

OSC Waldniel
Saisonbestleistungen 2016

Sortiert nach Disziplinen
 Stand : 14.01.2017



Disziplin	Saisonbestleistung 2016	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2015
Rennsteig Supermarathon 72,7 km						
Rennsteig Supermarathon 72,7 km	9:53:52	N Cavaleiro, Dr. Claudia	1970 W45	21.05.2016	Eisenach	09:07:50 N
Marathon (Nettozeit: "N" bei Zeitangabe)						
Marathonlauf	3:22:45	N Kanditt, Stephan	1973 M40	09.10.2016	Essen	3:19:39 N
Marathonlauf	3:26:52	N Maaßen, Gerald	1970 M45	24.04.2016	Düsseldorf	3:34:25 N
Marathonlauf	3:40:36	N Kanditt, Katja	1977 W35	30.10.2016	Frankfurt	
Marathonlauf	3:42:36	N Ridgeway, Patrick	1976 M40	17.04.2016	Hamburg	
Marathonlauf	4:26:02	N Friend, Alan	1946 M70	10.01.2016	Kevelaer	4:21:50 N
Marathonlauf	4:26:59	N Cavaleiro, Pedro	1969 M45	02.10.2016	Köln	
Marathonlauf	5:11:38	N Cavaleiro, Dr. Claudia	1970 W45	10.01.2016	Kevelaer	4:45:24 N
Halbmarathon (Nettozeit: "N" bei Zeitangabe)						
Halbmarathon	1:22:06	N Sieben, Philip	1984 M30	11.09.2016	Mönchengladbach	
Halbmarathon	1:25:09	N Hamann, Marcel	1982 M30	11.09.2016	Mönchengladbach	
Halbmarathon	1:28:35	Klingen, Jürgen	1969 M45	02.07.2016	Düsseldorf	1:30:30 N
Halbmarathon	1:28:57	N Herschbach, Stefan	1978 M35	20.03.2016	Venlo (NL)	
Halbmarathon	1:29:51	Schwartz, Alexandra	1963 W50	14.02.2016	Herten-Bertlich	1:24:43
Halbmarathon	1:31:31	N Kanditt, Stephan	1973 M40	26.11.2016	Essen	1:30:54 N
Halbmarathon	1:32:39	N Klose, Marko	1975 M40	20.03.2016	Venlo (NL)	
Halbmarathon	1:32:39	N Maaßen, Gerald	1970 M45	20.03.2016	Venlo (NL)	1:36:41 N
Halbmarathon	1:32:56	N Bläsing, Norbert	1962 M50	20.03.2016	Venlo (NL)	1:24:18 N
Halbmarathon	1:33:31	N Kanditt, Katja	1977 W35	26.03.2016	Paderborn	1:37:06
Halbmarathon	1:35:10	N Schmitz, Anna	1993 WHK	20.03.2016	Venlo (NL)	1:36:43 N
Halbmarathon	1:37:56	N Bommers, Silke	1974 W40	11.09.2016	Mönchengladbach	
Halbmarathon	1:38:57	N Grafen, Denis	1969 M45	20.03.2016	Venlo (NL)	1:41:30 N
Halbmarathon	1:38:58	N Krüger, Werner	1960 M55	11.09.2016	Mönchengladbach	
Halbmarathon	1:40:20	N Scholzen, Vi	1978 W35	20.03.2016	Venlo (NL)	1:34:04 N
Halbmarathon	1:42:20	N Becher, Stephan	1962 M50	20.03.2016	Venlo (NL)	
Halbmarathon	1:51:52	Friend, Alan	1946 M70	02.04.2016	Düsseldorf	1:53:57 N
Halbmarathon	1:52:52	N Wilms, Thomas	1969 M45	20.03.2016	Venlo (NL)	
Halbmarathon	1:56:04	N Reupke, Sven	1966 M50	20.03.2016	Venlo (NL)	
Halbmarathon	2:02:35	N Wilms, Uschi	1971 W45	20.03.2016	Venlo (NL)	2:07:36
HM Mannschaft Weiblich						
HM Mannschaft Weiblich	5:18:05	Schmitz, Anna 1:35:10 Scholzen, Vi 1:40:20 Wilms, Uschi 2:02:35	WHK	20.03.2016	Venlo	4:59:52
HM Mannschaft Männlich						
HM Mannschaft Männlich	4:21:16	Sieben, Philip 1:22:06 Hamann, Marcel 1:25:09 Klingen, Jürgen 1:34:01	MHK	11.09.2016	Mönchengladbach	4:25:42

Disziplin	Saisonbestleistung 2016	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2015
10 km Straßenlauf						
(Nettozeit: "N" bei Zeitangabe)						
10 km Strassenlauf	33:42	N Borghans, Robin	1994 MHK	08.10.2016	Coesfeld	34:37
10 km Strassenlauf	36:11	N Sieben, Philip	1984 M30	12.06.2016	Kempfen	
10 km Strassenlauf	37:30	Hamann, Marcel	1982 M30	17.09.2016	Brüggen	
10 km Strassenlauf	37:52	Herschbach, Stefan	1978 M35	26.11.2016	Süchteln	39:05
10 km Strassenlauf	39:03	Lange, Harald	1968 M45	17.09.2016	Brüggen	39:34
10 km Strassenlauf	39:08	N Bläsing, Norbert	1962 M50	11.06.2016	Oelde	38:48 N
10 km Strassenlauf	40:10	Klingen, Jürgen	1969 M45	12.06.2016	Erkelenz	41:08
10 km Strassenlauf	40:36	Schwartz, Alexandra	1963 W50	06.02.2016	Mönchengladbach	37:38
10 km Strassenlauf	41:16	Klose, Marko	1975 M40	16.01.2016	Nettetal	
10 km Strassenlauf	41:35	N Kanditt, Katja	1977 W35	11.06.2016	Neuss	43:03 N
10 km Strassenlauf	41:48	N Bommers, Silke	1974 W40	10.04.2016	Korschenbroich	41:31
10 km Strassenlauf	41:51	Schmitz, Anna	1993 WHK	16.01.2016	Nettetal	43:14
10 km Strassenlauf	41:51	Maaßen, Gerald	1970 M45	06.02.2016	Mönchengladbach	43:12
10 km Strassenlauf	41:52	N Lunden, Rüdiger	1973 M40	04.09.2016	Düsseldorf	41:09 N
10 km Strassenlauf	42:10	Krüger, Werner	1960 M55	06.02.2016	Mönchengladbach	
10 km Strassenlauf	42:44	N Friend, Tristan	1982 M30	17.04.2016	Düsseldorf	
10 km Strassenlauf	43:04	Brouwers, Heinz-Josef	1959 M55	16.01.2016	Nettetal	43:00 N
10 km Strassenlauf	44:17	Lunden, Rüdiger	1973 M40	17.09.2016	Brüggen	42:27
10 km Strassenlauf	44:30	Jungbluth, Sascha	1972 M40	26.11.2016	Süchteln	
10 km Strassenlauf	45:01	Grafen, Denis	1969 M45	16.01.2016	Nettetal	45:35
10 km Strassenlauf	46:47	Bohnen, Rainer	1972 M40	17.09.2016	Brüggen	48:14
10 km Strassenlauf	47:30	Schwartz, Peter	1960 M55	06.02.2016	Mönchengladbach	45:38
10 km Strassenlauf	47:35	Schubert, Heike	1972 W40	17.09.2016	Brüggen	
10 km Strassenlauf	48:20	Becher, Stephan	1962 M50	24.06.2016	Waldniel	
10 km Strassenlauf	48:25	N Wilms, Thomas	1969 M45	10.04.2016	Korschenbroich	
10 km Strassenlauf	48:38	Becher, Fynn	2001 M15	24.06.2016	Waldniel	
10 km Strassenlauf	49:28	Nelleßen, Ulli	1970 M45	24.06.2016	Waldniel	
10 km Strassenlauf	51:39	Langhanki, Christina	1998 WU20	24.06.2016	Waldniel	
10 km Strassenlauf	51:45	N Schäben-Buscher, Inge	1976 W40	17.09.2016	Brüggen	47:36
10 km Strassenlauf	51:47	N Friend, Alan	1946 M70	17.04.2016	Düsseldorf	50:00 N
10 km Strassenlauf	52:14	Szordykowsky, Katharina	1975 W40	24.06.2016	Waldniel	
10 km Strassenlauf	53:49	Wilms, Uschi	1971 W45	16.01.2016	Nettetal	
10 km Strassenlauf	54:21	N Gudden, Leonie	2002 W14	20.08.2016	Duisburg	
10 km Mannschaft Weiblich						
10 km Mannschaft Weiblich	2:18:31	Schmitz, Anna 41:51 Kanditt, Katja 42:51 Wilms, Uschi 53:49	WHK	16.01.2016	Nettetal	2:08:28
10 km Mannschaft Männlich						
10 km Mannschaft Männlich	1:59:32	Hamann, Marcel 37:58 Bläsing, Norbert 40:10 Klose, Marko 41:24	MHK	06.02.2016	Mönchengladbach	1:54:35
10000 Meter Stadion						
10000 Meter Stadion	39:00,13	Herschbach, Stefan	1978 M35	31.08.2016	Oedt	39:41,37
10000 Meter Stadion	39:15,33	Bläsing, Norbert	1962 M50	23.04.2016	Arnsberg	39:21,41
10000 Meter Stadion	41:45,92	Bommers, Silke	1974 W40	31.08.2016	Oedt	41:58,18
10000 Meter Stadion	41:49,03	Klose, Marko	1975 M40	31.08.2016	Oedt	
10000 Meter Stadion	58:44,77	Szordykowsky, Katharina	1975 W40	31.08.2016	Oedt	

Disziplin	Saisonbestleistung 2016	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2015
5 km Straßenlauf						
5 km Strassenlauf	17:49	Podszus, Niklas	1996 MHK	26.11.2016	Süchteln	18:35
5 km Strassenlauf	18:03	N Lange, Harald	1968 M45	08.10.2016	Coesfeld	19:05
5 km Strassenlauf	18:23	Herschbach, Stefan	1978 M35	18.06.2016	Duisburg	18:38
5 km Strassenlauf	18:46	Faulhaber, Fabio	2001 M15	12.03.2016	Nettetal	19:18
5 km Strassenlauf	18:59	Bläsing, Norbert	1962 M50	08.10.2016	Coesfeld	
5 km Strassenlauf	19:13	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	12.03.2016	Nettetal	19:43
5 km Strassenlauf	19:30	Bommes, Silke	1974 W40	06.02.2016	Mönchengladbach	20:15
5 km Strassenlauf	19:37	Bommes, Anna	2002 W14	10.07.2016	Köln-Porz	19:42
5 km Strassenlauf	19:51	Kanditt, Katja	1977 W35	18.06.2016	Duisburg	20:36
5 km Strassenlauf	20:03	Kanditt, Stephan	1973 M40	20.05.2016	Wegberg	20:14
5 km Strassenlauf	20:13	Helpertz, Adrian	2003 M13	12.03.2016	Nettetal	20:34
5 km Strassenlauf	20:47	Zwarg, Jan	2001 M15	12.03.2016	Nettetal	23:23
5 km Strassenlauf	21:14	N Bohnen, Rainer	1972 M40	08.10.2016	Coesfeld	20:02
5 km Strassenlauf	21:15	Stapper, Norbert	1965 M50	06.02.2016	Mönchengladbach	20:45
5 km Strassenlauf	21:22	Langhanki, Alexandra	2001 W15	12.03.2016	Nettetal	22:16
5 km Strassenlauf	21:27	Jungbluth, Sascha	1972 M40	17.09.2016	Brüggen	21:50
5 km Strassenlauf	21:53	Zwarg, Chris	2004 M12	12.03.2016	Nettetal	23:53
5 km Strassenlauf	22:20	N Bläsing, Judith	2001 W15	20.03.2016	Venlo (NL)	21:11
5 km Strassenlauf	22:36	Wilms, Karl	2005 M11	12.03.2016	Nettetal	23:45
5 km Strassenlauf	23:06	N Gudden, Leonie	2002 W14	31.12.2016	Soest	
5 km Strassenlauf	23:44	N Kanditt, Finn	2005 M11	31.12.2016	Münster	24:28 N
5 km Strassenlauf	23:45	N Kanditt, Kira	2008 W8	31.12.2016	Münster	26:10 N
5 km Strassenlauf	24:07	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W11	10.04.2016	Korschenbroich	
5 km Strassenlauf	24:13	Bongartz, Natalie	1998 WU20	12.03.2016	Nettetal	22:06
5 km Strassenlauf	24:16	Küsters, Merle	2004 W12	12.03.2016	Nettetal	
5 km Strassenlauf	26:23	Wilms, Uschi	1971 W45	12.06.2016	Erkelenz	25:50
5 km Strassenlauf	27:13	Busse, Hannah	2004 W12	17.09.2016	Brüggen	
5 km Strassenlauf	28:56	N Elsner, Julia	1987 WHK	04.09.2016	Düsseldorf	
5 km Strassenlauf	35:21	Cavaleiro, Dr. Claudia	1970 W45	26.11.2016	Süchteln	
5000 Meter Stadion						
5000 Meter Stadion	16:36,32	Borghans, Robin	1994 MHK	28.08.2016	Bergisch-Gladbach	16:03,83
5000 Meter Stadion	17:54,49	Hamann, Marcel	1982 M30	27.04.2016	Oedt	
5000 Meter Stadion	18:20,50	Podszus, Niklas	1996 MHK	11.05.2016	Waldniel	
5000 Meter Stadion	18:29,67	Herschbach, Stefan	1978 M35	27.04.2016	Oedt	18:45,86
5000 Meter Stadion	18:42,22	Lange, Harald	1968 M45	11.05.2016	Waldniel	18:48,98
5000 Meter Stadion	19:08,56	Bläsing, Norbert	1962 M50	04.06.2016	Essen	19:23,88
5000 Meter Stadion	19:12,67	Klingen, Jürgen	1969 M45	27.04.2016	Oedt	19:27,66
5000 Meter Stadion	19:25,36	Bommes, Silke	1974 W40	23.04.2016	Arnsberg	20:19,43
5000 Meter Stadion	19:32,98	Klose, Marko	1975 M40	27.04.2016	Oedt	
5000 Meter Stadion	19:40,72	Kanditt, Katja	1977 W35	24.06.2016	Aachen	22:50,44
5000 Meter Stadion	20:22,20	Schmitz, Anna	1993 WHK	11.05.2016	Waldniel	
5000 Meter Stadion	20:22,76	Maaßen, Gerald	1970 M45	11.05.2016	Waldniel	20:43,58
5000 Meter Stadion	20:25,14	Kanditt, Stephan	1973 M40	11.05.2016	Waldniel	20:15,62
5000 Meter Stadion	21:51,24	Jungbluth, Sascha	1972 M40	11.05.2016	Waldniel	21:41,96
5000 Meter Stadion	25:47,16	Hrissohoidis, Niko	1990 MHK	11.05.2016	Waldniel	
5000 Meter Stadion	27:34,52	Wilms, Uschi	1971 W45	11.05.2016	Waldniel	
3000 Meter Stadion						
3000 Meter Stadion	9:11,30	Borghans, Robin	1994 MHK	24.05.2016	Aachen	9:18,72
3000 Meter Stadion	10:10,80	Faulhaber, Fabio	2001 M15	11.05.2016	Waldniel	10:38,50
3000 Meter Stadion	10:26,99	Herschbach, Stefan	1978 M35	22.06.2016	Oedt	10:43,95
3000 Meter Stadion	10:54,12	Krumm, Henry	2002 M14	11.05.2016	Waldniel	
3000 Meter Stadion	11:18,22	Klose, Marko	1975 M40	23.09.2016	Erkelenz	
3000 Meter Halle						
3000 Meter Halle	10:56,16	Herschbach, Stefan	1978 M35	10.01.2016	Düsseldorf	
3000 Meter Halle	11:20,80	Bommes, Silke	1974 W40	10.01.2016	Düsseldorf	
3000 Meter Halle	11:52,31	Kanditt, Katja	1977 W35	10.01.2016	Düsseldorf	

Disziplin	Saisonbestleistung 2016	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2015
2 km Straßenlauf						
2 Kilometerlauf Straße	6:49	Faulhaber, Fabio	2001 M15	16.01.2016	Nettetal	6:59
2 Kilometerlauf Straße	6:50	Bommes, Anna	2002 W14	06.02.2016	Mönchengladbach	6:48
2 Kilometerlauf Straße	7:02	Helpertz, Adrian	2003 M13	16.01.2016	Nettetal	7:08
2 Kilometerlauf Straße	7:05	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	16.01.2016	Nettetal	7:09
2 Kilometerlauf Straße	7:11	Zwarg, Jan	2001 M15	06.02.2016	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	7:33	Krumm, Henry	2002 M14	16.01.2016	Nettetal	8:00
2 Kilometerlauf Straße	7:44	Zwarg, Chris	2004 M12	06.02.2016	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	7:58	Küsters, Merle	2004 W12	06.02.2016	Mönchengladbach	8:22
2 Kilometerlauf Straße	8:00	Grafen, Sophie	2001 W15	16.01.2016	Nettetal	8:03
2 Kilometerlauf Straße	8:04	Langhanki, Alexandra	2001 W15	16.01.2016	Nettetal	7:50
2 Kilometerlauf Straße	8:26	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W11	16.01.2016	Nettetal	8:15
2 Kilometerlauf Straße	8:34	Gudden, Leonie	2002 W14	12.06.2016	Kempen	
2 Kilometerlauf Straße	8:41	Bongartz, Natalie	1998 WU20	16.01.2016	Nettetal	8:09
2 Kilometerlauf Straße	8:42	Bommes, Felix	2006 M10	06.02.2016	Mönchengladbach	8:51
2 Kilometerlauf Straße	8:44	Wilms, Karl	2005 M11	16.01.2016	Nettetal	7:56
2 Kilometerlauf Straße	8:45	Lange, Charlotte	2008 W8	06.02.2016	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	9:24	Kanditt, Kira	2008 W8	12.03.2016	Nettetal	
2 Kilometerlauf Straße	9:39	Ridgeway, Sophie	2005 W11	06.02.2016	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	9:53	Kanditt, Finn	2005 M11	07.05.2016	Geldern	9:52
2 Kilometerlauf Straße	10:04	Helder, Jonny Mex	2005 M11	06.02.2016	Mönchengladbach	8:14
2 Kilometerlauf Straße	10:13	Schöppgens, Theresa	2005 W11	06.02.2016	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	11:05	Wilms, Greta	2007 W9	12.03.2016	Nettetal	
2 Kilometerlauf Straße	11:21	Helder, Cassedy	2007 W9	06.02.2016	Mönchengladbach	11:28
2 Kilometerlauf Straße	13:17	Ploch, Paula	2005 W11	06.02.2016	Mönchengladbach	
2000 Meter Stadion						
2000 Meter Stadion	6:49,06	Krumm, Henry	2002 M14	25.09.2016	Troisdorf	7:18,62
2000 Meter Stadion	6:51,46	Helpertz, Adrian	2003 M13	11.05.2016	Waldniel	7:01,88
2000 Meter Stadion	6:58,68	Bommes, Anna	2002 W14	24.04.2016	Emmerich	6:54,55
2000 Meter Stadion	7:18,42	Bläsing, Judith	2001 W15	11.05.2016	Waldniel	7:16,78
2000 Meter Stadion	7:31,44	Zwarg, Chris	2004 M12	11.05.2016	Waldniel	
2000 Meter Stadion	7:59,54	Grafen, Sophie	2001 W15	11.05.2016	Waldniel	7:53,40
2000 Meter Stadion	8:17,08	Broll, Julia	2002 W14	11.05.2016	Waldniel	8:07,38
2000 Meter Stadion	8:18,92	Gudden, Leonie	2002 W14	11.05.2016	Waldniel	
2000 Meter Stadion	8:24,76	Küsters, Merle	2004 W12	11.05.2016	Waldniel	
2000 Meter Stadion	8:36,34	Köntges, Florian	2004 M12	11.05.2016	Waldniel	
1500 Meter Stadion						
1500 Meter Stadion	4:18,69	Borghans, Robin	1994 MHK	31.08.2016	Oedt	4:22,81
1500 Meter Stadion	4:29,93	Podszus, Niklas	1996 MHK	31.08.2016	Oedt	4:34,55
1500 Meter Stadion	4:32,72	Hamann, Marcel	1982 M30	31.08.2016	Oedt	
1500 Meter Stadion	4:35,37	Faulhaber, Fabio	2001 M15	31.08.2016	Oedt	
1500 Meter Stadion	4:37,43	Lange, Harald	1968 M45	31.08.2016	Oedt	4:45,50
1500 Meter Stadion	5:14,62	Bommes, Silke	1974 W40	04.06.2016	Essen	
1500 Meter Stadion	5:15,22	Kanditt, Katja	1977 W35	09.07.2016	Leinefelde-Worbis	
1500 Meter Stadion	5:25,65	Lunden, Rüdiger	1973 M40	31.08.2016	Oedt	
1 km Straßenlauf						
1 Kilometerlauf Straße	3:30	Schmitz, Joel	2006 M10	12.06.2016	Erkelenz	
1 Kilometerlauf Straße	3:36	N Küsters, Merle	2004 W12	20.03.2016	Venlo (NL)	3:53
1 Kilometerlauf Straße	3:48	Kanditt, Kira	2008 W8	18.09.2016	Köln	4:16
1 Kilometerlauf Straße	4:01	Wilms, Karl	2005 M11	12.06.2016	Erkelenz	3:51
1 Kilometerlauf Straße	4:06	Lange, Charlotte	2008 W8	12.06.2016	Kempen	4:34
1 Kilometerlauf Straße	4:10	Bommes, Felix	2006 M10	28.03.2016	Zwalmen (NL)	4:02
1 Kilometerlauf Straße	4:10	Lange, Friederike	2005 W11	12.06.2016	Kempen	4:15
1 Kilometerlauf Straße	4:12	N Kanditt, Finn	2005 M11	20.03.2016	Utrecht (NL)	4:07
1 Kilometerlauf Straße	4:14	Helder, Jonny Mex	2005 M11	23.01.2016	Hinsbeck	4:00
1 Kilometerlauf Straße	4:23	Stera, Charlotte	2007 W9	24.06.2016	Waldniel	
1 Kilometerlauf Straße	4:47	Allwicher, Lilly	2009 W7	24.06.2016	Waldniel	
1 Kilometerlauf Straße	4:56	Titzkus, Frederike	2007 W9	24.06.2016	Waldniel	
1 Kilometerlauf Straße	5:02	Mende, Amy	2008 W8	24.06.2016	Waldniel	
1 Kilometerlauf Straße	5:16	Ridgeway, Sophie	2005 W11	23.01.2016	Hinsbeck	
1 Kilometerlauf Straße	5:18	Wilms, Greta	2007 W9	16.01.2016	Nettetal	
1 Kilometerlauf Straße	5:20	Stera, Christine	2008 W8	24.06.2016	Waldniel	
1 Kilometerlauf Straße	5:29	Pritschmann, Leonie	2005 W11	23.01.2016	Hinsbeck	
1 Kilometerlauf Straße	5:53	Wanninger, Jule	2009 W7	24.06.2016	Waldniel	
1 Kilometerlauf Straße	6:06	Helder, Cassedy	2007 W9	23.01.2016	Hinsbeck	5:42

Disziplin	Saisonbestleistung 2016	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2015
800 Meter Stadion						
800 Meter Stadion	2:05,70	Podszus, Niklas	1996 MHK	30.04.2016	Süchteln	
800 Meter Stadion	2:11,70	Faulhaber, Fabio	2001 M15	03.07.2016	Süchteln	2:18,71
800 Meter Stadion	2:13,41	Lange, Harald	1968 M45	18.06.2016	Köln	
800 Meter Stadion	2:13,86	Helpertz, Adrian	2003 M13	04.06.2016	Essen	2:25,27
800 Meter Stadion	2:13,91	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	22.06.2016	Oedt	2:23,11
800 Meter Stadion	2:17,79	Krumm, Henry	2002 M14	31.08.2016	Oedt	2:35,69
800 Meter Stadion	2:18,04	Zwarg, Jan	2001 M15	03.07.2016	Süchteln	2:44,44
800 Meter Stadion	2:23,82	Bommess, Anna	2002 W14	03.07.2016	Süchteln	2:25,79
800 Meter Stadion	2:28,76	Bläsing, Judith	2001 W15	22.06.2016	Oedt	2:29,93
800 Meter Stadion	2:29,47	Bommess, Silke	1974 W40	04.06.2016	Essen	
800 Meter Stadion	2:33,02	Kanditt, Katja	1977 W35	04.06.2016	Essen	
800 Meter Stadion	2:33,44	Zwarg, Chris	2004 M12	03.07.2016	Süchteln	2:56,24
800 Meter Stadion	2:39,87	Gudden, Leonie	2002 W14	03.07.2016	Süchteln	
800 Meter Stadion	2:44,47	Krumm, Jonas	2005 M11	31.08.2016	Oedt	2:38,95
800 Meter Stadion	2:45,11	Broll, Julia	2002 W14	03.07.2016	Süchteln	
800 Meter Stadion	2:46,89	Küstters, Merle	2004 W12	03.07.2016	Süchteln	
800 Meter Stadion	2:49,54	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W11	31.08.2016	Oedt	2:54,27
800 Meter Stadion	2:51,22	Bongartz, Natalie	1998 WU20	03.07.2016	Süchteln	2:42,07
800 Meter Stadion	2:51,48	Schmitz, Joel	2006 M10	30.04.2016	Süchteln	
800 Meter Stadion	3:00,12	Wilms, Karl	2005 M11	30.04.2016	Süchteln	2:59,88
800 Meter Stadion	3:07,82	Zwarg, Hannah	2004 W12	03.07.2016	Süchteln	3:19,04
800 Meter Stadion	3:10,96	Lange, Charlotte	2008 W8	03.07.2016	Süchteln	
800 Meter Stadion	3:11,20	Kanditt, Kira	2008 W8	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	
800 Meter Stadion	3:22,88	Jochum, Hannah	2006 W10	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	3:23,86	Kanditt, Finn	2005 M11	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	3:16,92
800 Meter Stadion	3:34,22	Nabers, Ida	2007 W9	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	3:38,36	Titzkus, Frederike	2007 W9	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	3:44,22	Wilms, Greta	2007 W9	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	3:46,12	Sommerfeld, Pia	2008 W8	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	4:04,22	Schultetus, Johanna	2007 W9	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	4:17,46	Klautke, Jule	2007 W9	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	4:27,14	Köntges, Carina	2008 W8	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Stadion	4:47,60	Monkaled, Manal	2005 W11	11.05.2016	Waldniel	
800 Meter Halle						
800 Meter Halle	1:58,14	Podszus, Niklas	1996 MHK	18.12.2016	Düsseldorf	
800 Meter Halle	2:07,50	Faulhaber, Fabio	2001 M15	19.11.2016	Düsseldorf	2:15,35
800 Meter Halle	2:11,38	Hamann, Marcel	1982 M30	18.12.2016	Düsseldorf	
800 Meter Halle	2:13,03	Lange, Harald	1968 M45	18.12.2016	Düsseldorf	2:15,51
800 Meter Halle	2:13,37	Helpertz, Adrian	2003 M13	19.11.2016	Düsseldorf	2:20,01
800 Meter Halle	2:13,59	Krumm, Henry	2002 M14	19.11.2016	Düsseldorf	2:29,11
800 Meter Halle	2:18,99	Zwarg, Jan	2001 M15	19.11.2016	Düsseldorf	2:36,32
800 Meter Halle	2:20,59	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	28.02.2016	Dortmund	2:15,33
800 Meter Halle	2:23,68	Bommess, Anna	2002 W14	13.03.2016	Düsseldorf	2:29,19
800 Meter Halle	2:30,50	Bommess, Silke	1974 W40	13.02.2016	Erfurt	
800 Meter Halle	2:35,12	Krumm, Jonas	2005 M11	19.11.2016	Düsseldorf	2:38,92
800 Meter Halle	2:35,24	Zwarg, Chris	2004 M12	19.11.2016	Düsseldorf	2:40,98
800 Meter Halle	2:37,27	Gudden, Leonie	2002 W14	18.12.2016	Düsseldorf	
800 Meter Halle	2:44,86	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W11	19.11.2016	Düsseldorf	2:56,31
800 Meter Halle	2:48,99	Küstters, Merle	2004 W12	19.11.2016	Düsseldorf	
800 Meter Halle	2:54,05	Wilms, Karl	2005 M11	19.11.2016	Düsseldorf	
400 Meter Stadion						
400 Meter Stadion	1:12,60	Bongartz, Natalie	1998 WU20	30.04.2016	Süchteln	70,68
400 Meter Stadion	1:13,03	Kanditt, Katja	1977 W35	31.08.2016	Oedt	
300 Meter Stadion						
300 Meter Stadion	39,47	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	03.07.2016	Süchteln	
300 Meter Stadion	41,53	Faulhaber, Fabio	2001 M15	30.04.2016	Süchteln	
300 Meter Stadion	45,76	Krumm, Henry	2002 M14	30.04.2016	Süchteln	
300 Meter Stadion	46,30	Grafen, Sophie	2001 W15	25.09.2016	Troisdorf	
300 Meter Stadion	50,08	Gudden, Leonie	2002 W14	30.04.2016	Süchteln	
300 Meter Stadion	51,32	Broll, Julia	2002 W14	30.04.2016	Süchteln	
200 Meter Stadion						
200 Meter Stadion	28,24	Grafen, Sophie	2001 W15	27.04.2016	Oedt	
100 Meter Stadion						
100 Meter Stadion	12,87	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	09.09.2016	St. Tönis	13,06
100 Meter Stadion	13,29	Grafen, Sophie	2001 W15	05.06.2016	Krefeld	13,44
100 Meter Stadion	14,40	Bommess, Anna	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
100 Meter Stadion	15,40	Gudden, Leonie	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
100 Meter Stadion	15,69	Broll, Julia	2002 W14	27.04.2016	Oedt	

Disziplin	Saisonbestleistung 2016	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2015
75 Meter Stadion						
75 Meter Stadion	9,96	Helpertz, Adrian	2003 M13	09.09.2016	St. Tönis	10,85
75 Meter Stadion	11,80	Zwarg, Chris	2004 M12	09.09.2016	St. Tönis	
75 Meter Stadion	12,70	Zwarg, Hannah	2004 W12	11.05.2016	Waldniel	
60 Meter Halle						
60 Meter Halle	8,28	Grafen, Sophie	2001 W15	19.11.2016	Düsseldorf	
50 Meter Stadion						
50 Meter Stadion	7,86	Schmitz, Joel	2006 M10	11.05.2016	Waldniel	
50 Meter Stadion	8,06	Wilms, Karl	2005 M11	11.05.2016	Waldniel	8,60
50 Meter Stadion	8,62	Helder, Jonny Mex	2005 M11	27.04.2016	Oedt	8,92
50 Meter Stadion	8,72	Lange, Friederike	2005 W11	11.05.2016	Waldniel	9,24
50 Meter Stadion	9,46	Bommes, Felix	2006 M10	09.09.2016	St. Tönis	
50 Meter Stadion	9,72	Kanditt, Kira	2008 W8	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	
Weitsprung						
Weitsprung	5,11	Helpertz, Adrian	2003 M13	09.09.2016	St. Tönis	4,36
Weitsprung	5,06	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	09.09.2016	St. Tönis	4,51
Weitsprung	4,98	Grafen, Sophie	2001 W15	03.07.2016	Süchteln	5,01
Weitsprung	4,31	Bommes, Anna	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	4,43
Weitsprung	3,81	Gudden, Leonie	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
Weitsprung	3,77	Schmitz, Joel	2006 M10	30.04.2016	Süchteln	
Weitsprung	3,57	Zwarg, Chris	2004 M12	09.09.2016	St. Tönis	
Weitsprung	3,50	Broll, Julia	2002 W14	27.04.2016	Oedt	4,06
Weitsprung	3,44	Kanditt, Finn	2005 M11	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	
Weitsprung	3,38	Wilms, Karl	2005 M11	30.04.2016	Süchteln	3,00
Weitsprung	2,73	Bommes, Felix	2006 M10	09.09.2016	St. Tönis	
Weitsprung	2,58	Kanditt, Kira	2008 W8	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	
Weitsprung Halle						
Weitsprung Halle	4,89	Grafen, Sophie	2001 W15	19.11.2016	Düsseldorf	4,86
Hochsprung						
Hochsprung	1,60	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	09.09.2016	St. Tönis	
Hochsprung	1,28	Grafen, Sophie	2001 W15	09.09.2016	St. Tönis	1,28
Hochsprung	1,24	Bommes, Anna	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
Ballwurf						
Ballwurf (200g)	35,50	Helpertz, Adrian	2003 M13	09.09.2016	St. Tönis	29,50
Ballwurf (200g)	22,00	Zwarg, Chris	2004 M12	09.09.2016	St. Tönis	
Ballwurf (200g)	20,50	Bommes, Felix	2006 M10	09.09.2016	St. Tönis	
Ballwurf (200g)	10	Kanditt, Kira	2008 W8	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	
Kugel						
Kugel (3 kg)	9,12	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	09.09.2016	St. Tönis	7,87
Kugel (3 kg)	7,07	Bommes, Anna	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
Kugel (3 kg)	6,02	Grafen, Sophie	2001 W15	09.09.2016	St. Tönis	6,01
Kugel (3 kg)	5,86	Gudden, Leonie	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
Vierkampf (100m - Hochsprung - Weitsprung - Kugel)						
Vierkampf (100m - Hochsprung - Weitsprung)	1969	Zwarg, Tom-Luka	2001 M15	09.09.2016	St. Tönis	
Vierkampf (100m - Hochsprung - Weitsprung)	1673	Grafen, Sophie	2001 W15	09.09.2016	St. Tönis	1734
Vierkampf (100m - Hochsprung - Weitsprung)	1607	Bommes, Anna	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
Vierkampf (100m - Hochsprung - Weitsprung)	1077	Gudden, Leonie	2002 W14	09.09.2016	St. Tönis	
Dreikampf (75m - Weitsprung - Wurfball)						
Dreikampf (75m - Weitsprung - Wurfball)	1346	Helpertz, Adrian	2003 M13	09.09.2016	St. Tönis	1132
Dreikampf (75m - Weitsprung - Wurfball)	898	Zwarg, Chris	2004 M12	09.09.2016	St. Tönis	
Dreikampf (50m - Weitsprung - Wurfball)						
Dreikampf (50m - Weitsprung - Wurfball)	602	Kanditt, Kira	2008 W8	19.06.2016	Oer-Erkenschwick	
Dreikampf (50m - Weitsprung - Wurfball)	602	Bommes, Felix	2006 M10	09.09.2016	St. Tönis	