

Herbstlauf Ofen 2026 – 5 km Volkslauf

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 5 km Straßenlauf (Damen):

- 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	1	Prins	Julia	W35	SV Nordenham	17:56	17:42
2	16	König	Connie	W65	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	24:21	17:59
3	20	Webersinke	Marlen	W60	Vareler TB	24:50	19:03
4	4	Piotrowski	Heike	W40		20:35	19:30
5	8	Pape	Nicole	W45	Aktion Pfötchen	21:10	19:32
6	2	Ihnken	Lina	WJ	DSC Oldenburg	19:50	19:45
7	3	Guttman	Felina	W30	BTB Oldenburg	19:57	19:54
8	30	Pilney	Bettina	W60	SV EMS Jemgum	26:23	19:59
9	15	Flath	Sandy	W50	Lauftreff Darmstadt	23:11	20:30
10	5	Steffens	Laura	W30	Team Laufrausch	21:06	21:03
11	7	Hanke	Meret	WJ	1. TC Oldenburg „Die Bären“	21:10	21:05
12	6	Federhen	Anna	WH	1. TCO die Bären	21:09	21:09
13	9	Seybold	Jale	WJ	DSC Oldenburg	21:19	21:14
14	56	Beeken	Doris	W65	TuS Zetel	28:24	21:15
15	91	Pietrucha	Gerda	W70	Lauftreff Ganderkesee	31:45	21:17
16	66	Bohlmann	Petra	W65	SV Ofenerdiek	29:13	21:17
17	29	Koch	Andrea	W55	SV Brake Lauffeuer	25:59	21:27
18	10	Kruska	Hannah	WH	1. TCO Die Bären Oldenburg	21:45	21:45
19	11	Knoblauch	Linda	WJ	DSC Oldenburg	21:49	21:49
20	65	Hein	Folma	W65	Lauftreff Rastede e. V.	29:10	21:49
21	35	Groh	Luisa	WKU10		26:42	21:59
22	12	Zidlicky	Thea Luisa	WJ	LG Bremen-Nord	22:11	22:06
23	46	Schöffel	Gabi	W55	LSF Oldenburg	27:40	22:18
24	88	Schiller	Heidi	W65	HTV Hundsmühlen	31:36	22:25
25	14	Kayser	Janna	W35	Edeweicht	22:50	22:37
26	13	Appuhn	Isabel	WH		22:40	22:40
27	48	Bischoff	Ute	W55	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	27:53	22:45
28	24	Dessi	Andrea	W50	TuS Oestringen	25:35	22:52
29	61	Carstensen	Carola	W55	Wardenburg	28:34	23:02
30	17	Mammen	Freyja	WJU16	Lauftreff TuS Eversten	24:38	23:27

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
31	19	Hermann	Katharina	W40		24:49	23:31
32	38	Henkel	Imke	W50	TuS Ofen	26:54	23:31
33	40	Strohkirch	Chezan	WKU12	SSV Gristede	27:08	23:42
34	18	Troch	Melanie	W40	SSV Gristede	24:40	23:43
35	42	Ravekes	Julia	WKU12	TuS Ofen	27:17	23:50
36	26	Schnötke	Martha	WJU16	TuS Ofen	25:52	24:11
37	32	Hackmann	Maya	WKJ14		26:34	24:21
38	36	Hellwig	Anke	W45	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	26:47	24:27
39	77	Martens	Karin	W55	Lauftreff Rastede e.V.	30:24	24:31
40	44	Wiebezieck	Lea	WKJ14	TuS Ofen	27:29	24:37
41	25	Antoni	Lotta	WJU16	TuS Ofen	25:52	24:38
42	21	Götze	Pauline	WJ	1. TC Oldenburg „die Bären“	25:03	24:39
43	86	Remmers	Susanne	W60	Hooksiel..läuft	31:33	24:50
44	101	Brandes	Imma	W60	TuS Eversten	32:50	24:53
45	47	Ris	Anouk	WKJ14		27:51	24:57
46	109	Ruser	Gesa	W65		33:28	25:02
47	22	Braunstein	Annabell	W30	InklusionsRing Nord	25:22	25:16
48	69	Behrens	Heike	W50	SSV Gristede	29:26	25:27
49	23	Weigoni	Merle	WH		25:31	25:31
50	27	Brunken	Cathrin	W35	TuS Zetel Erdinger ACTIVE Te	25:54	25:34
51	103	Sondermann	Annette	W60	FPZ Accum	33:00	25:39
52	120	Grimm	Heike	W65	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	35:06	25:55
53	28	Meub	Lena	WH		25:55	25:55
54	99	Vossig	Tatjana	W55	1. TC Oldenburg „Die Bären“	32:20	26:04
55	37	Mehrens	Ona Sylvie	WJ	Oldenburg	26:49	26:23
56	31	Bartels	Emma	WH	SV Nordenham	26:25	26:25
57	107	Behrens	Sabine	W60	Wilde Loher	33:14	26:28
58	34	Jochens	Inga	W35		26:39	26:29
59	57	Sulmann	Katrin	W45	TuS Ofen	28:26	26:29
60	118	Voigt	Edith	W60	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	34:58	26:30
61	33	Böse	Amelie	W30	THE LAUF ASSOCIATION	26:34	26:32
62	106	Moll	Danny	W55	Wilde Loher	33:14	26:48
63	41	Bohlken	Lena	W35		27:08	26:53
64	79	Lef	Isabell	W50	LG Lohr	30:26	26:54
65	71	Hu	Hong-Mei	W45	Team Itap	29:48	26:55
66	59	Sanders	Gaby	W40	Oldenburg	28:32	27:02
67	39	Spengler	Kathrin	W30	CEWE	27:07	27:03
68	68	Wahrheit	Manuela	W45		29:20	27:04
69	43	Mierwaldt	Sandra	W35		27:18	27:07
70	83	Fokkinga	Gerda	W50	Fokkinga eGbR	31:26	27:10
71	72	Schnittger	Julia	W45		29:52	27:16
72	154	Rabe	Aenne	W70		41:23	27:20
73	49	Hamann	Franziska	W35	Pius Hospital	27:57	27:21
74	74	Pölling-Vocke	Imke	W45	Bad Zwischenahn	29:58	27:22
75	45	Schöffel	Malia	WJ	LSF Oldenburg	27:30	27:23
76	82	Klein	Manuela	W50	Vareler TB	31:25	27:28
77	138	Groeneveld	Irina	W65	Meerläufer	36:55	27:37

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
78	52	Gerdas	Regina	W35	TuS Zetel	28:08	27:52
79	53	Ahlrichs	Charleen	W35	1. TC Oldenburg „Die Bären“	28:09	27:53
80	58	Ravekes	Regina	W35	TuS Ofen	28:30	27:53
81	147	Kalippke	Ina	W65	26386 Wilhelmshaven	38:25	27:59
82	50	Murdfeld	Leia	WH	1. TC Oldenburg	28:03	28:03
83	64	Bunjies	Anna	W40	1.PzDiv	29:00	28:04
84	51	Müller	Carina	WH		28:04	28:04
85	70	Mahn	Maria	W40	Bad Zwischenahn	29:30	28:10
86	85	Novak	Annika	W50	VfL Bad Zwischenahn - Die Mee	31:33	28:12
87	54	Gollos	Sophia	WH		28:13	28:13
88	55	Bramstedt	Maja	WH		28:18	28:18
89	60	Gall	Claudia	W35	Lauffeuer Brake	28:34	28:23
90	62	Reske	Nele	W30		28:38	28:31
91	119	Steinke	Stephanie	W55	TSG Hatten-Sandkrug	35:04	28:37
92	63	Gerdas	Mila	WH	SG FriPe	28:42	28:42
93	67	Krajnik	Mathea	WH	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	29:18	29:18
94	114	Winter	Rabea	W50		34:17	29:18
95	102	Weigmann	Marie	WKJ14	Bad Zwischenahn	32:54	29:28
96	90	Llanos Reynoso de Jahn	Veronica Meili	W45	Latinburg e.V.	31:43	29:32
97	135	Heinze	Petra	W55	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	36:19	29:38
98	75	Willers	Fenna	W35	TDS	30:03	29:40
99	73	Ostendorf	Ester	W35		29:58	29:41
100	93	Ries	Andrea	W45		32:00	29:48
101	98	Hess	Ineke	W45		32:19	29:49
102	100	Bruns	Sandra	W45		32:20	29:50
103	94	Burhop	Claudia	W45	Laufftreff Rastede e. V.	32:02	29:50
104	76	Khudeida	Iman	WH		30:20	30:20
105	80	Pieray	Maricel	W30		30:28	30:21
106	115	Watermann	Tina	W50		34:45	30:23
107	111	Henkensiefken	Tina	W45	CEWE	33:40	30:25
108	78	Schnurpfeil	Maja	WH		30:25	30:25
109	129	Busche	Maggie	WKU12		35:55	30:30
110	84	Novak	Nike	WJ	TV Elmendorf e.V.	31:31	30:30
111	92	Holstermann-Schmidt	Anna	W40		31:46	30:45
112	95	Menze	Wiebke	W40	Oldenburg	32:14	30:47
113	81	Pommerenck	Lena Sophie	WJ		30:56	30:49
114	136	Schulte	Martina	W50	Edeweicht	36:20	31:03
115	157	Stührmann	Sigrid	W65	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	42:41	31:06
116	151	Nuß	Insa	W60	Apen	39:08	31:10
117	158	Hohmeister	Susanne	W65		43:42	31:25
118	89	Arens	Alexandra	W30	apm	31:37	31:33
119	87	Martens	Sophie	W30		31:33	31:33
120	96	Zoerner	Aileen	W35	Oldenburg	32:15	31:42
121	97	Westermann	Carina	W35		32:18	32:05
122	125	Koschel	Ilka	W45	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	35:25	32:20
123	142	Von Maydell	Katja	W50		38:02	32:31
124	108	Ahlemeyer	Katrin	W35		33:22	32:39

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
125	121	Freytag	Friederike	W45	Meerläufer VfL Bad Zwischenah	35:08	33:01
126	150	Hertema	Heidi	W55	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	39:06	33:03
127	104	Wenst	Annika	WH		33:05	33:05
128	105	Brederlow	Svea	WH		33:05	33:05
129	153	Hettenhausen	Manuela	W55	VfL Bad Zwischenahn - Meerläu	41:02	33:05
130	112	Schröter	Stephanie	W35	TV Aschhausen	33:45	33:11
131	117	Tönnies	Nadine	W40		34:49	33:15
132	110	Deeken	Rica	WH		33:34	33:34
133	113	Diederich	Carina	W35		33:51	33:38
134	160	Klockgether	Heike	W65	Berne	45:39	34:09
135	116	Träger	Antje	W35		34:47	34:27
136	149	Neumann	Kerstin	W50	VfL Bad Zwischenahn Die Meerl	39:06	34:34
137	156	Haye	Hilke	W55	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	42:41	34:50
138	130	Busche	Melly	W40		35:55	34:58
139	123	Meier	Sarah	W30		35:16	35:07
140	126	Bohn	Valerie	WJ		35:43	35:09
141	122	Lange	Tomke	W30		35:16	35:16
142	124	Röben	Svea	WH		35:16	35:16
143	146	Grönewg	Yvonne	W45		38:21	35:43
144	127	Bohn	Antonia	WH		35:45	35:45
145	128	Peters	Noemi	WJ	Bad Zwischenahn	35:45	35:45
146	145	Henkensiefken	Solvej	WJU16	CEWE	38:21	35:52
147	159	Maaßen	Martina	W55	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	44:39	36:00
148	131	Westfeld	Merle	WH		36:07	36:07
149	132	Büdgen	Josefine	WH		36:07	36:07
150	133	Meerkamp	Johanna	WH		36:14	36:14
151	134	Fürstenberg	Patricia	W30		36:14	36:14
152	137	Merz	Katharina	WH		36:20	36:20
153	141	Reißmann	Sina	W35		37:09	36:31
154	139	Nest	Lisa	WH		36:55	36:55
155	140	Eickstädt	Ernestine	WH		37:00	37:00
156	143	Sass	Antje	W30		38:18	38:13
157	144	Fecht-Böhmman	Celina	W30		38:18	38:16
158	155	Balkay	Natalie	W45	Delmenhorst	41:48	38:34
159	148	Tiren	Melda	WH		38:44	38:44
160	152	Mann-Markutzyk	Laura	W30		40:08	39:58
161	161	Hots	Jennifer	W35	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	45:55	45:37