bleßmann , Charlotte 04 01.06. Niebüll

Dreikampf

741 Pkt. Bleßmann , Charlotte 04 01.05. Flensburg
(9,2-3,09m-12,5m)

3 x 800m

11:36,2 M. Raddatz, C. Bleßmann, L. Rochnia 21.05. Husum

W 11

| | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------|--------|-----------|
| <u>50m</u> | | | | |
| 8,10 | Rochnia , Merle | 02 | 01.05. | Flensburg |
| <u>800m</u> | | | | |
| 3:10,1 | Rochnia , Merle | 02 | 01.05. | Flensburg |
| <u>Weitsprung</u> | | | | |
| 3,62m | Rochnia , Merle | 02 | 01.06. | Niebüll |
| <u>Schlagballwurf</u> | | | | |
| 18,0m | Rochnia , Merle | 02 | 01.05. | Flensburg |
| <u>Dreikampf</u> | | | | |
| 956 Pkt. | Rochnia , Merle | 02 | 01.05. | Flensburg |
| <u>3 x 800m</u> | | | | |
| 10:07,9 | N. Lazarevic, M. Rochnia, L. Kropp | 21.05. | | Husum |

W 15

| | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------|--------|------------------|
| <u>100m</u> | | | | |
| 15,2 | Bolz , Yasmin | 98 | 28.09. | Husum |
| <u>300m</u> | | | | |
| 51,7 | Bolz , Yasmin | 98 | 04.05. | St. Peter-Ording |
| <u>80m Hürden</u> | | | | |
| 15,0 | Bolz , Yasmin | 98 | 21.05. | Husum |
| <u>800m</u> | | | | |
| 2:54,2 | Bolz , Yasmin | 98 | 21.09. | Schleswig |
| <u>3 x 800m</u> | | | | |
| 9:48,1 | Y. Bolz, F. Kropp, F. Lazarevic | 21.05. | | Husum |
| <u>5 Km Strasse</u> | | | | |
| 26:05 | Bolz , Yasmin | 98 | 17.03. | Joldelund |
| <u>Weitsprung</u> | | | | |
| 4,25m | Bolz , Yasmin | 98 | 28.09. | Husum |

Hochsprung

1,20m Bolz , Yasmin 98 28.09. Husum

Kugelstoß

8,00m Bolz , Yasmin 98 28.09. Husum

Speerwurf

31,51m Bolz , Yasmin 98 31.08. Husum

Vierkampf

1545 Pkt. Bolz , Yasmin 98 28.09. Husum
(15,2-4,25m-1,20m-8,00m)

Block Sprint/Sprung

1831 Pkt. Bolz , Yasmin 98 26.04. Husum
(15,62-15,83-4,08m-1,04m22,31m)

Siebenkampf

2259 Pkt. Bolz , Yasmin 98 02/03.08. Husum
(15,46-1,18m-6,91m-15,57-o.g.V.-27,57m-3:01,47)



Yasmin Bolz

Charlotte Bleßmann

Merle Rochnia

| Männer | | | | |
|-----------------------------|--|----|--------|-----------|
| <u>5000m</u> | | | | |
| 16:47,63 | Thieben , Florian | 92 | 29.08. | Hamburg |
| 17:28,5 | Hansen , Jannek | 89 | 28.09. | Husum |
| <u>1000m</u> | | | | |
| 2:44,7 | Hansen , Jannek | 89 | 04.09. | Bredstedt |
| <u>3 x 1000m</u> | | | | |
| 9:03,3 | P. Bolz, O. Hansen, J. Oestergaard | | 21.05. | Husum |
| 9:55,8 | M. Leßmann, S. Matschijewski, D. Runge | | 21.05. | Husum |
| 11:03,0 | F. Brinkmann, A. Thomsen, H. Nienhaus | | 21.05. | Husum |
| <u>10 Km Strasse</u> | | | | |
| 34:59 | Hansen , Kasper | 89 | 10.08. | Husum |
| 36:35 | Nothbaar , Jan Hendrik | 91 | 15.05. | Kropp |
| 36:45 | Thieben , Florian | 92 | 11.05. | Hattstedt |
| 37:38 | Hansen , Jannek | 89 | 11.05. | Hattstedt |
| 41:42 | Ingwersen , Jan-Hendrik | 92 | 10.08. | Husum |
| <u>Halbmarathon</u> | | | | |
| 1:24:39 | Thieben , Florian | 92 | 23.06. | Hamburg |
| M 30 | | | | |
| <u>10 Km Strasse</u> | | | | |
| 47:19 | Matschijewski , Sascha | 82 | 11.05. | Hattstedt |
| <u>Marathon</u> | | | | |
| 2:53:42 (2:53:58) | Drosdowski , Finn | 81 | 21.04. | Hamburg |
| M 35 | | | | |
| <u>1000m</u> | | | | |
| 2:46,6 | Hansen , Oke | 77 | 04.09. | Bredstedt |
| <u>5000m</u> | | | | |
| 17:12,6 | Oestergaard , Jesko | 74 | 28.09. | Husum |
| <u>10 Km Strasse</u> | | | | |
| 35:43 | Hansen , Oke | 77 | 21.09. | Wilster |
| 35:59 | Oestergaard , Jesko | 74 | 21.09. | Wilster |
| 37:49 | Runge , Daniel | 76 | 11.05. | Hattstedt |

| <u>Halbmarathon</u> | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|----|--------|------------|
| 1:19:02 | Hansen , Oke | 77 | 03.02. | Dreisdorf |
| 1:22:46 | Oestergaard , Jesko | 74 | 03.02. | Dreisdorf |
| <u>Marathon</u> | | | | |
| 3:02:00 | Oestergaard , Jesko | 74 | 02.03. | Husum |
| 3:10:59 | Hansen , Oke | 77 | 02.03. | Husum |
| M 40 | | | | |
| <u>10 Km Strasse</u> | | | | |
| 43:47 | Jeß , Armin | 73 | 17.03. | Joldelund |
| 50:27 | Stybalkowski , Carsten | 72 | 06.01. | Dreisdorf |
| <u>Halbmarathon</u> | | | | |
| 1:23:54 | Drosdowski , Andreas | 71 | 06.10. | Neumünster |
| 1:49:40 | Jeß , Armin | 73 | 03.02. | Dreisdorf |
| M 45 | | | | |
| <u>5000m</u> | | | | |
| 23:15,9 | Brinkmann , Frank | 64 | 28.09. | Husum |
| <u>10000m</u> | | | | |
| 49:34,91 | Brinkmann , Frank | 64 | 25.08. | Satrup |
| <u>10 Km Strasse</u> | | | | |
| 41:38 | Nienhaus , Horst | 65 | 11.05. | Hattstedt |
| 43:27 | Sievers , Stephan | 66 | 06.01. | Dreisdorf |
| 48:11 | Brinkmann , Frank | 64 | 05.05. | Nieüll |
| 48:50 | Helmcke , Heinz Hermann | 65 | 06.04. | Viöl |
| 51:54 | Bolz , Stefan | 65 | 17.03. | Joldelund |
| 57:24 | Wäthje , Michael | 64 | 06.01. | Dreisdorf |
| 60:05 | Wieck , Michael | 64 | 06.01. | Dreisdorf |
| <u>Halbmarathon</u> | | | | |
| 1:34:38 | Nienhaus , Horst | 65 | 03.02. | Dreisdorf |
| 1:36:27 | Sievers , Stephan | 66 | 03.02. | Dreisdorf |
| 1:55:17 | Brinkmann , Frank | 64 | 23.06. | Hamburg |
| 2:04:32 | Wäthje , Michael | 64 | 03.02. | Dreisdorf |
| 2:23:24 | Wieck , Michael | 64 | 03.02. | Dreisdorf |

| M 45 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

Marathon

4:52:17 (5:18:36) Wähje , Michael 64 21.04. Hamburg

Diskuswurf

20,76m Bolz , Stefan 65 27.09. St. Peter Ording

Speerwurf

28,05m Bolz , Stefan 65 31.08. Husum

Hammerwurf 7,260 Kg

16,79m Bolz , Stefan 65 03.10. Medelby

Kugelstoß

7,80m Bolz , Stefan 65 27.09. St. Peter Ording

Gewichtswurf 15,880 Kg

5,60m Bolz , Stefan 65 03.10. Medelby

Wurf-Fünfkampf

1592 Pkt. Bolz , Stefan 65 03.10. Medelby
(16,79m/7,67m/20,62m/27,08m/5,60m)

| M 50 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

5000m

22:48,9 Harrsen , Hans 59 28.09. Husum

10 Km Strasse

38:56 Cibis , André 63 06.01. Drelsdorf

48:05 Clausen , Holger 59 17.03. Joldelund

55:49 Petersen , Kay 63 06.01. Drelsdorf

57:50 Leuchtmann , Heiko 59 06.01. Drelsdorf

58:57 Schmidt , Kai-Uwe 60 06.01. Drelsdorf

Halbmarathon

1:50:29 Clausen , Holger 59 03.02. Drelsdorf

2:03:53 Leuchtmann , Heiko 59 03.02. Drelsdorf

Marathon

4:52:17 (5:08:09) Petersen , Kay 63 21.04. Hamburg

5:35:11 (5:51:04) Leuchtmann , Heiko 59 21.04. Hamburg

5:41:30 (5:48:52) Schmidt , Kai-Uwe 60 21.04. Hamburg

| M 55 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

10000m

40:28,27 Gosch , Uwe 54 25.08. Satrup

10 Km Strasse

58:07 König , Roland 55 06.01. Drelsdorf

Marathon

5:43:01 (5:58:52) König , Roland 55 21.04. Hamburg

| M 60 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

100m

14,91 Rufin , Sönke 51 01.09. Bredstedt

200m

30,71 Rufin , Sönke 51 01.06. Preetz

400m

73,28 Rufin , Sönke 51 01.09. Bredstedt

800m

2:55,16 Rufin , Sönke 51 16.06. Kiel

1500m

6:11:91 Rufin , Sönke 51 22.06. Jüterbog

5000m

23:40,0 Rufin , Sönke 51 28.09. Husum

10000m

41:40,11 Nagowizyn , Wladimir 53 04.05. Bremen

10 Km Strasse

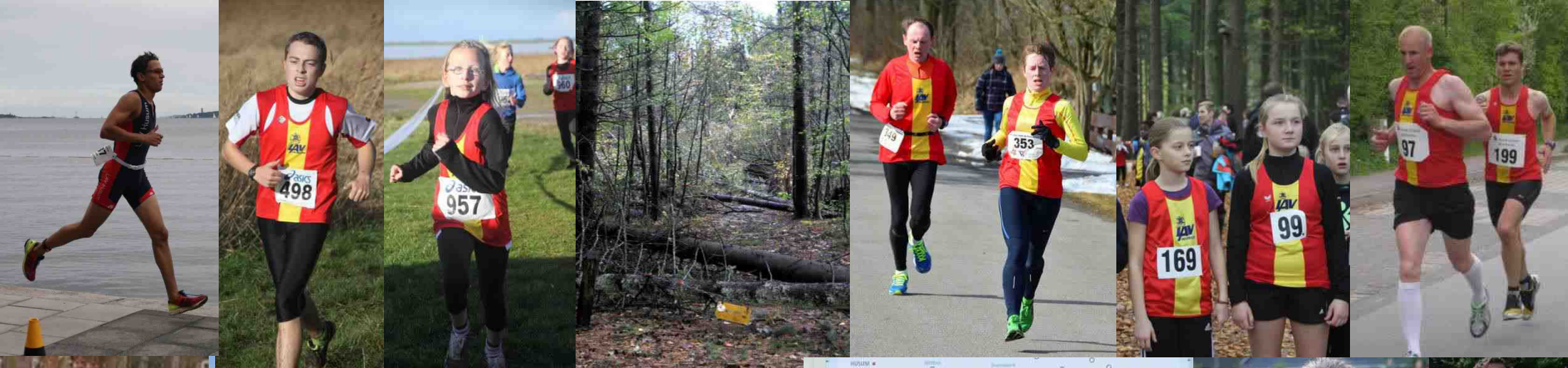
41:33 Nagowizyn , Wladimir 53 06.01. Drelsdorf

54:07 Schmitz , Walter 51 06.01. Drelsdorf

Halbmarathon

1:30:36 Nagowizyn , Wladimir 53 03.02. Drelsdorf

1:55:14 Schmitz , Walter 51 03.02. Drelsdorf



| M 60 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

Marathon

| | | | | |
|-------------------|----------------------|----|--------|---------|
| 3:18:31 (3:18:50) | Nagowizyn , Wladimir | 53 | 13.10. | München |
| 4:38:50 (4:54:41) | Schmitz , Walter | 51 | 21.04. | Hamburg |

Weitsprung

| | | | | |
|-------|---------------|----|--------|--------|
| 4,18m | Rufin , Sönke | 51 | 01.06. | Preetz |
|-------|---------------|----|--------|--------|

Diskuswurf

| | | | | |
|--------|---------------|----|--------|------|
| 37,36m | Rufin , Sönke | 51 | 16.06. | Kiel |
|--------|---------------|----|--------|------|

Speerwurf

| | | | | |
|--------|---------------|----|--------|-----------|
| 34,02m | Rufin , Sönke | 51 | 01.09. | Bredstedt |
|--------|---------------|----|--------|-----------|

Hammerwurf

| | | | | |
|--------|---------------|----|--------|---------|
| 26,42m | Rufin , Sönke | 51 | 26.05. | Medelby |
|--------|---------------|----|--------|---------|

Kugelstoß

| | | | | |
|-------|---------------|----|--------|---------|
| 9,39m | Rufin , Sönke | 51 | 26.05. | Medelby |
|-------|---------------|----|--------|---------|

Gewichtswurf

| | | | | |
|--------|---------------|----|--------|---------|
| 11,05m | Rufin , Sönke | 51 | 26.05. | Medelby |
|--------|---------------|----|--------|---------|

Wurf-Fünfkampf

| | | | | |
|-------------------------------------|---------------|----|--------|---------|
| 2650 Pkt. | Rufin , Sönke | 51 | 26.05. | Medelby |
| (26,42m-9,39m-31,48m-34,16m-11,05m) | | | | |

Fünfkampf

| | | | | |
|-------------------------------------|---------------|----|--------|----------|
| 2768 Pkt. | Rufin , Sönke | 51 | 22.06. | Jüterbog |
| (3,96m-32,85m-31,08-35,39m-6:11,91) | | | | |

| M 75 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

10 Km Strasse

| | | | | |
|-------|------------------|----|--------|------|
| 60:32 | Kern , Siegfried | 37 | 23.02. | Kiel |
|-------|------------------|----|--------|------|

| Frauen | | | | |
|--------|--|--|--|--|
|--------|--|--|--|--|

10 Km Strasse

| | | | | |
|-------|--------------|----|--------|----------|
| 67:56 | König , Lena | 89 | 28.04. | Würzburg |
|-------|--------------|----|--------|----------|

3 x 800m

| | | | | |
|--------|----------------------------------|--|--------|-------|
| 9:34,0 | Y. Cibis-Lange, E. Raab, M. Bolz | | 21.05. | Husum |
|--------|----------------------------------|--|--------|-------|

| W 35 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

10 Km Strasse

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|-----------|
| 53:49 | Marzeion , Eva | 74 | 06.01. | Dreisdorf |
|-------|----------------|----|--------|-----------|

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|----------------|----|--------|-----------|
| 2:01:58 | Marzeion , Eva | 74 | 03.02. | Dreisdorf |
|---------|----------------|----|--------|-----------|

Marathon

| | | | | |
|---------|----------------|----|--------|-------|
| 4:27:46 | Marzeion , Eva | 74 | 02.03. | Husum |
|---------|----------------|----|--------|-------|

| W 40 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

10 Km Strasse

| | | | | |
|-------|----------------------|----|--------|-------|
| 53:50 | Cibis-Lange , Yvonne | 69 | 10.08. | Husum |
|-------|----------------------|----|--------|-------|

| W 45 | | | | |
|------|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|

80m Hürden

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|-------|
| 20,98 | Bolz , Manuela | 64 | 02.08. | Husum |
|-------|----------------|----|--------|-------|

100m

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|-----------|
| 15,13 | Bolz , Manuela | 64 | 01.09. | Bredstedt |
|-------|----------------|----|--------|-----------|

200m

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|------|
| 31,16 | Bolz , Manuela | 64 | 16.06. | Kiel |
|-------|----------------|----|--------|------|

400m

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|------|
| 72,04 | Bolz , Manuela | 64 | 16.06. | Kiel |
|-------|----------------|----|--------|------|

800m

| | | | | |
|---------|----------------|----|--------|-----------|
| 3:08,94 | Bolz , Manuela | 64 | 01.09. | Bredstedt |
|---------|----------------|----|--------|-----------|

W 45**5000m**

| | | | | |
|---------|----------------|----|--------|-------|
| 23:08,8 | Raab , Elke | 67 | 28.09. | Husum |
| 23:14,7 | Bolz , Manuela | 64 | 28.09. | Husum |

10 Km Strasse

| | | | | |
|-------|--------------------|----|--------|-----------|
| 47:11 | Raab , Elke | 67 | 15.05. | Kropp |
| 48:01 | Bolz , Manuela | 64 | 17.03. | Joldelund |
| 53:48 | Mees , Sabine | 66 | 11.05. | Hattstedt |
| 60:56 | Carstensen , Inge | 65 | 06.01. | Dreisdorf |
| 62:53 | Steffen , Ilka | 65 | 06.01. | Dreisdorf |
| 64:52 | Nothbaar , Claudia | 66 | 06.01. | Dreisdorf |

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|--------------------|----|--------|-----------|
| 1:47:06 | Raab , Elke | 67 | 03.02. | Dreisdorf |
| 1:50:28 | Bolz , Manuela | 64 | 03.02. | Dreisdorf |
| 2:19:32 | Carstensen , Inge | 65 | 03.02. | Dreisdorf |
| 2:22:12 | Nothbaar , Claudia | 66 | 03.02. | Dreisdorf |
| 2:22:39 | Steffen , Ilka | 65 | 03.02. | Dreisdorf |

Marathon

| | | | | |
|-------------------|--------------------|----|--------|---------|
| 4:57:59 (5:13:51) | Carstensen , Inge | 65 | 21.04. | Hamburg |
| 5:02:44 (5:18:36) | Steffen , Ilka | 65 | 21.04. | Hamburg |
| 5:37:39 (5:53:31) | Nothbaar , Claudia | 66 | 21.04. | Hamburg |

Weitsprung

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|-------|
| 3,83m | Bolz , Manuela | 64 | 08.09. | Husum |
|-------|----------------|----|--------|-------|

Kugelstoß

| | | | | |
|-------|----------------|----|--------|-------|
| 6,57m | Bolz , Manuela | 64 | 02.08. | Husum |
|-------|----------------|----|--------|-------|

Speerwurf

| | | | | |
|--------|----------------|----|--------|-------|
| 17,06m | Bolz , Manuela | 64 | 03.08. | Husum |
|--------|----------------|----|--------|-------|

Dreikampf

| | | | | |
|-----------|--------------------------------------|----|--------|-------|
| 1390 Pkt. | Bolz , Manuela (15,2-6,57m-3,83m) | 64 | 08.09. | Husum |
|-----------|--------------------------------------|----|--------|-------|

Siebenkampf

| | | | | |
|-----------|--|----|-----------|-------|
| 2230 Pkt. | Bolz , Manuela (20,98-1,06m-6,57m-33,40-3,41m-17,06m-3:13,97) | 64 | 02/03.08. | Husum |
|-----------|--|----|-----------|-------|

W 50**10 Km Strasse**

| | | | | |
|-------|--------------|----|--------|-----------|
| 61:14 | Lenz , Keike | 60 | 06.01. | Dreisdorf |
|-------|--------------|----|--------|-----------|

Marathon

| | | | | |
|-------------------|--------------|----|--------|---------|
| 4:59:08 (5:15:01) | Lenz , Keike | 60 | 21.04. | Hamburg |
|-------------------|--------------|----|--------|---------|

W 60**10 Km Strasse**

| | | | | |
|-------|--------------------|----|--------|-----------|
| 54:43 | Wassermann , Ilse | 49 | 06.04. | Viöl |
| 70:27 | Bockwoldt , Birgit | 52 | 06.01. | Dreisdorf |

Halbmarathon

| | | | | |
|---------|--------------------|----|--------|-----------|
| 2:31:29 | Bockwoldt , Birgit | 52 | 03.02. | Dreisdorf |
|---------|--------------------|----|--------|-----------|

Marathon

| | | | | |
|-------------------|--------------------|----|--------|---------|
| 5:35:12 (5:51:04) | Bockwoldt , Birgit | 52 | 21.04. | Hamburg |
|-------------------|--------------------|----|--------|---------|

**Elke Raab****Manuela Bolz**

Wettkampfergebnisse der Triathleten

Tade Bleßmann

| | | | | |
|---------|--------------------------------|---------------|--------|----------|
| 0:24:00 | Schülertriathlon (100/5,5/1) | 2. Platz M12 | 12.05. | Kropp |
| 0:32:50 | Schülertriathlon (150/6,5/1,5) | 10. Platz M12 | 24.08. | Wanderup |

Philipp Bolz

| | | | | |
|---------|--------------------------|-----------------|--------|-------------|
| 1:05:54 | Jedermann (500/21,2/5,5) | 1. Platz mJA | 12.05. | Kropp |
| 1:02:08 | Jedermann (500/20/5) | 1. Platz mJA | 26.05. | Brunsbüttel |
| 1:04:06 | Jedermann (500/20/5) | 1. Platz mJA | 06.07. | Pellworm |
| 1:01:20 | Jedermann (500/18/5) | 1. Platz mJA | 03.08. | Eckernförde |
| 1:21:42 | Jedermann (575/22,3/7) | 1. Platz gesamt | 17.08. | Freienwill |
| 0:59:57 | Jedermann (450/20/4,5) | 1. Platz gesamt | 24.08. | Wanderup |

Stefan Bolz

| | | | | |
|---------|--------------------------|-------------------|--------|----------------|
| 1:14:54 | Jedermann (500/21,2/5,5) | 8. Platz Sen2 | 12.05. | Kropp |
| 1:12:21 | Jedermann (500/20/5) | 7. Platz Sen2 | 26.05. | Brunsbüttel |
| 1:23:03 | Jedermann (500/25/5) | 9. Platz Sen 2 | 01.06. | Rendsburg |
| 2:43:01 | Olympisch (1500/40/10) | 17. Platz Sen 2 | 09.06. | Itzehoe |
| 1:37:09 | Jedermann (500/23/7) | 11. Platz Sen2 | 30.06. | Bad Oldesloe |
| 1:16:32 | Jedermann (500/20/5) | 11. Platz Sen2 | 07.07. | Heiligenhafen |
| 2:50:55 | Olympisch (1500/40/10) | 644. Platz gesamt | 20.07. | Hamburg |
| 1:10:44 | Jedermann (500/18/5) | 15. Platz Sen 2 | 03.08. | Eckernförde |
| 1:17:41 | Jedermann (500/22/5) | 17. Platz Sen 2 | 18.08. | Bornhöved |
| 2:49:09 | Olympisch (1500/40/10) | 4. Platz Sen 2 | 07.09. | Schacht-Audorf |

Yasmin Bolz

| | | | | |
|---------|-------------------------|-----------------|--------|-------------|
| 0:42:21 | Jedermann (400/10/2,5) | 7. Platz wJB | 26.05. | Brunsbüttel |
| 0:39:40 | Jedermann (400/10/2,5) | 6. Platz wJB | 01.06. | Rendsburg |
| 0:29:58 | Jedermann (200/7,5/2,5) | 1. Platz WJB | 06.07. | Pellworm |
| 0:47:08 | Einsteiger (300/10/3) | 3. Platz gesamt | 24.08. | Wanderup |

Andreas Drosdowski

| | | | | |
|----------|------------------------------|-------------------|--------|----------------|
| 0:59:01* | Sprint (750/20/5) | 3. Platz M gesamt | 26.05. | Brunsbüttel |
| 1:17:24 | Jedermann (500/30/5) | 1. Platz Sen 1 | 08.06. | Schobüll |
| 2:14:42* | Olympisch (1500/44/10) | 2. Platz Sen 1 | 16.06. | Lübeck |
| 2:08:18 | Olympisch (1500/44/10) | 1. Platz Sen 1 | 22.06. | Herrenkoog |
| 2:10:24 | Olympisch (1500/40/10) | 5. Platz gesamt | 20.07. | Hamburg |
| 4:41:29 | Mitteldistanz (1900/91/21,1) | 19. Platz Sen 1 | 11.08. | Wiesbaden |
| 1:00:39* | Sprint (500/20/5) | 3. Platz M gesamt | 01.09. | Norderstedt |
| 2:07:38 | Olympisch (1500/40/10) | 2. Platz Sen I | 07.09. | Schacht-Audorf |
| 1:27:27 | Crossduathlon (4,5/16/4,5) | 3. Platz M gesamt | 26.10. | Frörup |

Sigurd Fabig

| | | | | |
|---------|---------------------------|------------------|--------|---------------|
| | Wintertriathlon(400/15/3) | . Platz M gesamt | 09.02. | Gelting |
| 1:34:27 | Jedermann (500/30/5) | 2. Platz Sen 3 | 08.06. | Schobüll |
| 1:14:32 | Sprint (750/20/5) | 6. Platz Sen 3 | 07.07. | Heiligenhafen |
| 1:16:52 | Sprint (500/20/5) | 72. Platz gesamt | 21.07. | Hamburg |
| 1:14:22 | Jedermann (500/20/5) | 3. Platz Sen 3 | 11.08. | Kiel |
| 1:05:40 | Sprint (450/20/4,5) | 3. Platz gesamt | 24.08. | Wanderup |

Jannek Hansen

| | | | | |
|----------|------------------------|--------------------|--------|-------------|
| 1:03:51* | Sprint (750/20/5) | 33. Platz M gesamt | 26.05. | Brunsbüttel |
| 1:24:17 | Jedermann (500/30/5) | 2. Platz AK I | 08.06. | Schobüll |
| 2:14:23* | Olympisch (1500/44/10) | 7. Platz AK I | 16.06. | Lübeck |
| 1:08:12* | Sprint (750/20/5) | 17. Platz M gesamt | 11.08. | Kiel |
| 1:03:17* | Sprint (500/20/5) | 16. Platz M gesamt | 01.09. | Norderstedt |

Hans Harrsen

| | | | | |
|---------|------------------------|------------------|--------|----------|
| 1:00:39 | Jedermann (300/17/3,5) | 63. Platz gesamt | 26.07. | Niebüll |
| 1:18:04 | Jedermann (450/20/4,5) | 9. Platz Sen 3 | 24.08. | Wanderup |

Sabine Mees

| | | | | |
|---------|------------------------|-------------------|--------|---------|
| 2:56:17 | Olympisch (1500/40/10) | 129. Platz gesamt | 21.07. | Hamburg |
|---------|------------------------|-------------------|--------|---------|

Jan Hendrik Nothbaar

| | | | | |
|----------|----------------------------|----------------------|--------|-------------|
| 0:57:59 | Wintertriathlon(400/15/3) | 1. Platz M gesamt | 09.02. | Gelting |
| 1:13:26 | Crossduathlon (4/13/4) | 1. Platz gesamt | 23.03. | Enge-Sande |
| 0:33:30 | Aquathlon (4-225-4) | 2. Platz M gesamt | 27.04. | Leck |
| 0:53:59 | Duathlon (3-20-3) | 5. Platz M off. Kla. | 04.05. | Gelting |
| 0:59:35* | Sprint (750/20/5) | 5. Platz M gesamt | 26.05. | Brunsbüttel |
| 1:02:33 | Jedermann (500/20/5) | 1. Platz AK I | 09.06. | Itzehoe |
| 2:11:29* | Olympisch (1500/44/10) | 6. Platz AK I | 16.06. | Lübeck |
| 1:05:36 | Jedermann (500/24/5) | 1. Platz AK I | 22.06. | Herrenkoog |
| 2:14:06 | Olympisch (1500/40/10) | 8. Platz gesamt | 20.07. | Hamburg |
| 0:46:25 | Jedermann (300/17/3,5) | 3. Platz gesamt | 26.07. | Niebüll |
| 1:05:22* | Sprint (750/20/5) | 4. Platz M gesamt | 11.08. | Kiel |
| 1:03:17* | Sprint (500/20/5) | 17. Platz M gesamt | 01.09. | Norderstedt |
| 1:33:38 | Duathlon (6/32/6) | 1. Platz AK I | 15.09. | Elmshorn |
| 2:00:59 | Crossduathlon (7,5/22/2,5) | 2. Platz AK I | 28.09. | Hamburg |
| 1:27:48 | Crossduathlon (4,5/16/4,5) | 4. Platz M gesamt | 26.10. | Frörup |

| Jesko Oestergaard | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------|--------|----------------|
| 2:14:52* | Olympisch (1500/44/10) | 9. Platz AK IV | 16.06. | Lübeck |
| 2:17:05 | Olympisch (1500/44/10) | 5. Platz AK IV | 22.06. | Herrenkoog |
| 0:47:19 | Jedermann (300/17/3,5) | 6. Platz gesamt | 26.07. | Niebüll |
| 1:06:23* | Sprint (750/20/5) | 8. Platz M gesamt | 11.08. | Kiel |
| 1:02:25* | Sprint (500/20/5) | 11. Platz M gesamt | 01.09. | Norderstedt |
| 2:08:25 | Olympisch (1500/40/10) | 1. Platz AK IV | 07.09. | Schacht-Audorf |

| Julian Ollech | | | | |
|----------------------|------------------------|--------------------|--------|-------------|
| 1:01:35* | Sprint (750/20/5) | 12. Platz M gesamt | 26.05. | Brunsbüttel |
| 2:09:21* | Olympisch (1500/44/10) | 4. Platz AK I | 16.06. | Lübeck |
| 1:06:54* | Sprint (750/20/5) | 10. Platz M gesamt | 11.08. | Kiel |
| 1:02:14* | Sprint (500/20/5) | 10. Platz M gesamt | 01.09. | Norderstedt |

| Dieter Petersen | | | | |
|------------------------|----------------------|----------------|--------|----------|
| 1:41:47 | Jedermann (500/30/5) | 4. Platz Sen 5 | 08.06. | Schobüll |

| Marcin Pyza | | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|--------|-------------|
| 1:03:00 | Sprint (750/20/5) | 24. Platz M gesamt | 26.05. | Brunsbüttel |

| Arne Thomsen | | | | |
|---------------------|------------------------|--------------------|--------|------------------|
| 1:41:47 | Jedermann (500/30/5) | 4. Platz Sen 1 | 08.06. | Schobüll |
| 1:18:32 | Jedermann (500/24/5) | 4. Platz Sen 1 | 22.06. | Herrenkoog |
| 1:13:27 | Jedermann (500/20/5) | 23. Platz M gesamt | 06.07. | Pellworm |
| 0:58:20 | Jedermann (300/17/3,5) | 53. Platz gesamt | 26.07. | Niebüll |
| 1:17:41 | Jedermann (500/20/5) | 14. Platz Sen 1 | 17.08. | St. Peter Ording |
| 1:11:40 | Sprint (450/20/4,5) | 9. Platz Sen 1 | 24.08. | Wanderup |

| Thomas Waschinski | | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------|--------|------------|
| 1:18:18 | Jedermann (500/24/5) | 3. Platz Sen 1 | 22.06. | Herrenkoog |

* SHTU Ligarennen für schleswig-holsteinische Mannschafts-Landesmeisterschaft

Teammergebnisse

| Philipp Bolz, Stefan Bolz | | | | |
|----------------------------------|------------------------|-----------------|--------|------------|
| 1:21:23 | Crossduathlon (4/13/4) | 4. Platz gesamt | 23.03. | Enge-Sande |

| Michael Salzmann, Horst Nienhaus | | | | |
|---|------------------------|------------------|--------|------------|
| 2:34:17 | Olympisch (1500/44/10) | 11. Platz gesamt | 22.06. | Herrenkoog |

| Jan Hendrik Nothbaar, Frank Brüchmann, Florian Thieben | | | | |
|---|------------------------|-----------------|--------|---------|
| 2:12:57 | Olympisch (1500/40/10) | 7. Platz gesamt | 21.07. | Hamburg |

| Manuela Bolz, Philipp Bolz, Yasmin Bolz | | | | |
|--|----------------------|-----------------|--------|---------|
| 1:20:06 | Jedermann (500/22/5) | 5. Platz gesamt | 20.07. | Hamburg |

| Yasmin Bolz, Fritzi Kropp | | | | |
|----------------------------------|------------------------|------------------|--------|------------|
| 1:39:03 | Jedermann (575/22,3/7) | 1. Platz Staffel | 17.08. | Freienwill |

Schwimmergebnisse – Langstrecke

| Michael Salzmann | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------|---------|-------------|
| 0:52:29 | Fördecrossing 3 Km | 29. Platz M30 | 10.08.. | Glücksburg |
| 1:27:12 | Freiwasserschwimmen 5 Km | 3. Platz M30 | 17.08. | Hamburg |
| 1:33:13 | Langstreckenschw. 5 Km | 4. Platz M30 | 24.08. | Norderstedt |

