

Männer

100m						Männer
11,45	+0,0	Schubert, Magnus	1994	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
11,62	+0,0	Nüsken, Dominik	1995	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
11,67	+1,1	Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	17.09.2016	Wetzlar
11,85	+0,0	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
12,18	+0,0	Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,21	+0,0	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,32	+0,0	Rosendahl, Tim	1998	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Lüdenscheid
12,65	+0,0	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
13,39	+0,0	Flor, Lukas	1997	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Lüdenscheid
13,54	+0,0	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
200m						Männer
22,55	+0,0	Schubert, Magnus	1994	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
23,13	+0,0	Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
23,22	+0,0	Nüsken, Dominik	1995	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
23,90	+0,0	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
24,20	+0,0	Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
26,77	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
27,10	+0,0	Heine, Max	1993	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
400m						Männer
50,86		Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	10.07.2016	Gütersloh
51,19		Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
54,23		Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn
54,74		Wolf, Frederick	1997	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
59,93		Beinghaus, Robin	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
61,48		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer
62,04		Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer
800m						Männer
1:55,66		Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	18.08.2016	Bergisch Gladbach
2:21,17		Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
2:22,84		Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:24,43		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
2:33,66		Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:36,20		Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****800m****Fortsetzung: Männer**

2:41,85	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:53,4*	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:55,7*	Thavarasa, Yanosan	1999	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
2:57,73	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn

1000m**Männer**

2:30,08	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	05.05.2016	Essen
3:02,84	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
3:07,87	Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
3:08,84	Beinghaus, Robin	1998	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid

1500m**Männer**

3:58,73	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	01.09.2016	Bergisch Gladbach
5:05,93	Beinghaus, Robin	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
5:05,98	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
5:37,65	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	18.09.2016	Schutterwald
5:52,74	Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
5:54,95	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	08.05.2016	Hemer

3000m**Männer**

9:03,12	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
10:34,92	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
12:18,82	Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid

5000m**Männer**

16:11,05	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	25.08.2016	Bergisch Gladbach
18:24,67	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach

10000m**Männer**

39:18,80	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	01.09.2016	Bergisch Gladbach
----------	---------------------	------	-------------	------------	-------------------

10 km**Männer**

37:44	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	05.11.2016	Menden
38:40	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	13.02.2016	Niederfischbach
40:38	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	08.05.2016	Alfter
44:17	Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
48:57	Langwald, Fabian	1998	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
50:48	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****10 km****Fortsetzung: Männer**

53:04	Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg
55:18	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

15 km**Männer**

1:02:33	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	14.02.2016	Köln-Porz
1:08:10	Kaufels, Ralf	1966	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:12:22	Riecke, Volker	1959	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:15:43	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:26:28	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:28:02	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:31:10	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
1:35:57	Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon**Männer**

1:19:07	Kalb, Florian	1996	LG Lüdenscheid	26.11.2016	Essen
1:23:32	Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	26.11.2016	Essen
1:27:07	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	28.02.2016	Köln-Porz
1:28:11	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	20.03.2016	Palma de Mallorca (ESP)
1:34:38	Thon, Ralf	1965	TSG Valbert	30.10.2016	Remscheid
1:42:55	Langwald, Fabian	1998	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
1:44:01	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:46:34	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:56:23	Hoffmann, Carsten	1975	TSG Valbert	10.04.2016	Bockenheim
2:10:45	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

25km**Männer**

1:55:09	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:07:09	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:31:21	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Marathon**Männer**

2:58:02	Domke, Benjamin	1979	LG Halver-Schalksmühle	10.04.2016	Wien (AUT)
3:00:07	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	10.04.2016	Bonn
3:07:22	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	18.09.2016	Kassel
3:17:10	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
3:23:38	Langwald, Fabian	1998	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****Marathon****Fortsetzung: Männer**

3:47:10	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
4:22:12	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

400m Hürden**Männer: 0,914m**

1:11,91	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	16.05.2016	Recklinghausen
---------	------------------	------	------------------------	------------	----------------

Hochsprung**Männer**

1,65	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
1,55	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,53	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer
1,49	Groß, Paul	2000	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
1,35	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,33	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,30	Schöneward, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,28	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,26	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn

Stabhochsprung**Männer**

3,00	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	20.07.2016	Dortmund
2,80	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2,41	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	03.10.2016	Halver
2,10	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	12.06.2016	Halver

Weitsprung**Männer**

5,86	+0,0	Schubert, Magnus	1994	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
5,33	+0,0	Schlick, Marcel	1991	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
5,32	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
5,28	+0,1	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
5,21	+0,0	Rosendahl, Tim	1998	TV Wiblingwerde	10.09.2016	Altena
5,16	+0,5	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
5,14	+0,5	Flor, Lukas	1997	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Lüdenscheid
4,91	+0,0	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,89	+0,4	Groß, Paul	2000	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
4,36	+0,4	Schäfer, Jan	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid

Dreisprung

Männer

10,58 +0,0 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 22.05.2016 Gladbeck

Kugelstoßen

Männer: 7260g

9,70 Schlick, Marcel 1991 LG MTV/StR Altena 10.09.2016 Altena

Speerwurf

Männer: 800g

43,96 Hamel, Christopher 1998 LG Halver-Schalksmühle 05.06.2016 Lüdenscheid

38,87 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

31,74 Stollberg, Martin 1998 LG Halver-Schalksmühle 05.06.2016 Lüdenscheid

Männer M80

Kugelstoßen

Männer M80: 3000g

9,72 Rath, Uwe 1936 TV Wiblingwerde 05.06.2016 Lüdenscheid

Diskuswurf

Männer M80: 1000g

23,67 Rath, Uwe 1936 TV Wiblingwerde 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf

Männer M80: 400g

25,96 Rath, Uwe 1936 TV Wiblingwerde 05.06.2016 Lüdenscheid

Männer M75

Kugelstoßen

Männer M75: 4000g

9,54 Schemm, Peter 1941 LG Lüdenscheid 22.05.2016 Gladbeck

Diskuswurf

Männer M75: 1000g

25,41 Schemm, Peter 1941 LG Lüdenscheid 02.04.2016 Wiblingwerde

23,67 Rath, Uwe 1936 TV Wiblingwerde 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf

Männer M75: 500g

26,34 Schemm, Peter 1941 LG Lüdenscheid 09.04.2016 Wiblingwerde

Männer M70

Kugelstoßen

Männer M70: 4000g

9,54 Schemm, Peter 1941 LG Lüdenscheid 22.05.2016 Gladbeck

Diskuswurf

Männer M70: 1000g

25,41 Schemm, Peter 1941 LG Lüdenscheid 02.04.2016 Wiblingwerde

23,67 Rath, Uwe 1936 TV Wiblingwerde 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf

Männer M70: 500g

26,34 Schemm, Peter 1941 LG Lüdenscheid 09.04.2016 Wiblingwerde

Männer M65

3000m **Männer M65**

12:18,82	Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
----------	-----------------	------	----------------	------------	-------------

15 km **Männer M65**

1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
---------	--------------	------	------------------	------------	-------

Diskuswurf **Männer M65: 1000g**

34,72	Dresel, Lothar	1951	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde
25,41	Schemm, Peter	1941	LG Lüdenscheid	02.04.2016	Wiblingwerde
23,67	Rath, Uwe	1936	TV Wiblingwerde	22.05.2016	Gladbeck

Speerwurf **Männer M65: 600g**

38,10	Dresel, Lothar	1951	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde
-------	----------------	------	-----------------	------------	--------------

Männer M60**800m** **Männer M60**

2:33,66	Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
---------	----------------	------	--------------------------	------------	-------------

1500m **Männer M60**

5:52,74	Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
---------	--------------------	------	--------------------------	------------	-------------

3000m **Männer M60**

12:18,82	Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
----------	-----------------	------	----------------	------------	-------------

10 km **Männer M60**

44:17	Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
-------	--------------------	------	--------------------------	------------	-----------

53:04	Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg
-------	----------------------	------	--------------------------	------------	-------------

15 km **Männer M60**

1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
---------	--------------	------	------------------	------------	-------

1:35:57	Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
---------	--------------------	------	---------------	------------	-------

Diskuswurf **Männer M60: 1000g**

34,72	Dresel, Lothar	1951	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde
-------	----------------	------	-----------------	------------	--------------

25,41	Schemm, Peter	1941	LG Lüdenscheid	02.04.2016	Wiblingwerde
-------	---------------	------	----------------	------------	--------------

23,67	Rath, Uwe	1936	TV Wiblingwerde	22.05.2016	Gladbeck
-------	-----------	------	-----------------	------------	----------

Speerwurf **Männer M60: 600g**

38,10	Dresel, Lothar	1951	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde
-------	----------------	------	-----------------	------------	--------------

Männer M55**800m** **Männer M55**

2:33,66	Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
---------	----------------	------	--------------------------	------------	-------------

1500m **Männer M55**

5:52,74	Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
---------	--------------------	------	--------------------------	------------	-------------

3000m **Männer M55**

12:18,82	Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
----------	-----------------	------	----------------	------------	-------------

10 km **Männer M55**

44:17	Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
53:04	Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg
55:18	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

15 km **Männer M55**

1:12:22	Riecke, Volker	1959	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
1:35:57	Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon **Männer M55**

1:44:01	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
---------	------------------	------	-------------	------------	------

Marathon **Männer M55**

4:22:12	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
---------	------------------	------	-------------	------------	------------

Kugelstoßen **Männer M55: 6000g**

11,01	Klink, Michael	1960	LG Plettenberg/Herscheid	09.04.2016	Altena
-------	----------------	------	--------------------------	------------	--------

Hammerwurf

Männer M55: 6000g

44,75 Klink, Michael 1960 LG Plettenberg/Herscheid 09.04.2016 Altena

Gewichtswurf

Männer M55: 11340g

15,01 Klink, Michael 1960 LG Plettenberg/Herscheid 09.04.2016 Altena

Speerwurf

Männer M55: 700g

31,75 Trappe, Klaus-Peter 1957 TSV Altena 09.04.2016 Altena

Männer M50

100m						Männer M50
13,57	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	26.06.2016	Gladbeck
17,05	-0,2	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	26.06.2016	Gladbeck
200m						Männer M50
26,77	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
400m						Männer M50
61,48		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer
800m						Männer M50
2:33,66		Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1500m						Männer M50
5:37,65		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	18.09.2016	Schutterwald
5:52,74		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m						Männer M50
12:18,82		Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
10 km						Männer M50
44:17		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
53:04		Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg
55:18		Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
15 km						Männer M50
1:08:10		Kaufels, Ralf	1966	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:12:22		Riecke, Volker	1959	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:28:02		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:35:54		Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
1:35:57		Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Halbmarathon					Männer M50	
1:34:38	Thon, Ralf	1965	TSG Valbert	30.10.2016	Remscheid	
1:44:01	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	02.10.2016	Köln	
Marathon					Männer M50	
4:22:12	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf	
100m Hürden					Männer M50: 0,914m	
16,25	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	16.05.2016	Recklinghausen	
400m Hürden					Männer M50: 0,838m	
1:08,22	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	09.07.2016	Leinefelde-Worbis	
Hochsprung					Männer M50	
1,53	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer	
Stabhochsprung					Männer M50	
3,00	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	20.07.2016	Dortmund	
Weitsprung					Männer M50	
5,32	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
Dreisprung					Männer M50	
10,58	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	22.05.2016	Gladbeck
Kugelstoßen					Männer M50: 6000g	
11,45	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	28.08.2016	Zella-Mehlis	
11,01	Klink, Michael	1960	LG Plettenberg/Herscheid	09.04.2016	Altena	
9,34	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	16.04.2016	Gladbeck	
Diskuswurf					Männer M50: 1500g	
34,21	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	23.07.2016	Oberaden	
26,46	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	09.04.2016	Altena	

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****Hammerwurf****Männer M50: 6000g**

44,75	Klink, Michael	1960	LG Plettenberg/Herscheid	09.04.2016	Altena
31,31	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	28.08.2016	Zella-Mehlis

Gewichtswurf**Männer M50: 11340g**

15,01	Klink, Michael	1960	LG Plettenberg/Herscheid	09.04.2016	Altena
12,00	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	12.11.2016	Leichlingen

Speerwurf**Männer M50: 700g**

44,28	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
33,59	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	09.04.2016	Altena
31,75	Trappe, Klaus-Peter	1957	TSV Altena	09.04.2016	Altena

Fünfkampf**Männer M50**

2873	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	10.09.2016	Zella-Mehlis
4,95 (0,0) - 38,65 - 27,39 (+0,1) - 33,57 - 5:52,34					

Zehnkampf**Männer M50**

5974	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	29.05.2016	Stendal
13,61 (+0,7) - 4,92 (0,0) - 10,61 - 1,49 - 1:02,50 - 16,38 - 34,19 - 2,90 - 39,48 - 5:40,00 - 16,38 (+1,3)					

Werfer-Fünfkampf**Männer M50**

2911	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	28.08.2016	Zella-Mehlis
31,31 - 11,45 - 33,20 - 42,55 - 11,85					

Männer M45

100m						Männer M45
13,57	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	26.06.2016	Gladbeck
17,05	-0,2	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	26.06.2016	Gladbeck
200m						Männer M45
26,77	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
400m						Männer M45
61,48		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer
800m						Männer M45
2:24,43		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
2:33,66		Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1000m						Männer M45
3:02,84		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
1500m						Männer M45
5:37,65		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	18.09.2016	Schutterwald
5:52,74		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m						Männer M45
10:34,92		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
12:18,82		Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
5000m						Männer M45
18:24,67		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
10000m						Männer M45
39:18,80		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	01.09.2016	Bergisch Gladbach
10 km						Männer M45
37:44		Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	05.11.2016	Menden
38:40		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	13.02.2016	Niederfischbach
44:17		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
50:48		Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
53:04		Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

10 km
Fortsetzung: Männer M45

55:18	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
-------	------------------	------	-------------	------------	------------

15 km
Männer M45

1:08:10	Kaufels, Ralf	1966	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:12:22	Riecke, Volker	1959	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:15:43	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:28:02	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:31:10	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
1:35:57	Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon
Männer M45

1:28:11	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	20.03.2016	Palma de Mallorca (ESP)
1:34:38	Thon, Ralf	1965	TSG Valbert	30.10.2016	Remscheid
1:44:01	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:46:34	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:10:45	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

25km
Männer M45

2:07:09	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:31:21	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Marathon
Männer M45

3:00:07	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	10.04.2016	Bonn
3:07:22	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	18.09.2016	Kassel
3:47:10	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
4:22:12	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

400m Hürden
Männer M45: 0,914m

1:11,91	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	16.05.2016	Recklinghausen
---------	------------------	------	------------------------	------------	----------------

Hochsprung
Männer M45

1,53	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer
------	------------------	------	------------------------	------------	-------

Stabhochsprung

Männer M45

3,00 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 20.07.2016 Dortmund

Weitsprung

Männer M45

5,32 -0,2 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 24.04.2016 Lüdenscheid

Dreisprung

Männer M45

10,58 +0,0 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf

Männer M45: 800g

38,87 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

Männer M40

100m							Männer M40
13,57	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	26.06.2016	Gladbeck	
17,05	-0,2	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	26.06.2016	Gladbeck	
200m							Männer M40
26,77	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen	
400m							Männer M40
61,48		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer	
800m							Männer M40
2:24,43		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach	
2:33,66		Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
1000m							Männer M40
3:02,84		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach	
1500m							Männer M40
5:37,65		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	18.09.2016	Schutterwald	
5:52,74		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
3000m							Männer M40
10:34,92		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach	
12:18,82		Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid	
5000m							Männer M40
18:24,67		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach	
10000m							Männer M40
39:18,80		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	01.09.2016	Bergisch Gladbach	
10 km							Männer M40
37:44		Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	05.11.2016	Menden	
38:40		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	13.02.2016	Niederfischbach	
44:17		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn	
50:48		Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln	
53:04		Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg	

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****10 km****Fortsetzung: Männer M40**

55:18 Langwald, Thomas 1961 TSG Valbert 24.04.2016 Düsseldorf

15 km**Männer M40**

1:08:10 Kaufels, Ralf 1966 TuS Neuenrade 31.12.2016 Soest
 1:12:22 Riecke, Volker 1959 TuS Neuenrade 31.12.2016 Soest
 1:15:43 Kayser, Bernd 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln
 1:28:02 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 31.12.2016 Soest
 1:31:10 Bodenstein, Kai-Uwe 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln
 1:35:54 Cramer, Gerd 1950 TuS Jahn Werdohl 31.12.2016 Soest
 1:35:57 Kaufmann, Wolfgang 1956 TuS Neuenrade 31.12.2016 Soest

Halbmarathon**Männer M40**

1:28:11 Bückemeyer, Thomas 1968 TSG Valbert 20.03.2016 Palma de Mallorca (ESP)
 1:34:38 Thon, Ralf 1965 TSG Valbert 30.10.2016 Remscheid
 1:44:01 Langwald, Thomas 1961 TSG Valbert 02.10.2016 Köln
 1:46:34 Kayser, Bernd 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln
 1:56:23 Hoffmann, Carsten 1975 TSG Valbert 10.04.2016 Bockenheim
 2:10:45 Bodenstein, Kai-Uwe 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln

25km**Männer M40**

2:07:09 Kayser, Bernd 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln
 2:31:21 Bodenstein, Kai-Uwe 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln

Marathon**Männer M40**

3:00:07 Bodenstein, Kai-Uwe 1967 TSG Valbert 10.04.2016 Bonn
 3:07:22 Bückemeyer, Thomas 1968 TSG Valbert 18.09.2016 Kassel
 3:47:10 Kayser, Bernd 1967 TSG Valbert 02.10.2016 Köln
 4:22:12 Langwald, Thomas 1961 TSG Valbert 24.04.2016 Düsseldorf

400m Hürden**Männer M40: 0,914m**

1:11,91 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

Hochsprung **Männer M40**

1,53 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 07.05.2016 Hemer

Stabhochsprung **Männer M40**

3,00 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 20.07.2016 Dortmund

Weitsprung **Männer M40**

5,32 -0,2 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 24.04.2016 Lüdenscheid

Dreisprung **Männer M40**

10,58 +0,0 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf **Männer M40: 800g**

38,87 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

Männer M35

100m						Männer M35
13,57	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	26.06.2016	Gladbeck
17,05	-0,2	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	26.06.2016	Gladbeck
200m						Männer M35
26,77	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
400m						Männer M35
61,48		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer
800m						Männer M35
2:24,43		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
2:33,66		Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1000m						Männer M35
3:02,84		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
1500m						Männer M35
5:37,65		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	18.09.2016	Schutterwald
5:52,74		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m						Männer M35
10:34,92		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
12:18,82		Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
5000m						Männer M35
18:24,67		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
10000m						Männer M35
39:18,80		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	01.09.2016	Bergisch Gladbach
10 km						Männer M35
37:44		Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	05.11.2016	Menden
38:40		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	13.02.2016	Niederfischbach
40:38		Last, Christoph	1977	TSG Valbert	08.05.2016	Alfter
44:17		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
50:48		Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****10 km****Fortsetzung: Männer M35**

53:04	Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg
55:18	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

15 km**Männer M35**

1:02:33	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	14.02.2016	Köln-Porz
1:08:10	Kaufels, Ralf	1966	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:12:22	Riecke, Volker	1959	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:15:43	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:28:02	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:31:10	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
1:35:57	Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon**Männer M35**

1:27:07	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	28.02.2016	Köln-Porz
1:28:11	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	20.03.2016	Palma de Mallorca (ESP)
1:34:38	Thon, Ralf	1965	TSG Valbert	30.10.2016	Remscheid
1:44:01	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:46:34	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:56:23	Hoffmann, Carsten	1975	TSG Valbert	10.04.2016	Bockenheim
2:10:45	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

25km**Männer M35**

1:55:09	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:07:09	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:31:21	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Marathon**Männer M35**

2:58:02	Domke, Benjamin	1979	LG Halver-Schalksmühle	10.04.2016	Wien (AUT)
3:00:07	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	10.04.2016	Bonn
3:07:22	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	18.09.2016	Kassel
3:17:10	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
3:47:10	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
4:22:12	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

400m Hürden

Männer M35: 0,914m

1:11,91 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

Hochsprung

Männer M35

1,53 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 07.05.2016 Hemer

Stabhochsprung

Männer M35

3,00 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 20.07.2016 Dortmund

Weitsprung

Männer M35

5,32 -0,2 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 24.04.2016 Lüdenscheid

Dreisprung

Männer M35

10,58 +0,0 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf

Männer M35: 800g

38,87 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

Männer M30

100m						Männer M30
13,57	-0,2	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	26.06.2016	Gladbeck
17,05	-0,2	Arnoldi, Ekkehard	1963	LG Plettenberg/Herscheid	26.06.2016	Gladbeck
200m						Männer M30
26,77	+0,0	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
400m						Männer M30
61,48		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer
800m						Männer M30
2:24,43		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
2:33,66		Peters, Holger	1956	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1000m						Männer M30
3:02,84		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
1500m						Männer M30
5:37,65		Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	18.09.2016	Schutterwald
5:52,74		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m						Männer M30
10:34,92		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	18.08.2016	Bergisch Gladbach
12:18,82		Schmidt, Jürgen	1951	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
5000m						Männer M30
18:24,67		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	25.08.2016	Bergisch Gladbach
10000m						Männer M30
39:18,80		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	01.09.2016	Bergisch Gladbach
10 km						Männer M30
37:44		Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	05.11.2016	Menden
38:40		Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	13.02.2016	Niederfischbach
40:38		Last, Christoph	1977	TSG Valbert	08.05.2016	Alfter
44:17		Steinhauer, Ulrich	1953	LG Plettenberg/Herscheid	09.05.2016	Attendorn
50:48		Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

10 km
Fortsetzung: Männer M30

53:04	Mantel, Karl-Wilhelm	1954	LG Plettenberg/Herscheid	14.03.2016	Fröndenberg
55:18	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

15 km
Männer M30

1:02:33	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	14.02.2016	Köln-Porz
1:08:10	Kaufels, Ralf	1966	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:12:22	Riecke, Volker	1959	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
1:15:43	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:28:02	Maximowitz, Dirk	1966	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:31:10	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:35:54	Cramer, Gerd	1950	TuS Jahn Werdohl	31.12.2016	Soest
1:35:57	Kaufmann, Wolfgang	1956	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon
Männer M30

1:27:07	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	28.02.2016	Köln-Porz
1:28:11	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	20.03.2016	Palma de Mallorca (ESP)
1:34:38	Thon, Ralf	1965	TSG Valbert	30.10.2016	Remscheid
1:44:01	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:46:34	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
1:56:23	Hoffmann, Carsten	1975	TSG Valbert	10.04.2016	Bockenheim
2:10:45	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

25km
Männer M30

1:55:09	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:07:09	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:31:21	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln

Marathon
Männer M30

2:58:02	Domke, Benjamin	1979	LG Halver-Schalksmühle	10.04.2016	Wien (AUT)
3:00:07	Bodenstein, Kai-Uwe	1967	TSG Valbert	10.04.2016	Bonn
3:07:22	Bückemeyer, Thomas	1968	TSG Valbert	18.09.2016	Kassel
3:17:10	Last, Christoph	1977	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
3:47:10	Kayser, Bernd	1967	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
4:22:12	Langwald, Thomas	1961	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf

400m Hürden

Männer M30: 0,914m

1:11,91 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

Hochsprung

Männer M30

1,53 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 07.05.2016 Hemer

Stabhochsprung

Männer M30

3,00 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 20.07.2016 Dortmund

Weitsprung

Männer M30

5,32 -0,2 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 24.04.2016 Lüdenscheid

Dreisprung

Männer M30

10,58 +0,0 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 22.05.2016 Gladbeck

Speerwurf

Männer M30: 800g

38,87 Maximowitz, Dirk 1966 LG Halver-Schalksmühle 16.05.2016 Recklinghausen

männliche Jugend U20**100m****männliche Jugend U20**

11,67	+1,1	Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	17.09.2016	Wetzlar
11,85	+0,0	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
12,18	+0,0	Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,32	+0,0	Rosendahl, Tim	1998	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Lüdenscheid
12,65	+0,0	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
13,39	+0,0	Flor, Lukas	1997	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Lüdenscheid
13,54	+0,0	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
13,86	+0,0	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
14,59	+0,0	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,81	-0,5	Hülle, Raphael	2001	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver

200m**männliche Jugend U20**

23,13	+0,0	Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
24,20	+0,0	Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

400m**männliche Jugend U20**

50,86		Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	10.07.2016	Gütersloh
54,23		Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn
54,74		Wolf, Frederick	1997	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
59,93		Beinghaus, Robin	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
62,04		Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer

800m**männliche Jugend U20**

2:21,17		Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
2:22,84		Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:36,20		Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
2:41,85		Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:53,4*		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:55,7*		Thavarasa, Yanosan	1999	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
2:57,73		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
3:15,6*		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
3:47,2*		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

1000m		männliche Jugend U20			
3:07,87	Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
3:08,84	Beinghaus, Robin	1998	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
1500m		männliche Jugend U20			
5:05,93	Beinghaus, Robin	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
5:05,98	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
5:54,95	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	08.05.2016	Hemer
10 km		männliche Jugend U20			
48:57	Langwald, Fabian	1998	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
15 km		männliche Jugend U20			
1:26:28	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
Halbmarathon		männliche Jugend U20			
1:23:32	Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	26.11.2016	Essen
1:42:55	Langwald, Fabian	1998	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
Marathon		männliche Jugend U20			
3:23:38	Langwald, Fabian	1998	TSG Valbert	24.04.2016	Düsseldorf
110m Hürden		männliche Jugend U20: 0,991m			
19,24	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	15.07.2016	Hemer
Hochsprung		männliche Jugend U20			
1,65	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
1,55	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,49	Groß, Paul	2000	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
1,35	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,33	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,30	Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,28	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Hochsprung
Fortsetzung: männliche Jugend U20

1,26	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,20	Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Stabhochsprung
männliche Jugend U20

2,80	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2,41	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	03.10.2016	Halver
2,10	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	12.06.2016	Halver

Weitsprung
männliche Jugend U20

5,28	+0,1	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
5,21	+0,0	Rosendahl, Tim	1998	TV Wiblingwerde	10.09.2016	Altena
5,16	+0,5	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
5,14	+0,5	Flor, Lukas	1997	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Lüdenscheid
4,91	+0,0	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,89	+0,4	Groß, Paul	2000	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
4,36	+0,4	Schäfer, Jan	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
4,35	+0,5	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
4,34	+0,0	Thavarasa, Yanosan	1999	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
4,23	+0,9	Schönwald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Kugelstoßen
männliche Jugend U20: 6000g

9,08	Flor, Lukas	1997	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Lüdenscheid
8,56	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer
7,46	Rosendahl, Tim	1998	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde

Diskuswurf
männliche Jugend U20: 1750g

17,42	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	08.05.2016	Hemer
-------	-------------------	------	------------------------	------------	-------

Speerwurf
männliche Jugend U20: 800g

43,96	Hamel, Christopher	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
31,74	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid

Fünfkampf
männliche Jugend U20

2269	Stollberg, Martin	1998	LG Halver-Schalksmühle	07.05.2016	Hemer
12,01 (+2,6) - 5,06 (+1,5) - 8,56 - 1,62 - 1:02,04					

Zehnkampf

männliche Jugend U20

3750 Stollberg, Martin 1998 LG Halver-Schalksmühle 08.05.2016 Hemer
12,01 (+2,6) - 5,06 (+1,5) - 8,56 - 1,62 - 1:02,04 - 19,31 (+2,9) - 17,42 - 2,70 - 28,63 - 5:54,95

DEMO

männliche Jugend U18**100m****männliche Jugend U18**

11,67	+1,1	Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	17.09.2016	Wetzlar
12,18	+0,0	Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,65	+0,0	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
13,54	+0,0	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
13,86	+0,0	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
14,59	+0,0	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,81	-0,5	Hülle, Raphael	2001	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
16,32	+0,0	Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver

200m**männliche Jugend U18**

23,13	+0,0	Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
24,20	+0,0	Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

400m**männliche Jugend U18**

50,86		Dahlhaus, Tim	1999	LG Lüdenscheid	10.07.2016	Gütersloh
54,23		Bergmann, Niklas	1999	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn

800m**männliche Jugend U18**

2:21,17		Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
2:22,84		Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:36,20		Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
2:41,85		Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:53,4*		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:55,7*		Thavarasa, Yanosan	1999	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
2:57,73		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
3:15,6*		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
3:47,2*		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

1000m**männliche Jugend U18**

3:07,87		Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
---------	--	--------------------	------	----------------	------------	-------------

1500m**männliche Jugend U18**

5:05,98		Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
---------	--	-----------------	------	------------------------	------------	-------------

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****Halbmarathon****männliche Jugend U18**

1:23:32	Mundinger, Philipp	2000	LG Lüdenscheid	26.11.2016	Essen
---------	--------------------	------	----------------	------------	-------

Hochsprung**männliche Jugend U18**

1,55	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,49	Groß, Paul	2000	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
1,35	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,33	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,30	Schönwald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,28	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,26	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,20	Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Stabhochsprung**männliche Jugend U18**

2,41	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	03.10.2016	Halver
2,10	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	12.06.2016	Halver

Weitsprung**männliche Jugend U18**

5,16	+0,5	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,91	+0,0	Ebinger, Frederick	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,89	+0,4	Groß, Paul	2000	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
4,36	+0,4	Schäfer, Jan	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
4,35	+0,5	Seyfried, Felix	2000	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
4,34	+0,0	Thavarasa, Yanosan	1999	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
4,23	+0,9	Schönwald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,06	+1,2	Bossong, Moritz	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
4,00	+1,4	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
3,96	-0,4	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Kugelstoßen**männliche Jugend U18: 5000g**

9,00	Klinge, Niklas	2000	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
------	----------------	------	--------------------------	------------	-------------

Speerwurf

männliche Jugend U18: 700g

24,81 Habner, Jan Hendrik 2000 LG Plettenberg/Herscheid 05.06.2016 Lüdenscheid

DEMO

Schüler M15**100m****Schüler M15**

14,59	+0,0	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,81	-0,5	Hülle, Raphael	2001	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
16,32	+0,0	Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver

800m**Schüler M15**

2:41,85		Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:53,4*		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:57,73		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
3:15,6*		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
3:47,2*		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Hochsprung**Schüler M15**

1,33		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,30		Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,28		Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,26		Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,20		Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Weitsprung**Schüler M15**

4,36	+0,4	Schäfer, Jan	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
4,23	+0,9	Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,06	+1,2	Bossong, Moritz	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
4,00	+1,4	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
3,96	-0,4	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,89	+0,8	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
3,86	-0,4	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,73	-0,2	Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,70	+0,0	Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
3,66	+0,2	Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Kugelstoßen

Schüler M15: 4000g

6,86	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,94	Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver

Ballwurf

Schüler M15: 200g

45,00	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
39,00	Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
35,00	Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
34,50	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	16.05.2016	Recklinghausen
33,50	Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
32,00	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
32,00	Koch, Lukas	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
30,00	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
29,00	Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
28,00	Berger, Maurice	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

3-Kampf U16 Kugel

Schüler M15

832	Morales, Rudolph Yago 16,32 (-1,5) - 3,7 (0,0) - 4,94	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
-----	--	------	----------------	------------	--------

Schüler M14**100m****Schüler M14**

14,59	+0,0	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
16,32	+0,0	Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver

800m**Schüler M14**

2:41,85		Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:53,4*		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:57,73		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
3:15,6*		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
3:47,2*		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Hochsprung**Schüler M14**

1,33		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,30		Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,28		Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,26		Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,20		Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Weitsprung**Schüler M14**

4,36	+0,4	Schäfer, Jan	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
4,23	+0,9	Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,06	+1,2	Bossong, Moritz	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
4,00	+1,4	Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
3,96	-0,4	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,89	+0,8	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
3,86	-0,4	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,73	-0,2	Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,70	+0,0	Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
3,66	+0,2	Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid

Kugelstoßen**Schüler M14: 4000g**

6,86		Hönscher, Lukas	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,94		Morales, Rudolph Yago	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Ballwurf

Schüler M14: 200g

45,00	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
39,00	Schöneward, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
35,00	Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
34,50	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	16.05.2016	Recklinghausen
33,50	Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
32,00	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
32,00	Koch, Lukas	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
30,00	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
29,00	Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
28,00	Berger, Maurice	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

3-Kampf U16 Kugel

Schüler M14

832	Morales, Rudolph Yago 16,32 (-1,5) - 3,7 (0,0) - 4,94	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
-----	--	------	----------------	------------	--------

Schüler M13**75m****Schüler M13**

10,93	+0,0	Bossong, Moritz	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
10,95	+0,0	Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
11,10	+0,0	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
11,27	+0,0	Berger, Maurice	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
11,41	+0,0	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
11,6*	+0,0	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
11,91	+0,0	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,68	+0,0	Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
12,69	+0,0	Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
13,1*	+0,0	Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

800m**Schüler M13**

2:53,4*		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:57,73		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
3:15,6*		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
3:47,2*		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

60m Hürden**Schüler M13: 0,762m**

13,05		Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
-------	--	----------------	------	------------------------	------------	--------

Hochsprung**Schüler M13**

1,33		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,30		Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1,28		Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1,26		Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,20		Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Weitsprung**Schüler M13**

4,23	+0,9	Schönewald, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,06	+1,2	Bossong, Moritz	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
3,96	-0,4	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,89	+0,8	Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
3,86	-0,4	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****Weitsprung****Fortsetzung: Schüler M13**

3,73	-0,2	Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,66	+0,2	Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
3,57	+0,2	Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,24	+0,0	Berger, Maurice	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
3,10	-0,1	Koch, Lukas	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Ballwurf**Schüler M13: 200g**

45,00		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
39,00		Schöneward, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
35,00		Hempel, Florian	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
34,50		Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	16.05.2016	Recklinghausen
33,50		Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
32,00		Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
32,00		Koch, Lukas	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
30,00		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
29,00		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
28,00		Berger, Maurice	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

Speerwurf**Schüler M13: 400g**

26,49		Schöneward, Niklas	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
23,21		Bauckhage, Lars	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
16,54		Steimel, Simon	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid

3-Kampf U14 Weit**Schüler M13**

991	Steimel, Simon 12,08 - 3,88 (+0,1) - 32,00	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
948	Bossong, Moritz 11,46 - 3,61 (0,0) - 24,00	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
948	Müller, Tim 12,70 - 3,76 (0,0) - 34,50	2004	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
932	Hempel, Florian 12,68 - 3,59 (0,0) - 35,00	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
879	Berger, Maurice 12,13 - 3,24 (+0,3) - 28,00	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

4-Kampf U14 Weit

Schüler M13

1353	Steimel, Simon 12,08 - 1,28 - 32,00 - 3,88 (+0,1)	2003 LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
------	--	-----------------------------	------------	--------

DEMO

Schüler M12**75m****Schüler M12**

11,41	+0,0	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
11,6*	+0,0	Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
11,91	+0,0	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,69	+0,0	Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
13,1*	+0,0	Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
13,9*	+0,0	Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

800m**Schüler M12**

2:53,4*		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
2:57,73		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
3:15,6*		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
3:47,2*		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Hochsprung**Schüler M12**

1,33		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,32		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
1,26		Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn

Weitsprung**Schüler M12**

3,96	-0,4	Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,86	-0,4	Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,57	+0,2	Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,10	-0,1	Koch, Lukas	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Ballwurf**Schüler M12: 200g**

45,00		Ricker, Paul	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
34,50		Müller, Tim	2004	LG Lüdenscheid	16.05.2016	Recklinghausen
33,50		Gertler, Lasse	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
32,00		Koch, Lukas	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
30,00		Protzel, Henrik	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
29,00		Kolar, Lewin	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
18,00		Weinbrenner, Mike	2004	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

3-Kampf U14 Weit

Schüler M12

948	Müller, Tim 12,70 - 3,76 (0,0) - 34,50	2004 LG Lüdenscheid	21.05.2016 Halver
-----	---	---------------------	-------------------

DEMO

Frauen

100m							Frauen
12,90	+0,0	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid	
13,13	-1,1	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver	
13,54	+0,0	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund	
13,55	+0,0	Sommer, Manon	1997	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
13,59	-0,1	Knobel, Alisa	2000	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver	
13,90	+0,0	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund	
14,10	+0,0	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid	
14,26	-1,0	Nüsken, Anna-Lena	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver	
14,30	+0,0	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
14,66	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	05.06.2016	Dortmund	
200m							Frauen
26,22	+0,0	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid	
27,06	+0,0	Knobel, Alisa	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
27,27	+0,2	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver	
28,37	+0,0	Sommer, Manon	1997	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
29,02	+0,0	Schulte-Huermann, Anna	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
29,77	-0,6	Nüsken, Anna-Lena	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver	
400m							Frauen
65,97		Schulte-Huermann, Anna	2000	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver	
800m							Frauen
2:26,17		Krüger, Johanna	2000	LG Lüdenscheid	09.07.2016	Gütersloh	
2:28,61		King, Paula	2001	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver	
2:40,90		Thews, Helen	2001	LG Lüdenscheid	10.09.2016	Hagen	
2:46,28		Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid	
2:49,38		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver	
2:49,45		Klein, Lydia	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
2:49,58		Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
2:55,25		Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	
3:04,99		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid	

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

1500m
Frauen

5:09,24	Krüger, Johanna	2000	LG Lüdenscheid	01.09.2016	Bergisch Gladbach
5:17,45	Lentsch, Vilja	1966	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:28,33	Piepenbreier, Verena	1991	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:30,72	Schulze-Feldmann, Sabine	1971	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:34,80	Palmoski, Leona	1996	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

3000m
Frauen

11:43,07	Hager, Jessica	1998	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
12:55,01	Haarmann, Ute	1961	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid

10 km
Frauen

51:18	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	16.04.2016	Gummersbach
56:43	Dahl, Bettina	1966	TSG Valbert	21.05.2016	Attendorn

15 km
Frauen

1:05:11	Hager, Jessica	1998	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
1:19:20	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	14.05.2016	Deuz
1:35:57	Griebsch, Melanie	1981	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon
Frauen

1:43:38	Bodenstein-Rutkowski, Gaby	1963	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:04:55	Nölker, Waltraud	1964	TSG Valbert	26.06.2016	Hamburg

Marathon
Frauen

4:23:49	Nies, Carla	1989	TSG Valbert	10.04.2016	Bonn
---------	-------------	------	-------------	------------	------

4x100m
Frauen

54,37	LG Lüdenscheid Kaufmann (2001) - Schulte (2001) - King (2001) - Vedder (2002)			05.06.2016	Lüdenscheid
58,22	LG Lüdenscheid Schröter (2002) - Thews (2001) - Utsch (2002) - Krüger (2001)			05.06.2016	Lüdenscheid
58,86	TS Evingsen von der Beck (2002) - Grawe (2002) - Berg (2001) - Berg (2001)			05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****3x800m****Frauen**

8:19,43	LG Lüdenscheid Thews (2001) - Krüger (2001) - King (2001)	05.05.2016	Witten
8:42,79	LG Lüdenscheid Krüger (2000) - Klein (2000) - Schulte-Huermann (2000)	05.05.2016	Witten

Hochsprung**Frauen**

1,45	Plautz, Alina	1998	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
1,36	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,35	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
1,30	Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,27	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,18	Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,15	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Weitsprung**Frauen**

5,55	+0,8	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	15.07.2016	Deilinghofen
4,74	-0,8	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn
4,71	+1,4	Kraja, Evelyn	1997	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
4,67	-0,8	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	26.12.2016	Iserlohn
4,56	+0,0	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,53	-0,1	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
4,31	+0,0	Volmerhausen, Imke	1984	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,29	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,26	+1,3	Wand, Jacqueline	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,20	+0,2	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,20	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena

Kugelstoßen**Frauen: 4000g**

13,65	Esser, Alexandra	1997	TV Wiblingwerde	09.07.2016	Gütersloh
9,90	Kraja, Evelyn	1997	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
8,30	Volmerhausen, Imke	1984	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
8,15	Plautz, Alina	1998	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde
7,53	Pusch, Melanie	1974	TSV Altena	09.04.2016	Altena
6,99	Gesing, Sandy	1991	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
6,49	Pantke, Lara	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Diskuswurf

Frauen: 1000g

40,27	Esser, Alexandra	1997	TV Wiblingwerde	09.07.2016	Gütersloh
32,63	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	17.01.2016	Leverkusen
29,64	Folz, Franziska	2000	LG MTV/StR Altena	09.07.2016	Gütersloh
27,41	Hartwig, Kathrin	1988	LG Plettenberg/Herscheid	02.04.2016	Wiblingwerde
25,98	Hamel, Jennifer	1992	LG Halver-Schalksmühle	02.04.2016	Wiblingwerde
24,40	Hartwig, Svenja	1988	LG Plettenberg/Herscheid	02.04.2016	Wiblingwerde
20,20	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
17,72	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde

Hammerwurf

Frauen: 4000g

40,76	Henrichs, Jennifer	1987	LG Plettenberg/Herscheid	14.08.2016	Plettenberg
34,05	Hartwig, Svenja	1988	LG Plettenberg/Herscheid	22.05.2016	Plettenberg

Speerwurf

Frauen: 600g

37,21	Hamel, Jennifer	1992	LG Halver-Schalksmühle	02.04.2016	Wiblingwerde
28,53	Hartwig, Kathrin	1988	LG Plettenberg/Herscheid	18.09.2016	Hagen
26,38	Hartwig, Svenja	1988	LG Plettenberg/Herscheid	02.04.2016	Wiblingwerde
14,73	Pantke, Lara	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid

Frauen W65

DEMO

Frauen W60

10 km **Frauen W60**

51:18 Schulte, Gudrun 1954 TSG Valbert 16.04.2016 Gummersbach

15 km **Frauen W60**

1:19:20 Schulte, Gudrun 1954 TSG Valbert 14.05.2016 Deuz

DEMO

Frauen W55

3000m **Frauen W55**

12:55,01 Haarmann, Ute 1961 LG Lüdenscheid 24.04.2016 Lüdenscheid

10 km **Frauen W55**

51:18 Schulte, Gudrun 1954 TSG Valbert 16.04.2016 Gummersbach

15 km **Frauen W55**

1:19:20 Schulte, Gudrun 1954 TSG Valbert 14.05.2016 Deuz

Frauen W50

1500m **Frauen W50**

5:17,45 Lentsch, Vilja 1966 LG Plettenberg/Herscheid 05.06.2016 Lüdenscheid

3000m **Frauen W50**

12:55,01 Haarmann, Ute 1961 LG Lüdenscheid 24.04.2016 Lüdenscheid

10 km **Frauen W50**

51:18 Schulte, Gudrun 1954 TSG Valbert 16.04.2016 Gummersbach

56:43 Dahl, Bettina 1966 TSG Valbert 21.05.2016 Attendorn

15 km **Frauen W50**

1:19:20 Schulte, Gudrun 1954 TSG Valbert 14.05.2016 Deuz

Halbmarathon **Frauen W50**

1:43:38 Bodenstein-Rutkowski, Gaby 1963 TSG Valbert 02.10.2016 Köln

2:04:55 Nölker, Waltraud 1964 TSG Valbert 26.06.2016 Hamburg

Speerwurf **Frauen W50: 400g**

25,05 Kreisel, Anja 1966 TSV Altena 09.04.2016 Altena

Frauen W45

1500m		Frauen W45			
5:17,45	Lentsch, Vilja	1966	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:30,72	Schulze-Feldmann, Sabine	1971	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m		Frauen W45			
12:55,01	Haarmann, Ute	1961	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
10 km		Frauen W45			
51:18	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	16.04.2016	Gummersbach
56:43	Dahl, Bettina	1966	TSG Valbert	21.05.2016	Attendorn
15 km		Frauen W45			
1:19:20	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	14.05.2016	Deuz
Halbmarathon		Frauen W45			
1:43:38	Bodenstein-Rutkowski, Gaby	1963	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:04:55	Nölker, Waltraud	1964	TSG Valbert	26.06.2016	Hamburg

Frauen W40

1500m					Frauen W40
5:17,45	Lentsch, Vilja	1966	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:30,72	Schulze-Feldmann, Sabine	1971	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m					Frauen W40
12:55,01	Haarmann, Ute	1961	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
10 km					Frauen W40
51:18	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	16.04.2016	Gummersbach
56:43	Dahl, Bettina	1966	TSG Valbert	21.05.2016	Attendorn
15 km					Frauen W40
1:19:20	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	14.05.2016	Deuz
Halbmarathon					Frauen W40
1:43:38	Bodenstein-Rutkowski, Gaby	1963	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:04:55	Nölker, Waltraud	1964	TSG Valbert	26.06.2016	Hamburg
Kugelstoßen					Frauen W40: 4000g
7,53	Pusch, Melanie	1974	TSV Altena	09.04.2016	Altena

Frauen W35**1500m** **Frauen W35**

5:17,45	Lentsch, Vilja	1966	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:30,72	Schulze-Feldmann, Sabine	1971	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

3000m **Frauen W35**

12:55,01	Haarmann, Ute	1961	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
----------	---------------	------	----------------	------------	-------------

10 km **Frauen W35**

51:18	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	16.04.2016	Gummersbach
56:43	Dahl, Bettina	1966	TSG Valbert	21.05.2016	Attendorn

15 km **Frauen W35**

1:19:20	Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	14.05.2016	Deuz
1:35:57	Griebsch, Melanie	1981	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest

Halbmarathon **Frauen W35**

1:43:38	Bodenstein-Rutkowski, Gaby	1963	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:04:55	Nölker, Waltraud	1964	TSG Valbert	26.06.2016	Hamburg

Kugelstoßen **Frauen W35: 4000g**

7,53	Pusch, Melanie	1974	TSV Altena	09.04.2016	Altena
------	----------------	------	------------	------------	--------

Frauen W30

100m						Frauen W30
15,50	+0,0	Volmerhausen, Imke	1984	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
1500m						Frauen W30
5:17,45		Lentsch, Vilja	1966	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
6:30,72		Schulze-Feldmann, Sabine	1971	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3000m						Frauen W30
12:55,01		Haarmann, Ute	1961	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
10 km						Frauen W30
51:18		Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	16.04.2016	Gummersbach
56:43		Dahl, Bettina	1966	TSG Valbert	21.05.2016	Attendorn
15 km						Frauen W30
1:19:20		Schulte, Gudrun	1954	TSG Valbert	14.05.2016	Deuz
1:35:57		Griebsch, Melanie	1981	TuS Neuenrade	31.12.2016	Soest
Halbmarathon						Frauen W30
1:43:38		Bodenstein-Rutkowski, Gaby	1963	TSG Valbert	02.10.2016	Köln
2:04:55		Nölker, Waltraud	1964	TSG Valbert	26.06.2016	Hamburg
Weitsprung						Frauen W30
4,31	+0,0	Volmerhausen, Imke	1984	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
Kugelstoßen						Frauen W30: 4000g
8,30		Volmerhausen, Imke	1984	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
7,53		Pusch, Melanie	1974	TSV Altena	09.04.2016	Altena

Weibliche Jugend U20**100m****Weibliche Jugend U20**

12,90	+0,0	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
13,13	-1,1	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
13,54	+0,0	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
13,55	+0,0	Sommer, Manon	1997	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
13,59	-0,1	Knobel, Alisa	2000	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
13,90	+0,0	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
14,10	+0,0	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
14,26	-1,0	Nüsken, Anna-Lena	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
14,30	+0,0	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
14,66	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	05.06.2016	Dortmund

200m**Weibliche Jugend U20**

26,22	+0,0	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
27,06	+0,0	Knobel, Alisa	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
27,27	+0,2	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
28,37	+0,0	Sommer, Manon	1997	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
29,02	+0,0	Schulte-Huermann, Anna	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
29,77	-0,6	Nüsken, Anna-Lena	1998	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver

400m**Weibliche Jugend U20**

65,97		Schulte-Huermann, Anna	2000	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
-------	--	------------------------	------	----------------	------------	--------

800m**Weibliche Jugend U20**

2:26,17		Krüger, Johanna	2000	LG Lüdenscheid	09.07.2016	Gütersloh
2:28,61		King, Paula	2001	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
2:40,90		Thews, Helen	2001	LG Lüdenscheid	10.09.2016	Hagen
2:46,28		Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,38		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2:49,45		Klein, Lydia	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,58		Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:55,25		Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:04,99		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****1500m** **Weibliche Jugend U20**

5:09,24	Krüger, Johanna	2000	LG Lüdenscheid	01.09.2016	Bergisch Gladbach
---------	-----------------	------	----------------	------------	-------------------

3000m **Weibliche Jugend U20**

11:43,07	Hager, Jessica	1998	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
----------	----------------	------	------------------------	------------	-------------

15 km **Weibliche Jugend U20**

1:05:11	Hager, Jessica	1998	LG Halver-Schalksmühle	31.12.2016	Soest
---------	----------------	------	------------------------	------------	-------

4x100m **Weibliche Jugend U20**

54,37	LG Lüdenscheid Kaufmann (2001) - Schulte (2001) - King (2001) - Vedder (2002)	05.06.2016	Lüdenscheid
-------	--	------------	-------------

58,22	LG Lüdenscheid Schröter (2002) - Thews (2001) - Utsch (2002) - Krüger (2001)	05.06.2016	Lüdenscheid
-------	---	------------	-------------

58,86	TS Evingsen von der Beck (2002) - Grawe (2002) - Berg (2001) - Berg (2001)	05.06.2016	Lüdenscheid
-------	---	------------	-------------

3x800m **Weibliche Jugend U20**

8:19,43	LG Lüdenscheid Thews (2001) - Krüger (2001) - King (2001)	05.05.2016	Witten
---------	--	------------	--------

8:42,79	LG Lüdenscheid Krüger (2000) - Klein (2000) - Schulte-Huermann (2000)	05.05.2016	Witten
---------	--	------------	--------

Hochsprung **Weibliche Jugend U20**

1,45	Plautz, Alina	1998	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver
------	---------------	------	-----------------	------------	--------

1,36	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
------	--------------------	------	-------------	------------	--------

1,35	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
------	--------------	------	-------------	------------	-------------

1,30	Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
------	----------------	------	-------------	------------	--------

1,27	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
------	-------------	------	-------------	------------	--------

1,18	Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
------	---------------	------	-------------	------------	--------

1,15	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
------	---------------------	------	-------------------	------------	--------

Weitsprung **Weibliche Jugend U20**

5,55	+0,8	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	15.07.2016	Deilinghofen
------	------	------------------	------	----------------	------------	--------------

4,74	-0,8	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn
------	------	----------------	------	----------------	------------	----------

4,71	+1,4	Kraja, Evelyn	1997	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
------	------	---------------	------	------------------------	------------	--------

4,67	-0,8	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	26.12.2016	Iserlohn
------	------	-------------------	------	----------------	------------	----------

4,56	+0,0	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
------	------	--------------	------	------------------------	------------	-------------

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****Weitsprung****Fortsetzung: Weibliche Jugend U20**

4,53	-0,1	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
4,29	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,26	+1,3	Wand, Jacqueline	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,20	+0,2	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,20	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena

Kugelstoßen**Weibliche Jugend U20: 4000g**

13,65		Esser, Alexandra	1997	TV Wiblingwerde	09.07.2016	Gütersloh
9,90		Kraja, Evelyn	1997	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
8,15		Plautz, Alina	1998	TV Wiblingwerde	02.04.2016	Wiblingwerde
6,49		Pantke, Lara	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid

Diskuswurf**Weibliche Jugend U20: 1000g**

40,27		Esser, Alexandra	1997	TV Wiblingwerde	09.07.2016	Gütersloh
32,63		Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	17.01.2016	Leverkusen
29,64		Folz, Franziska	2000	LG MTV/StR Altena	09.07.2016	Gütersloh
20,20		Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
17,72		Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde

Speerwurf**Weibliche Jugend U20: 600g**

14,73		Pantke, Lara	1998	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
-------	--	--------------	------	------------------------	------------	-------------

Weibliche Jugend U18**100m****Weibliche Jugend U18**

12,90	+0,0	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
13,13	-1,1	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
13,54	+0,0	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
13,59	-0,1	Knobel, Alisa	2000	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
13,90	+0,0	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
14,10	+0,0	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
14,30	+0,0	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
14,66	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	05.06.2016	Dortmund
14,79	+0,0	Berg, Lisa	2001	TS Evingsen	05.06.2016	Dortmund
15,00	+0,0	Utsch, Henrike	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

200m**Weibliche Jugend U18**

26,22	+0,0	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
27,06	+0,0	Knobel, Alisa	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
27,27	+0,2	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
29,02	+0,0	Schulte-Huermann, Anna	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

400m**Weibliche Jugend U18**

65,97		Schulte-Huermann, Anna	2000	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
-------	--	------------------------	------	----------------	------------	--------

800m**Weibliche Jugend U18**

2:26,17		Krüger, Johanna	2000	LG Lüdenscheid	09.07.2016	Gütersloh
2:28,61		King, Paula	2001	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
2:40,90		Thews, Helen	2001	LG Lüdenscheid	10.09.2016	Hagen
2:46,28		Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,38		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2:49,45		Klein, Lydia	2000	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,58		Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:55,25		Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:04,99		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****1500m****Weibliche Jugend U18**

5:09,24	Krüger, Johanna	2000	LG Lüdenscheid	01.09.2016	Bergisch Gladbach
---------	-----------------	------	----------------	------------	-------------------

4x100m**Weibliche Jugend U18**

54,37	LG Lüdenscheid Kaufmann (2001) - Schulte (2001) - King (2001) - Vedder (2002)			05.06.2016	Lüdenscheid
58,22	LG Lüdenscheid Schröter (2002) - Thews (2001) - Utsch (2002) - Krüger (2001)			05.06.2016	Lüdenscheid
58,86	TS Evingsen von der Beck (2002) - Grawe (2002) - Berg (2001) - Berg (2001)			05.06.2016	Lüdenscheid

3x800m**Weibliche Jugend U18**

8:19,43	LG Lüdenscheid Thews (2001) - Krüger (2001) - King (2001)			05.05.2016	Witten
8:42,79	LG Lüdenscheid Krüger (2000) - Klein (2000) - Schulte-Huermann (2000)			05.05.2016	Witten

Hochsprung**Weibliche Jugend U18**

1,36	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,35	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
1,30	Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,27	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,18	Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,15	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Weitsprung**Weibliche Jugend U18**

5,55	+0,8	Janoschka, Alice	1999	LG Lüdenscheid	15.07.2016	Deilinghofen
4,74	-0,8	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn
4,67	-0,8	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	26.12.2016	Iserlohn
4,56	+0,0	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,53	-0,1	Spelsberg, Charlotte	2000	LG Halver-Schalksmühle	24.04.2016	Lüdenscheid
4,29	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,26	+1,3	Wand, Jacqueline	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
4,20	+0,2	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,20	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,15	-0,2	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,15	+0,0	Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016**BESTENLISTE****Kugelstoßen****Weibliche Jugend U18: 3000g**

13,42	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
12,50	Folz, Franziska	2000	LG MTV/StR Altena	09.07.2016	Gütersloh
8,36	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
8,18	Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
8,09	Dresel, Sarah	2001	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Halver
7,95	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
7,85	Santen, Hanna Sophie	2002	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
7,80	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
7,18	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
6,68	Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid

Diskuswurf**Weibliche Jugend U18: 1000g**

32,63	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	17.01.2016	Leverkusen
29,64	Folz, Franziska	2000	LG MTV/StR Altena	09.07.2016	Gütersloh
20,20	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
17,72	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde

Speerwurf**Weibliche Jugend U18: 500g**

41,01	Bleul, Laura	1999	LG Halver-Schalksmühle	03.07.2016	Viersen
22,63	Wand, Jacqueline	1999	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
21,91	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Halver

Schülerinnen W15**100m** **Schülerinnen W15**

13,54	+0,0	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
13,90	+0,0	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
14,30	+0,0	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
14,66	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	05.06.2016	Dortmund
14,79	+0,0	Berg, Lisa	2001	TS Evingsen	05.06.2016	Dortmund
15,00	+0,0	Utsch, Henrike	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,05	+0,0	Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Dortmund
15,08	+0,0	Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,37	+0,0	Dresel, Sarah	2001	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Lüdenscheid
15,54	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid

300m **Schülerinnen W15**

46,36		King, Paula	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
47,15		Thews, Helen	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
48,51		Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
52,42		Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
53,21		Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid

800m **Schülerinnen W15**

2:28,61		King, Paula	2001	LG Lüdenscheid	12.06.2016	Halver
2:40,90		Thews, Helen	2001	LG Lüdenscheid	10.09.2016	Hagen
2:46,28		Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,38		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2:49,58		Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:55,25		Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:04,99		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:10,85		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:22,11		Hartig, Deborah	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid

4x100m **Schülerinnen W15**

54,37		LG Lüdenscheid Kaufmann (2001) - Schulte (2001) - King (2001) - Vedder (2002)			05.06.2016	Lüdenscheid
58,22		LG Lüdenscheid Schröter (2002) - Thews (2001) - Utsch (2002) - Krüger (2001)			05.06.2016	Lüdenscheid
58,86		TS Evingsen von der Beck (2002) - Grawe (2002) - Berg (2001) - Berg (2001)			05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

3x800m
Schülerinnen W15

8:19,43	LG Lüdenscheid Thews (2001) - Krüger (2001) - King (2001)	05.05.2016	Witten
---------	--	------------	--------

Hochsprung
Schülerinnen W15

1,36	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,35	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
1,30	Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,27	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,18	Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,15	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Weitsprung
Schülerinnen W15

4,74	-0,8	Schulte, Naomi	2001	LG Lüdenscheid	26.06.2016	Iserlohn
4,67	-0,8	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	26.12.2016	Iserlohn
4,29	+0,0	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,20	+0,2	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,20	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,15	-0,2	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,15	+0,0	Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,11	+0,0	Weingärtner, Lucie	2002	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
4,04	+0,0	Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
4,00	+0,7	Utsch, Henrike	2002	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn

Kugelstoßen
Schülerinnen W15: 3000g

8,36	Kaufmann, Annsuze	2001	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
8,18	Krüger, Sophie	2001	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
8,09	Dresel, Sarah	2001	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Halver
7,95	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena
7,85	Santen, Hanna Sophie	2002	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
7,80	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
7,18	Berg, Laura	2001	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
6,68	Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
6,31	Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
6,03	Hülle, Leonie	2001	TV Wiblingwerde	12.06.2016	Halver

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Diskuswurf
Schülerinnen W15: 1000g

20,20	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
17,72	Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde

Ballwurf
Schülerinnen W15: 200g

33,00	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
32,00	Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
30,50	Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
26,50	Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
26,00	Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
25,00	Cordt, Jordi	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
23,00	Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
21,00	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
20,50	Hartig, Deborah	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
17,00	Spano, Chiara	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver

Speerwurf
Schülerinnen W15: 500g

21,91	Kürten, Judith	2001	LG MTV/StR Altena	05.06.2016	Halver
-------	----------------	------	-------------------	------------	--------

3-Kampf U16 Kugel
Schülerinnen W15

1351	Kaufmann, Annsuze 14,26 (-1,5) - 4,45 (+0,3) - 8,36	2001	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
1087	Dresel, Sarah 16,24 (-1,5) - 3,61 (0,0) - 7,64	2001	TV Wiblingwerde	21.05.2016	Halver
1066	Vedder, Hannah 14,96 (-1,5) - 4,06 (-0,3) - 4,56	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
996	Hülle, Leonie 16,18 (-1,5) - 3,59 (+0,1) - 5,74	2001	TV Wiblingwerde	21.05.2016	Halver

Schülerinnen W14**100m****Schülerinnen W14**

14,30	+0,0	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,00	+0,0	Utsch, Henrike	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,08	+0,0	Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
15,54	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid

300m**Schülerinnen W14**

52,42		Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
-------	--	--------------	------	----------------	------------	-------------

800m**Schülerinnen W14**

2:46,28		Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,38		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2:55,25		Schröter, Lea	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:04,99		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:10,85		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:22,11		Hartig, Deborah	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
3:25,2*		von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
3:27,94		Hülsmeier, Laura	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:44,5*		Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Hochsprung**Schülerinnen W14**

1,36		von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,35		Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
1,30		Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,18		Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
1,15		Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	10.09.2016	Altena

Weitsprung**Schülerinnen W14**

4,20	+0,2	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,20	+0,0	von der Beck, Ines	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,15	-0,2	Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,15	+0,0	Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,11	+0,0	Weingärtner, Lucie	2002	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
4,04	+0,0	Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
4,00	+0,7	Utsch, Henrike	2002	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Weitsprung
Fortsetzung: Schülerinnen W14

3,99	+0,0	Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
3,92	+0,0	Otto, Miriam	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,86	+0,0	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid

Kugelstoßen
Schülerinnen W14: 3000g

7,85		Santen, Hanna Sophie	2002	LG Lüdenscheid	24.04.2016	Lüdenscheid
7,80		Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
6,68		Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
6,31		Grawe, Johanna	2002	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
5,69		Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
5,57		Gleba, Sophie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,56		Vedder, Hannah	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,54		Thal, Mona	2004	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde

Diskuswurf
Schülerinnen W14: 1000g

17,72		Reuter, Ann-Cathrin	2002	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
-------	--	---------------------	------	-------------------	------------	--------------

Ballwurf
Schülerinnen W14: 200g

33,00		Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
32,00		Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
30,50		Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
26,50		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
26,00		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
25,00		Cordt, Jordi	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
23,00		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
21,00		Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
20,50		Hartig, Deborah	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
17,00		Spano, Chiara	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver

3-Kampf U16 Kugel
Schülerinnen W14

1066		Vedder, Hannah 14,96 (-1,5) - 4,06 (-0,3) - 4,56	2002	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
------	--	---	------	----------------	------------	--------

Schülerinnen W13**75m****Schülerinnen W13**

10,49	+0,0	Otto, Miriam	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
10,84	+0,0	Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
11,08	+0,0	Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
11,10	+0,0	Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
11,31	+0,0	Berghöfer, Laura	2003	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Lüdenscheid
11,41	+0,0	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	22.06.2016	Iserlohn
11,92	+0,0	Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
12,24	+0,0	Holthaus, Lucie	2005	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
12,39	+0,0	Cordt, Jordi	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
12,45	+0,0	Knobel, Leni	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

800m**Schülerinnen W13**

2:46,28		Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
2:49,38		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:04,99		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:10,85		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:22,11		Hartig, Deborah	2003	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid
3:27,94		Hülsmeier, Laura	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Hochsprung**Schülerinnen W13**

1,35		Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
1,18		Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena

Weitsprung**Schülerinnen W13**

4,20	+0,2	Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
4,15	+0,0	Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
4,04	+0,0	Werner, Amelie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
3,92	+0,0	Otto, Miriam	2003	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,86	+0,0	Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
3,72	+0,2	Berghöfer, Laura	2003	TV Wiblingwerde	05.06.2016	Lüdenscheid
3,64	+0,0	Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
3,50	+0,6	Hülsmeier, Laura	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Bestenliste Kreis Lüdenscheid 2016
01.01.2016 - 31.12.2016

BESTENLISTE

Weitsprung
Fortsetzung: Schülerinnen W13

3,49	+0,6	Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,48	+1,8	Cordt, Jordi	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver

Kugelstoßen
Schülerinnen W13: 3000g

6,68		Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
5,69		Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
5,57		Gleba, Sophie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
4,54		Thal, Mona	2004	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde

Ballwurf
Schülerinnen W13: 200g

33,00		Bandt, Marie	2003	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
32,00		Grammatikou, Maria	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
30,50		Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
26,50		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
26,00		Lang, Svenja	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
25,00		Cordt, Jordi	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
23,00		Schulte, Sarah Michelle	2003	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
21,00		Margeit, Pia	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
20,50		Hartig, Deborah	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver
17,00		Spano, Chiara	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver

Speerwurf
Schülerinnen W13: 400g

11,61		Steimel, Katherina	2003	LG Halver-Schalksmühle	05.06.2016	Lüdenscheid
-------	--	--------------------	------	------------------------	------------	-------------

3-Kampf U14 Weit
Schülerinnen W13

1239	Grammatikou, Maria 11,36 - 4,01 (+0,4) - 32,00	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
1150	Margeit, Pia 11,44 - 4,2 (+0,2) - 21,00	2003	LG Lüdenscheid	21.05.2016	Halver
1038	Steimel, Katherina 12,23 - 3,1 (-0,2) - 30,50	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
1027	Cordt, Jordi 12,39 - 3,48 (+1,8) - 25,00	2003	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
930	Hartig, Deborah 12,69 - 3,26 (+0,1) - 20,50	2003	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

3-Kampf U14 Weit

Fortsetzung: Schülerinnen W13

815	Spano, Chiara 13,49 - 3,09 (+0,9) - 17,00	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
722	Hartig, Madita 13,83 - 2,84 (0,0) - 14,00	2004	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

DEMO

Schülerinnen W12**75m** **Schülerinnen W12**

12,24	+0,0	Holthaus, Lucie	2005	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
12,45	+0,0	Knobel, Leni	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,51	+0,0	Hülsmeier, Laura	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
12,59	+0,0	Linden, Nike	2004	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
12,65	+0,0	Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	05.06.2016	Lüdenscheid
13,49	+0,0	Spano, Chiara	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
13,50	+0,0	Hartig, Madita	2004	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid

800m **Schülerinnen W12**

2:57,64		Leutschke, Paula	2004	LG Plettenberg/Herscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:10,85		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3:27,94		Hülsmeier, Laura	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid

Hochsprung **Schülerinnen W12**

1,18		Lahme, Lovisa	2004	TS Evingsen	10.09.2016	Altena
------	--	---------------	------	-------------	------------	--------

Weitsprung **Schülerinnen W12**

3,50	+0,6	Hülsmeier, Laura	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,49	+0,6	Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,44	-0,7	Knobel, Leni	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
3,31	+0,0	Holthaus, Lucie	2005	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
3,12	+0,0	Linden, Nike	2004	LG Halver-Schalksmühle	12.06.2016	Halver
3,09	+0,9	Spano, Chiara	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
2,91	+0,3	Hartig, Madita	2004	TuS Jahn Werdohl	05.06.2016	Lüdenscheid

Kugelstoßen **Schülerinnen W12: 3000g**

4,54		Thal, Mona	2004	LG MTV/StR Altena	02.04.2016	Wiblingwerde
------	--	------------	------	-------------------	------------	--------------

Ballwurf **Schülerinnen W12: 200g**

26,50		Krüger, Carolin	2004	LG Lüdenscheid	05.06.2016	Lüdenscheid
17,00		Spano, Chiara	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
14,00		Hartig, Madita	2004	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

3-Kampf U14 Weit

Schülerinnen W12

815	Spano, Chiara 13,49 - 3,09 (+0,9) - 17,00	2004	LG Halver-Schalksmühle	21.05.2016	Halver
722	Hartig, Madita 13,83 - 2,84 (0,0) - 14,00	2004	TuS Jahn Werdohl	21.05.2016	Halver

DEMO