

Bestenliste 2012

Disziplin	AK	Name	Jg.	Datum	Ort	Leistung	Bestenlistenplätze		
							DLV	FLVW	Kreis
<u>Männer/mJ</u>									
100 m	U18	Malohn, Lennart	96	16 Mai	Dortmund	11,66			3./3./4.
	M50	Spielmann, Uwe	61	25 Aug	Herten	14,8			
200 m	U18	Malohn, Lennart	96	16 Mai	Dortmund	23,75		13.	3./3./3.
400 m	U18	Paulokat, Dean	95	16 Mai	Dortmund	54,56			6./7./9.
	U18	Hegemann, Hendrik	95	15 Sep	Recklinghause	55,19			8./9.
800 m	U18	Hegemann, Hendrik	95	09 Jun	Dortmund	2:02,65		13.	3./3./3.
	U23	Zens, Lucas	92	28 Mai	Recklinghause	2:03,64			4.
	U18	Paulokat, Dean	95	06 Jun	Duisburg	2:04,04			5./5./6.
	U20	Schröer, Tim	94	16 Aug	Bergisch Gladl	2:05,20			6./7.
1.000 m	U18	Hegemann, Hendrik	95	23 Aug	Bergisch Gladl	2:39,96		1./3./10.	1./1./1.
	U20	Schröer, Tim	94	23 Aug	Bergisch Gladl	2:44,51			2./2.
1.500 m	U23	Zens, Lucas	92	16 Mai	Dortmund	4:07,23			1.
	U18	Hegemann, Hendrik	95	04 Jul	Essen	4:14,28		6./9./20.	1./1./2.
	U20	Schröer, Tim	94	04 Jul	Essen	4:20,17		12.	2./3.
3000 m	Mä	Dietz, Thorben	89	16 Aug	Bergisch Gladl	8:33,57		6.	1.
	U23	Zens, Lucas	92	16 Aug	Bergisch Gladl	9:19,60			2.
	U18	Hegemann, Hendrik	95	16 Aug	Bergisch Gladl	9:30,86		4./5.	2./2./5.
	U20	Schröer, Tim	94	09 Jun	Dortmund	9:38,39		14.	4./7.
	U18	Gandoy Bürger, Moritz	96	16 Mai	Dorsten	10:07,89			5./6./9.
	M45	Stöcking, Norberg		22 Apr	Dorsten	14:59,8			
	M50	Forsthövel, Johannes		22 Apr	Dorsten	15:37,0			
5000 m	Mä	Dietz, Thorben	89	23 Aug	Bergisch Gladl	14:58,88		7.	1.
	U23	Zens, Lucas	92	20 Mai	Bochum-Wat	16:19,10			2.
	U20	Schröer, Tim	94	20 Mai	Reken	17:16			Straße
	U18	Hegemann, Hendrik	95	08 Sep	Herten	17:43,0		11./19.	1./2./4.
	M45	Malohn, Michael	66	26 Jun	Dorsten-Lemb	25:27,8			
10.000 m	Mä	Tristram, Klaus	65	26 Jun	Dorsten-Lemb	26:01,2			
	Mä	Dietz, Thorben	89	30 Aug	Bergisch Gladl	31:21,19	30.	5.	1.
	U23	Zens, Lucas	92	30 Aug	Bergisch Gladl	33:50,88	27.	2./12.	2.
3 x 1000 m	U18	LG Dorsten (Schmitz, Hegemann, Struwe)		29 Sep	Recklinghause	8:42,72			2./2./4.
	U20	LG Dorsten (Schröer, Gandoy Bürger, Robels)		29 Sep	Recklinghause	8:47,72		10./16.	3./5.
	Mä	LG Dorsten (Zens, Eger, Dietz)		29 Sep	Recklinghause	8:11,46		5.	1.
10 km	U23	Zens, Lucas	92	24 Mrz	Wickede	34:49			1.
	M45	Stöcking, Norbert		30 Sep	Herten-Bertlich	39:15			
	M45	Gutknecht, Axel		06 Jul	Drevenack	41:22			
	M40	Romswinkel, Jörg		30 Sep	Herten-Bertlich	43:14			
10 km Ma		LG Dorsten		30 Sep	Herten-Bertlich	2:04:53			4.
Halbmarathon	Mä	Dietz, Thorben	89	14 Okt	Köln	1:07:33	23.	3.	1.
	U23	Zens, Lucas	92	14 Okt	Köln	1:14:54	19.	4.	2.
	M45	Gutknecht, Axel	65	22 Apr	Herne	1:34:19			
Marathon	Mä	Dietz, Thorben	89	28 Okt	Frankfurt	2:42:59			2.
	M45	Gutknecht, Axel	65	20 Mai	Duisburg	3:39:39			

Bestenliste 2012

400 m H	U18	Paulokat, Dean	95	09 Jun Dortmund	57,49	23.	2.	1.
2000 m Hi	U18	Hegemann, Hendrik	95	21 Jul Mönchengladb	6:19,68	16./33.	1./2.	1./1.
3000 m Hi	U23	Zens, Lucas	92	08 Jul Recklinghause	10:11,85	26./44.	1.	1.
Weit	M50	Spielmann, Uwe	61	25 Aug Herten	3,98			
Kugel	M50	Spielmann, Uwe	61	25 Aug Herten	8,20			
Diskus	M50	Spielmann, Uwe	61	25 Aug Herten	26,02			
Speer	M50	Spielmann, Uwe	61	25 Aug Herten	30,49			
Olymp. Staffel	mJ18 mixec	LG Dorsten		26 Jun Dorsten-Lemb	3:57,0			
		Hebenbrock, Schöne, Sowa, Hegemann						
	Männer	LG Dorsten		26 Jun Dorsten-Lemb	4:54,8			
		Romswinkel, Schulte-Wermlinghoff, Beukenberg, Stöcking						
	Frauen	LG Dorsten		26 Jun Dorsten-Lemb	06:14,4			
		Högerle, Stöcking, Schöne, Faber						
	Mixed	LG Dorsten		26 Jun Dorsten-Lemb	5:50,8			
		Spielmann, U - Spielmann, S - Sowa, D. - Sowa, V.						
<u>Frauen/wJ</u>								
60 m	U18	Schöne, Katrin	96	14.1. Dortmund	7,95			
100 m	U18	Schöne, Katrin	96	11 Jul Mönchengladb	12,36	35.	6./9./16.1./1./1.	
	U18	Sowa, Franziska	95	22 Sep Recklinghause	13,44			
	W45	Spielmann, Sylvia	64	25 Aug Herten	16,3			
200 m	U18	Schöne, Katrin	96	07 Jul Bottrop	24,85	10./24.	1./3./6./141./1./1.	
	U18	Sowa, Franziska	95	08 Jul Recklinghause	26,40		20. 5./5./7.	
400 m	U18	Schöne, Katrin	96	26 Mai Oordegem/BE	56,93	9./29.	1./1./3./61./1./1.	
	U18	Sowa, Franziska	95	20 Mai Bochum-Watt	59,27		6./9./14./12./2./3.	
800 m	U18	Sowa, Franziska	95	26 Mai Oordegem/BE	2:17,35		4./5./6./101./1./1.	
	U23	Laukamp, Jasmin	91	20 Mai Bochum-Wat	2:25,43			3.
1.500 m	U23	Laukamp, Jasmin	91	04 Jul Essen	4:48,94		2./7.	1.
	W55	Dietz, Regina	57	14 Jul Erfurt	5:33,36		2.	6.
3.000 m	W55	Dietz, Regina	57	03 Mrz Erfurt (Halle)	11:26,00			
	W45	Musilak, Heike	64	25 Aug Herten	11:35,7		3.	2.
	W45	Högerle, Alexandra		22 Apr Dorsten	16:22,7			
5.000 m	U23	Laukamp, Jasmin	91	03 Jun Duisburg	18:26,25		5./9.	2.
	W55	Dietz, Regina	57	13 Jul Erfurt	19:32,24		1.	3.
10.000 m	W55	Dietz, Regina	57	05 Mai Marburg	41:25,58		1./6.	1.
10 km	U23	Laukamp, Jasmin	91	24 Mrz Wickede	40:17			1.
	W45	Musilak, Heike	64	16.9. Nagold	40:30		4.	3.
	W55	Dietz, Regina	75	16.9. Nagold	40:38		1.	4.
	Fr	Sauer, Karina	85	24 Mrz Wickede	43:12			7.
	W45	Högerle, Alexandra		30.9. Herten-Bertlich	56:08			
10 km Ma	Fr	LG Dorsten		24 Mrz Wickede	2:04:11	1	8.	1.
		Laukamp - Dietz - Sauer						
OI. Staffel	U20	LG Dorsten		04 Mrz Paderborn	4:14,27			
		Schöne, Zander, Röttlingsberger, Sowa)						
100 m Hü	U18	Sowa, Franziska	95	22 Sep Recklinghause	15,39		13.	2.
400 m Hü	U18	Sowa, Franziska	95	09 Jun Dortmund	62,75	8./17./26./36	1./1./1./21./1./1.	

Bestenliste 2012

Weit U18	Sowa, Franziska	95	23 Sep Recklinghause	5,28	12./20. 1./1./3.
W45	Spielmann, Sylvia	64	25 Aug Herten	3,02	
Hoch U18	Sowa, Franziska	95	22 Sep Recklinghause	1,56	3./3./5.
Kugel U18	Sowa, Franziska	95	22 Sep Recklinghause	9,49	7.
W45	Spielmann, Sylvia	64	25 Aug Herten	6,06	
Speer U18	Sowa, Franziska	95	23 Sep Recklinghause	26,49	4./6.
Vierkampf U18	Sowa, Franziska	95	22 Sep Recklinghause	2670	1.
Siebenkampf U18	Sowa, Franziska	95	22./23.09. Recklinghause	4410	

Senioren-Europameisterschaften

18.8. Zittau u.a.

10000 m 6. W50 Dietz, Regina

Deutsche Meisterschaften

3.3. Senioren-Halle, Erfurt

3000 m 1. W55 Dietz, Regina

10.3. Cross, Ohrdruf

5.200 m 1. W55 Dietz, Regina

9.900 m 22. Mä Dietz, Thorben

5.5. Langstrecke, Marburg

10.000 m 1. W55 Dietz, Regina

13.-15.07. Senioren, Erfurt

1.500 m 2. W55 Dietz, Regina

5.000 m 1. W55 Dietz, Regina

5.-7.8. Jugend, Mönchengladbach

100 m ZL U18 Katrin Schöne 12,36

200 m 6. U20 Katrin Schöne 25,17 (VL 24,96)

400 m Hü 2. B-EL Franziska Sowa 63,19

2000 m Hi 15. Hendrik Hegemann (6:19,68) DLC

15.9. Straßenlauf, Nagold

10 km W55 Regina Dietz 40:38 1.

W45 Heike Musielak 40:30 2.

Frauen Musielak, Dietz, Sauer 1:06,42 20.

Westdeutsche Meisterschaften

6.2. Dortmund (Halle)

wJ 300 m Katrin Schöne 4.

Mä 3000 m Thorben Dietz 2.

24.3. Wickede (Straßenlauf)

W55 10 km Regina Dietz 1.

U23 10 km Jasmin Laukamp 3.

5. Fr 10 km LG Dorsten (Laukamp, Dietz, Sauer)

Bestenliste 2012

28.4. Lüdenscheid (Langstrecke)

W55 5.000 m Regina Dietz 1.

5.5. Selters (Staffel)

U18 3 x 1000 m LG Dorsten 5.
(Paulokat, Hegemann, Hebenbrock)

8.7. Recklinghausen (Männer, Frauen, U23)

U23 3000 m Hi Lucas Zens 1.
5000 m Jasmin Laukamp 4.
100 m Katrin Schöne VL, a.K.
200 m Franziska Sowa ZL, a.K.

NRW-Open, 3.6.2012 Duisburg

Frauen 5000 m Jasmin Laukamp 2.

Westfälische Meisterschaften

14.1. Dortmund (Halle)

Männer 3000 m Thorben Dietz 1.
wJB 200 m Katrin Schöne 3.
60 m Katrin Schöne 3.
800 m Franziska Sowa 2.
mJB 1500 m Hendrik Hegemann (DLC) 3.

22.1. Bielefeld (mJA)

mJA 1500 m Hendrik Hegemann (DLC) 3.

19.5. Kamen, offene Hindernismeisterschaften

mJB 2000 m Hendrik Hegemann (DLC) 1.

9./10.6. Dortmund, Jugend

wU18 100 m Katrin Schöne, 12,46 4.
200 m Katrin Schöne, 25,03 2.
400 m Hü Franziska Sowa 62,75 1.
mU18 800 m Hendrik Hegemann 2:00,65 6.
400 m Hü Dean Paulokat 57,49 2.
mU20 3000 m Tim Schöer 9:38,39 3.

17.11. Halver, Cross

mU20 LG Dorsten (Gandoy Bürger, Schröer, Eger) 1.
mU23 10.400 m Lucas Zens 1.
W45 5.300 m Heike Musielak 1.
W55 5.300 m Regina Dietz 1.
U23 5.300 m Jasmin Laukamp 6.
Frauen 5.300 m LG Dorsten 5.
(Musiellak, Dietz, Laukamp)

6.6. Ruhr-Olympiade, Duisburg

100 m 2. Katrin Schöne 12,53
400 m 2. Franziska Sowa 59,71
800 m 1. Dean Paulokat 2:04,04
1500 m 2. Hendrik Hegemann 4:18,91 (DLC)

20.5. Bezirkmeisterschaften, Bochum-Wattenscheid

Bestenliste 2012

800 m	Fr	Jasmin Laukam (1. 2:25,43)
5000 m	Mä	Lucas Zens (1. 16:19,10)
200 m	U18	Katrin Schöne (1. 25,43)
800 m	U18	Dean Paulokat (1. 2:04,37)

Bezirksmeisterschaften Langhürden 28.5. Recklinghausen

400 m Hü	mU18	Dean Paulokat (1. 58,52)
	wU18	Franziska Sowa (1. 67,49)

Kreismeisterschaften

25.03.2012 Herten Cross

8750 m	M40/45	LG Dorsten (Gutknecht, Stöcking, Zepmeusel)
--------	--------	---

20.5.2012 Bochum-Wattenscheid

800 m	Fr	Jasmin Laukam (1. 2:25,43)
5000 m	Mä	Lucas Zens (1. 16:19,10)
100 m	U18	Katrin Schöne (1. 12,60)
200 m	U18	Katrin Schöne (1. 25,43)
400 m	U18	Franziska Sowa (1. 59,27)
800 m	U18	Dean Paulokat (1. 2:04,37)

22./23.9.2012 Recklinghausen Mehrkampf

Vierkampf	U18	Franziska Sowa (1. 2670 P.)
Siebenkampf	U18	Franziska Sowa (1. 4410 P.)

29.9. Recklinghausen, Staffel

3 x 1000 m	U18	LG Dorsten (Schmitz, Hegemann, Struwe) - 1. 8:42,85
	U20	LG Dorsten (Schröer, Gandoy Bürger, Robels) - 1. 8:47,72
	Mä	LG Dorsten (Zens, Eger, Dietz) - 1. 8:11,46

39.9. Herten-Berglich, 10 km

10 km	W55	Regina Dietz (1. in 40:14)
-------	-----	----------------------------

Aktuelle Kreisrekorde

Männer:

5.000 m	14:25,61	Bernd Schapdick 98
10.000 m	30:18,18	Bernd Schapdick 98
10 km	30:17	Bernd Schapdick 98
10 km Ma	1:35:39	LTD 98 Bernd Schapdick 30:57, Daniel Lemke 32:17, Malte Flieger 32:25
Halbmarathon	1:06:45	Bernd Schapdick 96
Halbmarathon-Mannschaft	3:28:00	LTD 97 Bernd Schapdick 1:08:17, Rainer Seemann 1:09:37, Malte Flieger 1:10:06
Marathon-Mannschaft	7:36:22	LTD 99 Carsten Wunderlich 2:26:56, Bernd Schapdick 2:32:27, Rainer Seemann 2:36:49
4 x 1.500 m	15:52,62	LTD 95 Hubert Schulte-Huxel, Hendrik Wildner, Rainer Seemann, Bernd Schapdick
5 x 10 km	2:45:12	LTD 97 Malte Flieger, Bernd Schapdick, Hendrik Wildner, Daniel Lemke, Rainer Seemann

mJA

10.000 m	32:40,64	Thorben Dietz 08
10 km	32:55	Daniel Krüger 10
10 km Mannsch	1:45:04	LGD 08 Thorben Dietz 33:31 - Sören Hopmeier 33:51 - Lucas Zens 37:42
15 km	52:54	ThorbenDietz 07
15 km Mannsch.	2:57:55	LTD 98 Daniel Jung 56:35, Lukasz Fischer 58:46, Timm Diekenbrock 1:02:34
Fünfkampf	3370	Stefan Hemmert-Pottmann 07 (DLC)

Bestenliste 2012

wJA

3.000 m	9:49,36 Katherina Schley 98	
5.000 m	17:14,29 Katherina Schley 98	
10 km	39:17 Katherina Schley 96	
15 km	54:37 Katherina Schley 98	auch Westfalenrekord
2.000 m Hi	7:01,57 Karina Sauer 03 (DLC)	auch Westfalenrekord

mJB

7,5 km	24:53 ThorbenDietz 06	
7,5 km Ma	1:20:38 LTD 98	Daniel Jung 26:12, Lukasz Fischer 26:54, Simon Pöpperl 27:32
10 km	33:29 ThorbenDietz 06	

wJB

1.500 m	4:35,53 Karina Sauer 02 (DLC)	
3.000 m	9:52,14 Karina Sauer 02 (DLC)	
10 km	39:52 Karina Sauer 02 (DLC)	
400 m Hü	62,75 Franziska Sowa 12	
1.500 m Hi	4:58,48 Karina Sauer 02 (DLC)	auch Westfalenrekord

Schüler A

3 x 1000 m	8:16,23 LGD 12	Johannes Keil, Marvin Hebenbrock, Julius Scherr
5-km-Mannsch.	55:54 LGD 04	Torben Dietz 17:14, Patrik Piontek 18:56, Marcel Michalski 19:44
Block Lauf	2751 P. Marvin Hebenbrock 12	

Schülerinnen A

300 m	39,23 Katrin Schöne 11	
2.000 m	6:36,47 Karina Sauer 00 (DLC)	
3.000 m	10:12,98 Karina Sauer 00 (DLC)	auch Westfalenrekord
5 km	18:48 Karina Sauer 00 (DLC)	
300 m H	44,77 Katrin Schöne 11	
Block Lauf	2718 P. Franziska Sowa 10	

Schüler B

75 m	9,46 Lennart Malohn 09	
1.000 m	2:59,33 Patrik Piontek 03	
60 m Hü	9,74 Stefan Hemmert-Pottmann 01 (DLC)	
Ballwurf	69,00 Marcel Michalski 02	
Block Sprint	2401 P. Lennart Malohn 09	
Block Lauf	2379 P. Marvin Hebenbrock 10	

Schülerinnen B

Block Lauf	2507 P. Franziska Sowa 08	
------------	---------------------------	--