

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Antonia Stenbrock
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 20

über

100m Freistil

in der Zeit von

01:02,06 Minuten

in der Wertung Ak 20

den

1. Platz

Bochum 12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Antonia Stenbrock
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 20

über

50m Brust

in der Zeit von

00:38,12 Minuten

in der Wertung Ak 20

den

3. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Antonia Stenbrock
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 20

über

50m Rücken

in der Zeit von

00:33,26 Minuten

in der Wertung Ak 20

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Antonia Stenbrock
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 20

über

50m Freistil

in der Zeit von

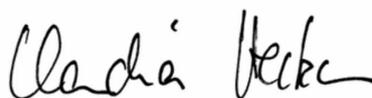
00:28,10 Minuten

in der Wertung Ak 20

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Caren Spickenbaum
SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 50

über

50m Freistil

in der Zeit von

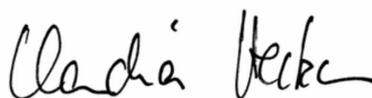
00:38,33 Minuten

in der Wertung Ak 50

den

3. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Bernd Bienek

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 55

über

50m Rücken

in der Zeit von

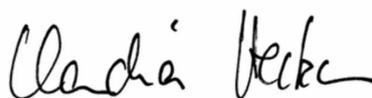
00:36,40 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Bernd Bienek

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 55

über

50m Brust

in der Zeit von

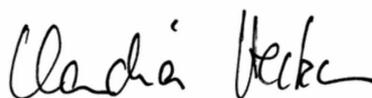
00:36,54 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Mark Siebert

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 55

über

50m Brust

in der Zeit von

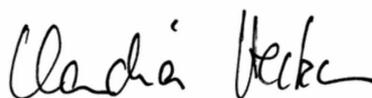
00:37,75 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

3. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Edwin Schubert
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 55

über

50m Brust

in der Zeit von

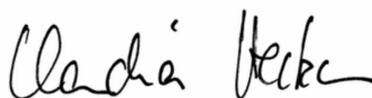
00:43,34 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

8. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Mark Siebert

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 55

über

50m Freistil

in der Zeit von

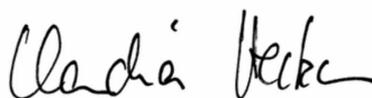
00:30,63 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

9. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Bernd Bienek

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 55

über

100m Brust

in der Zeit von

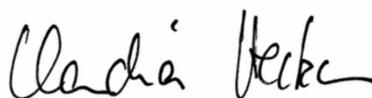
01:24,34 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Bernd Bienek

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 55

über

100m Rücken

in der Zeit von

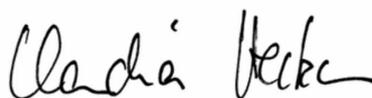
01:27,85 Minuten

in der Wertung Ak 55

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Thomas Spickenbaum
SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 60

über

200m Freistil

in der Zeit von

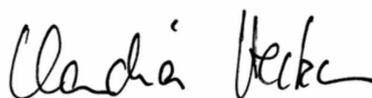
02:45,54 Minuten

in der Wertung Ak 60

den

3. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Thomas Spickenbaum
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 60

über

100m Schmetterling

in der Zeit von

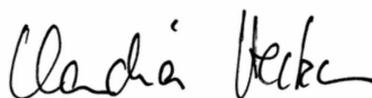
01:44,57 Minuten

in der Wertung Ak 60

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Jürgen Bohnhorst
SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 60

über

50m Freistil

in der Zeit von

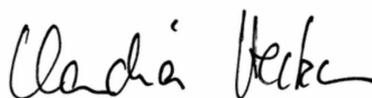
00:31,29 Minuten

in der Wertung Ak 60

den

3. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Rüdiger Stahlhut
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 65

über

200m Freistil

in der Zeit von

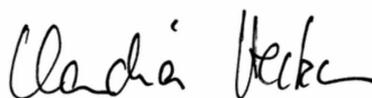
03:05,78 Minuten

in der Wertung Ak 65

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Rüdiger Stahlhut
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 65

über

50m Freistil

in der Zeit von

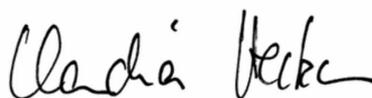
00:34,31 Minuten

in der Wertung Ak 65

den

5. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Rüdiger Stahlhut
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 65

über

100m Freistil

in der Zeit von

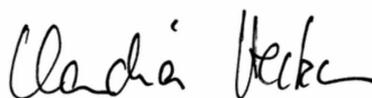
01:21,53 Minuten

in der Wertung Ak 65

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Günter Uhlich

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 70

über

200m Freistil

in der Zeit von

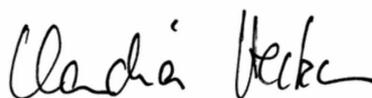
02:57,18 Minuten

in der Wertung Ak 70

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Thomas Frotscher
SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 70

über

50m Rücken

in der Zeit von

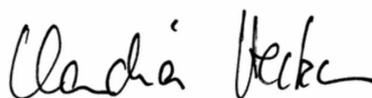
00:44,00 Minuten

in der Wertung Ak 70

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Gabriele König
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 70

über

50m Rücken

in der Zeit von

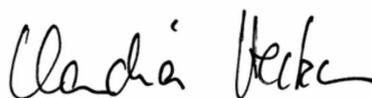
00:51,97 Minuten

in der Wertung Ak 70

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Günter Uhlich

SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 70

über

100m Brust

in der Zeit von

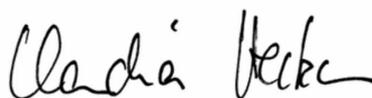
01:40,89 Minuten

in der Wertung Ak 70

den

2. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Thomas Frotscher
SG Gladbeck/Recklinghausen

Altersklasse AK 70

über

50m Freistil

in der Zeit von

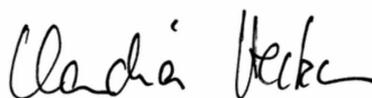
00:34,97 Minuten

in der Wertung Ak 70

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte

Gabriele König
SG Gladbeck/Recklinghausen
Altersklasse AK 70

über

50m Freistil

in der Zeit von

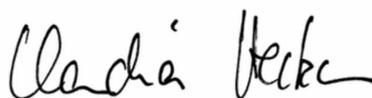
00:42,53 Minuten

in der Wertung Ak 70

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

**Günter Uhlich
Edwin Schubert
Mark Siebert
Bernd Bienek**

**SG Gladbeck/Recklinghausen
in der Wertung E 200 - 239 Jahre
über**

4 x 50m Brust

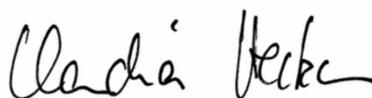
in der Zeit von

02:48,62 Minuten

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

**Günter Uhlich
Edwin Schubert
Mark Siebert
Bernd Bienek**

**SG Gladbeck/Recklinghausen
in der Wertung E 200 - 239 Jahre
über**

4 x 50m Brust

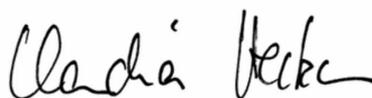
in der Zeit von

02:48,62 Minuten

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

**Günter Uhlich
Edwin Schubert
Mark Siebert
Bernd Bienek**

**SG Gladbeck/Recklinghausen
in der Wertung E 200 - 239 Jahre
über**

4 x 50m Brust

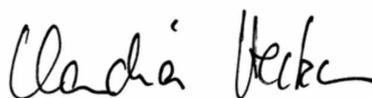
in der Zeit von

02:48,62 Minuten

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

**Günter Uhlich
Edwin Schubert
Mark Siebert
Bernd Bienek**

**SG Gladbeck/Recklinghausen
in der Wertung E 200 - 239 Jahre
über**

4 x 50m Brust

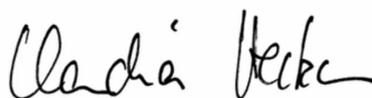
in der Zeit von

02:48,62 Minuten

den

1. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

Thomas Spickenbaum

Alexandra Bohnhorst

Caren Spickenbaum

Jürgen Bohnhorst

SG Gladbeck/Recklinghausen

in der Wertung E 200 - 239 Jahre

über

4 x 50m Lagen

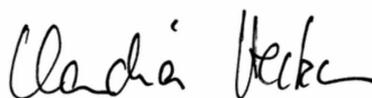
in der Zeit von

03:04,81 Minuten

den

6. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

Thomas Spickenbaum

Alexandra Bohnhorst

Caren Spickenbaum

Jürgen Bohnhorst

SG Gladbeck/Recklinghausen

in der Wertung E 200 - 239 Jahre

über

4 x 50m Lagen

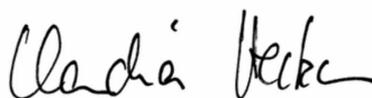
in der Zeit von

03:04,81 Minuten

den

6. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

Thomas Spickenbaum

Alexandra Bohnhorst

Caren Spickenbaum

Jürgen Bohnhorst

SG Gladbeck/Recklinghausen

in der Wertung E 200 - 239 Jahre

über

4 x 50m Lagen

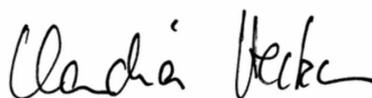
in der Zeit von

03:04,81 Minuten

den

6. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW

Bei den
**Nordrhein-Westfälischen
Meisterschaften der Masters**

kurze Strecken in Bochum

erreichte die Mannschaft mit

Thomas Spickenbaum

Alexandra Bohnhorst

Caren Spickenbaum

Jürgen Bohnhorst

SG Gladbeck/Recklinghausen

in der Wertung E 200 - 239 Jahre

über

4 x 50m Lagen

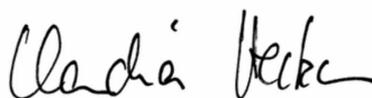
in der Zeit von

03:04,81 Minuten

den

6. Platz

Bochum12.08.2023



CLAUDIA HECKMANN
Präsidentin
Schwimmverband NRW



DIRK LENHOFF
Fachwart Schwimmen
Schwimmverband NRW