



Kreisbestenliste Kreisrekorde 2017

Zusammenstellung: Eva Lehmann
Fotos: Carsten Nitze

www.emsland-leichtathletik.de



Kreiskrekorde (Stand 31.12.2017)

Männer

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------|---|--------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 100 m Lauf | 10,4 10,68 | Barlage, Bernd Gloger, Martin | 1947 1962 | SV Lengerich-Handrup TV Meppen | Delmenhorst Bremen | 12.09.1965 04.09.1982 |
| 200 m Lauf | 21,67 | Röttger, Stephan | 1987 | VfL Lingen | 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 Erstal Dörpen | Regensburg | 05.06.2010 |
| 1.000 m Lauf | 2:24,51 | Gruber, Daniel | 1989 | LG Erstal Dörpen | Leverkusen | 30.07.2008 |
| 1.500 m Lauf | 3:40,79 | Schlangen, Carsten | 1980 | SV Union Meppen | Wattenscheid | 02.07.2005 |
| 3.000 m Lauf | 8:01,69 | Schlangen, Carsten | 1980 | SV Union Meppen | Cuxhaven | 09.07.2005 |
| 5.000 m Lauf | 14:04,00 | Hutmacher, Ulrich | 1946 | VfL Lingen | Berlin | 12.06.1976 |
| 10.000 m Lauf | 30:44,60 | Thünemann, Andreas | 1964 | TV Meppen | Melle | 05.10.1983 |
| Stundenlauf | 19.082 | Hutmacher, Ulrich | 1946 | VfL Lingen | Celle | 28.03.1976 |
| 10 km Straße | 31:05 | Bruns, Thomas | 1978 | SV Union Meppen | Lingen | 04.06.2005 |
| 10 km Straße Mannschaft | 1:40:17 | SV Union Meppen Bruns, Thomas (1978); Muke, Kilian (1994); Hüer, Tobias (1993) | | | Meppen | 13.03.2016 |
| Halbmarathon | 1:07:36 | Bruns, Thomas | 1978 | SV Union Meppen | Duisburg | 30.04.2006 |
| Halbmarathon Mannschaft | 3:45:49 | SV Concordia Emsbüren Fehren, Andreas (1971); Küpker, Edu (1970); Fehren, Heinz (1959) | | | Spelle | 14.06.1996 |
| 25 km Straße | 1:21:15 | Jeremies, Hermann | 1957 | TV Meppen | Waldriehl | 23.09.1984 |

| | | | | | | |
|--|---|---------|------|-------------------------|-------------|------------|
| 25 km StraÙe Mannschaft | VfL Lingen Hutmacher, Ulrich (1946); Fuhlroth, Manfred (1940); Murra, Klaus(1954) | 4:25:12 | 1946 | VfL Lingen | Paderborn | 17.04.1976 |
| Marathon | Hutmacher, Ulrich | 2:25:53 | 1946 | VfL Lingen | Nordholz | 24.04.1976 |
| Marathon Mannschaft | TuS Haren Dickmann, Friedhelm (1965); Mller, Olaf (1966); Schepers, Hermann (1954) | 8:05:11 | | | Berlin | 30.09.1984 |
| 100 km | Theismann, Georg | 8:38:06 | 1959 | VfL Lingen | Hanau | 29.04.2006 |
| 5 x 10 km | TuS Haren Gerdemann, Dirk (1979); Wessels, Torsten (1986); Gerdemann, Frank (1975); Achter, Georg (1966); Schutte, Hendrik (1988) | 3:13:33 | | | Oldenburg | 05.07.2015 |
| 110 m Hürden | Kösters, Jens | 14:28 | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Bremen | 26.06.2011 |
| 400 m Hürden | Kösters, Sven | 54:52 | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Hannover | 02.06.2012 |
| 3.000 m Hind. | Gebhardt, Peter | 9:04:80 | 1955 | VfL Lingen | Osnabrück | 27.06.1974 |
| 4 x 100 m Staffel | LG Emstal Dörpen Köttker, Michael (1985); Gruber, Timo (1984); Schmieders, Frank (1984); Gruber, Torsten (1984) | 42:54 | | | Halberstadt | 19.06.2004 |
| 4 x 200 m Staffel | VfL Lingen Bernsen, Jürgen (1955); Stock, Volker (1955); Otten, Theo (1955); Klues, Heinz(1957) | 1:32,5 | | | Wolfsburg | 11.06.1975 |
| 4 x 400 m Staffel | LG Emstal Dörpen Köttker, Michael (1985); Gruber, Timo (1984); Schmieders, Frank (1984); Gruber, Torsten (1984) | 3:23,37 | | | Heilbronn | 01.08.2004 |
| 3 x 1.000 m Staffel | LSG Hümmling Hoffmann, Patrick (1975); Kuper, Hermann (1975); Herzog, Rainer (1975) | 7:55:70 | | | Ahlen | 08.06.1994 |
| 4 x 1.500 m Staffel | TV Papenburg Stenkhoﬀ, Walter (1957); Meyer, Hermann-Josef (1955); Beckmann, Rolf (1960); Ziolkowski, Manfred (1955) | 16:54,0 | | | Bersenbrück | 17.05.1980 |
| Olympische Staffel (400-200-200-800m) | LSG Hümmling Benten, Christian (1976); Hoffmann, Patrick (1975); Leugers, Hans-Jürgen (1974); Herzog, Rainer (1975) | 3:32,6 | | | Goslar | 06.06.1993 |
| 5.000 m Bahngehen | Krull, Franz-Josef | 26:05,4 | 1958 | SV DJK Geeste | Bielefeld | 17.04.1976 |

| | | | | | | |
|--|----------|---|------|-------------------------|-------------|--------------------|
| 10.000 m Bahngehen | 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 7,26 kg | 16,47 | Spiller, Peter | 1941 | LG Papenburg/Aschendorf | Sögel | 07.09.1980 |
| Diskuswurf 2,0 kg | 45,76 | Kieras, Günther | 1961 | TV Rütenbrock | Osnabrück | 08.05.1994 |
| Hammerwurf 7,26 kg | 51,92 | Kieras, Günther | 1961 | TV Rütenbrock | Rütenbrock | 28.06.1995 |
| Speerwurf 800 g | 62,76 | Obermüller, Andreas | 1974 | LG Emstal Dörpen | Scheeßel | 26.05.1996 |
| Gewicht 15,88 kg | 14,44 | Kieras, Günther | 1961 | TV Rütenbrock | Groß Hesepe | 04.10.2003 |
| 5-Kampf (Weit-Speer 800g- 200m-Diskus 2kg- 1.500m) | 3.176 | Buss, Heinz 6,79-45,75-23,3-30,71-4:41,2 | 1950 | VfL Lingen | Lingen | 08.08.1971 |
| 5-Kampf Mannschaft | 8.120 | TV Meppen Gloger, Martin (1962); Mogge, Manfred (1943); Mogge, Oliver (1965) | | | Osnabrück | 26.09.1982 |
| 10-Kampf (100m-Weit-Kugel- Hoch-400m/110mH- Diskus-Stab-Speer- 1.500m) | 5.750 | Suer, Friedrich 11,80-6,41-11,81-1,90-57,7/16,20-40,32-3,05- 45,36-5:32,60 | 1966 | SC Osterbrock | Osnabrück | 04./05. 09.1993 |
| 10-Kampf Mannschaft | 14.827 | LG Papenburg/Aschendorf Bahnes, Hermann(1962); Kukulies, Michael(1964); Beckmann, Rolf(1960) | | | Bersenbrück | 18./19. 09.1982 |
| Bezirksliga | 4.887 | SC Osterbrock | | | Dörpen | 29.05.1994 |
| Landesliga | 10.716 | TV Papenburg | | | Lehrte | 21.05.1995 |

Frauen

| | | | | | | |
|----------------------------|--------------|---|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| 100 m Lauf | 11,88 | Wulf, Jasmin | 1997 | VfL Lingen | Weinheim | 28.05.2016 |
| 200 m Lauf | 24,55 | Wulf, Jasmin | 1997 | VfL Lingen | Rhede | 29.07.2017 |
| 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 |
| 1.000 m Lauf | 2:40:66 | Bruns, Anne | 1974 | LAV Meppen | Zürich | 17.08.1994 |
| 1.500 m Lauf | 4:09:12 | Bruns, Anne | 1974 | LAV Meppen | Rhede | 30.07.1995 |
| 3.000 m Lauf | 9:11,13 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Dortmund | 12.05.2011 |
| 5.000 m Lauf | 15:54:00 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Koblenz | 25.05.2011 |
| 10.000 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 Straße | 35:39 | Schwennen, Cornelia | 1987 | SV Concordia Emsbüren | Karlsruhe | 13.09.2008 |
| 10 km Straße Mannschaft | 2:05:09 | VfL Lingen Musekamp, Lea (1986); Friesen, Heike (1986); Brink, Janne (1987) | | | Lingen | 24.05.2003 |
| 15 km Straße | 57:19 | Vehring, Sonja | 1974 | SV Concordia Emsbüren | Melle | 19.04.1993 |
| 15 km StraßeMannschaft | 3:22:14 | SV Holtensia Holte Möller, Michaela (1973); Möller, Angelika (1973); Möller, Sylvia (1972) | | | Husum | 21.04.1990 |
| Halbmarathon | 1:18:09 | Möller, Michaela | 1973 | SV Holtensia Holte | Neustadt | 22.03.1997 |
| Halbmarathon Mannschaft | 5:12:38 | SV Lengerich-Handrup Mersmann, Maria (1966); Ricke, Andrea (1969); Berling, Heike (1969) | | | Bawinkel | 19.04.2003 |
| 25 km Straße | 1:49:19 | Abels, Hella | 1942 | TV Papenburg | Papenburg | 17.10.1982 |
| 25 km Straße Mannschaft | 6:13:29 | TV Papenburg Abels, Hella(1942); Runde, Hildegard(1945); Hillebrandt, Karin () | | | Papenburg | 17.10.1982 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---|--------------|---|------------------------|--------------------------|
| Marathon | 3:16:30 | Mersmann, Maria | 1966 | SV Lengerich-Handrup | Berlin | 29.09.2013 |
| Marathon Mannschaft | 10:36:30 | LG Papenburg/Aschendorf Abels, Hella (1942); Runde, Hildegard(1946); Domke, Gertrud(1946) | | | Herzlake | 31.10.1982 |
| 5 x 10 km Staffel | 3:49:48 | SC Spelle-Venhaus Heimann, Sabine (1963); Diekmännken, Maria (1948); Brinkmann, Christa (1960); Lampen, Anni (1956); Roling, Claudia 1972() | | | Rheine | 06.09.1997 |
| 100 m Hürden | 14,3 14,59 | Ganseforth, Annette Spiller, Christina | 1970 1987 | LG Emstal Dörpen LG Papenburg/Aschendorf | Osnabrück Papenburg | 15.05.1988 26.06.1999 |
| 400 m Hürden | 61,9 | Wiegmann, Annette | 1958 | VfL Lingen | Wolfsbrüg | 04.05.1978 |
| 4 x 100 m Staffel | 48,96 | TV Papenburg Spiller, Christina(1979); Reiners, Jennifer(1978); Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979) | | | Delmenhorst | 14.06.1997 |
| 4 x 400 m Staffel | 3:48,76 | LG Emstal Dörpen Ohmstede, Dörthe (1989); Hermes, Theresa (1989); Behrends, Ann-Katrin (1991); Hunfeld, Karina (1989) | | | Erfurt | 22.07.2007 |
| 3 x 800 m Staffel | 6:33,07 | LG Emstal Dörpen Jansen, Esther (1984); Heskamp, Kathrin (1985); Thieke, Stephanie (1986) | | | Delmenhorst | 16.06.2002 |
| Olympische Staffel (400-200-200-800m) | 4:00,93 | LG Emstal Dörpen Thieke, Stephanie (1986); Hermes, Theresa (1989); Ohmstede, Dörthe (1989); Hunfeld, Karina (1989) | | | Osnabrück | 06.09.2005 |
| 3.000 m Bahngehen | 16:09,2 | Kötter, Marion | 1967 | LG Hümmling | Fürstenau | 27.07.1982 |
| 5.000 m Bahngehen | 27:59,34 | Brökerken, Maria | 1972 | LG Hümmling | Lübeck | 08.07.1988 |
| 10 km Gehen Straße | 1:10:04 | Westermann, Petra | 1966 | LG Hümmling | Sögel | 10.05.1981 |
| Hochsprung | 1,77 | Reiners, Jennifer | 1978 | LG Papenburg/Aschendorf | Osnabrück | 16.06.1986 |
| Stabhochsprung | 2,40 2,40 | Herbers, Maria Spiller, Christina | 1974 1979 | SC Osterbrock TV Papenburg | Dörpen Dörpen | 18.09.1993 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 4,0 kg | 14,59 | Hermes, Sandra | 1976 | LG Emstal Dörpen | Emmelshausen | 03.10.1999 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 44,40 | Braun, Renate | 1965 | SV Groß Hesepe | Oldenburg | 02.06.1990 |

| | | | | | | |
|--|--------|--|------|-------------------------|---------------|--------------------|
| Hammerwurf 4,0 kg | 49.22 | Angermann, Adelheid | 1994 | LAV Meppen | Celle | 01.07.2012 |
| Speerwurf 600 g | 38.93 | Janssen, Marion | 1967 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 12.05.2001 |
| 5-Kampf (100m-Hoch-Kugel- Weit-800m) | 3.318 | Herbers, Maria 13,20-1,64-10,44-5,64-2,46,47 | 1974 | SC Osterbrock | Wilhelmshaven | 01.10.2000 |
| 5-Kampf Mannschaft | 7.816 | SC Osterbrock Herbers, Maria (1974); Brückner, Grete (1982); Sievers, Anna (1982) | | | Wilhelmshaven | 30.09.2001 |
| 7-Kampf (100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m) | 5.265 | Reiners, Jennifer 15,39-1,63-10,68-25,50/5,89-36,10-2:16,01 | 1978 | LG Papenburg/Aschendorf | Bernhausen | 21./22. 06.1997 |
| 7-Kampf Mannschaft | 13.490 | LG Papenburg/Aschendorf Reiners, Jennifer (1978); Spiller, Christina(1979); Kuhr, Petra(1979) | | | Salzgitter | 07./08. 08.1997 |
| 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 U20 (18 - 19 Jahre)

| | | | | | | |
|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 100 m Lauf | 10,4 10,71 | Barlage, Bernd Gloger, Martin | 1947 1962 | SV Lengerich-Handrup TV Meppen | Delmenhorst Frankfurt | 12.09.1965 09.08.1980 |
| 200 m Lauf | 21,67 | Röttger, Stephan | 1987 | VfL Lingen | Schneverdingen | 02.07.2006 |
| 400 m Lauf | 48,0 48,64 | Klus, Heinz Röttger, Stefan | 1957 1987 | VfL Lingen VfL Lingen | Obersuhl Rostock | 16.07.1976 20.08.2006 |
| 800 m Lauf | 1:51,99 | Gruber, Daniel | 1989 | LG Emstal Dörpen | Recklinghausen | 26.07.2008 |
| 1.000 m Lauf | 2:24,51 | Gruber, Daniel | 1989 | LG Emstal Dörpen | Leverkusen | 30.07.2008 |
| 1.500 m Lauf | 3:49,0 | Gebhardt, Peter | 1955 | VfL Lingen | Berlin | 25.08.1974 |
| 3.000 m Lauf | 8:27,30 | Klingenberg, Sadik | 1989 | LG Emstal Dörpen | Berlin | 20.07.2008 |

| | | | | | | |
|--|---------|---|------|-------------------------|-----------|------------|
| 5.000 m Lauf | 14:15,0 | Gebhardt, Peter | 1955 | VfL Lingen | Lübeck | 25.05.1974 |
| 10.000 m Lauf | 30:44,6 | Thünemann, Andreas | 1964 | TV Meppen | Melle | 05.10.1983 |
| Stundenlauf | 16.140 | Klingenberg, Sadik | 1989 | LG Erstal Dörpen | Dörpen | 02.10.2005 |
| 10 km Straße | 32:05 | Otting, Thomas | 1987 | SV Concordia Emsbüren | Oldenburg | 15.10.2006 |
| 10 km Straße Mannschaft | 1:44:22 | TuS Haren Kuhl, Christian (1975); Sibum, Norbert (1975); Tiehen, Jan (1976) | | | Spelle | 10.06.1994 |
| 15 km Straße | 49:49 | Strotmann, Matthias | 1974 | SV Holtensia Holte | Melle | 18.04.1993 |
| 15 km Straße Mannschaft | 2:39:54 | TuS Haren Kuhl, Christian (1975); Sibum, Norbert (1975); Tiehen, Jan (1976) | | | Melle | 10.04.1994 |
| Halbmarathon | 1:27:59 | Varnhorn, Michael | 1983 | SV Haselünne | Bawinkel | 30.03.2002 |
| 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 | 54:62 | Hanekamp, Nils | 1998 | SV Sparta Werlte | Mannheim | 26.06.2016 |
| 2.000 m Hind. | 5:58,16 | Bruns, Thomas | 1978 | SV Union Meppen | Oldenburg | 08.06.1997 |
| 4 x 100 m Staffel | 42,86 | LG Erstal Dörpen Köttker, Michael (1985); Gruber, Timo (1984); Schnieders, Frank (1984); Gruber, Torsten (1984) | | | Gretesch | 06.06.2003 |
| 4 x 400 m Staffel | 3:25,20 | LG Erstal Dörpen Köttker, Michael (1985); Gruber, Torsten (1984); Schnieders, Frank (1984); Gruber, Timo (1984) | | | Hameln | 01.06.2003 |
| 3 x 1.000 m Staffel | 7:55,70 | LSG Hümmling Hoffman, Patrick (1975); Kuper, Hermann(1975); Herzog, Rainer(1975) | | | Ahlen | 08.06.1994 |
| Olympische Staffel (400-200-200-800m) | 3:32,6 | LSG Hümmling Benten, Christian (1976); Hoffmann, Patrick (1975); Leugers, Hans-Jürgen(1974); Herzog, Rainer (1975) | | | Goslar | 06.06.1993 |
| Schwedenstaffel (400-300-200-100m) | 2:03,56 | LG Erstal Dörpen Gruber, Timo (1984); Jönen, Sebastian (1984); Gruber, Torsten (1984); Köttker, Michael (1985) | | | Osnabrück | 04.09.2001 |
| 5.000 m Bahngehen | 26:05,4 | Krull, Franz-Josef | 1958 | SV DJK Geeste | Bielefeld | 17.04.1976 |

| | | | | | | |
|--|---------|--|------|-------------------------|-----------|--------------------|
| 10.000 m Bahngehen | 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 6,0 kg | 14,84 | Robin, Oliver (mit 6,25 kg Kugel) | 1979 | LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 06.06.1998 |
| Diskuswurf 1,75 kg | 44,24 | Robin, Oliver | 1979 | LG Emstal Dörpen | Leer | 14.09.1997 |
| Hammerwurf 6,0 kg | 52,84 | Felthaus, Michael (mit 6,25 kg Hammer) | 1976 | LG Emstal Dörpen | Dissen | 15.05.1995 |
| Speerwurf 800 g | 58,23 | Robin, Oliver | 1979 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 24.05.1998 |
| Ballwurf 200 g | 71,50 | Langhanke, Florian | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Stade | 28.06.2005 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Kugel) | 1.963 | Schauf, Thorsten 11,5-6,10-12,75 | 1978 | VfL Lingen | Papenburg | 19.04.1997 |
| 5-Kampf (100m-Weit-Kugel- Hoch-400m) | 3.557 | Röttger, Stephan 10,91*-6,73*-9,75-1,76-48,98 | 1987 | VfL Lingen | Papenburg | 17.06.2006 |
| 5-Kampf Mannschaft | 13.821 | VfL Lingen Röttger, Stephan (1987); Lindner, Alexander (1988); Mehlmann, Paul (1988); Dietz, Armin (1987); Ernstberger, Fabian (1988) | | | Papenburg | 10.06.2006 |
| 10-Kampf (100m-Weit-Kugel- Hoch-400m/100mH- Diskus-Stab-Speer- 1.500m) | 6.171 | Christel, Matthias 11,27-6,56-11,61-1,80-50,79/15,32-31,37-3,00- 37,67-4:52,64 | 1981 | VfL Lingen | Zeven | 08./09. 07.2000 |
| 10-Kampf Mannschaft | 15.398 | LG Papenburg/Aschendorf Kösters, Jens (1990) - 5.520; Kösters, Sven (1990) - 5.163; Schütt, Christian (1990) - 4.715 | | | Osnabrück | 25./26. 04.2009 |
| DJMM Gruppe 1 | 13.749 | VfL Lingen | | | Lingen | 10.08.1996 |
| DJMM Gruppe 2 | 9.304 | VfL Lingen | | | Hannover | 25.09.2005 |
| DJMM Gruppe 3 | 5.825 | LG Emstal Dörpen | | | Dörpen | 21.09.1997 |

Weibliche Jugend U20 (18 - 19 Jahre)

| | | | | | | |
|--|---------------|--|--------------|---|---------------------|--------------------------|
| 100 m Lauf | 11,88 | Wulf, Jasmin | 1997 | VfL Lingen | Weinheim | 28.05.2016 |
| 200 m Lauf | 24,63 | Wulf, Jasmin | 1997 | VfL Lingen | Lübeck | 19.07.2015 |
| 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 |
| 1.500 m Lauf | 4:18,42 | Thieke, Stephanie | 1986 | LG Emstal Dörpen | Grosseto/ITA | 16.07.2004 |
| 3.000 m Lauf | 9:22,73 | Thieke, Stephanie | 1986 | LG Emstal Dörpen | Dessau | 04.06.2004 |
| 5.000 m Lauf | 16:41,9 | Bruns, Anne | 1974 | LAV Meppen | Lingen | 11.09.1993 |
| 10 km Straße | 36:45 | Schwennen, Cornelia | 1987 | SV Concordia Emsbüren | Ohrdruf | 17.03.2005 |
| 10 km Straße Mannschaft | 2:05:09 | VfL Lingen Musekamp, Lea(1986); Brink,Janne (1987); Friesen, Heike(1986) | | | Lingen | 24.05.2003 |
| 100 m Hürden | 14,3 14,63 | Ganseforth, Annette Spiller, Christina | 1970 1987 | LG Emstal Dörpen LG Papenburg/Aschendorf | Osnabrück Berlin | 15.05.1988 26.06.1998 |
| 400 m Hürden | 62,05 | Jüngerink, Luisa | 1995 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 18.06.2011 |
| 2.000 m Hind. | 9:38,02 | Folkerts, Christina | 1991 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 28.08.2009 |
| 4 x 100 m Staffel | 48,96 | TV Papenburg Spiller, Christina (1979); Reiner, Jennifer (1978); Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979) | | | Delmenhorst | 16.06.1997 |
| 4 x 400 m Staffel | 3:48,76 | LG Emstal Dörpen Ohmstede, Dörthe (1989); Hermes, Theresa (1989); Behrends, Ann-Katrin (1991); Hunfeld, Karina (1989) | | | Erfurt | 22.07.2007 |
| 3 x 800 m | 6:33,07 | LG Emstal Dörpen Jansen, Esther (1984); Heskamp, Katrin (1985); Thieke, Stephanie (1986) | | | Delmenhorst | 16.06.2002 |
| Olympische Staffel (400-200-200-800m) | 4:00,93 | LG Emstal Dörpen Thieke, Stephanie (1986); Hermes, Theresa (1989); Ohmstede, Dörthe (1989); Hunfeld, Karina (1989) | | | Osnabrück | 06.09.2005 |
| Schwedenstaffel (400-300-200-100m) | 2:20,78 | LG Emstal Dörpen Jansen, Ester(1984); Thieke, Stephanie (1986); Heskamp, Kathrin(1985); Busemann, Anna(1985) | | | Osnabrück | 04.09.2001 |

| | | | | | | |
|---|----------|---|------|-------------------------|--------------|--------------------|
| 3.000 m Bahngehen | 16:09,2 | Kötter, Marion | 1967 | LG Hümmling | Fürstenau | 27.07.1982 |
| 5.000 m Bahngehen | 27:59,34 | Bröderken, Maria | 1972 | LG Hümmling | 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 |
| | 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 4,0 kg | 13,75 | Hermes, Sandra | 1976 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 30.09.1994 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 41,31 | Niers, Claudia | 1983 | SV Groß Hesepe | Hameln | 08.06.2002 |
| Hammerwurf 4,0 kg | 49,22 | Angermann, Adelheid | 1994 | LAV Meppen | Celle | 01.07.2012 |
| Speerwurf 600 g | 38,75 | Völker, Nadine | 1994 | LG Papenburg/Aschendorf | Celle | 30.06.2012 |
| 4-Kampf (100mH-Hoch- Kugel 4kg-200m) | 3.077 | Reiners, Jennifer 15,27-1,72-10,35-25,52 | 1978 | LG Papenburg/Aschendorf | Vaterstetten | 31.08.1996 |
| 4-Kampf Mannschaft | 11.559 | LG Papenburg/Aschendorf Reiners, Jennifer (1978); Spiller, Christina (1979); Kuhr, Petra (1979); Kohnen, Stephanie (1978); Brauer, Martina (1979) | | | Hannover | 01.06.1996 |
| 7-Kampf (100mH-Hoch-Kugel 4kg- 200m/Weit- Speer 600g-800m) | 5.265 | Reiners, Jennifer 15,39-1,63-10,68-25,50/5,89-36,12-2:16,01 | 1978 | LG Papenburg/Aschendorf | Bernhausen | 21./22. 06.1997 |
| 7-Kampf Mannschaft | 13.490 | LG Papenburg/Aschendorf Reiners, Jennifer (1978) - 5.222; Spiller, Christina (1979) - 4.634; Kuhr, Petra (1979) - 3.634 | | | Salzgitter | 07./08. 06.1997 |
| DJMM Gruppe 1 | 9.665 | VfL Lingen | | | Wunstorf | 29.09.2003 |
| DJMM Gruppe 2 | 8.173 | VfL Lingen | | | Lingen | 18.09.2016 |
| DJMM Gruppe 3 | 4.998 | LG Papenburg/Aschendorf | | | Lingen | 18.09.2016 |

Männliche Jugend U18 (16 - 17 Jahre)

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------|---|------|-------------------------|--------------|------------|
| 100 m Lauf | 10,8 | Gloger, Martin | 1962 | TV Meppen | Oldenburg | 01.07.1978 |
| | 11,24 | Schnieders, Dirk | 1982 | SV Union Meppen | Osnabrück | 30.05.1999 |
| | 11,24 | Röttger, Stephan | 1987 | VfL Lingen | Osnabrück | 07.09.2004 |
| 200 m Lauf | 21,8 | Gloger, Martin | 1962 | TV Meppen | Osnabrück | 14.06.1979 |
| | 22,08 | Gloger, Martin | 1962 | TV Meppen | Göttingen | 30.07.1978 |
| 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 |
| 1.000 m Lauf | 2:32,09 | Klingenberg, Sadik | 1989 | LG Emstal Dörpen | Leverkusen | 28.07.2006 |
| 1.500 m Lauf | 3:58,2 | Lenfert, Kai | 1966 | TV Meppen | Melle | 14.09.1983 |
| 3.000 m Lauf | 8:42,4 | Funke, Wilhelm | 1959 | TuS Haren | Augsburg | 25.07.1975 |
| 5.000 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 Straße | 24:33 | Berends, Thorsten | 1976 | LSG Hümmling | Emmerthal | 08.08.1993 |
| 7,5 km Straße Mannschaft | 1:16:36 | LSG Hümmling Herzog, Patrick (1975); Benten, Christian (1976); Berends, Thorsten (1976) | | | Koblenz | 25.04.1993 |
| 10 km Straße | 32:13 | Schneiders, Ingo | 1988 | SV Concordia Emsbüren | Ohrdruf | 13.03.2005 |
| 10 km Straße Mannschaft | 1:39:22 | SV Concordia Emsbüren Schneiders, Ingo (1988); Gruber, Daniel (1989); Schneiders, Marcel (1988) | | | Ohrdruf | 13.03.2005 |
| 110 m Hürden | 14,22 | Kösters, Jens | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Ulm | 03.08.2007 |
| 300 m Hürden | 40,34 | Gedes, Markus | 1981 | LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 06.06.1998 |
| 400 m Hürden | 55,33 | Hanekamp, Nils | 1998 | SV Sparta Werlte | Jena | 31.07.2015 |
| 2.000 m Hind. | 6:16,77 | Schneiders, Marcel | 1988 | SV Concordia Emsbüren | Zeven | 14.05.2005 |
| 4 x 100 m Staffel | 43,86 | LG Emstal Dörpen Spellbring, Johannes (1985); Gruber, Timo (1984); Köttker, Michael (1985); Gruber, Torsten (1984) | | | Braunschweig | 06.07.2001 |

| | | | | |
|--|--------------|---|---------------------|--------------------------|
| 3 x 1.000 m Staffel | 8:03,6 | VfL Lingen van Hooven, Andreas (1971); Koopmann, Stephan (1971); Schröer, Carsten (1971) | Wunstorf | 08.05.1988 |
| Olympische Staffel (400-200-200-800m) | 3:46,72 | LG Emstal Dörpen Gruber, Timo (1984); Gruber, Torsten (1984); Spellbring, Johannes (1985); Jönen, Sebastian (1984) | Osterode | 17.06.2001 |
| Schwedenstaffel (400-300-200-100m) | 2:03,56 | LG Emstal Dörpen Gruber, Timo (1984); Jönen, Sebastian (1984); Gruber, Torsten (1984); Köttker, Michael (1985) | Osnabrück | 04.09.2001 |
| 5.000 m Bahngehen | 27:21,5 | Klose, Jörg | Lüchow | 06.07.1980 |
| 10km Straße Gehen | 55:27 | Klose, Jörg | Grevenbroich | 19.10.1980 |
| Hochsprung | 2,12 | Zumsande, Hannes | Eberstadt | 08.09.1996 |
| Stabhochsprung | 4,22 | Schwagmann, Norbert | Scheeßel | 03.06.1990 |
| Weitsprung | 6,68 6,68 | Barlage, Bernd Vey, Alexander | Lingen Osnabrück | 13.06.1964 30.09.1990 |
| Dreisprung | 12,91 | Hinrichs, Wilfried | Oldenburg | 13.08.1980 |
| Kugelstoss 5,0 kg | 15,31 | Stahl, Tobias | Meppen | 12.09.1990 |
| Diskuswurf 1,5 kg | 44,76 | Robin, Oliver | Oldenburg | 28.06.1994 |
| Hammerwurf 5,0 kg | 59,00 | Dröge, Carsten | Salzgitter | 25.06.1994 |
| Speerwurf 700 g | 45,87 | Hater, Jannes | Meppen | 12.06.2014 |
| Ballwurf 200 g | 71,50 | Langanke, Florian | Stade | 28.06.2005 |
| 5-Kampf (100m-Weit-Kugel- Hoch-400m) | 3.242 | Kösters, Jens 11,43(+1,9)-6,43(+2,0)-11,50-1,71-53,38 | Osnabrück | 05.05.2007 |
| 5-Kampf Mannschaft | 13.642 | VfL Lingen Höckner, Jonas (1990); Dietz, Alexander (1990); Kauffmann, Sven (1989); Jäckering, Malte (1990); Friesen, Peter (1989) | Papenburg | 10.06.2006 |
| 10-Kampf (100m-Weit-Kugel- Hoch-400m/110mH- Diskus-Stab-Speer- 1.500m) | 5.334 | Kösters, Sven 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 | Osnabrück | 05.05.2007 |

| | | | | |
|---------------------|--------|--|--------|------------|
| 10-Kampf Mannschaft | 16.183 | LG Emstal Dörpen Schwagmann, (1973); Kruth, (1974); Vey, (1973) | Dörpen | 06.05.1990 |
| DJMM Gruppe 2 | 8.304 | VfL Lingen | Lingen | 12.07.2006 |
| DJMM Gruppe 3 | 5.501 | VfL Lingen, | Lingen | 04.07.2005 |
| DJMM Gruppe 4 | 4.318 | VfL Lingen | Lingen | 23.09.2007 |

Weibliche Jugend U18 (16 - 17 Jahre)

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|------|-----------------------|----------------|------------|
| 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 |
| 1.500 m Lauf | 4:21,05 | Thieke, Stephanie | 1986 | LG Emstal Dörpen | Mannheim | 22.06.2003 |
| 3.000 m Lauf | 9:33,29 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Marrakesch/MAR | 14.07.2005 |
| 5.000 m Lauf | 17:21,58 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 30.09.2005 |
| 7,5 km Straße | 28:31 | Musekamp, Lea | 1986 | VfL Lingen | Emmerthal | 19.10.2002 |
| 7,5 km Straße Mannschaft | 1:34:24 | VfL Lingen Museumkamp, Lea (1986); Friesen, Heike (1986); Klus, Corinna (1986) | | | Emmerthal | 19.10.2002 |
| 10 km Straße | 37:19 | Schwennen, Cornelia | 1987 | SV Concordia Emsbüren | Mesum | 29.11.2003 |
| 10 km Straße Mannschaft | 2:05:09 | VfL Lingen Museumkamp, Lea (1986); Friesen, Heike (1986); Brink, Janne (1987) | | | Lingen | 24.05.2003 |
| 100 m Hürden | 14,24 | Hansmann, Patricia | 2000 | VfL Lingen | Wilhelmshaven | 05.06.2016 |
| 300 m Hürden | 45,46 | Tammen, Heidrun | 1981 | LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 06.06.1998 |
| 400 m Hürden | 62,05 | Jüngerink, Luisa | 1995 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 18.06.2011 |

| | | | | | | |
|---|----------|--|------|-------------------------|--------------------|------------|
| 1.500 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 |
| | 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 (400-300-200-100m) | 2:20,78 | LG Emstal Dörpen Jansen, Esther (1984); Heskamp, Kathrin. (1985); Thieke, Stefanie (1986); Busemann, Anna (1985) | | | Osnabrück | 04.09.2001 |
| | 16:09,2 | Kötter, Marion | 1967 | LG Hümmling | Fürstenau | 27.07.1982 |
| 5.000 m Bahngehen | 27:59,34 | Brökerken, Maria | 1972 | LG Hümmling | Lübeck | 08.07.1988 |
| Hochsprung | 1,76 | Reiners, Jennifer | 1978 | LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 13.06.1995 |
| | 1,76 | Schmitz, Verena | 1996 | LG Papenburg/Aschendorf | Rostock | 07.07.2012 |
| Stabhochsprung | 2,40 | Spiller, Christina | 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 3,0 kg | 13,59 | de Vries, Nicole | 1981 | LG Papenburg/Aschendorf | Imelshausen | 03.10.1996 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 39,05 | Niers, Claudia | 1983 | SV Groß Hesepe | Aurich | 10.07.2000 |
| Hammerwurf 3,0 kg | 46,18 | Angermann, Adelheid (mit 4 kg Hammer geworfen) | 1994 | LAV Meppen | Fränkisch-Crumbach | 13.06.2011 |
| Speerwurf 600 g (bis Ende 2012) | 37,71 | Klumpe, Elisabeth | 1995 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 09.10.2011 |
| Speerwurf 600 g (ab 2013) | 38,71 | Borth, Nicole | 1999 | VfL Lingen | Papenburg | 23.09.2016 |
| 4-Kampf (100mH-Hoch-Kugel 4kg-100m) | 2.979 | Spiller, Christina 15,11-1,64-10,73 (4kg)-12,87 | 1979 | LG Papenburg/Aschendorf | Winsen/Luhe | 22.06.1996 |
| 4-Kampf Mannschaft | 11.373 | LG Papenburg/Aschendorf Reiners, Jennifer (1978); Spiller, Christina (1979); Kohnen, Stephanie (1978) Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979) | | | Salzgitter | 27.08.1995 |

| | | | | | |
|--|--------|--|------------------------------|--------------|--------------------|
| 7-Kampf (100mH-Hoch- Kugel - 100m/Weit- Speer-800m) | 4.818 | Reiners, Jennifer 15,25-1,64-9,11 (4kg)-13,15/ 5,70-31,36 (600g)-2:25,47 | 1978 LG Papenburg/Aschendorf | Salzgitter | 26./27. 08.1995 |
| 7-Kampf Mannschaft | 12.769 | LG Papenburg/Aschendorf Spiller, Christina (1979); Kuhr, Petra (1979); Brauer, Martina (1979) | | Vaterstetten | 20./21. 08.1996 |
| DJMM Gruppe 1 | 8.717 | LG Emstal Dörpen | | Dörpen | 21.09.1997 |
| DJMM Gruppe 2 | 7.031 | LG Emstal Dörpen | | Dörpen | 19.09.1998 |
| DJMM Gruppe 3 | 4.877 | LG Emstal Dörpen | | Dörpen | 27.09.2015 |
| DJMM Gruppe 4 | 3.779 | LG Papenburg/Aschendorf | | Emden | 24.09.2006 |

Männliche Jugend U16 (14 - 15 Jahre)

| | | | | | |
|---|---------|---|--|---------------|--------------------|
| 5 km Straße Mannschaft | 55:24 | SV Concordia Emsbüren Wagemaker, Andreas (1981); Schröder, Gerrit (1981); Bach, Sebastian (1981) | | Löningen | 27.10.1996 |
| 4 x 100 m Staffel | 46,07 | VfL Lingen Jäckering, Malte (1990); Dietz, Alexander (1990); Grambach, Jonas (1990); Höckner, Jonas (1990) | | Wilhelmshaven | 26.06.2005 |
| 3 x 1.000 m Staffel | 8:25,30 | VfL Lingen Schrör, Carsten (1971); Hoffmann, Helge (1972); Van Hooven, Andreas (1971) | | Lingen | 08.05.1986 |
| 3-Kampf Mannschaft (100m-Weit-Ball) | 7.310 | VfL Lingen Höckner, Jonas (1990); Dietz, Alexander (1990); Jäckering, Malte (1990) Grambach, Jonas (1990); von Haugwitz, Philipp (1990) | | Lingen | 08.06.2005 |
| 3-Kampf Mannschaft (100m-Weit-Kugel) | 6.321 | SV Sparta Werlte Renken, Stefan(1998) - 1.489; Hanekamp, Nils(1998) - 1.302; Merschendorf, Tobias(1998) - 1.256; Janssen, Jonas(1998) - 1.143; Jüngerink, Jan(1998) - 1.131 | | Lingen | 25.08.2013 |
| 4-Kampf Mannschaft (100m-Weit-Kugel- Hoch) | 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 Mannschaft (80mH-Weit-Kugel- Hoch/Diskus-Stab- Speer-1.000m) | 12.217 | LG Emstal Dörpen Schwagmann, Norbert(1973); Paetsch, Carsten(1973); Bromisch, Ratger(1973) | | Oldenburg | 03./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 | 6.061 | VfL Lingen | Lingen | 30.06.1998 |
| DSMM Gruppe 4 | 4.555 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 02.10.2005 |

Jugend M15

| | | | | | |
|-------------------|---------------|-----------------------------------|---|----------------------------|--------------------------|
| 100 m Lauf | 11,0 11,60 | Gloger, Martin Stevens, Hannes | 1962 TV Meppen 1988 LG Emstal Dörpen | Wunstorf Schneverdingen | 13.08.1977 22.06.2003 |
| 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 | Ibbenbüren | 06.06.2004 |
| 1.000 m Lauf | 2:35,7 | Ulrich, Jens | 1969 VfL Lingen | Melle | 05.10.1983 |
| 2.000 m Lauf | 5:47,0 | Gruber, Daniel | 1989 LG Emstal Dörpen | Nordhorn | 18.09.2004 |
| 3.000 m Lauf | 9:09,70 | Klingenberg, Sadik | 1989 LG Emstal Dörpen | Berlin | 04.09.2004 |
| 5 km Straße | 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 |
| 3.000 m Bahngehen | 16:08,6 | Klose, Jörg | 1965 LG Hümmling | Oldenburg | 06.09.1980 |
| 5.000 m Bahngehen | 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 4,0 kg | 15,45 | Stahl, Tobias | 1974 | TV Meppen | Meppen | 08.09.1989 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 51,82 | Dröge, Carsten | 1977 | LG Rapid 88 | Dörpen | 29.05.1992 |
| Hammerwurf 4,0 kg | 51,40 | Dröge, Carsten | 1977 | LG Rapid 88 | Dörpen | 29.05.1992 |
| Speerwurf 600 g | 43,78 | Schütt, Christian | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 23.04.2005 |
| Ballwurf 200 g | 80,00 | Heemann, Bernd | 1994 | SV Sparta Welte | Stuhr | 27.06.2009 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Ball 200g) | 1.708 | Höckner, Jonas 11,5-6, 19-62,50 | 1990 | VfL Lingen | Lingen | 08.06.2005 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Kugel 4kg) | 1.582 | Strehl, Leon 12,41-4,81-12,16 | 2001 | SC Osterbrock | Dörpen | 10.06.2016 |
| 4-Kampf (100m-Weit-Kugel 4kg-Hoch) | 2.269 | Kösters, Sven 11,99-6,05-10,57-1,72 | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Nordhorn | 10.07.2005 |
| 8-Kampf (80mH-Weit-Kugel-Hoch/Diskus-Stab-Speer-1.000m) | 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 | 19./20. 08.1994 |
| 9-Kampf (100m-Weit-Kugel-Hoch/80mH-Diskus-Stab-Speer-1.000m) | 4.404 | Pohl, Henrik 12,62-5,30(+2,0)-10,67-1,56/ 12,73(-0,1)-24,88-1,90-36,57-3:15,96 | 1999 | LG Papenburg/Aschendorf | Schortens | 04./05. 10.2014 |
| Block Sprint/Sprung (100m-80mH-Weit-Hoch-Speer) | 2.954 | Höckner, Jonas 11,93-11,97-6,20-1,84-36,81 | 1990 | VfL Lingen | Munster | 18.06.2005 |
| Block Lauf (100m-80mH-Weit-Ball-2.000m) | 2.589 | Heermann, Bernd 12,51(+0,0)-12,74(+1,2)-5,03(+1,2)-80,00-7:14,13 | 1994 | SV Sparta Weirte | Stuhr-Moordeich | 27.06.2009 |
| Block Wurf (100m-80mH-Weit-Kugel-Diskus) | 2.883 | Kösters, Jens 12,45-11,33-5,85-12,05-39,13 | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Rhede | 06.08.2005 |
| <h2>Jugend M14</h2> | | | | | | |
| 100 m Lauf | 11,4 11,86 | Plagge, Andreas Tegeder, Tobias | 1961 1999 | VfL Lingen VfL Lingen | Wilhelmshaven Papenburg | 30.09.1975 16.06.2013 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--|--------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 300 m Lauf | 39,88 | Stevens, Hannes | 1988 | LG Emstal Dörpen | Emmelshausen | 03.10.2002 |
| 800 m Lauf | 2:15,72 | Hanekamp, Nils | 1998 | SV Sparta Werlte | Celle | 30.06.2012 |
| 1.000 m Lauf | 2:35,7 | Ulrich, Jens | 1969 | VfL Lingen | Melle | 05.10.1983 |
| 2.000 m Lauf | 6:08,5 | Ulrich, Jens | 1969 | VfL Lingen | Lingen | 08.10.1983 |
| 3.000 m Lauf | 9:22,7 | Klingenberg, Sadik | 1989 | LG Emstal Dörpen | Nordhorn | 27.09.2003 |
| 5 km Straße | 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 |
| 3.000 m Bahngehen | 16:48,0 | Klose, Jörg | 1965 | LSG Hümmling | Ludwigshafen | 09.09.1979 |
| 5.000 m Bahngehen | 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 3,10 | Liesen, Peter Zumsande, Hannes | 1967 1979 | LG Emstal Dörpen LG Emstal Dörpen | Oldenburg Dörpen | 28.06.1981 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 4,0 kg | 13,49 | Stahl, Tobias | 1974 | TV Meppen | Dalum | 10.09.1988 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 43,54 | Schau, Thorsten | 1978 | VfL Lingen | Hesepe | 10.10.1992 |
| Hammerwurf 4,0 kg | 43,02 | Dröge, Carsten | 1977 | LG Rapid 88 | Papenburg | 31.08.1991 |
| Speerwurf 600 g | 38,76 | Schütt, Christian | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 04.09.2004 |
| Ballwurf 200 g | 68,00 | Ulrich, Jens | 1969 | VfL Lingen | Lingen | 10.10.1983 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Ball 200g) | 1.646 | Ulrich, Jens 12,30-6,09-68,00 | 1969 | VfL Lingen | Lingen | 10.10.1983 |
| 3-Kampf (100m-Weit- Kugel 4kg) | 1.418 w | Strehl, Leon 12,80(+2,7)-4,15(+0,1)-10,77 | 2001 | SC Osterbrock | Werlte | 07.06.2015 |

| | | | | | | |
|--|-------|--|------|-------------------------|---------------|------------|
| 4-Kampf (100m-Weit- Kugel-Hoch) | 2.175 | Höckner, Jonas 12,40-5,68-11,19-1,63 | 1990 | VfL Lingen | Bremen | 29.08.2004 |
| 8-Kampf (80mH-Weit-Kugel- Hoch/Diskus-Stab- Speer-1.000m) | 4.037 | Christel, Matthias 12,40-5,69-10,42-1,55/32,32-2,20-33,18-3:17,93 | 1981 | VfL Lingen | Gelsenkirchen | 01.10.1995 |
| Block Sprint/Sprung (100m-80mH-Weit- Hoch-Speer) | 2.702 | Höckner, Jonas 12,35-12,34-5,26-1,64-36,16 | 1990 | VfL Lingen | Stade | 05.06.2004 |
| Block Lauf (100m-80mH-Weit-Ball- 2.000m) | 2.122 | Blömer, Mark 13,14-15,10-4,21-39,50-7:16,57 | 1992 | LG Papenburg/Aschendorf | Munster | 18.06.2005 |
| Block Wurf (100m-80mH-Weit- Kugel-Diskus) | 2.447 | Schütt, Christian 13,24-13,22-4,86-11,08-27,95 | 1990 | LG Papenburg/Aschendorf | Stade | 05.06.2004 |

Weibliche Jugend U16 (14 - 15 Jahre)

| | | | | | | |
|--|---------|---|--|--|--------------|------------|
| 5 km Straße Mannschaft | 59:16 | LG Erstal Dörpen Kock, Maren (1990); Stroeve, Mareen (1990); Lögering, Nina (1992) | | | Lingen | 28.08.2005 |
| 4 x 75 m Staffel | 38:47 | LG Erstal Dörpen Hunfeld, Monika(1980); Galinowski, Julia(1980); Gerdas, Christine(1981); Tammen, Heidrun (1981) | | | Emmelshausen | 03.10.1995 |
| 4 x 100 m Staffel | 51:04 | SC Osterbrock Warkentin, Anastasia (1989); Penning, Mareike (1989); Altevers, Julia (1989); Poll, Ann-Kristin (1991) | | | Celle | 26.06.2004 |
| 3 x 800 m Staffel | 7:04,43 | LG Erstal Dörpen Hüsing, Jill (1985); Heskamp, Katrin (1985); Thieke, Stephanie (1986) | | | Osnabrück | 06.05.2000 |
| 3-Kampf Mannschaft (100m-Weit-Ball) | 7.293 | SV Sparta Werthe Klumpe, Elisabeth (1995) - 1.579; Gerdas, Sonja (1995) - 1.518; Janssen, Julia (1995) - 1.422 Klumpe, Theresa (1995) - 1.400; Meier, Maria (1996) - 1.374 | | | Papenburg | 19.06.2010 |
| 3-Kampf Mannschaft (100m-Weit- Kugel 3kg) | 7.091 | LG Erstal Dörpen Heitker, Lara(1998) - 1.560; Sievers, Jennifer(1998) - 1.428; Ahlers, Hilke (1998) - 1.376; Kuduk, Pamela(1998) - 1.364; Sievers,Stefanie(1998) - 1.363 | | | Papenburg | 05.10.2013 |
| 4-Kampf Mannschaft (100m-Weit-Hoch- Kugel 3kg) | 9.285 | LG Papenburg/Aschendorf 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 | | | Nordhorn | 29.08.2009 |

| | | | | |
|--|--------|---|-----------|--------------------|
| 7-Kampf Mannschaft (100m-Weit-Kugel 3kg- Hoch/80mH-Speer 600g-800m) | 9.834 | SV Sparta Werlte Jüngerink, Luisa (1995) - 3.309; Klumpe, Elisabeth (1995) - 3.312; Klumpe, Elisabeth (1995) - 3.309; Gerdes, Sonja (1995) - 3.213 | Edemissen | 01./02. 05.2010 |
| Block Sprint/Sprung Mannschaft (100m-80mH-Weit- Hoch-Speer) | 11.927 | SV Sparta Werlte Kamlage, Judith (1998); Brinkmann, Maria(2000); Borgmann, Anne (1998); Wigbers, Johanna (1998); Borgmann, Ute (2000) | Hameln | 02.06.2013 |
| DSMM Gruppe 1 | 8.739 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09.2000 |
| DSMM Gruppe 2 | 8.161 | StG Haren-Lingen-Twist | Lingen | 18.09.2016 |
| DSMM Gruppe 3 | 5.627 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 16.09.2011 |
| DSMM Gruppe 4 | 4.008 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 20.05.1995 |

Jugend W15

| | | | | | |
|-------------------|---------------|------------------------------------|--|---------------------|--------------------------|
| 100 m Lauf | 12,1 12,40 | Ripperda, Hanni Hermes, Theresa | 1963 VfL Lingen 1989 LG Emstal Dörpen | Hildesheim Celle | 08.07.1978 26.06.2004 |
| 300 m Lauf | 40,16 | Hunfeld, Karina | 1989 LG Emstal Dörpen | Hildesheim | 08.05.2004 |
| 800 m Lauf | 2:10,13 | Bruns, Anne | 1974 TV Meppen | Leverkusen | 05.07.1989 |
| 2.000 m Lauf | 6:16,07 | Kock, Maren | 1990 LG Emstal Dörpen | Hamburg | 03.09.2005 |
| 3.000 m Lauf | 9:33,29 | Kock, Maren | 1990 LG Emstal Dörpen | Marrakesch/MAR | 14.07.2005 |
| 5.000 m Lauf | 20:09,00 | Friesen, Claudia | 1987 VfL Lingen | Lingen | 29.08.2001 |
| 5 km Straße | 17:14 | Kock, Maren | 1990 LG Emstal Dörpen | Emlichheim | 13.05.2005 |
| 80 m Hürden | 11,8 12,19 | Hermes, Theresa Gruber, Vanessa | 1989 LG Emstal Dörpen 1982 LG Emstal Dörpen | Stade Osterode | 05.06.2004 12.07.1997 |
| 300 m Hürden | 45,64 | Wessling, Judith | 1997 VfL Lingen | Celle | 30.06.2012 |
| 3.000 m Bahngehen | 16:09,2 | Kötter, Marion | 1967 LG Hümmling | Fürstenau | 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 3,0 kg | 13.59 | de Vries, Nicole | 1981 | LG Papenburg/Aschendorf | Emmelshausen | 03.10.1996 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 35.60 | Angermann, Adelheid | 1994 | LAV Meppen | Papenburg | 13.06.2009 |
| Hammerwurf 3,0 kg | 44.74 | Angermann, Adelheid | 1994 | LAV Meppen | Salzgitter | 30.08.2009 |
| Speerwurf 500 g | 35.75 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Papenburg | 10.09.2017 |
| Ballwurf 200 g | 53.50 | de Vries, Nicole | 1981 | LG Papenburg/Aschendorf | Hannover | 18.06.1996 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Ball 200g) | 1.579 | Klumpe, Elisabeth 13,42 - 4,68 - 49,50 | 1995 | SV Sparta Werthe | Papenburg | 19.06.2010 |
| 3-Kampf (100m, Weit, Kugel 3kg) | 1.560 | Heitker, Lara 13,02(+0,3)-5,25(+0,2)-8,83 | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 05.10.2013 |
| 4-Kampf (100m-Weit-Hoch- Kugel 3kg) | 2.153 | Heitker, Lara 13,02(+0,3)-5,25(+0,2)-1,65-8,83 | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 05-10.2013 |
| 7-Kampf (80mH-Weit-Kugel 3kg- Hoch/100m- Speer -800m) | 3.661 | Hermes, Theresa 11,8-1,60-8,77-12,51/4,98-19,69(600g)-2:26.67 | 1989 | LG Emstal Dörpen | Stade | 05./06. 06.2004 |
| Block Sprint/Sprung (100m-80mH-Weit- Hoch-Speer) | 2.606 | Nögel, Judith 13,07-13,17-5,15-1,56-22,25(600g) | 1991 | TuS Haren | Lage | 17.06.2006 |
| Block Lauf (100m-80mH-Weit-Ball 200g-2.000m) | 2.526 | Brinkmann, Maria 13,50(+1,5) -12,71(-0,8)-4,41(-1,0)-42,00-7:30,05 | 2000 | SV Sparta Werthe | Papenburg | 05.07.2015 |
| Block Wurf 100m-80mH-Weit- Kugel 3kg-Diskus 1kg) | 2.506 | Poll, Lena 13,27-13,85-4,93-10,40-26,28 | 1988 | SC Osterbrock | Nienhagen | 31.05.2003 |

Jugend W14

| | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---|--------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 75 m Lauf | 9,58 | Linke, Janine | 1983 | SV DJK Geeste | Dörpen | 01.06.1997 |
| 100 m Lauf | 12,2 12,52 | Ripperda, Hanni Wulf, Jasmin | 1963 1997 | VfL Lingen VfL Lingen | Hannover Hameln | 25.09.1977 02.07.2011 |
| 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 |
| 2.000 m Lauf | 6:23,59 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Bremen | 21.08.2004 |
| 3.000 m Lauf | 9:53,2 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Melle | 02.06.2004 |
| 5 km Straße | 17:50 | Kock, Maren | 1990 | LG Emstal Dörpen | Nordhorn | 11.09.2004 |
| 80 m Hürden | 12.61 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Verden | 03.09.2017 |
| 3.000 m Bahngehen | 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 Papenburg | 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 3,0 kg | 12,50 | de Vries, Nicole | 1981 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.09.1995 |
| Diskuswurf 1,0 kg | 32,95 | Angermann, Adelheid | 1994 | LAV Meppen | Bremen | 30.08.2008 |
| Hammerwurf 3,0 kg | 35,01 | Angermann, Adelheid | 1994 | LAV Meppen | Bremen | 28.08.2008 |
| Speerwurf 500 g | 35,75 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Papenburg | 10.09.2017 |
| Ballwurf 200 g | 53,00 | Teiken, Lana | 2003 | SV Union Meppen | Papenburg | 29.05.2017 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Ball 200g) | 1.482 | Klumpe, Elisabeth 13,8-4,38-47,50 | 1995 | SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08.2009 |
| 3-Kampf (100m-Weit-Kugel 3kg) | 1.482 | Dobelmann, Sarah 13,16(+0,0) - 4,86(+0,0) - 8,28 | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 25.05.2014 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--|-------------|------------------------|-----------------|--------------------|
| 4-Kampf (100m-Weit-Hoch- Kugel 3kg) | 2.005 | Kamlage, Judith 13,49(+0,2)-4,78(-1,1)-1,60-8,16 | 1998 | SV Sparta Werfle | Hamel | 23.06.2012 |
| 7-Kampf (100m-Weit-Kugel 3kg- Hoch/80mH-Speer 500g-800m) | 3.461 | Brinkmann, Maria 13,50(+0,1)-4,52(+0,0)-8,96-1,48/ 12,86(+0,0)-28,33-2:31,77 | 2000 | SV Sparta Werfle | Braunschweig | 26./27. 07.2014 |
| Block Sprint/Sprung (100m-80mH-Weit- Hoch-Speer) | 2.637 | Todt, Julia 13,23(+1,1)-12,99(+2,0)-4,76- 1,52-32,91, | 2003 | SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05.2017 |
| Block Lauf (100m-80mH-Weit-Ball 200g-2.000m) | 2.493 | Brinkmann, Maria 13,53(+0,1)-12,78(-0,5)-4,14(+0,3)-43,00-7:30,68 | 2000 | SV Sparta Werfle | Edemissen | 14.06.2014 |
| Block Wurf (100m-80mH-Weit- Kugel 3kg-Diskus 1kg) | 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 |

Männliche Jugend U14 (12 - 13 Jahre)

| | | | | | | |
|---|--------|--|--|--|-----------|------------|
| 5 km Straße Mannschaft | 58:38 | Sportverein Listrup 1949 Wagemaker, Andreas (1981); Wagemaker, Michael (1981); Schröder, Gerrit (1981) | | | Melle | 18.04.1993 |
| 4 x 75 m Staffel | 40,09 | VfL Lingen Klumparendt, Jendrik (1998); Tegeder, Tobias (1999); Brinker, Steffen (1998); Hopster, Tim (1998) | | | Lingen | 26.06.2011 |
| 3 x 800 m Staffel | 7:30,5 | TV Meppen Kuiper, Volker(1971); Bohn, Carsten (1970); Mogge, Stefan (1970) | | | Emmen/NED | 30.06.1981 |
| 3 x 1.000 m Staffel | 9:26,1 | VfL Lingen Koopmann, Stefan (1971); Hoffmann, Helge (1972); Van Hooven, Andreas (1971) | | | Bad Essen | 25.08.1983 |
| 3-Kampf Mannschaft (75m-Weit-Ball 200g) | 6.072 | VfL Lingen Höckner, Jonas (1990); Dietz, Alexander (1990); Jäckering, Malte (1990); Egbers, Jannik (1991); von Haugwitz, Philipp (1990) | | | Dörpen | 30.08.2003 |
| 4-Kampf Mannschaft (75m-Weit-Hoch- Ball 200g) | 8.265 | VfL Lingen Höckner, Jonas (1990); Jäckering, Malte (1990); Dietz, Alexander (1990) Egbers, Jannik (1991); von Haugwitz, Philipp (1990) | | | Dörpen | 30.08.2003 |
| DSMM Gruppe 1 | 5.779 | VfL Lingen | | | Lingen | 06.06.1997 |

| | | | | |
|----------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------------|
| DSMM Gruppe 2 | 5.450 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 25.09.2016 |
| DSMM Gruppe 3 | 3.223 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05.2017 |

Jugend M13

| | | | | | |
|---------------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------|------------|
| 75 m Lauf | 9:65 | Höckner, Jonas | 1990 VfL Lingen | Werlte | 05.07.2003 |
| 800 m Lauf | 2:16,56 | Siemer, Patrick | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 15.09.2013 |
| 1.000 m Lauf | 2:44,6 | Ulrich, Jens | 1969 VfL Lingen | Osnabrück | 12.09.1982 |
| 2.000 m Lauf | 6:24,2 | Mogge, Stefan | 1970 TV Meppen | Lingen | 08.10.1983 |
| 3.000 m Lauf | 10:05,84 | Mogge, Stefan | 1970 TV Meppen | Wilhelmshaven | 20.08.1983 |
| 5 km Straße | 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 |
| 2.000 m Bahngehen | 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 3,0 kg | 12,48 | Schauf, Thorsten | 1978 VfL Lingen | Hesepe | 12.10.1991 |
| Diskuswurf 0,75 kg | 38,04 | Heitland, Sven (mit 1,0 kg Diskus) | 1980 SV Groß Hesepe | Rütenbrock | 08.07.1993 |
| Hammerwurf 3,0 kg | 34,10 | Dröge, Carsten | 1977 LG Rapid 88 | Rütenbrock | 12.10.1990 |
| Speerwurf 400 g | 41,14 | Gedes, Holger | 1979 VfL Lingen | Papenburg | 21.06.1992 |
| Ballwurf 200 g | 62,20 | Ulrich, Jens | 1969 VfL Lingen | Rheine | 26.09.1981 |
| 3-Kampf (75m-Weit-Ball 200g) | 1:551 | Ulrich, Jens 10,2-5,29-60,20 | 1969 VfL Lingen | Rheine | 26.09.1981 |

| | | | | | |
|--|-------|---|------------------------------|-----------|------------|
| 4-Kampf (75m-Weit-Hoch- Ball 200g) | 2.025 | Höckner, Jonas 9,65-5,25-1,64-48,00 | 1990 VfL Lingen | Werlte | 05.07.2003 |
| Block Lauf (75m-60mH-Weit- Ball 200g-1.000m) | 1.984 | Kusber, Marek 10,70-12,02-4,02-41,00-3:26,18 | 1995 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 12.06.2008 |

Jugend M12

| | | | | | |
|--------------------|--------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 75 m Lauf | 9,99 | Tegeder, Tobias | 1999 VfL Lingen | Werlte | 15.05.2011 |
| 800 m Lauf | 2:24,2 | Mogge, Stefan | 1970 TV Meppen | Löningen | 24.07.1981 |
| 1.000 m Lauf | 2:51,13 | Ulrich, Jens | 1969 VfL Lingen | Dortmund | 04.10.1981 |
| 2.000 m Lauf | 6:27,6 | Mogge, Stefan | 1970 TV Meppen | Dissen | 29.09.1982 |
| 3.000 m Lauf | 10:14,0 | Mogge, Stefan | 1970 TV Meppen | Lingen | 02.10.1982 |
| 5 km Straße | 18:25 | Wagemaker, Andreas | 1981 Sportverein Listrup e. V. 1949 | Melle | 18.04.1993 |
| 60 m Hürden | 9,6 11,35 | Klose, Andreas Robin, Markus | 1966 LG Hümmling 1977 Raspo Lathen | Löningen Osnabrück | 24.09.1978 09.09.1989 |
| 2.000 m Bahngehen | 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 3,0 kg | 11,22 | Hammerla, Thomas | 1974 SV Groß Hesepe | Dalum | 12.10.1986 |
| Diskuswurf 0,75 kg | 28,78 | Dröge, Carsten (mit 1,0 kg Diskus) | 1977 LG Rapid 88 | Wilhelmshaven | 23.09.1989 |
| Hammerwurf 3,0 kg | 22,12 | Ahrens, Markus | 1978 LG Rapid 88 | Rütenbrock | 12.10.1990 |
| Speerwurf 400 g | 32,39 | Höckner, Jonas | 1990 VfL Lingen | Papenburg | 15.09.2002 |
| Ballwurf 200 g | 60,20 | Ulrich, Jens | 1969 VfL Lingen | Rheine | 26.09.1981 |

| | | | | | |
|---|-------|---|-----------------|--------|------------|
| 3-Kampf (75m-Weit-Ball 200g) | 1.551 | Ulrich, Jens 10,2-5,29-60,20 | 1969 VfL Lingen | Rheine | 26.09.1981 |
| 4-Kampf (75m-Weit-Hoch- Ball 200g) | 1.951 | Ulrich, Jens 10,25,29-1,35-60,20 | 1969 VfL Lingen | Rheine | 26.09.1981 |
| Block Lauf 75m-60mH-Weit- Ball 200g-1.000m) | 1.806 | Krämer, Niklas 10,8-12,3-3,70-29,00-3:23,4 | 1995 VfL Lingen | Lingen | 18.09.2007 |

Weibliche Jugend U14 (12 - 13 Jahre)

| | | | | | |
|--|---------|--|--|-----------|------------|
| 5 km Straße Mannschaft | 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, Maïke (1992); Ganita, Aline (1992); Sentker, Lena (1992) | | Werlte | 02.10.2005 |
| 3 x 800 m Staffel | 7:34,9 | VfL Lingen Dallherm, Anne(1986); Thieke, Stephanie(1986); Friesen, Heike(1986) | | Lingen | 14.07.1999 |
| 3-Kampf Mannschaft (75m-Weit-Ball 80g) | 6.780 | SV Sparta Werlte Klumpe, Elisabeth (1995); Klumpe, Theresa (1995); Klumpe, Julia (1995) Gerdes, Sonja (1995); Droste, Indra (1995) | | Nordhorn | 22.06.2008 |
| 3-Kampf Mannschaft (75m-Weit-Ball 200g) | 6.556 | SV Union Meppen Teiken, Lana(2003) - 1.521; Todt, Julia(2003) - 1.477; Leigers, Imke(2003) - 1.277 Kartziński, Viola(2003) - 1.181; Hessel, Selma(2003) - 1.100 | | Meppen | 11.06.2016 |
| 4-Kampf Mannschaft (75m-Weit-Hoch- Ball 80g) | 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 |
| 4-Kampf Mannschaft (75m-Weit-Hoch- Ball 200g) | 8.359 | SV Sparta Werlte Erken, Sina (2001) - 1.940; Janssen, Maria (2001) - 1.818; Sanders, Theresa(2002) - 1.561; Brinkmann, Hanna (2002) - 1.526; Klaßen, Kathrin (2002) - 1.514 | | Papenburg | 12.07.2014 |
| Block Sprint/Sprung Mannschaft (75m-60mH-Weit- Hoch-Ball 80g) | 11.024 | SV Sparta Werlte Klumpe, Elisabeth (1995) - 2.480; Klumpe, Theresa (1995) - 2.248; Klumpe, Julia (1995) - 2.133 Jüngerink, Luisa (1995) - 2.104; Janssen, Julia (1995) - 2.059 | | Papenburg | 12.06.2008 |
| DSMM Gruppe 2 | 6.654 | LG Papenburg/Aschendorf | | Werlte | 02.10.2005 |

| | | | | |
|---------------|-------|-----------------|--------|------------|
| DSMM Gruppe 3 | 3.988 | SV Union Meppen | Dörpen | 25.09.2016 |
|---------------|-------|-----------------|--------|------------|

Jugend W13

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--|--------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 75 m Lauf | 9,6 10,01 | Rohling, Birgit Hansmann, Patricia | 1976 2000 | SC Osterbrock VfL Lingen | Lingen Papenburg | 28.05.1989 16.06.2013 |
| 800 m Lauf | 2:21,9 | Brinker, Annette | 1966 | SV Sparta Werlte | Werlte | 27.06.1981 |
| 2.000 m Lauf | 6:35,9 | Hanekamp, Annette | 1966 | SV Sparta Werlte | Hannover | 29.06.1979 |
| 5 km Straße | 19:10 | Kock, Maren | 1990 | LG Erstal Dörpen | Lingen | 06.05.2003 |
| 60 m Hürden | 10,09 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Stuhr | 18.06.2016 |
| 2.000 m Bahngehen | 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 3,0 kg | 10,71 | de Vries, Nicole | 1981 | LG Papenburg/Aschendorf | Osnabrück | 11.06.1994 |
| Diskuswurf 0,75 kg | 27,56 | Roling, Birgit | 1976 | SC Osterbrock | Rütenbrock | 07.10.1989 |
| Speerwurf 400 g | 32,38 | Lätzel, Simone | 1979 | SV Union Meppen | Hesepe | 10.10.1992 |
| Ballwurf 200 g | 50,00 50,00 | Erken, Sina Teiken, Lana | 2001 2003 | SV Sparta Werlte SV Union Meppen | Dörpen Meppen | 25.05.2014 29.05.2016 |
| Schlagball 80 g | 58,00 | Völker, Nadine | 1994 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 02.06.2007 |
| 3-Kampf (75m-Weit-Ball 80g) | 1.517 | Kleemann, Christin 10,4-4,96-42,00 | 1990 | LG Erstal Dörpen | Werlte | 31.05.2003 |
| 3-Kampf (75m-Weit-Ball 200g) | 1.531 | Teiken, Lana 10,37-4,65-48,00 | 2003 | SV Union Meppen | Dörpen | 21.05.2016 |
| 4-Kampf (75m-Weit-Hoch-Ball 80g) | 1.965 | Klumpe, Elisabeth 10,76-4,57-1,44-46,00 | 1995 | SV Sparta Werlte | Nordhorn | 22.06.2008 |

| | | | | | | |
|--|-------|--|------|------------------|-----------|------------|
| 4-Kampf (75m-Weit-Hoch- Ball 200g) | 2.000 | Teiken, Lana 10,37-4,65-1,44-48,00 | 2003 | SV Union Meppen | Dörpen | 21.05.2016 |
| Block Basis (75m-60mH-Weit-Ball 200g-2.000m) | 2.362 | Brinkmann, Maria | 2000 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 06.10.2013 |
| Block Sprint/Sprung (75m-60mH-Weit- Hoch-Ball 80g) | 2.480 | Klumpe, Elisabeth 10,80-10,52-4,59-1,46-43,50 | 1995 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 12.06.2008 |
| Block Sprint/Sprung (75m-60mH-Weit- Hoch-Speer 400g) | 2.530 | Todt, Julia 10,33-10,09-4,54-1,45-30,19 | 2003 | SV Union Meppen | Stuhr | 18.06.2016 |
| Block Lauf (75m-60mH-Weit- Ball 200g-800m) | 2.354 | Friesen, Claudia 10,2-10,6-4,71-28,50-2:37,1 | 1987 | VfL Lingen | Lingen | 28.06.2000 |
| Block Wurf (75m-60mH-Weit- Kugel 3kg-Diskus 0,75kg) | 2.133 | Klumpe, Julia 10,58-10,91-4,37-7,28-16,26 | 1995 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 12.06.2008 |

Jugend W12

| | | | | | | |
|--------------------|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------|--------------------------|
| 75 m Lauf | 9,8 10,35 | Töller, Sandra Wulf, Jasmin | 1975 1997 | SV Haselünne VfL Lingen | Lingen Nordhorn | 26.09.1987 29.08.2009 |
| 800 m Lauf | 2:28,77 | Heymann, Nele | 2003 | TuS Haren | Papenburg | 13.09.2015 |
| 2.000 m Lauf | 7:05,9 | Müller, Nicole | 1972 | VfL Lingen | Lingen | 17.07.1984 |
| 5 km Straße | 19:57 | Lögering, Nina | 1992 | SC Osterbrock | Lingen | 04.05.2004 |
| 60 m Hürden | 10,71 | Hogeback, Tanja | 1979 | Haselünner SV | Papenburg | 15.09.1991 |
| 2.000 m Bahngehen | 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 3,0 kg | 9,59 | Sentker, Kathrin | 1989 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09.2001 |
| Diskuswurf 0,75 kg | 24,08 | Fuhr, Julia | 1980 | SV Groß Hesepe | Hesepe | 10.10.1992 |

| | | | | | | |
|--|-------|---|------|-------------------------|-----------|------------|
| Speerwurf 400 g | 26.70 | Exner, Denise | 1982 | SV Union Meppen | Hesepe | 01.10.1994 |
| Ballwurf 200 g | 46.00 | Erken, Sina | 2001 | SV Sparta Werlte | Werlte | 28.09.2013 |
| Schlagball 80 g | 53.50 | Kemper, Marion | 1970 | SV Groß Hesepe | Dalum | 02.10.1982 |
| 3-Kampf (75m-Weit-Ball 80g) | 1.416 | Sentker, Lena 10,82-4,63-37,00 | 1992 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 18.09.2004 |
| 3-Kampf (75m-Weit-Ball 200g) | 1.417 | Teiken, Lana 10,83-4,48-41,50 | 2003 | SV Union Meppen | Dörpen | 17.07.2015 |
| 4-Kampf (75m-Weit-Hoch- Ball 80g) | 1.860 | Sentker, Lena 10,82-4,63-1,40-37,00 | 1992 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 18.09.2004 |
| 4-Kampf (75m-Weit-Hoch- Ball 200g) | 1.862 | Reicksmann, Lena 11,02-4,50-1,43-41,00 | 2005 | SV Bawinkel | Werlte | 24.09.2017 |
| Block Basis (75m-60mH-Weit- Ball 200g-2.000m) | 1.797 | Heidelberg, Nele | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 06.10.2012 |
| Block Sprint/Sprung (75m-60m-Hü-Weit- Hoch-Ball 80g) | 2.167 | Klumpe, Elisabeth 10,6-11,2-3,99-1,38-30,50 | 1995 | SV Sparta Werlte | Hinte | 12.05.2007 |
| Block Lauf (75m-60mH-Weit- Ball 80g-800m) | 2.146 | Jüngerink, Luisa 11,1-11,1-3,83-34,00-2:45,4 | 1995 | SV Sparta Werlte | Hinte | 12.05.2007 |

NLV-Kreis Emsland e.V.

Kreisbestenliste 2017

Endfassung

Stand: 31.12.2017

[Männer](#)

[Frauen](#)

[Männliche Jugend U20](#)

[Männliche Jugend U18](#)

[Weibliche Jugend U20](#)

[Weibliche Jugend U18](#)

Männliche Jugend: [MJ U16](#) [M15](#) [M14](#) [MJ U14](#) [M13](#) [M12](#)

Weibliche Jugend: [WJ U16](#) [W15](#) [W14](#) [WJ U14](#) [W13](#) [W12](#)

Männliche Kinder: [MK U12](#) [M11](#) [M10](#) [MK U10](#) [M09](#) [M08](#)

Weibliche Kinder: [WK U12](#) [W11](#) [W10](#) [WK U10](#) [W09](#) [W08](#)

Senioren: [M30](#) [M35](#) [M40](#) [M45](#) [M50](#) [M55](#) [M60](#) [M65](#) [M70](#) [M75](#) [M80](#) [M85](#)

Seniorinnen: [W30](#) [W35](#) [W40](#) [W45](#) [W50](#) [W55](#) [W60](#) [W65](#) [W70](#)

Männer

100 m Lauf

Bestl. 2016: 11,87 Krämer, Niklas 1995 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 10,68 Gloger, Martin 1962 -- TV Meppen 4.09.1982

| | | | | | |
|-------|------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 11,60 | +0,2 | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 11,92 | +0,2 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 12,04 | -0,7 | Lake, Jens | 1995 SC Osterbrock | Oldenburg | 21.05. |
| 12,07 | -1,6 | Lonnemann, Philip | 1997 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 12,18 | -1,6 | Krämer, Niklas | 1995 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 12,39 | +0,0 | Kösters, Sven | 1990 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 12,78 | +0,7 | Olthoff, Andre | 1993 SV Union Meppen | Oldenburg | 21.06. |
| 12,81 | -0,2 | Schülting, Lukas | 1995 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 13,11 | -0,8 | Dehoust, Andre | 1991 SV Union Meppen | Leer | 19.08. |
| 13,46 | +0,3 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 13,72 | +1,0 | Krämer, Heiner | 1964 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 16,73 | -0,3 | Lindemann, Stefan | 1967 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

200 m Lauf

Bestl. 2016: 24,02 Gerbrand, Steffen 1996 -- LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 21,67 Röttger, Stephan 1987 -- VfL Lingen 2.07.2006

| | | | | | |
|-------|------|----------------------------|----------------------|-----------|--------|
| 22,89 | +1,9 | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 23,96 | +1,7 | Schnettberg, Dennis | 1990 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 24,28 | +1,9 | Lake, Jens | 1995 SC Osterbrock | Oldenburg | 21.05. |
| 24,46 | -0,8 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Hannover | 27.05. |
| 25,46 | +0,0 | Zarkerhayatdavoodi, Farhad | 1990 SV Bawinkel | Papenburg | 22.09. |
| 25,52 | +0,4 | Olthoff, Andre | 1993 SV Union Meppen | Oldenburg | 21.06. |
| 26,87 | -0,3 | Hater, Jannes | 1997 VfL Lingen | Hamel | 20.08. |

400 m Lauf

Bestl. 2016: 51,88 Gerbrand, Steffen 1996 -- LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 48,10 Klues, Heinz 1957 -- VfL Lingen 12.06.1977

| | | | | | |
|-------|--|-------------------|----------------------|-----------|--------|
| 52,84 | | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 53,44 | | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 53,74 | | Muke, Kilian | 1994 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 54,7 | | Dehoust, Andre | 1991 SV Union Meppen | Damme | 18.06. |
| 56,25 | | Lonnemann, Philip | 1997 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 56,85 | | Olthoff, Andre | 1993 SV Union Meppen | Oldenburg | 21.05. |
| 61,18 | | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 67,37 | | Kessener, Fabian | 1997 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 1:56,50 Muke, Kilian 1994 -- SV Union Meppen
Kreisrekord Emsland: 1:51,09 Gruber, Daniel 1989 -- LG Emstal Dörpen 5.06.2010

| | | | | |
|---------|-------------------|----------------------|-----------|--------|
| 1:58,7 | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Gildehaus | 12.05. |
| 2:04,67 | Dehoust, Andre | 1991 SV Union Meppen | Oldenburg | 21.05. |
| 2:13,9 | Lonnemann, Philip | 1997 VfL Lingen | Gildehaus | 12.05. |
| 2:16,51 | Krannich, Ingmar | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 2:37,73 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 2:39,00 | Kessener, Fabian | 1997 LAV Meppen | Meppen | 25.04. |

1000 m Lauf

Bestl. 2016: 2:37,38 Hardt, Simon 1987 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 2:24,51 Gruber, Daniel 1989 -- LG Emstal Dörpen 30.07.2008

| | | | | |
|---------|----------------|----------------------|-----------|--------|
| 2:57,49 | Olthoff, Andre | 1993 SV Union Meppen | Papenburg | 22.09. |
|---------|----------------|----------------------|-----------|--------|

1500 m Lauf

Bestl. 2016: 4:30,71 Dehoust, Andre 1991 -- SV Union Meppen
Kreisrekord Emsland: 3:40,79 Schlangen, Carsten 1980 -- SV Union Meppen 2.07.2005

| | | | | |
|---------|------------------|----------------------|-----------|--------|
| 4:18,38 | Muke, Kilian | 1994 SV Union Meppen | Zeven | 03.06. |
| 4:22,23 | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Minden | 04.08. |
| 4:30,43 | Koch, Sebastian | 1994 VfL Lingen | Minden | 04.08. |
| 5:14,46 | Kessener, Fabian | 1997 LAV Meppen | Rheine | 30.04. |
| 5:27,15 | Frericks, Paul | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5:27,52 | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5:43,56 | Hater, Jannes | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5:55,66 | Schülting, Lukas | 1995 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5:56,62 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |
| 6:42,32 | Hueske, Lennart | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |

3000 m Lauf

Bestl. 2016: 10:17,39 Würth, Stefan 1984 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 8:01,69 Schlangen, Carsten 1980 -- SV Union Meppen 9.07.2005

| | | | | |
|----------|------------------|-----------------|----------|--------|
| 10:01,76 | Krannich, Ingmar | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 11:13,02 | Kessener, Fabian | 1997 LAV Meppen | Leer | 19.08. |

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 16:10,63 Schutte, Hendrik 1988 -- TuS Haren
Kreisrekord Emsland: 14:04,00 Hutmacher, Ulrich 1946 -- VfL Lingen 12.06.1976

| | | | | |
|----------|-------------------------|------------------------------|------------|--------|
| 17:14,2 | Koch, Sebastian | 1994 VfL Lingen | Gildehaus | 12.05. |
| 18:21,38 | Wilmes, Julian | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 22.09. |
| 18:25,20 | Gerbrand, Kai | 1997 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 02.08. |
| 18:56,8 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 19:13,63 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Hildesheim | 22.04. |
| 21:33,1 | Thole, Norbert | 1968 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 22:26,58 | Ortwig, Klaus | 1947 TV Meppen | Hildesheim | 22.04. |
| 23:57,05 | Veltrup, Hermann | 1951 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |

Stundenlauf

Bestl. 2016: 16.810 Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen
Kreisrekord Emsland: 19.082 Hutmacher, Ulrich 1946 -- VfL Lingen 28.03.1976

| | | | | |
|--------|-------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 14.900 | Wöste, Claus | 1969 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 14.620 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Börger | 04.08. |
| 13.770 | Gerdemann, Dirk | 1979 TuS Haren | Börger | 04.08. |
| 13.690 | Olliges, Heinz | 1968 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 13.530 | Wilmes, Julian | 1995 SC Osterbrock | Börger | 04.08. |
| 13.290 | Diekmann, Clemens | 1967 SV Grün-Weiß Dersum | Börger | 04.08. |
| 13.260 | Veltrup, Holger | 1980 TuS Haren | Börger | 04.08. |
| 13.250 | Wöste, Rolf | 1974 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 12.930 | Bergfeld, Peter | 1966 LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |

| | | | | | |
|--------|------------------------|------|-------------------------|--------|--------|
| 12.590 | Sievers, Martin | 1961 | Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 12.530 | Schwarte, Andreas | 1969 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 12.480 | Henzen, Jens | 1973 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 12.320 | Kuckshinrichs, Hermann | 1986 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 12.110 | Meyer, Hermann-Josef | 1955 | LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |
| 11.980 | Veltrup, Hermann | 1951 | TuS Haren | Börger | 04.08. |
| 11.120 | Schomakers, Thomas | 1986 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 10.620 | Sebers, Daniel | 1982 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 10.470 | Over, Gerhard | 1953 | TV Meppen | Börger | 04.08. |
| 10.450 | Kossen, Ansgar | 1988 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 10.450 | Gerdas, Christoph | 1981 | SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |

10 km Str.

| | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 32:06 | Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 31:05 | Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen | 4.06.2005 |

| | | | | | |
|-------|-------------------------|------|-------------------------|-------------|--------|
| 32:47 | Bruns, Thomas | 1978 | SV Union Meppen | Meppen | 02.09. |
| 33:35 | Otting, Thomas | 1987 | SV Concordia Emsbüren | Lingen | 21.05. |
| 33:36 | Hüer, Tobias | 1993 | SV Union Meppen | Haselünne | 05.05. |
| 36:32 | Krannich, Ingmar | 1977 | VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 36:52 | Heymann, Sebastian | 1981 | SV Concordia Emsbüren | Spelle | 11.08. |
| 37:11 | Gries, Andreas | 1963 | SV Union Meppen | Lingen | 21.05. |
| 37:19 | Gerdemann, Frank | 1975 | TuS Haren | Haselünne | 05.05. |
| 37:29 | Rosenow, Philipp | 1989 | SV Dalum | Haselünne | 05.05. |
| 37:41 | Lammers, Maik | 2000 | TuS Haren | Löningen | 24.06. |
| 37:43 | Gövert, Ansgar | 1975 | VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 37:45 | Ahrens, Markus | 1979 | VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 37:49 | Kuhl, Marcus | 1981 | Lauffreunde Emsland | Rheine-Elte | 30.06. |
| 37:51 | Rehase, Aminie | 1984 | SV Alemannia Salzbergen | Haren | 21.07. |
| 38:32 | Veldhuis, Jan | 1988 | SC Spelle-Venhaus | Rheine-Elte | 30.06. |
| 38:34 | Schulte, Christian | 1976 | SuS Darne | Haselünne | 05.05. |
| 39:08 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 | SC Spelle-Venhaus | Nordhorn | 09.09. |
| 39:24 | Lampen, Otto | 1967 | TuS Haren | Meppen | 02.09. |
| 39:38 | Schleinhege, Lars | 1979 | LG Papenburg/Aschendorf | Haselünne | 05.05. |
| 39:43 | Willen, Holger | 1969 | Haselünner SV | Haren | 21.07. |
| 40:13 | Kappen, Tim | 1988 | SV Concordia Emsbüren | Spelle | 11.08. |

10 km Str. Ma.

| | | | |
|----------------------|---------|-----------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1:40:17 | SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1:40:17 | SV Union Meppen | 13.03.2016 |

| | | | |
|---|-------------------------|--------|--------|
| 1:51:52 | SV Concordia Emsbüren | Lingen | 21.05. |
| Otting, Thomas (1987) - 33:35; Heymann, Sebastian (1981) - 37:28; Kappen, Tim (1988) - 40:49 | | | |
| 1:53:10 | SV Union Meppen | Lingen | 21.05. |
| Bruns, Thomas (1978) - 33:29; Gries, Andreas (1963) - 37:11; Ahlers, Christian (1975) - 42:30 | | | |
| 2:00:14 | VfL Lingen I | Lingen | 21.05. |
| Krannich, Ingmar (1977) - 37:31; Ahrens, Markus (1979) - 39:11; Thole, Norbert (1968) - 43:32 | | | |
| 2:01:27 | TuS Haren I | Lingen | 21.05. |
| Gerdemann, Frank (1975) - 38:47; Lampen, Otto (1967) - 40:06; Jüngerhans, Rainer (1972) - 42:34 | | | |
| 2:11:54 | SuS Darne | Lingen | 21.05. |
| Schröter, Thomas (1966) - 42:45; Pütz, Guido (1976) - 42:50; Möckel, Peter (1957) - 46:19 | | | |
| 2:12:16 | Lauffreunde Emsland I | Lingen | 21.05. |
| Wöste, Rolf (1974) - 42:37; Merting, Manfred (1968) - 43:18; Zintel, Andreas (1968) - 46:21 | | | |
| 2:15:04 | TuS Haren II | Lingen | 21.05. |
| Veltrup, Hannes (1986) - 44:07; Veltrup, Holger (1980) - 44:42; Albers, Günter (1968) - 46:15 | | | |
| 2:18:41 | VfL Lingen II | Lingen | 21.05. |
| Wilke-Ewert, Gernot (1963) - 44:45; Herbers, Ralf (1967) - 45:37; Petz, Sven (1972) - 48:19 | | | |
| 2:21:47 | SC Spelle-Venhaus | Lingen | 21.05. |
| Grabowsky, Klaus-Dieter (1953) - 40:16; Lohmann, Stefan (1978) - 47:47; Kingal, Rolf (1947) - 53:44 | | | |
| 2:28:01 | SV Alemannia Salzbergen | Lingen | 21.05. |
| Rehase, Aminie (1984) - 38:22; Tieke, Alfred (1973) - 51:43; Schlüter, Udo (1944) - 57:56 | | | |
| 2:35:24 | SC Osterbrock | Lingen | 21.05. |
| Ull, Oliver (1980) - 45:58; Griep, Klaus (1969) - 50:19; Lake, Sebastian (1988) - 59:07 | | | |
| 2:37:51 | VfL Lingen III | Lingen | 21.05. |

Meemann, Helmut (1961) - 49:19; Ludes, Sebastian (1983) - 49:28; Meyer, Christian (1982) - 59:04

| | | | |
|---------|--|--------|--------|
| 2:48:36 | Lauffreunde Emsland II | Lingen | 21.05. |
| | Albrecht, Carsten (1971) - 53:19; Roosen, Oliver (1969) - 57:01; Lüken, Guido (1975) - 58:16 | | |

Halbmarathon

| | | | |
|----------------------|---------|---------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1:12:51 | Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1:07:36 | Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen | 30.04.2006 |

| | | | | |
|---------|-------------------------|------------------------------|----------|--------|
| 1:24:18 | Heymann, Sebastian | 1981 SV Concordia Emsbüren | Bawinkel | 15.04. |
| 1:25:22 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 1:25:39 | Kuhl, Marcus | 1981 Lauffreunde Emsland | Hannover | 09.04. |
| 1:26:03 | Grünke, Nico | 1983 SuS Darne | Hannover | 09.04. |
| 1:26:18 | Gries, Andreas | 1963 SV Union Meppen | Löningen | 24.06. |
| 1:26:27 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Zeven | 24.09. |
| 1:27:41 | Gövert, Ansgar | 1975 VfL Lingen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:29:16 | Lindemann, Eike | 1993 SuS Darne | Hannover | 09.04. |
| 1:30:09 | Olliges, Heinz | 1968 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:30:38 | Küpker, Edu | 1970 SV Concordia Emsbüren | Berlin | 02.04. |
| 1:30:42 | Wilke, Ulrich | 1968 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:32:05 | Schleinhege, Lars | 1979 LG Papenburg/Aschendorf | Spelle | 11.08. |
| 1:32:30 | Schüring, Manfred | 1966 SV Concordia Emsbüren | Berlin | 02.04. |
| 1:33:45 | Behnen, Werner | 1962 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:34:23 | Schnebeck, Christian | 1972 SuS Darne | Bawinkel | 15.04. |
| 1:36:19 | Achter, Heinz | 1965 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:36:45 | Wöste, Rolf | 1974 SuS Darne | Spelle | 11.08. |
| 1:37:46 | Steffens, Michael | 1972 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 1:38:03 | Knief, Norbert | 1977 SV Dalum | Spelle | 11.08. |
| 1:38:41 | Schoo, Heinz | 1969 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |

Marathon

| | | | |
|----------------------|---------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 2:45:13 | Wagemaker, Marc 1980 -- SV Alemannia Salzbergen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:25:53 | Hutmacher, Ulrich 1946 -- VfL Lingen | 24.04.1976 |

| | | | | |
|---------|-----------------------|------------------------------|-----------------|--------|
| 3:04:33 | Wöste, Claus | 1969 SV DJK Eintracht Börger | Hamburg | 23.04. |
| 3:05:18 | Hanekamp, Lars | 1993 SV Sparta Werite | Hamburg | 23.04. |
| 3:12:46 | Willen, Holger | 1969 Haselünner SV | Berlin | 24.09. |
| 3:19:08 | Kuhl, Marcus | 1981 Lauffreunde Emsland | Mönchengladbach | 03.06. |
| 3:20:00 | Hanekamp, Klaus | 1969 SV Sparta Werite | Hamburg | 23.04. |
| 3:29:22 | van der Steege, Arjan | 1978 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:32:17 | Ten Brink, Christian | 1978 VfL Lingen | Hamburg | 23.04. |
| 3:34:53 | Sontag, Ben | 1978 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:35:18 | Schoo, Heinz | 1969 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:41:51 | Köbbe, Jörg | 1978 SV Lengerich-Handrup | Hamburg | 23.04. |
| 3:44:19 | Rensmann, Bernhard | 1964 SV Bawinkel | Löningen | 24.06. |
| 3:44:58 | Korte, Albrecht | 1959 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:45:01 | Moß, Peter | 1970 Haselünner SV | Hamburg | 23.04. |
| 3:48:36 | Kessens, Frank | 1967 VfL Lingen | Hamburg | 23.04. |
| 3:49:50 | Pollak, Christian | 1962 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:50:31 | Lammers, Werner | 1966 Lauffreunde Emsland | Hamburg | 23.04. |
| 3:52:24 | Hengemühle, Guido | 1973 Haselünner SV | Hamburg | 23.04. |
| 3:52:28 | Veltrup, Holger | 1980 TuS Haren | Hamburg | 23.04. |
| 3:53:39 | Rosen, Hans-Herm | 1975 SC Osterbrock | Löningen | 24.06. |
| 3:56:25 | Wehlage, Andreas | 1979 SV Lengerich-Handrup | Hamburg | 23.04. |

110 m Hürden 1.067m

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 14,28 | Kösters, Jens 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf | 26.06.2011 |
|----------------------|-------|---|------------|

| | | | | |
|-------|-------------------|--------------------|-----------|--------|
| 17,84 | +0,3 Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Oldenburg | 21.05. |
|-------|-------------------|--------------------|-----------|--------|

400 m Hürden 0.914m

| | | | |
|----------------------|-------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 68,72 | Finke, Georg 1967 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 54,52 | Kösters, Jens 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf | 2.06.2012 |

| | | | | |
|-------|---------------|-----------------|-----------|--------|
| 62,13 | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|-------|---------------|-----------------|-----------|--------|

73,48 Frericks, Paul 1997 VfL Lingen Papenburg 22.09.

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,78 Büter, Fabian 1994 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 2,20 Zumsande, Hannes 1979 -- LG Emstal Dörpen 6.06.1998

| | | | | |
|------|----------------------|--------------------|-----------|--------|
| 1,72 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 1,70 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 1,55 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 1,50 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 1,45 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 1,35 | Angermann, Christian | 1959 LAV Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 1,35 | Krämer, Heiner | 1964 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 1,25 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 1,19 | Lindemann, Stefan | 1967 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

Stabhochsprung

Bestl. 2016: 2,95 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 4,50 Schwagmann, Norbert 1973 -- LG Papenburg/Aschendorf 14.06.1992

| | | | | |
|------|---------------|--------------------|-----------|--------|
| 3,50 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |
| 3,16 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 6,34 Jaske, Dario 1995 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 7,47 Gebert, Hans 1948 -- SV Sigiltra Sögel 31.05.1969

| | | | | |
|------|---------------------------------|----------------------|-----------|--------|
| 6,44 | +0,1 Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 5,83 | +0,5 Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 5,81 | +0,0 Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5,39 | +0,0 Zarkerhayatdavoodi, Farhad | 1990 SV Bawinkel | Papenburg | 22.09. |
| 5,38 | -0,7 Frericks, Paul | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5,23 | +0,9 Suer, Friedrich | 1966 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 5,11 | +0,5 Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 5,08 | +1,4 Hater, Jannes | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 5,04 | +0,7 Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 4,99 | +0,5 Schülting, Lukas | 1995 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 4,90 | +0,9 Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 4,77 | -1,5 Hueske, Lennart | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 4,68 | +0,0 Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 3,95 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 3,63 | Lindemann, Stefan | 1967 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

Dreisprung

Bestl. 2016: 10,96 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 13,84 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock 18.09.1993

| | | | | |
|-------|-------------------|--------------------|-----------|--------|
| 11,91 | +0,0 Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 22.09. |
|-------|-------------------|--------------------|-----------|--------|

Kugelstoß 7.26kg

Bestl. 2016: 11,86 Köhler, Harald 1960 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 16,47 Spiller, Peter 1941 -- LG Papenburg/Aschendorf 7.09.1980

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 11,73 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 11,55 | Pahl, Ralf | 1968 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 11,41 | Köhler, Harald | 1960 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 10,44 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 10,23 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 10,19 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 07.01. |
| 9,95 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 9,78 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 9,02 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 8,69 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 8,69 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |

8,19 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Lingen 17.09.

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2016: 36,01 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 45,76 Kieras, Günther 1961 -- TV Rütenbrock 8.05.1994

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 36,44 | Pahl, Ralf | 1968 LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 21.05. |
| 31,56 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |
| 31,50 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 31,19 | Köhler, Harald | 1960 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 30,98 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 30,36 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 30,05 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Meppen | 07.01. |
| 28,86 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Holtland | 27.05. |
| 26,54 | Frericks, Paul | 1997 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 25,82 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 24,82 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 21,61 | Krämer, Heiner | 1964 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 21,46 | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 21,44 | Hater, Jannes | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 21,17 | Hueske, Lennart | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 16,78 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 15,82 | Schülting, Lukas | 1995 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2016: 43,85 Krone, Ulrich 1971 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 51,92 Kieras, Günther 1961 -- TV Rütenbrock 28.06.1995

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|----------------|--------|
| 44,06 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Bad Oeynhausen | 05.06. |
| 41,13 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Dissen | 25.03. |
| 40,34 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 38,83 | Suer, Friedrich | 1966 SC Osterbrock | Dissen | 25.03. |
| 38,16 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 07.01. |
| 25,04 | Kuhr, Harald | 1965 SC Osterbrock | Dissen | 25.03. |
| 24,64 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |
| 21,94 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 21,28 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |

Speerwurf 800 g

Bestl. 2016: 50,92 Jansen, Max 1994 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 62,76 Obermüller, Andreas 1974 -- LG Emstal Dörpen 26.05.1996

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 52,12 | Jansen, Max | 1994 SC Osterbrock | Göttingen | 11.06. |
| 47,96 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Celle | 17.06. |
| 43,34 | Hater, Jannes | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 42,06 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 39,39 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 37,34 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 35,31 | Hansmann, Jan | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 33,26 | Hueske, Lennart | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 32,18 | Frericks, Paul | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 29,92 | Pahl, Ralf | 1968 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 28,80 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 28,09 | Schülting, Lukas | 1995 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 27,63 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 27,49 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 25,28 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Gewicht

Bestl. 2016: 11,75 Pahl, Ralf 1968 -- LG Emstal Dörpen
Kreisrekord Emsland: 14,44 Kieras, Günther 1961 -- TV Rütenbrock 4.10.2003

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|-------------|--------|
| 11,68 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 10,98 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 10,76 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 9,09 | Jaske, Dario | 1995 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 8,00 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 7,24 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |

5-Kampf

Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Kreisrekord Emsland: 3.176 Buss, Heinz 1950 -- VfL Lingen 8.08.1971

| | | | | |
|-------|--|-----------------|--------|--------|
| 2.403 | Hansmann, Jan 5,81(+0,0)-35,31-23,16(+2,9)-21,46-5:27,52 | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 2.016 | Frericks, Paul 5,38(-0,7)-32,18-26,15(+2,2)-21,62-5:27,15 | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 1.980 | Hater, Jannes 5,08(+1,4)-43,34-26,87(-0,3)-21,44-5:43,56 | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 1.594 | Schülting, Lukas 4,99(+0,5)-28,09-26,77(+2,9)-15,82-5:55,66 | 1995 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 1.440 | Hueske, Lennart 4,77(-1,5)-33,26-28,49(+2,2)-21,17-6:42,32 | 1997 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |

5-Kampf Ma.

Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

Kreisrekord Emsland: 8.120 TV Meppen 26.09.1982

| | | | | |
|-------|---|--|--------|--------|
| 6.399 | VfL Lingen I Hansmann, Jan (1997) - 2.403; Frericks, Paul (1997) - 2.016; Hater, Jannis (1997) - 1.980 | | Hameln | 20.08. |
| 4.671 | VfL Lingen II Frericks, Reinhard (1969) - 1.637; Schülting, Lukas (1995) - 1.594; Hueske, Lennart (1997) - 1.440 | | Hameln | 20.08. |

10-Kampf

100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

Kreisrekord Emsland: 5.750 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock 4.09./05.09.1993

| | | | | |
|-------|--|--------------------|-----------|-------------------|
| 4.597 | Jaske, Dario 12,03(+0,0)-6,28(-0,1)-10,23-1,72-61,18/19,36(+0,3)-24,04-3,50-34,38-5:56,62 | 1995 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
|-------|--|--------------------|-----------|-------------------|

Wurf-Fünfkampf

Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

| | | | | |
|-------|--|--------------------|--------|--------|
| 2.251 | Kremer, Stefan 40,34-9,78-30,98-28,80-10,76 | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 2.171 | Stroot, Michael 36,96-10,17-30,36-25,28-10,98 | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 1.828 | Jaske, Dario 21,28-10,09-27,95-34,10-8,06 | 1995 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 1.640 | Janzen, Martin 21,94-9,02-25,82-27,63-8,00 | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Frauen

100 m Lauf

Bestl. 2016: 11,88 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 11,88 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen 28.05.2016

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------|-----------|--------|
| 11,96 | +1,4 Wulf, Jasmin | 1997 VfL Lingen | Berlin | 24.06. |
| 13,91 | +0,0 Bröker, Ellen | 1993 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 13,97 | +0,6 Grönniger, Laura | 1997 SV Germania Twist | Hameln | 20.08. |
| 14,14 | -0,9 Janssen, Julia | 1995 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |

200 m Lauf

Bestl. 2016: 24,68 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 24,55 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen 29.07.2017

| | | | | |
|-------|------------------------|-----------------|----------------|--------|
| 24,55 | -0,2 Wulf, Jasmin | 1997 VfL Lingen | Rhede | 29.07. |
| 27,24 | -0,7 Fockenbrock, Lena | 1995 VfL Lingen | Bad Oeynhausen | 05.06. |

| | | | | | |
|-------|------|------------------|------------------------|-----------|--------|
| 27,63 | -0,2 | Niemann, Wemke | 1996 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 29,02 | -0,7 | Grönniger, Laura | 1997 SV Germania Twist | Oldenburg | 21.05. |

400 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 60,29 | Backsmann, Sarah 1993 -- SV Union Meppen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 55,57 | Bruns, Anne 1974 -- LAV Meppen | | 27.08.1994 |

| | | | | | |
|-------|--|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 61,23 | | Niemann, Wemke | 1996 VfL Lingen | Zeven | 03.06. |
| 61,42 | | Fockenbrock, Lena | 1995 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

800 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|---------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 2:21,81 | Backsmann, Sarah 1993 -- SV Union Meppen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:02,62 | Bruns, Anne 1974 -- LAV Meppen | | 22.07.1995 |

| | | | | | |
|---------|--|------------------|------------------------|-----------|--------|
| 2:27,2 | | Niemann, Wemke | 1996 VfL Lingen | Gildehaus | 12.05. |
| 2:40,25 | | Grönniger, Laura | 1997 SV Germania Twist | Hameln | 20.08. |

3000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|----------|--------------------------------------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 13:02,11 | Rumke, Janet 1996 -- SV Union Meppen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 9:11,13 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | | 12.05.2011 |

| | | | | | |
|---------|--|--------------------|-----------------|--------|--------|
| 13:17,1 | | Willenbrock, Isa | 1972 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 14:22,1 | | Brockhaus, Susanne | 1968 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|----------|--------------------------------------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 20:53,6 | Thole, Dorothee 1996 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 15:54,00 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | | 25.05.2011 |

| | | | | | |
|----------|--|----------------|------------------|-----------|--------|
| 20:33,83 | | Tammer, Anne | 1978 SV Bawinkel | Papenburg | 22.09. |
| 21:33,48 | | Fritz, Wiebke | 1989 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 21:46,6 | | Heskamp, Kathy | 1974 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |

Stundenlauf

| | | | | |
|----------------------|--------|--|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 12.400 | Pieper-Cordes, Margret 1970 -- LG Papenburg/Aschendorf | | |
| Kreisrekord Emsland: | 14.750 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | | 3.10.2010 |

| | | | | | |
|--------|--|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 12.960 | | Giesen, Tina | 1988 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 12.300 | | Pieper-Cordes, Margret | 1970 LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |
| 12.130 | | Ubbenjans, Christina | 1994 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 11.080 | | Oldiges, Andrea | 1992 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 10.620 | | Weber, Melanie | 1974 SV Surwold | Börger | 04.08. |
| 9.850 | | Zurfähr, Christina | 1983 SuS Darne | Börger | 04.08. |
| 9.270 | | Olischewsky, Anastasja | 1986 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 9.230 | | Kappel, Erika | 1945 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |

10 km Str.

| | | | | |
|----------------------|-------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 39:24 | Evers, Kerstin 1977 -- LG Papenburg/Aschendorf | | |
| Kreisrekord Emsland: | 35:39 | Schwennen, Cornelia 1987 -- SV Concordia Emsbüren | | 13.09.2008 |

| | | | | | |
|-------|--|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 39:25 | | Evers, Kerstin | 1977 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 02.09. |
| 40:41 | | Veltmann, Anna | 1993 SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 43:23 | | Heskamp, Kathy | 1974 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 43:34 | | Giesen, Tina | 1988 Lauffreunde Emsland | Spelle | 11.08. |
| 44:18 | | Fritz, Wiebke | 1989 VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 44:34 | | Köbbe, Jessica | 1983 SV Lengerich-Handrup | Meppen | 02.09. |
| 45:23 | | Niemann, Martina | 1956 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 45:26 | | Els, Andrea | 1969 Lauffreunde Emsland | Meppen | 02.09. |
| 46:12 | | Schlimme, Laura | 1990 SuS Darne | Haselünne | 05.05. |
| 46:21 | | Dall, Anke | 1964 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |

| | | | | | |
|-------|--|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 46:28 | | Pieper-Cordes, Margret | 1970 LG Papenburg/Aschendorf | Hannover | 19.03. |
| 47:00 | | Hinken, Andrea | 1981 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 47:04 | | Pütz, Tanja | 1976 SuS Darne | Lingen | 21.05. |
| 47:10 | | Bohnen, Cornelia | 1964 SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 48:09 | | Terhalle, Vera | 1990 SV Surwold | Spelle | 11.08. |
| 48:17 | | Vidal Murcia, Verena | 1983 SV Alemannia Salzbergen | Lingen | 21.05. |

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------|--------|--------|
| 48:31 | Kretschmann, Sabine | 1968 VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 48:32 | Schute-Brunns, Marlene | 1976 LAV Meppen | Haren | 21.07. |
| 48:34 | Lübbbers, Sabine | 1970 SuS Darne | Lingen | 21.05. |
| 48:43 | Knipper, Ulrike | 1978 SV Sigiltra Sögel | Haren | 21.07. |

10 km Str. Ma.

| | | | |
|----------------------|---------|------------|------------|
| Bestl. 2016: | 2:16:40 | VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:05:09 | VfL Lingen | 24.05.2003 |

| | | | | |
|---------|--|--|--------|--------|
| 2:17:37 | VfL Lingen I Heskamp, Kathy (1974) - 44:49; Niemann, Martina (1956) - 45:48; Dall, Anke (1964) - 47:00 | | Lingen | 21.05. |
| 2:20:44 | SC Spelle-Venhaus I Veltmann, Anna (1993) - 41:13; Bohnen, Cornelia (1964) - 48:40; Rietmann, Margret (1964) - 50:51 | | Lingen | 21.05. |
| 2:22:34 | Lauffreunde Emsland Giesen, Tina (1988) - 45:03; Els, Andrea (1969) - 46:11; Mielke, Ruth (1966) - 51:20 | | Lingen | 21.05. |
| 2:23:58 | SuS Darne Pütz, Tanja (1976) - 47:04; Schlimme, Laura (1990) - 48:20; Lübbbers, Sabine (1970) - 48:34 | | Lingen | 21.05. |
| 2:32:07 | SV Alemannia Salzbergen Vidal Murcia, Verena (1983) - 48:17; Künnemann, Renate (1968) - 50:27; Wargers, Judith (1988) - 53:23 | | Lingen | 21.05. |
| 2:34:12 | VfL Lingen II Hinken, Andrea (1981) - 47:45; Jansen, Gaby (1973) - 50:58; Löning, Stefanie (1973) - 55:29 | | Lingen | 21.05. |
| 2:45:54 | SC Spelle-Venhaus Bohlin, Annette (1969) - 54:51; Drees, Linda (1993) - 55:02; Lohmann, Sabrina (1981) - 56:01 | | Lingen | 21.05. |

Halbmarathon

| | | | |
|----------------------|---------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 1:40:22 | Heskamp, Kathy 1974 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1:18:09 | Möller, Michaela 1973 -- SV Holtensia Holte | 22.03.1997 |

| | | | | |
|---------|-------------------------|------------------------------|------------|--------|
| 1:33:43 | Veltmann, Anna | 1993 SC Spelle-Venhaus | Emsdetten | 12.05. |
| 1:38:53 | Werner, Daniela | 1976 VfL Lingen | Bremen | 01.10. |
| 1:40:57 | Giesen, Tina | 1988 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 1:42:07 | Heskamp, Kathy | 1974 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:43:21 | Dall, Anke | 1964 VfL Lingen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:44:48 | Hinken, Andrea | 1981 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 1:45:10 | Schlimme, Laura | 1990 SuS Darne | Emsdetten | 12.05. |
| 1:45:51 | Niemann, Martina | 1956 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 1:48:16 | Grever, Katrin | 1976 LG Papenburg/Aschendorf | Löningen | 24.06. |
| 1:48:18 | Bohnen, Cornelia | 1964 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:48:22 | Kretschmann, Sabine | 1968 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 1:49:47 | Els, Andrea | 1969 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:53:52 | Funke, Eva-Maria | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:54:46 | Jansen, Gaby | 1973 VfL Lingen | Ibbenbüren | 04.08. |
| 1:54:47 | Meyer, Louisa | 1994 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 1:54:55 | Gentle, Michaela | 1970 SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |
| 1:55:16 | Mielke, Ruth | 1966 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:55:24 | Schütte, Rebecca | 1971 SV Union Meppen | Berlin | 02.04. |
| 1:55:41 | Lübbbers, Claudia | 1966 LAV Meppen | Löningen | 24.06. |
| 1:56:19 | Jansen-Pollmann, Monika | 1964 Lauffreunde Emsland | Spelle | 11.08. |

Marathon

| | | | |
|----------------------|---------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 3:26:30 | Mersmann, Maria 1966 -- SV Lengerich-Handrup | |
| Kreisrekord Emsland: | 3:16:30 | Mersmann, Maria 1966 -- SV Lengerich-Handrup | 29.09.2013 |

| | | | | |
|---------|--------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 3:23:52 | Giesen, Tina | 1988 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:45:26 | Mersmann, Maria | 1966 SV Lengerich-Handrup | Berlin | 24.09. |
| 3:55:43 | Kretschmann, Sabine | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:00:35 | Els, Andrea | 1969 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:14:06 | Künnemann, Renate | 1968 SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 4:20:41 | Jansen-Pollmann, Monika | 1964 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:21:06 | Friedrich-Meier, Susanne | 1962 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:21:49 | Nüße, Marion | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:26:25 | Lübbbers, Claudia | 1966 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:29:27 | Nägler, Birgit | 1961 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:36:14 | Spieker, Elke | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

| | | | | | |
|---------|---------------------------|------|-------------------------|----------|--------|
| 4:38:45 | von Hebel-Niemann, Ulrike | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:39:44 | Stroot, Sonja | 1969 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 4:39:52 | Wargers, Judith | 1988 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 4:40:30 | Grote, Amelie | 1991 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:44:02 | Moll, Katharina | 1990 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 4:47:43 | Sontag, Iris | 1983 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:52:38 | Darpel, Anke | 1972 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 5:21:20 | Kuper, Ingrid | 1956 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 5:51:50 | Lührs, Manuela | 1963 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

Hochsprung

| | | | |
|----------------------|------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 1,53 | Schmitz, Verena 1996 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,77 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | 16.06.1986 |

| | | | | | |
|------|--------------------|------|-------------------|-----------|--------|
| 1,56 | Schulte, Alexandra | 1993 | LAV Meppen | Oldenburg | 02.08. |
| 1,43 | Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Hameln | 20.08. |

Weitsprung

| | | | |
|----------------------|------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 4,88 | Gedes, Sonja 1995 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 6,48 | Ganseforth, Annette 1970 -- LG Emstal Dörpen | 12.08.1989 |

| | | | | | |
|------|-----------------------|------|-------------------|-----------|--------|
| 4,61 | +0,0 Janssen, Julia | 1995 | SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 4,60 | +0,2 Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Papenburg | 07.05. |

Kugelstoß 4 kg

| | | | |
|----------------------|-------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 11,15 | Rensen, Sandra 1976 -- LG Emstal Dörpen | |
| Kreisrekord Emsland: | 14,59 | Hermes, Sandra 1976 -- LG Emstal Dörpen | 3.10.1999 |

| | | | | | |
|-------|--------------------|------|-------------------|-----------|--------|
| 11,55 | Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Berlin | 24.06. |
| 11,43 | Penning, Christina | 1987 | SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |

Diskuswurf 1 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 33,25 | Penning, Christina 1987 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 44,40 | Braun, Renate 1965 -- SV Groß Hesepe | 2.06.1990 |

| | | | | | |
|-------|--------------------|------|-------------------|-----------|--------|
| 37,83 | Penning, Christina | 1987 | SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 32,50 | Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Meppen | 05.08. |
| 28,47 | Borth, Nicole | 1999 | VfL Lingen | Göttingen | 11.06. |
| 23,77 | Grönniger, Renate | 1965 | SV Germania Twist | Meppen | 07.01. |
| 23,13 | Schulte, Lara | 1996 | LAV Meppen | Meppen | 05.08. |

Hammerwurf 4 kg

| | | | |
|----------------------|-------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 41,25 | Lenger, Daniela 1987 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 49,22 | Angermann, Adelheid 1994 -- LAV Meppen | 1.07.2012 |

| | | | | | |
|-------|----------------------|------|-------------------|----------|--------|
| 37,58 | Angermann, Alexandra | 1991 | LAV Meppen | Meppen | 07.01. |
| 34,28 | Penning, Christina | 1987 | SC Osterbrock | Dissen | 25.03. |
| 31,58 | Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Holtland | 27.05. |
| 21,97 | Schulte, Lara | 1996 | LAV Meppen | Meppen | 05.08. |

Speerwurf 600 g

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 34,05 | Völker, Nadine 1994 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 38,93 | Janssen, Marion 1967 -- LG Papenburg/Aschendorf | 12.05.2001 |

| | | | | | |
|-------|--------------------|------|-------------------|-------------|--------|
| 31,05 | Laake, Nina | 1997 | VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 28,20 | Penning, Christina | 1987 | SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 26,89 | Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Delmenhorst | 01.04. |

Gewicht

| | | | | | |
|-------|--------------------|------|-------------------|-------------|--------|
| 11,66 | Penning, Christina | 1987 | SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 8,24 | Grönniger, Laura | 1997 | SV Germania Twist | Groß Hesepe | 22.04. |

5-Kampf

100m-Weit-Kugel (4kg)-Hoch-800m

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|-----------|
| Kreisrekord Emsland: | 3.318 | Herbers, Maria 1974 -- SC Osterbrock | 1.10.2000 |
|----------------------|-------|--------------------------------------|-----------|

| | | | | |
|-------|---|------------------------|--------|--------|
| 2.765 | Grönniger, Laura 13,97(+0,6)-4,52(+0,8)-11,21-1,43-2:40,25 | 1997 SV Germania Twist | Hameln | 20.08. |
|-------|---|------------------------|--------|--------|

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

| | | | | |
|-------|---|--------------------|--------|--------|
| 2.726 | Penning, Christina 30,09-11,06-37,83-27,31-11,66 | 1987 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
|-------|---|--------------------|--------|--------|

Männliche Jugend U20

100 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|-------|----------------------------------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 11,45 | Hansmann, Jan 1997 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 10,71 | Gloger, Martin 1962 -- TV Meppen | | 9.08.1980 |

| | | | | | |
|-------|------|---------------------|------------------------|-----------|--------|
| 11,42 | +0,2 | Renken, Stefan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 11,43 | +0,2 | Schröer, Steffen | 1999 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 11,80 | +0,1 | Hanekamp, Nils | 1998 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 12,19 | -0,7 | Jüngerink, Jan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 12,65 | +0,2 | Hinrichs, Christoph | 1999 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 07.05. |

200 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|-------|-------------------------------------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 22,77 | Hansmann, Jan 1997 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 21,67 | Röttger, Stephan 1987 -- VfL Lingen | | 2.07.2006 |

| | | | | | |
|-------|------|---------------------|------------------------|-----------|--------|
| 23,50 | -0,8 | Hanekamp, Nils | 1998 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 24,04 | +1,3 | Henne, Max | 1998 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 27,33 | +1,3 | Hinrichs, Christoph | 1999 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 07.05. |

400 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|-------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 50,90 | Hanekamp, Nils 1998 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 48,64 | Röttger, Stephan 1987 -- VfL Lingen | | 20.08.2006 |

| | | | | | |
|-------|--|---------------------|------------------------|-----------|--------|
| 50,83 | | Renken, Stefan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 54,95 | | Hanekamp, Nils | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 55,93 | | Henne, Max | 1998 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 63,40 | | Faqiri, Kazam | 1998 SV Bawinkel | Meppen | 27.05. |
| 65,12 | | Hinrichs, Christoph | 1999 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 07.05. |

800 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|---------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 2:07,98 | Hanekamp, Nils 1998 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 1:51,99 | Gruber, Daniel 1989 -- LG Emstal Dörpen | | 26.07.2008 |

| | | | | | |
|---------|--|---------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2:23,70 | | De Jen, Zeray | 1999 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 02.08. |
| 2:24,02 | | Gerbrand, Kai | 1998 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 2:27,7 | | Faqiri, Kazam | 1998 SV Bawinkel | Gildehaus | 12.05. |

1000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|---------|---|--|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 2:24,51 | Gruber, Daniel 1989 -- LG Emstal Dörpen | | 30.07.2008 |
|----------------------|---------|---|--|------------|

| | | | | | |
|---------|--|------------------|------------------|-----------|--------|
| 2:47,81 | | Willenbrock, Jos | 1999 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 3:24,99 | | Faqiri, Kazam | 1998 SV Bawinkel | Lingen | 07.09. |

3000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|---------|---|--|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 8:27,30 | Klingenberg, Sadik 1989 -- LG Emstal Dörpen | | 20.07.2008 |
|----------------------|---------|---|--|------------|

| | | | | | |
|----------|--|---------------|------------------------------|------|--------|
| 10:11,85 | | Gerbrand, Kai | 1998 LG Papenburg/Aschendorf | Leer | 19.08. |
|----------|--|---------------|------------------------------|------|--------|

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|----------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 17:54,17 | Khouma Keita, Mor Thalla 1997 -- TuS Haren | | |
| Kreisrekord Emsland: | 14:15,0 | Gebhardt, Peter 1955 -- VfL Lingen | | 25.05.1974 |

| | | | | | |
|----------|--|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 17:54,05 | | Willenbrock, Jos | 1999 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 18:33,33 | | Gerbrand, Kai | 1998 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 43:50 Langen, Philipp 1997 -- Haselünner SV
Kreisrekord Emsland: 32:05 Otting, Thomas 1987 -- SV Concordia Emsbüren 15.10.2006

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|----------|--------|
| 40:44 | Gerbrand, Kai | 1998 LG Papenburg/Aschendorf | Spelle | 11.08. |
| 43:46 | Horstkamp, Jannes | 1999 SV Groß Hesepe | Meppen | 02.09. |
| 47:38 | Voskuhl, Lukas | 1998 LG Emstal Dörpen | Löningen | 24.06. |

400 m Hürden 0.914m

Bestl. 2016: 54,62 Hanekamp, Nils 1998 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 54,62 Hanekamp, Nils 1998 -- SV Sparta Werlte 26.06.2016

| | | | | |
|-------|----------------|-----------------------|-----|--------|
| 55,66 | Hanekamp, Nils | 1998 SV Sparta Werlte | Ulm | 05.08. |
|-------|----------------|-----------------------|-----|--------|

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2016: 45,20 SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 42,86 LG Emstal Dörpen 6.06.2003

| | | | | |
|-------|--|--|-----------|--------|
| 44,75 | SV Sparta Werlte Jüngerink, Jan (1998); Janssen, Jonas (1998); Hanekamp, Nils (1998); Renken, Stefan (1998) | | Oldenburg | 21.05. |
| 49,62 | LG Papenburg/Aschendorf I Phan, Duy Nam (2002); Bendt, Mathis (2000); Beyer, Tobias (2000); Füllbrun, Lucas Nigel (2000) | | Lingen | 17.09. |
| 54,27 | LG Papenburg/Aschendorf II Ziolkowski, Maximilian (2003); Kurt, Hassan (2000); Freymuth, Jonas (2003); Meiners, Emil (2000) | | Lingen | 17.09. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,78 Renken, Stefan 1998 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 2,20 Zumsande, Hannes 1979 -- LG Emstal Dörpen 6.06.1998

| | | | | |
|------|------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 1,90 | Renken, Stefan | 1998 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 1,78 | Schröer, Steffen | 1999 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 6,23 Janssen, Jonas 1998 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 7,21 Barlage, Bernd 1947 -- SV Lengerich-Handrup 29.08.1965

| | | | | |
|------|------------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 6,54 | +1,9 Renken, Stefan | 1998 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 6,14 | +1,7 Janssen, Jonas | 1998 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 5,77 | +0,9 Piechatzek, Lukas | 1998 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 5,72 | +0,0 Jüngerink, Jan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |

Dreisprung

Bestl. 2016: 12,98 Piechatzek, Lukas 1998 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 13,61 Wilkens, Holger 1973 -- LG Papenburg/Aschendorf 27.09.1992

| | | | | |
|-------|----------------|-----------------------|-----------|--------|
| 12,60 | Hanekamp, Nils | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
|-------|----------------|-----------------------|-----------|--------|

Kugelstoß 6 kg

Bestl. 2016: 11,09 Renken, Stefan 1998 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 14,84 Robin, Oliver (mit 6,25 kg) 1979 -- LG Emstal Dörpen 6.06.1998

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 10,91 | Renken, Stefan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 9,33 | Bendt, Mathis | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 8,21 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 8,20 | Jüngerink, Jan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 7,73 | Krone, Georg | 1998 SC Osterbrock | Holtland | 27.05. |
| 7,00 | Beyer, Tobias | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 6,12 | Kurt, Hassan | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |

Diskuswurf 1.75kg

Bestl. 2016: 19,51 Krone, Georg 1998 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 44,24 Robin, Oliver 1979 -- LG Emstal Dörpen 14.09.1997

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------|----------|--------|
| 22,05 | Krone, Georg | 1998 SC Osterbrock | Holtland | 27.05. |
|-------|--------------|--------------------|----------|--------|

Hammerwurf 6 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 20,02 | Krone, Georg 1998 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 52,84 | Felthaus, Michael (mit 6,25 kg) 1976 -- LG Emstal Dörpen | 15.05.1995 |

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------|--------|--------|
| 31,58 | Krone, Georg | 1998 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
|-------|--------------|--------------------|--------|--------|

Speerwurf 800 g

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 38,00 | Janssen, Jonas 1998 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 58,23 | Robin, Oliver 1979 -- LG Emstal Dörpen | 24.05.1998 |

| | | | | |
|-------|-------------------|--------------------|-----------|--------|
| 29,23 | Schröder, Steffen | 1999 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
|-------|-------------------|--------------------|-----------|--------|

5-Kampf

100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 3.150 | Renken, Stefan 1998 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 3.557 | Röttger, Stephan 1987 -- VfL Lingen | 17.06.2006 |

| | | | | |
|-------|---|-----------------------|-----------|--------|
| 3.431 | Renken, Stefan | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| | 11,42(+0,2)-6,44(+0,4)-10,91-1,84-50,83 | | | |

5-Kampf Ma.

100m-Weit-Kugel (6kg)-Hoch-400m

| | | | |
|----------------------|--------|------------|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 13.821 | VfL Lingen | |
| | | | 10.06.2006 |

| | | | | |
|-------|--|--|-----------|--------|
| 8.631 | LG Papenburg/Aschendorf | | Papenburg | 17.06. |
| | Kruth, Tom (2001) - 2.142; Füllbrun, Lucas Nigel (2000) - 2.118; Geppert, Christian (2000) - 1.772 Phan, Duy Nam (2002) - 1.526; Nobis, Justin (2000) - 1.073 | | | |

DJMM Gruppe 3

| | | | |
|----------------------|-------|------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 5.777 | SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 5.825 | LG Emstal Dörpen | 21.09.1997 |

| | | | | |
|-------|-------------------------|--|--------|--------|
| 5.109 | LG Papenburg/Aschendorf | | Lingen | 17.09. |
|-------|-------------------------|--|--------|--------|

Männliche Jugend U18

100 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 11,37 | Schröder, Steffen 1999 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,24 | Röttger, Stephan 1987 -- VfL Lingen | 7.09.2004 |
| Kreisrekord Emsland: | 11,24 | Schnieders, Dirk 1982 -- SV Union Meppen | 30.05.1999 |

| | | | | |
|-------|----------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 12,06 | +1,4 Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 02.08. |
| 12,23 | -0,8 Ricke, Jan-Niklas | 2000 SV Union Meppen | Leer | 19.08. |
| 12,69 | +0,5 Hanekamp, Dirk | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 12,71 | +0,4 Kruth, Tom | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |
| 12,77 | -0,8 Bendt, Mathis | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 13,01 | -0,2 Jansen, Nils | 2000 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 13,39 | +0,1 Stricker, Maik | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 13,56 | -0,2 Mücke, Peter | 2000 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 13,62 | +0,5 Geppert, Christian | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 13,63 | +0,5 Nobis, Justin | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

| | | | | |
|-------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 13,88 | -0,2 Kurt, Hassan | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 14,34 | -0,2 Meiners, Emil | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |

200 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 23,38 | Schröder, Steffen 1999 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 22,08 | Gloger, Martin 1962 -- TV Meppen | 30.07.1978 |

| | | | | |
|-------|----------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 23,79 | -0,1 Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 24,17 | -0,1 Ricke, Jan-Niklas | 2000 SV Union Meppen | Papenburg | 22.09. |
| 26,07 | +1,6 Kruth, Tom | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |
| 26,38 | +1,3 Vlachakos, Valentin | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |

400 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 55,20 | Füllbrun, Lucas 2000 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 50,52 | Hinrichs, Günther 1965 -- SV Sparta Werlte | 6.09.1981 |

| | | | | | |
|-------|-----------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 52,46 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 02.09. |
| 54,99 | Ricke, Jan-Niklas | 2000 | SV Union Meppen | Leer | 19.08. |
| 57,14 | Bolle, David | 2000 | TuS Haren | Meppen | 27.05. |
| 58,09 | Vlachakos, Valentin | 2001 | SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 58,64 | Kruth, Tom | 2001 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 59,55 | Hanekamp, Dirk | 2000 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 61,08 | Phan, Duy Nam | 2002 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 62,20 | Geppert, Christian | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 66,13 | Nobis, Justin | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 66,47 | Hagen, Lukas | 2001 | TuS Haren | Meppen | 27.05. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|--------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 2:08,69 | Bolle, David 2000 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 1:55,2 | Lenfert, Kai 1966 -- TV Meppen | 31.08.1983 |

| | | | | | |
|---------|-----------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 2:06,47 | Ricke, Jan-Niklas | 2000 | SV Union Meppen | Rheine | 30.04. |
| 2:13,20 | Vlachakos, Valentin | 2001 | SV Union Meppen | Rheine | 30.04. |
| 2:13,84 | Ginten, David | 2001 | SC Spelle-Venhaus | Rheine | 30.04. |
| 2:15,27 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 2:16,92 | Bolle, David | 2000 | TuS Haren | Oldenburg | 21.05. |
| 2:19,75 | Kruth, Tom | 2001 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 2:22,62 | Längert, Carlos | 2001 | SV Union Meppen | Rheine | 30.04. |
| 2:28,47 | Hagen, Lukas | 2001 | TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 2:52,55 | Brüning, Luca | 2001 | SC Spelle-Venhaus | Rheine | 30.04. |

1000 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 2:57,02 | Ricke, Jan-Niklas 2000 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:32,09 | Klingenberg, Sadik 1989 -- LG Emstal Dörpen | 28.07.2006 |

| | | | | | |
|---------|--------------|------|-----------|-----------|--------|
| 3:02,84 | Hagen, Lukas | 2001 | TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
|---------|--------------|------|-----------|-----------|--------|

1500 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|---------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 4:35,57 | Lammers, Maik 2000 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 3:58,2 | Lenfert, Kai 1966 -- TV Meppen | 14.09.1983 |

| | | | | | |
|---------|-----------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 4:29,75 | Lammers, Maik | 2000 | TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 4:45,04 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |

5000 m Lauf

| | | | |
|----------------------|----------|-------------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 18:13,94 | Willenbrock, Jos 1999 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 15:03,2 | Funke, Wilhelm 1959 -- TuS Haren | 7.08.1976 |

| | | | | | |
|----------|---------------|------|-----------|-----------|--------|
| 17:28,88 | Lammers, Maik | 2000 | TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
|----------|---------------|------|-----------|-----------|--------|

10 km Str.

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 39:11 | Lammers, Maik 2000 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 32:13 | Schneiders, Ingo 1988 -- SV Concordia Emsbüren | 13.03.2005 |

| | | | | | |
|-------|-----------------|------|-------------------|-----------|--------|
| 37:41 | Lammers, Maik | 2000 | TuS Haren | Löningen | 24.06. |
| 40:13 | Längert, Carlos | 2001 | SV Union Meppen | Haselünne | 05.05. |
| 43:49 | Hart, Jan | 2002 | SV Sigiltra Sögel | Löningen | 24.06. |

110 m Hürden 0.914m

| | | | |
|----------------------|-------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 17,72 | Füllbrun, Lucas Nigel 2000 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 14,22 | Kösters, Jens 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf | 3.08.2007 |

| | | | | | |
|-------|----------------------------|------|-------------------------|-------|--------|
| 16,47 | +0,1 Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Zeven | 03.06. |
|-------|----------------------------|------|-------------------------|-------|--------|

Hochsprung

| | | | |
|----------------------|------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 1,88 | Wiggerthale, Julius 2000 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2,12 | Zumsande, Hannes 1979 -- LG Emstal Dörpen | 8.09.1996 |

| | | | | | |
|------|---------------------|------|------------|------|--------|
| 1,92 | Wiggerthale, Julius | 2000 | VfL Lingen | Leer | 19.08. |
|------|---------------------|------|------------|------|--------|

| | | | | |
|------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,74 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Zeven | 03.06. |
| 1,60 | Kruth, Tom | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1,56 | Hanekamp, Dirk | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 1,55 | Stricker, Maik | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 1,50 | Hagen, Lukas | 2001 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 1,44 | Geppert, Christian | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

Weitsprung

| | | | |
|----------------------|------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 5,12 | Füllbrun, Lucas Nigel 2000 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 6,68 | Vey, Alexander 1973 -- LG Emstal Dörpen | 30.09.1990 |
| Kreisrekord Emsland: | 6,68 | Barlage, Bernd 1947 -- SV Lengerich-Handrup | 13.06.1964 |

| | | | | |
|------|----------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 5,97 | +1,2 Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 5,81 | -0,7 Kruth, Tom | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 5,81 | +0,0 Ricke, Jan-Niklas | 2000 SV Union Meppen | Papenburg | 22.09. |
| 5,17 | +0,7 Hanekamp, Dirk | 2000 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 02.08. |
| 4,97 | Jansen, Nils | 2000 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 4,67 | +0,2 Meiners, Emil | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 4,61 | +0,8 Bendt, Mathis | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 4,58 | +0,0 Stricker, Maik | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 4,46 | +0,3 Beyer, Tobias | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 4,24 | +0,0 Nobis, Justin | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

| | | | | |
|------|-------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 4,20 | +0,0 Mücke, Peter | 2000 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 4,14 | +0,0 Geppert, Christian | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

Dreisprung

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 11,83 | Wiggerthale, Julius 2000 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 12,91 | Hinrichs, Wilfried 1963 -- LG Emstal Dörpen | 13.08.1980 |

| | | | | |
|-------|--------------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 11,69 | +0,0 Wiggerthale, Julius | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 10,49 | +0,0 Hanekamp, Dirk | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |

Kugelstoß 5 kg

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 10,06 | Hanekamp, Dirk 2000 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 15,31 | Stahl, Tobias 1974 -- TV Meppen | 12.09.1990 |

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 11,59 | Strehl, Leon | 2001 SC Osterbrock | Handrup | 12.05. |
| 10,80 | Hanekamp, Dirk | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 10,77 | Bendt, Mathis | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 10,05 | Geppert, Christian | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 8,68 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 8,66 | Stricker, Maik | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 7,74 | Meiners, Emil | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 7,74 | Beyer, Tobias | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 7,47 | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 7,12 | Kruth, Tom | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

| | | | | |
|------|---------------|------------------------------|-----------|--------|
| 5,71 | Nobis, Justin | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
|------|---------------|------------------------------|-----------|--------|

Diskuswurf 1.5 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 44,76 | Robin, Oliver 1979 -- LG Emstal Dörpen | 28.06.1994 |
|----------------------|-------|--|------------|

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 26,50 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|

Speerwurf 700 g

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 40,92 | Hanekamp, Dirk 2000 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 45,87 | Hater, Jannes 1997 -- VfL Lingen | 12.06.2014 |

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 42,21 | Hanekamp, Dirk | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 35,72 | Beyer, Tobias | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 31,93 | Bolle, David | 2000 TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
| 20,45 | Füllbrun, Lucas Nigel | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |

5-Kampf

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

Bestl. 2016: 2.111 Hanekamp, Dirk 2000 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 3.242 Kösters, Jens 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf 5.05.2007

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|-----------|--------|
| 2.276 | Hanekamp, Dirk 12,69(+0,5)-4,94(+0,0)-10,57-1,56-59,55 | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 2.142 | Kruth, Tom 12,94(+0,3)-5,22(-0,2)-7,12-1,60-58,64 | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 2.118 | Füllbrun, Lucas Nigel 12,11(-0,3)-5,32(+0,0)-8,68-o.g.V.-54,07 | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1.772 | Geppert, Christian 13,62(+0,5)-4,14(+0,0)-10,05-1,44-62,20 | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1.526 | Phan, Duy Nam 12,69(+0,3)-4,51(-0,5)-7,47-o.g.V.-61,08 | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1.073 | Nobis, Justin 13,63(+0,5)-4,24(+0,0)-5,71-o.g.V.-66,13 | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

5-Kampf Ma.

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

Kreisrekord Emsland: 13.642 VfL Lingen 10.06.2006

| | | | | |
|-------|---|--|-----------|--------|
| 8.631 | LG Papenburg/Aschendorf Kruth, Tom (2001) - 2.142; Füllbrun, Lucas Nigel (2000) - 2.118; Geppert, Christian (2000) - 1.772 Phan, Duy Nam (2002) - 1.526; Nobis, Justin (2000) - 1.073 | | Papenburg | 17.06. |
|-------|---|--|-----------|--------|

10-Kampf

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

Kreisrekord Emsland: 5.334 Kösters, Sven 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf 5.05./06.05.2007

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|-----------|-------------------|
| 3.330 | Füllbrun, Lucas Nigel 12,11(-0,3)-5,32(+0,0)-8,68-o.g.V.-54,07/aufg. -26,50-o.g.V.-20,45-4:45,04 | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
|-------|---|------------------------------|-----------|-------------------|

Männliche Jugend U16

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2016: 57,50 VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 46,07 VfL Lingen 26.06.2005

| | | | | |
|-------|--|--|-----------|--------|
| 53,42 | LG Papenburg/Aschendorf Phan, Duy Nam (2002); Ziolkowski, Maximilian (2003); Hackling, Oliver (2003); Hellmann, Jannis (2003) | | Papenburg | 07.05. |
|-------|--|--|-----------|--------|

3 x 1000 m Staffel

Kreisrekord Emsland: 8:25,30 VfL Lingen 8.05.1986

| | | | | |
|---------|--|--|-----------|--------|
| 10:01,3 | LG Papenburg/Aschendorf Hellmann, Jannis (2003); Hackling, Oliver (2003); Ziolkowski, Maximilian (2003) | | Papenburg | 10.06. |
|---------|--|--|-----------|--------|

3-Kampf Ma.

100m-Weit-Kugel (4kg)

Kreisrekord Emsland: 7.310 VfL Lingen (Ball 200g) 8.06.2005
Kreisrekord Emsland: 6.321 SV Sparta Werlte (Kugel) 25.08.2013

| | | | | |
|-------|--|--|--------|--------|
| 5.593 | LG Papenburg/Aschendorf Klahsen, Bastian (2002) - 1.280; Hellmann, Jannis (2003) - 1.279; Ziolkowski, Maximilian (2003) - 1.187 Hackling, Oliver (2003) - 997; Machatsch, Lennart (2003) - 850 | | Dörpen | 16.06. |
|-------|--|--|--------|--------|

DJMM DSMM Gruppe 3

Kreisrekord Emsland: 6.061 VfL Lingen 30.06.1998

| | | | | |
|-------|-------------------------|--|---------------|--------|
| 4.279 | LG Papenburg/Aschendorf | | Wilhelmshaven | 20.05. |
|-------|-------------------------|--|---------------|--------|

Jugend M15

100 m Lauf

Bestl. 2016: 12,30 Strehl, Leon 2001 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 11,60 Stevens, Hannes 1988 -- LG Emstal Dörpen 22.06.2003

| | | | | | |
|-------|------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 12,29 | +0,3 | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 03.09. |
| 12,96 | -0,1 | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 13,41 | +0,0 | Hart, Jan | 2002 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 22.09. |
| 13,72 | +1,0 | Klahsen, Bastian | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

300 m Lauf

Bestl. 2016: 46,72 Brüning, Luca 2001 -- SC Spelle-Venhaus
Kreisrekord Emsland: 37,01 Stevens, Hannes 1988 -- LG Emstal Dörpen 21.06.2003

| | | | | | |
|-------|--|---------------|------------------------------|--------|--------|
| 40,22 | | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 02.09. |
| 44,23 | | Gravel, Max | 2002 LG Emstal Dörpen | Lingen | 19.08. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:16,43 Ginten, David 2001 -- SC Spelle-Venhaus
Kreisrekord Emsland: 1:58,96 Gruber, Daniel 1989 -- LG Emstal Dörpen 6.06.2004

| | | | | | |
|---------|--|------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 2:14,87 | | Achter, Tim | 2002 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 2:23,80 | | Klahsen, Bastian | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 2:41,28 | | Hermesen, Claas | 2002 LAV Meppen | Handrup | 12.05. |

1500 m Lauf

Bestl. 2016: 5:05,82 Hagen, Lukas 2001 -- TuS Haren

| | | | | | |
|---------|--|-------------|-----------------------|-----------|--------|
| 5:12,68 | | Gravel, Max | 2002 LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 21.05. |
|---------|--|-------------|-----------------------|-----------|--------|

5 km Str.

Bestl. 2016: 17:49 Ginten, David 2001 -- SC Spelle-Venhaus
Kreisrekord Emsland: 15:48 Klittingberg, Sadik 1989 -- LG Emstal Dörpen 4.05.2004

| | | | | | |
|-------|--|-------------------|------------------------|-----------|--------|
| 19:57 | | Gravel, Max | 2002 LG Emstal Dörpen | Meppen | 02.09. |
| 20:33 | | Brockhaus, Moritz | 2002 VfL Lingen | Lingen | 21.05. |
| 21:12 | | Hermesen, Claas | 2002 LAV Meppen | Haselünne | 05.05. |
| 22:25 | | Haking, Thorben | 2002 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |
| 22:32 | | Busch, Eike | 2002 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |
| 22:57 | | Teders, Noah | 2002 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |
| 23:55 | | Strothmann, Nick | 2003 TV Meppen | Haren | 21.07. |
| 24:30 | | Brüggemann, Noah | 2002 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |

80 m Hürden 0.838m

Kreisrekord Emsland: 11,20 Kösters, Jens 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf 2.07.2005

| | | | | | |
|-------|------|--------------|-----------------|--------|--------|
| 12,47 | +1,4 | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Verden | 02.09. |
|-------|------|--------------|-----------------|--------|--------|

300 m Hürden 0.838m

Kreisrekord Emsland: 41,07 Kösters, Jens 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf 3.09.2005

| | | | | | |
|-------|--|--------------|-----------------|-----------|--------|
| 47,39 | | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|-------|--|--------------|-----------------|-----------|--------|

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,56 Hagen, Lukas 2001 -- TuS Haren
Kreisrekord Emsland: 1,92 Zumsande, Hannes 1979 -- LG Emstal Dörpen 25.06.1994

| | | | | | |
|------|--|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,59 | | Brockhaus, Moritz | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 1,57 | | Hart, Jan | 2002 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 1,50 | | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 1,38 | | Niermann, Jonas | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |
| 1,28 | | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 5,04 Strehl, Leon 2001 -- SC Osterbrock
Kreisrekord Emsland: 6,23 Höckner, Jonas 1990 -- VfL Lingen 3.09.2005

| | | | | | |
|------|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 5,19 | +1,6 | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 4,74 | | Klahsen, Bastian | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 4,66 | +1,0 | Brockhaus, Moritz | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 4,57 | | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 3,99 | +0,5 | Niermann, Jonas | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |
| 3,41 | +0,0 | Borgel, Maximilian | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

Kugelstoß 4 kg

| | | | |
|----------------------|-------|------------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 13,09 | Strehl, Leon 2001 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 15,45 | Stahl, Tobias 1974 -- TV Meppen | 8.09.1989 |

| | | | | | |
|------|--|------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 8,44 | | Klahsen, Bastian | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 7,83 | | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |

Speerwurf 600 g

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 43,78 | Schütt, Christian 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf | 23.04.2005 |
|----------------------|-------|---|------------|

| | | | | | |
|-------|--|-------------------|--------------------|--------|--------|
| 41,46 | | Brockhaus, Moritz | 2002 VfL Lingen | Verden | 03.09. |
| 27,00 | | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 15,92 | | Niermann, Jonas | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |

3-Kampf

100m-Weit-Kugel (4kg)

| | | | |
|----------------------|-------|------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1.582 | Strehl, Leon 2001 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.582 | Strehl, Leon 2001 -- SC Osterbrock | 10.06.2016 |

| | | | | | |
|-------|--|-----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.312 | | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| | | 13,05(-3,9)-4,57-7,83 | | | |
| 1.280 | | Klahsen, Bastian | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| | | 13,72(+1,0)-4,74-7,95 | | | |

4-Kampf

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

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 2.269 | Kösters, Sven 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf | 10.07.2005 |
|----------------------|-------|---|------------|

| | | | | | |
|-------|--|----------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.674 | | Phan, Duy Nam | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| | | 13,05(-3,9)-4,57-7,83-1,28 | | | |

Block S/S

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

| | | | |
|----------------------|-------|-----------------------------------|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 2.954 | Höckner, Jonas 1990 -- VfL Lingen | 18.06.2005 |
|----------------------|-------|-----------------------------------|------------|

| | | | | | |
|-------|--|---|-----------------|-------|--------|
| 2.343 | | Werner, Noah | 2002 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| | | 13,12(-1,4)-13,24(-0,1)-4,65(+0,0)-1,44-27,00 | | | |

Jugend M14

100 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 13,52 | Werner, Noah 2002 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,86 | Tegeger, Tobias 1999 -- VfL Lingen | 16.06.2013 |

| | | | | | |
|-------|------|------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 13,14 | +0,0 | Jansen, Heinrich | 2003 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 22.09. |
| 13,54 | +1,0 | Hellmann, Jannis | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 13,99 | -1,8 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 14,93 | -0,2 | Hackling, Oliver | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 16,05 | -3,9 | Freymuth, Jonas | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 16,87 | +1,0 | Machatsch, Lennart | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

300 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 42,63 | Achter, Tim 2002 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 39,88 | Stevens, Hannes 1988 -- LG Emstal Dörpen | 3.10.2002 |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 45,32 | Jansen, Heinrich | 2003 SV Sigiltra Sögel | Lingen | 19.08. |
| 49,36 | Freymuth, Jonas | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 51,23 | Hackling, Oliver | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 2:16,92 | Achter, Tim 2002 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:15,72 | Hanekamp, Nils 1998 -- SV Sparta Werte | 30.06.2012 |

| | | | | |
|---------|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 2:15,50 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 2:34,69 | Freymuth, Jonas | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |
| 2:42,44 | Ginten, Jakob | 2003 SC Spelle-Venhaus | Rheine | 30.04. |
| 2:44,20 | Hackling, Oliver | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |

1000 m Lauf

| | | | |
|----------------------|--------|---------------------------------|-----------|
| Kreisrekord Emsland: | 2:35,7 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 5.10.1983 |
|----------------------|--------|---------------------------------|-----------|

| | | | | |
|---------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2:58,25 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
|---------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|

2000 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|---------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 7:03,23 | Achter, Tim 2002 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 6:08,5 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 8.10.1983 |

| | | | | |
|---------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 6:33,12 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |
|---------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|

5 km Str.

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 21:09 | Hermesen, Claas 2002 -- LAV Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 17:45 | Dust, Stefan 1986 -- SV Concordia Emsbüren | 16.04.2000 |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------|-----------|--------|
| 18:55 | Kettler, Luc | 2003 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 22:09 | Strothmann, Nick | 2003 TV Meppen | Meppen | 02.09. |
| 22:20 | Ginten, Jakob | 2003 SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 27:31 | Coroneo, Piero | 2003 Haselünner SV | Haselünne | 05.05. |

Hochsprung

| | | | |
|----------------------|------|---|-----------|
| Bestl. 2016: | 1,42 | Thole, Lennart 2002 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,84 | Zumsande, Hannes 1979 -- LG Emstal Dörpen | 4.07.1993 |

| | | | | |
|------|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1,66 | Jansen, Heinrich | 2003 SV Sigiltra Sögel | Verden | 02.09. |
| 1,40 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1,24 | Hackling, Oliver | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1,24 | Freymuth, Jonas | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |

Weitsprung

| | | | |
|----------------------|------|---------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 4,90 | Werner, Noah 2002 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 6,09 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 10.10.1983 |

| | | | | |
|------|------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 5,11 | Jansen, Heinrich | 2003 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 4,72 | +1,8 Hellmann, Jannis | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 4,40 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 4,20 | Hackling, Oliver | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 4,20 | Freymuth, Jonas | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 3,37 | Machatsch, Lennart | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

Kugelstoß 4 kg

| | | | |
|----------------------|-------|-----------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 7,10 | Niedling, Luca 2002 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 13,49 | Stahl, Tobias 1974 -- TV Meppen | 10.09.1988 |

| | | | | |
|------|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 8,14 | Hellmann, Jannis | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 7,72 | Ziolkowski, Maximilian | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 7,01 | Jansen, Heinrich | 2003 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 6,61 | Hackling, Oliver | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 6,51 | Freymuth, Jonas | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 6,50 | Machatsch, Lennart | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

Diskuswurf 1 kg

| | | | |
|--------------|-------|---------------------------------------|--|
| Bestl. 2016: | 17,80 | Niermann, Jonas 2002 -- SC Osterbrock | |
|--------------|-------|---------------------------------------|--|

Kreisrekord Emsland: 43,54 Schauf, Thorsten 1978 -- VfL Lingen 10.10.1992

| | | | | | |
|-------|--------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 22,73 | Hackling, Oliver | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 22,54 | Freytmuth, Jonas | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 16,21 | Machatsch, Lennart | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |

Speerwurf 600 g

Bestl. 2016: 31,92 Brockhaus, Moritz 2002 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 38,76 Schütt, Christian 1990 -- LG Papenburg/Aschendorf 4.09.2004

| | | | | | |
|-------|------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 29,06 | Hackling, Oliver | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 19,10 | Hellmann, Jannis | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |

3-Kampf

100m-Weit-Kugel (4kg)

Bestl. 2016: 1.202 Werner, Noah 2002 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 1.418 Strehl, Leon 2001 -- SC Osterbrock 7.06.2015

| | | | | | |
|-------|---|------|-------------------------|--------|--------|
| 1.291 | Jansen, Heinrich 13,48(+1,0)-5,11-7,01 | 2003 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 1.279 | Hellmann, Jannis 13,54(+1,0)-4,51-8,14 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.187 | Ziolkowski, Maximilian 14,32(+1,0)-4,40-7,72 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 997 | Hackling, Oliver 15,24(+1,0)-3,76-6,61 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 993 | Freytmuth, Jonas 16,05(-3,9)-4,20-6,51 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 850 | Machatsch, Lennart 16,87(+1,0)-3,37-6,50 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

4-Kampf

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

Bestl. 2016: 1.608 Werner, Noah 2002 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 2.175 Höckner, Jonas 1990 -- VfL Lingen 29.08.2004

| | | | | | |
|-------|--|------|-------------------------|--------|--------|
| 1.670 | Jansen, Heinrich 14,36(-3,9)-5,07-6,28-1,52 | 2003 | SV Sigiltra Sögel | Lingen | 13.05. |
| 1.529 | Ziolkowski, Maximilian 14,85(-3,9)-4,35-6,86-1,40 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1.333 | Freytmuth, Jonas 16,05(-3,9)-4,20-6,51-1,24 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1.315 | Hackling, Oliver 15,75(-3,9)-4,20-5,85-1,24 | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |

Weibliche Jugend U20

100 m Lauf

Bestl. 2016: 11,88 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 11,88 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen 28.05.2016

| | | | | | |
|-------|---------------------|------|------------------|-----------|--------|
| 12,78 | +1,4 Borgmann, Anne | 1998 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 13,44 | +1,4 Ahlers, Hilke | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 13,71 | +1,4 Griep, Nina | 1999 | SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |

200 m Lauf

Bestl. 2016: 24,64 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 24,63 Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen 19.07.2015

| | | | | | |
|-------|---------------------------|------|------------------|-----------|--------|
| 27,09 | -0,8 Borgmann, Anne | 1998 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 27,59 | -0,8 Kamlage, Judith | 1998 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 28,44 | +0,0 Heitker, Lara | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 17.06. |
| 28,56 | -2,1 Griep, Nina | 1999 | SC Osterbrock | Leer | 19.08. |
| 28,81 | -0,2 Staudenmeyer, Judith | 1999 | VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 29,32 | -0,1 Ahlers, Hilke | 1998 | LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 21.05. |

400 m Lauf

Bestl. 2016: 61,07 Kamlage, Judith 1998 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 55,59 Hunfeld, Karina 1989 -- LG Emstal Dörpen 22.07.2006

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 60,73 | Koers, Anna-Lena | 1999 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 62,95 | Sievers, Stefanie | 1998 LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 21.05. |
| 66,48 | Weeme, Marie | 1999 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 71,11 | Lübbbers, Lisann | 1999 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:29,46 Wigbers, Johanna 1998 -- SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 2:04,49 Bruns, Anne 1974 -- LAV Meppen 26.05.1993

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 2:13,66 | Koers, Anna-Lena | 1999 LAV Meppen | Hamburg | 15.07. |
| 2:38,1 | Weeme, Marie | 1999 VfL Lingen | Gildehaus | 12.05. |
| 2:49,50 | Heitker, Lara | 1998 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 18.06. |
| 2:52,00 | Müller, Hanna | 1999 LAV Meppen | Meppen | 25.04. |
| 3:00,00 | Lübbbers, Lisann | 1999 LAV Meppen | Meppen | 25.04. |

1500 m Lauf

Kreisrekord Emsland: 4:18,42 Thieke, Stephanie 1986 -- LG Emstal Dörpen 16.07.2004

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------|--------|--------|
| 5:46,23 | Müller, Hanna | 1999 LAV Meppen | Rheine | 30.04. |
| 6:07,13 | Lübbbers, Lisann | 1999 LAV Meppen | Rheine | 30.04. |

3000 m Lauf

Kreisrekord Emsland: 9:22,73 Thieke, Stephanie 1986 -- LG Emstal Dörpen 4.06.2004

| | | | | |
|----------|------------------|-----------------|------|--------|
| 10:24,33 | Koers, Anna-Lena | 1999 LAV Meppen | Leer | 19.08. |
| 12:13,04 | Müller, Hanna | 1999 LAV Meppen | Leer | 19.08. |

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 21:43,21 Achter, Nina 1998 -- TuS Haren
Kreisrekord Emsland: 16:41,9 Bruns, Anne 1974 -- LAV Meppen 11.09.1993

| | | | | |
|----------|--------------|----------------|-----------|--------|
| 22:17,21 | Achter, Nina | 1998 TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
|----------|--------------|----------------|-----------|--------|

100 m Hürden 0.838m

Bestl. 2016: 15,32 Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen
Kreisrekord Emsland: 14,63 Spiller, Christina 1979 -- LG Papenburg/Aschendorf 26.06.1998

| | | | | |
|-------|----------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 16,31 | +0,0 Kamlage, Judith | 1998 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 16,78 | +0,0 Heitker, Lara | 1998 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 17.06. |

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2016: 49,82 SV Sparta Werlte
Kreisrekord Emsland: 48,96 TV Papenburg 16.06.1997

| | | | | |
|-------|---|--|-----------|--------|
| 53,63 | LG Papenburg/Aschendorf I Dobelmann, Sarah (2000); Kuhr, Frieda (2001); Sinnigen, Laura (2000); Wacker, Inka (2001) | | Lingen | 17.09. |
| 54,31 | StG Meppen-Osterbrock Krone, Isabell (2001); Griep, Nina (1999); Leigers, Nadine (2002); Rhode, Alina (2001) | | Papenburg | 07.05. |
| 56,29 | LG Papenburg/Aschendorf II Laux, Deborah (2000); Brelage, Hannah (2001); Lenger, Nele (2002); Wiemker, Hannah (1999) | | Lingen | 17.09. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,64 Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen
Kreisrekord Emsland: 1,77 Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf 19.06.1996

| | | | | |
|------|-----------------|-----------------------|-----------|--------|
| 1,60 | Heitker, Lara | 1998 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 17.06. |
| 1,40 | Kamlage, Judith | 1998 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 1,35 | Frenzer, Juline | 1999 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 5,48 Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen
Kreisrekord Emsland: 6,48 Ganseforth, Annette 1979 -- LG Emstal Dörpen 12.08.1989

| | | | | | | |
|------|------|-------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 5,09 | +0,2 | Griep, Nina | 1999 | SC Osterbrock | Hannover | 27.05. |
| 5,00 | +0,0 | Heitker, Lara | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 18.06. |
| 4,44 | +0,2 | Kötter, Fiona | 1999 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 4,44 | +0,0 | Sievers, Jennifer | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 4,41 | +0,0 | Ahlers, Hilke | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 4,38 | +0,0 | Sievers, Stefanie | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 4,27 | +0,0 | Frenzer, Juline | 1999 | VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 3,85 | +0,0 | Wiemker, Hannah | 1999 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |

Dreisprung

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 11,89 | Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,96 | Herbers, Maria 1974 -- SC Osterbrock | 5.09.1993 |

| | | | | | | |
|-------|------|-------------|------|---------------|-----------|--------|
| 10,51 | +1,1 | Griep, Nina | 1999 | SC Osterbrock | Göttingen | 11.06. |
|-------|------|-------------|------|---------------|-----------|--------|

Kugelstoß 4 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 10,67 | Grönniger, Laura 1997 -- SV Germania Twist | |
| Kreisrekord Emsland: | 13,75 | Hermes, Sandra 1976 -- LG Emstal Dörpen | 30.09.1994 |

| | | | | | | |
|------|--|-------------------|------|-------------------------|-------------|--------|
| 9,42 | | Sievers, Jennifer | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 9,15 | | Sievers, Stefanie | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |
| 9,13 | | Heitker, Lara | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 17.06. |
| 9,05 | | Frericks, Meta | 2001 | VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 8,91 | | Sinnigen, Laura | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 8,86 | | Brinkmann, Maria | 2000 | SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 8,75 | | Voges, Lena | 2000 | VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 8,73 | | Brelage, Hannah | 2001 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 8,54 | | Kamlage, Judith | 1998 | SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 8,25 | | Dobelmann, Sarah | 2000 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 8,23 | | Borth, Nicole | 1999 | VfL Lingen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 7,57 | | Wiemker, Hannah | 1999 | LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |

Diskuswurf 1 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 29,65 | Grönniger, Laura 1997 -- SV Germania Twist | |
| Kreisrekord Emsland: | 41,31 | Niers, Claudia 1983 -- SV Groß Hesepe | 8.06.2002 |

| | | | | | | |
|-------|--|-----------------|------|-------------------------|-------------|--------|
| 30,83 | | Frericks, Meta | 2001 | VfL Lingen | Verden | 03.09. |
| 30,54 | | Borth, Nicole | 1999 | VfL Lingen | Delmenhorst | 01.04. |
| 24,21 | | Wiemker, Hannah | 1999 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |

Speerwurf 600 g

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 32,94 | Borth, Nicole 1999 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 38,75 | Völker, Nadine 1994 -- LG Papenburg/Aschendorf | 30.06.2012 |

| | | | | | | |
|-------|--|-------------------|------|------------------|-----------|--------|
| 35,95 | | Borth, Nicole | 1999 | VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 31,20 | | Sievers, Stefanie | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 29,37 | | Brinkmann, Maria | 2000 | SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 28,39 | | Heitker, Lara | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 18.06. |
| 28,30 | | Hater, Mattea | 2000 | VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 24,73 | | Sievers, Jennifer | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 22.09. |

4-Kampf

100m H.-Hoch-Kugel (4kg)-200m

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 2.745 | Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen | |
| Kreisrekord Emsland: | 3.077 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | 31.08.1996 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|------|------------------|-----------|--------|
| 2.428 | | Heitker, Lara | 1998 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 17.06. |
| 16,78(+0,0)-1,60-9,13-28,44(+0,0) | | | | | | |

7-Kampf

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

| | | | |
|----------------------|-------|---|-------------------|
| Bestl. 2016: | 4.331 | Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen | |
| Kreisrekord Emsland: | 5.265 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | 21.06./22.06.1997 |

| | | | | |
|-------|--|-----------------------|-----------|-------------------|
| 3.902 | Heitker, Lara | 1998 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| | 16,78(+0,0)-1,60-9,13-28,44(+0,0)/5,00(+0,0)-28,39-2:49,50 | | | |

DJMM Gruppe 3

| | | | |
|----------------------|-------|-------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 4.998 | LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 4.998 | LG Papenburg/Aschendorf | 18.09.2016 |

| | | | |
|-------|-------------------------|--------|--------|
| 4.790 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
|-------|-------------------------|--------|--------|

Weibliche Jugend U18

100 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 12,40 | Hansmann, Patricia 2000 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 12,07 | Linke, Janine 1983 -- SC Osterbrock | 15.07.2000 |

| | | | | | |
|-------|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 12,61 | +0,1 | Hansmann, Patricia | 2000 VfL Lingen | Göttingen | 10.06. |
| 12,75 | -0,3 | Borgmann, Ute | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 12,80 | +1,8 | Albers, Sophia | 2001 TuS Haren | Verden | 29.04. |
| 13,32 | +0,1 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Zeven | 03.06. |
| 13,37 | -0,3 | Vedder, Amelie | 2001 SV Germania Twist | Papenburg | 22.09. |
| 13,45 | +1,6 | Roling, Nadine | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 13,50 | +0,0 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 13,57 | -0,3 | Kampel, Paulina | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 13,60 | +1,6 | Krone, Isabell | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 13,63 | +0,0 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 13,81 | +0,1 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 13,85 | +1,6 | Klaas, Katharina | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 13,88 | -1,0 | Hater, Mattea | 2000 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 13,95 | +1,6 | Janssen, Maria | 2001 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 13,96 | -0,1 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 13,99 | +1,6 | Junk, Katharina | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 14,02 | +0,9 | Riddering, Celia | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |
| 14,16 | -0,5 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 14,25 | +1,6 | Laux, Deborah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 14,38 | -0,4 | Forstreuter, Mara | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

200 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 26,04 | Hansmann, Patricia 2000 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 24,78 | Hermes, Theresa 1989 -- LG Emstal Dörpen | 9.07.2005 |

| | | | | | |
|-------|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 26,47 | -0,8 | Albers, Sophia | 2001 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 26,53 | -0,8 | Hansmann, Patricia | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 26,78 | -0,3 | Vedder, Amelie | 2001 SV Germania Twist | Papenburg | 22.09. |
| 27,17 | -0,8 | Borgmann, Ute | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 27,37 | +1,6 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Berlin | 25.06. |
| 27,52 | -0,0 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 27,80 | -0,3 | Kampel, Paulina | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 28,49 | +0,8 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Leer | 19.08. |
| 30,27 | -0,9 | Weeme, Greta | 2001 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |

400 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 59,96 | Koers, Anna-Lena 1999 -- LAV Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 55,59 | Hunfeld, Karina 1989 -- LG Emstal Dörpen | 22.07.2006 |

| | | | | | |
|-------|--|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 57,71 | | Vedder, Amelie | 2001 SV Germania Twist | Zeven | 03.06. |
| 59,13 | | Albers, Sophia | 2001 TuS Haren | Oldenburg | 21.05. |
| 60,79 | | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Berlin | 25.06. |
| 61,80 | | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|-------------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 2:13,31 | Koers, Anna-Lena 1999 -- LAV Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:06,98 | Bruns, Anne 1974 -- LAV Meppen | 7.07.1990 |

| | | | | |
|---------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2:13,69 | Vedder, Amelie | 2001 SV Germania Twist | Zeven | 04.06. |
| 2:32,44 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 2:35,16 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 2:39,11 | Antons, Lisa | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 2:43,41 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |
| 2:46,74 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 2:48,74 | Achter, Michelle | 2001 TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
| 2:50,73 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 2:59,36 | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 2:59,91 | Laux, Deborah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |

| | | | | |
|---------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 3:10,50 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
|---------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|

1500 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|---------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 5:57,19 | Müller, Hanna 1999 -- LAV Meppen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 4:21,05 | Thieke, Stephanie 1986 -- LG Emstal Dörpen | | 22.06.2003 |

| | | | | |
|---------|----------------|------------------------|-----------|--------|
| 4:48,31 | Vedder, Amelie | 2001 SV Germania Twist | Oldenburg | 21.05. |
|---------|----------------|------------------------|-----------|--------|

3000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|----------|--------------------------------------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 11:57,00 | Müller, Hanna 1999 -- LAV Meppen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 9:33,29 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | | 14.07.2005 |

| | | | | |
|----------|--------------|------------------------------|-----------|--------|
| 12:45,31 | Antons, Lisa | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
|----------|--------------|------------------------------|-----------|--------|

Halbmarathon

| | | | | |
|--------------|---------|-------------------------------------|--|--|
| Bestl. 2016: | 1:45:07 | Niemann, Martina 1956 -- VfL Lingen | | |
|--------------|---------|-------------------------------------|--|--|

| | | | | |
|---------|--------------|-----------------|--------|--------|
| 2:20:18 | Prigge, Anna | 2001 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
|---------|--------------|-----------------|--------|--------|

100 m Hürden 0.762m

| | | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 14,24 | Hansmann, Patricia 2000 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 14,24 | Hansmann, Patricia 2000 -- VfL Lingen | | 5.06.2016 |

| | | | | | |
|-------|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 14,54 | +0,4 | Hansmann, Patricia | 2000 VfL Lingen | Zeven | 03.06. |
| 16,26 | | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 16,36 | +0,9 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 16,37 | +0,9 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 16,64 | +0,4 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 17,07 | -1,2 | Hater, Mattea | 2000 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 18,65 | +0,4 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 20,14 | +0,4 | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 20,28 | +0,5 | Feldmann, Jana | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 20,49 | +0,9 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 20,63 | +0,5 | Wehming, Ellen | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

400 m Hürden 0.762m

| | | | | |
|----------------------|-------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 66,16 | Brinkmann, Maria 2000 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 62,05 | Jüngerink, Luisa 1995 -- SV Sparta Werlte | | 18.06.2011 |

| | | | | | |
|-------|--|------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 66,32 | | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Göttingen | 10.06. |
|-------|--|------------------|-----------------------|-----------|--------|

4 x 100 m Staffel

| | | | | |
|----------------------|-------|-------------------------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 53,23 | LG Papenburg/Aschendorf | | |
| Kreisrekord Emsland: | 50,14 | LG Emstal Dörpen | | 14.09.1986 |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|-----------|--------|
| 52,24 | | LG Papenburg/Aschendorf | | Göttingen | 11.06. |
| | | Dobelmann, Sarah (2000); Kuhr, Frieda (2001); Sinnigen, Laura (2000); Wacker, Inka (2001) | | | |

Hochsprung

| | | | | |
|----------------------|------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 1,56 | Brinkmann, Maria 2000 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,76 | Schmitz, Verena 1996 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 7.07.2012 |
| Kreisrekord Emsland: | 1,76 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 13.06.1995 |

| | | | | |
|------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,66 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Leer | 19.08. |
| 1,56 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |
| 1,50 | Hater, Mattea | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 1,48 | Otten, Pia | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 1,48 | Feldmann, Jana | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 1,48 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 1,44 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1,44 | Janssen, Maria | 2001 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 1,40 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1,28 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1,28 | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 1,20 | Kampel, Paulina | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |

Weitsprung

| | | | |
|----------------------|------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 5,20 | Hansmann, Patricia 2000 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 6,34 | Ganseforth, Annette 1970 -- LG Emstal Dörpen | 12.09.1987 |

| | | | | | |
|------|------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 5,13 | +0,9 | Borgmann, Ute | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 4,94 | -0,6 | Hansmann, Patricia | 2000 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 4,87 | +0,0 | Albers, Sophia | 2001 TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
| 4,84 | +0,9 | Janssen, Maria | 2001 SV Sparta Werlte | Oldenburg | 21.05. |
| 4,79 | +0,0 | Hater, Mattea | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 4,69 | -0,2 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 18.06. |
| 4,67 | +0,7 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 4,66 | +1,7 | Junk, Katharina | 2001 VfL Lingen | Berlin | 25.06. |
| 4,64 | +0,0 | Klaas, Katharina | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 4,61 | -0,6 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 4,57 | +0,3 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 4,54 | +1,5 | Weeme, Greta | 2001 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 4,50 | +0,0 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |
| 4,49 | +1,2 | Feldmann, Jana | 2000 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 4,40 | +0,7 | Otten, Pia | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 4,36 | +0,0 | Röling, Nadine | 2001 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 4,28 | +0,3 | Snieders, Rahel Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 4,25 | +0,3 | Kampel, Paulina | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 4,20 | +0,1 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 4,17 | +0,0 | Riddering, Celia | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |

Dreisprung

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 10,80 | Borgmann, Ute 2000 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,66 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | 17.06.1995 |

| | | | | | |
|-------|------|------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 11,14 | +0,0 | Borgmann, Ute | 2000 SV Sparta Werlte | Verden | 03.09. |
| 9,88 | +0,0 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 22.09. |
| 9,53 | +0,0 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 9,36 | +0,0 | Janssen, Maria | 2001 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |

Kugelstoß 3 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 10,25 | Sinnigen, Laura 2000 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 13,59 | De Vries, Nicole 1981 -- LG Papenburg/Aschendorf | 3.10.1996 |

| | | | | | |
|-------|--|------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 11,02 | | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 10,95 | | Frericks, Meta | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 9,97 | | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 9,74 | | Voges, Lena | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |
| 9,73 | | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06. |
| 9,70 | | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 9,60 | | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 8,49 | | Triphaus, Hanna | 2001 SV Bawinkel | Papenburg | 22.09. |
| 7,55 | | Klaas, Katharina | 2001 SV Union Meppen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 7,44 | | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| 7,27 | | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2016: 30,13 Borth, Nicole 1999 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 39,05 Niers, Claudia 1983 -- SV Groß Hesepe 10.07.2000

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 30,83 | Frericks, Meta | 2001 VfL Lingen | Verden | 02.09. |
| 28,83 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 23,80 | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 21.05. |
| 20,40 | Voges, Lena | 2000 VfL Lingen | Oldenburg | 21.05. |
| 17,92 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 29.04. |

Hammerwurf 3 kg

Bestl. 2016: 32,81 Schmees, Anna-Sophie 1999 -- SV Germania Twist
Kreisrekord Emsland: 46,18 Angermann, Adelheid 1994 -- LAV Meppen 13.06.2011

| | | | | |
|-------|----------------|-----------------|-------------|--------|
| 27,47 | Frericks, Meta | 2001 VfL Lingen | Delmenhorst | 01.04. |
|-------|----------------|-----------------|-------------|--------|

Speerwurf 500 g

Bestl. 2016: 38,71 Borth, Nicole 1999 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 38,71 Borth, Nicole 1999 -- VfL Lingen 23.09.2016

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 34,15 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werite | Papenburg | 07.05. |
| 31,61 | Hater, Mattea | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |
| 28,76 | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 28,49 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 28,35 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Handrup | 12.05. |
| 26,52 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 25,96 | Triphaus, Hanna | 2001 SV Bawinkel | Papenburg | 22.09. |
| 24,45 | Frericks, Meta | 2001 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 23,13 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Zeven | 03.06. |
| 21,02 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 18.06. |
| 19,80 | Antons, Lisa | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 16,09 | Voges, Lena | 2000 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |

4-Kampf

100m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m

Bestl. 2016: 2.557 Brinkmann, Maria 2000 -- SV Sparta Werite
Kreisrekord Emsland: 2.979 Spiller, Christiane 1979 -- LG Papenburg/Aschendorf 22.06.1996

| | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2.544 | Rhode, Alina | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| | 16,36(+0,9)-1,60-9,60-13,81(+0,1) | | | |
| 2.457 | Brinkmann, Maria | 2000 SV Sparta Werite | Papenburg | 17.06. |
| | 16,26-1,48-9,73-13,63(+0,0) | | | |
| 2.383 | Dobelmann, Sarah | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| | 16,37(+0,9)-1,40-9,81-13,50(+0,0) | | | |
| 2.244 | Kuhr, Frieda | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| | 16,64(+0,4)-1,52-7,27-13,96(-0,1) | | | |
| 1.984 | Wacker, Inka | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| | 18,65(+0,4)-1,44-7,44-13,76(-0,5) | | | |
| 1.736 | Sinnigen, Laura | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| | 20,49(+0,9)-1,28-9,63-14,16(-0,5) | | | |
| 1.648 | Brelage, Hannah | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| | 20,14(+0,4)-1,28-9,43-14,86(-0,5) | | | |

4-Kampf Ma.

100m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m

Kreisrekord Emsland: 11.373 LG Papenburg/Aschendorf 27.08.1995

| | | | |
|-------|---|-----------|--------|
| 9.995 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06. |
| | Dobelmann, Sarah (2000) - 2.383; Kuhr, Frieda (2001) - 2.244; Wacker, Inka (2001) - 1.984 Sinnigen, Laura (2000) - 1.736; Brelage, Hannah (2001) - 1.648 | | |

7-Kampf

100m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (500g)-800m

Kreisrekord Emsland: 4.818 Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf 26.08./27.08.1995

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|-----------|-------------------|
| 4.086 | Brinkmann, Maria 16,26-1,48-9,73-13,63(+0,0)/4,69(-0,2)-32,32-2:35,02 | 2000 SV Sparta Werlte | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| 3.934 | Rhode, Alina 16,36(+0,9)-1,60-9,60-13,81(+0,1)/4,50(+0,0)-27,45-2:43,41 | 2001 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| 3.772 | Dobelmann, Sarah 16,37(+0,9)-1,40-9,81-13,50(+0,0)/4,56(-0,2)-28,49-2:46,74 | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| 3.440 | Kuhr, Frieda 16,64(+0,4)-1,52-7,27-13,96(-0,1)/4,09(+0,0)-26,52-2:50,73 | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| 3.355 | Wacker, Inka 18,65(+0,4)-1,44-7,44-13,76(-0,5)/4,52(-0,1)-21,02-2:35,16 | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| 2.677 | Sinnigen, Laura 20,49(+0,9)-1,28-9,63-14,16(-0,5)/4,23(+0,0)-20,84-3:10,50 | 2000 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
| 2.606 | Brelage, Hannah 20,14(+0,4)-1,28-9,43-14,86(-0,5)/3,60(+0,0)-24,17-2:59,36 | 2001 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 17.06./ 18.06. |

7-Kampf Ma.

100m H.-Hoch-Kugel (3kg)-100m-Weit-Speer (500g)-800m

Kreisrekord Emsland: 12.769 LG Papenburg/Aschendorf

21.08./22.08.1996

| | | | |
|--------|--|-----------|-------------------|
| 10.567 | LG Papenburg/Aschendorf Dobelmann, Sarah (2000) - 3.772; Kuhr, Frieda (2001) - 3.440; Wacker, Inka (2001) - 3.355 | Papenburg | 17.06./ 18.06. |
|--------|--|-----------|-------------------|

Weibliche Jugend U16

5 km Str. Ma.

Bestl. 2016: 1:10:57 SC Spelle-Venhaus
Kreisrekord Emsland: 59:16 LG Emstal Dörpen

28.08.2005

| | | | |
|---------|---|--------|--------|
| 1:04:45 | VfL Lingen I Greiving, Eva (2002) - 20:46; Böttcher, Anna (2003) - 21:56; Wiegmann, Paulina (2002) - 22:03 | Lingen | 26.04. |
| 1:13:49 | VfL Lingen II Lögering, Sophie (2003) - 24:26; Kamlage, Linn (2003) - 24:27; Feldmann, Judith (2003) - 24:56 | Lingen | 26.04. |

4 x 100 m Staffel

Bestl. 2016: 52,05 StG Haren-Lingen-Twist
Kreisrekord Emsland: 51,04 SC Osterbrock

26.06.2004

| | | | |
|-------|--|-----------|--------|
| 52,48 | StG Haren-Lingen-Meppen Koopmann, Merle (2004); Koop, Jasmin (2002); Lögering, Sophie (2003); Greiving, Eva (2002) | Verden | 02.09. |
| 52,77 | SV Union Meppen Kartzinski, Viola (2003); Leigers, Imke (2003); Todt, Julia (2003); Teiken, Lana (2003) | Papenburg | 07.05. |
| 53,20 | StG Haren-Lingen-Meppen III Koopmann, Merle (2004); Lögering, Sophie (2003); Greiving, Eva (2002); Koopmann, Alexandra (2002) | Lingen | 19.08. |
| 53,33 | SV Sparta Werlte Brinkmann, Hanna (2002); Friedemann, Lia (2003); Sanders, Theresa (2002); Pohlabeln, Lara (2002) | Verden | 02.09. |
| 55,26 | StG Haren-Lingen-Meppen II Böttcher, Anna (2003); Albers, Charleen (2004); Feldmann, Judith (2003); Jansing, Lea (2002) | Lingen | 17.09. |
| 55,36 | SV Sparta Werlte II Jüngerink, Eva (2003); Ahrens, Lea-Marie (2002); Niehoff, Mia (2003); Stienken, Sarah (2003) | Lingen | 19.08. |
| 56,41 | LG Papenburg/Aschendorf Vesper, Anneke (2003); Lenger, Nele (2002); Lücht, Merle (2003); Sprengel, Melissa (2002) | Papenburg | 07.05. |
| 57,76 | StG Haren-Lingen-Meppen I Theisling, Leonie (2004); Rübertus, Pia (2003); Sur, Charlotte (2003); Martens, Paula (2004) | Lingen | 19.08. |
| 58,50 | SC Osterbrock Griep, Jule (2003); Hoyer, Vivienne (2003); Leigers, Nadine (2002); Bleumer, Kirsten (2002) | Meppen | 27.05. |

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2016: 7:24,64 StG Haren-Lingen-Twist
Kreisrekord Emsland: 7:04,43 LG Emstal Dörpen

6.05.2000

| | | | |
|---------|---|------------|--------|
| 7:17,72 | StG Haren-Lingen-Meppen Schute, Marit (2003); Heymann, Nele (2003); Greiving, Eva (2002) | Hildesheim | 22.04. |
|---------|---|------------|--------|

3-Kampf Ma.

100m-Weit-Kugel (3kg)

Bestl. 2016: 6.365 LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 7.091 LG Emstal Dörpen 5.10.2013

| | | | |
|-------|--|--------|--------|
| 6.399 | SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| | Pohlabeln, Lara (2002) - 1.329; Sanders, Theresa (2002) - 1.310; Brinkmann, Hanna (2002) - 1.293 Niehoff, Mia (2003) - 1.256; Menke, Alexandra (2003) - 1.211 | | |
| 6.090 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| | Lenger, Nele (2002) - 1.326; Lücht, Merle (2003) - 1.240; Sprengel, Melissa (2002) - 1.202 Jansen, Rebecca (2003) - 1.179; Reemts, Vanessa (2002) - 1.143 | | |
| 5.972 | VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| | Reiners, Marie (2002) - 1.242; Prigge, Eva (2002) - 1.225; Degenhardt, Hanna (2002) - 1.199 Wiegmann, Paulina (2002) - 1.166; Kettler, Mia (2003) - 1.140 | | |
| 5.163 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| | Pötker, Isabell (2003) - 1.134; Lager, Hanne (2003) - 1.085; Hermes, Emma (2003) - 1.057 Eiken, Amelie (2003) - 1.048; Jansen, Lena (2003) - 839 | | |

4-Kampf Ma.

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

Bestl. 2016: 8.534 LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 9.285 LG Papenburg/Aschendorf 29.08.2009

| | | | |
|-------|--|--------|--------|
| 8.510 | SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| | Brinkmann, Hanna (2002) - 1.804; Pohlabeln, Lara (2002) - 1.717; Sanders, Theresa (2002) - 1.698 Niehoff, Mia (2003) - 1.694; Jüngerink, Eva (2003) - 1.597 | | |
| 7.932 | VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| | Prigge, Eva (2002) - 1.712; Reiners, Marie (2002) - 1.604; Wiegmann, Paulina (2002) - 1.554 Degenhardt, Hanna (2002) - 1.534; Kettler, Mia (2003) - 1.528 | | |

DJMM DSMM Gruppe 2

Bestl. 2016: 8.161 StG Haren-Lingen-Twist
Kreisrekord Emsland: 8.161 StG Haren-Lingen-Twist 18.09.2016

| | | | |
|-------|-------------------------|--------|--------|
| 7.840 | StG Haren-Lingen-Meppen | Lingen | 17.09. |
| 7.370 | SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |

DJMM DSMM Gruppe 3

Bestl. 2016: 4.701 LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 5.627 LG Papenburg/Aschendorf 16.09.2011

| | | | |
|-------|-------------------------|---------------|--------|
| 4.245 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
|-------|-------------------------|---------------|--------|

Jugend W15

100 m Lauf

Bestl. 2016: 12,95 Albers, Sophia 2001 -- TuS Haren
Kreisrekord Emsland: 12,40 Hermes, Theresa 1989 -- LG Emstal Dörpen 26.06.2004

| | | | | |
|-------|--------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 12,52 | +1,8 Koop, Jasmin | 2002 TuS Haren | Verden | 29.04. |
| 13,57 | +0,7 Greiving, Eva | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 13,61 | +0,0 Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 13,72 | +1,9 Koopmann, Alexandra | 2002 TuS Haren | Verden | 29.04. |
| 13,81 | +0,1 Jansing, Lea | 2002 TuS Haren | Papenburg | 22.09. |
| 13,88 | +1,4 Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Edemissen | 04.06. |
| 13,88 | +0,1 Sanders, Theresa | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 14,07 | +0,1 Degenhardt, Hanna | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 14,21 | +1,8 Sprengel, Melissa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 14,32 | +0,0 Rohde, Annika | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 14,35 | -0,4 Lenger, Nele | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 14,40 | +0,1 Prigge, Eva | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 14,47 | +0,9 Reiners, Marie | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 14,56 | +0,9 Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 29.05. |
| 14,66 | -1,5 Reemts, Vanessa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 14,71 | +0,9 Knape, Vera | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |

| | | | | | |
|-------|------|--------------------|------------------------|-----------|--------|
| 14,77 | +0,2 | Ahrens, Lea-Marie | 2002 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 15,14 | -0,4 | Osterkamp, Theresa | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 15,54 | -2,5 | Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 15,81 | +0,9 | Finner, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |

300 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 42,16 | Albers, Sophia 2001 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 40,16 | Hunfeld, Karina 1989 -- LG Emstal Dörpen | 8.05.2004 |

| | | | | | |
|-------|--|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 43,71 | | Greiving, Eva | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 46,37 | | Degenhardt, Hanna | 2002 VfL Lingen | Lingen | 07.09. |
| 47,04 | | Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Lingen | 07.09. |
| 50,10 | | Sprengel, Melissa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 52,31 | | Klaßen, Kathrin | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 2:19,18 | Vedder, Amelie 2001 -- SV Germania Twist | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:10,13 | Bruns, Anne 1974 -- TV Meppen | 5.07.1989 |

| | | | | | |
|---------|--|-------------------|------------------------|---------------|--------|
| 2:17,72 | | Greiving, Eva | 2002 VfL Lingen | Hamburg | 16.07. |
| 2:29,15 | | Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Rheine | 30.04. |
| 2:31,70 | | Segger, Nele | 2002 SC Spelle-Venhaus | Rheine | 30.04. |
| 2:32,59 | | Degenhardt, Hanna | 2002 VfL Lingen | Verden | 03.09. |
| 2:45,04 | | Mörker, Lynn | 2002 TuS Haren | Lingen | 19.08. |
| 3:46,43 | | Mohammed, Semaf | 2002 SV Sparta Werlte | Wilhelmshaven | 20.05. |

3000 m Lauf

| | | | |
|----------------------|----------|--------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 11:21,03 | Schute, Marit 2003 -- LAV Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 9:33,29 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | 14.07.2005 |

| | | | | | |
|----------|--|---------------|-----------------|---------|--------|
| 10:19,07 | | Schute, Marit | 2003 LAV Meppen | Hamburg | 15.07. |
|----------|--|---------------|-----------------|---------|--------|

5 km Str.

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 21:59 | Beckmann, Michelle 2001 -- SC Spelle-Venhaus | |
| Kreisrekord Emsland: | 17:14 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | 13.05.2005 |

| | | | | | |
|-------|--|--------------------|------------------------|-----------|--------|
| 20:03 | | Segger, Nele | 2002 SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 20:46 | | Greiving, Eva | 2002 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 21:27 | | Peters, Malaika | 2002 Haselünner SV | Meppen | 02.09. |
| 22:03 | | Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 26:38 | | Brüning, Merle | 2003 SC Spelle-Venhaus | Haren | 21.07. |
| 33:58 | | Honigfort, Theresa | 2002 SV Bawinkel | Haselünne | 05.05. |

80 m Hürden 0.762m

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 13,22 | Rhode, Alina 2001 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,8 | Hermes, Theresa 1989 -- LG Emstal Dörpen | 5.06.2004 |

| | | | | | |
|-------|------|------------------|-----------------------|---------------|--------|
| 12,87 | +0,0 | Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 13,77 | -1,3 | Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 15,62 | +0,0 | Sanders, Theresa | 2002 SV Sparta Werlte | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 16,34 | | Leigers, Nadine | 2002 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |

Hochsprung

| | | | |
|----------------------|------|---------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1,62 | Rhode, Alina 2001 -- SC Osterbrock | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,74 | Schulte, Alexandra 1993 -- LAV Meppen | 15.06.2008 |

| | | | | | |
|------|--|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,52 | | Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 1,47 | | Prigge, Eva | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,41 | | Reemts, Vanessa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 1,35 | | Menke, Maarla | 2002 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 1,32 | | Reiners, Marie | 2002 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 1,31 | | Sanders, Theresa | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1,31 | | Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1,31 | | Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,30 | | Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Papenburg | 10.09. |
| 1,23 | | Degenhardt, Hanna | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1,23 | Sprengel, Melissa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
|------|-------------------|------------------------------|--------|--------|

Weitsprung

| | | | | |
|----------------------|------|---|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 5,11 | Albers, Sophia 2001 -- TuS Haren | | |
| Kreisrekord Emsland: | 5,55 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 8.08.1993 |

| | | | | |
|------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 4,98 | +0,0 Greiving, Eva | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 4,85 | +0,9 Sanders, Theresa | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 4,75 | +0,6 Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 4,66 | +0,3 Sprengel, Melissa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 4,55 | +0,4 Koop, Jasmin | 2002 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 4,40 | +0,2 Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |
| 4,33 | Reiners, Marie | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 4,33 | Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 4,14 | +0,0 Menke, Maarla | 2002 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 4,09 | Lenger, Nele | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 4,07 | Prigge, Eva | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 4,07 | +0,0 Leigers, Nadine | 2002 SC Osterbrock | Papenburg | 10.09. |
| 4,06 | Reemts, Vanessa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,94 | Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 3,89 | +0,7 Klaßen, Kathrin | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 3,79 | Degenhardt, Hanna | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 3,70 | Gövert, Franziska | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 3,58 | Osterkamp, Theresa | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 3,49 | Mohammed, Semaf | 2002 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 3,41 | +0,4 Finner, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |

Dreisprung

| | | | | |
|----------------------|-------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 9,58 | Rhode, Alina 2001 -- SC Osterbrock | | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,36 | Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 18.09.1993 |

| | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 9,74 | +0,0 Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 9,56 | +0,0 Sanders, Theresa | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 9,19 | +0,0 Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |

Kugelstoß 3 kg

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 9,90 | Frericks, Meta 2001 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 13,59 | de Vries, Nicole 1981 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 3.10.1996 |

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 11,68 | Leigers, Nadine | 2002 SC Osterbrock | Verden | 03.09. |
| 10,48 | Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Sögel | 24.05. |
| 9,21 | Jansing, Lea | 2002 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 8,94 | Lenger, Nele | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 7,98 | Koopmann, Alexandra | 2002 TuS Haren | Lingen | 17.09. |
| 7,97 | Knape, Vera | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 7,82 | Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 7,66 | Reiners, Marie | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 7,63 | Prigge, Eva | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 7,52 | Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |

| | | | | |
|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 7,15 | Degenhardt, Hanna | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 7,09 | Sanders, Theresa | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 7,07 | Wiegmann, Paulina | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 6,63 | Menke, Maarla | 2002 SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
| 6,60 | Ahrens, Lea-Marie | 2002 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 6,49 | Gövert, Franziska | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 6,07 | Osterkamp, Theresa | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 5,80 | Reemts, Vanessa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 5,58 | Finner, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 5,51 | Sprengel, Melissa | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |

Diskuswurf 1 kg

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 29,78 | Frericks, Meta 2001 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 35,60 | Angermann, Adelheid 1994 -- LAV Meppen | | 13.06.2009 |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 28,33 | Leigers, Nadine | 2002 SC Osterbrock | Papenburg | 22.09. |
| 21,21 | Lenger, Nele | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 19,05 | Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |

Speerwurf 500 g

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 28,99 | Rhode, Alina 2001 -- SC Osterbrock | | |
| Kreisrekord Emsland: | 35,70 | Völker, Nadine (mit 600 g Speer) 1994 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 30.08.2009 |

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 25,67 | Leigers, Nadine | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |
| 23,30 | Lenger, Nele | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 22,88 | Reiners, Marie | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 22,64 | Koopmann, Alexandra | 2002 TuS Haren | Lingen | 19.08. |
| 22,50 | Prigge, Eva | 2002 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 19,10 | Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Edemissen | 04.06. |
| 19,07 | Menke, Maarla | 2002 SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 18,12 | Pohlabeln, Lara | 2002 SV Sparta Werlte | Edemissen | 04.06. |
| 15,33 | Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |

Ballwurf 200g

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 44,50 | Janssen, Maria 2001 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 53,50 | de Vries, Nicole 1981 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 18.06.1996 |

| | | | | |
|-------|------------------|--------------------|-------|--------|
| 32,40 | Bleumer, Kirsten | 2002 SC Osterbrock | Sögel | 24.05. |
|-------|------------------|--------------------|-------|--------|

3-Kampf

100m-Weit-Kugel (3kg)

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 1.387 | Klaas, Katharina 2001 -- SV Union Meppen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.560 | Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen | | 5.10.2013 |

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 1.329 | Pohlabeln, Lara 13,92(-3,8)-4,24-7,82 | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.326 | Lenger, Nele 14,35(-0,4)-4,09-8,94 | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.319 | Bleumer, Kirsten 15,54(-2,5)-4,29-10,15 | 2002 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1.317 | Brinkmann, Hanna 14,17(-0,4)-4,42-7,52 | 2002 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 1.310 | Sanders, Theresa 14,26(-2,5)-4,60-7,09 | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.242 | Reiners, Marie 14,86(-3,8)-4,33-7,21 | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.225 | Prigge, Eva 14,94(-2,5)-4,07-7,63 | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.224 | Sprengel, Melissa 14,37(-3,8)-4,61-5,51 | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1.199 | Degenhardt, Hanna 14,52(-3,8)-3,79-7,15 | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.166 | Wiegmann, Paulina 15,19(-3,8)-3,94-7,07 | 2002 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.143 | Reemts, Vanessa 14,82(+0,4)-4,06-5,80 | 2002 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.076 | Osterkamp, Theresa 15,14(-0,4)-3,58-6,07 | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 1.051 | Gövert, Franziska 16,12(+0,4)-3,70-6,49 | 2002 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 858 | Mohammed, Semaf 17,98(+0,4)-3,49-5,17 | 2002 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |

4-Kampf

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

| | | | | |
|----------------------|-------|---|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 1.827 | Janssen, Maria 2001 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.153 | Heitker, Lara 1998 -- LG Emstal Dörpen | | 5.10.2013 |

| | | | | |
|-------|------------------|-----------------------|--------|--------|
| 1.804 | Brinkmann, Hanna | 2002 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
|-------|------------------|-----------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------------------|------|-------------------------|-----------------|
| | 14,15(-2,5)-4,57-1,51-6,63 | | | |
| 1.717 | Pohlabeln, Lara | 2002 | SV Sparta Werlte | Lingen 13.05. |
| | 13,92(-3,8)-4,24-1,31-7,82 | | | |
| 1.712 | Prigge, Eva | 2002 | VfL Lingen | Lingen 13.05. |
| | 14,94(-2,5)-4,07-1,47-7,63 | | | |
| 1.698 | Sanders, Theresa | 2002 | SV Sparta Werlte | Lingen 13.05. |
| | 14,26(-2,5)-4,60-1,31-7,09 | | | |
| 1.654 | Bleumer, Kirsten | 2002 | SC Osterbrock | Lingen 13.05. |
| | 15,54(-2,5)-4,29-1,23-10,15 | | | |
| 1.604 | Reiners, Marie | 2002 | VfL Lingen | Lingen 13.05. |
| | 14,86(-3,8)-4,33-1,27-7,21 | | | |
| 1.588 | Menke, Maarla | 2002 | SV Union Meppen | Coesfeld 25.05. |
| | 14,72(+3,1)-4,08-1,32-6,63 | | | |
| 1.559 | Sprengel, Melissa | 2002 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen 13.05. |
| | 14,37(-3,8)-4,61-1,23-5,51 | | | |
| 1.554 | Wiegmann, Paulina | 2002 | VfL Lingen | Lingen 13.05. |
| | 15,19(-3,8)-3,94-1,31-7,07 | | | |
| 1.534 | Degenhardt, Hanna | 2002 | VfL Lingen | Lingen 13.05. |
| | 14,52(-3,8)-3,79-1,23-7,15 | | | |

Jugend W14

100 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 12,94 | Koop, Jasmin 2002 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 12,52 | Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen | 2.07.2011 |

| | | | | | | |
|-------|------|-------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 13,08 | +1,9 | Teiken, Lana | 2003 | SV Union Meppen | Verden | 02.09. |
| 13,23 | +1,1 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
| 13,69 | +0,9 | Lögering, Sophie | 2003 | VfL Lingen | Verden | 02.09. |
| 13,77 | +0,0 | Leigers, Imke | 2003 | SV Union Meppen | Verden | 02.09. |
| 13,90 | -1,1 | Koopmann, Merle | 2004 | VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 13,91 | -1,1 | Friedemann, Lia | 2003 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 14,19 | -1,3 | Stienken, Sarah | 2003 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 14,23 | -0,2 | Böttcher, Anna | 2003 | VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 14,24 | -1,7 | Heymann, Nele | 2003 | TuS Haren | Lingen | 19.08. |
| 14,35 | -1,4 | Jüngerink, Eva | 2003 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 14,41 | -0,2 | Niehoff, Mia | 2003 | SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 14,43 | +0,4 | Kamlage, Linn | 2003 | VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 14,45 | +1,4 | Kartzinski, Viola | 2003 | SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
| 14,47 | +1,2 | Feldmann, Judith | 2003 | VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 14,52 | -0,1 | Menke, Alexandra | 2003 | SV Sparta Werlte | Edemissen | 04.06. |
| 14,56 | +0,4 | Garmash, Polina | 2004 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 14,63 | -1,3 | Wessels, Annika | 2003 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 14,91 | -0,8 | Sur, Charlotte | 2003 | LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 15,05 | +0,4 | Hermes, Emma | 2003 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 15,19 | -0,7 | Lücht, Merle | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

300 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 44,04 | Greiving, Eva 2002 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 41,30 | Hunfeld, Karina 1989 -- LG Emstal Dörpen | 6.09.2003 |

| | | | | | | |
|-------|--|------------------|------|------------------|-----------|--------|
| 44,76 | | Heymann, Nele | 2003 | TuS Haren | Lingen | 19.08. |
| 45,62 | | Schute, Marit | 2003 | LAV Meppen | Lingen | 19.08. |
| 46,03 | | Böttcher, Anna | 2003 | VfL Lingen | Oldenburg | 21.06. |
| 46,85 | | Lögering, Sophie | 2003 | VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 49,11 | | Niehoff, Mia | 2003 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 50,17 | | Hermes, Emma | 2003 | LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 2:20,80 | Greiving, Eva 2002 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:16,40 | Thieke, Stefanie 1986 -- LG Emstal Dörpen | 22.07.2000 |

| | | | | | | |
|---------|--|------------------|------|------------|-----------|--------|
| 2:19,09 | | Schute, Marit | 2003 | LAV Meppen | Zeven | 04.06. |
| 2:22,43 | | Heymann, Nele | 2003 | TuS Haren | Lingen | 17.09. |
| 2:41,04 | | Schulte, Theresa | 2003 | TuS Haren | Papenburg | 07.05. |

| | | | | |
|---------|------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 2:43,34 | Böttcher, Anna | 2003 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:43,69 | Sur, Charlotte | 2003 LAV Meppen | Papenburg | 29.05. |
| 2:55,00 | Niehoff, Mia | 2003 SV Sparta Werlte | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 2:56,54 | Lücht, Merle | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 17.09. |
| 3:04,37 | Brüning, Merle | 2003 SC Spelle-Venhaus | Rheine | 30.04. |
| 3:05,92 | Menke, Alexandra | 2003 SV Sparta Werlte | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:21,48 | Hoyer, Vivienne | 2003 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |

| | | | | |
|---------|--------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 3:22,47 | Neuenstein, Leonie | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:33,40 | Vesper, Anneke | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |

2000 m Lauf

| | | | | |
|----------------------|----------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 12:22,72 | Reemts, Vanessa 2002 -- LG Papenburg/Aschendorf | | |
| Kreisrekord Emsland: | 6:23,59 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | | 21.08.2004 |

| | | | | |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|
| 6:40,68 | Schute, Marit | 2003 LAV Meppen | Kiel | 23.09. |
| 7:42,40 | Böttcher, Anna | 2003 VfL Lingen | Verden | 02.09. |

5 km Str.

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 20:58 | Segger, Nele 2002 -- SC Spelle-Venhaus | | |
| Kreisrekord Emsland: | 17:50 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | | 11.09.2004 |

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------|-----------|--------|
| 18:37 | Schute, Marit | 2003 LAV Meppen | Haselünne | 05.05. |
| 20:53 | Sur, Charlotte | 2003 LAV Meppen | Meppen | 02.09. |
| 21:56 | Böttcher, Anna | 2003 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 23:46 | Triphaus, Franziska | 2003 SV Bawinkel | Haselünne | 05.05. |
| 23:55 | Brüning, Merle | 2003 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |
| 24:26 | Lögering, Sophie | 2003 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 24:27 | Kamlage, Linn | 2003 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 24:56 | Feldmann, Judith | 2003 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 25:25 | Gooßens, Jenny | 2003 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |

80 m Hürden 0.762m

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 13,15 | Pohlabeln, Lara 2002 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 12,59 | Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen | | 10.09.2017 |

| | | | | |
|-------|----------------------|----------------------|-----------|--------|
| 12,59 | -0,3 Todt, Julia | 2003 SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 13,37 | +0,8 Koopmann, Merle | 2004 VfL Lingen | Verden | 03.09. |
| 14,46 | -0,1 Böttcher, Anna | 2003 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 14,47 | -3,6 Teiken, Lana | 2003 SV Union Meppen | Lingen | 19.08. |
| 14,75 | +0,0 Sur, Charlotte | 2003 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |

Hochsprung

| | | | | |
|----------------------|------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 1,48 | Brinkmann, Hanna 2002 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,69 | Schulte, Alexandra 1993 -- LAV Meppen | | 25.08.2007 |

| | | | | |
|------|---------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 1,56 | Todt, Julia | 2003 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 1,53 | Teiken, Lana | 2003 SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 1,45 | Jüngerink, Eva | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 1,44 | Sur, Charlotte | 2003 LAV Meppen | Lingen | 17.09. |
| 1,40 | Leigers, Imke | 2003 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 1,40 | Kartzinski, Viola | 2003 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 1,40 | Niehoff, Mia | 2003 SV Sparta Werlte | Edemissen | 04.06. |
| 1,33 | Rübertus, Pia | 2003 LAV Meppen | Lingen | 19.08. |
| 1,31 | Kettler, Mia | 2003 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,27 | Goossens, Jenny | 2003 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,27 | Böttcher, Anna | 2003 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,23 | Triphaus, Franziska | 2003 SV Bawinkel | Lingen | 13.05. |
| 1,19 | Menke, Alexandra | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1,15 | Triphaus, Annika | 2003 SV Bawinkel | Lingen | 13.05. |

Weitsprung

| | | | | |
|----------------------|------|---|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 4,93 | Sanders, Theresa 2002 -- SV Sparta Werlte | | |
| Kreisrekord Emsland: | 5,43 | Schülting, Mareike 1977 -- SC Osterbrock | | 7.10.1990 |

| | | | | |
|------|------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 5,30 | Teiken, Lana | 2003 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 4,86 | Todt, Julia | 2003 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| 4,58 | -0,1 Wessels, Annika | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 4,55 | Niehoff, Mia | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 4,55 | -0,9 Leigers, Imke | 2003 SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 4,52 | +0,6 Sur, Charlotte | 2003 LAV Meppen | Lingen | 17.09. |
| 4,51 | +0,5 Friedemann, Lia | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 4,36 | +1,4 Jüngerink, Eva | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 4,36 | +1,4 Menke, Alexandra | 2003 SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 4,22 | +0,0 Kartzinski, Viola | 2003 SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 4,21 | -0,2 Böttcher, Anna | 2003 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 4,14 | +0,0 Stienken, Sarah | 2003 SV Sparta Werlte | Papenburg | 07.05. |
| 4,06 | Lücht, Merle | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 4,01 | +0,6 Eder, Charlotte | 2003 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 4,01 | +1,7 Griep, Jule | 2003 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |
| 4,00 | -0,1 Goossens, Jenny | 2003 VfL Lingen | Oldenburg | 21.06. |
| 3,91 | +0,6 Jansen, Rebecca | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3,81 | +0,3 Hermes, Emma | 2003 LG Emstal Dörpen | Lingen | 19.08. |
| 3,80 | Moedden, Judith | 2003 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 3,79 | Eiken, Amelie | 2003 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |

Dreisprung

Kreisrekord Emsland: 10,33 Nögel, Judith 1991 -- TuS Haren 26.06.2005

| | | | | |
|------|---------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 9,69 | +0,0 Jüngerink, Eva | 2003 SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
|------|---------------------|-----------------------|-----------|--------|

Kugelstoß 3 kg

Bestl. 2016: 9,43 Leigers, Nadine 2002 -- SC Osterbrock
 Bestl. 2016: 9,43 Bleumer, Kirsten 2002 -- SC Osterbrock
 Kreisrekord Emsland: 12,50 de Vries, Nicole 1981 -- LG Papenburg/Aschendorf 17.09.1995

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 10,04 | Jansen, Rebecca | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Molbergen | 20.08. |
| 9,36 | Kettler, Mia | 2003 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 8,77 | Vesper, Anneke | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Molbergen | 20.08. |
| 8,71 | Eder, Charlotte | 2003 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 8,44 | Lücht, Merle | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 7,98 | Niehoff, Mia | 2003 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 7,69 | Todt, Julia | 2003 SV Union Meppen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 7,63 | Kartzinski, Viola | 2003 SV Union Meppen | Lingen | 19.08. |
| 7,55 | Lager, Hanne | 2003 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |
| 7,45 | Menke, Alexandra | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 7,42 | Schmidt, Lucy | 2003 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 7,29 | Pötter, Isabell | 2003 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 7,25 | Teiken, Lana | 2003 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| 7,01 | Moedden, Judith | 2003 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 6,84 | Friedemann, Lia | 2003 SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 6,73 | Stienken, Sarah | 2003 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 6,55 | Eiken, Amelie | 2003 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 6,50 | Leigers, Imke | 2003 SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
| 5,95 | Sur, Charlotte | 2003 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 5,80 | Jansen, Lena | 2003 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2016: 19,93 Lenger, Nele 2002 -- LG Papenburg/Aschendorf
 Kreisrekord Emsland: 32,95 Angermann, Adelheid 1994 -- LAV Meppen 30.08.2008

| | | | | |
|-------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 27,27 | Jansen, Rebecca | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |
| 22,00 | Lücht, Merle | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 21,11 | Kettler, Mia | 2003 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 17,99 | Vesper, Anneke | 2003 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 13,44 | Hoyer, Vivienne | 2003 SC Osterbrock | Lingen | 19.08. |

Speerwurf 500 g

Bestl. 2016: 24,58 Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen

| | | | | | |
|-------|-------------------|------|-------------------------|-------------|--------|
| 35,75 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 27,93 | Kettler, Mia | 2003 | VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 25,30 | Teiken, Lana | 2003 | SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
| 24,68 | Lücht, Merle | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 24,34 | Jüngerink, Eva | 2003 | SV Sparta Werlte | Papenburg | 22.09. |
| 22,34 | Menke, Alexandra | 2003 | SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 22,00 | Rübertus, Pia | 2003 | LAV Meppen | Werlte | 30.09. |
| 20,37 | Jansen, Rebecca | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 20,17 | Friedemann, Lia | 2003 | SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 18,66 | Vesper, Anneke | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 17,92 | Kartzinski, Viola | 2003 | SV Union Meppen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 14,67 | Koopmann, Merle | 2004 | VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |

Ballwurf 200g

Bestl. 2016: 31,50 Reemts, Vanessa 2002 -- LG Papenburg/Aschendorf
 Kreisrekord Emsland: 53,00 Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen

29.05.2017

| | | | | | |
|-------|----------------|------|-----------------|-----------|--------|
| 53,00 | Teiken, Lana | 2003 | SV Union Meppen | Papenburg | 29.05. |
| 49,30 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 28,00 | Böttcher, Anna | 2003 | VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |

3-Kampf**100m-Weit-Kugel (3kg)**

Bestl. 2016: 1.338 Sanders, Theresa 2002 -- SV Sparta Werlte
 Kreisrekord Emsland: 1.482 Dobelmann, Sarah (Kugel) 2000 -- LG Papenburg-Aschendorf

25.05.2014

| | | | | | |
|-------|-----------------------|------|-------------------------|--------|--------|
| 1.388 | Todt, Julia | 2003 | SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| | 13,68(-3,8)-4,86-7,17 | | | | |
| 1.372 | Teiken, Lana | 2003 | SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| | 13,83(-0,8)-4,79-7,25 | | | | |
| 1.317 | Niehoff, Mia | 2003 | SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| | 14,41(-0,2)-4,40-7,98 | | | | |
| 1.266 | Leigers, Imke | 2003 | SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| | 14,23(-3,4)-4,46-6,46 | | | | |
| 1.240 | Lücht, Merle | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| | 15,19(-0,7)-4,06-8,38 | | | | |
| 1.237 | Stienken, Sarah | 2003 | SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| | 14,25(-1,4)-4,11-6,73 | | | | |
| 1.221 | Kartzinski, Viola | 2003 | SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| | 14,99(-3,8)-4,11-7,52 | | | | |
| 1.211 | Menke, Alexandra | 2003 | SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| | 14,96(-0,8)-4,12-7,21 | | | | |
| 1.179 | Jansen, Rebecca | 2003 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| | 16,10(-0,2)-3,74-9,18 | | | | |
| 1.158 | Jüngerink, Eva | 2003 | SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| | 14,40(-0,7)-4,31-4,99 | | | | |
| 1.150 | Sur, Charlotte | 2003 | LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| | 14,91(-0,8)-4,11-5,95 | | | | |
| 1.140 | Kettler, Mia | 2003 | VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| | 15,97(-3,8)-3,67-8,30 | | | | |
| 1.134 | Pötter, Isabell | 2003 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| | 15,25(-0,7)-3,62-7,29 | | | | |
| 1.129 | Moedden, Judith | 2003 | SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| | 15,46(-1,4)-3,80-7,01 | | | | |
| 1.115 | Böttcher, Anna | 2003 | VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| | 14,74(-3,8)-4,16-4,97 | | | | |
| 1.085 | Lager, Hanne | 2003 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| | 16,21(-1,4)-3,68-7,36 | | | | |
| 1.057 | Hermes, Emma | 2003 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| | 15,33(-0,2)-3,77-5,49 | | | | |
| 1.048 | Eiken, Amelie | 2003 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| | 16,43(-1,4)-3,79-6,55 | | | | |
| 1.001 | Pawelak, Jana | 2003 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |

| | | | | |
|-----|--|----------------|--------|--------|
| 968 | 15,92(-1,4)-3,52-5,72 Bamming, Hanna 16,54(-0,7)-3,60-5,58 | 2003 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
|-----|--|----------------|--------|--------|

4-Kampf

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

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 1.780 | Brinkmann, Hanna 2002 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.005 | Kamlage, Judith 1998 -- SV Sparta Werlte | 23.06.2012 |

| | | | | |
|-------|---|-----------------------|----------|--------|
| 1.899 | Todt, Julia 13,68(-3,8)-4,86-1,51-7,17 | 2003 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.835 | Teiken, Lana 13,83(-0,8)-4,79-1,43-7,25 | 2003 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.694 | Niehoff, Mia 14,82(-3,4)-4,55-1,39-6,94 | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.690 | Leigers, Imke 13,89(+1,4)-4,48-1,32-6,50 | 2003 SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
| 1.625 | Kartzinski, Viola 14,45(+1,4)-4,10-1,32-6,94 | 2003 SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
| 1.597 | Jüngerink, Eva 14,92(-3,4)-4,11-1,43-5,65 | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.588 | Sur, Charlotte 14,91(-0,8)-4,11-1,39-5,95 | 2003 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.528 | Kettler, Mia 15,97(-3,8)-3,67-1,31-8,30 | 2003 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.520 | Menke, Alexandra 14,96(-0,8)-4,12-1,19-7,21 | 2003 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.477 | Böttcher, Anna 14,74(-3,8)-4,16-1,27-4,97 | 2003 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.315 | Goossens, Jenny 16,39(-3,8)-3,67-1,27-4,98 | 2003 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.282 | Triphaus, Franziska 16,78(-3,4)-3,60-1,23-5,43 | 2003 SV Bawinkel | Lingen | 13.05. |
| 1.207 | Triphaus, Annika 16,87(-3,4)-3,43-1,15-5,55 | 2003 SV Bawinkel | Lingen | 13.05. |

Block S/S

100m-80m H.-Weit-Hoch-Speer (500g)

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 2.154 | Brinkmann, Hanna 2002 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.637 | Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen | 25.05.2017 |

| | | | | |
|-------|--|----------------------|----------|--------|
| 2.637 | Todt, Julia 13,23(+1,1)-12,99(+2,0)-4,76(+0,0)-1,52-32,91 | 2003 SV Union Meppen | Coesfeld | 25.05. |
|-------|--|----------------------|----------|--------|

Block Lauf

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

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 1.665 | Reemts, Vanessa 2002 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.493 | Brinkmann, Maria 2000 -- SV Sparta Werlte | 14.06.2014 |

| | | | | |
|-------|--|-----------------|-------|--------|
| 2.190 | Böttcher, Anna 14,23(-0,2)-14,46(-0,1)-4,21(-0,2)-28,00-7:55,05 | 2003 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
|-------|--|-----------------|-------|--------|

Männliche Jugend U14

4 x 75 m Staffel

| | | | |
|----------------------|-------|------------|------------|
| Kreisrekord Emsland: | 40,09 | VfL Lingen | 26.06.2011 |
|----------------------|-------|------------|------------|

| | | | | |
|-------|--|--|-----------|--------|
| 42,75 | LG Papenburg/Aschendorf Jansen, Jonathan (2005); Leifeld, Simon (2005); Schmees, Soeren (2005); Keimer, Julian (2004) | | Papenburg | 10.09. |
|-------|--|--|-----------|--------|

3 x 800 m Staffel

| | | | |
|----------------------|---------|-------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 7:53,55 | LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 7:30,5 | TV Meppen | 30.06.1981 |

| | | | |
|--------|---|-----------|--------|
| 8:13,8 | LG Papenburg/Aschendorf Leifeld, Simon (2005); Jansen, Jonathan (2005); Schmees, Soeren (2005) | Papenburg | 10.06. |
| 8:37,0 | LAV Meppen Hirnstein, Niclas (2005); Alsmeier, Niels (2004); Korte, Bernd (2004) | Papenburg | 10.06. |
| 8:43,5 | LG Emstal Dörpen Gerdes, Joe (2005); Krone, Fynn (2005); Gerdes, Ben (2004) | Papenburg | 10.06. |
| 8:47,2 | SV Sigiltra Sögel von Wewel, Niklas (2005); Kleefeld, Lorenz (2004); Finke, Thorben (2004) | Papenburg | 10.06. |

DJMM DSMM Gruppe 3

Kreisrekord Emsland: 3.223 LG Papenburg/Aschendorf 20.05.2017

| | | | |
|-------|-------------------------|---------------|--------|
| 3.223 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
|-------|-------------------------|---------------|--------|

Jugend M13

75 m Lauf

Bestl. 2016: 10,42 Hellmann, Jannis 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 9,65 Höckner, Jonas 1990 -- VfL Lingen 5.07.2003

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 10,36 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Oldenburg | 24.09. |
| 10,48 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 10,80 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 10,7 | Pfleging, Finn | 2004 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 11,02 | Gerdes, Ben | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 11,26 | -1,0 Casjens, Marius | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 11,29 | Meyer, Joey | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 11,33 | Weidner, Henning | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 11,41 | Bowe, Tobias | 2004 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 11,50 | Koers, Simon | 2004 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 11,59 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 11,77 | Kleefeld, Lorenz | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 12,00 | Kandler, Jones | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:21,15 Ziolkowski, Maximilian 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf
Kreisrekord Emsland: 2:16,56 Siemer, Patrick 2000 -- LG Papenburg/Aschendorf 15.09.2013

| | | | | |
|---------|----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2:32,27 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 2:34,59 | Koers, Simon | 2004 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 2:34,64 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 2:46,23 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:50,83 | Bowe, Tobias | 2004 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 2:53,77 | Meyer, Joey | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |

5 km Str.

Bestl. 2016: 19:46 Kettler, Luc 2003 -- VfL Lingen
Kreisrekord Emsland: 18:25 Wagemaker, Andreas 1981 -- Sportverein Listrup e.V. 1949 18.04.1993

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 22:04 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 24:23 | Pfleging, Finn | 2004 VfL Lingen | Lingen | 21.05. |
| 25:23 | Röttgers-Abeln, Marlon | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.04. |
| 30:59 | Nguyen, Kevin | 2004 Haselünner SV | Haselünne | 05.05. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,52 Jansen, Heinrich 2003 -- SV Sigiltra Sögel
Kreisrekord Emsland: 1,68 Zumsande, Hannes 1979 -- LG Emstal Dörpen 15.08.1992

| | | | | |
|------|----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,62 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |
| 1,46 | Gerdes, Ben | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,38 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,38 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Lingen | 13.05. |
| 1,35 | Bowe, Tobias | 2004 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 1,27 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |

| | | | | |
|------|------------------|------------------------|--------|--------|
| 1,24 | Weidner, Henning | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 1,22 | Kleefeld, Lorenz | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |

Weitsprung

| | | | |
|----------------------|------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 4,64 | Kettler, Luc 2003 -- VfL Lingen | |
| Bestl. 2016: | 4,64 | Jansen, Heinrich 2003 -- SV Sigiltra Sögel | |
| Kreisrekord Emsland: | 5,41 | Korte, Günter 1960 -- TV Meppen | 22.09.1973 |

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 4,81 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 4,52 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 4,41 | Bowe, Tobias | 2004 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 4,40 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 4,37 | Gedes, Ben | 2004 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 4,22 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 4,22 | Pfleging, Finn | 2004 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 3,81 | Koers, Simon | 2004 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,74 | Kandler, Jones | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,72 | Kleefeld, Lorenz | 2004 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 3,61 | -0,9 Casjens, Marius | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3,58 | Weidner, Henning | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 3,47 | Meyer, Joey | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |

Kugelstoß 3 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 7,85 | Ziolkowski, Maximilian 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 12,48 | Schauf, Thorsten 1978 -- VfL Lingen | 12.10.1991 |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|--------|--------|
| 10,35 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 7,93 | Weidner, Henning | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 05.08. |

Speerwurf 400 g

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 17,98 | Hackling, Oliver 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 41,14 | Gedes, Holger 1979 -- VfL Lingen | 21.06.1992 |

| | | | | |
|-------|-----------------|------------------------------|-------------|--------|
| 30,92 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |
| 27,37 | Gedes, Ben | 2004 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |
| 26,99 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 20,80 | Casjens, Marius | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |

Ballwurf 200g

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 51,00 | Hellmann, Jannis 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 62,20 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 26.09.1981 |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|--------|--------|
| 52,00 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 45,00 | Gedes, Ben | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 43,50 | Bowe, Tobias | 2004 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 40,00 | Kandler, Jones | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 39,50 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 32,50 | Meyer, Joey | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 32,50 | Koers, Simon | 2004 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 31,50 | Kleefeld, Lorenz | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 26,50 | Weidner, Henning | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 26,00 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 23,40 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |

3-Kampf

75m-Weit-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 1.258 | Hellmann, Jannis 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.551 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 26.09.1981 |

| | | | | |
|-------|------------------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.327 | Keimer, Julian 10,48-4,49-52,00 | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.209 | Gedes, Ben 11,02-4,27-45,00 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.199 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|--------|--------|
| | 10,80-4,38-38,00 | | | |
| 1.155 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| | 10,53-4,52-26,00 | | | |
| 1.033 | Koers, Simon | 2004 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| | 11,50-3,81-32,50 | | | |
| 989 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| | 11,59-4,10-23,40 | | | |
| 969 | Kleefeld, Lorenz | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| | 11,77-3,52-31,50 | | | |
| 958 | Meyer, Joey | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| | 11,71-3,42-31,00 | | | |

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 1.610 | Hellmann, Jannis 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.025 | Höckner, Jonas 1990 -- VfL Lingen | 5.07.2003 |

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.816 | Keimer, Julian | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 10,48-4,49-1,52-52,00 | | | |
| 1.668 | Gedes, Ben | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| | 11,02-4,27-1,46-45,00 | | | |
| 1.552 | Finke, Thorben | 2004 SV Sigiltra Sögel | Lingen | 13.05. |
| | 10,54-4,41-1,38-25,20 | | | |
| 1.521 | Hüsken, Paul | 2004 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| | 10,88-4,38-1,26-35,00 | | | |
| 1.406 | Schulz, Jannis | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| | 11,59-4,10-1,38-23,40 | | | |
| 1.298 | Kleefeld, Lorenz | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| | 11,77-3,52-1,22-31,50 | | | |

Jugend M12

75 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 10,41 | Finke, Thorben 2004 -- SV Sigiltra Sögel | |
| Kreisrekord Emsland: | 9,99 | Tegeeder, Tobias 1999 -- VfL Lingen | 15.05.2011 |

| | | | | | |
|-------|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 10,74 | -1,0 | Schmees, Soeren | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 11,12 | | Theune, Moritz | 2005 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 11,37 | -1,0 | Jansen, Jonathan | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 11,40 | | Lillie, Torben | 2005 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 11,44 | -1,0 | Leifeld, Simon | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 11,60 | | Hirnstain, Niclas | 2005 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 11,76 | | Albers, Nils | 2005 TuS Haren | Papenburg | 10.09. |
| 12,09 | | Läken, Andre | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 12,25 | | Rolfes, Eka-Jonathan | 2005 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 12,35 | | von Wewel, Niklas | 2005 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 12,65 | | Kuhr, Lars | 2005 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 12,88 | | Liedtke, Jakob | 2005 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 14,62 | | Nyenhuis, Jan | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 2:39,51 | Finke, Thorben 2004 -- SV Sigiltra Sögel | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:24,2 | Mogge, Stefan 1970 -- TV Meppen | 24.07.1981 |

| | | | | | |
|---------|--|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2:32,30 | | Schmees, Soeren | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 2:47,92 | | Leifeld, Simon | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 2:48,75 | | Jansen, Jonathan | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 29.05. |
| 2:49,13 | | von Wewel, Niklas | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 2:50,13 | | Jansen, Philipp | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 2:51,30 | | Läken, Andre | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 28.04. |

Hochsprung

| | | | |
|----------------------|------|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 1,50 | Keimer, Julian 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,52 | Kruth, Hans 1974 -- LG Emstal Dörpen | 7.09.1986 |

| | | | | | |
|------|-------------------|------|-------------------------|--------|--------|
| 1,43 | Jansen, Jonathan | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,28 | Schmees, Soeren | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,28 | Leifeld, Simon | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,26 | Theune, Moritz | 2005 | VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,24 | Hirnstein, Niclas | 2005 | LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,10 | von Wewel, Niklas | 2005 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |

Weitsprung

| | | | |
|----------------------|------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 4,76 | Keimer, Julian 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 5,29 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 14.09.1981 |

| | | | | | |
|------|----------------------|------|-------------------------|---------------|--------|
| 4,50 | +0,4 Schmees, Soeren | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3,96 | Jansen, Jonathan | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,85 | Theune, Moritz | 2005 | VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 3,83 | Hirnstein, Niclas | 2005 | LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,59 | von Wewel, Niklas | 2005 | SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 3,53 | Läken, Andre | 2005 | SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 3,42 | Albers, Nils | 2005 | TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 3,41 | Liedtke, Jakob | 2005 | SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 3,41 | Rolfes, Eka-Jonathan | 2005 | SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,41 | Leifeld, Simon | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 2,63 | Nyenhuis, Jan | 2005 | SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |

Kugelstoß 3 kg

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 8,43 | Keimer, Julian 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 11,22 | Hammerla, Thomas 1974 -- SV Groß Hesepe | 12.10.1986 |

| | | | | | |
|------|------------------|------|-------------------------|-------------|--------|
| 6,94 | Jansen, Jonathan | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 5,75 | Liedtke, Jakob | 2005 | SV Germania Twist | Groß Hesepe | 22.04. |
| 5,50 | Albers, Nils | 2005 | TuS Haren | Papenburg | 10.09. |

Speerwurf 400 g

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 24,55 | Hüsken, Paul 2004 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 32,39 | Höckner, Jonas 1990 -- VfL Lingen | 15.09.2002 |

| | | | | | |
|-------|------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 19,84 | Leifeld, Simon | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |
| 19,29 | Jansen, Jonathan | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |

Ballwurf 200g

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 46,50 | Keimer, Julian 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 60,20 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 26.09.1981 |

| | | | | | |
|-------|----------------------|------|-------------------------|--------------|--------|
| 37,50 | Jansen, Jonathan | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 37,00 | Theune, Moritz | 2005 | VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 34,50 | Kuhr, Lars | 2005 | SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 33,50 | Leifeld, Simon | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 31,50 | Hirnstein, Niclas | 2005 | LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 30,00 | von Wewel, Niklas | 2005 | SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 30,00 | Rolfes, Eka-Jonathan | 2005 | SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 29,00 | Läken, Andre | 2005 | SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 26,50 | Albers, Nils | 2005 | TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 25,50 | Schmees, Soeren | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 17,50 | Liedtke, Jakob | 2005 | SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 16,50 | Nyenhuis, Jan | 2005 | SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |

3-Kampf

75m-Weit-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 1.207 | Keimer, Julian 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.551 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 26.09.1981 |

| | | | | | |
|-------|-------------------------------------|------|-------------------------|--------|--------|
| 1.041 | Schmees, Soeren 11,12-4,04-25,50 | 2005 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
|-------|-------------------------------------|------|-------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|---------------------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.013 | Theune, Moritz 11,35-3,85-27,50 | 2005 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.010 | Jansen, Jonathan 11,85-3,66-36,00 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 934 | Leifeld, Simon 11,89-3,21-33,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 926 | Läken, Andre 12,09-3,53-29,00 | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 909 | Albers, Nils 11,86-3,40-26,50 | 2005 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 863 | von Wewel, Niklas 12,77-3,39-29,50 | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 522 | Nyenhuis, Jan 14,62-2,57-15,50 | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 1.655 | Keimer, Julian 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.951 | Ulrich, Jens 1969 -- VfL Lingen | 26.09.1981 |

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|--------|--------|
| 1.440 | Jansen, Jonathan 11,92-3,51-1,43-37,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.403 | Schmees, Soeren 11,12-4,04-1,28-25,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.364 | Theune, Moritz 11,35-3,85-1,26-27,50 | 2005 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.294 | Leifeld, Simon 12,15-3,41-1,28-32,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.122 | von Wewel, Niklas 12,77-3,39-1,10-29,50 | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |

Weibliche Jugend U14

5 km Str. Ma.

| | | | |
|----------------------|---------|------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1:12:51 | VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1:02:17 | VfL Lingen | 24.04.2007 |

| | | | |
|---------|--|--------|--------|
| 1:10:48 | VfL Lingen Albers, Charleen (2004) - 22:25; Brockhaus, Sina (2005) - 22:57; Santel, Friederike (2004) - 25:26 | Lingen | 26.04. |
|---------|--|--------|--------|

4 x 75 m Staffel

| | | | |
|----------------------|-------|-------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 40,31 | SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 40,11 | LG Papenburg/Aschendorf | 2.10.2005 |

| | | | |
|-------|--|-----------|--------|
| 41,71 | LG Papenburg/Aschendorf Evering, Hannah (2005); Machatsch, Svea (2005); Kuhr, Ann-Kathrin (2005); Kuhr, Grete (2004) | Papenburg | 10.09. |
| 42,13 | StG Haren-Lingen-Meppen Brockhaus, Sina (2005); Gaida, Kira (2004); Albers, Charleen (2004); Wahler, Jana (2005) | Lingen | 07.09. |
| 43,23 | SV Bawinkel Bregen-Meiners, Sina (2005); Kraemer, Emily (2005); Beel, Anna (2004); Reicksmann, Lena (2005) | Meppen | 27.05. |
| 43,42 | SV Sparta Werlte I Haring, Leona (2004); Brinkmann, Anne (2004); Friedemann, Nike (2005); Krüger, Sina Elisabeth (2005) | Werlte | 26.08. |
| 43,55 | SV Sparta Werlte Albers, Elisa (2004); Deters, Caroline (2004); Haring, Leona (2004); Krüger, Sina Elisabeth (2005) | Papenburg | 10.09. |
| 44,25 | LG Emstal Dörpen Plock, Emma (2004); Gedes, Alina (2005); Krone, Nele (2005); Albers, Lore (2004) | Papenburg | 10.09. |
| 44,75 | SV Union Meppen Schulte, Elisa (2005); Blaauw, Fiona (2004); Otten, Sarah (2005); Bernsen, Rieke (2005) | Meppen | 27.05. |
| 44,75 | SC Osterbrock Drees, Catharina (2005); Krone, Madleen (2005); Bleumer, Judith (2004); Korolenko, Alisa (2004) | Meppen | 27.05. |

3 x 800 m Staffel

| | | | |
|----------------------|---------|------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 8:20,52 | SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 7:34,9 | VfL Lingen | 14.07.1999 |

| | | | |
|--------|--|-----------|--------|
| 8:14,2 | SV Sparta Werlte I Haring, Leona (2004); Albers, Elisa (2004); Hanekamp, Ina (2004) | Papenburg | 10.06. |
|--------|--|-----------|--------|

| | | | |
|---------|---|-----------|--------|
| 8:16,00 | StG Haren-Lingen-Meppen Brockhaus, Sina (2005); Wahler, Jana (2005); Albers, Charleen (2004) | Lingen | 07.09. |
| 8:21,5 | SV Bawinkel Kraemer, Emily (2005); Beel, Anna (2004); Reicksmann, Lena (2005) | Papenburg | 10.06. |
| 8:27,0 | LG Papenburg/Aschendorf I Kuhr, Grete (2004); Terveer, Anna (2005); Bojara, Lätizia (2004) | Papenburg | 10.06. |
| 8:55,0 | SV Sparta Werlte II Friedemann, Nike (2005); Deters, Caroline (2004); Stüver, Anke (2004) | Papenburg | 10.06. |
| 8:55,4 | LG Emstal Dörpen Albers, Lore (2005); Krone, Nele (2005); Garmash, Polina (2004) | Papenburg | 10.06. |
| 8:57,7 | SV Sigiltra Sögel Klaß, Anna (2004); Steinbild, Pauline (2005); Santel, Emma (2005) | Papenburg | 10.06. |
| 9:27,7 | LG Papenburg/Aschendorf II Klapperich, Clara (2004); Spiegel, Clare (2004); Machatsch, Svea (2005) | Papenburg | 10.06. |

3-Kampf Ma.

75m-Weit-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|-----------------|------------|
| Bestl. 2016: | 6.556 | SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 6.556 | SV Union Meppen | 11.06.2016 |

| | | | |
|-------|---|--------|--------|
| 6.025 | SV Sparta Werlte Hanekamp, Ina (2004) - 1.378; Krüger, Sina Elisabeth (2005) - 1.211; Friedemann, Nike (2005) - 1.206 Haring, Leona (2004) - 1.193; Kramer, Ann-Sophie (2004) - 1.037 | Dörpen | 24.09. |
| 5.794 | SV Bawinkel Reicksmann, Lena (2005) - 1.399; Bregen-Meiners, Sina (2005) - 1.330; Beel, Anna (2004) - 1.158 Kraemer, Emily (2005) - 1.051; Giese, Hannah (2005) - 856 | Dörpen | 24.09. |
| 5.781 | LG Emstal Dörpen Plock, Emma (2004) - 1.293; Garmash, Polina (2004) - 1.216; Albers, Lore (2004) - 1.214 Krone, Nele (2005) - 1.037; Gerdes, Alina (2005) - 1.021 | Dörpen | 24.09. |
| 5.720 | VfL Lingen Koopmann, Merle (2004) - 1.261; Gaida, Kira (2004) - 1.180; Santel, Friederike (2004) - 1.147 Kropp, Marleen (2006) - 1.131; Viehweger, Leni (2006) - 1.001 | Lingen | 13.05. |
| 5.373 | LG Papenburg/Aschendorf Kuhr, Grete (2004) - 1.336; Grever, Paula (2004) - 1.110; Terveer, Anna (2005) - 1.031 Klapperich, Clara (2004) - 978; Spiegel, Clare (2005) - 918 | Dörpen | 16.06. |
| 5.108 | SV Sigiltra Sögel Klaß, Anna (2004) - 1.165; Santel, Emma (2005) - 1.107; Leis, Meike (2004) - 1.033 Steinbild, Pauline (2005) - 973; Kannass, Carolin (2004) - 830 | Dörpen | 16.06. |
| 4.952 | SC Osterbrock Drees, Catharina (2005) - 1.127; Korolenko, Alisa (2004) - 1.118; Bleumer, Judith (2004) - 1.020 Altevers, Dana (2005) - 864; Stüwe, Lorena (2005) - 823 | Lingen | 13.05. |

4-Kampf Ma.

75m-Weit-Hoch-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 7.647 | SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 8.359 | SV Sparta Werlte (Ball 200g) | 12.07.2014 |

| | | | |
|-------|---|--------|--------|
| 8.002 | SV Sparta Werlte Hanekamp, Ina (2004) - 1.766; Haring, Leona (2004) - 1.619; Krüger, Sina Elisabeth (2005) - 1.618 Friedemann, Nike (2005) - 1.555; Kramer, Ann-Sophie (2004) - 1.444 | Dörpen | 24.09. |
| 7.622 | LG Emstal Dörpen Plock, Emma (2004) - 1.661; Garmash, Polina (2004) - 1.584; Albers, Lore (2004) - 1.543 Krone, Nele (2005) - 1.425; Gerdes, Alina (2005) - 1.409 | Dörpen | 24.09. |
| 7.448 | SV Bawinkel Reicksmann, Lena (2005) - 1.862; Bregen-Meiners, Sina (2005) - 1.577; Beel, Anna (2004) - 1.446 Kraemer, Emily (2005) - 1.419; Giese, Hannah (2005) - 1.144 | Dörpen | 24.09. |
| 7.389 | VfL Lingen Koopmann, Merle (2004) - 1.655; Gaida, Kira (2004) - 1.548; Santel, Friederike (2004) - 1.515 Kropp, Marleen (2006) - 1.419; Eder, Annalena (2005) - 1.252 | Lingen | 13.05. |
| 7.201 | LG Papenburg/Aschendorf Kuhr, Grete (2004) - 1.788; Kuhr, Ann-Kathrin (2005) - 1.607; Kuhlmann, Lina (2006) - 1.321 Drost, Jana (2006) - 1.313; Hackling, Christiane (2005) - 1.172 | Lingen | 13.05. |
| 6.457 | SC Osterbrock Korolenko, Alisa (2004) - 1.512; Drees, Catharina (2005) - 1.495; Bleumer, Judith (2004) - 1.414 Altevers, Dana (2005) - 1.068; Stüwe, Lorena (2005) - 968 | Lingen | 13.05. |

DJMM DSMM Gruppe 2

| | | | |
|----------------------|-------|-------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 5.773 | LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 6.654 | LG Papenburg/Aschendorf | 2.10.2005 |

| | | | |
|-------|-------------------------|---------------|--------|
| 5.753 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 5.289 | LG Emstal Dörpen | Wilhelmshaven | 20.05. |

Jugend W13

75 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 10,24 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 10,01 | Hansmann, Patricia 2000 -- VfL Lingen | 16.06.2013 |

| | | | | |
|-------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 10,56 | Koopmann, Merle | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 10,57 | Kuhr, Grete | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 10,69 | Hanekamp, Ina | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 10,69 | Albers, Charleen | 2004 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 10,87 | Haring, Leona | 2004 SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 10,90 | Gaida, Kira | 2004 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 11,09 | Garmash, Polina | 2004 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 11,22 | Baschar, Ivana | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 11,32 | Theisling, Leonie | 2004 LAV Meppen | Lingen | 19.08. |
| 11,43 | Klaß, Anna | 2004 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 11,43 | Kramer, Ann-Sophie | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 11,50 | Plock, Emma | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 11,51 | Korolenko, Alisa | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 11,52 | Klapperich, Clara | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 30.09. |
| 11,53 | Albers, Lore | 2004 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 11,56 | Kollnitz, Inga | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 16.09. |
| 11,58 | Brinkmann, Anne | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 11,58 | Leis, Meike | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 11,65 | Albers, Elisa | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 11,77 | Stüver, Anke | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 2:22,75 | Heymann, Nele 2003 -- TuS Haren | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:21,9 | Brinker, Annette 1966 -- SV Sparta Werlte | 27.06.1981 |

| | | | | |
|---------|--------------------|------------------------|-----------|--------|
| 2:32,70 | Hanekamp, Ina | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 2:32,75 | Albers, Charleen | 2004 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
| 2:41,81 | Bruns, Pia | 2004 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
| 2:44,0 | Beenen, Ina | 2004 SC Spelle-Venhaus | Gildehaus | 12.05. |
| 2:44,43 | Martens, Paula | 2004 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 2:49,39 | Theisling, Leonie | 2004 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 2:50,93 | Kramer, Ann-Sophie | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 17.09. |
| 2:51,25 | Haring, Leona | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 2:51,53 | Beel, Anna | 2004 SV Bawinkel | Dörpen | 28.04. |
| 2:53,29 | Gaida, Kira | 2004 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:53,34 | Albers, Elisa | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 2:59,34 | Stüver, Anke | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:00,31 | Deters, Caroline | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:01,25 | Garmash, Polina | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:08,52 | Havekost, Samira | 2004 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |
| 3:09,97 | Leis, Meike | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |

5 km Str.

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 19:56 | Schute, Marit 2003 -- LAV Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 19:10 | Kock, Maren 1990 -- LG Emstal Dörpen | 6.05.2003 |

| | | | | |
|-------|--------------------|----------------------|-----------|--------|
| 22:25 | Albers, Charleen | 2004 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 25:26 | Santel, Friederike | 2004 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 28:18 | Steffens, Wiebke | 2004 SV Union Meppen | Haselünne | 05.05. |

60 m Hürden 0.762m

| | | | |
|--------------|-------|-------------------------------------|--|
| Bestl. 2016: | 10,09 | Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen | |
|--------------|-------|-------------------------------------|--|

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 10,67 | Koopmann, Merle | 2004 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 10,78 | -1,6 Kuhr, Grete | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 11,35 | Haring, Leona | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 12,52 | Stüver, Anke | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 13,93 | Theisling, Leonie | 2004 LAV Meppen | Lingen | 19.08. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,49 Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen
 Kreisrekord Emsland: 1,62 Reiners, Jennifer 1978 -- LG Papenburg/Aschendorf 23.06.1991

| | | | | |
|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,56 | Kuhr, Grete | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Verden | 03.09. |
| 1,40 | Haring, Leona | 2004 SV Sparta Werlte | Papenburg | 29.05. |
| 1,40 | Koopmann, Merle | 2004 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 1,34 | Plock, Emma | 2004 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 1,34 | Brinkmann, Anne | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 1,34 | Deters, Caroline | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 1,34 | Kramer, Ann-Sophie | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1,32 | Bleumer, Judith | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1,32 | Korolenko, Alisa | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1,31 | Hanekamp, Ina | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |

| | | | | |
|------|--------------------|------------------------|-----------|--------|
| 1,28 | Santel, Friederike | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,28 | Gaida, Kira | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,28 | Albers, Elisa | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1,28 | Martens, Paula | 2004 LAV Meppen | Lingen | 19.08. |
| 1,28 | Garmash, Polina | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,26 | Albers, Lore | 2004 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 1,24 | Brümmer, Lara | 2004 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,20 | Theisling, Leonie | 2004 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1,20 | Kollnitz, Inga | 2004 SV Germania Twist | Lingen | 13.05. |
| 1,20 | Leis, Meike | 2004 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 5,01 Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen
 Kreisrekord Emsland: 5,43 Schülting, Mareike 1977 -- SC Osterbrock 7.10.1990

| | | | | |
|------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 4,61 | -0,4 Albers, Charleen | 2004 VfL Lingen | Lingen | 17.09. |
| 4,53 | Koopmann, Merle | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 4,52 | Kuhr, Grete | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 4,50 | Hanekamp, Ina | 2004 SV Sparta Werlte | Papenburg | 29.05. |
| 4,33 | Gaida, Kira | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 4,24 | Garmash, Polina | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 4,16 | Plock, Emma | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 4,10 | Baschar, Ivana | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 4,08 | Albers, Lore | 2004 LG Emstal Dörpen | Lingen | 19.08. |
| 4,06 | Haring, Leona | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |

| | | | | |
|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 4,02 | Deters, Caroline | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 3,99 | Klaß, Anna | 2004 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 3,97 | Santel, Friederike | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 3,96 | Grever, Paula | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,93 | Korolenko, Alisa | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 3,93 | Brinkmann, Anne | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,88 | Leis, Meike | 2004 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 3,80 | Beel, Anna | 2004 SV Bawinkel | Lingen | 19.08. |
| 3,79 | Albers, Elisa | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 3,73 | Bleumer, Judith | 2004 SC Osterbrock | Papenburg | 10.09. |

Kugelstoß 3 kg

Bestl. 2016: 8,64 Jansen, Rebecca 2003 -- LG Papenburg/Aschendorf
 Kreisrekord Emsland: 10,71 de Vries, Nicole 1981 -- LG Papenburg/Aschendorf 11.06.1994

| | | | | |
|------|----------------|-----------------------|--------|--------|
| 7,78 | Plock, Emma | 2004 LG Emstal Dörpen | Lingen | 19.08. |
| 6,25 | Martens, Paula | 2004 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |

| | | | | |
|------|------------|------------------|-------------|--------|
| 5,69 | Beel, Anna | 2004 SV Bawinkel | Groß Hesepe | 22.04. |
|------|------------|------------------|-------------|--------|

Speerwurf 400 g

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 30,19 | Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 43,50 | Klumpe, Elisabeth 1995 -- SV Sparta Werlte | 12.06.2008 |

| | | | | |
|-------|--------------------|-----------------------|-------------|--------|
| 26,26 | Plock, Emma | 2004 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |
| 22,87 | Albers, Lore | 2004 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |
| 21,00 | Hanekamp, Ina | 2004 SV Sparta Werlte | Papenburg | 10.09. |
| 14,76 | Beel, Anna | 2004 SV Bawinkel | Groß Hesepe | 22.04. |
| 8,68 | Santel, Friederike | 2004 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |

Ballwurf 200g

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 50,00 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 50,00 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | 29.05.2016 |
| Kreisrekord Emsland: | 50,00 | Erken, Sina 2001 -- SV Sparta Werlte | 25.05.2014 |

| | | | | |
|-------|--------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 38,00 | Plock, Emma | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 36,50 | Hanekamp, Ina | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 36,50 | Albers, Lore | 2004 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 35,00 | Santel, Friederike | 2004 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 32,50 | Kuhr, Grete | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 32,50 | Beel, Anna | 2004 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 29,00 | Albers, Charleen | 2004 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 28,00 | Baschar, Ivana | 2004 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 27,50 | Klaß, Anna | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 26,00 | Garmash, Polina | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 26,00 | Haring, Leona | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 25,50 | Brinkmann, Anne | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 25,50 | Gaida, Kira | 2004 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 24,50 | Martens, Paula | 2004 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 23,50 | Grever, Paula | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 23,00 | Albers, Elisa | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 23,00 | Kollnitz, Inga | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 16.09. |
| 22,00 | Wefers, Elisabeth | 2004 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 22,00 | Bleumer, Judith | 2004 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 21,50 | Korolenko, Alisa | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 21,50 | Klapperich, Clara | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
|-------|-------------------|------------------------------|--------|--------|

3-Kampf

75m-Weit-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1.531 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.531 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | 21.05.2016 |

| | | | | |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.378 | Hanekamp, Ina 10,71-4,40-36,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.336 | Kuhr, Grete 10,73-4,30-32,50 | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.293 | Plock, Emma 11,50-4,16-38,00 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.261 | Koopmann, Merle 10,56-4,53-20,00 | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.216 | Garmash, Polina 11,31-4,24-26,00 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.214 | Albers, Lore 11,61-3,88-33,50 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.193 | Haring, Leona 11,03-3,83-26,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.180 | Gaida, Kira 11,22-4,33-20,50 | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.165 | Klaß, Anna 11,58-3,89-27,50 | 2004 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 1.158 | Beel, Anna 11,89-3,69-32,50 | 2004 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|--------|--------|
| 1.148 | Baschar, Ivana 11,42-3,75-26,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 1.147 | Santel, Friederike 11,99-3,97-28,00 | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.118 | Korolenko, Alisa 11,51-3,93-21,50 | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1.116 | Brinkmann, Anne 11,58-3,65-25,50 | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.110 | Grever, Paula 11,88-3,96-23,50 | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.087 | Albers, Elisa 11,85-3,78-23,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.085 | Martens, Paula 11,78-3,61-24,50 | 2004 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.073 | Kollmitz, Inga 11,56-3,48-23,00 | 2004 SV Germania Twist | Meppen | 16.09. |
| 1.044 | Theisling, Leonie 11,37-3,30-21,00 | 2004 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.042 | Klapperich, Clara 11,79-3,51-21,50 | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 2.000 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.000 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | 21.05.2016 |

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 1.788 | Kuhr, Grete 10,87-4,37-1,48-28,50 | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1.766 | Hanekamp, Ina 10,71-4,40-1,31-36,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.661 | Plock, Emma 11,50-4,16-1,28-38,00 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.655 | Koopmann, Merle 10,56-4,53-1,32-20,00 | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.619 | Haring, Leona 11,03-3,83-1,37-26,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.584 | Garmash, Polina 11,31-4,24-1,28-26,00 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.548 | Gaida, Kira 11,22-4,33-1,28-20,50 | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.543 | Albers, Lore 11,61-3,88-1,22-33,50 | 2004 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.515 | Santel, Friederike 11,99-3,97-1,28-28,00 | 2004 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.512 | Korolenko, Alisa 11,51-3,93-1,32-21,50 | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1.458 | Brinkmann, Anne 11,58-3,65-1,24-25,50 | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.455 | Albers, Elisa 11,85-3,78-1,28-23,00 | 2004 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.446 | Beel, Anna 11,89-3,69-1,16-32,50 | 2004 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.444 | Kramer, Ann-Sophie 11,43-3,67-1,34-16,50 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.427 | Martens, Paula 11,78-3,61-1,24-24,50 | 2004 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.423 | Deters, Caroline 12,27-4,02-1,31-18,50 | 2004 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.414 | Bleumer, Judith 12,14-3,64-1,32-20,50 | 2004 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1.359 | Theisling, Leonie 11,37-3,30-1,20-21,00 | 2004 LAV Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.301 | Kollmitz, Inga 11,97-3,36-1,20-19,50 | 2004 SV Germania Twist | Lingen | 13.05. |
| 1.289 | Klapperich, Clara 11,79-3,51-1,10-21,50 | 2004 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

Block S/S

75m-60m H.-Weit-Hoch-Speer (400g)

| | | | |
|----------------------|-------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 2.530 | Todt, Julia 2003 -- SV Union Meppen | |
| Kreisrekord Emsland: | 2.530 | Todt, Julia (Speer 400g) 2003 -- SV Union Meppen | 18.06.2016 |

| | | | | |
|---|-----------------|-----------------|-------|--------|
| 2.217 | Koopmann, Merle | 2004 VfL Lingen | Stuhr | 11.06. |
| 13,90(-1,1)-13,75(+0,0)-4,24(-0,1)-1,40-14,67 | | | | |

Jugend W12

75 m Lauf

| | | | |
|----------------------|-------|------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 10,83 | Koopmann, Merle 2004 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 10,35 | Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen | 29.08.2009 |

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 10,64 | Kuhr, Ann-Kathrin | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 10,69 | Evering, Hannah | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 10,94 | Friedemann, Nike | 2005 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 10,96 | Wahler, Jana | 2005 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 11,01 | Krüger, Sina Elisabeth | 2005 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 11,02 | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 11,20 | Bregen-Meiners, Sina | 2005 SV Bawinkel | Lingen | 19.08. |
| 11,29 | Santel, Emma | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 11,32 | Brockmeyer, Emma | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 11,34 | Bernsen, Rieke | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 11,40 | Viehweger, Leni | 2006 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 11,45 | Kropp, Marleen | 2006 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 11,51 | Otten, Sarah | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 11,55 | Grave, Sophie | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 11,60 | Kraemer, Emily | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 11,65 | Steinbild, Pauline | 2005 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 10.09. |
| 11,65 | Schnieders, Nele | 2005 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 11,72 | Krone, Nele | 2005 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 11,73 | Terveer, Anna | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 11,73 | Terveer, Anna | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |

800 m Lauf

| | | | |
|----------------------|---------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 2:38,22 | Hanekamp, Ina 2004 -- SV Sparta Werlte | |
| Kreisrekord Emsland: | 2:28,77 | Heymann, Nele 2003 -- TuS Haren | 13.09.2015 |

| | | | | |
|---------|------------------------|-------------------------------|---------------|--------|
| 2:38,78 | Speller, Mia | 2005 TuS Haren | Papenburg | 10.09. |
| 2:44,16 | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Lingen | 19.08. |
| 2:50,06 | Brockhaus, Sina | 2005 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:51,33 | Kraemer, Emily | 2005 SV Bawinkel | Meppen | 27.05. |
| 2:52,09 | Wahler, Jana | 2005 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:52,74 | Thole, Marleen | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 2:53,39 | Keuter, Josefine | 2005 LAV Meppen | Lingen | 19.08. |
| 2:55,21 | Krüger, Sina Elisabeth | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 2:57,86 | Friedemann, Nike | 2005 SV Sparta Werlte | Papenburg | 29.05. |
| 2:58,19 | Krone, Nele | 2005 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |
| 2:58,87 | Machatsch, Svea | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:00,19 | Santel, Emma | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:05,55 | Terveer, Anna | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:05,80 | Gedes, Alina | 2005 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:07,36 | Hackling, Christiane | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |
| 3:09,14 | Steinbild, Pauline | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:13,56 | Steenken, Johanna | 2005 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:15,3 | Osso, Navxosh | 2005 SC Spelle-Venhaus | Gildehaus | 12.05. |
| 3:21,05 | Wedel, Isabel | 2005 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:22,0 | Masch, Franziska | 2005 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |

5 km Str.

| | | | |
|--------------|-------|--|--|
| Bestl. 2016: | 24:36 | Stephan, Marieke 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
|--------------|-------|--|--|

| | | | | |
|-------|-----------------|-----------------|--------|--------|
| 22:57 | Brockhaus, Sina | 2005 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
|-------|-----------------|-----------------|--------|--------|

60 m Hürden 0.762m

| | | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|--|------------|
| Bestl. 2016: | 11,45 | Koopmann, Merle 2004 -- VfL Lingen | | |
| Kreisrekord Emsland: | 10,71 | Hogebach, Tanja 1979 -- Haselünner SV | | 15.09.1991 |

| | | | | | |
|-------|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 11,62 | -0,3 | Kuhr, Ann-Kathrin | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 14,81 | | Hackling, Christiane | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 19.08. |

Hochsprung

| | | | | |
|----------------------|------|--|--|------------|
| Bestl. 2016: | 1,48 | Kuhr, Grete 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | | |
| Kreisrekord Emsland: | 1,55 | de Vries, Nicole 1981 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 12.09.1993 |

| | | | | | |
|------|--|------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 1,43 | | Evering, Hannah | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,43 | | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1,40 | | Krüger, Sina Elisabeth | 2005 SV Sparta Werlte | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 1,40 | | Kuhr, Ann-Kathrin | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,36 | | Gerdes, Alina | 2005 LG Emstal Dörpen | Lingen | 19.08. |
| 1,32 | | Otten, Sarah | 2005 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 1,31 | | Krone, Nele | 2005 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,28 | | Drees, Catharina | 2005 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1,28 | | Friedemann, Nike | 2005 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1,28 | | Wüstefeld, Ella | 2005 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |

| | | | | | |
|------|--|----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1,28 | | Kraemer, Emily | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1,25 | | Santel, Emma | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 1,25 | | Machatsch, Svea | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,20 | | Bregen-Meiners, Sina | 2005 SV Bawinkel | Lingen | 13.05. |
| 1,20 | | Eder, Annalena | 2005 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,19 | | Schmees, Paula | 2005 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 1,16 | | Hackling, Christiane | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1,16 | | Schnieders, Nele | 2005 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,16 | | Giese, Hannah | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1,12 | | Bernsen, Rieke | 2005 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |

Weitsprung

| | | | | |
|----------------------|------|---|--|------------|
| Bestl. 2016: | 4,35 | Kuhr, Grete 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | | |
| Kreisrekord Emsland: | 5,17 | Wulf, Jasmin 1997 -- VfL Lingen | | 19.08.2009 |

| | | | | | |
|------|------|------------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 4,60 | -0,3 | Kuhr, Ann-Kathrin | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 4,50 | | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 4,39 | | Bregen-Meiners, Sina | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 4,36 | | Krüger, Sina Elisabeth | 2005 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 4,20 | | Friedemann, Nike | 2005 SV Sparta Werlte | Lingen | 19.08. |
| 4,18 | | Evering, Hannah | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 4,18 | | Otten, Sarah | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 4,18 | | Drees, Catharina | 2005 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 4,15 | | Wahler, Jana | 2005 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 4,09 | | Kraemer, Emily | 2005 SV Bawinkel | Lingen | 19.08. |

| | | | | | |
|------|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 4,03 | | Brockmeyer, Emma | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 4,03 | | Bernsen, Rieke | 2005 SV Union Meppen | Papenburg | 10.09. |
| 3,96 | | Germing, Jette-Marit | 2006 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 3,93 | | Krone, Nele | 2005 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 10.09. |
| 3,90 | +0,5 | Terweer, Anna | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3,90 | | Wüstefeld, Ella | 2005 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,90 | | Keuter, Josefine | 2005 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,88 | | Eder, Annalena | 2005 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 3,87 | | Steinbild, Pauline | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 3,85 | | Santel, Emma | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |

Kugelstoß 3 kg

| | | | | |
|----------------------|------|--|--|-----------|
| Bestl. 2016: | 6,45 | Klaß, Anna 2004 -- SV Sigiltra Sögel | | |
| Kreisrekord Emsland: | 9,59 | Sentker, Kathrin 1989 -- LG Papenburg/Aschendorf | | 9.09.2001 |

| | | | | |
|------|------------------|------------------|-------------|--------|
| 6,20 | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Groß Hesepe | 22.04. |
| 4,95 | Keuter, Josefina | 2005 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |

Speerwurf 400 g

| | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|-----------|
| Bestl. 2016: | 19,76 | Plock, Emma 2004 -- LG Emstal Dörpen | |
| Kreisrekord Emsland: | 26,70 | Exner, Denise 1982 -- SV Union Meppen | 1.10.1994 |

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 20,11 | Brockhaus, Sina | 2005 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 18,31 | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Groß Hesepe | 22.04. |
| 13,69 | Hackling, Christiane | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |
| 12,13 | Wüstefeld, Ella | 2005 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |
| 10,62 | Machatsch, Svea | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 10.09. |

Ballwurf 200g

| | | | |
|----------------------|-------|---------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 33,50 | Albers, Lore 2004 -- LG Emstal Dörpen | |
| Bestl. 2016: | 33,50 | Plock, Emma 2004 -- LG Emstal Dörpen | |
| Bestl. 2016: | 33,50 | Reicksmann, Lena 2005 -- SV Bawinkel | |
| Kreisrekord Emsland: | 46,00 | Erken, Sina 2001 -- SV Sparta Werlte | 28.09.2013 |

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------|---------------|--------|
| 41,00 | Reicksmann, Lena | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 36,00 | Bregen-Meiners, Sina | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 32,50 | Brockhaus, Sina | 2005 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 30,50 | Friedemann, Nike | 2005 SV Sparta Werlte | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 28,50 | Drees, Catharina | 2005 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 28,50 | Santel, Emma | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 27,00 | Krüger, Sina Elisabeth | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 26,00 | Schmees, Paula | 2005 SV Germania Twist | Meppen | 16.09. |
| 25,50 | Brockmeyer, Emma | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 25,00 | Wüstefeld, Ella | 2005 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 24,50 | Otten, Sarah | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 24,00 | von Garrel, Sophie | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 23,50 | Gerdes, Alina | 2005 LG Emstal Dörpen | Lingen | 13.05. |
| 23,50 | Spiegel, Clare | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 23,50 | Keuter, Josefina | 2005 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 22,00 | Sabani, Demirana | 2005 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 21,00 | Bernsen, Rieke | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 21,00 | Schnieders, Nele | 2005 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 21,00 | Kraemer, Emily | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 21,00 | Hackling, Christiane | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

3-Kampf

75m-Weit-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|------------|
| Bestl. 2016: | 1.206 | Koopmann, Merle 2004 -- VfL Lingen | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.417 | Teiken, Lana 2003 -- SV Union Meppen | 17.07.2015 |

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|--------|--------|
| 1.399 | Reicksmann, Lena 11,02-4,50-41,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.330 | Bregen-Meiners, Sina 11,20-4,39-36,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.236 | Friedemann, Nike 11,09-4,08-28,00 | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 1.228 | Krüger, Sina Elisabeth 11,32-4,27-27,00 | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 1.220 | Kuhr, Ann-Kathrin 10,72-4,27-20,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.194 | Santel, Emma 11,29-3,85-28,50 | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 1.186 | Brockmeyer, Emma 11,32-4,03-25,50 | 2005 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 1.178 | Otten, Sarah 11,51-4,18-24,50 | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.156 | Evering, Hannah 10,69-4,13-16,00 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.149 | Drees, Catharina 12,04-4,18-26,00 | 2005 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|--------|--------|
| 1.131 | Kropp, Marleen 11,45-3,60-26,50 | 2006 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.127 | Bernsen, Rieke 11,34-4,01-20,00 | 2005 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.054 | Wüstefeld, Ella 11,94-3,43-25,00 | 2005 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.051 | Kraemer, Emily 11,60-3,51-21,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.037 | Krone, Nele 11,87-3,78-18,50 | 2005 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.033 | Kuhlmann, Lina 12,21-3,40-25,50 | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1.031 | Terveer, Anna 11,73-3,73-17,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.026 | von Garrel, Sophie 12,39-3,55-24,00 | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 1.021 | Gerdas, Alina 12,41-3,69-22,00 | 2005 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.013 | Schnieders, Nele 11,65-3,25-21,00 | 2005 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |

4-Kampf

75m-Weit-Hoch-Ball

| | | | |
|----------------------|-------|---|------------|
| Bestl. 2016: | 1.601 | Kuhr, Grete 2004 -- LG Papenburg/Aschendorf | |
| Kreisrekord Emsland: | 1.862 | Reicksmann, Lena 2005 -- SV Bawinkel | 24.09.2017 |

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 1.862 | Reicksmann, Lena 11,02-4,50-1,43-41,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.664 | Kuhr, Ann-Kathrin 10,72-4,27-1,40-20,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.619 | Evering, Hannah 10,69-4,13-1,43-16,00 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.618 | Krüger, Sina Elisabeth 11,11-4,00-1,34-26,50 | 2005 SV Sparta Werlte | Dörpen | 24.09. |
| 1.586 | Friedemann, Nike 11,52-4,14-1,28-29,50 | 2005 SV Sparta Werlte | Lingen | 13.05. |
| 1.577 | Bregen-Meiners, Sina 11,20-4,39-1,10-36,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.543 | Santel, Emma 11,29-3,85-1,25-28,50 | 2005 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 1.495 | Drees, Catharina 11,88-3,71-1,28-28,50 | 2005 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 1.425 | Krone, Nele 11,87-3,78-1,31-18,50 | 2005 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.419 | Kraemer, Emily 11,60-3,51-1,28-21,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.409 | Gerdas, Alina 12,41-3,69-1,31-22,00 | 2005 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.317 | Machatsch, Svea 11,84-3,40-1,25-16,50 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.297 | Bernsen, Rieke 11,63-3,85-1,12-16,00 | 2005 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.252 | Eder, Annalena 12,71-3,67-1,20-16,50 | 2005 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1.249 | Otten, Sarah 11,96-2,78-1,24-19,50 | 2005 SV Union Meppen | Lingen | 13.05. |
| 1.204 | Hackling, Christiane 12,62-3,23-1,13-21,00 | 2005 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.144 | Giese, Hannah 13,35-3,24-1,16-18,00 | 2005 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 1.119 | Schmees, Paula 13,04-3,10-1,04-23,50 | 2005 SV Germania Twist | Lingen | 13.05. |
| 1.068 | Altevers, Dana 12,74-3,13-1,04-16,50 | 2005 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |
| 968 | Stüwe, Lorena 13,29-3,10-0,96-16,50 | 2005 SC Osterbrock | Lingen | 13.05. |

Männliche Kinder U12

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2016: 31,31 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|---|---------------|--------|
| 30,27 | LG Papenburg/Aschendorf I Blüschke, Marcel (2006); Hövelmann, Fynn Luka (2006); Moor, Nikita (2007); Moor, Kirill (2007) | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 30,85 | LG Papenburg/Aschendorf II Meyer, Hennes (2007); Bröring, Lukas (2006); Wilhelm, Maik (2006); Casjens, Julius (2007) | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 34,11 | SC Osterbrock Meer, Marcel (2008); Mater, Jan-Luca (2008); Korolenko, Vincent (2007); Bleumer, Matthias (2006) | Meppen | 27.05. |
| 34,76 | LG Papenburg/Aschendorf Keimer, Alexander (2006); Casjens, Julius (2007); Wilhelm, Maik (2006); Schmitz, Jonathan (2007) | Werlte | 30.09. |
| 35,34 | SV Sparta Werlte Kewe, Jonas (2006); Thoben, Hannes (2007); Wessels, Maro (2010); Wessels, Luca (2006) | Werlte | 26.08. |
| 35,47 | LG Papenburg/Aschendorf III Opurum, Emmanuel (2007); Beer, Henry (2006); Wilhelm, Maik (2006); Jagusch, Jonathan (2007) | Werlte | 26.08. |

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2016: 8:42,91 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|--------|--|-----------|--------|
| 8:37,8 | SV Sigiltra Sögel Santel, Leo (2006); Leis, Florian (2007); Moritz, Eric (2006) | Papenburg | 10.06. |
| 9:09,4 | SV Sparta Werlte Kewe, Jonas (2006); Thoben, Hannes (2007); Wessels, Luca (2006) | Papenburg | 10.06. |
| 9:11,3 | LG Papenburg/Aschendorf I Blüschke, Marcel (2006); Moor, Nikita (2007); Meyer, Hennes (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 9:27,3 | LG Papenburg/Aschendorf II Moor, Kirill (2007); Hövelmann, Fynn Luka (2006); Wilhelm, Maik (2006) | Papenburg | 10.06. |
| 9:38,1 | SV Groß Hesepe Schipptritt, Luca (2007); Reiners, Lukas (2007); Hüasers, Marcel (2006) | Papenburg | 10.06. |
| 9:54,3 | LG Papenburg/Aschendorf III Bröring, Lukas (2006); Casjens, Julius (2007); Ihmels, Lennart (2006) | Papenburg | 10.06. |

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 4.499 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|---|--------|--------|
| 4.647 | LG Papenburg/Aschendorf Blüschke, Marcel (2006) - 1.093; Meyer, Hennes (2007) - 962; Moor, Kirill (2007) - 930 Casjens, Julius (2007) - 834; Keimer, Alexander (2006) - 828 | Dörpen | 24.09. |
|-------|---|--------|--------|

4-Kampf Ma.

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2016: 5.630 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|---|--------|--------|
| 6.259 | LG Papenburg/Aschendorf Blüschke, Marcel (2006) - 1.483; Meyer, Hennes (2007) - 1.384; Moor, Kirill (2007) - 1.236 Wilhelm, Maik (2006) - 1.087; Casjens, Julius (2007) - 1.069 | Dörpen | 24.09. |
|-------|---|--------|--------|

DSMM Gruppe 1

Bestl. 2016: 4.081 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|-------------------------|---------------|--------|
| 4.240 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
|-------|-------------------------|---------------|--------|

Kinder M11

50 m Lauf

Bestl. 2016: 7,91 Hirnstein, Niclas 2005 -- LAV Meppen

| | | | | |
|------|------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 7,84 | Blüschke, Marcel | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 8,12 | Heymann, Luis | 2006 TuS Haren | Papenburg | 09.09. |
| 8,18 | Jansen, Anton | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 8,18 | Moritz, Eric | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 8,29 | Kessens, Ben | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,36 | Schnaider, Samuel | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,44 | Blank, Maxim | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,2 | Berndt, Laurenz | 2006 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 8,61 | Hövelmann, Fynn Luka | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,62 | Santel, Leo | 2006 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 8,63 | Wessels, Luca | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,72 | Hartmann, Silas | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,82 | Kewe, Jonas | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,83 | Bröring, Lukas | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 8,93 | Keimer, Alexander | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,94 | Wemhoff, Gerrit | 2006 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 8,96 | Rindler, Justin | 2006 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 8,96 | Bleumer, Matthias | 2006 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 9,06 | Wilhelm, Maik | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:46,52 Schmees, Soeren 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|---------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 2:34,29 | Heymann, Luis | 2006 TuS Haren | Lingen | 19.08. |
| 2:36,65 | Moritz, Eric | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 2:52,70 | Blüschke, Marcel | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:00,25 | Schnaider, Samuel | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:01,61 | Hövelmann, Fynn Luka | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:06,16 | Wilhelm, Maik | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:07,32 | Bleumer, Matthias | 2006 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |
| 3:13,35 | Ihmels, Lennart | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:30,71 | Bröring, Lukas | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |

5 km Str.

Bestl. 2016: 28:43 Gomez, Peters 2005 -- Haselünner SV

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|-----------|--------|
| 28:13 | Wiechert, Devin | 2006 Haselünner SV | Haselünne | 05.05. |
|-------|-----------------|--------------------|-----------|--------|

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,28 Schmees, Soeren 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 1,36 | Blüschke, Marcel | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 1,27 | Moritz, Eric | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 1,20 | Hövelmann, Fynn Luka | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 1,20 | Kewe, Jonas | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 1,18 | Schnaider, Samuel | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,18 | Santel, Leo | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| 1,15 | Hartmann, Silas | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,12 | Wilhelm, Maik | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,09 | Bröring, Lukas | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,08 | Ihmels, Lennart | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 1,06 | Rindler, Justin | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,05 | Keimer, Alexander | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 1,00 | Wemhoff, Gerrit | 2006 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,25 Schmees, Soeren 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 4,34 | Blüschke, Marcel | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 4,21 | Heymann, Luis | 2006 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 4,14 | Moritz, Eric | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 3,80 | Schnaider, Samuel | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,76 | Berndt, Laurenz | 2006 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,74 | Kewe, Jonas | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,72 | Jansen, Anton | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 3,67 | Santel, Leo | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |

| | | | | | |
|------|----------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 3,55 | Wessels, Luca | 2006 | SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,49 | Wemhoff, Gerrit | 2006 | SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 3,46 | Bröring, Lukas | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,41 | Hartmann, Silas | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,39 | Wilhelm, Maik | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,36 | Rindler, Justin | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 3,33 | Bleumer, Matthias | 2006 | SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 3,32 | Keimer, Alexander | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3,24 | Ihmels, Lennart | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,22 | Hövelmann, Fynn Luka | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,11 | Blank, Maxim | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 43,50 Jansen, Jonathan 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | | |
|-------|----------------------|------|-------------------------|--------------|--------|
| 46,50 | Heymann, Luis | 2006 | TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 39,00 | Kessens, Ben | 2006 | SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 38,50 | Keimer, Alexander | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 30.09. |
| 37,00 | Santel, Leo | 2006 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 37,00 | Schnaider, Samuel | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 37,00 | Blüschke, Marcel | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 36,50 | Moritz, Eric | 2006 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 35,50 | Jansen, Anton | 2006 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 34,00 | Wessels, Luca | 2006 | SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 33,50 | Berndt, Laurenz | 2006 | VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 33,50 | Bleumer, Matthias | 2006 | SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 32,50 | Blank, Maxim | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 31,00 | Wilhelm, Maik | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 29,50 | Rindler, Justin | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 28,50 | Hartmann, Silas | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 24,50 | Hövelmann, Fynn Luka | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 22,50 | Wemhoff, Gerrit | 2006 | SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 22,00 | Ihmels, Lennart | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 21,50 | Kewe, Jonas | 2006 | SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 20,50 | Gröninger, Lukas | 2006 | SV Groß Hesepe | Groß Hesepe | 22.04. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.062 Hirnstein, Niclas 2005 -- LAV Meppen

| | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------|-------------------------|--------|--------|
| 1.093 | Blüschke, Marcel 7,89-4,34-37,00 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.085 | Heymann, Luis 8,23-4,16-44,00 | 2006 | TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 1.033 | Moritz, Eric 8,18-4,14-36,50 | 2006 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 979 | Schnaider, Samuel 8,36-3,80-37,00 | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 978 | Jansen, Anton 8,18-3,72-35,50 | 2006 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 930 | Santel, Leo 8,70-3,67-37,00 | 2006 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 857 | Wessels, Luca 8,70-3,39-32,00 | 2006 | SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 838 | Bleumer, Matthias 8,96-3,33-33,50 | 2006 | SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 828 | Keimer, Alexander 8,93-3,17-34,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 816 | Wilhelm, Maik 9,06-3,39-31,00 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 804 | Blank, Maxim 8,68-3,11-29,50 | 2006 | SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 802 | Rindler, Justin | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |

| | | | | |
|-----|---|------------------------------|--------|--------|
| 761 | 8,96-3,30-29,50 Hövelmann, Fynn Luka | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 748 | 8,61-3,07-24,50 Kewe, Jonas | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 689 | 8,84-3,61-18,50 Bröring, Lukas | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 9,24-3,46-18,00 | | | |

4-Kampf

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.322 Schmees, Soeren 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.483 | Blüschke, Marcel | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 7,89-4,34-1,33-37,00 | | | |
| 1.341 | Moritz, Eric | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| | 8,42-4,02-1,27-35,00 | | | |
| 1.202 | Santel, Leo | 2006 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 24.09. |
| | 8,75-3,62-1,18-34,00 | | | |
| 1.087 | Wilhelm, Maik | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 9,06-3,39-1,12-31,00 | | | |
| 1.067 | Hövelmann, Fynn Luka | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 8,61-3,07-1,18-24,50 | | | |
| 1.037 | Rindler, Justin | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| | 8,96-3,30-1,06-29,50 | | | |
| 1.026 | Keimer, Alexander | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 8,93-3,17-1,00-34,50 | | | |
| 942 | Bröring, Lukas | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 9,24-3,46-1,09-18,00 | | | |

Kinder M10

50 m Lauf

Bestl. 2016: 7,95 Heymann, Luis 2006 -- TuS Haren
Bestl. 2016: 7,95 Hüer, Simon 2006 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 7,82 | Moor, Kirill | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 7,89 | Moor, Nikita | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 7,97 | Hirnstain, Julian | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 7,97 | Lissner, Robin | 2007 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 8,21 | Meyer, Hennes | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,32 | Thoben, Hannes | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,33 | Koers, Noah | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,36 | Leis, Florian | 2007 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 8,58 | Casjens, Julius | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 8,61 | Hirnstain, Moritz | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,78 | Finke, Gedeon | 2007 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 8,79 | Hardt, Jarne | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 9,02 | Schmitz, Jonathan | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 9,06 | Jagus, Jonathan | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 9,09 | Hüerkamp, Philipp | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 9,15 | Oporum, Emmanuel | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 9,22 | Prues, Lucas | 2007 SV DJK Geeste | Meppen | 13.08. |
| 9,4 | Timmer, Carsten | 2007 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 9,97 | Sur, Marek | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:37,97 Heymann, Luis 2006 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|-------------------|-------------------------------|---------------|--------|
| 2:48,08 | Koers, Noah | 2007 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 2:59,46 | Moor, Nikita | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:00,01 | Lissner, Robin | 2007 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 3:01,83 | Meyer, Hennes | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:14,76 | Pülsken, Arne | 2007 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:21,45 | Schmitz, Jonathan | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |

| | | | | |
|---------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 3:21,47 | Casjens, Julius | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
|---------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,22 Blüschke, Marcel 2006 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 1,39 | Meyer, Hennes | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,18 | Moor, Kirill | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,16 | Moor, Nikita | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 1,12 | Koers, Noah | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,06 | Casjens, Julius | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,04 | Thoben, Hannes | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 1,03 | Hirnstein, Moritz | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,00 | Leis, Florian | 2007 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 0,90 | Oporum, Emmanuel | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,11 Heymann, Luis 2006 -- TuS Haren

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 3,97 | Lissner, Robin | 2007 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 3,96 | Moor, Kirill | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,84 | Casjens, Julius | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 30.09. |
| 3,81 | Meyer, Hennes | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,75 | Moor, Nikita | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,75 | Hirnstein, Julian | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,68 | Koers, Noah | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,67 | Thoben, Hannes | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,65 | Leis, Florian | 2007 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 3,35 | Jagus, Jonathan | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,33 | Hirnstein, Moritz | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,24 | Hüerkamp, Philipp | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 3,19 | Oporum, Emmanuel | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3,09 | Hardt, Jarne | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 3,09 | Finke, Gedeon | 2007 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 3,08 | Timmer, Carsten | 2007 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 3,05 | Prues, Lucas | 2007 SV DJK Geeste | Meppen | 13.08. |
| 2,86 | Sur, Marek | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 41,00 Heymann, Luis 2006 -- TuS Haren

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 35,00 | Oporum, Emmanuel | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 35,00 | Lissner, Robin | 2007 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 33,50 | Koers, Noah | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 33,00 | Casjens, Julius | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 32,50 | Meyer, Hennes | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 31,50 | Schmitz, Jonathan | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 30.09. |
| 31,00 | Leis, Florian | 2007 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 29,50 | Prues, Lucas | 2007 SV DJK Geeste | Meppen | 13.08. |
| 29,50 | Hirnstein, Moritz | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 29,00 | Gersema, Raphael | 2007 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 28,50 | Hirnstein, Julian | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 28,00 | Reiners, Lukas | 2007 SV Groß Hesepe | Groß Hesepe | 22.04. |
| 28,00 | Moor, Nikita | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 25,50 | Finke, Gedeon | 2007 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 25,00 | Thoben, Hannes | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 24,50 | Moor, Kirill | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 22,00 | Hardt, Jarne | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 17,50 | Hüerkamp, Philipp | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 14,00 | Sur, Marek | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.051 Heymann, Luis 2006 -- TuS Haren

| | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 962 | Meyer, Hennes 8,21-3,81-32,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 950 | Moor, Nikita 7,89-3,75-27,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 940 | Koers, Noah 8,33-3,67-33,50 | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 930 | Moor, Kirill 7,99-3,96-24,00 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 925 | Lissner, Robin 8,06-3,90-25,00 | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 834 | Casjens, Julius 9,07-3,58-30,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 676 | Oporum, Emmanuel 9,99-2,85-31,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 668 | Hüerkamp, Philipp 9,09-3,24-17,50 | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 649 | Finke, Gedeon 9,13-2,91-20,00 | 2007 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 444 | Sur, Marek 10,13-2,86-10,00 | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |

4-Kampf

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.305 Blüschke, Marcel 2006 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|--------|--------|
| 1.384 | Meyer, Hennes 8,21-3,81-1,39-32,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.236 | Moor, Kirill 7,99-3,96-1,18-24,00 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.069 | Casjens, Julius 9,07-3,58-1,06-30,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 787 | Oporum, Emmanuel 9,53-2,55-0,90-29,50 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

Weibliche Kinder U12

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2016: 29,81 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|--|---------------|--------|
| 29,67 | LG Emstal Dörpen I Hempfen, Hilke (2006); Frericks, Anna (2006); Springfield, Jasmin (2006); Dütthmann, Lea (2006) | Papenburg | 09.09. |
| 30,90 | LG Papenburg/Aschendorf III Kisser, Angelina (2007); Klapperich, Charlotte (2007); Krüger, Laura (2006); Kuhlmann, Lina (2006) | Werlte | 26.08. |
| 31,41 | SV Union Meppen Hugenberg, Luisa (2006); Hake, Nina (2006); Wehlen, Luca Pauline (2006); Germing, Jette Marit (2006) | Meppen | 27.05. |
| 31,95 | LG Emstal Dörpen II Hermes, Mara (2007); Nannen, Hannah-Sophie (2007); Terhorst, Jette (2007); Wübber, Mieke (2007) | Papenburg | 09.09. |
| 32,95 | SV Sparta Werlte III Stammermann, Verena (2006); Kieselhorst, Abbie (2007); Cording, Emily (2006); Plaggenborg, Leonie (2009) | Werlte | 26.08. |
| 33,19 | LG Papenburg/Aschendorf II Drost, Jana (2006); Gurda, Katarzyna (2006); Hermesdorf, Noelle (2007); Goldenstein, Lotte (2006) | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 33,62 | LG Papenburg/Aschendorf IV Wilson Ramirez, Tyra (2006); Pfeiffer, Sophie (2007); Schomaker, Malena (2006); Gurda, Malgorzata (2006) | Werlte | 26.08. |
| 34,05 | LAV Meppen Terhorst, Paula (2007); Schute, Teresa (2007); Brümmer, Lotta (2006); Passow, Pearl (2007) | Meppen | 27.05. |
| 34,48 | SV Bawinkel Leigers, Carina (2006); Triphaus, Annika (2006); Tammer, Felicitas (2006); Keuter, Charlotte (2006) | Lingen | 07.09. |
| 34,84 | VfL Lingen II Kastrati, Rina (2007); Kropp, Marleen (2006); Rudminat, Aloha (2007); Viehweger, Leni (2006) | Lingen | 07.09. |
| 34,95 | SV Sparta Werlte II Breer, Laura (2007); Fortwengel, Lena (2006); Banedt, Amelie (2007); Jule, Heidkamp (2007) | Werlte | 26.08. |
| 36,41 | SV Sparta Werlte I Röwe, Carolin (2006); Sina-Kristin, Stindt (2007); Book, Emma (2007); de Grave, Laura (2006) | Werlte | 26.08. |
| 36,89 | VfL Lingen I Lillie, Maike (2008); Urban, Marlene (2007); Danilova, Sophia (2007); Zaksek, Lena (2008) | Lingen | 07.09. |

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2016: 8:34,00 VfL Lingen

| | | | |
|----------|--|-----------|--------|
| 8:47,42 | VfL Lingen III Kropp, Marleen (2006); Rudminat, Aloha (2007); Viehweger, Leni (2006) | Lingen | 07.09. |
| 8:51,3 | LG Emstal Dörpen Düthmann, Lea (2006); Frericks, Anna (2006); Hempen, Hilke (2006) | Papenburg | 10.06. |
| 8:56,2 | LG Papenburg/Aschendorf I Ziolkowski, Eva (2007); Goldenstein, Lotte (2006); Krüger, Laura (2006) | Papenburg | 10.06. |
| 8:59,5 | LAV Meppen Einspanier, Fenja (2007); Schute, Teresa (2007); Terhorst, Paula (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 9:19,4 | LG Papenburg/Aschendorf III Schomaker, Malena (2006); Magnus, Helene (2006); Dillmann, Milena (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 9:23,5 | LG Papenburg/Aschendorf II Drost, Jana (2006); Kisser, Angelina (2007); Nehe, Hannah (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 9:28,1 | SV Sparta Werlte Kacmarek, Johanna (2006); Book, Emma (2007); Kuper, Charlotte (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 9:54,04 | VfL Lingen II Gerdes, Mia (2006); Schoo, Hilke (2007); Lange, Nele (2006) | Lingen | 07.09. |
| 9:59,4 | LG Papenburg/Aschendorf IV Klapperich, Charlotte (2007); Eilers, Annika (2007); Hermesdorf, Noelle (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 10:03,44 | SV Bawinkel Tammer, Felicitas (2006); Keuter, Charlotte (2006); Strieker, Leni (2008) | Lingen | 07.09. |
| 10:19,92 | VfL Lingen IV Danilova, Sophia (2007); Muke, Larissa (2007); Zaksek, Lena (2008) | Lingen | 07.09. |
| 10:22,72 | VfL Lingen I Lammers, Mette (2007); Aliji, Jehona (2006); Kastrati, Rina (2007) | Lingen | 07.09. |
| 10:28,8 | SuS Rhede Heyers, Pia (2007); Schade, Fiona (2007); Schade, Marie (2007) | Papenburg | 10.06. |
| 12:06,9 | SV Groß Hesepe Wefers, Fatima (2007); Herding, Laura (2007); Pelle, Leonie (2007) | Papenburg | 10.06. |

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 5.608 SV Union Meppen

| | | | |
|-------|---|--------|--------|
| 5.732 | LG Emstal Dörpen I Springfeld, Jasmin (2006) - 1.320; Hempen, Hilke (2006) - 1.144; Frericks, Anna (2006) - 1.133 Düthmann, Lea (2006) - 1.104; Wübben, Mieke (2007) - 1.031 | Dörpen | 24.09. |
| 5.594 | SV Union Meppen Gerding, Jette-Marit (2006) - 1.240; Wehlen, Luca Pauline (2006) - 1.160; Hugenberg, Luisa (2006) - 1.147 Rollwage, Lilli (2006) - 1.096; Hake, Nina (2006) - 951 | Meppen | 16.09. |
| 5.542 | LG Papenburg/Aschendorf I Kuhlmann, Lina (2006) - 1.211; Kisser, Angelina (2007) - 1.111; Drost, Jana (2006) - 1.085 Krüger, Laura (2006) - 1.076; Schomaker, Malena (2006) - 1.059 | Dörpen | 24.09. |
| 4.985 | LG Papenburg/Aschendorf II Hermesdorf, Noelle (2007) - 1.041; Gunda, Katarzyna (2006) - 1.031; Klapperich, Klara (2004) - 989 Wilson Ramirez, Tyra (2006) - 969; Gunda, Malgorzata (2006) - 955 | Dörpen | 24.09. |
| 4.873 | SV Sparta Werlte Kacmarek, Johanna (2006) - 1.040; Becker, Luise (2006) - 985; Posmyk, Laura (2006) - 983 Stammermann, Verena (2006) - 979; Banedt, Amelie (2007) - 886 | Dörpen | 16.06. |
| 4.861 | LAV Meppen Terhorst, Paula (2007) - 1.006; Brümmer, Lotta (2006) - 1.002; Einspanier, Fenja (2007) - 972 Passow, Pearl (2007) - 972; Schomakers, Sarah (2006) - 909 | Meppen | 16.09. |
| 4.561 | LG Papenburg/Aschendorf III Goldenstein, Lotte (2006) - 953; Pfeiffer, Sophie (2007) - 936; Dillmann, Milena (2007) - 926 Evering, Miriam (2007) - 883; Eilers, Annika (2007) - 863 | Dörpen | 24.09. |
| 4.536 | LG Emstal Dörpen II Terhorst, Jette (2007) - 973; Wessels, Mayra (2008) - 943; Hermes, Mara (2007) - 942 Nannen, Hannah-Sophie (2007) - 900; Hunfeld, Finja (2007) - 778 | Dörpen | 24.09. |
| 4.442 | SC Osterbrock Brake, Sarah (2006) - 1.020; Thale, Hannah (2006) - 931; Merkers, Alina (2006) - 895 Korolenko, Viktoria (2006) - 863; Lake, Lorena (2007) - 733 | Meppen | 16.09. |
| 4.122 | SV Neubörger Wübben, Mieke (2007) - 972; Hermes, Mara (2007) - 942; Sebers, Lena (2007) - 815 Jansen, Leni (2007) - 764; Wessels, Anna (2007) - 629 | Dörpen | 16.06. |

| | | | |
|-------|--|--------|--------|
| 3.583 | SuS Rhede Schade, Marie (2007) - 852; Schade, Fiona (2007) - 756; Brockmeyer, Hannah (2007) - 743 Samira, Berisa (2007) - 648; Mesfum, Saba (2006) - 584 | Dörpen | 16.06. |
|-------|--|--------|--------|

4-Kampf Ma.

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2016: 6.209 SV Sparta Werlte

| | | | |
|-------|--|--------|--------|
| 7.219 | LG Emstal Dörpen I Springfeld, Jasmin (2006) - 1.662; Dühmann, Lea (2006) - 1.446; Frericks, Anna (2006) - 1.435 Hempfen, Hilke (2006) - 1.384; Wübber, Mieke (2007) - 1.292 | Dörpen | 24.09. |
| 7.071 | LG Papenburg/Aschendorf I Kuhlmann, Lina (2006) - 1.513; Krüger, Laura (2006) - 1.457; Drost, Jana (2006) - 1.407 Kisser, Angelina (2007) - 1.372; Hermesdorf, Noelle (2007) - 1.322 | Dörpen | 24.09. |
| 6.264 | LG Papenburg/Aschendorf II Gurda, Katarzyna (2006) - 1.292; Wilson Ramirez, Tyra (2006) - 1.271; Schomaker, Malena (2006) - 1.256 Klapperich, Charlotte (2007) - 1.229; Gurda, Malgorzata (2006) - 1.216 | Dörpen | 24.09. |
| 5.588 | LG Papenburg/Aschendorf III Goldenstein, Lotte (2006) - 1.193; Pfeiffer, Sophie (2007) - 1.176; Dillmann, Milena (2007) - 1.123 Evering, Miriam (2007) - 1.058; Eilers, Annika (2007) - 1.038 | Dörpen | 24.09. |
| 5.508 | LG Emstal Dörpen II Terhorst, Jette (2007) - 1.254; Hermes, Mara (2007) - 1.182; Wessels, Mayra (2008) - 1.081 Nannen, Hannah-Sophie (2007) - 1.038; Hunfeld, Finja (2007) - 953 | Dörpen | 24.09. |

DSMM Gruppe 1

Bestl. 2016: 4.839 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|-------------------------|---------------|--------|
| 4.369 | LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 2.436 | SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 2.270 | LAV Meppen | Werlte | 30.09. |

DSMM Gruppe 2

Bestl. 2016: 3.000 LG Emstal Dörpen

| | | | |
|-------|------------------|--------|--------|
| 3.284 | LG Emstal Dörpen | Werlte | 30.09. |
|-------|------------------|--------|--------|

Kinder W11

50 m Lauf

Bestl. 2016: 7,62 Evering, Hannah 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 7,53 | Springfeld, Jasmin | 2006 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 7,7 | Kropp, Marleen | 2006 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 8,01 | Gerding, Jette-Marit | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,04 | Frericks, Anna | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 8,07 | Kuhlmann, Lina | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 8,11 | Dühmann, Lea | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 7,9 | Viehweiger, Leni | 2006 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 8,19 | Gerding, Jette Marit | 2006 SV Union Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 8,25 | Krüger, Laura | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 8,33 | Schäfer, Vanessa | 2006 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 8,33 | Wehlen, Luca Pauline | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,35 | Hake, Nina | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,38 | Rollwage, Lilli | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,39 | Schomaker, Malena | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,46 | Hempfen, Hilke | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 8,47 | Wilson Ramirez, Tyra | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,50 | Schomakers, Sarah | 2006 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,51 | Greve, Emma | 2006 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 8,53 | Cording, Emily | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,59 | Brümmer, Lotta | 2006 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:44,23 Speller, Mia 2005 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|--------------------------|-------------------------------|---------------|--------|
| 2:36,89 | Kropp, Marleen | 2006 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:47,23 | Viehweger, Leni | 2006 VfL Lingen | Lingen | 19.08. |
| 2:49,80 | Steffens, Luka Katharina | 2006 TuS Haren | Meppen | 27.05. |
| 2:57,12 | Achter, Luisa | 2006 TuS Haren | Papenburg | 09.09. |
| 2:57,60 | Kuhlmann, Lina | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 2:57,96 | Hempfen, Hilke | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:01,15 | Frericks, Anna | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:02,28 | Düthmann, Lea | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:03,03 | Greve, Emma | 2006 TuS Haren | Papenburg | 09.09. |
| 3:05,51 | Goldenstein, Lotte | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 3:09,90 | Hake, Nina | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:13,32 | Korten, Hannah | 2006 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:14,38 | Becker, Luise | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:14,48 | Krüger, Laura | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:15,39 | Kaczmarek, Johanna | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:18,36 | Hugenberg, Luisa | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:18,81 | Magnus, Helene | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:20,75 | Keuter, Charlotte | 2006 SV Bawinkel | Dörpen | 28.04. |
| 3:21,84 | Fortwengel, Lena | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:21,93 | Tammer, Felicitas | 2006 SV Bawinkel | Dörpen | 28.04. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,37 Kuhr, Ann-Kathrin 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 1,30 | Krüger, Laura | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,28 | Drost, Jana | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Lingen | 13.05. |
| 1,26 | Germing, Jette Marit | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,24 | Frericks, Anna | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 1,24 | Düthmann, Lea | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,24 | Springfeld, Jasmin | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,18 | Kuhlmann, Lina | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,18 | Wilson Ramirez, Tyra | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,17 | Hugenberg, Luisa | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,16 | Kropp, Marleen | 2006 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,16 | Hempfen, Hilke | 2006 LG Emstal Dörpen | Lingen | 13.05. |
| 1,16 | Goldenstein, Lotte | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 1,16 | Schomaker, Malena | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 1,14 | Korolenko, Viktoria | 2006 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 1,14 | Gurda, Malgorzata | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 30.09. |
| 1,12 | Gurda, Katarzyna | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,11 | Brümmer, Lotta | 2006 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 1,10 | Röwe, Carolin | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |
| 1,08 | Viehweger, Leni | 2006 VfL Lingen | Lingen | 13.05. |
| 1,08 | Posmyk, Laura | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 1,08 | Stammermann, Verena | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,63 Kuhr, Ann-Kathrin 2005 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|---------------|--------|
| 4,29 | Springfeld, Jasmin | 2006 LG Emstal Dörpen | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 4,08 | Düthmann, Lea | 2006 LG Emstal Dörpen | Wilhelmshaven | 20.05. |
| 4,02 | Viehweger, Leni | 2006 VfL Lingen | Papenburg | 10.09. |
| 4,00 | Kuhlmann, Lina | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3,99 | Frericks, Anna | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 3,96 | Germing, Jette-Marit | 2006 SV Union Meppen | Handrup | 12.05. |
| 3,95 | Germing, Jette Marit | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,94 | Kropp, Marleen | 2006 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 3,94 | Hempfen, Hilke | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 3,85 | Schäfer, Vanessa | 2006 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,85 | Schomaker, Malena | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 3,79 | Wehlen, Luca Pauline | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,73 | Drost, Jana | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,72 | Krüger, Laura | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,70 | Gurda, Katarzyna | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,70 | Rollwage, Lilli | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,65 | Greve, Emma | 2006 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 3,60 | Hake, Nina | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,59 | Posmyk, Laura | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 3,58 | Kaczmarek, Johanna | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 35,00 Reicksmann, Lena 2005 -- SV Bawinkel
 Bestl. 2016: 35,00 Brockhaus, Sina 2005 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|--------------|--------|
| 39,00 | Kropp, Marleen | 2006 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 37,00 | Hugenberg, Luisa | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 36,00 | Kuhlmann, Lina | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 33,50 | Hempen, Hilke | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 33,50 | Germing, Jette-Marit | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 31,50 | Schäfer, Vanessa | 2006 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 31,50 | Germing, Jette Marit | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 31,50 | Springfeld, Jasmin | 2006 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 31,50 | Wehlen, Luca Pauline | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 31,00 | Gurda, Malgorzata | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 31,00 | Kaczmarek, Johanna | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 30,50 | Brake, Sarah | 2006 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 28,50 | Drost, Jana | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 28,50 | Gurda, Katarzyna | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 27,00 | Goldenstein, Lotte | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 26,50 | Frericks, Anna | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 26,50 | Stammermann, Verena | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 26,00 | Viehweger, Leni | 2006 VfL Lingen | Bad Bentheim | 25.08. |
| 25,50 | Rollwage, Lilli | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 25,00 | Cording, Emily | 2006 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.261 Reicksmann, Lena 2005 -- SV Bawinkel

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 1.320 | Springfeld, Jasmin 7,59-4,29-31,00 | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.240 | Germing, Jette-Marit 8,01-3,85-33,50 | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.211 | Kuhlmann, Lina 8,12-3,72-33,50 | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.168 | Hempen, Hilke 8,57-3,77-33,50 | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 1.160 | Wehlen, Luca Pauline 8,38-3,70-31,50 | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.158 | Frericks, Anna 8,17-3,93-26,50 | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 1.147 | Hugenberg, Luisa 8,66-3,55-35,00 | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.104 | Düthmann, Lea 8,24-3,98-22,00 | 2006 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.096 | Rollwage, Lilli 8,38-3,70-25,50 | 2006 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 1.085 | Drost, Jana 8,66-3,67-27,50 | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.076 | Krüger, Laura 8,47-3,72-24,50 | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.059 | Schomaker, Malena 8,39-3,85-21,00 | 2006 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.040 | Kaczmarek, Johanna | 2006 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |

| | | | | |
|-------|--|------|-------------------------|---------------|
| | 8,88-3,58-26,50 | | | |
| 1.031 | Gurda, Katarzyna 8,95-3,39-28,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.029 | Greve, Emma 8,68-3,65-23,00 | 2006 | TuS Haren | Meppen 16.09. |
| 1.020 | Brake, Sarah 9,09-3,25-30,50 | 2006 | SC Osterbrock | Meppen 16.09. |
| 1.002 | Brümmer, Lotta 8,65-3,46-22,50 | 2006 | LAV Meppen | Meppen 16.09. |
| 985 | Becker, Luise 8,66-3,43-21,50 | 2006 | SV Sparta Werlte | Dörpen 16.06. |
| 983 | Posmyk, Laura 9,02-3,59-22,50 | 2006 | SV Sparta Werlte | Dörpen 16.06. |
| 979 | Stammermann, Verena 9,04-3,40-24,50 | 2006 | SV Sparta Werlte | Dörpen 16.06. |

4-Kampf

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.513 Krüger, Sina Elisabeth 2005 -- SV Sparta Werlte

| | | | | |
|-------|--|------|-------------------------|---------------|
| 1.662 | Springfeld, Jasmin 7,59-4,29-1,24-31,00 | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen 24.09. |
| 1.513 | Kuhlmann, Lina 8,12-3,72-1,18-33,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.457 | Krüger, Laura 8,47-3,72-1,30-24,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.446 | Düthmann, Lea 8,24-3,98-1,24-22,00 | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen 24.09. |
| 1.435 | Frericks, Anna 8,04-3,98-1,18-22,50 | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen 24.09. |
| 1.419 | Kropp, Marleen 11,45-3,60-1,16-26,50 | 2006 | VfL Lingen | Lingen 13.05. |
| 1.407 | Drost, Jana 8,66-3,67-1,21-27,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.384 | Hempen, Hilke 8,65-3,80-1,09-31,50 | 2006 | LG Emstal Dörpen | Dörpen 24.09. |
| 1.292 | Gurda, Katarzyna 8,95-3,39-1,12-28,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.271 | Wilson Ramirez, Tyra 8,47-3,46-1,18-18,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.256 | Schomaker, Malena 8,39-3,85-1,03-21,00 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.234 | Viehweger, Leni 12,28-3,66-1,08-19,50 | 2006 | VfL Lingen | Lingen 13.05. |
| 1.216 | Gurda, Malgorzata 8,99-3,14-1,12-25,00 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.193 | Goldenstein, Lotte 9,18-3,21-1,09-25,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 1.050 | Keuter, Charlotte 9,30-3,34-0,95-21,50 | 2006 | SV Bawinkel | Dörpen 24.09. |
| 1.030 | Triphaus, Annika 9,10-3,07-1,00-18,50 | 2006 | SV Bawinkel | Dörpen 24.09. |
| 937 | Ouchbaselassie, Lea 9,15-2,75-0,95-18,00 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |
| 881 | Tammer, Felicitas 13,73-3,02-0,84-20,50 | 2006 | SV Bawinkel | Lingen 13.05. |
| 861 | Baghdadi, Houria 10,12-2,92-0,95-16,50 | 2006 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen 24.09. |

Kinder W10

50 m Lauf

Bestl. 2016: 7,77 Springfeld, Jasmin 2006 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|------|-----------------------|------|--------------------------|------------------|
| 8,05 | Klapperich, Charlotte | 2007 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg 09.09. |
| 8,19 | Heinemann, Lene | 2007 | DJK GW Spahnharrenstätte | Werlte 26.08. |

| | | | | |
|------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 8,19 | Terhorst, Paula | 2007 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |
| 8,20 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 8,22 | Passow, Pearl | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,37 | Hermes, Mara | 2007 SV Neubörger | Papenburg | 09.09. |
| 8,44 | Einspanier, Fenja | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,45 | Banedt, Amelie | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,50 | Dieckmann, Fenja | 2007 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 8,51 | Wieschebrock, Finja | 2007 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 8,51 | Terhorst, Jette | 2007 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 8,54 | Schute, Teresa | 2007 LAV Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 8,56 | Strauch, Fenja | 2007 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 8,60 | Wübben, Mieke | 2007 SV Neubörger | Werlte | 26.08. |
| 8,66 | Kieselhorst, Abbie | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,71 | Nannen, Hannah-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 8,76 | Reckers, Anna | 2007 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 8,77 | Dillmann, Milena | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,85 | Schute, Theresa | 2007 LAV Meppen | Meppen | 25.04. |
| 8,85 | Schade, Marie | 2007 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 8,85 | Breer, Laura | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 30.09. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:44,3 Kropp, Marleen 2006 -- VfL Lingen

| | | | | |
|---------|-----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2:56,67 | Ziolkowski, Eva | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:01,18 | Terhorst, Paula | 2007 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:01,33 | Wübben, Mieke | 2007 SV Neubörger | Papenburg | 09.09. |
| 3:05,77 | Schute, Teresa | 2007 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:06,51 | Passow, Pearl | 2007 LAV Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 3:06,67 | Einspanier, Fenja | 2007 LAV Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 3:07,85 | Pfeiffer, Sophie | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:08,01 | Dillmann, Milena | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:07,9 | Osso, Haiffa | 2007 SC Spelle-Venhaus | Gildehaus | 12.05. |
| 3:11,24 | Schade, Marie | 2007 SuS Rhede | Dörpen | 28.04. |
| 3:11,41 | Manns, Daniela | 2007 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:12,95 | Nehe, Hannah | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:13,32 | Reckers, Anna | 2007 SV Germania Twist | Meppen | 27.05. |
| 3:16,60 | Breer, Laura | 2007 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:16,89 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:20,33 | Jordan, Imke | 2007 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:20,78 | Nannen, Hannah-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:21,07 | Hermesdorf, Noelle | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:22,21 | Lange, Emmy-Lou | 2007 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |
| 3:23,99 | Eilers, Annika | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,15 Drost, Jana 2006 -- LG Papenburg/Aschendorf
Bestl. 2016: 1,15 Hugenberg, Luisa 2006 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|------|-----------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 1,15 | Hermesdorf, Noelle | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,15 | Terhorst, Jette | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,12 | Wübben, Mieke | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,12 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,10 | Klapperich, Charlotte | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 1,09 | Heinemann, Lene | 2007 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 24.09. |
| 1,09 | Korte, Emilia | 2007 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 1,09 | Hermes, Mara | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,09 | Pfeiffer, Sophie | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,08 | Nehe, Hannah | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 1,04 | Dillmann, Milena | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 1,00 | Manns, Daniela | 2007 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 1,00 | Nannen, Hannah-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1,00 | Hunfeld, Finja | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1,00 | Evering, Miriam | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1,00 | Eilers, Annika | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 0,99 | Reckers, Anna | 2007 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 0,98 | Wüstefeld, Greta | 2007 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |
| 0,95 | Buss, Susan | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 0,92 | Nannen, Hanna-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,15 Kropp, Marleen 2006 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|-----------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 3,95 | Wieschebrock, Finja | 2007 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,94 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,89 | Heinemann, Lene | 2007 DJK GW Spahnharrenstätte | Werlte | 26.08. |
| 3,81 | Terhorst, Paula | 2007 LAV Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 3,80 | Klapperich, Charlotte | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,77 | Einspanier, Fenja | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,74 | Strauch, Fenja | 2007 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 3,71 | Passow, Pearl | 2007 LAV Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 3,68 | Terhorst, Jette | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 3,65 | Dieckmann, Fenja | 2007 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 3,60 | Hermesdorf, Noelle | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,54 | Nehe, Hannah | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,54 | Kieselhorst, Abbie | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,53 | Hermes, Mara | 2007 SV Neubörger | Dörpen | 16.06. |
| 3,48 | Banedt, Amelie | 2007 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 3,46 | Dillmann, Milena | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 30.09. |
| 3,45 | Wübben, Mieke | 2007 SV Neubörger | Werlte | 26.08. |
| 3,44 | Herding, Lykka | 2007 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 3,44 | Nannen, Hanna-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 3,42 | Schute, Teresa | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 32,50 Kuhlmann, Lina 2006 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|---------------------|-------------------------------|-------------|--------|
| 34,00 | Hermesdorf, Noelle | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 30,00 | Dieckmann, Fenja | 2007 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 29,00 | Terhorst, Jette | 2007 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 27,50 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 27,00 | Wübben, Mieke | 2007 SV Neubörger | Werlte | 26.08. |
| 26,00 | Breer, Laura | 2007 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 25,50 | Reckers, Anna | 2007 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 23,50 | Heinemann, Lene | 2007 DJK GW Spahnharrenstätte | Werlte | 26.08. |
| 23,50 | Manns, Daniela | 2007 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 23,00 | Pfeiffer, Sophie | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 22,00 | Ströer, Nila | 2007 SV Germania Twist | Groß Hesepe | 22.04. |
| 22,00 | Evering, Miriam | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 20,50 | Nehe, Hannah | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 20,50 | Zaudtke, Mariella | 2007 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 20,50 | Malachinski, Sophie | 2007 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 20,50 | Schmitz, Sophia | 2007 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 20,00 | Einspanier, Fenja | 2007 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 20,00 | Terhorst, Paula | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 20,00 | Korte, Emilia | 2007 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 19,50 | Pelle, Leonie | 2007 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.184 Kropp, Marleen 2006 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1.111 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 8,33-3,74-26,00 | | | |
| 1.088 | Dieckmann, Fenja | 2007 TuS Haren | Meppen | 16.09. |

| | | | | |
|-------|--|-------------------------------|--------|--------|
| 1.056 | 8,50-3,48-28,50 Hermesdorf, Noelle | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 1.052 | 8,86-3,60-27,50 Heinemann, Lene | 2007 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 24.09. |
| 1.031 | 8,40-3,60-23,00 Wübben, Mieke | 2007 SV Neubörger | Dörpen | 24.09. |
| 1.006 | 8,68-3,40-26,00 Terhorst, Paula | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 989 | 8,44-3,57-20,00 Klapperich, Charlotte | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 983 | 8,17-3,80-14,50 Strauch, Fenja | 2007 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 973 | 8,56-3,74-17,50 Terhorst, Jette | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 972 | 8,84-3,68-19,50 Passow, Pearl | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 972 | 8,22-3,60-15,50 Einspanier, Fenja | 2007 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 956 | 8,69-3,50-20,00 Reckers, Anna | 2007 SV Germania Twist | Meppen | 16.09. |
| 942 | 8,85-3,05-25,00 Hermes, Mara | 2007 SV Neubörger | Dörpen | 16.06. |
| 936 | 8,70-3,53-17,50 Pfeiffer, Sophie | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 935 | 9,00-3,17-23,00 Nehe, Hannah | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 928 | 9,19-3,54-20,50 Dillmann, Milena | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 900 | 8,92-3,44-19,00 Nannen, Hannah-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 899 | 8,71-3,32-16,50 Ströer, Nila | 2007 SV Germania Twist | Meppen | 16.09. |
| 892 | 9,02-3,10-21,00 Evering, Miriam | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 890 | 9,33-3,16-22,00 Korte, Emilia | 2007 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| | 9,24-3,27-20,00 | | | |

4-Kampf

50m-Weit-Hoch-S.-Ball

Bestl. 2016: 1.302 Springfield, Jasmin 2006 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 1.372 | Kisser, Angelina | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.322 | 8,33-3,74-1,12-26,00 Hermesdorf, Noelle | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.292 | 9,12-3,28-1,15-32,50 Wübben, Mieke | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.292 | 8,68-3,40-1,12-26,00 Heinemann, Lene | 2007 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 1.254 | 8,40-3,60-1,09-23,00 Terhorst, Jette | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.229 | 8,84-3,68-1,15-19,50 Klapperich, Charlotte | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.182 | 8,17-3,80-1,09-14,50 Hermes, Mara | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 1.176 | 8,41-3,35-1,09-17,00 Pfeiffer, Sophie | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.130 | 9,00-3,17-1,09-23,00 Korte, Emilia | 2007 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 1.123 | 9,24-3,27-1,09-20,00 Dillmann, Milena | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| | 8,77-3,41-1,03-18,00 | | | |
| 1.058 | Evering, Miriam | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.038 | 9,16-3,12-1,00-20,50 Eilers, Annika | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 1.038 | 9,29-3,20-1,00-19,00 Nannen, Hannah-Sophie | 2007 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |

| | | | | |
|-----|---|------------------------------|--------|--------|
| | 8,71-3,32-0,95-16,50 | | | |
| 953 | Hunfeld, Finja 9,38-3,16-1,00-14,00 | 2007 LG Emstal | Dörpen | 24.09. |
| 813 | Buss, Susan 9,54-2,86-0,95-11,00 | 2007 LG Emstal | Dörpen | 24.09. |
| 803 | Lager, Antonia 9,53-2,88-0,85-15,00 | 2007 LG Emstal | Dörpen | 24.09. |
| 755 | Vahling, Jara 9,33-3,12-o.g.V.-12,50 | 2007 LG Emstal | Dörpen | 24.09. |
| 728 | Röttgers, Anna-Sophie 9,75-2,80-o.g.V.-16,00 | 2007 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

Männliche Kinder U10

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2016: 33,89 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|---|--|--------|--------|
| 36,89 | LG Papenburg/Aschendorf Nehe, Jacob (2009); Oporum, Samuel (2009); Osteresch, Joder (2009); Englisch, Emile (2009) | | Werlte | 26.08. |
| 38,11 | LG Emstal Dörpen II Dwersteg, Ben (2008); Rosenke, Nico (2008); Schade, Micah (2009); Frericks, Johann (2009) | | Werlte | 26.08. |
| 42,34 | LG Emstal Dörpen I Bicker, Jannis (2009); Dykhoff, Ole (2009); Schlöter, Laurens (2009); Voskuhl, Simon (2008) | | Werlte | 26.08. |

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2016: 10:26,51 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|---------|--|--|-----------|--------|
| 10:43,2 | LG Papenburg/Aschendorf I Schockmann, Tobias (2009); Osteresch, Joder (2009); Craayvanger, Fin (2008) | | Papenburg | 10.06. |
| 10:47,3 | SV Groß Hesepe I Nürnberg, Max (2009); Rothlübbers, Florian (2009); Brinkers, Philipp (2008) | | Papenburg | 10.06. |
| 10:52,9 | SV Groß Hesepe II Brinker, Lasse (2008); Wittenberg, Jan (2009); Klewing, Tobias (2008) | | Papenburg | 10.06. |
| 11:09,8 | LG Papenburg/Aschendorf II Oporum, Samuel (2009); Weizel, Eric (2008); Nehe, Jacob (2008) | | Papenburg | 10.06. |

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 3.953 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|---|--|--------|--------|
| 3.497 | LG Emstal Dörpen I Schade, Micah (2009) - 823; Rindler, Dominik (2008) - 767; Santen, Felix (2008) - 686 Rosenke, Nico (2008) - 649; Coßmann, Hugo (2008) - 572 | | Dörpen | 16.06. |
| 3.277 | LG Papenburg/Aschendorf Heuel, Florian (2008) - 877; Oporum, Samuel (2009) - 678; Osteresch, Joder (2009) - 607 Schmitz, Tizian (2008) - 596; Weizel, Eric (2008) - 519 | | Dörpen | 16.06. |
| 2.683 | LG Emstal Dörpen II Dickebohm, Levin (2009) - 568; Frericks, Maximilian (2009) - 558; Dykhoff, Ole (2009) - 556 Schoe, Christian (2009) - 521; Schlöter, Laurens (2009) - 480 | | Dörpen | 16.06. |
| 1.361 | LG Emstal Dörpen III Buss, Hannes (2009) - 475; Kock, Luca (2008) - 373; Ottens, Marlon (2009) - 248 van Rijn, Guy (2009) - 235; Pelle, Fabian (2009) - 30 | | Dörpen | 16.06. |

Kinder M09

50 m Lauf

Bestl. 2016: 7,99 Moor, Kirill 2007 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 8,09 | Heuel, Florian | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 8,1 | Berning, Paul | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 8,65 | Rindler, Dominik | 2008 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 8,82 | Rosenke, Nico | 2008 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 8,83 | Henzen, Mateo | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Werlte | 26.08. |
| 8,86 | Brinkers, Philipp | 2008 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 8,89 | Santen, Felix | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |

| | | | | |
|------|---------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 8,89 | Kuhl, Fabian | 2008 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 8,96 | Kraß, Tamino | 2008 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 9,10 | Korten, Simon | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 9,14 | Schade, Felix | 2008 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 8,9 | Vehmeyer, Christian | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 9,20 | Meer, Marcel | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 9,20 | Mater, Jan-Luca | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 9,23 | Schütte, Silas | 2008 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 9,26 | Brökerken, Jakob | 2008 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 24.09. |
| 9,33 | Coßmann, Hugo | 2008 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 9,34 | Schmitz, Tizian | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 9,40 | Rohe, Bernd | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 9,55 | Radtke, Conrad | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:52,79 Koers, Noah 2007 -- LAV Meppen

| | | | | |
|---------|-----------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 2:55,74 | Albers, Luca | 2008 DJK GW Spahnharrenstätte | Papenburg | 09.09. |
| 2:56,20 | Kuhl, Fabian | 2008 TuS Haren | Papenburg | 09.09. |
| 3:03,60 | Kraß, Tamino | 2008 TuS Haren | Meppen | 27.05. |
| 3:07,67 | Santen, Felix | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:09,19 | Nieters, Ole | 2008 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 3:14,52 | Dwersteg, Ben | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:20,78 | Schmitz, Tizian | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:25,84 | Coßmann, Hugo | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:27,33 | Mater, Jan-Luca | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |
| 3:32,60 | Korten, Simon | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 28.04. |
| 3:44,79 | Voskuhl, Simon | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:50,39 | Meer, Marcel | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |
| 3:51,74 | Jansen, Nico | 2008 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:54,20 | Weizel, Eric | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:55,19 | Oporum, Samuel | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,25 Koers, Noah 2007 -- LAV Meppen

| | | | | |
|------|-------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 3,63 | Mater, Jan-Luca | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 3,55 | Berning, Paul | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 3,52 | Kraß, Tamino | 2008 TuS Haren | Meppen | 13.08. |
| 3,49 | Kuhl, Fabian | 2008 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 3,34 | Heuel, Florian | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,33 | Schade, Felix | 2008 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 3,30 | Rindler, Dominik | 2008 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 3,27 | Henzen, Mateo | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Papenburg | 09.09. |
| 3,20 | Brinkers, Philipp | 2008 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 3,11 | Santen, Felix | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 3,09 | Rosenke, Nico | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 3,09 | Gröninger, Simon | 2008 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 3,07 | Schmitz, Tizian | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,05 | Coßmann, Hugo | 2008 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 2,98 | Korten, Simon | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 2,90 | Brökerken, Jakob | 2008 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 24.09. |
| 2,88 | Rohe, Bernd | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 2,84 | Radtke, Conrad | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 2,84 | Nieters, Ole | 2008 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 2,80 | Meinders, Leonard | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 34,50 Oporum, Emmanuel 2007 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 32,00 | Mater, Jan-Luca | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 29,00 | Henzen, Mateo | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Papenburg | 09.09. |

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 27,50 | Heuel, Florian | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 26,50 | Berning, Paul | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 25,00 | Rindler, Dominik | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 22,50 | Nieters, Ole | 2008 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 22,50 | Rohe, Bernd | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 22,00 | Korten, Simon | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 21,00 | Kuhl, Fabian | 2008 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 20,50 | Gröninger, Simon | 2008 SV Groß Hesepe | Groß Hesepe | 22.04. |

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 20,50 | Weizel, Eric | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 20,50 | Coßmann, Hugo | 2008 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 20,50 | Craayvanger, Fin | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 19,50 | Dwersteg, Ben | 2008 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 19,00 | Santen, Felix | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 18,50 | Rosenke, Nico | 2008 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 18,00 | Schade, Felix | 2008 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 18,00 | Vehmeyer, Christian | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 17,50 | Brinkers, Philipp | 2008 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 16,50 | Meinders, Leonard | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 934 Koers, Noah 2007 -- LAV Meppen

| | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 877 | Heuel, Florian 8,09-3,34-27,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 841 | Mater, Jan-Luca 9,20-3,63-32,00 | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 782 | Henzen, Mateo 9,10-3,27-29,00 | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Papenburg | 09.09. |
| 767 | Rindler, Dominik 8,82-3,23-25,00 | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 754 | Kuhl, Fabian 8,89-3,49-21,00 | 2008 TuS Haren | Meppen | 16.09. |
| 696 | Berning, Paul 9,2-3,10-25,00 | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 686 | Santen, Felix 8,89-3,11-19,00 | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 682 | Schade, Felix 9,14-3,33-18,00 | 2008 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 681 | Korten, Simon 9,10-2,98-22,00 | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 649 | Rosenke, Nico 8,85-3,09-15,50 | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 646 | Rohe, Bernd 9,40-2,88-22,50 | 2008 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 624 | Coßmann, Hugo 9,73-3,05-20,50 | 2008 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 597 | Schmitz, Tizian 9,34-3,02-15,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 577 | Vehmeyer, Christian 8,9-2,55-18,00 | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 576 | Craayvanger, Fin 9,70-2,68-20,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 576 | Nieters, Ole 9,93-2,84-20,00 | 2008 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 554 | Schütte, Silas 9,23-2,68-15,00 | 2008 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 540 | Weizel, Eric 10,02-2,71-19,00 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 536 | Meinders, Leonard 9,87-2,80-16,50 | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 531 | Brökerken, Jakob 9,26-2,90-11,00 | 2008 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 24.09. |

Kinder M08 u.j.

50 m Lauf

Bestl. 2016: 8,68 Henzen, Mateo 2008 -- SV DJK Eintracht Börger

| | | | | | |
|------|----------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 8,45 | Schade, Micah | 2009 | LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 8,63 | Rollwage, Julius | 2009 | SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 8,71 | Alsmeier, Hannes | 2010 | LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,74 | Osteresch, Joder | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 8,97 | Nürnberg, Max | 2009 | SV Groß Hesepe | Meppen | 16.09. |
| 9,06 | Kuhlmann, Timo | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 9,06 | Kljustrach, Maxim | 2009 | LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 9,09 | Storm, Lasse | 2009 | VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 9,18 | Strauch, Anton | 2009 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 9,20 | Mielke, Fritz | 2009 | VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 9,24 | Schütte, Elia | 2010 | SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 9,29 | Englisch, Emile | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 9,36 | Oporum, Samuel | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 9,37 | Averdung, Theo | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 9,38 | Seitz, Philipp | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 9,39 | Sprunck, Sebastian | 2009 | SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 9,44 | Schoe, Christian | 2009 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 9,47 | Hüerkamp, Fiete | 2009 | SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 9,48 | Dickebohm, Levin | 2009 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 9,57 | Frericks, Maximilian | 2009 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:58,62 Albers, Luca 2008 -- DJK GW Spahnharrenstätte

| | | | | | |
|---------|--------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 3:06,97 | Sprunck, Sebastian | 2009 | SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 3:11,72 | Kuhlmann, Timo | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:11,79 | Osteresch, Joder | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:13,02 | Nürnberg, Max | 2009 | SV Groß Hesepe | Meppen | 27.05. |
| 3:13,46 | Ströer, Erik | 2009 | TuS Haren | Papenburg | 09.09. |
| 3:16,65 | Wintering, Theo | 2009 | SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 28.04. |
| 3:18,97 | Schade, Micah | 2009 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:21,98 | Strauch, Anton | 2009 | SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:23,52 | Wessels, Maro | 2010 | SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:24,24 | Schnaider, Aaron | 2009 | SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:24,69 | Surgutskji, Kyrill | 2011 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:32,10 | Schütte, Elia | 2010 | SuS Rhede | Dörpen | 28.04. |
| 3:37,02 | Seitz, Philipp | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:39,53 | Coßmann, Konrad | 2010 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:40,06 | Wessels, Jarne | 2010 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:41,09 | Owtscharow, Mex | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:41,44 | Oporum, Samuel | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:42,86 | Schockmann, Julian | 2011 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:47,96 | Schockmann, Tobias | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:49,33 | Bohse, Jonas | 2010 | SuS Rhede | Dörpen | 28.04. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 3,31 Henzen, Mateo 2008 -- SV DJK Eintracht Börger

| | | | | | |
|------|--------------------|------|-------------------------|-----------|--------|
| 3,40 | Kuhlmann, Timo | 2010 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3,38 | Schade, Micah | 2009 | LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 3,25 | Storm, Lasse | 2009 | VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,19 | Osteresch, Joder | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3,14 | Oporum, Samuel | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,13 | Rollwage, Julius | 2009 | SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,12 | Sprunck, Sebastian | 2009 | SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 3,11 | Mielke, Fritz | 2009 | VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,07 | Englisch, Emile | 2009 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |

| | | | | |
|------|----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 2,98 | Alsmeier, Hannes | 2010 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 2,89 | Kljustrach, Maxim | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 2,87 | Frericks, Maximilian | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 2,85 | Nürnberg, Max | 2009 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 2,82 | Hüerkamp, Fiete | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 2,75 | Dykhoff, Ole | 2009 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 2,68 | Büld, Jonah | 2009 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 2,68 | Schockmann, Julian | 2011 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 2,66 | Seitz, Philipp | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 2,66 | Schlöter, Laurens | 2009 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 2,61 | Schütte, Elia | 2010 SuS Rhede | Dörpen | 16.06. |
| 2,61 | Dickebohm, Levin | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 2,61 | Jansen, Konrad | 2010 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 29,00 Schade, Micah 2009 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|--------------------|------------------------------|--------|--------|
| 32,00 | Schade, Micah | 2009 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 31,50 | Kljustrach, Maxim | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 28,00 | Nürnberg, Max | 2009 SV Groß Hesepe | Meppen | 13.08. |
| 27,00 | Oporum, Samuel | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 25,50 | Dykhoff, Ole | 2009 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 24,00 | Rollwage, Julius | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 23,50 | Schnaider, Aaron | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 23,00 | Schockmann, Julian | 2011 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 22,50 | Osteresch, Joder | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 22,00 | Englisch, Emile | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 21,50 | Kuhlmann, Timo | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 21,00 | Büld, Jonah | 2009 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 21,00 | Schlöter, Laurens | 2009 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 20,50 | Sprunck, Sebastian | 2009 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 20,00 | Storm, Lasse | 2009 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 19,50 | Strauch, Anton | 2009 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 19,50 | Hüerkamp, Fiete | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 19,50 | Wessels, Maro | 2010 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 19,50 | Bicker, Jannis | 2009 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 19,50 | Schockmann, Tobias | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 724 Schade, Micah 2009 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 859 | Schade, Micah 8,55-3,38-30,50 | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 762 | Rollwage, Julius 8,63-3,13-24,00 | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 756 | Kljustrach, Maxim 9,06-2,89-31,50 | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 716 | Oporum, Samuel 9,36-3,14-26,00 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 700 | Osteresch, Joder 8,90-3,19-19,50 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 692 | Nürnberg, Max 8,97-2,84-24,00 | 2009 SV Groß Hesepe | Meppen | 16.09. |
| 672 | Storm, Lasse 9,13-3,25-18,00 | 2009 VfL Lingen | Papenburg | 09.09. |
| 645 | Englisch, Emile 9,55-3,07-21,00 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 636 | Kuhlmann, Timo 9,23-3,40-14,00 | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 628 | Sprunck, Sebastian 9,39-3,12-17,50 | 2009 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |

| | | | | |
|-----|---|------------------------------|-----------|--------|
| 602 | Hüerkamp, Fiete 9,47-2,82-19,50 | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 590 | Schnaider, Aaron 9,75-2,60-23,50 | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 16.09. |
| 585 | Strauch, Anton 9,18-2,52-19,50 | 2009 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |
| 568 | Dickebohm, Levin 9,48-2,61-19,00 | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 558 | Frericks, Maximilian 9,57-2,87-15,50 | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 556 | Dykhoff, Ole 10,01-2,64-21,50 | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 552 | Schockmann, Julian 9,94-2,64-20,50 | 2011 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 539 | Seitz, Philipp 9,38-2,66-15,00 | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 521 | Schlöter, Laurens 10,19-2,66-19,00 | 2009 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 09.09. |
| 521 | Schoe, Christian 9,44-2,27-19,00 | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |

Weibliche Kinder U10

4 x 50 m Staffel

Bestl. 2016: 33,95 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|---|--------|--------|
| 33,89 | LG Papenburg/Aschendorf IV Renner, Anna-Lena (2009); Leifeld, Hannah (2008); Wilhelm, Milena (2008); Kube, Maja (2008) | Werlte | 26.08. |
| 33,93 | LG Papenburg/Aschendorf III Niehues, Hannah (2009); Wedler, Emily (2008); Schockmann, Emily (2008); Meyer, Mandy (2009) | Werlte | 26.08. |
| 35,84 | LG Papenburg/Aschendorf II Averdung, Matilda (2008); Schmitz, Imke (2009); Eberbach, Marielena (2008); Korporal, Kira (2008) | Werlte | 26.08. |
| 36,41 | LAV Meppen (); (); (); () | Meppen | 27.05. |
| 37,19 | LG Papenburg/Aschendorf I van Brakel, Johanna (2009); Drost, Lena (2009); Wucherpfeffig, Pia (2009); Beckefeld, Mara (2009) | Werlte | 26.08. |
| 37,89 | SV Union Meppen (); (); (); () | Meppen | 27.05. |
| 38,41 | LG Emstal Dörpen II Borchers, Amelia (2009); Giese, Hannah (2009); Hertel, Fiona (2009); Hertel, Lena (2008) | Werlte | 26.08. |
| 38,58 | LG Emstal Dörpen I Kruth, Wiebke (2009); Pott, Leonie (2008); Roschock, Lounell (2009); Stein, Leonie (2010) | Werlte | 26.08. |
| 39,45 | SV Sparta Werlte II Markus, Marie (2008); Flatken, Klara (2008); Cordes, Celine (2010); Thien, Lina (2010) | Werlte | 26.08. |
| 40,86 | SV Sparta Werlte I Plaggenborg, Leonie (2009); Otten, Marie (2009); Kieselhorst, Malin (2009); Schulte, Lara (2009) | Werlte | 26.08. |
| 42,69 | VfL Lingen Hörtemöller, Paula (2010); Wolters, Malin (2010); Quadt, Jule (2009); de Bruyn, Sharon (2009) | Lingen | 07.09. |
| 44,83 | SV Sparta Werlte III Flatken, Nora (2011); Thoben, Ines (2009); Weinand, Lyn Sophie (2011); Schneider, Annalena (2011) | Werlte | 26.08. |

3 x 800 m Staffel

Bestl. 2016: 10:10,75 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|----------|---|-----------|--------|
| 9:38,3 | LG Papenburg/Aschendorf I Wilhelm, Milena (2008); Leifeld, Hannah (2008); Renner, Anna-Lena (2009) | Papenburg | 10.06. |
| 10:07,1 | SV Sigiltra Sögel Soppa, Merle (2009); Malachinski, Clara (2009); Immenga, Charlotte (2008) | Papenburg | 10.06. |
| 10:17,00 | VfL Lingen I Burrichter, Clara (2008); Hofschlag, Maja (2008); Valerius, Emily (2008) | Lingen | 07.09. |
| 10:20,0 | LG Papenburg/Aschendorf II Schockmann, Emily (2008); Kube, Maja (2008); Meyer, Mandy (2009) | Papenburg | 10.06. |
| 10:39,36 | VfL Lingen II Exeler, Charlotte (2009); Petz, Lene (2009); Varel, Paula (2009) | Lingen | 07.09. |
| 10:50,5 | LG Papenburg/Aschendorf III Korporal, Kira (2008); Eberbach, Marilena (2008); Averdung, Matilda (2008) | Papenburg | 10.06. |
| 10:55,1 | LG Papenburg/Aschendorf V | Papenburg | 10.06. |

| | | | |
|---------|--|-----------|--------|
| 10:55,8 | Schmitz, Imke (2009); Meyer, Deike (2009); Beckefeld, Mara (2009) LG Papenburg/Aschendorf IV | Papenburg | 10.06. |
| 11:00,2 | Brake, Maybrit (2009); Bröring, Lena (2009); Drost, Lena (2009) Magnus, Anna (2008); Sextro, Antonia (2009); van Brakel, Johanna (2009) LG Papenburg/Aschendorf VI | Papenburg | 10.06. |

3-Kampf Ma.

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 4.181 LG Papenburg/Aschendorf

| | | | |
|-------|---|-----------|--------|
| 4.344 | LG Papenburg/Aschendorf I Schmees, Svenja (2008) - 957; Renner, Anna-Lena (2009) - 884; Eberbach, Marielena (2008) - 838 Wilhelm, Milena (2008) - 837; Schockmann, Emily (2008) - 828 | Dörpen | 24.09. |
| 4.096 | LAV Meppen Heydt, Charlotte (2008) - 915; Schnieders, Maren (2008) - 809; Arndt, Nele (2008) - 800 Terhorst, Ida (2009) - 794; Schmidt, Paula (2009) - 778 | Meppen | 16.09. |
| 3.843 | SV Bawinkel Strieker, Leni (2008) - 1.020; Ostermann, Nele (2008) - 744; Tammer, Clara (2009) - 706 Jürgens, Hannah (2009) - 690; Keuter, Theresa (2009) - 683 | Gildehaus | 15.09. |
| 3.741 | LG Papenburg/Aschendorf II Averdung, Matilda (2008) - 776; Schockmann, Emily (2008) - 763; Meyer, Mandy (2009) - 742 Leifeld, Hannah (2008) - 736; Nitsche, Malina (2008) - 724 | Dörpen | 16.06. |
| 3.693 | LG Emstal Dörpen I Wessels, Mayra (2008) - 967; Kruth, Wiebke (2009) - 746; Hertel, Lena (2008) - 700 Albers, Martha (2008) - 654; Wermes, Franziska (2008) - 626 | Dörpen | 16.06. |
| 3.345 | SV Sparta Werlte Kaczmarek, Lisa (2008) - 849; Stevens, Jule (2009) - 668; Schulte, Lara (2009) - 622 Plaggenborg, Leonie (2009) - 605; Otten, Marie (2009) - 601 | Dörpen | 16.06. |
| 3.204 | SV Sigiltra Sögel Lake, Mia (2008) - 729; Marschall, Clarissa (2008) - 702; Leis, Sina (2009) - 620 Klümper, Lisa (2008) - 602; Malachinski, Clara (2009) - 551 | Dörpen | 16.06. |
| 3.151 | LG Emstal Dörpen Jansen, Katharina (2008) - 725; Kruth, Wiebke (2009) - 708; Hertel, Fiona (2009) - 670 Brinker, Lena (2009) - 568; Osewold, Paula (2009) - 480 | Dörpen | 24.09. |
| 3.090 | LG Papenburg/Aschendorf III Magnus, Anna (2008) - 717; Koop, Neele (2008) - 679; Wucherpfennig, Pia (2009) - 624 Bröring, Lena (2009) - 552; Meyer, Deike (2009) - 518 | Dörpen | 16.06. |
| 2.910 | LG Emstal Dörpen II Schoe, Paula (2008) - 607; Mester, Anna (2008) - 597; Hertel, Fiona (2009) - 581 Liesen, Nina (2008) - 568; Borchers, Amelia (2009) - 557 | Dörpen | 16.06. |
| 2.390 | LG Emstal Dörpen III Giese, Hannah (2009) - 552; Brinker, Lena (2009) - 525; Bentlage, Ayleen (2008) - 495 Osewold, Paula (2009) - 423; Schwenke, Maria (2009) - 395 | Dörpen | 16.06. |

Kinder W09

50 m Lauf

Bestl. 2016: 8,21 Klapperich, Charlotte 2007 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 8,19 | Wessels, Mayra | 2008 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 8,36 | Schmees, Svenja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,3 | Strieker, Leni | 2008 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 8,59 | Kube, Maja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 8,70 | Sentker, Caroline | 2008 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 8,82 | Wedler, Emily | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 8,85 | Leifeld, Hannah | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 8,85 | Schischkin, Hailey | 2008 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 8,85 | Eberbach, Marielena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,95 | Kaczmarek, Lisa | 2008 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 8,96 | Korporal, Kira | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 9,04 | Schnelte, Madita | 2008 SV DJK Geeste | Meppen | 13.08. |
| 9,07 | Bölle, Mathilda | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 9,17 | Wilhelm, Milena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 9,18 | Heydt, Charlotte | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 9,19 | Averdung, Matilda | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 9,19 | Wasilenko, Beate | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 9,20 | Schnieders, Maren | 2008 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 9,21 | Brümmer, Sina | 2008 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 9,22 | Lake, Mia | 2008 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 16.06. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 3:06,36 Terhorst, Paula 2007 -- LAV Meppen

| | | | | |
|---------|---------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 3:04,07 | Strieker, Leni | 2008 SV Bawinkel | Meppen | 27.05. |
| 3:15,68 | Schmees, Svenja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:15,91 | Kaczmarek, Lisa | 2008 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:16,06 | Schischkin, Hailey | 2008 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:18,00 | Immenga, Charlotte | 2008 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:18,49 | Bölle, Mathilda | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:20,44 | Wessels, Mayra | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:21,75 | Leifeld, Hannah | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:24,02 | Pott, Leonie | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:26,80 | Wilhelm, Milena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:29,21 | Eberbach, Marielena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:29,81 | Schockmann, Emily | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:31,73 | Collmann, Jasmin | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:32,30 | Magnus, Anna | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:32,95 | Schute, Antonia | 2008 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:33,83 | Hoops, Johanna | 2008 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:35,06 | Steenken, Katharina | 2008 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:39,24 | Markus, Marie | 2008 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:39,80 | Grummel, Zoe | 2008 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:40,15 | Korporal, Kira | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |

Hochsprung

| | | | | |
|------|----------------|-----------------------|--------|--------|
| 1,02 | Schmidt, Paula | 2009 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |
| 0,95 | Wessels, Mayra | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 0,90 | Arndt, Nele | 2008 LAV Meppen | Werlte | 30.09. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 3,67 Terhorst, Paula 2007 -- LAV Meppen

| | | | | |
|------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 3,57 | Wessels, Mayra | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 3,56 | Strieker, Leni | 2008 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 3,48 | Schmees, Svenja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3,39 | Kube, Maja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,37 | Schischkin, Hailey | 2008 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 3,35 | Sentker, Caroline | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 3,30 | Schockmann, Emily | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,30 | Ostermann, Nele | 2008 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 3,26 | Korporal, Kira | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,25 | Wedler, Emily | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,24 | Eberbach, Marielena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,16 | Bölle, Mathilda | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,15 | Wilhelm, Milena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 3,14 | Kaczmarek, Lisa | 2008 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 3,12 | Lake, Mia | 2008 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 3,12 | Schnieders, Maren | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,10 | Heydt, Charlotte | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,07 | Valerius, Emily | 2008 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,07 | Burrichter, Clara | 2008 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,07 | Averdung, Matilda | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 29,50 Hermesdorf, Noelle 2007 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 24,50 | Schockmann, Emily | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
|-------|-------------------|------------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 23,50 | Heydt, Charlotte | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 23,50 | Strieker, Leni | 2008 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 22,00 | Burrichter, Clara | 2008 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 21,00 | Wemhoff, Leni | 2008 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 20,50 | Arndt, Nele | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 20,00 | Kube, Maja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 20,00 | Korporal, Kira | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 19,50 | Kaczmarek, Lisa | 2008 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 19,00 | Bräuer, Marie-Sophie | 2008 SV Germania Twist | Meppen | 13.08. |
| 18,50 | Nitsche, Malina | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 18,00 | Brümmer, Sina | 2008 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 18,00 | Kahle, Aneta | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 17,50 | Pott, Leonie | 2008 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 17,00 | Westermann, Amelie | 2008 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 17,00 | Markus, Marie | 2008 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 17,00 | Zdralik, Enja | 2008 SV DJK Eintracht Börger | Werlte | 26.08. |
| 17,00 | Schmees, Svenja | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 17,00 | Wilhelm, Milena | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 16,50 | Kampen, Laura | 2008 SV Neubörger | Dörpen | 16.06. |
| 16,50 | Schnieders, Maren | 2008 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 16,50 | Wedler, Emily | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 974 Hermesdorf, Noelle 2007 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|--|------------------------------|-----------|--------|
| 1.020 | Strieker, Leni 8,3-3,56-22,00 | 2008 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 967 | Wessels, Mayra 8,30-3,56-16,00 | 2008 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 957 | Schmees, Svenja 8,36-3,48-16,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 947 | Kube, Maja 8,80-3,39-20,00 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 915 | Heydt, Charlotte 9,18-3,10-23,50 | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 868 | Korporal, Kira 9,12-3,03-20,00 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 849 | Kaczmarek, Lisa 9,15-2,96-19,50 | 2008 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 841 | Schischkin, Hailey 8,85-3,20-14,50 | 2008 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 838 | Eberbach, Marielena 8,85-3,24-14,00 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 837 | Wilhelm, Milena 9,17-3,13-17,00 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 828 | Schockmann, Emily 9,57-2,94-21,00 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 818 | Wedler, Emily 9,00-3,03-15,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 815 | Sentker, Caroline 8,5-3,35-11,00 | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 809 | Schnieders, Maren 9,32-3,12-16,00 | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 800 | Arndt, Nele 9,66-2,83-20,50 | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 790 | Nitsche, Malina 9,83-3,05-18,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 786 | Kahle, Aneta 9,3-2,90-18,00 | 2008 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 776 | Averdung, Matilda 9,19-2,96-14,50 | 2008 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 773 | Lammers, Leonie 9,29-2,95-15,00 | 2008 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |

Kinder W08 u.j.**50 m Lauf**

Bestl. 2016: 8,78 Kube, Maja 2008 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 8,52 | Meyer, Mandy | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 8,72 | Terhorst, Ida | 2009 LAV Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 8,78 | van Veen, Esmee | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 8,89 | Renner, Anna-Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 8,7 | Quardt, Jule | 2009 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 9,08 | Deters, Julia | 2009 SV Bawinkel | Lingen | 09.06. |
| 9,13 | Schmidt, Paula | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 9,15 | Dillmann, Giulia | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 9,21 | Niehues, Hannah | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 9,25 | Quadt, Jule | 2009 VfL Lingen | Papenburg | 09.09. |
| 9,26 | van Veen, Daphne | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 9,28 | Wallberg, Marleen | 2009 SV DJK Geeste | Meppen | 16.09. |
| 9,30 | Drost, Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 9,36 | Beckefeld, Mara | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 9,38 | Sandker, Carolin | 2009 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 9,38 | Meyer, Levke | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 9,39 | Kruth, Wiebke | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 9,42 | Wucherpfennig, Pia | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 9,50 | Stein, Leonie | 2010 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 9,53 | Keuter, Theresa | 2009 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |

800 m Lauf

Bestl. 2016: 3:13,23 Speller, Leni 2009 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|---------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 3:02,04 | Speller, Leni | 2009 TuS Haren | Papenburg | 09.09. |
| 3:11,33 | Schmidt, Paula | 2009 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:11,56 | Renner, Anna-Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:20,82 | Terhorst, Ida | 2009 LAV Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:24,45 | Meyer, Levke | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.09. |
| 3:31,06 | Hake, Kati | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 27.05. |
| 3:32,06 | Meyer, Mandy | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:32,10 | Soppa, Merle | 2009 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:32,30 | Pülsken, Svenja | 2010 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:32,90 | Brüggemann, Carla | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 27.05. |
| 3:33,39 | Deters, Julia | 2009 SV Bawinkel | Dörpen | 28.04. |
| 3:36,95 | Lau, Franziska | 2010 DJK GW Spahnharrenstätte | Dörpen | 28.04. |
| 3:37,37 | Malachinski, Clara | 2009 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:39,71 | Brake, Maybrit | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 28.04. |
| 3:41,12 | Kieselhorst, Malin | 2009 SV Sparta Werlte | Dörpen | 28.04. |
| 3:43,95 | Santel, Lotta | 2011 SV Sigiltra Sögel | Dörpen | 28.04. |
| 3:44,51 | Kruth, Wiebke | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:44,93 | Nannen, Greta-Marie | 2010 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |
| 3:45,50 | Wintering, Wiebke | 2009 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 28.04. |
| 3:45,62 | Dwersteg, Lea | 2010 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 28.04. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 3,29 Schischkin, Hailey 2008 -- SV Sigiltra Sögel

| | | | | |
|------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 3,34 | Renner, Anna-Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 3,30 | Quardt, Jule | 2009 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 3,30 | Terhorst, Ida | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,21 | Deters, Julia | 2009 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 3,16 | Schmidt, Paula | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 3,15 | Quadt, Jule | 2009 VfL Lingen | Papenburg | 09.09. |

| | | | | |
|------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 3,14 | Meyer, Mandy | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,12 | Wallberg, Marleen | 2009 SV DJK Geeste | Meppen | 16.09. |
| 3,09 | van Veen, Daphne | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,09 | Keuter, Theresa | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 3,09 | Kruth, Wiebke | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 24.09. |
| 3,04 | van Veen, Esmee | 2009 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 3,03 | Schoppe, Juli | 2009 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 3,03 | Niehues, Hannah | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 3,00 | Poll, Sophie | 2009 LAV Meppen | Meppen | 13.08. |
| 2,98 | Beckefeld, Mara | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 2,97 | Petz, Lene | 2009 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 2,97 | Sextro, Antonia | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 2,96 | Drost, Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 2,94 | Spiekermann, Frieda | 2009 SV DJK Geeste | Meppen | 16.09. |

Schlagball 80g

Bestl. 2016: 18,00 Strieker, Leni 2008 -- SV Bawinkel

| | | | | |
|-------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 19,50 | Quardt, Jule | 2009 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 18,00 | Lügering, Johanna | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 17,50 | Hugenberg, Sophia | 2010 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 16,50 | Kieselhorst, Malin | 2009 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 16,50 | Brüggemann, Carla | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 16,50 | Wallberg, Marleen | 2009 SV DJK Geeste | Meppen | 16.09. |
| 16,50 | Jansen, Hanna | 2009 SV DJK Eintracht Börger | Dörpen | 24.09. |
| 16,50 | Renner, Anna-Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 16,00 | Exeler, Charlotte | 2009 VfL Lingen | Lingen | 09.06. |
| 16,00 | Stevens, Jule | 2009 SV Sparta Werlte | Dörpen | 16.06. |
| 16,00 | Bölscher, Lia | 2010 SV Union Meppen | Meppen | 13.08. |
| 16,00 | Santel, Lotta | 2011 SV Sigiltra Sögel | Werlte | 26.08. |
| 15,50 | Wolters, Jasmin | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 13.08. |
| 15,50 | Drost, Lena | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 15,50 | Potts, Maresa | 2010 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 15,50 | Foullois, Laura | 2009 SV DJK Eintracht Börger | Papenburg | 09.09. |
| 15,50 | Wucherpennig, Pia | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 15,00 | Kruth, Wiebke | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 15,00 | Stein, Leonie | 2010 LG Emstal Dörpen | Werlte | 26.08. |
| 15,00 | Meyer, Levke | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Werlte | 26.08. |
| 15,00 | Cordes, Celine | 2010 SV Sparta Werlte | Werlte | 26.08. |
| 15,00 | Tammer, Clara | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |

3-Kampf

50m-Weit-S.-Ball

Bestl. 2016: 859 Kube, Maja 2008 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 914 | Quardt, Jule 8,7-3,30-19,50 | 2009 VfL Lingen | Gildehaus | 15.09. |
| 884 | Renner, Anna-Lena 8,89-3,34-16,50 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 819 | Wallberg, Marleen 9,28-3,12-16,50 | 2009 SV DJK Geeste | Meppen | 16.09. |
| 808 | Deters, Julia 9,21-3,21-14,50 | 2009 SV Bawinkel | Dörpen | 24.09. |
| 803 | Meyer, Mandy 8,79-3,05-13,00 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 794 | Terhorst, Ida 8,88-3,30-11,00 | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |
| 781 | Quadt, Jule 9,25-3,15-13,50 | 2009 VfL Lingen | Papenburg | 09.09. |
| 780 | Drost, Lena 9,30-2,96-15,50 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 778 | Schmidt, Paula 9,13-3,16-12,50 | 2009 LAV Meppen | Meppen | 16.09. |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 757 | Dillmann, Giulia 9,15-2,91-13,50 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 757 | Brüggemann, Carla 9,68-2,92-16,50 | 2009 SC Osterbrock | Meppen | 16.09. |
| 746 | Kruth, Wiebke 9,39-2,82-15,00 | 2009 LG Emstal Dörpen | Dörpen | 16.06. |
| 735 | Beckefeld, Mara 9,43-2,98-13,00 | 2009 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 24.09. |
| 719 | Hugenberg, Sophia 9,95-2,80-16,50 | 2010 SV Union Meppen | Papenburg | 09.09. |
| 706 | Tammer, Clara 9,6-2,80-15,00 | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 696 | Meyer, Levke 9,58-2,74-13,50 | 2010 LG Papenburg/Aschendorf | Dörpen | 16.06. |
| 692 | Santel, Lotta 9,56-2,55-15,00 | 2011 SV Sigiltra Sögel | Papenburg | 09.09. |
| 690 | Jürgens, Hannah 9,5-2,84-13,00 | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 683 | Keuter, Theresa 9,6-3,09-11,00 | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |
| 683 | Lügering, Johanna 10,3-2,70-18,00 | 2009 SV Bawinkel | Gildehaus | 15.09. |

Senioren M30

100 m Lauf

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 13,35 | -0,2 Buss, Soeren | 1987 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
|-------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|

400 m Lauf

| | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-------|--------|
| 52,39 | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Celle | 18.06. |
|-------|--------------|-----------------|-------|--------|

800 m Lauf

| | | | | |
|--------|--------------|-----------------|-----------|--------|
| 1:58,7 | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Gildehaus | 12.05. |
|--------|--------------|-----------------|-----------|--------|

1000 m Lauf

| | | | | |
|---------|--------------|-----------------|-----------|--------|
| 2:35,63 | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|---------|--------------|-----------------|-----------|--------|

1500 m Lauf

| | | | | |
|---------|--------------|-----------------|--------|--------|
| 4:22,23 | Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Minden | 04.08. |
|---------|--------------|-----------------|--------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 15.200 Boven, Michael 1984 -- TuS Haren

| | | | | |
|--------|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 14.900 | Wöste, Claus | 1969 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 12.320 | Kuckshinrichs, Hermann | 1986 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 11.120 | Schomakers, Thomas | 1986 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 10.440 | Schröer, Jürgen | 1985 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 10.110 | Behnen, Stephan | 1983 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 36:58 Boven, Michael 1984 -- TuS Haren

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 33:35 | Otting, Thomas | 1987 SV Concordia Emsbüren | Lingen | 21.05. |
| 37:51 | Rehase, Aminie | 1984 SV Alemannia Salzbergen | Haren | 21.07. |
| 42:00 | Veltrup, Hannes | 1986 TuS Haren | Meppen | 02.09. |
| 43:40 | Schlichter, Maximilian | 1986 TuS Haren | Haren | 21.07. |
| 44:07 | Kufeld, Johannes | 1984 SuS Darne | Spelle | 11.08. |
| 49:28 | Ludes, Sebastian | 1983 VfL Lingen | Lingen | 21.05. |
| 50:38 | Kuckshinrichs, Hermann | 1986 SV DJK Eintracht Börger | Papenburg | 09.04. |
| 54:26 | Landwehr, Andreas | 1983 Lauffreunde Emsland | Papenburg | 09.04. |
| 57:42 | Schnarrelt, Marcel | 1983 SV Surwold | Papenburg | 09.04. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:21:58 Wessels, Torsten 1986 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|-------------------|--------------------------|----------|--------|
| 1:26:03 | Grünke, Nico | 1983 SuS Darne | Hannover | 09.04. |
| 1:58:13 | Stüwe, Martin | 1987 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 2:05:22 | Landwehr, Andreas | 1983 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |

Marathon

Bestl. 2016: 2:52:45 Wessels, Torsten 1986 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|---------------|--------------------------|--------|--------|
| 4:25:18 | Korte, Tobias | 1985 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
|---------|---------------|--------------------------|--------|--------|

Weitsprung

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 5,83 | +0,5 Hardt, Simon | 1987 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
|------|-------------------|-----------------|----------|--------|

Kugelstoß 7.26kg

Bestl. 2016: 10,75 Kremer, Stefan 1986 -- TV Rütenbrock

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|--------|--------|
| 10,19 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 07.01. |
| 9,78 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 9,02 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2016: 32,16 Kremer, Stefan 1986 -- TV Rütenbrock

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|--------|--------|
| 30,98 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 30,36 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 25,82 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2016: 37,19 Kremer, Stefan 1986 -- TV Rütenbrock

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|--------|--------|
| 40,34 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 38,16 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 07.01. |
| 21,94 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Speerwurf 800 g

| | | | | |
|-------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 36,46 | Buss, Soeren | 1987 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
| 28,80 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 27,63 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 25,28 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Gewicht

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|--------|--------|
| 10,98 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 10,76 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| 8,00 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |

Wurf-Fünfkampf

Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

| | | | | |
|-------|-------------------------------|--------------------|--------|--------|
| 2.251 | Kremer, Stefan | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| | 40,34-9,78-30,98-28,80-10,76 | | | |
| 2.171 | Stroot, Michael | 1987 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| | 36,96-10,17-30,36-25,28-10,98 | | | |
| 1.640 | Janzen, Martin | 1986 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
| | 21,94-9,02-25,82-27,63-8,00 | | | |

Senioren M35

100 m Lauf

Bestl. 2016: 12,67 Theisling, Holger 1978 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|------------------------|-----------------|-----------|--------|
| 12,92 | +0,0 Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |
|-------|------------------------|-----------------|-----------|--------|

400 m Lauf

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 65,59 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

800 m Lauf

Bestl. 2016: 2:40,11 Ahrens, Markus 1979 -- VfL Lingen

| | | | | |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|
| 2:37,73 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|

1500 m Lauf

| | | | | |
|---------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 6:00,65 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
|---------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

3000 m Lauf

Bestl. 2016: 10:59,23 Ahrens, Markus 1979 -- VfL Lingen

| | | | | |
|----------|----------------|--------------------------|--------|--------|
| 11:03,16 | Ahrens, Markus | 1979 StG Lingen-Nordhorn | Lingen | 07.06. |
|----------|----------------|--------------------------|--------|--------|

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 18:17,73 Ahrens, Markus 1979 -- VfL Lingen

| | | | | |
|----------|----------------|-----------------|-----------|--------|
| 18:19,44 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|----------|----------------|-----------------|-----------|--------|

| | | | | |
|----------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 19:29,76 | Schleinhege, Lars | 1979 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |
|----------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 16.810 Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|--------|-----------------|----------------|--------|--------|
| 13.770 | Gerdemann, Dirk | 1979 TuS Haren | Börger | 04.08. |
|--------|-----------------|----------------|--------|--------|

| | | | | |
|--------|-----------------|----------------|--------|--------|
| 13.260 | Veltrup, Holger | 1980 TuS Haren | Börger | 04.08. |
|--------|-----------------|----------------|--------|--------|

| | | | | |
|--------|----------------|------------------------------|--------|--------|
| 10.620 | Sebers, Daniel | 1982 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
|--------|----------------|------------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|--------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 10.450 | Gerdes, Christoph | 1981 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
|--------|-------------------|------------------------------|--------|--------|

10 km Str.

Bestl. 2016: 32:06 Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|-------|---------------|----------------------|--------|--------|
| 32:47 | Bruns, Thomas | 1978 SV Union Meppen | Meppen | 02.09. |
|-------|---------------|----------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|--------------------|----------------------------|--------|--------|
| 36:52 | Heymann, Sebastian | 1981 SV Concordia Emsbüren | Spelle | 11.08. |
|-------|--------------------|----------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|----------------|-----------------|-----------|--------|
| 37:45 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
|-------|----------------|-----------------|-----------|--------|

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------------|-------------|--------|
| 37:49 | Kuhl, Marcus | 1981 Lauffreunde Emsland | Rheine-Elte | 30.06. |
|-------|--------------|--------------------------|-------------|--------|

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 39:38 | Schleinhege, Lars | 1979 LG Papenburg/Aschendorf | Haselünne | 05.05. |
|-------|-------------------|------------------------------|-----------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------|-----------|--------|
| 40:18 | Gerdemann, Dirk | 1979 TuS Haren | Haselünne | 05.05. |
|-------|-----------------|----------------|-----------|--------|

| | | | | |
|-------|-------------|---------------------------|-----------|--------|
| 42:13 | Köbbe, Jörg | 1978 SV Lengerich-Handrup | Haselünne | 05.05. |
|-------|-------------|---------------------------|-----------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------|--------|--------|
| 42:46 | Veltrup, Holger | 1980 TuS Haren | Meppen | 02.09. |
|-------|-----------------|----------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|----------------|------------------------|--------|--------|
| 43:23 | Wolters, Niels | 1981 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |
|-------|----------------|------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------------|----------------------|--------|--------|
| 43:47 | Oechtering, Sebastian | 1980 SV Union Meppen | Meppen | 02.09. |
|-------|-----------------------|----------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|-------------------|----------------------|--------|--------|
| 43:58 | Hegger, Alexander | 1980 SV Union Meppen | Meppen | 02.09. |
|-------|-------------------|----------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|-------------|--------------------|--------|--------|
| 45:58 | Ull, Oliver | 1980 SC Osterbrock | Lingen | 21.05. |
|-------|-------------|--------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|------------|------------------------------|-------|--------|
| 46:20 | Bock, Jens | 1980 LG Papenburg/Aschendorf | Haren | 21.07. |
|-------|------------|------------------------------|-------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------|------------------------|--------|--------|
| 47:47 | Lohmann, Stefan | 1978 SC Spelle-Venhaus | Lingen | 21.05. |
|-------|-----------------|------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 48:07 | Brämsmann, Sascha | 1980 SV Alemannia Salzbergen | Rheine-Elte | 30.06. |
|-------|-------------------|------------------------------|-------------|--------|

| | | | | |
|-------|--------------------|-----------------|----------|--------|
| 48:50 | Isierstein, Daniel | 1978 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
|-------|--------------------|-----------------|----------|--------|

| | | | | |
|-------|----------------|----------------|-------|--------|
| 49:56 | Mödden, Jürgen | 1982 SuS Rhede | Rhede | 17.09. |
|-------|----------------|----------------|-------|--------|

| | | | | |
|-------|----------------|-----------------------------|--------|--------|
| 52:09 | Deters, Thomas | 1980 SV Eintracht Neulangen | Lingen | 21.05. |
|-------|----------------|-----------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|----------------|-----------------------------|-------|--------|
| 54:02 | Rusche, Robert | 1978 SV Eintracht Neulangen | Haren | 21.07. |
|-------|----------------|-----------------------------|-------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------|-------|--------|
| 56:56 | Hoogenberg, Kai | 1982 TuS Haren | Haren | 21.07. |
|-------|-----------------|----------------|-------|--------|

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:12:51 Bruns, Thomas 1978 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|---------|--------------------|----------------------------|----------|--------|
| 1:24:18 | Heymann, Sebastian | 1981 SV Concordia Emsbüren | Bawinkel | 15.04. |
|---------|--------------------|----------------------------|----------|--------|

| | | | | |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|
| 1:25:22 | Ahrens, Markus | 1979 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|

| | | | | |
|---------|--------------|--------------------------|----------|--------|
| 1:25:39 | Kuhl, Marcus | 1981 Lauffreunde Emsland | Hannover | 09.04. |
|---------|--------------|--------------------------|----------|--------|

| | | | | |
|---------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 1:32:05 | Schleinhege, Lars | 1979 LG Papenburg/Aschendorf | Spelle | 11.08. |
|---------|-------------------|------------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|---------|-------------|---------------------------|--------|--------|
| 1:42:14 | Köbbe, Jörg | 1978 SV Lengerich-Handrup | Spelle | 11.08. |
|---------|-------------|---------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|---------|----------------|---------------|--------|--------|
| 1:45:44 | Rosken, Hubert | 1979 SV Dalum | Spelle | 11.08. |
|---------|----------------|---------------|--------|--------|

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------------|----------|--------|
| 1:47:12 | Grummel, Hermann | 1978 SV Sparta Werite | Löningen | 24.06. |
|---------|------------------|-----------------------|----------|--------|

| | | | | |
|---------|-----------------|------------------------|--------|--------|
| 1:47:31 | Lohmann, Stefan | 1978 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
|---------|-----------------|------------------------|--------|--------|

| | | | | |
|---------|------------------|----------------|----------|--------|
| 1:48:03 | Drees, Sebastian | 1982 SuS Darne | Bawinkel | 15.04. |
|---------|------------------|----------------|----------|--------|

| | | | | |
|---------|----------------|----------------|----------|--------|
| 1:48:04 | Koopmann, Dirk | 1978 SuS Darne | Bawinkel | 15.04. |
|---------|----------------|----------------|----------|--------|

| | | | | |
|---------|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 1:52:21 | Kierstein, Daniel | 1981 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 2:02:59 | Meyer, Christian | 1978 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 2:45:13 Wagemaker, Marc 1980 -- SV Alemannia Salzbergen

| | | | | |
|---------|-----------------------|---------------------------|-----------------|--------|
| 3:19:08 | Kuhl, Marcus | 1981 Lauffreunde Emsland | Mönchengladbach | 03.06. |
| 3:29:22 | van der Steege, Arjan | 1978 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:32:17 | Ten Brink, Christian | 1978 VfL Lingen | Hamburg | 23.04. |
| 3:34:53 | Sontag, Ben | 1978 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:41:51 | Köbbe, Jörg | 1978 SV Lengerich-Handrup | Hamburg | 23.04. |
| 3:52:28 | Veltrup, Holger | 1980 TuS Haren | Hamburg | 23.04. |
| 3:56:25 | Wehlage, Andreas | 1979 SV Lengerich-Handrup | Hamburg | 23.04. |

110 m Hürden 0.991m

Bestl. 2016: 19,46 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|------------------------|-----------------|-----------|--------|
| 21,71 | +0,3 Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
|-------|------------------------|-----------------|-----------|--------|

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,72 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 1,55 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
|------|-------------------|-----------------|----------|--------|

Stabhochsprung

Bestl. 2016: 2,95 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 2,50 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
|------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

Weitsprung

Bestl. 2016: 5,59 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|------------------------|-----------------|-----------|--------|
| 5,29 | +0,0 Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |
|------|------------------------|-----------------|-----------|--------|

Kugelstoß 7.26kg

Bestl. 2016: 8,15 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 7,44 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |
|------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

Diskuswurf 2 kg

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 21,08 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

Speerwurf 800 g

Bestl. 2016: 41,87 Niehaus, Ralf 1977 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 35,39 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

10-Kampf

100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 3.268 | Theisling, Holger | 1978 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |
|-------|-------------------|-----------------|-----------|--------|

12,92(+0,0)-5,29(+0,0)-7,44-1,48-65,59-21,71(+0,3)-21,08-2,50-35,39-6:00,65

Senioren M40

100 m Lauf

| | | | | |
|-------|-------------------------|--------------------|-----------|--------|
| 12,95 | -0,3 Penniggers, Robert | 1977 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 13,20 | +0,0 Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 13,26 | +0,0 Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |

400 m Lauf

| | | | | |
|-------|---------------|--------------------|-----------|--------|
| 62,15 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 64,31 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |

800 m Lauf

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------|----------|--------|
| 2:16,51 | Krannich, Ingmar | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
|---------|------------------|-----------------|----------|--------|

1500 m Lauf

| | | | | |
|---------|---------------|--------------------|-----------|--------|
| 5:05,54 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |
| 5:48,78 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |

3000 m Lauf

| | | | | |
|----------|------------------|-----------------|----------|--------|
| 10:01,76 | Krannich, Ingmar | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
|----------|------------------|-----------------|----------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 13.850 Steffens, Rolf 1972 -- TuS Haren

| | | | | |
|--------|--------------|------------------------------|--------|--------|
| 13.250 | Wöste, Rolf | 1974 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 12.480 | Henzen, Jens | 1973 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 37:54 Gerdemann, Frank 1975 -- TuS Haren

| | | | | |
|-------|--------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 36:32 | Krannich, Ingmar | 1977 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 37:07 | Gerdemann, Frank | 1975 TuS Haren | Haselünne | 05.05. |
| 37:43 | Gövert, Ansgar | 1975 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 38:34 | Schulte, Christian | 1976 SuS Darne | Haselünne | 05.05. |
| 41:23 | Exeler, Christoph | 1974 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 41:40 | Rosen, Christian | 1977 TV Rütenbrock | Meppen | 02.09. |
| 41:56 | Pütz, Guido | 1976 SuS Darne | Haselünne | 05.05. |
| 41:57 | Ahlers, Christian | 1975 SV Union Meppen | Haselünne | 05.05. |
| 42:37 | Wöste, Rolf | 1974 Lauffreunde Emsland | Lingen | 21.05. |
| 47:10 | Mimjähner, Dirk | 1977 Haselünner SV | Meppen | 02.09. |
| 48:04 | Henzen, Jens | 1973 SV DJK Eintracht Börger | Haren | 21.07. |
| 48:56 | Hunfeld, Holgerr | 1977 SuS Rhede | Rhede | 17.09. |
| 49:06 | Börger, Matthias | 1977 SC Spelle-Venhaus | Spelle | 11.08. |
| 51:43 | Tieke, Alfred | 1973 SV Alemannia Salzbergen | Lingen | 21.05. |
| 53:02 | Greve, Marco | 1977 TuS Haren | Haren | 21.07. |
| 54:22 | Lüken, Guido | 1975 Lauffreunde Emsland | Haselünne | 05.05. |
| 67:08 | Fangmeyer, Stefan | 1977 SV Groß Hesepe | Papenburg | 09.04. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:35:07 Schnebeck, Christian 1972 -- SuS Darne

| | | | | |
|---------|-------------------|--------------------------|----------|--------|
| 1:27:14 | Gövert, Ansgar | 1975 VfL Lingen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:36:45 | Wöste, Rolf | 1974 SuS Darne | Spelle | 11.08. |
| 1:38:03 | Knief, Norbert | 1977 SV Dalum | Spelle | 11.08. |
| 1:41:08 | Ahlers, Christian | 1975 SV Union Meppen | Löningen | 24.06. |
| 1:43:53 | Rosen, Hans-Herm | 1975 SC Osterbrock | Bawinkel | 15.04. |
| 2:16:08 | Lüken, Guido | 1975 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:34:29 | Egbers, Ralf | 1973 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:00:52 Gerdemann, Frank 1975 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|-------------------|--------------------------|----------|--------|
| 3:52:24 | Hengemühle, Guido | 1973 Haselünner SV | Hamburg | 23.04. |
| 3:53:39 | Rosen, Hans-Herm | 1975 SC Osterbrock | Löningen | 24.06. |
| 4:24:55 | Konen, Alfons | 1975 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:48:36 | Lüken, Guido | 1975 Lauffreunde Emsland | Hamburg | 23.04. |
| 4:51:44 | Niehaus, Henrik | 1975 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

110 m Hürden 0.991m

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|-----------|--------|
| 20,21 | +0,3 Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
| 20,59 | +0,3 Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,69 Knief, Martin 1975 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|------|-----------------|--------------------|-----------|--------|
| 1,70 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Kevelaer | 09.09. |
| 1,64 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 1,45 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |

Stabhochsprung

| | | | | |
|------|---------------|--------------------|-----------|--------|
| 3,16 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 2,70 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,74 Kuhrs, Matthias 1974 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|------|----------------------|--------------------|-----------|--------|
| 5,42 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 4,93 | Penniggers, Robert | 1977 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 4,89 | +0,0 Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 4,63 | +0,0 Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Celle | 18.06. |

Kugelstoß 7.26kg

Bestl. 2016: 11,29 Obermüller, Andreas 1974 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 10,23 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 07.05. |
| 9,52 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| 8,70 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 8,02 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2016: 30,24 Obermüller, Andreas 1974 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 31,56 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |
| 24,82 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 23,90 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 18.06. |
| 23,26 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2016: 21,77 Kuhrs, Matthias 1974 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|--------|--------|
| 24,64 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |
| 22,10 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Lingen | 26.08. |

Speerwurf 800 g

Bestl. 2016: 48,21 Obermüller, Andreas 1974 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 47,96 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Celle | 17.06. |
| 42,06 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Papenburg | 07.05. |
| 40,68 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 35,58 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 18.06. |

Gewicht

Bestl. 2016: 7,03 Kuhrs, Matthias 1974 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|------|---------------------|------------------------------|--------|--------|
| 7,87 | Kuhrs, Matthias | 1974 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 7,24 | Obermüller, Andreas | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |

10-Kampf

100m-Weit-Kugel (7.26kg)-Hoch-400m-110m H.-Diskus (2kg)-Stab-Speer (800g)-1500m

| | | | | |
|-------|---|--------------------|-----------|--------|
| 3.921 | Knief, Martin | 1975 SC Osterbrock | Papenburg | 17.06. |
| | 13,20(+0,0)-4,89(+0,0)-9,52-1,64-62,15-20,59(+0,3)-23,26-2,70-35,58-5:05,54 | | | |
| 3.861 | Niehaus, Ralf | 1977 VfL Lingen | Papenburg | 17.06. |
| | 13,26(+0,0)-5,30(+0,0)-8,02-1,68-64,31-20,21(+0,3)-23,90-3,10-40,54-5:48,78 | | | |

Wurf-Fünfkampf

Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

Bestl. 2016: 1.884 Kuhrs, Matthias 1974 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|--------|--------|
| 2.361 | Obermüller, Andreas 24,64-10,12-31,56-46,18-7,24 | 1974 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 05.08. |
| 1.978 | Kuhrs, Matthias 22,02-8,70-24,10-38,96-7,87 | 1974 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |

Senioren M45

200 m Lauf

Bestl. 2016: 26,80 Finke, Georg 1967 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------|--------|--------|
| 29,30 | +0,7 Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 32,04 | +1,3 Brümmer, Matthias | 1972 LAV Meppen | Hameln | 20.08. |

1500 m Lauf

Bestl. 2016: 4:45,02 Hanekamp, Klaus 1969 -- SV Sparta Werlte

| | | | | |
|---------|--------------------|-----------------|--------|--------|
| 5:33,77 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 6:27,31 | Brümmer, Matthias | 1972 LAV Meppen | Hameln | 20.08. |

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 19:21,00 Wilke, Ulrich 1968 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|
| 21:33,1 | Thole, Norbert | 1968 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 14.800 Wöste, Claus 1969 -- SV DJK Eintracht Börger

| | | | | |
|--------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 14.900 | Wöste, Claus | 1969 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |
| 13.690 | Olliges, Heinz | 1968 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 12.530 | Schwarte, Andreas | 1969 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 39:15 Wilke, Ulrich 1968 -- SC Spelle-Venhaus
Bestl. 2016: 39:15 Lampen, Otto 1967 -- TuS Haren

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|------------|--------|
| 39:43 | Willen, Holger | 1969 Haselünner SV | Haren | 21.07. |
| 40:37 | Olliges, Heinz | 1968 Lauffreunde Emsland | Papenburg | 09.04. |
| 42:09 | Jüngerhans, Rainer | 1972 TuS Haren | Meppen | 02.09. |
| 42:10 | Wilke, Ulrich | 1968 SC Spelle-Venhaus | Papenburg | 09.04. |
| 42:29 | Thole, Norbert | 1968 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 42:48 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 42:53 | Wilmink, Heinz Hermann | 1968 SV Groß Hesepe | Haselünne | 05.05. |
| 43:01 | Wiesner, Udo | 1968 SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |
| 43:18 | Merting, Manfred | 1968 Lauffreunde Emsland | Lingen | 21.05. |
| 43:52 | Zintel, Andreas | 1968 Lauffreunde Emsland | Haselünne | 05.05. |
| 44:06 | Petz, Sven | 1972 VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 44:36 | Moß, Peter | 1970 Haselünner SV | Meppen | 02.09. |
| 45:48 | Dickmann, Norbert | 1968 LG Emstal Dörpen | Meppen | 02.09. |
| 45:50 | Schoo, Heinz | 1969 Lauffreunde Emsland | Spelle | 11.08. |
| 45:52 | Albers, Günter | 1968 TuS Haren | Haselünne | 05.05. |
| 46:36 | Griep, Klaus | 1969 SC Osterbrock | Papenburg | 09.04. |
| 47:44 | Meyering, Gerhard | 1969 SuS Lehe | Papenburg | 09.04. |
| 47:55 | Herbers, Ralf | 1972 VfL Lingen | Salzbergen | 26.08. |
| 49:33 | Albrecht, Carsten | 1971 Lauffreunde Emsland | Haren | 21.07. |
| 49:42 | Schomaker, Ralf | 1971 LG Papenburg/Aschendorf | Löningen | 24.06. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:28:23 Wilke, Ulrich 1968 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|---------|----------------------|----------------------------|----------|--------|
| 1:30:09 | Olliges, Heinz | 1968 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:30:38 | Küpker, Edu | 1970 SV Concordia Emsbüren | Berlin | 02.04. |
| 1:30:42 | Wilke, Ulrich | 1968 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:34:23 | Schnebeck, Christian | 1972 SuS Darne | Bawinkel | 15.04. |

| | | | | |
|---------|--------------------|------------------------------|----------|--------|
| 1:37:46 | Steffens, Michael | 1969 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 1:38:41 | Schoo, Heinz | 1969 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 1:41:56 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:42:27 | Moß, Peter | 1970 Haselünner SV | Bawinkel | 15.04. |
| 1:50:31 | Wemken, Ralf | 1970 SV Herbrum | Hannover | 09.04. |
| 1:51:31 | Niemann, Dietmar | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:54:42 | Griep, Klaus | 1969 SC Osterbrock | Bawinkel | 15.04. |
| 1:54:57 | Deitermann, Ralph | 1968 SV Sigiltra Sögel | Spelle | 11.08. |
| 1:56:44 | Steinhoff, Michael | 1968 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:57:10 | Hessel, Christoph | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:59:57 | Bölle, Andreas | 1968 SV DJK Eintracht Börger | Löningen | 24.06. |
| 2:00:29 | Barloh, Ralf | 1972 SV Union Meppen | Löningen | 24.06. |
| 2:02:55 | Reisüber, Michael | 1970 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 2:03:49 | Hilmes, Carsten | 1972 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:05:03 | Schröter, Achim | 1969 SuS Darne | Berlin | 02.04. |
| 2:18:48 | Kues, Frank | 1969 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:18:02 Olliges, Heinz 1968 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|---------|-----------------------|------------------------------|---------|--------|
| 3:04:33 | Wöste, Claus | 1969 SV DJK Eintracht Börger | Hamburg | 23.04. |
| 3:12:46 | Willen, Holger | 1969 Haselünner SV | Berlin | 24.09. |
| 3:20:00 | Hanekamp, Klaus | 1969 SV Sparta Werite | Hamburg | 23.04. |
| 3:35:18 | Schoo, Heinz | 1969 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:45:01 | Moß, Peter | 1970 Haselünner SV | Hamburg | 23.04. |
| 3:57:51 | Griep, Klaus | 1969 SC Osterbrock | Hamburg | 23.04. |
| 4:01:43 | Spekowitz, Andreas | 1969 SV Groß Hesepe | Hamburg | 23.04. |
| 4:05:57 | Hilmes, Carsten | 1972 Lauffreunde Emsland | Hamburg | 23.04. |
| 4:06:31 | Strotmann, Frank | 1970 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:45:03 | Pache, Heiko | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:51:43 | Klass, Florian | 1968 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 5:58:01 | Schultejeans, Dietmar | 1970 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,48 Finke, Georg 1967 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|--------------------|-----------------|--------|--------|
| 1,51 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 1,25 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,86 Finke, Georg 1967 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|-------------------------|-----------------|--------|--------|
| 4,90 | +0,9 Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 4,06 | +0,0 Brümmer, Matthias | 1972 LAV Meppen | Hameln | 20.08. |
| 3,95 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

Kugelstoß 7.26kg

Bestl. 2016: 11,63 Mastebroek, Rudolf 1970 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|--------------------|-----------------------|-------------|--------|
| 11,73 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 11,55 | Pahl, Ralf | 1968 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 9,95 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |
| 9,01 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

Diskuswurf 2 kg

Bestl. 2016: 35,88 Pahl, Ralf 1968 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|--------------------|-----------------------|-----------|--------|
| 36,44 | Pahl, Ralf | 1968 LG Emstal Dörpen | Oldenburg | 21.05. |
| 32,08 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Lingen | 26.08. |
| 28,86 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Holtland | 27.05. |
| 26,20 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |
| 22,33 | Brümmer, Matthias | 1972 LAV Meppen | Hameln | 20.08. |
| 16,78 | Brockhaus, Knut | 1968 VfL Lingen | Lingen | 07.06. |

Hammerwurf 7.26kg

Bestl. 2016: 43,85 Krone, Ulrich 1971 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|----------------|--------|
| 44,06 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Bad Oeynhausen | 05.06. |
| 41,13 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Dissen | 25.03. |

Speerwurf 800 g

Bestl. 2016: 32,95 Mastebroek, Rudolf 1970 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|--------------------|-----------------------|----------------|--------|
| 38,31 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 29,92 | Pahl, Ralf | 1968 LG Emstal Dörpen | Papenburg | 07.05. |
| 27,49 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Groß Hesepe | 22.04. |
| 26,88 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |
| 24,73 | Brümmer, Matthias | 1972 LAV Meppen | Hameln | 20.08. |

Gewicht

Bestl. 2016: 11,75 Pahl, Ralf 1968 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|-------------|--------|
| 13,54 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 11,68 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Groß Hesepe | 22.04. |

5-Kampf

Weit-Speer (800g)-200m-Diskus (2kg)-1500m

| | | | | |
|-------|--|-----------------|--------|--------|
| 2.247 | Frericks, Reinhard | 1969 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| | 4,90(+0,9)-26,45-29,30(+0,7)-24,10-5:33,77 | | | |
| 1.579 | Brümmer, Matthias | 1972 LAV Meppen | Hameln | 20.08. |
| | 4,06(+0,0)-24,73-32,04(+1,3)-22,33-6:27,31 | | | |

Wurf-Fünfkampf

Hammer (7.26kg)-Kugel (7.26kg)-Diskus (2kg)-Speer (800g)-Gewicht (15.88kg)

Bestl. 2016: 3.053 Pahl, Ralf 1968 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|-------------------------------|--------------------|----------------|--------|
| 3.323 | Mastebroek, Rudolf | 1970 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| | 40,75-11,73-30,90-38,31-13,54 | | | |
| 2.740 | Krone, Ulrich | 1971 SC Osterbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |
| | 41,53-8,77-28,45-26,88-11,58 | | | |

Senioren M50

100 m Lauf

| | | | | |
|-------|---------------------|----------------------|-----------|--------|
| 13,72 | +1,0 Krämer, Heiner | 1964 VfL Lingen | Papenburg | 07.05. |
| 13,9 | Suer, Friedrich | 1966 SC Osterbrock | Lingen | 26.08. |
| 14,1 | Schulz, Reiner | 1965 SV Union Meppen | Lingen | 26.08. |

200 m Lauf

Bestl. 2016: 30,5 Schulz, Reiner 1965 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|-------|---------------------|----------------------|--------|--------|
| 28,42 | -0,6 Krämer, Heiner | 1964 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 30,3 | Schulz, Reiner | 1965 SV Union Meppen | Lingen | 26.08. |

1500 m Lauf

| | | | | |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|
| 6:36,95 | Krämer, Heiner | 1964 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
|---------|----------------|-----------------|--------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 13.600 Dreyer, Rolf 1963 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|--------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 13.290 | Diekmann, Clemens | 1967 SV Grün-Weiß Dersum | Börger | 04.08. |
| 12.930 | Bergfeld, Peter | 1966 LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 36:59 Gries, Andreas 1963 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|-------|----------------|----------------------|--------|--------|
| 37:11 | Gries, Andreas | 1963 SV Union Meppen | Lingen | 21.05. |
|-------|----------------|----------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|---------------------|----------------------------|-----------|--------|
| 39:24 | Lampen, Otto | 1967 TuS Haren | Meppen | 02.09. |
| 40:33 | Achter, Georg | 1966 TuS Haren | Haren | 21.07. |
| 40:35 | Schröter, Thomas | 1966 SuS Darne | Meppen | 02.09. |
| 41:55 | Schüring, Manfred | 1966 SV Concordia Emsbüren | Haselünne | 05.05. |
| 41:59 | Dickmann, Clemens | 1967 SV Grün-Weiß Dersum | Haselünne | 05.05. |
| 42:17 | Santen, Bernhard | 1964 SV Grün-Weiß Dersum | Meppen | 02.09. |
| 43:02 | Wilke-Ewert, Gernot | 1963 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 43:06 | Els, Bernhard | 1965 Lauffreunde Emsland | Meppen | 02.09. |
| 43:29 | Benner, Oliver | 1966 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 43:43 | Herbers, Ralf | 1967 VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 44:02 | Achter, Heinz | 1965 SC Spelle-Venhaus | Lingen | 21.05. |
| 44:20 | Bruns, Hubert | 1963 TuS Haren | Papenburg | 09.04. |
| 45:19 | Beumer, Helmut | 1966 SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 46:29 | Harms, Detlef | 1967 SV Alemannia Salzbergen | Rheine-Elte | 30.06. |
| 47:24 | Vorloeper, Klaus | 1967 SV Germania Twist | Löningen | 24.06. |
| 47:49 | Klaphecke, Hans-Jürgen | 1965 Lauffreunde Emsland | Meppen | 02.09. |
| 48:03 | Germing, Christoph | 1965 SV Union Meppen | Meppen | 02.09. |
| 48:18 | Revermann, Martin | 1964 SC Spelle-Venhaus | Altenrheine | 31.12. |
| 49:17 | Lenzing, Jürgen | 1963 TuS Haren | Haren | 21.07. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:26:46 Achter, Georg 1966 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|------------------------|------------------------------|------------|--------|
| 1:26:18 | Gries, Andreas | 1963 SV Union Meppen | Löningen | 24.06. |
| 1:32:30 | Schüring, Manfred | 1966 SV Concordia Emsbüren | Berlin | 02.04. |
| 1:36:19 | Achter, Heinz | 1965 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:36:24 | Kessens, Frank | 1967 LAV Meppen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:38:42 | Witzel, Dr. Lars | 1963 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 1:39:45 | Benner, Oliver | 1966 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 1:39:58 | Els, Bernhard | 1965 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:41:13 | Rensmann, Bernhard | 1964 SV Bawinkel | Bawinkel | 15.04. |
| 1:44:49 | Lammers, Werner | 1966 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:47:21 | Beumer, Helmut | 1966 SC Spelle-Venhaus | Ibbenbüren | 04.08. |
| 1:49:37 | Franken, Bodo | 1964 SuS Darne | Hannover | 09.04. |
| 1:56:32 | Klaphecke, Hans-Jürgen | 1966 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:56:42 | Meyer, Dirk | 1965 SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |
| 1:57:10 | Jansen, Karl-Heinz | 1965 SV Dalum | Bawinkel | 15.04. |
| 1:57:12 | Kerperien, Lothar | 1967 SV Union Meppen | Spelle | 11.08. |
| 1:57:19 | Supritz, Peter | 1964 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 1:59:32 | Fels, Ansgar | 1965 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:00:52 | Germing, Martin | 1964 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:00:52 | Schmees, Helmut | 1967 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:11:56 | Krallmann, Jörg | 1964 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:23:10 Behnen, Werner 1962 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|---------|------------------------|------------------------------|----------|--------|
| 3:44:19 | Rensmann, Bernhard | 1964 SV Bawinkel | Löningen | 24.06. |
| 3:48:36 | Kessens, Frank | 1967 VfL Lingen | Hamburg | 23.04. |
| 3:50:31 | Lammers, Werner | 1966 Lauffreunde Emsland | Hamburg | 23.04. |
| 3:58:44 | Wilke-Ewert, Gernot | 1963 VfL Lingen | Hamburg | 23.04. |
| 4:00:36 | Els, Bernhard | 1965 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:02:22 | Hennecke, Michael | 1967 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:15:25 | Wymbs, Robin | 1967 SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 4:16:34 | Beumer, Helmut | 1966 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 24.09. |
| 4:25:57 | Janikowski, Slawomir | 1964 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:29:22 | Klaphecke, Hans-Jürgen | 1965 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:29:33 | Fels, Ansgar | 1965 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:31:35 | Sentker, Ralf | 1966 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:33:45 | Bohse, Josef | 1967 Lauffreunde Emsland | Hamburg | 23.04. |
| 5:01:11 | Kampen, Martin | 1965 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 5:37:35 | Grote, Jürgen | 1964 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

6:18:54 Linger, Thomas 1967 Lauffreunde Emsland Berlin 24.09.

100 m Hürden 0.914m

Bestl. 2016: 59,99 Krämer, Heiner 1964 -- VfL Lingen

20,70 -0,4 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Celle 17.06.

Hochsprung

Bestl. 2016: 1,38 Krämer, Heiner 1964 -- VfL Lingen

1,40 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Lingen 07.06.

1,33 Schulz, Reiner 1965 SV Union Meppen Lingen 26.08.

1,19 Lindemann, Stefan 1967 VfL Lingen Lingen 07.06.

Weitsprung

Bestl. 2016: 4,54 Krämer, Heiner 1964 -- VfL Lingen

5,23 +0,9 Suer, Friedrich 1966 SC Osterbrock Papenburg 07.05.

4,51 +1,4 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Hameln 20.08.

3,63 Lindemann, Stefan 1967 VfL Lingen Lingen 07.06.

Dreisprung

Bestl. 2016: 10,96 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock

11,40 +0,5 Suer, Friedrich 1966 SC Osterbrock Celle 17.06.

Kugelstoß 6 kg

Bestl. 2016: 13,45 Arkenau, Jens 1964 -- SC Osterbrock

12,73 Suer, Friedrich 1966 SC Osterbrock Holtland 27.05.

9,62 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Lingen 26.08.

9,25 Kuhr, Harald 1965 SC Osterbrock Papenburg 07.05.

Diskuswurf 1.5 kg

Bestl. 2016: 44,61 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock

44,96 Suer, Friedrich 1966 SC Osterbrock Papenburg 07.05.

44,39 Arkenau, Jens 1964 SC Osterbrock Celle 17.06.

30,10 Kuhr, Harald 1965 SC Osterbrock Papenburg 07.05.

27,24 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Lingen 26.08.

Hammerwurf 6 kg

Bestl. 2016: 46,94 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock

43,68 Suer, Friedrich 1966 SC Osterbrock Delmenhorst 01.04.

31,41 Kuhr, Harald 1965 SC Osterbrock Delmenhorst 01.04.

21,91 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Meppen 05.08.

Speerwurf 700 g

Bestl. 2016: 39,56 Arkenau, Jens 1964 -- SC Osterbrock

36,58 Suer, Friedrich 1966 SC Osterbrock Lingen 26.08.

25,85 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Meppen 05.08.

25,79 Kuhr, Harald 1965 SC Osterbrock Papenburg 07.05.

Gewicht

Bestl. 2016: 15,86 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock

9,78 Kuhr, Harald 1965 SC Osterbrock Salzgitter-Bad 13.05.

9,72 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Meppen 05.08.

5-Kampf

Weit-Speer (700g)-200m-Diskus (1.5kg)-1500m

2.066 Krämer, Heiner 1964 VfL Lingen Hameln 20.08.

4,51(+1,4)-24,71-28,42(-0,6)-25,02-6:36,95

Wurf-Fünfkampf

Hammer (6kg)-Kugel (6kg)-Diskus (1.5kg)-Speer (700g)-Gewicht (11.34kg)

Bestl. 2016: 3.606 Suer, Friedrich 1966 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|---|--------------------|----------------|--------|
| 2.007 | Krämer, Heiner 21,91-9,60-24,73-25,85-9,72 | 1964 VfL Lingen | Meppen | 05.08. |
| 1.991 | Kuhr, Harald 28,57-8,44-26,28-20,37-9,78 | 1965 SC Osterbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |

Senioren M55

100 m Lauf

Bestl. 2016: 12,87 Folkers, Matthias 1958 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 13,44 | +0,2 Folkers, Matthias | 1958 LG Papenburg/Aschendorf | Oldenburg | 02.08. |
|-------|------------------------|------------------------------|-----------|--------|

1500 m Lauf

| | | | | |
|--------|------------------|-----------------|--------|--------|
| 5:42,3 | Dirschauer, Gerd | 1962 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 5:52,9 | Diehm, Peter | 1960 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |

5000 m Lauf

| | | | | |
|---------|------------------|-----------------|--------|--------|
| 22:40,9 | Dirschauer, Gerd | 1962 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
|---------|------------------|-----------------|--------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 12.860 Sievers, Martin 1961 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|--------|-----------------|------------------------------|--------|--------|
| 12.590 | Sievers, Martin | 1961 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
| 9.550 | Jansen, Josef | 1962 LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 40:09 Robbers, Dietmar 1961 -- SV Sparta Werlte

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 42:15 | Behnen, Werner | 1962 SV Sparta Werlte | Papenburg | 09.04. |
| 44:52 | Dirschauer, Gerd | 1962 VfL Lingen | Haren | 21.07. |
| 45:18 | Eckervogt, Uwe | 1961 LG Papenburg/Aschendorf | Haren | 21.07. |
| 47:04 | Baudein, Dirk | 1960 LG Emstal Dörpen | Meppen | 02.09. |
| 49:19 | Meemann, Helmut | 1961 VfL Lingen | Lingen | 21.05. |
| 53:12 | Schade, Hans Hermann | 1960 SV Herbrum | Papenburg | 09.04. |
| 59:10 | Moll, Torsten | 1962 SV Alemannia Salzbergen | Rheine-Elte | 30.06. |
| 61:28 | Jansen, Josef | 1962 LG Papenburg/Aschendorf | Haren | 21.07. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:45:44 Sievers, Martin 1961 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|---------|----------------------|------------------------------|----------|--------|
| 1:33:45 | Behnen, Werner | 1962 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:38:51 | Dirschauer, Gerd | 1962 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 1:48:07 | Sievers, Martin | 1961 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:55:07 | Pohlmann, Klaus | 1959 LAV Meppen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:57:46 | Meemann, Helmut | 1961 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 2:08:02 | Ungruh, Hans-Joachim | 1962 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 2:11:07 | Moll, Torsten | 1962 SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:25:44 Moeckel, Peter 1957 -- SuS Darne

| | | | | |
|---------|-------------------|------------------------------|----------|--------|
| 3:44:58 | Korte, Albrecht | 1959 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 3:49:50 | Pollak, Christian | 1962 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:05:24 | Sievers, Martin | 1961 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:24:33 | Meemann, Helmut | 1961 VfL Lingen | Berlin | 24.09. |
| 4:30:24 | Jansen, Werner | 1962 SV Raspo Lathen | Hamburg | 23.04. |
| 4:31:12 | Durschlag, Klaus | 1958 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:44:02 | Moll, Torsten | 1962 SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 4:47:57 | Büter, Bernhard | 1958 SV Sigiltra Sögel | Löningen | 24.06. |

| | | | | |
|---------|-------------------|---------------------------|--------|--------|
| 5:37:33 | Uhlen, Karl Heinz | 1958 SV Lengerich-Handrup | Berlin | 24.09. |
|---------|-------------------|---------------------------|--------|--------|

Hochsprung

| | | | | |
|------|----------------------|-----------------|-----------|--------|
| 1,35 | Angermann, Christian | 1959 LAV Meppen | Papenburg | 07.05. |
|------|----------------------|-----------------|-----------|--------|

Kugelstoß 6 kg

Bestl. 2016: 12,47 Köhler, Harald 1960 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|
| 12,08 | Köhler, Harald | 1960 VfL Lingen | Zittau | 30.06. |
| 11,75 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Zella-Mehlis | 26.08. |

Diskuswurf 1.5 kg

Bestl. 2016: 35,32 Janning, Martin 1957 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|-------|----------------------|-----------------|-----------|--------|
| 29,16 | Angermann, Christian | 1959 LAV Meppen | Papenburg | 07.05. |
|-------|----------------------|-----------------|-----------|--------|

Hammerwurf 6 kg

Bestl. 2016: 36,91 Janning, Martin 1957 -- SV Union Meppen

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|
| 40,45 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Zella-Mehlis | 26.08. |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|

Senioren M60

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 18:50,14 Grabowsky, Klaus-Dieter 1953 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|----------|-------------------------|------------------------|------------|--------|
| 19:13,63 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Hildesheim | 22.04. |
| 25:50,25 | Over, Dr. Gerhard | 1953 TV Meppen | Papenburg | 22.09. |

Stundenlauf

Bestl. 2016: 10.430 Over, Dr. Gerhard 1953 -- TV Meppen

| | | | | |
|--------|-------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 14.620 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Börger | 04.08. |
| 12.110 | Meyer, Hermann-Josef | 1955 LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |
| 10.470 | Over, Gerhard | 1953 TV Meppen | Börger | 04.08. |
| 8.750 | Jänen, Hermann | 1954 SV Raspo Lathen | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 38:03 Grabowsky, Klaus-Dieter 1953 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|-------|-------------------------|------------------------------|-----------|--------|
| 39:09 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Nordhorn | 09.09. |
| 46:09 | Meyer, Hermann-Josef | 1955 LG Papenburg/Aschendorf | Hannover | 19.03. |
| 46:19 | Möckel, Peter | 1957 SuS Darne | Lingen | 21.05. |
| 49:39 | Berlin, Henry | 1957 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.04. |
| 50:36 | Hoffmann, Josef | 1954 TuS Haren | Meppen | 02.09. |
| 54:24 | Rother, Joachim | 1955 SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 56:14 | Over, Dr. Gerhard | 1953 TV Meppen | Haren | 21.07. |
| 70:20 | Velt, Manfred | 1957 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.04. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:25:14 Grabowsky, Klaus-Dieter 1953 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|---------|-------------------------|------------------------------|------------|--------|
| 1:26:27 | Grabowsky, Klaus-Dieter | 1953 SC Spelle-Venhaus | Zeven | 24.09. |
| 1:43:23 | Fels, Manfred | 1954 Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:50:07 | Berlin, Henry | 1957 LG Papenburg/Aschendorf | Löningen | 24.06. |
| 1:50:29 | Völkert, Clemens | 1956 Lauffreunde Emsland | Ibbenbüren | 04.08. |
| 2:07:44 | Rother, Joachim | 1955 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:10:27 | Over, Gerhard | 1953 TV Meppen | Spelle | 11.08. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:52:09 Fels, Manfred 1954 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|---------|------------------|--------------------------|--------|--------|
| 4:24:24 | Vogler, Reinhard | 1957 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 5:17:57 | Jänen, Hermann | 1954 SV Raspo Lathen | Berlin | 24.09. |

| | | | | |
|---------|-------------------|----------------|---------|--------|
| 5:21:53 | Over, Dr. Gerhard | 1953 TV Meppen | Hamburg | 23.04. |
|---------|-------------------|----------------|---------|--------|

Weitsprung

| | | | | |
|------|----------------------|----------------------|-----------|--------|
| 4,68 | +0,0 Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Papenburg | 07.05. |
|------|----------------------|----------------------|-----------|--------|

Kugelstoß 5 kg

Bestl. 2016: 6,72 Murra, Klaus 1954 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|----------|--------|
| 12,56 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Holtland | 27.05. |
|-------|-----------------|----------------------|----------|--------|

| | | | | |
|------|--------------|--------------------------|--------|--------|
| 6,93 | Murra, Klaus | 1954 StG Lingen-Nordhorn | Lingen | 26.08. |
|------|--------------|--------------------------|--------|--------|

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2016: 16,95 Murra, Klaus 1954 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------|--------|
| 41,52 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Erfurt | 04.03. |
|-------|-----------------|----------------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------------|--------|--------|
| 20,70 | Murra, Klaus | 1954 StG Lingen-Nordhorn | Lingen | 26.08. |
|-------|--------------|--------------------------|--------|--------|

Hammerwurf 5 kg

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|----------|--------|
| 41,38 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Holtland | 27.05. |
|-------|-----------------|----------------------|----------|--------|

Speerwurf 600 g

Bestl. 2016: 32,95 Mastebroek, Rudolf 1970 -- SC Osterbrock

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|
| 32,68 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Zella-Mehlis | 26.08. |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|

Gewicht

Bestl. 2016: 11,75 Pahl, Ralf 1968 -- LG Emstal Dörpen

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------|--------|
| 15,70 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Meppen | 05.08. |
|-------|-----------------|----------------------|--------|--------|

Wurf-Fünfkampf

Hammer (5kg)-Kugel (5kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|
| 3.449 | Janning, Martin | 1957 SV Union Meppen | Zella-Mehlis | 26.08. |
|-------|-----------------|----------------------|--------------|--------|

40,45-11,75-37,02-32,68-14,99

Senioren M65

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------|------------------|----------------|-----------|--------|
| 23:57,05 | Veltrup, Hermann | 1951 TuS Haren | Papenburg | 07.05. |
|----------|------------------|----------------|-----------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 11.720 Veltrup, Hermann 1951 -- TuS Haren

| | | | | |
|--------|------------------|----------------|--------|--------|
| 11.980 | Veltrup, Hermann | 1951 TuS Haren | Börger | 04.08. |
|--------|------------------|----------------|--------|--------|

10 km Str.

Bestl. 2016: 49:42 Ortwig, Klaus 1947 -- TV Meppen

| | | | | |
|-------|------------------|----------------|--------|--------|
| 48:22 | Veltrup, Hermann | 1951 TuS Haren | Meppen | 02.09. |
|-------|------------------|----------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------------|----------|--------|
| 53:48 | Lenger, Hans | 1948 Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
|-------|--------------|--------------------------|----------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------|--------------------|-----------|--------|
| 55:24 | Peters, Günther | 1952 Haselünner SV | Haselünne | 05.05. |
|-------|-----------------|--------------------|-----------|--------|

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:57:24 Veltrup, Hermann 1951 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|----------------|----------------|----------|--------|
| 1:42:14 | Gerwien, Peter | 1950 SuS Darne | Hannover | 09.04. |
|---------|----------------|----------------|----------|--------|

| | | | | |
|---------|------------------|----------------|--------|--------|
| 1:54:29 | Veltrup, Hermann | 1951 TuS Haren | Spelle | 11.08. |
|---------|------------------|----------------|--------|--------|

| | | | | |
|---------|-----------------|------------------------------|--------|--------|
| 1:59:00 | Sieper, Gerhard | 1952 SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |
|---------|-----------------|------------------------------|--------|--------|

Marathon

Bestl. 2016: 4:30:29 Veltrup, Hermann 1951 -- TuS Haren

| | | | | |
|---------|------------------|----------------|---------|--------|
| 4:25:05 | Veltrup, Hermann | 1951 TuS Haren | Hamburg | 23.04. |
|---------|------------------|----------------|---------|--------|

| | | | | |
|---------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 4:27:22 | Siepkker, Gerhard | 1952 SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 5:37:34 | Krage, Hermann | 1948 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

Kugelstoß 5 kg

Bestl. 2016: 8,33 Jüttner, Wolfram 1948 -- SV Bawinkel

| | | | | |
|------|------------------|------------------|-------------|--------|
| 8,20 | Jüttner, Wolfram | 1948 SV Bawinkel | Groß Hesepe | 22.04. |
|------|------------------|------------------|-------------|--------|

Senioren M70

800 m Lauf

| | | | | |
|---------|-----------------|--------------------------|--------|--------|
| 4:09,91 | Kamphuis, Horst | 1944 StG Lingen-Nordhorn | Lingen | 07.06. |
|---------|-----------------|--------------------------|--------|--------|

1000 m Lauf

| | | | | |
|---------|---------------------|-----------------|-----------|--------|
| 3:58,60 | Schmidt, Karl-Heinz | 1945 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|---------|---------------------|-----------------|-----------|--------|

3000 m Lauf

| | | | | |
|----------|-----------------|--------------------------|--------|--------|
| 16:53,04 | Kamphuis, Horst | 1944 StG Lingen-Nordhorn | Lingen | 07.06. |
|----------|-----------------|--------------------------|--------|--------|

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 28:08,1 Kamphuis, Horst 1944 -- VfL Lingen

| | | | | |
|----------|---------------|----------------|------------|--------|
| 22:26,58 | Ortwig, Klaus | 1947 TV Meppen | Hildesheim | 22.04. |
|----------|---------------|----------------|------------|--------|

| | | | | |
|---------|-----------------|-----------------|--------|--------|
| 28:26,7 | Kamphuis, Horst | 1944 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
|---------|-----------------|-----------------|--------|--------|

10 km Str.

Bestl. 2016: 46:07 Schmidt, Karl-Heinz 1945 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|---------------------|-----------------|--------|--------|
| 46:18 | Schmidt, Karl-Heinz | 1945 VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
|-------|---------------------|-----------------|--------|--------|

| | | | | |
|-------|---------------|----------------|----------|--------|
| 47:50 | Ortwig, Klaus | 1947 TV Meppen | Hannover | 19.03. |
|-------|---------------|----------------|----------|--------|

| | | | | |
|-------|--------------|------------------------|-----------|--------|
| 50:32 | Kingal, Rolf | 1947 SC Spelle-Venhaus | Nordwalde | 28.10. |
|-------|--------------|------------------------|-----------|--------|

| | | | | |
|-------|---------------|------------------------------|-----------|--------|
| 57:27 | Schlüter, Udo | 1944 SV Alemannia Salzbergen | Haselünne | 05.05. |
|-------|---------------|------------------------------|-----------|--------|

| | | | | |
|-------|-----------------|-----------------|--------|--------|
| 59:36 | Kamphuis, Horst | 1944 VfL Lingen | Lingen | 21.05. |
|-------|-----------------|-----------------|--------|--------|

Kugelstoß 4 kg

Bestl. 2016: 8,93 Kuhnke, Gerd 1942 -- TV Rütenbrock

| | | | | |
|------|-------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 8,09 | Meiners, Bernhard | 1947 DJK GW Spahnharrenstätte | Papenburg | 07.05. |
|------|-------------------|-------------------------------|-----------|--------|

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2016: 26,94 Kuhnke, Gerd 1942 -- TV Rütenbrock

| | | | | |
|-------|-------------------|-------------------------------|--------|--------|
| 23,78 | Meiners, Bernhard | 1947 DJK GW Spahnharrenstätte | Meppen | 07.01. |
|-------|-------------------|-------------------------------|--------|--------|

Speerwurf 500 g

Bestl. 2016: 16,98 Kuhnke, Gerd 1942 -- TV Rütenbrock

| | | | | |
|-------|-------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 27,58 | Meiners, Bernhard | 1947 DJK GW Spahnharrenstätte | Papenburg | 07.05. |
|-------|-------------------|-------------------------------|-----------|--------|

Senioren M75

Marathon

| | | | | |
|---------|-----------------|--------------------------|--------|--------|
| 6:13:11 | Huesmann, Josef | 1941 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
|---------|-----------------|--------------------------|--------|--------|

Kugelstoß 4 kg

Bestl. 2016: 8,90 Schneider, Martin 1937 -- VfL Lingen

| | | | | |
|------|--------------|--------------------|-----------|--------|
| 8,27 | Kuhnke, Gerd | 1942 TV Rütenbrock | Papenburg | 07.05. |
|------|--------------|--------------------|-----------|--------|

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2016: 26,74 Schneider, Martin 1937 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------|--------|--------|
| 23,50 | Kuhnke, Gerd | 1942 TV Rütenbrock | Meppen | 05.08. |
|-------|--------------|--------------------|--------|--------|

Hammerwurf 4 kg

Bestl. 2016: 27,17 Schneider, Martin 1937 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------|----------|--------|
| 23,47 | Kuhnke, Gerd | 1942 TV Rütenbrock | Holtland | 27.05. |
|-------|--------------|--------------------|----------|--------|

Speerwurf 500 g

| | | | | |
|-------|--------------|--------------------|----------------|--------|
| 17,27 | Kuhnke, Gerd | 1942 TV Rütenbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |
|-------|--------------|--------------------|----------------|--------|

Gewicht

| | | | | |
|------|--------------|--------------------|--------|--------|
| 9,19 | Kuhnke, Gerd | 1942 TV Rütenbrock | Aurich | 30.09. |
|------|--------------|--------------------|--------|--------|

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (500g)-Gewicht (7.26kg)

| | | | | |
|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------|--------|
| 2.413 | Kuhnke, Gerd | 1942 TV Rütenbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |
| 23,10-8,12-22,65-17,27-9,05 | | | | |

Senioren M80

Weitsprung

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|--------|--------|
| 3,63 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
|------|-------------------|-----------------|--------|--------|

Kugelstoß 3 kg

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|-------|--------|
| 10,50 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Celle | 18.06. |
|-------|-------------------|-----------------|-------|--------|

Diskuswurf 1 kg

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|----------------|--------|
| 27,17 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Salzgitter-Bad | 13.05. |
|-------|-------------------|-----------------|----------------|--------|

Hammerwurf 3 kg

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|--------|--------|
| 34,27 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
|-------|-------------------|-----------------|--------|--------|

Speerwurf 400 g

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|----------------|--------|
| 16,95 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Salzgitter-Bad | 13.05. |
|-------|-------------------|-----------------|----------------|--------|

Gewicht

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------|----------------|--------|
| 15,76 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Salzgitter-Bad | 13.05. |
|-------|-------------------|-----------------|----------------|--------|

3-Kampf

100m-Weit-Kugel (3kg)

| | | | | |
|------------------------------|-------------------|-----------------|--------|--------|
| 2.221 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Hameln | 20.08. |
| 17,49(+3,1)-3,49(+0,6)-10,19 | | | | |

Wurf-Fünfkampf

Hammer (3kg)-Kugel (3kg)-Diskus (1kg)-Speer (400g)-Gewicht (5.45kg)

| | | | | |
|------------------------------|-------------------|-----------------|----------------|--------|
| 3.777 | Schneider, Martin | 1937 VfL Lingen | Salzgitter-Bad | 13.05. |
| 32,81-9,24-27,17-16,95-15,76 | | | | |

Senioren M85 u.ä.

Diskuswurf 1 kg

| | | | | |
|-------|------------------|-----------------|--------|--------|
| 16,91 | Vössing, Manfred | 1932 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
|-------|------------------|-----------------|--------|--------|

Speerwurf 400 g

| | | | | |
|-------|------------------|-----------------|--------|--------|
| 13,35 | Vössing, Manfred | 1932 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
|-------|------------------|-----------------|--------|--------|

Seniorinnen W30

Stundenlauf

Bestl. 2016: 9.950 Albers, Brigitte 1984 -- SV DJK Eintracht Börger

| | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 9.850 | Zurfähr, Christina | 1983 SuS Darne | Börger | 04.08. |
| 9.270 | Olischewsky, Anastasja | 1986 SV DJK Eintracht Börger | Börger | 04.08. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 49:12 Lampen, Britta 1984 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|----------------------|------------------------------|----------|--------|
| 44:34 | Köbbe, Jessica | 1983 SV Lengerich-Handrup | Meppen | 02.09. |
| 48:17 | Vidal Murcia, Verena | 1983 SV Alemannia Salzbergen | Lingen | 21.05. |
| 51:04 | Bruns, Frauke | 1986 SV Union Meppen | Löningen | 24.06. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 2:20:10 Neehoff-Tylla, Christiane 1985 -- VfL Lingen

| | | | | |
|---------|---------------|----------------|--------|--------|
| 2:05:03 | Jaske, Marion | 1985 SuS Darne | Berlin | 02.04. |
|---------|---------------|----------------|--------|--------|

Marathon

Bestl. 2016: 4:13:11 Fehrrolfes, Sarah 1984 -- VfL Lingen

| | | | | |
|---------|--------------|--------------------------|--------|--------|
| 4:47:43 | Sontag, Iris | 1983 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
|---------|--------------|--------------------------|--------|--------|

Kugelstoß 4 kg

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|-------|--------|
| 11,46 | Penning, Christina | 1987 SC Osterbrock | Celle | 17.06. |
|-------|--------------------|--------------------|-------|--------|

Diskuswurf 1 kg

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|--------|--------|
| 37,83 | Penning, Christina | 1987 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
|-------|--------------------|--------------------|--------|--------|

Hammerwurf 4 kg

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|-------|--------|
| 42,45 | Penning, Christina | 1987 SC Osterbrock | Celle | 17.06. |
|-------|--------------------|--------------------|-------|--------|

Speerwurf 600 g

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|----------------|--------|
| 29,28 | Penning, Christina | 1987 SC Osterbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |
|-------|--------------------|--------------------|----------------|--------|

Gewicht

| | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|----------------|--------|
| 11,77 | Penning, Christina | 1987 SC Osterbrock | Salzgitter-Bad | 13.05. |
|-------|--------------------|--------------------|----------------|--------|

Wurf-Fünfkampf

Hammer (4kg)-Kugel (4kg)-Diskus (1kg)-Speer (600g)-Gewicht (9.08kg)

| | | | | |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|--------|--------|
| 2.726 | Penning, Christina | 1987 SC Osterbrock | Meppen | 05.08. |
| 30,09-11,06-37,83-27,31-11,66 | | | | |

Seniorinnen W35

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------|-----------------|------------------------------|-----------|--------|
| 20:23,83 | Tammer, Anne | 1978 SV Bawinkel | Papenburg | 22.09. |
| 22:25,99 | Brauer, Martina | 1979 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 22.09. |

10 km Str.

Bestl. 2016: 39:24 Evers, Kerstin 1977 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|-------|------------------|------------------------|-------------|--------|
| 47:00 | Hinken, Andrea | 1981 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 48:43 | Knipper, Ulrike | 1978 SV Sigiltra Sögel | Haren | 21.07. |
| 53:45 | Stilber, Kerstin | 1978 TuS Haren | Spelle | 11.08. |
| 54:29 | Lohmann, Sabrina | 1981 SC Spelle-Venhaus | Haren | 21.07. |
| 57:17 | Ewels, Sabrina | 1982 SC Spelle-Venhaus | Altenrheine | 31.12. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:50:01 Morhaus, Elke 1977 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|---------|------------------|------------------------------|----------|--------|
| 1:44:48 | Hinken, Andrea | 1981 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 1:57:17 | Behrendt, Sandra | 1978 VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 2:01:16 | Brauer, Martina | 1979 LG Papenburg/Aschendorf | Berlin | 02.04. |
| 2:01:48 | Schütte, Kathrin | 1978 SV Groß Hesepe | Löningen | 24.06. |

| | | | | |
|---------|------------------|------------------------|--------|--------|
| 2:06:17 | Lohmann, Sabrina | 1981 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:20:21 | Evers, Petra | 1980 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |

Seniorinnen W40

5000 m Lauf

| | | | | |
|----------|----------------|-----------------|-----------|--------|
| 20:55,24 | Heskamp, Kathy | 1974 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|----------|----------------|-----------------|-----------|--------|

Stundenlauf

| | | | | |
|--------|----------------|-----------------|--------|--------|
| 10.620 | Weber, Melanie | 1974 SV Surwold | Börger | 04.08. |
|--------|----------------|-----------------|--------|--------|

10 km Str.

Bestl. 2016: 44:03 Werner, Daniela 1976 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|-----------------------|------------------------------|-------------|--------|
| 39:25 | Evers, Kerstin | 1977 LG Papenburg/Aschendorf | Meppen | 02.09. |
| 43:23 | Heskamp, Kathy | 1974 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 47:04 | Pütz, Tanja | 1976 SuS Darne | Lingen | 21.05. |
| 48:32 | Schute-Bruns, Marlene | 1976 LAV Meppen | Haren | 21.07. |
| 49:34 | Jansen, Gaby | 1973 VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 53:03 | Gross, Korinna | 1973 Haselünner SV | Löningen | 24.06. |
| 55:29 | Löning, Stefanie | 1973 VfL Lingen | Lingen | 21.05. |
| 57:18 | Morhaus, Elke | 1977 SC Spelle-Venhaus | Altenrheine | 31.12. |
| 59:52 | Dickmann, Stephanie | 1977 LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.04. |
| 69:42 | Zecher, Nicole | 1973 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 72:09 | Uphus, Claudia | 1974 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 80:30 | Lüken, Ruth | 1974 VfL Lingen | Spelle | 11.08. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:40:22 Heskamp, Kathy 1974 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|---------|-----------------|------------------------------|------------|--------|
| 1:38:53 | Werner, Daniela | 1976 VfL Lingen | Bremen | 01.10. |
| 1:42:07 | Heskamp, Kathy | 1974 Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:48:16 | Grever, Katrin | 1976 LG Papenburg/Aschendorf | Löningen | 24.06. |
| 1:54:46 | Jansen, Gaby | 1973 VfL Lingen | Ibbenbüren | 04.08. |
| 2:12:40 | Hilbers, Judith | 1973 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |

Seniorinnen W45

1500 m Lauf

| | | | | |
|--------|--------------------|-----------------|--------|--------|
| 5:42,5 | Willenbrock, Isa | 1972 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 6:42,1 | Brockhaus, Susanne | 1968 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 6:44,4 | Benner, Wiebke | 1970 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |
| 6:44,6 | Krieger, Daniela | 1969 VfL Lingen | Lingen | 26.08. |

3000 m Lauf

| | | | | |
|---------|--------------------|-----------------|--------|--------|
| 13:17,1 | Willenbrock, Isa | 1972 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |
| 14:22,1 | Brockhaus, Susanne | 1968 VfL Lingen | Lingen | 26.04. |

5000 m Lauf

Bestl. 2016: 23:48,00 Wilke, Sonja 1968 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | |
|----------|------------------|-----------------|-----------|--------|
| 22:22,40 | Willenbrock, Isa | 1972 VfL Lingen | Papenburg | 22.09. |
|----------|------------------|-----------------|-----------|--------|

Stundenlauf

Bestl. 2016: 12.400 Pieper-Cordes, Margret 1970 -- LG Papenburg/Aschendorf

| | | | | |
|--------|------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 12.300 | Pieper-Cordes, Margret | 1970 LG Papenburg/Aschendorf | Börger | 04.08. |
|--------|------------------------|------------------------------|--------|--------|

10 km Str.

Bestl. 2016: 46:18 Els, Andrea 1969 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | | |
|-------|------------------------|------|-------------------------|-------------|--------|
| 45:26 | Els, Andrea | 1969 | Lauffreunde Emsland | Meppen | 02.09. |
| 46:28 | Pieper-Cordes, Margret | 1970 | LG Papenburg/Aschendorf | Hannover | 19.03. |
| 48:31 | Kretschmann, Sabine | 1968 | VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 48:34 | Lübbbers, Sabine | 1970 | SuS Darne | Lingen | 21.05. |
| 50:26 | Künnemann, Renate | 1968 | SV Alemannia Salzbergen | Haselünne | 05.05. |
| 50:29 | Grothe, Ulrike | 1969 | Lauffreunde Emsland | Haselünne | 05.05. |
| 51:17 | Kerperien, Ebbi | 1972 | SV Union Meppen | Meppen | 02.09. |
| 52:00 | Rother, Marion | 1968 | SC Spelle-Venhaus | Rheine-Elte | 30.06. |
| 52:22 | Gentle, Michaela | 1970 | SV Alemannia Salzbergen | Haselünne | 05.05. |
| 53:39 | Nüsse, Marion | 1968 | Lauffreunde Emsland | Spelle | 11.08. |
| 53:48 | Bohlin, Annette | 1969 | SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 56:01 | Wilke, Sonja | 1968 | SC Spelle-Venhaus | Lingen | 21.05. |
| 57:56 | Over-Deymann, Sandra | 1972 | Lauffreunde Emsland | Haren | 21.07. |
| 57:56 | Lügering-Birck, Tanja | 1971 | Lauffreunde Emsland | Meppen | 02.09. |
| 58:35 | Finke, Sabine | 1968 | SV Sigiltra Sögel | Löningen | 24.06. |
| 59:37 | Voskuhl, Mechthild | 1968 | LG Emstal Dörpen | Löningen | 24.06. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:51:00 Wilke, Sonja 1968 -- SC Spelle-Venhaus

| | | | | | |
|---------|---------------------------|------|-------------------------|----------|--------|
| 1:48:22 | Kretschmann, Sabine | 1968 | VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 1:49:47 | Els, Andrea | 1969 | Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:53:52 | Funke, Eva-Maria | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:54:55 | Gentle, Michaela | 1970 | SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |
| 1:55:24 | Schütte, Rebecca | 1971 | SV Union Meppen | Berlin | 02.04. |
| 1:57:02 | Künnemann, Renate | 1968 | SV Alemannia Salzbergen | Spelle | 11.08. |
| 1:57:18 | Krieger, Daniela | 1969 | VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 1:58:07 | Kerperien, Ebbi | 1972 | SV Union Meppen | Spelle | 11.08. |
| 1:58:21 | von Hebel-Niemann, Ulrike | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 1:59:40 | Gravemann, Lydia | 1972 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |
| 2:00:25 | Schöppner, Ilka | 1968 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:00:31 | Rother, Marion | 1968 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:00:45 | Benner, Wiebke | 1970 | VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 2:03:22 | Bohlin, Annette | 1969 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:09:26 | Wilke, Sonja | 1968 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:19:52 | Darpel, Anke | 1972 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 02.04. |
| 2:20:14 | Abrams, Petra | 1968 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 2:20:19 | Prigge, Ines | 1968 | VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 2:23:26 | Uchtmann, Patricia | 1968 | VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 2:30:17 | Lüken, Petra | 1970 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 02.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:57:11 Kretschmann, Sabine 1968 -- VfL Lingen

| | | | | | |
|---------|---------------------------|------|-------------------------|----------|--------|
| 3:55:43 | Kretschmann, Sabine | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:00:35 | Els, Andrea | 1969 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:14:06 | Künnemann, Renate | 1968 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |
| 4:21:49 | Nüsse, Marion | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:36:14 | Spieker, Elke | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:38:45 | von Hebel-Niemann, Ulrike | 1968 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:39:44 | Stroot, Sonja | 1969 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 4:52:38 | Darpel, Anke | 1972 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 24.09. |

Seniorinnen W50

10 km Str.

Bestl. 2016: 43:59 Mersmann, Maria 1966 -- SV Lengerich-Handrup

| | | | | | |
|-------|------------------|------|---------------------|-----------|--------|
| 46:21 | Dall, Anke | 1964 | VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 47:10 | Bohnen, Cornelia | 1964 | SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 49:23 | Wiemker, Annette | 1966 | SuS Rhede | Hannover | 19.03. |
| 50:45 | Mielke, Ruth | 1966 | Lauffreunde Emsland | Haselünne | 05.05. |

| | | | | | |
|-------|-------------------|------|-------------------------|------------|--------|
| 50:47 | Rietmann, Margret | 1964 | SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 54:55 | Beumer, Annette | 1967 | SC Spelle-Venhaus | Salzbergen | 26.08. |
| 59:46 | Middendorf, Doris | 1966 | LG Papenburg/Aschendorf | Papenburg | 09.04. |
| 59:55 | Moeken, Marlies | 1966 | SC Spelle-Venhaus | Papenburg | 09.04. |
| 62:36 | van Eck, Sylvia | 1965 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |
| 63:25 | Koop, Moni | 1964 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:42:59 Dall, Anke 1964 -- VfL Lingen

| | | | | | |
|---------|-------------------------|------|---------------------|----------|--------|
| 1:43:21 | Dall, Anke | 1964 | VfL Lingen | Bawinkel | 15.04. |
| 1:48:18 | Bohnen, Cornelia | 1964 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:55:16 | Mielke, Ruth | 1966 | Lauffreunde Emsland | Bawinkel | 15.04. |
| 1:55:41 | Lübbers, Claudia | 1966 | LAV Meppen | Löningen | 24.06. |
| 1:56:19 | Jansen-Pollmann, Monika | 1964 | Lauffreunde Emsland | Spelle | 11.08. |
| 1:58:03 | Rietmann, Margret | 1964 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 1:58:52 | Rensmann, Irmgard | 1965 | SV Bawinkel | Bawinkel | 15.04. |
| 2:03:10 | Flosdorf, Betty | 1966 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:06:45 | Beumer, Annette | 1967 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:12:03 | Meemann, Claudia | 1963 | VfL Lingen | Löningen | 24.06. |
| 2:20:21 | Achteresch, Monika | 1963 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:20:23 | Moeken, Marlies | 1966 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:20:23 | Sander, Renate | 1964 | SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:36:56 | Möller, Sabine | 1967 | VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 2:38:45 | Fastabend, Sabine | 1963 | VfL Lingen | Berlin | 02.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 3:26:30 Mersmann, Maria 1966 -- SV Lengerich-Handrup

| | | | | | |
|---------|-------------------------|------|----------------------|--------|--------|
| 3:45:26 | Mersmann, Maria | 1966 | SV Lengerich-Handrup | Berlin | 24.09. |
| 4:20:41 | Jansen-Pollmann, Monika | 1964 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:26:25 | Lübbers, Claudia | 1966 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 5:51:50 | Lühns, Manuela | 1963 | Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

Kugelstoß 3 kg

Bestl. 2016: 9,93 Grönniger, Renate 1965 -- SV Germania Twist

| | | | | | |
|------|-------------------|------|-------------------|--------|--------|
| 9,38 | Grönniger, Renate | 1965 | SV Germania Twist | Meppen | 07.01. |
|------|-------------------|------|-------------------|--------|--------|

Diskuswurf 1 kg

Bestl. 2016: 28,49 Grönniger, Renate 1965 -- SV Germania Twist

| | | | | | |
|-------|-------------------|------|-------------------|--------|--------|
| 23,77 | Grönniger, Renate | 1965 | SV Germania Twist | Meppen | 07.01. |
|-------|-------------------|------|-------------------|--------|--------|

Seniorinnen W55

10 km Str.

Bestl. 2016: 52:45 Kompter, Margot 1961 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | | |
|-------|--------------------------|------|---------------------|-----------|--------|
| 51:35 | Friedrich-Meier, Susanne | 1962 | Lauffreunde Emsland | Haselünne | 05.05. |
| 54:31 | Kompter, Margot | 1961 | Lauffreunde Emsland | Lingen | 21.05. |
| 55:17 | Heimann, Kornelia | 1958 | VfL Lingen | Meppen | 02.09. |
| 57:55 | Reker, Hedwig | 1959 | SC Spelle-Venhaus | Haselünne | 05.05. |
| 60:47 | Hebbeler, Ingrid | 1962 | SC Spelle-Venhaus | Haren | 21.07. |
| 73:36 | Wessing, Sabine | 1961 | VfL Lingen | Spelle | 11.08. |
| 76:20 | Hemelt, Elisabeth | 1958 | VfL Lingen | Spelle | 11.08. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:56:11 Nögler, Birgit 1961 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | | |
|---------|--------------------------|------|-------------------------|----------|--------|
| 1:57:49 | Friedrich-Meier, Susanne | 1962 | Lauffreunde Emsland | Spelle | 11.08. |
| 1:59:06 | Knoche, Elfriede | 1959 | SV Alemannia Salzbergen | Berlin | 02.04. |
| 2:00:43 | Nögler, Birgit | 1961 | Lauffreunde Emsland | Löningen | 24.06. |

| | | | | |
|---------|-------------------|------------------------|----------|--------|
| 2:10:15 | Heimann, Kornelia | 1958 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 2:20:21 | Hebbeler, Ingrid | 1962 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:20:21 | Reker, Hedwig | 1959 SC Spelle-Venhaus | Berlin | 02.04. |
| 2:22:48 | Kruse, Birgit | 1961 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 4:47:24 Speet, Angela 1960 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------|--------|
| 4:21:06 | Friedrich-Meier, Susanne | 1962 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
| 4:29:27 | Nägler, Birgit | 1961 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |

Seniorinnen W60

10 km Str.

Bestl. 2016: 45:06 Niemann, Martina 1956 -- VfL Lingen

| | | | | |
|-------|------------------|--------------------|-----------|--------|
| 45:23 | Niemann, Martina | 1956 VfL Lingen | Haselünne | 05.05. |
| 59:20 | Peters, Wilma | 1955 Haselünner SV | Haselünne | 05.05. |

Halbmarathon

Bestl. 2016: 1:45:07 Niemann, Martina 1956 -- VfL Lingen

| | | | | |
|---------|----------------------------|-----------------|----------|--------|
| 1:45:51 | Niemann, Martina | 1956 VfL Lingen | Berlin | 02.04. |
| 2:15:27 | Koetsenruijter-Fritz, Ella | 1955 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 2:17:01 | Krüssel, Doris | 1954 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |
| 2:52:28 | Deymann, Uta | 1956 VfL Lingen | Hannover | 09.04. |

Marathon

Bestl. 2016: 4:49:13 Krüssel, Doris 1954 -- VfL Lingen

| | | | | |
|---------|---------------|--------------------------|--------|--------|
| 5:21:20 | Kuper, Ingrid | 1956 Lauffreunde Emsland | Berlin | 24.09. |
|---------|---------------|--------------------------|--------|--------|

Seniorinnen W65

10 km Str.

| | | | | |
|-------|---------------------|------------------------|-------|--------|
| 56:07 | Dieckmännken, Maria | 1948 SC Spelle-Venhaus | Haren | 21.07. |
|-------|---------------------|------------------------|-------|--------|

Marathon

| | | | | |
|---------|---------------|----------------------|--------|--------|
| 6:03:01 | Jänen, Ingrid | 1949 SV Raspo Lathen | Berlin | 24.09. |
|---------|---------------|----------------------|--------|--------|

Seniorinnen W70

Stundenlauf

Bestl. 2016: 9.780 Kappel, Erika 1945 -- Lauffreunde Emsland

| | | | | |
|-------|---------------|--------------------------|--------|--------|
| 9.230 | Kappel, Erika | 1945 Lauffreunde Emsland | Börger | 04.08. |
|-------|---------------|--------------------------|--------|--------|

Erstellt mit COSA WIN 3.0.1 / 1.6.5 -- COSA-Software, Berggartenstr. 5a, D-38271 Baddeckenstedt

eMail: renziesoft@aol.com Home-PAGE: www.cosa-software.de

Lizenziert für: NI/7700 NLV-Kreis Emsland e.V.