

Herbstlauf Ofen 2026 – 10 km Straßenlauf

Altersbereinigte Ergebnisliste der Frauen • Auswertung nach den Richtlinien der World Masters Athletics (WMA)

Was sind altersbereinigte Laufzeiten (Age-Grading)?

Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die maximale physiologische Leistungsfähigkeit (u. a. Sauerstoffaufnahme, Muskelmasse) natürlicherweise ab. Das **Age-Grading** gleicht diesen Alterungsprozess mathematisch aus, um sportliche Leistungen über sämtliche Altersklassen und Geschlechter hinweg objektiv vergleichbar zu machen. Hierzu wird die tatsächlich gelaufene Nettozeit mit dem statistischen **WMA-Altersfaktor** multipliziert:

• *Nettozeit bereinigt* = *Gelaufene Zeit* × *WMA-Faktor*

Quellen und Grundlagen der Faktoren:

Die verwendeten Altersfaktoren und Standards basieren auf den offiziellen Tabellen der **World Masters Athletics (WMA)** für 10 km Straßenlauf (Frauen, Referenzstandard: 30:20 min):

- World Masters Athletics (WMA): <https://world-masters-athletics.org>
- Howard Grubb Athletics Calculator (WMA-Tabellen & Faktoren): <https://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup15.html>
- Alan Jones USATF / WMA Age-Grade Tables: <https://github.com/AlanLyttonJones/Age-Grade-Tables>

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
1	2	Günthner	Antje	W50	LSF Oldenburg	00:40:32	00:35:27
2	8	Borchmann	Jana	W55	LSF Oldenburg	00:47:04	00:39:11
3	1	Gerdas	Rebekka	W35	VFL Wolfsburg	00:39:45	00:39:21
4	10	Baumann	Marion	W55	TuS Zetel	00:48:10	00:40:06
5	4	Detmers	Eva-Sophie	WJU20	1. TCO die Bären	00:41:16	00:40:50
6	3	Hillig	Chantal	WH	TuS Eversten	00:40:54	00:40:54
7	38	Thomas	Ingrid	W60	LGG Ganderkesee	00:53:29	00:41:09
8	14	Bloss	Gisela	W50	Oldenburg	00:49:07	00:41:24
9	23	Muchow	Silvia	W55	SG Akquinet Lemwerder	00:51:16	00:41:36
10	34	Praeger	Antje	W55		00:53:02	00:41:55
11	28	Adams	Nicole	W55	Edeweicht	00:52:02	00:42:46
12	5	Helberg	Magdalena	W40	LSF Oldenburg	00:45:15	00:43:22
13	87	Pietrucha	Gerda	W70	Lauftreff Ganderkesee	01:08:32	00:44:06
14	21	Werner	Anne	W50	MTV Aurich	00:50:42	00:44:20
15	9	Siefken	Kristine	W45	BIKES by Reins	00:47:55	00:44:22
16	31	Franz	Katrin	W50		00:52:17	00:45:10
17	6	Janssen	Rieka	WH	Ingenieurbüro Tebben	00:45:29	00:45:29
18	7	Mattfeldt	Melina	WJU20	TSR Olympia Wilhelmshaven	00:46:14	00:45:44
19	17	Vieweger	Werna	W45		00:49:49	00:46:08
20	13	Bröring	Leni	WS	Oldenburg	00:49:03	00:46:18
21	47	Schmitz	Nicole	W50	LT TuS Holtriem	00:55:21	00:46:40
22	11	Faß	Josefine	WJU18	TG Wiesmoor	00:48:24	00:47:14
23	22	Landwehr	Anja	W45	LAUF8SAM!	00:50:48	00:47:30
24	16	Levold	Veronika	W40	LSF Oldenburg	00:49:14	00:47:49
25	12	Bünker	Gesche	WH		00:48:41	00:48:41
26	15	Mohrmann	Jasmin	W30	Kuhlen Running Team	00:49:09	00:48:56
27	32	Punke	Maren	W45	LG Bremen-Nord	00:52:34	00:49:09
28	79	Rieder	Johanna	W60		01:05:48	00:49:15
29	53	Landsberg	Birte	W50	Hundsmühler Turnverein	00:57:13	00:49:26
30	18	Metzing	Nadja	W30	TV Dötlingen	00:49:57	00:49:57

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
31	19	Baumgarten	Kristin	WH		00:50:20	00:50:20
32	44	Jahn	Kathrin S	W45	VfB Fallersleben	00:54:25	00:50:23
33	20	Von Handorf	Jemny	W30		00:50:40	00:50:32
34	29	Wispeler	Maike	W40	Deichschnucken Cäciliengroden	00:52:03	00:50:33
35	24	Brettschneider	Alena	W35		00:51:30	00:50:33
36	55	Tietjendiers	Christine	W50	SV Ofenerdiek	00:57:18	00:50:43
37	27	Haschen	Katrin	W35	DLRG Schortens-Jever	00:51:43	00:50:46
38	49	Götsch	Kerstin	W45		00:56:03	00:50:47
39	35	Tiegges	Svenja	W40	Laufen für Linus	00:53:07	00:50:55
40	42	Haferkamp	Nadine	W40	Wiefelstede	00:54:19	00:51:14
41	25	Enke	Katharina	WH		00:51:33	00:51:33
42	26	Schnackenberg	Nina	W30		00:51:41	00:51:38
43	30	Köster	Imke	WH		00:52:16	00:52:16
44	89	Adden	Heide	W60	Meerläufer	01:10:18	00:52:37
45	33	Popp	Katharina	WH		00:52:53	00:52:53
46	36	Hobbensiefken	Katharina	W30		00:53:08	00:53:04
47	37	Nirwing	Marie	WH		00:53:10	00:53:10
48	39	Frerichs	Rieka	WH	TuS Eversten	00:53:48	00:53:48
49	40	Ockenga	Kea	WH	ORVO	00:54:04	00:54:04
50	41	Baumeister	Julia	WH		00:54:05	00:54:05
51	43	Pistor	Astrid	W30	SV Friedrichsfehn	00:54:23	00:54:15
52	56	Böhmer	Petra	W40	Oldenburg	00:57:27	00:54:39
53	51	Heinemann	Christine	W40		00:56:23	00:54:46
54	52	Kirchhoff	Anja	W40		00:56:24	00:54:47
55	45	van Nieuwenhoven	Ilse	WH		00:54:50	00:54:50
56	48	Aden	Nantke	WJU20		00:55:29	00:54:53
57	46	Henkel	Fenna	WH		00:55:11	00:55:11
58	60	Heptner	Lena	W40	TuS Ofen	00:58:18	00:55:27
59	57	Siems	Jessica	W40		00:57:44	00:55:43
60	50	Hertrampf	Clara	W35		00:56:23	00:55:48
61	64	Goodfellow	Barbara	WJU18	TuS Ofen	00:59:21	00:56:59
62	54	Terhardt	Lara	WH		00:57:13	00:57:13
63	84	Wiemann	Sandra	W50	Cloppenburg	01:07:22	00:57:30
64	58	Schledermann	Hannah	WH		00:57:44	00:57:44
65	78	Habben	Sigrid	W50	Physio & Rehazentrum powe	01:05:22	00:57:51
66	59	Bartels	Emma	WH	SV Nordenham	00:58:08	00:58:08
67	66	Lüchtenborg	Jennifer	W35		00:59:31	00:58:08
68	61	Gallizzi	Leonie	WH	Schneckenflitzer	00:58:30	00:58:30
69	65	Eylers	Evelyn	W35		00:59:31	00:58:41
70	62	von Aschwege	Amelie	WH	Pius Hospital Oldenburg	00:58:59	00:58:59
71	63	Schröder	Sina	WH		00:59:11	00:59:11
72	76	Branzke	Nadine	W45	VfL Bad Zwischenahn	01:04:59	01:00:10
73	69	Klockgether	Silke	W40		01:03:26	01:00:20
74	67	Stark	Viktoria	W30		01:00:59	01:00:58
75	75	Schmudde	Andrea	W40	VfL Bad Zwischenahn	01:04:59	01:02:43
76	82	Weise	Anja	W40		01:06:44	01:02:57
77	68	Saathoff	Janika	WH		01:03:11	01:03:11

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
78	90	Holloway	Cordula	W50	parkrun rubbenbruchsee	01:12:25	01:03:20
79	81	Switala	Daniela	W40	VfL Bad Zwischenahn - Die Mee	01:06:22	01:04:03
80	72	Stein	Luisa	WJU20		01:04:46	01:04:04
81	74	Schoof	Anne	WJU20		01:04:57	01:04:15
82	70	Battermann	Merle	WH		01:04:31	01:04:31
83	71	Klimsch	Leah	WH		01:04:33	01:04:33
84	73	Hildebrandt	Malin	WH		01:04:47	01:04:47
85	77	Hollwege	Anna	W30	VfL Bad Zwischenahn - Meerläu	01:05:05	01:04:55
86	83	Gertjegerdes	Dunja	W40	GV Weser-Ems e.V.	01:06:52	01:04:57
87	80	Schmidt	Alexandra	WH	Bad Zwischenahn	01:06:12	01:06:12
88	85	Gärtner	Astrid	W35	Hospiz St. Peter	01:07:30	01:06:16
89	86	Heckelmann	Insa	WH	Hospiz St. Peter	01:07:30	01:07:30
90	88	Klockgether	Nicole	W35		01:09:16	01:08:34
91	91	Baumann	Yasmin	WH		01:13:13	01:13:13
92	92	Jacques	Lea	WH		01:15:37	01:15:37
93	93	Marken	Nina	W30	Meerläufer	01:17:55	01:17:54
94	94	Albers	Katharina	W40	VfL Bad Zwischenahn - Die Mee	01:23:10	01:20:47