

Diezer TSK Oranien: Bestenliste 2016

Männer:

100 m	13,40	Marek Spriestersbach (95)	02.07.	Diez
200 m	24,17	Abdi Uya Hundessa (95)	02.07.	Diez
	27,07	Marek Spriestersbach (95)	02.07.	Diez
400 m	57,15	David Wika von Czarnowski (91)	23.07.	Wetzlar
800 m	1:48,21	Abdi Uya Hundessa (95)	06.07.	Pfungstadt
1000 m	2:20,63	Abdi Uya Hundessa (95)	08.05.	Pliezhausen
1500 m	3:50,83	Abdi Uya Hundessa (95)	10.07.	Mönchengladbach
	4:08,67	Marek Spriestersbach (96)	31.03.	San Marcos / USA
	4:36,38	David Wika von Czarnowski (91)	26.08.	Troisdorf
	4:53,84	Timo Semmelrogge (92)	26.08.	Troisdorf
5000 m	15:14;32	Abdi Uya Hundessa (95)	26.08.	Troisdorf
	18:01,02	Frank Potratz (63)	07.05.	Westerburg
4x100 m	50,82	<i>St.G. Diez / Niederneisen:</i> Hänsel, von Czarnowski, Semmelrogge, Krause	03.07.	Bad Ems
3x1000 m	8:17,35	<i>St.G. Diez / Niederneisen I</i> J.Potratz, Spriestersbach, Uya Hundessa	03.07.	Bad Ems
	9:10,73	<i>St.G. Diez / Niederneisen II</i> Wika von Czarnowski, Semmelrogge, Krause	03.07.	Bad Ems
10 km Straßenlauf	31:28	Abdi Uya Hundessa (95)	09.10.	Mülheim-Kärlich
	36:41	David Wika von Czarnowski (91)	25.09.	Polch
	36:51	Frank Potratz (63)	14.05.	Bad Ems
	37:15	Simon Christoph Krause (95)	25.09.	Polch
	37:17	Timo Semmelrogge (92)	25.09.	Polch
	46:24	Matthias Preußner (85)	09.10.	Mülheim-Kärlich
10 km Straßenlauf Mannschaft	1:45:26	Hundessa 31:30, Wika von Czarnowski 36:41, Krause 37:15	25.09.	Polch
Halbmarathon	1:07:11	Abdi Uya Hundessa (95)	16.10.	Offenbach
	1:22:20	Frank Potratz (63)	16.10.	Offenbach
Marathon	2:34;20	Abdi Uya Hundessa (95)	30.10.	Frankfurt
	3:07:10	Marc Discher (86)	30.10.	Frankfurt
3000 m Hindernis	9:30,72	Marek Spriestersbach (96)	12.03.	Corpus Christi / USA
5000 m Gehen	39:42,50	Dr. Wolfgang Schaefer (36)	18.06.	Thaleischweiler-Fröschen
10 km Straßengehen	1:19:52	Dr. Wolfgang Schaefer (36)	09.04.	Biberach / Baden

Männliche Jugend M 14

100 m	14,66	Erik Klaus (02)	26.06.	Bad Ems
300 m	49,00	Erik Klaus (02)	02.07.	Diez
800 m	2:47,43	Erik Klaus (02)	26.06.	Bad Ems
Hochsprung	1,40	Erik Klaus (02)	02.07.	Diez
Weitsprung	4,50	Erik Klaus (02)	26.06.	Bad Ems
Kugel	7,97	Erik Klaus (02)	26.06.	Bad Ems

Männliche Jugend U 14 (M 13)

4x75 m	45,64	<i>St.G. Diez / Niederneisen</i> Hörl, Preußner, Montimurro, Muffert	03.07.	Bad Ems
3x800 m	8:48,77	<i>St.G. Diez / Niederneisen</i> Hörl, Montimurro, Muffert	03.07.	Bad Ems

Männliche Jugend M 12

75 m	11,15	Kai Muffert (04)	11.09.	Bad Ems
	11,16	Djamal Coubageat (04)	25.09.	Weisel
	11,33	Maurice Montimurro (04)	26.06.	Bad Ems
	12,66	Cornelius Hörl (04)	05.06.	Mayen
	13,44	Julian Stein (04)	10.07.	Diez
800 m	2:44,35	Kai Muffert (04)	25.05.	Koblenz
	2:54,75	Maurice Montimurro (04)	25.05.	Koblenz
	3:09,57	Cornelius Hörl (04)	07.05.	Westerburg
5 km Straßenlauf	22:42	Kai Muffert (04)	14.05.	Bad Ems
60 m Hürden	11,80	Kai Muffert (04)	03.07.	Diez
	13,63	Cornelius Hörl (04)	05.06.	Mayen
2000 m Gehen	12:50,63	Cornelius Hörl (04)	11.06.	Bühlertal
2 km Straßengehen	12:19	Cornelius Hörl (04)	09.04.	Biberach / Baden
3 km Straßengehen	20:16	Cornelius Hörl (04)	08.10.	Andernach
Hochsprung	1,31	Kai Muffert (04)	24.04.	Holzappel
	1,20	Cornelius Hörl (04)	26.06.	Bad Ems
	1,19	Maurice Montimurro (04)	10.07.	Diez
	1,15	Julian Stein (04)	24.04.	Holzappel
Weitsprung	4,43	Kai Muffert (04)	24.04.	Holzappel
	4,21	Djamal Coubageat (04)	25.09.	Weisel
	4,05	Maurice Montimurro (04)	24.04.	Holzappel

	3,60	Cornelius Hörl (04)	11.09.	Bad Ems
	3,32	Julian Stein (04)	24.04.	Holzappel
Kugel (3 kg)	6,92	Julian Stein (04)	17.04.	Holzappel
	6,28	Cornelius Hörl (04)	05.06.	Mayen
	5,99	Kai Muffert (04)	17.04.	Holzappel
	4,72	Maurice Montimurro (04)	17.04.	Holzappel
Diskus (750 g)	14,26	Julian Stein (04)	26.06.	Bad Ems
	14,11	Cornelius Hörl (04)	26.06.	Bad Ems
Speer (400 g)	20,24	Kai Muffert (04)	17.04.	Holzappel
	19,15	Julian Stein (04)	26.06.	Bad Ems
	15,93	Cornelius Hörl (04)	17.04.	Holzappel
	8,26	Maurice Montimurro (04)	17.04.	Holzappel
Ball (200 g)	35,00	Kai Muffert (04)	25.09.	Weisel
	34,50	Julian Stein (04)	26.06.	Bad Ems
	29,00	Cornelius Hörl (04)	25.09.	Weisel
	27,00	Maurice Montimurro (04)	25.09.	Weisel
	25,50	Djamal Coubageat (04)	25.09.	Weisel
Dreikampf	1136	Kai Muffert (04) <i>11,23 - 4,36 - 35,00</i>	25.09.	Weisel
	1056	Dajamal Coubageat (04) <i>11,16 - 4,21 - 25,50</i>	25.09.	Weisel
	982	Maurice Montimurro (04) <i>11,54 - 3,75 - 27,00</i>	25.09.	Weisel
	893	Cornelius Hörl (04) <i>12,66 - 3,60 - 29,00</i>	25.09.	Weisel
	833	Julian Stein (04) <i>13,44 - 3,30 - 33,00</i>	10.07.	Diez
Dreikampf-Mannschaft	4825	Muffert 1136, Coubageat 1056. Montimurro 982, Hörl 893, Stein 758	25.09.	Weisel
Vierkampf	1476	Kai Muffert (04) <i>11,28 - 1,27 - 4,31 - 34,00</i>	10.07.	Diez
	1240	Maurice Montimurro (04) <i>11,89 - 1,19 - 3,78 - 23,50</i>	10.07.	Diez
	1188	Cornelius Hörl (04) <i>12,66 - 1,16 - 3,60 - 29,00</i>	25.09.	Weisel
	1122	Julian Stein (04) <i>13,44 - 1,15 - 3,30 - 33,00</i>	10.07.	Diez
Blockwettkampf Lauf	1722	Kai Muffert (04) <i>11,53 - 12,13 - 4,12 - 32,00 - 2:50,00</i>	05.06.	Mayen
Blockwettkampf Wurf	1421	Cornelius Hörl (04) <i>12,66 - 13,63 - 3,50 - 6,28 - 13,48</i>	05.06.	Mayen

Frauen:

3000 m	12:48,14	Elena Sanz Alonso (77)	02.07.	Diez
10 km Straßenlauf	44:26	Elena Sanz Alonso (77)	25.09.	Polch
	51:35	Carina Preußner (84)	09.10.	Mülheim-Kärlich
	51:36	Lina Muffert (79)	09.10.	Mülheim-Kärlich
10 km Straßenlauf Mannschaft	2:29:06	Sanz Alonso 44:26, Preußner 52:20, Muffert 52:20	25.09.	Polch
Halbmarathon	1:37:28	Elena Sanz Alonso (77)	18.09.	Köln
Marathon	3:34:43	Elena Sanz Alonso (77)	02.10.	Köln
5000 m Gehen	27:24,7	Nicole Hörl (71)	11.09.	Diez
	30:46,3	Katharina Zocholl (87)	11.09.	Diez
10 km Straßengehen	57:51	Nicole Hörl (71)	08.10.	Andernach
	62:14	Katharina Zocholl	08.10.	Andernach

Weibliche Jugend U 20

100 m	13,79	Vera Höltken (98)	07.05.	Westerburg
	13,91	Lena Daum (98)	10.07.	Diez
200 m	29,55	Lena Daum (98)	02.07.	Diez
Hochsprung	1,35	Lena Daum (98)	25.09.	Weisel
Weitsprung	4,82	Vera Höltken (98)	07.05.	Westerburg
	4,68	Lena Daum (98)	05.09.	Eschhofen
Dreisprung	10,41	Lena Daum (98)	03.10.	Weisel
Kugel (4 kg)	9,79	Vera Höltken (98)	07.05.	Westerburg
	9,02	Lena Daum (98)	02.07.	Diez
	8,81	Hanna Höltken (98)	26.03.	Niederselters
Diskus (1 kg)	27,37	Lena Daum (98)	03.10.	Weisel
	18,89	Vera Höltken (98)	26.03.	Niederselters
	16,29	Hanna Höltken (98)	26.03.	Niederselters

Weibliche Jugend U18

100 m	14,02	Sarah Urban (99)	07.05.	Westerburg
	15,48	Rabea Spriestersbach (99)	02.07.	Diez
200 m	28,02	Rabea Spriestersbach (99)	02.07.	Diez

Hochsprung	1,40	Rabea Spriestersbach (99)	02.07.	Diez
Weitsprung	4,55	Sarah Urban (99)	07.05.	Westerburg
Kugel (3 kg)	9,86	Sarah Urban (99)	26.03.	Niederselters
Speer (500 g)	23,44	Rabea Spriestersbach (99)	07.06.	Koblenz

Weibliche Jugend U 16

4x100 m	57,59	<i>St.G. Diez / Niederneisen</i> Bertram, Pfeil, Schuster, Mäncher	03.07.	Bad Ems
3x800 m	8:25,00	<i>St.G. Diez / Niederneisen I</i> Heinemeyer, Nink, Gürth	03.07.	Bad Ems
	9:12,73	<i>St.G. Diez / Niederneisen II</i> Schuster, Bertram, Helfrich	03.07.	Bad Ems

Weibliche Jugend W 15

100 m	14,13	Lea Mäncher (01)	11.06.	Neuwied
300 m	44,93	Lea Mäncher (01)	23.07.	Wetzlar
80m Hürden	13,96	Lea Mäncher (01)	11.06.	Neuwied
3000 m Bahngehen	22:07,66	Zahra Hamdan (01)	03.09.	Groß-Gerau
Hochsprung	1,53	Lea Mäncher (01)	26.06.	Bad Ems
	1,27	Martha Bertram (01)	24.04.	Holzappel
Weitsprung	4,02	Luisa Abel (01)	08.06.	Koblenz
	3,82	Martha Bertram (01)	24.04.	Holzappel

Weibliche Jugend W 14

100 m	13,31	Olivia Gürth (02)	26.06.	Bad Ems
	13,76	Thea Helfrich (02)	26.06.	Bad Ems
	14,06	Leonie Kah (02)	23.07.	Diez
	14,79	Alena Appenzeller	26.06.	Bad Ems
	14,98	Sophia Heinemeyer (02)	11.06.	Neuwied
	15,43	Nike Hirschberg (02)	28.05.	Pirmasens
300 m	46,40	Olivia Gürth (02)	02.07.	Diez
	48,31	Alena Appenzeller (02)	23.07.	Wetzlar
800 m	2:27,66	Olivia Gürth (02)	11.06.	Neuwied
	2:39,16	Sophia Heinemeyer (02)	25.05.	Koblenz
	2:57,84	Marleen Nink (02)	08.06.	Koblenz
3000 m	13:47,43	Marleen Nink (02)	11.06.	Neuwied

5 km-Straßenlauf	21:04	Sophia Heinemeyer (02)	09.10.	Polch
80 m Hürden	14,79	Alena Appenzeller	11.06.	Neuwied
Hochsprung	1,36	Alena Appenzeller (02)	08.06.	Koblenz
	1,31	Olivia Gürth (02)	24.04.	Holzappel
Weitsprung	4,67	Olivia Gürth (02)	26.06.	Bad Ems
	4,45	Thea Helfrich (02)	26.06.	Bad Ems
	4,11	Sophia Heinemeyer (02)	26.06.	Bad Ems
	4,08	Alena Appenzeller	26.06.	Bad ems
	3,83	Ann-Kathrin Pfeil (02)	26.06.	Bad Ems
	3,67	Nike Hirschberg (02)	28.05.	Pirmasens
Kugel (3 kg)	8,73	Leonie Kah (02)	26.06.	Bad Ems
	7,54	Nike Hirschberg (02)	28.05.	Pirmasens
	6,80	Alena Appenzeller (02)	08.06.	Koblenz
	6,80	Thea Helfrich (02)	08.06.	Koblenz
Speer (500 g)	23,20	Leonie Kah (02)	17.09.	Wetzlar
	18,70	Alena Appenzeller (02)	26.06.	Bad Ems
Ball (200 g)	37,00	Thea Helfrich (02)	26.06.	Bad Ems
	34,00	Sophia Heinemeyer (02)	08.06.	Koblenz
	34,00	Leonie Kah (02)	26.06.	Bad Ems
	22,00	Ann-Kathrin Pfeil (02)	26.06.	Bad Ems
<u>Weibliche Jugend U 14 (W 13)</u>				
3x800 m	9:58,20	St.G. Diez / Niederneisen Rasbach, Kaczenski, Buss	03.07.	Bad Ems
<u>Weibliche Jugend W 13</u>				
75 m	11,65	Ronja Schönborn (03)	25.09.	Weisel
Hochsprung	1,08	Ronja Schönborn (03)	25.09.	Weisel
Weitsprung	4,01	Ronja Schönborn (03)	28.05.	Pirmasens
Kugel (3 kg)	7,42	Ronja Schönborn (03)	26.03.	Niederselters
Ballwurf (200 g)	28,00	Ronja Schönborn (03)	25.09.	Weisel
Dreikampf	1156	Ronja Schönborn (03) 11,65 - 3,82 - 28,00	25.09.	Weisel
Vierkampf	1388	Ronja Schönborn (03) 11,65 - 1,08 - 3,82 - 28,00	25.09.	Weisel
<u>Weibliche Jugend W 12</u>				
75 m	11,22	Noelle Fluck (04)	10.07.	Diez

	12,17	Marie Silva Gomes (04)	25.09.	Weisel
	12,65	Lina Rasbach (04)	26.06.	Bad Ems
800 m	2:58,87	Isabella Buss (04)	08.06.	Koblenz
	3:32,12	Lina Rasbach (04)	26.06.	Bad Ems
2000 m Bahngehen	13:59,00	Batoul Taleb (05)	03.09.	Groß-Gerau
	14:15,55	Maryam Hamdan (06)	03.09.	Groß-Gerau
60 m Hürden	13,12	Isabella Buss (04)	03.07.	Bad Ems
Hochsprung	1,23	Noelle Fluck (04)	10.07.	Diez
	1,19	Marie Silva Gomes (04)	10.07.	Diez
Weitsprung	4,29	Noelle Fluck (04)	28.05.	Pirmasens
	3,62	Marie Silva Gomes (04)	28.05.	Pirmasens
	3,53	Bianca Brehmer (04)	28.05.	Pirmasens
	3,50	Lina Rasbach (04)	26.06.	Bad Ems
Kugel (3 kg)	5,30	Noelle Fluck (04)	26.03.	Niederselters
	4,94	Marie Silva Gomes (04)	28.05.	Pirmasens
Ball (200 g)	26,50	Noelle Fluck (04)	10.07.	Diez
	22,50	Marie Silva Gomes (04)	25.09.	Weisel
	17,00	Lina Rasbach (04)	24.04.	Holzappel
Dreikampf	1224	Noelle Fluck (04) <i>11,22 - 4,19 - 26,50</i>	10.07.	Diez
	1011	Marie Silva Gomes (04) <i>12,17 - 3,43 - 22,50</i>	25.09.	Weisel
Vierkampf	1559	Noelle Fluck (04) <i>11,22 - 1,23 - 4,19 - 26,50</i>	10.07.	Diez
	1306	Marie Silva Gomes (04) <i>12,17 - 1,17 - 3,43 - 22,50</i>	25.09.	Weisel

Männliche Kinder M 11

50 m	8,46	Luca Preußner (05)	25.09.	Bad Ems
800 m	2:57,09	Luca Preußner (05)	25.05.	Koblenz
Weitsprung	3,46	Luca Preußner (05)	26.06.	Bad Ems
Ball (80 g)	32,50	Luca Preußner (05)	25.09.	Weisel
Dreikampf	872	Luca Preußner (05) <i>8,46 - 3,29 - 32,50</i>	25.09.	Weisel

Männliche Kinder M 10

50 m	8,61	Jakob Stange (06)	25.09.	Weisel
	9,57	Ben Bassin (06)	25.09.	Weisel
800 m	3:19,94	Jakob Stange (06)	26.06.	Bad Ems
	3:48,65	Ben Bassin (06)	26.06.	Bad Ems
Weitsprung	3,67	Jakob Stange (06)	26.06.	Bad Ems
	3,10	Ben Bassin (06)	26.06.	Bad Ems
Ball (80 g)	25,50	Jakob Stange (06)	25.09.	Weisel
	17,00	Ben Bassin (06)	25.09.	Weisel
Dreikampf	779	Jakob Stange (06) 8,61 - 3,14 - 25,50	25.09.	Weisel
	539	Ben Bassin (06) 9,57 - 2,61 - 17,00	25.09.	Weisel

Weibliche Kinder W 11

50 m	9,64	Batoul Taleb (05)	26.06.	Bad Ems
1000 m Gehen	5:59,0	Batoul Taleb (05)	11.09.	Diez
Weitsprung	2,86	Batoul Taleb (05)	26.06.	Bad Ems

Weibliche Kinder W 10

50 m	8,69	Mia Appenzeller (06)	26.06.	Bad Ems
	8,85	Hanna Kilian (06)	24.04.	Holzappel
	9,26	Maryam Hamdan (06)	26.06.	Bad Ems
	9,71	Kim Kämtner (06)	26.06.	Bad Ems
	9,92	Anne Buss (06)	24.04.	Holzappel
800 m	3:22,19	Maryam Hamdan (06)	26.06.	Bad Ems
	3:37,24	Hanna Kilian (06)	24.04.	Holzappel
	3:47,97	Anne Buss (06)	24.04.	Holzappel
1000 m Bahngehen	6:03,9	Maryam Hamdan (06)	11.09.	Diez
1 km Straßengehen	6:23	Maryam Hamdan (06)	09.04.	Biberach / Baden
Weitsprung	3,58	Hanna Kilian (06)	24.04.	Holzappel
	3,42	Mia Appenzeller (06)	26.06.	Bad Ems
	3,03	Kim Kämtner (06)	26.06.	Bad Ems
	2,93	Anne Buss (06)	24.04.	Holzappel
	2,86	Maryam Hamdan (06)	26.06.	Bad Ems
Ball (80 g)	24,00	Anne Buss (06)	24.04.	Holzappel
	15,00	Mia Appenzeller (06)	26.06.	Bad Ems
	14,00	Hanna Kilian (06)	24.04.	Holzappel

Senioren M 30

10 km Straßenlauf	47:58	Matthias Preußner (85)	19.03.	Brechen
<u>Senioren M 50</u>				
5000 m	18:01,02	Frank Potratz (63)	07.05.	Westerburg
10 km Straßenlauf	36:51	Frank Potratz (63)	14.05.	Bad Ems
Halbmarathon	1:22:20	FrankPotratz (63)	16.10.	Offenbach
<u>Senioren M 80</u>				
5000 m Gehen	39:42,50	Dr. Wolfgang Schaefer (36)	18.06.	Thaleischweiler-Fröschen
10 km Straßengehen	1:19:52	Dr. Wolfgang Schaefer (36)	09.04.	Biberach / Baden
<u>Senioren M 85</u>				
Kugel (3 kg)	5,73	August Dick (27)	06.08.	Villmar
Diskus (1 kg)	15,42	August Dick (27)	06.08.	Villmar
Speer (400 g)	12,55	August Dick (27)	17.04.	Holzappel
Hammer (3 kg)	10,16	August Dick (27)	17.04.	Holzappel
<u>Seniorinnen W 30</u>				
10 km Straßenlauf	51:35	Carina Preußner (84)	09.10.	Mülheim-Kärlich
<u>Seniorinnen W 35</u>				
3000 m	12:48,14	Elena Sanz Alonso (77)	02.07.	Diez
10 km Straßenlauf	44:20	Elena Sanz Alonso (77)	25.09.	Polch
	51:36	Lina Muffert (79)	09.10.	Mülheim-Kärlich
Halbmarathon	1:37:28	Elena Sanz Alonso (77)	18.07.	Köln
Marathon	3:34:43	Elena Sanz Alonso (77)	02.10.	Köln
<u>Seniorinnen W 45</u>				
5000 m Bahngehen	27:24,7	Nicole Hörl (71)	11.09.	Diez
10 km Straßengehen	57:51	Nicole Hörl (71)	08.10.	Andernach