

# Bestenliste 2013

Disziplin	AK	Name	Jg.	Datum	Ort	Leistung	Bestenlistenplätze FLVW	Kreis	DLV		
<b><u>Männer/mJ</u></b>											
60 m	U18	Malohn, Lennart	95	20.1.	Dortmund	7,39					
100 m	U18	Malohn, Lennart	96	22 Jun	Recklinghause	11,06	21.	2./11./19.1./1./1.			
200 m	U18	Malohn, Lennart	96	14 Jun	Troisdorf	22,89		5./17.	1./1./1.		
400 m	U18	Paulokat, Dean	95	12 Mai	Herne	53,48			4./4.		
800 m	Mä	Kalhoff, Julian	88	19.1.	Dortmund	1:56,32	1:58,55	8.6.	Menden	3.	
	U18	Hebenbrock, Marvin	97	26 Jul	Rostock	1:56,57	17./47.	.5./10./13.1./1./1.			
	U20	Hegemann, Hendrik	95	13 Jul	Haltern-Syther	2:01,50		16.		4./3.	
	U18	Schmitz, Niklas	97	13 Jul	Haltern-Syther	2:02,18		13.		5./4./2.	
	U18	Kohle, Jannek	96	12 Mai	Herne	2:04,74				6./5./3.	
	U18	Keil, Johannes	95	20.1.	Dortmund	2:08,87					
	U20	Schröer, Tim	94	12 Mai	Herne	2:07,32				9./7.	
1.000 m	U18	Hebenbrock, Marvin	97	15 Aug	Leverkusen	2:32,13	22.	1./1./1./3.1./1./1.			
	Mä	Kalhoff, Julian	87	30.11.	Paderborn (H)	2:32,30					
	U18	Scherr, Julius	97	15 Aug	Leverkusen	2:42,01		4./5.		2./2./2.	
	U23	Sporkmann, Tim	91	26 Jun	Oedt	2:44,64				3.	
1.500 m	Mä	Dietz, Thorben	89	19 Jul	Bottrop	3:54,41		9.		1.	
	Mä	Kalhoff, Julian	87	26.1.	Bielefeld	3:55,35	4:02,98	11.9.	Do	2.	
	U18	Kohle, Jannek	92	19.7.	Bottrop	4:04,62	23.	2./5./9./203./1./1.			
	U18	Hebenbrock, Marvin	97	22.8.	Leverkusen	4:06,69	33.	5./8./11.		4./2./2.	
	U18	Scherr, Julius	97	22.8.	Leverkusen	4:10,79	49.	9./11./16.5./3./3.			
	U20	Hegemann, Hendrik	95	8.5.	Dortmund	4:10,88		12./17.		6./4.	
	U18	Schmitz, Niklas	97	08 Jun	Menden	4:12,75		12./17.		7./5./4.	
	U23	Zens, Lucas	92	12 Mai	Herne	4:13,25				8./6.	
	U23	Sporkmann, Tim	91	17 Jul	Essen	4:17,52				9.	
	U20	Schröer, Tim	94	08 Mai	Dortmund	4:24,80				10.	
3000 m	U23	Graw, Torsten	92	03 Feb	Dortmund	8:25,30					
	Mä	Dietz, Thorben	89	03 Feb	Dortmund	8:25,73	8:28,02	Do	37.	D./4.	1.
	U20	Kohle, Janne	96	26 Jul	Rostock	8:46,85	6./22.	1./2./5./142./1./1.			
	U18	Scherr, Julius	97	08 Aug	Leverkusen	8:57,18	16./43.	4./6./9./203./2./2.			
	U23	Sporkmann, Tim	91	08 Jun	Menden	9:03,12		10.		4.	
	U23	Zens, Lucas	92	08 Mai	Dortmund	9:19,95		15.		5.	
	U20	Schröer, Tim	94	24 Mai	Essen	9:40,56				6./3.	
	U18	Schmitz, Niklas	97	11 Mai	Regensburg	9:47,97		17.		7./4.	
5000 m	Mä	Dietz, Thorben	89	13 Jul	Heusden-Holei	14:22,05	28.	4.		1.	
	U18	Kohle, Jannek	96	15 Aug	Leverkusen	15:15,54	14.	1./2./6./142./1./1.			
	U23	Sporkmann, Tim	91	02 Jun	Duisburg	16:17,03		10.		3.	
	M45	Stöcking, Norbert	66	09 Jul	Lembeck	21:01,3					
	M45	Gutknecht, Axel	66	09 Jul	Lembeck	21:01,4					
10.000 m	Mä	Dietz, Thorben	89	04 Mai	Bremen	30:53,01	28.	2.		1.	
	U23	Zens, Lucas	92								
4 x 400 m	U20	LG Dorsten		19 Jun	Haltern-Syther	03:37,11	32.	3./4./6.		1./1.	
		(Paulokat, Hebenbrock, Eger, T. Schröer)									
3 x 1000 m	U18	LG Dorsten		04 Mai	Menden	7:55,53	3./15./26.	1./2./3./7.1./1./1.			
		(Schmitz, Kohle, Hebenbrock)									
	U20	LG Dorsten		19 Jun	Haltern-Syther	8:46,60		12./13./19		2./2.	
		(Scherr, Gandoy Bürger, Schröer)									
10 km	Mä	Dietz, Thorben	89	03 Mrz	Leverkusen	30:29	23.	5.		1.	
	Mä	Kalhoff, Julian	87	23 Nov	Essen	32:11				2.	
	U23	Graw, Toren	91	12.10.	Coesfeld	32:23		7.		3.	
	U23	Zens, Lucas	92	17 Mrz	Urmitz	33:29		10.		4.	

# Bestenliste 2013

	U23	Sporkmann, Tim	91	17 Mrz Urmitz	33:40		11.	5.
	U18	Hebenbrock, Marvin	97	13 Dez Ahlen	34:38	32	6./8.	1./1./6.
	U18	Kohle, Jannek	96	29 Sep Bertlich	34:53	42.	5./7./20.	7./1./1.
	U20	Schöer, Tim	94	17 Mrz Urmitz	37:00		19.	9./4.
	M45	Stöcking, Norbert	66	20 Apr Gelsenkirchen	38:52			
	U18	Gandoy Bürger, Moritz	96	13 Dez Ahlen	38:53		15.	4./6.
	M45	Gutknecht, Axel	66	03 Mrz Leverkusen	39,46			
	U18	Holste, Lutz	97	29 Sep Bertlich	40:59			8./6.
	M45	Sawatzki, Holger	68	25 Aug Bochum	42:51			
	M45	Beukenberg, Christian		01 Dez Herten-Bertlich	48:20			
	M50	Hülsmann, Martin		31 Mai Raesfeld	51:58			
	M45	Huthmacher, Jörg		02 Dez Herten-Bertlich	52:17			
<b>10 km Ma</b>	U23	LG Dorsten (Zens, Sporkmann, Schröer)		17 Mrz Urmitz	1:44:09		11.	1.
	U18	LG Dorsten (Kohle, Gandoy Bürger, Holste)		29 Sep Bertlich	1:55:06			3./1./1.
	Mä	LG Dorsten (Holste, Gutknecht, Pollmann)		29 Sep Bertlich	2:05:10			
	M40/45	LG Dorsten (Stöcking, Gutknecht, Sawatzky)		29 Sep Bertlich	2:06:26			1
<b>Halbmarathon</b>	Mä	Dietz, Thorben	89	13 Okt Köln	1:06:22	12.	3.	1.
	U23	Zens, Lucas	92	13 Okt Köln	1:13:10	19.	3.	2.
	U23	Sporkmann, Tim	91	14 Apr Refrath	1:13:31	21.	5.	3.
	U23	Schröer, Tim	94	14 Apr Refrath	1:22:23		12.	6.
	M45	Stöcking, Norbert	66	01 Dez Herten-Bertlich	1:29:32			
	M45	Gutknecht, Axel	65	20 Apr Gelsenkirchen	1:30:10			
	M45	Sawatzki, Holger		12 Mai Gelsenkirchen	1:35:17			
	M50	Beisenbusch, Johannes	59	01 Dez Herten-Bertlich	1:49,23			
	M45	Beukenberg, Christian		14 Apr Bonn	1:52:04			
	M45	Hutmacher, Jörg		12 Mai Gelsenkirchen	1:53:31			
	M50	Hülsmann, Martin		12 Mai Gelsenkirchen	2:02:35			
<b>Halbmarat.-Ma</b>	U23	LG Dorsten (Sporkmann, Zens, Schröer)		14 Apr Refrath	3:51:34	50.	2	
	Männer	LG Dorsten (Dietz, Zens, Sporkmann)		13-10- Köln	3:34:32	n.a.	2.	1.
	M40/45	LG Dorsten (Stöcking, Gutknecht, Sawatzky)		01 Dez Herten-Bertlich	4:41:13			5.
<b>Marathon</b>	M45	Gutknecht, Axel	65	09 Jun Duisburg	3:25:35			7.
	M45	Beukenberg, Christian		12 Mai Gelsenkirchen	3:58:04			
<b>2000 m Hi</b>	U20	Hegemann, Hendrik	95	19 Jun Hilden	06:30,5	48.	2.	1.
	U18	Hebenbrock, Marvin	97	07 Sep Osnabrück	6:33,8	23./49.	1./3.	2./1.
<b>Stab</b>	M45	Högerle, Stefan		03 Okt Schalksmühle	2,92			4.
<b>Kugel</b>	M50	Spielmann, Uwe	61	7.9. Herten	7,93			
<b>Diskus</b>	M50	Spielmann, Uwe	61	7.9. Herten	25,50			
<b>Speer</b>	M50	Spielmann, Uwe	61	7.9. Herten	32,04			
<b>Olymp. Staffel</b>	mU20	LG Dorsten		29 Jun Kamen	3:43,25		1.	1./1.
	mU20	Hebenbrock, Malohn, Eger, Keil						
	mU20	LG Dorsten		09 Jul Lembeck	4:05,1			
	Männer	Paulokat, Kessels, Struwe, Eger						
	Männer	LG Dorsten		09 Jul Lembeck	4:39,2			
	Mixed	Gutknecht, Grew, Huthmacher, Stöcking						
	Mixed	LG Dorsten		09 Jul Lembeck	3:55,0			
		Hegemann, Piontek, Hebenbrock, Schmitz						

# Bestenliste 2013

## Frauen/wJ

<b>60 m</b>	U18	Schöne, Katrin	96	03 Feb Dortmund	8,17			
	U18	Zander, Christina	97	19.1. Dortmund	8,4			
<b>100 m</b>	U18	Schöne, Katrin	96	12 Mai Herne	12,65			2./2./1.
	U20	Sowa, Franziska	95	21 Jul Düsseldorf	13,03			4./4.
	U18	Zander, Christina	96	12 Mai Herne	13,54			9.
	W45	Spielmann, Sylvia	64	7.9. Herten	16,6			
<b>200 m</b>	U18	Schöne, Katrin	96	11.1. Paderborn	25,33	25,74 RE	11.	2./2./1.
	U20	Sowa, Franziska	95	21 Jul Düsseldorf	26,54		1	5./4.
	U18	Robels, Jana	98	26 Jun Oedt	26,93		1	7./5./3.
	U20	Heinrichs, Anna	95	20 Mai Recklinghause	27,43			8./6.
	U18	Zander, Christina	97	17.2. Dortmund	29,27			
	U18	Röttlingsberger, Sophie	97	17.2. Dortmund	30,32			
<b>400 m</b>	U18	Schöne, Katrin	96	17.2. Halle (Saale)	56,21	59, 68 Rhe	9./6.	1./1./1.
	U20	Sowa, Franziska	95	16.2. Halle (Saale)	58,94	61,30 Herr	16.	2./2.
	U18	Röttlingsberger, Sophie	97	19.1. Dortmund	68,02			
<b>800 m</b>	U20	Sowa, Franziska	95	03 Feb Dortmund	2:19,61			
	U20	Heinrichs, Anna	95	20 Apr Dorsten	2:35,10			
	U18	Lange, Maja	96	19.1. Dortmund	2:37,92	2:41 Dorsten		
<b>1.500 m</b>	U23	Laukamp, Jasmin	91	27 Apr Kempen	5:02,18			2.
<b>3.000 m</b>	U23	Laukamp, Jasmin	91	08 Mai Dortmund	10:56,28		18./13.	1.
	W55	Dietz, Regina	57	23 Feb Düsseldorf	11:26,80			
<b>5.000 m</b>	U23	Laukamp, Jasmin	91	02 Jun Duisburg	19:25,65			1.
	W45	Piontek, Sabina	64	9.7. Lembeck	21:01,0		4.	4.
<b>10 km</b>	U23	Laukamp, Jasmin	91	10 Mai Dülmen	40:56			1.
	W55	Dietz, Regina	75	17 Mrz Urmitz	41:15		1.	2.
	W45	Piontek, Sabina	64	25 Aug Bochum	43:03			
	Fr	Sauer, Karina	85	07 Jun Borken	44:41			8.
	W40	Sawatzki, Sabine	69	25 Aug Bochum	54:35			
	W40	Faber, Nina	70	01 Dez Herten-Bertlich	54:51			
	W45	Stöcking, Anke	68	01 Dez Herten-Bertlich	55:16			
<b>4 x 100 m</b>	U18	LG Dorsten		23 Jun Recklinghause	52,70			3./3./2.
		Zander, Robels, Röttlingsberger, Honsel						
	U16	LG Dorsten		19.6. Haltern-Syther	53,84			7./5./4.
		Hebenbrock, Högerle, Tüshaus, König						
<b>3 x 800 m</b>	U20	LG Dorsten		04 Mai Menden	7:11,79	23./28./41	5./5./6.	1./1.
		Heinrichs, Schöne, Sowa						
<b>Olympische St.</b>	wU20	LG Dorsten		3.3. Paderborn (H)	4:19,64			
		Schöne, Zander, Röttlingsberger, Sowa						
	wU20	LG Dorsten		09 Jul Lembeck	4:42,3			2./1.
		Heinrichs, Zander, Robels, Honsel						
<b>400 m Hü</b>	U20	Sowa, Franziska	95	27.7. Rostock	62,17	14./21./28.	2./2./3.	1./1.
<b>Halbmarathon</b>	W45	Piontek, Sabina	64	29.9. Herten-Bertlich	01:34:58		7.	6.
	W45	Stöcking, Anke		12 Mai Gelsenkirchen	02:10:26			
	W40	Faber, Nina		12 Mai Gelsenkirchen	02:10:27			
<b>Marathon</b>	W45	Spielmann, Sylvia	64	12 Mai Gelsenkirchen	4:01:19			
	W55	Levering, Angelika	58	12 Mai Gelsenkirchen	4:32:31			
<b>Weit</b>	U18	Honsel, Christina	97	12 Mai Herne	5,05			5./2./2.
	U18	Köster, Julia	97	20 Apr Dorsten	4,32			
	W45	Spielmann, Sylvia	64	7.9. Herten	3,32			
<b>Hoch</b>	U18	Honsel, Christina	97	27.7. Rostock	1,71	32./44.	5./8./8.	1./1./1.
	U18	Köster, Julia	97	20 Apr Dorsten	1,35			

# Bestenliste 2013

<b>Kugel</b> W45	Spielmann, Sylvia	64	7.9. Herten	6,09
W55	Levering, Angelika	58	7.9. Herten	6,06
<b>Dreikampf</b> W45	Spielmann, Sylvia	64	7.9. Herten	1022 P.

## Deutsche Meisterschaften

### 15./16.02.2013 U20 (Halle)

<b>400 m</b>	5.		
	1. B-Finale	Katrin Schöne	56,21
	VL	Franziska Sowa	58,94

### 23./24.02.2013 AK (Halle)

<b>3000 m</b>	1.	Regina Dietz	11:26,80
---------------	----	--------------	----------

### 9.03.2013 Cross (Dornstetten)

<b>4200 m</b>	14. U18	Julius Scherr	15:33
	28. U18	Jannek Kohle	16:03
	37. U18	Niklas Schmitz	16:23
	45. U18	Moritz Gandoy Bürger	16:38
	64. U18	Marvin Hebenbrock	17:22
	65. U18	Johannes Keil	17:28

<b>Mannschaft</b>	3.	LG Dorsten	79 Punkte
		Scherr, Kohle, Schmitz	
	14.	LG Dorsten 2	174 Punkte
		Gandoy Bürger, Hebenbrock, Keil	

<b>5.400 m</b>	1. W55	Regina Dietz	24:03
----------------	--------	--------------	-------

<b>7.800 m</b>	20. U23	Tim Sporkmann	29:14
	28. U23	Lucas Zens	30:02

<b>10.000 m</b>	7.	Thorben Dietz	33:00
-----------------	----	---------------	-------

### 14.4. Halbmarathon (Refrath)

<b>21,1 km</b>	8. U23	Tim Sporkmann	1:13:31
	10. U23	Lucas Zens	1:15:39
	16. U23	Tim Schröer	1:22:23

<b>Mannschaft</b>	3. U23	LG Dorsten	3:51:34
		Sporkmann, Zens, Schröer	

### 04.05. 10.000 m, Bremen

<b>10.000 m</b>	12. Mä	Thorben Dietz	30:53,01
-----------------	--------	---------------	----------

### 15.6. U23, Göttingen

<b>400 m Hü</b>	VL	Franziska Sowa	64,83
-----------------	----	----------------	-------

### 6./7.07.2013 Männer, Frauen, Jugendlangstaffeln; Ulm

<b>3 x 1000 m</b>	13. U20	LG Dorsten	7:55,88
-------------------	---------	------------	---------

<b>5.000 m</b>	13. Mä	Thorben Dietz	14:41,21
----------------	--------	---------------	----------

### 26.-28.07. Jugend U20 und U18, Rostock

<b>800 m</b>	12. U18	Marvin Hebenbrock	1:56,57
--------------	---------	-------------------	---------

<b>1500 m</b>	U18 VL	Niklas Schmitz	4:13,04
---------------	--------	----------------	---------

<b>3000 m</b>	5. U18	Jannek Kohle	8:46,85
---------------	--------	--------------	---------

	12. U18	Julius Scherr	9:02,56
--	---------	---------------	---------

<b>400 m Hü</b>	6. U20	Franziska Sowa (VL 62,17)	62,42
-----------------	--------	---------------------------	-------

<b>Hoch</b>	6. U18	Christina Honsel (DLC)	1,71
-------------	--------	------------------------	------

# Bestenliste 2013

100 m	ZL U18	Lennart Malohn (VL 11,25)	11,09
200 m	VL U18	Lennart Malohn	23,04

## **Deutsche Studenten-Crossmeisterschaften**

9.11.2013 Pforzheim

8.400 m	2.	Thorben Dietz 26:57
---------	----	---------------------

## **Westdeutsche Meisterschaften**

3.02.2013 Dortmund, Halle

200 m	3. U20	Katrin Schöne 25,49
800 m	5. U20	Marvin Hebenbrock 2:02,23
	8. U20	Franziska Sowa 2:19,61
1.500 m	5. Mä	Julian Kolhoff 3:55,52
3.000 m	3. Mä	Torsten Graw 8:25,30
	4. Mä	Thorben Dietz 8:25,73
Hoch	1. U20	Christina Honsel 1,70

17.03.2013 Urmitz 10 km

	1. U23	Lucas Zens (33:29)
	2. U23	Tim Sporkmann (33:40)
	10. U23	Tim Schröer (37:00)
Mannsch.	1. U23	LG Dorsten (Zens - Sporkmann - Schröer)
	1. W55	Regina Dietz (41:15)

21.4.2013 Essen, Langstrecke

3.000 m	2. U18	Jannek Kohle (8:55,68)
---------	--------	------------------------

4.05. Langstaffeln (Menden)

3 x 800 m	2. U20	LG Dorsten	7:11,79
		Heinrichs, Schöne, Sowa	
3 x 1000 m	2. U18	LG Dorsten	7:55,53
		Schmitz, Kohle, Hebenbrock	

02.06.2013 Duisburg

400 m Hü	7. U23	Franziska Sowa (64,44)
5.000 m	3. U23	Tim Sporkmann (16:17,03)
	4. U23	Jasman Laukamp (19:25,65)

NRW-Open

22.06.2013 Bottrop

1.500 m	6. Mä	Thorben Dietz (3:56,49)
---------	-------	-------------------------

## **Westfälische Meisterschaften**

20.01.2013 U18 und U20, Dortmund

60 m	6. U18	Lennart Malohn 7,39
200 m	8. U18	Lennart Malohn 24,19
400 m	1. U18	Katrin Schöne 56,82
	2. U20	Franziska Sowa 59,54
800 m	7. U18	Johannes Keil 2:08,87
1500 m	3. U18	Julius Scherr 4:13,03
	7. U18	Niklas Schmitz 4:22,65
	3. U20	Hendrik Hegemann 4:18,12 (DLC)
Hoch	3. U18	Christina Honsel 1,67 (DLC)

26.1.2013 Männer/Frauen, Bielefeld

# Bestenliste 2013

800 m	2.	Franziska Sowa 2:21,08
1500 m	4.	Julian Kalhoff 3:55,35
	8.	Thorben Dietz 3:59,11

## 3.3.2013 U16, Paderborn

Ol. Staffel	2.	LG Dorsten (Hebenbrock, Malohn, Paulokat, Hegemann)
	2.	LG Dorsten (Schöne, Zander, Röttlingsberger, Sowa)

## 22./23.06.2013 Jugend U18/U20, Recklinghausen

100 m	1.	Lennart Malohn U18 (11,06)
800 m	2.	Marvin Hebenbrock U18 (1:57,02)
3.000 m	1.	Jannek Kohle U18 (8:54,15)
	5.	Julius Scherr U18 (9:09,72)
	2.	Tim Schröer U20 (9:47,26)
400 m Hü	1.	Franziska Sowa U20 (63,26)
200 m	4.	Lennart Malohn U18 (22,99)
400 m	4.	Katrin Schöne U18 (59,59)
1.500 m	2.	Hendrik Hegemann (U20 4:29,09)
	5.	Niklas Schmitz (U18 4:22,08)
Hoch	1.	Christina Honsel (U18 1,70)

## 29./30.06.2013 Rheine, Blockwettkampf

Block Lauf	1.	Lea Hebenbrock (W14)
------------	----	----------------------

## 16.11.2013 Olde, Cross

Mä Mannsch.	1.	Mittelstrecke (Dietz, Kalhoff, Blöß)
Mä Mittel	2.	Thorben Dietz
	3.	Julian Kalhoff
U23 Lang	2.	Torsten Graw
	3.	Tim Sportkmann
	4.	Lucas Zens
U20 Mannsch.	4.	Lutz Holste, Hendrik Hegemann, Tim Schröer
U18 Mannschaft	2.	Julius Scherr, Marvin Hebenbrock, Moritz Gandoy Bürger
U18	5.	Julius Scherr
	8.	Marvin Hebenbrock

## 29.6.2013 Hindernis, Kamen-Methler

Ol. Staffel	1.	LG Dorsten (Hebenbrock, Malohn, Eger, Keil), 3:43,25
2000 m Hi	4. U20	Hendrik Hegemann (6:44,26)

## 12.5. Bezirkmeisterschaften, Herne

100 m	mU18	Lennart Malohn 11,38
	wU18	Katrin Schöne 12,65
200 m	wU18	Katrin Schöne 26,17
400 m	wU20	Franziska Sowa 61,30

## Kreismeisterschaften

### 10.3. Herten, Cross

3100 m	wU18	Maja Lange
	mU20	Tim Schröer
	mU20	LG Dorsten (Schröer, Hegemann, Berkel)
8750 m	M45	Norbert Stöcking

### 12.5. Herne

100 m	mU18	Lennart Malohn 11,38
-------	------	----------------------

# Bestenliste 2013

	wU18	Katrin Schöne 12,65
<b>200 m</b>	wU18	Katrin Schöne 26,17
<b>400 m</b>	mU20	Dean Paulokat 53,48
	wU20	Franziska Sowa 61,30
<b>800 m</b>	mU18	Jannek Kohle 2:04,74
<b>1500 m</b>	Mä	Lucas Zens 4:13,25
<b>5000 m</b>	Mä	Tim Sporkmann 16:25,59
<b>Hoch</b>	wU18	Christina Honsel (DLC) 1,63

## 19.6. Haltern-Sythen, Langstaffeln

<b>4 x 100 m</b>	U18	Hebenbrock, Högerle, Röttlingsberger, Honsel 52,99
<b>4 x 400 m</b>	U20	Paulokat, Hebenbrock, Eger, Schöer 3:37,11
<b>3 x 1000 m</b>	U18	Keil, Struwe, Kohle 8:47,93
	U20	Scherr, Gandoy Bürger, Schröer 8:46,60

## 29.9. Herten-Bertlich, 10 km

<b>10 km</b>	U18	Jannek Kohle 34:53
<b>10 km Ma</b>	U18	Kohle, Gandoy Bürger, Holste
<b>10 km Ma</b>	Männer	Stöcking, Gutknecht, Sawatzky
	M40/45	Stöcking, Gutknecht, Sawatzky

## Aktuelle Kreisrekorde

5.000 m	14:22,05	Thorben Dietz 13
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	1:06:22	Thorben Dietz 13
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

## mU20

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, T. Diekenbrock 1:02:34
Fünfkampf	3370	Stefan Hemmert-Pottmann 07 (DLC)

## wU20

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
2.000 m Hi	7:01,57	Karina Sauer 03 (DLC)

## mU18

3.000 m	8:46,85	Jannek Kohle 13
5.000 m	15:15,54	Jannek Kohle 13
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

# Bestenliste 2013

10 km 33:29 ThorbenDietz 06  
10 km Ma 1:55:06 LG Dorsten 13  
3 x 1000 m 7:55,53 LG Dorsten 13

Jannek Kohle, Moritz Gandoy Bürger, Lutz Holste  
Niklas Schmitz, Jannek Kohle, Marvin Hebenbrock

## wU18

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)

## männliche Jugend U16

3 x 1000 m 8:16,23 LGD 12  
5-km-Mannsch. 55:54 LGD 04  
Block Lauf 2751 P. Marvin Hebenbrock 12

Johannes Keil, Marvin Hebenbrock, Julius Scherr  
Torben Dietz 17:14, Patrik Piontek 18:56, Marcel Michalski 19:44

## weibliche Jugend U16

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)  
5 km 18:48 Karina Sauer 00 (DLC)  
300 m H 44,77 Katrin Schöne 11  
Block Lauf 2718 P. Franziska Sowa 10

**auch Westfalenrekord**

## männliche Jugend U14

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

## weibliche Jugend U14

Stabhochsprung 2,82 Jana Högerle 2013  
Block Lauf 2507 P. Franziska Sowa 08



# Bestenliste 2013

# Bestenliste 2013

# Bestenliste 2013