

50 m

1.	7,2	Wahrendorf Dirk	69	TV Hüinghausen	14.06.1979	Werdohl
2.	7,44	Sesselmann Aaron	97	LG Lüdenscheid	15.06.2008	Lüdenscheid
3.	7,48 +0,1	Stremme Noah	98	LG Lüdenscheid	13.09.2009	Lüdenscheid
4.	7,50 +0,5	Meister Philipp	90	LG Lüdenscheid	17.06.2001	Lüdenscheid
5.	7,53	Störmann Sören	85	LG Plettenberg-Her.	03.10.1996	Menden
6.	7,3	Schulte Markus	80	TuS Oberbrügge	30.06.1991	Plettenberg-B.
7.	7,3	Lützenkirchen Seb.	86	LG Plettenberg-Her.	04.05.1997	Schalksmühle
8.	7,3	Holzrichter Jörn	88	LG Halver-Schalksm.	29.05.1999	Schalksmühle
9.	7,58	Wiggenhagen Daniel	90	LG Lüdenscheid	15.09.2001	Plettenberg-B.
10.	7,58	M10 Lengenfeldt Robin	98	LG MTV/St.R. Altena	07.09.2008	Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

1.000 m

1.	3:15,44	Pietschmann Christ.	81	TuS Jahn Werdohl	12.07.1992	Menden
2.	3:19,0	Bußmann Manuel	81	TuS Dahle 04	12.06.1992	Kierspe
3.	3:19,74	M10 Lengenfeldt Robin	98	LG MTV/St.R. Altena	07.09.2008	Lüdenscheid
4.	3:23,86	Sesselmann Aaron	97	LG Lüdenscheid	01.06.2008	Dortmund
5.	3:25,3	Hunold Sascha	85	Schalksmühler TV	15.09.1996	Gelsenkirchen
6.	3:25,99	Mantel Dennis	78	LG Plettenberg-Her.	07.07.1989	Menden
7.	3:26,19	Weidmann Gustl	88	TSG Valbert	05.09.1999	Gladbeck
8.	3:27,3	Reuter Tim	74	TuS Jahn Werdohl	21.06.1984	Dortmund
9.	3:28,74	Berbecker Frederic	93	LG Halver-Schalksm.	27.06.2004	Lüdenscheid
10.	3:29,91	Christmann Nils	92	LG Lüdenscheid	20.07.2003	Lüdenscheid

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

2.000 m

1.	6:53,46	Pietschmann Christ.	81	TuS Jahn Werdohl	14.07.1992	Hagen
2.	7:20,82	Mantel Dennis	78	LG Plettenberg-Her.	15.09.1989	Menden
3.	7:29,9	Bußmann Manuel	81	TuS Dahle 04	05.07.1992	Neuenrade
4.	7:39,0	Witscher Thomas	77	TSG Valbert	03.09.1988	Werdohl
5.	7:44,5	M10 Kuhns Alexander	79	TV Kierspe 79	11.06.1989	Herscheid
6.	7:51,5	Wagner Berthold	78	TS Evingsen	11.06.1989	Herscheid
7.	7:27,4	Berbecker Frederic	93	LG Halver-Schalksm.	03.09.2004	Rönsahl
8.	7:37,2	Hopmann Hendrik	93	TuS Jahn Werdohl	10.10.2004	Dortmund
9.	7:37,8	Ahlert Tim	86	LG Plettenberg-Her.	06.09.1997	Meinerzhagen
10.	7:41,5	Lill Bernhard	86	LG Plettenberg-Her.	06.09.1997	Meinerzhagen

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

5 km

1.	20:11		Redlich Stefan	86	TSV 1886 Rönsahl	19.07.1997 Birkesdorf
2.	20:22	M10	Lill Bernhardt	86	LG Plettenberg-Her.	21.04.1996 Arnsberg
3.	21:14		Windhüs Marcel	85	TSV 1886 Rönsahl	14.04.1996 Porz-Zündorf
4.	23:03		Störmann Niels	86	LG Plettenberg-Her.	08.11.1997 Werl
5.	23:05		Störmann Sören	85	LG Plettenberg-Her.	21.04.1996 Arnsberg
6.	24:08	M 9	Krinke Niklas Jarod	98	LG Plettenberg-Her.	14.10.2007 Lünern
7.	26:11		Ahlert Tim	86	LG Plettenberg-Her.	08.11.1997 Werl
8.	27:19	M 9	Hartwig Niklas	99	LG Lüdenscheid	07.06.2008 Halver
9.	30:09	M 8	Windhüs Tobias	87	TSV 1886 Rönsahl	09.04.1995 Porz-Zündorf

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

7,5 km

1.	29:50		Redlich Stefan	86	TSV 1886 Rönsahl	09.02.1997 Berg-Gl.-Refra
----	-------	--	----------------	----	------------------	---------------------------

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

10 km

1.	41:02		Redlich Stefan	86	TSV 1886 Rönsahl	06.04.1997 Troisdorf-Spic
2.	47:09	M10	Windhüs Marcel	85	TSV 1886 Rönsahl	08.01.1995 Köln-Porz

Leistung unter Vorbehalt, da nicht immer amtlich vermessene Strecken gelaufen wurden.

4 x 50 m Staffel

1.	29,63				LG Lüdenscheid	07.09.2008 Lüdenscheid
			(Glörfeld J.97 - Stremme N.98 - Hempel M.97 - Sesselmann A.97)			
2.	30,11				LG Lüdenscheid	08.09.2002 Hagen
			(Lexen R.92 - Peters M.91 - Kaufung S.91 - Streppel T.91)			
3.	30,73				LG Lüdenscheid	27.08.2006 Lüdenscheid
			(Quinkert M.95 - Dumke M.96 - Ignatov S.95 - Visestamkul T.95)			
4.	30,76				LG Plettenberg-Her.	27.08.2006 Lüdenscheid
			(Fehrmann J.96 - Buscher L.96 - Seifert D.95 - Rauer J.95)			
5.	31,20				LG Halver-Schalksm.	20.07.2003 Lüdenscheid
			(Heitkämper J.92 - Petta D.93 - Berbecker F.93 - Polakovs N.92)			
6.	31,3				LG Halver-Schalksm.	10.05.1998 Gelsenkirchen
			(Beinborn J.88 - Gelhart H.87 - Raatz P.88 - Holzrichter J.88)			
7.	31,54				TV Kierspe 79	28.08.2005 Lüdenscheid
			(Göhner T.94 - Dunkel A.95 - Jung E.94 - Eckhardt C.94)			
8.	31,4				TuS Jahn Werdohl	11.09.1988 Lüdenscheid
			(Klüter 77 - Wüsthoff 77 - Baumann 77 - Müller 78)			
9.	31,6				LG Plettenberg-Her.	30.09.1989 Witten
			(Baudis 78 - Westerhoff 78 - Schulte 78 - Mantel 78)			
10.	31,6				TuS Jahn Werdohl	05.07.1992 Neuenrade
			(Klauke D.81 - Hopmann F.82 - Pietschmann Ch.81 - Hübenthal D.81)			
11.	31,6				LG Plettenberg-Her.	31.08.1997 Lüdenscheid
			(Lill B.86 - Peters C.86 - Klein F.86 - Ahlert T.86)			

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,24 Sekunden höher eingestuft.

3 x 1.000 m Staffel

1.	10:51,7		LG Plettenberg-Her.	30.09.1989 Witten
		(Westerhoff 78 - Baudis 78 - Mantel 78)		
2.	11:17,3		LG Plettenberg-Her.	15.06.1996 Halver
		(Peters C.86 - Störmann S.85 - Lill B.86)		
3.	11:21,97		LG Lüdenscheid	15.09.2001 Plettenberg-B.
		(Peters M.91 - Vanselow D.91 - Wiggenhagen D.90)		
4.	11:24,3		TSG Valbert	05.06.1980 Nachrodt
		(Rasser A.70 - Hiber T.70 - Rattay O.70)		
5.	11:29,9		LG Halver-Schalksm.	01.10.2010 Essen
		(Schmalisch 00 - Schlabach 99 - Bilge 99)		
6.	11:49,5		TuS Jahn Werdohl	14.09.1991 Herscheid
		(Hopmann 82 - Pietschmann 81 - Hübenthal 81)		
7.	11:49,6		TuS Jahn Werdohl	25.09.1982 Altena
		(Steffens 72 - Hoffmann 72 - Reuter 72)		
8.	11:53,6		TSG Valbert	12.09.1992 Meinerzhagen
		(Blumenthal Ch.81 - Wette M.82 - v.d. Beck M.82)		
9.	11:58,0		LG Plettenberg-Her.	08.09.1990 Altena
		(Magenheimer 79 - Zemla 79 - Schulte 79)		
10.	11:59,0		TSV Altena	09.05.1991 Altena
		(Leweke 80 - Leinweber 80 - Böing J. 81)		

Leistungen mit vollelektronischer Zeitmessung sind um 0,14 Sekunden höher eingestuft.

Hochsprung

1.	1,43	Störmann Sören	85	LG Plettenberg-Her.	25.08.1996 Lüdenscheid
2.	1,42	Kleve Max	93	TuS Jahn Werdohl	02.10.2004 Menden
3.	1,40	Lill Bernhard	86	LG Plettenberg-Her.	31.08.1997 Lüdenscheid
4.	1,34	Lützenkirchen Seb.	86	LG Plettenberg-Her.	31.05.1997 Plettenberg-Ho
5.	1,33	Peters Christopher	86	LG Plettenberg-Her.	31.08.1997 Lüdenscheid
6.	1,32	Bahr Thomas	79	TuS Jahn Werdohl	02.09.1990 Werdohl
7.	1,30	Holzrichter Jörn	88	LG Halver-Schalksm.	15.08.1999 Plettenberg
8.	1,30	Winterhagen Tim	92	LG Halver-Schalksm.	12.07.2003 Schalksmühle
9.	1,30	Fuhrwerk Jens	92	TV Wiblingwerde	12.07.2003 Schalksmühle
10.	1,30	Polakovs Niclas	92	LG Halver-Schalksm.	20.07.2003 Lüdenscheid
11.	1,30	Jung Erik	94	TV Kierspe 79	04.09.2005 Werdohl
12.	1,30	Kürten Jan	95	LG MTV/St.R. Altena	16.09.2006 Altena
13.	1,30	Lengenfeldt Robin	98	LG MTV/St.R. Altena	13.09.2009 Lüdenscheid

Weitsprung

1.	4,54	Beckmann Thorsten	67	TuS Halver	04.09.1977 Lüdenscheid
2.	4,46	Wüsthoff Tilo	77	TuS Jahn Werdohl	11.09.1988 Lüdenscheid
3.	4,45	Baudis Sven	78	LG Plettenberg-Her.	04.06.1989 Wiblingwerde
4.	4,36	Hübenthal Daniel	81	TuS Jahn Werdohl	05.07.1992 Neuenrade
5.	4,34	Rahmede Oliver	79	TuS Mühlenrahmede	08.09.1990 Altena
6.	4,34	Wicker Mirco	79	TV Jahn Plettenberg	22.09.1990 Plettenberg-H.
7.	4,30	Mittendorf Jens	70	TuS Jahn Werdohl	01.06.1980 Lüdenscheid
8.	4,28	Wahrendorf Dirk	69	TV Hüinghausen	10.06.1979 Menden
9.	4,25	Mantel Dennis	78	LG Plettenberg-Her.	24.09.1989 Gelsenkirchen
10.	4,21	Lottner Olaf	64	LG Lüdenscheid	21.07.1974 Lüdenscheid

Weitsprung a. d. Zone

1.	4,72	Störmann Sören	85	LG Plettenberg-Her.	15.06.1996 Halver
2.	4,65	Sesselmann Aaron	97	LG Lüdenscheid	07.09.2008 Lüdenscheid
3.	4,54	Beckmann Thorsten	67	TuS Halver	04.09.1977 Lüdenscheid
4.	4,50	Schleicher Florian	98	LG Lüdenscheid	13.09.2009 Lüdenscheid
5.	4,49	Lengenfeldt Robin	98	LG MTV/St.R. Altena	17.05.2009 Lüdenscheid
6.	4,46	Wüsthoff Tilo	77	TuS Jahn Werdohl	11.09.1988 Lüdenscheid
7.	4,45	Baudis Sven	78	LG Plettenberg-Her.	04.06.1989 Wiblingwerde
8.	4,45	Lengenfeldt Melvin	95	LG MTV/St.R. Altena	26.08.2006 Lüdenscheid
9.	4,42 *	Holzrichter Jörn	88	LG Halver-Schalksm.	19.09.1999 Gelsenkirchen
10.	4,41	Lützenkirchen Seb.	86	LG Plettenberg-Her.	19.05.1997 Recklinghausen

Schlagballwurf 80 g

1.	54,50	Schwarzer Raphael	98	LG Halver-Schalksm.	13.09.2009 Lüdenscheid
2.	54,00	Gakakis Gregorius	83	LG Plettenberg-Her.	14.08.1994 Halver
3.	53,00	Schulte Marcel	79	LG Plettenberg-Her.	04.06.1990 Ahlen
4.	52,40	Nowak Stefan	83	TuS Dahle 04	10.09.1994 Meinerzhagen
5.	52,00	Seuster Jörg	67	LG Altena-Nachrodt	02.07.1977 Werdohl
	52,00	Fischern Jörn	67	TuS Oberbrügge	02.07.1977 Werdohl
7.	52,00	König Andre	77	LG Plettenberg-Her.	04.09.1988 Werdohl
8.	52,00	Lengenfeldt Melvin	95	LG MTV/St.R. Altena	13.05.2006 Schalksmühle
9.	51,00	Zündorf Christian	80	Schalksmühler TV	30.06.1991 Plettenberg-B.
10.	50,50	Schlabach Maximilian	99	LG Halver-Schalksm.	01.05.2010 Schalksmühle

Dreikampf

1.	1.197 h	Störmann Sören	85	LG Plettenberg-Her.	15.06.1996 Halver
	(7,5 - 4,72 - 43,50)				
2.	1.164 e	Lengenfeldt Melvin	95	LG MTV/St.R. Altena	07.10.2006 Menden
	(7,95 [-1,3] - 4,35 - 48,00)				
3.	1.154 h	Baudis Sven	78	LG Plettenberg-Her.	04.06.1989 Wiblingwerde
	(7,6 - 4,45 - 43,00)				
4.	1.154 e	Sesselmann Aaron	97	LG Lüdenscheid	15.06.2008 Lüdenscheid
	(7,44 - 4,26 - 39,00)				
5.	1.144 e	Jaschultowski Jonas	97	LG Lüdenscheid	15.06.2008 Lüdenscheid
	(7,68 - 4,22 - 42,50)				
6.	1.134 e	Liedtke Sebastian	87	LG MTV/St.R. Altena	12.09.1998 Lüdenscheid
	(7,69 - 4,30 - 40,00)				
7.	1.134 h	Holzrichter Jörn	88	LG Halver-Schalksm.	15.08.1999 Plettenberg
	(Leistungen z.Zt. nicht bekannt)				
8.	1.134 e	M10 Lengenfeldt Robin	98	LG MTV/St.R. Altena	15.06.2008 Lüdenscheid
	(7,67 - 4,28 - 40,00)				
9.	1.128 h	Nowack Stefan	83	TuS Dahle 04	11.06.1994 Schalksmühle
	(7,8 - 4,24 - 46,00)				
10.	1.120 h	Rump Henrik	94	LG Lüdenscheid	22.05.2005 Schalksmühle
	(7,5 - 3,96 - 44,50)				

Dreikampf Mannschaft

1.	5.249 e		LG Lüdenscheid	15.06.2008	Lüdenscheid
		(Sesselmann A1154-Jaschultowski J1144-Hempel M1017-Kurzmann J985-Moser T)			
2.	5.168 e		LG Lüdenscheid	01.09.2002	Lüdenscheid
		(Streppel T1080-Kaufung S1069-Lexen R1024-Peters M1010-Vanselow D985)			
3.	4.931 h		LG Halver-Schalksm.	12.07.2003	Schalksmühle
		(Polakovs 1065-Heitkämper 1043-Winterhagen 1040-Berbecker 977-Greco 806)			
4.	4.899 h		LG Plettenberg-Her.	04.05.1997	Schalksmühle
		(Lützenkirchen86/1105-Lill86/985-Klein86/943-Ahlert86/937-Geisel86/929)			
5.	4.565 h		LG MTV/St.R. Altena	13.05.2006	Schalksmühle
		(Lengenfeldt M1133-Schillo A989-Kürten J962-Conde D829-Steden F652)			
6.	4.547 e		LG Halver-Schalksm.	12.09.1998	Lüdenscheid
		(Stuhldr.88/970-Holzrich.88/935-Beinborn88/898-Fischer88/885-Raatz88/8)			
7.	4.527 h		LG Plettenberg-Her.	25.08.2007	Plettenberg-Bö
		(Palaz M948-Wiegmann F937-Brauner N895-Thomas J888-Dunker M859)			
8.	4.514 h		LG Plettenberg-Her.	27.08.1994	Altena
		(Gakakis83/1025-Schreiber83/937-Stracke83/877-Fochler83/842-Martin83/833)			
9.	4.474 h		TV Jahn Plettenberg	04.06.1989	Wiblingwerde
		(Wicker79/983-Käsler79/922-Fürst78/895-BiggemannChr79/877-Janane79/797)			
10.	4.472 h		LG Plettenberg-Her.	04.06.1989	Wiblingwerde
		(Baudis 78/1154-Mantel 78/887-Schulte 79/875-Beimborn 78/838-Mai 79/718)			

Vierkampf

1.	1.617 e	Störmann Sören	85	LG Plettenberg-Her.	03.10.1996	Menden
		(7,53 - 4,53 - 1,40 - 41,50)				
2.	1.542 e	Kleve Max	93	TuS Jahn Werdohl	02.10.2004	Menden
		(7,68 [-0,6] - 4,18 - 37,50 - 1,42)				
3.	1.513 h	Holzrichter Jörn	88	LG Halver-Schalksm.	19.09.1999	Gelsenkirche
		(7,5 [+2,0] - 4,42* - 1,28 - 41,50)				
4.	1.493 e	Lengenfeldt Melvin	95	LG MTV/St.R. Altena	07.10.2006	Menden
		(7,95 [-1,3] - 4,35 - 48,00 - 1,22)				
5.	1.452 e	M10 Lengenfeldt Robin	98	LG MTV/St.R. Altena	15.06.2008	Lüdenscheid
		(7,67 - 4,28 - 1,20 - 40,00)				
6.	1.443 h	Hacke Philipp	85	TV Wiblingwerde	15.06.1996	Halver
		(7,7 - 4,19 - 1,24 - 41,50)				
7.	1.434 h	Lützenkirchen Seb.	86	LG Plettenberg-Her.	04.05.1997	Schalksmühle
		(7,3 - 4,21 - 1,22 - 35,00)				
8.	1.434 h	Lexen Rolf	92	LG Lüdenscheid	12.07.2003	Schalksmühle
		(7,7 - 3,79 - 46,00 - 1,25)				
9.	1.419 h	Wüsthoff, Tilo	77	TuS Jahn Werdohl	03.07.1988	Neuenrade
		(8,0 - 4,06 - 1,27 - 42,50)				
10.	1.418 h	Wilke Maximilian	93	TV Wiblingwerde	15.05.2004	Schalksmühle
		(7,9 - 4,03 - 43,00 - 1,25)				

