

Männer

5.000 m

17:31,8*	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	23.03. Oelde
----------	-------------------------------	------	-------------------------	--------------

5 km Straße

15:52	Jansen, Hendrik	1997	Marathon-Club Menden	30.03. Paderborn
16:53	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
19:20	Lägel, Justin	1996	LAZ Iserlohn	03.03. Leverkusen
20:12	Franke, Johannes	1997	Marathon-Club Menden	30.03. Paderborn

10 km Straße

33:16	Jansen, Hendrik	1997	Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
36:02	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
37:18	Seilheimer, Sven	2002	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
39:42	Franke, Johannes	1997	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
53:49	Jonas, David	2002	LAZ Iserlohn	14.04. Bonn

10 km Straße Mannschaft

1:41:41	Marathon-Club Menden, 1	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
	Hoffmann (1990) 32:10, Jansen (1997) 34:34, Röttger (2005) 34:57		
1:47:46	Marathon-Club Menden, 2	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
	Buddenberg (1994) 35:38, Große (1990) 35:49, Serio (2001) 36:19		
1:56:43	Marathon-Club Menden, 3	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
	Seilheimer (2002) 37:18, Steinhoff (1989) 39:43, Franke (1997) 39:42		

Halbmarathon

1:14:45	Jansen, Hendrik	1997	Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg
1:20:30	Serio, Maximilian Johannes	2001	Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:23:12	Seilheimer, Sven	2002	Marathon-Club Menden	01.09. Bochum-Mitte
1:35:55	Franke, Johannes	1997	Marathon-Club	03.10. Dortmund

Menden

Halbmarathon Mannschaft

4:43:43 Marathon-Club Menden, Marathon-Club 04.08. Nordkirchen
1 Menden
Röttger (2005) 1:15:52, Knoblich (1982) 1:32:15, Kemper (1946) 1:55:36

Frauen

200 m

28,10+0,8 Grüll, Michelle 2000 SG Eintracht Ergste 09.06. Dortmund-
Hacheneey
32,97 -2,7 Zander, Sarah 2003 LG Menden 12.07. Hemer

3.000 m

10:11,76 Schäperklaus, Sarah 2000 Marathon-Club 25.05. Siegburg
Menden

5.000 m

17:30,29 Schäperklaus, Sarah 2000 Marathon-Club 17.05. Koblenz
Menden

10.000 m

36:18,45 Schäperklaus, Sarah 2000 Marathon-Club 04.05. Wassenberg
Menden

5 km Straße

17:01 Schäperklaus, Sarah 2000 Marathon-Club 15.12. Hamm
Menden
19:45 Harnischmacher, Katrin 1997 Marathon-Club 30.03. Paderborn
Menden
19:48 Severin, Marie-Christin 1995 Marathon-Club 16.06. Menden
Menden
19:55 Hagelschuer, Anka 2000 Marathon-Club 16.11. Werl
Menden
21:13 Jansen, Julia 1997 Marathon-Club 03.03. Leverkusen
Menden
21:52 Hölscher, Vivien 1995 Marathon-Club 03.03. Leverkusen
Menden
25:23 Wernicke, Johanna 1999 Marathon-Club 16.06. Menden
Menden
26:11 Simon, Pauline 2003 Marathon-Club 16.11. Werl
Menden

10 km Straße

35:18 Schäperklaus, Sarah 2000 Marathon-Club 12.10. Coesfeld

			Menden	
41:16	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
43:33	Jansen, Julia	1997	Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
43:47	Harnischmacher, Katrin	1997	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
44:28	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
47:17	Lehmann, Tabea Sophie	2003	LAZ Iserlohn	12.10. Coesfeld

10 km Straße Mannschaft

2:00:21	Marathon-Club Menden, 1	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
	Schäperklaus (2000) 35:18, Severin (1995) 41:16, Harnischmacher (1997) 43:47		
2:15:48	Marathon-Club Menden, 2	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
	Laemmerhirt (1980) 44:49, Tolle (1979) 45:29, Hölscher (1995) 45:30		
2:23:40	LAZ Iserlohn, 1	LAZ Iserlohn	12.10. Coesfeld
	Lehmann (2003) 47:17, Leininger (1992) 48:07, Raoudi (1971) 48:16		

Halbmarathon

1:19:28	Schäperklaus, Sarah	2000	Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
1:35:54	Severin, Marie-Christin	1995	Marathon-Club Menden	03.10. Dortmund
1:35:57	Hölscher, Vivien	1995	Marathon-Club Menden	07.04. Berlin
1:55:22	Wernicke, Johanna	1999	Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg
1:58:20	Lessow, Hannah	2002	Marathon-Club Menden	16.06. Menden
2:03:52	Simon, Pauline	2003	Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg

Halbmarathon Mannschaft

4:46:47	Marathon-Club Menden, 1	Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
	Schäperklaus (2000) 1:19:28, Tolle (1979) 1:41:38, Nikoyagize (1989) 1:45:41		

Marathon

4:25:54	Simon, Pauline	2003	Marathon-Club Menden	29.09. Berlin
---------	----------------	------	----------------------	---------------

Weitsprung

4,48+0,6 Zander, Sarah 2003 LG Menden 12.07. Hemer

Kugelstoß 4 kg

9,09 Zander, Sarah 2003 LG Menden 26.05. Solingen

Diskuswurf 1 kg

28,14 Zander, Sarah 2003 LG Menden 22.06. Soest

Speerwurf 600 g

37,33 Zander, Sarah 2003 LG Menden 14.04. Salzkotten

24,87 Kornobis, Julia 1996 LG Menden 12.07. Hemer

männliche U23

10 km Straße

37:18 Seilheimer, Sven 2002 Marathon-Club Menden 12.10. Coesfeld

53:49 Jonas, David 2002 LAZ Iserlohn 14.04. Bonn

Halbmarathon

1:23:12 Seilheimer, Sven 2002 Marathon-Club Menden 01.09. Bochum-Mitte

weibliche U23

200 m

32,97 -2,7 Zander, Sarah 2003 LG Menden 12.07. Hemer

5 km Straße

26:11 Simon, Pauline 2003 Marathon-Club Menden 16.11. Werl

10 km Straße

47:17 Lehmann, Tabea Sophie 2003 LAZ Iserlohn 12.10. Coesfeld

Halbmarathon

1:58:20 Lessow, Hannah 2002 Marathon-Club Menden 16.06. Menden

2:03:52 Simon, Pauline 2003 Marathon-Club Menden 28.04. Hamburg

Marathon

4:25:54 Simon, Pauline 2003 Marathon-Club Menden 29.09. Berlin

Weitsprung

4,48+0,6 Zander, Sarah 2003 LG Menden 12.07. Hemer

Kugelstoß 4 kg

9,09 Zander, Sarah 2003 LG Menden 26.05. Solingen

Diskuswurf 1 kg

28,14 Zander, Sarah 2003 LG Menden 22.06. Soest

Speerwurf 600 g

37,33 Zander, Sarah 2003 LG Menden 14.04. Salzkotten

Männliche Jugend U20

100 m

11,76+0,9 Limberg, Alexander 2006 LC Schwerte 04.05. Dortmund

14,22+0,8 Drees, Colin Joe 2006 TV Deilinghofen 03.10. Hemer

200 m

25,00+1,2 Eller, Malte 2005 LAZ Iserlohn 02.06. Lüdenscheid

400 m

56,81 Eller, Malte 2005 LAZ Iserlohn 02.06. Lüdenscheid

3.000 m

9:32,03 Röttger, Niklas 2005 Marathon-Club Menden 25.05. Siegburg

5.000 m

16:39,10 Röttger, Niklas 2005 Marathon-Club Menden 17.05. Koblenz

5 km Straße

16:23 Röttger, Niklas 2005 Marathon-Club Menden 25.08. Dortmund Hörde

10 km Straße

34:24 Röttger, Niklas 2005 Marathon-Club Menden 16.06. Menden

400 m Hürden 0,914 m

59,01 Hüge, Tim 2006 LC Schwerte 26.05. Emmerich am Rhein

Hochsprung

1,64 Limberg, Alexander 2006 LC Schwerte 04.05. Dortmund

Weitsprung

6,98+1,4 Limberg, Alexander 2006 LC Schwerte 13.07. Rhede
4,20 -0,5 Drees, Colin Joe 2006 TV Deilinghofen 03.10. Hemer

Dreisprung

13,51+1,0 Limberg, Alexander 2006 LC Schwerte 20.07. Minden

Kugelstoß 6 kg

8,82 Drees, Colin Joe 2006 TV Deilinghofen 03.10. Hemer
7,90 Limberg, Alexander 2006 LC Schwerte 04.05. Dortmund

Speerwurf 800 g

40,01 Drees, Colin Joe 2006 TV Deilinghofen 12.07. Hemer

Weibliche Jugend U20

5 km Straße

26:06 Schürmann, Sinja 2006 LAZ Iserlohn 12.10. Coesfeld

10 km Straße

43:24 Sorge, Colien 2005 Marathon-Club Menden 28.01. Hamm

Halbmarathon

1:37:06 Sorge, Colien 2005 Marathon-Club Menden 25.02. Hamm

Männliche Jugend U18

100 m

11,52+1,6 Dunke, Bennet 2008 LC Schwerte 18.05. Gladbeck

200 m

22,85 -0,3 Dunke, Bennet 2008 LC Schwerte 01.06. Köln

5 km Straße

20:17 Driever, Luis 2008 LC Schwerte 09.03. Fröndenberg

20:52 Buse, Tim 2007 Marathon-Club Menden 16.06. Menden

25:26 Uhlenbrock, Maximilian 2007 SG Eintracht Ergste 25.08. Dortmund Hörde

Weibliche Jugend U18

400 m

66,09 Hampel, Sina 2007 LAZ Iserlohn 01.06. Dortmund

800 m

2:36,02 Hampel, Sina 2007 LAZ Iserlohn 20.05. Oer-Erkenschwick
2:44,33 Wöllecke, Antje 2007 SG Eintracht Ergste 14.09. Lüdenscheid
2:53,09 Tekhaus, Jule 2007 SG Eintracht Ergste 27.04. Kamen

5 km Straße

21:21 Hampel, Sina 2007 LAZ Iserlohn 09.03. Fröndenberg
22:27 Wöllecke, Antje 2007 SG Eintracht Ergste 16.11. Werl
22:29 Tekhaus, Jule 2007 SG Eintracht Ergste 16.11. Werl

2.000 m Hindernis 0,762 m

9:19,44 Wöllecke, Antje 2007 SG Eintracht Ergste 04.05. Kamen
9:31,79 Tekhaus, Jule 2007 SG Eintracht Ergste 04.05. Kamen

Diskuswurf 1 kg

18,22 Hedt, Laura 2008 LG Menden 20.04. Werl

Speerwurf 500 g

22,00 Hedt, Laura 2008 LG Menden 22.06. Soest

Jugend M15

100 m

13,22+0,6 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 20.04. Lüdinghausen

300 m

41,09 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 08.05. Arnsberg-
Oeventrop

800 m

2:06,38 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 09.06. Dortmund-
Hacheneey

2.000 m

7:01,40 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 20.04. Lüdinghausen
7:27,78 Vogt, Henri 2009 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer

5 km Straße

21:32 Vogt, Henri 2009 VfL Fröndenberg 09.03. Fröndenberg

80 m Hürden 0,838 m

14,41+1,1 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 20.04. Lüdinghausen

15,63+0,6 Vogt, Henri 2009 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer

Weitsprung

4,88+0,4 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 20.04. Lüdinghausen
4,25 -1,5 Vogt, Henri 2009 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer

Ballwurf

30,00 Vogt, Henri 2009 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer
27,00 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 20.04. Lüdinghausen

Block Lauf

2.153 Backhauß, Jelle 2009 LAZ Iserlohn 20.04. Lüdinghausen
13,22 (+0,6) - 476 | 14,41 (+1,1) - 439 | 4,88 (+0,4) - 483 | 27,00 - 262 |
7:01,40 - 493
1.980 Vogt, Henri 2009 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer
13,68 (+2,7) - 439 | 15,63 (+0,6) - 393 | 4,25 (-1,5) - 416 | 30,00 - 285 | 7:27,78
- 447

Jugend M14

100 m

13,63 -0,2 Krüger, Jonas 2010 LG Menden 03.10. Hemer
14,24+0,1 Finger, Till 2010 LG Menden 04.05. Hemer
14,30 0,0 El Fakir, Elias 2010 LAZ Iserlohn 30.05. Iserlohn
14,48 0,0 El Fakir, Yonas 2010 LAZ Iserlohn 30.05. Iserlohn
14,48 -0,2 Keil, Nikita 2010 LG Menden 03.10. Hemer

800 m

2:25,02 El Fakir, Elias 2010 LAZ Iserlohn 09.06. Dortmund-
Hacheny
2:28,02 El Fakir, Yonas 2010 LAZ Iserlohn 05.09. Bergisch Gladbach
2:29,47 Hedt, David 2010 LG Menden 09.06. Dortmund-
Hacheny

2.000 m

7:33,53 Hedt, David 2010 LG Menden 04.05. Hemer

5 km Straße

19:55 El Fakir, Elias 2010 LAZ Iserlohn 12.10. Coesfeld
20:21 El Fakir, Yonas 2010 LAZ Iserlohn 12.10. Coesfeld
21:16 Hedt, David 2010 LG Menden 16.06. Menden
27:50 Keil, Nikita 2010 LG Menden 14.01. Bönen

80 m Hürden 0,838 m

13,86+0,4 Finger, Till 2010 LG Menden 16.06. Gladbeck

14,97 -1,1	Hedt, David	2010 LG Menden	04.05. Hemer
14,97 +0,6	Krüger, Jonas	2010 LG Menden	04.05. Hemer
20,32 +0,6	Keil, Nikita	2010 LG Menden	04.05. Hemer

Hochsprung

1,45	Hedt, David	2010 LG Menden	27.04. Gladbeck
1,43	Finger, Till	2010 LG Menden	25.05. Witten

Weitsprung

4,46 +1,1	Finger, Till	2010 LG Menden	25.05. Witten
4,31 +0,1	Krüger, Jonas	2010 LG Menden	03.10. Hemer
4,01 -1,3	Hedt, David	2010 LG Menden	04.05. Hemer
3,90 -0,1	Keil, Nikita	2010 LG Menden	25.05. Witten

Kugelstoß 4 kg

7,11	Keil, Nikita	2010 LG Menden	17.08. Witten
6,83	Krüger, Jonas	2010 LG Menden	30.05. Iserlohn

Diskuswurf 1 kg

24,67	Finger, Till	2010 LG Menden	01.05. Bochum
21,33	Krüger, Jonas	2010 LG Menden	09.06. Dortmund- Hacheney
20,60	Keil, Nikita	2010 LG Menden	17.08. Witten

Speerwurf 600 g

26,69	Keil, Nikita	2010 LG Menden	17.08. Witten
25,93	Finger, Till	2010 LG Menden	12.07. Hemer
24,49	Schön, Emil	2010 LC Schwerte	01.05. Bochum
22,75	Krüger, Jonas	2010 LG Menden	01.05. Bochum

Ballwurf

34,00	Hedt, David	2010 LG Menden	04.05. Hemer
-------	-------------	----------------	--------------

Block Sprint/Sprung

2.143	Finger, Till	2010 LG Menden	25.05. Witten
14,51 (+0,2) - 377 14,45 (-0,9) - 437 4,46 (+1,1) - 439 1,43 - 443 25,59 - 447			

Block Lauf

1.959	Hedt, David	2010 LG Menden	04.05. Hemer
14,16 (+2,7) - 402 14,97 (-1,1) - 417 4,01 (-1,3) - 389 34,00 - 314 7:33,53 - 437			

Block Wurf

1.865	Krüger, Jonas	2010 LG Menden	04.05. Hemer
-------	---------------	----------------	--------------

01.01.2024-31.12.2024

13,76 (+0,1) - 432 | 14,97 (+0,6) - 417 | 4,14 (-0,2) - 403 | 6,35 - 295 | 15,61 - 318

1.558 Keil, Nikita 2010 LG Menden 25.05. Witten
 14,64 (-0,2) - 368 | 28,09 (-0,3) - 152 | 3,90 (-0,1) - 376 | 5,99 - 276 | 20,16 - 386

Weibliche Jugend U16**4x100 m Staffel**

52,96 LG Menden, 1 LG Menden 20.05. Oer-Erkenschwick
 Jastremski (2010), Loschek (2011), Asemota (2010), Mainka (2009)
 60,96 LG Menden, 2 LG Menden 07.09. Coesfeld
 Chochulska (2010), Dröscher (2011), Dünnebacke (2010), Wurst (2009)

Block Mannschaft

10.814 LG Menden, 1 LG Menden 04.05. Hemer
 Asemota (2010) 2.596, Mainka (2009) 2.292, Jastremski (2010) 2.122, Mau (2010) 1.976, Dünnebacke (2010) 1.828

Jugend W15**100 m**

13,28 +0,2 Mainka, Paulina 2009 LG Menden 25.05. Witten
 14,64 0,0 Hampel, Dana 2009 LAZ Iserlohn 30.05. Iserlohn
 15,38 -0,1 Wurst, Nele Carolina 2009 LG Menden 27.04. Gladbeck
 16,85 +0,2 Venus, Ellen 2009 LG Menden 07.09. Coesfeld

300 m

47,51 Hampel, Dana 2009 LAZ Iserlohn 26.05. Solingen

400 m

68,09 Hampel, Dana 2009 LAZ Iserlohn 01.06. Dortmund

800 m

2:49,96 Hampel, Dana 2009 LAZ Iserlohn 27.04. Dortmund-Hacheney
 3:14,93 Wurst, Nele Carolina 2009 LG Menden 27.04. Gladbeck

5 km Straße

22:04 Hampel, Dana 2009 LAZ Iserlohn 09.03. Fröndenberg

80 m Hürden 0,762 m

13,80 +0,5 Mainka, Paulina 2009 LG Menden 20.05. Oer-Erkenschwick

Weitsprung

5,00+0,3	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	30.05. Iserlohn
3,91+0,6	Wurst, Nele Carolina	2009 LG Menden	07.09. Coesfeld
3,13+0,7	Venus, Ellen	2009 LG Menden	07.09. Coesfeld

Dreisprung

10,69+0,2	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	20.05. Oer-Erkenschwick
9,99+0,1	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	15.06. Gladbeck

Kugelstoß 3 kg

8,39	Wurst, Nele Carolina	2009 LG Menden	07.09. Coesfeld
8,37	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	30.05. Iserlohn
6,53	Vogt, Amelie	2009 LG Menden	07.09. Coesfeld

Diskuswurf 1 kg

21,03	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	01.05. Bochum
14,42	Wurst, Nele Carolina	2009 LG Menden	20.04. Werl
13,53	Vogt, Amelie	2009 LG Menden	20.04. Werl
11,91	Venus, Ellen	2009 LG Menden	01.05. Bochum

Speerwurf 500 g

22,97	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	27.04. Gladbeck
17,48	Becker, Vanessa	2009 LC Schwerte	01.05. Bochum
16,38	Wurst, Nele Carolina	2009 LG Menden	27.04. Gladbeck
11,99	Vogt, Amelie	2009 LG Menden	07.09. Coesfeld
11,79	Venus, Ellen	2009 LG Menden	01.05. Bochum

Block Wurf

2.320	Mainka, Paulina	2009 LG Menden	25.05. Witten
13,28 (+0,2) - 537 13,97 (-0,3) - 476 4,71 (+0,6) - 517 8,21 - 398 20,66 - 392			

Block Mannschaft

10.814	LG Menden, 1	LG Menden	04.05. Hemer
Asemota (2010) 2.596, Mainka (2009) 2.292, Jastremski (2010) 2.122, Mau (2010) 1.976, Dünnebacke (2010) 1.828			

Jugend W14

100 m

13,10+1,0	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	25.05. Witten
14,37+1,3	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	20.05. Oer-Erkenschwick
14,63+0,3	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	25.05. Witten
14,73 -0,8	Freiburg, Tabea	2010 TV Deilinghofen	03.10. Hemer
14,78 0,0	Mau, Greta	2010 LG Menden	25.05. Witten

15,03 -1,0	Ewers, Josephine	2010 LC Schwerte	01.05.	Bochum
15,31 +0,6	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	04.05.	Hemer
17,06 +0,4	Chochulska, Emilia	2010 LG Menden	07.09.	Coesfeld

800 m

2:34,36	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	09.06.	Dortmund- Hacheneay
2:41,70	Mau, Greta	2010 LG Menden	09.06.	Dortmund- Hacheneay
2:46,39	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	07.09.	Coesfeld
2:49,62	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	27.04.	Kamen
3:18,27	Chochulska, Emilia	2010 LG Menden	07.09.	Coesfeld

2.000 m

8:00,49	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	25.05.	Witten
8:01,66	Mau, Greta	2010 LG Menden	25.05.	Witten
8:17,25	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer

5 km Straße

22:41	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	14.01.	Bönen
22:50	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	16.06.	Menden

80 m Hürden 0,762 m

13,29 -0,7	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	25.05.	Witten
14,30 -0,1	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	30.05.	Iserlohn
15,04 -0,1	Jastremski, Jenna- Pauline	2010 LG Menden	04.05.	Hemer
15,80 -0,1	Ewers, Josephine	2010 LC Schwerte	30.05.	Iserlohn
15,83 -0,1	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
16,13 +0,1	Mau, Greta	2010 LG Menden	25.05.	Witten
18,58 0,0	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	04.05.	Hemer

Hochsprung

1,53	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	25.05.	Witten
1,32	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	07.09.	Coesfeld
1,20	Jastremski, Jenna- Pauline	2010 LG Menden	07.09.	Coesfeld

Weitsprung

5,64 +0,2	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	25.05.	Witten
4,68 0,0	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
4,29 +0,1	Jastremski, Jenna- Pauline	2010 LG Menden	04.05.	Hemer
4,23 +0,1	Mau, Greta	2010 LG Menden	30.05.	Iserlohn
4,20 +0,6	Ewers, Josephine	2010 LC Schwerte	30.05.	Iserlohn

4,14 +0,3	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	20.04. Werl
4,11 +0,6	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	30.05. Iserlohn
3,85 -2,1	Freiburg, Tabea	2010 TV Deilinghofen	03.10. Hemer

Kugelstoß 3 kg

9,17	Krämer, Rika	2010 LG Menden	15.06. Gladbeck
8,30	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	15.06. Gladbeck
6,40	Freiburg, Tabea	2010 TV Deilinghofen	03.10. Hemer
5,85	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	27.04. Kamen

Diskuswurf 1 kg

25,05	Krämer, Rika	2010 LG Menden	05.10. Plettenberg
24,78	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	17.08. Witten
16,59	Mau, Greta	2010 LG Menden	03.05. Arnsberg
16,52	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	20.04. Werl

Speerwurf 500 g

30,57	Krämer, Rika	2010 LG Menden	16.06. Gladbeck
29,26	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	20.05. Oer-Erkenschwick
25,75	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	20.04. Werl
20,46	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	30.05. Iserlohn
17,48	Mau, Greta	2010 LG Menden	30.05. Iserlohn
17,40	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	04.05. Hemer

Ballwurf

32,00	Mau, Greta	2010 LG Menden	25.05. Witten
28,00	Fischer, Kate	2010 SG Eintracht Ergste	04.05. Hemer
24,00	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	25.05. Witten

Block Sprint/Sprung

2.681	Asemota, Bevin	2010 LG Menden	25.05. Witten
13,10 (+1,0) - 552 13,29 (-0,7) - 514 5,64 (+0,2) - 616 1,53 - 523 27,48 - 476			
1.828	Dünnebacke, Anni	2010 LG Menden	04.05. Hemer
15,31 (+0,6) - 384 18,58 (0,0) - 294 4,02 (+0,1) - 438 1,24 - 342 17,40 - 370			

Block Lauf

2.091	Mau, Greta	2010 LG Menden	25.05. Witten
14,78 (0,0) - 420 16,13 (+0,1) - 378 4,12 (+1,8) - 450 32,00 - 408 8:01,66 - 435			
2.077	Giefers, Thea	2010 SG Eintracht Ergste	25.05. Witten

01.01.2024-31.12.2024

14,63 (+0,3) - 431 | 15,35 (+0,8) - 410 | 4,24 (+0,6) - 464 | 24,00 - 335 |
8:00,49 - 437

1.953 Fischer, Kate 2010 SG Eintracht Ergste 04.05. Hemer
15,41 (+2,1) - 378 | 15,83 (-0,1) - 390 | 3,72 (-1,6) - 401 | 28,00 - 373 | 8:17,25
- 411

Block Wurf

2.122 Jastremski, Jenna-
Pauline 2010 LG Menden 04.05. Hemer
14,46 (+2,1) - 443 | 15,04 (-0,1) - 424 | 4,29 (+0,1) - 470 | 7,54 - 368 | 22,74 -
417

Jugend M13**75 m**

10,32 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 22.09. Werl
10,50 Züchner, Benjamin 2011 LAZ Iserlohn 03.10. Hemer
12,93 Treese, Julius 2011 LG Menden 03.10. Hemer

800 m

2:16,78 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 14.09. Kamen

5 km Straße

20:13 Schulte-Filthaut, Karl 2011 Marathon-Club
Menden 15.12. Hamm

60 m Hürden 0,762 m

10,27+0,2 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 14.09. Kamen

Hochsprung

1,23 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer

Weitsprung

4,13+0,3 Züchner, Benjamin 2011 LAZ Iserlohn 30.05. Iserlohn
3,77 -0,8 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 04.05. Hemer
2,65 0,0 Treese, Julius 2011 LG Menden 30.05. Iserlohn

Kugelstoß 3 kg

8,26 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 01.09. Halver

Diskuswurf 0,75 kg

25,04 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 05.10. Plettenberg

Speerwurf 400 g

24,07 Axnicht, Lukes 2011 VfL Fröndenberg 17.08. Witten

Ballwurf

37,00	Züchner, Benjamin	2011 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer
28,00	Treese, Julius	2011 LG Menden	30.05. Iserlohn
25,50	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	04.05. Hemer

3-Kampf

1.151	Züchner, Benjamin	2011 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer
	10,50 - 458 3,75 (-1,3) - 359 37,00 - 334		
697	Treese, Julius	2011 LG Menden	03.10. Hemer
	12,93 - 256 2,60 (-2,6) - 211 23,00 - 230		

4-Kampf

1.369	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	04.05. Hemer
	10,86 - 422 3,77 (-0,8) - 361 25,50 - 251 1,23 - 335		

Jugend M12

75 m

11,44	Backhauß, Jarin	2012 LAZ Iserlohn	14.04. Lüdenscheid
11,63	Becker, Tim	2012 LG Menden	04.05. Hemer
11,70 -1,2	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	30.05. Iserlohn
12,02	Düe, Jannis	2012 LG Menden	04.05. Hemer
12,06	Fehmel, Luca	2012 LC Schwerte	01.05. Bochum
12,13	Rautert, Mitja Tim	2012 VfL Fröndenberg	22.09. Werl
13,47	Piepenstock, Konrad	2012 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer

800 m

2:42,22	Rautert, Mitja Tim	2012 VfL Fröndenberg	14.09. Kamen
2:55,17	Tuxhorn, Rasmus	2012 LC Schwerte	30.05. Iserlohn
3:04,43	Fehmel, Luca	2012 LC Schwerte	01.05. Bochum
3:18,44	Backhauß, Jarin	2012 LAZ Iserlohn	14.04. Lüdenscheid

60 m Hürden 0,762 m

12,40+0,1	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	14.09. Kamen
-----------	--------------	----------------------	--------------

Hochsprung

1,28	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	14.09. Kamen
1,14	Becker, Tim	2012 LG Menden	04.05. Hemer
1,14	Düe, Jannis	2012 LG Menden	04.05. Hemer

Weitsprung

4,01	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	22.09. Werl
3,66+0,2	Becker, Tim	2012 LG Menden	30.05. Iserlohn
3,65 -0,8	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	04.05. Hemer

3,48+0,4	Backhauß, Jarin	2012 LAZ Iserlohn	14.04. Lüdenscheid
3,15+0,1	Düe, Jannis	2012 LG Menden	04.05. Hemer
3,05 -2,5	Piepenstock, Konrad	2012 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer

Kugelstoß 3 kg

8,57	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	22.09. Werl
5,38	Piepenstock, Konrad	2012 LAZ Iserlohn	14.04. Lüdenscheid

Diskuswurf 0,75 kg

27,76	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	17.08. Witten
18,17	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	22.06. Soest

Speerwurf 400 g

30,83	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	01.05. Bochum
21,04	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	22.06. Soest
20,50	Tuxhorn, Rasmus	2012 LC Schwerte	14.09. Kamen
18,99	Fehmel, Luca	2012 LC Schwerte	01.05. Bochum

Ballwurf

33,00	Backhauß, Jarin	2012 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer
30,50	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	30.05. Iserlohn
30,00	Piepenstock, Konrad	2012 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer
29,00	Becker, Tim	2012 LG Menden	04.05. Hemer
24,50	Fehmel, Luca	2012 LC Schwerte	30.05. Iserlohn
22,00	Düe, Jannis	2012 LG Menden	04.05. Hemer

3-Kampf

973	Backhauß, Jarin	2012 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer
	11,48 - 366 3,27 (-2,2) - 300 33,00 - 307		
778	Piepenstock, Konrad	2012 LAZ Iserlohn	03.10. Hemer
	13,47 - 221 3,05 (-2,5) - 272 30,00 - 285		

4-Kampf

1.295	Kullik, Liam	2012 VfL Fröndenberg	04.05. Hemer
	11,82 - 338 3,65 (-0,8) - 347 26,50 - 259 1,26 - 351		
1.252	Becker, Tim	2012 LG Menden	04.05. Hemer
	11,63 - 353 3,58 (-0,1) - 338 29,00 - 278 1,14 - 283		
1.112	Düe, Jannis	2012 LG Menden	04.05. Hemer
	12,02 - 322 3,15 (+0,1) - 285 22,00 - 222 1,14 - 283		

Weibliche Jugend U14

4x75 m Staffel

41,03	SG Eintracht Ergste, 1	SG Eintracht Ergste	07.09. Coesfeld
	Giele (2011), Timusk (2011), Schulz (2012), Rabiega (2012)		

44,64	SG Eintracht Ergste, 2	SG Eintracht Ergste	14.09. Kamen
	Tekhaus (2012), Giefers (2012), Kotthoff (2012), Müller (2012)		
44,65	VfL Fröndenberg, 1	VfL Fröndenberg	30.05. Iserlohn
	Wiehage (2012), Bornemann (2012), Ritter (2011), Dabrowska (2011)		

Jugend W13

75 m

10,36	Timusk, Zoe	2011 SG Eintracht Ergste	30.06. Halver
10,48 -0,3	Zannetin, Moja	2011 LC Schwerte	30.05. Iserlohn
10,80 0,0	Giele, Lea	2011 SG Eintracht Ergste	30.05. Iserlohn
10,81 +1,4	Dabrowska, Oliwia	2011 VfL Fröndenberg	30.05. Iserlohn
11,13	Loschek, Charlotte	2011 LG Menden	04.05. Hemer
11,20 -2,5	Juhnke, Maira	2011 SG Eintracht Ergste	28.09. Hagen
11,44	Schmidt, Flora	2011 TV Deilinghofen	04.05. Hemer
11,57 +1,4	Arlt, Leyna	2011 LAZ Iserlohn	30.05. Iserlohn
11,67 +1,4	Ritter, Jessica	2011 VfL Fröndenberg	30.05. Iserlohn
11,93	Venus, Malin	2011 LG Menden	04.05. Hemer

800 m

2:40,56	Schubert, Evi	2011 LC Schwerte	14.09. Kamen
2:52,88	Eichmann, Tessa	2011 LC Schwerte	01.05. Bochum
3:02,70	Arlt, Leyna	2011 LAZ Iserlohn	30.05. Iserlohn
3:08,89	Dröscher, Pia	2011 LG Menden	07.09. Coesfeld

5 km Straße

21:31	Schubert, Evi	2011 LC Schwerte	16.06. Menden
25:39	Ritter, Jessica	2011 VfL Fröndenberg	09.03. Fröndenberg
28:06	Kostorz, Iva	2011 Marathon-Club Menden	15.12. Hamm

60 m Hürden 0,762 m

9,99	Timusk, Zoe	2011 SG Eintracht Ergste	11.05. Olfen
10,84 0,0	Zannetin, Moja	2011 LC Schwerte	30.05. Iserlohn
11,71 0,0	Schubert, Evi	2011 LC Schwerte	30.05. Iserlohn
12,10 0,0	Loschek, Charlotte	2011 LG Menden	30.05. Iserlohn
12,11 0,0	Giele, Lea	2011 SG Eintracht Ergste	21.09. Dortmund

Hochsprung

1,38	Dabrowska, Oliwia	2011 VfL Fröndenberg	04.05. Hemer
1,35	Timusk, Zoe	2011 SG Eintracht Ergste	04.05. Hemer
1,26	Schmidt, Flora	2011 TV Deilinghofen	04.05. Hemer
1,23	Loschek, Charlotte	2011 LG Menden	04.05. Hemer
1,08	Venus, Malin	2011 LG Menden	04.05. Hemer

Weitsprung

4,55	0,0	Giele, Lea	2011	SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
4,44	+0,6	Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
4,42	0,0	Schubert, Evi	2011	LC Schwerte	30.05.	Iserlohn
4,11	+0,3	Zannetin, Moja	2011	LC Schwerte	30.05.	Iserlohn
3,99	-2,6	Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer
3,83	-0,9	Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	04.05.	Hemer
3,72	-0,1	Venus, Malin	2011	LG Menden	04.05.	Hemer
3,47	0,0	Loschek, Charlotte	2011	LG Menden	04.05.	Hemer
3,42	+1,0	Arlt, Leyna	2011	LAZ Iserlohn	30.05.	Iserlohn
3,24	-0,1	Ritter, Jessica	2011	VfL Fröndenberg	30.05.	Iserlohn

Kugelstoß 3 kg

6,67		Dröscher, Pia	2011	LG Menden	17.08.	Witten
4,90		Venus, Malin	2011	LG Menden	01.05.	Bochum

Diskuswurf 0,75 kg

19,81		Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	22.06.	Soest
18,22		Dröscher, Pia	2011	LG Menden	17.08.	Witten
9,72		Venus, Malin	2011	LG Menden	01.05.	Bochum

Speerwurf 400 g

21,72		Dröscher, Pia	2011	LG Menden	14.09.	Kamen
18,59		Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	22.06.	Soest
15,08		Loschek, Charlotte	2011	LG Menden	22.06.	Soest

Ballwurf

40,00		Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer
29,50		Dröscher, Pia	2011	LG Menden	30.05.	Iserlohn
29,50		Giele, Lea	2011	SG Eintracht Ergste	28.09.	Hagen
23,50		Timusk, Zoe	2011	SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver
23,00		Loschek, Charlotte	2011	LG Menden	04.05.	Hemer
19,50		Venus, Malin	2011	LG Menden	03.10.	Hemer
18,50		Dabrowska, Oliwia	2011	VfL Fröndenberg	04.05.	Hemer
16,50		Arlt, Leyna	2011	LAZ Iserlohn	03.10.	Hemer

3-Kampf

1.293		Schmidt, Flora	2011	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer
		11,44 - 387 3,99 (-2,6) - 434 40,00 - 472				
981		Venus, Malin	2011	LG Menden	03.10.	Hemer
		11,99 - 342 3,33 (-1,5) - 351 19,50 - 288				
599		Arlt, Leyna	2011	LAZ Iserlohn	03.10.	Hemer
		11,95 - 345 Can - 0 16,50 - 254				

4-Kampf

01.01.2024-31.12.2024

1.597	Schmidt, Flora	2011 TV Deilinghofen	04.05.	Hemer
		11,44 - 387 3,73 (0,0) - 402 37,50 - 453 1,26 - 355		
1.596	Timusk, Zoe	2011 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
		10,62 - 464 3,66 (-0,1) - 394 23,00 - 325 1,35 - 413		
1.547	Dabrowska, Oliwia	2011 VfL Fröndenberg	04.05.	Hemer
		11,04 - 423 3,83 (-0,9) - 415 18,50 - 277 1,38 - 432		
1.444	Loschek, Charlotte	2011 LG Menden	04.05.	Hemer
		11,13 - 415 3,47 (0,0) - 369 23,00 - 325 1,23 - 335		
1.252	Venus, Malin	2011 LG Menden	04.05.	Hemer
		11,93 - 346 3,72 (-0,1) - 401 18,00 - 272 1,08 - 233		

Jugend W12**75 m**

10,78	Schulz, Cara	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver
11,04 +1,3	Rabiega, Ida	2012 SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
11,17 -0,4	Bihlmaier, Lisanne	2012 LAZ Iserlohn	30.05.	Iserlohn
11,32	Jenniges, Greta	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
11,65	Kotthoff, Lelia	2012 SG Eintracht Ergste	31.08.	Ennepetal
11,78	Giefers, Klara	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
12,10 -0,1	Wienecke, Juna	2012 VfL Fröndenberg	30.05.	Iserlohn
12,13 -0,1	Müller, Nele	2012 SG Eintracht Ergste	30.05.	Iserlohn
12,13	Tekhaus, Juna	2012 SG Eintracht Ergste	31.08.	Ennepetal
12,15	Gawlik, Leona	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
12,31	Ullmann, Milla	2012 LC Schwerte	01.05.	Bochum
12,50 -0,1	Ritter, Isabel	2012 VfL Fröndenberg	30.05.	Iserlohn

800 m

2:48,94	Kotthoff, Lelia	2012 SG Eintracht Ergste	27.04.	Kamen
2:56,83	Giefers, Klara	2012 SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
3:13,67	Müller, Nele	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver

60 m Hürden 0,762 m

13,52 0,0	Kotthoff, Lelia	2012 SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
-----------	-----------------	--------------------------	--------	----------

Hochsprung

1,29	Rabiega, Ida	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
1,20	Giefers, Klara	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
1,20	Bihlmaier, Lisanne	2012 LAZ Iserlohn	30.05.	Iserlohn
1,17	Jenniges, Greta	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
1,11	Schulz, Cara	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
1,05	Gawlik, Leona	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
1,05	Wienecke, Juna	2012 VfL Fröndenberg	04.05.	Hemer
0,99	Tekhaus, Juna	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer

Weitsprung

4,27 -0,3	Schulz, Cara	2012 SG Eintracht Ergste	07.09.	Coesfeld
4,22 +0,2	Bihlmaier, Lianne	2012 LAZ Iserlohn	30.05.	Iserlohn
3,89	Giefers, Klara	2012 SG Eintracht Ergste	21.09.	Dortmund
3,73 +0,3	Rabiega, Ida	2012 SG Eintracht Ergste	30.05.	Iserlohn
3,62	Kotthoff, Lelia	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver
3,60 +0,2	Wienecke, Juna	2012 VfL Fröndenberg	30.05.	Iserlohn
3,59 -0,6	Jenniges, Greta	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
3,46	Tekhaus, Juna	2012 SG Eintracht Ergste	31.08.	Ennepetal
3,42 -0,4	Gawlik, Leona	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
3,35 +0,1	Ritter, Isabel	2012 VfL Fröndenberg	30.05.	Iserlohn
3,10	Müller, Nele	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver

Ballwurf

26,00	Bihlmaier, Lianne	2012 LAZ Iserlohn	03.10.	Hemer
25,50	Kotthoff, Lelia	2012 SG Eintracht Ergste	30.05.	Iserlohn
22,00	Wienecke, Juna	2012 VfL Fröndenberg	30.05.	Iserlohn
20,00	Rabiega, Ida	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver
20,00	Schulz, Cara	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver
19,50	Jenniges, Greta	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
19,00	Giefers, Klara	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer
18,00	Tekhaus, Juna	2012 SG Eintracht Ergste	31.08.	Ennepetal
14,50	Gawlik, Leona	2012 LG Menden	04.05.	Hemer
14,50	Müller, Nele	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver

3-Kampf

1.194	Schulz, Cara	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver	10,78 - 448 4,14 - 452 20,00 - 294
1.169	Bihlmaier, Lianne	2012 LAZ Iserlohn	03.10.	Hemer	11,29 - 400 3,83 (-2,1) - 415 26,00 - 354
1.070	Kotthoff, Lelia	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver	11,69 - 366 3,62 - 389 22,00 - 315
870	Müller, Nele	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver	12,27 - 320 3,10 - 320 14,50 - 230

4-Kampf

1.366	Jenniges, Greta	2012 LG Menden	04.05.	Hemer	11,32 - 398 3,59 (-0,6) - 385 19,50 - 288 1,17 - 295
1.365	Schulz, Cara	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer	10,93 - 433 3,72 (-0,7) - 401 18,50 - 277 1,11 - 254
1.359	Rabiega, Ida	2012 SG Eintracht Ergste	04.05.	Hemer	11,66 - 368 3,46 (+0,5) - 368 16,00 - 248 1,29 - 375
1.331	Giefers, Klara	2012 SG Eintracht Ergste	30.06.	Halver	11,85 - 353 3,79 - 410 17,50 - 266 1,18 - 302
1.170	Wienecke, Juna	2012 VfL Fröndenberg	04.05.	Hemer	

	12,14 - 330 3,47 (-0,6) - 369 17,00 - 260 1,05 - 211		
1.133	Gawlik, Leona	2012 LG Menden	04.05. Hemer
	12,15 - 329 3,42 (-0,4) - 363 14,50 - 230 1,05 - 211		
1.045	Tekhaus, Juna	2012 SG Eintracht Ergste	04.05. Hemer
	12,44 - 307 3,16 (0,0) - 328 15,50 - 242 0,99 - 168		

M30

5.000 m

16:52,18	Knodel, Felix	1992 Marathon-Club Menden	16.08. Düsseldorf
----------	---------------	---------------------------	-------------------

5 km Straße

16:46	Buddenberg, Kai	1994 Marathon-Club Menden	04.02. Dortmund Hörde
16:53	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	09.03. Fröndenberg
16:58	Knodel, Felix	1992 Marathon-Club Menden	30.03. Paderborn
20:54	Leininger, David	1990 LAZ Iserlohn	25.08. Dortmund Hörde

10 km Straße

32:10	Hoffmann, Henrik	1990 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
35:33	Große, Dirk	1990 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
35:38	Buddenberg, Kai	1994 Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
37:50	Friedewald, Tim	1993 SG Eintracht Ergste	01.05. Kamen-Methler
44:57	Kemper, Johannes	1991 Marathon-Club Menden	28.01. Hamm

10 km Straße Mannschaft

1:43:37	Marathon-Club Menden, 1	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
	Hoffmann (1990) 32:10, Buddenberg (1994) 35:38, Große (1990) 35:49		

Halbmarathon

1:16:49	Knodel, Felix	1992 Marathon-Club Menden	15.09. Hamburg
1:17:50	Große, Dirk	1990 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:23:51	Verhufen, Tobias	1993 LAZ Iserlohn	01.09. Bochum-Mitte
1:46:01	Kemper, Johannes	1991 Marathon-Club Menden	25.02. Hamm

Marathon

2:47:16 Friedewald, Tim 1993 SG Eintracht Ergste 27.10. Frankfurt

M35

5 km Straße

16:04	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	16.06. Menden
17:29	Camminady, Thomas	1989	Marathon-Club Menden	04.02. Dortmund Hörde
17:50	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	16.11. Werl

10 km Straße

33:34	Henseleit, Philipp	1988	Marathon-Club Menden	03.03. Leverkusen
33:51	Sinner, Manuel	1989	Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
35:55	Camminady, Thomas	1989	Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
37:35	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	28.01. Hamm

Halbmarathon

1:20:40	Steinhoff, Christian	1989	Marathon-Club Menden	28.04. Hamburg
---------	----------------------	------	-------------------------	----------------

W30

5 km Straße

22:45	Leininger, Inga	1992	LAZ Iserlohn	04.02. Dortmund Hörde
23:15	Schiprowski, Patricia	1994	SG Eintracht Ergste	16.06. Menden

10 km Straße

48:07	Leininger, Inga	1992	LAZ Iserlohn	12.10. Coesfeld
51:53	Schiprowski, Patricia	1994	SG Eintracht Ergste	01.05. Kamen-Methler

Halbmarathon

1:47:23	Leininger, Inga	1992	LAZ Iserlohn	03.10. Dortmund
---------	-----------------	------	--------------	-----------------

W35

5 km Straße

23:38	Gödde, Christiane	1987	VfL Fröndenberg	09.03. Fröndenberg
27:28	Dau, Stephanie	1988	VfL Fröndenberg	16.06. Menden

10 km Straße

44:25	Althöfer, Dinah	1988	Marathon-Club Menden	28.01. Hamm
48:28	Nikoyagize, Cécile	1989	Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld

10 km Straße Mannschaft

2:28:33	Marathon-Club Menden, 3		Marathon-Club Menden	12.10. Coesfeld
Edling (1979) 48:02, Nikoyagize (1989) 48:28, Keil (1980) 52:03				

Halbmarathon

1:41:47	Althöfer, Dinah	1988	Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:45:41	Nikoyagize, Cécile	1989	Marathon-Club Menden	04.08. Nordkirchen
2:07:29	Camonita, Christin	1987	VfL Fröndenberg	28.04. Madrid (ESP)

Marathon

4:52:55	Mainka, Katharina	1985	Marathon-Club Menden	29.09. Berlin
---------	-------------------	------	-------------------------	---------------

M40

5.000 m

21:20,08	Schulte, Tobias	1980	Marathon-Club Menden	17.08. Göteborg (SWE)
----------	-----------------	------	-------------------------	-----------------------

5 km Straße

19:56	Knoblich, Carsten	1982	Marathon-Club Menden	10.08. Dülmen
20:12	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	04.02. Dortmund Hörde
20:48	Kukulies, Karsten	1983	Marathon-Club Menden	25.08. Dortmund Hörde
20:56	May, Bastian	1980	Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
23:09	Can, Fikri	1980	LAZ Iserlohn	04.02. Dortmund Hörde

10 km Straße

38:22	Jelonek, Damian	1980	Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
40:36	Knoblich, Carsten	1982	Marathon-Club Menden	15.12. Hamm
42:46	May, Bastian	1980	Marathon-Club Menden	16.06. Menden
43:46	Stolle, Stefan	1983	LAZ Iserlohn	09.03. Fröndenberg
46:16	Köchig, Norman	1984	Marathon-Club	28.01. Hamm

46:34 Schulte, Tobias 1980 Menden
Marathon-Club Menden 18.08. Göteborg (SWE)

10 km Straße Mannschaft

2:28:37 Marathon-Club Menden, 4
Marathon-Club Menden 12.10. Coesfeld
Knoblich (1982) 41:16, Kemper (1946) 52:41, Kruse (1948) 54:40

Halbmarathon

1:32:15 Knoblich, Carsten 1982
Marathon-Club Menden 04.08. Nordkirchen
1:43:22 Stolle, Stefan 1983
LAZ Iserlohn 03.10. Dortmund
1:43:55 Köchig, Norman 1984
Marathon-Club Menden 16.06. Menden

Marathon

3:00:04 Gawron, Dirk 1982
Marathon-Club Menden 29.09. Berlin
3:40:26 Köchig, Norman 1984
Marathon-Club Menden 29.09. Berlin

M45

5 km Straße

27:18 Trzeciak, Thomas 1975
LAZ Iserlohn 08.12. Bergkamen

10 km Straße

35:04 Althöfer, Alexander 1979
Marathon-Club Menden 28.01. Hamm
37:02 Sorge, Tobias 1975
Marathon-Club Menden 28.01. Hamm

Halbmarathon

1:20:12 Althöfer, Alexander 1979
Marathon-Club Menden 25.02. Hamm
1:23:42 Sorge, Tobias 1975
Marathon-Club Menden 25.02. Hamm

Marathon

3:44:46 Sorge, Tobias 1975
Marathon-Club Menden 29.09. Berlin

W40

100 m

15,47 +0,3 Kirchhoff, Katrin 1980 TV Deilinghofen 03.10. Hemer

5 km Straße

20:59 Mexner, Sarah 1981 Marathon-Club Menden 03.03. Leverkusen
24:13 Keil, Tatjana 1980 Marathon-Club Menden 09.03. Fröndenberg
30:09 Kwappik, Sonja 1982 Marathon-Club Menden 16.06. Menden

10 km Straße

41:58 Mexner, Sarah 1981 Marathon-Club Menden 28.01. Hamm
44:49 Laemmerhirt, Iris Aya 1980 Marathon-Club Menden 12.10. Coesfeld
49:54 Keil, Tatjana 1980 Marathon-Club Menden 08.06. Oelde

10 km Straße Mannschaft

2:18:20 Marathon-Club Menden, 1 Marathon-Club Menden 12.10. Coesfeld
Laemmerhirt (1980) 44:49, Tolle (1979) 45:29, Edling (1979) 48:02

Halbmarathon

1:57:09 Keil, Tatjana 1980 Marathon-Club Menden 04.08. Nordkirchen

Halbmarathon Mannschaft

5:30:08 Marathon-Club Menden, 1 Marathon-Club Menden 04.08. Nordkirchen
Tolle (1979) 1:41:38, Edling (1979) 1:51:21, Keil (1980) 1:57:09

Weitsprung

3,81 +0,3 Kirchhoff, Katrin 1980 TV Deilinghofen 22.06. Reken

Kugelstoß 4 kg

8,38 Kirchhoff, Katrin 1980 TV Deilinghofen 22.06. Reken

Diskuswurf 1 kg

27,33 Jastremski, Carolin 1982 LG Menden 22.06. Reken

Speerwurf 600 g

30,90 Jastremski, Carolin 1982 LG Menden 22.06. Reken

W45

5 km Straße

21:12 Schuchtmann, Katja 1975 SG Eintracht Ergste 14.01. Bönen

10 km Straße

45:29 Tolle, Marta 1979 Marathon-Club Menden 12.10. Coesfeld

48:02 Edling, Daniela 1979 Marathon-Club Menden 12.10. Coesfeld

Halbmarathon

1:41:38 Tolle, Marta 1979 Marathon-Club Menden 04.08. Nordkirchen

1:51:21 Edling, Daniela 1979 Marathon-Club Menden 04.08. Nordkirchen

2:00:48 Hohmeyer, Iris 1975 VfL Fröndenberg 16.06. Menden

Weitsprung

3,63+1,8 Finger, Andrea 1979 LG Menden 12.07. Hemer

Speerwurf 600 g

22,86 Finger, Andrea 1979 LG Menden 12.07. Hemer

M50

3.000 m

12:12,83 Hampel, Ingo 1971 LAZ Iserlohn 22.06. Reken

5 km Straße

21:08 Hampel, Ingo 1971 LAZ Iserlohn 16.06. Menden

22:15 Itter, Martin 1974 Marathon-Club Menden 16.11. Werl

10 km Straße

39:22 Orthaus, Frank 1970 Marathon-Club Menden 09.03. Fröndenberg

40:24 Ebe, Guido 1974 TV Deilinghofen 09.03. Fröndenberg

44:37 Hampel, Ingo 1971 LAZ Iserlohn 12.10. Coesfeld

46:50 Wacker, Marco 1972 Marathon-Club Menden 09.03. Fröndenberg

50:33 Knafla, Kai 1971 VfL Fröndenberg 16.06. Menden

Halbmarathon

1:29:39 Ebe, Guido 1974 TV Deilinghofen 25.02. Hamm

1:41:33 Wacker, Marco 1972 Marathon-Club Menden 03.10. Dortmund

1:44:02 Hussmann, Christoph 1972 VfL Fröndenberg 25.02. Hamm

1:45:06	Hampel, Ingo	1971	LAZ Iserlohn	03.10.	Dortmund
1:50:39	Kemper, Christoph	1974	Marathon-Club Menden	16.06.	Menden

Marathon

3:42:31	Wacker, Marco	1972	Marathon-Club Menden	21.04.	Wien (AUT)
---------	---------------	------	-------------------------	--------	------------

3x1.000 m Staffel

11:32,87	LAZ Iserlohn, 1 El-Chami (1968), Schürmann (1967), Hampel (1971)	LAZ Iserlohn	09.05.	Witten
----------	---	--------------	--------	--------

M55

100 m

15,26	0,0 Spieckermann, Ulf	1965	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer
17,87	0,0 Haefs, Henrik	1965	TV Deilinghofen	03.10.	Hemer

5 km Straße

22:03	Schürmann, Jörg	1967	LAZ Iserlohn	25.08.	Dortmund Hörde
27:52	Siebert, Dirk	1969	VfL Fröndenberg	16.11.	Werl
35:00	Haefs, Henrik	1965	TV Deilinghofen	09.03.	Fröndenberg

10 km Straße

41:54	Frigge, Daniel	1966	Marathon-Club Menden	28.01.	Hamm
43:33	Müller, Steffen	1969	LAZ Iserlohn	15.12.	Hamm
44:46	Schürmann, Jörg	1967	LAZ Iserlohn	09.03.	Fröndenberg
50:47	Brunetti, Costantino	1969	VfL Fröndenberg	28.01.	Hamm
53:34	Nahser, Stefan	1965	Marathon-Club Menden	03.11.	Dortmund

Halbmarathon

1:40:17	Kaufels, Ralf	1966	Marathon-Club Menden	02.06.	Salzkotten
2:23:36	Kesper, Ralf	1969	VfL Fröndenberg	16.06.	Menden

Marathon

3:37:28	Theisges, Dirk	1965	TV Deilinghofen	14.04.	Hannover
4:30:00	Brunetti, Costantino	1969	VfL Fröndenberg	28.04.	Madrid (ESP)
4:46:32	Nahser, Stefan	1965	Marathon-Club Menden	28.04.	Hamburg

Weitsprung

4,62+0,1	Spieckermann, Ulf	1965	TV Deilinghofen	22.06.	Reken
----------	-------------------	------	-----------------	--------	-------

2,85 -0,9 Haefs, Henrik 1965 TV Deilinghofen 03.10. Hemer

Dreisprung

10,02 -0,2 Spieckermann, Ulf 1965 TV Deilinghofen 22.06. Reken

Kugelstoß 6 kg

7,57 Haefs, Henrik 1965 TV Deilinghofen 03.10. Hemer

6,97 Spieckermann, Ulf 1965 TV Deilinghofen 03.10. Hemer

3-Kampf

1.299 Spieckermann, Ulf 1965 TV Deilinghofen 03.10. Hemer
15,26 (0,0) - 415 | 4,21 (-1,2) - 479 | 6,97 - 405

735 Haefs, Henrik 1965 TV Deilinghofen 03.10. Hemer
17,87 (0,0) - 124 | 2,85 (-0,9) - 161 | 7,57 - 450

W50

3.000 m

12:52,76 Raoudi, Khadija 1971 LAZ Iserlohn 22.06. Reken

5 km Straße

22:30 Raoudi, Khadija 1971 LAZ Iserlohn 25.08. Dortmund Hörde

10 km Straße

48:16 Raoudi, Khadija 1971 LAZ Iserlohn 12.10. Coesfeld

W55

10 km Straße

50:58 Müller, Andrea 1965 VfL Fröndenberg 16.06. Menden

56:44 Frigge, Claudia 1966 Marathon-Club Menden 28.01. Hamm

M60

5 km Straße

23:28 Weier, Ralf 1963 Marathon-Club Menden 01.05. Kamen-Methler

25:05 Schlünder, Thomas 1962 Marathon-Club Menden 16.06. Menden

29:37 Kessler, Martin 1960 VfL Fröndenberg 23.03. Werl

10 km Straße

44:43 Weier, Ralf 1963 Marathon-Club Menden 28.01. Hamm

57:05 Kessler, Martin 1960 VfL Fröndenberg 16.06. Menden

Halbmarathon

2:08:14 Klose, Stephan 1960 VfL Fröndenberg 16.06. Menden
2:11:55 Kessler, Martin 1960 VfL Fröndenberg 14.04. Münster

M65

100 m

18,24 0,0 Preuß, Michael 1955 VfL Fröndenberg 03.10. Hemer

Weitsprung

2,98 -0,7 Preuß, Michael 1955 VfL Fröndenberg 03.10. Hemer

Kugelstoß 5 kg

7,24 Preuß, Michael 1955 VfL Fröndenberg 21.03. Bergkamen

Diskuswurf 1 kg

21,32 Preuß, Michael 1955 VfL Fröndenberg 13.01. Soest

Speerwurf 600 g

19,68 Preuß, Michael 1955 VfL Fröndenberg 13.01. Soest

3-Kampf

904 Preuß, Michael 1955 VfL Fröndenberg 03.10. Hemer
18,24 (0,0) - 202 | 2,98 (-0,7) - 273 | 6,81 - 429

W60

5 km Straße

29:50 Weier, Silke 1964 Marathon-Club Menden 16.06. Menden

10 km Straße

59:39 Weier, Silke 1964 Marathon-Club Menden 06.10. Soest

M75

5 km Straße

25:05 Kemper, Erhard 1946 Marathon-Club Menden 09.03. Fröndenberg

10 km Straße

51:35 Kemper, Erhard 1946 Marathon-Club 28.01. Hamm

53:20	Kruse, Hansgeorg	1948	Menden Marathon-Club Menden	09.03. Fröndenberg
Halbmarathon				
1:50:33	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
1:54:25	Kruse, Hansgeorg	1948	Marathon-Club Menden	25.02. Hamm
Marathon				
4:19:10	Kemper, Erhard	1946	Marathon-Club Menden	14.04. Hannover
4:22:21	Kruse, Hansgeorg	1948	Marathon-Club Menden	14.04. Hannover