

Herbstlauf Ofen 2026 – 5 km Volkslauf

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 5 km Straßenlauf (Herren):

- 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	12	Schmidt	Carsten	M55	LG Lohr	18:19	15:01
2	1	Oettinger	Julius	MJ	TuS Eversten	15:27	15:27
3	2	Niederheide	Matti	MH	DSC Oldenburg	15:40	15:40
4	3	Roski	Linus	MH	Team Laufrausch Oldenburg	16:00	16:00
5	14	Feth	Jan	M50	1. TC Oldenburg Die Bären	18:29	16:16
6	30	Grotelueschen	Wolfgang	M60	1.tco die Bären	20:16	16:29
7	152	Fromme	Klaus	M80	VfL Oldenburg	29:36	16:38
8	10	Izadpanah	Belayne	M40	TuS Oestringen	18:04	16:45
9	4	Köpp	Luke	MJ	DSC Oldenburg	17:17	16:56
10	172	Harms	Hermann	M85	VfL Oldenburg	32:14	16:58
11	82	Poludniok	Karl-Heinz	M70	LAV Zeven	24:22	17:09
12	17	Hommers	Rolf	M45		19:04	17:10
13	45	Kreuzer	Dieter	M60	LG Bremen-Nord	21:39	17:10
14	5	Hartung	Julian	M30	DSC Oldenburg	17:22	17:19
15	6	Beshara	Moustafa	MH	DSC Oldenburg	17:22	17:22
16	11	Behnken	Christian	M35		18:06	17:23
17	39	Niemöller	Edgar	M55	LAUFEND DIE WELT ERLEBEN	21:01	17:31
18	7	Hots	Lucas	M30	SSV Gristede	17:41	17:38
19	9	Förster	Lasse	MJ	DSC Oldenburg	18:03	17:42
20	37	Kirchhoff	Marcus	M50	TuS Oestringen	20:47	17:44
21	54	Ravekes	Lieven	MKU10	TuS Ofen	22:19	17:49
22	59	Müller	Eckhard	M60	Tuspo Weende	22:40	17:49
23	36	Dessi	Sascha	M50	LG Göttingen	20:46	17:52
24	65	Czerlinski	Manfred	M65	SV Warsingsfehn	22:57	17:54
25	8	Jakobs	Jannik	MH		17:56	17:56
26	51	Langhorst	Thomas	M60	ATS Buntentor	22:11	18:02
27	13	Schnötke	Johann	MJ	Tus Ofen	18:25	18:16
28	33	Schimpf	Daniel	M45	CEWE	20:37	18:17
29	31	Bramstedt	Janis	MKJ14	BV Garrel	20:23	18:21
30	20	Lange	Christoph	M40	TuS Oestringen	19:33	18:23

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
31	97	Repp	Harald	M70	Team Laufrausch Oldenburg	25:04	18:25
32	66	Meinecke	Theo	MKU10	TuS Ofen	23:08	18:28
33	21	Wiebeziek	Max	MJU16	TuS Ofen	19:41	18:40
34	89	Appeldorn	Fiete	MKU10	TuS Ofen	24:44	18:42
35	143	Meyerjürgens	Alfred	M75	Westerstede	28:45	18:49
36	19	Krause	Fiete	MJU16	1 TC Oldenburg Die Bären	19:29	18:49
37	15	Watermann	Marc	MJ		18:50	18:50
38	18	Brunken	René	M35	TuS Zetel Erdinger ACTIVE Te	19:28	18:50
39	16	Wefer	Lenny	MH	1.TCO „Die Bären“	18:59	18:59
40	28	Guttmann	Tim	M35	BTB Oldenburg	19:57	19:02
41	73	Reisinger	Peter	M60	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	23:48	19:02
42	84	vonn Steuber	Hans Christian	M60	Hans Christian von Steuber	24:23	19:10
43	24	Maleszka	Marlon	MJ	1. TCO Die Bären	19:49	19:25
44	25	Büssing	Finn	MJ	TuS Ofen	19:52	19:28
45	42	Engels	Micha	M40	Stiftung Wadentest	21:11	19:30
46	22	Ghulomov	Shukhrat	MH	Shukiland	19:43	19:43
47	23	Lammers	Finley	MH	DSC Oldenburg	19:43	19:43
48	131	Bleiker	Detlef	M70	LC 93 Delmenhorst	27:36	19:44
49	90	Albers	Bjarne	MKU10	Vfl Bad Zwischenahn - Die Mee	24:48	19:48
50	27	Korzuschnik	Tobias	MH	1. TC Oldenburg „Die Bären“	19:53	19:53
51	26	Jacobsen	Kevin	MH	HybridClubOL	19:53	19:53
52	34	Maaß	Kevin	M35	Oldenburg Run Club	20:44	19:55
53	40	Witte	Daniel	M40		21:03	19:56
54	29	Eggers	Finn	MJ	Bremen	20:06	19:57
55	153	Brüning	Wilke	M75	TuS Eversten	29:55	19:59
56	98	Rittner	Jasper	M60	SSV Gristede	25:04	20:03
57	43	Weber	Jan	M40	IGS Moormerland	21:37	20:11
58	85	Carstensen	Helge	M55	Wardenburg	24:27	20:12
59	68	Tolksdorf	Anton	MKU12	LT Petersfehn	23:19	20:17
60	41	Klimczak	Henning	M35	Stiftung Wadentest	21:11	20:21
61	79	Oetjen	Volker	M55	SSV Gristede	24:02	20:21
62	101	Norrenbrock	Ludger	M60	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	25:14	20:21
63	80	Busboom	Wilfried	M55	Fortuna Logabirum	24:03	20:22
64	117	Thater	Ralf	M65	LSF Oldenburg	26:21	20:22
65	76	Bellmann	Michael	M50	Team Itap	23:56	20:25
66	104	Grasse	Holger	M60	TuS Zetel	25:25	20:30
67	35	Gerke	Phillip	M30	LSF Oldenburg	20:45	20:30
68	61	Sonntag	Stephan	M45	TV Rennerod	22:47	20:31
69	32	Kesting	Niklas	MH	Westside Racing Club	20:31	20:31
70	110	Frye	Jannes	MKU10	VfL Oldenburg	25:52	20:39
71	38	Koch	Finn-Lasse	MJ		20:53	20:43
72	151	Wessels	Janfried	M70	Westerstede	29:35	20:50
73	46	Jahnke	Olaf	M35	SV Heide Mohn 22 TV	21:41	20:50
74	57	Beckmann	Stefan	M40	Be Moved Bewegungskoinzepte	22:30	20:51
75	67	Bövers	Arjen	MKJ14	1.FC Ohmstede	23:15	20:56
76	50	Reimers	Paul	MJU16	TuS Ofen	22:09	21:00
77	129	Kurz	Michael	M65		27:26	21:01

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
78	70	Koch	Tom	MKJ14	TuS Ofen	23:22	21:02
79	64	Noack	Stefan	M40	Familie Noack	22:56	21:06
80	138	Pein	Jürgen	M70	Wilde Loher	28:24	21:07
81	47	Gerdes	Alexander	M35	CEWE	21:55	21:12
82	63	Meinecke	Stephan	M40	TuS Ofen	22:55	21:15
83	72	Meinecke	Niklas	MKJ14	TuS Ofen	23:38	21:16
84	71	Koch	Oliver	M45	Ofen	23:29	21:27
85	52	Heck	Christian	M35	SV Heide Mohn 22 TV	22:14	21:30
86	116	Martens	Jörg	M55		26:16	21:32
87	53	Pilney	Karsten	M35	SV Ems Jemgum	22:18	21:34
88	77	Grensemann	Felix	MKJ14	TuS Ofen	23:59	21:35
89	44	Steffens	Tobias	MH		21:38	21:36
90	78	Buck	Flinn	MKJ14	TuS Ofen	24:02	21:38
91	62	Strauß	Florian	M40	Team Orly	22:52	21:39
92	88	Murdfeld	Christian	M50	1. TC Oldenburg	24:38	21:41
93	75	Ahrens	Marcus	M45		23:55	21:41
94	74	Thal	Dominik	M45	Saufen macht lexy	23:52	21:48
95	158	Ruiter	Jan	M70	SSV Gristede	30:32	21:49
96	48	Buchbach	Vincent	MJ	DSC Oldenburg	22:08	21:58
97	49	Santen	Daniel	MH	Oldenburg Run Club	22:09	22:09
98	133	Schmidt	Hauke	M60		27:50	22:15
99	69	Haschen	Elmar	M35		23:21	22:16
100	95	Weber	Sergej	M45		25:01	22:21
101	86	Buck	Patrick	M45	TuS Ofen	24:28	22:21
102	109	Pölling-Vocke	Bjarne	MKU12	Bad Zwischenahn	25:42	22:22
103	55	Oltmanns	Julius	MH	ORC	22:24	22:24
104	180	Bohlen	Hans-Günther	M75	Bad Zwischenahn	34:13	22:24
105	87	Wispeler	Thomas	M45	Deichschnucken Cäciliengroden	24:33	22:26
106	56	Gruschka	Jannis	MH	gebewindschatten	22:28	22:28
107	96	Antoni	Emil	MKJ14	TuS Ofen	25:03	22:33
108	58	Riks	Jannes	MH	Pius Hospital	22:35	22:33
109	113	Heptner	Till	MKU12	TuS Ofen	26:04	22:41
110	60	Mehrtens	Klaas	MH	Oldenburg Run Club	22:41	22:41
111	126	Modigell	Thomas	M55	SSV Gristede	27:15	22:42
112	136	Nolte	Michael	M60	LT Petersfehn	28:01	22:47
113	100	Gertjegerdes	Martin	M45		25:10	23:00
114	118	Jahn	Luis-Antonio	MKU12	Latinburg e.V.	26:28	23:02
115	179	Lampe	Manfred	M75		33:59	23:08
116	93	Dirks	Manfred	M40	Raiffeisen-Volksbank eG	24:58	23:09
117	81	Sommer	Ephraim	M35		24:19	23:12
118	191	Frense	Horst	M85	VfL Oldenburg	42:36	23:12
119	105	Gröneweg	Christoph	M45	STV Barßel	25:28	23:16
120	170	Hesse	Mike	M70		32:07	23:17
121	114	Schnötke	Markus	M45		26:08	23:21
122	120	König	Tobias	M50	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	26:33	23:22
123	128	Oeltjenbruns	Timo	M50	SSV Gristede	27:25	23:24
124	181	Oetken	Johannes	M75	TuS Zetel	34:24	23:25

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
125	92	Schwenker	Timo	M40		24:55	23:26
126	157	Kronberg	Kay	M65		30:25	23:31
127	91	Deutz	Simon	M40	Sport Reckemeier	24:50	23:31
128	106	Stührmann	Stefan	M40	Stiftung Wadentest	25:29	23:37
129	146	Janssen	Detlef	M55	Janssen-Crew	28:52	23:40
130	161	Wemmie	Hans-Günther	M65	VFL Bad Zwischenahn	31:19	23:47
131	99	Polskis	Arturs	M40		25:08	23:48
132	141	Gruhne	Volker	M55	Just for the fun	28:38	23:51
133	123	Timter	Milan	MKJ14	TuS Ofen	26:38	23:59
134	130	Küpker	Niels	M50	NORDLB	27:28	23:59
135	124	Kruse	Moritz	M45	Tus Ofen	26:40	24:00
136	94	Noffke	Moritz	M35		24:59	24:10
137	135	Dollak	Sven	M50	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	27:54	24:11
138	168	Guder	Knut	MKU10		32:05	24:16
139	83	Härtel	Julian	MH	Team Itap	24:23	24:23
140	119	Scherer	Henrik	MKJ14	TuS Ofen	26:32	24:35
141	149	Hillje-Gerdes	Mats	MKU12	SV Loy	29:27	24:38
142	125	Felsmann	Bastian	M40	Felsmalerei Studio	26:57	24:48
143	171	Bollenhagen	Thomas	M65	Budo Dojo Rastede	32:10	24:52
144	102	Röben	Freddy	M30		25:18	24:54
145	107	Middendorf	Glenn	M35	SV Heide Mohn 22 TV	25:29	24:57
146	122	Rivera Benois	Piero	M40	Latinburg e.V.	26:35	25:00
147	162	Hüttmann	Frank	M60	Projekt 3 x 3	31:20	25:03
148	103	Enke	Alexander	M30		25:19	25:07
149	175	Brandes	Uwe	M65	TuS Eversten	32:49	25:09
150	140	Groth	Björn	M50	Brake Utw.	28:35	25:09
151	132	Thiemann	Volker	M45	Team UNlited	27:46	25:11
152	156	Mienert	Michael	M55	Projekt 3x3	30:17	25:14
153	111	Liebetrau	Mirco	M35		25:57	25:16
154	134	Jeddeloh	Hauke	M45	CEWE	27:52	25:16
155	184	Friedrichs	Karsten	M70	TUS Eversten	35:22	25:17
156	144	Vry	Oliver	M50	Saufen macht lexy	28:45	25:18
157	108	Büsing	Sven	MH	CEWE	25:29	25:29
158	192	Müller	Magnus	M85	Ockernhausen	47:21	25:47
159	142	Teschke	Christian	M45	TC BW Oldenburg	28:41	25:49
160	147	Jahn	Felix	M45	Latinburg e.V.	29:18	25:59
161	112	Peters	Clemens	MH	Bad Zwischenahn	26:02	26:02
162	183	Klinkebiel	Eckart	M70	Oldenburg	35:12	26:10
163	159	Bohlen	Arne	M55		30:57	26:12
164	115	Reinert	Carl	MH		26:14	26:14
165	121	Faye	Jarnu	MH	THE LAUF ASSOCIATION	26:34	26:34
166	189	Park	Harm	M70	TuS Weene	37:37	26:53
167	137	Harbers	Wessel	M35	SV Brake Lauffeuer	28:06	26:59
168	188	Otte	Bernfried	M70		36:19	27:00
169	127	Ebert	Marcel	MH		27:21	27:21
170	148	Hillje-Gerdes	Tim	M40	SV Loy	29:26	27:41
171	174	Jenet	Michael	M55	Mit Anlauf ins Ziel	32:47	27:45

Platz	Platz Original	Nachname	Vorname	Klasse	Verein	Zeit	Nettozeit bereinigt
172	190	Kalippke	Uwe	M70	26386 Wilhelmshaven	38:24	28:12
173	139	Löwede	Christian	M30		28:34	28:14
174	150	Wächtler	Moritz	M35	Team Itap	29:30	28:20
175	173	Casjens	Hanno	MKU12		32:37	28:23
176	185	Busche	Mo	MKU10		35:40	28:28
177	145	Schwantje	Florian	M30		28:48	28:39
178	176	Karafiat	Wolfgang	M50	VfL Bad Zwischenahn Meerläufe	32:58	28:48
179	163	Schmidt	Bernd	M45		31:46	29:01
180	164	Albers	Thees	MKJ14	VfL bad Zwischenahn Die Meerl	31:54	29:33
181	160	Stührmann	Dirk	M35	Stiftung Wadentest	31:01	29:35
182	154	Bopp	Fabian	M30	Ladies Cycle Club Oldenburg	30:08	29:39
183	155	Meyer	Marcel	M30		30:10	29:41
184	178	Ebert	Thorsten	M50	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	33:55	29:51
185	182	Winnigstätt	Frank	M50		34:45	30:07
186	165	Buschmann	Michael	M40		31:59	30:17
187	167	Mutke	Sören	M40	Lebenshilfe - Wir bewegen uns	32:04	30:22
188	169	Grote	Jacob	MJU16		32:06	31:01
189	166	Thal	Etienne	MJ	Saufen macht lexy	32:00	32:00
190	186	Busche	Marco	M45		35:46	32:41
191	177	Carstensen	Fynn	MH		33:34	33:34
192	187	Bete	Marvin	MH		36:11	36:11