

Bestenliste 2019

Disziplin	AK	Name	Jg.	Datum	Ort	Leistung	Bestenlistenplätze	
							DLV	FLVW
<u>Männer/mJ</u>								
100 m	U20	Rosowski, Dennis	0	22 Mai	Dortmund	11,51		
150 m	U20	Rosowski, Dennis	0	06 Apr	Dülmen	17,15		
	U18	Maschal, Dennis		06 Apr	Dülmen	20,58		
200 m	U18	Rosowski, Dennis	00	10 Jun	Recklinghause	22,70	22,58 w	10.
300 m	U20	Rosowski, Dennis	0	06 Apr	Dülmen	36,72		
	U18	Maschal, Dennis		06 Apr	Dülmen	44,81		
400 m	U20	Rosowski, Dennis	0	07 Jul	Bochum-Watte	50,30		3./11./16.
	U18	Rühle, Samuel	3	17 Feb	Dortmund (H)	55,20	15-6 Oer	56,09
600 m	U18	Rühle, Samuel	3	04 Mai	Dorsten	1:33,9		
800 m	U23	Holste, Lutz	97	10 Jun	Recklinghause	1:58,40		14./18.
	U18	Rühle, Samuel	3	20 Jul	Rhede	2:03,49		11.
	Mä	Blöß, Jan	90	22 Mai	Dortmund	2:06,25		
	U18	Loick, Nils	3	10 Jun	Recklinghause	2:18,89		
1.000 m	U18	Rühle, Samuel	3	22 Aug	Bergisch Gladl	2:43,24		1./3.
	Mä	Holste, Lutz	97	22 Aug	Bergisch Gladl	2:34,74	19./33.	3./3.
1.200 m	U20	Jaschke, Simon	0	04 Mai	Dorsten	3:39,0		
	Mä	Holste, Lutz	97	04 Mai	Dorsten	3:21,8		
		Blöß, Jan	90	04 Mai	Dorsten	3:43,1		
	M35	Jahnert, Christoph	83	04 Mai	Dorsten	3:52,2		
		Simon, Patrick	96	04 Mai	Dorsten	3:59,2		
1.500 m	U23	Holste, Lutz	97	24. Aug	Huizingen/BEL	3:58,02		8./14.
	U18	Rühle, Samuel	3	29. Aug	Bergisch Gladl	4:19,84		9.
	Mä	Blöß, Jan	90	05 Apr	Duisburg	4:37,30		
	M30	Jahnert, Christoph	83	26. Mai	Gladbeck	4:48,34		6.
2000 m	Mä	Blöß, Jan	90	29 Mrz	Duisburg	6:38,92		
3000 m	Mä	Dietz, Thorben (LG Filztal)	89	12 Mai	Pliezhausen	8:16,73	16.	
	U23	Holste, Lutz	97	17 Aug	Kessel/BEL	8:33,63	20./43.	5./6.
	U18	Daniel, Max-Matthis	2	22 Mai	Dortmund	10:45,36		
	Mä	Simon, Patrick	96	22 Mai	Dortmund	11:30,07		
5000 m	Mä	Dietz, Thorben (LG Filztal)	89	18 Mai	Karlsruhe	14:16,76	29.	
	U23	Holste, Lutz	97	25 Mai	Oordegem/Bel	15:14,60		9./17.
	U23	Weiss, Marvin	97	18. Mai	Karlsruhe	15:53,82		13.
10.000 m	Mä	Dietz, Thorben (LG Filztal)	89	08 Jun	Essen	29:16,10	11.	
8 x 100 m	Mixed	LG Dorsten		04 Mai	Dorsten	1:46,1		
4 x 400 m	Mä	Jahnert, Simon, Blöß, Jaschke, Brosthaus, Rühle, Rosowski, Holste		10 Jul	Oer-Erkenschwick			
		LG Dorsten		10 Jul	Oer-Erkenschwick			
		Rühle, Jaschke, Holste, Rosowski				3:36,84		4./6.
3 x 1000 m	U20	LG Dorsten		10 Jul	Oer-Erkenschwick			
		Daniel, Rühle, Jaschke				9:08,98		10.
	Mä	LG Dorsten		10 Jul	Oer-Erkenschwick			
		Jahnert, Weiss, Holste				8:24,17		12.
5 km	Mä	Holste, Lutz	97	12 Okt	Coesfeld	15:45		
	mU18	Rühle, Samuel	3	12 Okt	Coesfeld	16:59		
	M20	Blöß, Jan	90	26 Jan	Duisburg	18:56		
10 km	Mä	Dietz, Thorben (LGF)	89		Brunssum	29:38	11.	
	U23	Holste, Lutz	97	07 Sep	Essen	31:37	25.	8./15.
	U23	Weiss, Marvin	97	30 Jun	Menden	32:54		
	Mä	Schröer, Tim	94	26 Jan	Duisburg	36:23		
	M35	Jahnert, Christoph	83	20 Feb	Schoorl/NL	36:32		
	U20	Jaschke, Simon	0	31 Mrz	Dinslaken	36:43		
	Mä	Blöß, Jan	90		Duisburg	39:53		
	U18	Daniel, Max-Matthis	3	29 Sep	Herten-Bertlich	40:22		
	Mä	Simon, Patrick	96	10 Mrz	Leverkusen	41:08		

Bestenliste 2019

	M35	Lungwitz, Daniel	83		41:26		
	Mä	Simon, Patrick	95	20 Feb Schoorl/NL	43:44		
	M45	Mattheis, Tobias		01 Dez Bertlich	46:00		
	M50	Beukenberg, Christian		01 Dez Bertlich	51:16		
Halbmarathon	Mä	Dietz, Thorben (LG Filztal)	89	21.9. Usti-nad-labern	1:04:44	10.	
	U23	Holste, Lutz	97	06. Apr Freiburg	1:11:43	14.	3./10.
	U23	Weiss, Marvin	97	06 Apr Freiburg	1:14:36		7.
	U20	Jaschke, Simon	0	06. Apr Freiburg	1:18:43		
	M35	Jahnert, Christoph	84	06 Apr Freiburg	1:20:51		
	Mä	Schroer, Tim	94	23 Mrz Duisburg	1:21:16		
	M50	Stöcking, Norbert	66	6. Apr. Freiburg	1:27:30		
	M35	Lungwitz, Daniel	83	1.12. Herten-Bertlich	1:27:19		
	M40	Schumann, Sven	75	6. Apr. Freiburg	1:31:10		
	M50	Sawatzky, Holger		8. Sep. Schermbeck	1:38:26		
	M50	Pinseler, Jörg		01 Dez Bertlich	1:46:26		
	M45	Beukenberg, Christian	66		1:47:47		
Halbmart.-Ma	U23	LG Dorsten (Holste, Weiss, Jaschk		06 Apr Freiburg	3:46:02	1	3.
	Männer	LG Dorsten (Jahnert, Stöcking, Pinseler)		06 Apr Freiburg	4:19:31		
		LG Dorsten (Lungwitz, Sawatzky, Pinseler)		01 Dez Bertlich	4:58:15		
Marathon	M40	Schuman, Sven	75	29 Sep Berlin	3:16:21		
	M35	Lungwitz, Daniel	83	13. Okt München	3:31:48		
	Mä	Blöß, Jan	90	29 Sep Berlin	3:40:47		
	M45	Beukenberg, Christian	66	29 Sep Berlin	3:44:22		
Kugel	M55	Spielmann, Uwe	61	31 Aug Herten	8,13		
Diskus	M55	Spielmann, Uwe	61	31 Aug Herten	24,18		
Speer	M55	Spielmann, Uwe	61	31 Aug Herten	27,49		
<u>Frauen/wJ</u>							
	60 m	U18	Hülsmann, Klara	2	03. Feb Dortmund	8,76	
	100 m	U18	Hülsmann, Klara	2	10. Jun Recklinghause	14,85	
		W40	von Bracht, Nadine	79	31. Aug Herten	15,90	
		W50	Spielmann, Sylvia		31. Aug Herten	17,70	
	200 m	U16	Frühauf, Paula	4	10. Jun Recklinghause	27,18	
		U18	Seidler, Elina	2	03 Feb Dortmund	28,31	
	400 m	U23	Kolberg, Majtie	99	18 Mai Ahrweiler	56,18	?/43.
		U18	Brosthaus, Clara	2	03 Feb Dortmund	65,49	
	600 m	U23	Kolberg, Majtie (LG KAW)	99	12 Mai Pliezhausen	1:30,46	
	800 m	U23	Kolberg, Majtie (LG KAW)	99	20 Jul Rhede	2:06,66	5./12.
		U18	Schulte-Wermlinghoff, Teres	2	20 Jul Rhede	2:18,74	13./16./19.
	1.500 m	U18	Schulte-Wermlinghoff, Teres	02	07 Jul Bochum-Watte	4:46,57	28. 7./11./15./17.
	3.000 m	U18	Schulte-Wermlinghoff, Teres	2	23 Jun Duisburg	10:22,14	19./40. 1./3./6./9.
	5.000 m	U18	Schulte-Wermlinghoff, Teres	2	08 Jun Essen	18:01,23	18. 4./7./12.
	10 km	U18	Schulte-Wermlinghoff, Teres	2	29 Sep Herten-Bertlich	39:45	7./11. 3./5./11.
		W30	Sauer, Karina	85	29 Sep Herten-Bertlich	45:05	
Halbmarathon	W30	Sauer, Karina	85	17 Feb Herten-Bertlich	1:38:36		
	W40	Jaworek, Katherina	75	01 Dez Bertlich	1:47:29		
	W50	Sawatzky, Sabine		01. Dez Bertlich	1:56:47		
	W50	Stöcking, Anke	68	06 Apr Freiburg	2:02:50		
	3 x 800 m	wU18	LG Dorsten (Romswinkel, Mattheis, Brosthaus)		7:40,61		7./9./9./9.
Marathon	W35	Ludorf, Carola	80	13. Okt Köln	3:50:42		
	W40	Jaworek, Katherina	75	13 Okt Köln	3:54:03		
1.500 m Hi	u18	Schulte-Wermlinghoff, Teres	2	29 Jun Hilden	5:01,34	5.	1.
2.000 m Hi	U20	Schulte-Wermlinghoff, Teres	2	12 Mai Pliezhausen	7:31,54	18.	2.
Weit	U18	Hülsmann, Klara	2	25 Mai Recklinghause	4,90		

Bestenliste 2019

	W40	von Bracht, Nadine	79	31 Aug Herten	3,61
	W55	Spielmann, Sylvia	64	31 Aug Herten	2,83
Kugel	W40	von Bracht, Nadine	79	31 Aug Herten	9,50
	W55	Spielmann, Sylvia	64	31. Aug Herten	6,55
Diskus	W40	von Bracht, Nadine	79	31 Aug Herten	17,87
	W55	Spielmann, Sylvia	64	31 Aug Herten	13,98

Deutsche Meisterschaften

23./24.2. Halle, U20, Sindelfingen

3.000 m 9. Schulte-Wermlinghoff

8.04.2017 Hannover, Halbmarathon

U23 2. LG Dorsten (Holste, Weiss, Jaschke)
10. Lutz Holste (1:11)

8.6.2019 Essen , Langstrecke

U20 14. Schulte-Wermlinghoff, Teresa (18:01,23)

26.-28.07.2019 Jugend U18/U20, Ulm

U18 11. Schulte-Wermlinghoff, Teresa (5:12,88)

15.09.2019 Siegburg, Straßenlauf 10 km

Mä 12. Lutz Holste (31:56)

NRW-Meisterschaften

Halle, Mä/Fr/U20/U18, 2./3.02.2018 Leverkusen

mU18 6. 800 m Rühle, Samuel
wU18 5. 1500 m Schulte-Wermlinghoff, Teresa

Langstrecke, 04.05., Neuss

wU18 3. 3000 m Schulte-Wermlinghoff, Teresa

Jugend, 14./15.07. Duisburg

wU20 1. 3000 m Schulte-Wermlinghoff, Teresa (10:22,14)
Mu20 5. 200 m Rosowski, Dennis (22,58 w)
2. 400 m Rosowski, Dennis (50,42)

Hindernis, 29.5. Hilden

wU18 1. 1500 m Hi Schulte-Wermlinghoff, Teresa (5:01,34)

NRW-Gala, 07.07. Bottrop

Mä 8. 1500 m Holste, Lutz (3:59,51)

Straßenlauf, 10 km 07.09. Essen

Mä 1. 10 km Holste, Lutz (31:37)

Westfälische Meisterschaften

Halle, 19.01.19 Dortmund

400 m 8. Mä Dennis Rosowski (51,64)
800 m 5. U18 Samuel Rühle (2:06,23)

Halle, 20.02.19 Bielefeld U20

400 m 1. Dennis Rosowski (50,57)

Langstrecke, 04.05.19, Neuss

3000 m 1. Teresa Schulte-Wermlinghoff (10:22,67)

Bestenliste 2019

Senioren, 26.05.19 Gladbeck

1.500 m 2. Christoph Jahnert (4:48,34)

Jugend U20/U18, 06/07.07. Bochum-Wattenscheid

400 m 1. Dennis Rosowski (50,30)
800 m 3. Teresa Schulte-Wermlinghoff (2:21,21)
6. Samuel Rühle (2:05,86)
1500 m 4. Teresa Schulte-Wermlinghoff (4:46,57)

Cross, 16.11. Hamm

5500 m 1. Mä Lutz Holste (18:25)
6. Marvin Weiss (18:54)
Mittel-Mann 3. LG Dorsten (Holste, Weiss, Jaschke)
3.900 m 7. U18 Samuel Rühle (13:57)
3.100 m 1. U18 Teresa Schulte-Wermlinghoff (11:30)
2. W15 Theresa Brosthaus (12:12)

Bezirksmeisterschaften

10.06.2019 Recklinghausen

800 m Mä 1. Lutz Holste 1:58,40
5000 m Mä 1. Lutz Holste 15:55

Kreismeisterschaften

10.06. Recklinghausen

Weit 1. U18 Klara Hülsmann
800 m 1. Mä Lutz Holste
5000 m 1. Mä Lutz Holste

10.07. Staffel Oer-Erkenschwick

4 x 400 m 1. Mä LG Dorsten (Rühle, Jaschke, Holste, Rosowski)
3 x 1000 m 1. U20 LG Dorsten (Daniel, Rühle, Jaschke)
1. Mä LG Dorsten (Jahnert, Weiss, Holste)

31.08. Herten, Senioren

W40 1. Nadine von Bracht (100 m, Weit, Kugel, Dreikampf)
W55 1. Sylvia Spielmann (100 m, Weit, Dreikampf)
M55 1. Uwe Spielmann (Speer)

30.9. Bertlich 10 km

wU20 1. Teresa Schulte-Wermlinghoff
W30 1. Karina Sauer

27.10. Herten, Cross

Mä 1. Lutz Holste, Langstrecke
1. Lutz Holste, Mittelstrecke
1. LG-Mannschaft, Lang (Holste, Weiß, Jahnert)
1. LG-Mannschaft, Mittel (Holste, Jahnert, Simon)
mU20 1. Simon Jaschke
mU18 1. Samuel Rühle
wU18 1. Teresa Schulte-Wermlinghoff

3.12. Herten-Bertlich, Halbmarathon

M50 1. Holger Sawatzky

Bestenliste 2019

W50 1. Sabine Sawatzky

Aktuelle Kreisrekorde

5.000 m 14:20,07 Thorben Dietz 14
10.000 m 29:55,81 Thorben Dietz 14
10 km 30:17 Bernd Schapdick 98
10 km Ma 1:35:19 LTD 17 Thorben Dietz 30:42, Andreas Keil-Forneck 31:59; Amos Zeller 32:37
Halbmarathon 1:06:16 Thorben Dietz 15
Halbmarathon- 3:24:19 LTD 17 Thorben Dietz 1:06:32; Christoph Gallo1:07:35; Yannik Duppich 1:10:12
Mannschaft
Marathon 2:23:03 Thorben Dietz 15
Marathon- 7:36:26 LTD 99 Carsten Wunderlich 2:26:56, Bernd Schapdick 2:32:27, Rainer Seemann 2:36:49
Mannschaft
4 x 1.500 m 15:52,62 LTD 95 Hubert Schulte-Huxel, Hendrik Wildner, Rainer Seemann, Bernd Schapdick
5 x 10 km 0,11472222 LTD 97 Malte Flieger, Bernd Schapdick, Hendrik Wildner, Daniel Lemke, Rainer Seemann

mU20

5.000 m 14:28,61 JannekKohle 15
10.000 m 32:10,94 Julius Scherr 16
10 km 31:12 JannekKohle 15
10 km Mannschl 1:42:05 LGD 15 (Jannek Kohle 31:12 -Marvin Weiss 35.03 - Lutz Holste 35:51)
15 km 52:54 Thorben Dietz 07
15 km Mannschl 0,12355324 LTD 98 (Daniel Jung 56:35, Lukasz Fischer 58:46, Timm Diekenbrock 1:02:34)
3 x 1000 m 7:35,99 LGD 15 Jannek Kohle, Marvin Hebenbrock, Julius Scherr
Fünfkampf 3370 Stefan Hemmert-Pottmann 07 (DLC)

Frauen

Marathon 2:56:47 Isabelle Großkopff 16

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 7:01,05 Teresa Schulte-Wermelinghoff 2018
Hoch 1,81 Christina Honsel (DLC) 16

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)
10 km 32:51 Julius Scherr 14
10 km Ma 1:42:40 LGD 14 (Julius Scherr 32:51 - Marvin Hebenbrock 34:24 - Niklas Schmitz 35:24)
3 x 1000 m 7:38,52 LGD 14 Niklas Schmitz, Marvin Hebenbrock, Julius Scherr

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 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

Bestenliste 2019

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)	war auch Westfalenrekord
5 km	18:48	Karina Sauer 00 (DLC)	
300 m H	44,77	Katrin Schöne 11	
1500 m H	05:04	Teresa Schulte-Wermlinghoff 17	auch Westfalenrekord
Block Lauf	2718 P.	Franziska Sowa 10	

männliche Jugend U14

75 m	9,46	Lennart Malohn 09	
1.000 m	2:59,33	Patrik Piontek 03	
Block Sprint	2401 P.	Lennart Malohn 09	
Block Lauf	2379 P.	Marvin Hebenbrock 10	

weibliche Jugend U14

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

Bestenliste 2019

Kreis

3./3.

2./2.

1./1.

4./5.

1.

1./2./3.

4.

7.

1./1./2.

1.

1.

2./1./1.

4.

6.

1.

2./1./1.

4.

1.

2.

1.

2./1.

1.

1.

2.

5.

1.

2.

.

.

.

1

Bestenliste 2019

1.
3.
5.
6.

1.
4.

1.

5./2.

2./2./2.
1./1./1.

1./1./1.
1.
1./1./1.
3.
2.
6.

2./2/2/2.

1.
1.
8./5.

Bestenliste 2019

3.

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019

Bestenliste 2019