



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

Männer

100 m

12,49	+1,2 Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,66	-0,7 Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,80	-0,7 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
12,89	-0,7 Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,05	-0,7 Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,51	+0,6 Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
13,54	+1,2 Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,40	+0,6 Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen

200 m

21,60	+0,2 Bryan, Michael	1992 TV Wattenscheid 01	11.04. College Station TX (USA)
25,65	-0,1 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen

400 m

47,47	Ollesch, Oliver	1999 LAC Veltins Hochsauerland	29.03. Hattiesburg MS (USA)
-------	-----------------	--------------------------------	-----------------------------

800 m

1:53,18	Lindstrot, Lennart	2003 LG Brillux Münster	05.04. San Francisco CA (USA)
1:56,06	Klei, Niklas Noah	1999 LAC Veltins Hochsauerland	22.03. Jackson MS (USA)
2:01,11	Kamp, Paul	2001 TV Mettingen	21.03. Leavenworth KS (USA)
2:01,72	Merté, Jean-Benoît	2002 LG Brillux Münster	14.03. Myrtle Beach SC (USA)
2:19,26	Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:26,34	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:31,52	Mariupolski, Tom	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,74	Albers, Lutz	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,94	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen

1.500 m

3:48,30	Lindstrot, Henrik	2003 LG Brillux Münster	18.04. Azusa CA (USA)
3:50,37	Lindstrot, Lennart	2003 LG Brillux Münster	04.04. Stanford CA (USA)
3:57,65	Boeck, Noah	2004 LG Olympia Dortmund	04.04. High Point NC (USA)
4:00,69	Kamp, Paul	2001 TV Mettingen	11.04. Wichita KS (USA)

3.000 m

8:22,27	Lindstrot, Henrik	2003 LG Brillux Münster	14.03. Riverside CA (USA)
8:41,41	Borgelt, Julian	2000 LC Paderborn	04.04. Paderborn
8:44,55	Lindstrot, Lennart	2003 LG Brillux Münster	14.03. Riverside CA (USA)



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

8:46,11	Lukas, Justin	1997 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
8:46,90	Herrmann, Tobias	1996 LC Paderborn	04.04. Paderborn
8:55,10	Schröder, Fynn	2006 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
8:55,41	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
8:55,71	Güteryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:00,19	Grobbe, Luca	2006 LAC Veltins Hochsauerland	04.04. Paderborn
9:01,09	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:08,52	Pohle, Hendrik	1989 TSVE 1890 Bielefeld	04.04. Paderborn
9:10,92	Wagner, Henning	2001 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
9:13,41	Landwehrjohann, Fynn	2004 LV Oelde	04.04. Paderborn
9:17,54	Vorderwülbecke, Samuel	2000 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:17,95	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
9:18,82	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:21,37	Austerschmidt, Jan	1995 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:21,89	Oesterhelweg, Moritz	2001 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
9:22,51	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:28,69	Kannenberg, Jonas	1999 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:29,9*	Hundeloh, Paul Moritz	1997 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
9:44,61	Pauls, Martin	2007 ASG Teutoburger Wald	04.04. Paderborn
9:44,86	Kleibrink, Pascal	2001 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:46,14	Bender, Thies	2005 LV Oelde	04.04. Paderborn
10:01,44	Schwab, Lucas	2003 LV Oelde	04.04. Paderborn
10:06,90	Reinecke, Lennart	2005 LTV Lippstadt	04.04. Paderborn
10:15,09	Zerououl, Khalil	2010 SC Eintracht Hamm	04.04. Paderborn
10:54,08	Jürkenbeck, Jan-Elio	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:54,32	Güteryüz, Cengiz	2010 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:55,34	Güteryüz, Emre	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn

5.000 m

14:52,16	Boeck, Noah	2004 LG Olympia Dortmund	21.03. Charlotte NC (USA)
15:32,01	Ensling, Oskar	2001 LG Brillux Münster	05.04. High Point NC (USA)
15:46,44	Rajter, David	2003 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
15:48,14	Hundeloh, Paul Moritz	1997 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
15:51,66	Merté, Jean-Benoît	2002 LG Brillux Münster	22.03. Lexington KY (USA)
15:57,07	Franken, Nils	2006 LG Olympia Dortmund	04.04. Paderborn
16:02,22	Lessmann, Simon	2004 TV Jahn Bad Driburg	04.04. Paderborn
16:15,45	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	04.04. Paderborn
16:21,00	Aschmann, Pascal	1986 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
16:34,16	Serio, Maximilian Johannes	2001 Marathon-Club Menden	04.04. Paderborn
16:52,72	Grass, Devon	1996 LC Paderborn	04.04. Paderborn
17:01,5*	Bender, Thies	2005 LV Oelde	29.03. Oelde
17:12,42	Weitkamp, Patrick	1993 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
17:15,51	Gerling, Paul	2004 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

17:24,10	Knode, Felix	1992 Marathon-Club Menden	04.04. Paderborn
18:04,53	Willen, Hendrik	1988 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
18:53,7*	Mimberg, Laurenz	2008 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde
21:59,22	Wehrstedt, Markus	1968 USC Bochum	05.04. Meckenheim
22:13,12	Mäder, Peter	1956 USC Bochum	22.03. Marburg
25:37,6*	Fidelok, Jakob	2009 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde

10.000 m

30:51,27	Enseling, Oskar	2001 LG Brillux Münster	21.03. Charlotte NC (USA)
37:57,2*	Bozduman, Murat	1983 LG Burg Wiedenbrück	29.03. Oelde
39:49,8*	Stallmeister, Thomas	1978 SG Rote Erde Beckum	29.03. Oelde

5 km Straße

14:19	Voigt, Nils	1997 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
14:36	Franken, Lars	2004 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
14:38	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	09.03. Leverkusen
14:46	Hille, Benno	2001 LSF Münster	09.03. Leverkusen
14:53	Gravendyk, Matthias	2002 TuS 48 Ehringhausen	15.03. Salzkotten
14:54	Bender, Jari	2000 LG Brillux Münster	09.03. Leverkusen
14:54	Sietmann, Marco	2002 LG Brillux Münster	09.03. Leverkusen
14:58	Gebauer, Jonathan	2006 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
15:00	Giese, Marco	1992 SG Wenden	09.03. Leverkusen
15:01	Schräder, Manuel	1992 SG Wenden	09.03. Leverkusen
15:03	Riebe, Lenny Fred	2006 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:04	Huckestein, Simon	1985 SG Wenden	09.03. Leverkusen
15:12	Farhat, Malik	1996 LG Hamm	15.03. Salzkotten
15:18	Derwald, Jannes	2007 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:36	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:41	Siepler, Carsten	2002 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
15:42	Preilowski, Peer Niklas	2001 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
15:43	Schröder, Fynn	2006 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
15:44	Lessmann, Simon	2004 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
15:51	Kassebeer, Jens	2000 LG Brillux Münster	09.03. Leverkusen
15:51	Schüttforth, Erik	2001 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
15:52	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
15:54	Vorderwülbecke, Samuel	2000 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
15:55	Baehr, Malte	2002 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
15:56	Gröver, Paul	2005 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
15:57	Franken, Nils	2006 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:58	Oelschläger, Tim	2002 LC Rapid Dortmund	09.03. Leverkusen
15:58	El Arabi, Ayman	2003 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
16:01	Straub, Aik	2007 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
16:03	Wagner, Henning	2001 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten

10 km Straße



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

28:08	Voigt, Nils	1997 TV Wattenscheid 01	13.04. Leuven (BEL)
29:25	Jenne, Fabian	1990 SG Wenden	15.03. Salzkotten
29:28	Wehner, Frederik Jonas	2000 SG Wenden	15.03. Salzkotten
30:23	Franken, Lars	2004 LG Olympia Dortmund	02.02. Dortmund Hörde
30:28	Huckestein, Simon	1985 SG Wenden	09.03. Leverkusen
30:31	Giese, Marco	1992 SG Wenden	09.03. Leverkusen
30:45	Schräder, Manuel	1992 SG Wenden	09.03. Leverkusen
31:04	Riebe, Lenny Fred	2006 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
31:38	Herrmann, Tobias	1996 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
31:54	Farhat, Malik	1996 LG Hamm	26.01. Hamm
32:06	Preilowski, Peer Niklas	2001 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
32:11	Peters, Erik	1992 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
32:13	Derwald, Jannes	2007 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
32:19	Brand, Nils	1990 ASG Teutoburger Wald	15.03. Salzkotten
32:44	Nikulla, Jan	1998 LC Paderborn	09.03. Leverkusen
32:52	Rehmeier, Marco	1993 SV Brackwede	15.03. Salzkotten
32:53	Böhl, Timo	1988 LG Wittgenstein	25.01. Kirchen
33:09	Rix, Lorenz	1996 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
33:13	Thies, Philip	1992 LSF Münster	09.03. Leverkusen
33:15	Hoffmann, Henrik	1990 Marathon-Club Menden	29.03. Werl
33:16	Doerner, Tammo	2005 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
33:18	Schumacher, Jonas	2002 LC Paderborn	09.03. Leverkusen
33:27	Bleisch, Leif Erik	2000 DJK Gütersloh 1923	26.01. Hamm
33:34	Worm, Maximilian	1997 LV Oelde	09.03. Leverkusen
33:37	Busch, Thomas	1990 USC Bochum	08.02. Duisburg
33:38	Austerschmidt, Jan	1995 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
33:39	Schill, Alexander	1996 LSF Münster	22.03. Münster
33:41	Landwehrjohann, Fynn	2004 LV Oelde	15.03. Salzkotten
33:43	Lessmann, Simon	2004 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
33:45	Werner, Oscar	1998 SV Brackwede	22.03. Münster

Halbmarathon

1:06:31	Bochert, Florian	2000 TSVE 1890 Bielefeld	30.03. Maranello (ITA)
1:09:16	Karsch, Dustin	1992 LSF Münster	09.03. Kandel
1:10:39	Drunagel, Niklas	1993 SV Brackwede	16.02. Barcelona (ESP)
1:11:24	Farhat, Malik	1996 LG Hamm	06.04. Berlin
1:13:42	Mockenhaupt, Markus	1980 SG Wenden	16.03. Frankfurt
1:13:43	Bergmann, Matthias	1980 LSF Münster	23.02. Hamm
1:15:14	Schewalje, Andreas	1988 TuS Breckerfeld	23.02. Hamm
1:15:43	Horch, Viktor	1980 TuS Deuz	16.03. Frankfurt
1:15:59	Meyer, Eike Henning	1997 SV Teuto Riesenbeck	06.04. Berlin
1:16:51	Willuhn, Henry	1985 TSVE 1890 Bielefeld	06.04. Hannover
1:18:09	Hönig, Carsten	1992 LG Hamm	23.02. Hamm
1:18:33	Becker, Christian	1981 TuS Deuz	01.03. Marburg
1:18:34	Pfeiler, Philipp	1998 LG Brillux Münster	06.04. Hannover



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

1:18:52	Grass, Devon	1996 LC Paderborn	23.02. Hamm
1:19:05	von der Heide, Nils	1978 Marathon Soest	23.02. Hamm
1:19:24	Stechbart, Alexander	2008 LV Oelde	23.02. Hamm
1:19:56	Schröer, Ludger	1969 Laufgruppe Deiringsen	23.02. Hamm
1:20:43	Oelgemöller, Lars	1994 TV Mettingen	06.04. Berlin
1:20:44	Korte, Benedikt	1986 LSF Münster	23.02. Hamm
1:20:47	Kellner, Lasse	2006 LC Rapid Dortmund	23.02. Hamm
1:20:50	Kempin, Andreas	1989 LC Rapid Dortmund	23.02. Hamm
1:21:06	Pawellek, Karsten	1981 LG Opelaner	06.04. Berlin
1:21:45	Eckhoff, Lukas	1992 Lauf Team Unna	23.02. Hamm
1:22:23	Serio, Maximilian Johannes	2001 Marathon-Club Menden	23.02. Hamm
1:22:35	Haas, Peter	1970 LG Olympia Dortmund	23.02. Hamm
1:22:40	Plattfaut, Lukas	1998 LG Hamm	23.02. Hamm
1:22:42	Milch, Martin	1975 LC Rapid Dortmund	23.02. Hamm
1:22:48	Lundström, Ingmar	1972 DJK Gütersloh 1923	06.04. Hannover
1:23:23	Wozny, Simon	2008 SuS Bertlich 1945	23.02. Hamm
1:23:28	Schönherr, David	1989 LSF Münster	09.03. Paris (FRA)

Marathon

2:39:26	Worm, Maximilian	1997 LV Oelde	06.04. Wien (AUT)
2:42:10	Bergmann, Matthias	1980 LSF Münster	06.04. Hannover
2:42:51	Steinebel, Sergej	1985 LSF Münster	06.04. Hannover
2:45:36	Thaut, Tobias	1985 TuS Eintracht Bielefeld	06.04. Hannover
2:46:12	Meyer, Eike Henning	1997 SV Teuto Riesenbeck	16.03. Rom (ITA)
2:46:59	Eisfeld, Maurice	1970 LC Rapid Dortmund	06.04. Hannover
2:54:24	Mockenhaupt, Markus	1980 SG Wenden	01.03. Marburg
2:55:40	Arlinghaus, Thomas	1980 LSF Münster	06.04. Hannover
2:57:46	Jansen, Andreas	1984 LG Dorsten	06.04. Hannover
3:10:41	Ridder, Matthias	1985 Warburger Sportverein	06.04. Hannover
3:11:19	Schulte, Martin	1972 LSF Münster	06.04. Hannover
3:11:50	Holtmann, Arne	1976 TG Werste von 1961	06.04. Hannover
3:15:03	Schäfer, Lukas Simon	2002 CVJM Siegen SG	06.04. Wien (AUT)
3:15:24	Bales, Stefan	1965 LSF Münster	06.04. Hannover
3:22:11	Hansmann, Frank	1972 Warburger Sportverein	06.04. Hannover
3:23:58	Ohlberg, Kai	1983 LG Lemgo	06.04. Hannover
3:24:12	Teipel, Wolfgang	1955 TV Attendorn	06.04. Hannover
3:28:37	Hellweg, Maximilian	1993 TG Werste von 1961	06.04. Hannover
3:30:40	Jütte, Martin	1965 VfB Salzkotten	06.04. Hannover
3:35:57	Ahlers, Martin	1983 TG Werste von 1961	06.04. Hannover
3:42:31	Helfenbein, Andreas	1961 SF Ennepetal	06.04. Hannover
3:42:46	Schimpf, Christian	1958 LV Oelde	06.04. Hannover
3:45:01	Brölemann, Rolf	1964 VfB Salzkotten	06.04. Hannover
3:48:41	Marten, René	1971 TG Werste von 1961	06.04. Hannover
3:49:36	Pugliese, Michele	1949 LC Rapid Dortmund	06.04. Hannover



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

3:54:10	Theisges, Dirk	1965 TV Deilinghofen	16.03. Barcelona (ESP)
3:57:13	Siebenhühner, Hans-Joachim	1956 VfB Salzkotten	06.04. Hannover
3:57:45	Schütz, Julian	1990 TG Herford	06.04. Hannover
3:58:14	Gößling, Andreas	1967 SV Teuto Riesenbeck	06.04. Hannover
4:05:31	Real, Thomas	1966 VfB Salzkotten	06.04. Hannover

50 km Straße

3:37:58	Plett, Markus	1991 LG Kindelsberg Kreuztal	22.02. Ubstadt-Weiher
3:40:08	Mues, Dominic	1981 LG Kindelsberg Kreuztal	22.02. Ubstadt-Weiher
4:16:46	Tuna, Manuel	1966 LG Kindelsberg Kreuztal	22.02. Ubstadt-Weiher
5:21:27	Stöcker, Werner	1939 LG Wittgenstein	22.02. Ubstadt-Weiher

400 m Hürden 0,914 m

51,41	Ollesch, Oliver	1999 LAC Veltins Hochsauerland	19.04. Atlanta GA (USA)
-------	-----------------	--------------------------------	-------------------------

3.000 m Hindernis 0,914 m

8:55,20	Lindstrot, Henrik	2003 LG Brillux Münster	04.04. Stanford CA (USA)
9:28,47	Boeck, Noah	2004 LG Olympia Dortmund	11.04. Durham NC (USA)
9:44,68	Merté, Jean-Benoît	2002 LG Brillux Münster	18.04. Atlanta GA (USA)

Hochsprung

1,39	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
1,25	Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,15	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Kugelstoß 7,26 kg

14,18	Burgmann, Jonas	1998 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
12,96	Reisch, Marcel	2003 TV Wattenscheid 01	19.04. Rochester MI (USA)
12,08	Morawietz, Till	2005 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
10,70	Mende, Louis	2003 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
10,62	Kipp, Kevin	1992 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
10,09	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	29.03. Gladbeck
6,86	Pytko, Daniel	1985 TSG Reken	29.03. Gladbeck
4,63	Fritzsch, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	20.03. Bergkamen

Diskuswurf 2 kg

54,06	Reisch, Marcel	2003 TV Wattenscheid 01	19.04. Rochester MI (USA)
49,27	Burgmann, Jonas	1998 LC Paderborn	23.03. Paderborn
35,15	Morawietz, Till	2005 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
34,13	Mende, Louis	2003 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
29,53	Müller, Tim	2003 LG Geseke	12.04. Wadersloh
29,41	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	29.03. Gladbeck
28,26	Kipp, Kevin	1992 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
24,66	Niggemeyer, Jakob	2003 DJK GW Werl	05.04. Rüthen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

12,12	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	20.03. Bergkamen
Hammerwurf 7,26 kg			
50,35	Brinkmann, Julian	1997 SuS Olfen	19.04. Olfen
38,04	Brückner, Leon	2001 SuS Olfen	19.04. Olfen
35,29	Reisch, Marcel	2003 TV Wattenscheid 01	18.04. Rochester MI (USA)
32,87	Siepe, Daniel	2001 SuS Olfen	19.04. Olfen
Speerwurf 800 g			
53,75	Burgmann, Jonas	1998 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
48,66	Schallner, Henrik	2005 LC Paderborn	23.03. Paderborn
45,57	Morawietz, Till	2005 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
44,49	Reiff, Marcel	2006 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
42,20	Bleß, Thomas	1984 TSG Dülmen	29.03. Gladbeck
40,89	Mende, Louis	2003 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
39,16	Schütte, Niklas	1995 LG Geseke	23.03. Paderborn
37,35	Pohlmann, Tobias	2002 SpVg. Versmold	23.03. Paderborn
37,02	Bertz, Ruven	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
34,44	Kilimann, Nico	2007 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
33,10	Niggemeyer, Jakob	2003 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
21,49	Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
20,28	Pytko, Daniel	1985 TSG Reken	29.03. Gladbeck
15,19	Fritzsche, Benjamin	1980 SuS Phönix Dortmund 09	20.03. Bergkamen
Frauen			
100 m			
12,42	+1,2 Heite, Liv	2004 TV Olpe	08.03. Tacoma WA (USA)
14,13	-1,6 Janko, Hellen	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
14,36	+0,3 Hagspohl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,93	-0,2 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,38	-1,3 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
200 m			
28,23	-0,3 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
30,98	-0,3 Lange, Emilia	2008 TuS 09 Erkenschwick	12.04. Mettingen
400 m			
54,84	Hanich, Lina	2002 OWL Athletics	04.04. Stanford CA (USA)
800 m			
2:03,60	Hanich, Lina	2002 OWL Athletics	05.04. Stanford CA (USA)
2:13,79	Brosthaus, Theresa	2004 LG Dorsten	05.04. Anderson SC (USA)
2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:46,27	Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:55,63	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen

1.500 m

4:27,00	Hanich, Lina	2002 OWL Athletics	21.03. Sacramento CA (USA)
5:02,53	Brosthaus, Theresa	2004 LG Dorsten	21.03. Richmond KY (USA)

3.000 m

10:29,99	Gaida, Charlotte	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:33,88	Bonekamp, Mia	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:40,81	Jasper, Mareen	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:56,22	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:04,33	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:05,10	Güteryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:06,24	Holtmann, Lynn	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:12,89	Herrmann, Malia Salome	2009 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
11:20,85	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	04.04. Paderborn
11:31,70	Danelak, Romy	2011 SV Brackwede	04.04. Paderborn
11:38,47	Niehus, Emma	2011 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:53,68	Hahn, Anni	2011 TSG Dülmen	04.04. Paderborn
12:03,50	Quest-Altrogge, Katjana	1964 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	04.04. Paderborn
12:07,1*	Hoffmann, Helen	2008 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
14:04,0*	Claas, Alina	2009 LV Oelde	29.03. Oelde

5.000 m

16:26,05	Schlattmann, Pia	2004 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
16:38,81	Schäperklaus, Sarah	2000 Marathon-Club Menden	04.04. Paderborn
16:52,05	Lehnen, Christina	2003 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
19:31,28	Orthaus, Hannah	1998 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
32:58,1*	Grote, Irmgard	1961 LG Oelde/Wadersloh	29.03. Oelde

10.000 m

39:39,8*	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	29.03. Oelde
----------	----------------	--------------------------	--------------

5 km Straße

16:39	Kiene, Lara	1999 LG Hamm	09.03. Leverkusen
16:55	Schlattmann, Pia	2004 LG Brillux Münster	22.02. Vreden
17:02	Schäperklaus, Sarah	2000 Marathon-Club Menden	02.02. Dortmund Hörde
17:43	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	15.03. Salzkotten
17:46	Tegler, Katja	1996 LG Brillux Münster	09.03. Leverkusen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

17:52	Lehnen, Christina	2003 LG Brillux Münster	02.02. Dortmund Hörde
17:56	Weber, Theresa	2005 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
17:58	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	09.03. Leverkusen
18:10	Bergerfurth, Nina	2006 LSF Münster	22.03. Münster
18:23	Winse, Marie	2002 TV Wattenscheid 01	16.03. Dortmund
18:30	Kruse, Leonie	2004 LG Brillux Münster	02.02. Dortmund Hörde
18:41	Grewatta, Patricia	1986 LG Hamm	15.03. Salzkotten
18:47	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
18:51	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
18:57	Metz, Sarah	1978 Warburger Sportverein	15.03. Salzkotten
19:01	Kranz, Karlotta	2010 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
19:15	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	09.03. Leverkusen
19:17	Meyer-Piton, Marie Sylvie	2005 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
19:29	Kauder, Alyssa	2007 TV Wattenscheid 01	16.03. Dortmund
19:31	Florian, Aline	1995 TSG Dülmen	22.03. Münster
19:32	Habig, Marie	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
19:34	Krell, Lisa	2004 LSF Münster	09.03. Leverkusen
19:34	Fels, Anika	1995 LSF Münster	22.03. Münster
19:43	Mexner, Sarah	1981 Marathon-Club Menden	09.03. Leverkusen
19:45	Pelz, Katharina	2005 TSG Dülmen	22.03. Münster
19:55	Weiser, Carla	2000 LG Brillux Münster	09.03. Leverkusen
19:58	Wendt, Linda	1977 ASG Teutoburger Wald	15.03. Salzkotten
20:01	Geitz, Angelina	2001 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
20:07	Kibar, Maren	1989 TSVE 1890 Bielefeld	12.01. Bönen
20:10	Fuchs, Greta	2008 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen

10 km Straße

32:39	Büttner, Anna	2000 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
33:23	Kiene, Lara	1999 LG Hamm	09.03. Leverkusen
34:20	Schäperklaus, Sarah	2000 Marathon-Club Menden	15.03. Salzkotten
34:29	Heymann, Nele	2003 LG Brillux Münster	06.04. Brunssum (NED)
35:33	Wurm, Daniela	1991 TV Hasslinghausen 1862	09.03. Leverkusen
35:40	Lindemann, Marit	1992 Lauf Team Unna	26.01. Hamm
35:40	Schönherr, Johanna	1990 LSF Münster	26.01. Hamm
35:52	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	09.03. Leverkusen
35:54	Tegler, Katja	1996 LG Brillux Münster	09.03. Leverkusen
35:55	Rannacher, Michelle	1994 DJK Gütersloh 1923	26.01. Hamm
36:32	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	15.03. Salzkotten
36:44	Hansen, Laura	1990 Run Squad Dortmund	15.03. Salzkotten
36:46	Dickob, Isabel	1993 SV Brackwede	15.03. Salzkotten
37:12	Wieggers, Gesine	2005 LC Paderborn	06.04. Hannover
37:29	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	26.01. Hamm
37:46	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	15.03. Salzkotten
38:25	Dörschel, Christl	1976 SG Wenden	15.03. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

38:27	Wienstroth, Ilka	1981 TSVE 1890 Bielefeld	22.03. Münster
38:39	Achenbach, Ira	1989 SG Wenden	16.02. Köln Porz Eil
38:40	Herrmann, Annika	1994 TSVE 1890 Bielefeld	26.01. Hamm
38:41	Schleuß, Laura	1998 LSF Münster	26.01. Hamm
39:11	Orthaus, Hannah	1998 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
39:26	Krause, Maja	2002 SG Wenden	15.03. Salzkotten
39:27	Franken, Petra	1974 LG Olympia Dortmund	26.01. Hamm
39:33	Behle, Liv	1997 SG Wenden	15.03. Salzkotten
39:44	Haase, Nina	1993 SV Brackwede	15.03. Salzkotten
39:51	Krell, Lisa	2004 LSF Münster	09.03. Leverkusen
40:06	Mexner, Sarah	1981 Marathon-Club Menden	26.01. Hamm
40:38	Hauertmann, Katharina	1976 LSF Münster	26.01. Hamm
40:55	Schoppe-Schmidt, Alexandra	1980 LSF Münster	26.01. Hamm

Halbmarathon

1:11:25	Kiene, Lara	1999 LG Hamm	06.04. Berlin
1:19:35	Tegler, Katja	1996 LG Brillux Münster	30.03. Venlo (NED)
1:19:56	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	23.02. Hamm
1:20:25	Bossow, Franziska	1987 TSVE 1890 Bielefeld	06.04. Hannover
1:20:32	Wienstroth, Ilka	1981 TSVE 1890 Bielefeld	06.04. Hannover
1:20:51	Hansen, Laura	1990 Run Squad Dortmund	06.04. Berlin
1:21:30	Dickob, Isabel	1993 SV Brackwede	06.04. Berlin
1:22:06	Kappenberg, Jana	1978 LSF Münster	23.02. Hamm
1:22:43	Lindemann, Marit	1992 Lauf Team Unna	23.02. Hamm
1:23:05	Kruse, Leonie	2004 LG Brillux Münster	06.04. Hannover
1:24:32	Konermann, Kira	1996 SV Teuto Riesenbeck	09.03. Paris (FRA)
1:25:23	Herrmann, Annika	1994 TSVE 1890 Bielefeld	23.02. Hamm
1:25:37	Dinkelborg, Franziska	2001 LG Brillux Münster	06.04. Hannover
1:27:19	Schleuß, Laura	1998 LSF Münster	23.02. Hamm
1:27:37	Haase, Nina	1993 SV Brackwede	06.04. Berlin
1:28:15	Hauertmann, Katharina	1976 LSF Münster	23.02. Hamm
1:28:20	Mexner, Sarah	1981 Marathon-Club Menden	23.02. Hamm
1:30:01	Neben, Diana	1993 TSVE 1890 Bielefeld	06.04. Hannover
1:30:02	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	23.02. Hamm
1:30:34	Weiser, Carla	2000 LG Brillux Münster	06.04. Berlin
1:30:36	Gutsch, Christin	1983 SF Ennepetal	06.04. Berlin
1:30:39	Henze, Verena	1983 Warburger Sportverein	06.04. Berlin
1:32:41	Schulze, Kathrin	1993 USC Bochum	06.04. Berlin
1:33:04	Sicking, Stefanie	1977 TSG Reken	06.04. Berlin
1:33:21	Häkkinen, Isa	1998 SV 1860 Minden	06.04. Hannover
1:33:42	Wentzlaff, Marina	1992 SV Brackwede	06.04. Hannover
1:34:02	Oster, Vanessa	1996 TuS Deuz	06.04. Berlin
1:34:08	Schraps, Luisa	1998 FC Schalke 04	06.04. Berlin
1:35:04	Krüger, Johanna	2000 LG Lüdenscheid	06.04. Berlin



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

1:36:58	Schneider, Yvonne	1981 SuS Oberaden	23.02. Hamm
---------	-------------------	-------------------	-------------

Marathon

2:47:59	Krämer, Alexandra	1990 LC Rapid Dortmund	06.04. Hannover
2:56:48	Tegler, Katja	1996 LG Brillux Münster	13.04. Enschede (NED)
2:59:06	Osthoff, Stefanie	1986 SG Wenden	06.04. Hannover
3:05:00	Hacker, Judith	1994 SG Wenden	06.04. Hannover
3:06:13	Schmidt, Raija	1974 LSF Münster	06.04. Hannover
3:12:32	Behle, Liv	1997 SG Wenden	06.04. Hannover
3:20:33	Schneider, Yvonne	1981 SuS Oberaden	06.04. Hannover
3:25:29	Winter, Michaela	1982 LSF Münster	06.04. Hannover
3:51:50	Arendsee, Dorothee	1984 SuS Oberaden	06.04. Hannover
3:51:50	Klöckner, Nicole	1982 SuS Oberaden	06.04. Hannover
3:53:48	Böttger, Janin	1994 SuS Oberaden	06.04. Hannover
3:58:09	Lause, Ursula	1959 VfB Salzkotten	06.04. Hannover
4:00:49	Kerkerling, Sina	1978 LSF Münster	06.04. Hannover
4:28:15	Hein, Susanne	1962 LG Kindelsberg Kreuztal	01.03. Marburg
4:52:40	Heiden, Claudia	1975 TuS Freya Friedewalde	06.04. Hannover
5:10:56	Suwelack, Julia	1947 LSF Münster	06.04. Hannover
5:17:16	Fliege, Gabriele	1953 SuS Oberaden	06.04. Hannover

50 km Straße

4:18:31	Gaszek, Eva-Maria	1966 LSF Münster	22.02. Ubstadt-Weiher
---------	-------------------	------------------	-----------------------

100 m Hürden 0,838 m

14,05	+1,8 Heite, Liv	2004 TV Olpe	17.04. Long Beach CA (USA)
-------	-----------------	--------------	----------------------------

400 m Hürden 0,762 m

61,56	Heite, Liv	2004 TV Olpe	11.04. Monmouth OR (USA)
-------	------------	--------------	--------------------------

Hochsprung

1,45	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,36	Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,30	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen

Weitsprung

4,44	0,0 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,30	+1,7 Budde, Maite	2009 TV Mettingen	12.04. Mettingen
4,26	+1,9 Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

4,22	+0,5 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,11	+1,9 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
4,08	+1,7 Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
4,03	+1,4 Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
4,02	+1,1 Witt, Sophia	2010 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,81	+1,7 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Dreisprung

10,15	+1,5 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
9,62	+1,4 Redder, Antonia	2008 TV Mettingen	12.04. Mettingen

Kugelstoß 4 kg

12,22	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
11,34	Berger, Anne	1999 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
11,24	Gierse, Alina	1999 TSG Lennestadt	05.04. Rüthen
11,24	Schütte, Lisa	1993 LG Geseke	12.04. Wadersloh
11,11	Krämer, Jana	1999 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
10,00	Klein, Emily	2003 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
9,89	Wetter, Pauline	1998 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
9,83	Haffke, Jana	1976 TSG Lennestadt	05.04. Rüthen
9,80	Weingarten, Kathrin	1995 LG Menden	05.04. Salzkotten
9,29	Zander, Sarah	2003 LG Menden	05.04. Salzkotten
9,18	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	05.04. Salzkotten
8,80	Niggemeyer, Luise	2005 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
7,89	Jastremski, Carolin	1982 LG Menden	05.04. Salzkotten
6,53	Bruns-Senf, Sabrina	1980 TSG Reken	11.01. Wesel
6,47	Pytko, Nina	1985 TSG Reken	29.03. Gladbeck

Diskuswurf 1 kg

53,35	Griese, Romi	2005 LC Paderborn	19.04. Long Beach CA (USA)
45,32	Adesokan, Favour	2008 TV Wattenscheid 01	15.02. Halle (Saale)
40,46	Folz, Franziska	2000 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
39,32	Bornemeier, Marie-Theres	1997 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
37,90	Lucas, Hanna	2007 LA SV Herten	12.04. Wadersloh
37,26	Krämer, Jana	1999 LG Olympia Dortmund	05.04. Salzkotten
35,24	Schütte, Sophia	2003 LG Geseke	29.03. Gladbeck
35,00	Kodat, Lynn	2009 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
34,75	Czeranka, Johanna	2008 TV Werne 03	06.04. Essen
34,28	Schütte, Lisa	1993 LG Geseke	29.03. Gladbeck
33,80	Speier, Sarah	1994 LA SV Herten	12.04. Wadersloh
33,77	Albrecht, Sandra	1986 LG Lippe-Süd	05.04. Salzkotten
32,04	Goedeke, Malin	2008 VfB Salzkotten	23.03. Paderborn
30,03	Zander, Sarah	2003 LG Menden	05.04. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

29,03	Erdhütter, Miriam	1984 LV Oelde	05.04. Salzkotten
28,64	Matheja, Julia	2009 LC Paderborn	23.03. Paderborn
28,51	Wetter, Pauline	1998 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
28,24	Jastremski, Carolin	1982 LG Menden	05.04. Salzkotten
26,37	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
25,85	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
24,28	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
23,73	Cesay, Medina	2008 LG Olympia Dortmund	05.04. Salzkotten
23,58	Aschoff, Fiona	2008 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
22,76	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,70	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
22,37	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
22,20	Rödel, Lea-Sophie	2009 LV Oelde	12.04. Wadersloh
21,61	Baar, Xenia	2009 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
21,10	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
20,81	Hübner-Adams, Sylvia	1961 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten

Hammerwurf 4 kg

43,88	Straub, Annika	1999 LAZ Soest	11.01. Soest
39,22	Schlierkamp, Kira	2000 SuS Olfen	19.04. Olfen
38,59	Mengelkamp, Lea	2004 SuS Olfen	19.04. Olfen
37,33	Griese, Romi	2005 LC Paderborn	28.03. San Marcos TX (USA)
34,87	Heimes, Franziska	1993 SuS Olfen	19.04. Olfen

Speerwurf 600 g

36,71	Griese, Romi	2005 LC Paderborn	20.03. Houston TX (USA)
34,65	Zander, Sarah	2003 LG Menden	05.04. Salzkotten
32,88	Gierse, Alina	1999 TSG Lennestadt	29.03. Gladbeck
31,48	Jastremski, Carolin	1982 LG Menden	23.03. Paderborn
30,57	Guht, Antonia Teresa	2006 LC Paderborn	23.03. Paderborn
28,82	Lorsbach, Finja	2005 LG Kindelsberg Kreuztal	21.03. Oxford MS (USA)
25,61	Niggemeyer, Luise	2005 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
25,50	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
23,86	Weingarten, Kathrin	1995 LG Menden	29.03. Gladbeck
14,77	Bruns-Senf, Sabrina	1980 TSG Reken	11.01. Wesel
14,54	Pytko, Nina	1985 TSG Reken	29.03. Gladbeck

männliche U23

100 m

12,49	+1,2 Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,66	-0,7 Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,80	-0,7 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
12,89	-0,7 Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

13,05	-0,7 Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,51	+0,6 Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
13,54	+1,2 Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,40	+0,6 Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen

200 m

25,65	-0,1 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
-------	----------------------	-----------------	------------------

800 m

1:53,18	Lindstrot, Lennart	2003 LG Brillux Münster	05.04. San Francisco CA (USA)
2:19,26	Zubiak, Jakob	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:26,34	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:31,52	Mariupolski, Tom	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,74	Albers, Lutz	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,94	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen

1.500 m

3:48,30	Lindstrot, Henrik	2003 LG Brillux Münster	18.04. Azusa CA (USA)
3:50,37	Lindstrot, Lennart	2003 LG Brillux Münster	04.04. Stanford CA (USA)
3:57,65	Boeck, Noah	2004 LG Olympia Dortmund	04.04. High Point NC (USA)

3.000 m

8:22,27	Lindstrot, Henrik	2003 LG Brillux Münster	14.03. Riverside CA (USA)
8:44,55	Lindstrot, Lennart	2003 LG Brillux Münster	14.03. Riverside CA (USA)
8:55,10	Schröder, Fynn	2006 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
8:55,41	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
8:55,71	Güteryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:00,19	Grobbe, Luca	2006 LAC Veltins Hochsauerland	04.04. Paderborn
9:01,09	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:13,41	Landwehrjohann, Fynn	2004 LV Oelde	04.04. Paderborn
9:17,95	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
9:18,82	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:22,51	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:44,61	Pauls, Martin	2007 ASG Teutoburger Wald	04.04. Paderborn
9:46,14	Bender, Thies	2005 LV Oelde	04.04. Paderborn
10:01,44	Schwab, Lucas	2003 LV Oelde	04.04. Paderborn
10:06,90	Reinecke, Lennart	2005 LTV Lippstadt	04.04. Paderborn
10:15,09	Zerououl, Khalil	2010 SC Eintracht Hamm	04.04. Paderborn
10:54,08	Jürkenbeck, Jan-Elio	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:54,32	Güteryüz, Cengiz	2010 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:55,34	Güteryüz, Emre	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:08,52	Wagenknecht, Lion	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:10,05	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

11:21,15	Padberg, Matz-Leon	2008 LAC Veltins Hochsauerland	04.04. Paderborn
11:23,54	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:43,9*	Somfleth, Nico	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
13:15,8*	Hoischen, Louis	2011 LV Oelde	29.03. Oelde

5.000 m

14:52,16	Boeck, Noah	2004 LG Olympia Dortmund	21.03. Charlotte NC (USA)
15:46,44	Rajter, David	2003 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
15:57,07	Franken, Nils	2006 LG Olympia Dortmund	04.04. Paderborn
16:02,22	Lessmann, Simon	2004 TV Jahn Bad Driburg	04.04. Paderborn
16:15,45	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	04.04. Paderborn
17:01,5*	Bender, Thies	2005 LV Oelde	29.03. Oelde
17:15,51	Gerling, Paul	2004 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	04.04. Paderborn
18:53,7*	Mimberg, Laurenz	2008 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde
25:37,6*	Fidelok, Jakob	2009 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde

5 km Straße

14:36	Franken, Lars	2004 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
14:58	Gebauer, Jonathan	2006 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
15:03	Riebe, Lenny Fred	2006 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:18	Derwald, Jannes	2007 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:36	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:43	Schröder, Fynn	2006 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
15:44	Lessmann, Simon	2004 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
15:52	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
15:56	Gröver, Paul	2005 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
15:57	Franken, Nils	2006 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:58	El Arabi, Ayman	2003 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
16:01	Straub, Aik	2007 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
16:06	Drepper, David	2006 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:07	Doerner, Tammo	2005 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
16:10	Güleryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:13	Eickmeyer, Karl Luis	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
16:13	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:16	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
16:28	Fraune, Luca	2009 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
16:29	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
16:34	Sium, Meron	2005 Non-Stop-Ultra	15.03. Salzkotten
16:34	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
16:42	Müller, Jannis	2003 LG Coesfeld	02.02. Dortmund Hörde
16:56	Glahé, Paul	2007 LG Olympia Dortmund	29.03. Werl
17:14	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	22.03. Münster
17:19	Gerling, Paul	2004 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	15.03. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

17:23	Kost, Dean	2010 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
17:28	Lewandowski, Gustav	2007 SV Brackwede	29.03. Werl
17:29	Wallinda, Max	2005 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
17:30	Darge, Ruben	2004 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund

10 km Straße

30:23	Franken, Lars	2004 LG Olympia Dortmund	02.02. Dortmund Hörde
31:04	Riebe, Lenny Fred	2006 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
32:13	Derwald, Jannes	2007 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
33:16	Doerner, Tammo	2005 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
33:41	Landwehrjohann, Fynn	2004 LV Oelde	15.03. Salzkotten
33:43	Lessmann, Simon	2004 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
34:04	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
35:06	Pauls, Martin	2007 ASG Teutoburger Wald	15.03. Salzkotten
35:10	Glahé, Paul	2007 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
36:02	Reinecke, Lennart	2005 LTV Lippstadt	15.03. Salzkotten
36:04	Gerling, Paul	2004 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	15.03. Salzkotten
36:34	Kellner, Lasse	2006 LC Rapid Dortmund	09.03. Leverkusen
37:05	Frensch, Jalon	2007 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
37:54	Mende, Fabio	2009 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	15.03. Salzkotten
38:10	Görrissen, Tom	2006 LC Rapid Dortmund	26.01. Hamm
38:17	Wozny, Simon	2008 SuS Bertlich 1945	18.01. Haltern am See
40:28	Lammers, Mats	2003 LSF Münster	26.01. Hamm
40:47	Sium, Meron	2005 Non-Stop-Ultra	15.03. Salzkotten
41:59	Neuhausen, Niklas	2005 Recklinghäuser LC	18.01. Haltern am See
50:55	Lammers, Tristan	2009 Warendorfer Sportunion 1895/1972	16.03. Ahlen-Vorhelm

Halbmarathon

1:25:04	von Daacke, David	2004 LC Paderborn	06.04. Hannover
1:25:07	Kaufmann, Jonas	2005 SV 1860 Minden	06.04. Hannover

3.000 m Hindernis 0,914 m

8:55,20	Lindtrot, Henrik	2003 LG Brillux Münster	04.04. Stanford CA (USA)
9:28,47	Boeck, Noah	2004 LG Olympia Dortmund	11.04. Durham NC (USA)

Hochsprung

1,39	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
1,25	Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,15	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Kugelstoß 7,26 kg

12,96	Reisch, Marcel	2003 TV Wattenscheid 01	19.04. Rochester MI (USA)
12,08	Morawietz, Till	2005 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

10,70	Mende, Louis	2003 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
-------	--------------	------------------------	-----------------

Diskuswurf 2 kg

54,06	Reisch, Marcel	2003 TV Wattenscheid 01	19.04. Rochester MI (USA)
35,15	Morawietz, Till	2005 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
34,13	Mende, Louis	2003 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
29,53	Müller, Tim	2003 LG Geseke	12.04. Wadersloh
24,66	Niggemeyer, Jakob	2003 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Hammerwurf 7,26 kg

35,29	Reisch, Marcel	2003 TV Wattenscheid 01	18.04. Rochester MI (USA)
-------	----------------	-------------------------	---------------------------

Speerwurf 800 g

48,66	Schallner, Henrik	2005 LC Paderborn	23.03. Paderborn
45,57	Morawietz, Till	2005 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
44,49	Reiff, Marcel	2006 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
40,89	Mende, Louis	2003 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
37,02	Bertz, Ruven	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
34,44	Kilimann, Nico	2007 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
33,10	Niggemeyer, Jakob	2003 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
21,49	Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	29.03. Gladbeck

weibliche U23

100 m

12,42	+1,2 Heite, Liv	2004 TV Olpe	08.03. Tacoma WA (USA)
14,13	-1,6 Janko, Hellen	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
14,36	+0,3 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,93	-0,2 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,38	-1,3 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen

200 m

28,23	-0,3 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
30,98	-0,3 Lange, Emilia	2008 TuS 09 Erkenschwick	12.04. Mettingen

800 m

2:13,79	Brosthaus, Theresa	2004 LG Dorsten	05.04. Anderson SC (USA)
2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen
2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:46,27	Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:55,63	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen
1.500 m			
5:02,53	Brosthaus, Theresa	2004 LG Dorsten	21.03. Richmond KY (USA)
3.000 m			
10:29,99	Gaida, Charlotte	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:33,88	Bonekamp, Mia	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:40,81	Jasper, Mareen	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:56,22	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:05,10	Güleryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:06,24	Holtmann, Lynn	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:12,89	Herrmann, Malia Salome	2009 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
11:31,70	Danelak, Romy	2011 SV Brackwede	04.04. Paderborn
11:38,47	Niehus, Emma	2011 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:53,68	Hahn, Anni	2011 TSG Dülmen	04.04. Paderborn
12:07,1*	Hoffmann, Helen	2008 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
14:04,0*	Claas, Alina	2009 LV Oelde	29.03. Oelde
5.000 m			
16:26,05	Schlattmann, Pia	2004 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
16:52,05	Lehnen, Christina	2003 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
5 km Straße			
16:55	Schlattmann, Pia	2004 LG Brillux Münster	22.02. Vreden
17:52	Lehnen, Christina	2003 LG Brillux Münster	02.02. Dortmund Hörde
17:56	Weber, Theresa	2005 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
18:10	Bergerfurth, Nina	2006 LSF Münster	22.03. Münster
18:30	Kruse, Leonie	2004 LG Brillux Münster	02.02. Dortmund Hörde
18:51	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
19:01	Kranz, Karlotta	2010 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
19:17	Meyer-Piton, Marie Sylvie	2005 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
19:29	Kauder, Alyssa	2007 TV Wattenscheid 01	16.03. Dortmund
19:32	Habig, Marie	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
19:34	Krell, Lisa	2004 LSF Münster	09.03. Leverkusen
19:45	Pelz, Katharina	2005 TSG Dülmen	22.03. Münster
20:10	Fuchs, Greta	2008 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
20:19	Krüger, Jule	2008 SV Brackwede	29.03. Werl
20:29	Güleryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	22.02. Vreden
20:32	Hampel, Sina	2007 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenberg
20:53	Hoffeins, Johanna	2011 LG Brillux Münster	22.03. Münster
21:14	Schwarzer, Lena	2006 TuS 48 Ehringhausen	15.03. Salzkotten
21:15	Kalender, Julia	2009 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
21:40	Schlömer, Matilda	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

21:55	Bergerfurth, Lisa	2009 LSF Münster	22.03. Münster
22:12	Röttger, Marleen	2009 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
22:15	Roth, Franziska	2004 TV Jahn Siegen	08.03. Niederrischbach
22:31	Peci, Enisa	2006 TV Jahn Siegen	25.01. Kirchen
22:31	Brand, Emilia	2005 TuS 48 Ehringhausen	15.03. Salzkotten
22:31	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	29.03. Werl
22:41	Krumbeck, Ella	2011 SuS Stadtlohn	22.02. Vreden
22:53	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	29.03. Werl
22:57	Schneider, Mathilda	2009 ASC Weißbachtal	25.01. Kirchen
23:22	Bonmann, Lilith	2009 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund

10 km Straße

34:29	Heymann, Nele	2003 LG Brillux Münster	06.04. Brunssum (NED)
37:12	Wieggers, Gesine	2005 LC Paderborn	06.04. Hannover
39:51	Krell, Lisa	2004 LSF Münster	09.03. Leverkusen
41:34	Lehmann, Charlotte Pauline	2003 LG Brillux Münster	06.04. Hannover
45:28	Gorman, Lillian	2008 Spiridon Haltern	18.01. Haltern am See
48:41	Sorge, Colien	2005 Marathon-Club Menden	26.01. Hamm
52:47	Krefeld, Lucy	2003 LV Oelde	16.03. Ahlen-Vorhelm
1:03:35	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	18.01. Haltern am See

Halbmarathon

1:23:05	Kruse, Leonie	2004 LG Brillux Münster	06.04. Hannover
1:46:45	Rothstein, Felicia	2003 LG Brillux Münster	06.04. Hannover

100 m Hürden 0,838 m

14,05	+1,8 Heite, Liv	2004 TV Olpe	17.04. Long Beach CA (USA)
-------	-----------------	--------------	----------------------------

400 m Hürden 0,762 m

61,56	Heite, Liv	2004 TV Olpe	11.04. Monmouth OR (USA)
-------	------------	--------------	--------------------------

Hochsprung

1,45	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,36	Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,30	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen

Weitsprung

4,44	0,0 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,30	+1,7 Budde, Maite	2009 TV Mettingen	12.04. Mettingen
4,26	+1,9 Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

4,22	+0,5 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,11	+1,9 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
4,08	+1,7 Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
4,03	+1,4 Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
4,02	+1,1 Witt, Sophia	2010 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,81	+1,7 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Dreisprung

10,15	+1,5 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
9,62	+1,4 Redder, Antonia	2008 TV Mettingen	12.04. Mettingen

Kugelstoß 4 kg

12,22	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
10,00	Klein, Emily	2003 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
9,29	Zander, Sarah	2003 LG Menden	05.04. Salzkotten
8,80	Niggemeyer, Luise	2005 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Diskuswurf 1 kg

53,35	Griese, Romi	2005 LC Paderborn	19.04. Long Beach CA (USA)
45,32	Adesokan, Favour	2008 TV Wattenscheid 01	15.02. Halle (Saale)
37,90	Lucas, Hanna	2007 LA SV Herten	12.04. Wadersloh
35,24	Schütte, Sophia	2003 LG Geseke	29.03. Gladbeck
35,00	Kodat, Lynn	2009 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
34,75	Czeranka, Johanna	2008 TV Werne 03	06.04. Essen
32,04	Goedeke, Malin	2008 VfB Salzkotten	23.03. Paderborn
30,03	Zander, Sarah	2003 LG Menden	05.04. Salzkotten
28,64	Matheja, Julia	2009 LC Paderborn	23.03. Paderborn
26,37	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
25,85	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
24,28	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
23,73	Cesay, Medina	2008 LG Olympia Dortmund	05.04. Salzkotten
23,58	Aschoff, Fiona	2008 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
22,76	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,70	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
22,37	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
22,20	Rödel, Lea-Sophie	2009 LV Oelde	12.04. Wadersloh
21,61	Baar, Xenia	2009 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
21,10	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
20,65	Zöllner, Laurella	2010 TV Vreden	06.04. Essen
20,28	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
20,19	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
20,15	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
19,74	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

19,55	Panthel, Leonie	2010 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
19,34	Willeke, Clara Marie	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
19,22	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
18,09	Prünste, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
17,97	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten

Hammerwurf 4 kg

38,59	Mengelkamp, Lea	2004 SuS Olfen	19.04. Olfen
37,33	Griese, Romi	2005 LC Paderborn	28.03. San Marcos TX (USA)

Speerwurf 600 g

36,71	Griese, Romi	2005 LC Paderborn	20.03. Houston TX (USA)
34,65	Zander, Sarah	2003 LG Menden	05.04. Salzkotten
30,57	Guht, Antonia Teresa	2006 LC Paderborn	23.03. Paderborn
28,82	Lorsbach, Finja	2005 LG Kindelsberg Kreuztal	21.03. Oxford MS (USA)
25,61	Niggemeyer, Luise	2005 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
25,50	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Männliche Jugend U20

100 m

12,49	+1,2 Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,66	-0,7 Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,80	-0,7 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
12,89	-0,7 Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,05	-0,7 Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,51	+0,6 Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
13,54	+1,2 Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,40	+0,6 Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen

200 m

25,65	-0,1 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
-------	----------------------	-----------------	------------------

800 m

2:19,26	Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:26,34	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:31,52	Mariupolski, Tom	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,74	Albers, Lutz	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,94	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen

3.000 m

8:55,10	Schröder, Fynn	2006 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
8:55,41	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
8:55,71	Güteryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

9:00,19	Grobbel, Luca	2006 LAC Veltins Hochsauerland	04.04. Paderborn
9:01,09	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:17,95	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
9:18,82	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:22,51	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn
9:44,61	Pauls, Martin	2007 ASG Teutoburger Wald	04.04. Paderborn
10:15,09	Zerououl, Khalil	2010 SC Eintracht Hamm	04.04. Paderborn
10:54,08	Jürkenbeck, Jan-Elio	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:54,32	Güteryüz, Cengiz	2010 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:55,34	Güteryüz, Emre	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:08,52	Wagenknecht, Lion	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:10,05	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:21,15	Padberg, Matz-Leon	2008 LAC Veltins Hochsauerland	04.04. Paderborn
11:23,54	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:43,9*	Somfleth, Nico	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
13:15,8*	Hoischen, Louis	2011 LV Oelde	29.03. Oelde

5.000 m

15:57,07	Franken, Nils	2006 LG Olympia Dortmund	04.04. Paderborn
16:15,45	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	04.04. Paderborn
18:53,7*	Mimberg, Laurenz	2008 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde
25:37,6*	Fidelok, Jakob	2009 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde

5 km Straße

14:58	Gebauer, Jonathan	2006 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
15:03	Riebe, Lenny Fred	2006 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:18	Derwald, Jannes	2007 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:36	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:43	Schröder, Fynn	2006 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
15:52	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
15:57	Franken, Nils	2006 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
16:01	Straub, Aik	2007 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
16:06	Drepper, David	2006 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:10	Güteryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:13	Eickmeyer, Karl Luis	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
16:13	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:16	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
16:28	Fraune, Luca	2009 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
16:29	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
16:34	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
16:56	Glahé, Paul	2007 LG Olympia Dortmund	29.03. Werl
17:14	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	22.03. Münster
17:23	Kost, Dean	2010 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
17:28	Lewandowski, Gustav	2007 SV Brackwede	29.03. Werl
17:32	Kellner, Lasse	2006 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

17:35	Wißmann, Tom	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
17:43	Loleit, Elias	2008 LC Paderborn	29.03. Werl
18:13	Görrissen, Tom	2006 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
18:14	Frensch, Jalon	2007 LG Kindelsberg Kreuztal	08.03. Niederfischbach
18:19	Hanke, Benedikt	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
18:44	Modenbach, Quentin	2010 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
18:55	Brüning, Matti	2008 TSVE 1890 Bielefeld	22.03. Münster
19:00	Wozny, Simon	2008 SuS Bertlich 1945	29.03. Werl
19:02	Sagebiel, Jano	2012 SV GW Kollerbeck	15.03. Salzkotten

10 km Straße

31:04	Riebe, Lenny Fred	2006 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
32:13	Derwald, Jannes	2007 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
34:04	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
35:06	Pauls, Martin	2007 ASG Teutoburger Wald	15.03. Salzkotten
35:10	Glahé, Paul	2007 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
36:34	Kellner, Lasse	2006 LC Rapid Dortmund	09.03. Leverkusen
37:05	Frensch, Jalon	2007 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
37:54	Mende, Fabio	2009 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	15.03. Salzkotten
38:10	Görrissen, Tom	2006 LC Rapid Dortmund	26.01. Hamm
38:17	Wozny, Simon	2008 SuS Bertlich 1945	18.01. Haltern am See
45:35	Teutemacher, Leo	2010 LSF Münster	22.03. Münster
50:55	Lammers, Tristan	2009 Warendorfer Sportunion 1895/1972	16.03. Ahlen-Vorhelm

110 m Hürden 0,991 m

19,14	-1,0 Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	12.04. Mettingen
-------	------------------	-------------------	------------------

Hochsprung

1,39	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
1,25	Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,15	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Kugelstoß 6 kg

12,30	Reiff, Marcel	2006 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
11,04	Ritter, Timo	2006 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
8,89	Lieschefsky, Marius	2006 LG Kreis Lübbecke	05.04. Salzkotten
8,69	Kilimann, Nico	2007 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
8,62	Krato, Julian	2006 LG Kreis Lübbecke	05.04. Salzkotten
7,77	Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	29.03. Gladbeck

Diskuswurf 1,75 kg

52,70	Wolzenburg, William	2006 TV Wattenscheid 01	16.02. Halle (Saale)
45,71	Idziak, Karol-Jan	2006 TV Wattenscheid 01	19.01. Düsseldorf
45,12	Fromme, Lukas	2006 TV Wattenscheid 01	19.01. Düsseldorf



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

42,77	Reiff, Marcel	2006 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
40,27	Krato, Julian	2006 LG Kreis Lübbecke	23.03. Paderborn
34,59	Bertz, Ruven	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
34,10	Ritter, Timo	2006 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
30,78	Lieschefskey, Marius	2006 LG Kreis Lübbecke	05.04. Salzkotten
19,96	Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	29.03. Gladbeck

Speerwurf 800 g

44,49	Reiff, Marcel	2006 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
37,02	Bertz, Ruven	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
34,44	Kilimann, Nico	2007 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
21,49	Haupt, Timo	2006 TV Lengerich	29.03. Gladbeck

Weibliche Jugend U20

100 m

14,13	-1,6 Janko, Hellen	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
14,36	+0,3 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,93	-0,2 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,38	-1,3 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen

200 m

28,23	-0,3 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
30,98	-0,3 Lange, Emilia	2008 TuS 09 Erkenschwick	12.04. Mettingen

800 m

2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen
2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:46,27	Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:55,63	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen

3.000 m

10:29,99	Gaida, Charlotte	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:33,88	Bonekamp, Mia	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:40,81	Jasper, Mareen	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:56,22	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:05,10	Güteryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:06,24	Holtmann, Lynn	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:12,89	Herrmann, Malia Salome	2009 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
11:31,70	Danelak, Romy	2011 SV Brackwede	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

11:38,47	Niehus, Emma	2011 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:53,68	Hahn, Anni	2011 TSG Dülmen	04.04. Paderborn
12:07,1*	Hoffmann, Helen	2008 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
14:04,0*	Claas, Alina	2009 LV Oelde	29.03. Oelde

5 km Straße

18:10	Bergerfurth, Nina	2006 LSF Münster	22.03. Münster
18:51	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
19:01	Kranz, Karlotta	2010 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
19:29	Kauder, Alyssa	2007 TV Wattenscheid 01	16.03. Dortmund
19:32	Habig, Marie	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
20:10	Fuchs, Greta	2008 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
20:19	Krüger, Jule	2008 SV Brackwede	29.03. Werl
20:29	Güleryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	22.02. Vreden
20:32	Hampel, Sina	2007 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenberg
20:53	Hoffeins, Johanna	2011 LG Brillux Münster	22.03. Münster
21:14	Schwarzer, Lena	2006 TuS 48 Ehringhausen	15.03. Salzkotten
21:15	Kalender, Julia	2009 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
21:35	Vielhaber, Jette	2012 LAC Veltins Hochsauerland	29.03. Werl
21:40	Schlömer, Matilda	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
21:55	Bergerfurth, Lisa	2009 LSF Münster	22.03. Münster
22:12	Röttger, Marleen	2009 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
22:31	Peci, Enisa	2006 TV Jahn Siegen	25.01. Kirchen
22:31	Wöllecke, Antje	2007 SG Eintracht Ergste	29.03. Werl
22:34	Prull, Sophie	2013 SuS Oberaden	12.01. Bönen
22:41	Krumbeck, Ella	2011 SuS Stadtlohn	22.02. Vreden
22:50	Neblik, Leni	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
22:53	Tekhaus, Jule	2007 SG Eintracht Ergste	29.03. Werl
22:57	Schneider, Mathilda	2009 ASC Weißbachtal	25.01. Kirchen
23:22	Bonmann, Lilith	2009 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
23:24	Cramer, Louisa	2010 LG Coesfeld	22.02. Vreden
23:31	Schneider, Emma	2009 ASC Weißbachtal	08.03. Niederfischbach
23:35	Zimmer, Kathleen	2009 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
23:36	Hugo, Charlotte	2009 LSF Münster	22.03. Münster
24:11	Nickel, Marlene	2012 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	16.03. Dortmund
24:12	Krombach, Svenja	2007 TV Jahn Siegen	25.01. Kirchen

10 km Straße

45:28	Gorman, Lillian	2008 Spiridon Haltern	18.01. Haltern am See
1:03:35	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	18.01. Haltern am See

Hochsprung

1,45	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,36	Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,30	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen

Weitsprung

4,44	0,0 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,30	+1,7 Budde, Maite	2009 TV Mettingen	12.04. Mettingen
4,26	+1,9 Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
4,22	+0,5 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,11	+1,9 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
4,08	+1,7 Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
4,03	+1,4 Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
4,02	+1,1 Witt, Sophia	2010 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,81	+1,7 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Dreisprung

10,15	+1,5 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
9,62	+1,4 Redder, Antonia	2008 TV Mettingen	12.04. Mettingen

Kugelstoß 4 kg

12,22	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
-------	---------------	------------------	---------------

Diskuswurf 1 kg

45,32	Adesokan, Favour	2008 TV Wattenscheid 01	15.02. Halle (Saale)
37,90	Lucas, Hanna	2007 LA SV Herten	12.04. Wadersloh
35,00	Kodat, Lynn	2009 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
34,75	Czeranka, Johanna	2008 TV Werne 03	06.04. Essen
32,04	Goedeke, Malin	2008 VfB Salzkotten	23.03. Paderborn
28,64	Matheja, Julia	2009 LC Paderborn	23.03. Paderborn
26,37	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenber	05.04. Salzkotten
25,85	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
24,28	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
23,73	Cesay, Medina	2008 LG Olympia Dortmund	05.04. Salzkotten
23,58	Aschoff, Fiona	2008 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
22,76	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,70	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
22,37	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
22,20	Rödel, Lea-Sophie	2009 LV Oelde	12.04. Wadersloh
21,61	Baar, Xenia	2009 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
21,10	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
20,65	Zöllner, Laurella	2010 TV Vreden	06.04. Essen
20,28	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

20,19	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
20,15	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
19,74	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
19,55	Panthel, Leonie	2010 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
19,34	Willeke, Clara Marie	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
19,22	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
18,09	Prünthe, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
17,97	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
17,40	Link, Leonie	2010 LG Wittgenstein	06.04. Sinzig
16,86	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
15,83	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn

Speerwurf 600 g

30,57	Guht, Antonia Teresa	2006 LC Paderborn	23.03. Paderborn
25,50	Eggert, Liana	2006 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Männliche Jugend U18

100 m

12,49	+1,2 Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,66	-0,7 Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,80	-0,7 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
13,05	-0,7 Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,51	+0,6 Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
13,54	+1,2 Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,40	+0,6 Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen

200 m

25,65	-0,1 Scheinert, Levi	2009 LAV Rheine	12.04. Mettingen
-------	----------------------	-----------------	------------------

800 m

2:19,26	Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:26,34	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:31,52	Mariupolski, Tom	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,74	Albers, Lutz	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,94	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen

3.000 m

8:55,41	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
8:55,71	Güleryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:01,09	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:17,95	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	04.04. Paderborn
9:18,82	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
9:22,51	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

10:15,09	Zerououl, Khalil	2010 SC Eintracht Hamm	04.04. Paderborn
10:54,08	Jürkenbeck, Jan-Elio	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:54,32	Güleryüz, Cengiz	2010 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:55,34	Güleryüz, Emre	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:08,52	Wagenknecht, Lion	2009 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:10,05	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:21,15	Padberg, Matz-Leon	2008 LAC Veltins Hochsauerland	04.04. Paderborn
11:23,54	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:43,9*	Somfleth, Nico	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
13:15,8*	Hoischen, Louis	2011 LV Oelde	29.03. Oelde

5.000 m

16:15,45	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	04.04. Paderborn
18:53,7*	Mimberg, Laurenz	2008 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde
25:37,6*	Fidelok, Jakob	2009 TV Wattenscheid 01	29.03. Oelde

5 km Straße

15:36	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
15:52	Hins, Julian	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
16:10	Güleryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:13	Eickmeyer, Karl Luis	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
16:13	Albustin, Jonathan	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
16:16	Kuhn, Felix	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
16:28	Fraune, Luca	2009 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
16:29	Büse, Lean	2009 SC Hagen-Wildewiese	09.03. Leverkusen
16:34	Timm, Fiete	2009 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
17:14	Albustin, Samuel	2008 LG Brillux Münster	22.03. Münster
17:23	Kost, Dean	2010 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
17:35	Wißmann, Tom	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
17:43	Loleit, Elias	2008 LC Paderborn	29.03. Werl
18:19	Hanke, Benedikt	2009 LG Brillux Münster	22.03. Münster
18:44	Modenbach, Quentin	2010 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
18:55	Brüning, Matti	2008 TSVE 1890 Bielefeld	22.03. Münster
19:00	Wozny, Simon	2008 SuS Bertlich 1945	29.03. Werl
19:02	Sagebiel, Jano	2012 SV GW Kollerbeck	15.03. Salzkotten
19:04	El Fakir, Yonas	2010 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenberg
19:44	Uebach, Leonard	2011 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
19:45	Teismann, Matti	2012 LSF Münster	22.03. Münster
19:52	Teutemacher, Leo	2010 LSF Münster	02.02. Dortmund Hörde
20:02	Haag, Anton	2010 TV Wattenscheid 01	16.03. Dortmund
20:16	Fiege, Gustaf	2012 DJK Adler Brakel	15.03. Salzkotten
20:37	Schimke, Dante	2012 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
21:16	Vogt, Henri	2009 VfL Fröndenberg	08.03. Fröndenberg
21:33	Helpenstein, Moritz	2009 LF Lühtringen 1983	15.03. Salzkotten
22:00	Klee, Maximilian	2009 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenberg



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

23:38	Dieckmann, Paul	2012 USC Bochum	16.03. Dortmund
23:56	Fidelok, Jakob	2009 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen

10 km Straße

34:04	Becker, Julian	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
37:54	Mende, Fabio	2009 Ravensberger Sportverein Borgholzhausen	15.03. Salzkotten
38:17	Wozny, Simon	2008 SuS Bertlich 1945	18.01. Haltern am See
45:35	Teutemacher, Leo	2010 LSF Münster	22.03. Münster
50:55	Lammers, Tristan	2009 Warendorfer Sportunion 1895/1972	16.03. Ahlen-Vorhelm

110 m Hürden 0,914 m

17,47	-1,0 Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	12.04. Mettingen
20,75	-1,0 Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen

Hochsprung

1,39	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
1,25	Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,15	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Kugelstoß 5 kg

14,15	Stork, Tristan	2008 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
13,98	Bernemann, Henry	2008 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
11,94	Kost, Collin	2009 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
11,02	Pieperhoff, Florian	2009 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
10,59	Renfordt, Leo	2008 TV Wiblingwerde	12.04. Wadersloh
10,43	Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	05.04. Salzkotten
10,09	Ealden, Christoph	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
9,53	Vorschulze, Philippe	2008 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
8,75	Klaus, Jan	2008 LA SV Herten	05.04. Salzkotten
8,49	Gaide, Tim	2008 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
7,57	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	12.04. Mettingen
6,57	König, Tom	2009 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Diskuswurf 1,5 kg

42,51	Stork, Tristan	2008 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
39,65	Kost, Collin	2009 LG Olympia Dortmund	23.03. Paderborn
39,50	Bernemann, Henry	2008 LC Paderborn	23.03. Paderborn
34,00	Klaus, Jan	2008 LA SV Herten	12.04. Wadersloh
33,96	Zubiak, Jakub	2009 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
32,19	Pieperhoff, Florian	2009 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
19,18	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
18,41	König, Tom	2009 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Hammerwurf 5 kg



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

35,55	Henniger, Linus	2008 SuS Olfen	19.04. Olfen
-------	-----------------	----------------	--------------

Speerwurf 700 g

55,05	Stork, Tristan	2008 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
43,03	Zubiak, Jakob	2009 TV Lengerich	05.04. Salzkotten
40,42	Schüßler, Maximilian	2009 LAC Veltins Hochsauerland	29.03. Gladbeck
34,97	Ealden, Christoph	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
32,39	Groß, Titus	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
30,45	Leifkes, Henri	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
30,21	Pieperhoff, Florian	2009 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
28,01	Gaide, Tim	2008 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
26,65	Gross, Gabriel	2009 TV Olpe	23.03. Paderborn
24,84	Haupt, Luca	2008 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
17,28	König, Tom	2009 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Weibliche Jugend U18

100 m

14,13	-1,6 Janko, Hellen	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
14,36	+0,3 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,93	-0,2 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,38	-1,3 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen

200 m

28,23	-0,3 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
30,98	-0,3 Lange, Emilia	2008 TuS 09 Erkenschwick	12.04. Mettingen

800 m

2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen
2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:46,27	Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:55,63	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen

3.000 m

10:29,99	Gaida, Charlotte	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:33,88	Bonekamp, Mia	2008 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:40,81	Jasper, Mareen	2009 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:56,22	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:05,10	Güleryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:06,24	Holtmann, Lynn	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

11:12,89	Herrmann, Malia Salome	2009 DJK Gütersloh 1923	04.04. Paderborn
11:31,70	Danelak, Romy	2011 SV Brackwede	04.04. Paderborn
11:38,47	Niehus, Emma	2011 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:53,68	Hahn, Anni	2011 TSG Dülmen	04.04. Paderborn
12:07,1*	Hoffmann, Helen	2008 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
14:04,0*	Claas, Alina	2009 LV Oelde	29.03. Oelde

5 km Straße

18:51	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
19:01	Kranz, Karlotta	2010 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
19:32	Habig, Marie	2008 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
20:10	Fuchs, Greta	2008 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
20:19	Krüger, Jule	2008 SV Brackwede	29.03. Werl
20:29	Güteryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	22.02. Vreden
20:53	Hoffeins, Johanna	2011 LG Brillux Münster	22.03. Münster
21:15	Kalender, Julia	2009 TV Wattenscheid 01	09.03. Leverkusen
21:35	Vielhaber, Jette	2012 LAC Veltins Hochsauerland	29.03. Werl
21:40	Schlömer, Matilda	2008 LG Olympia Dortmund	15.03. Salzkotten
21:55	Bergerfurth, Lisa	2009 LSF Münster	22.03. Münster
22:12	Röttger, Marleen	2009 TV Jahn Bad Driburg	15.03. Salzkotten
22:34	Prull, Sophie	2013 SuS Oberaden	12.01. Bönen
22:41	Krumbeck, Ella	2011 SuS Stadtlohn	22.02. Vreden
22:50	Neblik, Leni	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
22:57	Schneider, Mathilda	2009 ASC Weißbachtal	25.01. Kirchen
23:22	Bonmann, Lilith	2009 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
23:24	Cramer, Louisa	2010 LG Coesfeld	22.02. Vreden
23:31	Schneider, Emma	2009 ASC Weißbachtal	08.03. Niederfischbach
23:35	Zimmer, Kathleen	2009 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
23:36	Hugo, Charlotte	2009 LSF Münster	22.03. Münster
24:11	Nickel, Marlene	2012 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	16.03. Dortmund
24:39	Banken, Nele	2012 VfL Gladbeck 1921	22.02. Vreden
24:45	Reinshagen, Carla	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
25:10	Wehner, Paula	2012 TuS Hemmerde	29.03. Werl
25:26	Ritter, Isabel	2012 VfL Fröndenberg	08.03. Fröndenberg
26:06	Rickert, Leni	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
26:19	Garten, Luisa	2012 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
26:39	Kostorz, Iva	2011 Marathon-Club Menden	12.01. Bönen
26:58	Heppe, Clara	2009 VfB Salzkotten	15.03. Salzkotten

10 km Straße

45:28	Gorman, Lillian	2008 Spiridon Haltern	18.01. Haltern am See
1:03:35	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	18.01. Haltern am See

Hochsprung

1,45	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
------	--------------	-----------------	------------------



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

1,36	Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,30	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen

Weitsprung

4,44	0,0 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,30	+1,7 Budde, Maite	2009 TV Mettingen	12.04. Mettingen
4,26	+1,9 Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
4,22	+0,5 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,11	+1,9 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
4,08	+1,7 Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
4,03	+1,4 Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
4,02	+1,1 Witt, Sophia	2010 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,81	+1,7 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Dreisprung

10,15	+1,5 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
9,62	+1,4 Redder, Antonia	2008 TV Mettingen	12.04. Mettingen

Kugelstoß 3 kg

12,49	Czeranka, Johanna	2008 TV Werne 03	06.04. Essen
10,27	Goedeke, Malin	2008 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
10,24	Ceesay, Medina	2008 LG Olympia Dortmund	05.04. Salzkotten
9,99	Matheja, Julia	2009 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
9,72	Boti, Grace Dorcas	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
9,69	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
9,66	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
9,62	Windeck, Nelli	2009 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
9,53	Aschoff, Fiona	2008 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
9,47	Czeranka, Paulina	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
9,46	Görz, Charlotte	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
9,14	Vollmer, Marla	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
9,03	Köring, Saskia	2009 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
9,00	Boshof, Anina	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
8,94	Berghaus, Milla	2008 LAV Rheine	12.04. Mettingen
8,83	Sommerfeld, Melina	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
8,83	Fischer, Alina	2009 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
8,79	Rödel, Lea-Sophie	2009 LV Oelde	12.04. Wadersloh
8,69	Werding, Hanna	2010 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
8,62	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

8,53	Baar, Xenia	2009 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
8,36	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
8,35	Jung, Lilly	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck

Diskuswurf 1 kg

45,32	Adesokan, Favour	2008 TV Wattenscheid 01	15.02. Halle (Saale)
35,00	Kodat, Lynn	2009 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
34,75	Czeranka, Johanna	2008 TV Werne 03	06.04. Essen
32,04	Goedeke, Malin	2008 VfB Salzkotten	23.03. Paderborn
28,64	Matheja, Julia	2009 LC Paderborn	23.03. Paderborn
26,37	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenber	05.04. Salzkotten
24,28	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
23,73	Ceesay, Medina	2008 LG Olympia Dortmund	05.04. Salzkotten
23,58	Aschoff, Fiona	2008 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
22,76	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,70	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
22,37	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
22,20	Rödel, Lea-Sophie	2009 LV Oelde	12.04. Wadersloh
21,61	Baar, Xenia	2009 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
21,10	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
20,65	Zöllner, Laurella	2010 TV Vreden	06.04. Essen
20,28	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
20,19	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
20,15	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
19,74	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
19,55	Panthel, Leonie	2010 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
19,34	Willeke, Clara Marie	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
19,22	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
18,09	Prünste, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
17,97	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
17,40	Link, Leonie	2010 LG Wittgenstein	06.04. Sinzig
16,86	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
15,83	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
14,22	Barrenstein, Amelie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck

Hammerwurf 3 kg

36,71	Ferige, Nia	2010 LAZ Soest	11.01. Soest
34,90	Werenbeck-Ueding, Clara	2008 SuS Olfen	19.04. Olfen
32,93	Deichsel, Marie	2009 SuS Olfen	19.04. Olfen
31,44	Korte, Hanna	2009 SuS Olfen	19.04. Olfen
30,72	Mengelkamp, Jule	2008 SuS Olfen	19.04. Olfen
29,05	Menzebach, Amelie	2009 LAZ Soest	11.01. Soest
28,21	Soer, Marlene	2011 LAZ Soest	11.01. Soest



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

Speerwurf 500 g

44,34	Wolf, Miranda	2009 LG Lippe-Süd	15.02. Halle (Saale)
31,85	Leubner, Sara	2010 Ski-Club Olpe	23.03. Paderborn
31,09	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
29,00	Czeranka, Paulina	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
28,69	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
28,52	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
27,71	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
27,68	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
27,64	Oertel, Phoebe	2009 TuS Sythen 1923	29.03. Gladbeck
27,46	Banken, Leonie	2009 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
27,25	Hesse, Elisa	2011 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
27,01	Müller, Line Mari	2008 LC Paderborn	23.03. Paderborn
26,82	Dieckmann, Phibie	2009 SV 1860 Minden	23.03. Paderborn
26,71	Kampmann, Lina	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
26,14	Görz, Charlotte	2009 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
25,24	Matheja, Julia	2009 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
24,78	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
24,72	Schnabel, Katharina	2009 SV 1860 Minden	23.03. Paderborn
24,37	Fischer, Alina	2009 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
24,34	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
24,05	Willeke, Clara Marie	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
23,51	Köring, Saskia	2009 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
23,09	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
22,32	Link, Kathalin	2009 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,09	Göke, Ida Pauline	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
21,60	Singh, Naaz	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
21,03	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
20,91	Kiefer, Leah	2008 TuS 09 Erkenschwick	12.04. Montélimar (FRA)
19,62	Singh, Keya	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
19,56	Link, Leonie	2010 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck

Jugend M15

100 m

12,49	+1,2 Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
13,51	+0,6 Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
13,54	+1,2 Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,40	+0,6 Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen

800 m

2:26,34	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:31,52	Mariupolski, Tom	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen
2:40,74	Albers, Lutz	2010 DJK Arminia Ibbenbüren	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen
---------	-------------	-------------------	------------------

2.000 m

6:54,4*	Kathöfer, Joris	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
7:05,4*	Schimke, Dante	2012 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
7:40,7*	Hömborg, Tim	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
8:02,6*	Renkert, Ole	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:13,5*	Vorberg, Kian	2012 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde

3.000 m

8:55,71	Güteryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	04.04. Paderborn
10:15,09	Zerououl, Khalil	2010 SC Eintracht Hamm	04.04. Paderborn
10:54,08	Jürkenbeck, Jan-Elio	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:54,32	Güteryüz, Cengiz	2010 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:55,34	Güteryüz, Emre	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:10,05	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:23,54	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:43,9*	Somfleth, Nico	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
13:15,8*	Hoischen, Louis	2011 LV Oelde	29.03. Oelde

5 km Straße

16:10	Güteryüz, Aslan	2010 LG Brillux Münster	22.03. Münster
17:23	Kost, Dean	2010 LG Olympia Dortmund	09.03. Leverkusen
18:44	Modenbach, Quentin	2010 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
19:02	Sagebiel, Jano	2012 SV GW Kollerbeck	15.03. Salzkotten
19:04	El Fakir, Yonas	2010 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenber
19:44	Uebach, Leonard	2011 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
19:45	Teismann, Matti	2012 LSF Münster	22.03. Münster
19:52	Teutemacher, Leo	2010 LSF Münster	02.02. Dortmund Hörde
20:02	Haag, Anton	2010 TV Wattenscheid 01	16.03. Dortmund
20:16	Fiege, Gustaf	2012 DJK Adler Brakel	15.03. Salzkotten
20:37	Schimke, Dante	2012 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
23:38	Dieckmann, Paul	2012 USC Bochum	16.03. Dortmund
24:08	Utsch, Theo	2010 CLV Siegerland	08.03. Niederfischbach
24:32	Saal, Raphael	2012 LG Ahlen	16.03. Ahlen-Vorhelm
24:54	Dommes, Lukas	2013 TV Olpe	08.03. Niederfischbach
26:16	Nolte, Lasse	2012 VfB Salzkotten	15.03. Salzkotten
26:52	Gösser, Jamie	2012 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenber

80 m Hürden 0,838 m

12,62	-2,0 Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
-------	-------------------------	-------------------	------------------

Hochsprung

1,39	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
1,25	Westhoff, Luca	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

1,15	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
------	--------------	-----------------	------------------

Kugelstoß 4 kg

12,28	Lehmann, Henrik	2010 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
12,01	Behovits, Tim	2010 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
11,87	Lisk, Brandon	2010 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
11,27	Siegel, Jonathan	2010 HLC Höxter	05.04. Salzkotten
11,07	Krönert, Maximilian	2011 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
10,89	Schweinsberg, Bastian	2010 SG Wenden	05.04. Rüthen
10,46	Hotak, Mustafa	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
10,20	Hilker, Tim	2010 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
10,02	Schmidt, Felix	2011 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
9,34	Wolf, Jonas	2010 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
9,13	Falkenhorst, Damian	2010 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
9,08	Pracht, Joure	2011 Turnverein Röhlinghausen 1883	06.04. Essen
9,07	Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
8,66	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
8,28	Pathmann, Ben	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
7,76	Zaccheddu, Carlo	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
7,45	Hudzicki, Phillip	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
7,28	Gundlach, Bennet	2011 TV Beckum	12.04. Wadersloh
7,27	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
6,95	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck

Diskuswurf 1 kg

56,70	Lisk, Brandon	2010 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
41,80	Behovits, Tim	2010 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
34,36	Lucas, Julius Carl	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
34,01	Krönert, Maximilian	2011 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
32,27	Hilker, Tim	2010 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
31,15	Siegel, Jonathan	2010 HLC Höxter	05.04. Salzkotten
28,59	Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
28,27	Pracht, Joure	2011 Turnverein Röhlinghausen 1883	06.04. Essen
26,87	Falkenhorst, Damian	2010 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
25,88	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
24,66	Finger, Till	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
24,54	Keil, Nikita	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
24,44	Pathmann, Ben	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
22,53	Schmidt, Felix	2011 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
22,30	Gundlach, Bennet	2011 TV Beckum	12.04. Wadersloh
14,17	Koller, Andreas	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
13,47	Koller, Adrian	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Speerwurf 600 g

43,16	Lucas, Julius Carl	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
-------	--------------------	--------------------------------	-------------------



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

39,09	Lehmann, Henrik	2010 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
38,58	Krönert, Maximilian	2011 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
36,60	Claußnitzer, Louis	2011 SV Brackwede	23.03. Paderborn
34,98	Drewes, Mattis	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
32,20	Pracht, Joure	2011 Turnverein Röhlinghausen 1883	06.04. Essen
30,72	Hudzicki, Phillip	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
30,64	Zaccheddu, Carlo	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
30,48	Wesemann, Joel	2010 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
29,46	Neif, Christopher	2010 SV Brackwede	23.03. Paderborn
28,84	Finger, Till	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
28,21	Pathmann, Ben	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
28,04	Behovits, Tim	2010 LG Olympia Dortmund	29.03. Gladbeck
27,98	Horstmeier, Niklas	2010 TV Lengerich	29.03. Gladbeck
26,64	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
26,36	Rikus, Clemens	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
26,26	Wolf, Jonas	2010 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
26,17	Röthe, Theo Linus	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
26,14	Keil, Nikita	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
24,34	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
23,82	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenber	05.04. Salzkotten
21,65	Hotak, Mustafa	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
16,03	Koller, Andreas	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
13,36	Koller, Adrian	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Jugend M14

100 m

13,51	+0,6 Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,40	+0,6 Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen

800 m

2:26,34	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen

2.000 m

6:54,4*	Kathöfer, Joris	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
7:05,4*	Schimke, Dante	2012 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
7:40,7*	Hömborg, Tim	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
8:02,6*	Renkert, Ole	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:13,5*	Vorberg, Kian	2012 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde

3.000 m

10:54,08	Jürkenbeck, Jan-Elio	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
10:55,34	Güleryüz, Emre	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:10,05	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

11:23,54	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	04.04. Paderborn
11:43,9*	Somfleth, Nico	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
13:15,8*	Hoischen, Louis	2011 LV Oelde	29.03. Oelde

5 km Straße

19:02	Sagebiel, Jano	2012 SV GW Kollerbeck	15.03. Salzkotten
19:44	Uebach, Leonard	2011 LG Kindelsberg Kreuztal	25.01. Kirchen
19:45	Teismann, Matti	2012 LSF Münster	22.03. Münster
20:16	Fiege, Gustaf	2012 DJK Adler Brakel	15.03. Salzkotten
20:37	Schimke, Dante	2012 DJK Gütersloh 1923	15.03. Salzkotten
23:38	Dieckmann, Paul	2012 USC Bochum	16.03. Dortmund
24:32	Saal, Raphael	2012 LG Ahlen	16.03. Ahlen-Vorhelm
24:54	Dommes, Lukas	2013 TV Olpe	08.03. Niederfischbach
26:16	Nolte, Lasse	2012 VfB Salzkotten	15.03. Salzkotten
26:52	Gösser, Jamie	2012 LAZ Iserlohn	08.03. Fröndenberg

Hochsprung

1,39	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
1,15	Jarvers, Ben	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Kugelstoß 4 kg

11,07	Krönert, Maximilian	2011 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
10,46	Hotak, Mustafa	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
10,02	Schmidt, Felix	2011 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
9,08	Pracht, Joure	2011 Turnverein Röhlinghausen 1883	06.04. Essen
8,66	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
8,28	Pathmann, Ben	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
7,76	Zaccheddu, Carlo	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
7,45	Hudzicki, Phillip	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
7,28	Gundlach, Bennet	2011 TV Beckum	12.04. Wadersloh
7,27	Bronder, Maximilian	2011 TSV Westfalia 06 Westerkappeln	12.04. Mettingen
6,95	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck

Diskuswurf 1 kg

34,36	Lucas, Julius Carl	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
34,01	Krönert, Maximilian	2011 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
28,27	Pracht, Joure	2011 Turnverein Röhlinghausen 1883	06.04. Essen
25,88	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
24,44	Pathmann, Ben	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
22,53	Schmidt, Felix	2011 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
22,30	Gundlach, Bennet	2011 TV Beckum	12.04. Wadersloh
14,17	Koller, Andreas	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
13,47	Koller, Adrian	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Speerwurf 600 g



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

43,16	Lucas, Julius Carl	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
38,58	Krönert, Maximilian	2011 TV Jahn Siegen	06.04. Essen
36,60	Claußnitzer, Louis	2011 SV Brackwede	23.03. Paderborn
32,20	Pracht, Joure	2011 Turnverein Röhlinghausen 1883	06.04. Essen
30,72	Hudzicki, Phillip	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
30,64	Zaccheddu, Carlo	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
28,21	Pathmann, Ben	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
26,64	Uhlig, Felix	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
26,17	Röthe, Theo Linus	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
24,34	Mondry del Olmo, Felix	2011 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
23,82	Axnicht, Lukes	2011 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
21,65	Hotak, Mustafa	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
16,03	Koller, Andreas	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
13,36	Koller, Adrian	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Jugend W15

100 m

14,13	-1,6 Janko, Hellen	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
14,36	+0,3 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
14,93	-0,2 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,38	-1,3 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen

800 m

2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen
2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:46,27	Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:55,63	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen

2.000 m

7:55,7*	Hannemann, Sabiha	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
8:22,3*	Lüffe, Lotte	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:31,62	Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
8:57,4*	Möllers, Laura	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
8:58,0*	Wunderlich, Karla	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
9:12,9*	Nienkemper, Bea	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
10:03,50	Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

3.000 m

10:56,22	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:05,10	Güteryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:06,24	Holtmann, Lynn	2010 LC Paderborn	04.04. Paderborn
11:31,70	Danelak, Romy	2011 SV Brackwede	04.04. Paderborn
11:38,47	Niehus, Emma	2011 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:53,68	Hahn, Anni	2011 TSG Dülmen	04.04. Paderborn

5 km Straße

18:51	Henkenmeier, Henrike	2010 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
19:01	Kranz, Karlotta	2010 LC Rapid Dortmund	16.03. Dortmund
20:29	Güteryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	22.02. Vreden
20:53	Hoffeins, Johanna	2011 LG Brillux Münster	22.03. Münster
21:35	Vielhaber, Jette	2012 LAC Veltins Hochsauerland	29.03. Werl
22:34	Prull, Sophie	2013 SuS Oberaden	12.01. Bönen
22:41	Krumbeck, Ella	2011 SuS Stadtlohn	22.02. Vreden
22:50	Neblik, Leni	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
23:24	Cramer, Louisa	2010 LG Coesfeld	22.02. Vreden
24:11	Nickel, Marlene	2012 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	16.03. Dortmund
24:39	Banken, Nele	2012 VfL Gladbeck 1921	22.02. Vreden
24:45	Reinshagen, Carla	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
25:10	Wehner, Paula	2012 TuS Hemmerde	29.03. Werl
25:26	Ritter, Isabel	2012 VfL Fröndenberg	08.03. Fröndenberg
26:06	Rickert, Leni	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
26:19	Garten, Luisa	2012 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
26:39	Kostorz, Iva	2011 Marathon-Club Menden	12.01. Bönen
27:54	Müter, Marlene	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
28:21	Mauch, Isabella	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
28:32	Urban, Leonie	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
28:33	Kriebel, Samira	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten

80 m Hürden 0,762 m

14,83	-1,8 Witt, Sophia	2010 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
15,35	-0,2 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,73	-1,8 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
16,12	-0,9 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
17,54	-1,8 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Hochsprung

1,45	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,36	Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,30	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen

Weitsprung

4,44	0,0 Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,26	+1,9 Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
4,22	+0,5 Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
4,11	+1,9 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
4,08	+1,7 Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
4,03	+1,4 Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
4,02	+1,1 Witt, Sophia	2010 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,81	+1,7 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Dreisprung

10,15	+1,5 Rode, Jana	2010 LAV Rheine	12.04. Mettingen
-------	-----------------	-----------------	------------------

Kugelstoß 3 kg

9,72	Boti, Grace Dorcas	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
9,69	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
9,14	Vollmer, Marla	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
9,00	Boshof, Anina	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
8,83	Sommerfeld, Melina	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
8,69	Werdig, Hanna	2010 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
8,62	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
8,36	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
8,35	Jung, Lilly	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
8,34	Zöllner, Laurella	2010 TV Vreden	06.04. Essen
8,33	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	05.04. Salzkotten
8,27	Henk, Felicia	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
8,26	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
8,19	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
8,15	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
8,10	Eckel, Charlotte	2010 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten
8,07	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
8,02	Kipp, Katharina	2010 TV Lengerich	12.04. Mettingen
7,85	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
7,73	Panthel, Leonie	2010 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,68	Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	29.03. Gladbeck
7,67	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
7,60	Kampmann, Lina	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
7,56	Trögele, Thadea	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,54	Adio, Adekemi	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

7,50	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
------	----------------	---------------------	-----------------

Diskuswurf 1 kg

26,37	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
24,28	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
22,76	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,70	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
22,37	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
21,10	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
20,65	Zöllner, Laurella	2010 TV Vreden	06.04. Essen
20,28	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
20,19	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
19,74	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
19,55	Panthel, Leonie	2010 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
19,34	Willeke, Clara Marie	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
19,22	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
18,09	Prünthe, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
17,97	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
17,40	Link, Leonie	2010 LG Wittgenstein	06.04. Sinzig
16,86	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
15,83	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
14,22	Barrenstein, Amelie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck

Hammerwurf 3 kg

36,71	Ferige, Nia	2010 LAZ Soest	11.01. Soest
28,21	Soer, Marlene	2011 LAZ Soest	11.01. Soest

Speerwurf 500 g

31,85	Leubner, Sara	2010 Ski-Club Olpe	23.03. Paderborn
31,09	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
28,69	Jastremski, Jenna-Pauline	2010 LG Menden	23.03. Paderborn
28,52	Krämer, Rika	2010 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
27,71	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
27,68	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
27,25	Hesse, Elisa	2011 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
26,71	Kampmann, Lina	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
24,78	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
24,34	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
24,05	Willeke, Clara Marie	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
23,09	Cordes, Theresa	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
22,09	Göke, Ida Pauline	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
21,60	Singh, Naaz	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
21,03	Tiggesmeier, Tina	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

19,62	Singh, Keya	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
19,56	Link, Leonie	2010 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
19,11	Reinsch, Liska	2010 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
19,00	Sharif, Layla	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
18,94	Keller, Deline	2010 LC Paderborn	23.03. Paderborn
18,92	Prünste, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
18,50	Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	29.03. Gladbeck
18,05	Werdung, Hanna	2010 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
17,22	Adio, Adekemi	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
17,12	Misch, Kezia Scharon	2010 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
17,07	Barrenstein, Amelie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
17,04	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
15,92	Runde, Penelope	2010 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
14,99	Jung, Lilly	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
13,31	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten

Ballwurf

27,50	Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
23,50	Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
16,00	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez

Block Lauf

1.965	Kroos, Lucia Marie	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
15,38 (-1,3) - 380 16,12 (-0,9) - 378 4,44 (0,0) - 487 23,50 - 330 8:31,62 - 390			
1.929	Derksen, Samantha	2010 Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe	05.04. Ratingen
14,93 (-0,2) - 410 15,35 (-0,2) - 410 4,22 (+0,5) - 461 27,50 - 368 10:03,50 - 280			

Jugend W14

100 m

14,36	+0,3 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
-------	---------------------	-----------------	------------------

800 m

2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen
2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:46,27	Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:55,63	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

2.000 m

7:55,7*	Hannemann, Sabiha	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
8:22,3*	Lüffe, Lotte	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:57,4*	Möllers, Laura	2011 LV Oelde	29.03. Oelde
8:58,0*	Wunderlich, Karla	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
9:12,9*	Nienkemper, Bea	2012 LV Oelde	29.03. Oelde

3.000 m

11:05,10	Güleryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	04.04. Paderborn
11:31,70	Danelak, Romy	2011 SV Brackwede	04.04. Paderborn
11:38,47	Niehus, Emma	2011 LG Hamm	04.04. Paderborn
11:53,68	Hahn, Anni	2011 TSG Dülmen	04.04. Paderborn

5 km Straße

20:29	Güleryüz, Hayriye	2011 TV Westfalia Epe	22.02. Vreden
20:53	Hoffeins, Johanna	2011 LG Brillux Münster	22.03. Münster
21:35	Vielhaber, Jette	2012 LAC Veltins Hochsauerland	29.03. Werl
22:34	Prull, Sophie	2013 SuS Oberaden	12.01. Bönen
22:41	Krumbeck, Ella	2011 SuS Stadtlohn	22.02. Vreden
22:50	Neblik, Leni	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
24:11	Nickel, Marlene	2012 VfL Bochum 1848 Leichtathletik	16.03. Dortmund
24:39	Banken, Nele	2012 VfL Gladbeck 1921	22.02. Vreden
24:45	Reinshagen, Carla	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
25:10	Wehner, Paula	2012 TuS Hemmerde	29.03. Werl
25:26	Ritter, Isabel	2012 VfL Fröndenberg	08.03. Fröndenberg
26:06	Rickert, Leni	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
26:19	Garten, Luisa	2012 LG Olympia Dortmund	16.03. Dortmund
26:39	Kostorz, Iva	2011 Marathon-Club Menden	12.01. Bönen
27:54	Müter, Marlene	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
28:21	Mauch, Isabella	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
28:32	Urban, Leonie	2013 LC Paderborn	15.03. Salzkotten
28:33	Kriebel, Samira	2012 LC Paderborn	15.03. Salzkotten

80 m Hürden 0,762 m

15,73	-1,8 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
17,54	-1,8 Hagspohl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Hochsprung

1,45	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,30	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

Weitsprung

4,26	+1,9 Middendorf, Marie	2011 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
4,11	+1,9 Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	12.04. Mettingen
4,08	+1,7 Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
3,81	+1,7 Hagspihl, Anni	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen

Kugelstoß 3 kg

9,72	Boti, Grace Dorcas	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
9,14	Vollmer, Marla	2011 DJK GW Werl	05.04. Rütten
9,00	Boshof, Anina	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
8,83	Sommerfeld, Melina	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
8,62	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
8,36	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rütten
8,35	Jung, Lilly	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
8,27	Henk, Felicia	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
8,26	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	05.04. Salzkotten
8,15	Berghaus, Eva	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
8,07	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
7,85	Bouhier, Lea	2011 LAV Rheine	12.04. Mettingen
7,68	Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	29.03. Gladbeck
7,60	Kampmann, Lina	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
7,56	Trögele, Thadea	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,54	Adio, Adekemi	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
7,50	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,44	Neise, Mila	2012 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
7,42	Steven, Charlotte	2012 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
7,41	Krönert, Finja	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,38	Sharif, Layla	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
7,21	Hols, Theresa	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
7,08	Geldmacher, Marit	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
6,92	Köster, Malina	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
6,84	Zickau, Josefine	2012 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
6,64	Bröckling, Alva	2011 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten

Diskuswurf 1 kg

22,76	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
22,37	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
21,10	Winkelkötter, Lina	2011 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
20,28	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
20,19	Ternat, Lise	2011 FC Schalke 04	29.03. Gladbeck
19,74	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rütten
18,09	Prünke, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rütten
17,97	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
16,86	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
15,83	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

14,22	Barrenstein, Amelie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
-------	---------------------	--------------------------------	-----------------

Hammerwurf 3 kg

28,21	Soer, Marlene	2011 LAZ Soest	11.01. Soest
-------	---------------	----------------	--------------

Speerwurf 500 g

31,09	Berenbrinker, Jette	2011 LC Paderborn	23.03. Paderborn
27,71	Richter, Julia	2011 LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen	23.03. Paderborn
27,68	Spieß, Greta	2011 LG Lippe-Süd	23.03. Paderborn
27,25	Hesse, Elisa	2011 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
26,71	Kampmann, Lina	2011 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
24,78	Kaufmann, Amelie	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
24,34	Beck, Lena Sophie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
21,60	Singh, Naaz	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
19,62	Singh, Keya	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
19,00	Sharif, Layla	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
18,92	Prünste, Ida	2011 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
18,50	Wehner, Liv	2011 LG Brillux Münster	29.03. Gladbeck
17,22	Adio, Adekemi	2011 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
17,07	Barrenstein, Amelie	2011 TG Zur roten Erde Schwelm	29.03. Gladbeck
17,04	Jochim, Leonie	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
14,99	Jung, Lilly	2011 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
13,31	Simon, Johanna	2011 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten

Ballwurf

16,00	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez
-------	----------------	--------------------------------	-------------

Jugend M13

800 m

2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen
---------	-------------	-------------------	------------------

2.000 m

6:54,4*	Kathöfer, Joris	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
7:05,4*	Schimke, Dante	2012 DJK Gütersloh 1923	29.03. Oelde
7:40,7*	Hömberg, Tim	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
8:02,6*	Renkert, Ole	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:13,5*	Vorberg, Kian	2012 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde

Kugelstoß 3 kg

12,30	Bruns, Lukas	2012 TSG Reken	29.03. Gladbeck
9,39	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
9,05	Czeranka, Leonas	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
8,78	Florian, Sam	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
8,10	Freitag, Mats	2012 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

7,86	Lohmann, Jonah Sam	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
7,85	Seeber, Ferris	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
7,33	Keßlau, Alexander	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
7,15	Jaspert, Nils	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
6,38	Nolte, Lasse	2012 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
6,29	Michaelis, Simon	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
5,67	Axnicht, Leo	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
5,65	Thevenin, Ben	2012 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
5,09	Karasch, Ruben	2013 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
4,57	Pfitzner, Jesper	2013 DJK GW Werl	05.04. Rüthen

Diskuswurf 0,75 kg

37,49	Bruns, Lukas	2012 TSG Reken	29.03. Gladbeck
30,52	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
24,31	Seeber, Ferris	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
23,39	Stebnovskyi, Platon	2012 LG Geseke	23.03. Paderborn
22,75	Bönninghoff, Matti	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
21,75	Fiege, Gustaf	2012 DJK Adler Brakel	23.03. Paderborn
20,60	Florian, Sam	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
20,15	Lohmann, Jonah Sam	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
20,11	Schlidt, Ephraim Xaver	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
17,35	Stilow, Mattis	2012 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
17,26	Karasch, Ruben	2013 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
16,30	Möller, Vincent	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
16,25	Köppen, Leandro	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
15,62	Axnicht, Leo	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
14,45	Thevenin, Ben	2012 DJK GW Werl	05.04. Rüthen
12,27	Keller, Frederic	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Speerwurf 400 g

35,87	Bruns, Lukas	2012 TSG Reken	29.03. Gladbeck
34,07	Bönninghoff, Matti	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
31,63	Krämer, Niklas	2012 VfL Fröndenberg	05.04. Salzkotten
30,18	Fiege, Gustaf	2012 DJK Adler Brakel	23.03. Paderborn
29,84	Czeranka, Leonas	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
27,03	Freitag, Mats	2012 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
24,10	Stilow, Mattis	2012 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
22,61	Keßlau, Alexander	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
21,07	Nolte, Lasse	2012 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
18,86	Köppen, Leandro	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
17,47	Michaelis, Simon	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
16,79	Prediger, Tom	2013 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
15,46	Axnicht, Leo	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
12,85	Möller, Vincent	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
12,58	Schlidt, Ephraim Xaver	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

10,28	Keller, Frederic	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
-------	------------------	-------------------	------------------

Jugend M12

800 m

2:52,05	Remke, Paul	2013 TV Mettingen	12.04. Mettingen
---------	-------------	-------------------	------------------

2.000 m

8:02,6*	Renkert, Ole	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
---------	--------------	---------------------------------------	--------------

Kugelstoß 3 kg

7,15	Jaspert, Nils	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
5,67	Axnicht, Leo	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
5,09	Karasch, Ruben	2013 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
4,57	Pfützner, Jesper	2013 DJK GW Werl	05.04. Rütten

Diskuswurf 0,75 kg

20,11	Schlidt, Ephraim Xaver	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
17,26	Karasch, Ruben	2013 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
16,30	Möller, Vincent	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
16,25	Köppen, Leandro	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
15,62	Axnicht, Leo	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
12,27	Keller, Frederic	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Speerwurf 400 g

18,86	Köppen, Leandro	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
16,79	Prediger, Tom	2013 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
15,46	Axnicht, Leo	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
12,85	Möller, Vincent	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
12,58	Schlidt, Ephraim Xaver	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
10,28	Keller, Frederic	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Jugend W13

75 m

10,89	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen
10,89	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
11,21	Witt, Sarah	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
11,47	Aupke, Lara	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
11,50	Hindersmann, Jonna	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
11,76	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
12,01	Lüttmann, Merle	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
12,57	Neuhaus, Luisa	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
12,83	Kösters, Lia	2013 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
14,44	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

800 m

2:36,10	Kiesow, Johanna	2012 TuS Recke	12.04. Mettingen
2:45,60	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2:58,34	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3:13,21	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3:16,50	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen

2.000 m

7:55,7*	Hannemann, Sabiha	2012 LV Oelde	29.03. Oelde
8:22,3*	Lüffe, Lotte	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:58,0*	Wunderlich, Karla	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
9:12,9*	Nienkemper, Bea	2012 LV Oelde	29.03. Oelde

60 m Hürden 0,762 m

11,25	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
12,46	Wilmer, Franka	2012 TB Burgsteinfurt	12.04. Mettingen
12,87	Witt, Sarah	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
13,53	Hindersmann, Jonna	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
14,18	Neuhaus, Luisa	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen

Hochsprung

1,34	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
1,32	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
1,31	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen

Weitsprung

4,45	Witt, Sarah	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
4,31	Muhmann, Lotta	2012 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
4,28	Pukall, Ella Maria	2012 TV Jahn Rheine	12.04. Mettingen
4,03	Hindersmann, Jonna	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
3,98	Wibbeler, Hanna	2012 TV Lengerich	12.04. Mettingen
3,87	Aupke, Lara	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,67	Neuhaus, Luisa	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
3,63	Lüttmann, Merle	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
3,38	Kösters, Lia	2013 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2,65	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez

Kugelstoß 3 kg

9,72	Boti, Grace Dorcas	2012 TV Wattenscheid 01	29.03. Gladbeck
9,00	Boshof, Anina	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
8,83	Sommerfeld, Melina	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
8,27	Henk, Felicia	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

7,56	Trögele, Thadea	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,44	Neise, Mila	2012 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
7,42	Steven, Charlotte	2012 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
7,41	Krönert, Finja	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
7,21	Hols, Theresa	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
7,08	Geldmacher, Marit	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
6,84	Zickau, Josefine	2012 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
6,56	Rother, Maja	2012 Recklinghäuser LC	29.03. Gladbeck
6,45	Kandziora, Charlotte	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
6,34	Sielski, Ziva	2012 DJK Arminia Ibbenbüren	22.02. Wallenhorst
6,14	Spiekermann, Mara Luisa	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
6,00	Seupt, Nina	2013 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten
5,95	Uhlig, Marie	2013 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
5,89	Lindenblatt, Greta	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
5,78	Schäfer, Luna	2012 TV Gladbeck 1912	29.03. Gladbeck
5,70	Bühner, Johanna	2012 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
5,53	Mertmann, Kira	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
5,34	Otto, Margareta	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
5,29	Hindersmann, Jonna	2012 TV Mettingen	12.04. Mettingen
5,14	Schütte, Lotta	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten

Diskuswurf 0,75 kg

31,21	Boti, Grace Dorcas	2012 TV Wattenscheid 01	23.02. Düsseldorf
27,14	Boshof, Anina	2012 LG Wittgenstein	06.04. Sinzig
21,85	Henk, Felicia	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
21,17	Neise, Mila	2012 LAC Veltins Hochsauerland	05.04. Salzkotten
19,10	Rikus, Frieda	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
18,17	Schütte, Lotta	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
18,05	Krönert, Finja	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
17,98	Krekeler, Sophia	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
17,96	Kandziora, Charlotte	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
17,51	Finke, Hedwig	2012 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
17,50	Mauch, Isabella	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
16,96	Plümpe, Marie	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
16,57	Müter, Marlene	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
14,26	Trögele, Thadea	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
14,10	Knobloch, Clara	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
14,06	Winkelkötter, Marie	2013 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
13,57	Reinsch, Elin	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
13,27	Neblik, Leni	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
12,28	Banken, Nele	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
11,18	Sonneborn, Tilda Lulu	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
9,94	Tobies, Marie	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
9,40	Osmani, Mona	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

Speerwurf 400 g

29,67	Sommerfeld, Melina	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
28,64	Trögele, Thadea	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
24,31	Mauch, Isabella	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
21,25	Steven, Charlotte	2012 SuS Bertlich 1945	29.03. Gladbeck
21,12	Henk, Felicia	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
20,98	Banken, Nele	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
20,97	Salden, Svea	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
20,32	Uhlig, Marie	2013 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
20,04	Krönert, Finja	2012 CLV Siegerland	29.03. Gladbeck
19,35	Krekeler, Sophia	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
18,11	Boshof, Anina	2012 LG Wittgenstein	29.03. Gladbeck
17,90	Lindenblatt, Greta	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
17,35	Rikus, Frieda	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
16,91	Schlottmann, Amelie	2013 LG Geseke	05.04. Salzkotten
16,72	Plümpe, Marie	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
15,70	Neblik, Leni	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
15,49	Spiekermann, Mara Luisa	2012 LA SV Herten	29.03. Gladbeck
14,76	Geldmacher, Marit	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
14,32	Hols, Theresa	2012 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
14,13	Müter, Marlene	2012 LC Paderborn	23.03. Paderborn
13,88	Reinsch, Elin	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
13,74	Willam, Marietta	2012 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
13,00	Tobies, Marie	2012 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
12,71	Pytko, Luisa	2013 TSG Reken	29.03. Gladbeck
12,45	Halle, Sophia	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
12,42	Heckmann, Anna	2013 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
12,35	Finke, Hedwig	2012 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
12,21	Knobloch, Clara	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
12,12	Seupt, Nina	2013 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten
12,06	Remmert, Mirja	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten

Ballwurf

16,00	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez
-------	----------------	--------------------------------	-------------

Jugend W12

75 m

11,21	Witt, Sarah	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
11,47	Aupke, Lara	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
12,83	Kösters, Lia	2013 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
14,44	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez

800 m

3:07,15	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
---------	-------------	----------------------------------	------------------



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

2.000 m

8:22,3*	Lüffe, Lotte	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde
8:58,0*	Wunderlich, Karla	2013 Warendorfer Sportunion 1895/1972	29.03. Oelde

60 m Hürden 0,762 m

12,87	Witt, Sarah	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
-------	-------------	----------------------------------	------------------

Hochsprung

1,25	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
------	-------------	----------------------------------	------------------

Weitsprung

4,45	Witt, Sarah	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,87	Aupke, Lara	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
3,38	Kösters, Lia	2013 SV Teuto Riesenbeck	12.04. Mettingen
2,65	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez

Kugelstoß 3 kg

6,45	Kandziora, Charlotte	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
6,00	Seupt, Nina	2013 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten
5,95	Uhlig, Marie	2013 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
5,34	Otto, Margareta	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
5,14	Schütte, Lotta	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
4,77	Rose, Finja	2013 Lauf-Gemeinschaft Emsdetten	12.04. Mettingen
4,67	Frerichs, Frida	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
4,56	Halle, Sophia	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
4,56	Winkelkötter, Marie	2013 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
4,53	Seeske, Mia	2013 VfL Gladbeck 1921	29.03. Gladbeck
4,48	Wolf, Finja	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
4,47	Remmert, Mirja	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
4,18	Pytko, Luisa	2013 TSG Reken	29.03. Gladbeck
3,93	Pelkmann, Laura	2013 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten

Diskuswurf 0,75 kg

18,17	Schütte, Lotta	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
17,96	Kandziora, Charlotte	2013 VfL Fröndenberg	29.03. Gladbeck
16,96	Plümpe, Marie	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
14,10	Knobloch, Clara	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
14,06	Winkelkötter, Marie	2013 SuS 1910 Enniger	12.04. Wadersloh
11,18	Sonneborn, Tilda Lulu	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
9,40	Osmani, Mona	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Speerwurf 400 g

20,32	Uhlig, Marie	2013 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
16,91	Schlottmann, Amelie	2013 LG Geseke	05.04. Salzkotten



FLVW-Bestenliste 2025

(Freiluft – Top 30) - Stand 22.04.2025

16,72	Plümpe, Marie	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
12,71	Pytko, Luisa	2013 TSG Reken	29.03. Gladbeck
12,45	Halle, Sophia	2013 SV 21 Büren	05.04. Salzkotten
12,42	Heckmann, Anna	2013 TV Werne 03	29.03. Gladbeck
12,21	Knobloch, Clara	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
12,12	Seupt, Nina	2013 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten
12,06	Remmert, Mirja	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
11,49	Osmani, Mona	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn
10,71	Otto, Margareta	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
10,62	Wolf, Finja	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
9,80	Frerichs, Frida	2013 VfB Salzkotten	05.04. Salzkotten
9,73	Pelkmann, Laura	2013 TSV 1887 Schloß Neuhaus	05.04. Salzkotten
9,24	Sonneborn, Tilda Lulu	2013 LC Paderborn	23.03. Paderborn

Ballwurf

16,00	Schmidt, Luisa	2013 LAC Veltins Hochsauerland	06.04. Diez
-------	----------------	--------------------------------	-------------