



Disziplin	Saisonbestleistung 2017	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2016
Marathonlauf (Nettozeit: "N" bei Zeitangabe)						
Marathonlauf	3:16:11 N	Kanditt, Stephan	1973 M40	30.04.2017	Düsseldorf	3:22:45 N
Marathonlauf	4:24:16 N	Szordykowsky, Katharina	1975 W40	30.04.2017	Düsseldorf	
Halbmarathon (Nettozeit: "N" bei Zeitangabe)						
Halbmarathon	1:28:25	Klingen, Jürgen	1969 M45	24.06.2017	Düsseldorf	1:28:35
Halbmarathon	1:29:38	Klose, Marko	1975 M40	24.06.2017	Düsseldorf	1:32:39 N
Halbmarathon	1:30:56 N	Kanditt, Stephan	1973 M40	26.03.2017	Venlo	1:31:31 N
Halbmarathon	1:32:39	Kanditt, Katja	1977 W40	06.08.2017	Gladbeck	1:33:31 N
Halbmarathon	1:36:51 N	Schmitz, Anna	1993 WHK	26.03.2017	Venlo	1:35:10 N
Halbmarathon	1:53:58 N	Bohnen, Stefanie	1979 W35	03.06.2017	Mönchengladbach	
Halbmarathon	1:57:04 N	Reupke, Sven	1966 M50	26.03.2017	Venlo	1:56:04 N
Halbmarathon	1:58:03 N	Wilms, Thomas	1969 M45	26.03.2017	Venlo	1:52:52 N
Halbmarathon	2:02:42 N	Wilms, Uschi	1971 W45	26.03.2017	Venlo	2:02:35 N
Halbmarathon	2:08:45 N	Waindok, Christine	1959 W55	03.06.2017	Mönchengladbach	
Halbmarathon	2:11:59 N	Friend, Alan	1946 M70	03.06.2017	Mönchengladbach	1:51:52
Halbmarathon	2:12:09 N	Schäben-Buscher, Inge	1976 W40	26.03.2017	Venlo	
Halbmarathon	2:14:34 N	Dies, Andrea	1964 W50	03.06.2017	Mönchengladbach	
HM Mannschaft Weiblich						
HM Mannschaft Weiblich	5:51:42 N	Schmitz, Anna 1:36:51 Wilms, Ursula 2:02:42 Schäben-Buscher, Inge 2:12:09	WHK	26.03.2017	Venlo	5:18:05
10 km Mannschaft Männlich						
HM Mannschaft Männlich	5:02:43 N	Kanditt, Stephan 1:30:56 Klose, Marko 1:34:43 Reupke, Sven 1:57:04	MHK	26.03.2017	Venlo	4:21:16
10 km Straßenlauf (Nettozeit: "N" bei Zeitangabe)						
10 km Strassenlauf	35:27	Borghans, Robin	1994 MHK	28.07.2017	Köln	33:42 N
10 km Strassenlauf	36:13	Hamann, Marcel	1982 M35	18.03.2017	Wegberg	37:30
10 km Strassenlauf	37:49	Herschbach, Stefan	1978 M35	25.02.2017	Mönchengladbach	37:52
10 km Strassenlauf	38:58	Lange, Harald	1968 M45	08.07.2017	Alpen	39:03
10 km Strassenlauf	39:41 N	Bläsing, Norbert	1962 M55	10.06.2017	Oelde	39:08 N
10 km Strassenlauf	40:43	Klingen, Jürgen	1969 M45	24.05.2017	Sonsbeck	40:10
10 km Strassenlauf	41:07 N	Schwartz, Alexandra	1963 W50	18.03.2017	Wegberg	40:36
10 km Strassenlauf	41:30 N	Kanditt, Stephan	1973 M40	05.03.2017	Leverkusen	41:52 N
10 km Strassenlauf	41:33	Klose, Marko	1975 M40	25.02.2017	Mönchengladbach	41:16
10 km Strassenlauf	42:15 N	Kanditt, Katja	1977 W40	10.06.2017	Neuss	41:35 N
10 km Strassenlauf	42:33	Krüger, Werner	1960 M55	14.01.2017	Nettetal	42:10
10 km Strassenlauf	42:51	Schmitz, Anna	1993 WHK	23.06.2017	Waldniel	41:51
10 km Strassenlauf	43:44	Scheepers, Andre	1972 M45	08.07.2017	Alpen	
10 km Strassenlauf	43:47	Jungbluth, Sascha	1972 M45	25.02.2017	Mönchengladbach	44:30
10 km Strassenlauf	44:48	Scholzen, Vi	1978 W35	25.02.2017	Mönchengladbach	
10 km Strassenlauf	49:46	Wilms, Thomas	1969 M45	21.05.2017	Viersen	48:25 N
10 km Strassenlauf	49:53	Bohnen, Stefanie	1979 W35	21.05.2017	Viersen	
10 km Strassenlauf	51:17	Bommers, Silke	1974 W40	14.01.2017	Nettetal	41:48 N
10 km Strassenlauf	51:21	Kanditt, Finn	2005 M12	12.02.2017	Bertlich	
10 km Strassenlauf	51:52 N	Reupke, Sven	1966 M50	08.01.2017	Ratingen	
10 km Strassenlauf	52:16	Gudden, Leonie	2002 W15	11.06.2017	Kempen	54:21 N
10 km Strassenlauf	52:50	Szordykowsky, Katharina	1975 W40	14.01.2017	Nettetal	52:14
10 km Strassenlauf	52:59	Wilms, Uschi	1971 W45	14.01.2017	Nettetal	53:49
10 km Strassenlauf	56:28	Friend, Alan	1946 M70	29.04.2017	Erkelenz	51:47 N
10 km Strassenlauf	59:32 N	Stera, Michael	1960 M55	26.03.2017	Venlo	
10 km Strassenlauf	1:10:47	Vohn, Roswitha	1950 W65	11.06.2017	Dernau	
10 km Strassenlauf	1:14:05	Toerschen, Claudia	1977 W40	11.06.2017	Dernau	
10 km Strassenlauf	1:18:55	Gehrmann, Marina	1957 W60	11.06.2017	Dernau	
10 km Mannschaft Weiblich						
10 km Mannschaft Weiblich	2:18:08	Schwartz, Alexandra 41:07 Kanditt, Katja 43:35 Wilms, Ursula 53:26	WHK	18.03.2017	Wegberg	2:18:31
10 km Mannschaft Männlich						
10 km Mannschaft Männlich	1:55:54	Hamann, Marcel 36:32 Herschbach, Stefan 37:49 Klose, Marko 41:33	MHK	25.02.2017	Mönchengladbach	1:55:54

Disziplin	Saisonbestleistung 2017	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2016
10000 Meter Stadion						
10000 Meter Stadion	34:37,10	Borghans, Robin	1994 MHK	29.04.2017	Neuss	
10000 Meter Stadion	40:14,56	Bläsing, Norbert	1962 M55	29.04.2017	Neuss	39:15,33
10000 Meter Stadion	40:47,65	Schwartz e, Alexandra	1963 W50	13.05.2017	Bautzen	
10000 Meter Stadion	40:55,64	Herschbach, Stefan	1978 M35	21.06.2017	Oedt	39:00,13
10000 Meter Stadion	44:06,47	Scheepers, Andre	1972 M45	21.06.2017	Oedt	
5 km Straßenlauf						
5 km Strassenlauf	17:45	Faulhaber, Fabio	2001 MU18	11.03.2017	Nettetal	18:46
5 km Strassenlauf	17:51	Krumm, Henry	2002 M15	11.03.2017	Nettetal	
5 km Strassenlauf	18:29	Zwarg, Jan-Bastian	2001 MU18	11.03.2017	Nettetal	20:47
5 km Strassenlauf	18:31	Herschbach, Stefan	1978 M35	23.06.2017	Waldniel	18:23
5 km Strassenlauf	18:38	Lange, Harald	1968 M45	25.02.2017	Mönchengladbach	18:03 N
5 km Strassenlauf	18:58	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	11.03.2017	Nettetal	19:13
5 km Strassenlauf	19:05	Bomm es, Anna	2002 W15	25.02.2017	Mönchengladbach	19:37
5 km Strassenlauf	19:18	Helpertz, Adrian	2003 M14	11.03.2017	Nettetal	20:13
5 km Strassenlauf	19:46	Hamann, Marcel	1982 M35	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	19:49	Bläsing, Norbert	1962 M55	17.05.2017	Wegberg	18:59
5 km Strassenlauf	20:12	Kanditt, Stephan	1973 M40	21.05.2017	Viersen	20:03
5 km Strassenlauf	20:27	N Kanditt, Katja	1977 W40	08.01.2017	Ratingen	19:51
5 km Strassenlauf	20:29	Stapper, Norbert	1965 M50	25.02.2017	Mönchengladbach	21:15
5 km Strassenlauf	20:43	Klingen, Jürgen	1969 M45	11.06.2017	Erkelenz	
5 km Strassenlauf	21:09	Scheepers, Andre	1972 M45	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	21:24	Zwarg, Chris-Ole	2004 M13	11.03.2017	Nettetal	21:53
5 km Strassenlauf	21:40	Bohnen, Rainer	1972 M45	25.02.2017	Mönchengladbach	21:14 N
5 km Strassenlauf	21:57	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W12	11.03.2017	Nettetal	24:07
5 km Strassenlauf	21:59	Gudden, Leonie	2002 W15	11.03.2017	Nettetal	23:06 N
5 km Strassenlauf	22:02	Bauschlicher, Peter	2006 M11	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	22:03	N Grafen, Denis	1969 M45	11.06.2017	Kempen	
5 km Strassenlauf	22:06	Kanditt, Kira	2008 W9	01.07.2017	Börsinghoven	23:45 N
5 km Strassenlauf	22:15	Langhanki, Alexandra	2001 WU18	11.03.2017	Nettetal	21:22
5 km Strassenlauf	22:32	Grafen, Sophie	2001 WU18	25.02.2017	Mönchengladbach	
5 km Strassenlauf	22:44	Küsters, Merle	2004 W13	11.03.2017	Nettetal	24:16
5 km Strassenlauf	23:26	Busse, Hannah	2004 W13	11.03.2017	Nettetal	27:13
5 km Strassenlauf	23:29	Kanditt, Finn	2005 M12	11.03.2017	Nettetal	23:44 N
5 km Strassenlauf	24:24	Bomm es, Felix	2006 M11	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	26:55	Jochum, Hannah	2006 W11	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	26:59	Zwarg, Hannah	2004 W13	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	27:00	Ridgeway, Sophie	2005 W12	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	28:23	Hrissohoidis, Niko	1990 MHK	25.02.2017	Mönchengladbach	
5 km Strassenlauf	28:55	Elsner, Julia	1987 W30	23.06.2017	Waldniel	28:56 N
5 km Strassenlauf	29:30	Lunden, Lilli	2004 W13	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	30:00	Titzkus, Frederike	2007 W10	23.06.2017	Waldniel	
5 km Strassenlauf	30:08	Stockmanns, Lea	2004 W13	23.06.2017	Waldniel	
5000 Meter Stadion						
5000 Meter Stadion	17:28,49	Herschbach, Stefan	1978 M35	26.04.2017	Oedt	18:29,67
5000 Meter Stadion	19:19,79	Klingen, Jürgen	1969 M45	26.04.2017	Oedt	19:12,67
5000 Meter Stadion	19:40,23	Schwartz e, Alexandra	1963 W50	29.04.2017	Neuss	
5000 Meter Stadion	20:07,29	Kanditt, Katja	1977 W40	02.07.2017	Zittau	19:40,72
3000 Meter Stadion						
3000 Meter Stadion	9:15,15	Borghans, Robin	1994 MHK	05.07.2017	Oedt	9:11,30
3000 Meter Stadion	9:20,65	Faulhaber, Fabio	2001 MU18	29.04.2017	Neuss	10:10,80
3000 Meter Stadion	10:00,92	Krumm, Henry	2002 M15	29.04.2017	Neuss	10:54,12
3000 Meter Stadion	10:07,88	Herschbach, Stefan	1978 M35	05.07.2017	Oedt	10:26,99
3000 Meter Stadion	10:29,55	Bomm es, Anna	2002 W15	05.07.2017	Oedt	
3000 Meter Stadion	11:11,73	Klingen, Jürgen	1969 M45	05.07.2017	Oedt	
3000 Meter Stadion	11:28,26	Klose, Marko	1975 M40	05.07.2017	Oedt	11:18,22
3000 Meter Stadion	13:04,26	Gudden, Leonie	2002 W15	29.04.2017	Neuss	
3000 Meter Halle						
3000 Meter Halle	9:58,35	Hamann, Marcel	1982 M35	15.01.2017	Düsseldorf	
3000 Meter Halle	10:42,05	Lange, Harald	1968 M45	15.01.2017	Düsseldorf	
3000 Meter Halle	11:40,45	Lunden, Rüdiger	1973 M40	15.01.2017	Düsseldorf	
3x1000 Meter Stadion						
3x1000 Meter Stadion	8:26,30	Zwarg, Jan-Bastian Zwarg, Tom-Luka Faulhaber, Fabio	2001 MU18	07.05.2017	Witten	08:55,4

Disziplin	Saisonbestleistung 2017	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2016
2 km Straßenlauf						
2 Kilometerlauf Straße	6:21	Krumm, Henry	2002 M15	25.02.2017	Mönchengladbach	7:33
2 Kilometerlauf Straße	6:30	Faulhaber, Fabio	2001 MU18	14.01.2017	Nettetal	6:49
2 Kilometerlauf Straße	6:33	Helpertz, Adrian	2003 M14	25.02.2017	Mönchengladbach	7:02
2 Kilometerlauf Straße	6:55	Bommes, Anna	2002 W15	14.01.2017	Nettetal	6:50
2 Kilometerlauf Straße	6:58	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	14.01.2017	Nettetal	7:05
2 Kilometerlauf Straße	7:00	Zwarg, Jan-Bastian	2001 MU18	14.01.2017	Nettetal	7:11
2 Kilometerlauf Straße	7:41	Schmitz, Joel	2006 M11	13.05.2017	Geldern	
2 Kilometerlauf Straße	7:43	Gudden, Leonie	2002 W15	25.02.2017	Mönchengladbach	8:34
2 Kilometerlauf Straße	7:50	Krumm, Jonas	2005 M12	14.01.2017	Nettetal	
2 Kilometerlauf Straße	7:53	Ditges, Fiete	2004 M13	25.02.2017	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	8:10	Zwarg, Chris-Ole	2004 M13	14.01.2017	Nettetal	7:44
2 Kilometerlauf Straße	8:10	Küstters, Merle	2004 W13	14.01.2017	Nettetal	7:58
2 Kilometerlauf Straße	8:11	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W12	14.01.2017	Nettetal	8:26
2 Kilometerlauf Straße	8:19	Köntges, Florian	2004 M13	25.02.2017	Mönchengladbach	
2 Kilometerlauf Straße	8:29	N Kanditt, Kira	2008 W9	18.06.2017	Köln	9:24
2 Kilometerlauf Straße	8:50	Wilms, Karl	2005 M12	14.01.2017	Nettetal	8:44
2 Kilometerlauf Straße	8:53	Bommes, Felix	2006 M11	14.01.2017	Nettetal	8:42
2 Kilometerlauf Straße	8:54	Lange, Charlotte	2008 W9	25.02.2017	Mönchengladbach	8:45
1500 Meter Stadion						
1500 Meter Stadion	4:19,06	Borghans, Robin	1994 MHK	14.07.2017	Roermond	4:18,69
1500 Meter Stadion	4:25,48	Faulhaber, Fabio	2001 MU18	21.06.2017	Oedt	4:35,37
1500 Meter Stadion	4:29,33	Lange, Harald	1968 M45	29.07.2017	Aarhus	4:37,43
1500 Meter Stadion	4:29,93	Hamann, Marcel	1982 M35	26.04.2017	Oedt	4:32,72
1500 Meter Stadion	4:31,68	Podszus, Niklas	1996 MHK	26.04.2017	Oedt	4:29,93
1500 Meter Stadion	4:50,87	Herschbach, Stefan	1978 M35	21.06.2017	Oedt	
1500 Meter Stadion	5:14,55	Kanditt, Katja	1977 W40	01.07.2017	Zittau	5:15,22
1500 Meter Stadion	5:19,90	Klose, Marko	1975 M40	21.06.2017	Oedt	
1 km Straßenlauf						
1 Kilometerlauf Straße	3:27	Schmitz, Joel	2006 M11	11.06.2017	Erkelenz	3:30
1 Kilometerlauf Straße	3:53	N Kanditt, Kira	2008 W9	26.03.2017	Venlo	3:48
1 Kilometerlauf Straße	3:58	Kanditt, Finn	2005 M12	26.03.2017	Venlo	4:12 N
1 Kilometerlauf Straße	4:03	N Bommes, Felix	2006 M11	26.03.2017	Venlo	4:10
1 Kilometerlauf Straße	4:12	N Stera, Charlotte	2007 W10	08.04.2017	Winnekendonk	4:23
1 Kilometerlauf Straße	4:21	Allwicher, Lilly	2009 W8	10.06.2017	Neuss	4:47
1 Kilometerlauf Straße	4:27	N Stera, Christine	2008 W9	26.03.2017	Venlo	5:20
1 Kilometerlauf Straße	4:36	Wilms, Greta	2007 W10	14.01.2017	Nettetal	5:18
1000 Meter Stadion						
1000 Meter Stadion	2:48,94	Faulhaber, Fabio	2001 MU18	05.07.2017	Oedt	
1000 Meter Stadion	2:51,66	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	05.07.2017	Oedt	
1000 Meter Stadion	2:52,71	Zwarg, Jan-Bastian	2001 MU18	05.07.2017	Oedt	
1000 Meter Stadion	2:55,33	Krumm, Henry	2002 M15	05.07.2017	Oedt	
1000 Meter Stadion	3:10,00	Nobis, Enrique	2001 MU18	05.07.2017	Oedt	
800 Meter Stadion						
800 Meter Stadion	2:07,41	Faulhaber, Fabio	2001 MU18	02.07.2017	Uerdingen	2:11,70
800 Meter Stadion	2:08,48	Krumm, Henry	2002 M15	09.07.2017	Süchteln	2:17,79
800 Meter Stadion	2:08,82	Hamann, Marcel	1982 M35	25.05.2017	Paderborn	
800 Meter Stadion	2:10,07	Lange, Harald	1968 M45	01.07.2017	Zittau	2:13,41
800 Meter Stadion	2:10,36	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	30.04.2017	Süchteln	2:13,91
800 Meter Stadion	2:15,88	Zwarg, Jan-Bastian	2001 MU18	02.07.2017	Uerdingen	2:18,04
800 Meter Stadion	2:19,19	Bommes, Anna	2002 W15	10.06.2017	Wesel	2:23,82
800 Meter Stadion	2:26,96	Zwarg, Chris-Ole	2004 M13	02.07.2017	Uerdingen	2:33,44
800 Meter Stadion	2:36,83	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W12	09.07.2017	Süchteln	2:49,54
800 Meter Stadion	2:38,18	Gudden, Leonie	2002 W15	05.07.2017	Oedt	2:39,87
800 Meter Stadion	2:39,35	Schmitz, Joel	2006 M11	02.07.2017	Uerdingen	2:51,48
800 Meter Stadion	2:40,05	Küstters, Merle	2004 W13	09.07.2017	Süchteln	2:46,89
800 Meter Stadion	2:53,55	Köntges, Florian	2004 M13	02.07.2017	Uerdingen	
800 Meter Stadion	2:55,47	Zwarg, Hannah	2004 W13	05.07.2017	Oedt	3:07,82
800 Meter Stadion	3:01,71	Ridgeway, Sophie	2005 W12	09.07.2017	Süchteln	
800 Meter Halle						
800 Meter Halle	2:08,90	Helpertz, Adrian	2003 M14	05.03.2017	Düsseldorf	2:13,37
800 Meter Halle	2:10,07	Hamann, Marcel	1982 M35	15.01.2017	Düsseldorf	2:11,38
800 Meter Halle	2:15,52	Krumm, Henry	2002 M15	05.03.2017	Düsseldorf	2:13,59
800 Meter Halle	2:17,61	Lange, Harald	1968 M45	15.01.2017	Düsseldorf	2:13,03
800 Meter Halle	2:24,83	Bommes, Anna	2002 W15	05.03.2017	Düsseldorf	2:23,68
800 Meter Halle	2:26,59	Lunden, Rüdiger	1973 M40	15.01.2017	Düsseldorf	
800 Meter Halle	2:39,75	Gudden, Leonie	2002 W15	05.03.2017	Düsseldorf	2:37,27
800 Meter Halle	2:44,52	Klee, Viktoria-Lynn	2005 W12	19.02.2017	Düsseldorf	2:44,86
800 Meter Halle	3:14,94	Kanditt, Kira	2008 W9	29.01.2017	Dortmund	

Disziplin	Saisonbestleistung 2017	Name	Jahr- AK gang	Datum	Ort	Saisonbestleistung 2016
400 Meter Stadion						
400 Meter Stadion	53,47	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	21.06.2017	Oedt	
400 Meter Stadion	54,09	Podszus, Niklas	1996 MHK	09.07.2017	Süchteln	
400 Meter Stadion	1:06,72	Hrissohoidis, Niko	1990 MHK	26.04.2017	Oedt	
300 Meter Stadion						
300 Meter Stadion	45,18	Bommes, Anna	2002 W15	06.05.2017	Düsseldorf	
200 Meter Stadion						
200 Meter Stadion	24,17	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	26.04.2017	Oedt	
200 Meter Stadion	27,97	Grafen, Sophie	2001 WU18	10.06.2017	Wesel	28,24
200 Meter Stadion	28,82	Bommes, Anna	2002 W15	26.04.2017	Oedt	
200 Meter Stadion	30,73	Gudden, Leonie	2002 W15	26.04.2017	Oedt	
100 Meter Stadion						
100 Meter Stadion	12,12	Zwarg, Tom-Luka	2001 MU18	26.04.2017	Oedt	12,87
100 Meter Stadion	13,42	Grafen, Sophie	2001 WU18	02.07.2017	Uerdingen	13,29
100 Meter Stadion	14,22	Grafen, Theresa	2002 W15	05.07.2017	Oedt	
60 Meter Halle						
60 Meter Halle	8,40	Grafen, Sophie	2001 WU18	22.01.2017	Düsseldorf	8,28
50 Meter Stadion						
50 Meter Stadion	7,66	Schmitz, Joel	2006 M11	02.07.2017	Uerdingen	7,86
Weitsprung						
Weitsprung	4,88	Grafen, Sophie	2001 WU18	21.06.2017	Oedt	4,98
Weitsprung	3,75	Schmitz, Joel	2006 M11	02.07.2017	Uerdingen	3,77