

ALG-VfL Bokel (Ausdauer-Leichtathletikgruppe VfL Bokel) Rückblick 2009 (www.vflbokel.de)

Mitgliederstand 31.12.2009 männl. 29 weiblich 13 davon aktiv 33

Neue Mitglieder 2009 = 12 Personen : Meirit Tschulik 14 /Nadine Schneider 21 / Bärbel Schlieff/ Manuela Schiefelbein 32 / Manfred Struck 58/ Sönke Sievers40/ Frank Haase43 / Gero46 + Lukas10 + Philipp Klegin13/ Kevin Lieck23/ Magnus Schiefelbein 31

Ausgetreten: zum 31.12.09 Elvira + Ronny Schiefelbein

Training:jeden Mittwoch Lauf , spezifisches Training in Nortorf / Im Winter jeden Freitag in der Halle Bokel TechnikTraining , Dehnung, Ballspiele

Radtraining: im Moment nichts festes

Wettkämpfe: 35 Athleten haben bei 372 Starts 3,15 km geschwommen 126 km Rad und 4162 km gelaufen.

28 Athleten haben 116 Erste, 47 Zweite und 49 Dritte Plätze geholt.

Erfolgreichste Athleten 2002

Name	Wettkämpfe	1.Platz	2.Platz	3. Platz	Schwimmen	Rad	Lauf
Elvira Schiefelbein	44	33	5	2	250 m	7,8 km	577 km
Ronny Schiefelbein	44	7	10	7	250 m	7,8 km	577 km
Jessie Behrens	18	12	4	2			99 km
Florian Behrens	20	3	5	5	250 m	7,8 km	210 km
Norbert Schroeder	28	3	1	4			348 km

Wettkämpfe 1991-2009

172 Athleten haben bei insgesamt 4028 Starts 115 km geschwommen, 11203 km Rad gefahren und 34190 km gelaufen

132 Athleten davon haben 866 Erste , 678 Zweite und 528 Dritte Plätze geholt.

Erfolgreichste Athleten bisher:

Name	Wettkämpfe	1 Pl.	2 Pl.	3 Pl.	Schwimm	Rad	Lauf	1.WK	Status
Norbert Schroeder	468	44	51	51		1304 km	3800 km	9.91	aktiv
Horst Portukat	130	58	16	22	5 km	597	1057		ausgetreten
Annette Schroeder	97	35	35	13	0,6 km	128 km	342 km	9.91	ausgetreten 31.12.99
Oliver Rumpf	88	39	29	12	0,2 km	53 km	326 km	12.92	ausgetreten 06.02
Matthias Voß	159	16	22	11	9,7 km	2110 km	1223 km		
Elvira Schiefelbein	73	50	15	4	0,25 km	7,8 km	922 km		

Zeitmäßig längsten Mitglieder:

Norbert Schroeder : September 91 aktiv	Claus-Dieter Behrens	12.94 aktiv	Jürgen Ninow	04.2001
Angela Schroeder : September 91 passiv	Matthias Voß	03.99 aktiv	Torsten Schlieff	04.2003
Peter Godt : September 91 passiv	Hendrik Lehmann	06.99 passiv	Tom Lorenzen + Olli Mauer	06.2005
Horst Grunau : März 93 passiv	Jens Noak	06.99 aktiv	Elke Hiller + Thorsten Themm	08.2005
Kay Kühl : 6.93 Passiv	Bernd Eggers	05.00 aktiv		

Meisterschaften:

Kreis-Cross-Meisterschaften in Altenholz am 8.02

Jessie Behrens 2015 m 1.W 15

Norbert Schroeder 5405 m 3.M 55

Marathon Landesmeisterschaften Husum

Thorsten Themm 3:19:42 std/min 6.Platz

Regional Cup Wertung

	MHK	
WSB = Meirit Tschulik 4.Pl.	Ronny Schiefelbein Pl.5	MST 1 Gero Klegin Pl.68
WSA = Jessie Behrens 1.Pl.	Florian Behrens Pl.6	MST 2 Walter Wrage Pl.2
WHK = Elvira Schiefelbein 1.Pl	Sönke Sievers Pl.7	MST2 Claus Behrens Pl.3
= Kathrin Kollmeyer 8.Pl	Jens Noak Pl.8	MST2 Norbert Schroeder Pl.18
Mss1 = Elke Hiller 6.Pl	Wulf Schütz Pl.9	
MSD = Lukas Klegin 1.Pl	Tom Lorenzen Pl.18	ALG Team Platz 2
MSB = Marcel Schlieff 4.Pl	Matthias Voß Pl.26	
= Philipp Klegin 6.Pl		

Neue Rekorde in der ALG: Es wurden 40 persönliche Bestzeiten , 11 neue ALG Rekorde und 30 Altersklassenrekorde erzielt

1000 m Bahn : Elvira Schiefelbein 3:26,69 ALG+FHK / Meirit Tschulik 3:43,68 W 13/ Jessie Behrens 3:53,51 W 15/

Magnus Schiefelbein 3:08,61 M 30/ Norbert Schroeder 3:55,25 M 55/ Ronny Schiefelbein 3:07,55 MHK

1500 m Bahn: Tanja Dittjen 5:15 ALG+W 35/ Meirit Tschulik 5:44 W 13 / Elvira Schiefelbein 5:31 FHK/ Lukas Klegin 7:08 M9

Philipp Klegin 7:09 M 12/ Magnus Schiefelbein 4:59 ALG +M 30/ Jens Noak 5:04 M 35/ Ronny Schiefelbein 5:01 MHK

5 km Jessie Behrens 21:52 W 15/ Tanja Dittjen 19:23 ALG+W 35/ Elvira Schiefelbein 20:37 FHK

10 km Jessie Behrens 49:11 W 15 / Elvira Schiefelbein 41:24 ALG+FHK/ Florian Behrens 38:20 MHK

10 Meilen : Elvira Schiefelbein 1:08:53 ALG + FHK/ Florian Behrens 1:05,20 MHK

Halbmarathon : Elvira Schiefelbein 1:37:12 ALG +FHK/ Ronny Schiefelbein 1:28:35 MHK / Walter Wrage 1:29:42 M 50

Landesbestenliste Schleswig-Holstein:

5 km Meirit Tschulik 6.Platz W 13 mit 22:26 min/ Jessie Behrens 6.Platz W 15 mit 21:52 min/

10 km Kathrin Kollmeyer 7.Platz W 35 mit 44:51 min / Elvira Schiefelbein 11.Platz mit 41:24 min/

Sportler des Jahres 2009:

Frauen : Elvira Schiefelbein

Männer : Walter Wrage

[[zurück zum Protokoll](#)]