

Kreisbestenliste und Kreisrekorde 2010



www.emsland-leichtathletik.de

Zusammengestellt von Frank Gerdemann und Christian Kuhl

Kreisrekorde 2010

Männer

100 m Lauf	10,4	Barlage, Bernd	1947 SV Lengerich-Handrup	Delmenhorst	12.09.1965
200 m Lauf	21,67 *	Röttger, Stephan	1987 LG Osnabrück	Schneverdingen	02.07.2006
400 m Lauf	48,10	Klues, Heinz	1957 VfL Lingen	Waiblingen	12.06.1977
800 m Lauf	1:51,09	Gruber, Daniel	1989 LG Emstal Dörpen	Regensburg	05.06.2010
1000 m Lauf	2:27,47	Schlangen, Carsten	1980 SV Union Meppen	Dörpen	13.08.2004
1500 m Lauf	3:40,79	Schlangen, Carsten	1980 SV Union Meppen	Wattenscheid	02.07.2005
3000 m Lauf	8:01,69	Schlangen, Carsten	1980 SV Union Meppen	Cuxhafen	09.07.2005
5000 m Lauf	14:04,00	Hutmacher, Ulrich	1946 VfL Lingen	Berlin	12.06.1976
10000 m Lauf	30:44,60	Thünemann, Andreas	1964 TV Meppen	Melle	05.10.1983
Stundenlauf	17.770	Heeren, Karl	1943 SG Walchum-Hasselbrock	Dersum	12.04.1982
10 km Str.	31:05	Bruns, Thomas	1978 SV Union Meppen	Lingen	04.06.2005
10 km Str.	1:43:10	SV Union Meppen		Lingen	04.07.1998
Ma.		Hegger, Thomas (1976); Bruns, Thomas (1978); Schlangen, Carsten (1980)			
Halbmarathon	1:07:36	Bruns, Thomas	1978 SV Union Meppen	Duisburg	30.04.2006
Halbmarathon	3:45:49	SV Concordia Emsbüren		Spelle	14.06.1996
Ma.		Fehren, Andreas (1971); Küpker, Edu (1970); Fehren, Heinz (1959)			
Marathon	2:25:53	Hutmacher, Ulrich	1946 VfL Lingen	Nordholz	24.04.1976
Marathon	8:05:11	TuS Haren		Berlin	30.09.1984
Ma.		Dickmann, Friedhelm (1965); Möller, Olaf (1966); Schepers, Hermann (1954)			
100 km	8:38:06	Theismann, Georg	1959 VfL Lingen	Hanau	29.04.2006
5 x 10 km	3:14:31	SC Spelle-Venhaus		Rheine	06.09.1997
Staffel		Grabowsky, Klaus-Dieter (1953); Revermann, Martin (1964); Haarkötter, Hans-Werner (1950)			
		Altehülsing, Laurenz (1951); Ewels, Rainer (1958)			
110 m Hürden	14,62*	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Verden	20.06.2010
400 m Hürden	54,61	Kösters, Sven	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Bremen	29.05.2010
3000 m Hind.	9:04,80	Gebhardt, Peter	1955 VfL Lingen	Osnabrück	27.06.1974
4 x 100 m	42,54	LG Emstal Dörpen		Halberstadt	19.06.2004
Staffel		Köttker, Michael (1985); Gruber, Timo (1984); Schnieders, Frank (1984); Gruber, Torsten (1984)			
4 x 200 m	1:32,5	VfL Lingen		Wolfsburg	11.06.1975
Staffel		Berensen, (1955); Stock, (1955); Otten, (1955); Klues, (1957)			
4 x 400 m	3:23,37	LG Emstal Dörpen		Heilbronn	01.08.2004
Staffel		Köttker, Michael (1985); Gruber, Timo (1984); Schnieders, Frank (1984); Gruber, Torsten (1984)			
3 x 1000 m	7:55,70	LSG Hümmling		Ahlen	08.06.1994
Staffel		Hoffmann, Patrick (1975); Kuper, Hermann (1975); Herzog, Rainer (1975)			
4 x 1500 m	16:54,0	TV Papenburg		Bersenbrück	17.05.1980
Staffel		Stenkoff, Walter (1957); Meyer, Hermann-Josef (1955); Beckmann, Rolf (1960); Ziolkowski, Manfred (1955)			
Olympische	3:32,6	LSG Hümmling		Goslar	06.06.1993
Staffel		Benten, Christian (1976); Hoffmann, Patrick (1975); Leugers, Hans-Jürgen (1974); Herzog, Rainer (1975)			
10.000 m Bahng.	51:37,00	Krull, Franz-Josef	1958 SV DJK Geeste	Senden	23.10.1976
Hochsprung	2,20	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	06.06.1998
Stabhochsprung	4,50	Schwagmann, Norbert	1973 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	14.06.1992
Weitsprung	7,47	Gebert, Hans	1948 SV Sigiltra Sögel	Oldenburg	31.05.1969
Dreisprung	13,84	Suer, Friedrich	1966 SC Osterbrock	Dörpen	18.09.1993
Kugelstoss	16,47	Spiller, Peter	1941 LG Papenburg/Aschendorf	Sögel	07.09.1980
Diskuswurf	45,76	Kieras, Günther	1961 TV Rütenbrock	Osnabrück	08.05.1994
Hammerwurf	51,92	Kieras, Günther	1961 TV Rütenbrock	Rütenbrock	28.06.1995
Speerwurf	62,76	Obermüller, Andreas	1974 LG Emstal Dörpen	Scheeßel	26.05.1996
Gewicht	12,91	Kieras, Günther	1961 TV Rütenbrock	Meppen	27.04.2008
5-Kampf	3.176	Buss, Heinz	1950 VfL Lingen	Lingen	08.08.1971
		6,79-45,75-23,30-30,71-4:41,20			
5-Kampf	8.120	TV Meppen		Osnabrück	26.09.1982
Ma.		Gloger, Martin (1962); Mogge, Manfred (1943); Mogge, Oliver (1965)			
10-Kampf	5.750	Suer, Friedrich	1966 SC Osterbrock	Osnabrück	04.09.1993
		11,80-6,41-11,81-1,90-5,77/16,20-40,32-3,05-45,36-5:32,60			
10-Kampf	14.827	LG Papenburg/Aschendorf		Bersenbrück	18.09.1982
Ma.		Bahnes, (1962); Kukulies, (1964); Beckmann, (1960)			
Bezirksliga	4.458	LG Papenburg/Aschendorf		Emden	28.09.2008

Frauen

100 m Lauf	12,07 *	Linke, Janine	1983 SC Osterbrock	Dresden	15.07.2000
200 m Lauf	24,71 *	Linke, Janine	1983 SC Osterbrock	Mönchengladbach	29.06.2002
400 m Lauf	55,57	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Rostock	27.08.1994
800 m Lauf	2:02,62	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Siegburg	22.07.1995
1000 m Lauf	2:40,66	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Zürich	17.08.1994
1500 m Lauf	4:09,12	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Rhede	30.07.1995
3000 m Lauf	9:16,70	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Troisdorf	24.06.2010
5000 m Lauf	16:12,07	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Dörpen	27.08.1999
10000 m Lauf	34:45,32	Möller, Michaela	1973 SV Holtensia Holte	Osnabrück	24.05.1997
Stundenlauf	14.750	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Dörpen	03.10.2010
10 km Str.	35:39	Schwennen, Cornelia	1987 SV Concordia Emsbüren	Karlsruhe	13.09.2008
10 km Str.	2:05:09	VfL Lingen		Lingen	24.05.2003
Ma.		Musekamp, L. (1986); Friesen, H. (1986); Brink, J. (1987)			
15 km Str.	57:19	Vehring, Sonja	1974 SV Concordia Emsbüren	Melle	19.04.1993
15 km Str.	3:22:14	SV Holtensia Holte		Husum	21.04.1990
Ma.		Möller, M. (1973); Möller, A. (1973); Möller, S. (1972)			
Halbmarathon	1:18:09	Möller, Michaela	1973 SV Holtensia Holte	Neustadt	22.03.1997
Halbmarathon	5:12:38	SV Lengerich-Handrup		Bawinkel	19.04.2003
Ma.		Mersmann, Maria (1966); Ricke, Andrea (1969); Berling, Heike (1969)			
Marathon	3:19:20	Abels, Hella	1942 TV Papenburg	Herzlake	31.10.1983
Marathon	10:36:30	LG Papenburg/Aschendorf		Herzlake	31.10.1982
Ma.		Abels, Hella (1942); Runde, (1946); Domke, (1946)			
5 x 10 km	3:49:48	SC Spelle-Venhaus		Rheine	06.09.1997
Staffel		Heimann, S. (); Diekmännken, Maria (); Brinkmann, C. () Lampen, A. (); Roling, C. ()			
100 m Hürden	14,3	Ganseforth, Annette	1979 LG Emstal Dörpen	Osnabrück	15.05.1988
400 m Hürden	6,19	Wiegmann, Annette	1958 VfL Lingen	Wolfsbrug	04.05.1978
4 x 100 m	48,96	TV Papenburg		Delmenhorst	14.06.1997
Staffel		Spiller, (1979); Reiners, (1978); Kuhr, (1979); Brauer, (1979)			
4 x 400 m	3:54,5	LG Emstal Dörpen		Göttingen	12.05.1990
Staffel		Banach, (1971); Meiners, (1971); Kruth, (1974); Wiebeziek, (1971)			
3 x 800 m	6:37,56	LG Emstal Dörpen		Wattenscheid	03.07.2005
Staffel		Ohmstede, Dörthe (1989); Hunfeld, Karina (1989); Thieke, Stephanie (1986)			
Olympische	4:00,93	LG Emstal Dörpen		Osnabrück	06.09.2005
Staffel		Thieke, Stephanie (1986); Hermes, Theresa (1989); Ohmstede, Dörthe (1989); Hunfeld, Karina (1989)			
3000 m Bahng.	16:09,2	Kötter, Marion	1967 LG Hümmling	Fürstenu	27.07.1982
5000 m Bahng.	27:59,34	Brörcken, Maria	1972 LG Hümmling	Fürstenu	27.07.1982
Hochsprung	1,77	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	16.06.1986
Stabhochsprung	2,40	Herbers, Maria	1974 SC Osterbrock	Dörpen	18.09.1993
Stabhochsprung	2,40	Spiller, Christina	1979 LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.09.1996
Weitsprung	6,48	Ganseforth, Annette	1970 LG Emstal Dörpen	Hamburg	12.08.1989
Dreisprung	12,80	Herbers, Maria	1974 SC Osterbrock	Frankfurt	29.06.1997
Kugelstoss	14,59	Hermes, Sandra	1976 LG Emstal Dörpen	Emmelshausen	03.10.1999
Diskuswurf	44,40	Braun, Renate	1965 SV Groß Hesepe	Oldenburg	02.06.1990
Hammerwurf	40,46	Tieben, Silvia	1976 TV Rütenbrock	Rütenbrock	22.04.1995
Speerwurf	38,93	Janssen, Marion	1967 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.05.2001
5-Kampf	3.051	Herbers, Maria	1974 SC Osterbrock	Wilhelmshaven	30.09.2001
		13,45-1,60-9,96-5,47-2:55,92			
5-Kampf	7.816	SC Osterbrock		Wilhelmshaven	30.09.2001
Ma.		Herbers, Maria (1974); Brückner, Grete (1982); Sievers, Anna (1982)			
7-Kampf	5.265	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Bernhausen	21.06.1997
		15,39-1,63-10,68-25,50/5,89-36,10-2:16,01			
7-Kampf	13.490	LG Papenburg/Aschendorf		Salzgitter	08.08.1997
Ma.		Reiners, (1978); Spiller, (1979); Kuhr, (1979)			
Regionalliga	9.792	LG Emstal Dörpen		Delmenhorst	20.09.1998
Landesliga	7.631	LG Emstal Dörpen		Dörpen	12.05.1996
Bezirksliga	4.011	VfL Lingen		Lingen	04.07.2005

Männliche Jugend A

100 m Lauf	10,4	Barlage, Bernd	1947 SV Lengerich-Handrup	Delefnhorst	12.09.1965
200 m Lauf	21,67 *	Röttger, Stephan	1987 VfL Lingen	Schneverdingen	02.07.2006
400 m Lauf	48,0	Klus, Heinz	1957 VfL Lingen	Obersuhl	16.07.1976
800 m Lauf	1:51,99	Gruber, Daniel	1989 LG Emstal Dörpen	Recklinghausen	26.07.2008
1000 m Lauf	2:24,51	Gruber, Daniel	1989 LG Emstal Dörpen	Leverkusen	30.07.2008
1500 m Lauf	3:49,0	Gebhardt, Peter	1955 VfL Lingen	Berlin	25.08.1974
3000 m Lauf	8:27,30	Klilingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Berlin	20.07.2008
5000 m Lauf	14:15,0	Gebhardt, Peter	1955 VfL Lingen	Lübeck	25.05.1974
10000 m Lauf	30:44,6	Thünemann, Andreas	1964 TV Meppen	Melle	05.10.1983
Stundenlauf	16.140	Klilingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Dörpen	02.10.2005
10 km Str.	32:05	Otting, Thomas	1987 SV Concordia Emsbüren	Oldenburg	15.10.2006
10 km Str.	1:44:22	TuS Haren		Spelle	10.06.1994
Ma.		Kuhl, Christian (1975); Sibum, Norbert (1975); Tiehen, Jan (1976)			
15 km Str.	49:49	Strotmann, Matthias	1974 SV Holtensia Holte	Melle	18.04.1993
15 km Str.	2:39:54	TuS Haren		Melle	10.04.1994
Ma.		Kuhl, Christian (1975); Sibum, Norbert (1975); Tiehen, Jan (1976)			
Marathon	2:37:05	Möller, Olaf	1966 TuS Haren	Berlin	29.09.1985
110 m Hürden	13,95*	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Zeven	30.05.2009
400 m Hürden	55,29	Kösters, Sven	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	13.06.2009
2000 m Hind.	5:58,16	Bruns, Thomas	1978 SV Union Meppen	Oldenburg	08.06.1997
4 x 100 m	42,86	LG Emstal Dörpen		Gretesch	06.06.2003
Staffel		Köttker, Michael (1985); Gruber, Timo (1984); Schnieders, Frank (1984); Gruber, Torsten (1984)			
4 x 400 m	3:25,20	LG Emstal Dörpen		Hameln	01.06.2003
Staffel		Köttker, Michael (1985); Gruber, Torsten (1984); Schnieders, Frank (1984); Gruber, Timo (1984)			
3 x 1000 m	7:55,70	LSG Hümmling		Ahlen	08.06.1994
Staffel		Hoffman, (1975); Kuper, (1975); Herzog, (1975)			
Olympische	3:32,6	LSG Hümmling		Goslar	06.06.1993
Staffel		Benten, (1976); Hoffmann, (1975); Leugers, (1974); Herzog, (1975)			
Schwedenstaffel	2:03,56	LG Emstal Dörpen		Osnabrück	04.09.2001
		Gruber, Timo (1984); Jönen, S. (1984); Gruber, Torsten (1984); Köttker, Michael (1985)			
5000 m Bahng.	26:05,4	Krull, Franz-Josef	1958 SV DJK Geeste	Bielefeld	17.04.1976
10.000 m Bahng.	51:37,0	Krull, Franz-Josef	1958 SV DJK Geeste	Senden	23.10.1976
Hochsprung	2,20	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	06.06.1998
Stabhochsprung	4,50	Schwagmann, Norbert	1973 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	14.06.1992
Weitsprung	7,21	Barlage, Bernd	1947 SV Lengerich-Handrup	Handrup	29.08.1965
Dreisprung	13,61	Wilkens, Holger	1973 LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	27.09.1992
Kugelstoss	14,84	Robin, Oliver	1979 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	06.06.1998
Diskuswurf	44,24	Robin, Oliver	1979 LG Emstal Dörpen	Leer	14.09.1997
Hammerwurf	52,84	Felthaus, Michael	1976 LG Emstal Dörpen	Dissen	15.05.1995
Speerwurf	58,23	Robin, Oliver	1979 LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.05.1998
Ballwurf 200g	71,50	Langhanke, Florian	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Stade	28.06.2005
3-Kampf	1.963	Schauf, Thorsten	1978 VfL Lingen	Papenburg	19.04.1997
		11,5-6,10-12,75			
5-Kampf	3.557	Röttger, Stephan	1987 VfL Lingen	Papenburg	17.06.2006
		10,91*-6,73*-9,75-1,76-48,98			
5-Kampf	13.821	VfL Lingen		Papenburg	10.06.2006
Ma.		Röttger, Stephan (1987); Lindner, Alexander (1988); Mehlmann, Paul (1988) Dietz, Armin (1987); Ernstberger, Fabian (1988)			
10-Kampf	6.171	Christel, Matthias	1981 VfL Lingen	Zeven	09.07.2000
		11,27-6,56-11,61-1,80-50,79/15,32-31,37-3,00-37,67-4:52,64			
10-Kampf	15.398	LG Papenburg/Aschendorf		Osnabrück	25.04.2004
Ma.		Kösters, Jens (1990) - 5.520; Kösters, Sven (1990) - 5.163; Schütt, Christian (1990) - 4.715			
DJMM Gruppe	9.304	VfL Lingen		Hannover	25.09.2005
2					
DJMM Gruppe	5.223	LG Papenburg/Aschendorf		Emden	28.09.2008
3					

Weibliche Jugend A

100 m Lauf	12,07	Linke, Janine	1983 SC Osterbrock	Dresden	15.07.2000
200 m Lauf	24,71	Linke, Janine	1983 SC Osterbrock	Mönchengladbach	29.06.2002
400 m Lauf	55,59	Hunfeld, Karina	1989 LG Emstal Dörpen	Wattenscheid	22.07.2006
800 m Lauf	2:04,49	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Kassel	26.05.1993
1500 m Lauf	4:18,42	Thieke, Stephanie	1986 LG Emstal Dörpen	Grosseto/ITA	16.07.2004
3000 m Lauf	9:22,73	Thieke, Stephanie	1986 LG Emstal Dörpen	Dessau	04.06.2004
5000 m Lauf	16:41,9	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Lingen	11.09.1993
10 km Str.	36:45	Schwennen, Cornelia	1987 SV Concordia Emsbüren	Ohrdruf	17.03.2005
10 km Str.	2:08:16	VfL Lingen		Lingen	28.03.2004
Ma.		Musekamp, (1986); Klus, (1986); Friesen, (1986)			
100 m Hürden	14,3	Ganseforth, Annette	1970 LG Emstal Dörpen	Osnabrück	15.05.1988
400 m Hürden	62,88	Wiebeziek, Elke	1971 LG Emstal Dörpen	Göttingen	08.09.1990
2000 m Hind.	9:38,02	Folkerts, Christina	1991 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	28.08.2009
4 x 100 m	48,96	TV Papenburg		Delmenhorst	16.06.1997
Staffel		Spiller, Christina (1979); Reiner, Jennifer (1978); Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979)			
4 x 400 m	3:48,76	LG Emstal Dörpen		Erfurt	22.07.2007
Staffel		Ohmstede, Dörthe (1989); Hermes, Theresa (1989); Behrends, Ann-Katrin (1991); Hunfeld, Karina (1989)			
3 x 800 m	6:33,07	LG Emstal Dörpen		Delmenhorst	16.06.2002
Staffel		Jansen, Esther (1984); Heskamp, Katrin (1985); Thieke, Stephanie (1986)			
Olympische	4:00,93	LG Emstal Dörpen		Osnabrück	06.09.2005
Staffel		Thieke, Stephanie (1986); Hermes, Theresa (1989); Ohmstede, Dörthe (1989); Hunfeld, Karina (1989)			
Schwedenstaffel	2:20,78	LG Emstal Dörpen		Osnabrück	04.09.2001
		Jansen, (1984); Thieke, (1986); Heskamp, (1985); Busmann, (1985)			
3000 m Bahng.	16:09,2	Kötter, Marion	1967 LG Hümmeling	Fürstenau	27.07.1982
5000 m Bahng.	27:59,34	Brökeren, Maria	1972 LG Hümmeling	Lübeck	08.07.1988
Hochsprung	1,77	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	19.06.1996
Stabhochsprung	2,40	Herbers, Maria	1974 SC Osterbrock	Dörpen	18.09.1993
Stabhochsprung	2,40	Spiller, Christina	1979 TV Papenburg	Dörpen	14.09.1996
Weitsprung	6,48	Ganseforth, Annette	1970 LG Emstal Dörpen	Hamburg	12.08.1989
Dreisprung	11,96	Herbers, Maria	1974 SC Osterbrock	Berlin	05.09.1993
Kugelstoss	13,75	Hermes, Sandra	1976 LG Emstal Dörpen	Papenburg	30.09.1994
Diskuswurf	41,31	Niers, Claudia	1983 SV Groß Hesepe	Hameln	08.06.2002
Hammerwurf	40,46	Tieben, Silvia	1976 TV Rütenbrock	Rütenbrock	22.04.1995
Speerwurf	34,30	De Vries, Nicole	1981 TuS Aschendorf/Ems	Dörpen	16.05.1999
Speerwurf	34,30	Niers, Claudia	1983 SV Groß Hesepe	Osnabrück	21.05.2000
4-Kampf	3.077	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Vaterstetten	31.08.1996
		15,27-1,72-10,35-25,52			
4-Kampf	11.559	LG Papenburg/Aschendorf		Hannover	01.06.1996
Ma.		Reiners, Jennifer (1978); Spiller, Christina (1979); Kuhr, Petra (1979) Kohnen, Stephanie (1978); Brauer, Martina (1979)			
7-Kampf	5.265	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Bernhausen	22.06.1997
		15,39-1,63-10,68-25,50/5,89-36,12-2:16,01			
7-Kampf	13.490	LG Papenburg/Aschendorf		Salzgitter	08.06.1997
Ma.		Reiners, Jennifer (1978) - 5.222; Spiller, Christina (1979) - 4.634; Kuhr, Petra (1979) - 3.634			
DJMM Gruppe	9.283	LG Papenburg/Aschendorf		Emden	23.09.2007
1					

Männliche Jugend B

100 m Lauf	10,8	Gloger, Martin	1962 TV Meppen	Oldenburg	01.07.1978
200 m Lauf	21,8	Gloger, Martin	1962 TV Meppen	Osnabrück	14.06.1979
300 m Lauf	35,31	Christel, Elmar	1975 VfL Lingen	Holzminden	21.06.1992
400 m Lauf	50,52	Hinrichs, Günther	1965 SV Sparta Werlte	Holzminden	06.09.1981
800 m Lauf	1:55,2	Lenfert, Kai	1966 TV Meppen	Weyhe	31.08.1983
1000 m Lauf	2:32,09	Klingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Leverkusen	28.07.2006
1500 m Lauf	3:58,2	Lenfert, Kai	1966 TV Meppen	Melle	14.09.1983
3000 m Lauf	8:42,4	Funke, Wilhelm	1959 TuS Haren	Augsburg	25.07.1975
5000 m Lauf	15:03,2	Funke, Wilhelm	1959 TuS Haren	Bremerhaven	07.08.1976
Stundenlauf	16.140	Klingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Dörpen	02.10.2005
7,5 km Str.	24:33	Berends, Thomas	1976 LSG Hümmling	Emmerthal	08.08.1993
7,5 km Str.	1:16:36	LSG Hümmling		Koblenz	25.04.1993
Ma.		Herzog, Patrick (1975); Benten, Christian (1976); Berends, Thomas (1976)			
10 km Str.	32:13	Schneiders, Ingo	1988 SV Concordia Emsbüren	Ohrdruf	13.03.2005
10 km Str.	1:39:22	SV Concordia Emsbüren		Ohrdruf	13.03.2005
Ma.		Schneiders, Ingo (1988); Gruber, Daniel (1989); Schneiders, Marcel (1988)			
110 m Hürden	14,22 *	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Ulm	03.08.2007
300 m Hürden	40,34	Gerdes, Markus	1981 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	06.06.1998
400 m Hürden	56,02	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	10.06.2006
2000 m Hind.	6:16,77	Schneiders, Marcel	1988 SV Concordia Emsbüren	Zeven	14.05.2005
4 x 100 m	43,86	LG Emstal Dörpen		Braunschweig	06.07.2001
Staffel		Spellbring, Johannes (1985); Gruber, Timo (1984); Köttker, Michael (1985); Gruber, Torsten (1984)			
3 x 1000 m	8:03,6	VfL Lingen		Wunstorf	08.05.1988
Staffel		van Hooven, Andreas (1971); Koopmann, Stephan (1971); Schröer, Carsten (1971)			
Olympische	3:46,72	LG Emstal Dörpen		Osterode	17.06.2001
Staffel		Gruber, Timo (1984); Gruber, Torsten (1984); Spellbring, Johannes (1985); Jönen, Sebastian (1984)			
Schwedenstaffel	2:03,56	LG Emstal Dörpen		Osnabrück	04.09.2001
		Gruber, Timo (1984); Jönen, Sebastian (1984); Gruber, Torsten (1984); Köttker, Michael (1985)			
5000 m Bahng.	27:21,5	Klose, Jörg	1965 LG Hümmling	Lüchow	06.07.1980
10km Str.Gehen	55:27	Klose, Jörg	1965 LG Hümmling	Grevenbroich	19.10.1980
Hochsprung	2,12	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Eberstadt	08.09.1996
Stabhochsprung	4,22	Schwagmann, Norbert	1973 LG Emstal Dörpen	Scheeßel	03.06.1990
Weitsprung	6,68	Barlage, Bernd	1947 SV Lengerich-Handrup	Lingen	13.06.1964
Weitsprung	6,68	Vey, Alexander	1973 LG Emstal Dörpen	Osnabrück	30.09.1990
Dreisprung	12,91	Hinrichs, Wilfried	1963 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	13.08.1980
Kugelstoss	15,31	Stahl, Tobias	1974 TV Meppen	Meppen	12.09.1990
Diskuswurf	44,76	Robin, Oliver	1979 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	28.06.1994
Hammerwurf	59,00	Dröge, Carsten	1977 LG Emstal Dörpen	Salzgitter	25.06.1994
Speerwurf	45,82	Hermann, Bernd	1994 SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.2010
Ballwurf 200g	71,50	Langanke, Florian	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Stade	28.06.2005
5-Kampf	3.242	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	05.05.2007
		11,43(+1,9)-6,43(+2,0)-11,50-1,71-53,38			
5-Kampf	13.642	VfL Lingen		Papenburg	10.06.2006
Ma.		Höckner, Jonas (1990); Dietz, Alexander (1990); Kauffmann, Sven (1989)			
		Jäckering, Malte (1990); Friesen, Peter (1989)			
10-Kampf	5.334	Kösters, Sven	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	05.05.2007
		11,61(+1,3)-6,10(+1,2)-10,31-1,80-53,30-15,63(+0,1)-25,75-2,80-31,49-5:27,8			
10-Kampf	16.183	LG Emstal Dörpen		Dörpen	06.05.1990
Ma.		Schwagmann, (1973); Kruth, (1974); Vey, (1973)			
DJMM Gruppe 2	8.304	VfL Lingen		Lingen	12.07.2006

Weibliche Jugend B

100 m Lauf	12,07	Linke, Janine	1983 SC Osterbrock	Dresden	15.07.2000
200 m Lauf	24,78 *	Hermes, Theresa	1989 LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	09.07.2005
300 m Lauf	40,67	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Schöningen	24.06.1990
400 m Lauf	55,59	Hunfeld, Karina	1989 LG Emstal Dörpen	Wattenscheid	22.07.2006
800 m Lauf	2:06,98	Bruns, Anne	1974 LAV Meppen	Lübeck	07.07.1990
1500 m Lauf	4:21,05	Thieke, Stephanie	1986 LG Emstal Dörpen	Mannheim	22.06.2003
3000 m Lauf	9:33,29	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Marrakesch/MAR	14.07.2005
5000 m Lauf	17:21,58	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Papenburg	30.09.2005
7,5 km Str.	28:31	Musekamp, Lea	1986 VfL Lingen	Emmerthal	19.10.2002
7,5 km Str. Ma.	1:34:24	VfL Lingen Musekamp, Lea (1986); Friesen, Heike (1986); Klus, Corinna (1986)		Emmerthal	19.10.2002
10 km Str.	37:19	Schwennen, Cornelia	1987 SV Concordia Emsbüren	Mesum	29.11.2003
10 km Str. Ma.	2:05:09	VfL Lingen Musekamp, Lea (1986); Friesen, Heike (1986); Brink, Janne (1987)		Lingen	24.05.2003
100 m Hürden	14,64 *	Kruth, Daniela	1974 LG Emstal Dörpen	Bruchköbel	15.07.1990
100 m Hürden	14,64 *	Spiller, Christina	1979 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	16.06.1996
300 m Hürden	45,46	Tammen, Heidrun	1981 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	06.06.1998
400 m Hürden	65,22	Steinmetz, Sarina	1989 LAV Meppen	Hamel	11.06.2005
1500 m Hind.	5:10,55	Deters, Franziska	1993 LAV Meppen	Rhede	09.08.2009
4 x 100 m Staffel	50,14	LG Emstal Dörpen Runde, Margret (1970); Wiebeziek, Elke (1971); Ganseforth, Annette (1970); Wilholt, Ursula (1971)		Wunstorf	14.09.1986
4 x 100 m Staffel	50,14	LG Emstal Dörpen Gerdes, Christine (1981); Gruber, Vanessa (1982); Galinowski, Julia (1980); Tammen, Heidrun (1981)		Lüdenscheid	04.07.1997
3 x 800 m Staffel	6:52,95	LG Emstal Dörpen Jansen, Esther (1984); Heskamp, Kathrin (1985); Thieke, Stephanie (1986)		Wilhelmshaven	09.06.2001
Schwedenstaffel	2:24,6	LG Emstal Dörpen Jansen, Esther (1984); Hüsing, Jill (1985); Heskamp, Kathrin (1985); Busmann, A. (1986)		Lingen	19.09.2000
3000 m Bahng.	16:09,2	Kötter, Marion	1967 LG Hümmling	Fürstenu	27.07.1982
5000 m Bahng.	27:59,34	Brörcken, Maria	1972 LG Hümmling	Lübeck	08.07.1988
Hochsprung	1,76	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Oldenburg	13.06.1995
Stabhochsprung	2,40	Spiller, Christiane	1979 TV Papenburg	Dörpen	14.09.1996
Weitsprung	6,34	Ganseforth, Annette	1970 LG Emstal Dörpen	Leer	12.09.1987
Dreisprung	11,66	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Oldendorf	17.06.1995
Kugelstoss	13,24	Hermes, Sandra	1976 LG Emstal Dörpen	Dörpen	28.08.1993
Diskuswurf	39,05	Niers, Claudia	1983 SV Groß Hesepe	Aurich	10.07.2000
Hammerwurf	41,34	Angermann, Adelheid	1994 LAV Meppen	Holtland	08.05.2010
Speerwurf	34,92	Völker, Nadine	1994 LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.2010
4-Kampf	2.979	Spiller, Christina 15,11-1,64-10,73-12,87	1979 LG Papenburg/Aschendorf	Winsen/Luhe	22.06.1996
4-Kampf Ma.	11.373	LG Papenburg/Aschendorf Reiners, Jennifer (1978); Spiller, Christina (1979); Kohnen, Steohanie (1978) Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979)		Salzgitter	27.08.1995
7-Kampf	4.818	Reiners, Jennifer 15,25-1,64-9,11-13,15/5,70-31,36-2:25,47	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Salzgitter	28.08.1995
7-Kampf Ma.	12.769	LG Papenburg/Aschendorf Spiller, Christina (1979); Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979)		Vaterstetten	21.08.1996
DJMM Gruppe 2	5.527	VfL Lingen		Lingen	11.07.2007

Schüler A

5 km Str. Ma.	5:62:20	LSG Hümmling Herzog, (1975); Wilms, (1976); Steinmetz, (1975)	Melle	08.04.1990
4 x 100 m Staffel	46,07	VfL Lingen Jäckering, M. (1990); Dietz, A. (1990); Grambach, J. (1990); Höckner, J. (1990)	Wilhelmshaven	26.06.2005
3 x 1000 m Staffel	8:25,30	VfL Lingen Schrör, C. (1971); Hoffmann, H. (1972); Van Hooven, A. (1971)	Lingen	08.05.1986
3-Kampf Ma.	7.310	VfL Lingen Höckner, Jonas (1990); Dietz, Alexander (1990); Jäckering, Malte (1990) Grambach, Jonas (1990); von Haugwitz, Philipp (1990)	Lingen	08.06.2005
4-Kampf Ma.	10.496	LG Papenburg/Aschendorf Kösters, Sven (1990); Schütt, Christian (1990); Kösters, Jens (1990) Gerbrand, Thomas (1990); Bürmann, Kevin (1991)	Lingen	28.08.2005
8-Kampf Ma.	12.217	LG Emstal Dörpen Schwagmann, (1973); Paetsch, (1973); Bromisch, (1973)	Oldenburg	04.09.1988
Block Mannschaft	12.309	LG Papenburg/Aschendorf Kösters, Jens (1990); Kösters, Sven (1990); Schütt, Christian (1990) Bloemer, Mark (1992); Bürmann, Kevin (1991)	Munster	19.06.2005
DSMM Gruppe 2	8.496	VfL Lingen	Hannover	26.09.2004
DSMM Gruppe 3	5.720	VfL Lingen	Lingen	21.08.2002
DSMM Gruppe 4	4.555	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.2005

Schüler A M15

100 m Lauf	11,0 *	Gloger, Martin	1962 TV Meppen	Wunstorf	13.08.1977
300 m Lauf	37,01	Stevens, Hannes	1988 LG Emstal Dörpen	Schneverdingen	21.06.2003
800 m Lauf	1:58,96	Gruber, Daniel	1989 LG Emstal Dörpen	Ibbenbühren	06.06.2004
1000 m Lauf	2:35,7	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Melle	05.10.1983
2000 m Lauf	5:47,0	Gruber, Daniel	1989 LG Emstal Dörpen	Nordhorn	18.09.2004
3000 m Lauf	9:09,70	Klingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Berlin	04.09.2004
5 km Str.	15:48	Klingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Lingen	04.05.2004
80 m Hürden	11,20	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	02.07.2005
300 m Hürden	41,07	Kösters, Jens	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Hamburg	03.09.2005
3000 m Bahng.	16:08,4	Kowalewski, Boris	1965 LG Hümmling	Oldenburg	06.09.1980
5000 m Bahng.	27:21,5	Klose, Jörg	1965 LG Hümmling	Lüchow	07.07.1980
Hochsprung	1,92	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	25.06.1994
Stabhochsprung	3,40	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.06.1994
Weitsprung	6,23	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Hamburg	03.09.2005
Dreisprung	12,25	Osewold, Udo	1983 LG Emstal Dörpen	Oldendorf	18.07.1998
Kugelstoss	15,45	Stahl, Tobias	1974 TV Meppen	Meppen	08.09.1989
Diskuswurf	51,82	Dröge, Carsten	1977 LG Rapid 88	Dörpen	29.05.1992
Hammerwurf	51,40	Dröge, Carsten	1977 LG Rapid 88	Dörpen	29.05.1992
Speerwurf	43,78	Schütt, Christian	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	23.04.2005
Ballwurf 200g	71,50	Langanke, Florian	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Stade	28.06.2005
3-Kampf	1.708	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Lingen	08.06.2005
4-Kampf	2.269	Kösters, Sven 11,99-6,05-10,57-1,72	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Nordhorn	10.07.2005
8-Kampf	4.554	Zumsande, Hannes 12,40-5,68-12,18-1,88/35,92-3,20-38,40-3:00,20	1979 LG Emstal Dörpen	Engelsbach	20.08.1994
Block S/S	2.954	Höckner, Jonas 11,93-11,97-6,20-1,84-36,81	1990 VfL Lingen	Munster	18.06.2005
Block Lauf	2.589	Heermann, Bernd 12,51(+0,0)-12,74(+1,2)-5,03(+1,2)-80,00-7:14,13-----	1994 SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.2009
Block Wurf	2.883	Kösters, Jens 12,45-11,33-5,85-12,05-39,13	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Rhede	06.08.2005

Schüler A M14

100 m Lauf	11,4 *	Plagge, Andreas	1961 VfL Lingen	Wilhelmshaven	30.09.1975
300 m Lauf	39,88	Stevens, Hannes	1988 LG Emstal Dörpen	Emmelshausen	03.10.2002
1000 m Lauf	2:35,7	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Melle	05.10.1983
2000 m Lauf	6:08,5	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Wilhelmshaven	30.09.1975
3000 m Lauf	9:22,7	Klingenberg, Sadik	1989 LG Emstal Dörpen	Nordhorn	27.09.2003
5 km Str.	17:45	Dust, Stefan	1986 SV Concordia Emsbüren	Melle	16.04.2000
80 m Hürden	11,81	Christel, Matthias	1981 VfL Lingen	Hameln	26.08.1995
3000 m Bahng.	16:48,0	Klose, Jörg	1965 LSG Hümmling	Ludwigshafen	09.09.1979
5000 m Bahng.	27:33,0	Klose, Jörg	1965 LSG Hümmling	Fürstenau	06.07.1979
Hochsprung	1,84	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Menden	04.07.1993
Stabhochsprung	3,10	Liesen, Peter	1967 LG Emstal Dörpen	Oldenburg	28.06.1981
Stabhochsprung	3,10	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Dörpen	18.09.1993
Weitsprung	6,09	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Lingen	10.10.1983
Dreisprung	11,79 *	Osewold, Udo	1983 LG Emstal Dörpen	Nordhorn	10.10.1979
Kugelstoss	13,49	Stahl, Tobias	1974 TV Meppen	Dalum	10.09.1988
Diskuswurf	43,54	Schauf, Thorsten	1978 VfL Lingen	Hesepe	10.10.1992
Hammerwurf	43,02	Dröge, Carsten	1977 LG Rapid 88	Papenburg	31.08.1991
Speerwurf	38,76	Schütt, Christian	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	04.09.2004
Ballwurf 200g	68,00	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Lingen	10.10.1983
3-Kampf	1.646	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Lingen	10.10.1983
		12,30-6,09-68,00-----			
4-Kampf	2.175	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Bremen	29.08.2004
		12,40-5,68-11,19-1,63			
8-Kampf	4.037	Christel, Matthias	1981 VfL Lingen	Gelsenkirchen	01.10.1995
		12,40-5,69-10,42-1,55/32,32-2,20-33,18-3:17,93			
Block S/S	2.702	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Stade	05.06.2004
		12,35-12,34-5,26-1,64-36,16			
Block Lauf	2.122	Blömer, Mark	1992 LG Papenburg/Aschendorf	Munster	18.06.2005
		13,14-15,10-4,21-39,50-7:16,57			
Block Wurf	2.447	Schütt, Christian	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Stade	05.06.2004
		13,24-13,22-4,86-11,08-27,95			

Schülerinnen A

5 km Str.	59:16	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.08.2005
Ma.		Kock, Maren (1990); Stroeve, Mareen (1990); Lögering, Nina (1992)		
4 x 75 m	38,47	LG Emstal Dörpen	Emmelshausen	03.10.1995
Staffel		Hunfeld, (1980); Galinowski, (1980); Gerdes, (1981); Tammen, (1981)		
4 x 100 m	51,04	SC Osterbrock	Celle	26.06.2004
Staffel		Warkentin, Anastasia (1989); Penning, Mareike (1989); Altevers, Julia (1989); Poll, Ann-Kristin (1991)		
3 x 800 m	7:04,43	LG Emstal Dörpen	Osanbrück	06.05.2000
Staffel		Hüsing, Jill (1985); Heskamp, Katrin (1985); Thieke, Stephanie (1984)		
3-Kampf	7.293	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.2010
Ma.		Klumpe, Elisabeth (1995) - 1.579; Gerdes, Sonja (1995) - 1.518; Janssen, Julia (1995) - 1.422		
		Klumpe, Theresa (1995) - 1.400; Meier, Maria (1996) - 1.374		
4-Kampf	9.285	LG Papenburg/Aschendorf	Nordhorn	29.08.2009
Ma.		Völker, Nadine (1994) - 1.973; Schöpfer, Franziska (1995) - 1.869; Vinke, Linda (1994) - 1.845		
		Hoppe, Kristin (1994) - 1.803; Horstmann, Eva (1994) - 1.795		
7-Kampf	9.834	SV Sparta Werlte	Edemissen	01./02.05.2010
Ma.		Jüngerink, Luisa (1995) - 3312; Klumpe, Elisabeth (1995) - 3.309; Gerdes, Sonja (1995) - 3.213		
Block Mannschaft	11.555	LG Papenburg/Aschendorf	Munster	18.06.2005
		Dittmar, A. (1990); Korte, K. (1990); Plock, M. (1990)		
		Schmitz, M. (1991); Agnesmeyer, M. (1990)		
DSMM Gruppe 1	8.739	LG Emstal Dörpen	Dörpen	24.09.2000
DSMM Gruppe 2	7.958	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.09.2009
DSMM Gruppe 3	5.529	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	20.09.2008
DSMM Gruppe 4	3.740	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	22.09.2001

Schülerinnen A W15

100 m Lauf	12,1	Ripperda, Hanni	1963 VfL Lingen	Hildesheim	08.07.1978
300 m Lauf	40,16	Hunfeld, Karina	1989 LG Emstal Dörpen	Hildesheim	08.07.1978
800 m Lauf	2:10,13	Bruns, Anne	1974 TV Meppen	Leverkusen	05.07.1989
2000 m Lauf	6:16,07	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Hamburg	03.09.2005
3000 m Lauf	9:33,29	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Marrakesch/MAR	14.07.2005
5000 m Lauf	20:09,00	Friesen, Claudia	1987 VfL Lingen	Lingen	29.08.2001
5 km Str.	17:14	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Emlichheim	13.05.2005
80 m Hürden	11,8	Hermes, Theresa	1989 LG Emstal Dörpen	Stade	05.06.2004
300 m Hürden	47,40	Dittmar, Anna	1990 LG Papenburg/Aschendorf	Leer	30.04.2005
3000 m Bahng.	16:09,2	Kötter, Marion	1967 LG Hümmling	Fürstenua	27.07.1982
Hochsprung	1,74	Schulte, Alexandra	1993 LAV Meppen	Bremen	15.06.2008
Stabhochsprung	2,10	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Osterholz	01.08.1992
Weitsprung	5,55	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Bad Oeynhausen	08.08.1993
Dreisprung	11,36	Reiners, Jennifer	1978 TV Papenburg	Dörpen	18.09.1993
Kugelstoss	13,59	De Vries, Nicole	1981 LG Papenburg/Aschendorf	Emmelshausen	03.10.1996
Diskuswurf	35,60	Angermann, Adelheid	1994 LAV Meppen	Papenburg	13.06.2009
Hammerwurf	44,74	Angermann, Adelheid	1994 LAV Meppen	Salzgitter	30.08.2009
Speerwurf	35,70	Völker, Nadine	1994 LG Papenburg/Aschendorf	Salzgitter	30.08.2009
Ballwurf 200g	53,50	De Vries, Nicole	1981 LG Papenburg/Aschendorf	Hannover	18.06.1996
3-Kampf	1.579	Klumpe, Elisabeth 13,42 - 4,68 - 49,50	1995 SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.2010
4-Kampf	2.060	Hermes, Theresa 12,91-5,36-1,52-7,93	1989 LG Emstal Dörpen	Nordhorn	12.06.2004
7-Kampf	3.661	Hermes, Theresa 11,8-1,60-8,77-12,51/4,98-19,69-2:26,67	1989 LG Emstal Dörpen	Stade	06.06.2004
Block S/S	2.606	Nögel, Judith 13,07-13,17-5,15-1,56-22,25	1991 TuS Haren	Lage	17.06.2006
Block Lauf	2.525	Nögel, Judith 12,94-13,11-5,09-40,00-8:21,77	1991 TuS Haren	Zeven	08.07.2006
Block Wurf	2.506	Poll, Lena 13,27-13,85-4,93-10,40-26,28	1988 SC Osterbrock	Nienhagen	31.05.2003

Schülerinnen A W14

75 m Lauf	9,58	Linke, Janine	1983 SV DJK Geeste	Dörpen	01.06.1997
100 m Lauf	12,2	Ripperda, Hanni	1963 VfL Lingen	Hannover	25.09.1977
300 m Lauf	41,30	Hunfeld, Karina	1989 LG Emstal Dörpen	Bremen	06.09.2003
800 m Lauf	2:16,40	Thieke, Stefanie	1986 LG Emstal Dörpen	Dessau	22.07.2000
2000 m Lauf	6:23,59	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Bremen	21.08.2004
3000 m Lauf	9:53,2	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Melle	02.06.2004
5 km Str.	17:50	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Nordhorn	11.09.2004
80 m Hürden	12,64	Hermes, Theresa	1989 LG Emstal Dörpen	Schneverdingen	21.06.2003
3000 m Bahng.	17:26,00	Kötter, Marion	1967 LG Hümmling	Dörpen	12.06.1981
Hochsprung	1,69	Schulte, Alexandra	1993 LAV Meppen	Wilhelmshaven	25.08.2007
Stabhochsprung	2,10	Reiners, Jennifer	1978 TV Pepenburg	Osterholz	01.08.1992
Weitsprung	5,43 *	Schülting, Mareike	1977 SC Osterbrock	Gelsenkirchen	07.10.1990
Dreisprung	10,33	Nögel, Judith	1991 TuS Haren	Wilhelmshaven	26.06.2005
Kugelstoss	12,50	De Vries, Nicole	1981 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	17.09.1995
Diskuswurf	32,95	Angermann, Adelheid	1994 LAV Meppen	Bremen	30.08.2008
Hammerwurf	35,01	Angermann, Adelheid	1994 LAV Meppen	Bremen	28.08.2008
Speerwurf	31,57	Völker, Nadine	1994 LG Papenburg/Aschendorf	Leer	06.09.2008
Ballwurf 200g	51,00	Sandmann, Margret	1961 SV Sparta Werlte	Werlte	07.06.1975
3-Kampf	1.482	Klumpe, Elisabeth 13,8-4,38-47,50-----	1995 SV Sparta Werlte	Lingen	19.08.2009
4-Kampf	1.977	Poll, Lena 13,52(+0.5)-4,72-1,44-10,03	1988 SC Osterbrock	Lingen	17.08.2002
7-Kampf	3.275	Friesen, Claudia 13,44-1,40-9,13-13,72/4,43-18,77-2:28,98	1987 VfL Lingen	Delmenhorst	30.06.2001
Block S/S	2.522	Klumpe, Elisabeth 13,50(+1,3)-12,82(+1,8)-5,01(+1,7)-1,42-25,30-----	1995 SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.2009
Block Lauf	2.457	Nögel, Judith 13,07-13,81-4,98-38,00-8:15,22	1991 TuS Haren	Munster	18.06.2005
Block Wurf	2.449	Poll, Lena 13,46(-2.1)-14,04(+1.0)-4,75-10,22-25,92	1988 SC Osterbrock	Oldenburg	09.06.2002

Schüler B

5 km Str.	58:38	Sportverein Listrup e. V.1949	Melle	18.04.1993
Ma.		Wagemaker, A. (1981); Wagemaker, M. (1981); Schröder, (1981)		
4 x 75 m	40,22	VfL Lingen	Dörpen	15.09.2002
Staffel		Jäckering, Malte (1990); Pott, Christoph (1989); Friesen, Peter (1989); Höckner, Jonas (1990)		
3 x 1000 m	9:26,1	VfL Lingen	Bad Essen	25.08.1983
Staffel		Koopmann, S. (1971); Hoffmann, H. (1972); Van Hooven, A. (1971)		
3-Kampf	6.072	VfL Lingen	Dörpen	30.08.2007
Ma.		Höckner, J. (1990); Dietz, A. (1990); Jäckering, M. (1990) Egbers, J. (1991); von Haugwitz, P. (1990)		
4-Kampf	8.265	VfL Lingen	Dörpen	30.08.2003
Ma.		Höckner, Jonas (1990); Jäckering, Malte (1990); Dietz, Alexander (1990) Egbers, Jannik (1991); Von Haugwitz, Philipp (1990)		
DSMM Gruppe 1	5.717	VfL Lingen	Lingen	03.09.2002
DSMM Gruppe 2	3.660	VfL Lingen	Dörpen	20.09.1993

Schüler B M13

75 m Lauf	9,65	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Werlte	05.07.2003
1000 m Lauf	2:44,6	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Osnabrück	12.09.1982
2000 m Lauf	6:24,2	Mogge, Stefan	1970 TV Meppen	Lingen	08.10.1983
3000 m Lauf	10:05,84	Mogge, Stefan	1970 TV Meppen	Wilhelmshaven	20.08.1983
5 km Str.	18:25	Wagemaker, Andreas	1981 Sportverein Listrup e. V.1949	Melle	18.04.1993
60 m Hürden	9,80	Schauf, Thorsten	1978 VfL Lingen	Osnabrück	30.06.1991
2000 m Bahng.	11:56,1	Hoffmann, Patrick	1975 SV Sigiltra Sögel	Fürstenau	19.07.1988
Hochsprung	1,68	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Dörpen	15.08.1992
Stabhochsprung	2,60	Zumsande, Hannes	1979 LG Emstal Dörpen	Dörpen	27.09.1992
Weitsprung	5,41	Korte, Günter	1960 TV Meppen	Haren	22.09.1973
Kugelstoss	12,48	Schauf, Thorsten	1978 VfL Lingen	Hesepe	12.10.1991
Diskuswurf	38,04	Heitland, Sven	1980 SV Groß Hesepe	Rütenbrock	08.07.1993
Hammerwurf	34,10	Dröge, Carsten	1977 LG Rapid 88	Rütenbrock	12.10.1990
Speerwurf	41,14	Gerdes, Holger	1979 VfL Lingen	Papenburg	21.06.1992
Ballwurf 200g	62,20	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Rheine	26.09.1981
3-Kampf	1.551	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Rheine	26.09.1981
		10,2-5,29-60,20-----			
4-Kampf	2.025	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Werlte	05.07.2003
		9,65-5,25-1,64-48,00			
Block Lauf	1.984	Kusber, Marek	1995 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.06.2008
		10,70-12,02-4,02-41,00-3:26,18			

Schüler B M12

75 m Lauf	10,08	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Papenburg	15.09.2002
1000 m Lauf	2:51,13	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Dortmund	04.10.1981
2000 m Lauf	6:27,6	Mogge, Stefan	1970 TV Meppen	Dissen	29.09.1982
3000 m Lauf	10:14,0	Mogge, Stefan	1970 TV Meppen	Lingen	02.10.1982
5 km Str.	18:25	Wagemaker, Andreas	1981 Sportverein Listrup e. V.1949	Melle	18.04.1993
60 m Hürden	9,6	Klose, Andreas	1966 LG Hümmling	Löningen	24.09.1978
2000 m Bahng.	12:25,8	Ahlers, Norbert	1977 SV Raspo Lathen	Lathen	02.07.1989
Hochsprung	1,52	Kruth, Hans	1974 LG Emstal Dörpen	Melle	07.09.1986
Stabhochsprung	1,90	Kruth, Hans	1974 LG Emstal Dörpen	Dörpen	15.08.1986
Weitsprung	5,29	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Osnabrück	14.09.1981
Kugelstoss	11,22	Hammerla, Thomas	1974 SV Groß Hesepe	Dalum	12.10.1986
Diskuswurf	28,78	Dröge, Carsten	1977 LG Rapid 88	Wilhelmshaven	23.09.1989
Hammerwurf	22,12	Ahrens, Markus	1978 LG Rapid 88	Rütenbrock	12.10.1990
Speerwurf	32,39	Höckner, Jonas	1990 VfL Lingen	Papenburg	15.09.2002
Ballwurf 200g	60,20	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Rheine	26.09.1981
3-Kampf	1.551	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Rheine	26.09.1981
		10,2-5,29-60,20			
4-Kampf	1.951	Ulrich, Jens	1969 VfL Lingen	Rheine	26.09.1981
		10,2-5,29-1,35-60,20			
Block Lauf	1.806	Krämer, Niklas	1995 VfL Lingen	Lingen	18.09.2007
		10,8-12,3-3,70-29,00-3:23,4			

Schülerinnen B

5 km Str. Ma.	1:02:17	VfL Lingen Bernstein, Jennifer (1994) - 20:35; Bernstein, Julia (1994) - 20:36; Bäcker, Julia (1994) - 21:06	Lingen	24.04.2007
4 x 75 m Staffel	40,11	LG Papenburg/Aschendorf Sprengel, Miriam (1992); Van Deest, Maike (1992); Ganita, Aline (1992); Sentker, Lena (1992)	Werlte	02.10.2005
3 x 800 m Staffel	7:34,9	VfL Lingen Dallherm, (1986); Thieke, (1986); Friesen, (1986)	Lingen	14.07.1999
3-Kampf Ma.	6.780	SV Sparta Werlte Klumpe, Elisabeth (1995); Klumpe, Theresa (1995); Klumpe, Julia (1995) Gerdes, Sonja (1995); Droste, Indra (1995)	Nordhorn	22.06.2008
4-Kampf Ma.	9.004	SV Sparta Werlte Klumpe, Elisabeth (1995) - 1.965; Klumpe, Theresa (1995) - 1.931; Klumpe, Julia (1995) - 1.829 Jüngerink, Luisa (1995) - 1.655; Gerdes, Sonja (1995) - 1.624	Nordhorn	22.06.2008
Block Mannschaft	11.024	SV Sparta Werlte Klumpe, Elisabeth (1995) - 2.480; Klumpe, Theresa (1995) - 2.248; Klumpe, Julia (1995) - 2.133 Jüngerling, Luisa (1995) - 2.104; Janssen, Julia (1995) - 2.059	Papenburg	12.06.2008
DSMM Gruppe 1	6.654	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.2005
DSMM Gruppe 2	3.758	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	09.07.2000

Schülerinnen B W13

75 m Lauf	9,8	Töller, Sandra	1975 Haselünner SV	Rheine	18.06.1987
75 m Lauf	9,8	Brüning, Lydia	1979 VfL Lingen	Lingen	30.05.1992
800 m Lauf	2:21,9	Brinker, Annette	1966 SV Sparta Werlte	Werlte	27.06.1981
2000 m Lauf	6:35,9	Hanekamp, Annette	1966 SV Sparta Werlte	Hannover	29.06.1979
5000 m Lauf	2:25,3	Brink, Nehle	1989 VfL Lingen	Xanten	13.09.2002
5 km Str.	19:10	Kock, Maren	1990 LG Emstal Dörpen	Lingen	06.05.2003
60 m Hürden	10,10	Gruber, Vanessa	1982 LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.09.1995
60 m Hürden	10,10	Klumpe, Kathrin	1988 SV Sparta Werlte	Dörpen	22.09.2001
2000 m Bahng.	12:16,7	Bruns, Dorothe	1970 LG Hümmling	Dörpen	12.06.1981
Hochsprung	1,62	Reiners, Jennifer	1978 LG Papenburg/Aschendorf	Hannover	23.06.1991
Weitsprung	5,43	Schülting, Mareike	1977 SC Osterbrock	Gelsenkirchen	07.10.1990
Kugelstoss	10,71	DeVries, Nicole	1981 LG Papenburg/Aschendorf	Osanbrück	11.06.1994
Diskuswurf	27,56	Roling, Birgit	1976 SC Osterbrock	Rütenbrock	07.10.1989
Speerwurf	32,38	Lätzel, Simone	1979 SV Union Meppen	Hesepe	10.10.1992
Ballwurf 200g	34,00	Pleus, Nadine	1994 SC Osterbrock	Gr.-Hesepe	06.10.2007
Schlagball 80g	58,00	Völker, Nadine	1994 LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	02.06.2007
3-Kampf	1.517	Kleemann, Christin 10,4-4,96-42,00-----	1990 LG Emstal Dörpen	Werlte	31.05.2003
4-Kampf	1.965	Klumpe, Elisabeth 10,76-4,57-1,44-46,00	1995 SV Sparta Werlte	Nordhorn	22.06.2008
Block S/S	2.480	Klumpe, Elisabeth 10,80-10,52-4,59-1,46-43,50	1995 SV Sparta Werlte	Papenburg	12.06.2008
Block Lauf	2.354	Friesen, Claudia 10,2-10,6-4,71-28,50-2:37,1	1987 VfL Lingen	Lingen	28.06.2000
Block Wurf	2.133	Klumpe, Julia 10,58-10,91-4,37-7,28-16,26	1995 SV Sparta Werlte	Papenburg	12.06.2008

Schülerinnen B W12

75 m Lauf	10,0	Romanowski, Katrin	1990 SV Sparta Werlte	Werlte	07.09.2002
75 m Lauf	10,0	Wulf, Jasmin	1997 VfL Lingen	Lingen	19.08.2009
800 m Lauf	2:29,7	Müller, Nicole	1972 VfL Lingen	Osnabrück	27.05.1984
2000 m Lauf	7:05,9	Müller, Nicole	1972 VfL Lingen	Lingen	17.07.1984
5 km Str.	19:57	Lögering, Nina	1992 SC Osterbrock	Lingen	04.05.2004
60 m Hürden	10,71	Hogebach, Tanja	1979 Haselünner SV	Papenburg	15.09.1991
2000 m Bahng.	12:16,7	Bruns, Dorothe	1970 LG Hümmling	Dörpen	12.06.1981
Hochsprung	1,55	De Vries, Nicole	1981 LG Papenburg/Aschendorf	Osnabrück	12.09.1993
Weitsprung	5,17	Wulf, Jasmin	1997 VfL Lingen	Lingen	19.08.2009
Kugelstoss	9,59	Sentker, Kathrin	1989 LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	09.09.2001
Diskuswurf	24,08	Fuhr, Julia	1980 SV Groß Hesepe	Hesepe	10.10.1992
Speerwurf	26,70	Exner, Denise	1982 SV Union Meppen	Hesepe	01.10.1994
Ballwurf 200g	24,00	Niemann, Maren	1995 SV DJK Geeste	Groß Hesepe	14.04.2007
Schlagball 80g	53,50	Kemper, Marion	1970 SV Groß Hesepe	Dalum	02.10.1982
3-Kampf	1.416	Sentker, Lena 10,82-4,63-37,00-----	1992 LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.2004
4-Kampf	1.860	Sentker, Lena 10,82-4,63-1,40-37,00	1992 LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.2004
Block S/S	2.167	Klumpe, Elisabeth 10,6-11,2-3,99-1,38-30,50	1995 SV Sparta Werlte	Hinte	12.05.2007
Block Lauf	2.146	Jüngerink, Luisa 11,1-11,1-3,83-34,00-2:45,4	1995 SV Sparta Werlte	Hinte	12.05.2007



Männer

100 m Lauf

Bestl. 2009:	12,17	Buss, Soeren	1987	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	10,4	Barlage, Bernd	1947	SV Lengerich-Handrup	12.09.1965	
11,11	+1,9	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	19.06.
11,19	+0,1	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	19.06.
11,80	+0,0	Schulte, Ralph	1973	SC Osterbrock	Papenburg	24.09.
12,20	+1,0	Buss, Soeren	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
12,27	+0,0	Strehl, Matthias	1971	LAV Meppen	Papenburg	24.09.
12,44	+0,0	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.
12,54	+0,0	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
12,61	+1,0	Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
12,94	+1,1	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Celle	30.05.
13,17	+0,5	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Meppen	15.05.
13,80	+0,9	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Kevelaer	04.07.
14,46	+0,0	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Papenburg	24.09.
15,19	+0,5	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Meppen	15.05.

200 m Lauf

Bestl. 2009:	24,78	Gruber, Daniel	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	21,67	Röttger, Stephan	1987	VfL Lingen	02.07.2006	
22,57	+0,5	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	30.05.
22,64	+0,5	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	20.06.
22,97	+0,2	Krüssel, Bernd	1991	SV Union Meppen	Papenburg	24.09.
25,74	-1,2	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	05.09.
27,47	+0,9	Wedel, Torsten	1969	LAV Meppen	Meppen	15.05.
29,47	+1,9	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.

400 m Lauf

Bestl. 2009:	52,00	Gruber, Daniel	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	48,10	Klues, Heinz	1957	VfL Lingen	12.06.1977	
52,28		Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
56,04		Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.
60,09		Wedel, Torsten	1969	LAV Meppen	Celle	30.05.
68,16		Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Delmenhorst	30.07.

800 m Lauf

Bestl. 2009:	1:52,00	Gruber, Daniel	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	1:51,09	Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	05.06.2010	
1:51,09		Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	Regensburg	05.06.
2:50,41		Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Kevelaer	02.07.

1500 m Lauf

Bestl. 2009:	3:48,14	Gruber, Daniel	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	3:40,79	Schlangen, Carsten	1980	SV Union Meppen	02.07.2005	
3:45,52		Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	Rehlingen	24.05.
5:21,11		Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.
5:21,85		Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	05.09.
5:22,25		Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	15.08.
6:00,03		Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Kevelaer	02.07.

3000 m Lauf

Bestl. 2009:	11:28,20	Meyer, Hermann-Josef	1955	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	8:01,69	Schlangen, Carsten	1980	SV Union Meppen	09.07.2005	
8:24,27		Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	Troisdorf	24.06.
12:51,96		Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

5000 m Lauf

Bestl. 2009:	17:03,3	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	-- SC Spelle-Venhaus		
Rekord:	14:04,00	Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	12.06.1976	
14:53,98		Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	Koblenz	19.05.
15:27,52	+0,0	Otting, Thomas	1987	SV Concordia Emsbüren	Papenburg	24.09.
18:02,3		Gerdemann, Frank	1975	TuS Haren	Gildehaus	05.05.
18:51,37		Gerdemann, Dirk	1979	TuS Haren	Meppen	15.05.
19:19,79		Weiß, Andreas	1963	VfL Lingen	Delmenhorst	30.07.
19:27,38	+0,0	Heinen, Eike	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
19:58,73		Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	30.07.
20:15,6		Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	04.05.
20:29,0		Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen	04.05.
20:37,8		Brink, Detlef	1956	VfL Lingen	Lingen	04.05.
21:22,0		Ortwig, Klaus	1947	TV Meppen	Lingen	04.05.
21:27,7		Hecht, Axel	1960	VfL Lingen	Lingen	04.05.
22:07,11	+0,0	Dr. Over, Gerhard	1953	TV Meppen	Papenburg	24.09.
22:09,70	+0,0	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Papenburg	24.09.
24:12,1		Göhler, Christian	1959	VfL Lingen	Lingen	04.05.

10000 m Lauf

Bestl. 2009:	42:42,7	Meyer, Hermann-Josef	1955	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	30:44,60	Thünemann, Andreas	1964	TV Meppen	05.10.1983	
36:30,00		Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	Dörpen	03.10.
39:41,00		Brandt, Harald	1974	SV Neurhede	Dörpen	03.10.
42:25,05		Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Melle	28.08.
43:52,00		Wessels, Wolfgang	1974	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.
50:00,00		Wessels, Hermann	1950	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.
50:50,00		Kleemann, Gerd	1960	SV Eintracht Neulangen	Dörpen	03.10.

Stundenlauf

Bestl. 2009:	16.070	Wegmann, Heinz-Josef	1964	-- SV Grün-Weiß Dersum		
Rekord:	19.082	Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	28.03.1976	
16.400		Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	Dörpen	03.10.
15.080		Boven, Michael	1984	TuS Haren	Börger	06.08.
15.050		Brandt, Harald	1974	SV Neurhede	Dörpen	03.10.
14.410		Nintemann, Matthias	1975	SV Neurhede	Börger	06.08.
14.370		Veltrup, Hannes	1986	TuS Haren	Börger	06.08.
13.700		Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Börger	06.08.
13.670		Wessels, Wolfgang	1974	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.
13.550		Schröder, Tobias	1991	SV DJK Eintracht Börger	Börger	06.08.
13.400		Diekmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Börger	06.08.
13.390		Olliges, Heinz	1968	Lauffreunde Emsland	Börger	06.08.
13.300		Sebers, Bernd	1962	SV DJK Eintracht Börger	Börger	06.08.
12.875		Weihrauch, Volker	1957	LG Papenburg/Aschendorf	Börger	06.08.
12.780		Jansen, Jürgen	1975	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.
12.600		Sievers, Martin	1961	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.
12.270		Geers, Bernhard	1955	SV DJK Eintracht Börger	Börger	06.08.
12.190		Veltrup, Hermann	1951	TuS Haren	Börger	06.08.
12.050		Wessels, Hermann	1950	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.
11.870		Over, Dr. Gerhard	1953	TV Meppen	Börger	06.08.
11.800		Moog, Laurent	1968	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.
11.760		Lübbers, Gerd	1986	SV DJK Eintracht Börger	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 31:42	Otting, Thomas	1987	-- SV Concordia Emsbüren		
Rekord: 31:05	Bruns, Thomas	1978	SV Union Meppen	04.06.2005	
32:37	Otting, Thomas	1987	SV Concordia Emsbüren	Ohrdruf	11.09.
32:50	Bruns, Thomas	1978	SV Union Meppen	Meppen	03.09.
35:15	Wegmann, Heinz-Josef	1964	SV Grün-Weiß Dersum	Meppen	03.09.
35:24	Gerdemann, Frank	1975	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
35:26	Boven, Michael	1984	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
35:38	Wessels, Torsten	1986	TuS Haren	Emlichheim	21.05.
35:39	Wagemaker, Simon	1982	SV Alemannia Salzbergen	Haren	23.07.
36:32	Bach, Sebastian	1981	SV Concordia Emsbüren	Lingen	03.10.
36:37	Zobel, Leo	1987	TuS Haren	Haren	23.07.
36:52	Gerdemann, Dirk	1979	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
36:54	Küpker, Edu	1970	SV Concordia Emsbüren	Nordhorn	11.09.
36:59	Hanekamp, Klaus	1969	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.04.
37:23	Bergfeld, Peter	1966	LG Papenburg/Ashendorf	Haselünne	08.05.
37:25	Robbers, Dietmar	1961	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.04.
37:31	Vorloeper, Klaus	1967	SV Germania Twist	Meppen	03.09.
37:35	Mörker, Klaus	1968	TuS Haren	Haren	23.07.
37:38	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Haren	23.07.
38:03	Hanekamp, Christian	1964	SV Sparta Werlte	Lingen	05.06.
38:18	Behnen, Werner	1962	SV Sparta Werlte	Lingen	05.06.
38:19	Roscher, Eduard	1956	TV Meppen	Meppen	03.09.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:15:54	Bruns, Thomas	1978	-- SV Union Meppen		
Rekord: 1:07:36	Bruns, Thomas	1978	SV Union Meppen	30.04.2006	
1:15:42	Wagemaker, Simon	1982	SV Alemannia Salzbergen	Spelle	13.08.
1:18:34	Wegmann, Heinz-Josef	1964	SV Grün-Weiß Dersum	Lingen	03.10.
1:18:56	Altehülsing, Thomas	1977	SC Spelle-Venhaus	Ibbenbüren	06.08.
1:21:29	Küpker, Edu	1970	SV Concordia Emsbüren	Spelle	13.08.
1:21:53	Rolfes, Dieter	1972	SV Germania Twist	Bawinkel	03.04.
1:26:49	Boven, Michael	1984	TuS Haren	Löningen	26.06.
1:29:06	Gravemann, Stefan	1970	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:31:01	Wilke, Ulrich	1968	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:31:53	Schulte, Hans Theo	1965	SV Grün-Weiß Dersum	Löningen	26.06.
1:32:06	Jeremies, Wolfgang	1969	TV Meppen	Spelle	13.08.
1:32:50	Koopmann, Dirk	1978	SuS Darne	Lingen	03.10.
1:33:52	Kämper, Stefan	1965	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:34:14	Dickmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Bawinkel	03.04.
1:34:16	Wessels, Wolfgang	1973	SV Grün-Weiß Dersum	Bawinkel	03.04.
1:34:36	Wilbers, Andreas	1963	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:35:44	Hoffrogge, Dieter	1965	SC Spelle-Venhaus	Ibbenbüren	06.08.
1:35:45	Enneken, Mario	1973	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:36:53	Hemker, Bernhard	1965	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:37:15	Burrichter, Uwe	1970	LAV Meppen	Löningen	26.06.
1:37:20	Temmen, Jürgen	1973	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.

Halbmarathon Ma.

Bestl. 2009: 4:22:23	TuS Haren				
Rekord: 3:45:49	SV Concordia Emsbüren	14.06.1996			
5:33:06	VfL Lingen			Lingen	03.10.
Baumung, Jürgen (1955) - 1:43:49; Kamphuis, Horst (1944) - 1:51:45; Göhler, Christian (1959) - 1:57:32					



Marathon

Bestl. 2009: 2:50:04	Küpker, Edu	1970	-- SV Concordia Emsbüren		
Rekord: 2:25:53	Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	24.04.1976	
2:51:42	Küpker, Edu	1970	SV Concordia Emsbüren	Berlin	26.09.
2:52:45	Wagemaker, Simon	1982	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	26.09.
2:55:26	Hanekamp, Klaus	1969	SV Sparta Werlte	Hamburg	25.04.
2:55:58	Boven, Michael	1984	TuS Haren	Essen	10.10.
2:56:25	Wessels, Torsten	1986	TuS Haren	Hamburg	25.04.
2:56:33	Altehülsing, Thomas	1977	SC Spelle-Venhaus	Oldenburg	24.10.
2:58:56	Gerdemann, Frank	1975	TuS Haren	Essen	10.10.
3:01:06	Hanekamp, Christian	1964	SV Sparta Werlte	Hamburg	25.04.
3:06:30	Rolfes, Dieter	1972	SV Germania Twist	Enschede/NL	25.04.
3:09:31	Vorloeper, Klaus	1967	SV Germania Twist	Oldenburg	24.10.
3:12:54	Bergfeld, Peter	1966	LG Papenburg/Aschendorf	Hamburg	25.04.
3:16:22	Springub, Thomas	1973	LG Papenburg/Aschendorf	Hamburg	25.04.
3:23:00	Temmen, Jürgen	1973	SV Alemannia Salzbergen	Münster	12.09.
3:25:36	Hasch, Matthias	1976	TuS Haren	Enschede/NL	25.04.
3:31:07	Boven, Heinz	1957	TuS Haren	Essen	10.10.
3:35:15	Olliges, Heinz	1968	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
3:41:41	Wessels, Wolfgang	1973	SV Grün-Weiß Dersum	Hamburg	25.04.
3:43:03	Herbers, Andreas	1971	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
3:44:05	Dickmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Hamburg	25.04.
3:45:21	Kollesch, Ingo	1958	TV Meppen	Oldenburg	24.10.

110 m Hürden 1.067m

Bestl. 2009: 14,97	Kösters, Jens	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 14,62	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	20.06.2010	
14,62	+0,7	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Verden 20.06.
14,97	-0,3	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Zeven 22.05.
17,51	-1,4	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Wilhelmshaven 30.05.

400 m Hürden 0.914m

Bestl. 2009: 64,81	Gerbrand, Ralf	1988	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 54,61	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	29.05.2010	
54,61		Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Bremen 29.05.

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009: 47,6	LG Papenburg/Aschendorf				
Rekord: 42,54	LG Emstal Dörpen	19.06.2004			
45,56	LG Papenburg/Aschendorf			Meppen	15.05.
	Buss, Soeren (1987); Kösters, Jens (1990); Schütt, Christian (1990); Kösters, Sven (1990)				

4 x 400 m Staffel

Bestl. 2009: 3:56,78	LG Papenburg/Aschendorf				
Rekord: 3:23,37	LG Emstal Dörpen	01.08.2004			
3:41,34	LG Papenburg/Aschendorf			Papenburg	27.08.
	Buss, Soeren (1987); Schütt, Christian (1990); Gerlitz, Carl (1991); Kösters, Sven (1990)				

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,77	Gerbrand, Ralf	1988	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 2,20	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	06.06.1998	
1,80	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Wilhelmshaven	30.05.
1,30	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.

Stabhochsprung

Bestl. 2009: 2,90	Buss, Soeren	1987	-- TV Papenburg		
Rekord: 4,50	Schwagmann, Norbert	1973	LG Papenburg/Aschendorf	14.06.1992	
2,50	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.

Weitsprung

Bestl. 2009: 6,05	Gerbrand, Ralf	1988	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 7,47	Gebert, Hans	1948	SV Sigiltra Sögel	31.05.1969	
6,54	+0,0	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
6,30	+0,0	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
5,74		Schulte, Ralph	1973	SC Osterbrock	Papenburg 24.09.
5,55	+0,0	Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
5,41	+0,0	Buss, Soeren	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
5,29		Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst 30.07.
5,16	+0,0	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Meppen 15.05.
4,97	+0,6	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
4,08	-0,3	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst 30.07.

Dreisprung

Bestl. 2009: 12,00	Plöger, Holger	1988	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 13,84	Suer, Friedrich	1966	SC Osterbrock	18.09.1993	
12,42		Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
11,24	+0,0	Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 27.08.
10,91	+0,0	Buss, Soeren	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 27.08.

Kugelstoss 7.26kg

Bestl. 2009: 13,78	Sjoerds, Peter	1976	-- VfL Lingen		
Rekord: 16,47	Spiller, Peter	1941	LG Papenburg/Aschendorf	07.09.1980	
11,86		Plöger, Holger	1988	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven 30.05.
11,57		Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Meppen 15.05.
11,25		Sur, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Delmenhorst 15.08.
10,92		Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Holtland 08.05.
10,87		Strehl, Matthias	1971	LAV Meppen	Meppen 15.05.
10,72		Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
10,31		Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
10,14		Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen 15.05.
10,09		Maushake, Thomas	1990	SV Union Meppen	Groß Hesepe 10.04.
9,80		Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
9,72		Maushacke, Thomas	1990	SV Union Meppen	Wilhelmshaven 30.05.
9,35		Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Holtland 11.09.
9,09		Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
8,63		Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Delmenhorst 15.08.
8,48		Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Holtland 08.05.
8,39		Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Papenburg 24.09.
8,34		Lichterberg, Uwe	1966	SV Union Meppen	Papenburg 24.09.
7,57		Buss, Soeren	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2009: 39,71	Kremer, Stephan	1986	-- TV Rütenbrock		
Rekord: 45,76	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	08.05.1994	
38,12		Plöger, Holger	1988	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven 30.05.
37,74		Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Meppen 15.05.
35,95		Sur, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Lingen 28.08.
35,31		Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Holtland 08.05.
33,28		Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Holtland 08.05.
31,64		Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Holtland 11.09.
29,13		Maushake, Thomas	1990	SV Union Meppen	Meppen 15.05.
27,05		Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Meppen 25.04.
26,24		Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Delmenhorst 15.08.
23,48		Lichterberg, Uwe	1966	SV Union Meppen	Holtland 08.05.
20,72		Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Papenburg 24.09.
18,56		Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
18,13		Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst 05.09.

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2009: 40,40	Kremer, Stephan	1986	-- TV Rütenbrock		
Rekord: 51,92	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	28.06.1995	
42,38		Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Celle 30.05.
41,63		Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Nordenham 17.04.
32,59		Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Holtland 11.09.
30,50		Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Meppen 31.07.
28,39		Maushake, Thomas	1990	SV Union Meppen	Groß Hesepe 10.04.
26,63		Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Holtland 08.05.

Speerwurf 800 g

Bestl. 2009: 49,54	Obermüller, Andreas	1974	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 62,76	Obermüller, Andreas	1974	LG Emstal Dörpen	26.05.1996	
40,93	Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
40,71	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.
39,01	Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Meppen	15.05.
36,51	Buss, Soeren	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
36,31	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Meppen	15.05.
31,30	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	05.09.
30,05	Maushake, Thomas	1990	SV Union Meppen	Meppen	15.05.
27,62	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Papenburg	24.09.
25,68	Lichterberg, Uwe	1966	SV Union Meppen	Papenburg	24.09.
25,32	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen	15.05.
24,42	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.

5-Kampf

Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m					
Rekord: 3.176	Buss, Heinz	1950	VfL Lingen	08.08.1971	
2.046	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	05.09.
5,62(+0,2)-31,30-25,74(-1,2)-18,13-5:21,85					

10-Kampf

100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m					
Bestl. 2009: 4.648	Gerbrand, Ralf	1988	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 5.750	Suer, Friedrich	1966	SC Osterbrock	04.09.1993	
4.429	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10./
12,44(+0,0)-4,97(+0,6)-10,31-1,70-56,04/20,03(-2,0)-26,37-2,50-40,71-5:21,11					
				03.10.	



Frauen

100 m Lauf

Bestl. 2009: 13,61	Hunfeld, Karina	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 12,07	Linke, Janine	1983	SC Osterbrock	15.07.2000	
14,39	+0,7	Korte, Katharina	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
15,46	-0,0	Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Papenburg 24.09.

200 m Lauf

Bestl. 2009: 27,00	Steinmetz, Sarina	1989	-- LAV Meppen		
Rekord: 24,71	Linke, Janine	1983	SC Osterbrock	29.06.2002	
28,66	+1,6	Steinmetz, Sarina	1989	LAV Meppen	Leer 04.09.
30,15	-1,6	Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:23,11	Koop, Annette	1958	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 2:02,62	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	22.07.1995	
2:11,64		Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Breda/NL 29.08.
2:25,88		Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Nyiregyhaza/HUN
	23.07.				
3:19,37		Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 03.10.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 4:46,98	Koop, Annette	1958	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 4:09,12	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	30.07.1995	
4:22,28		Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Uden/NL 03.07.
5:02,31		Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Nyiregyhaza/HUN
	19.07.				

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 9:24,29	Schwennen, Cornelia	1987	-- SV Concordia Emsbüren		
Rekord: 9:16,70	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	24.06.2010	
9:16,70		Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Troisdorf 24.06.

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 16:13,84	Schwennen, Cornelia	1987	-- SV Concordia Emsbüren		
Rekord: 16:12,07	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	27.08.1999	
16:26,57		Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Regensburg 14.08.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 10.630	Meyer, Marita	1966	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Bestl. 2009: 10.920	Mersch, Juliane	1977	-- SV Lengerich-Handrup		
Rekord: 14.750	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	03.10.2010	
14.750		Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Dörpen 03.10.
13.590		Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Börger 06.08.
12.540		Mödden, Mechtild	1968	LG Papenburg/Aschendorf	Börger 06.08.
12.070		Loxen, Ines	1974	Lauffreunde Emsland	Börger 06.08.
11.950		Kratzenberg, Heike	1984	SV Lengerich-Handrup	Börger 06.08.
11.440		Mersch, Juliane	1977	SV Lengerich-Handrup	Börger 06.08.
10.630		Becker, Annegret	1962	SV Sigiltra Sögel	Börger 06.08.
10.550		Hinrichs, Thea	1963	SV Sigiltra Sögel	Börger 06.08.
10.190		Kuckshinrichs, Maria	1983	SV DJK Eintracht Börger	Börger 06.08.
9.580		Robbers, Bettina	1967	SV Sigiltra Sögel	Börger 06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 37:29	Schwennen, Cornelia	1987	-- SV Concordia Emsbüren		
Rekord: 35:39	Schwennen, Cornelia	1987	SV Concordia Emsbüren	13.09.2008	
41:10	Krömer, Ricarda	1966	SC Spelle-Venhaus	Schüttdorf	15.05.
41:50	Lockhorn, Tanja	1978	VfL Lingen	Meppen	03.09.
42:15	Vedder, Elke	1967	SV Germania Twist	Salzbergen	28.08.
42:20	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Meppen	03.09.
45:26	Lübbers, Claudia	1966	LAV Meppen	Meppen	03.09.
45:40	Niemann, Martina	1956	VfL Lingen	Spelle	13.08.
46:22	Bohnen, Cornelia	1964	SC Spelle-Venhaus	Haselünne	08.05.
47:33	Knue, Birgit	1961	VfL Lingen	Lingen	05.06.
47:47	Pütz, Tanja	1976	VfL Lingen	Lingen	03.10.
47:52	Vidal, Verena	1983	SV Alemannia Salzbergen	Haren	23.07.
48:21	Guth, Anna	1985	SC Spelle-Venhaus	Salzbergen	28.08.
48:31	Wilke, Sonja	1968	SC Spelle-Venhaus	Salzbergen	28.08.
48:35	Hüasers, Kristina	1992	TuS Haren	Haren	23.07.
48:36	Krieger, Lisa	1967	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Haselünne	08.05.
49:47	Kerperien, Ebbi	1972	SV Union Meppen	Haren	23.07.
50:22	Künnemann, Renate	1968	SV Alemannia Salzbergen	Meppen	03.09.
50:50	Laarmann, Martha	1955	SC Spelle-Venhaus	Emsdetten	30.04.
51:48	Moll, Kristina	1965	SV Alemannia Salzbergen	Haselünne	08.05.
51:55	Knoche, Elfriede	1959	SV Alemannia Salzbergen	Spelle	13.08.
52:15	Gentle, Michaela	1970	SV Alemannia Salzbergen	Spelle	13.08.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:36:48	Mersmann, Maria	1966	-- SV Lengerich-Handrup		
Rekord: 1:18:09	Möller, Michaela	1973	SV Holtensia Holte	22.03.1997	
1:32:46	Krömer, Ricarda	1966	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:34:44	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:50:52	Vidal, Verena	1983	SV Alemannia Salzbergen	Ibbenbüren	06.08.
1:53:56	Krieger, Lisa	1967	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:54:33	Lübbers, Claudia	1966	LAV Meppen	Oldenburg	24.10.
1:56:44	Lohuis, Silvia	1967	Lauffreunde Emsland	Ibbenbüren	06.08.
1:56:47	Knoche, Elfriede	1959	SV Alemannia Salzbergen	Rheine	19.09.
1:57:07	Gill, Gabriele	1964	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:57:27	Wilke, Sonja	1968	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:57:28	Dieckmännken, Maria	1948	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:57:29	Hoffrogge, Marita	1968	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:58:34	Strotmann, Inka	1975	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
2:00:11	Moll, Kristina	1965	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.
2:05:09	Gentle, Michaela	1970	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.
2:17:01	Sabel, Karin	1980	SV Concordia Emsbüren	Bawinkel	03.04.
2:17:02	Tebbel, Stefanie	1982	SV Concordia Emsbüren	Bawinkel	03.04.

Marathon

Bestl. 2009: 3:42:48	Mersmann, Maria	1966	-- SV Lengerich-Handrup		
Rekord: 3:19:20	Abels, Hella	1942	TV Papenburg	31.10.1983	
3:19:23	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Berlin	26.09.
3:52:06	Niemann, Martina	1956	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
3:54:02	Dall, Anke	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:16:18	Wolken, Kerstin	1979	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
4:16:18	Loxen, Ines	1974	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
4:17:48	Knoche, Elfriede	1959	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
4:22:06	Zintel, Renate	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:29:39	Gentle, Michaela	1970	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
4:31:41	Strothmann, Inka	1975	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:37:12	Knipper, Kerstin	1979	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
4:43:44	Jürgensen, Beate	1953	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
4:45:41	Nägler, Birgit	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:45:43	Speet, Angela	1960	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:57:03	Lohuis, Silvia	1967	Lauffreunde Emsland	Köln	03.10.
5:24:28	Robben, Jutta	1970	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
5:31:05	Gerdes, Martina	1965	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
6:23:44	Klimansky, Sabrina	1981	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

100 m Hürden 0.840m

Bestl. 2009: 16,07	Penning, Christina	1987	-- SC Osterbrock		
Rekord: 14,3	Ganseforth, Annette	1979	LG Emstal Dörpen	15.05.1988	
17,45	-1,0	Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,56	Brink, Janne	1987	-- VfL Lingen		
Rekord: 1,77	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	16.06.1986	
1,44		Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
1,43		Schmitz, Martina	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
1,20		Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Papenburg 24.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,02	Penning, Christina	1987	-- SC Osterbrock		
Rekord: 6,48	Ganseforth, Annette	1970	LG Emstal Dörpen	12.08.1989	
4,73	+0,3	Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 03.10.
4,41	+0,0	Schmitz, Martina	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
4,12	+0,5	Korte, Katharina	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
3,68	+0,0	Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Papenburg 24.09.

Dreisprung

Rekord: 12,80	Herbers, Maria	1974	SC Osterbrock	29.06.1997	
8,30		Korte, Katharina	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 11,06	Niers, Claudia	1983	-- SV Groß Hesepe		
Rekord: 14,59	Hermes, Sandra	1976	LG Emstal Dörpen	03.10.1999	
10,88		Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
9,16		Grönniger, Renate	1965	SV Germania Twist	Groß Hesepe 10.04.
8,83		Kruth-Heege, Marianne	1970	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
8,80		Pahl, Doreen	1973	LG Emstal Dörpen	Meppen 15.05.
8,25		Kersten, Karin	1971	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
7,90		Antons, Andrea	1969	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
7,47		Merscher, Carina	1990	SV Groß Hesepe	Meppen 15.05.
7,37		Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Papenburg 24.09.
7,02		Mrosk, Dr. Maria	1967	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
6,98		Korte, Katharina	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 33,22	Niers, Claudia	1983	-- SV Groß Hesepe		
Rekord: 44,40	Braun, Renate	1965	SV Groß Hesepe	02.06.1990	
32,20		Grönniger, Renate	1965	SV Germania Twist	Papenburg 24.09.
32,05		Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Wilhelmshaven 30.05.
25,23		Antons, Andrea	1969	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
23,71		Pahl, Doreen	1973	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
22,52		Merscher, Carina	1990	SV Groß Hesepe	Meppen 15.05.
21,44		Kruth-Heege, Marianne	1970	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
20,67		Kersten, Karin	1971	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.

Hammerwurf 4 kg

Bestl. 2009: 34,84	Tiben, Sylvia	1976	-- TV Rütenbrock		
Rekord: 40,46	Tieben, Silvia	1976	TV Rütenbrock	22.04.1995	
31,71		Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Meppen 25.04.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 28,65	Penning, Christina	1987	-- SC Osterbrock		
Rekord: 38,93	Janssen, Marion	1967	LG Papenburg/Aschendorf	12.05.2001	
28,98		Penning, Christina	1987	SC Osterbrock	Kevelaer 03.10.
26,30		Mrosk, Dr. Maria	1967	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
25,92		Schmitz, Martina	1987	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
24,63		Kruth-Heege, Marianne	1970	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
21,70		Pahl, Doreen	1973	LG Emstal Dörpen	Meppen 15.05.
19,80		Antons, Andrea	1969	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
18,66		Kersten, Karin	1971	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.

7-Kampf

100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2009: 3.960

Brink, Janne

1987

-- VfL Lingen

Rekord: 5.265

Reiners, Jennifer

1978

LG Papenburg/Aschendorf

21.06.1997

3.311

Penning, Christina

1987

SC Osterbrock

Kevelaer

02.10./

17,45(-1,0)-1,44-10,88/30,15(-1,6)-4,73(+0,3)-28,98-3:19,37

03.10.



Männliche Jugend A

100 m Lauf

Bestl. 2009: 10,85	Kösters, Jens	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 10,4	Barlage, Bernd	1947	SV Lengerich-Handrup	12.09.1965	
11,24	+0,0	Krüssel, Bernd	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
12,32	+1,0	Gerlitz, Carl	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
13,18	+0,8	Atik, Jaschar	1992	SV Union Meppen	Meppen 15.05.

200 m Lauf

Bestl. 2009: 22,37	Kösters, Jens	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 21,67	Röttger, Stephan	1987	VfL Lingen	02.07.2006	
25,33	-0,2	Thyen, Pascal	1992	SV Union Meppen	Meppen 15.05.

400 m Lauf

Bestl. 2009: 52,26	Kösters, Jens	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 48,0	Klus, Heinz	1957	VfL Lingen	16.07.1976	
53,00		Gerlitz, Carl	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Leer 04.09.
56,04		Thyen, Pascal	1992	SV Union Meppen	Meppen 15.05.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 1:51,99	Gruber, Daniel	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 1:51,99	Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	26.07.2008	
1:58,38		Gerlitz, Carl	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Göttingen 13.06.
2:15,53		Thyen, Pascal	1992	SV Union Meppen	Wilhelmshaven 30.05.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 2:56,7	Nägler, Ulrich	1991	-- VfL Lingen		
Rekord: 3:26,3	Höper, Bastian	1991	VfL Lingen	15.09.2010	
3:26,3		Höper, Bastian	1991	VfL Lingen	Lingen 15.09.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 5:22,84	Schütt, Christian	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 3:49,0	Gebhardt, Peter	1955	VfL Lingen	25.08.1974	
4:23,08		Gerlitz, Carl	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
4:37,43		Nägler, Ulrich	1991	VfL Lingen	Meppen 15.05.

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 8:27,30	Klingenberg, Sadik	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 8:27,30	Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	20.07.2008	
10:07,51		Gerlitz, Carl	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 14:49,79	Klingenberg, Sadik	1989	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 14:15,0	Gebhardt, Peter	1955	VfL Lingen	25.05.1974	
18:23,5		Nägler, Ulrich	1991	VfL Lingen	Lingen 04.05.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 12.030	Plüster, Bernd	1991	-- SV DJK Eintracht Börger		
Bestl. 2009: 13.600	Heinen, Eike	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 16.140	Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	02.10.2005	
13.550		Schröder, Tobias	1991	SV DJK Eintracht Börger	Börger 06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 36:31	Kötter, Hannes	1990	-- TuS Haren		
Rekord: 32:05	Otting, Thomas	1987	SV Concordia Emsbüren	15.10.2006	
39:10		Nägler, Ulrich	1991	VfL Lingen	Spelle 13.08.
39:29		Olifirenko, Igor	1991	TuS Haren	Haren 23.07.
41:51		Reinhard, Stephan	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 18.04.
43:29		Knoche, Jan	1991	SV Alemannia Salzbergen	Papenburg 18.04.

Weitsprung

Bestl. 2009: 6,46
Rekord: 7,21

Kösters, Jens
Barlage, Bernd

1990 -- LG Papenburg/Aschendorf
1947 SV Lengerich-Handrup

29.08.1965

5,25 +0,0

Gerlitz, Carl

1991 LG Papenburg/Aschendorf

Papenburg

24.04.

Kugelstoss 6 kg

Bestl. 2009: 11,91
Rekord: 14,84

Schütt, Christian
Robin, Oliver

1990 -- LG Papenburg/Aschendorf
1979 LG Emstal Dörpen

06.06.1998

7,20

Gerlitz, Carl

1991 LG Papenburg/Aschendorf

Papenburg

24.04.

3-Kampf

100m-Weit-Kugel (6kg)

Rekord: 1.963

Schauf, Thorsten

1978 VfL Lingen

19.04.1997

1.339

Gerlitz, Carl

1991 LG Papenburg/Aschendorf

Papenburg

24.04.

12,32(+1,0)-5,25(+0,0)-7,20



Weibliche Jugend A

100 m Lauf

Bestl. 2009:	12,61	Nögel, Judith	1991	-- TuS Haren		
Rekord:	12,07	Linke, Janine	1983	SC Osterbrock	15.07.2000	
12,48	-1,0	Ganita, Aline	1992	LG Emstal Dörpen	Dessau	21.08.
13,98	+0,7	Brinkmann, Anna	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
14,64	+1,0	Püsken, Isabel	1992	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
15,12	+1,0	Folkerts, Christina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
15,62	+0,7	Nee, Jennifer	1992	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
15,88	+0,0	Lüken, Lena	1991	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
16,00	+0,7	Velt, Sina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

200 m Lauf

Bestl. 2009:	25,69	Nögel, Judith	1991	-- TuS Haren		
Rekord:	24,71	Linke, Janine	1983	SC Osterbrock	29.06.2002	
25,60	+0,6	Ganita, Aline	1992	LG Emstal Dörpen	Berlin	04.07.
29,01		Brinkmann, Anna	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.

400 m Lauf

Bestl. 2009:	59,37	Kock, Maren	1990	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	55,59	Hunfeld, Karina	1989	LG Emstal Dörpen	22.07.2006	
64,44		Meyer, Franziska	1993	VfL Lingen	Göttingen	12.06.

800 m Lauf

Bestl. 2009:	2:20,50	Robbers, Katharina	1991	-- SV Sparta Werlte		
Rekord:	2:04,49	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	26.05.1993	
2:24,12		Robbers, Katharina	1991	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
2:27,53	+0,0	Hüsers, Kristina	1992	TuS Haren	Papenburg	24.09.
2:28,06		Arling, Katrin	1992	LG Emstal Dörpen	Meppen	15.05.

1500 m Lauf

Bestl. 2009:	4:26,31	Kock, Maren	1990	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	4:18,42	Thieke, Stephanie	1986	LG Emstal Dörpen	16.07.2004	
4:50,51		Robbers, Katharina	1991	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	30.05.
4:55,78		Arling, Katrin	1992	LG Emstal Dörpen	Heerenveen/NL	22.05.

5000 m Lauf

Bestl. 2009:	16:48,14	Kock, Maren	1990	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	16:41,9	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	11.09.1993	
19:31,84		Robbers, Katharina	1991	SV Sparta Werlte	Sulingen	25.04.

10 km Str.

Bestl. 2009:	48:30	Folkerts, Christina	1991	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	36:45	Schwennen, Cornelia	1987	SV Concordia Emsbüren	17.03.2005	
48:11		Hüsers, Kristina	1992	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
51:51		Folkerts, Christina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.04.
52:42		Book, Kerstin	1992	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
55:01		Benson, Janina	1992	SV Alemannia Salzbergen	Salzbergen	28.08.
57:58		Gerdes, Daniela	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.04.
58:38		Gerdes, Christin	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.04.

Hochsprung

Bestl. 2009:	1,57	Scholübbbers, Juliane	1991	-- SV Sparta Werlte		
Rekord:	1,77	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	19.06.1996	
1,46		Scholübbbers, Juliane	1991	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,18	Nögel, Judith	1991	-- TuS Haren		
Rekord: 6,48	Ganseforth, Annette	1970	LG Emstal Dörpen	12.08.1989	
4,91	+0,0	Scholübbbers, Juliane	1991	SV Sparta Werlte	Meppen 15.05.
4,87	+0,0	Ganita, Aline	1992	LG Emstal Dörpen	Papenburg 24.09.
4,50	+0,0	Brinkmann, Anna	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
4,09	+0,0	Velt, Sina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
3,80	+0,0	Lüken, Lena	1991	SV Sparta Werlte	Papenburg 24.09.
3,70	+0,2	Folkerts, Christina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
3,64	+0,0	Püsken, Isabel	1992	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
3,13	+0,0	Nee, Jennifer	1992	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.

Dreisprung

Bestl. 2009: 8,99	Brinkmann, Anna	1991	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 11,96	Herbers, Maria	1974	SC Osterbrock	05.09.1993	
9,82	Brinkmann, Anna	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 9,76	Velt, Sina	1991	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 13,75	Hermes, Sandra	1976	LG Emstal Dörpen	30.09.1994	
9,40	Fastabend, Sophia	1991	VfL Lingen	Holtland	08.05.
9,34	Velt, Sina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
8,31	Folkerts, Christina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
6,90	Brinkmann, Anna	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
6,60	Püsken, Isabel	1992	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
6,44	Nee, Jennifer	1992	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 27,24	Velt, Sina	1991	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 41,31	Niers, Claudia	1983	SV Groß Hesepe	08.06.2002	
28,08	Fastabend, Sophia	1991	VfL Lingen	Meppen	15.05.
26,13	Velt, Sina	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.

Hammerwurf 4 kg

Bestl. 2009: 32,08	Angermann, Alexandra	1991	-- LAV Meppen		
Rekord: 40,46	Tieben, Silvia	1976	TV Rütenbrock	22.04.1995	
27,30	Fastabend, Sophia	1991	VfL Lingen	Holtland	08.05.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 29,57	Dittmar, Anna	1990	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 34,30	De Vries, Nicole	1981	TuS Aschendorf/Ems	16.05.1999	
Rekord: 34,30	Niers, Claudia	1983	SV Groß Hesepe	21.05.2000	
28,45	Fastabend, Sophia	1991	VfL Lingen	Meppen	15.05.
24,53	Brinkmann, Anna	1991	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.



Männliche Jugend B

100 m Lauf

Bestl. 2009: 11,36	Gruber, Ingo	1993	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 10,8	Gloger, Martin	1962	TV Meppen	01.07.1978	
11,43	Gruber, Ingo	1993	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	30.05.
11,50	Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	30.05.
12,00	Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
12,35	Kolb, Pavel	1994	SV Union Meppen	Wilhelmshaven	30.05.
12,79	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.
12,83	Schulte-Huxel, Nils	1994	SC Osterbrock	Papenburg	24.09.
12,93	Tran, Thong	1994	TuS Haren	Meppen	15.05.

200 m Lauf

Bestl. 2009: 22,92	Gruber, Ingo	1993	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord: 21,8	Gloger, Martin	1962	TV Meppen	14.06.1979	
22,69	Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Göttingen	13.06.
23,13	Gruber, Ingo	1993	LG Emstal Dörpen	Meppen	15.05.
23,46	Plogmann, Rafael	1995	VfL Lingen	Papenburg	24.09.
23,85	Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	Berlin	04.07.
24,77	Kolb, Pavel	1994	SV Union Meppen	Leer	04.09.
24,7	Anhorn, Dennis	1994	LAV Meppen	Recklinghausen	18.09.
25,78	Tran, Thong	1994	TuS Haren	Papenburg	24.09.
27,10	Schulte-Huxel, Nils	1994	SC Osterbrock	Papenburg	24.09.

400 m Lauf

Bestl. 2009: 55,61	Vinke, Hendrik	1993	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 50,52	Hinrichs, Günther	1965	SV Sparta Werlte	06.09.1981	
52,75	Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	30.07.
58,48	Anhorn, Dennis	1994	LAV Meppen	Recklinghausen	02.05.
60,72	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.
68,16	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Delmenhorst	30.07.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:09,27	Thyen, Pascal	1992	-- SV Union Meppen		
Rekord: 1:55,2	Lenfert, Kai	1966	TV Meppen	31.08.1983	
1:58,97	Weßling, Malte	1994	VfL Lingen	Leer	04.09.
2:08,90	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Leer	04.09.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 2:54,23	Thyen, Pascal	1992	-- SV Union Meppen		
Rekord: 2:32,09	Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	28.07.2006	
2:38,02	Weßling, Malte	1994	VfL Lingen	Papenburg	24.09.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 4:38,67	Hanekamp, Lars	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 3:58,2	Lenfert, Kai	1966	TV Meppen	14.09.1983	
4:21,62	Wessling, Malte	1994	VfL Lingen	Meppen	15.05.
4:27,17	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Verden	20.06.
4:35,05	Hanekamp, Lars	1993	SV Sparta Werlte	Verden	20.06.
5:36,67	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 10:44,9	Westhues, Jonas	1992	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 8:42,4	Funke, Wilhelm	1959	TuS Haren	25.07.1975	
9:35,51	Weßling, Malte	1994	VfL Lingen	Melle	28.08.
10:01,49	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Melle	28.08.
12:52,30	Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

5000 m Lauf

Rekord: 15:03,2	Funke, Wilhelm	1959	TuS Haren	07.08.1976	
17:08,50	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Papenburg	24.09.



		10 km Str.			
Bestl. 2009: 43:48	Polatschek, Victor	1992	-- TuS Haren		
Rekord: 32:13	Schneiders, Ingo	1988	SV Concordia Emsbüren	13.03.2005	
38:51	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Lingen	03.10.
46:44	Gaßner, Bastian	1994	SV Alemannia Salzbergen	Lingen	05.06.
110 m Hürden 0.914m					
Bestl. 2009: 16,32	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 14,22	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	03.08.2007	
17,78	-1,6	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer 03.10.
400 m Hürden 0.840m					
Bestl. 2009: 64,15	Vinke, Hendrik	1993	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 56,02	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	10.06.2006	
59,18		Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 27.08.
63,20	+0,0	Weßling, Malte	1994	VfL Lingen	Werlte 06.05.
63,73		Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Papenburg 27.08.
64,00	+0,0	Hanekamp, Lars	1993	SV Sparta Werlte	Werlte 06.05.
66,50	+0,0	Koch, Sebastian	1994	VfL Lingen	Werlte 06.05.
2000 m Hindernis					
Bestl. 2009: 7:24,13	Hanekamp, Lars	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 6:16,77	Schneiders, Marcel	1988	SV Concordia Emsbüren	14.05.2005	
8:26,32	+0,0	Luttermann, Timo	1995	TuS Haren	Papenburg 24.09.
Hochsprung					
Bestl. 2009: 1,69	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 2,12	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	08.09.1996	
1,70		Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
Stabhochsprung					
Bestl. 2009: 2,40	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 4,22	Schwagmann, Norbert	1973	LG Emstal Dörpen	03.06.1990	
2,62		Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Papenburg 27.08.
Weitsprung					
Bestl. 2009: 5,54	Vinke, Hendrik	1993	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 6,68	Barlage, Bernd	1947	SV Lengerich-Handrup	13.06.1964	
Rekord: 6,68	Vey, Alexander	1973	LG Emstal Dörpen	30.09.1990	
5,75	+0,0	Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
5,55	+0,0	Schulte-Huxel, Nils	1994	SC Osterbrock	Papenburg 24.09.
5,42	+1,5	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
4,94	+0,0	Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	Papenburg 24.04.
4,82	+0,0	Tran, Thong	1994	TuS Haren	Meppen 15.05.
4,53	+0,0	Maurer, Andreas	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
Dreisprung					
Rekord: 12,91	Hinrichs, Wilfried	1963	LG Emstal Dörpen	13.08.1980	
11,33		Schulte-Huxel, Nils	1994	SC Osterbrock	Papenburg 24.09.
Kugelstoss 5 kg					
Bestl. 2009: 11,14	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 15,31	Stahl, Tobias	1974	TV Meppen	12.09.1990	
11,53		Hinrichs, Thilo	1993	SV Sparta Werlte	Meppen 15.05.
11,14		Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
9,86		Heilen, Maximilian	1994	VfL Lingen	Meppen 15.05.
9,85		Vinke, Hendrik	1993	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
9,44		Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	Papenburg 24.04.
8,94		Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer 02.10.
Diskuswurf 1.5 kg					
Bestl. 2009: 29,62	Gottschlich, Kai	1992	-- SV Groß Hesepe		
Rekord: 44,76	Robin, Oliver	1979	LG Emstal Dörpen	28.06.1994	
33,16		Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.09.
27,42		Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer 03.10.
21,17		Tran, Thong	1994	TuS Haren	Papenburg 24.09.

Speerwurf 700 g

Bestl. 2009: 43,32	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 45,82	Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	15.05.2010	
45,82	Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
44,09	Hinrichs, Thilo	1993	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
37,15	Hanekamp, Lars	1993	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
36,23	Jansen, Max	1994	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
31,72	Heilen, Maximilian	1994	VfL Lingen	Meppen	15.05.
28,79	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.

5-Kampf

100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m

Bestl. 2009: 2.488	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 3.242	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	05.05.2007	
2.324	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.

12,79(-1,1)-5,42(+1,5)-8,94-1,70-60,72

10-Kampf

100m-Weit-Kugel (5kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (1.5kg)-Stab-Speer (700g)-1500m

Bestl. 2009: 4.571	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 5.334	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	05.05.2007	
4.152	Büter, Fabian	1994	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10./

12,79(-1,1)-5,42(+1,5)-8,94-1,70-60,72/17,78(-1,6)-27,42-2,40-28,79-5:36,67

03.10.



Weibliche Jugend B

100 m Lauf

Bestl. 2009:	12,31	Ganita, Aline	1992	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	12,07	Linke, Janine	1983	SC Osterbrock	15.07.2000	
12,99	+1,5	Mäscher, Christin	1993	LG Emstal Dörpen	Verden	19.06.
13,23	+1,1	Bröker, Ellen	1993	LG Emstal Dörpen	Meppen	15.05.
13,34	+0,4	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
13,38	+1,1	Hoppe, Kristin	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
13,45	+1,1	Krause, Hanna	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
13,52	-1,0	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Wilhelmshaven	30.05.
13,54	+1,1	Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Papenburg	24.04.
13,69	-1,0	Bloemer, Maria	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	30.05.
13,98	+0,4	Horstmann, Eva	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
13,99	+0,4	Vinke, Linda	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
14,03	+0,4	Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Papenburg	24.04.
14,54	+1,1	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	Meppen	15.05.

200 m Lauf

Bestl. 2009:	25,55	Ganita, Aline	1992	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	24,78	Hermes, Theresa	1989	LG Emstal Dörpen	09.07.2005	
26,73	+0,0	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
26,99	+0,0	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
27,32	+0,6	Mäscher, Christin	1993	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	30.05.
27,47	+1,9	Bröker, Ellen	1993	LG Emstal Dörpen	Meppen	15.05.
27,54	+0,2	Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Wilhelmshaven	30.05.
27,80	+1,9	Krause, Hanna	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
27,93	+0,0	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
28,18	+0,2	Meyer, Franziska	1993	VfL Lingen	Wilhelmshaven	30.05.
28,25	-0,9	Niehaus, Laura	1993	LAV Meppen	Meppen	15.05.
28,28	+0,0	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
28,62	-0,9	Deters, Franziska	1993	LAV Meppen	Meppen	15.05.
28,78	+1,9	Bloemer, Maria	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
29,33	+0,0	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Papenburg	24.09.
30,54	-0,9	König, Julia	1994	TuS Haren	Meppen	15.05.

400 m Lauf

Bestl. 2009:	58,52	Bröker, Ellen	1993	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	55,59	Hunfeld, Karina	1989	LG Emstal Dörpen	22.07.2006	
61,64		Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Wilhelmshaven	30.05.
62,43		Niehaus, Laura	1993	LAV Meppen	Meppen	15.05.
62,63		Bröker, Ellen	1993	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	30.05.
63,07		Meyer, Franziska	1993	VfL Lingen	Wilhelmshaven	30.05.
63,93		Deters, Franziska	1993	LAV Meppen	Meppen	15.05.
67,80		Pott, Maiko	1993	VfL Lingen	Meppen	15.05.

800 m Lauf

Bestl. 2009:	2:18,66	Deters, Franziska	1993	-- LAV Meppen		
Rekord:	2:06,98	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	07.07.1990	
2:21,30		Niehaus, Laura	1993	LAV Meppen	Recklinghausen	02.05.
2:22,64		Deters, Franziska	1993	LAV Meppen	Recklinghausen	02.05.
2:26,64		Bäcker, Julia	1994	VfL Lingen	Meppen	15.05.
2:31,84		Voß, Claudia	1993	LAV Meppen	Recklinghausen	24.05.
2:32,51	+0,0	Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Papenburg	24.09.
2:42,33		Meyer, Franziska	1993	VfL Lingen	Leer	04.09.

1500 m Lauf

Bestl. 2009:	4:44,68	Arling, Katrin	1992	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	4:21,05	Thieke, Stephanie	1986	LG Emstal Dörpen	22.06.2003	
4:48,93		Niehaus, Laura	1993	LAV Meppen	Verden	20.06.
4:49,41		Deters, Franziska	1993	LAV Meppen	Göttingen	12.06.
4:52,69		Supritz, Fiona	1993	LG Emstal Dörpen	Wilhelmshaven	30.05.
5:33,16		Voss, Claudia	1993	LAV Meppen	Osnabrück	12.05.

3000 m Lauf

Bestl. 2009:	10:29,76	Arling, Katrin	1992	-- LG Emstal Dörpen		
Rekord:	9:33,29	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	14.07.2005	
10:54,75		Supritz, Fiona	1993	LG Emstal Dörpen	Verden	19.06.
11:43,78		Voss, Claudia	1993	LAV Meppen	Verden	19.06.

10 km Str.

Bestl. 2009:	48:28	Hüsers, Kristina	1992	-- TuS Haren		
Rekord:	37:19	Schwennen, Cornelia	1987	SV Concordia Emsbüren	29.11.2003	
50:29		Papen, Melanie	1993	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.

100 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009:	16,01	Krause, Hanna	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	14,64	Kruth, Daniela	1974	LG Emstal Dörpen	15.07.1990	
Rekord:	14,64	Spiller, Christina	1979	LG Papenburg/Aschendorf	16.06.1996	
16,23		Krause, Hanna	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
16,43	-0,9	Vinke, Linda	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Zeven	22.05.
18,23	-0,0	Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Papenburg	24.09.

400 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009:	65,40	Meyer, Franziska	1993	-- VfL Lingen		
Rekord:	65,22	Steinmetz, Sarina	1989	LAV Meppen	11.06.2005	
68,57		Meyer, Franziska	1993	VfL Lingen	Recklinghausen	24.05.
70,76		Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Papenburg	27.08.
73,27	+0,0	Bäcker, Julia	1994	VfL Lingen	Werlte	06.05.
74,94	+0,0	Pott, Maike	1993	VfL Lingen	Werlte	06.05.

1500 m Hindernis 0.762m

Bestl. 2009:	5:10,55	Deters, Franziska	1993	-- LAV Meppen		
Rekord:	5:10,55	Deters, Franziska	1993	LAV Meppen	09.08.2009	
5:10,61		Deters, Franziska	1993	LAV Meppen	Berlin	04.07.

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009:	50,18	LG Emstal Dörpen					
Rekord:	50,14	LG Emstal Dörpen	14.09.1986				
Rekord:	50,14	LG Emstal Dörpen	04.07.1997				
51,78		LG Papenburg/Aschendorf			Verden	19.06.	
		Hoppe, Kristin (1994); Schöpfer, Franziska (1995); Völker, Nadine (1994); Krause, Hanna (1994)					

3 x 800 m Staffel

Rekord:	6:52,95	LG Emstal Dörpen	09.06.2001				
7:15,38		StG Lingen-Meppen			Sulingen	25.04.	
		Bäcker, Julia (1994); Niehaus, Laura (1993); Deters, Franziska (1993)					

Hochsprung

Bestl. 2009:	1,71	Schulte, Alexandra	1993	-- LAV Meppen		
Rekord:	1,76	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	13.06.1995	
1,73		Schulte, Alexandra	1993	LAV Meppen	Verden	20.06.
1,53		Vinke, Linda	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
1,44		Hoppe, Kristin	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
1,38		Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Meppen	15.05.

Stabhochsprung

Rekord:	2,40	Spiller, Christiane	1979	TV Papenburg	14.09.1996	
1,76		Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Papenburg	24.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,67	Jasper, Sarah	1992	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 6,34	Ganseforth, Annette	1970	LG Emstal Dörpen	12.09.1987	
4,77	+0,0	Vinke, Linda	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
4,74	+0,0	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
4,69	+0,0	Hoppe, Kristin	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
4,58	+0,0	Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Papenburg 24.04.
4,55		Bloemer, Maria	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Oldenburg 04.08.
4,45	+0,0	Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Papenburg 24.04.
4,18	+0,3	Horstmann, Eva	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
4,11	+0,0	Krause, Hanna	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.

Dreisprung

Rekord: 11,66	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	17.06.1995	
10,54	+1,4	Bloemer, Maria	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Verden 20.06.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 8,52	van Deest, Maike	1992	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 13,24	Hermes, Sandra	1976	LG Emstal Dörpen	28.08.1993	
11,17	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.	
10,21	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	Wilhelmshaven 30.05.	
9,28	Behrens, Anika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven 30.05.	
8,47	Vinke, Linda	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.	
7,99	König, Julia	1994	TuS Haren	Meppen 15.05.	
7,96	Pott, Maike	1993	VfL Lingen	Meppen 15.05.	
7,60	Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Papenburg 24.04.	
7,43	Backsmann, Sarah	1993	SV Union Meppen	Papenburg 24.04.	
7,19	Krause, Hanna	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.	
7,08	Horstmann, Eva	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.	
6,84	Hoppe, Kristin	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.	
6,72	Bloemer, Maria	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.	

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 15,56	Sonnenburg, Marleen	1993	-- SC Osterbrock		
Rekord: 39,05	Niers, Claudia	1983	SV Groß Hesepe	10.07.2000	
34,60	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	Meppen 15.05.	
23,42	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.	

Hammerwurf 4 kg

Bestl. 2009: 32,87	Angermann, Alexandra	1991	-- LAV Meppen		
Rekord: 41,34	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	08.05.2010	
41,34	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	Holtland 08.05.	

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 15,60	van Deest, Maike	1992	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 34,92	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	15.05.2010	
34,92	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.	
24,62	Niermann, Mareike	1994	SC Osterbrock	Papenburg 24.09.	
19,15	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	Groß Hesepe 10.04.	
19,06	Bloemer, Maria	1994	LG Papenburg/Aschendorf	Oldenburg 04.08.	





Schüler A

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009: 50,29 VfL Lingen
 Rekord: 46,07 VfL Lingen

26.06.2005

51,79 LG Papenburg/Aschendorf Meppen 15.05.
 Schulz, Lennard (1996); Wittrock, Florian (1996); Meyer, Janis (1996); Kusber, Marek (1995)

3 x 1000 m Staffel

Bestl. 2009: 8:41,20 VfL Lingen
 Rekord: 8:25,30 VfL Lingen

08.05.1986

9:57,75 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 27.08.
 Meyer, Janis (1996); Hildebrandt, Jan (1996); Kusber, Marek (1995)

3-Kampf Ma.

100m-Weit-Ball

Bestl. 2009: 6.142 SC Osterbrock
 Rekord: 7.310 VfL Lingen

08.06.2005

5.673 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 19.06.
 Kusber, Marek (1995) - 1.361; Meyer, Janis (1996) - 1.174; Schulz, Lennard (1996) - 1.125
 Völker, Marten (1996) - 1.088; Hildebrandt, Jan (1996) - 925

4-Kampf Ma.

100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch

Rekord: 10.496 LG Papenburg/Aschendorf

28.08.2005

9.657 LG Papenburg/Aschendorf Dörpen 14.08.
 Vinke, Jan (1995) - 2.025; Aalderks, Kai (1995) - 2.000; Eiting, Tim (1995) - 1.949
 Wittrock, Florian (1996) - 1.878; Kusber, Marek (1995) - 1.805

DSMM Gruppe 3

Rekord: 5.720 VfL Lingen

21.08.2002

5.288 LG Papenburg/Aschendorf Wilhelmshaven 08.05.

Schüler A M15

100 m Lauf

Bestl. 2009: 12,30
 Rekord: 11,0

Heermann, Bernd
 Gloger, Martin

1994
 1962

SV Sparta Werlte
 TV Meppen

13.08.1977

11,78	+0,0	Plogmann, Rafael	1995	VfL Lingen	Göttingen	12.06.
12,79	+1,3	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
12,94		Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
13,09		Aalderks, Kai	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
13,33		Michels-Lübben, Philipp	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
13,44	+1,1	Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
13,59	+0,8	Jaske, Dario	1995	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
13,90		Krämer, Niklas	1995	VfL Lingen	Papenburg	24.09.
15,21	+0,8	Schepers, Niko	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.

300 m Lauf

Bestl. 2009: 39,60
 Rekord: 37,01

Weßling, Malte
 Stevens, Hannes

1994
 1988

-- VfL Lingen
 LG Emstal Dörpen

21.06.2003

37,24 Plogmann, Rafael 1995 VfL Lingen Berlin 18.09.
 41,57 Kusber, Marek 1995 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 29.05.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 2:36,46
 Rekord: 2:35,7

Weßling, Malte
 Ulrich, Jens

1994
 1969

-- VfL Lingen
 VfL Lingen

05.10.1983

2:53,03 Kusber, Marek 1995 LG Papenburg/Aschendorf Göttingen 12.06.
 3:03,22 Temmen, Daniel 1995 LAV Meppen Recklinghausen 02.05.
 3:34,53 +0,0 Voss, Tobias 1995 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 29.05.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 6:05,53	Wessling, Malte	1994	-- VfL Lingen		
Rekord: 5:47,0	Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	18.09.2004	
6:41,48	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 9:34,65	Weßling, Malte	1994	-- VfL Lingen		
Rekord: 9:09,70	Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	04.09.2004	
10:11,70	Temmen, Daniel	1995	LAV Meppen	Göttingen	13.06.
10:37,36	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Melle	28.08.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,64	Büter, Fabian	1994	-- SC Osterbrock		
Rekord: 1,92	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	25.06.1994	
1,58	Aalderks, Kai	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,55	Eiting, Tim	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,49	Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,46	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,46	Plogmann, Rafael	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,40	Harders, Marcel	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
1,40	Uken, Peter	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
1,37	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,33	Schulte-Huxel, Nils	1994	-- SC Osterbrock		
Rekord: 6,23	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	03.09.2005	
5,45	Aalderks, Kai	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
5,29	Plogmann, Rafael	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,90	Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
4,82	Michels-Lübben, Philipp	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
4,66	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
4,66	Eiting, Tim	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
4,52	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
4,50	Jaske, Dario	1995	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
4,18	Niemeyer, Christoph	1995	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,90	Schepers, Niko	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
3,34	Meyring, Janis	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 11,03	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 15,45	Stahl, Tobias	1974	TV Meppen	08.09.1989	
13,51	Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
12,74	Ribinski, Marcel	1995	VfL Lingen	Meppen	15.05.
11,61	Eiting, Tim	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
10,60	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
9,41	Plogmann, Rafael	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
9,39	Aalderks, Kai	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
7,93	Schepers, Niko	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
6,83	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 31,05	Büter, Fabian	1994	-- SC Osterbrock		
Rekord: 51,82	Dröge, Carsten	1977	LG Rapid 88	29.05.1992	
44,48	Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
22,22	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
14,21	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 37,55	Heermann, Bernd	1994	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 43,78	Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	23.04.2005	
38,38	Eiting, Tim	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
25,75	Schepers, Niko	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
22,16	Luttermann, Timo	1995	TuS Haren	Meppen	15.05.

Ballwurf 200g

Bestl. 2009: 80,00	Heermann, Bernd	1994	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 80,00	Heermann, Bernd	1994	SV Sparta Werlte	27.06.2009	
51,00	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
45,50	Jaske, Dario	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
35,00	Niemeyer, Christoph	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
30,00	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

3-Kampf

100m-Weit-Ball					
Bestl. 2009: 1.551	Heermann, Bernd	1994	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 1.708	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	08.06.2005	
1.361	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	13,15-4,66-51,00				
1.269	Jaske, Dario	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	13,53(+3,8)-4,39-45,50				
1.152	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	13,36(+1,1)-4,13(+0,0)-30,00				
1.046	Niemeyer, Christoph	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	14,98(+3,8)-3,94-35,00				

4-Kampf

100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch					
Bestl. 2009: 1.993	Hinrichs, Thilo	1993	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 2.269	Kösters, Sven	1990	LG Papenburg/Aschendorf	10.07.2005	
2.027	Plogmann, Rafael	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,89(+2,1)-5,29-9,41-1,46				
2.025	Vinke, Jan	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	13,44(+1,1)-4,90-13,51-1,49				
2.000	Aalderks, Kai	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	12,97(+2,1)-5,45-9,39-1,58				
1.949	Eiting, Tim	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	13,20(+2,1)-4,66-10,92-1,55				
1.805	Kusber, Marek	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	12,96(+1,1)-4,49-9,63-1,37				
1.706	Voss, Tobias	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	13,17(+1,1)-4,52-6,83-1,46				

Schüler A M14

100 m Lauf

Bestl. 2009: 12,52	Plogmann, Rafael	1995	-- VfL Lingen		
Rekord: 11,4	Plagge, Andreas	1961	VfL Lingen	30.09.1975	
12,56	+0,8 Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Göttingen	12.06.
13,23	+1,6 Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
13,96	-0,8 Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
14,27	Harders, Marcel	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
14,28	Duken, Timo	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
14,1	Wolbeck, Malte	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
14,63	Völker, Marten	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
15,20	Hüasers, Philip	1996	SV Union Meppen	Papenburg	12.09.
15,86	+1,6 Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
15,98	Meyer, Lars	1996	TuS Haren	Meppen	05.06.

300 m Lauf

Bestl. 2009: 40,15	Plogmann, Rafael	1995	-- VfL Lingen		
Rekord: 39,88	Stevens, Hannes	1988	LG Emstal Dörpen	03.10.2002	
45,42	+0,0 Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 2:56,35	Temmen, Daniel	1995	-- LAV Meppen		
Rekord: 2:35,7	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	05.10.1983	
3:09,25	Bartels, Felix	1996	VfL Lingen	Meppen	15.05.
3:11,32	Gerbrandt, Steffen	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
3:12,43	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
3:18,50	Duken, Timo	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
3:20,22 +0,0	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
3:25,62	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
3:34,68	Meyer, Lars	1996	TuS Haren	Meppen	15.05.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 6:30,40	Weßling, Malte	1994	-- VfL Lingen		
Rekord: 6:08,5	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	30.09.1975	
7:02,18	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
7:47,54	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 10:08,29	Temmen, Daniel	1995	-- LAV Meppen		
Rekord: 9:22,7	Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	27.09.2003	
11:42,82	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
12:18,18	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Melle	28.08.

5 km Str.

Bestl. 2009: 19:45	Luttermann, Timo	1995	-- TuS Haren		
Rekord: 17:45	Dust, Stefan	1986	SV Concordia Emsbüren	16.04.2000	
19:23	Bartels, Felix	1996	VfL Lingen	Lingen	04.05.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,40	Vinke, Jan	1995	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 1,84	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	04.07.1993	
1,56	Harders, Marcel	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
1,53	Meyer, Lars	1996	TuS Haren	Meppen	05.06.
1,46	Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,41	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
1,40	Völker, Marten	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
1,40	Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
1,40	Pallentin, Niklas	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
1,37	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,31	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,73	Krämer, Niklas	1995	-- VfL Lingen		
Rekord: 6,09	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	10.10.1983	
4,99 +0,0	Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
4,78 +0,0	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
4,56 +0,0	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
4,40	Wolbeck, Malte	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,28	Meyer, Lars	1996	TuS Haren	Meppen	19.05.
4,08	Harders, Marcel	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
4,07	Völker, Marten	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
3,74	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
3,45	Meyring, Jannes	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 10,82	Vinke, Jan	1995	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 13,49	Stahl, Tobias	1974	TV Meppen	10.09.1988	
9,82	Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
7,82	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
7,57	Glück, Tobias	1997	VfL Lingen	Meppen	15.05.
7,21	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
6,61	Meyring, Jannes	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
6,39	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 29,38	Luttermann, Timo	1995	-- TuS Haren		
Rekord: 38,76	Schütt, Christian	1990	LG Papenburg/Aschendorf	04.09.2004	
23,27	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
18,94	Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.
15,57	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.

Ballwurf 200g

Bestl. 2009: 36,50	Jasper, Simon	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 68,00	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	10.10.1983	
45,00	Wolbeck, Malte	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
43,00	Völker, Marten	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
41,00	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
36,00	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
34,00	Meyer, Lars	1996	TuS Haren	Meppen	19.05.
24,00	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.

3-Kampf

100m-Weit-Ball					
Bestl. 2009: 1.195	Krämer, Niklas	1995	-- VfL Lingen		
Rekord: 1.646	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	10.10.1983	
1.205	Wolbeck, Malte	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
14,1-4,40-45,00					
1.174	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
14,55-4,47-41,00					
1.125	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
13,60-4,49-24,00					
1.088	Völker, Marten	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
14,63-3,66-43,00					
1.070	Meyer, Lars	1996	TuS Haren	Meppen	19.05.
15,10(+3,8)-4,28-34,00					
937	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
16,14(+1,3)-3,62(+0,0)-35,00					

4-Kampf

100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch					
Bestl. 2009: 1.740	Vinke, Jan	1995	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 2.175	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	29.08.2004	
1.878	Wittrock, Florian	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
12,81(-0,8)-4,96-8,80-1,46					
1.647	Meyer, Janis	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
13,96(-0,8)-4,56-7,82-1,37					
1.645	Schulz, Lennard	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
13,23(+1,6)-4,38-7,00-1,37					
1.324	Hildebrandt, Jan	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
15,86(+1,6)-3,74-6,39-1,31					



Schülerinnen A

5 km Str. Ma.

Bestl. 2009: 1:10:29 VfL Lingen
 Rekord: 59:16LG Emstal Dörpen

28.08.2005

1:07:42 VfL Lingen Lingen 04.05.
 Schnauber, Caroline (1996) - 20:47; Niemann, Wemke (1996) - 21:50; Hater, Carla (1996) - 25:05

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009: 51,82 LG Papenburg/Aschendorf
 Rekord: 51,04SC Osterbrock

26.06.2004

51,58 SV Sparta Werlte Dessau 21.08.
 Gerdes, Sonja (1995); Klumpe, Elisabeth (1995); Janssen, Julia (1995); Jüngerink, Luisa (1995)
 51,92 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 29.05.
 Schöpfer, Franziska (1995); Vinke, Franziska (1996); Behrends, Annika (1995); Schmitz, Verena (1997)
 56,11 VfL Lingen Papenburg 29.05.
 Reinhardt, Isabell (1996); Schnauber, Carolin (1996); Niemann, Wemke (1996); Freckmann, Katrin (1996)

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2009: 8:02,45 SV Sparta Werlte
 Rekord: 7:04,43LG Emstal Dörpen

06.05.2000

7:26,77 SV Sparta Werlte Sulingen 25.04.
 Janssen, Julia (1995); Hanekamp, Jana (1996); Jüngerink, Luisa (1995)
 7:30,92 SC Osterbrock Sulingen 25.04.
 Niermann, Verena (1996); Berentzen, Annika (1995); Temmen, Ann-Sophie (1996)
 8:22,64 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 19.06.
 Barnkothe, Linda (1996); Vinke, Franziska (1996); Abeln, Jana (1995)

3-Kampf Ma.

100m-Weit-Ball

Bestl. 2009: 6.187 VfL Lingen
 Rekord: 7.293SV Sparta Werlte

19.06.2010

7.293 SV Sparta Werlte Papenburg 19.06.
 Klumpe, Elisabeth (1995) - 1.579; Gerdes, Sonja (1995) - 1.518; Janssen, Julia (1995) - 1.422
 Klumpe, Theresa (1995) - 1.400; Meier, Maria (1996) - 1.374
 6.724 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 19.06.
 Schmitz, Verena (1996) - 1.444; Barnkothe, Linda (1996) - 1.381; Geiger, Merle (1996) - 1.361
 Abeln, Jana (1995) - 1.282; Vinke, Franziska (1996) - 1.256
 6.031 VfL Lingen I Lingen 01.09.
 Hübner, Nina (1995) - 1.237; Hater, Carla (1996) - 1.226; Reinhardt, Isabel (1996) - 1.202
 Bruns, Verena (1996) - 1.201; Klumparendt, Johanna (1996) - 1.165
 5.305 VfL Lingen II Lingen 01.09.
 Freckmann, Anna (1995) - 1.124; Heuermann, Hannah (1996) - 1.106; Wulf, Luisa (1995) - 1.080
 Althoff, Melanie (1996) - 1.000; Lampen, Monika (1996) - 995

4-Kampf Ma.

100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

Bestl. 2009: 9.285 LG Papenburg/Aschendorf
 Rekord: 9.285LG Papenburg/Aschendorf

29.08.2009

9.217 SV Sparta Werlte Hameln 05.09.
 Klumpe, Elisabeth (1995) - 1.900; Gerdes, Sonja (1995) - 1.812; Klumpe, Theresa (1995) - 1.797
 Jüngerink, Luisa (1995) - 1.959; Janssen, Julia (1996) - 1.749
 8.587 LG Papenburg/Aschendorf Dörpen 14.08.
 Schmitz, Verena (1996) - 1.892; Schöpfer, Franziska (1995) - 1.805; Abeln, Jana (1995) - 1.716
 Vinke, Franziska (1996) - 1.660; Milnikel, Lina (1996) - 1.514
 7.631 VfL Lingen Dörpen 14.08.
 Hübner, Nina (1995) - 1.651; Niemann, Wemke (1996) - 1.630; Bruns, Verena (1996) - 1.502
 Reinhardt, Isabel (1996) - 1.492; Althoff, Melanie (1996) - 1.356

7-Kampf Ma.

80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2009: 9.346 SV Sparta Werlte
 Rekord: 9.834SV Sparta Werlte

01.0502.05

9.834 SV Sparta Werlte Edemissen 01.05./
 Jüngerink, Luisa (1995) - 3.312; Klumpe, Elisabeth (1995) - 3.309; Gerdes, Sonja (1995) - 3.213 02.05.

Block Mannschaft

Bestl. 2009: 11.012 LG Papenburg/Aschendorf

Rekord: 11.555 LG Papenburg/Aschendorf 18.06.2005

10.783 SV Sparta Werlte Nienhagen 05.06.
Janssen, Julia (1995) - 2.289; Klumpe, Theresa (1995) - 2.260; Jansen, Katrin (1996) - 2.100
Hanekamp, Jana (1996) - 2.097; Droste, Indra (1995) - 2.037

DSMM Gruppe 2

Rekord: 7.958 LG Papenburg/Aschendorf 19.09.2009

7.936 SV Sparta Werlte Hannover 19.09.

7.350 LG Papenburg/Aschendorf Wilhelmshaven 08.05.

DSMM Gruppe 4

Rekord: 3.740 LG Papenburg/Aschendorf 22.09.2001

3.291 VfL Lingen Lingen 18.05.

3.184 VfL Lingen II Lingen 18.05.

Schülerinnen A W15

100 m Lauf

Bestl. 2009: 13,19

Rekord: 12,1

Krause, Hanna
Ripperda, Hanni

1994 -- LG Papenburg/Aschendorf
1963 VfL Lingen

08.07.1978

13,00		Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
13,02	+0,2	Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Verden	19.06.
13,31	+0,3	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Delmenhorst	05.09.
13,37		Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.
13,52	-1,0	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Wilhelmshaven	30.05.
13,66		Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
13,68	-0,1	Behrends, Annika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
14,00	+0,0	Berentzen, Annika	1995	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
14,00	+0,0	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
14,08		Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
14,28		Hüller, Sarah	1995	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
14,41		Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
14,83	+0,0	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
14,8		Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
15,09	-0,3	Freckmann, Anna	1995	VfL Lingen	Meppen	15.05.
15,42		Kron, Anita	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
15,71	+0,0	Temmen, Maren	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
15,93	+0,8	Walter, Maren	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
15,94	-0,3	Otto, Sophia	1995	VfL Lingen	Meppen	15.05.
15,96	-0,3	Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.

300 m Lauf

Bestl. 2009: 46,29

Rekord: 40,16

König, Julia
Hunfeld, Karina

1994 -- TuS Haren
1989 LG Emstal Dörpen

08.07.1978

41,89 +0,0 Jüngerink, Luisa 1995 SV Sparta Werlte Papenburg 29.05.
43,00 Gerdes, Sonja 1995 SV Sparta Werlte Göttingen 13.06.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:37,1

Rekord: 2:10,13

Bäcker, Julia
Bruns, Anne

1994 -- VfL Lingen
1974 TV Meppen

05.07.1989

2:28,34	+0,0	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
2:29,82		Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	06.06.
2:32,08		Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Edemissen	02.05.
2:37,81	+0,0	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
2:41,08		Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	06.06.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 7:14,04	Walter, Natalie	1994	-- BTB Oldenburg		
Rekord: 6:16,07	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	03.09.2005	
7:47,57	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
7:54,40	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Leer	13.05.

80 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 13,11	Krause, Hanna	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 11,8	Hermes, Theresa	1989	LG Emstal Dörpen	05.06.2004	
12,51	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.
12,81	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
13,14	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
13,33 +0,5	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Meppen	15.05.
14,11	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.
14,16	Vinke, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
14,85	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
14,86	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
15,25	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.

300 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 47,53	Wolpmann, Janicke	1994	-- FTSV Jahn Brinkum		
Rekord: 47,40	Dittmar, Anna	1990	LG Papenburg/Aschendorf	30.04.2005	
47,43 +0,0	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.
48,75 +0,0	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.
49,57 +0,0	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,56	Horstmann, Eva	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 1,74	Schulte, Alexandra	1993	LAV Meppen	15.06.2008	
1,57	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Oldenburg	04.08.
1,52	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Helmstedt	15.06.
1,48	Berentzen, Annika	1995	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
1,48	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
1,47	Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
1,45	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Meppen	15.05.
1,40	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
1,38	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
1,37	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,34	Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,28	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
1,25	Freckmann, Anna	1995	VfL Lingen	Meppen	15.05.
1,16	Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,98	Bloemer, Maria	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 5,55	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	08.08.1993	
5,24	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Hannover	19.09.
5,07	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
4,84	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
4,84	Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
4,82 +0,0	Berentzen, Annika	1995	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
4,52 -0,7	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Hameln	05.09.
4,48	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
4,46	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
4,46	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Dörpen	14.08.
4,45	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.
4,25	Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,18 +0,0	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4,03	Hüller, Sarah	1995	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
4,02 +0,0	Behrends, Annika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4,01	Freckmann, Anna	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,81	Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,80	Temmen, Maren	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
3,55	Kron, Anita	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
3,49	Boltjes, Laura	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
3,18	Walter, Maren	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.

Dreisprung

Bestl. 2009: 9,91	Bloemer, Maria	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 11,36	Reiners, Jennifer	1978	TV Papenburg	18.09.1993	
10,08	Berentzen, Annika	1995	SC Osterbrock	Göttingen	13.06.
9,45	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
9,33	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.

Kugelstoss 3 kg

Bestl. 2009: 12,05	Völker, Nadine	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 13,59	De Vries, Nicole	1981	LG Papenburg/Aschendorf	03.10.1996	
11,14	Behrends, Annika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
9,57	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Oldenburg	04.08.
8,99	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
8,65	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
8,48	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Delmenhorst	05.09.
7,91	Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
7,58	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
7,37	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	15.05.
7,27	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Hameln	05.09.
7,06	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
6,88	Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
6,72	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Dörpen	14.08.
6,48	Walter, Maren	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
5,50	Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 35,60	Angermann, Adelheid	1994	-- LAV Meppen		
Rekord: 35,60	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	13.06.2009	
22,12	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
20,15	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Oldenburg	04.08.
20,04	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
19,11	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
16,43	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
14,76	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
13,00	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 35,70	Völker, Nadine	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 35,70	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	30.08.2009	
32,16	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Oldenburg	04.08.
26,88	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
26,12	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Leer	13.05.
24,80	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Delmenhorst	20.03.
23,55	Behrends, Annika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
22,93	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
20,62	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
16,12	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.

Ballwurf 200g

Bestl. 2009: 56,50	Völker, Nadine	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 56,50	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	09.05.2009	
51,50	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	19.05.
41,50	Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Helmstedt	15.06.
41,00	Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
39,00	Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
38,00	Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Leer	13.05.
34,50	Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
34,00	Behrends, Annika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
32,50	Berentzen, Annika	1995	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
30,00	Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
29,00	Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
29,00	Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
28,00	Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Papenburg	24.04.
27,00	Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
24,00	Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
23,50	Temmen, Maren	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
21,50	Hüller, Sarah	1995	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
21,00	Freckmann, Anna	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.

3-Kampf

100m-Weit-Ball

Bestl. 2009:	1.388	Bäcker, Julia	1994	-- VfL Lingen		
Rekord:	1.579	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	19.06.2010	
1.579		Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	13,42-4,68-49,50					
1.518		Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	13,07-4,41-41,00					
1.422		Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	13,66-4,45-34,50					
1.400		Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	14,08-4,18-40,00					
1.384		Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	13,58(+0,0)-4,48(+0,0)-29,00					
1.358		Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Papenburg	24.04.
	13,53(+0,0)-4,29(+0,0)-28,00					
1.355		Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	14,41-4,07-39,00					
1.330		Behrends, Annika	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	14,14(+0,0)-4,02(+0,0)-34,00					
1.294		Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	14,16(+0,0)-4,26(+0,0)-27,00					
1.247		Velt, Ann-Kathrin	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	14,83(+0,0)-4,18(+0,0)-28,00					
1.237		Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	14,8-4,08-30,00					
1.205		Hüller, Sarah	1995	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	14,28-4,03-21,50					
1.124		Freckmann, Anna	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	15,1-4,01-21,00					
1.100		Temmen, Maren	1995	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	15,71(+0,0)-3,80-23,50					
1.080		Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	15,9-3,81-24,00					

4-Kampf

100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

Bestl. 2009:	1.973	Völker, Nadine	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	2.060	Hermes, Theresa	1989	LG Emstal Dörpen	12.06.2004	
1.984		Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	13,58(-0,3)-4,89-1,46-9,56					
1.959		Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Hameln	05.09.
	13,31(+0,3)-4,54(+0,0)-1,52-8,48					
1.903		Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	13,31(+0,8)-4,84-1,34-8,99					
1.805		Schöpfer, Franziska	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	13,43(-0,3)-4,72-1,37-6,88					
1.797		Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Hameln	05.09.
	14,48(+0,3)-4,18(+0,0)-1,48-8,37					
1.749		Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Hameln	05.09.
	13,99(-1,6)-4,52(-0,7)-1,36-7,27					
1.743		Nitze, Laura	1995	SV Union Meppen	Dörpen	14.08.
	13,96(+0,8)-4,46-1,40-6,72					
1.716		Abeln, Jana	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	14,30(+1,5)-4,46-1,37-7,06					
1.660		Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	14,58(+1,5)-4,48-1,28-7,51					
1.651		Hübner, Nina	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	15,16(+1,5)-4,25-1,34-7,91					
995		Walter, Maren	1995	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	15,93(+0,8)-3,18-o.g.V.-6,48					
899		Wulf, Luisa	1995	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	15,96(-0,3)-o.g.V.-1,16-5,50					

7-Kampf

80m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (600g)-800m

Bestl. 2009:	3.145	Völker, Nadine	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	3.661	Hermes, Theresa	1989	LG Emstal Dörpen	06.06.2004	
3.513		Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06./
	12,80-1,48-8,86/13,46-4,82-28,94-2:29,82		06.06.			
3.312		Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Edemissen	01.05./
	14,62(-0,1)-1,48-8,47/13,62(+0,8)-4,79(+0,1)-23,17-2:32,08				02.05.	
3.311		Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06./
	13,14-1,40-7,59/13,00-4,58-25,56-2:41,08		06.06.			

Block S/S

100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (600g)

Bestl. 2009:	2.466	Völker, Nadine	1994	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	2.606	Nögel, Judith	1991	TuS Haren	17.06.2006	
2.556		Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.
	13,37-12,51-4,92-1,40-27,99					
2.366		Gerdes, Sonja	1995	SV Sparta Werlte	Leer	13.05.
	13,36-13,70-4,46-1,31-26,75					
2.337		Klumpe, Theresa	1995	SV Sparta Werlte	Stuhr-Moordeich	27.06.
	14,22-14,11-4,45-1,48-22,44					

Block Lauf

100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

Rekord:	2.525	Nögel, Judith	1991	TuS Haren	08.07.2006	
2.304		Jüngerink, Luisa	1995	SV Sparta Werlte	Leer	13.05.
	13,50-16,23-4,63-38,00-7:54,40					
2.289		Janssen, Julia	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
	13,97-14,85-4,47-34,50-7:47,57					

Block Wurf

100m-80m H.-Weit-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)

Rekord:	2.506	Poll, Lena	1988	SC Osterbrock	31.05.2003	
2.037		Droste, Indra	1995	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
	14,62-15,25-4,46-7,58-16,18					

Schülerinnen A W14

100 m Lauf

Bestl. 2009:	13,14	Nitze, Laura	1995	-- SV Union Meppen		
Rekord:	12,2	Ripperda, Hanni	1963	VfL Lingen	25.09.1977	
13,26	+0,7	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Meppen	15.05.
13,46		Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.
13,55		Lonnemann, Sara	1996	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
13,76	+1,5	Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
13,77		Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
13,87		Hölscher, Vera	1996	TuS Haren	Meppen	05.06.
13,91	+0,4	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Göttingen	12.06.
13,8		Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
13,8		Hater, Carla	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
13,8		Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
14,14		Wimberg, Gesa	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
14,22		Barnkothe, Linda	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
14,42		Geiger, Merle	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
14,49		Meyer, Alicia	1996	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
14,83		Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
15,04	+1,3	Dobelmann, Maike	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
14,9		Schnauber, Carolin	1996	VfL Lingen	Lingen	18.05.
15,14		Mühlfeld, Stefanie	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
15,16		Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Nienhagen	05.06.
15,27	+0,0	Gabriel, Nele	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

300 m Lauf

Bestl. 2009: 44,66	Willeke, Floriane	1995	-- Lehrter SV		
Rekord: 41,30	Hunfeld, Karina	1989	LG Emstal Dörpen	06.09.2003	
44,35	+0,0	Niermann, Verena	1996	SC Osterbrock	Papenburg 29.05.
45,66		Lonnemann, Sara	1996	SV Union Meppen	Leer 04.09.
46,95	+0,0	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 29.05.
49,98	+0,0	Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg 29.05.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:23,66	Jüngerink, Luisa	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 2:16,40	Thieke, Stefanie	1986	LG Emstal Dörpen	22.07.2000	
2:20,37		Temmen, Ann-Sophie	1996	SC Osterbrock	Göttingen 12.06.
2:28,79		Niermann, Verena	1996	SC Osterbrock	Meppen 15.05.
2:30,70		Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Göttingen 12.06.
2:34,02		Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Göttingen 12.06.
2:33,9		Schulte, Lara	1996	LAV Meppen	Recklinghausen 18.09.
2:34,94		Temmen, Ann- Sophie	1996	SC Osterbrock	Meppen 23.04.
2:35,73		Schnauber, Carolin	1996	VfL Lingen	Göttingen 12.06.
2:36,16		Barnkothe, Linda	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Göttingen 12.06.
2:54,29		Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen 15.05.
2:59,16		Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Meppen 15.05.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 7:37,89	Mielcarek, Elise	1995	-- VfL Lingen		
Rekord: 6:23,59	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	21.08.2004	
7:02,48		Temmen, Ann-Sophie	1996	SC Osterbrock	Papenburg 12.09.
7:07,64		Niermann, Verena	1996	SC Osterbrock	Göttingen 13.06.
7:10,83		Schnauber, Carolin	1996	VfL Lingen	Papenburg 12.09.
7:18,33		Schulte, Lara	1996	LAV Meppen	Göttingen 13.06.
7:23,82		Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg 12.09.

3000 m Lauf

Rekord: 9:53,2	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	02.06.2004	
13:40,05		Barnkothe, Linda	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.
13:56,88		Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg 24.04.

5 km Str.

Bestl. 2009: 25:27	Lampen, Monika	1995	-- VfL Lingen		
Rekord: 17:50	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	11.09.2004	
20:32		Temmen, Ann-Sophie	1996	SC Osterbrock	Lingen 04.05.
20:47		Schnauber, Caroline	1996	VfL Lingen	Lingen 04.05.
21:50		Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Lingen 04.05.
25:05		Hater, Carla	1996	VfL Lingen	Lingen 04.05.
27:46		Lampen, Monika	1996	VfL Lingen	Lingen 03.10.

80 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 12,72	Klumpe, Elisabeth	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 12,64	Hermes, Theresa	1989	LG Emstal Dörpen	21.06.2003	
13,85	+0,0	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte 06.05.
14,49	-0,1	Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg 29.05.
14,54		Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Hannover 19.09.
14,63	+0,0	Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte 06.05.
14,99	+0,0	Jansen, Kathrin	1996	SV Sparta Werlte	Werlte 06.05.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,53	Berentzen, Annika	1995	-- SC Osterbrock		
Rekord: 1,69	Schulte, Alexandra	1993	LAV Meppen	25.08.2007	
1,59	Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
1,45	Temmen, Ann-Sophie	1996	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
1,37	Milnikel, Lina	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,37	Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
1,34	Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,31	Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,31	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,30	Niermann, Verena	1996	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
1,25	Dobelmann, Maike	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,22	Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,19	Mühlfeld, Stefanie	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,19	Althoff, Melanie	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,13	Heuermann, Hannah	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,10	Bakker, Lisa	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,05	Klumpe, Elisabeth	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 5,43	Schülting, Mareike	1977	SC Osterbrock	07.10.1990	
4,89	Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
4,72	Hölscher, Vera	1996	TuS Haren	Meppen	05.06.
4,68	Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Hannover	19.09.
4,64	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
4,52	Lonnemann, Sara	1996	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
4,33	Geiger, Merle	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
4,24	+0,0 Niermann, Verena	1996	SC Osterbrock	Meppen	15.05.
4,22	Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,20	Barnkothe, Linda	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
4,18	Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
4,14	Wimberg, Gesa	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
4,10	Hater, Carla	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,09	Mallek, Luisa	1996	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
4,07	Schnauber, Carolin	1996	VfL Lingen	Lingen	18.05.
4,04	Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,03	Meyer, Alicia	1996	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
3,95	Schröder, Laura	1996	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
3,89	Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,83	+0,0 Gabriel, Nele	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
3,82	Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.

Dreisprung

Bestl. 2009: 9,95	Berentzen, Annika	1995	-- SC Osterbrock		
Rekord: 10,33	Nögel, Judith	1991	TuS Haren	26.06.2005	
9,38	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.09.

Kugelstoss 3 kg

Bestl. 2009: 10,80	Behrends, Annika	1995	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 12,50	De Vries, Nicole	1981	LG Papenburg/Aschendorf	17.09.1995	
8,24	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Oldenburg	04.08.
7,87	Wimberg, Gesa	1996	SV Sigiltra Sögel	Helmstedt	15.06.
7,02	Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
6,91	Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
6,90	Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
6,44	Dobelmann, Maike	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
6,26	Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Lingen	18.05.
6,16	Milnikel, Lina	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
6,14	Mühlfeld, Stefanie	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
5,99	Althoff, Melanie	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
5,90	Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.09.
5,65	Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
5,58	Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
5,25	Heuermann, Hannah	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 16,48	Berentzen, Annika	1995	-- SC Osterbrock		
Rekord: 32,95	Angermann, Adelheid	1994	LAV Meppen	30.08.2008	
19,42	Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 29,74	Klumpe, Elisabeth	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 31,57	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	06.09.2008	
24,97	Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.
17,92	Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
13,75	Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Meppen	15.05.

Ballwurf 200g

Bestl. 2009: 47,50	Klumpe, Elisabeth	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 51,00	Sandmann, Margret	1961	SV Sparta Werlte	07.06.1975	
38,50	Barnkothe, Linda	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
36,00	Geiger, Merle	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
34,00	Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
34,00	Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
30,50	Hölscher, Vera	1996	TuS Haren	Meppen	19.05.
30,50	Klumparendt, Johanna	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
30,00	Gabriel, Nele	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
29,00	Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
25,50	Heuermann, Hannah	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
25,00	Wimberg, Gesa	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
24,50	Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
24,00	Lonnemann, Sara	1996	SV Union Meppen	Papenburg	24.04.
23,50	Meyer, Alicia	1996	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
22,00	Schröder, Laura	1996	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
21,00	Mallek, Luisa	1996	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
21,00	Hater, Carla	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
21,00	Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
18,50	Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
17,50	Lampen, Monika	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
17,00	Althoff, Melanie	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.



3-Kampf

100m-Weit-Ball

Bestl. 2009:	993	Freckmann, Anna	1995	-- VfL Lingen		
Rekord:	1.482	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	19.08.2009	
1.444		Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	13,80-4,79-34,00					
1.381		Barnkothe, Linda	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	14,22-4,20-38,50					
1.374		Meier, Maria	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	13,95-4,27-34,00					
1.372		Hölscher, Vera	1996	TuS Haren	Meppen	19.05.
	13,89(+0,0)-4,48(+0,0)-30,50					
1.361		Geiger, Merle	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	14,42-4,33-36,00					
1.307		Lonnemann, Sara	1996	SV Union Meppen	Papenburg	24.04.
	13,62(+0,0)-4,24(+0,0)-24,00					
1.264		Wimberg, Gesa	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	14,14-4,14-25,00					
1.261		Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	13,97(+0,0)-4,17(+0,0)-23,00					
1.226		Hater, Carla	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	13,8-4,10-21,00					
1.210		Meyer, Alicia	1996	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	14,49-4,03-23,50					
1.202		Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	13,8-4,12-18,50					
1.201		Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	13,8-3,89-21,00					
1.192		Gabriel, Nele	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
	15,27(+0,0)-3,83(+0,0)-30,00					
1.183		Hanekamp, Jana	1996	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	15,26-3,82-29,00					
1.165		Klumparendt, Johanna	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	15,3-3,71-30,50					
1.106		Heuermann, Hannah	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	15,5-3,71-25,50					
1.000		Althoff, Melanie	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	15,5-3,58-17,00					
995		Lampen, Monika	1996	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	15,5-3,49-17,50					

4-Kampf

100m-Weit-Hoch-Kugel (3kg)

Bestl. 2009:	1.869	Schöpfer, Franziska	1995	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord:	1.977	Poll, Lena	1988	SC Osterbrock	17.08.2002	
1.892		Schmitz, Verena	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	13,59(+0,0)-4,63-1,55-6,91					
1.660		Vinke, Franziska	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	14,11(-0,1)-4,27-1,31-6,85					
1.630		Niemann, Wemke	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	13,76(+1,5)-4,04-1,34-5,85					
1.615		Jansen, Katrin	1996	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	15,26(-0,1)-4,18-1,37-7,02					
1.514		Milnikel, Lina	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	15,37(+0,0)-3,75-1,37-6,16					
1.502		Bruns, Verena	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	14,32(-0,1)-3,62-1,31-5,58					
1.492		Reinhardt, Isabel	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	14,68(+0,0)-4,22-1,22-5,65					
1.418		Dobelmann, Maike	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	15,04(+1,3)-3,33-1,25-6,44					
1.356		Althoff, Melanie	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	15,77(-0,1)-3,70-1,19-5,99					
1.345		Mühlfeld, Stefanie	1996	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	15,43(-0,1)-3,38-1,19-6,14					
1.219		Heuermann, Hannah	1996	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	16,21(+1,5)-3,46-1,13-5,25					

Block S/S

100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (600g)

Bestl. 2009: 2.522 Klumpe, Elisabeth
Rekord: 2.522 Klumpe, Elisabeth1995 -- SV Sparta Werlthe
1995 SV Sparta Werlthe

27.06.2009

2.100 Jansen, Katrin
14,83-14,50-3,94-1,32-21,14

1996 SV Sparta Werlthe

Nienhagen 05.06.

Block Lauf

100m-80m H.-Weit-Ball-2000m

Bestl. 2009: 2.002 Abeln, Jana
Rekord: 2.457 Nögel, Judith1995 -- LG Papenburg/Aschendorf
1991 TuS Haren

18.06.2005

2.097 Hanekamp, Jana
15,16-14,92-3,76-28,00-7:26,70

1996 SV Sparta Werlthe

Nienhagen 05.06.



Schüler B

5 km Str. Ma.

Bestl. 2009: 1:15:26 VfL Lingen

Rekord: 58:38 Sportverein Listrup e. V. 1949 18.04.1993

1:06:58 VfL Lingen Lingen 04.05.
Klumparendt, Jendirk (1998) - 20:43; Wenink, Tim (1998) - 22:39; Frericks, Paul (1997) - 23:36

4 x 75 m Staffel

Bestl. 2009: 43,24 LG Papenburg/Aschendorf

Rekord: 40,22 VfL Lingen 15.09.2002

42,65 VfL Lingen Papenburg .
Wenink, Tim (1998); Hopster, Tim (1998); Brinker, Steffen (1998); Tegeder, Tobias (1999)
44,33 SV Sparta Werlte I Werlte 05.06.
Jüngerink, Jan (1998); Janssen, Jonas (1998); Hanekamp, Nils (1998); Renken, Stefan (1998)
49,48 SV Sparta Werlte II Werlte 05.06.
Krüger, Christian (1998); Hanekamp, Kai (1998); Merschendorf, Tobias (1998); Offen, Gregor (1998)

3 x 1000 m Staffel

Bestl. 2009: 10:09,7 VfL Lingen

Rekord: 9:26,1 VfL Lingen 25.08.1983

10:21,71 SV Sparta Werlte Papenburg 27.08.
Jüngerink, Jan (1998); Krüger, Christian (1998); Hanekamp, Nils (1998)

3-Kampf Ma.

75m-Weit-Ball

Bestl. 2009: 5.098 LG Papenburg/Aschendorf

Rekord: 6.072 VfL Lingen 30.08.2007

5.837 VfL Lingen Dörpen 14.08.
Klumparendt, Jendrik (1998) - 1.252; Brinker, Steffen (1998) - 1.219; Hater, Jannes (1997) - 1.199
Henßen, Lukas (1997) - 1.189; Hueske, Lennart (1997) - 978
4.969 SV Sparta Werlte Dörpen 14.08.
Renken, Stefan (1998) - 1.141; Hanekamp, Nils (1998) - 1.102; Offen, Gregor (1998) - 1.064
Jüngerink, Jan (1998) - 994; Hanekamp, Kai (1998) - 668

4-Kampf Ma.

75m-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2009: 6.523 VfL Lingen

Rekord: 8.265 VfL Lingen 30.08.2003

7.723 VfL Lingen Dörpen 14.08.
Klumparendt, Jendrik (1998) - 1.647; Hater, Jannes (1997) - 1.626; Henßen, Lukas (1997) - 1.600
Brinker, Steffen (1998) - 1.548; Struck, Marian (1998) - 1.302
6.363 SV Sparta Werlte Werlte 29.08.
Renken, Stefan (1998) - 1.519; Janssen, Jonas (1998) - 1.332; Jüngerink, Jan (1998) - 1.323
Hanekamp, Nils (1998) - 1.281; Hanekamp, Kai (1998) - 908

DSMM Gruppe 1

Rekord: 5.717 VfL Lingen

03.09.2002

5.207 SV Sparta Werlte Wilhelmshaven 08.05.

DSMM Gruppe 2

Rekord: 3.660 VfL Lingen

20.09.1993

3.059 VfL Lingen Lingen 18.05.

2.908 VfL Lingen II Lingen 18.05.

Schüler B M13

75 m Lauf

Bestl. 2009: 10,52	Wittrock, Florian	1996	-- LG Papenburg/Aschendorf			
Rekord: 9,65	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	05.07.2003		
10,85	Janzen, Lennart	1997	TuS Haren	Meppen	19.05.	
10,87	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.	
11,08	Krone, Richard	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.	
11,16	Bergmann, Justin	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.	
11,20	-0,4	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
11,71	Heege, Lennart	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.	
11,7	Whittle, Liam	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.	
12,31	-0,4	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
12,1	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.	
12,2	Hüeske, Lennart	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.	
12,54	Lückenjans, Magnus	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.	
12,4	Kuper, Steffen	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.	
12,68	Schmidt, Marius	1997	SV Union Meppen	Meppen	05.06.	
12,6	Börsting, Jan	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.	

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:12,10	Bartels, Felix	1996	-- VfL Lingen		
Rekord: 2:44,6	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	12.09.1982	
3:34,98	Boltjes, Rene	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
3:40,8	Gravemann, Steffen	1997	SV Germania Twist	Lingen	15.09.
4:04,38	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
4:22,29	Lückenjans, Magnus	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.

5 km Str.

Bestl. 2009: 19:18	Temmen, Daniel	1995	-- LAV Meppen		
Rekord: 18:25	Wagemaker, Andreas	1981	Sportverein Lstrup e. V.1949	18.04.1993	
21:52	Gravemann, Steffen	1997	SC Osterbrock	Lingen	03.10.
23:36	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Lingen	04.05.

60 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 11,32	Wagenknecht, Tobias	1995	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 9,80	Schauf, Thorsten	1978	VfL Lingen	30.06.1991	
11,18	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,50	Meyer, Lars	1996	-- TuS Haren		
Rekord: 1,68	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	15.08.1992	
1,40	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,37	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,19	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,16	Lückenjans, Magnus	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,14	Schmidt, Marius	1997	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
1,10	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,50	Wittrock, Florian	1996	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 5,41	Korte, Günter	1960	TV Meppen	22.09.1973	
4,55	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,44	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,43	Janzen, Lennart	1997	TuS Haren	Meppen	19.05.
4,42	Schmidt, Marius	1997	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
4,07	Bergmann, Justin	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
4,07	Krone, Richard	1997	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,85	Whittle, Liam	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,81	Heege, Lennart	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
3,77	Hüeske, Lennart	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,72	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,68	Börsting, Jan	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,68	Kuper, Steffen	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,42	Lückenjans, Magnus	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.

Kugelstoss 3 kg

Bestl. 2009: 8,55	Wittrock, Florian	1996	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 12,48	Schauf, Thorsten	1978	VfL Lingen	12.10.1991	
9,13	Glück, Tobias	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
7,63	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
6,54	Heege, Lennart	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
6,22	Lückenjans, Magnus	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.

Diskuswurf 750 g

Bestl. 2009: 18,31	Jasper, Simon	1995	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 38,04	Heitland, Sven	1980	SV Groß Hesepe	08.07.1993	
20,54	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
15,20	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.

Speerwurf 400 g

Bestl. 2009: 21,18	Hildebrandt, Jan	1996	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 41,14	Gerdes, Holger	1979	VfL Lingen	21.06.1992	
24,46	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
23,38	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
23,16	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.

Ballwurf 200g

Bestl. 2009: 48,00	Eikens, Frederik	1996	-- SV Sigiltra Sögel		
Rekord: 62,20	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	26.09.1981	
43,00	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
40,00	Whittle, Liam	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
39,50	Hüeske, Lennart	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
37,50	Bergmann, Justin	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
37,00	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
36,00	Janzen, Lennart	1997	TuS Haren	Meppen	19.05.
34,50	Kuper, Steffen	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
33,50	Lückenjans, Magnus	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
28,50	Börsting, Jan	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
27,50	Krone, Richard	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
26,00	Schmidt, Marius	1997	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
25,00	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.

3-Kampf**75m-Weit-Ball**

Bestl. 2009: 949	Kettler, Jan	1996	-- VfL Lingen		
Rekord: 1.551	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	26.09.1981	
1.199	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,20(-0,4)-4,44-43,00				
1.189	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,02(-0,2)-4,55-37,00				
1.185	Janzen, Lennart	1997	TuS Haren	Meppen	19.05.
	10,85-4,43-36,00				
1.126	Bergmann, Justin	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	11,16-4,07-37,50				
1.051	Whittle, Liam	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,7-3,85-40,00				
1.038	Krone, Richard	1997	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	11,08-3,86-27,50				
1.001	Hüeske, Lennart	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	12,2-3,77-39,50				
978	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	12,31(-0,4)-3,57-38,00				
943	Kuper, Steffen	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	12,4-3,68-34,50				
899	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	12,1-3,72-25,00				
886	Börsting, Jan	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	12,6-3,68-28,50				

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2009: 1.577	Wittrock, Florian	1996	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 2.025	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	05.07.2003	
1.626	Hater, Jannes	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,20(-0,4)-4,44-1,40-43,00				
1.600	Henßen, Lukas	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,02(-0,2)-4,55-1,37-37,00				
1.290	Hueske, Lennart	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	12,31(-0,4)-3,57-1,19-38,00				
1.074	Frericks, Paul	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	12,80(-0,2)-3,44-1,10-23,00				

Schüler B M12

75 m Lauf

Bestl. 2009: 11,14	Henßen, Lucas	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 10,08	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	15.09.2002	
10,32	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
10,78	Renken, Stefan	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
10,82	+0,8 Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
11,03	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Papenburg	12.09.
11,07	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
11,23	Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
11,26	Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
11,45	+1,6 Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
11,55	Menke, Maarten	1998	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
11,60	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
11,75	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
11,76	Mettjes, Marwin	1998	LG Emstal Dörpen	Helmstedt	15.06.
11,76	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
12,02	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
12,1	Wenink, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
12,73	Merschendorf, Tobias	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
13,21	Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
13,41	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
13,3	Nüsse, Till	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
14,28	Krone, Georg	1998	SC Osterbrock	Meppen	19.05.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:36,24	Bergmann, Justin	1997	-- SC Osterbrock		
Rekord: 2:51,13	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	04.10.1981	
3:08,52	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
3:17,72	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Papenburg	12.09.
3:19,66	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
3:21,83	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
3:28,8	Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Lingen	15.09.
3:29,48	Krüger, Christian	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
3:45,60	Wenink, Tim	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
3:48,20	Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
3:49,63	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
4:01,38	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
4:18,54	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Lingen	28.08.
4:24,0	Nüsse, Till	1998	VfL Lingen	Lingen	15.09.
4:32,96	Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 8:00,7	Bergmann, Justin	1997	-- SC Osterbrock		
Rekord: 6:27,6	Mogge, Stefan	1970	TV Meppen	29.09.1982	
7:16,50	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Melle	28.08.
7:16,71	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Melle	28.08.
7:17,79	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Melle	28.08.
7:20,79	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Melle	28.08.

5 km Str.

Bestl. 2009: 23:22	Henßen, Lukas	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 18:25	Wagemaker, Andreas	1981	Sportverein Listrup e. V.1949	18.04.1993	
20:09	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Lingen	04.05.
20:43	Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Lingen	04.05.
22:39	Wenink, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	04.05.
25:00	Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	04.05.

60 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 13,63	Schmitt, Marius	1997	-- SV Union Meppen		
Rekord: 9,6	Klose, Andreas	1966	LG Hümmling	24.09.1978	
11,85	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	18.09.
11,88	Menke, Maarten	1998	SV Union Meppen	Papenburg	29.05.
12,03	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	02.10.
12,42	Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.
13,85	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.
14,10	Krüger, Christian	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.
14,14	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,28	Hueske, Lennart	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 1,52	Kruth, Hans	1974	LG Emstal Dörpen	07.09.1986	
1,37	Renken, Stefan	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
1,34	Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,30	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Papenburg	29.05.
1,28	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,28	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,28	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,25	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
1,22	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,20	Mettjes, Marwin	1998	LG Emstal Dörpen	Helmstedt	15.06.
1,20	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
1,16	Tegeder, Tobias	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,14	Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.04.
1,12	Merschendorf, Tobias	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,12	Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,11	Menke, Maarten	1998	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
1,10	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.

Stabhochsprung

Rekord: 1,90	Kruth, Hans	1974	LG Emstal Dörpen	15.08.1986	
1,66	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,37	Henßen, Lukas	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 5,29	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	14.09.1981	
4,62	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,60	Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,47	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Papenburg	12.09.
4,35	Renken, Stefan	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
4,31	Menke, Maarten	1998	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
4,16	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
4,12	Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
3,95	Mettjes, Marwin	1998	LG Emstal Dörpen	Helmstedt	15.06.
3,95	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
3,92	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
3,86	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
3,77	Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,71	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
3,48	Krüger, Christian	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
3,30	Merschendorf, Tobias	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,30	Nüsse, Till	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,13	Wenink, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,12	Krone, Georg	1998	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,08	Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
3,03	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.

Kugelstoss 3 kg

Bestl. 2009: 7,17	Glück, Tobias	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 11,22	Hammerla, Thomas	1974	SV Groß Hesepe	12.10.1986	
7,40	Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
6,74	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
6,55	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
6,16	Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
5,75	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Papenburg	12.09.
5,00	Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.

Diskuswurf 750 g

Rekord: 28,78	Dröge, Carsten	1977	LG Rapid 88	23.09.1989	
20,09	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
18,77	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
16,10	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.
14,58	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
14,12	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.

Speerwurf 400 g

Bestl. 2009: 26,82	Greis, Noah	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 32,39	Höckner, Jonas	1990	VfL Lingen	15.09.2002	
24,99	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
24,74	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
24,57	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
21,05	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
19,30	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
12,89	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
12,75	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.

Ballwurf 200g

Bestl. 2009: 45,00	Hommenga, Pascal	1997	-- LG Papenburg/Aschendorf		
Rekord: 60,20	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	26.09.1981	
53,00	Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
44,00	Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
43,50	Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
43,50	Mettjes, Marwin	1998	LG Emstal Dörpen	Helmstedt	15.06.
43,50	Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
41,00	Tegeder, Tobias	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
39,50	Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
38,00	Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
37,00	Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
35,00	Renken, Stefan	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
34,50	Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
33,50	Merschendorf, Tobias	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
33,00	Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
31,00	Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
27,00	Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
25,50	Knobbe, Lukas	1998	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
25,00	Nüsse, Till	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
24,50	Menke, Maarten	1998	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
21,00	Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
21,00	Wenink, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.

3-Kampf

75m-Weit-Ball

Bestl. 2009:	997	Hueske, Lennart	1997	-- VfL Lingen		
Rekord:	1.551	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	26.09.1981	
1.252		Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,82(+0,8)	-4,60-43,00				
1.230		Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,5-4,62-53,00					
1.212		Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	11,04-4,40-43,50					
1.153		Renken, Stefan	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	11,03-4,35-35,00					
1.102		Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,45(+1,6)	-4,16-36,00				
1.100		Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	11,76-3,95-43,50					
1.088		Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	11,35-3,97-36,00					
1.063		Hopster, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,4-3,77-39,50					
1.014		Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,93-3,92-33,00					
1.005		Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,60-3,83-29,50					
973		Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	12,14(+1,6)	-3,71-33,00				
810		Tegeder, Tobias	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,58(+0,1)	-o.g.V.-41,00				
792		Wenink, Tim	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	12,1-3,13-21,00					
767		Nüsse, Till	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	13,3-3,30-25,00					
719		Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	13,41-2,94-24,00					
697		Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	13,68-3,08-21,00					
589		Krone, Georg	1998	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	14,28-3,01-14,50					

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-Ball

Bestl. 2009:	1.441	Greis, Noah	1997	-- VfL Lingen		
Rekord:	1.951	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	26.09.1981	
1.647		Klumparendt, Jendrik	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,82(+0,8)	-4,60-1,34-43,00				
1.552		Renken, Stefan	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	10,87(-0,2)	-4,29-1,37-32,00				
1.548		Brinker, Steffen	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,31(-0,2)	-4,55-1,22-46,00				
1.466		Vedder, Alex	1998	SV Germania Twist	Dörpen	14.08.
	11,48(+0,8)	-4,17-1,25-39,00				
1.431		Hanekamp, Nils	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,45(+1,6)	-4,16-1,22-36,00				
1.418		Mettjes, Marvin	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	11,76-3,95-1,20-43,50					
1.356		Jüngerink, Jan	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,90(-0,2)	-3,86-1,28-31,00				
1.332		Janssen, Jonas	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,93-3,92-1,20-33,00					
1.302		Struck, Marian	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	12,14(+1,6)	-3,71-1,22-33,00				
1.293		Offen, Gregor	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,48(+1,6)	-3,86-1,05-36,00				
1.105		Tegeder, Tobias	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,58(+0,1)	-o.g.V.-1,16-41,00				
927		Hanekamp, Kai	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	14,05(-0,2)	-3,03-1,10-21,00				
920		Gerbrand, Kai	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	13,68-3,08-1,04-21,00					

Schülerinnen B

5 km Str. Ma.

Bestl. 2009: 1:06:36 VfL Lingen

Rekord: 1:02:17 VfL Lingen 24.04.2007

1:04:06 VfL Lingen Lingen 04.05.
Wessling, Judith (1997) - 20:48; Bäcker, Katharina (1997) - 21:16; Santel, Marlene (1998) - 22:02

4 x 75 m Staffel

Bestl. 2009: 41,31 SV Union Meppen

Rekord: 40,11 LG Papenburg/Aschendorf 02.10.2005

40,38 LG Papenburg/Aschendorf I Werlte 02.10.
Reuß, Marie-Christin (1997); Hoffrogge, Johanna (1997); Schierholt, Johanna (1997); Hoffrogge, Julia (1997)

40,94 VfL Lingen Papenburg 29.05.
Wessling, Judith (1997); Ruhmke, Denise (1997); Bäcker, Katharina (1997); Niedling, Lea (1997)

42,07 LG Emstal Dörpen Papenburg .
Albers, Maria-Katharina (1998); Heitker, Lara (1998); Heitker, Katrin (1997); Ahlers, Hilke (1998)

43,23 SV Sparta Werlte Werlte 05.06.
Cloppenburg, Theresa (1997); Robbers, Judith (1997); Borgmann, Anne (1998); Beusing, Judith (1997)

43,54 LG Papenburg/Aschendorf II Werlte 02.10.
Meyering, Carlotta (1998); Kruth, Nele (1997); Trouw, Sophie (1998); Wiemker, Astrid (1997)

43,7 LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar Lingen 15.09.
Leigers, Maike (1998); Meemann, Pia (1997); Griep, Tabea (1997); Wienhoff, Nora (1997)

43,9 SV Germania Twist Lingen 15.09.
Speck, Hellena (1998); Grönniger, Laura (1997); Vorloeper, Frauke (1997); Nykamp, Liza (1997)

44,6 VfL Lingen II Lingen 15.09.
Hueske, Lennart (1997); Frericks, Paul (1997); Henßen, Lukas (1997); Whittle, Liam (1997)

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2009: 8:09,89 VfL Lingen

Rekord: 7:34,9 VfL Lingen 14.07.1999

8:07,20 VfL Lingen Papenburg 27.08.
Santel, Marlene (1998); Ruhmke, Denise (1997); Wessling, Judith (1997)

8:20,92 SV Germania Twist Papenburg 27.08.
Nykamp, Liza (1997); Grönniger, Laura (1997); Vorloeper, Frauke (1997)

8:27,08 LG Papenburg/Aschendorf Papenburg 27.08.
Schierholt, Johanna (1997); Wiemker, Astrid (1997); Kruth, Nele (1997)

8:55,79 LG Papenburg/Aschendorf I Papenburg 19.06.
Hoffrogge, Johanna (1997); Mrosk, Ulrike (1997); Hoffrogge, Julia (1997)

9:08,55 LG Emstal Dörpen Papenburg 19.06.
Heitker, Katrin (1997); Albers, Maria-Katharina (1998); Heitker, Lara (1998)

9:17,26 LAV Meppen Meppen 01.10.
Matzat, Anna (1998); Leigers, Maj-Brit (1999); Anhorn, Laura (1997)

9:40,3 VfL Lingen Lingen 15.09.
Weeme, Marie (1999); Budde, Alicia (1998); Krüssel, Elisa (1998)

3-Kampf Ma.

75m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 5.551 VfL Lingen

Rekord: 6.780SV Sparta Werlte 22.06.2008

6.450	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	Hoffrogge, Julia (1997) - 1.387; Hoffrogge, Johanna (1997) - 1.334; Mrosk, Ulrike (1997) - 1.320 Schierholt, Johanna (1997) - 1.249; Wiemker, Astrid (1997) - 1.160		
6.450	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	Wulf, Jasmin (1997) - 1.348; Niedling, Lea (1997) - 1.302; Ruhmke, Denise (1997) - 1.300 Weßling, Judith (1997) - 1.261; Köhler, Christina (1997) - 1.239		
6.378	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	Heitker, Katrin (1997) - 1.427; Wettschereck, Cassandra (1998) - 1.351; Mauer, Ariane (1998) - 1.266 Ahlers, Hilke (1998) - 1.184; Heitker, Lara (1998) - 1.150		
5.935	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	Nykamp, Liza (1997) - 1.423; Grönniger, Laura (1997) - 1.280; Osseforth, Celine (1997) - 1.112 Vorloeper, Frauke (1997) - 1.088; Speck, Hellena (1998) - 1.032		
5.863	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	Beusing, Judith (1997) - 1.231; Kamlage, Judith (1998) - 1.214; Cloppenburg, Theresa (1997) - 1.191 Lünswilken, Franziska (1997) - 1.150; Wigbers, Johanna (1998) - 1.077		
5.588	VfL Lingen II	Lingen	01.09.
	Köhler, Tina (1997) - 1.143; Santel, Marlene (1998) - 1.141; Hoheisel, Anna-Lena (1997) - 1.116 Poll, Janine (1998) - 1.101; Kock, Rebecca (1997) - 1.087		
4.822	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
	Wichtrup, Mara (1997) - 1.226; Kerperien, Alina (1997) - 1.052; Schwartz, Marie (1998) - 1.019 Krüssel, Vanessa (1998) - 969; Muke, Christine (1998) - 556		
4.775	VfL Lingen III	Lingen	01.09.
	Schwenen, Hannah (1998) - 1.083; Klaas, Helen (1998) - 1.050; Frister, Maren (1998) - 917 Krüssel, Elisa (1998) - 901; Knese, Ann-Cathrin (1997) - 824		

4-Kampf Ma.

75m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2009: 8.057 VfL Lingen

Rekord: 9.004SV Sparta Werlte 22.06.2008

8.501	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	Wulf, Jasmin (1997) - 1.829; Ruhmke, Denise (1997) - 1.707; Weßling, Judith (1997) - 1.687 Niedling, Lea (1997) - 1.651; Köhler, Christina (1997) - 1.627		
8.203	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	Hoffrogge, Julia (1997) - 1.777; Mrosk, Ulrike (1997) - 1.696; Schierholt, Johanna (1997) - 1.634 Wiemker, Astrid (1997) - 1.582; Hoffrogge, Johanna (1997) - 1.514		
8.102	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	Heitker, Katrin (1997) - 1.776; Wettschereck, Cassandra (1998) - 1.660; Mauer, Ariane (1998) - 1.595 Heitker, Lara (1998) - 1.538; Ahlers, Hilke (1998) - 1.533		
7.664	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	Cloppenburg, Theresa (1997) - 1.617; Kamlage, Judith (1998) - 1.582; Beusing, Judith (1997) - 1.580 Lünswilken, Franziska (1997) - 1.479; Wigbers, Johanna (1998) - 1.406		

DSMM Gruppe 1

Rekord: 6.654LG Papenburg/Aschendorf 02.10.2005

6.614	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
5.695	SV Sparta Werlte	Werlte	02.10.

DSMM Gruppe 2

Rekord: 3.758LG Papenburg/Aschendorf 09.07.2000

3.731	VfL Lingen I	Lingen	18.05.
3.402	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	08.05.
3.357	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar I	Lingen	18.05.
2.891	VfL Lingen II	Lingen	18.05.

Schülerinnen B W13

75 m Lauf

Bestl. 2009: 10,34	Hölscher, Vera	1996	-- TuS Haren			
Rekord: 9,8	Töller, Sandra	1975	Haselünner SV	18.06.1987		
Rekord: 9,8	Brüning, Lydia	1979	VfL Lingen	30.05.1992		
10,13	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.	
10,31	Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.	
10,41	Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.	
10,58	Reuß, Marie-Christin	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.	
10,61	Hoffrogge, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.	
10,63	Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.	
10,4	Wessling, Judith	1997	VfL Lingen	Lingen	18.05.	
10,68	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.	
10,72	Cloppenborg, Theresa	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.	
10,73	Wienhoff, Nora	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Werlte	18.09.	
10,5	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Lingen	18.05.	
10,87	+0,5	Weßling, Judith	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
10,89	Wichtrup, Mara	1997	SV Union Meppen	Meppen	05.06.	
10,90	Wiemker, Astrid	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.	
10,90	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.	
10,90	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Meppen	05.06.	
10,92	+0,5	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
10,95	Reuß, Marie-Christine	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.	
11,06	Harmelink, Irleen	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.	
11,15	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.	
11,15	Nee, Daniela	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.	

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:34,41	Schulte, Lara	1996	-- LAV Meppen		
Rekord: 2:21,9	Brinker, Annette	1966	SV Sparta Werlte	27.06.1981	
2:27,67	Wessling, Judith	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
2:32,48	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
2:32,6	Vorloeper, Frauke	1997	SV Germania Twist	Lingen	15.09.
2:36,47	Kruth, Nele	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Göttingen	12.06.
2:37,04	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Papenburg	24.09.
2:39,74	Book, Sophia	1997	TuS Haren	Papenburg	24.09.
2:44,97	Wittstruck, Lisa	1997	TuS Haren	Papenburg	12.09.
2:47,40	Wiemker, Astrid	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
2:47,83	Anhorn, Laura	1997	LAV Meppen	Papenburg	29.05.
2:48,54	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
2:54,26	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Meppen	23.04.
2:55,10	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
2:58,37	Robbers, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
3:14,32	Becker, Katrin	1997	SV Germania Twist	Meppen	23.04.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 7:28,7	Hahnekamp, Jana	1996	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 6:35,9	Hanekamp, Annette	1966	SV Sparta Werlte	29.06.1979	
7:36,8	Wessling, Judith	1997	VfL Lingen	Lingen	15.09.
7:41,52	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Melle	28.08.
7:42,04	Kruth, Nele	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Melle	28.08.

5 km Str.

Bestl. 2009: 22:11	Niemann, Wemke	1996	-- VfL Lingen		
Rekord: 19:10	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	06.05.2003	
20:48	Wessling, Judith	1997	VfL Lingen	Lingen	04.05.
21:16	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Lingen	04.05.
22:42	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Lingen	03.10.
24:15	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Lingen	04.05.

60 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 10,95	Hanekamp, Jana	1996	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 10,10	Gruber, Vanessa	1982	LG Emstal Dörpen	29.09.1995	
Rekord: 10,10	Klumpe, Kathrin	1988	SV Sparta Werlte	22.09.2001	
10,60	Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
11,08	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
11,11	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
11,36	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
11,41	Köhler, Tina	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
12,29	Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Werlte	06.05.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,42	Niermann, Verena	1996	-- SC Osterbrock		
Rekord: 1,62	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	23.06.1991	
1,46	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,44	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
1,40	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,40	Kruth, Nele	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,40	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,39	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Papenburg	12.09.
1,39	Cloppenburg, Theresa	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
1,37	Weßling, Judith	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,37	Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,34	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,34	Wiemker, Astrid	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,33	Köhler, Christina	1997	VfL Lingen	Papenburg	12.09.
1,31	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
1,30	Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
1,30	Kock, Rebecca	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
1,28	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,28	Harmelink, Irleen	1997	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,28	Hoffrogge, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
1,25	Wichtrup, Mara	1997	SV Union Meppen	Dörpen	14.08.
1,25	Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,73	Hölscher, Vera	1996	-- TuS Haren		
Rekord: 5,43	Schülting, Mareike	1977	SC Osterbrock	07.10.1990	
4,87	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,61	Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
4,45	Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
4,44	Hoffrogge, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
4,43	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,40	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
4,38	Cloppenburg, Theresa	1997	SV Sparta Werlte	Werlte	18.09.
4,37	Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,36	Wessling, Judith	1997	VfL Lingen	Lingen	18.05.
4,33	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
4,20	Weßling, Judith	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,19	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
4,17	Wichtrup, Mara	1997	SV Union Meppen	Dörpen	14.08.
4,16	Köhler, Christina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
4,15	Kock, Rebecca	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,14	Wienhoff, Nora	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Werlte	18.09.
4,12	Dietrich, Julia	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,10	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,09	Griep, Tabea	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Werlte	18.09.
4,03	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.

Kugelstoss 3 kg

Bestl. 2009: 7,70	Wimberg, Gesa	1996	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 10,71	DeVries, Nicole	1981	LG Papenburg/Aschendorf	11.06.1994	
8,08	Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
6,67	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Groß Hesepe	10.04.
6,15	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Papenburg	12.09.
5,25	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.

Diskuswurf 750 g

Bestl. 2009: 17,13	Temmen, Ann-Sophie	1996	-- SC Osterbrock		
Rekord: 27,56	Roling, Birgit	1976	SC Osterbrock	07.10.1989	
19,80	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
17,27	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.
16,92	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.

Speerwurf 400 g

Bestl. 2009: 17,09	Temmen, Ann-Sophie	1996	-- SC Osterbrock		
Rekord: 32,38	Lätzel, Simone	1979	SV Union Meppen	10.10.1992	
24,23	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
20,50	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
14,35	Lünswilken, Franziska	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
11,92	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.
10,03	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 41,50	Hill, Luisa	1996	-- SV Sparta Werlte		
Rekord: 58,00	Völker, Nadine	1994	LG Papenburg/Aschendorf	02.06.2007	
47,00	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
42,00	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
41,50	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Papenburg	29.05.
39,50	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
38,00	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Lingen	18.05.
37,50	Hoffrogge, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
36,50	Griep, Tabea	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
35,00	Osseforth, Celine	1997	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
34,00	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
33,50	Hoheisel, Anna-Lena	1997	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
31,00	Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
31,00	Meemann, Pia	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
30,00	Anhorn, Laura	1997	LAV Meppen	Meppen	05.06.
30,00	Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
30,00	Lünswilken, Franziska	1997	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
29,00	Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
28,50	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
28,50	Köhler, Christina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
27,00	Weßling, Judith	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
26,00	Cloppenburg, Theresa	1997	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
26,00	Dietrich, Julia	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.





3-Kampf

75m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 987

Rekord: 1.517

Rosen, Hanna
Kleemann, Christin

1996

-- LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar

1990

LG Emstal Dörpen

31.05.2003

1.427	Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,01(+0,5)-4,33-44,00				
1.423	Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	10,96-4,40-42,00				
1.387	Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	10,31-4,52-30,00				
1.368	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	10,1-4,87-25,00				
1.364	Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	10,8-4,43-36,00				
1.334	Hoffrogge, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	10,67-4,12-33,00				
1.320	Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	11,15-4,02-37,50				
1.305	Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	10,8-4,10-34,00				
1.302	Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,09(+0,8)-4,37-31,00				
1.291	Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	10,52-4,35-25,00				
1.280	Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	11,75-3,93-40,00				
1.261	Weßling, Judith	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,87(+0,5)-4,20-27,00				
1.249	Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	10,78-3,89-28,50				
1.239	Köhler, Christina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,23(+0,5)-4,16-28,50				
1.226	Wichtrup, Mara	1997	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
	10,95-4,16-25,00				
1.214	Griep, Tabea	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
	11,8-3,85-36,50				
1.191	Cloppenburg, Theresa	1997	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
	10,91-4,03-23,00				
1.175	Wiemker, Astrid	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	11,15(+0,5)-3,89-25,00				
1.155	Dietrich, Julia	1997	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,6-4,12-26,00				
1.153	Meemann, Pia	1997	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
	11,9-3,86-31,00				

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2009:	1.784	Schmitz, Verena	1996	-- SuS Rhede		
Rekord:	1.965	Klumpe, Elisabeth	1995	SV Sparta Werlte	22.06.2008	
1.829		Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,20(-0,2)-4,65-1,46-24,00					
1.777		Hoffrogge, Julia	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	10,59(+0,5)-4,56-1,37-29,00					
1.776		Heitker, Katrin	1997	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,01(+0,5)-4,33-1,25-44,00					
1.746		Nykamp, Liza	1997	SV Germania Twist	Dörpen	14.08.
	11,16(+0,8)-4,31-1,34-36,00					
1.718		Mrosk, Ulrike	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	11,18-3,71-1,40-37,00					
1.707		Ruhmke, Denise	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,14(-0,2)-4,13-1,34-34,00					
1.687		Weßling, Judith	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,87(+0,5)-4,20-1,37-27,00					
1.665		Hoffrogge, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	10,75-3,76-1,28-34,50					
1.651		Niedling, Lea	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,09(+0,8)-4,37-1,25-31,00					
1.646		Grönniger, Laura	1997	SV Germania Twist	Dörpen	14.08.
	11,86(+0,5)-3,74-1,37-37,00					
1.634		Schierholt, Johanna	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	11,05(+0,5)-4,03-1,40-24,00					
1.631		Beusing, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	10,77-4,22-1,24-28,50					
1.627		Köhler, Christina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,23(+0,5)-4,16-1,31-28,50					
1.617		Cloppenburg, Theresa	1997	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,17(-0,2)-3,95-1,37-26,00					
1.608		Bäcker, Katharina	1997	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	10,92(+0,5)-3,64-1,31-30,00					
1.582		Wiemker, Astrid	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	11,15(+0,5)-3,89-1,34-25,00					
1.557		Wichtrup, Mara	1997	SV Union Meppen	Dörpen	14.08.
	10,91(+0,5)-4,17-1,25-23,00					
1.497		Kruth, Nele	1997	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	11,77-3,93-1,36-21,00					
1.479		Lünswilken, Franziska	1997	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,58(-0,2)-3,55-1,22-30,00					
1.295		Robbers, Judith	1997	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	12,40(+0,8)-3,48-1,19-22,00					

Schülerinnen B W12

75 m Lauf

Bestl. 2009:	10,0	Wulf, Jasmin	1997	-- VfL Lingen		
Rekord:	10,0	Romanowski, Katrin	1990	SV Sparta Werlte	07.09.2002	
Rekord:	10,0	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	19.08.2009	
10,83		Hölscher, Tabea	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
10,84		Ahlers, Hilke	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
11,09		Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
11,14		Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
11,18		Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
11,24		Meyering, Carlotta	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
11,30		Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
11,33		Mauer, Ariane	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
11,1		Leigers, Maike	1998	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
11,46		Trouw, Sophie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
11,48		Meyring, Carlotta	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
11,49		Schwartz, Marie	1998	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
11,51		Dickebohm, Anna	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
11,51		Schnieders, Manon	1998	SV Groß Hesepe	Meppen	05.06.
11,58		Roling, Julia	1998	SV DJK Geeste	Meppen	05.06.
11,73		Nee, Leonie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
11,5		Poll, Janine	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
11,5		Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
11,80		Meyer, Helena	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
11,7		Klaas, Helen	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:36,97	Wessling, Judith	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 2:29,7	Müller, Nicole	1972	VfL Lingen	27.05.1984	
2:43,7	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Lingen	15.09.
2:44,81	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	24.04.
2:49,59	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
2:53,91	Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	12.09.
2:54,12	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	02.10.
2:58,23	Lorenz, Ricarda	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
2:59,75	Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
3:01,94	Krüssel, Jana	1998	TuS Haren	Meppen	23.04.
3:02,76	Ahlers, Hilke	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:10,99	Reinhard, Annika	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
3:12,37	Schnieders, Manon	1998	SV Groß Hesepe	Meppen	23.04.
3:13,68	Sievers, Jennifer	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:22,2	Speck, Hellena	1998	SV Germania Twist	Lingen	15.09.
3:23,00	Sievers, Stefanie	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:43,94	Brüning, Anna	1998	SV Groß Hesepe	Meppen	23.04.

2000 m Lauf

Bestl. 2009: 7:43,2	Wessling, Judith	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 7:05,9	Müller, Nicole	1972	VfL Lingen	17.07.1984	
7:45,10	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Melle	28.08.
7:45,26	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Melle	28.08.

5 km Str.

Bestl. 2009: 22:12	Bäcker, Katharina	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 19:57	Lögering, Nina	1992	SC Osterbrock	04.05.2004	
22:02	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Lingen	04.05.
27:31	Landwehr, Lia	1998	SV Lengerich-Handrup	Salzbergen	28.08.

60 m Hürden 0.762m

Bestl. 2009: 10,91	Wulf, Jasmin	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 10,71	Hogeback, Tanja	1979	Haselünner SV	15.09.1991	
12,33	Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	18.09.
14,00	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	18.09.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,44	Wulf, Jasmin	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 1,55	De Vries, Nicole	1981	LG Papenburg/Aschendorf	12.09.1993	
1,36	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
1,32	Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
1,32	Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
1,32	Konen, Sabine	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
1,28	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,28	Ahlers, Hilke	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,28	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
1,24	Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	02.10.
1,22	Mauer, Ariane	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
1,22	Reinhard, Annika	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
1,20	Nee, Leonie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	29.05.
1,20	Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
1,20	Scheinhege, Rieke	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
1,16	Sievers, Jennifer	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
1,04	Pothoff, Isabell	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
1,04	Lorenz, Ricarda	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
0,88	Trouw, Sophie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,17	Wulf, Jasmin	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 5,17	Wulf, Jasmin	1997	VfL Lingen	19.08.2009	
4,39	Hölscher, Tabea	1998	TuS Haren	Papenburg	29.05.
4,33	Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
4,30	Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
4,08	Klaas, Helen	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,08	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,06	Ahlers, Hilke	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
4,04	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	29.05.
4,04	Poll, Janine	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4,03	Mauer, Ariane	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
4,02	Meyer, Helena	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
3,94	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,94	Trouw, Sophie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
3,92	Konen, Sabine	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
3,90	Dickebohm, Anna	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
3,85	Leigers, Maike	1998	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
3,83	Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
3,79	Brümmer, Marina	1998	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
3,76	Krüssel, Elisa	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3,75	Nee, Leonie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
3,68	Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.

Kugelstoss 3 kg

Bestl. 2009: 6,86	Niedling, Lea	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 9,59	Sentker, Kathrin	1989	LG Papenburg/Aschendorf	09.09.2001	
7,08	Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
6,40	Sievers, Jennifer	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
6,35	Scheinhege, Rieke	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
4,73	Speck, Hellena	1998	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.

Diskuswurf 750 g

Bestl. 2009: 15,64	Unkenholz, Katharina	1997	-- SC Osterbrock		
Rekord: 24,08	Fuhr, Julia	1980	SV Groß Hesepe	10.10.1992	
18,65	Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Groß Hesepe	10.04.
16,65	Speck, Hellena	1998	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.
14,76	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
14,29	Weß, Swantje	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.

Speerwurf 400 g

Bestl. 2009: 20,28	Laake, Nina	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 26,70	Exner, Denise	1982	SV Union Meppen	01.10.1994	
13,75	Speck, Hellena	1998	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.
11,45	Scheinhege, Rieke	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	12.09.
11,41	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
10,65	Weß, Swantje	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
9,76	Konen, Sabine	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.
9,71	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Papenburg	12.09.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 36,50	Laake, Nina	1997	-- VfL Lingen		
Rekord: 53,50	Kemper, Marion	1970	SV Groß Hesepe	02.10.1982	
51,00	Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
35,50	Mauer, Ariane	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	29.05.
34,00	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Papenburg	29.05.
34,00	Speck, Hellena	1998	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
33,00	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	02.10.
29,00	Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
29,00	Mühlfeld, Nathalie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
29,00	Leigers, Maike	1998	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
27,00	Hölscher, Tabea	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
27,00	Meyer, Helena	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
27,00	Herbers, Lydia	1998	SV Groß Hesepe	Meppen	05.06.
27,00	Schwenen, Hannah	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
26,50	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
26,00	Sievers, Stefanie	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
26,00	Nee, Leonie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
25,50	Dickebohm, Anna	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
25,00	Sievers, Jennifer	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
24,50	Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
24,50	Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
24,50	Lorenz, Ricarda	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
24,50	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.

3-Kampf

75m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 969	Vorloeper, Frauke	1997	-- SV Germania Twist		
Rekord: 1.416	Sentker, Lena	1992	LG Papenburg/Aschendorf	18.09.2004	
1.351	Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,22(-0,9)-3,88-43,50				
1.274	Hölscher, Tabea	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
	10,83-4,28-27,00				
1.266	Mauer, Ariane	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,33(+3,3)-4,03-33,50				
1.227	Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	11,33-4,09-29,00				
1.214	Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,49(+3,3)-3,92-31,00				
1.197	Leigers, Maike	1998	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	01.09.
	11,1-3,85-29,00				
1.184	Ahlers, Hilke	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	10,90(+1,8)-4,06-22,00				
1.158	Meyer, Helena	1998	TuS Haren	Meppen	19.05.
	11,80-4,02-27,00				
1.146	Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,46(+3,3)-3,97-24,00				
1.142	Dickebohm, Anna	1998	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	11,61-3,90-25,50				
1.125	Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	11,30-3,83-22,50				
1.118	Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,18-3,51-24,50				
1.101	Poll, Janine	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,5-4,04-21,50				
1.095	Nee, Leonie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	11,73-3,56-26,00				
1.083	Schwenen, Hannah	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,8-3,57-27,00				
1.077	Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	12,27(-0,9)-3,71-26,50				
1.063	Sievers, Jennifer	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	12,09(+1,8)-3,62-25,00				
1.051	Konen, Sabine	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,95-3,92-20,00				
1.050	Klaas, Helen	1998	VfL Lingen	Lingen	01.09.
	11,7-4,08-18,50				
1.038	Schnieders, Manon	1998	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
	11,56-3,23-23,50				

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2009:	1.822	Wulf, Jasmin	1997	-- VfL Lingen		
Rekord:	1.860	Sentker, Lena	1992	LG Papenburg/Aschendorf	18.09.2004	
1.660		Wettschereck, Cassandra	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,22(-0,9)-3,88-1,19-43,50					
1.595		Mauer, Ariane	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,33(+3,3)-4,03-1,22-33,50					
1.582		Kamlage, Judith	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	11,49(+3,3)-3,92(+0,3)-1,28-31,00					
1.538		Heitker, Lara	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	11,60(-0,9)-4,01-1,31-25,00					
1.534		Santel, Marlene	1998	VfL Lingen	Dörpen	14.08.
	11,46(+3,3)-3,97-1,31-24,00					
1.533		Ahlers, Hilke	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	10,90(+1,8)-4,06-1,25-22,00					
1.519		Albers, Maria-Katharina	1998	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	11,30-3,83-1,32-22,50					
1.445		Konen, Sabine	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,95-3,92-1,32-20,00					
1.433		Borgmann, Anne	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	11,18-3,51-1,20-24,50					
1.410		Nee, Leonie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	11,73-3,56-1,20-26,00					
1.406		Wigbers, Johanna	1998	SV Sparta Werlte	Dörpen	14.08.
	12,27(-0,9)-3,71-1,22-26,50					
1.331		Sievers, Jennifer	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	12,09(+1,8)-3,62-1,13-25,00					
1.225		Potthoff, Isabell	1998	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.08.
	12,08(+1,8)-3,38-1,04-24,00					
1.217		Reinhard, Annika	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	13,04(+3,3)-3,04-1,22-22,50					
1.208		Lorenz, Ricarda	1998	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	12,35-3,37-1,04-24,50					
997		Mühlfeld, Nathalie	1998	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	14.08.
	12,42(+1,8)-2,98-o.g.V.-29,00					

Schüler C

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2009: 29,3	VfL Lingen		
29,9	VfL Lingen I	Lingen	01.09.
	Krämer, Luca (2000); Ostendorf, Jan (1999); Tegeder, Tobias (1999); Lindemann, Josha (2000)		
30,75	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
	Wegman, Bernd (1999); Pohl, Henrik (1999); Dobelmann, Marten (1999); Schmitz, Fabian (1999)		
33,24	SV Sparta Werlte	Werlte	05.06.
	Hanekamp, Dirk (2000); Feldhues, Sven (2000); Ulfers, Lukas (2000); Schomaker, Jan (2000)		
35,26	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
	Buss, Jannis (2000); Nykamp, Danny (2000); Broekhuizen, Ilja (2000); Heege, Jonas (2000)		
36,7	VfL Lingen II	Lingen	01.09.
	Richtering, Maximilian (2000); Kuper, Michael (2000); Wiggerthale, Julius (2000); Zander, Bjarne (2001)		

3 x 1000 m Staffel

Bestl. 2009: 11:14,5	VfL Lingen		
11:44,87	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	Dobelmann, Marten (1999); Pohl, Henrik (1999); Kruth, Tom (2001)		
12:00,34	TuS Haren	Meppen	01.10.
	Drees, Lennard (1999); Bolle, David (2000); Poker, Marek (1999)		
12:04,0	VfL Lingen	Lingen	15.09.
	Tegeder, Tobias (1999); Lindemann, Josha (2000); Ostendorf, Jan (1999)		

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball			
Bestl. 2009: 5.446	VfL Lingen		
4.754	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	Tegeder, Tobias (1999) - 1.210; Lindemann, Josha (2000) - 962; Ostendorf, Jan (1999) - 918		
	Krämer, Luca (2000) - 858; Wiggerthale, Julius (2000) - 806		
4.400	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	Pohl, Henrik (1999) - 962; Dobelmann, Marten (1999) - 928; Wegmann, Bernd (1999) - 865		
	Benker, Stefan (1999) - 835; Vinke, Dennis (1999) - 810		
4.158	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	Düthmann, Johannes (1999) - 884; Riepe, Leines (1999) - 830; Müller, Julian (2000) - 830		
	Weinans, Johannes (1999) - 824; Einspanier, Daniel (2000) - 790		

4-Kampf Ma.

50m-Weit-Hoch-S.-Ball			
Bestl. 2009: 6.672	VfL Lingen		
6.017	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	Tegeder, Tobias (1999) - 1.528; Lindemann, Josha (2000) - 1.233; Ostendorf, Jan (1999) - 1.141		
	Wiggerthale, Julius (2000) - 1.059; Krämer, Luca (2000) - 1.056		
5.280	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	Dobelmann, Marten (1999) - 1.349; Pohl, Henrik (1999) - 1.302; Benker, Niklas (2001) - 1.037		
	Mrosk, Florian (2001) - 831; Nobis, Justin (2000) - 761		

DSMM Gruppe 2

3.039	VfL Lingen I	Lingen	18.05.
2.665	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	08.05.
2.546	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	08.05.
2.200	VfL Lingen II	Lingen	18.05.
1.737	VfL Lingen III	Lingen	18.05.

Schüler C M11

50 m Lauf

Bestl. 2009: 7,5	Brinker, Steffen	1998	-- VfL Lingen		
Bestl. 2009: 7,5	Schulte, Fabian	1998	-- VfL Lingen		
7,2	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
7,66	Schmitz, Fabian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
7,84	Klaas, Jan-Bernd	1999	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
8,03	Pohl, Henrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
8,11	Dobelman, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
8,24	Wegman, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
8,31	Riepe, Leines	1999	TV Rütenbrock	Papenburg	11.09.
8,1	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,36	Benker, Stefan	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
8,37	Vinke, Dennis	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
8,39	Mösker, Sebastian	1999	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
8,56	Roosmann, Paul	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	01.06.
8,60	Düthmann, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
8,62	Weinans, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
8,64	Drees, Lennard	1999	TuS Haren	Meppen	19.05.
8,70	Vorloeper, Torben	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
8,73	Stevens, Hendrik	1999	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
8,78	Tüchter, Lars	1999	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
8,80	Hinrichs, Christoph	1999	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
8,83	Schmitz, Christian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:13,79	Klumparendt, Jendrik	1998	-- VfL Lingen		
3:42,17	Poker, Marek	1999	TuS Haren	Meppen	23.04.
3:46,02	Klaas, Jan- Bernd	1999	SV DJK Geeste	Meppen	23.04.
3:46,1	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:50,70	Pohl, Hendrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
3:53,43	Wegmann, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
3:53,97	Riepe, Leines	1999	TV Rütenbrock	Papenburg	11.09.
3:57,58	Dobelman, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
3:59,31	Roosmann, Paul	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	24.04.
4:03,61	Eiken, Jens	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
4:03,96	Benken, Stefan	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:04,20	Schmitz, Christian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:06,09	Drees, Lennard	1999	TuS Haren	Meppen	23.04.
4:15,76	Wilmes, Niklas	1999	SV DJK Geeste	Meppen	23.04.
4:20,39	Vinke, Dennis	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:25,95	Schmitz, Fabian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
6:05,20	Temmen, Michael	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	24.04.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,28	Janssen, Jonas	1998	-- SV Sparta Werlte		
1,34	Schmitz, Fabian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,22	Dobelman, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
1,22	Pohl, Henrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,20	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,19	Wegman, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,14	Pohl, Hendrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
1,14	Schmitz, Christian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
1,10	Roosmann, Paul	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	11.09.
1,08	Benker, Stefan	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,06	Eiken, Jens	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
1,04	Vinke, Dennis	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,04	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Bäcker, Moritz	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Brümmer, Sebastian	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,48	Brinker, Steffen	1998	-- VfL Lingen		
4,39	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
4,31	Dobelmann, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
4,14	Klaas, Jan-Bernd	1999	SV DJK Geeste	Meppen	05.06.
4,10	Schmitz, Fabian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
4,02	Pohl, Henrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,93	Mösker, Sebastian	1999	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
3,85	Wegman, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,73	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,62	Weinans, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
3,61	Stevens, Hendrik	1999	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
3,60	Riepe, Leines	1999	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
3,51	Tüchter, Luca	1999	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
3,50	Wegmann, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
3,44	Roosmann, Paul	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
3,43	Benker, Stefan	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
3,41	Tüchter, Lars	1999	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
3,40	Vorloeper, Torben	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
3,40	Düthmann, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
3,39	Drees, Lennard	1999	TuS Haren	Meppen	19.05.
3,34	Hinrichs, Christoph	1999	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 47,00	Brinker, Steffen	1998	-- VfL Lingen		
45,00	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
42,00	Pohl, Henrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
40,50	Vorloeper, Torben	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
39,50	Klaas, Jan-Bernd	1999	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
38,00	Drees, Lennard	1999	TuS Haren	Meppen	19.05.
35,00	Tüchter, Luca	1999	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
35,00	Dobelmann, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
34,00	Düthmann, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
34,00	Brümmer, Sebastian	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	18.09.
33,50	Mösker, Sebastian	1999	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
33,00	Stevens, Hendrik	1999	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
33,00	Wegman, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
32,00	Wegmann, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
31,50	Vinke, Dennis	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
31,00	Riepe, Leines	1999	TV Rütenbrock	Papenburg	11.09.
30,00	Tüchter, Lars	1999	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
30,00	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
28,00	Hinrichs, Christoph	1999	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
28,00	Schmitz, Fabian	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
28,00	Benker, Stefan	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
28,00	Többen, Stefan	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	11.09.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 994	Renken, Stefan	1998	-- SV Sparta Werlte		
1.210	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	7,2-4,39-45,00				
1.059	Klaas, Jan-Bernd	1999	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
	7,84-3,83-39,50				
1.031	Dobelmann, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,16-4,20-35,00				
1.007	Pohl, Henrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,30-3,83-39,50				
922	Vorloeper, Torben	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	8,70-3,40-40,50				
918	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,1-3,73-30,00				
909	Drees, Lennard	1999	TuS Haren	Meppen	19.05.
	8,64-3,39-38,00				
902	Mösker, Sebastian	1999	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
	8,70-3,83-31,00				
884	Düthmann, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	8,60-3,40-34,00				
865	Wegmann, Bernd	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,56-3,50-29,50				
835	Benker, Stefan	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,40-3,31-27,00				
830	Riepe, Leines	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	8,40-3,20-28,00				
825	Tüchter, Lars	1999	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
	8,89-3,41-30,00				
824	Weinans, Johannes	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	8,62-3,62-24,00				
810	Vinke, Dennis	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,37-3,33-23,50				
800	Brümmer, Sebastian	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	8,99-3,25-30,50				
751	Roosmann, Paul	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
	8,86-3,44-21,00				
746	Bäcker, Moritz	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,7-3,05-26,50				
742	Hinrichs, Christoph	1999	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
	8,98-3,15-25,00				
693	Kemper, Marvin	1999	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	9,43-2,90-27,50				

4-Kampf

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2009: 879	Mounchid, Pascal	1998	-- VfL Lingen		
1.528	Tegeder, Tobias	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	7,2-4,39-1,20-45,00				
1.349	Dobelmann, Marten	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,16-4,20-1,20-35,00				
1.302	Pohl, Henrik	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,30-3,83-1,16-39,50				
1.141	Ostendorf, Jan	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,1-3,73-1,04-30,00				
998	Roosmann, Paul	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
	8,86-3,44-1,08-21,00				
998	Brümmer, Sebastian	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	8,99-3,25-1,00-30,50				
944	Bäcker, Moritz	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,7-3,05-1,00-26,50				

Schüler C M10

50 m Lauf

Bestl. 2009: 7,4	Tegeder, Tobias	1999	-- VfL Lingen		
8,00	Bruns, Mark	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
8,16	Broekhuizen, Ilja	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	18.09.
8,22	Heege, Jonas	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	18.09.
8,0	Lindemann, Josha	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,33	Schomaker, Jan	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
8,34	Feldhues, Sven	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
8,39	Hanekamp, Dirk	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
8,43	Hüasers, Maximilian	2000	LAV Meppen	Meppen	19.05.
8,53	Nobis, Justin	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
8,64	Müller, Julian	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
8,71	Bolle, David	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
8,5	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,77	Einspanier, Daniel	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
8,83	Ulfers, Lukas	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
9,03	Meyer, Lukas	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
9,06	Jaspers, Marc	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
9,13	Hebel, Lukas von	2000	SuS Rhede	Werlte	01.06.
9,16	Sanders, Tobias	2000	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	11.09.
9,0	Kuper, Michael	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
9,0	Wiggerthale, Julius	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:37,6	Kropp, Alexander	1999	-- VfL Lingen		
3:41,6	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:46,98	Heege, Jonas	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:47,37	Bolle, David	2000	TuS Haren	Papenburg	11.09.
3:48,79	Hanekamp, Dirk	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3:50,1	Lindemann, Josha	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:05,2	Kuper, Michael	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:12,7	Wiggerthale, Julius	2000	VfL Lingen	Lingen	15.09.
4:15,95	Broekhuizen, Ilja	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
4:31,80	Nykamp, Danny	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
4:37,78	Nobis, Justin	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
5:14,24	Pannenburg, Sönke	2000	SuS Rhede	Papenburg	24.04.

5 km Str.

Bestl. 2009: 23:30	Bäcker, Moritz	1999	-- VfL Lingen		
22:01	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	03.10.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,28	Dobelman, Marten	1999	-- LG Papenburg/Aschendorf		
1,32	Heege, Jonas	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,16	Ulfers, Lukas	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,16	Hanekamp, Dirk	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,12	Feldhues, Sven	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,12	Schomaker, Jan	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,12	Lindemann, Josha	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,09	Wiggerthale, Julius	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,04	Whitmire, Jeremy	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
1,03	Kuper, Michael	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Nobis, Justin	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
0,92	Mrosk, Florian	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
0,90	Meyer, Neklas	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,48	Tegeder, Tobias	1999	-- VfL Lingen		
3,85	Heege, Jonas	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
3,74	Lindemann, Josha	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,70	Hanekamp, Dirk	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,67	Feldhues, Sven	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
3,60	Schomaker, Jan	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,58	Ulfers, Lukas	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,56	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,42	Broekhuizen, Ilja	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	18.09.
3,38	Einspanier, Daniel	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
3,32	Müller, Julian	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
3,31	Bruns, Mark	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
3,28	Meyer, Lukas	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
3,26	Nobis, Justin	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
3,25	Wiggerthale, Julius	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,16	Bolle, David	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
3,13	Jaspers, Marc	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
3,11	Kuper, Michael	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,00	Whitmire, Jeremy	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
2,98	Meyer, Neklas	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
2,86	Sanders, Tobias	2000	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	11.09.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 44,00	Tegeder, Tobias	1999	-- VfL Lingen		
36,00	Bolle, David	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
35,00	Ulfers, Lukas	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
34,00	Hanekamp, Dirk	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
34,00	Wiggerthale, Julius	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
34,00	Lindemann, Josha	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
32,50	Meyer, Lukas	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
31,00	Kuper, Michael	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
30,00	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
30,00	Whitmire, Jeremy	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
29,00	Müller, Julian	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
28,50	Feldhues, Sven	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
28,50	Schomaker, Jan	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
26,00	Meyer, Neklas	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
26,00	Nykamp, Danny	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
26,00	Sanders, Tobias	2000	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	11.09.
26,00	Broekhuizen, Ilja	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
25,00	Einspanier, Daniel	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
24,00	Heege, Jonas	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
22,50	Richtering, Maximilian	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
21,00	Andrzjewski, Jonas	2000	SV Union Meppen	Meppen	19.05.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 968

Köbbe, Hannes

1999

-- SV Sparta Werlte

962	Lindemann, Josha	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,0-3,74-34,00				
887	Feldhues, Sven	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	8,37-3,67-27,50				
878	Hanekamp, Dirk	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	8,59-3,60-30,00				
868	Ulfers, Lukas	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	8,84-3,52-33,00				
858	Krämer, Luca	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,5-3,56-30,00				
858	Bolle, David	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
	8,71-3,16-36,00				
848	Heege, Jonas	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	8,45-3,68-24,00				
830	Müller, Julian	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	8,64-3,32-29,00				
817	Meyer, Lukas	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
	9,03-3,28-32,50				
807	Bruns, Mark	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,00-3,31-19,50				
806	Wiggerthale, Julius	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,0-3,25-34,00				
790	Einspanier, Daniel	2000	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
	8,77-3,38-25,00				
765	Kuper, Michael	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,0-3,11-31,00				
723	Whitmire, Jeremy	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	9,48-3,00-30,00				
692	Broekhuizen, Ilja	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	8,45-2,95-17,50				
667	Nobis, Justin	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,70-3,26-14,00				
641	Jaspers, Marc	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
	9,06-3,13-16,00				
593	Meyer, Neklas	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	9,97-2,85-22,00				
556	Terveer, Pascal	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	9,66-2,83-16,50				
530	Andrzjewski, Jonas	2000	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
	10,07-2,51-21,00				

Schülerinnen C

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2009: 30,44

LG Emstal Dörpen

30,2	VfL Lingen I	Lingen	01.09.
	Hansmann, Patricia (2000); Schröter, Lina (2000); Staudenmeyer, Judith (1999); Weeme, Marie (1999)		
30,81	LG Papenburg/Aschendorf I	Papenburg	11.09.
	Mühlfeld, Nina (2000); Michalke, Jolina (2000); Aeilts, Franziska (1999); Dobelmann, Sarah (2000)		
31,89	LG Papenburg/Aschendorf II	Papenburg	11.09.
	Kruse, Celina (1999); Potthast, Lisa (2000); Heidelberg, Nele (2000); Middendorf, Julia (2000)		
32,42	SC Osterbrock I	Meppen	01.10.
	Griep, Nina (1999); Sannen, Lena (2000); Havekost, Jaqueline (2000); Fehring, Pia (2000)		
32,2	VfL Lingen II	Lingen	01.09.
	Lampen, Christina (1999); Forstreuter, Zoe (1999); Borth, Nicole (1999); Feldmann, Jana (2000)		
33,13	LAV Meppen	Meppen	01.10.
	Kaers, Josefine (2001); Muke, Eva-Maria (1999); Müller, Hanna (1999); Koers, Anna-Lena (1999)		
33,1	SV Germania Twist	Lingen	15.09.
	Mellentin, Leonie (2000); Vedder, Amelie (2001); Schmees, Anna-Sophie (1999); Habers, Anna-Lena (1999)		
33,49	SV Sparta Werlte I	Papenburg	11.09.
	Koller, Nele (2000); Meyer, Carolin (1999); Brinkmann, Maria (2000); Borgmann, Ute (2000)		
33,6	SC Osterbrock	Lingen	15.09.
	Gravemann, Maike (2001); Sur, Christina (2001); Muke, Constanze (2000); Sur, Franziska (1999)		
33,89	SV Sparta Werlte	Werlte	05.06.
	Robbers, Franziska (1999); Ridinger, Annika (2000); Schrand, Lea (2000); Brinkmann, Maria (2000)		
33,99	SC Osterbrock II	Meppen	01.10.
	Graveman, Maike (2000); Rhode, Alina (2000); Muke, Constanze (2000); Roling, Johanna (2002)		
34,09	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
	Determann, Hanna (2000); Assies, Pia (2000); Wübbold, Verena (2000); Brand, Insa (1999)		
34,60	LG Papenburg/Aschendorf III	Papenburg	11.09.
	Albers, Tessa (2000); Sinnigen, Laura (2000); Tammen, Carolin (1999); Leffers, Nina (1999)		
34,7	VfL Lingen III	Lingen	01.09.
	Meißner, Sophie (2000); Thiel, Annika (2001); Dia, Sara (2001); Weiß, Lea (2000)		
35,8	VfL Lingen IV	Lingen	01.09.
	Voges, Lena (2000); Nienstedt, Paula (2000); Piernath, Kimberly (2000); Zeh, Christin (2000)		
36,48	SV Sparta Werlte II	Papenburg	11.09.
	Lüllmann, Jutta (1999); Völker, Emma (2000); Riedinger, Annika (2000); Schrand, Lea (2000)		

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2009: 8:53,77

TuS Haren

8:47,94	LAV Meppen	Meppen	01.10.
	Müller, Hanna (1999); Muke, Eva-Maria (1999); Koers, Anna-Lena (1999)		
9:05,9	SC Osterbrock II	Lingen	15.09.
	Sur, Christina (2001); Muke, Constanze (2000); Sur, Franziska (1999)		
9:13,59	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	Heidelberg, Nele (2000); Potthast, Lisa (2000); Aeilts, Franziska (1999)		
9:16,78	SV Germania Twist	Meppen	01.10.
	Nyhuis, Naemi (2000); Habers, Anna-Lena (1999); Vedder, Amelie (2001)		
9:23,43	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	Sievers, Jessica (2000); Ahlers, Rieke (2001); Brand, Insa (1999)		
9:46,9	VfL Lingen I	Lingen	15.09.
	, (); , (); , ()		
9:58,3	VfL Lingen II	Lingen	15.09.
	, (); , (); , ()		
10:32,2	SC Osterbrock I	Lingen	15.09.
	Rhode, Alina (2001); Roling, Johanna (2002); Gravemann, Maike (2001)		
10:37,7	VfL Lingen III	Lingen	15.09.
	, (); , (); , ()		
10:42,7	VfL Lingen IV	Lingen	15.09.
	, (); , (); , ()		
11:04,0	VfL Lingen V	Lingen	15.09.
	, (); , (); , ()		

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 5.045

VfL Lingen

5.297	VfL Lingen I	Lingen	25.08.
	Schröter, Lina (2000) - 1.107; Borth, Nicole (1999) - 1.077; Hater, Mattea (2000) - 1.048 Weeme, Marie (1999) - 1.042; Lampen, Christina (1999) - 1.023		
5.113	LG Papenburg/Aschendorf I	Papenburg	19.06.
	Dobelmann, Sarah (2000) - 1.089; Aeilts, Franziska (1999) - 1.088; Michalke, Jolina (2000) - 1.002 Middendorf, Julia (2000) - 970; Heidelberg, Nele (2000) - 964		
5.005	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	Sur, Franziska (1999) - 1.090; Griep, Nina (1999) - 1.030; Sannen, Lena (2000) - 1.017 Vehring, Pia (2000) - 948; Hagen, Michelle (2000) - 920		
4.913	LAV Meppen	Meppen	19.05.
	Koers, Anna-Lena (1999) - 1.189; Muke, Eva-Maria (1999) - 1.114; Bohse, Lina (1999) - 910 Tegeder, Sophia (1999) - 863; Leigers, May-Britt (1999) - 837		
4.800	VfL Lingen II	Lingen	25.08.
	Hansmann, Patricia (2000) - 1.016; Forstreuter, Zoe (1999) - 1.012; Voges, Lena (2000) - 942 Staudenmeyer, Judith (1999) - 936; Graef, Nadine (2000) - 894		
4.587	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	Brinkmann, Maria (2000) - 1.115; Borgmann, Ute (2000) - 1.006; Schnelten, Hanna (2000) - 890 Sandmann, Anne (2000) - 790; Shamoo, Maria (2000) - 786		
4.363	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	Brand, Insa (1999) - 1.228; Assies, Pia (2000) - 868; Schade, Sabine (2000) - 836 Sievers, Jessica (2000) - 811; Dickmann, Sarah (2000) - 620		
4.242	LG Papenburg/Aschendorf II	Papenburg	19.06.
	Sinnigen, Laura (2000) - 911; Albers, Tessa (2000) - 905; Leffers, Nina (1999) - 832 Potthast, Lisa (2000) - 830; Heyer, Christina (2000) - 764		
4.176	VfL Lingen III	Lingen	25.08.
	Strodt, Indra (1999) - 894; Feldmann, Jana (2000) - 891; Meißner, Mia-Sofie (2000) - 863 Weß, Lea (2000) - 798; Zeh, Christin (2000) - 730		

4-Kampf Ma.

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2009: 6.977

LG Emstal Dörpen

6.536	VfL Lingen I	Lingen	25.08.
	Schröter, Lina (2000) - 1.340; Hater, Mattea (2000) - 1.329; Lampen, Christina (1999) - 1.311 Borth, Nicole (1999) - 1.281; Weeme, Marie (1999) - 1.275		
6.035	VfL Lingen II	Lingen	25.08.
	Hansmann, Patricia (2000) - 1.249; Strodt, Indra (1999) - 1.236; Staudenmeyer, Judith (1999) - 1.224 Forstreuter, Zoe (1999) - 1.187; Voges, Lena (2000) - 1.139		
5.944	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	Mühlfeld, Nina (2000) - 1.289; Michalke, Jolina (2000) - 1.235; Heidelberg, Nele (2000) - 1.202 Kruse, Celina (1999) - 1.167; Dobelmann, Sarah (2000) - 1.051		
5.229	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	Brand, Insa (1999) - 1.445; Determann, Hanna (2000) - 973; Sabelhaus, Jana (1999) - 957 Assies, Pia (2000) - 934; Sievers, Jessica (2000) - 920		
4.999	VfL Lingen III	Lingen	25.08.
	Feldmann, Jana (2000) - 1.124; Graef, Nadine (2000) - 1.098; Meißner, Mia-Sofie (2000) - 1.038 Weß, Lea (2000) - 973; Zeh, Christin (2000) - 766		

DSMM Gruppe 1

4.300	LG Papenburg/Aschendorf	Wilhelmshaven	08.05.
4.037	SV Sparta Werlte	Werlte	02.10.

DSMM Gruppe 2

3.070	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
3.006	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	08.05.
2.919	VfL Lingen I	Lingen	18.05.
2.917	VfL Lingen II	Lingen	18.05.
2.491	VfL Lingen III	Lingen	18.05.
2.434	VfL Lingen IV	Lingen	18.05.
2.355	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar I	Lingen	18.05.
2.121	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar II	Lingen	18.05.
2.034	VfL Lingen V	Lingen	18.05.

Schülerinnen C W11

50 m Lauf

Bestl. 2009: 7,51	Hölscher, Tabea	1998	-- TuS Haren		
7,75	Koers, Anna-Lena	1999	LAV Meppen	Meppen	05.06.
7,81	Habers, Anna-Lena	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
7,92	Jansen, Carolin	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	01.06.
8,03	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
8,11	Griep, Nina	1999	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
8,13	Kruse, Celina	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
8,18	Muke, Eva-Maria	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
8,24	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
8,27	Meyer, Carolin	1999	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
8,28	Sur, Franziska	1999	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
8,36	Nitze, Julia	1999	SV Union Meppen	Papenburg	11.09.
8,2	Lampen, Christina	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,49	Schmees, Jana	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
8,3	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,55	Bohse, Lina	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
8,4	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,4	Staudenmeyer, Judith	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,71	Leigers, May-Britt	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
8,82	Tammen, Carolin	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
8,83	Müller, Hanna	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:46,50	Krüssel, Jana	1998	-- TuS Haren		
2:36,8	Koers, Anna- Lena	1999	LAV Meppen	Recklinghausen	18.09.
2:49,01	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
2:49,68	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
2:58,9	Schmees, Jana	1999	SV Germania Twist	Lingen	15.09.
3:01,99	Muke, Eva- Maria	1999	LAV Meppen	Meppen	23.04.
3:03,77	Bohse, Lina	1999	LAV Meppen	Meppen	23.04.
3:10,2	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:12,75	Habers, Anna- Lena	1999	SV Germania Twist	Meppen	23.04.
3:14,3	Staudenmeyer, Judith	1999	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:15,2	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	15.09.
3:15,7	Lampen, Christina	1999	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:20,56	Wegmann, Ute	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:23,40	Sabelhaus, Jana	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
3:25,91	Kamps, Sophie	1999	SV Groß Hesepe	Meppen	23.04.
3:27,35	Kösters, Linda	1999	SV Groß Hesepe	Meppen	23.04.
3:28,75	Lüllmann, Jutta	1999	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3:28,7	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:34,45	Schmees, Anna- Sophie	1999	SV Germania Twist	Meppen	23.04.

5 km Str.

Bestl. 2009: 22:26	Santel, Marlene	1998	-- VfL Lingen		
24:49	Schmees, Jana	1999	SV Germania Twist	Lingen	03.10.
28:10	Klute, Maike	1999	SV Lengerich-Handrup	Salzbergen	28.08.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,28	Ahlers, Hilke	1998	-- LG Emstal Dörpen		
1,32	Jansen, Carolin	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
1,28	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,25	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,24	Strodt, Indra	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,16	Staudenmeyer, Judith	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,16	Lampen, Christina	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,16	Kruse, Celina	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
1,16	Meyer, Carolin	1999	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
1,14	Nitze, Julia	1999	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
1,08	Wiemker, Hannah	1999	SuS Rhede	Werlte	01.06.
1,08	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,04	Felker, Vanessa	1999	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,04	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Sabelhaus, Jana	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
0,92	Robbers, Franziska	1999	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,46	Hölscher, Tabea	1998	-- TuS Haren		
4,19	Jansen, Carolin	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	01.06.
4,05	Koers, Anna-Lena	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
3,98	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
3,98	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
3,97	Lampen, Christina	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,84	Griep, Nina	1999	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,80	Habers, Anna-Lena	1999	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
3,72	Staudenmeyer, Judith	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,68	Muke, Eva-Maria	1999	LAV Meppen	Meppen	05.06.
3,60	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,45	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,44	Sur, Franziska	1999	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
3,38	Meyer, Carolin	1999	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3,36	Bohse, Lina	1999	LAV Meppen	Meppen	05.06.
3,36	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,35	Schmees, Jana	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
3,35	Wiemker, Hannah	1999	SuS Rhede	Werlte	01.06.
3,34	Tegeder, Sophia	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
3,33	Strodt, Indra	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,32	Nitze, Julia	1999	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
3,32	Kruse, Celina	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 44,50	Wettscherek, Cassandra	1998	-- LG Emstal Dörpen		
33,00	Koers, Anna-Lena	1999	LAV Meppen	Meppen	05.06.
33,00	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
31,00	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
27,50	Muke, Eva-Maria	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
27,00	Sur, Franziska	1999	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
27,00	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
25,50	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
24,50	Sannen, Lena	1999	SC Osterbrock	Werlte	18.09.
24,00	Schmees, Jana	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
24,00	Habers, Anna-Lena	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
23,50	Tammen, Carolin	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
23,00	Jansen, Carolin	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
22,00	Griep, Nina	1999	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
21,50	Köstere, Linda	1999	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
21,50	Hackling, Victoria	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
21,00	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
19,00	Strodt, Indra	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
18,50	Kamps, Sophie	1999	SV Groß Hesepe	Meppen	05.06.
18,00	Freckmann, Emelie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
18,00	Leffers, Nina	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 997	Trouw, Sophie	1998	-- LG Papenburg/Aschendorf		
1.228	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
	8,03-3,98-31,00				
1.189	Koers, Anna-Lena	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
	7,79-4,05-24,00				
1.139	Jansen, Carolin	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
	8,16-4,10-23,00				
1.115	Habers, Anna-Lena	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	7,81-3,47-24,00				
1.114	Muke, Eva-Maria	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
	8,18-3,50-27,50				
1.090	Sur, Franziska	1999	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	8,28-3,44-27,00				
1.088	Aeilts, Franziska	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,49-3,87-24,00				
1.077	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,8-3,45-33,00				
1.042	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,4-3,36-27,00				
1.030	Griep, Nina	1999	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	8,11-3,52-19,50				
1.023	Lampen, Christina	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,2-3,97-17,50				
1.022	Schmees, Jana	1999	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	8,49-3,35-24,00				
1.012	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,3-3,60-21,00				
936	Staudenmeyer, Judith	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,4-3,72-15,00				
910	Bohse, Lina	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
	8,55-3,33-16,00				
903	Kösters, Linda	1999	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
	9,23-3,22-21,50				
894	Strodt, Indra	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,9-3,33-19,00				
885	Nitze, Julia	1999	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
	8,49-3,32-14,00				
879	Kruse, Celina	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,26-3,20-13,00				
863	Tegeder, Sophia	1999	LAV Meppen	Meppen	19.05.
	9,04-3,34-16,00				

4-Kampf

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2009: 926	Budde, Alica	1998	-- VfL Lingen		
1.533	Jansen, Carolin	1999	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
	8,16-4,10-1,32-23,00				
1.445	Brand, Insa	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	8,24-3,55-1,24-26,50				
1.311	Lampen, Christina	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,2-3,97-1,16-17,50				
1.281	Borth, Nicole	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,8-3,45-1,04-33,00				
1.275	Weeme, Marie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,4-3,36-1,08-27,00				
1.236	Strodt, Indra	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,9-3,33-1,24-19,00				
1.224	Staudenmeyer, Judith	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,4-3,72-1,16-15,00				
1.187	Forstreuter, Zoe	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,3-3,60-1,00-21,00				
1.167	Kruse, Celina	1999	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,26-3,20-1,16-13,00				
957	Sabelhaus, Jana	1999	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
	9,29-2,86-1,00-16,50				
677	Freckmann, Emelie	1999	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	10,2-2,62-o.g.V.-18,00				

Schülerinnen C W10

50 m Lauf

Bestl. 2009: 7,95	Habers, Anna-Lena	1999	-- SV Germania Twist		
7,90	Dobelmann, Sarah	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
7,93	Borgmann, Ute	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
8,01	Mühlfeld, Nina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
7,8	Hansmann, Patricia	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,12	Michalke, Jolina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
8,16	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
8,23	Wübbold, Verena	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	18.09.
8,0	Schröter, Lina	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,1	Hater, Mattea	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,37	Vehring, Pia	2000	SC Osterbrock	Werlte	18.09.
8,41	Heidelberg, Nele	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
8,45	Koller, Nele	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
8,46	Sinnigen, Laura	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
8,52	Sannen, Lena	2000	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
8,56	Middendorf, Julia	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
8,58	Nyhuis, Naemi	2000	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
8,58	Mulke, Constanze	2000	SC Osterbrock	Werlte	18.09.
8,64	Potthast, Lisa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	18.09.
8,67	Jüngerhans, Eva	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
8,67	Assies, Pia	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:54,76	Aeilts, Franziska	1999	-- LG Papenburg/Aschendorf		
2:51,37	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3:02,88	Muke, Constanze	2000	SC Osterbrock	Meppen	23.04.
3:06,53	Janssen, Sophia	2000	TuS Haren	Meppen	23.04.
3:08,3	Meißner, Sophie	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:09,10	Wübbold, Verena	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:11,33	Heidelberg, Nele	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3:11,5	Schröter, Lina	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:12,7	Hansmann, Patricia	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:12,98	Sandmann, Anne	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3:13,68	Sievers, Jessica	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:17,00	Specker, Annabeth	2000	SuS Rhede	Papenburg	24.04.
3:17,60	Potthast, Lisa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
3:19,60	Schade, Sabine	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
3:22,96	Hagen, Emely	2000	TuS Haren	Papenburg	11.09.
3:24,4	Zeh, Christin	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:26,0	Weiß, Lea	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:26,3	Hater, Mattea	2000	VfL Lingen	Lingen	15.09.
3:27,8	Feldmann, Jana	2000	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:28,08	Albers, Tessa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
3:29,86	Dobelmann, Sarah	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,23	Jansen, Carolin	1999	-- DJK GW Spahnharrenstätte		
1,28	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,28	Borgmann, Ute	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,23	Mühlfeld, Nina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,20	Middendorf, Julia	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,15	Hater, Mattea	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,12	Albers, Tessa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,11	Nyhuis, Naemi	2000	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
1,10	Potthast, Lisa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
1,08	Michalke, Jolina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,08	Schröter, Lina	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,08	Hansmann, Patricia	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,08	Feldmann, Jana	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,08	Heidelberg, Nele	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
1,05	Wübbold, Verena	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
1,04	Schrand, Lea	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
1,04	Assies, Pia	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
1,04	Graef, Nadine	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,03	Voges, Lena	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Sinnigen, Laura	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
1,00	Weiß, Lea	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Meißner, Mia-Sofie	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
1,00	Sievers, Jessica	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 4,22	Fock, Melanie	1999	-- VfL Lingen		
4,02	Heidelberg, Nele	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,95	Sannen, Lena	2000	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,85	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
3,85	Sinningen, Laura	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,78	Dobelmann, Sarah	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,77	Schröter, Lina	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,74	Jüngerhans, Eva	2000	TuS Haren	Meppen	05.06.
3,73	Vehring, Pia	2000	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,70	Michalke, Jolina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
3,66	Borgmann, Ute	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,59	Voges, Lena	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,57	Potthast, Lisa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,55	Nyhuis, Naemi	2000	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
3,55	Middendorf, Julia	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3,43	Hater, Mattea	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,38	Schrand, Lea	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,37	Sinnigen, Laura	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
3,33	Mühlfeld, Nina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
3,33	Wübbold, Verena	2000	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
3,32	Albers, Tessa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 37,00	Fock, Melanie	1999	-- VfL Lingen		
31,50	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
31,00	Mühlfeld, Nina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
31,00	Hagen, Emely	2000	TuS Haren	Papenburg	11.09.
30,00	Schrand, Lea	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
28,00	Nyhuis, Naemi	2000	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
28,00	Hänseler, Kaya	2000	TV Rütenbrock	Papenburg	11.09.
26,50	Hermes, Loreen	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
26,00	Sievers, Jessica	2000	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
26,00	Shamoo, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	18.09.
25,50	Jüngerhans, Eva	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
25,00	Sannen, Lena	2000	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
25,00	Shamo, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
24,50	Dobelmann, Sarah	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
24,50	Schröter, Lina	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
24,00	Hater, Mattea	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
24,00	Graef, Nadine	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
23,50	Cordes, Barbara	2000	SuS Rhede	Papenburg	19.06.
22,50	Feldmann, Jana	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
22,50	Albers, Tessa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	02.10.
22,00	Moss, Lisa Marie	2000	LAV Meppen	Meppen	19.05.
22,00	Riedinger, Annika	2000	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 998	Assies, Christina	1999	-- SuS Rhede		
1.115	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	8,16-3,85-23,50				
1.107	Schröter, Lina	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,0-3,77-24,50				
1.089	Dobelmann, Sarah	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,16-3,55-24,50				
1.048	Hater, Mattea	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,1-3,43-24,00				
1.048	Jüngerhans, Eva	2000	TuS Haren	Meppen	19.05.
	8,67-3,56-25,50				
1.042	Nyhuis, Naemi	2000	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
	8,58-3,36-26,50				
1.028	Mühlfeld, Nina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,35-3,33-23,50				
1.017	Sannen, Lena	2000	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	8,52-3,38-23,50				
1.016	Hansmann, Patricia	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	7,8-3,30-20,00				
1.006	Borgmann, Ute	2000	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	7,96-3,56-16,00				
1.002	Michalke, Jolina	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,34-3,66-18,00				
970	Middendorf, Julia	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,70-3,40-21,00				
969	Heidelberg, Nele	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
	8,61-3,62-18,00				
948	Vehring, Pia	2000	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	8,50-3,53-16,50				
942	Voges, Lena	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,6-3,59-18,00				
920	Hagen, Michelle	2000	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	8,71-3,27-18,50				
911	Sinnigen, Laura	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	8,66-3,37-16,50				
905	Albers, Tessa	2000	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
	9,05-3,07-22,00				
894	Graef, Nadine	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,3-3,13-24,00				
891	Feldmann, Jana	2000	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,2-3,18-22,50				

Schüler D

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2009: 35,32	TuS Haren		
34,52	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
	Wegmann, Johannes (2002); Mrosk, Florian (2001); Benker, Niklas (2001); Kruth, Tom (2001)		
34,78	SV Sparta Werlte	Werlte	05.06.
	Knese, Marc (2001); Eilers, Lukas (2001); Glöe, Lukas (2001); Schomaker, Stefan (2002)		
38,49	LAV Meppen	Meppen	01.10.
	Hermesen, Claas (2002); Lügering, Moritz (2001); Hermesen, Leon (2002); Dilli, Florian (2001)		
38,5	VfL Lingen I	Lingen	01.09.
	Niedling, Luca (2002); Werner, Noah (2002); Krieger, Marlon (2001); Bölscher, Nici (2001)		
39,6	VfL Lingen II	Lingen	01.09.
	Forstreuter, Noah (2001); Zaksek, Max (2001); Kettler, Luc (2003); Knue, Sebastian (2002)		
39,87	LG Papenburg/Aschendorf II	Werlte	05.06.
	Albers, Adrian (2002); Wegmann, Felix (2003); Siegfried, Erwin (2002); Wegmann, Johannes (2002)		

3 x 1000 m Staffel

Bestl. 2009: 12:00,69	TuS Haren		
12:52,50	LAV Meppen	Meppen	01.10.
	Lügering, Moritz (2001); Hermesen, Claas (2002); Dilli, Florian (2001)		

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 3.421	VfL Lingen		
3.598	LG Papenburg/Aschendorf I	Papenburg	19.06.
	Benker, Niklas (2001) - 817; Kruth, Tom (2001) - 786; Mrosk, Florian (2001) - 724		
	Wegmann, Johannes (2002) - 660; Berlage, Timo (2001) - 611		
3.258	VfL Lingen I	Lingen	25.08.
	Zander, Bjarne (2001) - 729; Werner, Noah (2002) - 704; Kettler, Tim (2001) - 667		
	Alberts, Henry (2001) - 619; Niedling, Luca (2002) - 539		
2.926	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
	Determann, Laurenz (2001) - 883; Bowe, Sven (2001) - 572; Jansen, Maik (2001) - 567		
	Bowe, Tobias (2004) - 561; Wigbers, Christoph (2003) - 343		
2.860	SV Sparta Werlte I	Werlte	29.08.
	Glöe, Lukas (2001) - 678; Eilers, Lukas (2001) - 609; Knese, Marc (2001) - 608		
	Hegemann, Linus (2003) - 492; Völker, Paul (2002) - 473		
2.506	VfL Lingen II	Lingen	25.08.
	Knue, Sebastian (2002) - 537; Krieger, Marlon (2001) - 512; Lindemann, Mattis (2003) - 499		
	Zaksek, Max (2001) - 487; Forstreuter, Noah (2001) - 471		
2.078	LG Papenburg/Aschendorf II	Papenburg	19.06.
	Müller, Marten (2003) - 515; Wegmann, Felix (2003) - 429; Abheiden, Kevin (2003) - 396		
	Hövelmann, Jan (2002) - 388; Hellmann, Jannis (2003) - 350		
2.038	SV Sparta Werlte II	Werlte	29.08.
	Stammermann, Marius (2002) - 467; Pettan, Jannes (2002) - 459; Brinkmann, Theo (2003) - 453		
	Ulfers, Leon (2003) - 421; Robbers, Lennart (2004) - 238		
1.775	VfL Lingen III	Lingen	25.08.
	Deutsch, Maximilian (2003) - 428; Bölscher, Nico (2001) - 395; Bohne, Hendrik (2002) - 336		
	Thiel, Johannes (2005) - 322; Lillie, Torben (2005) - 294		

Schüler D M09

50 m Lauf

Bestl. 2009: 8,71	Schomaker, Jan	2000	-- SV Sparta Werlte		
8,22	Determann, Laurenz	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	19.06.
8,59	Janzen, Bennet	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
8,59	Kruth, Tom	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
8,60	Lügering, Moritz	2001	LAV Meppen	Meppen	05.06.
8,65	Glöe, Lukas	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
8,67	Schlangen, Raffael	2001	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
8,69	Benker, Niklas	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
8,75	Roling, Stefan	2001	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
8,82	Hagen, Lukas	2001	TuS Haren	Papenburg	19.06.
8,93	Achter, Felix	2001	TuS Haren	Papenburg	19.06.
8,94	Mrosk, Florian	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
8,7	Zander, Bjarne	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,95	Felker, Martin	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
8,97	Temmen, Niels	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
9,03	Hermet, Julian	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
9,05	Eilers, Lukas	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
9,17	Berlage, Timo	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
9,24	Kösters, Michael	2001	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
9,29	Knese, Marc	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
9,36	Heege, Magnus	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
9,36	Brandstätter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:45,79	Bolle, David	2000	-- TuS Haren		
3:40,9	Dill, Florian	2001	LAV Meppen	Recklinghausen	18.09.
3:44,32	Kruth, Tom	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3:57,88	Determann, Laurenz	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	24.04.
4:01,72	Benker, Niklas	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:03,50	Hagen, Lukas	2001	TuS Haren	Papenburg	11.09.
4:08,09	Connemann, Sebastian	2001	SuS Rhede	Papenburg	24.04.
4:28,99	Heege, Magnus	2001	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
4:29,52	Lügering, Moritz	2001	LAV Meppen	Meppen	23.04.
4:30,1	Zander, Bjarne	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:30,3	Kettler, Tim	2001	VfL Lingen	Lingen	15.09.
4:31,22	Mrosk, Florian	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:32,33	Kösters, Michael	2001	SV Groß Hesepe	Meppen	23.04.
4:40,8	Zaksek, Max	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:53,3	Forstreuter, Noah	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:55,1	Bölscher, Nici	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
5:04,0	Krieger, Marlon	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,60	Krämer, Luca	2000	-- VfL Lingen		
3,55	Determann, Laurenz	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
3,46	Kruth, Tom	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
3,44	Felker, Martin	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
3,37	Benker, Niklas	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
3,36	Glöe, Lukas	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
3,35	Roling, Stefan	2001	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,32	Zander, Bjarne	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,25	Kettler, Tim	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,24	Hermet, Julian	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
3,23	Janzen, Bennet	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
3,20	Temmen, Niels	2001	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,15	Lügering, Moritz	2001	LAV Meppen	Meppen	05.06.
3,14	Brandstätter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
3,12	Kösters, Michael	2001	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
3,12	Achter, Felix	2001	TuS Haren	Papenburg	19.06.
3,09	Hagen, Lukas	2001	TuS Haren	Papenburg	19.06.
3,00	Schlangen, Raffael	2001	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
2,96	Zaksek, Max	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
2,95	Mrosk, Florian	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
2,94	Brandstätter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 35,00	Bolle, David	2000	-- TuS Haren		
37,50	Kösters, Michael	2001	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
32,00	Benker, Niklas	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
28,00	Determann, Laurenz	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	01.06.
27,50	Janzen, Bennet	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
26,50	Hermet, Julian	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
26,00	Alberts, Henry	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
25,50	Kruth, Tom	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
25,50	Mrosk, Florian	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
25,00	Eilers, Lukas	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
23,50	Lügering, Moritz	2001	LAV Meppen	Meppen	05.06.
23,00	Temmen, Niels	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
22,00	Nyhuis, Simeon	2001	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
21,50	Brandstädter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
21,00	Roling, Stefan	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
21,00	Klaas, Mika	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
21,00	Hagen, Lukas	2001	TuS Haren	Papenburg	19.06.
21,00	Zander, Bjarne	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
21,00	Bowe, Sven	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
20,50	Felker, Martin	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
20,50	Brandstädter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 810	Schomaker, Jan	2000	-- SV Sparta Werlte		
883	Determann, Laurenz	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
840	8,31-3,55-28,00 Benker, Niklas	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
817	8,84-3,36-32,00 Kösters, Michael	2001	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
808	9,24-3,12-37,50 Kruth, Tom	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
786	8,64-3,46-24,50 Janzen, Bennet	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
729	8,59-3,04-27,50 Zander, Bjarne	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
729	8,7-3,32-21,00 Temmen, Niels	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
724	8,97-3,19-23,00 Mrosk, Florian	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
711	8,94-2,95-25,50 Hagen, Lukas	2001	TuS Haren	Papenburg	.
711	8,82-3,09-21,00 Roling, Stefan	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
703	8,97-3,20-21,00 Hermet, Julian	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
699	9,20-3,04-24,50 Glöe, Lukas	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
689	8,74-3,36-16,00 Achter, Felix	2001	TuS Haren	Papenburg	.
673	8,93-3,12-19,50 Brandstädter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
667	9,37-3,14-21,50 Kettler, Tim	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
666	9,2-3,25-20,00 Felker, Martin	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
638	9,24-3,28-18,00 Brandstädter, Tobias	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
619	9,36-2,94-20,50 Alberts, Henry	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
611	10,0-2,90-26,00 Berlage, Timo	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
609	9,17-2,70-19,50 Eilers, Lukas	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	9,51-2,75-21,50				

Schüler D M08 u.j.

50 m Lauf

Bestl. 2009: 8,82	Janzen, Bennet	2001	-- TuS Haren		
8,3	Werner, Noah	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,87	Hermsen, Leon	2002	LAV Meppen	Meppen	05.06.
8,96	Schomaker, Stefan	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
9,12	Hermsen, Claas	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
9,19	Müller, Marten	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
9,27	Albers, Adrian	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
9,31	Wegmann, Johannes	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
9,44	Menke, Janes	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
9,50	Wübbold, Marius	2003	LG Emstal Dörpen	Papenburg	.
9,65	Hart, Jan	2002	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
9,66	Menke, Jannes	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
9,74	Völker, Paul	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
9,79	Bowe, Sven	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
9,81	Bowe, Tobias	2004	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
9,6	Niedling, Luca	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
9,85	Wilken, Max	2002	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
10,03	Stammermann, Marius	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
9,8	Knue, Sebastian	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
10,06	Pettan, Jannes	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
10,09	Wegmann, Felix	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:55,18	Schlangen, Raffael	2001	-- SV Sigiltra Sögel		
4:03,26	Hermsen, Claas	2002	LAV Meppen	Meppen	23.04.
4:17,24	Hermsen, Leon	2002	LAV Meppen	Recklinghausen	02.05.
4:19,6	Werner, Noah	2002	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:32,43	Müller, Mattis	2003	TuS Haren	Meppen	23.04.
4:37,95	Wübbold, Marius	2003	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
4:38,11	Wegmann, Johannes	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:39,73	Albers, Adrian	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:46,86	Müller, Marten	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:47,13	Müller, Yannis	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:49,6	Knue, Sebastian	2002	VfL Lingen	Lingen	01.09.
4:51,26	Lüken, Aaron	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:58,07	Wegmann, Felix	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
5:01,5	Niedling, Luca	2002	VfL Lingen	Lingen	01.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,26	Janzen, Bennet	2001	-- TuS Haren		
3,24	Hermsen, Leon	2002	LAV Meppen	Meppen	05.06.
3,24	Werner, Noah	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,01	Albers, Adrian	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
2,96	Wegmann, Johannes	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
2,94	Schomaker, Stefan	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
2,92	Niedling, Luca	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
2,87	Brinkmann, Simon	2002	LAV Meppen	Meppen	05.06.
2,82	Wilken, Max	2002	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
2,78	Bowe, Tobias	2004	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
2,78	Helle, Simon	2004	VfL Lingen	Lingen	25.08.
2,76	Bowe, Sven	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
2,74	Hermsen, Claas	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
2,70	Müller, Marten	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
2,68	Menke, Janes	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
2,67	Hegemann, Linus	2003	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
2,64	Nyhuis, Simeon	2002	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
2,61	Wübbold, Marius	2003	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
2,60	Hart, Jan	2002	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
2,59	Lindemann, Mattis	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
2,57	Müller, Niklas	2003	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 35,00	Kösters, Michael	2001	-- SV Groß Hesepe		
30,00	Hermsen, Leon	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
27,00	Nykamp, Nicky	2002	LG Emstal Dörpen	Papenburg	.
26,00	Hegemann, Linus	2003	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
24,50	Wegmann, Johannes	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
23,50	Wilken, Max	2002	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
23,00	Albers, Adrian	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
22,50	Bowe, Tobias	2004	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
21,50	Bowe, Sven	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
21,50	Menke, Jannes	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
21,00	Siegfried, Erwin	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
21,00	Hart, Jan	2002	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
21,00	Müller, Niklas	2003	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
21,00	Deutsch, Maximilian	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
21,00	Knue, Sebastian	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
20,00	Nyhuis, Simeon	2002	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
20,00	Lindemann, Mattis	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
20,00	Siegfried, Erwin	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	29.08.
19,50	Menke, Janes	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
19,50	Plock, Jonas	2002	LG Emstal Dörpen	Papenburg	.
19,00	Brinkmann, Theo	2003	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.

3-Kampf**50m-Weit-S.-Ball**

Bestl. 2009: 751	Determann, Laurenz	2001	-- DJK GW Spahnharrenstätte		
790	Hermsen, Leon	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
704	8,93-3,15-30,00 Werner, Noah	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
679	8,3-3,24-16,00 Albers, Adrian	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.
660	9,27-3,01-23,00 Wegmann, Johannes	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
606	9,31-2,96-22,00 Wilken, Max	2002	TV Rütenbrock	Meppen	19.05.
589	9,85-2,77-23,50 Bowe, Sven	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
589	9,79-2,76-21,50 Hermsen, Claas	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
588	9,12-2,74-16,50 Bowe, Tobias	2004	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
586	9,99-2,78-22,50 Menke, Janes	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	19.06.
583	9,44-2,68-19,50 Hegemann, Linus	2003	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
558	10,29-2,67-26,00 Hart, Jan	2002	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
557	9,65-2,60-19,50 Nykamp, Nicky	2002	LG Emstal Dörpen	Papenburg	.
539	10,32-2,44-27,00 Niedling, Luca	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
537	9,6-2,92-15,00 Knue, Sebastian	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
515	9,8-2,55-21,00 Müller, Marten	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
499	9,19-2,55-13,00 Lindemann, Mattis	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
473	10,3-2,59-20,00 Völker, Paul	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
472	9,74-2,25-17,00 Brinkmann, Simon	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
467	10,53-2,79-15,00 Stammermann, Marius	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
464	10,03-2,35-17,00 Pettan, Jannis	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
	10,10-2,52-15,00				

Schülerinnen D

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2009: 32,56 LG Papenburg/Aschendorf
Rekord: 33,1 SV Germania Twist 15.09.2010

33,1	VfL Lingen I	Lingen	01.09.
	Junk, Katharina (2001); Greiving, Eva (2002); Forstreuter, Mara (2001); Weeme, Greta (2001)		
33,1	SV Germania Twist	Lingen	15.09.
	Mellentin, Leonie (2000); Vedder, Amelie (2001); Schmees, Anna-Sophie (1999); Habers, Anna-Lena (1999)		
33,6	SC Osterbrock II	Lingen	15.09.
	Gravemann, Maike (2001); Sur, Christina (2001); Muke, Constanze (2000); Sur, Franziska (1999)		
33,7	SC Osterbrock I	Lingen	15.09.
	Schröer, Maike (2002); Roling, Johanna (2002); Rhode, Alina (2001); Muke, Laura (2001)		
34,93	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
	Reimann, Jennifer (2003); Broekhuizen, Mirre (2002); Korte, Katharina (2001); Ahlers, Rieke (2001)		
35,13	DJK GW Spahnharrenstätte I	Papenburg	11.09.
	Többen, Annika (2001); Hömmen, Pia (2002); Sanders, Theresa (2002); Pohlabeln, Lara (2002)		
35,3	VfL Lingen II	Lingen	15.09.
	Meißner, Mia-Sophie (2000); Thiel, Annika (2001); Schröter, Jana (2001); Weiß, Lea (2000)		
35,5	VfL Lingen III	Lingen	15.09.
	Kampel, Paulina (2001); Koch, Lena (2001); Knape, Vera (2002); Schmees, Marie (2001)		
36,10	SV Sparta Werlte	Werlte	05.06.
	Brinkmann, Hanna (2002); Köster, Anika (2001); Rosen, Pia (2001); Janssen, Maria (2001)		
38,17	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
	Gerbrand, Marit (2002); Heyen, Imke (2002); Leffers, Gesa (2003); Fennen, Judith (2003)		
39,1	VfL Lingen IV	Lingen	01.09.
	Staudenmeyer, Elisa (2002); Lindemann, Danielle (2002); Kettler, Mia (2003); Röttgers, Aurelia (2003)		
39,90	DJK GW Spahnharrenstätte II	Papenburg	11.09.
	Jansen, Diana (2002); Roosmann, Eva (2002); Eilers, Hanna (2001); Eilermann, Hanna (2001)		

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2009: 9:34,52 SV Germania Twist

10:06,14	SC Osterbrock	Meppen	01.10.
	Roling, Johanna (2002); Rhode, Alina (2000); Graveman, Maike (2000)		

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 4.603

LG Papenburg/Aschendorf

4.403	VfL Lingen I Junk, Katharina (2001) - 952; Forstreuter, Mara (2001) - 913; Weeme, Greta (2001) - 866 Greiving, Eva (2002) - 838; Koch, Lena (2001) - 834	Lingen	25.08.
4.057	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar Triphaus, Hanna (2001) - 953; Menke, Eva (2001) - 882; Merscher, Ida (2001) - 771 Witschen, Charlene (2001) - 759; Rensmann, Charlotte (2002) - 692	Lingen	25.08.
3.878	SV Sparta Werlte I Janssen, Maria (2001) - 1.030; Köster, Anika (2001) - 754; Brinkmann, Hanna (2002) - 726 Klaßen, Kathrin (2002) - 709; Völker, Maike (2001) - 659	Werlte	29.08.
3.870	DJK GW Spahnharrenstätte I Pohlabeln, Lara (2002) - 845; Sanders, Theresa (2002) - 840; Többen, Annika (2001) - 782 Eilermann, Hanna (2001) - 716; Sanders, Christina (2004) - 687	Papenburg	.
3.842	VfL Lingen II Schmees, Marie (2001) - 777; Dia, Sarah (2001) - 775; Kampel, Paulina (2001) - 772 Thiel, Annika (2001) - 761; Corbach, Carla (2001) - 757	Lingen	25.08.
3.811	DJK GW Spahnharrenstätte I Többen, Annika (2001) - 863; Pohlabeln, Lara (2002) - 784; Sanders, Theresa (2002) - 775 Eilermann, Hanna (2001) - 703; Sanders, Christina (2003) - 686	Werlte	29.08.
3.433	LG Emstal Dörpen Ahlers, Rieke (2001) - 859; Schröder, Jana (2001) - 701; Korte, Katharina (2001) - 671 Broekhuizen, Mirre (2002) - 647; Reimann, Jennifer (2003) - 555	Papenburg	.
3.416	VfL Lingen III Frericks, Meta (2001) - 749; Knappe, Vera (2002) - 728; Eder, Charlotte (2003) - 706 Staudenmeyer, Elisa (2002) - 626; Sommer, Lynn (2001) - 607	Lingen	25.08.
3.400	LG Papenburg/Aschendorf I Heyen, Imke (2002) - 770; Santen, Sophie (2002) - 752; Leffers, Gesa (2003) - 633 Meyer, Viviane (2001) - 623; Fennen, Judith (2003) - 622	Papenburg	.
3.368	SV Union Meppen Lobert, Maike (2002) - 758; Diek, Aileen (2001) - 687; Menke, Maarla (2002) - 668 Manning, Leonie (2001) - 632; Todt, Julia (2003) - 623	Meppen	19.05.
3.299	LAV Meppen Deters, Caroline (2001) - 773; Steinmetz, Marie (2002) - 708; Alsmuir, Julia (2002) - 643 Konen, Lea-Marie (2002) - 639; Müller, Ruth (2001) - 536	Meppen	19.05.
3.197	SuS Rhede Abeln, Isabell (2001) - 724; Wessels, Julia (2002) - 665; Cordes, Luisa (2001) - 616 Vinke, Hannah (2002) - 597; Mödden, Eva (2001) - 595	Papenburg	.
2.823	TuS Haren Book, Antonia (2001) - 907; Jansing, Lea (2002) - 684; Robben, Meike (2001) - 603 Heymann, Nele (2003) - 435; Drees, Johanna (2004) - 194	Meppen	19.05.
2.783	VfL Lingen IV Hermes, Carla (2002) - 599; Kettler, Mia (2003) - 590; Schröter, Jana (2001) - 585 Feldmann, Judith (2003) - 545; Thien, Michelle (2003) - 464	Lingen	25.08.
2.708	DJK GW Spahnharrenstätte II Hömmen, Pia (2002) - 610; Pülsken, Lynn (2002) - 555; Eilers, Hanna (2001) - 552 Jansen, Diana (2002) - 520; Roosmann, Eva (2002) - 471	Papenburg	.
2.606	SV Sparta Werlte II Frommeyer, Katharina (2002) - 638; Abeln, Rebecca (2001) - 540; Friedemann, Lia (2003) - 508 Jüngerink, Eva (2003) - 471; Finke, Hannah (2003) - 449	Werlte	29.08.
2.562	LG Papenburg/Aschendorf II Nee, Jennifer (2002) - 592; Gerbrand, Marit (2002) - 532; Pohl, Christina (2002) - 525 Geiger, Lea (2002) - 512; Kuhr, Ann-Kathrin (2005) - 401	Papenburg	.
2.440	TV Rütenbrock Gebben, Laura (2001) - 531; Kemper, Jamie (2002) - 508; Ellermann, Lara (2002) - 495 Teiken, Kathrin (2003) - 488; Einspanier, Melanie (2003) - 418	Meppen	19.05.
1.753	LG Papenburg/Aschendorf III Gerbrand, Marit (2002) - 438; Terveer, Pia (2003) - 403; Büter, Ida (2003) - 378 Albowski, Jacqueline (2003) - 271; Weßling, Jelka (2003) - 263	Papenburg	19.06.
1.721	SV Sparta Werlte III Hanekamp, Ina (2004) - 420; Brinkmann, Anne (2004) - 371; Thele, Laura (2003) - 334 Zeich, Lea (2002) - 307; Hinzmann, Lara (2003) - 289	Werlte	29.08.

Schülerinnen D W09

50 m Lauf

Bestl. 2009: 8,14	Dobelmann, Sarah	2000	-- LG Papenburg/Aschendorf		
8,36	Vedder, Amelie	2001	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
8,46	Sur, Christina	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
8,49	Ahlers, Rieke	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
8,52	Janssen, Maria	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
8,58	Albers, Sophia	2001	TuS Haren	Papenburg	.
8,59	Mösker, Laura	2001	SV Sigiltra Sögel	Werlte	01.06.
8,64	Muke, Laura	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
8,4	Kampel, Paulina	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,4	Junk, Katharina	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,74	Klaas, Katharina	2001	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
8,5	Weeme, Greta	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,5	Triphaus, Hanna	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
8,79	Köster, Anika	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
8,81	Roling, Nadine	2001	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
8,83	Book, Antonia	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
8,89	Többen, Annika	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
8,8	Forstreuter, Mara	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
9,07	Deters, Caroline	2001	LAV Meppen	Meppen	19.05.
8,9	Schmees, Marie	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,9	Menke, Eva	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 3:04,7	Brinkmann, Maria	2000	-- SV Sparta Werlte		
2:57,05	Vedder, Amelie	2001	SV Germania Twist	Papenburg	11.09.
3:04,84	Albers, Sophia	2001	TuS Haren	Papenburg	11.09.
3:06,21	Janssen, Maria	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3:06,37	Sur, Christina	2001	SC Osterbrock	Meppen	23.04.
3:06,98	Ahlers, Rieke	2001	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
3:09,09	Többen, Annika	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	24.04.
3:10,5	Schmees, Marie	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:15,0	Forstreuter, Mara	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:16,4	Koch, Lena	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:17,3	Junk, Katharina	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:18,94	Roling, Nadine	2001	SV DJK Geeste	Meppen	23.04.
3:22,73	Klaas, Katharina	2001	SV DJK Geeste	Meppen	23.04.
3:24,0	Weeme, Greta	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:27,60	Gravemann, Maike	2001	SC Osterbrock	Meppen	23.04.
3:28,0	Hallfarth, Freya	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:29,34	Rhode, Alina	2001	SC Osterbrock	Meppen	23.04.
3:32,25	Kaers, Josefine	2001	LAV Meppen	Meppen	23.04.
3:35,65	Köster, Anika	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	11.09.
3:36,3	Kampel, Paulina	2001	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:36,65	Eggern, Kerstin	2001	LAV Meppen	Meppen	23.04.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,70	Dobelmann, Sarah	2000	-- LG Papenburg/Aschendorf		
3,59	Roling, Nadine	2001	SV DJK Geeste	Meppen	05.06.
3,56	Junk, Katharina	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,55	Menke, Eva	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
3,53	Vedder, Amelie	2001	SV Germania Twist	Meppen	05.06.
3,53	Janssen, Maria	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
3,42	Albers, Sophia	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
3,40	Ahlers, Rieke	2001	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
3,37	Klaas, Katharina	2001	SV DJK Geeste	Meppen	05.06.
3,37	Mösker, Laura	2001	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
3,36	Muke, Laura	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
3,31	Sur, Christina	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
3,26	Forstreuter, Mara	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,23	Koch, Lena	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,21	Book, Antonia	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
3,21	Rhode, Alina	2001	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,20	Weeme, Greta	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,20	Merscher, Ida	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
3,20	Triphaus, Hanna	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
3,07	Hüsken, Carla	2001	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
3,05	Schmees, Marie	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 25,00	Hagen, Emely	2000	-- TuS Haren		
26,00	Janssen, Maria	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
22,00	Muke, Laura	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
22,00	Triphaus, Hanna	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
21,00	Spiekermann, Insa	2001	SV Groß Hesepe	Groß Hesepe	10.04.
20,50	Forstreuter, Mara	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
20,00	Witschen, Charlene	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
19,00	Book, Antonia	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
19,00	Roling, Nadine	2001	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
19,00	Rhode, Alina	2001	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
18,50	Vedder, Amelie	2001	SV Germania Twist	Papenburg	.
18,00	Sur, Christina	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
18,00	Meyer, Vivien	2001	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
18,00	Mösker, Laura	2001	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
18,00	Többen, Annika	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
17,50	Albers, Sophia	2001	TuS Haren	Meppen	05.06.
17,50	Junk, Katharina	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
17,50	Koch, Lena	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
17,00	Köster, Anika	2001	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
17,00	Corbach, Carla	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
17,00	Dia, Sarah	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
17,00	Frericks, Meta	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
17,00	Thiel, Annika	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 982	Brinkmann, Maria	2000	-- SV Sparta Werlte		
1.047	Janssen, Maria	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
984	8,68-3,52-26,00 Muke, Laura	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
958	8,64-3,36-22,00 Vedder, Amelie	2001	SV Germania Twist	Meppen	19.05.
953	8,36-3,34-18,00 Triphaus, Hanna	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
952	8,5-3,20-22,00 Junk, Katharina	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
943	8,4-3,56-17,50 Sur, Christina	2001	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
933	8,46-3,31-18,00 Roling, Nadine	2001	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
931	8,81-3,39-19,00 Mösker, Laura	2001	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	19.06.
913	8,66-3,37-18,00 Forstreuter, Mara	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
912	8,8-3,26-20,50 Ahlers, Rieke	2001	LG Emstal Dörpen	Werlte	29.08.
907	8,49-3,30-16,00 Book, Antonia	2001	TuS Haren	Meppen	19.05.
883	8,83-3,21-19,00 Albers, Sophia	2001	TuS Haren	Papenburg	.
882	8,58-3,05-17,00 Menke, Eva	2001	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
866	8,9-3,55-16,00 Weeme, Greta	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
863	8,5-3,20-15,50 Többen, Annika	2001	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
834	8,89-3,03-18,00 Koch, Lena	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
834	9,2-3,23-17,50 Klaas, Katharina	2001	SV DJK Geeste	Meppen	19.05.
810	8,74-3,02-15,00 Köster, Anika	2001	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
777	8,79-2,88-15,00 Schmees, Marie	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
775	8,9-3,05-13,50 Dia, Sarah	2001	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,4-2,97-17,00				

Schülerinnen D W08 u.j.

50 m Lauf

Bestl. 2009: 8,3	Triphaus, Hanna	2001	-- LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar		
8,68	Janzen, Theresa	2002	TuS Haren	Meppen	05.06.
8,5	Greiving, Eva	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
8,84	Pohlabeln, Lara	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
8,94	Leigers, Nadine	2002	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
8,94	Sanders, Theresa	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
9,05	Broekhuizen, Mirre	2002	LG Emstal Dörpen	Papenburg	19.06.
9,08	Hagen, Melina	2002	TuS Haren	Papenburg	.
9,09	Lobert, Maike	2002	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
9,12	Brinkmann, Hanna	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
9,12	Roling, Johanna	2002	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
9,20	Caffier, Luca	2002	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
9,21	Leffers, Gesa	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
9,31	Jansing, Lea	2002	TuS Haren	Meppen	19.05.
9,34	Todt, Julia	2003	SV Union Meppen	Papenburg	.
9,34	Bertke, Jule	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
9,35	Fennen, Judith	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
9,38	Steinmetz, Marie	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
9,41	Jonker, Jamila	2002	SV Groß Hesepe	Meppen	05.06.
9,43	Heyen, Imke	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
9,2	Knape, Vera	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 3:03,50	Vedder, Amelie	2001	-- SV Germania Twist		
3:10,1	Greiving, Eva	2002	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:17,57	Hagen, Melina	2002	TuS Haren	Papenburg	11.09.
3:22,3	Knape, Vera	2002	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:30,92	Broekhuizen, Mirre	2002	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
3:33,96	Fennen, Judith	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3:36,36	Jonker, Jamilla	2002	SV Groß Hesepe	Meppen	23.04.
3:38,61	Alsmeyer, Julia	2002	LAV Meppen	Meppen	23.04.
3:40,0	Lindemann, Danielle	2002	VfL Lingen	Lingen	15.09.
3:42,34	Pohl, Christina	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	11.09.
3:42,50	Wessels, Julia	2002	SuS Rhede	Papenburg	24.04.
3:43,58	Sanders, Theresa	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	24.04.
3:43,98	Leigers, Nadine	2002	SC Osterbrock	Meppen	23.04.
3:44,81	Heymann, Nele	2003	TuS Haren	Meppen	23.04.
3:53,5	Staudenmeyer, Elisa	2002	VfL Lingen	Lingen	01.09.
3:54,19	Roosmann, Eva	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	11.09.
3:54,87	Reimann, Jennifer	2003	LG Emstal Dörpen	Papenburg	11.09.
4:00,55	Dietrich, Amie	2003	SC Osterbrock	Meppen	23.04.
4:01,90	Heitland, Isabel	2003	LG Emstal Dörpen	Papenburg	24.04.
4:07,40	Heyen, Imke	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
4:08,05	Deters, Sophie-Marie	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	24.04.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,46	Menke, Eva	2001	-- LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar		
3,36	Lobert, Maike	2002	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
3,11	Caffier, Luca	2002	LG Emstal Dörpen	Werlte	01.06.
3,10	Leigers, Nadine	2002	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
3,10	Pohlabeln, Lara	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
3,08	Roling, Johanna	2002	SC Osterbrock	Meppen	05.06.
3,05	Sanders, Theresa	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
3,03	Janzen, Theresa	2002	TuS Haren	Meppen	05.06.
3,01	Jonker, Jamila	2002	SV Groß Hesepe	Meppen	05.06.
3,00	Bertke, Jule	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
3,00	Knape, Vera	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
3,00	Greiving, Eva	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
2,96	Menke, Maarla	2002	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
2,95	Jonker, Jamilla	2002	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
2,92	Staudenmeyer, Elisa	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
2,90	Hagen, Melina	2002	TuS Haren	Papenburg	.
2,84	Brinkmann, Hanna	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
2,81	Heyen, Imke	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
2,81	Alsmeyer, Julia	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
2,81	Rensmann, Charlotte	2002	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
2,80	Frommeyer, Katarina	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
2,80	Eder, Charlotte	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.

Schlagball 80g

Bestl. 2009: 25,50	Erken, Sina	2001	-- SV Sparta Werlte		
22,50	Bertke, Jule	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Werlte	01.06.
22,00	Hagen, Melina	2002	TuS Haren	Papenburg	.
18,00	Santen, Sophie	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
18,00	Klaßen, Kathrin	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
18,00	Steinmetz, Marie	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
17,50	Sanders, Theresa	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
17,50	Kettler, Mia	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
17,00	Verstegen, Melody	2002	SV Union Meppen	Meppen	05.06.
17,00	Heyen, Imke	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
17,00	Hömmen, Pia	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	19.06.
16,00	Pohlabeln, Lara	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
16,00	Sanders, Christina	2003	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
15,50	Greiving, Eva	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
15,00	Brinkmann, Hanna	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	01.06.
15,00	Rensmann, Charlotte	2002	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
15,00	Eder, Charlotte	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
15,00	Wessels, Julia	2002	SuS Rhede	Papenburg	.
15,00	Vinke, Hannah	2002	SuS Rhede	Papenburg	.
14,50	Dopp, Antonia	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	01.06.
14,00	Hasters, Finja	2002	TV Meppen	Meppen	19.05.
14,00	Jonker, Jamilla	2002	SV Groß Hesepe	Meppen	19.05.
14,00	Roling, Johanna	2002	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
14,00	Todt, Julia	2003	SV Union Meppen	Papenburg	.
14,00	Sanders, Christina	2004	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
14,00	Ellermann, Lara	2002	TV Rütenbrock	Meppen	05.06.
14,00	Lücht, Merle	2003	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	19.06.

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2009: 925	Triphaus, Hanna	2001	-- LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar		
878	Hagen, Melina	2002	TuS Haren	Papenburg	.
	9,08-2,90-22,00				
845	Pohlabeln, Lara	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
	8,84-3,06-16,00				
840	Sanders, Theresa	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
	9,09-3,05-17,50				
838	Greiving, Eva	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	8,5-3,00-15,50				
795	Leigers, Nadine	2002	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	8,94-3,10-13,00				
770	Heyen, Imke	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
	9,43-2,81-17,00				
758	Lobert, Maike	2002	SV Union Meppen	Meppen	19.05.
	9,26-3,10-12,50				
752	Santen, Sophie	2002	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	.
	9,65-2,72-18,00				
750	Klaßen, Kathrin	2002	SV Sparta Werlte	Papenburg	.
	9,69-2,73-18,00				
747	Roling, Johanna	2002	SC Osterbrock	Meppen	19.05.
	9,43-2,96-14,00				
728	Knape, Vera	2002	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,2-3,00-12,50				
726	Brinkmann, Hanna	2002	SV Sparta Werlte	Werlte	29.08.
	9,27-2,66-14,50				
721	Todt, Julia	2003	SV Union Meppen	Papenburg	.
	9,34-2,72-14,00				
708	Steinmetz, Marie	2002	LAV Meppen	Meppen	19.05.
	9,38-2,29-18,00				
706	Eder, Charlotte	2003	VfL Lingen	Lingen	25.08.
	9,6-2,80-15,00				
692	Rensmann, Charlotte	2002	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Lingen	25.08.
	9,8-2,81-15,00				
687	Sanders, Christina	2004	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	.
	9,67-2,68-14,00				
686	Sanders, Christina	2003	DJK GW Spahnharrenstätte	Werlte	29.08.
	10,01-2,65-16,00				
684	Jansing, Lea	2002	TuS Haren	Meppen	19.05.
	9,31-2,79-11,00				
675	Hömmen, Pia	2002	DJK GW Spahnharrenstätte	Papenburg	19.06.
	9,80-2,38-17,00				

Senioren M30

100 m Lauf

Bestl. 2009: 12,89	Müller, Andre	1976	-- LG Papenburg/Aschendorf		
12,2	Penniggers, Robert	1977	VfL Lingen	Lingen	10.06.
12,84	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	30.07.
12,7	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Lingen	10.06.

10 km Str.

Bestl. 2009: 35:02	Bruns, Thomas	1978	-- SV Union Meppen		
32:50	Bruns, Thomas	1978	SV Union Meppen	Meppen	03.09.
36:52	Gerdemann, Dirk	1979	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
42:00	Van der Steege, Arjan	1978	SV Eintracht Neulangen	Salzbergen	28.08.
42:26	Sommer, Matthias	1978	SV Germania Twist	Meppen	03.09.
45:59	Lüssing, Stefan	1977	TuS Haren	Haren	23.07.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:15:54	Bruns, Thomas	1978	-- SV Union Meppen		
1:18:56	Altehülsing, Thomas	1977	SC Spelle-Venhaus	Ibbenbüren	06.08.
1:32:50	Koopmann, Dirk	1978	SuS Darne	Lingen	03.10.

Marathon

Bestl. 2009: 3:13:36	Gerdemann-Koop, Frank	1975	-- TuS Haren		
2:56:33	Altehülsing, Thomas	1977	SC Spelle-Venhaus	Oldenburg	24.10.
3:25:36	Hasch, Matthias	1976	TuS Haren	Enschede/NL	25.04.
4:15:48	Lüssing, Stefan	1977	TuS Haren	Hamburg	25.04.

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009: 56,2	VfL Lingen				
52,0	VfL Lingen			Lingen	10.06.
	Frericks, Reinhard (1969); Niehaus, Ralf (1977); Krämer, Heiner (1964); Penniggers, Robert (1977)				

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,75	Knief, Martin	1975	-- SC Osterbrock		
1,53	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,35	Niehaus, Ralf	1977	-- VfL Lingen		
5,33	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Lingen	10.06.
5,29	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	30.07.
5,11	Penniggers, Robert	1977	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Kugelstoss 7.26kg

Bestl. 2009: 13,78	Sjoerds, Peter	1976	-- VfL Lingen		
9,00	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Lingen	10.06.
8,80	Müller, André	1976	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.
8,25	Penniggers, Robert	1977	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2009: 37,70	Sjoerds, Peter	1976	-- VfL Lingen		
22,10	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Speerwurf 800 g

Bestl. 2009: 41,93	Knief, Martin	1975	-- SC Osterbrock		
36,10	Niehaus, Ralf	1977	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Seniorinnen W30

Stundenlauf

Bestl. 2009: 10.920	Mersch, Juliane	1977	-- SV Lengerich-Handrup		
11.440	Mersch, Juliane	1977	SV Lengerich-Handrup	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 45:43	Lockhorn, Tanja	1978	-- VfL Lingen		
41:50	Lockhorn, Tanja	1978	VfL Lingen	Meppen	03.09.
47:47	Pütz, Tanja	1976	VfL Lingen	Lingen	03.10.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:44:28	Lockhorn, Tanja	1978	-- VfL Lingen		
2:17:01	Sabel, Karin	1980	SV Concordia Emsbüren	Bawinkel	03.04.

Marathon

Bestl. 2009: 4:13:19	Knipper, Kerstin	1979	-- Lauffreunde Emsland		
4:16:18	Wolken, Kerstin	1979	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
4:37:12	Knipper, Kerstin	1979	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009: 64,3	VfL Lingen				
63,6	VfL Lingen			Lingen	10.06.

Pott, Traute (1957); Brink, Elke (1963); Bickers, Heike (1966); Brockhaus, Susanne (1968)

Senioren M35

100 m Lauf

Bestl. 2009: 12,24	Schulte, Ralph	1973	-- SC Osterbrock		
11,80	+0,0 Schulte, Ralph	1973	SC Osterbrock	Papenburg	24.09.
12,27	+0,0 Strehl, Matthias	1971	LAV Meppen	Papenburg	24.09.
12,30	+0,0 Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Papenburg	24.04.

400 m Lauf

Bestl. 2009: 59,41	Wallraven, Torsten	1969	-- TuS Haren		
56,04	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 5:10,58	Frericks, Reinhard	1969	-- VfL Lingen		
5:21,11	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.

5000 m Lauf

18:02,3	Gerdemann, Frank	1975	TuS Haren	Gildehaus	05.05.
---------	------------------	------	-----------	-----------	--------

10000 m Lauf

Bestl. 2009: 42:42,5	Frericks, Reinhard	1969	-- VfL Lingen		
39:41,00	Brandt, Harald	1974	SV Neurhede	Dörpen	03.10.
43:52,00	Wessels, Wolfgang	1974	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 12.760	Wemken, Ralf	1973	-- SV Herbrum		
14.610	Brandt, Harald	1974	SV Neurhede	Börger	06.08.
14.410	Nintemann, Matthias	1975	SV Neurhede	Börger	06.08.
13.670	Wessels, Wolfgang	1974	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.
12.780	Jansen, Jürgen	1975	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 35:33	Rolfes, Dieter	1972	-- SV Germania Twist		
35:24	Gerdemann, Frank	1975	TuS Haren	Wolfenbüttel	10.04.
39:19	Josch, Michael	1971	Haselünner SV	Haselünne	08.05.
41:44	Wessels, Wolfgang	1973	SV Grün-Weiß Dersum	Meppen	03.09.
42:03	Temmen, Jürgen	1973	SV Alemannia Salzbergen	Ingen	05.06.
43:22	Schepers, Konni	1974	TuS Haren	Papenburg	18.04.
43:27	Jüngerhans, Rainer	1972	TuS Haren	Spelle	13.08.
43:30	Schlangen, Georg	1974	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.04.
44:13	Schepers, Hans-Hermann	1972	VfL Lingen	Salzbergen	28.08.
44:58	Herbers, Andreas	1971	SV Alemannia Salzbergen	Haselünne	08.05.
46:56	Tieke, Alfred	1973	SV Alemannia Salzbergen	Lingen	05.06.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:21:53	Rolfes, Dieter	1972	-- SV Germania Twist		
1:21:53	Rolfes, Dieter	1972	SV Germania Twist	Bawinkel	03.04.
1:34:16	Wessels, Wolfgang	1973	SV Grün-Weiß Dersum	Bawinkel	03.04.
1:35:45	Enneken, Mario	1973	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:37:20	Temmen, Jürgen	1973	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.
1:45:24	Herbers, Andreas	1971	SV Alemannia Salzbergen	Spelle	13.08.
1:49:38	Tieke, Alfred	1973	SV Alemannia Salzbergen	Rheine	19.09.
2:09:28	Lüken, Guido	1975	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.

Marathon

Bestl. 2009: 2:50:04	Küpker, Edu	1970	-- SV Concordia Emsbüren		
2:58:56	Gerdemann, Frank	1975	TuS Haren	Essen	10.10.
3:06:30	Rolfes, Dieter	1972	SV Germania Twist	Enschede/NL	25.04.
3:16:22	Springub, Thomas	1973	LG Papenburg/Aschendorf	Hamburg	25.04.
3:23:00	Temmen, Jürgen	1973	SV Alemannia Salzbergen	Münster	12.09.
3:41:41	Wessels, Wolfgang	1973	SV Grün-Weiß Dersum	Hamburg	25.04.
3:43:03	Herbers, Andreas	1971	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
3:49:10	Hilmes, Carsten	1972	Lauffreunde Emsland	Hannover	02.05.
3:59:04	Schepers, Hans-Hermann	1972	VfL Lingen	Hamburg	25.04.
4:13:35	Tieke, Alfred	1973	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
4:23:34	Schulte, Manfred	1971	SV Grün-Weiß Dersum	Hamburg	25.04.
4:45:41	Lüken, Guido	1975	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

110 m Hürden 1.067m

20,03	-2,0	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.
-------	------	---------------	------	---------------	----------	--------

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,81	Kruth, Hannes	1974	-- LG Emstal Dörpen		
1,70	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	02.10.

Stabhochsprung

2,50	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.
------	---------------	------	---------------	----------	--------

Weitsprung

Bestl. 2009: 6,18	Schulte, Ralph	1973	-- SC Osterbrock		
5,32	+0,0	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Papenburg 24.04.

Kugelstoss 7.26kg

Bestl. 2009: 11,24	Obermüller, Andreas	1974	-- LG Papenburg/Aschendorf		
11,47	Strehl, Matthias	1971	LAV Meppen	Lingen	28.08.
10,51	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Papenburg	24.04.
9,73	Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Meppen	25.04.

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2009: 31,10	Suelmann, Gerd	1970	-- TV Rütenbrock		
28,16	Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
27,05	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
22,46	Strehl, Martin	1971	LAV Meppen	Meppen	31.07.

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2009: 40,28	Krone, Ulrich	1971	-- SC Osterbrock		
42,38	Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Celle	30.05.
20,35	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Meppen	25.04.

Speerwurf 800 g

Bestl. 2009: 49,54	Obermüller, Andreas	1974	-- LG Papenburg/Aschendorf		
40,71	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Kevelaer	03.10.
31,03	Strehl, Martin	1971	LAV Meppen	Meppen	31.07.
27,39	Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Meppen	25.04.

Gewicht

Bestl. 2009: 8,31	Suelmann, Gerd	1970	-- TV Rütenbrock		
12,42	Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
6,78	Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Meppen	25.04.

Wurf-Mehrkampf

Bestl. 2009: 2.384	Krone, Ulrich	1971	-- SC Osterbrock		
2.318	Krone, Ulrich	1971	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
1.895	39,43-9,73-28,16-27,39-12,42 Knief, Martin	1975	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
1.207	20,35-10,51-27,05-40,22-6,78 Strehl, Martin	1971	LAV Meppen	Meppen	31.07.
	0,00-10,89-22,46-31,03-0,00				

Seniorinnen W35

100 m Lauf

19,7	Vehmeyer, Doris	1971	VfL Lingen	Lingen	10.06.
------	-----------------	------	------------	--------	--------

Stundenlauf

12.070	Loxen, Ines	1974	Lauffreunde Emsland	Börger	06.08.
--------	-------------	------	---------------------	--------	--------

10 km Str.

Bestl. 2009: 50:51	Müller, Belinda	1970	-- Haselünner SV		
49:47	Kerperien, Ebbi	1972	SV Union Meppen	Haren	23.07.
52:28	Over-Deymann, Sandra	1972	Lauffreunde Emsland	Haselünne	08.05.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:59:01	Gravemann, Lydia	1972	-- LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar		
1:58:34	Strotmann, Inka	1975	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.

Marathon

Bestl. 2009: 4:13:19	Loxen, Ines	1974	-- Lauffreunde Emsland		
4:16:18	Loxen, Ines	1974	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
4:31:41	Strothmann, Inka	1975	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

Weitsprung

3,12	Vehmeyer, Doris	1971	VfL Lingen	Lingen	10.06.
------	-----------------	------	------------	--------	--------

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 8,85	Kruth-Heege, Marianne	1970	-- LG Emstal Dörpen		
8,48	Pahl, Doreen	1973	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.08.
8,13	Kersten, Karin	1971	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.08.
5,97	Vehmeyer, Doris	1971	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 22,47	Sievers, Doreen	1973	-- LG Emstal Dörpen		
22,71	Pahl, Doreen	1973	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.08.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 26,79	Kruth-Heege, Marianne	1970	-- LG Emstal Dörpen		
22,60	Pahl, Doreen	1973	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.08.
21,37	Kersten, Karin	1971	LG Emstal Dörpen	Lingen	28.08.

Senioren M40

100 m Lauf

Bestl. 2009: 13,4	Frericks, Reinhard	1969	-- VfL Lingen		
13,6	Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	10.06.
14,86	-0,9 Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

200 m Lauf

Bestl. 2009: 27,26	Wedel, Torsten	1969	-- TuS Haren		
30,64	-0,4 Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

400 m Lauf

Bestl. 2009: 59,31	Wedel, Torsten	1969	-- TuS Haren		
60,09	Wedel, Torsten	1969	LAV Meppen	Celle	30.05.
75,33	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 17:47,08	Bergfeld, Peter	1966	-- LG Papenburg/Aschendorf		
20:15,6	Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	04.05.
22:36,1	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	04.05.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 15.380	Bergfeld, Peter	1966	-- LG Papenburg/Aschendorf		
13.400	Diekmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Börger	06.08.
13.390	Olliges, Heinz	1968	Lauffreunde Emsland	Börger	06.08.
11.800	Moog, Laurent	1968	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 36:42	Bergfeld, Peter	1966	-- LG Papenburg/Aschendorf		
36:54	Küpker, Edu	1970	SV Concordia Emsbüren	Nordhorn	11.09.
36:59	Hanekamp, Klaus	1969	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.04.
37:23	Bergfeld, Peter	1966	LG Papenburg/Aschendorf	Haselünne	08.05.
37:31	Vorloeper, Klaus	1967	SV Germania Twist	Meppen	03.09.
37:35	Mörker, Klaus	1968	TuS Haren	Haren	23.07.
38:44	Achter, Georg	1966	TuS Haren	Haren	23.07.
39:22	Wilke, Ulrich	1968	SC Spelle-Venhaus	Salzbergen	28.08.
39:26	Jeremies, Wolfgang	1969	TV Meppen	Salzbergen	28.08.
40:20	Burrichter, Uwe	1966	LAV Meppen	Meppen	03.09.
41:19	Schlangen, Ansgar	1970	SV Sparta Werlte	Haren	23.07.
42:07	Lampen, Otto	1967	TuS Haren	Salzbergen	28.08.
42:29	Albers, Günter	1968	TuS Haren	Meppen	03.09.
43:07	Dickmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Meppen	03.09.
43:32	Olliges, Heinz	1968	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.
44:00	Wilmink, Heinz-Hermann	1968	SV Groß Hesepe	Haselünne	08.05.
44:16	Schmitz, Ludger	1966	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Papenburg	18.04.
45:10	Bohlin, Gerd	1966	SC Spelle-Venhaus	Lingen	05.06.
45:46	Raue, Olaf	1970	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Haren	23.07.
45:57	Wemken, Ralf	1970	TuS Haren	Papenburg	18.04.
48:46	Krieger, Bernd	1969	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Haselünne	08.05.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:26:05	Achter, Georg	1966	-- TuS Haren		
1:21:29	Küpker, Edu	1970	SV Concordia Emsbüren	Spelle	13.08.
1:29:06	Gravemann, Stefan	1970	Lauffreunde Emsland	Bawinkel	03.04.
1:31:01	Wilke, Ulrich	1968	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:32:06	Jeremies, Wolfgang	1969	TV Meppen	Spelle	13.08.
1:34:14	Dickmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Bawinkel	03.04.
1:37:15	Burrichter, Uwe	1970	LAV Meppen	Löningen	26.06.
1:37:15	Burrichter, Uwe	1966	LAV Meppen	Löningen	26.06.
1:39:30	Rzodeczko, Thorsten	1966	Lauffreunde Emsland	BAwinkel	03.04.
1:49:08	Raue, Olaf	1970	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Spelle	13.08.
1:58:29	Kappenberg, Martin	1967	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.
2:09:32	Moog, Laurent	1969	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.

Marathon

Bestl. 2009: 3:13:23	Vorloeper, Klaus	1967	-- SV Germania Twist		
2:51:42	Küpker, Edu	1970	SV Concordia Emsbüren	Berlin	26.09.
2:55:26	Hanekamp, Klaus	1969	SV Sparta Werlte	Hamburg	25.04.
3:09:31	Vorloeper, Klaus	1967	SV Germania Twist	Oldenburg	24.10.
3:12:54	Bergfeld, Peter	1966	LG Papenburg/Aschendorf	Hamburg	25.04.
3:35:15	Olliges, Heinz	1968	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
3:44:05	Dickmann, Clemens	1967	SV Grün-Weiß Dersum	Hamburg	25.04.
3:45:51	Wittstruck, Heinz	1966	TuS Haren	Hamburg	25.04.
3:50:26	Wemken, Ralf	1970	SV Herbrum	Hannover	02.05.
3:55:16	Schmees, Helmut	1970	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:08:26	Moog, Laurent	1968	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:24:11	Kappenberg, Martin	1967	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,41	Pahl, Ralf	1968	-- LG Emstal Dörpen		
1,41	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.
1,41	Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,07	Frericks, Reinhard	1969	-- VfL Lingen		
5,17	Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	28.08.
4,42	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Kugelstoss 7.26kg

Bestl. 2009: 12,07	Pahl, Ralf	1968	-- LG Emstal Dörpen		
11,25	Sur, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Delmenhorst	15.08.
10,97	Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Groß Hesepe	10.04.
10,78	Suer, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Lingen	28.08.
9,35	Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Holtland	11.09.
8,86	Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	10.06.
8,75	Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Meppen	31.07.
8,32	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2009: 37,05	Pahl, Ralf	1968	-- LG Emstal Dörpen		
35,95	Suer, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Lingen	28.08.
35,95	Sur, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Lingen	28.08.
34,63	Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Groß Hesepe	10.04.
31,64	Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Holtland	11.09.
25,09	Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Meppen	31.07.
23,44	Frericks, Reinhard	1969	VfL Lingen	Lingen	28.08.
21,60	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2009: 41,32	Pahl, Ralf	1968	-- LG Emstal Dörpen		
41,63	Pahl, Ralf	1968	LG Emstal Dörpen	Nordenham	17.04.
33,23	Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
30,31	Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Meppen	31.07.
19,88	Ruhmke, Norbert	1967	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Speerwurf 800 g

Bestl. 2009: 38,07	Pahl, Ralf	1968	-- LG Emstal Dörpen		
34,34	Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
26,63	Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Meppen	31.07.

Gewicht

Bestl. 2009: 7,95	Kuhr, Harald	1965	-- SC Osterbrock		
9,42	Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
8,61	Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Meppen	31.07.

Wurf-Mehrkampf

Bestl. 2009: 2.884	Pahl, Ralf	1968	-- LG Emstal Dörpen		
2.357	Suelmann, Gerd	1970	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
2.005	Lichterbeck, Uwe	1966	SV Union Meppen	Meppen	31.07.
	30,31-8,75-25,09-26,63-8,61				

Seniorinnen W40

100 m Lauf

Bestl. 2009: 16,8	Bickers, Heike	1966	-- VfL Lingen		
15,41	Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Lingen	28.08.
16,0	Bickers, Heike	1966	VfL Lingen	Lingen	10.06.
16,9	Brockhaus, Susanne	1968	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 10.630	Meyer, Marita	1966	-- LG Papenburg/Aschendorf		
13.590	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Börger	06.08.
12.540	Mödden, Mechtild	1968	LG Papenburg/Aschendorf	Börger	06.08.
9.580	Robbers, Bettina	1967	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 41:44	Vedder, Elke	1967	-- SV Germania Twist		
41:10	Krömer, Ricarda	1966	SC Spelle-Venhaus	Schüttdorf	15.05.
42:15	Vedder, Elke	1967	SV Germania Twist	Salzbergen	28.08.
42:20	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Meppen	03.09.
45:26	Lübbbers, Claudia	1966	LAV Meppen	Meppen	03.09.
48:31	Wilke, Sonja	1968	SC Spelle-Venhaus	Salzbergen	28.08.
48:36	Krieger, Lisa	1967	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Haselünne	08.05.
50:22	Künnemann, Renate	1968	SV Alemannia Salzbergen	Meppen	03.09.
52:15	Gentle, Michaela	1970	SV Alemannia Salzbergen	Spelle	13.08.
57:31	Schmitz, Andrea	1967	LG Bawinkel/Clusorth/Bramhar	Haselünne	08.05.
58:05	Robben, Jutta	1968	Lauffreunde Emsland	Haselünne	08.05.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:36:48	Mersmann, Maria	1966	-- SV Lengerich-Handrup		
1:32:46	Krömer, Ricarda	1966	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:34:44	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:53:56	Krieger, Lisa	1967	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:54:33	Lübbbers, Claudia	1966	LAV Meppen	Oldenburg	24.10.
1:56:44	Lohuis, Silvia	1967	Lauffreunde Emsland	Ibbenbüren	06.08.
1:57:27	Wilke, Sonja	1968	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:57:29	Hoffrogge, Marita	1968	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
2:05:09	Gentle, Michaela	1970	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.

Marathon

Bestl. 2009: 3:42:48	Mersmann, Maria	1966	-- SV Lengerich-Handrup		
3:19:23	Mersmann, Maria	1966	SV Lengerich-Handrup	Berlin	26.09.
4:29:39	Gentle, Michaela	1970	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
4:57:03	Lohuis, Silvia	1967	Lauffreunde Emsland	Köln	03.10.
5:24:28	Robben, Jutta	1970	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

Hochsprung

Bestl. 2009: 1,18	Bickers, Heike	1966	-- VfL Lingen		
1,10	Bickers, Heike	1966	VfL Lingen	Lingen	28.08.
1,10	Brockhaus, Susanne	1968	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,47	Mrosk, Dr. Maria	1967	-- LG Papenburg/Aschendorf			
3,80	+0,0	Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Lingen	28.08.
3,63	+0,0	Bickers, Heike	1966	VfL Lingen	Lingen	28.08.
3,58	+0,0	Brockhaus, Susanne	1968	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 8,82	Grönniger, Renate	1965	-- SV Germania Twist		
7,55	Wiemker, Annette	1966	SuS Rhede	Lingen	28.08.

Senioren M45

100 m Lauf

Bestl. 2009: 14,9	Krämer, Heiner	1964	-- VfL Lingen		
14,3	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	10.06.

200 m Lauf

30,05	-0,4	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	28.08.
-------	------	----------------	------	------------	--------	--------

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 18:59,72	Wess, Andreas	1963	-- VfL Lingen		
18:51,21	Weiß, Andreas	1963	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 16.070	Wegmann, Heinz-Josef	1964	-- SV Grün-Weiß Dersum		
13.300	Sebers, Bernd	1962	SV DJK Eintracht Börger	Börger	06.08.
12.600	Sievers, Martin	1961	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.
9.200	Jansen, Josef	1962	LG Papenburg/Aschendorf	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 35:03	Wegmann, Heinz-Josef	1964	-- SV Grün-Weiß Dersum		
35:15	Wegmann, Heinz-Josef	1964	SV Grün-Weiß Dersum	Meppen	03.09.
37:25	Robbers, Dietmar	1961	SV Sparta Werlte	Papenburg	18.04.
38:03	Hanekamp, Christian	1964	SV Sparta Werlte	Lingen	05.06.
38:18	Behnen, Werner	1962	SV Sparta Werlte	Ingen	05.06.
39:11	Dreyer, Rolf	1963	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.04.
39:26	Weiß, Andreas	1963	VfL Lingen	Haselünne	08.05.
40:39	Kämper, Stefan	1965	Lauffreunde Emsland	Meppen	03.09.
41:29	Pinkernell, Heinz	1962	TuS Haren	Meppen	03.09.
42:05	Baalmann, Hermann	1963	SV Herbrum	Papenburg	18.04.
42:20	Wilke-Ewert, Gernot	1963	VfL Lingen	Meppen	03.09.
42:31	Hoffrogge, Dieter	1965	SC Spelle-Venhaus	Nordhorn	11.09.
42:45	Hermesen, Helmut	1965	LAV Meppen	Emlichheim	21.05.
43:15	Achter, Heinz	1965	SC Spelle-Venhaus	Haselünne	08.05.
45:11	Krallmann, Jörg	1964	Lauffreunde Emsland	Haren	23.07.
45:30	Rommelmann, Dirk	1961	SV Alemannia Salzbergen	Papenburg	18.04.
45:50	Germing, Martin	1964	Lauffreunde Emsland	Haren	23.07.
47:07	Cordes, Helmut	1961	TuS Haren	Papenburg	18.04.
48:02	Cordes, Hermann	1964	TuS Haren	Haselünne	08.05.
48:08	Jüngerhans, Hans	1965	TuS Haren	Haselünne	08.05.
48:29	Zintel, Roland	1962	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:17:26	Wegmann, Heinz-Josef	1964	-- SV Grün-Weiß Dersum		
1:18:34	Wegmann, Heinz-Josef	1964	SV Grün-Weiß Dersum	Lingen	03.10.
1:31:53	Schulte, Hans Theo	1965	SV Grün-Weiß Dersum	Löningen	26.06.
1:31:53	Schulte, Hans-Theo	1964	SV Grün-Weiß Dersum	Löningen	26.06.
1:33:52	Kämper, Stefan	1965	Lauffreunde Emsland	BAwinkel	03.04.
1:34:36	Wilbers, Andreas	1963	Lauffreunde Emsland	BAwinkel	03.04.
1:35:44	Hoffrogge, Dieter	1965	SC Spelle-Venhaus	Ibbenbühren	06.08.
1:36:53	Hemker, Bernhard	1965	Lauffreunde Emsland	BAwinkel	03.04.
1:42:13	Schulz, Matthias	1965	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
1:42:52	Schultz, Matthias	1965	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
1:44:50	Sebers, Bernd	1965	SV DJK Eintracht Börger	Löningen	26.06.
1:48:45	Cordes, Helmut	1961	TuS Haren	Spelle	13.08.
1:50:47	Krallmann, Jörg	1965	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
1:55:17	Sievers, Martin	1965	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.

Marathon

Bestl. 2009: 3:16:54	Behnen, Werner	1962	-- SV Sparta Werlte		
3:01:06	Hanekamp, Christian	1964	SV Sparta Werlte	Hamburg	25.04.
3:46:48	Hemker, Bernd	1965	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
3:49:01	Kämper, Stefan	1965	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
3:49:17	Cordes, Hermann	1964	TuS Haren	Essen	10.10.
3:51:42	Cordes, Helmut	1961	TuS Haren	Essen	10.10.
3:52:27	Sievers, Martin	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
3:55:44	Germing, Martin	1964	Lauffreunde Emsland	Oldenburg	24.10.
3:55:57	Zintel, Roland	1962	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
3:55:57	Krallmann, Jörg	1964	Lauffreunde Emsland	Oldenburg	24.10.
4:09:51	Wilbers, Andreas	1963	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
4:11:47	Klene, Günter	1964	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
4:28:01	Janikowski, Slawomir	1964	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:38:18	Unkenholz, Karl-Otto	1961	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
5:00:40	Grote, Jürgen	1964	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
5:07:41	Wilke-Ewert, Gernot	1963	VfL Lingen	Hannover	02.05.
5:24:27	Robben, Helmut	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,99	Wess, Andreas	1963	-- VfL Lingen		
4,16	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Kugelstoss 7.26kg

Bestl. 2009: 12,91	Kieras, Günther	1961	-- TV Rütenbrock		
11,94	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
8,89	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	10.06.
8,63	Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Delmenhorst	15.08.

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2009: 36,76	Kieras, Günther	1961	-- TV Rütenbrock		
33,71	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
26,24	Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Delmenhorst	15.08.
19,27	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2009: 41,10	Kieras, Günther	1961	-- TV Rütenbrock		
34,48	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
30,50	Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Meppen	31.07.
17,62	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Speerwurf 800 g

Bestl. 2009: 34,95	Kieras, Günther	1961	-- TV Rütenbrock		
31,55	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
23,41	Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
23,25	Krämer, Heiner	1964	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Gewicht

10,96	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
8,65	Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Meppen	31.07.

Wurf-Mehrkampf

Bestl. 2009: 3.491	Kieras, Günther	1961	-- TV Rütenbrock		
2.992	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
2.063	Kuhr, Harald	1965	SC Osterbrock	Meppen	25.04.
	34,48-11,94-33,71-31,55-10,96				
	29,01-8,22-22,94-23,41-8,63				

Seniorinnen W45

100 m Lauf

16,2	Brink, Elke	1963	VfL Lingen	Lingen	10.06.
------	-------------	------	------------	--------	--------

Stundenlauf

10.630	Becker, Annegret	1962	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.
10.550	Hinrichs, Thea	1963	SV Sigiltra Sögel	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 46:26	Bohnen, Cornelia	1964	-- SC Spelle-Venhaus		
46:22	Bohnen, Cornelia	1964	SC Spelle-Venhaus	Haselünne	08.05.
47:33	Knue, Birgit	1961	VfL Lingen	Lingen	05.06.
51:48	Moll, Kristina	1965	SV Alemannia Salzbergen	Haselünne	08.05.
52:26	Kompter, Margot	1961	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.
57:57	Olding, Sabine	1965	SV Sigiltra Sögel	Papenburg	18.04.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 2:14:36	Mogge, Jutta	1964	-- TV Meppen		
1:57:07	Gill, Gabriele	1964	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
2:00:11	Moll, Kristina	1965	SV Alemannia Salzbergen	Bawinkel	03.04.

Marathon

Bestl. 2009: 4:19:54	Boven, Marlies	1959	-- TuS Haren		
3:54:02	Dall, Anke	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:22:06	Zintel, Renate	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:45:41	Nägler, Birgit	1965	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
5:31:05	Gerdes, Martina	1965	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,85	Brink, Elke	1963	-- VfL Lingen		
3,83	Brink, Elke	1963	VfL Lingen	Lingen	10.06.
Kugelstoss 4 kg					
Bestl. 2009: 7,02	Brink, Elke	1963	-- VfL Lingen		
9,16	Grönniger, Renate	1965	SV Germania Twist	Groß Hesepe	10.04.
6,72	Brink, Elke	1963	VfL Lingen	Lingen	10.06.
Diskuswurf 1 kg					
Bestl. 2009: 19,58	Ducki-Höckner, Claudia	1962	-- VfL Lingen		
29,52	Grönniger, Renate	1965	SV Germania Twist	Lingen	28.08.

Senioren M50

100 m Lauf

Bestl. 2009: 13,10	Folkerts, Mathias	1958	-- LG Papenburg/Aschendorf		
12,94	+1,1	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Celle 30.05.

200 m Lauf

Bestl. 2009: 27,19	Angermann, Christian	1959	-- LAV Meppen		
26,88	+0,4	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Aichbach 13.06.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 5:23,5	Baumung, Jürgen	1955	-- VfL Lingen		
6:29,66	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Aichbach	13.06.

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 19:42,37	Meyer, Hermann-Josef	1955	-- LG Papenburg/Aschendorf		
20:37,8	Brink, Detlef	1956	VfL Lingen	Lingen	04.05.
20:44,41	Hecht, Axel	1960	VfL Lingen	Lingen	28.08.
24:12,1	Göhler, Christian	1959	VfL Lingen	Lingen	04.05.

10000 m Lauf

Bestl. 2009: 42:42,7	Meyer, Hermann-Josef	1955	-- LG Papenburg/Aschendorf		
50:50,00	Kleemann, Gerd	1960	SV Eintracht Neulangen	Dörpen	03.10.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 13.560	Meyer, Hermann-Josef	1955	-- LG Papenburg/Aschendorf		
12.875	Weihrauch, Volker	1957	LG Papenburg/Aschendorf	Börger	06.08.
11.270	Kleemann, Gerd	1960	SV Eintracht Neulangen	Dörpen	03.10.
11.180	Düthmann, Josef	1956	SV Grün-Weiß Dersum	Börger	06.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 38:53	Roscher, Eduard	1956	-- TV Meppen		
38:19	Roscher, Eduard	1956	TV Meppen	Meppen	03.09.
42:18	Boven, Heinz	1957	TuS Haren	Meppen	03.09.
43:29	Hecht, Axel	1960	VfL Lingen	Spelle	13.08.
44:01	Bartels, Andreas	1960	VfL Lingen	Lingen	05.06.
44:48	Wevers, Hermann	1960	VfL Lingen	Haselünne	08.05.
45:54	Weihrauch, Volker	1957	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	18.04.
48:18	Striet, Hermann	1956	SV Alemannia Salzbergen	Haselünne	08.05.
49:29	Göhler, Christian	1959	VfL Lingen	Spelle	13.08.
51:16	Schick, Christian	1960	TuS Haren	Meppen	03.09.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:34:49	Miethke, Dr. Norbert	1959	-- Haselünner SV		
1:41:17	Völker, Clemens	1956	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.
1:53:48	Uhlen, Karl Heinz	1958	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:57:08	Gill, Helmut	1959	SV Lengerich-Handrup	Spelle	13.08.
1:57:32	Göhler, Christian	1959	VfL Lingen	Lingen	03.10.
1:58:31	Vogler, Reinhard	1957	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.
1:58:45	Sentker, Jürgen	1960	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.
2:00:02	Durschlag, Klaus	1958	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.

Marathon

Bestl. 2009: 3:24:51	Möckel, Peter	1957	-- SuS Darne		
3:31:07	Boven, Heinz	1957	TuS Haren	Essen	10.10.
3:45:21	Kollesch, Ingo	1958	TV Meppen	Oldenburg	24.10.
3:56:23	Durschlag, Klaus	1958	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:08:02	Reiter, Hans	1957	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
4:14:02	Sentker, Jürgen	1960	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.
4:23:53	Uhlen, Karl Heinz	1958	SV Lengerich-Handrup	Berlin	26.09.
4:45:48	Janikowski, Andreas	1960	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:57:03	Völkert, Clemens	1956	Lauffreunde Emsland	Köln	03.10.

Weitsprung

Bestl. 2009: 5,53	Folkerts, Mathias	1958	-- LG Papenburg/Aschendorf			
5,40	-0,5	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Aichbach	13.06.
3,64	+0,0	Göhler, Christian	1959	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Kugelstoss 6 kg

Bestl. 2009: 11,14	Angermann, Christian	1959	-- LAV Meppen		
11,34	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Meppen	31.07.
10,66	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen	25.04.

Diskuswurf 1.5 kg

Bestl. 2009: 38,26	Janning, Martin	1957	-- SV Union Meppen		
37,34	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Lingen	28.08.
36,98	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Groß Hesepe	10.04.

Hammerwurf 6 kg

Bestl. 2009: 37,52	Angermann, Christian	1959	-- LAV Meppen		
39,10	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Meppen	31.07.
33,50	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen	25.04.

Speerwurf 700 g

Bestl. 2009: 39,94	Angermann, Christian	1959	-- LAV Meppen		
41,04	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Meppen	25.04.
31,33	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen	25.04.

Gewicht

Bestl. 2009: 12,00	Janning, Martin	1957	-- SV Union Meppen		
13,54	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Meppen	25.04.
12,11	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen	25.04.

5-Kampf

2.926	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Aichbach	13.06.
5,40(-0,5)-37,99-26,88(+0,4)-36,85-6:29,66					

Wurf-Mehrkampf

Bestl. 2009: 3.053	Angermann, Christian	1959	-- LAV Meppen		
3.174	Angermann, Christian	1959	LAV Meppen	Meppen	31.07.
2.749	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Meppen	25.04.
33,50-10,66-35,10-31,33-12,11					

Seniorinnen W50

100 m Lauf

Bestl. 2009: 16,2	Pott, Traute	1957	-- VfL Lingen		
17,0	Pott, Traute	1957	VfL Lingen	Lingen	10.06.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:23,11	Koop, Annette	1958	-- LG Emstal Dörpen		
2:25,88	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Nyiregyhaza/HUN	
23.07.					

1500 m Lauf					
Bestl. 2009: 4:46,98	Koop, Annette	1958	-- LG Emstal Dörpen		
5:02,31	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Nyiregyhaza/HUN	
19.07.					
10 km Str.					
Bestl. 2009: 49:16	Laarmann, Martha	1955	-- SC Spelle-Venhaus		
45:40	Niemann, Martina	1956	VfL Lingen	Spelle	13.08.
51:55	Knoche, Elfriede	1959	SV Alemannia Salzbergen	Spelle	13.08.
Halbmarathon					
Bestl. 2009: 1:54:35	Laarmann, Martha	1955	-- SC Spelle-Venhaus		
1:56:47	Knoche, Elfriede	1959	SV Alemannia Salzbergen	Rheine	19.09.
Marathon					
Bestl. 2009: 4:25:14	Knoche, Elfriede	1959	-- SV Alemannia Salzbergen		
3:52:06	Niemann, Martina	1956	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:17:48	Knoche, Elfriede	1959	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
4:45:43	Speet, Angela	1960	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
Kugelstoss 3 kg					
Bestl. 2009: 7,33	Pott, Traute	1957	-- VfL Lingen		
8,88	Pott, Traute	1957	VfL Lingen	Lingen	28.08.
Diskuswurf 1 kg					
Bestl. 2009: 25,86	Pott, Traute	1957	-- VfL Lingen		
26,95	Pott, Traute	1957	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Senioren M55

1500 m Lauf					
5:22,25	Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	15.08.
5000 m Lauf					
Bestl. 2009: 17:03,3	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	-- SC Spelle-Venhaus		
19:58,73	Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Delmenhorst	30.07.
23:24,9	Over, Dr. Gerhard	1953	TV Meppen	Lingen	04.05.
10000 m Lauf					
Bestl. 2009: 49:12,0	Over, Dr. Gerhard	1953	-- TV Meppen		
42:25,05	Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Melle	28.08.
Stundenlauf					
Bestl. 2009: 12.250	Over, Dr. Gerhard	1953	-- TV Meppen		
13.700	Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Börger	06.08.
12.270	Geers, Bernhard	1955	SV DJK Eintracht Börger	Börger	06.08.
12.190	Veltrup, Hermann	1951	TuS Haren	Börger	06.08.
11.870	Over, Dr. Gerhard	1953	TV Meppen	Börger	06.08.
10 km Str.					
Bestl. 2009: 35:48	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	-- SC Spelle-Venhaus		
40:59	Baumung, Jürgen	1955	VfL Lingen	Meppen	03.09.
42:09	Meyer, Hermann-Josef	1955	LG Papenburg/Aschendorf	Meppen	03.09.
43:17	Fels, Manfred	1954	Lauffreunde Emsland	Salzbergen	28.08.
44:44	Niemann, Dr. Horst	1954	VfL Lingen	Spelle	13.08.
45:23	Over, Dr. Gerhard	1953	TV Meppen	Meppen	03.09.
46:49	Altehülsing, Laurenz	1951	SC Spelle-Venhaus	Meppen	03.09.
47:26	Veltrup, Hermann	1951	TuS Haren	Salzbergen	28.08.
47:39	Veenker, Hermann	1955	TuS Haren	Emlichheim	21.05.
49:40	Rother, Joachim	1955	SC Spelle-Venhaus	Schüttdorf	15.05.
49:50	Siepkner, Gerhard	1952	SV Alemannia Salzbergen	Haselünne	08.05.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:39:48	Pruß, Ulrich	1952	-- TuS Haren		
1:43:25	Ostermann, Uwe	1955	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
1:43:25	Fels, Manfred	1955	Lauffreunde Emsland	Löningen	26.06.
1:43:49	Baumung, Jürgen	1955	VfL Lingen	Lingen	03.10.
1:49:59	Altehülsing, Laurenz	1951	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.
1:53:42	Siepkker, Gerhard	1952	SV Alemannia Salzbergen	Ibbenbüren	06.08.
1:57:45	Veltrup, Hermann	1951	TuS Haren	Spelle	13.08.
1:58:03	Geers, Bernhard	1955	SV DJK Eintracht Börger	Löningen	26.06.
2:05:30	Veenker, Hermann	1955	TuS Haren	Löningen	26.06.
2:11:13	Hoffmann, Josef	1954	TuS Haren	Lingen	03.10.

Marathon

Bestl. 2009: 4:23:11	Veltrup, Hermann	1951	-- TuS Haren		
4:10:41	Siepkker, Gerhard	1952	SV Alemannia Salzbergen	Berlin	25.09.
4:12:55	Veltrup, Hermann	1951	TuS Haren	Hamburg	25.04.
4:19:06	Schnelting, Uli	1955	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.
4:22:36	Kuper, Hans	1954	Lauffreunde Emsland	Oldenburg	24.10.
4:23:18	Over, Dr. Gerhard	1953	TV Meppen	Köln	03.10.
6:23:43	Klimansky, Jürgen	1955	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

Seniorinnen W55

10 km Str.

Bestl. 2009: 60:10	Abendroth, Maria	1953	-- SC Spelle-Venhaus		
50:50	Laarmann, Martha	1955	SC Spelle-Venhaus	Emsdetten	30.04.
55:51	Peters, Wilma	1955	Haselünner SV	Haselünne	08.05.

Marathon

Bestl. 2009: 4:16:12	Jürgensen, Beate	1953	-- Lauffreunde Emsland		
4:43:44	Jürgensen, Beate	1953	Lauffreunde Emsland	Hamburg	25.04.

Senioren M60

100 m Lauf

Bestl. 2009: 15,3	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
13,80	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Kevelaer	04.07.
15,5	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen	10.06.

200 m Lauf

Bestl. 2009: 31,11	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
29,47	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Leer	04.09.

400 m Lauf

Bestl. 2009: 72,1	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
68,16	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Delmenhorst	30.07.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:21,6	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
3:27,9	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen	15.09.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 5:12,80	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
5:26,18	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen	28.08.

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 12:02,7	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
12:02,1	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen	10.06.
14:12,05	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 24:41,83	Kamphuis, Horst	1944	-- VfL Lingen		
20:29,0	Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen	04.05.
21:22,0	Ortwig, Klaus	1947	TV Meppen	Lingen	04.05.

10000 m Lauf

Bestl. 2009: 49:23,0	Wessels, Hermann	1947	-- SV Grün-Weiß Dersum		
50:00,00	Wessels, Hermann	1950	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.

Stundenlauf

Bestl. 2009: 12.175	Wessels, Hermann	1947	-- SV Grün-Weiß Dersum		
12.050	Wessels, Hermann	1950	SV Grün-Weiß Dersum	Dörpen	03.10.

10 km Str.

Bestl. 2009: 46:46	Kingal, Rolf	1947	-- SC Spelle-Venhaus		
44:35	Ortwig, Klaus	1947	TV Meppen	Neuenkirchen	14.05.
46:53	Kingal, Rolf	1947	SC Spelle-Venhaus	Haren	23.07.
47:16	Haarkötter, Hans-Werner	1950	SC Spelle-Venhaus	Papenburg	18.04.
48:10	Huer, Hubert	1948	Haselünner SV	Haselünne	08.05.
48:15	Berens, Viktor	1948	Haselünner SV	Haselünne	08.05.
49:27	Wessels, Hermann	1946	SV Grün-Weiß Dersum	Salzbergen	28.08.
53:33	Schuitema, Gerrit	1947	Lauffreunde Emsland	Spelle	13.08.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:46:38	Kingal, Rolf	1947	-- SC Spelle-Venhaus		
1:49:47	Kingal, Rolf	1947	SC Spelle-Venhaus	Ibbenbüren	06.08.
1:50:32	Redweik, Jürgen	1950	SV Blau-Weiß Lorup	Löningen	26.06.

Marathon

Bestl. 2009: 3:55:31	Gossert, Dieter	1948	-- Lauffreunde Emsland		
Rekord: 3:55:31	Gossert, Dieter	1948	Lauffreunde Emsland	28.09.2008	
4:06:15	Lösche, Werner	1950	Lauffreunde Emsland	Oldenburg	24.10.
4:45:48	Koop, Werner	1950	Lauffreunde Emsland	Berlin	26.09.

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2009: 65,4	VfL Lingen				
72,3	VfL Lingen			Lingen	10.06.
	Grave, Georg (1948); Schmidt, Karl-Heinz (1945); Kamphuis, Horst (1944); Remling, Ludwig (1942)				

Hochsprung

1,41	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Winsen/Luhe	08.08.
------	--------------	------	-------------------------	-------------	--------

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,62	Grave, Georg	1948	-- VfL Lingen		
4,49	+0,0	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Leer
3,66		Grave, Georg	1948	VfL Lingen	Lingen
					04.09.
					10.06.

Kugelstoss 5 kg

Bestl. 2009: 10,60	Berenzen, Siegfried	1949	-- SV Groß Hesepe		
10,06	Berenzen, Siegfried	1949	SV Groß Hesepe	Lingen	28.08.
8,42	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Papenburg	24.04.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 29,40	Berenzen, Siegfried	1949	-- SV Groß Hesepe		
27,85	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Winsen/Luhe	08.08.
27,78	Berenzen, Siegfried	1949	SV Groß Hesepe	Holtland	11.09.

Hammerwurf 5 kg

Bestl. 2009: 29,16	Berenzen, Siegfried	1949	-- SV Groß Hesepe		
27,40	Berenzen, Siegfried	1949	SV Groß Hesepe	Holtland	11.09.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 17,93	Berenzen, Siegfried	1949	-- SV Groß Hesepe		
29,86	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Winsen/Luhe	08.08.
18,94	Berenzen, Siegfried	1949	SV Groß Hesepe	Meppen	31.07.

Gewicht

Bestl. 2009: 10,76	Berenzen, Siegfried	1949	-- SV Groß Hesepe		
9,93	Berenzen, Siegfried	1949	SV Groß Hesepe	Meppen	31.07.

Wurf-Mehrkampf

Bestl. 2009: 2.302	Berenzen, Siegfried	1949	-- SV Groß Hesepe		
2.111	Berenzen, Siegfried	1949	SV Groß Hesepe	Meppen	31.07.
	25,01-9,65-24,23-18,94-9,93				

Seniorinnen W60

10 km Str.

Bestl. 2009: 51:51	Diekmännken, Maria	1948	-- SC Spelle-Venhaus		
52:43	Dieckmännken, Maria	1948	SC Spelle-Venhaus	Salzbergen	28.08.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:54:35	Dieckmännken, Maria	1948	-- SC Spelle-Venhaus		
1:57:28	Dieckmännken, Maria	1948	SC Spelle-Venhaus	Steinbeck	03.04.

Senioren M65

100 m Lauf

Bestl. 2009: 16,1	Steen, Ulrich	1943	-- VfL Lingen		
17,2	Schmidt, Karl-Heinz	1945	VfL Lingen	Lingen	10.06.

800 m Lauf

Bestl. 2009: 2:48,89	Remling, Dr. Ludwig	1942	-- VfL Lingen		
2:46,3	Schmidt, Karl-Heinz	1945	VfL Lingen	Lingen	15.09.
2:50,41	Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Kevelaer	02.07.

1000 m Lauf

Bestl. 2009: 3:54,3	Remling, Ludwig	1942	-- VfL Lingen		
3:53,7	Remling, Ludwig	1942	VfL Lingen	Lingen	15.09.

1500 m Lauf

Bestl. 2009: 5:48,94	Remling, Dr. Ludwig	1942	-- VfL Lingen		
6:00,03	Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Kevelaer	02.07.

3000 m Lauf

Bestl. 2009: 13:35,9	Remling, Ludwig	1942	-- VfL Lingen		
12:33,5	Schmidt, Karl-Heinz	1945	VfL Lingen	Lingen	10.06.
13:35,3	Remling, Ludwig	1942	VfL Lingen	Lingen	10.06.
13:48,1	Kamphuis, Horst	1944	VfL Lingen	Lingen	10.06.

5000 m Lauf

Bestl. 2009: 21:10,78	Aschenbrenner, Erich	1942	-- TV Meppen		
22:55,04	Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Lingen	28.08.
23:24,76	Kamphuis, Horst	1944	VfL Lingen	Lingen	28.08.

10 km Str.

Bestl. 2009: 44:31	Aschenbrenner, Erich	1942	-- TV Meppen		
44:00	Schmidt, Karl-Heinz	1945	VfL Lingen	Salzbergen	28.08.
44:50	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Haselünne	08.05.
48:02	Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Spelle	13.08.
49:07	Kamphuis, Horst	1944	VfL Lingen	Spelle	13.08.

Halbmarathon

Bestl. 2009: 1:53:17	Scheepers, Norbert	1941	-- VfL Lingen		
1:51:45	Kamphuis, Horst	1944	VfL Lingen	Lingen	03.10.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,72	Steen, Ulrich	1943	-- VfL Lingen		
3,45	Steen, Ulrich	1943	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Kugelstoss 5 kg

Bestl. 2009: 10,26	Kuhnke, Gerd	1942	-- TV Rütenbrock		
10,35	Kuhnke, Gerd	1942	TV Rütenbrock	Holtland	11.09.
7,02	Steen, Ulrich	1943	VfL Lingen	Lingen	10.06.
6,59	Remling, Ludwig	1942	VfL Lingen	Lingen	10.06.
6,39	Kamphuis, Horst	1944	VfL Lingen	Lingen	10.06.

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2009: 37,60	Kuhnke, Gerd	1942	-- TV Rütenbrock		
34,25	Kuhnke, Gerd	1942	TV Rütenbrock	Holtland	08.05.

Hammerwurf 5 kg

Bestl. 2009: 26,22	Kuhnke, Gerd	1942	-- TV Rütenbrock		
26,65	Kuhnke, Gerd	1942	TV Rütenbrock	Holtland	08.05.

Speerwurf 600 g

Bestl. 2009: 23,01	Kuhnke, Gerd	1942	-- TV Rütenbrock		
25,32	Kuhnke, Gerd	1942	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
20,82	Remling, Dr. Ludwig	1942	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Gewicht

Bestl. 2009: 10,63	Kuhnke, Gerd	1942	-- TV Rütenbrock		
10,20	Kuhnke, Gerd	1942	TV Rütenbrock	Groß Hesepe	10.04.

Wurf-Mehrkampf

Bestl. 2009: 2.743	Kuhnke, Gerd	1942	-- TV Rütenbrock		
2.800	Kuhnke, Gerd	1942	TV Rütenbrock	Meppen	25.04.
	26,42-10,29-32,85-25,32-10,03				

Senioren M70

10 km Str.

Bestl. 2009: 56:15	Thünemann, Albert	1938	-- TV Meppen		
58:29	Thünemann, Albert	1938	TV Meppen	Lingen	05.06.

Weitsprung

Bestl. 2009: 3,74	Schneider, Martin	1937	-- VfL Lingen		
3,93 +0,0	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Lingen	28.08.

Kugelstoss 4 kg

Bestl. 2009: 9,91	Schneider, Martin	1937	-- VfL Lingen		
10,28	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Lingen	28.08.
7,92	Obergöker, Erwin	1939	SV Groß Hesepe	Groß Hesepe	10.04.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2009: 34,33	Schneider, Martin	1937	-- VfL Lingen		
32,95	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Lingen	10.06.
Hammerwurf 4 kg Bestl. 2009: 27,70	Schneider, Martin	1937	-- VfL Lingen		
28,81	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Lingen	28.08.
Speerwurf 500 g					
23,14	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Gewicht					
8,84	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Wurf-Mehrkampf					
2.695 28,26-8,97-30,55-23,14-8,84	Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Meppen	31.07.

Senioren M75

Kugelstoss 4 kg					
7,02	Vössing, Manfred	1932	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Diskuswurf 1 kg Bestl. 2009: 25,12	Vössing, Manfred	1932	-- VfL Lingen		
23,32	Vössing, Manfred	1932	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Hammerwurf 4 kg					
16,50	Vössing, Manfred	1932	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Speerwurf 500 g Bestl. 2009: 23,16	Vössing, Manfred	1932	-- VfL Lingen		
21,62	Vössing, Manfred	1932	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Gewicht					
6,08	Vössing, Manfred	1932	VfL Lingen	Meppen	31.07.
Wurf-Mehrkampf					
1.145 16,50-7,02-0,00--6,08	Vössing, Manfred	1932	VfL Lingen	Meppen	31.07.

Senioren M85 u.ä.

Diskuswurf 1 kg Bestl. 2009: 11,25	Kellner, Walter	1918	-- VfL Lingen		
12,98	Kellner, Walter	1918	VfL Lingen	Groß Hesepe	10.04.











