

Herbstlauf Ofen 2026 – 10 km Straßenlauf

Altersbereinigte Ergebnisliste der Männer • 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 (Männer, Referenzstandard: 26:43 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	15	Kerzel	Christian	M60	LSF Oldenburg	00:39:25	00:31:49
2	12	Schwengels	Stefan	M55	TuS Westerloy	00:39:04	00:32:42
3	24	Temming	Winfried	M60	TSG Hatten-Sandkrug	00:41:04	00:33:08
4	31	Röske	Ralf	M60		00:42:05	00:33:58
5	1	Fortmann	Henrik	MH	SSV Gristede	00:34:04	00:34:04
6	2	Cordes	Carsten	M35	TuS Eversten	00:34:54	00:34:17
7	3	Bellmann	Leif	MH	TuS Ofen	00:34:56	00:34:56
8	5	Burrichter	Josef	M40	Varel	00:36:19	00:35:01
9	30	Herke	Steffen	M55	Ultrafriesen e.V.	00:41:53	00:35:41
10	4	Oettinger	Julius	MJU20	TuS Eversten	00:36:06	00:36:06
11	40	Behrens	Frank	M55	SSV Gristede	00:43:18	00:36:14
12	64	Schnellecke	Uwe	M60	LT Oldenburg Süd	00:46:17	00:36:19
13	34	Warsing	Hartmut	M55	TV Bunde	00:42:45	00:36:25
14	39	Tycner	Holger	M55		00:43:08	00:36:25
15	6	Khalaf Khuadaida	Khalid	MH	DSC Oldenburg	00:36:28	00:36:28
16	7	de Voss	Meenard	M30		00:36:50	00:36:49
17	45	Niemöller	Edgar	M55	LAUFEND DIE WELT ERLEBEN	00:44:03	00:36:52
18	38	Fortmann	Dirk	M50	SSV Gristede	00:43:05	00:37:02
19	107	Otschik	Harald	M70	LSF Oldenburg	00:52:57	00:37:05
20	29	Gärtner	Olaf	M50	TSR Olympia Wilhelmshaven	00:41:52	00:37:14
21	37	Sturm	Markus	M50	Borussia Mönchengladbach	00:43:05	00:37:21
22	16	Dölling	Fabian	M40	TuS Eversten	00:39:28	00:37:27
23	36	Pfeifer	Tim	M50	LSF Oldenburg	00:42:55	00:37:31
24	88	Doden	Alfred	M65	LT TuS Holtriem	00:49:53	00:37:39
25	9	Völz	Jan	M30	1. TC Oldenburg „Die Bären“	00:38:05	00:37:52
26	8	Tiemann	Lars	M30	TuS Eversten	00:38:01	00:38:00
27	28	Michels	Martin	M45	LSF Oldenburg	00:41:49	00:38:07
28	10	Peters	Oliver	MH	TuS Weene	00:38:09	00:38:09
29	18	Ittershagen	Philipp	M40		00:39:46	00:38:20
30	13	Behnken	Christian	M35		00:39:15	00:38:21

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
31	11	Zieger	Lasse	MH	DSC Oldenburg	00:38:21	00:38:21
32	75	Grund	Ole	M60	Sport Reckemeier Oldenburg	00:47:32	00:38:22
33	74	Eichholz	Dirk	M60	1.TC Oldenburg „Die Bären“	00:47:31	00:38:42
34	27	Köpp	Stefan	M45	LSF Oldenburg	00:41:47	00:38:43
35	79	Neugebauer	Manfred	M60	CEWE	00:48:05	00:39:10
36	14	Willing	Lucca	MH		00:39:20	00:39:20
37	23	Dierks	Fabian	M40	Ich geh laufen wer will mit!?	00:40:53	00:39:25
38	78	Steinke	Dietmar	M55	TSG Hatten-Sandkrug	00:47:59	00:39:27
39	17	Köhnke	Tobias	MH		00:39:28	00:39:28
40	44	Lehr	Stefan	M45		00:44:01	00:39:28
41	77	Scharf	Uwe	M55	Wiefelstede	00:47:53	00:39:43
42	19	Castañó	Jhon	M30	Bad Zwischenahn	00:40:04	00:39:50
43	25	Deutz	Simon	M40	Sport Reckemeier	00:41:22	00:39:53
44	57	Arkenau	Caspar-Sebastian	M50		00:45:22	00:40:00
45	33	Eymers	Florian	M40	Centipede - Oldenburg	00:42:33	00:40:04
46	20	Ahlers	Hendrik	M35	SV Brake	00:40:40	00:40:08
47	26	Weise	Jan	MS		00:41:41	00:40:15
48	21	Zerhusen	Jörn	M35		00:40:44	00:40:22
49	161	Rings	Peter	M75	LSF Oldenburg	00:59:36	00:40:22
50	70	Fröllje	Karsten	M50	TUS Wahnbek	00:46:58	00:40:22
51	140	Bleiker	Detlef	M70	LC 93 Delmenhorst	00:57:00	00:40:32
52	43	Heselmeyer	Raphael	M40		00:43:32	00:40:40
53	22	Bornhorst	Michel	M30		00:40:52	00:40:52
54	103	Gottschalk	Thorsten	M60	Oldenburg (Oldb)	00:52:25	00:41:08
55	149	Böckmann	Reinhold	M70	ESV Edeweht	00:57:50	00:41:08
56	42	Schütt	Keno	MS		00:43:26	00:41:09
57	163	de Buhr	Johann	M75	VfL Oldenburg	00:59:46	00:41:11
58	52	Jobe	Momodou	M45		00:44:37	00:41:21
59	69	Böhm	Tobias	M50		00:46:55	00:41:22
60	54	Frerichs	Kevin	M45	SSV Gristede	00:45:06	00:41:27
61	66	Moysies	Lars	M45	LT TV Schwanewede	00:46:34	00:41:46
62	116	Paul	Andreas	M65		00:54:17	00:41:47
63	35	Speckels	Michael	M35	TuS Bloherfelde	00:42:52	00:42:06
64	51	Elsen	Samuel	MS	OTeV	00:44:32	00:42:12
65	56	Ris	Marcel	M40		00:45:19	00:42:20
66	58	Ravekes	Steffen	M45	TuS Ofen	00:45:43	00:42:22
67	112	von Steuber	Hans Christian	M60	Hans Christian von Steuber	00:54:01	00:42:23
68	32	Fortmann	Mattis	MH	SSV Gristede	00:42:25	00:42:25
69	114	Steen	Walter	M60	GVO	00:54:08	00:42:28
70	126	Bunjes	Axel	M65	LT Tura 07 Westrhauderfehn	00:55:17	00:42:33
71	138	Wohlers	Christian	M65		00:56:58	00:42:34
72	115	Westerkamp	Rainer	M60	Oldenburger Turnerbund	00:54:16	00:42:35
73	55	Panschar	Lars	M40	TuS Eversten	00:45:13	00:42:35
74	41	Sauer	Meikel	M35		00:43:19	00:42:45
75	89	Elsen	Carsten	M55	TuS Ofen	00:50:20	00:42:53
76	125	Weber	Hero	M65	Oldenburger Turnerbun	00:55:16	00:42:57
77	49	Jung	Eike	M35	Erdinger Active Team	00:44:24	00:43:06

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
78	84	Buß	Uwe	M50	LG Kieler Linie	00:49:24	00:43:11
79	48	Gerhold	Michael	M35		00:44:15	00:43:14
80	50	Gilbert	Jonathan	M35		00:44:28	00:43:26
81	92	Bakenhus	Frank	M55	Sportfreunde Littel	00:51:12	00:43:37
82	94	Busboom	Wilfried	M55	Fortuna Logabirum	00:51:32	00:43:54
83	108	Langwost	Eike	M55	Ofen	00:53:01	00:43:59
84	46	Leibrock	Hannes	M30		00:44:07	00:44:06
85	47	Paulsen	Johannes	MH		00:44:08	00:44:08
86	59	Walden	Simon	M40	Westerstede	00:45:50	00:44:11
87	73	Schaefer	Manuel	M40	Einzelgänger	00:47:20	00:44:13
88	132	Wittje	Heiko	M60	1. TC Oldenburg	00:55:50	00:44:14
89	156	Lübke	Friedo	M65	Westerstede	00:59:12	00:44:14
90	62	Zweigert	Christoph	M35		00:46:04	00:44:43
91	53	Kuttler	Felix	M30	Team United	00:44:58	00:44:58
92	61	Hilgen	Christian	M35	Feuerwehr Friedrichsfehn	00:46:02	00:44:58
93	67	Tapper	Lennard	MS	VfL Oldenburg	00:46:48	00:45:11
94	68	Dörries	Marvin	M40	SSV Gristede	00:46:54	00:45:13
95	99	Vieweger	Markus	M50		00:51:54	00:45:23
96	124	Strehlau	Michael	M55	The Running One	00:55:15	00:45:25
97	85	Diebels	Felix	M45		00:49:27	00:45:27
98	90	Brix	Arne	M45	TuS Eversten	00:50:50	00:45:35
99	131	Papenbrock	Martin	M55	Lauftreff Molbergen	00:55:34	00:45:41
100	121	Pollmann	Michael	M55	FTC Hollen-Altliga	00:54:41	00:45:46
101	144	Kube	Bernhard	M60		00:57:18	00:45:49
102	162	Dannemann	Jürgen	M65	SV Ofenerdiek	00:59:38	00:45:54
103	60	Hahn	Martin	M30		00:46:01	00:46:00
104	91	Naber	Marcus	M45	TuS Eversten	00:50:53	00:46:01
105	65	Vogel	Daniel	M30	Bad Zwischenahn	00:46:22	00:46:06
106	72	Hemken	Kevin	M35	SV Westerholtsfelde	00:47:11	00:46:06
107	81	Kampling	Philipp	M40	Centipede Oldenburg	00:48:59	00:46:08
108	63	Guhl	Niklas	MH		00:46:16	00:46:16
109	109	Karsch	Jonah	MS	Oldenburg	00:53:24	00:46:26
110	71	Hafermann	Thomas	M35		00:47:02	00:46:36
111	117	Bellmann	Michael	M50	Team Itap	00:54:22	00:46:43
112	154	Hempel	Matthias	M60	SV Pestrupsweg	00:58:31	00:46:47
113	104	Dierks	Henning	M50		00:52:45	00:46:55
114	76	Bureck	Lars	M30		00:47:42	00:47:25
115	177	Scharf	Peter	M70	Rastede	01:05:04	00:47:32
116	130	Aden	Thomas	M50		00:55:29	00:47:41
117	135	Frey	Jürgen	M55	TSV Otterndorf EAT	00:56:00	00:47:42
118	182	Palm	Werner	M70	VfL BAD ZWISCHENAHN	01:06:23	00:47:52
119	80	Röttges	Henning	M35		00:48:46	00:48:08
120	98	Nehring	Alexander	M40		00:51:53	00:48:28
121	160	Fortmann	Ulli	M60	Team Laufrausch Oldenburg	00:59:31	00:48:29
122	133	Hampe	Jasper	MS	TuS Ofen	00:55:55	00:48:38
123	153	Lubrich	Arndt	M55	Team Laufrausch Oldenburg	00:58:08	00:48:39
124	142	Bischof	Frank	M55	verständlichfitsteuern	00:57:13	00:48:45

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
125	181	Gehrels	Hans-Georg	M70	Team Laufrausch Oldenburg	01:05:59	00:48:46
126	127	Schmidt	Thomas	M50		00:55:19	00:48:47
127	82	Eirund	Hannes	M30		00:48:59	00:48:59
128	83	Köller	Sascha	M30		00:49:01	00:49:00
129	128	Wilhelm	Dirk	M50	VFL Bad Zwischenahn	00:55:26	00:49:18
130	106	Binternagel	Eike	M40		00:52:55	00:49:26
131	111	Jürgens	Sven	M45		00:53:50	00:49:29
132	141	Schwichtenberg	Mathias	M50	LT Mehrenkamp	00:57:08	00:49:32
133	86	Vietor	Mirco	MH	CEWE	00:49:33	00:49:33
134	87	Bohe	Felix	M30		00:49:41	00:49:36
135	185	Ravekes	Jan	M70	Tus Ofen	01:09:54	00:49:43
136	173	Battel	Rainer	M60	Oldenburg	01:02:50	00:49:46
137	184	Korbmacher	Bruno	M70	Piushospital	01:08:32	00:50:04
138	134	Hampe	Robert	M45	TuS Ofen	00:55:58	00:50:11
139	139	Sünkler	Stefan	M50	YOU-WILL-NEVER-WALK-ALONE	00:56:58	00:50:14
140	96	Ostendorf	Jonas	M35		00:51:47	00:50:16
141	166	Wiemann	Ralph	M55	Cloppenburg	01:00:08	00:50:20
142	122	Rohr	Matthias	M45	Bad Zwischenahn	00:54:57	00:50:31
143	102	Hampe	Tom	MS	TuS Ofen	00:52:20	00:50:32
144	169	Lohmeyer	Jörg	M55	Bad Zwischenahn	01:01:31	00:50:34
145	167	Cölsmann	Andreas	M55	Vareler TB Triathlon	01:00:40	00:50:46
146	101	Ottjes	Philipp	M35		00:52:16	00:51:20
147	93	Bohlje	Henri	MH		00:51:32	00:51:32
148	95	Kahlen	Peer Luca	MH		00:51:40	00:51:40
149	97	Burtz	Hendrik	MH	STV Barßel	00:51:52	00:51:52
150	100	Klee	Fritz	M30	Team Itap	00:51:55	00:51:55
151	119	Lazar	Frederik	M40	1. TC Oldenburg - Die Bären	00:54:28	00:52:06
152	170	Reelfs	Arne	M55	TuS Ebern	01:01:35	00:52:28
153	129	Bohnen	Michael	M40	Barssel	00:55:27	00:52:38
154	105	Kirchhoff	Yannik	MH		00:52:53	00:52:53
155	110	Wulbusch	Nick	M30		00:53:49	00:53:38
156	113	Jargow	Jannis	MH	VSG Ammerland	00:54:05	00:54:05
157	151	Grzabka	Tim	M40	Jade Hochschule	00:57:59	00:54:10
158	118	Heemann	Luca	MJU20	WTC	00:54:26	00:54:24
159	172	Karsch	Andreas	M50	Oldenburg	01:01:47	00:54:29
160	164	Meinders	Mark	M45		00:59:54	00:54:37
161	120	Köbel	David	MJU20		00:54:37	00:54:37
162	123	Schmidt	Justus	MJU20		00:55:10	00:55:10
163	145	Dahms	Dirk	M40		00:57:19	00:55:15
164	136	Alcala Padilla	Daniel-Jose	M30	Team Itap	00:56:25	00:56:20
165	152	Swarovsky	Eyke	M35		00:58:06	00:56:24
166	137	Härtel	Julian	MH	itap Team	00:56:56	00:56:56
167	159	Holzfuß	Burghard	M40	Pius Hospital Oldenburg	00:59:31	00:56:56
168	143	Hülsmann	Timo	MH		00:57:18	00:57:18
169	147	Reinders	Tim	M30	VFL Bad Zwischenahn	00:57:43	00:57:23
170	168	Casjens	Gerrit	M40	VfL Bad Zwischenahn - Die Mee	01:00:43	00:57:38
171	146	Ahlers	Claas	MH		00:57:41	00:57:41

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
172	148	Goerlitz	Arne	M30	DLR	00:57:49	00:57:49
173	150	Brunßen	Nico	MH		00:57:56	00:57:56
174	155	Böer	Simon	MH		00:58:32	00:58:32
175	158	Janssen	Jonas	MJU18	Tus Ofen	00:59:20	00:58:50
176	171	Albers	Hendrik	M40	Vfl Bad Zwischenahn - Die Mee	01:01:37	00:58:57
177	157	Brunssen	Timo	MH		00:59:18	00:59:18
178	165	Janssen	Maximilian	M30	Team Itap	01:00:00	00:59:48
179	174	Pöppe	Michael	M40	Ingenieurbüro von Kiedrowksi	01:03:41	01:00:55
180	189	Müller	Michael	M55	Team Itap	01:15:51	01:02:55
181	175	Kleinebrahn	Marius	MH		01:03:49	01:03:49
182	176	Brockhoff	Tobias	M30		01:04:47	01:04:24
183	186	Wiersig	Peter	M50	parkrun rubbenbruchsee	01:12:26	01:04:25
184	178	Saado	Alan	MH		01:05:41	01:05:41
185	179	Mehlhop	Sven	MH		01:05:41	01:05:41
186	180	Scheumer	Jannik	MH		01:05:41	01:05:41
187	183	Jacques	Steven	M30		01:07:07	01:06:43
188	187	Santel	David	MH	GW Schwagstorf	01:13:13	01:13:13
189	188	Lakatsch	Leon	MH		01:13:14	01:13:14