

Bestleistung 2010

inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen



Disziplin	Leistung	Mitglieder	Jahr- gang	Datum	Ort	Platz
Männer M 65						
Halbmarathon	1:59:45	Engel, Hartmut	1944	So 18.07.10	Waldniel	
Männer M 60						
Halbmarathon	1:42:42	Friend, Alan	1946	So 21.02.10	Brighton	
Marathon	3:59:19	Friend, Alan	1946	So 07.11.10	Simmerath-Einruhr	
Männer M 50						
5 km	21:23	Schwartz, Peter	1960	Sa 02.10.10	Oedt	
10 km	40:23	Brouwers, Heinz-Josef	1959	So 05.09.10	Wachtendonk	
	45:22	Schwartz, Peter	1960	Sa 11.09.10	Brüggen	
Halbmarathon	1:27:50	Brouwers, Heinz-Josef	1959	So 28.11.10	Herten-Bertlich	
	1:36:50	Schwartz, Peter	1960	Sa 30.10.10	Nettetal	
	1:50:05	Mewißen, Paul	1953	So 03.10.10	Köln	
Marathon	3:19:24	Brouwers, Heinz-Josef	1959	So 24.10.10	Dresden	
Männer M 45						
3.000 m	10:09,52	Zachert, Rüdiger	1965	Mi 30.06.10	Oedt	
5.000 m (Kreismeisterschaft)	17:04,35	Zachert, Rüdiger	1965	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
5.000 m	19:10,55	Giesen, Norbert	1962	Sa 25.09.10	Uerdingen	
5 km	19:22	Bläsing, Norbert	1962	Sa 25.09.10	Hardt	
	19:51	Giesen, Norbert	1962	Sa 11.09.10	Brüggen	
	26:27	Stiewe, Thomas	1961	So 28.11.10	Wegberg	
10.000 m (Kreismeisterschaft)	36:27,61	Zachert, Rüdiger	1965	Mi 26.05.10	Oedt	1. Platz
10 km	36:06	Zachert, Rüdiger	1965	Sa 02.10.10	Oedt	
10 km (Kreismeisterschaft)	36:45	Zachert, Rüdiger	1965	Mi 26.05.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km	39:34	Giesen, Norbert	1962	Sa 27.11.10	Süchteln	
	39:51	Bläsing, Norbert	1962	Sa 27.11.10	Süchteln	
	57:06	Stiewe, Thomas	1961	So 28.02.10	Wegberg	
					Huchem -	
Halbmarathon	1:28:40	Bläsing, Norbert	1962	Do 13.05.10	Stammeln	
Kreiscrossmeisterschaften 6.570 m	25:21	Zachert, Rüdiger	1965	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Männer M 40						
5 km	18:40	Langhanki, Gerd	1966	Sa 02.10.10	Oedt	
	20:43	Fox, Paul	1969	So 28.11.10	Wegberg	
10 km	38:30	Langhanki, Gerd	1966	Sa 27.11.10	Süchteln	
10 km (Kreismeisterschaft)	39:55	Langhanki, Gerd	1966	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km	43:40	Fox, Paul	1969	Sa 06.11.10	Holt	
	45:23	Buscher, Michael	1970	So 17.10.10	Mallorca	
	48:35	Lobmeyer, Andreas	1970	Sa 20.03.10	Waldniel	
	54:50	Schmeißer, Ulf	1970	Sa 11.09.10	Brüggen	
Halbmarathon	1:25:31	Langhanki, Gerd	1966	Sa 30.10.10	Nettetal	
Männer M 40 / M45						
10 km (Kreismeisterschaften (Mannschaft))	1:56:33	Zachert, Rüdiger	M 40/45	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Kreismeisterschaften (Mannschaft))	1:56:33	Giesen, Norbert	M 40/45	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Kreismeisterschaften (Mannschaft))	1:56:33	Langhanki, Gerd	M 40/45	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz

Bestleistung 2010

inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen

Männer M 35

5 km	22:35	Kohlhase, Stefan	1975	Sa 20.11.10	Neuss	
	23:39	Jungbluth, Sascha	1972	Sa 11.09.10	Brüggen	
10 km	49:33	Kohlhase, Stefan	1975	Sa 16.01.10	Nettetal	
Halbmarathon	1:53:48	Jungbluth, Sascha	1972	So 18.07.10	Waldniel	

Männer MHK

5 km	23:01	Pesch, Marcel	1989	Sa 20.03.10	Waldniel	
10 km	50:16	Pesch, Marcel	1989	So 28.02.10	Wegberg	

Männliche Jugend B

800 m	2:03,89	Giesen, René	1993	So 26.09.10	Goch	
	2:14,09	Gisbertz, Sebastian	1993	Mi 26.05.10	Oedt	
	2:16,32	Rohbeck, Martin	1993	Mi 28.04.10	Oedt	
	2:19,26	Weyers, Kai	1994	Mi 28.04.10	Oedt	
1.500 m	4:18,17	Giesen, René	1993	Mi 14.07.10	Essen	
1.500 m (Kreismeisterschaft)	4:26,14	Giesen, René	1993	So 09.05.10	Tönisvorst	1. Platz
	4:30,52	Gisbertz, Sebastian	1993	So 09.05.10	Tönisvorst	
	4:31,18	Weyers, Kai	1994	Mi 14.07.10	Essen	
	4:34,08	Rohbeck, Martin	1993	Mi 26.05.10	Oedt	
3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	9:13,70	Giesen, René	1993	Sa 17.04.10	Menden	5. Platz
3.000 m (Westdeutsche Meisterschaft)	9:13,70	Giesen, René	1993	Sa 17.04.10	Menden	7. Platz
3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	9:24,05	Giesen, René	1993	So 13.06.10	Essen	3. Platz
3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	9:27,62	Gisbertz, Sebastian	1993	So 13.06.10	Essen	4. Platz
3.000 m	9:28,11	Weyers, Kai	1994	Mi 30.06.10	Oedt	
3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	9:35,01	Weyers, Kai	1994	So 13.06.10	Essen	7. Platz
	9:35,87	Gisbertz, Sebastian	1993	Mi 30.06.10	Oedt	
	10:14,79	Rohbeck, Martin	1993	Sa 25.09.10	Uerdingen	
5 km	17:24	Weyers, Kai	1994	Sa 13.03.10	Nettetal	
	17:25	Gisbertz, Sebastian	1993	Sa 13.03.10	Nettetal	
	17:39	Giesen, René	1993	Sa 11.09.10	Brüggen	
	18:26	Stanley, Kristian	1992	Sa 20.02.10	Waldniel	
10 km (Nordrheinmeisterschaft)	36:12	Weyers, Kai	1994	Sa 20.03.10	Waldniel	6. Platz
10 km (Westdeutsche Meisterschaften)	36:17	Giesen, René	1993	Sa 24.04.10	Wintrich	8. Platz
10 km (Kreismeisterschaft)	36:43	Weyers, Kai	1994	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km	36:44	Gisbertz, Sebastian	1993	Sa 13.03.10	Nettetal	
	39:56	Rohbeck, Martin	1993	Sa 27.11.10	Süchteln	
Kreiscrossmeisterschaften 2.550 m	7:55	Giesen, René	1993	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften					Dormagen-	
4.400m	14:20	Gisbertz, Sebastian	1993	So 24.01.10	Straberg	6. Platz

Männliche Jugend B

Kreismeisterschaften (Mannschaft)						
3 x 1.000 m	8:39,98	Gisbertz, Sebastian	MJB	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreismeisterschaften (Mannschaft)						
3 x 1.000 m	8:39,98	Rohbeck, Martin	MJB	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreismeisterschaften (Mannschaft)						
3 x 1.000 m	8:39,98	Giesen, René	MJB	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften (Mannschaft) 2.550 m	24:45	Giesen, René	MJB	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften (Mannschaft) 2.550 m	24:45	Rohbeck, Martin	MJB	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften (Mannschaft) 2.550 m	24:45	Weyers, Kai	MJB	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz

Bestleistung 2010**inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen**

Nordrhein-crossmeisterschaften (Mannschaft) 4.400 m	43:21	Gisbertz, Sebastian	MJB	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	1. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften (Mannschaft) 4.400 m	43:21	Giesen, René	MJB	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	1. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften (Mannschaft) 4.400 m	43:21	Weyers, Kai	MJB	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	1. Platz
Deutsche - Crossmeisterschaften (Mannschaft) 4.200 m	89 Punkten	Gisbertz, Sebastian	MJB	Sa 06.03.10	Stockach	2. Platz
Deutsche - Crossmeisterschaften (Mannschaft) 4.200 m	89 Punkten	Giesen, René	MJB	Sa 06.03.10	Stockach	2. Platz
Deutsche - Crossmeisterschaften (Mannschaft) 4.200 m	89 Punkten	Weyers, Kai	MJB	Sa 06.03.10	Stockach	2. Platz
10 km (Kreismeisterschaften (Mannschaft)	1:52:58	Giesen, René	MJB	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Kreismeisterschaften (Mannschaft)	1:52:58	Gisbertz, Sebastian	MJB	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Kreismeisterschaften (Mannschaft)	1:52:58	Weyers, Kai	MJB	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft) - Mannschaft	1:51:32	Gisbertz, Sebastian	MJB	Sa 20.03.10	Waldniel	1. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft) - Mannschaft	1:51:32	Giesen, René	MJB	Sa 20.03.10	Waldniel	1. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft) - Mannschaft	1:51:32	Weyers, Kai	MJB	Sa 20.03.10	Waldniel	1. Platz
10 km (Westdeutsche Meisterschaften (Mannschaft)	1:50:00	Gisbertz, Sebastian	MJB	Sa 24.04.10	Wintrich	2. Platz
10 km (Westdeutsche Meisterschaften (Mannschaft)	1:50:00	Giesen, René	MJB	Sa 24.04.10	Wintrich	2. Platz
10 km (Westdeutsche Meisterschaften (Mannschaft)	1:50:00	Weyers, Kai	MJB	Sa 24.04.10	Wintrich	2. Platz
Schüler A						
Kreismeisterschaften (Mannschaft) 3 x 1.000 m	9:32,65	Runken, Florian	Schü A	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreismeisterschaften (Mannschaft) 3 x 1.000 m	9:32,65	Klee, Alexander	Schü A	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreismeisterschaften (Mannschaft) 3 x 1.000 m	9:32,65	Podszus, Niklas	Schü A	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften (Mannschaft) 3.600 m	40:11	Klee, Alexander	Schü A	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	3. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften (Mannschaft) 3.600 m	40:11	McMullan, Joe	Schü A	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	3. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften (Mannschaft) 3.600 m	40:11	Podszus, Niklas	Schü A	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	3. Platz
Schüler M15						
1.000 m (Kreismeisterschaft)	3:13,58	Klee, Alexander	1995	So 09.05.10	Tönisvorst	1. Platz
1.000 m	3:09,78	Runken, Florian	1995	So 12.09.10	Willich	
3.000 m (Kreismeisterschaft)	11:24,15	Runken, Florian	1995	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
5 km	18:32	McMullan, Joe	1995	So 28.11.10	Wegberg	
	20:06	Klee, Alexander	1995	Sa 30.10.10	Nettetal	
	22:02	Runken, Florian	1995	Sa 30.10.10	Nettetal	
Kreiscrossmeisterschaften 2.550 m	8:30	McMullan, Joe	1995	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Schüler M 14						
60 m (Halle)	8,04	Schmitz, Lukas	1996	So 28.02.10	Düsseldorf	
1.000 m	2:57,77	Podszus, Niklas	1996	Mi 26.05.10	Oedt	
3.000 m (Kreismeisterschaft)	10:53,43	Podszus, Niklas	1996	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
5 km	18:47	Podszus, Niklas	1996	Sa 27.11.10	Süchteln	
	20:38	Rodeck, Niklas	1996	So 28.11.10	Wegberg	

Bestleistung 2010

inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen

Schüler M 11

50 m	8,00	Schild, Dennis	1999	Fr 18.06.10	Bracht
5 km	24:56	Buscher, Tim	1999	Sa 13.03.10	Nettetal
	24:58	Schild, Dennis	1999	Sa 20.03.10	Waldniel
	31:09	Buscher, Tom	1999	Sa 20.03.10	Waldniel
Weitsprung	4,02 m	Koslowski, Tim	1999	Fr 18.06.10	Bracht
	3,82 m	Schild, Dennis	1999	Fr 18.06.10	Bracht
Schlagballwurf	26,00 m	Schild, Dennis	1999	Fr 18.06.10	Bracht
	35,00 m	Koslowski, Tim	1999	Fr 18.06.10	Bracht
3 - Kampf	1.003 Punkte	Koslowski, Tim	1999	Fr 18.06.10	Bracht

Schüler M 9

50 m	9,34	Helpertz, Julian	2001	Fr 21.05.10	Erkelenz
1.000 m	4:04,60	Helpertz, Julian	2001	Mi 26.05.10	Oedt
Weitsprung	2,76 m	Helpertz, Julian	2001	Fr 18.06.10	Bracht
Schlagballwurf	20,00 m	Helpertz, Julian	2001	Fr 18.06.10	Bracht

Schüler M 8

50 m	9,36	Cavaleiro, Manuel	2002	Sa 01.05.10	Dülken
1.000 m	4:33,79	Cavaleiro, Manuel	2002	Sa 01.05.10	Dülken
Weitsprung	2,97 m	Cavaleiro, Manuel	2002	Sa 01.05.10	Dülken
Schlagballwurf	22,50 m	Cavaleiro, Manuel	2002	Fr 18.06.10	Bracht

Schüler M 7

50 m	9,90	Helpertz, Adrian	2003	Fr 18.06.10	Bracht
1.000 m	4:14,02	Helpertz, Adrian	2003	Fr 21.05.10	Erkelenz
Weitsprung	2,60 m	Helpertz, Adrian	2003	Fr 18.06.10	Bracht
Schlagballwurf	11,00 m	Helpertz, Adrian	2003	Fr 18.06.10	Bracht
5 km	24:53	Fox, Joseph	2003	So 28.11.10	Wegberg

Schüler M 6 und Jünger

50 m	17,70	Bommes, Felix	2006	Mi 22.09.10	Krefeld
Weitsprung	1,35 m	Bommes, Felix	2006	Sa 18.09.10	Süchteln
Schlagballwurf	5,50 m	Bommes, Felix	2006	Mi 22.09.10	Krefeld
3 - Kampf	5 Punkte	Bommes, Felix	2006	Sa 18.09.10	Süchteln

Bestleistung 2010

inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen

Frauen W 75

100 m (Nordrheinmeisterschaft)	19,00	Crisp, Margret	1934	Do 03.06.10	Leverkusen	1. Platz
100 m (Deutsche Senioren Meisterschaften II)	19,26	Crisp, Margret	1934	Sa 03.07.10	Kevelaer	3. Platz

Frauen W 50

5 km	31:23	Bender-Hollendung, Cornelia	1960	Sa 20.03.10	Waldniel	
-------------	-------	--------------------------------	------	-------------	----------	--

Frauen W 45

3.000 m	11:44,64	Schwartzte, Alexandra	1963	Mi 30.06.10	Oedt	
5.000 m	19:51,19	Schwartzte, Alexandra	1963	Mi 28.04.10	Oedt	
10.000 m (Kreismeisterschaft)	41:29,14	Schwartzte, Alexandra	1963	Mi 26.05.10	Oedt	1. Platz
10 km	40:24	Schwartzte, Alexandra	1963	Sa 11.09.10	Brüggen	
10 km (Kreismeisterschaft)	41:20	Schwartzte, Alexandra	1963	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft)	41:35	Schwartzte, Alexandra	1963	Sa 20.03.10	Waldniel	3. Platz
15 km	1:02:29	Schwartzte, Alexandra	1963	Sa 13.03.10	Nettetal	
Halbmarathon	1:28:36	Schwartzte, Alexandra	1963	So 26.09.10	Bertlich	
Halbmarathon (Westdeutsche Meisterschaften)	1:31:11	Schwartzte, Alexandra	1963	So 30.05.10	Duisburg	1. Platz
Marathon	3:05:34	Schwartzte, Alexandra	1963	So 31.10.10	Frankfurt	

Frauen W 40

5 km	24:45	Langhanki, Ute	1969	Sa 02.10.10	Oedt	
10 km	52:35	Cavaleiro, Dr. Claudia	1970	So 28.02.10	Wegberg	
10.000 m (Kreismeisterschaft)	52:47,00	Cavaleiro, Dr. Claudia	1970	Mi 26.05.10	Oedt	1. Platz
	54:05	Langhanki, Ute	1969	So 28.02.10	Wegberg	
	1:00:31	Brouwers, Beate	1966	So 28.02.10	Wegberg	
Halbmarathon	2:18:24	Cavaleiro, Dr. Claudia	1970	Sa 25.09.10	Hardt	
Marathon	4:48:23	Cavaleiro, Dr. Claudia	1970	So 02.05.10	Düsseldorf	

Frauen W 35

3.000 m	11:04,34	Bommes, Silke	1974	Mi 30.06.10	Oedt	
3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	11:08,92	Bommes, Silke	1974	Do 03.06.10	Leverkusen	1. Platz
5.000 m (Westdeutsche Meisterschaft)	19:03,47	Bommes, Silke	1974	Sa 17.04.10	Menden	1. Platz
5.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	19:03,47	Bommes, Silke	1974	Sa 17.04.10	Menden	1. Platz
5.000 m	22:56	Fox, Sarah	1972	Sa 02.10.10	Oedt	
10.000 m (Kreismeisterschaft)	39:30,31	Bommes, Silke	1974	Mi 26.05.10	Oedt	1. Platz
10 km	40:04	Bommes, Silke	1974	Sa 27.11.10	Süchteln	
10 km (Nordrheinmeisterschaft)	40:18	Bommes, Silke	1974	Sa 20.03.10	Waldniel	1. Platz
10 km (Westdeutsche Meisterschaften)	40:20	Bommes, Silke	1974	Sa 24.04.10	Wintrich	1. Platz
10 km (Kreismeisterschaft)	43:25	Bommes, Silke	1974	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
Halbmarathon (Westdeutsche Meisterschaften)	1:31:28	Bommes, Silke	1974	So 30.05.10	Duisburg	4. Platz
Kreiscrossmeisterschaften 4.250 m	17:24	Bommes, Silke	1974	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Nordrhein-crossmeisterschaften 6.200m	24:57	Bommes, Silke	1974	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	5. Platz

Bestleistung 2010**inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen****Frauen W 30 / W 35**

10 km (Nordrheinmeisterschaft)	2:08:33	Schäben-Buscher, Inge	W30/W3: Sa 20.03.10	Waldniel	2. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft)	2:08:33	Bommes, Silke	W30/W3: Sa 20.03.10	Waldniel	2. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft)	2:08:33	Scholzen, Vi	W30/W3: Sa 20.03.10	Waldniel	2. Platz

10 km (Kreismeisterschaften)	2:14:07	Schäben-Buscher, Inge	W30/W3: So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
-------------------------------------	---------	-----------------------	---------------------	-------------	----------

10 km (Kreismeisterschaften)	2:14:07	Bommes, Silke	W30/W3: So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
-------------------------------------	---------	---------------	---------------------	-------------	----------

10 km (Kreismeisterschaften)	2:14:07	Scholzen, Vi	W30/W3: So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
-------------------------------------	---------	--------------	---------------------	-------------	----------

Halbmarathon

(Westdeutsche Meisterschaften)	4:44:54	Schäben-Buscher, Inge	W30/W3: So 30.05.10	Duisburg	1. Platz
---------------------------------------	---------	-----------------------	---------------------	----------	----------

Halbmarathon

(Westdeutsche Meisterschaften)	4:44:54	Bommes, Silke	W30/W3: So 30.05.10	Duisburg	1. Platz
---------------------------------------	---------	---------------	---------------------	----------	----------

Halbmarathon

(Westdeutsche Meisterschaften)	4:44:54	Scholzen, Vi	W30/W3: So 30.05.10	Duisburg	1. Platz
---------------------------------------	---------	--------------	---------------------	----------	----------

Nordrhein-crossmeisterschaften

(Mannschaft) 6.200 m	1:17:29	Schäben-Buscher, Inge	W30/W3: So 24.01.10	Dormagen-Straberg	3. Platz
-----------------------------	---------	-----------------------	---------------------	-------------------	----------

Nordrhein-crossmeisterschaften

(Mannschaft) 6.200 m	1:17:29	Bommes, Silke	W30/W3: So 24.01.10	Dormagen-Straberg	3. Platz
-----------------------------	---------	---------------	---------------------	-------------------	----------

Nordrhein-crossmeisterschaften

(Mannschaft) 6.200 m	1:17:29	Scholzen, Vi	W30/W3: So 24.01.10	Dormagen-Straberg	3. Platz
-----------------------------	---------	--------------	---------------------	-------------------	----------

Kreiscrossmeisterschaften

(Mannschaft) 4.250 m	55:46	Schäben-Buscher, Inge	W30/W3: So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
-----------------------------	-------	-----------------------	---------------------	----------	----------

Kreiscrossmeisterschaften

(Mannschaft) 4.250 m	55:46	Bommes, Silke	W30/W3: So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
-----------------------------	-------	---------------	---------------------	----------	----------

Kreiscrossmeisterschaften

(Mannschaft) 4.250 m	55:46	Scholzen, Vi	W30/W3: So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
-----------------------------	-------	--------------	---------------------	----------	----------

Frauen W 30

10.000 m (Kreismeisterschaft)	43:11,93	Schäben-Buscher, Inge	1976	Mi 26.05.10	Oedt	1. Platz
--------------------------------------	----------	-----------------------	------	-------------	------	----------

10 km (Nordrheinmeisterschaft)	43:04	Schäben-Buscher, Inge	1976	Sa 20.02.10	Waldniel	5. Platz
---------------------------------------	-------	-----------------------	------	-------------	----------	----------

10 km (Westdeutsche Meisterschaften)	43:16	Schäben-Buscher, Inge	1976	Sa 24.04.10	Wintrich	3. Platz
---	-------	-----------------------	------	-------------	----------	----------

10 km (Kreismeisterschaft)	44:22	Schäben-Buscher, Inge	1976	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
-----------------------------------	-------	-----------------------	------	-------------	-------------	----------

10 km (Nordrheinmeisterschaft)	45:11	Scholzen, Vi	1978	Sa 20.02.10	Waldniel	6. Platz
---------------------------------------	-------	--------------	------	-------------	----------	----------

Halbmarathon

(Westdeutsche Meisterschaften)	1:34:34	Schäben-Buscher, Inge	1976	So 30.05.10	Duisburg	6. Platz
---------------------------------------	---------	-----------------------	------	-------------	----------	----------

Halbmarathon

(Westdeutsche Meisterschaften)	1:39:42	Scholzen, Vi	1978	So 30.05.10	Duisburg	7. Platz
---------------------------------------	---------	--------------	------	-------------	----------	----------

Nordrhein-crossmeisterschaften 6.200 m	25:26	Schäben-Buscher, Inge	1976	So 24.01.10	Dormagen-Straberg	5. Platz
---	-------	-----------------------	------	-------------	-------------------	----------

Frauen W HK

100 m	15,10	Elsner, Julia	1987	So 09.05.10	Tönisvorst
--------------	-------	---------------	------	-------------	------------

3.000 m	12:04,18	Windhausen, Nina	1981	Mi 30.06.10	Oedt
----------------	----------	------------------	------	-------------	------

10 km (Kreismeisterschaften)	43:59	Windhausen, Nina	1981	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
-------------------------------------	-------	------------------	------	-------------	-------------	----------

10 km	46:45	Dahmen, Anika	1989	Sa 06.11.10	Holt
--------------	-------	---------------	------	-------------	------

Weitsprung	4,47 m	Elsner, Julia	1987	So 09.05.10	Tönisvorst
-------------------	--------	---------------	------	-------------	------------

Weibliche Jugend A

800 m	2:28,00	Schönbrodt, Sarah	1992	Sa 24.07.10	Erkelenz
--------------	---------	-------------------	------	-------------	----------

1.500 m	5:01,87	Schönbrodt, Sarah	1992	Mi 30.06.10	Oedt
----------------	---------	-------------------	------	-------------	------

3.000 m	10:37,68	Schönbrodt, Sarah	1992	Mi 30.06.10	Oedt
----------------	----------	-------------------	------	-------------	------

3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	10:49,18	Schönbrodt, Sarah	1992	So 13.06.10	Essen	3. Platz
---	----------	-------------------	------	-------------	-------	----------

5.000 m (Westdeutsche Meisterschaft)	19:37,92	Schönbrodt, Sarah	1992	Sa 17.04.10	Menden	6. Platz
---	----------	-------------------	------	-------------	--------	----------

5.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	19:37,92	Schönbrodt, Sarah	1992	Sa 17.04.10	Menden	2. Platz
---	----------	-------------------	------	-------------	--------	----------

10 km (Nordrheinmeisterschaft)	41:31	Schönbrodt, Sarah	1992	Sa 20.03.10	Waldniel	2. Platz
---------------------------------------	-------	-------------------	------	-------------	----------	----------

Kreiscrossmeisterschaften 2.550 m	9:14	Schönbrodt, Sarah	1992	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
--	------	-------------------	------	-------------	----------	----------

Bestleistung 2010**inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen****Weibliche Jugend B**

800 m (Kreismeisterschaft)	2:24,56	Schmitz, Anna	1993	So 09.05.10	Tönisvorst	1. Platz
1.500 m	5:00,17	Schmitz, Anna	1993	Mi 14.07.10	Essen	
3.000 m (Deutsche Meisterschaft)	10:32,12	Schmitz, Anna	1993	Fr 06.08.10	Ulm	7. Platz
3.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	10:52,34	Schmitz, Anna	1993	So 13.06.10	Essen	3. Platz
5 km	22:36	Berg, Theresa	1994	Sa 20.02.10	Waldniel	
10 km (Kreismeisterschaften)	41:41	Schmitz, Anna	1993	So 05.09.10	Wachtendonk	1. Platz
10 km (Nordrheinmeisterschaft)	45:09	Schmitz, Anna	1993	Sa 20.03.10	Waldniel	3. Platz

Schülerinnen W 15

800 m	2:24,06	Orths, Nicola	1995	So 11.07.10	Aachen	
	2:25,04	Rohbeck, Elisabeth	1995	So 11.07.10	Aachen	
800 m (Kreismeisterschaften)	2:30,28	Orths, Nicola	1995	So 09.05.10	Tönisvorst	1. Platz
2.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	7:15,91	Orths, Nicola	1995	Sa 17.04.10	Menden	3. Platz
2.000 m (Kreismeisterschaft)	7:24,29	Orths, Nicola	1995	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
2.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	7:25,68	Rohbeck, Elisabeth	1995	Sa 17.04.10	Menden	4. Platz
5 km	20:21	Orths, Nicola	1995	Sa 27.11.10	Süchteln	
	22:01	Rohbeck, Elisabeth	1995	Sa 20.02.10	Waldniel	
Kreiscrossmeisterschaften 2.550 m	9:33	Orths, Nicola	1995	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz

Schülerinnen W 14

800 m (Halle)	2:50,10	Ix, Nele	1996	So 28.02.10	Düsseldorf	
800 m	2:35,58	Ix, Nele	1996	Mi 30.06.10	Oedt	
2.000 m (Nordrheinmeisterschaft)	7:47,38	Ix, Nele	1996	Sa 17.04.10	Menden	6. Platz
5 km	22:43	Ix, Nele	1996	Sa 20.03.10	Waldniel	
Kreiscrossmeisterschaften 2.550 m	10:59	Ix, Nele	1996	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz

Schülerinnen W 13

800 m (Halle)	2:41,23	Stanley, Camille	1997	So 28.02.10	Düsseldorf	
800 m	2:30,32	Fox, Abigail	1997	So 11.07.10	Aachen	
	2:34,46	Stanley, Camille	1997	So 13.06.10	Kempen	
2.000 m	7:08,55	Fox, Abigail	1997	Sa 24.07.10	Erkelenz	
2.000 m (Kreismeisterschaft)	7:13,01	Fox, Abigail	1997	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
5 km	19:55	Fox, Abigail	1997	Sa 30.10.10	Nettetal	
	20:22	Stanley, Camille	1997	Sa 13.03.10	Nettetal	
	23:20	Piel, Anna - Lisa	1997	Sa 20.03.10	Waldniel	
	23:23	Schwartze, Constanza	1997	Sa 13.03.10	Nettetal	
10 km	43:14	Fox, Abigail	1997	Sa 06.11.10	Holt	
Kreiscrossmeisterschaften 1.680 m	5:56	Fox, Abigail	1997	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz

Schülerinnen W 12

800 m (Kreishallenmeisterschaft)	2:39,41	Kohlhase, Sophie-Marie	1998	So 28.02.10	Düsseldorf	1. Platz
800 m	2:33,78	Kohlhase, Sophie-Marie	1998	So 13.06.10	Kempen	
	2:43,90	Langhanki, Christina	1998	Sa 24.07.10	Erkelenz	
2.000 m (Kreismeisterschaft)	7:22,13	Kohlhase, Sophie-Marie	1998	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
2.000 m	7:41,00	Langhanki, Christina	1998	Sa 25.09.10	Uerdingen	
5 km	20:41	Kohlhase, Sophie-Marie	1998	Sa 20.11.10	Neuss	
	22:28	Langhanki, Christina	1998	Sa 30.10.10	Nettetal	
	24:08	Bongartz, Natalie	1998	Sa 20.02.10	Waldniel	
10 km	49:29	Langhanki, Christina	1998	So 28.02.10	Wegberg	

Bestleistung 2010

inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen

Schülerinnen W 11

50 m	8,09	Fox, Ella	1999	Sa 24.07.10	Erkelenz	
	8,41	Wilms, Selina	1999	So 09.05.10	Tönisvorst	
800 m (Halle)	3:03,80	Ralley, Hayley	1999	So 28.02.10	Düsseldorf	
800 m	2:40,75	Fox, Ella	1999	Mi 26.05.10	Oedt	
	2:53,97	Stapels, Maike	1999	Mi 26.05.10	Oedt	
	3:03,39	Wilms, Selina	1999	Fr 21.05.10	Erkelenz	
2.000 m (Kreismeisterschaft)	7:20,37	Fox, Ella	1999	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
5 km	20:20	Fox, Ella	1999	Sa 30.10.10	Nettetal	
	22:38	Stapels, Maike	1999	Sa 20.03.10	Waldniel	
	24:24	Piel, Isabell	1999	Sa 20.03.10	Waldniel	
	25:05	Hunter, Charlotte	1999	Sa 20.03.10	Waldniel	
	25:05	Ralley, Hayley	1999	Sa 20.03.10	Waldniel	
	25:10	Spickenbaum, Lena	1999	Sa 20.03.10	Waldniel	
10 km	45:59	Fox, Ella	1999	So 28.02.10	Wegberg	
Weitsprung	3,82 m	Wilms, Selina	1999	So 09.05.10	Tönisvorst	
Schlagballwurf	26,50 m	Wilms, Selina	1999	So 09.05.10	Tönisvorst	
3 - Kampf	1.087 Punkte	Wilms, Selina	1999	So 09.05.10	Tönisvorst	

Schülerinnen C**Kreismeisterschaften (Mannschaft)**

3 x 800 m	8:03,21	Klee, Lisa-Sophie	Schi C	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreismeisterschaften (Mannschaft)						
3 x 800 m	8:03,21	Fox, Ella	Schi C	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz
Kreismeisterschaften (Mannschaft)						
3 x 800 m	8:03,21	Stapels, Maike	Schi C	Mi 22.09.10	Kevelaer	1. Platz

Kreiscrossmeisterschaften

(Mannschaft) 1.680 m	19:25	Klee, Lisa-Sophie	Schi C	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften						
(Mannschaft) 1.680 m	19:25	Fox, Ella	Schi C	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften						
(Mannschaft) 1.680 m	19:25	Seeberger, Antonia	Schi C	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz

Schülerinnen W 10

50 m	8,30	Klee, Lisa-Sophie	2000	Fr 18.06.10	Bracht	
800 m (Kreishallenmeisterschaft)	2:47,38	Klee, Lisa-Sophie	2000	So 28.02.10	Düsseldorf	1. Platz
800 m	2:36,44	Klee, Lisa-Sophie	2000	So 03.10.10	Euskirchen	
2.000 m (Kreismeisterschaft)	7:22,09	Klee, Lisa-Sophie	2000	Sa 25.09.10	Uerdingen	1. Platz
5 km	20:09	Klee, Lisa-Sophie	2000	Sa 30.10.10	Nettetal	
Kreiscrossmeisterschaften 1.680 m	6:27	Klee, Lisa-Sophie	2000	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Weitsprung	3,59 m	Klee, Lisa-Sophie	2000	Sa 01.05.10	Dülken	
Schlagballwurf	37,00 m	Klee, Lisa-Sophie	2000	Fr 18.06.10	Bracht	
3 - Kampf	1.181 Punkte	Klee, Lisa-Sophie	2000	Fr 18.06.10	Bracht	

Schülerinnen D

Kreiscrossmeisterschaften						
(Mannschaft) 910 m	11:30	Anica Heath	Schi D	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften						
(Mannschaft) 910 m	11:30	Wilms, Hannah	Schi D	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz
Kreiscrossmeisterschaften						
(Mannschaft) 910 m	11:30	Bommes, Anna	Schi D	So 07.02.10	Süchteln	1. Platz

Bestleistung 2010

inkl. Meisterschaften und Mannschaftsleistungen

Schülerinnen W 9

50 m	8,85	Wilms, Hannah	2001	So 09.05.10	Tönisvorst
800 m	2:57,45	Wilms, Hannah	2001	Sa 25.09.10	Uerdingen
Weitsprung	2,97 m	Wilms, Hannah	2001	So 13.06.10	Kempen
Schlagballwurf	14,50 m	Wilms, Hannah	2001	So 09.05.10	Tönisvorst
3 - Kampf	809 Punkte	Wilms, Hannah	2001	Fr 18.06.10	Bracht

Schülerinnen W 8

50 m	9,14	Bommes, Anna	2002	Sa 01.05.10	Dülken
	9,80	Steinmetz, Lilly	2002	Fr 18.06.10	Bracht
800 m	3:05,83	Bommes, Anna	2002	Sa 25.09.10	Uerdingen
Kreiscrossmeisterschaften 910 m	3:52	Bommes, Anna	2002	So 07.02.10	Süchteln 1. Platz
Weitsprung	2,52 m	Steinmetz, Lilly	2002	Fr 18.06.10	Bracht
	2,92 m	Bommes, Anna	2002	Sa 31.07.10	Viersen
Schlagballwurf	17,50 m	Bommes, Anna	2002	Mi 22.09.10	Krefeld
	7,50 m	Steinmetz, Lilly	2002	Fr 18.06.10	Bracht
3 - Kampf	765 Punkte	Bommes, Anna	2002	So 09.05.10	Tönisvorst
	519 Punkte	Steinmetz, Lilly	2002	Fr 18.06.10	Bracht

Schülerinnen W 7 und Jünger

50 m	11,20	Klee, Viktoria-Lynn	2003	Fr 18.06.10	Bracht
Weitsprung	1,77 m	Klee, Viktoria-Lynn	2003	Fr 18.06.10	Bracht
Schlagballwurf	6,00 m	Klee, Viktoria-Lynn	2003	Fr 18.06.10	Bracht
3 - Kampf	270 Punkte	Klee, Viktoria-Lynn	2003	Fr 18.06.10	Bracht