

Vereinsbestenliste des VfL Fleckenberg ab 1989

Stand: 31.12.2016

Schüler ab Altersklasse M 14 / männliche Jugend / Männer
(ab M20 o. AK)

MJ U16 / M14 - 60m Halle

Kristian Glaeser	02.12.2001	Paderborn	8,39 Sek.H.
Christian Georgi	13.01.2008	Dortmund	8,56
Thomas Gawehn	02.12.2001	Paderborn	8,88

MJ U16 / M 14 - 100m

Patrick Pietak	10.09.2005	Schmallenberg	13,0 Sek.
Niklas Sommer	18.05.2011	Oeventrop	13,37
Philipp Pietak	25.05.2007	Hüsten	13,42
Christian Georgi	09.05.2008	Hüsten	13,70
Thomas Gawehn	01.09.2001	Meschede	14,10
Steffen Gawehn	28.05.2004	Hüsten	14,24
Kristian Glaeser	26.05.2001	Meschede	14,24
Marcel Hanses	15.05.2002	Hüsten	15,24
Michael Stöwer	10.09.2005	Schmallenberg	15,2
Andreas Stöwer	17.05.2003	Hüsten	15,56

MJ U16 / M 14 - 300m

Philipp Pietak	19.05.2007	Kreuztal	42,37 Sek.
----------------	------------	----------	------------

MJ U16 7 M 14 - 800m

Niklas Sommer	22.01.2012	Dortmund	2:16,41H. Min.
Andre Gawehn	12.02.2012	Dortmund	2:33,36H.
Marcel Hesse	23.05.2014	Oeventrop	2:38,36
Aaron Menke	08.05.2015	Hüsten	2:39,68

MJ U16 / M 14 - 1000m

Thomas Gawehn	25.08.2001	Bielefeld		2:57,68 Min.
Steffen Gawehn	19.09.2004	Gütersloh		3:01,42
Niklas Sommer	03.07.2011	Hagen	WFM	3:02,41
Philipp Pietak	09.09.2007	Minden	WFM	3:02,96
Michael Stöwer	05.06.2005	Dortmund		3:07,46
Damjan Radonic	15.05.1993	Meschede		3:11,2
Marcel Hanses	29.06.2002	Menden		3:12,81
Hans-Georg Speit	26.01.1992	Paderborn		3:13,1H
Christian Georgi	27.01.2008	Dortmund		3:22,34H
Rainer Voss	19.01.1997	Dortmund		3:24,1H
Patrick Pietak	06.02.2005	Dortmund		3:27,81H
Andreas Stöwer	09.05.2003	Koblenz		3:27,98

MJ U16 / M 14 - 1500m

Michael Stöwer	18.12.2005	Paderborn		4:57,35 Min.H.
----------------	------------	-----------	--	----------------

MJ U16 / M 14 - 3000m

Steffen Gawehn	24.04.2004	Hagen	WFM	10:37,64 Min.
Damjan Radonic	30.06.1993	Meschede		10:41,0
Niklas Sommer	12.05.2011	Dortmund	WFM	11:03,39
Hans-Georg Speit	26.09.1992	Brackwede	WFM	11:04,35
Thomas Gawehn	27.04.2001	Hüsten	WFM	11:10,14
Philipp Pietak	28.04.2007	Oberhausen	WFM	11:16,75
Andreas Stöwer	03.05.2003	Kaiserau	WFM	11:29,90
Marcel Hanses	27.04.2002	Kaiserau	WFM	11:35,92
Andre Gawehn	12.05.2011	Dortmund	WFM	12:03,63
Patrick Pietak	16.04.2005	Schmallenberg		12:23,7

MJ /U16 / M14 - 5000m

Michael Stöwer	30.10.2005	Oeventrop		19:23
----------------	------------	-----------	--	-------

MJ U16 / M 14 - 5 km Strasse

Michael Stöwer	30.10.2005	Oeventrop		19:23 Min.
Steffen Gawehn	31.10.2004	Oeventrop		19:30
Andreas Stöwer	26.10.2003	Oeventrop		21:42
Patrick Pietak	30.10.2005	Oeventrop		21:48
Andre Gawehn	30.10.2011	Oeventrop		22:36

MJ U16 / M15 - 60m Halle

Kristian Glaeser	15.12.2002	Paderborn	7,86 Sek.H.
Daniel Clemens	03.01.1999	Dortmund	7,9
Christian Georgi (M14)	13.01.2008	Dortmund	8,56
Thomas Gawehn (M14)	02.12.2001	Paderborn	8,88

MJ U16 / M 15 - 100m

Niklas Sommer	23.09.2012	Kreuztal	12,68 Sek.
Kristian Glaeser	17.05.2002	Hüsten	12,72
Carl Pelzer	06.08.2003	Dortmund	12,90
Philipp Pietak	17.08.2008	Menden	12,97
Patrick Pietak	24.09.2006	Gütersloh	13,06
Steffen Gawehn	12.06.2005	Bad Oeynhausen	13,20
Christian Georgi (M14)	09.05.2008	Hüsten	13,70
Thomas Gawehn	15.06.2002	Hüsten	13,84
Andreas Stöwer	28.05.2004	Hüsten	13,98
Marcel Hanses	17.05.2003	Hüsten	14,18
Andre Gawehn	26.08.2012	Lüdenscheid	14,18
Michael Stöwer	10.09.2005	Schmallenberg	15,2

MJ U16 / M 15 - 300m

Philipp Pietak (M14)	19.05.2007	Kreuztal	42,37 Sek.
Carl Pelzer	06.08.2003	Dortmund	43,61
Marcel Hanses	06.08.2003	Dortmund	44,16
Andre Gawehn	18.05.2012	Oeventrop	45,42

MJ U16 / M 15 - 800m

Niklas Sommer	26.08.2012	Lüdenscheid		2:11,48
Michael Stöwer	13.06.2006	Gladbeck	WFM	2:14,22
Andre Gawehn	01.09.2012	Lüdenscheid		2:21,24
Aaron Menke	24.09.2016	Rheine		2:24,28
Marcel Hesse	08.05.2015	Hüsten		2:28,96

MJ U16 / M 15 - 1000m

Thomas Gawehn		23.06.2002	Recklinghausen	WFM	2:46,40 Min.
Steffen Gawehn		18.08.2005	Paderborn	WFM	2:49,95
Michael Stöwer		17.09.2006	Gladbeck		2:51,44
Marcel Hanses		06.08.2003	Menden		3:01,91
Niklas Sommer	(M14)	03.07.2011	Hagen	WFM	3:02,41
Philipp Pietak	(M14)	09.09.2007	Minden	WFM	3:02,96
Damjan Radonic		20.05.1994	Hüsten		3:03,54
Hans-Georg Speit		15.05.1993	Meschede		3:05,9
Christopher Hütten		06.06.1999	Menden		3:08,43
Andreas Stöwer		15.05.2004	Meschede		3:12,24
Daniel Clemens		03.01.1999	Dortmund		3:13,60H
Kristian Glaeser		16.06.2002	Hüsten		3:18,14
Christian Georgi	(M14)	27.01.2008	Dortmund		3:22,34H
Rainer Voss	(M14)	19.01.1997	Dortmund		3:24,1 H
Dennis Schauerte		02.06.1995	Hüsten		3:28,48
Sebastian Henzelt		08.05.1999	Meschede		4:24,94

MJ U16 / M 15 - 1500m

Steffen Gawehn		18.12.2005	Paderborn		4:37,53H
Nick Tillmann		16.12.2007	Paderborn		4:53,06H
Marcel Hanses		30.11.2003	Paderborn		4:53,57H
Michael Stöwer	(M14)	18.12.2005	Paderborn		4:57,35H
Aaron Menke		08.06.2016	Kamen		5:01,13

MJ U16 / M 15 - 3000m

Steffen Gawehn		25.06.2005	Bad Neuenahr	WDM	10:07,85 Min.
Niklas Sommer		16.05.2012	Dortmund	WFM	10:19,58
Damjan Radonic		30.04.1994	Bergkamen	WFM	10:27,30
Christopher Hütten		21.05.1999	Hüsten		10:29,5
Andre Gawehn		16.05.2012	Dortmund	WFM	10:29,82
Thomas Gawehn		27.04.2002	Kaiserau	WFM	10:35,16
Hans-Georg Speit		30.06.1993	Meschede		10:35,4
Michael Stöwer		05.04.2006	Schmallenberg		10:44,2
Marcel Hanses		04.05.2003	Kaiserau	WFM	10:57,82
Andreas Stöwer		31.03.2004	Hüsten		11:01,50
Philipp Pietak	(M14)	28.04.2007	Oberhausen	WFM	11:16,75
Marcel Hesse		15.04.2015	Oeventrop		11:58,58
Patrick Pietak	(M14)	16.04.2005	Schmallenberg		12:23,7

MJ U16 / M15 - 5000m

Michael Stöwer	(M14)	30.10.2005	Oeventrop		19:23
----------------	-------	------------	-----------	--	-------

MJ U16 / M 15 - 5 km Strasse

Michael Stöwer	29.10.2006	Oeventrop	17:55 Min.
Andreas Stöwer	31.10.2004	Oeventrop	19:02
Damjan Radonic	29.10.1994	Oeventrop	19:09
Niklas Sommer	28.10.2012	Oeventrop	19:13,5
Marcel Hanses	08.11.2003	Wenden	19:17
Steffen Gawehn	30.10.2005	Oeventrop	19:39
Andre Gawehn	28.10.2012	Oeventrop	19:56,6
Tim Gödde	08.11.2003	Wenden	20:39

MJ U18 / MJB - 60m Halle

Kristian Glaeser	08.02.2003	Bielefeld	WFHM	7,77 Sek.H.
Daniel Clemens (M15)	03.01.1999	Dortmund		7,9
Christian Georgi (M14)	13.01.1999	Dortmund		8,56
Thomas Gawehn (M14)	02.12.2001	Paderborn		8,88

MJ U18 / MJB - 100m

Kristian Glaeser	20.06.2004	Meschede	11,98 Sek.
Hans Pelzer	20.05.2004	Meschede	11,98
Steffen Gawehn	06.05.2007	Schmallenberg	12,32
Dennis Schauerte	02.07.1996	Warstein	12,76
Patrik Pietak	06.05.2007	Schmallenberg	12,78
Philipp Pietak	15.05.2009	Hüsten	12,88
Carl Pelzer (M15)	06.08.2003	Dortmund	12,90
Andreas Stöwer	13.08.2006	Hüsten	12,92
Thomas Gawehn	18.05.2003	Hüsten	13,24
Niklas Sommer (M14)	25.05.2007	Hüsten	13,42
Marcel Hesse	20.05.2016	Oeventrop	13,45
Michael Stöwer	06.05.2007	Schmallenberg	13,56
Christian Georgi (M14)	09.05.2008	Hüsten	13,70
Marcel Hanses (M15)	17.05.2003	Hüsten	14,18
Andre Gawehn (M15)	26.08.2012	Lüdenscheid	14,18

MJ U18 / MJB - 110mHü

Kristian Glaeser	22.05.2004	Lüdenscheid	18,74 Sek.
------------------	------------	-------------	------------

MJ U18 / MJB - 200m

Kristian Glaeser	20.06.2004	Meschede		24,24 Sek.
Hans Pelzer	20.05.2004	Meschede		24,42

MJ U18./MJB - 300m

Kristian Glaeser	30.11.2003	Paderborn		39,07H Sek.
------------------	------------	-----------	--	-------------

MJ U18 / MJB - 400m

Kristian Glaeser	22.07.2004	Lage	WFMM	55,52 Sek.
Thomas Gawehn	20.06.2004	Meschede		55,72
Andre Gawehn	23.05.2014	Oeventrop		58,06

MJ U18./MJB - 400mHü

Kristian Glaeser	10.05.2003	Kreuztal		62,04
------------------	------------	----------	--	-------

MJ U18 / MJB - 800m

Thomas Gawehn	02.07.2003	Siegen		2:04,49 Min.
Niklas Sommer	21.09.2014	Hüsten	DJMM	2:05,31
Steffen Gawehn	19.05.2007	Kreuztal		2:06,23
Michael Stöwer	15.05.2008	Oeventrop		2:08,64
Andre Gawehn	21.05.2014	Gerliungen		2:09,65
Andreas Stöwer	13.06.2006	Siegen		2:12,82
Damjan Radonic	14.01.1996	Dortmund		2:14,10H.
Marcel Hanses	31.05.2004	Recklinghausen		2:16,61
Patrick Pietak	13.07.2007	Menden		2:18,86
Nick Tillmann	17.02.2008	Dortmund		2:21,21H.
Aaron Menke (M15)	24.09.2016	Rheine		2:24,28
Marcel Hesse	20.05.2016	Oeventrop		2:28,42

MJ U18 / MJB - 1500m

Steffen Gawehn		06.05.2007	Schmallenberg		4:22,26
Michael Stöwer		06.06.2008	Hüsten		4:24,00
Andre Gawehn		31.05.2014	Menden		4:27,18
Thomas Gawehn		08.02.2003	Bielefeld	WFHM	4:33,06H
Niklas Sommer		21.05.2014	Gerlingen		4:36,17
Andreas Stöwer		14.01.2006	Paderborn		4:48,15H
Marcel Hanses		25.01.2004	Dortmund		4:50,44H
Marcel Hesse		08.06.2016	Kamen		4:50,74
Tim Gödde		12.12.2004	Paderborn		4:50,91H
Nick Tillmann	(M 15)	16.12.2007	Paderborn		4:53,06H
Aaron Menke	(M 15)	08.06.2016	Kamen		5:01,13
Lauritz Michel		13.12.2009	Paderborn		5:39,59H

MJ U18 / MJB - 3000m

Michael Stöwer		19.04.2008	Coesfeld	WFM	9:42,44 Min.
Andre Gawehn		05.04.2014...	Meschede		9:56,7
Damjan Radonic		23.05.1996	Hüsten		10:03,64
Andreas Stöwer		21.06.2006	Kamen		10.05,18
Christopher Hütten	(M15)	21.05.1999	Hüsten		10:29,5
Steffen Gawehn		14.04.2007	Schmallenberg		10.12,2
Niklas Sommer	(M15)	16.05.2012	Dortmund	WFM	10:19,58
Nick Tillmann		05.04.2008	Schmallenberg		10:20,0
Thomas Gawehn	(M15)	27.04.2002	Kaiserau	WFM	10:35,16
Hans Georg Speit	(M15)	30.06.1993	Meschede		10:35,3
Marcel Hanses		20.06.2004	Meschede		10:51,00
Marcel Hesse		08.04.2016	Oeventrop		10:59,70
Philipp Pietak	(M14)	28.04.2007	Oberhausen	WFM	11:16;75
Denis Klein		05.04.2008	Schmallenberg		11:31,6
Lauritz Michel		20.03.2010	Oeventrop		11:47,08
Patrick Pietak	(M14)	16.04.2005	Schmallenberg		12:23,7

MJ U18 / MJB - 5000m

Damjan Radonic		27.04.1996	Menden	WFM	17:16,69 Min.
Andreas Stöwer		16.04.2005	Schmallenberg		17:56,7
Thomas Gawehn		31.03.2004	Hüsten		18:32,88
Michael Stöwer	(M14)	30.10.2005	Oeventrop		19:23
Lauritz Michel		05.05.2010	Oeventrop		19:57,12

MJ U18 / MJB - 10km Strasse

Damjan Radonic		09.03.1996	Unna		36:32 Min.
Tim Gödde		30.11.2005	Oeventrop		40:52

MJ U18 / MJB - Halbmarathon

Tim Gödde		17.04.2005	Ruhrmarathon	1:29:08 Std.
-----------	--	------------	--------------	--------------

MJ U20 / MJA - 60m Halle

Kristian Glaeser		18.12.2005	Paderborn	7,69 Sek.H.
Daniel Clemens	(M15)	03.01.1999	Dortmund	7,9
Christian Georgi	(M14)	13.01.2008	Dortmund	8,56
Thomas Gawehn	(M14)	02.12.2001	Paderborn	8,88

MJ U20 / MJA - 100m

Kristian Glaeser	(MJB)	20.06.2004	Meschede	11,98 Sek.
Hans Pelzer	(MJB)	20.06.2004	Meschede	11,98
Steffen Gawehn	(MJB)	06.05.2007	Schmallenberg	12,32
Thomas Gawehn		28.08.2005	Hagen	12,72
Dennis Schauerte	(MJB)	02.07.1996	Warstein	12,76
Patrick Pietak	(MJB)	06.05.2007	Schmallenberg	12,78
Philipp Pietak	(MJB)	15.05.2009	Hüsten	12,88
Carl Pelzer	(M 15)	06.08.2003	Dortmund	12,90
Andreas Stöwer	(MJB)	13.08.2006	Hüsten	12,92
Niklas Sommer	(M14)	25.05.2007	Hüsten	13,42
Marcel Hesse	(MJB)	20.05.2016	Oeventrop	13,45
Sebastian Henzelt		16.06.2002	Hüsten	13,46
Michael Stöwer	(MJB)	06.05.2007	Schmallenberg	13,56
Christian Georgi	(M14)	09.05.2008	Hüsten	13,70
Marcel Hanses	(M15)	17.05.2003	Hüsten	14,18
Andre Gawehn	(M15)	26.08.2012	Lüdenscheid	14,18

MJ U20 / MJA - 100m Hü

Kristian Glaeser	(MJB)	22.05.2004	Iserlohn	18,74 Sek.
------------------	-------	------------	----------	------------

MJ U 20 / MJA - 200m

Kristian Glaeser		18.12.2005	Paderborn	24,15H
Hans Pelzer	(MJB)	20.06.2004	Meschede	24,42

MJ U20 / MJA - 400m

Niklas Sommer		06.06.2015	Menden	54,12sec.
Kristian Glaeser		27.08.2005	Hagen	54,96
Thomas Gawehn		27.08.2005	Hagen	55,44
Michael Stöwer		02.06.2010	Menden	56,8
Andre Gawehn	(MJB)	23.05.2014	Oeventrop	58,06

MJ U20 / MJA - 400m Hü

Kristian Glaeser	(MJB)	10.06.2003	Kreuztal	62,04 sec.
------------------	-------	------------	----------	------------

MJ U20 / MJA - 800m

Niklas Sommer		15.07.2016	Warstein	1:58,92min.
Thomas Gawehn		09.05.2005	Dortmund	2:01,81
Steffen Gawehn		28.06.2008	Bielefeld	2:04,34
Michael Stöwer	(MJB)	15.05.2008	Oeventrop	2:08,64
Andre Gawehn	(MJB)	21.05.2014	Gerlingen	2:09,65
Andreas Stöwer	(MJB)	13.06.2006	Siegen	2:12,82
Damjan Radonic	(MJB)	14.01.1996	Dortmund	2:14,10H.
Marcel Hanses	(MJB)	31.05.2004	Recklinghausen	2:16,61
Patrick Pietak	(MJB)	13.07.2007	Menden	2:18,86
Nick Tillmann	(MJB)	17.02.2008	Dortmund	2:21,21H.
Aaron Menke	(M15)	24.09.2016	Rheine	2:24,28
Marcel Hesse	(MJB)	20.05.2016	Oeventrop	2:28,42

MJ U20 / MJA - 1500m

Christian Coen		04.01.2004	Dortmund	4:14,1min.H.
Steffen Gawehn	(MJB)	13.06.2008	Menden	4:18,38
Thomas Gawehn		31.05.2005	Ahlen	4:21,2
Michael Stöwer	(MJB)	26.01.2008	Dortmund	4:24,00H
Andre Gawehn	(MJB)	31.05.2014	Menden	4:27,18
Niklas Sommer	(MJB)	21.05.2014	Gerlingen	4:36,17
Andreas Stöwer	(MJB)	14.01.2006	Paderborn	4:48,15H
Marcel Hanses	(MJB)	25.01.2004	Dortmund	4:50,44H
Marcel Hesse	(MJB)	08.06.2016	Kamen	4:50,74
Tim Gödde	(MJB)	12.12.2004	Paderborn	4:50,91H
Nick Tillmann	(M 15)	16.12.2007	Paderborn	4:53,06H
Aaron Menke	(M 15)	08.06.2016	Kamen	5:01,13
Lauritz Michel	(MJB)	13.12.2009	Paderborn	5:39,59H

MJ U20 / MJA - 3000m

Michael Stöwer	(MJB)	19.04.2008	Coesfeld	WFM	9:42,44 Min.
Andre Gawehn	(MJB)	05.04.2014	Meschede		9:56,7
Damjan Radonic	(MJB)	23.05.1996	Hüsten		10:03,64
Andreas Stöwer	(MJB)	21.06.2006	Kamen		10:05,18
Steffen Gawehn	(MJB)	14.04.2007	Schmallenberg		10:12,2
Niklas Sommer	(M15)	16.05.2012	Dortmund	WFM	10:19,58
Nick Tillmann	(MJB)	05.04.2008	Schmallenberg		10:20,0
Christopher Hütten	(M15)	21.05.1999	Hüsten		10:29,5
Thomas Gawehn	(M15)	27.04.2002	Kaiserau	WFM	10:35,16
Hans-Georg Speit	(M15)	30.06.1993	Meschede		10:35,4
Marcel Hanses	(MJB)	20.06.2004	Meschede		10:51,00
Marcel Hesse	(MJB)	08.04.2016	Oeventrop		10:59,70
Philipp Pietak	(M14)	28.04.2007	Oberhausen	WFM	11:16,75
Denis Klein	(MJB)	05.04.2008	Schmallenberg		11:31,6
Lauritz Michel	(MJB)	20.03.2010	Oeventrop		11:47,08
Patrick Pietak	(M14)	16.04.2005	Schmallenberg		12:23,7

MJ U20 / MJA - 5000m

Damjan Radonic	(MJB)	27.04.1996	Menden	WFM	17:16,69 Min.
Michael Stöwer		01.04.2009	Hüsten		17:50,78
Andreas Stöwer	(MJB)	16.04.2005	Schmallenberg		17:56,7
Steffen Gawehn		05.04.2008	Schmallenberg		17:58,6
Niklas Sommer		08.04.2016	Oeventrop		18:11,71
Andre Gawehn		15.04.2015	Oeventrop		18:13,82
Thomas Gawehn	(MJB)	31.03.2004	Hüsten		18:32,88
Lauritz Michel	(MJB)	05.05.2010	Oeventrop		19:57,12

MJ U20 / MJA - 10km Strasse

Damjan Radonic	(MJB)	09.03.1996	Unna		36:32 Min.
Tim Gödde	(MJB)	30.11.2005	Oeventrop		40:52
Steffen Gawehn		22.08.2009	Berlin		46:40

MJ U20 / MJA - Halbmarathon

Tim Gödde	(MJB)	17.04.2005	Ruhrmarathon		1:29:08 Std.
-----------	-------	------------	--------------	--	--------------

Männer ab M 20 - 60m Halle = siehe U 20 / MJA

Männer ab M 20 - 100m

Kristian Glaeser		10.05.2007	Kreuztal	11,86 Sek.
Hans Pelzer	(MJB)	20.06.2004	Meschede	11,98
Steffen Gawehn	(MJB)	06.05.2007	Schmallenberg	12,32
Thomas Gawehn	(MJA)	28.08.2005	Hagen	12,72
Dennis Schauerte	(MJB)	02.07.1996	Warstein	12,76
Patrick Pietak	(MJB)	06.05.2007	Schmallenberg	12,78
Philipp Pietak	(MJB)	15.05.2009	Hüsten	12,88
Carl Pelzer	(M15)	06.08.2003	Dortmund	12,90
Andreas Stöwer	(MJB)	13.08.2006	Hüsten	12,92
Niklas Sommer	(M14)	25.05.2007	Hüsten	13,42
Marcel Hesse	(MJB)	20.05.2016	Oeventrop	13,45
Sebastian Henzelt	(MJA)	16.06.2002	Hüsten	13,46
Michael Stöwer	(MJB)	06.05.2007	Schmallenberg	13,56
Christian Georgi	(M14)	09.05.2008	Hüsten	13,70
Marcel Hanses	(M15)	17.05.2003	Hüsten	14,18
Andre Gawehn	(M15)	26.08.2012	Lüdenscheid	14,18

Männer ab M 20 - 110mHü

Kristian Glaeser	(MJB)	22.05.2004	Iserlohn	18,74 Sek.
------------------	-------	------------	----------	------------

Männer ab M 20 - 200m

Kristian Glaeser	(MJA)	18.12.2005	Paderborn	24,15H Sek.
Hans Pelzer	(MJB)	20.06.2004	Meschede	24,42
Steffen Gawehn		26.08.2012	Lüdenscheid	25,03

Männer ab M 20 - 400m

Niklas Sommer	(MJA)	06.06.2015	Menden	54,12sec.
Steffen Gawehn		18.05.2012	Oeventrop	54,45
Kristian Glaeser	(MJA)	27.08.2005	Hagen	54,96
Thomas Gawehn	(MJA)	27.08.2005	Hagen	55,44
Michael Stöwer	(MJA)	02.06.2010	Menden	56,8
Andre Gawehn	(MJB)	23.05.2014	Oeventrop	58,06

Männer ab M 20 - 400m Hü

Kristian Glaeser	(MJB)	10.06.2003	Kreuztal	62,04 Sek.
------------------	-------	------------	----------	------------

Männer ab M 20 - 800m

Niklas Sommer	(MJA)	15.07.2016	Warstein		1:58,92min.
Thomas Gawehn	(MJA)	09.05.2005	Dortmund		2:01,81
Steffen Gawehn		26.06.2011	Hüsten		2:02,65
Michael Stöwer	(MJB)	15.05.2008	Oeventrop		2:08,64
Andre Gawehn	(MJB)	21.05.2014	Gerlingen		2:09,65
Andreas Stöwer	(MJB)	13.06.2006	Siegen		2:12,82
Damjan Radonic	(MJB)	14.01.1996	Dortmund		2:14,10H.
Marcel Hanses	(MJB)	31.05.2004	Recklinghausen		2:16,61
Patrick Pietak	(MJB)	13.07.2007	Menden		2:18,86
Andre Gawehn	(MJB)	10.02.2013	Dortmund		2:20,03H.
Nick Tillmann	(MJB)	17.02.2008	Dortmund		2:21,21H.
Aaron Menke	(M15)	24.05.2016	Rheine		2:24,28
Marcel Hesse	(MJB)	20.05.2016	Oeventrop		2:28,42

Männer ab M 20 - 1500m

Christian Coen	(MJA)	04.01.2004	Dortmund		4:14,1H. Min.
Steffen Gawehn	(MJB)	13.06.2008	Menden		4:18,38
Thomas Gawehn	(MJA)	31.05.2005	Ahlen		4:21,2
Michael Stöwer	(MJB)	26.01.2008	Dortmund		4:24,00H.
Andre Gawehn	(MJB)	31.05.2014	Menden		4:27,18
Niklas Sommer	(MJB)	21.05.2014	Gerlingen		4:36,17
Andreas Stöwer	(MJB)	14.01.2006	Paderborn		4:48,15H.
Marcel Hanses	(MJB)	25.01.2004	Dortmund		4:50,44H.
Marcel Hesse	(MJB)	08.06.2016	Kamen		4:50,74
Tim Gödde	(MJB)	12.12.2004	Paderborn		4:50,91H.
Nick Tillmann	(M 15)	16.12.2007	Paderborn		4:53,06H
Aaron Menke	(M 15)	08.06.2016	Kamen		5:01,13
Lauritz Michel	(MJB)	13.12.2009	Paderborn		5:39,59H.

Männer ab M 20 - 3000m

Michael Stöwer	(MJB)	19.04.2008	Coesfeld	WFM	9:42,44 Min.
Andre Gawehn	(MJB)	05.04.2014	Meschede		9:56,9
Damjan Radonic	(MJB)	23.05.1996	Hüsten		10:03,64
Andreas Stöwer	(MJB)	21.06.2006	Kamen		10:05,18
Andreas Soeffker		14.02.2010	Sindelfingen	DHM Sen.	10:06,33H
Steffen Gawehn	(MJB)	14.04.2007	Schmallenberg		10:12,2
Niklas Sommer	(M15)	16.05.2012	Dortmund	WFM	10:19,58
Nick Tillmann	(MJB)	05.04.2008	Schmallenberg		10:20,0
Ralf Klauke		14.05.2014	Dortmund		10:23,68
Christopher Hütten	(M15)	21.05.1999	Hüsten		10:29,5
Thomas Gawehn	(M15)	27.04.2002	Kaiserau	WFM	10:35,16
Hans-Georg Speit	(M15)	30.06.1993	Meschede		10:35,4
Marcel Hanses	(MJB)	20.06.2004	Meschede		10:51,00
Marcel Hesse	(MJB)	08.04.2016	Oeventrop		10:59,70
Philipp Pietak	(M14)	28.04.2007	Oberhausen	WFM	11:16,75
Denis Klein	(MJB)	05.04.2008	Schmallenberg		11:31,6
Lauritz Michel	(MJB)	20.03.2010	Oeventrop		11:47,08
Matthias Menke		03.05.2013	Oeventrop		1:58,46
Patrick Pietak	(M14)	16.04.2005	Schmallenberg		12:23,7

Männer ab M 20 - 5000m

Andreas Soeffker		14.08.2009	Borgholzhausen		17:04,14 Min.
Damjan Radonic	(MJB)	27.04.1996	Menden	WFM	17:16,69
Michael Stöwer	(MJA)	01.04.2009	Oeventrop		17:50,78
Andreas Stöwer	(MJB)	16.04.2005	Schmallenberg		17:56,7
Steffen Gawehn	(MJA)	05.04.2008	Hüsten		17:58,6
Niklas Sommer	(MJA)	08.04.2016	Oeventrop		18:11,71
Andre Gawehn	(MJA)	15.04.2015	Oeventrop		18:13,82
Herbert Wulf		20.06.2004	Meschede		18:25,78
Thomas Gawehn	(MJB)	31.03.2004	Hüsten		18:32,88
Lauritz Michel	(MJB)	05.05.2010	Oeventrop		19:57,12
Daniel Kriegeskorte		05.05.2010	Oeventrop		20:41,08

Männer ab M 20 - 10000m

Carsten Kruck		23.04.2005	Solingen	WDM	31:56,01 Min.
Andreas Soeffker		03.07.2010	Kevelar	DM Sen.	35:55,99
Ralf Klauke		01.04.2009	Schmallenberg		36:57,4
Peter Gawehn		16.04.2005	Hüsten		37:45,0
Herbert Wulf		31.03.2004	Schmallenberg		38:50,72
Hermann Belke		31.03.2004	Hüsten		40:23,44
Daniel Kriegeskorte		20.03.2010	Hüsten		43:44,08
Matthias Menke		24.03.2012	Oeventrop		44:42,38
Joachim Hennig		16.04.2005	Schmallenberg		44:59,1

Männer ab M 20 - 10 km Strasse

Carsten Kruck		28.03.2004	Sythen	WDM	32:26 Min.
Andreas Soeffker		24.04.2010	Wintrich		35:22
Ralf Klauke		30.04.2005	St.Ingbert		35:38
Peter Gawehn		17.08.2003	Wünnenberg		37:25
Herbert Wulf		28.03.2004	Sythen	WDM	37:57
Michael Stöwer		24.03.2012	Wickede	WDM	38:02
Steffen Gawehn		19.03.2011	Salzkotten	WDM	38:04
Dr.Jens Kerl		30.11.2005	Oeventrop		38:37
Andreas Rörig		22.01.2012	Hamm		39:47
Hermann Belke		25.01.2004	Hamm		40:06
Tim Gödde	(MJB)	30.11.2005	Oeventrop		40:52
Thomas Gawehn		19.03.2011	Salzkotten		42:51
Daniel Kriegeskorte		22.03.2009	Meschede		43:19
Ralf Stricker		15.05.2011	Neheim		43:29
Frank Buka		27.04.2008	Neheim		43:45
Joachim Hennig		28.10.2007	Oeventrop		43:45
Ralf Hanses		02.05.2004	Neheim		43:58
Matthias Menke		25.10.2015	Oeventrop		45:23

Männer ab M 20 - Halbmarathon 21,1 km

Karsten Kruck	09.04.2005	Duisburg	WDM	1:12:34 Std.
Andreas Soeffker	06.03.2010	Kamloops/Kanada	WM Sen.	1:17:41
Frank Buka	10.04.2011	Bonn		1:21:10
Herbert Wulf	10.04.2004	Paderborn		1:22:03
Peter Gawehn	05.04.2003	Duisburg		1:23:15
Ralf Klauke	03.10.2013	Dortmund		1:23:18
Hermann Belke	14.03.2004	Siegburg	DM	1:27:58
Andreas Rörig	26.02.2012	Hamm		1:31:09
Michael Rörig	31.12.2015	Netphen		1:41:36
Siegfried Hochstein	09.08.2009	Bad Drieburg		1:43:04
Joachim Hennig	03.10.2013	Dortmund		1:58:34

Männer ab M 20 - Marathon 42,2 km

Karsten Kruck	06.06.2004	Duisburg	WDM	2:35:24
Peter Gawehn	08.05.2005	Regensburg	DM	2:55:38
Michael Grobe	13.10.2002	Essen		2:56:50
Herbert Wulf	02.05.2004	Hannover	DM	2:58:01
Hermann Belke	05.05.2002	Würzburg		3:11:35
Andreas Rörig	20.05.2012	Duisburg		3:29:44
Theo Silberg	05.10.2004	Köln		3:30:09
Joachim Hennig	29.05.2011	Duisburg		4:26:49

