

## Meisterschaften 2019

### Kreismeister 2019

<b>Frank Balzer</b>	M50	10 km	Vorsfelde
<b>Lutz Thielecke</b>	M60	10 km	Vorsfelde
<b>Wolfgang Simon</b>	M65	10 km	Vorsfelde
<b>Sabrina Röthig</b>	W30	10 km	Vorsfelde
<b>F. Balzer, S. Losert, D. Krier</b>	Manschaft M50/55	10 km	Vorsfelde
<b>W. Simon, L. Thielecke, J. Schütte</b>	Manschaft M0/65	10 km	Vorsfelde
<b>Jürgen Fürste</b>	M35	Cross	Velpke
<b>Wolfgang Simon</b>	M65	Cross	Velpke
<b>W. Simon, R. Taubert, H.-G. Wolff</b>	Manschaft M60/65	Cross	Velpke
<b>Sabrina Röthig</b>	W30	Cross	Velpke
<b>Claudia Parschau</b>	W50	Cross	Velpke
<b>Jürgen Fürste</b>	M35	5000 m	Vorsfelde
<b>Frank Balzer</b>	M50	5000 m	Vorsfelde
<b>Sabrina Röthig</b>	W30	5000 m	Vorsfelde
<b>Ines Roessler</b>	W50	5000 m	Vorsfelde

## Meisterschaften 2018

### Deutsche Meisterschaften 2018

14. Platz	<b>Frank Balzer</b>	M45	10 km / Bremen	37:58
17. Platz	<b>Roland Taubert</b>	M65	Halbmarathon / Hannover	01:51:14
20. Platz	<b>Claudia Parschau</b>	W45	Halbmarathon / Hannover	01:50:16
50. Platz	<b>Jörg Beckner</b>	M55	Halbmarathon / Hannover	01:44:08
70. Platz	<b>Miriam Hermann</b>	Frauen	Halbmarathon / Hannover	01:32:00

### Niedersachsen / Bremer Meisterschaften 2018

3. Platz	<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	10 km / Uelzen	49:57
3. Platz	<b>Balzer, Börstler, Hellmuth</b>	Mannsch. M40/45	10 km / Uelzen	01:56:28
8. Platz	<b>Frank Balzer</b>	M45	10 km / Uelzen	38:05
9. Platz	<b>Boris Börstler</b>	M45	10 km / Uelzen	39:02
10. Platz	<b>Jean Hellmuth</b>	M45	10 km / Uelzen	39:21.

## Bezirksmeisterschaften 2018

1. Platz	<b>Roland Taubert</b>	M65	Cross / Velpke	
1. Platz	<b>Taubert, Simon, Seiler</b>	Manschaft M60/65	Cross / Velpke	
1. Platz	<b>Frank Balzer</b>	M45	10 km / Okertalsperre	37:59
1. Platz	<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	10 km / Okertalsperre	49:35
1. Platz	<b>Sabrina Röthig</b>	W30	10 km / Okertalsperre	46:14
1. Platz	<b>Balzer, Hellmuth, Krier</b>	Mannsch. Männer	10 km / Okertalsperre	02:02:22
2. Platz	<b>Wolfgang Simon</b>	M65	Cross / Velpke	
2. Platz	<b>Claudia Parschau</b>	W45	Cross / Velpke	
2. Platz	<b>Jean Hellmuth</b>	M45	10 km / Okertalsperre	38:50
2. Platz	<b>Detlef Krier</b>	M55	10 km / Okertalsperre	45:33
3. Platz	<b>Krystian Twyrdy</b>	M55	Cross / Velpke	
3. Platz	<b>Udo Seiler</b>	M65	Cross / Velpke	
5. Platz	<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	Cross / Velpke	

## Kreismeister 2018

<b>Claudia Parschau</b>	W45	Cross	Velpke
<b>Krystian Twyrdy</b>	M55	Cross	Velpke
<b>Roland Taubert</b>	M65	Cross	Velpke
<b>R. Taubert, W. Simon, U. Seiler</b>	Manschaft M60/65	Cross	Velpke
<b>Clemens Rössing</b>	MU20	10 km	Vorsfelde
<b>Frank Balzer</b>	M45	10 km	Vorsfelde
<b>Jürgen Schütte</b>	M60	10 km	Vorsfelde
<b>Roland Taubert</b>	M65	10 km	Vorsfelde
<b>R. Taubert, W. Simon, J. Schütte</b>	Manschaft M60/65	10 km	Vorsfelde
<b>Sabrina Röthig</b>	W30	10 km	Vorsfelde
<b>Claudia Parschau</b>	W45	10 km	Vorsfelde
<b>Ines Roessler</b>	W50	10 km	Vorsfelde
<b>S. Röthig, C. Parschau, I. Roessler</b>	Manschaft Frauen	10 km	Vorsfelde
<b>Jürgen Fürste</b>	Männer	5000 m	Vorsfelde
<b>Roland Taubert</b>	M65	5000 m	Vorsfelde
<b>Sieghard Losert</b>	M50	5000 m	Vorsfelde
<b>Jörg Beckner</b>	M55	5000 m	Vorsfelde
<b>Roland Taubert</b>	M65	5000 m	Vorsfelde
<b>D. Gerdau, F. Balzer, J. Hellmuth</b>	Männer	3x 1000 m	Gifhorn
<b>D. Gerdau, F. Balzer, J. Hellmuth, HG. Wolff</b>	Männer	4x 400 m	Gifhorn

## Meisterschaften 2017

### Deutsche Meisterschaften 2017

8. Platz	<b>Louis Hellmuth</b>	U23	Halbmarathon / Hannover	01:14:42
8. Platz	<b>Anna Riske</b>	W40	Halbmarathon / Hannover	01:28:16
12. Platz	<b>Ines Roessler</b>	W45	Halbmarathon / Hannover	01:35:32
12. Platz	<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	Halbmarathon / Hannover	01:47:31
18. Platz	<b>Dr. Boris Börstler</b>	M40	Halbmarathon / Hannover	01:25:46
24. Platz	<b>Roland Taubert</b>	M60	Halbmarathon / Hannover	01:42:08
29. Platz	<b>Miriam Hermann</b>	Frauen	Halbmarathon / Hannover	01:22:58
31. Platz	<b>Jean Hellmuth</b>	M45	Halbmarathon / Hannover	01:28:59
31. Platz	<b>Detle Krier</b>	M55	Halbmarathon / Hannover	01:39:14
224. Platz	<b>Kevin Schwechheimer</b>	Männer	Halbmarathon / Hannover	01:26:41

### Niedersachsen / Bremer Meisterschaften 2017

2. Platz	W40	<b>Anna Riske</b>	10 km	Hannover
3. Platz	W45	<b>Ines Roessler</b>	Cross	Bergen
4. Platz	Jun.	<b>Louis Hellmuth</b>	Cross	Bergen
6. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	Cross	Bergen
6. Platz	M'schaft M50/55	<b>R. Taubert, K. Twyrdy, HG Wolff</b>	Cross	Bergen

### Bezirksmeisterschaften 2017

1. Platz	W40	<b>Ines Roessler</b>	5000 m	Edemissen
1. Platz	M65	<b>Hans-Günter Wolff</b>	5000 m	Edemissen
1. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	5000 m	Edemissen
1. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	Halbmarathon Okertalsperre	
1. Platz	M45	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Halbmarathon Okertalsperre	
2. Platz	M55	<b>Detlef Krier</b>	Halbmarathon Okertalsperre	
3. Platz	Männer	<b>Kai- Hendrik Gerlich</b>	Halbmarathon Okertalsperre	

### Kreismeister 2017

<b>Louis Hellmuth</b>	Männer	5000 m	Vorsfelde
<b>Jürgen Fürste</b>	M30	5000 m	Vorsfelde
<b>Clemens Rössing</b>	MU20	5000 m	Vorsfelde
<b>Udo Seiler</b>	M60	5000 m	Vorsfelde
<b>Krystian Twyrdy</b>	M55	5000 m	Vorsfelde
<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	5000 m	Vorsfelde
<b>Anna Riske</b>	Frauen	5000 m	Vorsfelde
<b>Ines Roessler</b>	W45	5000 m	Vorsfelde
<b>Jürgen Fürste</b>	M30	10 km	Vorsfelde
<b>Clemens Rössing</b>	MU20	10 km	Vorsfelde
<b>Udo Seiler</b>	M60	10 km	Vorsfelde
<b>Jürgen Fürste</b>	M30	10 km	Vorsfelde
<b>B. Börstler, J. Hellmuth, T. Kramme</b>	Mannschaft M40/45	10 km	Vorsfelde
<b>U. Seiler, J. Schütte, R. Taubert</b>	Mannschaft M60/65	10 km	Vorsfelde
<b>Udo Seiler</b>	M60	10 km	Vorsfelde

<b>Miriam Hermann</b>	Frauen	10 km	Vorsfelde
<b>Ines Roessler</b>	W45	10 km	Vorsfelde
<b>Ines Roessler</b>	Frauen	Cross	Wilsche
<b>Ines Roessler</b>	Frauen	Cross	Wilsche
<b>Jean Hellmuth</b>	Männer	Cross	Wilsche
<b>Krystian Twyrdy</b>	Frauen	Cross	Wilsche
<b>Roland Taubert</b>	M60	Cross	Wilsche
<b>Wolfgang Simon</b>	M65	Cross	Wilsche
<b>J. Hellmuth, K. Twyrdy, W. Simon</b>	Mannschaft Männer	Cross	Wilsche
<b>W. Simon, R. Taubert, J. Schütte</b>	Mannschaft M60/65	Cross	Wilsche

## Laufcup 2017: 10 km

2. Platz	<b>Louis Hellmuth</b>	95	M20	33.29	Vorsfelde
1. Platz	<b>Jürgen Fürste</b>	84	M30	36.07	Meine
1. Platz	<b>Jean Hellmuth</b>	71	M45	37.08	Wilsche
-	<b>Arne-Christian Wolff</b>	88	M20	38.20	Neudorf-Pl.
-	<b>Kevin Schwechheimer</b>	93	M20	38.33	Vorsfelde
2. Platz	<b>Boris Börstler</b>	73	M40	38.45	Allerbüttel
1. Platz	<b>Clemens Rössing</b>	99	MU20	40.56	Vorsfelde
10. Platz	<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	93	M20	41.21	Jembke
7. Platz	<b>Sieghard Losert</b>	67	M50	41.58	Wilsche
3. Platz	<b>Udo Seiler</b>	53	M60	42.51	Vorsfelde
4. Platz	<b>Jürgen Schütte</b>	56	M60	43.57	Allerbüttel
11. Platz	<b>Ralph Sieber</b>	65	M50	44.01	Wilsche
12. Platz	<b>Andreas Seynaeve</b>	66	M50	44.47	Wilsche
10. Platz	<b>Krystian Twyrdy</b>	61	M55	45.01	Neudorf-Pl.
2. Platz	<b>Wolfgang Simon</b>	52	M65	45.42	Wilsche
6. Platz	<b>Roland Taubert</b>	53	M60	46.11	Vorsfelde
7. Platz	<b>Lutz Thielecke</b>	55	M60	46.15	Allerbüttel
-	<b>Detlef Krier</b>	61	M55	47.16	Neudorf-Pl.
3.. Platz	<b>Hans-Günter Wolff</b>	51	M65	47.31	Wilsche
1. Platz	<b>Anna Riske</b>	77	W40	39.12	Meine
-	<b>Claudia Parschau</b>	69	W45	43.06	Neudorf-Pl.
2. Platz	<b>Ines Roessler</b>	68	W45	43.44	Jembke
2. Platz	<b>Estra Schlageter</b>	59	W55	45.46	Meine
1. Platz	<b>Monika Wolff</b>	55	W60	53.08	Wilsche
-	<b>Nicole Schmidt</b>	79	W35	55.32	Neuhaus

## Bestenliste 2017

### 3000 m

<b>10:17,34</b>	<b>Jürgen Fürste</b>	<b>1984</b>	<b>M30</b>	<b>Fallersleben, 04.08.</b>
<b>10:25,98</b>	<b>Dennis Gerdau</b>	<b>1992</b>	<b>M20</b>	<b>Fallersleben, 04.08.</b>
<b>14:25,33</b>	<b>Hans-Günter Wollff</b>	<b>1951</b>	<b>M65</b>	<b>Fallersleben, 04.08.</b>

12:28,03	Ines Roessler	1968	W45	Edemissen, 26.08.
12:47,86	Estra Schlageter	1959	W55	Schladen, 11.06.

## 5000 m

16:09,60	Louis Hellmuth	1995	M20	Vorsfelde, 25.04.
17:32,79	Jürgen Fürste	1984	M30	Königslutter, 09.08.
18:00,40	Dennis Gerdau	1992	M20	Vorsfelde, 25.04.
18:02,35	Jean Hellmuth	1970	M45	Vorsfelde, 25.04.
19:45,72	Clemens Rösssing	1999	MU20	Vorsfelde, 25.04.
21:07,93	Udo Seiler	1953	M60	Vorsfelde, 25.04.
21:22,06	Krystian Twyrdy	1961	M55	Vorsfelde, 25.04.
22:07,93	Roland Taubert	1953	M60	Vorsfelde, 25.04.
22:18,36	Lutz Thielecke	1955	M60	Vorsfelde, 25.04.
22:39,76	Jörg Beckner	1962	M55	Vorsfelde, 25.04.
23:05,22	Hans-Günter Wolff	1951	M65	Vorsfelde, 25.04.
20:27,43	Anna Riske	1977	W40	Vorsfelde, 25.04.
21:27,19	Ines Roessler	1968	W45	Vorsfelde, 25.04.

## 10000 m

38.47,25	Jean Hellmuth	1971	M45	Wolfenbüttel, 31.05.
48.26,71	Hans-Günter Wolff	1951	M65	Wolfenbüttel, 31.05.

## 10 km

33.29	Louis Hellmuth	1995	M20	Vorsfelde, 19.03.
37.38	Dennis Gerdau	1992	M20	Vorsfelde, 19.03.
37.44	Jürgen Fürste	1984	M30	Vorsfelde, 19.03.
37.55	Arne-Christian Wolff	1979	M20	Rinteln, 18.06.
38.33	Kevin Schwechheimer	1993	M20	Vorsfelde, 19.03.
39.03	Dr. Boris Börstler	1973	M40	Vorsfelde, 19.03.
39.52	Jean Hellmuth	1971	M45	Vorsfelde, 19.03.
39.59	Thomas Kramme	1971	M45	Vorsfelde, 19.03.
40.56	Clemens Rösssing	1999	MU20	Vorsfelde, 19.03.
42.51	Udo Seiler	1953	M60	Vorsfelde, 19.03.
45.09	Jürgen Schütte	1956	M60	Vorsfelde, 19.03.
46.11	Roland Taubert	1953	M60	Vorsfelde, 19.03.
47.13	Krystian Twyrdy	1961	M55	Vorsfelde, 19.03.
47.28	Lutz Thielecke	1955	M60	Vorsfelde, 19.03.
47.48	Andreas Seynaeve	1966	M50	Vorsfelde, 19.03.
48.00	Detlef Krier	1961	M55	Vorsfelde, 19.03.
49.56	Hans-Günter Wolff	1951	M65	Vorsfelde, 19.03.

38.05	Miriam Hermann	1992	W20	Vorsfelde, 19.03.
39.45	Anna Riske	1967	W40	Hamburg, 15.10.
43.15	Claudia Parschau	1969	W45	Hannover, 09.04.
44.45	Ines Roessler	1968	W45	Vorsfelde, 19.03.

## Halbmarathon

01:14:42	Louis Hellmuth	1995	M20	Hannover, 09.04.
01:19:51	Jürgen Fürste	1984	M30	Wolfsburg, 10.09.
01:25:46	Dr. Boris Börstler	1973	M40	Hannover, 09.04.
01:25:37	Kevin Schwechheimer	1993	M20	Wolfsburg, 10.09.
01:26:17	Jean Hellmuth	1971	M45	Okertalsperre, 07.10.
01:35:41	Mauro Sechi	1991	M20	Hannover, 09.04.
01:36:16	Sieghard Losert	1967	M50	Wolfsburg, 10.09.
01:39:14	Detlef Krier	1961	M55	Hannover, 09.04.
01:40:18	Jörg Beckner	1962	M55	Wolfenbüttel, 24.09.
01:42:08	Roland Taubert	1953	M60	Hannover, 09.04.
01:42:44	Krystian Twyrdy	1961	M55	Tangermünde, 09.04.
01:47:31	Hans-Günter Wolff	1951	M65	Hannover, 09.04.
01:22:58	Miriam Hermann	1992	W20	Hannover, 09.04.
01:27:00	Anna Riske	1977	W40	Wolfsburg, 10.09.
01:35:32	Ines Roessler	1968	W45	Hannover, 09.04.
01:59:10	Sarah Nieder	1982	W35	Wolfsburg, 10.09.

## Marathon

03:26:46	Kai-Hendrik Gerlich	1993	M20	Hamburg, 23.04.
03:37:53	Udo Seiler	1953	M60	Linz, 09.04.
03:44:57	Jörg Beckner	1962	M55	Mailand, 02.04.
04:07:29	Krystian Twyrdy	1961	M55	Hasede, 04.06.
04:16:00	Andreas Seynaeve	1966	M50	Wolfsburg, 10.09.
03:34:36	Ines Roessler	1968	W50	Springe, 25.03.

## Meisterschaften 2016

### Deutsche Meisterschaften 2016

6. Platz      W35      Anna Riske      10 km      Hamburg

12. Platz	M55	Krystian Twyrdy	100 km	Leipzig
-----------	-----	-----------------	--------	---------

## Niedersachsen / Bremer Meisterschaften 2016

1. Platz	Frauen	<b>Miriam Hermann</b>	Halbmarathon	Hannover
1. Platz	W40	<b>Ines Roessler</b>	Marathon	Bremen
2. Platz	M'schaft Frauen	<b>M. Hermann, I. Roessler, A. Riske</b>	Halbmarathon	Hannover
2. Platz	M65	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Marathon	Bremen
3. Platz	M35	<b>Jean Hellmuth</b>	Marathon	Bremen
4. Platz	Männer	<b>Louis Hellmuth</b>	Marathon	Bremen
4. Platz	Frauen	<b>Ines Roessler</b>	Marathon	Bremen
5. Platz	Männer	<b>L. Hellm., J. Hellm., K.-H. Gerl.</b>	Marathon	Bremen
5. Platz	W45	<b>Ines Roessler</b>	Halbmarathon	Hannover
5. Platz	M65	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Halbmarathon	Hannover
5. Platz	M'schaft M40/45	<b>B.Börstler, J.Hellmuth, D.Krier</b>	Halbmarathon	Hannover
8. Platz	M60	<b>Roland Taubert</b>	Halbmarathon	Hannover
9. Platz	W35	<b>Anna Riske</b>	Halbmarathon	Hannover
10. Platz	M40	<b>Boris Börstler</b>	Halbmarathon	Hannover
11. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	Halbmarathon	Hannover
10. Platz	M'schaft Männer	<b>L. Hellmuth, B.Börstler, J.Hellm.</b>	Halbmarathon	Hannover
18. Platz	M40	<b>Detlef Krier</b>	Halbmarathon	Hannover
20. Platz	Männer	<b>Louis Hellmuth</b>	Halbmarathon	Hannover
39. Platz	Männer	<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	Marathon	Bremen
84. Platz	Männer	<b>Kevin Schwechheimer</b>	Halbmarathon	Hannover
99. Platz	Männer	<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	Halbmarathon	Hannover

## Bezirksmeisterschaften 2016

<b>1. Platz</b>	Frauen	<b>Anna Riske</b>	Cross	Wolfshagen
<b>1. Platz</b>	M'schaft Männer	<b>L.Hellmuth, M.Sechi, KH.Gerlich</b>	Cross	Wolfshagen
2. Platz	Männer	<b>Louis Hellmuth</b>	Cross	Wolfshagen
2. Platz	M65	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Cross	Wolfshagen
3. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	Cross	Wolfshagen
4. Platz	M45	<b>Karsten Evers</b>	Cross	Wolfshagen
6. Platz	Männer	<b>Mauro Sechi</b>	Cross	Wolfshagen
7. Platz	Männer	<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	Cross	Wolfshagen

## Kreismeister 2016

<b>Ines Roessler</b>	Frauen	Cross	Wolfsburg
<b>Nicole Schmidt</b>	W35	Cross	Wolfsburg
<b>Ines Roessler</b>	W45	Cross	Wolfsburg
<b>I. Roessler, C. Parschau, N. Schmidt</b>	Mannschaft Frauen	Cross	Wolfsburg
<b>Boris Börstler</b>	M40	Cross	Wolfsburg
<b>Detlef Krier</b>	M55	Cross	Wolfsburg
<b>Roland Taubert</b>	M60	Cross	Wolfsburg
<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	Cross	Wolfsburg
<b>L. Hellmuth, B.Börstler, Marv. Kapalla</b>	Mannschaft Männer	Cross	Wolfsburg
<b>R.Taubert, L. Thielecke, HG. Wolff</b>	Mannschaft M60/65	Cross	Wolfsburg
<b>B. Börstler, J. Hellmuth, T. Kramme</b>	Mannschaft M40/45	Cross	Wolfsburg

<b>Boris Börstler</b>	M40	10 km	Vorsfelde
<b>Jean Hellmuth</b>	M45	10 km	Vorsfelde
<b>Lutz Thielecke</b>	M60	10 km	Vorsfelde
<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	10 km	Vorsfelde
<b>Miriam Hermann</b>	Frauen	10 km	Vorsfelde
<b>Ines Roessler</b>	W45	10 km	Vorsfelde
<b>Monika Wolff</b>	W60	10 km	Vorsfelde
<b>Börstler, J. Hellmuth, T. Kramme</b>	Mannschaft M40/45	10 km	Vorsfelde
<b>L. Thielecke, R. Taubert, HG. Wolff</b>	Mannschaft M60/65	10 km	Vorsfelde
<b>M. Hermann, I. Roessler, C. Parschau</b>	Mannschaft Frauen	10 km	Vorsfelde
<b>Jean Hellmuth</b>	Männer	5000 m	Fallersleben
<b>Jean Hellmuth</b>	M45	5000 m	Fallersleben
<b>Udo Seiler</b>	M60	5000 m	Fallersleben
<b>Hans-Günter Wolff</b>	M65	5000 m	Fallersleben
<b>K. Twyrdy, J. Hellmuth, AC. Wolff</b>	Männer	3 x 1000 m	Gifhorn
<b>K. Twyrdy, J. Hellmuth, AC. Wolff, HG. Wolff</b>	Männer	4 x 400 m	Gifhorn

## Bestenliste 2016

### 3000 m

**Krystian Twyrdy**                      **11:56,60 min**                      **m**                      **Fallersleben**

### 5000 m

**Jean Hellmuth**                      **18:36,68 min**                      **m**                      **Fallersleben**  
**Udo Seiler**                      **22:54,32 min**                      **m**                      **Fallersleben**  
**Hans-Günter Wolff**                      **23:23,97 min**                      **m**                      **Fallersleben**

### 10000 m

**Udo Seiler**                      **47:09,02 min**                      **m**                      **Fallersleben**  
**Hans-Günter Wolff**                      **48:29,39 min**                      **m**                      **Fallersleben**  
**Ines Roessler**                      **44:29,30 min**                      **w**                      **Fallersleben**

### Stundenlauf

**Udo Seiler**                      **12,780 km**                      **m**                      **Fallersleben**  
**Hans-Günter Wolff**                      **12,410 km**                      **m**                      **Fallersleben**  
**Ines Roessler**                      **13.295 km**                      **w**                      **Fallersleben**

### 10 km

**Louis Hellmuth**                      **35:05 min**                      **m**                      **Vorsfelde**



<b>Boris Börstler</b>	<b>37:46 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jean Hellmuth</b>	<b>39:35 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Kevin Schwechheimer</b>	<b>40:00 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Thomas Kramme</b>	<b>40:19 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>41:48 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	<b>43:55 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Mauro Sechi</b>	<b>44:05 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Lutz Thielecke</b>	<b>44:28 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>45:05 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>45:28 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>46:13 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Detlef Krier</b>	<b>46:15 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Udo Seiler</b>	<b>47:23 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>48:13 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Krystian Twyrdy</b>	<b>51:01 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>

<b>Miriam Hermann</b>	<b>37:36 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Anna Riske</b>	<b>39:16 min</b>	<b>w</b>	<b>Hamburg</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>42:55 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Claudia Parschau</b>	<b>44:08 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>55:03 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>

### *Halbmarathon*

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>1:15:54 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Boris Börstler</b>	<b>1:24:45 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Jean Hellmuth</b>	<b>1:27:20 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Kevin Schwechheimer</b>	<b>1:28:42 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	<b>1:32:14 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Detlef Krier</b>	<b>1:40:05 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Udo Seiler</b>	<b>1:40:19 h</b>	<b>m</b>	<b>Plauen</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>1:41:12 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>1:41:22 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Sieghard Losert</b>	<b>1:41:59 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Jörg Beckner</b>	<b>1:53:41 h</b>	<b>m</b>	<b>Lissabon</b>
<b>Krystian Twyrdy</b>	<b>2:01:15 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>

<b>Miriam Hermann</b>	<b>1:22:20 h</b>	<b>w</b>	<b>Hannover</b>
<b>Anna Riske</b>	<b>1:28:25 h</b>	<b>w</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>1:34:39 h</b>	<b>w</b>	<b>Hannover</b>
<b>Sarah Nieder</b>	<b>2:03:05 h</b>	<b>w</b>	<b>Wolfsburg</b>

### *Marathon*

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>2:44:46 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
-----------------------	------------------	----------	---------------

<b>Jean Hellmuth</b>	<b>3:15:22 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Kai-Hendrik Gerlich</b>	<b>3:35:35 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Jörg Beckener</b>	<b>3:38:34 h</b>	<b>m</b>	<b>Rotterdam</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>3:43:11 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>3:58:21 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>4:08:25 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>3:28:24 h</b>	<b>w</b>	<b>Bremen</b>

### *100 km*

<b>Krystian Twyrdy</b>	<b>11:34:01 h</b>	<b>m</b>	<b>Leipzig</b>
------------------------	-------------------	----------	----------------

## Meisterschaften 2015

### Deutsche Meisterschaften 2015

2. Platz	M'schaft M60/65	<b>W. Simon, U. Seiler, L. Thielecke</b>	Halbmarathon	Husum
5. Platz	W45	<b>Ines Roessler</b>	Halbmarathon	Husum
14. Platz	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Halbmarathon	Husum
16. Platz	M60	<b>Udo Seiler</b>	Halbmarathon	Husum
18. Platz	M60	<b>Lutz Thielecke</b>	Halbmarathon	Husum
20. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Halbmarathon	Husum
23. Platz	W15	<b>Michelle Evers</b>	3000 m	Köln

### NLV / Bremer Meisterschaften - Männer / Frauen / Schüler/innen 2015

2. Platz	M'schaft M40/45	<b>T. Kramme, J. Hellmuth, K.Evers</b>	Rosche	Cross
2. Platz	M'schaft M60/65	<b>W. Simon, R.Taubert, L.Thielecke</b>	Rosche	Cross
3. Platz	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
4. Platz	W55	<b>Andrea Baschin</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
4. Platz	M'schaft M50/55	<b>K.Twyrdy, J.Schütte, J.Beckner</b>	Wolfsburg	Halbmarath.
5. Platz	WU18	<b>Michelle Evers</b>	3000 m	Verden
5. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
7. Platz	M60	<b>Roland Taubert</b>	Cross	Rosche
7. Platz	W35	<b>Sarah Nieder</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
8. Platz	M40	<b>Thomas Kramme</b>	Cross	Rosche
9. Platz	M40	<b>Jean Hellmuth</b>	Cross	Rosche
9. Platz	M60	<b>Lutz Thielecke</b>	Cross	Rosche
10. Platz	M40	<b>Karsten Evers</b>	Cross	Rosche
10. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Cross	Rosche
10. Platz	W15	<b>Michelle Evers</b>	800 m	Celle
11. Platz	M60	<b>Udo Seiler</b>	Cross	Rosche
13. Platz	M40	<b>Rouven Oltsmann</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
13. Platz	M55	<b>Jürgen Schütte</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
16. Platz	M'schaft Mä.	<b>L. Hellmuth, T. Kramme, J. Hellmuth</b>	Rosche	Cross
17. Platz	M50	<b>Krystian Twyrdy</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
18. Platz	M50	<b>Jörg Beckner</b>	Halbmarath.	Wolfsburg
19. Platz	W15	<b>Michelle Evers</b>	Cross	Rosche
19. Platz	M50	<b>Detlef Krier</b>	Halbmarath.	Wolfsburg

20. Platz	Junioren	<b>Louis Hellmuth</b>	Cross	Rosche	13:57 min
51. Platz	Männer	<b>Kevin Schwechheimer</b>	Halbmarath.	Wolfsburg	1:28:23 h

## Bezirksmeisterschaften SeniorenInnen / SchülerInnen 2015

<b>1. Platz</b>	M11	<b>Melvin Evers</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	W15	<b>Michelle Evers</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	W60	<b>Monika Wolff</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	M'schaft M40/45	<b>T. Kramme, J. Hellmuth, K.Evers</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	M60	<b>Lutz Thielecke</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	M'schaft M60/45	<b>L. Thielecke, HG. Wolff, U. Seiler</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	W15	<b>Michelle Evers</b>	5 km	Okertalsperre
<b>1. Platz</b>	M40	<b>Thomas Kramme</b>	10 km	Okertalsperre
<b>1. Platz</b>	M'schaft M60/45	<b>T. Kramme, J. Hellmuth, K. Evers</b>	10 km	Okertalsperre
<b>1. Platz</b>	W15	<b>Michelle Evers</b>	800 m	Schöningen
2. Platz	M40	<b>Karsten Evers</b>	10 km	Okertalsperre
2. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	10 km	Okertalsperre
2. Platz	M'schaft M50/55	<b>M. Meyer, J. Beckner, D. Krier</b>	Cross	Königslutter
3. Platz	Männer	<b>Arne-Christian Wolff</b>	Cross	Königslutter
3. Platz	M12	<b>Melvin Evers</b>	5 km	Okertalsperre
4. Platz	M45	<b>Jean Hellmuth</b>	Cross	Königslutter
4. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Cross	Königslutter
4. Platz	Männer	<b>Louis Hellmuth</b>	Cross	Königslutter
5. Platz	M40	<b>Thomas Kramme</b>	Cross	Königslutter
5. Platz	M60	<b>Udo Seiler</b>	Cross	Königslutter
6. Platz	M40	<b>Karsten Evers</b>	Cross	Königslutter
7. Platz	W13	<b>Svea Hellmuth</b>	Cross	Königslutter
7. Platz	M12	<b>Melvin Evers</b>	800 m	Schöningen
9. Platz	M50	<b>Matthias Meyer</b>	Cross	Königslutter
11. Platz	M50	<b>Jörg Beckner</b>	Cross	Königslutter
14. Platz	M50	<b>Detlef Krier</b>	Cross	Königslutter

## Kreismeister 2015

<b>Melvin Evers</b>	MU12	Cross	Wolfsburg
<b>Michelle Evers</b>	WU 16	Cross	Wolfsburg
<b>Svea Hellmuth</b>	WU14	Cross	Wolfsburg
<b>Ines Roessler</b>	W 40	Cross	Wolfsburg
<b>Claudia Parschau</b>	W45	Cross	Wolfsburg
<b>Monika Wolff</b>	W55	Cross	Wolfsburg
<b>Louis Hellmuth</b>	Junioren	Cross	Wolfsburg
<b>Thomas Kramme</b>	M40	Cross	Wolfsburg
<b>Udo Seiler</b>	M55	Cross	Wolfsburg
<b>Wolfgang Simon</b>	M60	Cross	Wolfsburg
<b>Parschau, I. Roessler, M. Wolff</b>	Mannschaft Frauen	Cross	Wolfsburg
<b>L. Hellmuth, M. Kapalla, K. Gerlich</b>	Mannschaft Junioren	Cross	Wolfsburg
<b>L. Hellmuth, M. Kapalla, T. Kramme</b>	Mannschaft Männer	Cross	Wolfsburg
<b>T. Kramme, J. Hellmuth, R. Oltmanns</b>	Mannschaft M40/45	Cross	Wolfsburg
<b>M. Meyer, Udo Seiler, H.-G. Wolff</b>	Mannschaft M50/55	Cross	Wolfsburg
<b>Simon, R. Taubert, U. Thielecke</b>	Mannschaft M60/65	Cross	Wolfsburg
<b>Thomas Kramme</b>	M40	10 km	Vorsfelde
<b>Jürgen Schütte</b>	M55	10 km	Vorsfelde
<b>Roland Taubert</b>	M60	10 km	Vorsfelde
<b>Miriam Hermann</b>	Frauen	10 km	Vorsfelde

<b>Claudia Parschau</b>	W45	10 km	Vorsfelde
<b>Monika Wolff</b>	W60	10 km	Vorsfelde
<b>T. Kramme, K. Evers, A. Seynaeve</b>	Mannschaft M40/45	10 km	Vorsfelde
<b>R.Taubert, W. Simon, U. Seiler</b>	Mannschaft M60/65	10 km	Vorsfelde
<b>M. Hermann, C. Parschau, I. Roessler</b>	Mannschaft Frauen	10 km	Vorsfelde
<b>Melvin Evers</b>	M11	800 m	Vorsfelde
<b>Swea Hellmuth</b>	W13	2000 m	Vorsfelde
<b>Michelle Evers</b>	W15	2000 m	Vorsfelde
<b>Thomas Kramme</b>	M40	5000 m	Vorsfelde
<b>Krystian Twyrdy</b>	M50	5000 m	Vorsfelde
<b>Hans-Günter Wolff</b>	M60	5000 m	Vorsfelde
<b>Monika Wolff</b>	Frauen	5000 m	Vorsfelde
<b>I. Roessler, M. Wolff, N. Schmidt</b>	Frauen	3 x 800 m	Gifhorn
<b>M. Fuchs, K. Twyrdy J. Hellmuth</b>	Männer	3 x 1000 m	Gifhorn
<b>R.Taubert, H.-G. Wolff, W. Simon</b>	M60	3 x 1000 m	Gifhorn
<b>K.Gerlich, K.Twyrdy, J.Hellm., M.Fuchs</b>	Männer	4 x 400 m	Gifhorn

## Bestenliste 2015

### *300 m*

**Michelle Evers**                      **45,05 sec**                      **w**                      **Sarstedt**

### *800 m*

**Melvin Evers**                      **2:31,07 min**                      **m**                      **Sarstedt**

**Michelle Evers**                      **2:26,92 min**                      **w**                      **Braunschweig**

### *2000 m*

**Melvin Evers**                      **7:16,6 min**                      **m**                      **Wolfenbüttel**

**Michelle Evers**                      **7:26,57 min**                      **w**                      **Vorsfelde**

**Swea Hellmuth**                      **8:46,76 min**                      **w**                      **Vorsfelde**

### *3000 m*

**Michelle Evers**                      **11:19,45 min**                      **w**                      **Verden**

### *5000 m*

**Louis Hellmut**                      **17:42,60 min**                      **m**                      **Vorsfelde**

**Thomas Kramme**                      **18:53,11 min**                      **m**                      **Vorsfelde**

**Jean Hellmuth**                      **19:03,68 min**                      **m**                      **Vorsfelde**

**Karsten Evers**                      **20:24,73 min**                      **m**                      **Vorsfelde**

**Krystian Twyrdy**                      **20:32,56 min**                      **m**                      **Vorsfelde**

**Martin Fuchs**                      **20:39,90 min**                      **m**                      **Vorsfelde**

<b>Rouven Oltsmann</b>	<b>21:01,36 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>22:06,75 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>25:41,49 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>

*5 km*

<b>Melvin Evers</b>	<b>19:48 min</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Michelle Evers</b>	<b>20:34 min</b>	<b>m</b>	<b>Okertalsperre</b>

*10 Kilometer*

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>36:51 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Edwin Paassen</b>	<b>37:17 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jean Hellmuth</b>	<b>39:58 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Thomas Kramme</b>	<b>40:18 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jürgen Schütte</b>	<b>41:39 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>42:09 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>43:31 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Matthias Meyer</b>	<b>43:09 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>44:21 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Udo Seiler</b>	<b>44:53 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Lutz Thieleck</b>	<b>44:58 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>45:49 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jörg Beckner</b>	<b>46:23 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Detlef Krier</b>	<b>46:37 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>46:44 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Miriam Hermann</b>	<b>37:58 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Claudia Parschau</b>	<b>42:48 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>43:05 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>53:10 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>

*Halbmarathon*

<b>Kevin Schwechheimer</b>	<b>1:28;23 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Jean Hellmuth</b>	<b>1:29:29 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfenbüttel</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>1:33:22 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Jürgen Schütte</b>	<b>1:34:48 h</b>	<b>m</b>	<b>Tangermünde</b>
<b>Udo Seiler</b>	<b>1:37:13 h</b>	<b>m</b>	<b>Husum</b>
<b>Lutz Thieleck</b>	<b>1:37:40 h</b>	<b>m</b>	<b>Husum</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>1:38:30 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfenbüttel</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>1:38:49 h</b>	<b>m</b>	<b>Husum</b>
<b>Krystian Twyrdy</b>	<b>1:39:45 h</b>	<b>m</b>	<b>Tangermünde</b>
<b>Jörg Beckner</b>	<b>1:40:42 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>

<b>Detlef Krier</b>	<b>1:42:41 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Rouven Oltsmann</b>	<b>1:46:31 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Miriam Hermann</b>	<b>1:22:17 h</b>	<b>w</b>	<b>Hannover</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>1:34:04 h</b>	<b>w</b>	<b>Husum</b>
<b>Andrea Baschin</b>	<b>1:53:48 h</b>	<b>w</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Sarah Nieder</b>	<b>1:59:00 h</b>	<b>w</b>	<b>Wolfsburg</b>

### *Marathon*

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>2:53:30 h</b>	<b>m</b>	<b>Oldenburg</b>
<b>Arne-Christian Wolff</b>	<b>3:11:00 h</b>	<b>m</b>	<b>Neubrandenburg</b>
<b>Jean Hellmuth</b>	<b>3:27:36 h</b>	<b>m</b>	<b>Oldenburg</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>3:44:38 h</b>	<b>m</b>	<b>Oldenburg</b>
<b>Jörg Beckner</b>	<b>3:45:05 h</b>	<b>m</b>	<b>Hamburg</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>3:45:07 h</b>	<b>m</b>	<b>Oldenburg</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>3:55:29 h</b>	<b>m</b>	<b>Hamburg</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>4:23:07 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>3:24:46 h</b>	<b>w</b>	<b>Hannover</b>

### *4 x 400 m*

**Kai Gerlich, Kry. Twyrdy, Jean Hellmuth, Mart. Fuchs**      **4;36,94 min**      **Gifhorn**

### *3 x 1000 m*

**Krystian Twyrdy, Martin Fuchs, Jean Hellmuth**      **10:20,76 min**      **Gifhorn**  
**Roland Taubert, Hans-Günter Wolff, Wolfgang Simon**      **11:48,92 min**      **Gifhorn**

### *3 x 800 m*

**Ines Roessler, Monika Wolff, Nicole Schmidt**      **9:11,96 min**      **Gifhorn**

## **Meisterschaften 2014**

### **Deutsche Meisterschaften 2014**

4. Platz      M60      **R. Taubert, HG. Wolff, W. Simon**      3 x 1000      Baunatal

### **NLV / Bremer Meisterschaften 2014**

1. Platz	M'schaft M60/65	<b>R. Taubert, W. Simon, HG. Wolff</b>	Cross	Ostercappeln
1. Platz	W40	<b>Ines Roessler</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen 1:35:56 h
2. Platz	M'schaft M60/65	<b>W. Simon, HG. Wolff, R. Taubert</b>	H.marathon	Neuenkirchen
3. Platz	M60	<b>Roland Taubert</b>	Cross	Ostercappeln 25:16 min
3. Platz	Frauen	<b>Miriam Hermann</b>	Halbmarathon	Neuenkirche 1:23:37 h

3. Platz	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen	1:32:50 h
5. Platz	M40	<b>Thomas Kramme</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen	1:34:39 h
7. Platz	Frauen	<b>Ines Roessler</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen	1:35:56 h
7. Platz	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Cross	Ostercappeln	26:30 min
7. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen	1:38:16 h
8. Platz	M60	<b>Roland Taubert</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen	1:40:01 h
9. Platz	M40	<b>Karsten Evers</b>	Halbmarathon	Neuenkirchen	1:43:54 h
10. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Cross	Ostercappeln	27:16 min
24. Platz	MU20	<b>Louis Hellmuth</b>	Cross	Ostercappel	13:31 min
33. Platz	Männer	<b>Hendrik Redeker</b>	Cross	Ostercappeln	30:20 min
38. Platz	Männer	<b>Arne-Christian Wolff</b>	Cross	Ostercappeln	31:09 min
55. Platz	Männer	<b>Kevin Schwechheimer</b>	H.marathon	Neuenkirche	1:29:43 h

## Bezirksmeisterschaften 2014

<b>1. Platz</b>	M10	<b>Melvin Evers</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	Männer	<b>Hendrik Redeker</b>	Cross	Königslutter
<b>1. Platz</b>	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Halbmarathon	Okertalsperre
<b>1. Platz</b>	W55	<b>Monika Wolff</b>	3000 m	Harlingerode
<b>1. Platz</b>	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	5000 m	Harlingerode
2. Platz	MU20	<b>Louis Hellmuth</b>	Cross	Königslutter
2. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Cross	Königslutter
2. Platz	W55	<b>Monika Wolff</b>	Cross	Königslutter
2. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Halbmarathon	Okertalsperre
3. Platz	Männer	<b>Louis Hellmuth</b>	Halbmarathon	Okertalsperre
3. Platz	M40	<b>Thomas Kramme</b>	5000 m	Harlingerode
4. Platz	M55	<b>Lutz Thielecke</b>	Cross	Königslutter
4. Platz	M40	<b>Karsten Evers</b>	5000 m	Harlingerode
5. Platz	W14	<b>Michelle Evers</b>	Cross	Königslutter
7. Platz	M40	<b>Karsten Evers</b>	Cross	Königslutter

## Kreismeister 2014

<b>Melvin Evers</b>	M10	Cross	Wolfsburg
<b>Michelle Evers</b>	W 14	Cross	Wolfsburg
<b>Marvin Kapalla</b>	MU20	Cross	Wolfsburg
<b>Claudia Parschau</b>	W45	Cross	Wolfsburg
<b>Monika Wolff</b>	W55	Cross	Wolfsburg
<b>Hendrik Redeker</b>	Männer	Cross	Wolfsburg
<b>Thomas Kramme</b>	M40	Cross	Wolfsburg
<b>Lutz Thielecke</b>	M55	Cross	Wolfsburg
<b>Roland Taubert</b>	M60	Cross	Wolfsburg
<b>Hendrik Redeker</b>	Männer	Cross	Wolfsburg
<b>Parschau, I. Roessler, M. Wolff</b>	Mannschaft Frauen	Cross	Wolfsburg
<b>H. Redeker, AC. Wolff, L. Hellmuth</b>	Mannschaft Männer	Cross	Wolfsburg
<b>K. Twyrdy, L. Thielecke, N. Spitzer</b>	Mannschaft M50/55	Cross	Wolfsburg
<b>R.Taubert, W. Simon, HG. Wolff</b>	Mannschaft M60/65	Cross	Wolfsburg
<b>Louis Hellmuth</b>	MU20	10 km	Vorsfelde
<b>Thomas Kramme</b>	M40	10 km	Vorsfelde
<b>Lutz Thielecke</b>	M55	10 km	Vorsfelde
<b>Roland Taubert</b>	M60	10 km	Vorsfelde
<b>Miriam Hermann</b>	Frauen	10 km	Vorsfelde

<b>Claudia Parschau</b>	W45	10 km	Vorsfelde		
<b>Monika Wolff</b>	W55	10 km	Vorsfelde		
<b>T.Kramme, K. Evers, A. Seynaeve</b>		Mannschaft M40/45	10 km		Vorsfelde
<b>R.Taubert, W. Simon, HG. Wolff</b>		Mannschaft M60/65	10 km		Vorsfelde
<b>M. Hermann, C. Parschau, I. Roessler</b>		Mannschaft Frauen	10 km		Vorsfelde
<b>Melvin Evers</b>	M10	800 m	Fallersleben		
<b>Michelle Evers</b>	W 14	2000 m	Fallersleben		
<b>Louis Hellmuth</b>	MU20	5000 m	Fallersleben		
<b>Hendrik Redeker</b>	Männer	5000 m	Fallersleben		
<b>Rouven Oltmanns</b>	M40	5000 m	Fallersleben		
<b>Roland Taubert</b>	M60	5000 m	Fallersleben		
<b>Claudia Parschau</b>	Frauen	5000 m	Fallersleben		
<b>Monika Wolff</b>	W55	5000 m	Fallersleben		
<b>L. Hellmuth, AC. Wolff, H. Redeker</b>		3 x 1000 m Staffel		Bahn	Gifhorn

## **Bestenliste 2014**

### **3000 m**

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>10:28,86 min</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>11:55,76 min</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>14:36,40 min</b>	<b>w</b>	<b>Harlingerode</b>

### **5000 m**

<b>Hendrik Redeker</b>	<b>17:03,35 min</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Louis Hellmuth</b>	<b>18:31,12 min</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Thomas Kramme</b>	<b>19:16,06 min</b>	<b>m</b>	<b>Harlingerode</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>20:32,48 min</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>20:45,96 min</b>	<b>m</b>	<b>Harlingerode</b>
<b>Matthias Meyer</b>	<b>21:07,16 min</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>21:47,00 min</b>	<b>m</b>	<b>Sudenburg</b>
<b>Rouven Oltmanns</b>	<b>21:49,80 min</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Claudia Parschau</b>	<b>21:27,59 min</b>	<b>w</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>21:44,27 min</b>	<b>w</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>25:29,76 min</b>	<b>w</b>	<b>Fallersleben</b>

### **10000 m**

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>37:57,32 min</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>44:46,0 min</b>	<b>m</b>	<b>Königslutter</b>

### **Stundenlauf**

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>15,716 km</b>	<b>m</b>	<b>Fallersleben</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>13,333 km</b>	<b>m</b>	<b>Königslutter</b>



### *10 Kilometer*

<b>Hendrik Redeker</b>	<b>33:50 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Arne-Christian Wolff</b>	<b>35:55 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Louis Hellmuth</b>	<b>39:51 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Thomas Kramme</b>	<b>40:04 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Kevin Schwechheimer</b>	<b>40:55 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>41:58 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>42:00 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Lutz Thielecke</b>	<b>43:42 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Matthias Meyer</b>	<b>44:27 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>45:03 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Karsten Bunte</b>	<b>45:09 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>45:12 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>46:34 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jörg Beckner</b>	<b>47:27 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Miriam Hermann</b>	<b>38:18 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Claudia Parschau</b>	<b>43:27 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>43:33 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>52:57 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Michelle Evers</b>	<b>54:15 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>

### *Halbmarathon*

<b>Arne-Christian Wolff</b>	<b>1:20:23 h</b>	<b>m</b>	<b>Holstebro / DK</b>
<b>Louis Hellmuth</b>	<b>1:26:41 h</b>	<b>m</b>	<b>Okertalsperre</b>
<b>Kevin Schwechheimer</b>	<b>1:29:43 h</b>	<b>m</b>	<b>Neuenkirchen</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>1:31:45 h</b>	<b>m</b>	<b>Okertalsperre</b>
<b>Jürgen Schütte</b>	<b>1:33:35 h</b>	<b>m</b>	<b>Tangermünde</b>
<b>Thomas Kramme</b>	<b>1:34:39 h</b>	<b>m</b>	<b>Neuenkirchen</b>
<b>Jochen Jencquel</b>	<b>1:36:10 h</b>	<b>m</b>	<b>Hannover</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>1:36:37 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>1:36:48 h</b>	<b>m</b>	<b>Okertalsperre</b>
<b>Krystian Twyrdy</b>	<b>1:40:48 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Ralph Sieber</b>	<b>1:41:31 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>1:43:54 h</b>	<b>m</b>	<b>Neuenkirchen</b>
<b>Miriam Hermann</b>	<b>1:20:54 h</b>	<b>w</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>1:35:56 h</b>	<b>w</b>	<b>Neuenkirchen</b>
<b>Andrea Baschin</b>	<b>1:54:17 h</b>	<b>w</b>	<b>Wolfsburg</b>

## **Marathon**

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>3:05:05 h</b>	<b>m</b>	<b>Magdeburg</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>3:51:38 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Jörg Beckner</b>	<b>3:53:36 h</b>	<b>m</b>	<b>Köln</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>4:14:08 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>

## **3 x 1000 m**

<b>Louis Helmuth, Arne-Christian Wolff, Hendrik Redeker</b>	<b>8:54,2 min</b>	<b>Gifhorn</b>
<b>Roland Taubert, Hans-Günter Wolff, Wolfgang Simon</b>	<b>11:11,09 min</b>	<b>Baunat.</b>

## **Meisterschaften 2013**

### **NLV / Bremer Meisterschaften 2013**

<b>1. Platz</b>	M'schaft M60/65	<b>W. Simon, R. Taubert, HG. Wolff</b>	Bremen	Halbmarathon
2. Platz	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Bremen	1:30:04 h
4. Platz	M60	<b>Wolfgang Simon</b>	Müden/Aller	24:57 min
5. Platz	Frauen	<b>Miriam Hermann</b>	Bremen	1:24:53 h
5. Platz	W45	<b>Ines Roessler</b>	Bremen	1:35:08 h
7. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Müden/Aller	26:03 min
7. Platz	M60	<b>Roland Taubert</b>	Bremen	1:37:34 h
9. Platz	M60	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Bremen	1:39:54 h
15. Platz	M55	<b>Jürgen Schütte</b>	Müden/Aller	25:15 min

### **Bezirksmeisterschaften 2013**

1. Platz	M10	<b>Melvin Evers</b>	Cross	Wiedelah	5:39 min
2. Platz	W13	<b>Michelle Evers</b>	Cross	Wiedelah	5:30 min
2. Platz	M'schaft M30/55	<b>HG. Wolff, K. Evers, A. Seynaeve</b>		Wiedelah	Cross
4. Platz	M35	<b>Hans-Günter Wolff</b>	Cross	Wiedelah	29:30 min
6. Platz	M30	<b>Karsten Evers</b>	Cross	Wiedelah	29:32 min
7. Platz	M30	<b>Andreas Seynaeve</b>	Cross	Wiedelah	30:01 min

### **Kreismeister 2013**

<b>Melvin Evers</b>	MU10	Cross	Wolfsburg		
<b>Michelle Evers</b>	WU14	Cross	Wolfsburg		
<b>Hendrik Redeker</b>	Männer	Cross	Wolfsburg		
<b>Marvin Kapalla</b>	MU18	Cross	Wolfsburg		
<b>Lutz Thielecke</b>	M55	Cross	Wolfsburg		
<b>Wolfgang Simon</b>	M60	Cross	Wolfsburg		
<b>Ines Roessler</b>	W45	Cross	Wolfsburg		
<b>M. Riesen, K. Evers, A. Seynaeve</b>		Mannschaft M40/45		Cross	Wolfsburg
<b>K. Twyrdy, L. Thielecke, N. Spitzer</b>		Mannschaft M50/55		Cross	Wolfsburg
<b>W. Simon, R. Taubert, H.-G. Wolff</b>		Mannschaft M60		Cross	Wolfsburg
<b>Matthias Riesen</b>	M40	10 km	40:50 min		Vorsfelde
<b>Jürgen Schütte</b>	M55	10 km	41:22 min		Vorsfelde
<b>Wolfgang Simon</b>	M60	10 km	42:30 min		Vorsfelde
<b>Ines Rahmlow</b>	W45	10 km	41:37 min		Vorsfelde
<b>M. Riesen, R. Sieber, K. Evers</b>		Mannschaft M40/45		10 km	Vorsfelde
<b>Melvin Evers</b>	MU10	800 m	3:01,60 min		Vorsfelde
<b>Michelle Evers</b>	WU14	2000 m	8:11,73 min		Vorsfelde

### **Bestenliste 2013**

#### **3000 m**

<b>Louis Hellmuth</b>	<b>10:16,01 min</b>	<b>m</b>	<b>Suderburg</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>13:13,65 min</b>	<b>m</b>	<b>Suderburg</b>
<b>Monika Wolff</b>	<b>14:19,87 min</b>	<b>w</b>	<b>Suderburg</b>

#### **5000 m**

<b>Hendrik Redeker</b>	<b>16:47,87 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
------------------------	---------------------	----------	------------------

#### **10 km**

<b>Hendrik Redeker</b>	<b>35:15 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Arne-Christian Wolff</b>	<b>35:30 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Louis Hellmuth</b>	<b>39:00 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Matthias Riesen</b>	<b>40:50 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jochen Jencquel</b>	<b>41:19 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Jürgen Schütte</b>	<b>41:22 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>41:58 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>42:30 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Ralph Sieber</b>	<b>43:59 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Lutz Thielecke</b>	<b>46:16 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Karsten Evers</b>	<b>45:04 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Matthias Meyer</b>	<b>46:28 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Andreas Seynaeve</b>	<b>48:12 min</b>	<b>m</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Ines Rahmlow</b>	<b>41:37 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>43:15 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>
<b>Michelle Evers</b>	<b>55:12 min</b>	<b>w</b>	<b>Vorsfelde</b>

### ***Halbmarathon***

<b>Jochen Jencquel</b>	<b>1:30:10 h</b>	<b>m</b>	<b>Wolfsburg</b>
<b>Wolfgang Simon</b>	<b>1:30:04 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Roland Taubert</b>	<b>1:37:34 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Hans-Günter Wolff</b>	<b>1:39:54 h</b>	<b>m</b>	<b>Bremen</b>
<b>Miriam Hermann</b>	<b>1:24:53 h</b>	<b>w</b>	<b>Bremen</b>
<b>Ines Roessler</b>	<b>1:35:08 h</b>	<b>w</b>	<b>Bremen</b>