

## Männer

### 5km Straßenlauf

Männer

16:15	Rudnik, Marvin	1998	Marathon-Club Menden	05.03.	Leverkusen
17:28	Buddenberg, Kai	1994	Marathon-Club Menden	18.11.	Werl
18:00	Teichmann, Kai	1996	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
18:01	Lägel, Justin	1996	LAZ Iserlohn	10.06.	Oelde
19:27	Franke, Johannes	1997	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
19:36	Apprecht, Christian	1998	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
20:10	Schroeder, Janosch	1994	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
20:24	Feldhaus, Niklas	1999	LC Schwerte	11.03.	Fröndenberg

### 10km Straßenlauf

Männer

33:54	Jansen, Hendrik	1997	Marathon-Club Menden	14.10.	Coesfeld
38:27	Teichmann, Kai	1996	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
40:45	Schroeder, Janosch	1994	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
42:48	Franke, Johannes	1997	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm

### 10km-Mannschaft

Männer

1:51:04	Marathon-Club Menden Serio, Maximilian Johannes (2001) - 36:28; Sorge, Tobias (1975) - 37:46; Steinhoff, Christian (1989) - 36:50	29.01.	Hamm
2:03:44	Marathon-Club Menden Teichmann, Kai (1996) - 38:27; Kaufels, Ralf (1966) - 42:29; Franke, Johannes (1997) - 42:48	29.01.	Hamm

### Halbmarathon

Männer

1:15:38	Jansen, Hendrik	1997	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg
1:25:05	Schroeder, Janosch	1994	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg
1:32:20	Franke, Johannes	1997	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg
1:54:18	Jonas, Ruben	1996	LAZ Iserlohn	26.03.	Venlo/NL

### Halbmarathon-Mannschaft

Männer

4:16:43	Marathon-Club Menden Althöfer, Alexander (1979) - 1:18:12; Serio, Maximilian Johannes (2001) - 1:23:59; Frigge, Daniel (1966) - 1:34:32	26.02.	Hamm
---------	--	--------	------

### Marathon-Mannschaft

Männer

11:46:59	Marathon-Club Menden Sorge, Tobias (1975) - 2:59:34; Kemper, Erhard (1946) - 4:13:40; Kruse, Hansgeorg (1948) - 4:33:45	01.10.	Köln
----------	--	--------	------

## Frauen

### 100m

Frauen

13,32 (+0,1)	Spieckermann, Joanna	2000	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
--------------	----------------------	------	-----------------	--------	--------------

### 200m

Frauen

28,75 (+1,1)	Grüll, Michelle	2000	SG Eintracht Ergste	06.05.	Waltrop
--------------	-----------------	------	---------------------	--------	---------

<b>10000m</b>					<b>Frauen</b>
37:48,38	Schäperklaus, Sarah	2000	Marathon-Club Menden	22.04.	Dortmund
<b>5km Straßenlauf</b>					<b>Frauen</b>
17:12	Schäperklaus, Sarah	2000	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
19:43	Harnischmacher, Katrin	1997	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
20:09	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
20:15	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
24:49	Wernicke, Johanna	1999	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
<b>10km Straßenlauf</b>					<b>Frauen</b>
35:47	Schäperklaus, Sarah	2000	Marathon-Club Menden	05.03.	Leverkusen
40:43	Harnischmacher, Katrin	1997	Marathon-Club Menden	05.03.	Leverkusen
40:44	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	05.03.	Leverkusen
42:31	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
51:26	Wernicke, Johanna	1999	Marathon-Club Menden	01.12.	Wiedenbrück
<b>10km-Mannschaft</b>					<b>Frauen</b>
2:02:02	Marathon-Club Menden Schäperklaus, Sarah (2000) - 36:15; Severin, Marie-Christin (1995) - 42:31; Mexner, Sarah (1981) - 43:16			29.01.	Hamm
<b>Halbmarathon</b>					<b>Frauen</b>
1:30:24	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg
1:34:12	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	04.06.	Salzkotten
1:42:16	Jansen, Julia	1997	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg
2:06:19	Wernicke, Johanna	1999	Marathon-Club Menden	01.10.	Köln
<b>Marathon</b>					<b>Frauen</b>
3:23:57	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	24.09.	Berlin
<b>100m Hürden (0,838 m)</b>					<b>Frauen</b>
17,46 (0,0)	Weingarten, Kathrin	1995	LG Menden	28.04.	Arnsberg
<b>Hochsprung</b>					<b>Frauen</b>
1,44	Weingarten, Kathrin	1995	LG Menden	22.04.	Werl
<b>Weitsprung</b>					<b>Frauen</b>
5,03 (+1,2)	Spieckermann, Joanna	2000	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
4,79 (-0,6)	Weingarten, Kathrin	1995	LG Menden	22.04.	Werl
4,24 (-0,3)	Grüll, Michelle	2000	SG Eintracht Ergste	06.05.	Waltrop
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>					<b>Frauen</b>
10,36	Weingarten, Kathrin	1995	LG Menden	22.04.	Werl
7,67	Spieckermann, Joanna	2000	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen

<b>Speerwurf</b>		(600 g)			<b>Frauen</b>
34,27	Zander, Sarah	2003	LG Menden	28.04.	Arnsberg
31,54	Weingarten, Kathrin	1995	LG Menden	22.04.	Werl
29,60	Spieckermann, Joanna	2000	TV Deilinghofen	07.07.	Deilinghofen

<b>Dreikampf</b>		100 - WEI - KUG (4 kg)			<b>Frauen</b>
1660	Spieckermann, Joanna	2000	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
	13,32 (+0,1) - 5,03 (+1,2) - 7,67				

## männliche U23

<b>5km Straßenlauf</b>				<b>männliche U23</b>	
17:15	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
22:54	Werkmeister, Erik	2001	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg

<b>10km Straßenlauf</b>				<b>männliche U23</b>	
36:14	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	05.03.	Leverkusen

<b>Halbmarathon</b>				<b>männliche U23</b>	
1:23:59	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	26.02.	Hamm

## weibliche U23

<b>100m</b>				<b>weibliche U23</b>	
14,83 (+0,1)	Zander, Sarah	2003	LG Menden	16.09.	Deilinghofen

<b>5km Straßenlauf</b>				<b>weibliche U23</b>	
25:59	Simon, Pauline	2003	Marathon-Club Menden	18.11.	Werl

<b>10km Straßenlauf</b>				<b>weibliche U23</b>	
54:23	Simon, Pauline	2003	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm

<b>Halbmarathon</b>				<b>weibliche U23</b>	
1:56:56	Lehmann, Tabea Sophie	2003	LAZ Iserlohn	26.03.	Venlo/NL
2:00:16	Bähr, Alina	2003	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg
2:00:20	Simon, Pauline	2003	Marathon-Club Menden	23.04.	Hamburg

<b>Weitsprung</b>				<b>weibliche U23</b>	
4,44 (+0,1)	Zander, Sarah	2003	LG Menden	16.09.	Deilinghofen

<b>Kugelstoß</b> (4 kg)					<b>weibliche U23</b>
8,51	Zander, Sarah	2003	LG Menden	16.09.	Deilinghofen
<b>Speerwurf</b> (600 g)					<b>weibliche U23</b>
34,27	Zander, Sarah	2003	LG Menden	28.04.	Arnsberg
<b>Dreikampf</b> 100 - WEI - KUG (4 kg)					<b>weibliche U23</b>
1326	Zander, Sarah 14,83 (+0,1) - 4,44 (+0,1) - 8,51	2003	LG Menden	16.09.	Deilinghofen

## Männliche Jugend U20

<b>100m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
11,28 (-0,5)	Markou, Alexandros	2004	Marathon-Club Menden	06.05.	Hagen
<b>Wind zu hoch</b>					
11,16 (+2,7)	Markou, Alexandros	2004	Marathon-Club Menden	21.05.	Schalksmühle
<b>200m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
<b>Wind zu hoch</b>					
22,87 (+2,5)	Markou, Alexandros	2004	Marathon-Club Menden	21.05.	Schalksmühle
<b>400m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
54,73	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	17.09.	Lüdenscheid
<b>800m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
2:02,08	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	07.05.	Dortmund
2:22,88	Orta Vera, Sebastian	2004	LAZ Iserlohn	07.05.	Dortmund
<b>1500m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
4:45,30	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	07.09.	Bergisch Gladbach
<b>3000m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
9:26,25	Röttger, Niklas	2005	Marathon-Club Menden	11.06.	Lage
<b>5000m</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
16:38,75	Röttger, Niklas	2005	Marathon-Club Menden	22.04.	Dortmund
<b>5km Straßenlauf</b>					<b>Männliche Jugend U20</b>
16:21	Röttger, Niklas	2005	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn
18:01	Orta Vera, Sebastian	2004	LAZ Iserlohn	11.03.	Fröndenberg
19:56	Eller, Malte	2005	LAZ Iserlohn	11.02.	Dortmund
24:49	Markou, Alexandros	2004	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg

---

<b>10km Straßenlauf</b>				<b>Männliche Jugend U20</b>
34:07	Röttger, Niklas	2005	Marathon-Club Menden	20.08. Dortmund

---

<b>3x1000m</b>				<b>Männliche Jugend U20</b>
8:56,00	LAZ Iserlohn Ait-Braim, Elias (2007); Orta Vera, Sebastian (2004); Eller, Malte (2005);			18.05. Witten

## Weibliche Jugend U20

---

<b>Halbmarathon</b>				<b>Weibliche Jugend U20</b>
1:37:58	Sorge, Colien	2005	Marathon-Club Menden	18.11. Essen

## Männliche Jugend U18

---

<b>100m</b>				<b>Männliche Jugend U18</b>
11,98 (0,0)	Limberg, Alexander	2006	LC Schwerte	03.06. Dortmund
12,34 (-0,2)	Müller, Benedikt	2006	LAZ Iserlohn	21.05. Erkenschwick
12,82 (+0,3)	Kanziora, Kevin	2007	Marathon-Club Menden	02.09. Hagen

---

<b>200m</b>				<b>Männliche Jugend U18</b>
24,74 (+0,5)	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	06.05. Hagen
24,80 (+0,5)	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	06.05. Hagen
26,15 (-1,1)	Kanziora, Kevin	2007	Marathon-Club Menden	03.09. Gladbeck

---

<b>400m</b>				<b>Männliche Jugend U18</b>
53,88	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	18.06. Recklinghausen
54,80	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	13.05. Recklinghausen

---

<b>800m</b>				<b>Männliche Jugend U18</b>
2:14,74	Ait-Braim, Elias	2007	LAZ Iserlohn	07.05. Dortmund

---

<b>5km Straßenlauf</b>				<b>Männliche Jugend U18</b>
18:59	Ait-Braim, Elias	2007	LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund
21:50	Buse, Tim	2007	Marathon-Club Menden	18.06. Menden
22:08	Kanziora, Kevin	2007	Marathon-Club Menden	18.06. Menden

---

<b>110m Hürden</b>	(0,914 m)			<b>Männliche Jugend U18</b>
15,48 (+0,8)	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	18.06. Recklinghausen
16,36 (+0,5)	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	13.05. Recklinghausen

---

<b>400m Hürden</b>	(0,838 m)			<b>Männliche Jugend U18</b>
57,99	Huge, Tim	2006	LC Schwerte	11.06. Lage
59,34	Anstötz, Lukas	2007	LC Schwerte	18.05. Köln

<b>Weitsprung</b>			<b>Männliche Jugend U18</b>	
6,56 (+0,7)	Limberg, Alexander	2006 LC Schwerte	18.05.	Köln
6,23 (+0,2)	Müller, Benedikt	2006 LAZ Iserlohn	03.09.	Gladbeck
<b>Wind zu hoch</b>				
6,26 (+2,7)	Müller, Benedikt	2006 LAZ Iserlohn	10.06.	Lage
<b>Kugelstoß (5 kg)</b>			<b>Männliche Jugend U18</b>	
7,62	Massink, Mattis	2007 LG Menden	22.04.	Werl
<b>Diskuswurf (1,5 kg)</b>			<b>Männliche Jugend U18</b>	
19,79	Massink, Mattis	2007 LG Menden	22.04.	Werl
<b>Speerwurf (700 g)</b>			<b>Männliche Jugend U18</b>	
32,14	Massink, Mattis	2007 LG Menden	22.04.	Werl

## Weibliche Jugend U18

<b>100m</b>			<b>Weibliche Jugend U18</b>	
13,77 (-0,9)	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	06.05.	Hagen
<b>Wind zu hoch</b>				
13,50 (+4,6)	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	18.05.	Essen
<b>200m</b>			<b>Weibliche Jugend U18</b>	
28,31 (-1,0)	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	01.05.	Bochum
<b>800m</b>			<b>Weibliche Jugend U18</b>	
2:33,96	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	06.05.	Waltrop
2:43,30	Hampel, Sina	2007 LAZ Iserlohn	03.06.	Dortmund
2:50,52	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	06.05.	Waltrop
<b>1500m</b>			<b>Weibliche Jugend U18</b>	
5:31,52	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	18.06.	Recklinghausen
5:40,37	Hampel, Sina	2007 LAZ Iserlohn	13.05.	Dortmund
6:11,07	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	18.06.	Recklinghausen
7:03,54	Fidorra, Anastasia	2006 LAZ Iserlohn	13.05.	Dortmund
<b>3000m</b>			<b>Weibliche Jugend U18</b>	
12:13,20	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	22.04.	Dortmund
13:14,97	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	22.04.	Dortmund

5km Straßenlauf			Weibliche Jugend U18	
21:21	Hampel, Sina	2007 LAZ Iserlohn	14.10.	Coesfeld
22:23	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	18.11.	Werl
23:33	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	11.03.	Fröndenberg
26:08	Schürmann, Sinja	2006 LAZ Iserlohn	20.08.	Dortmund

400m Hürden (0,762 m)			Weibliche Jugend U18	
76,80	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	24.05.	Unna
83,71	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	24.05.	Unna

4x100m			Weibliche Jugend U18	
57,44	LG Menden Köster, Sara (2008); Holterhöfer, Franziska (2007); Hedt, Laura (2008); Mainka, Paulina (2009);		12.08.	Hagen

3x800m			Weibliche Jugend U18	
9:39,63	LAZ Iserlohn Hampel, Sina (2007); Fidora, Anastasia (2006); Müller, Maxime (2007);		18.05.	Witten

Weitsprung			Weibliche Jugend U18	
5,27 (+1,7)	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	15.07.	Horgau

Dreisprung			Weibliche Jugend U18	
11,07 (+1,5)	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	21.05.	Erkenswick

Kugelstoß (3 kg)			Weibliche Jugend U18	
8,09	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	27.05.	Horstmar

Diskuswurf (1 kg)			Weibliche Jugend U18	
14,53	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	28.04.	Arnsberg

Speerwurf (500 g)			Weibliche Jugend U18	
21,32	Holterhöfer, Franziska	2007 LG Menden	28.04.	Arnsberg

## Jugend M15

100m			Jugend M15	
11,51 (+0,7)	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	10.06.	Lage
12,27 (+0,7)	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	10.06.	Lage
12,50 (+1,2)	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	03.06.	Deilinghofen

300m			Jugend M15	
36,64	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	29.07.	Stuttgart
41,69	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	18.06.	Recklinghausen

<b>2000m</b>				<b>Jugend M15</b>
7:29,42	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	07.05. Paderborn	
<b>80m Hürden (0,838 m)</b>				<b>Jugend M15</b>
12,12 (+0,5)	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	18.06. Recklinghausen	
15,38 (+0,8)	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	07.05. Paderborn	
<b>Hochsprung</b>				<b>Jugend M15</b>
1,73	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	06.05. Hagen	
<b>Weitsprung</b>				<b>Jugend M15</b>
5,42 (+0,3)	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	06.05. Hagen	
5,18 (+1,7)	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	07.05. Paderborn	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>				<b>Jugend M15</b>
22,78	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	28.04. Arnsberg	
<b>Speerwurf (600 g)</b>				<b>Jugend M15</b>
34,26	Syre, Mika	2008 LC Schwerte	20.08. Soest	
22,63	Kronnagel, Paul	2008 LG Menden	28.04. Arnsberg	
<b>Ballwurf (200 g)</b>				<b>Jugend M15</b>
60,00	Dunke, Bennet	2008 LC Schwerte	07.05. Paderborn	
<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung (800 m) - WEI - HOC - SPE (600 g)</b>				<b>Jugend M15</b>
2597	Kronnagel, Paul 12,50 (+1,2) - 12,18 (+1,0) - 5,38 (-1,9) - 1,66 - 22,50	2008 LG Menden	03.06. Deilinghofen	
<b>Blockwettkampf Lauf (800 m) - WEI - BAL (200 g) - 2K0</b>				<b>Jugend M15</b>
2428	Dunke, Bennet 11,90 (0,0) - 15,38 (+0,8) - 5,18 (+1,7) - 60,00 - 7:29,42	2008 LC Schwerte	07.05. Paderborn	

## Jugend M14

<b>100m</b>				<b>Jugend M14</b>
13,90 (-1,7)	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	16.09. Deilinghofen	
14,48 (+0,3)	Vogt, Henri	2009 VfL Fröndenberg	08.06. Iserlohn	
<b>800m</b>				<b>Jugend M14</b>
2:36,02	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	23.04. Lüdenscheid	
2:44,05	Vogt, Henri	2009 VfL Fröndenberg	08.06. Iserlohn	



<b>2000m</b>				<b>Jugend M14</b>
7:53,42	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen	
<b>80m Hürden (0,838 m)</b>				<b>Jugend M14</b>
16,29 (+1,0)	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen	
<b>Hochsprung</b>				<b>Jugend M14</b>
1,40	Preuß, Devid	2009 LG Menden	08.06. Iserlohn	
1,30	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn	
<b>Weitsprung</b>				<b>Jugend M14</b>
4,55 (+0,8)	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	16.09. Deilinghofen	
4,35 (+1,0)	Vogt, Henri	2009 VfL Fröndenberg	08.06. Iserlohn	
4,29 (0,0)	Preuß, Devid	2009 LG Menden	22.04. Werl	
<b>Dreisprung</b>				<b>Jugend M14</b>
9,42 (+0,6)	Preuß, Devid	2009 LG Menden	21.05. Erkerschwick	
<b>Kugelstoß (4 kg)</b>				<b>Jugend M14</b>
7,13	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	16.09. Deilinghofen	
<b>Diskuswurf (1 kg)</b>				<b>Jugend M14</b>
18,26	Preuß, Devid	2009 LG Menden	10.06. Lage	
<b>Speerwurf (600 g)</b>				<b>Jugend M14</b>
17,56	Preuß, Devid	2009 LG Menden	28.04. Arnsberg	
<b>Ballwurf (200 g)</b>				<b>Jugend M14</b>
32,00	Backhaus, Jelle	2009 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen	
<b>Dreikampf 100 - WEI - KUG (4 kg)</b>				<b>Jugend M14</b>
1206	Backhaus, Jelle 13,90 (-1,7) - 4,55 (+0,8) - 7,13	2009 LAZ Iserlohn	16.09. Deilinghofen	
<b>Blockwettkampf Lauf 100 - 80H (0,838 m) - WEI - BAL (200 g) - 2K0</b>				<b>Jugend M14</b>
1841	Backhaus, Jelle 14,69 (+1,2) - 16,29 (+1,0) - 4,11 (-2,0) - 32,00 - 7:53,42	2009 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen	

## Weibliche Jugend U16

## 4x100m

## Weibliche Jugend U16

57,43 LC Schwerte 08.06. Iserlohn  
Zannetin, Moja (2011); Becker, Vanessa (2009); Vethacke, Marie (2011); Mann, Sonja (2009);

## Jugend W15

### 100m

### Jugend W15

15,17 (-1,1)	Brenscheidt, Jule	2008	LC Schwerte	06.05.	Hagen
15,28 (+1,7)	Hedt, Laura	2008	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
15,60 (-1,1)	Köster, Sara	2008	LG Menden	12.08.	Hagen
16,21 (0,0)	Heimann, Melina	2008	LG Menden	08.06.	Iserlohn
18,90 (-1,7)	Knefel, Sophie	2008	LAZ Iserlohn	16.09.	Deilinghofen

### 800m

### Jugend W15

3:09,58	Hedt, Laura	2008	LG Menden	12.08.	Hagen
3:26,90	Köster, Sara	2008	LG Menden	12.08.	Hagen
4:11,49	Heimann, Melina	2008	LG Menden	12.08.	Hagen

### 80m Hürden (0,762 m)

### Jugend W15

17,62 (+0,5)	Hedt, Laura	2008	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
25,12 (+0,5)	Knefel, Sophie	2008	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen

### Weitsprung

### Jugend W15

3,95 (+0,2)	Hedt, Laura	2008	LG Menden	08.06.	Iserlohn
3,55 (+1,8)	Heimann, Melina	2008	LG Menden	08.06.	Iserlohn
2,42 (-0,8)	Knefel, Sophie	2008	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen

### Kugelstoß (3 kg)

### Jugend W15

7,71	Hedt, Laura	2008	LG Menden	08.06.	Iserlohn
6,06	Heimann, Melina	2008	LG Menden	08.06.	Iserlohn
4,25	Knefel, Sophie	2008	LAZ Iserlohn	16.09.	Deilinghofen

### Diskuswurf (1 kg)

### Jugend W15

19,42	Hedt, Laura	2008	LG Menden	05.08.	Witten
-------	-------------	------	-----------	--------	--------

### Speerwurf (500 g)

### Jugend W15

23,64	Hedt, Laura	2008	LG Menden	11.06.	Lage
5,16	Knefel, Sophie	2008	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen

### Dreikampf 100 - WEI - KUG (3 kg)

### Jugend W15

578	Knefel, Sophie	2008	LAZ Iserlohn	16.09.	Deilinghofen
18,90 (-1,7) - 2,20 (+0,8) - 4,25					

### Blockwettkampf Sprint/Sprung (2 m) - WEI - HOC - SPE (500 g)

### Jugend W15

**Blockwettkampf Sprint/Sprung** (2 m) - WEI - HOC - SPE (500 g) **Jugend W15**

731	Knefel, Sophie	2008 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen
	19,35 (+1,7) - 25,12 (+0,5) - 2,42 (-0,8) - ogV. - 5,16		

**Blockwettkampf Wurf** (0 - 80H (0,762 m) - WEI - KUG (3 kg) - DIS (1 kg) **Jugend W15**

1842	Hedt, Laura	2008 LG Menden	03.06. Deilinghofen
	15,28 (+1,7) - 17,62 (+0,5) - 3,85 (-0,9) - 7,30 - 17,98		

## Jugend W14

**100m** **Jugend W14**

13,20 (+0,2)	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	06.05. Hagen
13,93 (+0,2)	Mann, Sonja	2009 LC Schwerte	06.05. Hagen
14,80 (+0,7)	Titze, Frida	2009 VfL Fröndenberg	06.05. Hagen
15,71 (-1,7)	Wurst, Nele Carolina	2009 VfL Fröndenberg	16.09. Deilinghofen
16,16 (0,0)	Dodt, Lilly	2009 LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn
16,99 (+0,2)	Venus, Ellen	2009 LG Menden	12.08. Hagen

**800m** **Jugend W14**

2:41,84	Hampel, Dana	2009 LAZ Iserlohn	07.09. Bergisch Gladbach
2:51,95	Titze, Frida	2009 VfL Fröndenberg	08.06. Iserlohn
2:56,07	Becker, Vanessa	2009 LC Schwerte	06.05. Hagen

**5km Straßenlauf** **Jugend W14**

23:05	Hampel, Dana	2009 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund
26:52	Schürmann, Emma	2009 Marathon-Club Menden	05.03. Leverkusen

**80m Hürden** (0,762 m) **Jugend W14**

14,56 (-1,7)	Mann, Sonja	2009 LC Schwerte	06.05. Hagen
14,94 (-1,7)	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	06.05. Hagen
17,15 (-0,3)	Dodt, Lilly	2009 LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn
18,86 (+0,5)	Venus, Ellen	2009 LG Menden	03.06. Deilinghofen

**Hochsprung** **Jugend W14**

1,40	Titze, Frida	2009 VfL Fröndenberg	06.05. Hagen
1,35	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	22.04. Werl
1,25	Dodt, Lilly	2009 LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn

**Weitsprung** **Jugend W14**

4,90 (-0,8)	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	22.04. Werl
4,45 (+1,6)	Mann, Sonja	2009 LC Schwerte	08.06. Iserlohn
3,94 (+0,9)	Wurst, Nele Carolina	2009 VfL Fröndenberg	08.06. Iserlohn
3,50 (+1,1)	Venus, Ellen	2009 LG Menden	08.06. Iserlohn
3,06 (-0,6)	Dodt, Lilly	2009 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen

**Dreisprung** **Jugend W14**

9,56 (+0,5)	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	16.09. Neheim
-------------	-----------------	----------------	---------------

<b>Kugelstoß</b>		(3 kg)			<b>Jugend W14</b>
7,65	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	16.09.	Deilinghofen
7,44	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	08.06.	Iserlohn
6,95	Vogt, Amelie	2009	VfL Fröndenberg	27.05.	Horstmar
6,78	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	06.05.	Hagen
5,53	Venus, Ellen	2009	LG Menden	08.06.	Iserlohn

<b>Diskuswurf</b>		(1 kg)			<b>Jugend W14</b>
19,15	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	28.04.	Arnsberg
18,36	Vogt, Amelie	2009	VfL Fröndenberg	28.04.	Arnsberg
16,02	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	21.10.	Plettenberg
12,21	Venus, Ellen	2009	LG Menden	03.06.	Deilinghofen

<b>Speerwurf</b>		(500 g)			<b>Jugend W14</b>
21,21	Mainka, Paulina	2009	LG Menden	22.04.	Werl
18,93	Becker, Vanessa	2009	LC Schwerte	06.05.	Hagen
18,37	Titze, Frida	2009	VfL Fröndenberg	08.06.	Iserlohn
14,13	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	20.08.	Soest
13,52	Vogt, Amelie	2009	VfL Fröndenberg	08.06.	Iserlohn
6,03	Dodt, Lilly	2009	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen

<b>Dreikampf</b>		100 - WEI - KUG (3 kg)			<b>Jugend W14</b>
1142	Wurst, Nele Carolina	2009	VfL Fröndenberg	16.09.	Deilinghofen
	15,71 (-1,7) - 3,79 (+0,2) - 7,65				

<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung</b>		200 - 80H (0,762 m) - WEI - HOC - SPE (500 g)			<b>Jugend W14</b>
1423	Dodt, Lilly	2009	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen
	16,50 (+1,7) - 18,60 (+0,5) - 3,06 (-0,6) - 1,18 - 6,03				

<b>Blockwettkampf Wurf</b>		100 - 80H (0,762 m) - WEI - KUG (3 kg) - DIS (1 kg)			<b>Jugend W14</b>
1364	Venus, Ellen	2009	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
	17,27 (+1,7) - 18,86 (+0,5) - 3,09 (-0,9) - 4,55 - 12,21				

## Männliche Jugend U14

<b>4x75m</b>				<b>Männliche Jugend U14</b>	
43,23	LG Menden			12.08.	Hagen
	Lange, Jonas (2010); Hedt, David (2010); Sumislawski, Darijo (2010); Finger, Till (2010);				
46,70	LG Menden			08.06.	Iserlohn
	Lange, Jonas (2010); Preuß, Kevin (2010); Hedt, David (2010); Sumislawski, Darijo (2010);				

## Jugend M13

<b>75m</b>				<b>Jugend M13</b>
10,91	Finger, Till	2010	LG Menden	06.05. Hagen
11,00	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	23.04. Lüdenscheid
11,20	Lange, Jonas	2010	LG Menden	12.08. Hagen
11,41	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	08.06. Iserlohn
11,59	Hedt, David	2010	LG Menden	12.08. Hagen
11,66	Schön, Emil	2010	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
11,88	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn

  

<b>800m</b>				<b>Jugend M13</b>
2:42,11	Hedt, David	2010	LG Menden	17.05. Arnsberg
2:50,40	El Fakir, Yonas	2010	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn
2:53,63	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn
2:55,11	Finger, Till	2010	LG Menden	17.05. Arnsberg
3:07,85	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	17.05. Arnsberg

  

<b>5km Straßenlauf</b>				<b>Jugend M13</b>
21:25	Hedt, David	2010	LG Menden	18.11. Werl
25:13	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	18.11. Werl
29:51	Echtermann, Philip	2010	VfL Fröndenberg	11.03. Fröndenberg

  

<b>60m Hürden</b> (0,762 m)				<b>Jugend M13</b>
11,16	Finger, Till	2010	LG Menden	26.08. Hagen
12,02	Hedt, David	2010	LG Menden	08.06. Iserlohn

  

<b>Hochsprung</b>				<b>Jugend M13</b>
1,45	Finger, Till	2010	LG Menden	16.09. Neheim
1,36	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	08.06. Iserlohn
1,33	Hedt, David	2010	LG Menden	08.06. Iserlohn
1,25	Lange, Jonas	2010	LG Menden	08.06. Iserlohn
1,15	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	22.04. Werl
1,10	El Fakir, Elias	2010	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn

  

<b>Weitsprung</b>				<b>Jugend M13</b>
4,49	Finger, Till	2010	LG Menden	22.04. Werl
4,00	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	03.06. Deilinghofen
3,97	Lange, Jonas	2010	LG Menden	08.06. Iserlohn
3,83	Hedt, David	2010	LG Menden	13.05. Soest
3,77	Schön, Emil	2010	LC Schwerte	06.05. Hagen

  

<b>Kugelstoß</b> (3 kg)				<b>Jugend M13</b>
6,93	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	05.08. Witten

  

<b>Diskuswurf</b> (750 g)				<b>Jugend M13</b>
22,01	Finger, Till	2010	LG Menden	26.08. Hagen
18,59	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	26.08. Hagen
17,23	Hedt, David	2010	LG Menden	26.08. Hagen

<b>Speerwurf</b>		(400 g)			<b>Jugend M13</b>
25,19	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	26.08.	Hagen
24,30	Finger, Till	2010	LG Menden	05.08.	Witten
22,26	Hedt, David	2010	LG Menden	13.05.	Soest
18,60	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	28.04.	Arnsberg

<b>Ballwurf</b>		(200 g)			<b>Jugend M13</b>
39,00	Sumislawski, Darijo	2010	LG Menden	12.08.	Hagen
38,50	Finger, Till	2010	LG Menden	06.05.	Hagen
36,50	Schön, Emil	2010	LC Schwerte	06.05.	Hagen
30,00	Hedt, David	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
28,00	Preuß, Kevin	2010	LG Menden	06.05.	Hagen
16,00	Lange, Jonas	2010	LG Menden	06.05.	Hagen

<b>Vierkampf</b>		75M - WEI - BAL (200 g) - HOC			<b>Jugend M13</b>
1531	Finger, Till 11,28 - 4,25 - 36,50 - 1,35	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
1456	Sumislawski, Darijo 11,63 - 4,00 - 36,50 - 1,32	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
1350	Hedt, David 11,71 - 3,68 - 30,00 - 1,29	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen

<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung</b>		60m - 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 3000m - 5000m - 10000m - 20000m - WEI - HOC - SPE (400 g)			<b>Jugend M13</b>
1942	Finger, Till 10,93 - 11,73 - 4,22 - 1,32 - 17,25	2010	LG Menden	13.05.	Soest
1855	Hedt, David 11,65 - 12,18 - 3,83 - 1,32 - 22,26	2010	LG Menden	13.05.	Soest

## Jugend M12

<b>75m</b>				<b>Jugend M12</b>	
11,38	Axnicht, Lukes	2011	VfL Fröndenberg	26.08.	Hagen
11,68	Züchner, Benjamin	2011	LAZ Iserlohn	16.09.	Deilinghofen

<b>800m</b>				<b>Jugend M12</b>	
2:39,16	Axnicht, Lukes	2011	VfL Fröndenberg	26.08.	Hagen

<b>5km Straßenlauf</b>				<b>Jugend M12</b>	
22:54	Schulte-Filthaut, Karl	2011	Marathon-Club Menden	18.06.	Menden

<b>Hochsprung</b>				<b>Jugend M12</b>	
1,11	Züchner, Benjamin	2011	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen

<b>Weitsprung</b>				<b>Jugend M12</b>	
3,60	Axnicht, Lukes	2011	VfL Fröndenberg	08.06.	Iserlohn
3,57	Züchner, Benjamin	2011	LAZ Iserlohn	08.06.	Iserlohn

<b>Kugelstoß</b>		(3 kg)			<b>Jugend M12</b>
6,48	Krämer, Niklas	2012	VfL Fröndenberg	21.10.	Plettenberg
4,96	Rygala, Bartek	2012	VfL Fröndenberg	21.10.	Plettenberg
<b>Diskuswurf</b>		(750 g)			<b>Jugend M12</b>
22,27	Krämer, Niklas	2012	VfL Fröndenberg	21.10.	Plettenberg
11,12	Rygala, Bartek	2012	VfL Fröndenberg	21.10.	Plettenberg
<b>Ballwurf</b>		(200 g)			<b>Jugend M12</b>
34,50	Züchner, Benjamin	2011	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen
20,50	Schepp, Oskar	2011	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
<b>Dreikampf</b>		75M - WEI - BAL (200 g)			<b>Jugend M12</b>
903	Züchner, Benjamin 11,68 - 3,11 - 28,50	2011	LAZ Iserlohn	16.09.	Deilinghofen
441	Schepp, Oskar 13,29 - ogV. - 20,50	2011	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
<b>Vierkampf</b>		75M - WEI - BAL (200 g) - HOC			<b>Jugend M12</b>
1239	Züchner, Benjamin 11,81 - 3,42 - 34,50 - 1,11	2011	LAZ Iserlohn	03.06.	Deilinghofen

## Weibliche Jugend U14

<b>4x75m</b>				<b>Weibliche Jugend U14</b>
41,98	SG Eintracht Ergste Giele, Lea (2011); Timusk, Zoe (2011); Giefers, Thea (2010); Schulz, Cara (2012);			23.09. Kreuztal
42,20	LG Menden Loschek, Charlotte (2011); Mau, Greta (2010); Dünnebacke, Anni (2010); Asemota, Bevin (2010);			08.06. Iserlohn
42,33	LC Schwerte Schubert, Evi (2011); Zannetin, Moja (2011); Fehmel, Emma (2010); Vethacke, Marie (2011);			08.06. Iserlohn
42,78	SG Eintracht Ergste Giele, Lea (2011); Timusk, Zoe (2011); Giefers, Thea (2010); Fischer, Kate (2010);			18.05. Witten
43,14	SG Eintracht Ergste Giele, Lea (2011); Timusk, Zoe (2011); Giefers, Thea (2010); Schuchtmann, Pia (2011);			03.09. Paderborn
43,59	SG Eintracht Ergste Wamke, Lilja Fine (2011); Timusk, Zoe (2011); Schulz, Cara (2012); Schuchtmann, Pia (2011);			19.08. Olpe

4x75m		Weibliche Jugend U14	
45,13	SG Eintracht Ergste Fischer, Kate (2010); Giefers, Klara (2012); Rabiega, Ida (2012); Schuchtmann, Pia (2011);	23.09.	Kreuztal
45,31	LG Menden Loschek, Charlotte (2011); Botoran, Amely-Maria (2011); Venus, Malin (2011); Mau, Greta (2010);	12.08.	Hagen
46,44	SG Eintracht Ergste Tekhaus, Juna (2012); Giefers, Klara (2012); Kotthoff, Lelia (2012); Rabiega, Ida (2012);	19.08.	Olpe
47,47	VfL Fröndenberg Ritter, Jessica (); Rygala, Martyna (2011); Krämer, Rika (2010); Dabrowska, Oliwia (2011);	24.09.	Werl

3x800m		Weibliche Jugend U14	
8:34,22	SG Eintracht Ergste Timusk, Zoe (2011); Fischer, Kate (2010); Giefers, Thea (2010);	18.05.	Witten

Vierkampf-Mannschaft		Weibliche Jugend U14	
7411	LG Menden Asemota, Bevin (2010) - 1996; Dünnebacke, Anni (2010) - 1480; Mau, Greta (2010) - 1430; Loschek, Charlotte (2011) - 1316; Drächer, Pia (2011) - 1189	03.06.	Deilinghofen
6901	LC Schwerte Vethacke, Marie (2011) - 1445; Schubert, Evi (2011) - 1425; Ewers, Josephine (2010) - 1381; Zannetin, Moja (2011) - 1359; Fehmel, Emma (2010) - 1291	03.06.	Deilinghofen

## Jugend W13

75m		Jugend W13			
10,02	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	08.06.	Iserlohn
10,95	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	23.09.	Kreuztal
11,22	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	06.05.	Hagen
11,27	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
11,31	Mau, Greta	2010	LG Menden	08.06.	Iserlohn
11,59	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen
11,69	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	13.05.	Soest
11,82	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	13.05.	Soest
12,51	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	08.06.	Iserlohn

800m		Jugend W13			
2:38,22	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	06.05.	Waltrrop
2:43,37	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	17.05.	Arnsberg
2:54,85	Mau, Greta	2010	LG Menden	17.05.	Arnsberg
3:01,51	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	06.05.	Hagen
3:05,36	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	12.08.	Hagen

2000m		Jugend W13			
8:01,72	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	22.04.	Dortmund

5km Straßenlauf		Jugend W13			
22:48	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	18.11.	Werl
23:19	Mau, Greta	2010	LG Menden	18.11.	Werl



<b>60m Hürden</b>		(0,762 m)			<b>Jugend W13</b>
10,10	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	21.05.	Erkenschwick
11,26	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	26.08.	Hagen
12,09	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	08.06.	Iserlohn
12,89	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	26.08.	Hagen
13,08	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	13.05.	Soest
13,39	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	13.05.	Soest
13,88	Mau, Greta	2010	LG Menden	13.05.	Soest

<b>Hochsprung</b>				<b>Jugend W13</b>	
1,65	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	18.06.	Essen
1,30	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	12.08.	Hagen
1,26	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	19.08.	Olpe
1,20	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	03.06.	Deilinghofen
1,20	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	03.06.	Deilinghofen
1,20	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen
1,14	Mau, Greta	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
1,14	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen

<b>Weitsprung</b>				<b>Jugend W13</b>	
5,54	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	16.09.	Neheim
4,37	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	08.06.	Iserlohn
4,19	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	08.06.	Iserlohn
4,16	Mau, Greta	2010	LG Menden	08.06.	Iserlohn
4,12	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	08.06.	Iserlohn
4,02	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	22.04.	Werl
3,85	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	06.05.	Hagen
3,69	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	03.06.	Deilinghofen
3,31	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen

<b>Kugelstoß</b>		(3 kg)			<b>Jugend W13</b>
8,12	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	21.05.	Erkenschwick
7,70	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	23.09.	Oelde

<b>Diskuswurf</b>		(750 g)			<b>Jugend W13</b>
23,52	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	21.10.	Plettenberg
20,90	Mau, Greta	2010	LG Menden	05.08.	Witten
17,21	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	28.04.	Arnsberg
16,99	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	26.08.	Hagen

<b>Speerwurf</b>		(400 g)			<b>Jugend W13</b>
29,60	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	05.08.	Witten
26,24	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	05.08.	Witten
19,03	Mau, Greta	2010	LG Menden	05.08.	Witten
12,30	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	13.05.	Soest

<b>Ballwurf</b>		(200 g)			<b>Jugend W13</b>
37,50	Krämer, Rika	2010	VfL Fröndenberg	06.05.	Hagen
31,50	Asemota, Bevin	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
29,50	Fischer, Kate	2010	SG Eintracht Ergste	23.09.	Kreuztal
27,50	Mau, Greta	2010	LG Menden	08.06.	Iserlohn
24,50	Freiburg, Tabea	2010	TV Deilinghofen	03.06.	Deilinghofen
24,00	Dünnebacke, Anni	2010	LG Menden	06.05.	Hagen
22,50	Giefers, Thea	2010	SG Eintracht Ergste	03.06.	Deilinghofen
20,00	Fehmel, Emma	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen
19,50	Ewers, Josephine	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen

<b>Dreikampf</b>		75M - WEI - BAL (200 g)			<b>Jugend W13</b>
1171	Freiburg, Tabea 11,27 - 3,99 - 24,00	2010	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen

<b>Vierkampf</b>		75M - WEI - BAL (200 g) - HOC			<b>Jugend W13</b>
1996	Asemota, Bevin 10,30 - 5,05 - 31,50 - 1,56	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
1495	Giefers, Thea 11,10 - 4,06 - 22,50 - 1,20	2010	SG Eintracht Ergste	03.06.	Deilinghofen
1480	Dünnebacke, Anni 11,72 - 3,97 - 23,50 - 1,26	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
1430	Mau, Greta 11,71 - 3,97 - 26,50 - 1,14	2010	LG Menden	03.06.	Deilinghofen
1401	Freiburg, Tabea 11,82 - 3,64 - 24,50 - 1,20	2010	TV Deilinghofen	03.06.	Deilinghofen
1381	Ewers, Josephine 11,49 - 3,67 - 19,50 - 1,20	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen
1291	Fehmel, Emma 11,59 - 3,31 - 20,00 - 1,14	2010	LC Schwerte	03.06.	Deilinghofen
1260	Fischer, Kate 12,81 - 3,69 - 25,50 - 1,08	2010	SG Eintracht Ergste	03.06.	Deilinghofen

<b>Blockwettkampf Sprint/Sprung</b>		60M - 60H (0,762 m) - WEI - HOC - SPE (400 g)			<b>Jugend W13</b>
2539	Asemota, Bevin 10,24 - 10,44 - 5,12 - 1,54 - 21,12	2010	LG Menden	13.05.	Soest
1817	Dünnebacke, Anni 11,69 - 13,08 - 3,90 - 1,27 - 12,30	2010	LG Menden	13.05.	Soest
1679	Mau, Greta 11,42 - 13,88 - 3,97 - 1,12 - 10,26	2010	LG Menden	13.05.	Soest

<b>Blockwettkampf Wurf</b>		M - 60H (0,762 m) - WEI - KUG (3 kg) - DIS (750 g)			<b>Jugend W13</b>
1735	Krämer, Rika 11,82 - 13,39 - 3,70 - 5,88 - 17,16	2010	VfL Fröndenberg	13.05.	Soest

## Jugend W12

75m				Jugend W12
10,81	Zannetin, Moja	2011	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
10,89	Vethacke, Marie	2011	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
10,89	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	23.09. Kreuztal
11,02	Loschek, Charlotte	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
11,27	Botoran, Amely-Maria	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
11,38	Schubert, Evi	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
11,49	Giele, Lea	2011	SG Eintracht Ergste	03.09. Paderborn
11,59	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenber	03.06. Deilinghofen
11,67	Schuchtmann, Pia	2011	SG Eintracht Ergste	08.06. Iserlohn
11,67	Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	07.07. Deilinghofen
11,72	Warnke, Lilja Fine	2011	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe
11,87	Heunemann, Malea	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
12,12	Rabiega, Ida	2012	SG Eintracht Ergste	12.08. Hagen
12,17	Dröscher, Pia	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
12,46	Venus, Malin	2011	LG Menden	12.08. Hagen
12,48	Tekhaus, Juna	2012	SG Eintracht Ergste	12.08. Hagen
13,08	Krieg, Isabell	2011	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn

800m				Jugend W12
2:53,98	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	06.05. Waltrop
2:55,56	Schubert, Evi	2011	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
3:02,38	Eichmann, Tessa	2011	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
3:02,48	Giefers, Klara	2012	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe
3:06,20	Krieg, Isabell	2011	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn
3:08,16	Kotthoff, Lelia	2012	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe
3:11,78	Heunemann, Malea	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
3:20,96	Dröscher, Pia	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
3:27,79	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenber	08.06. Iserlohn
3:31,85	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenber	21.05. Erkenschwick
3:35,39	Tekhaus, Juna	2012	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe

5km Straßenlauf				Jugend W12
28:32	Kostorz, Iva	2011	Marathon-Club Menden	18.11. Werl

60m Hürden (0,762 m)				Jugend W12
10,71	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	26.08. Hagen
12,04	Loschek, Charlotte	2011	LG Menden	12.08. Hagen

Hochsprung				Jugend W12
1,30	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	08.06. Iserlohn
1,25	Vethacke, Marie	2011	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
1,20	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenber	21.05. Erkenschwick
1,20	Rabiega, Ida	2012	SG Eintracht Ergste	03.09. Paderborn
1,18	Dröscher, Pia	2011	LG Menden	12.08. Hagen
1,18	Giefers, Klara	2012	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe
1,14	Schubert, Evi	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
1,14	Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	03.06. Deilinghofen
1,14	Zannetin, Moja	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
1,14	Schulz, Cara	2012	SG Eintracht Ergste	12.08. Hagen
1,12	Heunemann, Malea	2011	LG Menden	18.06. Werl
1,08	Loschek, Charlotte	2011	LAV Menden	21.05. Erkenschwick
1,08	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenber	21.05. Erkenschwick
1,08	Botoran, Amely-Maria	2011	LG Menden	18.06. Werl

<b>Weitsprung</b>				<b>Jugend W12</b>
4,18	Schubert, Evi	2011	LC Schwerte	08.06. Iserlohn
3,93	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	08.06. Iserlohn
3,93	Schuchtmann, Pia	2011	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe
3,72	Schulz, Cara	2012	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe
3,69	Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
3,67	Zannetin, Moja	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
3,62	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	03.09. Paderborn
3,62	Rabiega, Ida	2012	SG Eintracht Ergste	23.09. Kreuztal
3,60	Botoran, Amely-Maria	2011	LG Menden	16.09. Deilinghofen
3,47	Loschek, Charlotte	2011	LG Menden	03.06. Deilinghofen
3,47	Dröscher, Pia	2011	LG Menden	16.09. Deilinghofen
3,46	Heunemann, Malea	2011	LG Menden	08.06. Iserlohn
3,35	Vethacke, Marie	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
3,31	Venus, Malin	2011	LG Menden	12.08. Hagen
3,23	Giele, Lea	2011	SG Eintracht Ergste	08.06. Iserlohn
2,99	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenberg	21.05. Erkenschwick
2,78	Krieg, Isabell	2011	LAZ Iserlohn	08.06. Iserlohn

<b>Kugelstoß (3 kg)</b>				<b>Jugend W12</b>
6,07	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenberg	23.09. Oelde
5,52	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	21.10. Plettenberg

<b>Diskuswurf (750 g)</b>				<b>Jugend W12</b>
16,39	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	20.08. Soest
15,78	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenberg	26.08. Hagen

<b>Speerwurf (400 g)</b>				<b>Jugend W12</b>
14,83	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	17.06. Hagen
14,27	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	20.08. Soest
13,59	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenberg	20.08. Soest

<b>Ballwurf (200 g)</b>				<b>Jugend W12</b>
noch kein Startrecht				

36,00	Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
30,00	Botoran, Amely-Maria	2011	LG Menden	02.09. Hagen
25,50	Rygala, Martyna	2011	VfL Fröndenberg	21.05. Erkenschwick
25,00	Vethacke, Marie	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
25,00	Dröscher, Pia	2011	LG Menden	12.08. Hagen
24,00	Kotthoff, Lelia	2012	SG Eintracht Ergste	12.08. Hagen
23,50	Loschek, Charlotte	2011	LAV Menden	08.06. Iserlohn
23,50	Giele, Lea	2011	SG Eintracht Ergste	23.09. Kreuztal
22,50	Schubert, Evi	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
22,50	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	03.06. Deilinghofen
21,00	Schuchtmann, Pia	2011	SG Eintracht Ergste	08.06. Iserlohn
19,00	Heunemann, Malea	2011	LG Menden	16.09. Deilinghofen
18,00	Zannetin, Moja	2011	LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
17,50	Warnke, Lilja Fine	2011	SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe

---

17,00	Timusk, Zoe	2011 SG Eintracht Ergste	03.06. Deilinghofen
15,50	Krieg, Isabell	2011 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen
15,50	Tekhaus, Juna	2012 SG Eintracht Ergste	19.08. Olpe

---

**Dreikampf**

75M - WEI - BAL (200 g)

**Jugend W12**

---

**Dreikampf** 75M - WEI - BAL (200 g) **Jugend W12**

1190	Schmidt, Flora 11,86 - 3,69 - 36,00	2011 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
1135	Botoran, Amely-Maria 11,45 - 3,60 - 27,00	2011 LG Menden	16.09. Deilinghofen
978	Dröscher, Pia 12,40 - 3,47 - 20,50	2011 LG Menden	16.09. Deilinghofen
614	Heunemann, Malea 12,12 - ogV. - 19,00	2011 LG Menden	16.09. Deilinghofen

**Vierkampf** 75M - WEI - BAL (200 g) - HOC **Jugend W12**

1445	Vethacke, Marie 10,96 - 3,35 - 25,00 - 1,20	2011 LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
1425	Schubert, Evi 11,38 - 4,02 - 22,50 - 1,14	2011 LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
1398	Timusk, Zoe 11,02 - 3,23 - 17,00 - 1,29	2011 SG Eintracht Ergste	03.06. Deilinghofen
1381	Schmidt, Flora 11,99 - 3,44 - 31,00 - 1,14	2011 TV Deilinghofen	03.06. Deilinghofen
1376	Dabrowska, Oliwia 11,59 - 3,61 - 22,50 - 1,17	2011 VfL Fröndenber	03.06. Deilinghofen
1359	Zannetin, Moja 11,11 - 3,67 - 18,00 - 1,14	2011 LC Schwerte	03.06. Deilinghofen
1316	Loschek, Charlotte 11,36 - 3,47 - 22,50 - 1,08	2011 LG Menden	03.06. Deilinghofen
1189	Dröscher, Pia 12,23 - 3,05 - 22,50 - 1,08	2011 LG Menden	03.06. Deilinghofen
994	Heunemann, Malea 12,32 - 3,09 - 17,00 - 0,90	2011 LG Menden	03.06. Deilinghofen
658	Krieg, Isabell 13,32 - 2,09 - 15,50 - ogV.	2011 LAZ Iserlohn	03.06. Deilinghofen

**Blockwettkampf Sprint/Sprung** 62 m) - WEI - HOC - SPE (400 g) **Jugend W12**

1851	Timusk, Zoe 11,22 - 11,39 - 2,97 - 1,24 - 14,83	2011 SG Eintracht Ergste	17.06. Hagen
------	--	--------------------------	--------------

## Senioren M30

**3000m** **Senioren M30**

10:17,87	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	10.05. Duisburg
----------	------------------	-------------------	-----------------

**5000m** **Senioren M30**

17:29,21	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	03.05. Duisburg
----------	------------------	-------------------	-----------------

**10000m** **Senioren M30**

37:52,67	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	26.04. Duisburg
----------	------------------	-------------------	-----------------

5km Straßenlauf				Senioren M30
16:28	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
16:46	Friedewald, Tim	1993	SG Eintracht Ergste	11.02. Dortmund
17:05	Knode, Felix	1992	Marathon-Club Menden	08.04. Paderborn
17:37	Camminady, Thomas	1989	Marathon-Club Menden	08.04. Paderborn
17:56	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
20:19	Leininger, David	1990	LAZ Iserlohn	20.08. Dortmund
40:22	Heck, Torben	1989	Marathon-Club Menden	31.12. Bad Staffelstein

10km Straßenlauf				Senioren M30
34:08	Sinner, Manuel	1989	Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
34:51	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
35:18	Friedewald, Tim	1993	SG Eintracht Ergste	11.03. Fröndenberg
35:55	Camminady, Thomas	1989	Marathon-Club Menden	05.03. Leverkusen
36:50	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
42:40	Kemper, Johannes	1991	Marathon-Club Menden	29.01. Hamm

10km-Mannschaft				Senioren M30
1:42:53	Marathon-Club Menden	Henseleit, Philipp (1988) - 33:33; Sinner, Manuel (1989) - 34:08; Althöfer, Alexander (1979) - 35:12		29.01. Hamm

Halbmarathon				Senioren M30
1:16:08	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	01.10. Köln
1:27:01	Verhufen, Tobias	1993	LAZ Iserlohn	11.06. Duisburg
1:30:01	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	03.10. Dortmund
1:43:10	Leininger, David	1990	LAZ Iserlohn	03.10. Dortmund
1:45:16	Friedewald, Tim	1993	SG Eintracht Ergste	03.10. Dortmund

Marathon				Senioren M30
2:42:30	Große, Dirk	1990	Marathon-Club Menden	23.04. Hamburg
2:50:53	Friedewald, Tim	1993	SG Eintracht Ergste	23.04. Bonn
3:24:02	Verhufen, Tobias	1993	LAZ Iserlohn	29.10. Frankfurt

## Senioren M35

5km Straßenlauf				Senioren M35
17:11	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	18.06. Menden
18:38	Thomas, Simon	1984	LAZ Iserlohn	10.06. Oelde

10km Straßenlauf				Senioren M35
33:33	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
39:23	Bianza, Thomas	1984	Marathon-Club Menden	11.02. Dortmund
39:31	Camonita, Francesco	1985	VfL Fröndenberg	18.11. Werl

Halbmarathon				Senioren M35
1:13:15	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	03.09. Bochum
1:28:19	Bianza, Thomas	1984	Marathon-Club Menden	18.06. Menden
1:37:23	Camonita, Francesco	1985	VfL Fröndenberg	26.03. Venlo/NL

<b>Marathon</b>			<b>Senioren M35</b>
2:31:41	Henseleit, Philipp	1988 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin
3:23:12	Camonita, Francesco	1985 VfL Fröndenberg	10.12. Catania / Italien
3:43:02	Köchig, Norman	1984 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin

## Seniorinnen W30

<b>5km Straßenlauf</b>			<b>Seniorinnen W30</b>
22:32	Leininger, Inga	1992 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund

<b>Halbmarathon</b>			<b>Seniorinnen W30</b>
1:47:30	Leininger, Inga	1992 LAZ Iserlohn	26.03. Venlo/NL
1:57:16	Sander, Maren	1993 LAZ Iserlohn	03.10. Dortmund

## Seniorinnen W35

<b>5km Straßenlauf</b>			<b>Seniorinnen W35</b>
29:03	Camonita, Christin	1987 VfL Fröndenberg	18.11. Werl

<b>10km Straßenlauf</b>			<b>Seniorinnen W35</b>
44:23	Althöfer, Dinah	1988 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
44:38	Hardt, Stephanie	1988 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
49:30	Gödde, Christiane	1987 VfL Fröndenberg	01.04. Bruay-la-Bussiere
1:06:32	Camonita, Christin	1987 VfL Fröndenberg	18.06. Menden

<b>Halbmarathon</b>			<b>Seniorinnen W35</b>
1:53:50	Gödde, Christiane	1987 VfL Fröndenberg	13.08. Vlieland / NL
1:54:07	Stratmann, Ann-Kathrin	1987 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
2:17:38	Camonita, Christin	1987 VfL Fröndenberg	26.03. Venlo/NL

<b>Marathon</b>			<b>Seniorinnen W35</b>
3:26:57	Hardt, Stephanie	1988 Marathon-Club Menden	24.09. Berlin

<b>Diskuswurf (1 kg)</b>			<b>Seniorinnen W35</b>
16,22	Gödde, Christiane	1987 VfL Fröndenberg	01.08. Bergkamen

<b>Speerwurf (600 g)</b>			<b>Seniorinnen W35</b>
19,30	Gödde, Christiane	1987 VfL Fröndenberg	01.08. Bergkamen

## Senioren M40



## 10000m Senioren M40

36:47,07	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	22.04.	Dortmund
----------	---------------------	------	----------------------	--------	----------

## 5km Straßenlauf Senioren M40

17:49	Jelonek, Damian	1980	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
19:41	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	11.02.	Dortmund
21:11	Can, Fikri	1980	LAZ Iserlohn	20.08.	Dortmund
21:51	May, Bastian	1980	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg

## 10km Straßenlauf Senioren M40

35:12	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
38:50	Jelonek, Damian	1980	Marathon-Club Menden	20.08.	Dortmund
43:26	Can, Fikri	1980	LAZ Iserlohn	14.10.	Coesfeld
49:45	May, Bastian	1980	Marathon-Club Menden	18.06.	Menden

## Halbmarathon Senioren M40

1:18:12	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	26.02.	Hamm
1:25:36	Jelonek, Damian	1980	Marathon-Club Menden	03.10.	Dortmund
1:36:30	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	26.03.	Venlo/NL
1:41:44	Kukulies, Karsten	1983	Marathon-Club Menden	18.11.	Essen
1:50:01	Can, Fikri	1980	LAZ Iserlohn	03.10.	Dortmund
1:54:32	Schulte, Tobias	1980	Marathon-Club Menden	19.03.	Frankfurt

## Marathon Senioren M40

2:53:30	Althöfer, Alexander	1979	Marathon-Club Menden	03.09.	Münster
2:59:03	Gawron, Dirk	1982	Marathon-Club Menden	24.09.	Berlin
4:27:07	Schulte, Tobias	1980	Marathon-Club Menden	26.03.	Hannover

## Senioren M45

### 5km Straßenlauf Senioren M45

20:35	Klein, Ingo	1978	Marathon-Club Menden	11.02.	Dortmund
21:06	Itter, Martin	1974	Marathon-Club Menden	11.02.	Dortmund

### 10km Straßenlauf Senioren M45

37:46	Sorge, Tobias	1975	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
41:17	Ebe, Guido	1974	TV Deilinghofen	29.01.	Hamm

### Halbmarathon Senioren M45

1:20:59	Sorge, Tobias	1975	Marathon-Club Menden	18.11.	Essen
1:32:32	Ebe, Guido	1974	TV Deilinghofen	26.02.	Hamm
1:34:52	Klein, Ingo	1978	Marathon-Club Menden	03.10.	Dortmund

### Marathon Senioren M45

2:59:34	Sorge, Tobias	1975	Marathon-Club Menden	01.10.	Köln
---------	---------------	------	----------------------	--------	------

## Seniorinnen W40

### 100m Seniorinnen W40

15,44 (+0,1)	Kirchhoff, Katrin	1980	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
--------------	-------------------	------	-----------------	--------	--------------

### 5km Straßenlauf Seniorinnen W40

23:07	Hammerschmidt, Ute	1979	Marathon-Club Menden	18.06.	Menden
-------	--------------------	------	----------------------	--------	--------

### 10km Straßenlauf Seniorinnen W40

43:16	Mexner, Sarah	1981	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
48:05	Laemmerhirt, Iris Aya	1980	Marathon-Club Menden	18.06.	Menden

### Halbmarathon Seniorinnen W40

1:33:41	Mexner, Sarah	1981	Marathon-Club Menden	18.11.	Essen
1:38:44	Laemmerhirt, Iris Aya	1980	Marathon-Club Menden	02.04.	Berlin
1:40:39	Truppat, Nadine	1980	Marathon-Club Menden	18.11.	Essen

### Marathon Seniorinnen W40

3:30:03	Mexner, Sarah	1981	Marathon-Club Menden	01.10.	Köln
---------	---------------	------	----------------------	--------	------

### Weitsprung Seniorinnen W40

3,87 (+0,3)	Kirchhoff, Katrin	1980	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
-------------	-------------------	------	-----------------	--------	--------------

### Kugelstoß (4 kg) Seniorinnen W40

7,95	Kirchhoff, Katrin	1980	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
------	-------------------	------	-----------------	--------	--------------

### Dreikampf 100 - WEI - KUG (4 kg) Seniorinnen W40

1251	Kirchhoff, Katrin	1980	TV Deilinghofen	16.09.	Deilinghofen
------	-------------------	------	-----------------	--------	--------------

15,44 (+0,1) - 3,87 (+0,3) - 7,95

## Seniorinnen W45

### 5km Straßenlauf Seniorinnen W45

33:50	Hohmeyer, Iris	1975	VfL Fröndenberg	18.06.	Menden
-------	----------------	------	-----------------	--------	--------

### 10km Straßenlauf Seniorinnen W45

53:33	Hohmeyer, Iris	1975	VfL Fröndenberg	29.01.	Hamm
-------	----------------	------	-----------------	--------	------

### Halbmarathon Seniorinnen W45

1:56:02	Hohmeyer, Iris	1975	VfL Fröndenberg	26.02.	Hamm
---------	----------------	------	-----------------	--------	------

## Senioren M50

### 400m Senioren M50

68,21	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	17.06. Reken
-------	---------------	-------------------	--------------

### 800m Senioren M50

2:42,80	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	03.06. Mönchengladbach
---------	---------------	-------------------	------------------------

### 5km Straßenlauf Senioren M50

21:33	Hampel, Ingo	1971 LAZ Iserlohn	14.10. Coesfeld
23:21	Lässig, Jörg	1969 LAZ Iserlohn	02.07. Münster
23:46	Eller, Thomas	1969 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund

### 10km Straßenlauf Senioren M50

40:40	Orthaus, Frank	1970 Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
44:47	Müller, Steffen	1969 LAZ Iserlohn	04.11. Ascheberg
48:11	Fobbe, Michael	1971 VfL Fröndenberg	29.01. Hamm
48:57	Knafla, Kai	1971 VfL Fröndenberg	01.04. Bruay-la-Bussiere
49:49	Wacker, Marco	1972 Marathon-Club Menden	01.12. Wiedenbrück
51:38	Brunetti, Costantino	1969 VfL Fröndenberg	29.01. Hamm
1:03:49	Lässig, Jörg	1969 LAZ Iserlohn	14.10. Coesfeld

### 10km-Mannschaft Senioren M50

2:29:29	VfL Fröndenberg Fobbe, Michael (1971) - 48:11; Klose, Stephan (1960) - 49:40; Brunetti, Costantino (1969) - 51:38	29.01. Hamm
---------	--	-------------

### Halbmarathon Senioren M50

1:46:27	Fobbe, Michael	1971 VfL Fröndenberg	29.01. Hamm
1:50:26	Hampel, Ingo	1971 LAZ Iserlohn	26.03. Venlo/NL
1:53:41	Brunetti, Costantino	1969 VfL Fröndenberg	29.01. Hamm
2:02:04	Knafla, Kai	1971 VfL Fröndenberg	08.04. Paderborn

### Halbmarathon-Mannschaft Senioren M50

5:28:12	VfL Fröndenberg Fobbe, Michael (1971) - 1:46:27; Klose, Stephan (1960) - 1:48:04; Brunetti, Costantino (1969) - 1:53:41	29.01. Hamm
---------	--	-------------

### Marathon Senioren M50

4:11:42	Brunetti, Costantino	1969 VfL Fröndenberg	24.09. Berlin
---------	----------------------	----------------------	---------------

### 3x1000m Senioren M50

11:12,38	LAZ Iserlohn Schürmann, Jörg (1962); Hampel, Ingo (1971); Eller, Thomas (1969);	18.05. Witten
----------	--	---------------

## Senioren M55

100m			Senioren M55
15,09 (-0,7)	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
17,08 (-0,7)	Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
5km Straßenlauf			Senioren M55
21:09	Schürmann, Jörg	1967 LAZ Iserlohn	11.02. Dortmund
21:48	El-Chami, Amin	1968 LAZ Iserlohn	11.03. Fröndenberg
22:34	Frigge, Daniel	1966 Marathon-Club Menden	18.06. Menden
10km Straßenlauf			Senioren M55
41:40	Frigge, Daniel	1966 Marathon-Club Menden	08.01. Bönen
42:29	Kaufels, Ralf	1966 Marathon-Club Menden	29.01. Hamm
Halbmarathon			Senioren M55
1:34:32	Frigge, Daniel	1966 Marathon-Club Menden	26.02. Hamm
1:47:30	Schürmann, Jörg	1967 LAZ Iserlohn	26.03. Venlo/NL
1:59:28	Nahser, Stefan	1965 Marathon-Club Menden	03.10. Dortmund
2:04:29	El-Chami, Amin	1968 LAZ Iserlohn	26.03. Venlo/NL
Marathon			Senioren M55
3:52:02	Theisges, Dirk	1965 TV Deilinghofen	03.09. Münster
4:11:25	Potthoff, Andreas	1968 VfL Fröndenberg	23.04. London / GB
50km Straßenlauf			Senioren M55
4:55:25	Theisges, Dirk	1965 TV Deilinghofen	15.07. Duisburg
Weitsprung			Senioren M55
4,61 (0,0)	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
3,06 (+0,5)	Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
Dreisprung			Senioren M55
10,02 (-1,5)	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	17.06. Reken
Kugelstoß (6 kg)			Senioren M55
7,36	Spieckermann, Ulf	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
7,27	Haefs, Henrik	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
Dreikampf 100 - WEI - KUG (6 kg)			Senioren M55
1462	Spieckermann, Ulf 15,09 (-0,7) - 4,61 (0,0) - 7,36	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen
826	Haefs, Henrik 17,08 (-0,7) - 3,06 (+0,5) - 7,27	1965 TV Deilinghofen	16.09. Deilinghofen

## Seniorinnen W50

### 10km Straßenlauf Seniorinnen W50

45:52	Orthaus, Anja	1971	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
-------	---------------	------	----------------------	--------	-------------

### Halbmarathon Seniorinnen W50

1:51:44	Raoudi, Khadija	1971	LAZ Iserlohn	26.03.	Venlo/NL
---------	-----------------	------	--------------	--------	----------

## Seniorinnen W55

### 5km Straßenlauf Seniorinnen W55

28:28	Weier, Silke	1964	Marathon-Club Menden	08.01.	Bönen
29:35	Frigge, Claudia	1966	Marathon-Club Menden	18.06.	Menden

### 10km Straßenlauf Seniorinnen W55

59:03	Weier, Silke	1964	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
59:15	Frigge, Claudia	1966	Marathon-Club Menden	08.01.	Bönen

## Senioren M60

### 5km Straßenlauf Senioren M60

21:30	Weier, Ralf	1963	Marathon-Club Menden	01.05.	Kamen
24:18	Hoff, Klaus	1960	Marathon-Club Menden	11.03.	Fröndenberg
30:08	Pasic, Martin	1960	Marathon-Club Menden	08.04.	Paderborn

### 10km Straßenlauf Senioren M60

42:54	Weier, Ralf	1963	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
48:57	Klose, Stephan	1960	VfL Fröndenberg	01.04.	Bruay-la-Bussiere
51:09	Hoff, Klaus	1960	Marathon-Club Menden	29.01.	Hamm
51:36	Schlünder, Thomas	1962	Marathon-Club Menden	18.06.	Menden
57:34	Kessler, Martin	1960	VfL Fröndenberg	18.11.	Werl

### Halbmarathon Senioren M60

1:48:04	Klose, Stephan	1960	VfL Fröndenberg	29.01.	Hamm
1:48:20	Hoff, Klaus	1960	Marathon-Club Menden	26.02.	Hamm

## Senioren M65

### 50m Senioren M65

<b>Handzeitnahme</b>					
9,1*	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	01.08.	Bergkamen

<b>100m</b>				<b>Senioren M65</b>
17,80 (-0,7)	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	16.09. Deilinghofen
<b>Hochsprung</b>				<b>Senioren M65</b>
1,10	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	04.08. Bergkamen
<b>Weitsprung</b>				<b>Senioren M65</b>
3,05 (+0,1)	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	16.09. Deilinghofen
<b>Kugelstoß</b>	(5 kg)			<b>Senioren M65</b>
6,90	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	23.09. Oelde
<b>Diskuswurf</b>	(1 kg)			<b>Senioren M65</b>
19,28	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	04.08. Bergkamen
<b>Speerwurf</b>	(600 g)			<b>Senioren M65</b>
19,70	Preuß, Michael	1955	VfL Fröndenberg	23.09. Oelde
<b>Dreikampf</b>	100 - WEI - KUG (5 kg)			<b>Senioren M65</b>
952	Preuß, Michael 17,80 (-0,7) - 3,05 (+0,1) - 6,64	1955	VfL Fröndenberg	16.09. Deilinghofen

## Seniorinnen W60

<b>5km Straßenlauf</b>				<b>Seniorinnen W60</b>
36:36	Swoboda-Marquardt, Lydia	1959	VfL Fröndenberg	11.03. Fröndenberg

## Senioren M75

<b>10km Straßenlauf</b>				<b>Senioren M75</b>
50:10	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
53:48	Kruse, Hansgeorg	1948	Marathon-Club Menden	11.03. Fröndenberg
<b>Halbmarathon</b>				<b>Senioren M75</b>
1:57:55	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	18.06. Menden
1:58:34	Kruse, Hansgeorg	1948	Marathon-Club Menden	18.11. Essen
<b>Marathon</b>				<b>Senioren M75</b>
4:13:40	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	01.10. Köln
4:33:45	Kruse, Hansgeorg	1948	Marathon-Club Menden	01.10. Köln