

Männer

3000m Männer

10:03,81	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	07.09. Duisburg
----------	------------------	-------------------	-----------------

5000m Männer

16:38,23	Rudnik, Marvin	1998 Marathon-Club Menden	25.08. Bergisch-Gladbach
17:19,29	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	14.09. Duisburg

10000m Männer

35:38,41	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	21.09. Duisburg
----------	------------------	-------------------	-----------------

5km Straßenlauf Männer

16:02	Rudnik, Marvin	1998 Marathon-Club Menden	06.03. Leverkusuen
17:17	Buddenberg, Kai	1994 Marathon-Club Menden	13.11. Werl
18:02	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	19.06. Menden
18:45	Teichmann, Kai	1996 Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenberg
19:40	Franke, Johannes	1997 Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenberg
19:51	Apprecht, Christian	1998 Marathon-Club Menden	11.12. Hamm
20:29	Feldhaus, Niklas	1999 LC Schwerte	10.09. Fröndenberg

10km Straßenlauf Männer

33:50	Jansen, Hendrik	1997 Marathon-Club Menden	08.10. Coesfeld
35:29	Buddenberg, Kai	1994 Marathon-Club Menden	26.03. Werl
36:30	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	19.03. Münster
40:45	Lägel, Justin	1996 LAZ Iserlohn	19.03. Münster
42:11	Schroeder, Janosch	1994 Marathon-Club Menden	04.09. Bochum

10km-Mannschaft Männer

1:48:46	Marathon-Club Menden Henseleit, Philipp (1988); Jansen, Hendrik (1997); Serio, Maximilian Johannes (2001);	10.09. Fröndenberg
---------	---	--------------------

Halbmarathon Männer

1:17:31	Jansen, Hendrik	1997 Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
1:20:00	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	04.09. Bochum
1:20:23	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	03.10. Dortmund
2:01:03	Schroeder, Janosch	1994 Marathon-Club Menden	04.09. Bochum

Halbmarathon-Mannschaft Männer

4:18:18	Marathon-Club Menden Sorge, Tobias (1975); Serio, Maximilian Johannes (2001); Hagelschuer, Robert (1967);	06.11. Gütersloh
4:29:48	Marathon-Club Menden Althöfer, Alexander (1979); Nottebohm, Michael (1977); Hagelschuer, Robert (1967);	19.06. Menden

Marathon Männer

2:57:54	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	16.10. Amsterdam/NL
3:00:28	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	18.09. Otterndorf
3:04:13	Schroeder, Janosch	1994 Marathon-Club Menden	25.09. Berlin

Frauen

5km Straßenlauf Frauen

19:39	Harnischmacher, Katrin	1997	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
20:03	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
22:54	Wernicke, Johanna	1999	Marathon-Club Menden	26.03.	Werl

10km Straßenlauf Frauen

41:42	Harnischmacher, Katrin	1997	Marathon-Club Menden	02.12.	Wiedenbrück
42:37	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	19.03.	Münster
43:06	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	02.12.	Wiedenbrück
45:48	Jansen, Julia	1997	Marathon-Club Menden	02.10.	Soest
47:01	Volz, Yvonne	1994	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

10km-Mannschaft Frauen

2:08:33	Marathon-Club Menden Walter, Verena (1981); Mexner, Sarah (1981); Hölscher, Vivien (1995);			19.06.	Menden
---------	---	--	--	--------	--------

Halbmarathon Frauen

1:32:03	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	03.10.	Dortmund
1:47:59	Wernicke, Johanna	1999	Marathon-Club Menden	24.04.	Hamburg

Marathon Frauen

3:19:56	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	30.10.	Frankfurt
3:20:24	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	30.10.	Frankfurt

Marathon-Mannschaft Frauen

10:09:27	Marathon-Club Menden Hölscher, Vivien (1995); Severin, Marie-Christin (1995); Hardt, Stephanie (1988);			30.10.	Frankfurt
----------	---	--	--	--------	-----------

Speerwurf (600 g) Frauen

19,89	Kornobis, Julia	1996	LG Menden	29.05.	Menden
-------	-----------------	------	-----------	--------	--------

männliche U23

100m männliche U23

10,62 (+0,2)	Nahser, Louis	2002	Marathon-Club Menden	23.07.	Wattenscheid
--------------	---------------	------	----------------------	--------	--------------

200m männliche U23

21,65 (+0,2)	Nahser, Louis	2002	Marathon-Club Menden	24.07.	Wattenscheid
23,09 (+1,5)	Gieseler, Felix	2001	LAZ Iserlohn	07.05.	Hagen

400m **männliche U23**

56,52	Oelschläger, Tim	2002	SG Eintracht Ergste	04.06.	Gladbeck
-------	------------------	------	---------------------	--------	----------

800m **männliche U23**

2:03,90	Oelschläger, Tim	2002	SG Eintracht Ergste	18.08.	Bergisch-Gladbach
---------	------------------	------	---------------------	--------	-------------------

1500m **männliche U23**

4:09,98	Oelschläger, Tim	2002	SG Eintracht Ergste	06.07.	Pfungstadt
---------	------------------	------	---------------------	--------	------------

5km Straßenlauf **männliche U23**

17:53	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg
-------	----------------------------	------	----------------------	--------	-------------

10km Straßenlauf **männliche U23**

37:08	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	11.12.	Hamm
-------	----------------------------	------	----------------------	--------	------

Halbmarathon **männliche U23**

1:23:09	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh
---------	----------------------------	------	----------------------	--------	-----------

400m Hürden (0,914 m) **männliche U23**

56,46	Gieseler, Felix	2001	LAZ Iserlohn	11.06.	Hagen
-------	-----------------	------	--------------	--------	-------

weibliche U23

100m **weibliche U23**

13,46 (+1,2)	Grau, Johanna	2000	LAZ Iserlohn	11.06.	Dortmund
--------------	---------------	------	--------------	--------	----------

200m **weibliche U23**

27,40 (-0,8)	Grüll, Michelle	2000	SG Eintracht Ergste	05.06.	Recklinghausen
--------------	-----------------	------	---------------------	--------	----------------

5km Straßenlauf **weibliche U23**

21:37	Hagelschuer, Anka	2000	Marathon-Club Menden	16.04.	Paderborn
-------	-------------------	------	----------------------	--------	-----------

Männliche Jugend U20

100m **Männliche Jugend U20**

11,24 (-0,3)	Markou, Alexandros	2004	Marathon-Club Menden	03.09.	Hagen
12,24 (-0,2)	Schlüter, Leonard	2004	LAZ Iserlohn	07.05.	Hagen
13,28 (-1,5)	Beyer, Justin	2003	LAZ Iserlohn	16.06.	Iserlohn

800m			Männliche Jugend U20
2:29,84	Beyer, Justin	2003 LAZ Iserlohn	18.08. Bergisch-Gladbach

5km Straßenlauf			Männliche Jugend U20
22:40	Schwermann, Theo	2003 VfL Fröndenberg	10.09. Fröndenberg

Weibliche Jugend U20

100m			Weibliche Jugend U20
13,06 (+0,8)	Hemmeke, Clara	2004 LC Schwerte	02.07. Dortmund
14,58 (+0,7)	Barthelmes, Joan Mercedes	2004 TV Deilinghofen	29.05. Menden
14,62 (-2,1)	Huckschlag, Jana Sophie	2004 LG Menden	16.06. Iserlohn
15,34 (+0,7)	Zander, Sarah	2003 LG Menden	29.05. Menden

5km Straßenlauf			Weibliche Jugend U20
24:00	Simon, Pauline	2003 Marathon-Club Menden	26.03. Werl

Halbmarathon			Weibliche Jugend U20
1:48:39	Bähr, Alina	2003 Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
1:54:33	Simon, Pauline	2003 Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg

100m Hürden (0,838 m)			Weibliche Jugend U20
18,29 (+1,1)	Barthelmes, Joan Mercedes	2004 TV Deilinghofen	29.04. Arnsberg

Weitsprung			Weibliche Jugend U20
4,98 (+1,3)	Hoffmann, Franziska	2004 LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
4,68 (0,0)	Zander, Sarah	2003 LG Menden	16.06. Iserlohn
4,58 (0,0)	Huckschlag, Jana Sophie	2004 LG Menden	16.06. Iserlohn
4,29 (-0,3)	Barthelmes, Joan Mercedes	2004 TV Deilinghofen	18.09. Deilinghofen

Dreisprung			Weibliche Jugend U20
9,57 (+1,1)	Zander, Sarah	2003 LG Menden	04.06. Horstmar

Kugelstoß (4 kg)			Weibliche Jugend U20
8,85	Zander, Sarah	2003 LG Menden	16.06. Iserlohn
6,31	Huckschlag, Jana Sophie	2004 LG Menden	29.05. Menden
6,18	Barthelmes, Joan Mercedes	2004 TV Deilinghofen	29.05. Menden

Diskuswurf (1 kg)			Weibliche Jugend U20
27,14	Zander, Sarah	2003 LG Menden	04.06. Horstmar

Speerwurf		(600 g)			Weibliche Jugend U20
36,26	Zander, Sarah	2003	LG Menden	04.06.	Horstmar
22,15	Barthelmes, Joan Mercedes	2004	TV Deilinghofen	29.04.	Arnsberg

Dreikampf		100 - WEI - KUG (4 kg)			Weibliche Jugend U20
1112	Barthelmes, Joan Mercedes	2004	TV Deilinghofen	18.09.	Deilinghofen
15,00 (-1,1) - 4,29 (-0,3) - 6,12					

Männliche Jugend U18

100m				Männliche Jugend U18	
12,15 (+2,0)	Limberg, Alexander	2006	LC Schwerte	04.06.	Gladbeck
12,72 (+1,7)	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	04.06.	Gladbeck
13,64 (-1,5)	Hessner, Maximilian	2005	SG Eintracht Ergste	16.06.	Iserlohn

200m				Männliche Jugend U18	
25,47 (-0,7)	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	04.06.	Gladbeck

400m				Männliche Jugend U18	
54,10	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	11.06.	Dortmund
56,07	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	05.06.	Recklinghausen
57,24	Kampmann, Niklas	2005	SG Eintracht Ergste	14.05.	Dortmund

800m				Männliche Jugend U18	
2:03,89	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	29.05.	Menden

1000m				Männliche Jugend U18	
2:46,28	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	25.08.	Bergisch-Gladbach

1500m				Männliche Jugend U18	
4:30,24	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	18.06.	Recklinghausen

3000m				Männliche Jugend U18	
11:11,54	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	30.04.	Rheine

5km Straßenlauf				Männliche Jugend U18	
19:18	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	13.02.	Herten-Bertlich
20:12	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	31.10.	Witten

10km Straßenlauf				Männliche Jugend U18	
42:00	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	20.02.	Dortmund

400m Hürden (0,838 m)				Männliche Jugend U18
63,18	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	18.06. Recklinghausen

Hochsprung				Männliche Jugend U18
1,55	Müller, Benedikt	2006	LAZ Iserlohn	07.05. Hagen

Weitsprung				Männliche Jugend U18
6,12 (-1,3)	Limberg, Alexander	2006	LC Schwerte	11.06. Dortmund
5,88 (+1,2)	Müller, Benedikt	2006	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
4,63 (+1,8)	Hessner, Maximilian	2005	SG Eintracht Ergste	16.06. Iserlohn

Weibliche Jugend U18

Weitsprung				Weibliche Jugend U18
4,22 (+0,4)	Schürmann, Sinja	2006	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn

Männliche Jugend U16

4x100m				Männliche Jugend U16
49,76	LC Schwerte Anstötz, Lukas (2007); Dunke, Bennet (2008); Syre, Mika (2008); Driever, Luis (2008);			12.06. Hagen

Jugend M15

100m				Jugend M15
12,35 (-0,3)	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	26.06. Paderborn
13,25 (-1,7)	Erdmann, Till	2007	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
13,28 (-0,4)	Massink, Mattis	2007	LG Menden	30.04. Menden
14,13 (0,0)	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	29.05. Menden
14,62 (-1,7)	Sautner, Finn	2007	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
15,76 (0,0)	Kaiser, Luis	2007	LG Menden	29.05. Menden

300m				Jugend M15
38,72	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	02.07. Dortmund

800m				Jugend M15
2:14,62	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	26.05. Essen
2:53,00	Erdmann, Till	2007	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
2:53,14	Sautner, Finn	2007	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
3:03,88	Kaiser, Luis	2007	LG Menden	29.05. Menden

2000m				Jugend M15
7:09,28	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	26.06. Paderborn

5km Straßenlauf					Jugend M15
21:17	Schürmann, Mats	2007	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
22:29	Buse, Tim	2007	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
22:59	Uhlenbrock, Maximilian	2007	SG Eintracht Ergste	19.06.	Menden
80m Hürden (0,838 m)					Jugend M15
11,66 (+1,6)	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	26.06.	Paderborn
14,53 (+1,2)	Massink, Mattis	2007	LG Menden	30.04.	Menden
15,49 (+0,1)	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	08.05.	Deilinghofen
300m Hürden (0,838 m)					Jugend M15
41,37	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	03.09.	Recklinghausen
Hochsprung					Jugend M15
1,39	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	08.05.	Deilinghofen
Weitsprung					Jugend M15
5,62 (-0,8)	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	26.06.	Paderborn
4,57 (0,0)	Massink, Mattis	2007	LG Menden	30.04.	Menden
4,27 (-1,0)	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	30.04.	Menden
3,55 (-0,2)	Kaiser, Luis	2007	LG Menden	27.08.	Hagen
Kugelstoß (4 kg)					Jugend M15
7,84	Massink, Mattis	2007	LG Menden	27.08.	Hagen
7,75	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	29.05.	Menden
6,36	Kaiser, Luis	2007	LG Menden	27.08.	Hagen
Diskuswurf (1 kg)					Jugend M15
23,85	Massink, Mattis	2007	LG Menden	06.08.	Witten-Annen
15,70	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	29.05.	Menden
14,34	Kaiser, Luis	2007	LG Menden	29.05.	Menden
Speerwurf (600 g)					Jugend M15
39,10	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	21.05.	Solingen
30,32	Massink, Mattis	2007	LG Menden	06.08.	Witten-Annen
22,85	Wiemann, Noah	2007	LG Menden	08.05.	Deilinghofen
Ballwurf (200 g)					Jugend M15
61,50	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	26.06.	Paderborn
Blockwettkampf Sprint/Sprung (8 m) - WEI - HOC - SPE (600 g)					Jugend M15

Blockwettkampf Sprint/Sprung (0,838 m) - WEI - HOC - SPE (600 g) **Jugend M15**

2056	Wiemann, Noah	2007 LG Menden	08.05. Deilinghofen
	14,21 (+0,4) - 15,49 (+0,1) - 4,26 (-2,2) - 1,39 - 22,85		

Blockwettkampf Lauf (0,838 m) - WEI - BAL (200 g) - 2K0 **Jugend M15**

2645	Anstötz, Lukas	2007 LC Schwerte	26.06. Paderborn
	12,35 (-0,3) - 11,66 (+1,6) - 5,62 (-0,8) - 61,50 - 7:09,28		

Jugend M14

100m **Jugend M14**

12,08 (-0,2)	Erdmann, Thomas	2008 LAZ Iserlohn	12.06. Hagen
12,21 (-0,2)	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	12.06. Hagen
12,71 (+0,7)	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	28.05. Dortmund
13,41 (+0,4)	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	08.05. Deilinghofen
13,42 (+1,0)	Eller, Jörn	2008 LAZ Iserlohn	07.05. Hagen
13,96 (+0,4)	Driever, Luis	2008 LC Schwerte	28.05. Dortmund
14,57 (-0,9)	Lanfermann, Finn	2008 LG Menden	27.08. Hagen

300m **Jugend M14**

39,72	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	28.05. Dortmund
43,00	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	28.05. Dortmund
45,78	Driever, Luis	2008 LC Schwerte	28.05. Dortmund

800m **Jugend M14**

2:35,69	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	27.08. Hagen
2:43,94	Lanfermann, Finn	2008 LG Menden	27.08. Hagen

2000m **Jugend M14**

7:56,34	Lanfermann, Finn	2008 LG Menden	08.05. Deilinghofen
---------	------------------	----------------	---------------------

80m Hürden (0,838 m) **Jugend M14**

13,33 (+0,2)	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	08.05. Deilinghofen
14,78 (+0,2)	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
15,77 (+0,2)	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
16,77 (+0,1)	Lanfermann, Finn	2008 LG Menden	08.05. Deilinghofen

Hochsprung **Jugend M14**

1,60	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,42	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1,33	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	08.05. Deilinghofen

Weitsprung **Jugend M14**

5,01 (-0,2)	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
4,74 (+1,2)	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	16.06. Iserlohn
4,43 (0,0)	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
4,02 (0,0)	Lanfermann, Finn	2008 LG Menden	26.06. Paderborn

Weitsprung

Jugend M14

Wind zu hoch

4,24 (+2,3) Lanfermann, Finn 2008 LG Menden 16.06. Iserlohn

Speerwurf

(600 g)

Jugend M14

18,47 Kronnagel, Paul 2008 LG Menden 22.05. Oer-Erkenschwick
16,32 Syre, Mika 2008 LC Schwerte 08.05. Deilinghofen
15,50 Dunke, Bennet 2008 LC Schwerte 08.05. Deilinghofen

Ballwurf

(200 g)

Jugend M14

32,00 Lanfermann, Finn 2008 LG Menden 08.05. Deilinghofen

Blockwettkampf Sprint/Sprung

(100 m) - WEI - HOC - SPE (600 g)

Jugend M14

2286 Kronnagel, Paul 2008 LG Menden 08.05. Deilinghofen
13,41 (+0,4) - 13,33 (+0,2) - 4,47 (-3,2) - 1,60 - 18,05
2251 Dunke, Bennet 2008 LC Schwerte 08.05. Deilinghofen
12,37 (+0,4) - 14,78 (+0,2) - 5,01 (-0,2) - 1,42 - 15,50
2072 Syre, Mika 2008 LC Schwerte 08.05. Deilinghofen
12,84 (+0,4) - 15,77 (+0,2) - 4,43 (0,0) - 1,33 - 16,32

Blockwettkampf Lauf

(100 - 80H (0,838 m) - WEI - BAL (200 g) - 2K0)

Jugend M14

1797 Lanfermann, Finn 2008 LG Menden 08.05. Deilinghofen
14,63 (+0,4) - 16,77 (+0,1) - 3,86 (-2,2) - 32,00 - 7:56,34

Weibliche Jugend U16

4x100m

Weibliche Jugend U16

57,24 LG Menden 16.06. Iserlohn
Köster, Sara (2008); Dippl, Melanie (2007); Hedt, Laura (2008); Holterhöfer, Franziska (2007);
61,73 LG Menden 30.04. Menden
Blankenagel, Jana (2008); Heimann, Melina (2008); Hedt, Laura (2008); Holterhöfer, Franziska (2007);

Jugend W15

100m

Jugend W15

13,65 (-0,5) Holterhöfer, Franziska 2007 LG Menden 22.05. Oer-Erkenschwick
14,33 (-0,1) Hampel, Sina 2007 LAZ Iserlohn 16.06. Iserlohn
14,67 (-0,1) Dippl, Melanie 2007 LG Menden 16.06. Iserlohn
14,69 (0,0) Wöllecke, Antje 2007 SG Eintracht Ergste 08.05. Deilinghofen
15,12 (-1,0) Lashöfer, Maja 2007 TV Deilinghofen 18.09. Deilinghofen
16,41 (-0,1) Müller, Maxime 2007 LAZ Iserlohn 16.06. Iserlohn

300m

Jugend W15

49,99 Holterhöfer, Franziska 2007 LG Menden 29.05. Menden

800m				Jugend W15
2:34,87	Hampel, Sina	2007	LAZ Iserlohn	12.06. Hagen
2:39,48	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	05.06. Recklinghausen
2:50,91	Tekhaus, Jule	2007	SG Eintracht Ergste	05.06. Recklinghausen
3:22,56	Müller, Maxime	2007	LAZ Iserlohn	29.05. Menden
2000m				Jugend W15
8:00,89	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	08.05. Deilinghofen
5km Straßenlauf				Jugend W15
21:52	Hampel, Sina	2007	LAZ Iserlohn	20.02. Dortmund
22:35	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	10.09. Fröndenberg
23:30	Tekhaus, Jule	2007	SG Eintracht Ergste	03.12. Dülmen
80m Hürden (0,762 m)				Jugend W15
15,80 (+0,8)	Holterhöfer, Franziska	2007	LG Menden	08.05. Deilinghofen
16,64 (-0,1)	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	08.05. Deilinghofen
Hochsprung				Jugend W15
1,24	Holterhöfer, Franziska	2007	LG Menden	08.05. Deilinghofen
Weitsprung				Jugend W15
4,92 (+0,3)	Holterhöfer, Franziska	2007	LG Menden	03.10. Wasserburg am Inn
3,91 (-1,6)	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	08.05. Deilinghofen
3,89 (-0,4)	Lashöfer, Maja	2007	TV Deilinghofen	18.09. Deilinghofen
3,86 (0,0)	Dippl, Melanie	2007	LG Menden	16.06. Iserlohn
Dreisprung				Jugend W15
10,11 (+1,2)	Holterhöfer, Franziska	2007	LG Menden	25.06. Troisdorf
Kugelstoß (3 kg)				Jugend W15
7,05	Holterhöfer, Franziska	2007	LG Menden	06.08. Witten-Annen
6,28	Lashöfer, Maja	2007	TV Deilinghofen	18.09. Deilinghofen
5,49	Dippl, Melanie	2007	LG Menden	16.06. Iserlohn
4,64	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	18.09. Deilinghofen
Speerwurf (500 g)				Jugend W15
20,98	Holterhöfer, Franziska	2007	LG Menden	02.04. Gladbeck
Ballwurf (200 g)				Jugend W15
18,00	Wöllecke, Antje	2007	SG Eintracht Ergste	08.05. Deilinghofen
Dreikampf 100 - WEI - KUG (3 kg)				Jugend W15

Dreikampf 100 - WEI - KUG (3 kg) **Jugend W15**

1127	Lashöfer, Maja 15,12 (-1,0) - 3,89 (-0,4) - 6,28	2007 TV Deilinghofen	18.09.	Deilinghofen
1053	Wöllecke, Antje 14,84 (-1,0) - 3,86 (+0,3) - 4,64	2007 SG Eintracht Ergste	18.09.	Deilinghofen

Blockwettkampf Sprint/Sprung 100 - WEI - HOC - SPE (500 g) **Jugend W15**

2097	Holterhöfer, Franziska 13,68 (+0,8) - 15,80 (+0,8) - 4,28 (-1,1) - 1,24 - 19,38	2007 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
------	--	----------------	--------	--------------

Blockwettkampf Lauf 100 - 80H (0,762 m) - WEI - BAL (200 g) - 2K0 **Jugend W15**

1917	Wöllecke, Antje 14,69 (0,0) - 16,64 (-0,1) - 3,91 (-1,6) - 18,00 - 8:00,89	2007 SG Eintracht Ergste	08.05.	Deilinghofen
------	---	--------------------------	--------	--------------

Jugend W14

100m **Jugend W14**

15,00 (-0,1)	Hedt, Laura	2008 LG Menden	16.06.	Iserlohn
15,11 (+1,0)	Köster, Sara	2008 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
15,82 (+0,5)	Blankenagel, Jana	2008 LG Menden	30.04.	Menden
16,32 (-1,7)	Heimann, Melina	2008 LG Menden	29.05.	Menden

800m **Jugend W14**

2:56,35	Hedt, Laura	2008 LG Menden	29.05.	Menden
3:14,02	Blankenagel, Jana	2008 LG Menden	29.05.	Menden

2000m **Jugend W14**

8:45,31	Hedt, Laura	2008 LG Menden	26.06.	Paderborn
10:14,76	Köster, Sara	2008 LG Menden	08.05.	Deilinghofen

5km Straßenlauf **Jugend W14**

25:16	Relke, Tilli	2008 Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
25:31	Hedt, Laura	2008 LG Menden	19.06.	Menden

80m Hürden (0,762 m) **Jugend W14**

17,72 (-0,1)	Köster, Sara	2008 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
17,81 (+1,6)	Hedt, Laura	2008 LG Menden	26.06.	Paderborn

Weitsprung **Jugend W14**

4,01 (+0,8)	Köster, Sara	2008 LG Menden	16.06.	Iserlohn
3,93 (-0,8)	Hedt, Laura	2008 LG Menden	26.06.	Paderborn
3,81 (0,0)	Blankenagel, Jana	2008 LG Menden	30.04.	Menden

Kugelstoß		(3 kg)			Jugend W14
7,32	Hedt, Laura	2008	LG Menden	16.06.	Iserlohn
5,80	Köster, Sara	2008	LG Menden	16.06.	Iserlohn
5,76	Heimann, Melina	2008	LG Menden	30.04.	Menden

Diskuswurf		(1 kg)			Jugend W14
18,01	Hedt, Laura	2008	LG Menden	06.08.	Witten-Annen

Speerwurf		(500 g)			Jugend W14
19,49	Hedt, Laura	2008	LG Menden	16.06.	Iserlohn
11,76	Heimann, Melina	2008	LG Menden	30.04.	Menden

Ballwurf		(200 g)			Jugend W14
31,00	Hedt, Laura	2008	LG Menden	08.05.	Deilinghofen
23,50	Köster, Sara	2008	LG Menden	08.05.	Deilinghofen

Blockwettkampf Lauf		100 - 80H (0,762 m) - WEI - BAL (200 g) - 2K0			Jugend W14
1887	Hedt, Laura	2008	LG Menden	26.06.	Paderborn
					15,16 (+0,8) - 17,81 (+1,6) - 3,93 (-0,8) - 28,50 - 8:45,31
1713	Köster, Sara	2008	LG Menden	08.05.	Deilinghofen
					15,11 (+1,0) - 17,72 (-0,1) - 3,67 (-1,9) - 23,50 - 10:14,76

Männliche Jugend U14

4x75m				Männliche Jugend U14
44,53	LG Menden			16.06. Iserlohn
				Preuß, Devid (2009); Hedt, David (2010); Sumislawski, Darijo (2010); Finger, Till (2010);

Jugend M13

75m				Jugend M13
11,08	Preuß, Devid	2009	LG Menden	27.08. Hagen
11,37	Vogt, Henri	2009	VfL Fröndenberg	29.05. Menden

800m				Jugend M13
2:49,03	Vogt, Henri	2009	VfL Fröndenberg	29.05. Menden

5km Straßenlauf				Jugend M13
21:58	Vogt, Henri	2009	VfL Fröndenberg	10.09. Fröndenberg

60m Hürden		(0,762 m)			Jugend M13
13,62	Preuß, Devid	2009	LG Menden	16.06.	Iserlohn

Hochsprung				Jugend M13
1,25	Preuß, Devid	2009	LG Menden	16.06. Iserlohn
Weitsprung				Jugend M13
4,06	Preuß, Devid	2009	LG Menden	16.06. Iserlohn
Kugelstoß (3 kg)				Jugend M13
5,20	Preuß, Devid	2009	LG Menden	29.05. Menden
4,48	Vogt, Henri	2009	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
Diskuswurf (750 g)				Jugend M13
20,82	Preuß, Devid	2009	LG Menden	06.08. Witten-Annen
Speerwurf (400 g)				Jugend M13
16,78	Preuß, Devid	2009	LG Menden	06.08. Witten-Annen
Ballwurf (200 g)				Jugend M13
30,00	Preuß, Devid	2009	LG Menden	16.06. Iserlohn

Jugend M12

75m				Jugend M12
11,28	Finger, Till	2010	LG Menden	29.05. Menden
11,70	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
11,77	Hedt, David	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
11,89	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	29.05. Menden
12,51	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
13,02	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	27.08. Hagen
13,89	Echtermann, Philip	2010	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
800m				Jugend M12
2:51,28	Hedt, David	2010	LG Menden	29.05. Menden
2:53,78	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	29.05. Menden
2:54,06	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
3:02,50	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
3:03,07	Finger, Till	2010	LG Menden	29.05. Menden
3:11,36	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	16.06. Iserlohn
3:28,69	Echtermann, Philip	2010	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
5km Straßenlauf				Jugend M12
23:36	Hedt, David	2010	LG Menden	19.06. Menden
60m Hürden (0,762 m)				Jugend M12
11,65	Finger, Till	2010	LG Menden	30.04. Menden
12,64	Hedt, David	2010	LG Menden	16.06. Iserlohn
12,82	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	16.06. Iserlohn

Hochsprung				Jugend M12
1,35	Finger, Till	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,33	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	13.08. Soest
1,17	Hedt, David	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,17	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,02	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	08.05. Deilinghofen
1,02	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	08.05. Deilinghofen
Weitsprung				Jugend M12
4,31	Finger, Till	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
3,85	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
3,76	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	27.08. Hagen
3,68	Hedt, David	2010	LG Menden	16.06. Iserlohn
3,19	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	24.09. Iserlohn
3,05	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	08.05. Deilinghofen
Kugelstoß (3 kg)				Jugend M12
5,31	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	29.05. Menden
5,05	Hedt, David	2010	LG Menden	29.05. Menden
4,96	Finger, Till	2010	LG Menden	29.05. Menden
3,44	Echtermann, Philip	2010	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
Diskuswurf (750 g)				Jugend M12
20,04	Finger, Till	2010	LG Menden	29.05. Menden
16,00	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	29.05. Menden
15,87	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	06.08. Witten-Annen
10,51	Hedt, David	2010	LG Menden	29.05. Menden
Speerwurf (400 g)				Jugend M12
15,89	Finger, Till	2010	LG Menden	22.05. Oer-Erkenschwick
Ballwurf (200 g)				Jugend M12
36,00	Finger, Till	2010	LG Menden	27.08. Hagen
33,00	Hedt, David	2010	LG Menden	24.09. Iserlohn
27,50	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	16.06. Iserlohn
27,50	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	24.09. Iserlohn
25,50	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
23,50	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	08.05. Deilinghofen
Vierkampf 75M - WEI - BAL (200 g) - HOC				Jugend M12
1504	Finger, Till 11,47 - 4,31 - 34,00 - 1,35	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1267	Sumislawski, Darijo 11,94 - 3,64 - 24,50 - 1,26	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen

Vierkampf			Jugend M12	
1227	Hedt, David 11,77 - 3,61 - 24,50 - 1,17	2010 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
1133	El Fakir, Yonas 11,76 - 3,70 - 22,50 - 1,02	2010 LAZ Iserlohn	08.05.	Deilinghofen
1016	Preuß, Kevin 13,58 - 3,02 - 23,50 - 1,17	2010 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
996	El Fakir, Elias 12,59 - 3,05 - 23,50 - 1,02	2010 LAZ Iserlohn	08.05.	Deilinghofen

Weibliche Jugend U14

4x75m			Weibliche Jugend U14	
42,41	LG Menden Asemota, Bevin (2010); Venus, Ellen (2009); Mau, Greta (2010); Mainka, Paulina (2009);		24.09.	Iserlohn
45,22	VfL Fröndenberg Wagner, Malena (2009); Titze, Frida (2009); Krämer, Rika (2010); Wurst, Nele Carolina (2009);		24.09.	Iserlohn

3x800m			Weibliche Jugend U14	
8:51,48	SG Eintracht Ergste Timusk, Zoe (); Fischer, Kate (2010); Giefers, Thea (2010);		26.05.	Witten

Vierkampf-Mannschaft			Weibliche Jugend U14	
7022	LC Schwerte Mann, Sonja (2009) - 1629; Diallo, Mariam Soto (2009) - 1449; Becker, Vanessa (2009) - 1379; Heithausen, Leni (2010) - 1283; Fehmel, Emma (2010) - 1282		08.05.	Deilinghofen

Jugend W13

75m			Jugend W13	
10,17	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
10,73	Mann, Sonja	2009 LC Schwerte	16.06.	Iserlohn
11,23	Titze, Frida	2009 VfL Fröndenberg	03.09.	Hagen
11,42	Diallo, Mariam Soto	2009 LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
11,44	Becker, Vanessa	2009 LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
11,47	Jeger, Olivia Laetizia	2009 LAZ Iserlohn	08.05.	Deilinghofen
11,62	Wurst, Nele Carolina	2009 VfL Fröndenberg	29.05.	Menden
11,88	Jörgens, Lisann	2009 TV Deilinghofen	08.05.	Deilinghofen
11,89	Weber, Charlotte	2009 Marathon-Club Menden	29.05.	Menden
12,01	Hampel, Dana	2009 LAZ Iserlohn	16.06.	Iserlohn
12,18	Venus, Ellen	2009 LG Menden	08.05.	Deilinghofen
12,27	Schlieker, Lea	2009 TV Deilinghofen	18.09.	Deilinghofen
12,38	Schäfer, Lara	2009 LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
12,47	Wagner, Malena	2009 VfL Fröndenberg	27.08.	Hagen
13,10	Schürmann, Emma	2009 Marathon-Club Menden	29.05.	Menden
13,65	Vogt, Amelie	2009 VfL Fröndenberg	27.08.	Hagen

800m			Jugend W13	
2:56,35	Hampel, Dana	2009 LAZ Iserlohn	16.06.	Iserlohn
2:57,22	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	29.05.	Menden
2:58,27	Titze, Frida	2009 VfL Fröndenberg	30.04.	Menden
3:00,81	Mann, Sonja	2009 LC Schwerte	30.04.	Menden
3:02,41	Wurst, Nele Carolina	2009 VfL Fröndenberg	16.06.	Iserlohn

5km Straßenlauf				Jugend W13
27:15	Schürmann, Emma	2009	Marathon-Club Menden	19.06. Menden
60m Hürden (0,762 m)				Jugend W13
10,96	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	22.05. Oer-Erkenschwick
Hochsprung				Jugend W13
1,45	Mann, Sonja	2009	LC Schwerte	16.06. Iserlohn
1,44	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,43	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	03.09. Hagen
1,30	Jeger, Olivia Laetizia	2009	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
1,26	Diallo, Mariam Soto	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1,08	Jörgens, Lisann	2009	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen
1,08	Venus, Ellen	2009	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,05	Becker, Vanessa	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1,05	Schäfer, Lara	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1,02	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	08.05. Deilinghofen
Weitsprung				Jugend W13
4,76	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	24.09. Iserlohn
4,38	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	16.06. Iserlohn
4,25	Mann, Sonja	2009	LC Schwerte	30.04. Menden
4,23	Jeger, Olivia Laetizia	2009	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
3,98	Diallo, Mariam Soto	2009	LC Schwerte	30.04. Menden
3,71	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	30.04. Menden
3,70	Becker, Vanessa	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
3,55	Schlieker, Lea	2009	TV Deilinghofen	18.09. Deilinghofen
3,51	Jörgens, Lisann	2009	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen
3,42	Schäfer, Lara	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
3,31	Venus, Ellen	2009	LG Menden	30.04. Menden
Kugelstoß (3 kg)				Jugend W13
6,93	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	03.09. Hagen
6,66	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
6,52	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	06.08. Witten-Annen
5,54	Vogt, Amelie	2009	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
5,09	Wagner, Malena	2009	VfL Fröndenberg	29.05. Menden
4,29	Venus, Ellen	2009	LG Menden	30.04. Menden
Diskuswurf (750 g)				Jugend W13
19,38	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	06.08. Witten-Annen
Speerwurf (400 g)				Jugend W13
20,19	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	16.06. Iserlohn
19,85	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	06.08. Witten-Annen

Ballwurf	(200 g)			Jugend W13
33,50	Becker, Vanessa	2009	LC Schwerte	16.06. Iserlohn
30,50	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	03.09. Hagen
29,50	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	30.04. Menden
29,00	Schlieker, Lea	2009	TV Deilinghofen	18.09. Deilinghofen
25,00	Diallo, Mariam Soto	2009	LC Schwerte	30.04. Menden
23,50	Schäfer, Lara	2009	LC Schwerte	16.06. Iserlohn
19,50	Mann, Sonja	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
19,00	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	30.04. Menden
18,50	Venus, Ellen	2009	LG Menden	30.04. Menden
18,50	Jeger, Olivia Laetizia	2009	LAZ Iserlohn	08.05. Deilinghofen
16,00	Vogt, Amelie	2009	VfL Fröndenberg	27.08. Hagen
15,00	Jörgens, Lisann	2009	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen

Dreikampf	75M - WEI - BAL (200 g)			Jugend W13
1082	Schlieker, Lea 12,27 - 3,55 - 29,00	2009	TV Deilinghofen	18.09. Deilinghofen

Vierkampf	75M - WEI - BAL (200 g) - HOC			Jugend W13
1840	Mainka, Paulina 10,17 - 4,61 - 26,00 - 1,44	2009	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1629	Mann, Sonja 10,90 - 4,16 - 19,50 - 1,41	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1489	Jeger, Olivia Laetizia 11,47 - 4,15 - 18,50 - 1,29	2009	LAZ Iserlohn	08.05. Deilinghofen
1449	Diallo, Mariam Soto 11,42 - 3,67 - 21,50 - 1,26	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1379	Becker, Vanessa 11,44 - 3,70 - 29,00 - 1,05	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1208	Wurst, Nele Carolina 11,83 - 3,56 - 19,00 - 1,02	2009	VfL Fröndenberg	08.05. Deilinghofen
1193	Jörgens, Lisann 11,88 - 3,51 - 15,00 - 1,08	2009	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen
1158	Schäfer, Lara 12,38 - 3,42 - 18,00 - 1,05	2009	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1145	Venus, Ellen 12,18 - 3,01 - 18,50 - 1,08	2009	LG Menden	08.05. Deilinghofen

Jugend W12

75m				Jugend W12
10,48	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	24.09. Iserlohn
11,45	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	28.05. Dortmund
11,50	Remmert, Lina	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
11,68	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen
11,68	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	03.09. Hagen
11,75	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	30.04. Menden
11,94	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
11,94	Mau, Greta	2010	LG Menden	29.05. Menden
12,48	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	30.04. Menden
12,57	Heithausen, Leni	2010	LC Schwerte	30.04. Menden
12,57	Chochulska, Emilia	2010	LG Menden	29.05. Menden
12,61	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	28.05. Dortmund
13,10	Lyssenko, Elisabeth	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
14,68	Hometa, Katarina	2010	TV Deilinghofen	16.06. Iserlohn

800m				Jugend W12
2:44,19	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	03.09. Hagen
2:57,06	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	03.09. Hagen
2:57,28	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	29.05. Menden
3:03,42	Chochulska, Emilia	2010	LG Menden	29.05. Menden
3:06,06	Mau, Greta	2010	LG Menden	29.05. Menden
3:10,80	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	30.04. Menden
3:13,98	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	30.04. Menden

5km Straßenlauf				Jugend W12
22:32	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	03.12. Dülmen
26:18	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	10.09. Fröndenberg

60m Hürden (0,762 m)				Jugend W12
11,07	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	16.06. Iserlohn
13,34	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	21.08. Dortmund

Hochsprung				Jugend W12
1,42	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	13.08. Soest
1,20	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen
1,20	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	28.05. Dortmund
1,20	Remmert, Lina	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
1,15	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	28.05. Dortmund
1,15	Lyssenko, Elisabeth	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
1,14	Heithausen, Leni	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1,11	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	08.05. Deilinghofen
1,08	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
1,08	Mau, Greta	2010	LG Menden	08.05. Deilinghofen
1,02	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen

Weitsprung				Jugend W12
4,91	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	24.09. Iserlohn
4,12	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	08.05. Deilinghofen
3,97	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
3,88	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
3,88	Mau, Greta	2010	LG Menden	27.08. Hagen
3,85	Remmert, Lina	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn
3,81	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	03.09. Hagen
3,74	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	30.04. Menden
3,59	Heithausen, Leni	2010	LC Schwerte	08.05. Deilinghofen
3,50	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	28.05. Dortmund
3,13	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	30.04. Menden
2,77	Lyssenko, Elisabeth	2010	LAZ Iserlohn	16.06. Iserlohn

Kugelstoß (3 kg)				Jugend W12
7,37	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	06.08. Witten-Annen
5,76	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	03.09. Hagen

Diskuswurf (750 g)				Jugend W12
20,04	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	06.08. Witten-Annen
13,09	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	02.07. Soest

Speerwurf		(400 g)			Jugend W12
18,23	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	16.06.	Iserlohn
17,30	Mau, Greta	2010	LG Menden	06.08.	Witten-Annen
15,92	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	06.08.	Witten-Annen

Ballwurf		(200 g)			Jugend W12
33,50	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	24.09.	Iserlohn
28,50	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	28.05.	Dortmund
27,50	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	30.04.	Menden
25,00	Mau, Greta	2010	LG Menden	27.08.	Hagen
23,50	Heithausen, Leni	2010	LC Schwerte	30.04.	Menden
21,00	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	18.09.	Deilinghofen
19,50	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	24.09.	Iserlohn
18,50	Hometa, Katarina	2010	TV Deilinghofen	16.06.	Iserlohn
18,00	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
15,50	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
15,00	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	08.05.	Deilinghofen

Dreikampf		75M - WEI - BAL (200 g)			Jugend W12
1103	Freiburg, Tabea 11,78 - 4,05 - 21,00	2010	TV Deilinghofen	18.09.	Deilinghofen
1081	Krämer, Rika 11,99 - 3,48 - 27,50	2010	VfL Fröndenberg	25.06.	Porta Westfalica
939	Fischer, Kate 13,06 - 3,36 - 22,50	2010	SG Eintracht Ergste	18.09.	Deilinghofen

Vierkampf		75M - WEI - BAL (200 g) - HOC			Jugend W12
1703	Asemota, Bevin 10,64 - 4,33 - 26,00 - 1,35	2010	LG Menden	08.05.	Deilinghofen
1392	Krämer, Rika 11,91 - 3,74 - 29,50 - 1,11	2010	VfL Fröndenberg	08.05.	Deilinghofen
1362	Freiburg, Tabea 11,68 - 4,12 - 14,50 - 1,20	2010	TV Deilinghofen	08.05.	Deilinghofen
1283	Heithausen, Leni 12,57 - 3,59 - 23,00 - 1,14	2010	LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
1282	Fehmel, Emma 11,94 - 3,97 - 18,00 - 1,08	2010	LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
1215	Giefers, Thea 11,63 - 3,69 - 15,00 - 1,05	2010	SG Eintracht Ergste	08.05.	Deilinghofen
1207	Ewers, Josephine 11,84 - 3,88 - 15,50 - 1,02	2010	LC Schwerte	08.05.	Deilinghofen
1185	Mau, Greta 12,17 - 3,26 - 19,00 - 1,08	2010	LG Menden	08.05.	Deilinghofen

Senioren M30

5km Straßenlauf				Senioren M30	
15:58	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	16.04.	Paderborn
17:34	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg
17:44	Camminady, Thomas	1989	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
19:35	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
21:20	Leininger, David	1990	LAZ Iserlohn	21.08.	Dortmund
21:35	Kemper, Johannes	1991	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

10km Straßenlauf Senioren M30

33:56	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	19.03.	Münster
34:43	Sinner, Manuel	1989	Marathon-Club Menden	06.03.	Leverksuen
36:05	Camminady, Thomas	1989	Marathon-Club Menden	19.03.	Münster
36:51	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	14.05.	Attendorn
37:39	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg
45:10	Leininger, David	1990	LAZ Iserlohn	19.03.	Münster

10km-Mannschaft Senioren M30

1:45:13	Marathon-Club Menden Henseleit, Philipp (1988); Sinner, Manuel (1989); Camminady, Thomas (1989);			19.03.	Münster
---------	---	--	--	--------	---------

Halbmarathon Senioren M30

1:18:29	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	16.04.	Paderborn
1:44:15	Leininger, David	1990	LAZ Iserlohn	03.10.	Dortmund

Marathon Senioren M30

2:39:11	Sinner, Manuel	1989	Marathon-Club Menden	27.03.	Gent / Belgien
2:45:34	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	02.10.	Köln

Senioren M35

5km Straßenlauf Senioren M35

19:56	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	21.08.	Dortmund
-------	----------------	------	--------------	--------	----------

10km Straßenlauf Senioren M35

42:32	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	19.03.	Münster
-------	----------------	------	--------------	--------	---------

Halbmarathon Senioren M35

1:35:31	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	03.10.	Dortmund
1:37:56	Bianga, Thomas	1984	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

Seniorinnen W30

5km Straßenlauf Seniorinnen W30

21:51	Leininger, Inga	1992	LAZ Iserlohn	19.06.	Menden
-------	-----------------	------	--------------	--------	--------

10km Straßenlauf Seniorinnen W30

47:00	Leininger, Inga	1992	LAZ Iserlohn	20.02.	Dortmund
51:14	Hardt, Stephanie	1988	Marathon-Club Menden	26.05.	Allendorf

Halbmarathon Seniorinnen W30

1:34:27	Althöfer, Dinah	1988	Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh
1:44:19	Leininger, Inga	1992	LAZ Iserlohn	03.10.	Dortmund

Marathon				Seniorinnen W30
3:20:47	Althöfer, Dinah	1988	Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
3:29:07	Hardt, Stephanie	1988	Marathon-Club Menden	30.10. Frankfurt

Seniorinnen W35

10km Straßenlauf				Seniorinnen W35
1:10:13	Mainka, Katharina	1985	Marathon-Club Menden	26.05. Allendorf

Halbmarathon				Seniorinnen W35
1:45:39	Stratmann, Ann-Kathrin	1987	Marathon-Club Menden	19.06. Menden

Senioren M40

5km Straßenlauf				Senioren M40
17:29	Jelonek, Damian	1980	Marathon-Club Menden	26.03. Werl
21:43	Böcker, Daniel	1980	Marathon-Club Menden	10.09. Fröndenberg
28:11	Fildhaut, Stefan	1981	Marathon-Club Menden	19.06. Menden

10km Straßenlauf				Senioren M40
36:23	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	19.03. Münster
42:52	May, Bastian	1980	Marathon-Club Menden	19.06. Menden
45:07	Böcker, Daniel	1980	Marathon-Club Menden	26.05. Allendorf

10km-Mannschaft				Senioren M40
1:59:25	Marathon-Club Menden Althöfer, Alexander (1979); Nottebohm, Michael (1977); Itter, Martin (1974);			19.03. Münster

Halbmarathon				Senioren M40
1:17:54	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	16.04. Paderborn
1:23:17	Jelonek, Damian	1980	Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg
2:05:18	Fildhaut, Stefan	1981	Marathon-Club Menden	19.06. Menden

Halbmarathon-Mannschaft				Senioren M40
4:29:48	Marathon-Club Menden Althöfer, Alexander (1979); Nottebohm, Michael (1977); Hagelschuer, Robert (1967);			19.06. Menden

Marathon				Senioren M40
2:48:41	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	09.10. Essen
3:00:25	Gawron, Dirk	1982	Marathon-Club Menden	24.04. Hamburg

Senioren M45

10km Straßenlauf Senioren M45

39:54	Nottebohm, Michael	1977	Marathon-Club Menden	19.03.	Münster
41:15	Ebe, Guido	1974	TV Deilinghofen	13.11.	Werl
43:08	Itter, Martin	1974	Marathon-Club Menden	19.03.	Münster

Halbmarathon Senioren M45

1:22:18	Sorge, Tobias	1975	Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh
1:24:47	Ebe, Guido	1974	TV Deilinghofen	01.05.	Kamen
1:35:03	Nottebohm, Michael	1977	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

Marathon Senioren M45

2:56:59	Sorge, Tobias	1975	Marathon-Club Menden	25.09.	Berlin
---------	---------------	------	----------------------	--------	--------

Seniorinnen W40

5km Straßenlauf Seniorinnen W40

21:27	Mexner, Sarah	1981	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
22:13	Hammerschmidt, Ute	1979	Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg

10km Straßenlauf Seniorinnen W40

42:05	Walter, Verena	1981	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
42:57	Mexner, Sarah	1981	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
47:37	Rose, Marjan	1982	LAZ Iserlohn	20.02.	Dortmund
48:54	Hammerschmidt, Ute	1979	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

Halbmarathon Seniorinnen W40

1:37:25	Mexner, Sarah	1981	Marathon-Club Menden	16.04.	Paderborn
---------	---------------	------	----------------------	--------	-----------

Marathon Seniorinnen W40

3:35:21	Truppat, Nadine	1980	Marathon-Club Menden	06.11.	Verbania / Italien
3:59:16	Laemmerhirt, Iris Aya	1980	Marathon-Club Menden	30.10.	Frankfurt

Seniorinnen W45

10km Straßenlauf Seniorinnen W45

53:28	Luther, Anke	1975	Marathon-Club Menden	26.03.	Werl
-------	--------------	------	----------------------	--------	------

Halbmarathon Seniorinnen W45

2:04:20	Hohmeyer, Iris	1975	VfL Fröndenberg	16.04.	Paderborn
---------	----------------	------	-----------------	--------	-----------

Senioren M50

800m				Senioren M50
2:44,17	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	26.05.	Reken

1000m				Senioren M50
3:45,25	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	25.08.	Bergisch-Gladbach

1500m				Senioren M50
5:51,40	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	01.09.	Bergisch-Gladbach

5km Straßenlauf				Senioren M50
21:38	Hampel, Ingo	1971 LAZ Iserlohn	19.06.	Menden
23:59	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	20.02.	Dortmund
29:27	Lässig, Jörg	1969 LAZ Iserlohn	10.09.	Fröndenberg

10km Straßenlauf				Senioren M50
43:12	Müller, Steffen	1969 LAZ Iserlohn	05.11.	Westerwinkel
50:19	Knafla, Kai	1971 VfL Fröndenberg	19.06.	Menden
57:06	Kesper, Ralf	1969 VfL Fröndenberg	13.11.	Werl

Halbmarathon				Senioren M50
1:33:36	Müller, Steffen	1969 LAZ Iserlohn	25.09.	Ulm
1:49:05	Fobbe, Michael	1971 VfL Fröndenberg	03.10.	Dortmund
1:54:47	El-Chami, Amin	1968 LAZ Iserlohn	19.06.	Menden

Senioren M55

5km Straßenlauf				Senioren M55
20:51	Weier, Ralf	1963 Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
21:00	Schürmann, Jörg	1967 LAZ Iserlohn	21.08.	Dortmund
24:22	Nahser, Stefan	1965 Marathon-Club Menden	21.08.	Dortmund
24:22	Sommer, André	1967 Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg
30:38	Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	10.09.	Fröndenberg

10km Straßenlauf				Senioren M55
41:15	Frigge, Daniel	1966 Marathon-Club Menden	08.10.	Coesfeld
43:10	Weier, Ralf	1963 Marathon-Club Menden	26.03.	Werl
45:36	Lindner, Peter	1966 Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg
53:05	Sommer, André	1967 Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

Halbmarathon				Senioren M55
1:32:51	Hagelschuer, Robert	1967 Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh
1:36:06	Frigge, Daniel	1966 Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh

Dreisprung				Senioren M55
10,11 (+0,1)	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	26.05.	Reken

Seniorinnen W55

10km Straßenlauf

Seniorinnen W55

56:33	Weier, Silke	1964	Marathon-Club Menden	02.10.	Soest
-------	--------------	------	----------------------	--------	-------

Senioren M60

5km Straßenlauf

Senioren M60

24:44	Schlünder, Thomas	1962	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
28:43	Pasic, Martin	1960	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden

10km Straßenlauf

Senioren M60

48:49	Klose, Stephan	1960	VfL Fröndenberg	13.11.	Werl
57:10	Kessler, Martin	1960	VfL Fröndenberg	13.11.	Werl

Halbmarathon

Senioren M60

2:08:01	Klose, Stephan	1960	VfL Fröndenberg	19.06.	Menden
---------	----------------	------	-----------------	--------	--------

Seniorinnen W60

10km Straßenlauf

Seniorinnen W60

49:45	Andres, Barbara	1958	Marathon-Club Menden	19.03.	Münster
-------	-----------------	------	----------------------	--------	---------

Senioren M70

Halbmarathon

Senioren M70

1:56:06	Kruse, Hansgeorg	1948	Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh
---------	------------------	------	----------------------	--------	-----------

Senioren M75

5km Straßenlauf

Senioren M75

28:11	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	19.06.	Menden
-------	----------------	------	----------------------	--------	--------

10km Straßenlauf

Senioren M75

51:41	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	10.09.	Fröndenberg
-------	----------------	------	----------------------	--------	-------------

Halbmarathon

Senioren M75

1:50:10	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	06.11.	Gütersloh
---------	----------------	------	----------------------	--------	-----------

Marathon

Senioren M75

4:19:37	Kemper, Erhard	1946 Marathon-Club Menden	02.10. Köln
---------	----------------	---------------------------	-------------