

# Niedersächsischer Leichtathletik-Verband

Rekord-Liste:

Stand: 13.12.2016

[Männer](#)

[Frauen](#)

[Männliche Jugend U20](#)

[Männliche Jugend U18](#)

[Weibliche Jugend U20](#)

[Weibliche Jugend U18](#)

Männliche Jugend: [MJ U16](#) [M15](#) [M14](#) [MJ U14](#) [M13](#) [M12](#)

Weibliche Jugend: [WJ U16](#) [W15](#) [W14](#) [WJ U14](#) [W13](#) [W12](#)

Männliche Kinder: [MK U12](#) [M11](#) [M10](#) [MK U10](#)

Weibliche Kinder: [WK U12](#) [W11](#)

Senioren: [M30](#) [M35](#) [M40](#) [M45](#) [M50](#) [M55](#) [M60](#) [M65](#) [M70](#) [M75](#) [M80](#) [M85](#)

Seniorinnen: [W30](#) [W35](#) [W40](#) [W45](#) [W50](#) [W55](#) [W60](#) [W65](#) [W70](#) [W75](#) [W80](#)

## Männer

100 m Lauf	10,43 *	Schulze, Rainer	1981	LG Wilhelmshaven	Wattenscheid	02.07.2005
200 m Lauf	21,10 *	Schulze, Rainer	1981	LG Wilhelmshaven	Zeulenroda	28.05.2006
400 m Lauf	46,78	Wegner, Uwe	1959	LG Wilhelmshaven	Mainz	31.08.1980
800 m Lauf	1:48,33	Onken, Jan-Gerhard	1988	VfL Germania Leer	Leverkusen	31.07.2009
1000 m Lauf	2:20,8	Wollstein, Jost	1952	DSC Oldenburg	Hannover	23.07.1975
1500 m Lauf	3:40,79	Schlangen, Carsten	1980	SV Union Meppen	Wattenscheid	03.07.2005
1 Meilen-Lauf	4:13,20	Wollherr, Maik	1985	OTB Osnabrück	Berlin	17.08.2011
3000 m Lauf	8:01,69	Schlangen, Carsten	1980	SV Union Meppen	Cuxhaven	09.07.2005
5000 m Lauf	14:04,0	Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	Berlin	12.06.1976
10000 m Lauf	6:12,6	von Preyss, Bodo	1939	Fortuna Logabirum	Warsingsfehn	023.082016
Stundenlauf	52.490	Wollny, Gerhard	1944	Ender Laufgemeinschaft	Emden	30.10.2016
10 km Str.	30:30	Paetzke, Christoph	1983	DSC Oldenburg	Korschenbroich	10.04.2005
10 km Str.	1:34:58	OTB Osnabrück			Hamburg	11.09.2016
Ma.		Hüpel, Marius (1991) - 31:15; Wollherr, Maik (1985) - 31:51; Karsch, Dustin (1992) - 31:52				
Halbmarathon	1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag	27.03.1994
Halbmarathon	3:30:11	OTB Osnabrück			Hannover	10.04.2016
Ma.		Champignon, Philip (1988) - 1:07:56; Riechers, Nicolai (1993) - 1:10:02; Karsch, Dustin (1992) - 1:12:13				
Marathon	2:19:44	Ollesch, Hartmut	1954	heidmühler FC	Bremen	27.04.1986
Marathon	7:20:05	Heidmühler FC			Bremen	28.04.1985
Ma.		Nicolai, Albertus (1945); Donnerstag, Werner (1946); Ollesch, Hartmut (1954)				
100 km	7:01:09	Bandelt, Jürgen	1951	LG Oldenburg	Rodenbach	31.10.1987
100 km	28:48:06	LG Wilhelmshaven			Neuwittenbeck	12.09.1998
Ma.		Schuhmacher, Olaf (1967) - 9:34:13; Boehme, Dr. Detlev (1947) - 9:35:52; Feil, Wilfried (1943) - 9:38:01				
110 m Hürden	14,22	Müller, Frank	1968	TV Norden	Götzis	31.05.1992
400 m Hürden	51,54	Lescow, Kilian	1966	OTB Osnabrück	Scheeßel	04.06.1995
3000 m Hind.	8:50,8	Kepp, Norbert	1948		Osnabrück	21.06.1969
4 x 100 m	41,33	TV Norden			Erfurt	21.07.2007
Staffel		Thielecke-Klein (1986); Andre (1986); Eilers, S. (1989); Goldenstein (1988)				
4 x 400 m	3:10,20	TV Norden			Düsseldorf	12.08.1990
Staffel		Schweter, Gregor (1965); Müller, Frank (1968); Kleemann, Gerd (1965); Steinke, Michael (1964)				
3 x 1000 m	7:23,76	StG Löningen-Rosche			Wattenscheid	17.06.2012
Staffel		Petersen, Tilmann (1995); Brümmer, Steffen (1994); Burger, Yannick (1995)				
10.000 m Bahng.	42:27,71	Luttmann, Andreas	1969	OFV Ostercappeln	Fulda	03.09.1989
20km Str.Gehen	1:28:31	Luttmann, Andreas	1969	OFV Ostercappeln	Hamburg	11.08.1989
20km Str.Gehen	4:40:24	OFV Ostercappeln			Bad Krotzing	16.04.1989
Ma.		Luttmann, Andreas (1969) - 1:29:17; Kollorz, Manuel (1969) - 1:32:30; Bresser, Klaus (1969) - 1:38:37				
50km Str.Gehen	4:03:23	Heitmann, Detlef	1952	LG Unterweser Brake	Letter	13.10.1985
Hochsprung	2,22	Wegmann, Rainer	1970	DJK Koll. St.Th.Füchtel-Vechta	Oldenburg	15.07.1990
Stabhochsprung	5,10	Müller, Frank	1968	TV Norden	Atlanta/USA	01.08.1996
Weitsprung	7,74	Heide, Thorsten	1969	Delmenhorster TV	Hannover	22.08.1991
Dreisprung	16,49	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hamburg	12.08.1989
Kugelstoß	18,14	Steinberg, Ewald	1942	LG Osnabrück	Gretesch	09.06.1972
Diskuswurf	57,24	Isenecker, Roland	1972	TV Norden	Soltau	05.06.2002
Hammerwurf	65,66	Meyer, Askold	1960	LG Bersenbrück/Engter	Hannover	19.06.1982
Speerwurf	71,64	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Bad Oeynhausen	22.04.1995
5-Kampf	4.013	Müller, Frank	1968	TV Norden	Attendorn	21.05.1989
		7,41 - 58,40 - 21,50 - 41,90 - 4:26,45				
5-Kampf	11.062	TV Norden			Attendorn	21.05.1989
Ma		Müller, Frank (1968); Zander, Robert (1968); Kleemann, Gerd (1965)				

10-Kampf	8.256	Müller, Frank (1968); Zander, Robert (1968); Kleemann, Gerd (1968) 10,74 - 7,63w - 13,93 - 2,00 - 48,15 - 14,55 - 44,02 - 4,60 - 59,60 - 4:26,62	1968	TV Norden	Salzgitter	21.06.1990 22.06.1990
10-Kampf Ma.	22.107	TV Norden Müller, Frank (1968); Kleemann, Gerd (1965); Zander, Robert (1968)			Salzgitter	21.06.1990 22.06.1990
Wurf-Fünfkampf	2.974	Kieras, Günther 43,67-13,16-40,69-36,50-13,58	1961	TV Rütenbrock	Stade	09.04.2005
DMM Gruppe 1	22.148	StG TV Norden - VfL Leer			Verden	17.05.2008
DMM Gruppe 2	15.724	StG DSC/BTB Oldenbg/SV Fr.fehn			Verden	16.05.2009
DMM Gruppe 3	10.747	VfL Oldenburg			Verden	02.09.2013

## Frauen

100 m Lauf	11,75 *	Bartschat, Katrin	1970	LG Delmenhorst/Diepholz	Göttingen	08.09.1990
200 m Lauf	23,43 *	Spelmeyer, Ruth Sophia	1990	VfL Oldenburg	Mannheim	29.07.2016
400 m Lauf	51,43	Spelmeyer, Ruth Sophia	1990	VfL Oldenburg	Rio de Janeiro/BRA	13.08.2016
800 m Lauf	2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat/AUT	27.08.1983
1000 m Lauf	2:40,66	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	Zürich/SUI	17.08.1994
1500 m Lauf	4:09,12	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	Rhede	30.07.1995
1 Meilen-Lauf	5:07,45	Borchers, Anke	1978	LG Oldenburg	ColumbusUSA	03.06.1995
3000 m Lauf	9:11,13	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Dortmund	12.05.2011
5000 m Lauf	15:54,00	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Koblenz	25.05.2011
10000 m Lauf	38:51,2	Kipp, Michelle	1990	VfL Oldenburg	Emden	30.10.2016
Stundenlauf	15.680	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Delmenhorst	13.04.2002
10 km Str.	35:14	Bokern, Kristina	1985	VfL Oldenburg	Mannheim	15.09.2007
10 km Str. Ma.	1:52:11	OFV Ostercappeln Brandenburg, Barbara (1967); Karsch, Jutta (1961); Köhne, Manuela (1965)			Alfeld	15.03.1998
Halbmarathon	1:23:25	Kipp, Michelle	1990	VfL Oldenburg	Oldenburg	23.10.2016
Halbmarathon Ma.	4:04:53	OFV Ostercappeln Brandenburg, Barbara (1967); Karsch, Jutta (1961); Köhne, Manuela (1965)			Emmerthal	01.03.1998
Marathon	2:44:52	Rusch, Corinna	1965	TV Cloppenburg	Herzlake	25.10.1987
Marathon Ma.	9:20:47	OSC Damme Bussmann, Elke (1966); Rolfes, Silvia (1959); Kramer, Christina (1958)			Berlion	29.09.2002
100 km	9:00:09	Köhne, Manuela	1965	LG Osnabrück	Rheine	31.08.2002
100 m Hürden	13,58 *	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Scheeßel	18.05.1997
400 m Hürden	54,22	Rieger, Silvia	1970	SV Emden-Harsweg	Johannesburg/RSA	11.09.1998
3000 m Hind.	9:59,32	Hehr, Antonia	1996	SV Molbergen	Jacksonville/USA	27.05.2016
4 x 100 m Staffel	48,52	Stg DSC/BTB Oldenburg Hungar (1993); Diekmann, Lara (1993); Krause (1986); Pflug, Birte (1981)			Papaenburg	18.06.2011
4 x 400 m Staffel	3:41,50	SV Emden-Harsweg Wollers, Silke (1979); Ringel, Kristin (1979); Jacob, Hedda (1979); Rieger, Silvia (1970)			Berlin	05.07.1998
3 x 800 m Staffel	6:18,88	VfL Ockenhausen Janhsen, Frieda (1965); Huneke, Heike (1966); Bens, Monika (1966)			Berlin	21.07.1985
5000 m Bahng.	22:30,15	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Neustadt/Rbg.	25.04.2004
10.000 m Bahng.	48:39,63	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Berlin	04.07.1998
10km Str.Gehen	47:17	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Kerpen	04.06.2005
10km Str.Gehen Ma.	2:34:26	OFV Ostercappeln Kollorz, Babara (1967) - 50:20; Luttmann, Anja (1972) - 52:00; Krahn, Birgit (1971) - 52:06			Naumburg	21.04.1991
20km Str.Gehen	1:43:27	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Hildesheim	05.06.2004
Hochsprung	1,87	Wilken, Marlies	1959	LG Wilhelmshaven	Bremerhaven	18.06.1977
Stabhochsprung	4,15	Möllers, Ria	1996	SC Melle 03	Bowling Green/USA	11.04.2015
Weitsprung	6,48	Ganseforth, Annette	1970	LG Emstal Dörpen	Hamburg	12.08.1989
Dreisprung	13,50 *	Linnenbaum, Eva	1989	TuS Neuenhaus	Wesel	30.05.2010
Kugelstoß	15,43	Selzam, Ute	1973	LG Osnabrück	Stuttgart	01.07.2001
Diskuswurf	56,04	Galler, Dagmar	1961	LG Wilhelmshaven	Posen	12.07.1980
Hammerwurf	70,73	Bunjes, Andrea	1976	SV Holtland	Athen	23.08.2004
Speerwurf	45,66	Gnoth, Kirstin	1973	TuS Gildehaus	Papenburg	24.09.1999
5-Kampf	3.221	Schneider, Sarah Katharina 13,37(+0,0)-5,04(+1,1)-10,15-1,55-2:27,22	1990	SV Friedrichsfehn	Stuhr	06.09.2015
7-Kampf	5.265	Reiners, Jennifer 15,39-1,63-10,68/25,50-5,89-36,10-2:16,01	1978	LG Papenburg/Aschendorf	Bernhausen	21.06.1997 22.06.1997
7-Kampf Ma.	13.490	LG Papenburg/Aschendorf Reiners ; Spiller ; Kuhr			Salzgitter	07.06.1997 08.06.1997
DMM Gruppe 1	12.408	OTB Osnabrück			Hannover	15.05.2010
DMM Gruppe 2	9.345	StG DSC / VfL / BTB Oldenburg			Verden	17.05.2008
DMM Gruppe 3	7.233	DSC Oldenburg			Verden	21.09.2014

## Männliche Jugend U20

100 m Lauf	10,58	Amarteifio, Patrick	1973	LG Wilhelmshaven	Mönchengladbach	10.07.1992
200 m Lauf	21,60	Helbig, Till	1995	LG Wilhelmshaven	Bremen	15.06.2011

100 m Lauf	21,00	Helbig, Till	1995	LG Wilhelmshaven	Bremen	15.06.2015
400 m Lauf	46,94	Caspers, Claas	1986	Heidmühler FC	Mannheim	20.06.2004
800 m Lauf	1:50,2	Plätzer, Stefan	1966	TuS Ofen	Koblenz	22.05.1985
1000 m Lauf	2:24,51	Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	Leverkusen	30.07.2008
1500 m Lauf	3:46,11	Volkman, Jens	1967	LG Huntégau	Rhede	02.07.1986
3000 m Lauf	8:16,66	Pehrs, Florian	1989	TuS Gildehaus	Wattenscheid	01.08.2008
5000 m Lauf	14:15,0	Gebhardt, Peter	1955	VfL Lingen	Lübeck	25.05.1974
10000 m Lauf	30:44,6	Thünemann, Andreas	1964	TV Meppen	Melle	05.10.1983
10 km Str.	31:24	Müller, Vitali	1986	SG Essen-Garthe-Molbergen	Ohrdruf	13.03.2005
10 km Str.	1:43:04	SG Essen-Garthe-Molbergen			Burghaslach	22.03.2003
Ma.		Müller, Vitali (1986) - 33:06; Maurer, Viktor (1986) - 34:07; Meyer, Alan (1986) - 35:51				
Halbmarathon	1:12:38	Harwardt, Valentin	1977	Ender Laufgemeinschaft	Löningen	27.10.1996
Halbmarathon	3:57:01	SV Lemwerder			Hannover	06.05.2007
Ma.		Eichinger, Christian (1989) - 1:16:58; Trudrung, Waldemar (1989) - 1:17:53; Ammermann, Karsten (1988) - 1:22:10				
Marathon	2:35:58	Meenen, Jens	1951	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	10.10.1970
110 m Hürden	13,95 *	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	Zeven	30.05.2009
400 m Hürden	52,7	Hustede, Willi	1959	LG Bersenbrück/Engter	Hannover	27.07.1976
2000 m Hind.	5:29,60	Volkman, Jens	1967	LG Huntégau	Athen/GRE	20.07.1986
4 x 100 m	42,13	LG Osnabrück			Berlin	20.07.2008
Staffel		Okpure (1991); Jochmann (1990); Röwekamp (1990); Wilke (1992)				
4 x 400 m	3:15,71	LG Osnabrück			Kassel	19.06.2016
Staffel		Mellenthin, Robin (1998); Stuckenberg, Finn (2000); Hasselmann, Felix (1999); Dammermann, Fabian (1997)				
3 x 1000 m	7:23,76	StG Löningen-Rosche			Wattenscheid	17.06.2012
Staffel		Petersen, Tilmann (1995); Brümmer, Steffen (1994); Burger, Yannick (1995)				
10.000 m Bahng.	43:24,53	Luttmann, Andreas	1969	OFV Ostercappeln	Lübeck	08.07.1988
10km Str.Gehen	43:52	Müller, Carlo	1967	Adelheider TV	Eschborn	13.09.1986
Hochsprung	2,20	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	Oldenburg	06.06.1998
Stabhochsprung	4,80	Becker, Nico	1998	Heidmühler FC	Rostock	16.07.2016
Weitsprung	7,48 *	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	27.09.1987
Dreisprung	15,84 *	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hamburg	15.08.1987
Kugelstoß	17,90	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	10.07.2010
Diskuswurf	57,98	Isenecker, Roland	1972	LG Wilhelmshaven	Georgsheil	02.10.1991
Hammerwurf	57,55	Wixler, Andreas	1984	TSG Dissen	Dissen	29.09.2003
Speerwurf	67,93	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Rostock	21.09.2002
5-Kampf	3.862	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Wesel	30.08.1997
		11,14 - 7,14 - 143,92- 1,87 - 50,86				
5-Kampf	14.852	VfL Germania Leer			Zeven	17.07.1999
Ma.		Ruchel, Lars (1980) - 3.325; Seinschedt, Lars (1980) - 3.161; Warfsmann, Jens (1980) - 3.115 Hofmann, Nils (1980) - 2.922; Renken, Florian (1980) - 2.329				
10-Kampf	7.044	Peselmann, Nicolai	1983	OTB Osnabrück	Berlin	31.08.2002
		11,51(+0.5)-7,02(+0.3)-14,89-1,87-51,74/15,41(+0.5)-35,03-4,10-50,67-4:43,03				01.09.2002
10-Kampf	19.767	TV Norden			Wesel	30.08.1997
Ma.		Rabenstein, Jens (1978) - 6.927; Tebben, Volker (1979) - 6.751; Bellmann, Malte (1978) - 6.089				31.08.1997
DJMM Gruppe 1	14.407	SV Friedrichsfehn			Hannover	26.09.2004
DJMM Gruppe 2	9.659	StG OTB Osna-Quitt Ankum			Lingen	18.09.2016
DJMM Gruppe 3	5.777	SV Sparta Werlte			Lingen	18.09.2016
DJMM Gruppe 4	4.893	LG Emstal Dörpen			Dörpen	20.09.2003

## Männliche Jugend U18

100 m Lauf	10,77	Helbig, Till	1995	LG Wilhelmshaven	Mönchengladbach	21.07.2012
200 m Lauf	21,84	Helbig, Till	1995	LG Wilhelmshaven	Mönchengladbach	22.07.2012
400 m Lauf	48,3	Hustede, Willi	1959	BLK Bersenbrück	Hannover	26.09.1976
800 m Lauf	1:54,1	Wehmeyer, Axel	1966	Spvg Fürstenau	Weyhe	31.08.1983
1000 m Lauf	2:26,0	Wehmeyer, Axel	1966	Spvg Fürstenau	Dissen	28.09.1983
1500 m Lauf	3:52,34	Wehmeyer, Axel	1966	Spvg Fürstenau	Osnabrück	05.06.1983
3000 m Lauf	8:29,75	Petersen, Tilmann	1995	VfL Löningen	Mönchengladbach	20.07.2012
5000 m Lauf	15:03,2	Funke, Willi	1959	TV Meppen	Bremerhaven	06.08.1976
10 km Str.	32:13	Schneiders, Ingo	1988	SV Concordia Emsbüren	Ohrdruf	13.03.2005
10 km Str.	1:39:22	SV Concordia Emsbüren			Ohrdruf	13.03.2005
Ma.		Schneiders, Ingo (1988) - 32:13; Schneiders, Marcel (1988) - 33:32; Gruber, Daniel (1989) - 33:37				
110 m Hürden	13,66 *	Amarteifio, Patrick	1973	LG Wilhelmshaven	Bruchköbel	14.07.1990
400 m Hürden	52,7	Hustede, Willi	1959		Hannover	27.06.1976
2000 m Hind.	5:53,27	Volkman, Jens	1967	LG Huntégau	Fulda	22.07.1984
4 x 100 m	43,19	LG Osnabrück			Ulm	03.08.2007
Staffel		Flottmann (1990); Jochmann (1990); Röwekamp (1990); Okpure (1991)				
3 x 1000 m	8:03,6	VfL Lingen			Wunstorf	08.05.1988
Staffel		Van Hooven (1971); Koopmann (1971); Schroer (1971)				
5000 m Bahng.	21:49,16	Luttmann, Andreas	1969	OFV Ostercappeln	Krefeld	25.07.1986
10km Str.Gehen	53:03	Schweer, Jannek	1988	LG Osnabrück	Dresden	24.04.2005
Hochsprung	2,12	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	Eberstadt	08.09.1996
Stabhochsprung	4,44	Becker, Nico	1998	Heidmühler FC	Bremen	05.06.2015

Weitsprung	7,06	Müller, Frank	1968	TV Norden	Hannover	29.09.1985
Dreisprung	14,99	Müller, Frank	1968	TV Norden	Stade	04.10.1985
Kugelstoß	17,97	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Bremen	18.06.2000
Diskuswurf	54,65	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	01.07.2000
Hammerwurf	60,23	Wixler, Andreas	1984	TSG Dissen	Dissen	22.06.2001
Speerwurf	66,21	Westphal, Torben Clemens	1998	Delmenhorster TV	Neubrandenburg	15.01.2015
5-Kampf	3.750	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Salzgitter	27.05.1995
		11,33 - 6,77w - 15,03 - 1,80 - 36,62				
5-Kampf	14.863	TV Norden			Salzgitter	27.05.1995
Ma.		Rabenstein, Jens (1978) - 3.750; Wojtasiak, Adrian (1978) - 3.075; Brink, Manuel (1979) - 2.888				
		Scholz, Jan (1981) - 2.666; Tebben, Volker (1979) - 2.484				
10-Kampf	7.042	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Salzgitter	27.05.1995
		11,33 - 6,77 - 15,03 - 1,80 - 36,62 - 14,95 - 42,76 - 3,70 - 45,10 - 4:42,68				28.05.1995
10-Kampf	18.027	TV Norden			Salzgitter	27.05.1995
Ma.		Rabenstein, Jens (1978) - 7.042; Wojtasiak, Adrian (1978) - 5.889; Brink, Manuel (1979) - 5.096				28.05.1995
DJMM Gruppe 2	7.613	LG Osnabrück			Lingen	15.06.2004
DJMM Gruppe 3	5.158	LG Papenburg/Aschendorf			Emden	28.09.2008
DJMM Gruppe 4	4.599	LG Osnabrück			Osnabrück	20.09.2009

## Männliche Jugend U16

5 km Str.	51:13	SG Essen-Garthe			Oldenburg	21.10.2001
Ma.		Maurer (1986); Meyer, Alan (1986); Müller, Vitali (1986)				
4 x 100 m	46,04	TV Norden			Celle	26.06.2004
Staffel		Moseev (1989); Scheutwinkel (1989); Eilers (1989); Becker (1989)				
3 x 800 m	7:30,5	TV Meppen			Emmen/NED	30.06.1981
Staffel		Küper (1971); Bohn (1970); Mogge (1970)				
3 x 1000 m	8:12,40	LG Wilhelmshaven			Verden	25.09.1988
Staffel		Senff (1973); Mischke (1973); Gronewold (1973)				
3-Kampf	7.615	LG Osnabrück			Osnabrück	19.09.2014
Ma.		Hasselmann, Felix (1999) - 1.643; Köhler, Dario (1999) - 1.586; Becker, Robin (1999) - 1.537				
		Düring, Adrian (1999) - 1.469; Götz, Dominic (2000) - 1.380				
4-Kampf	10.496	LG Papenburg/Aschendorf			Bremen	28.08.2005
Ma.		Kösters, Sven (1990) - 2.266; Schütt, Christian (1990) - 2.250; Kösters, Jens (1990) - 2.211				
		Bürmann, Kevin (1991) - 1.865; Gerbrand (1990) - 1.904				
Block Mannschaft	12.917	TV Norden			Hinte	15.05.2004
		Moseev, Anton (1989) - 2.709; Stein, Timo (1989) - 2.682; Weege, Koord (1989) - 2.563				
		Eilers, Saarko (1989) - 2.516; Becker, Florian (1989) - 2.447				
DJMM DSMM Gruppe 1	10.276	OTB Osnabrück			Wunstorf	29.09.2007
DJMM DSMM Gruppe 2	8.579	TV Norden			Wilhelmshaven	08.05.2004
DJMM DSMM Gruppe 3	6.458	Fortuna Wirdum			Wilhelmshaven	02.06.2007
DJMM DSMM Gruppe 4	5.502	VfL Germania Leer			Leer	24.09.2005

## Jugend M15

100 m Lauf	11,11	Keller, Carsten	1969	BTB Oldenburg	Oldenburg	30.06.1984
300 m Lauf	35,78	Caspers, Claas	1986	Heidmühler FC	Munster	15.09.2001
800 m Lauf	1:58,96	Gruber, Daniel	1989	SV Concordia Emsbüren	Ibbenbühren	06.06.2004
1000 m Lauf	2:35,7	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	Melle	05.10.1983
2000 m Lauf	5:47,0	Gruber, Daniel	1989	LG Emstal Dörpen	Nordhorn	18.09.2004
3000 m Lauf	8:56,42	Hoke, Thorsten	1968	PSV Osnabrück	Dortmund	29.07.1983
5 km Str.	15:48	Klingenberg, Sadik	1989	LG Emstal Dörpen	Lingen	04.05.2004
80 m Hürden	10,62	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	05.09.1993
300 m Hürden	40,36	Jochmann, Patrick	1990	LG Osnabrück	Hamburg	15.05.2005
Hochsprung	1,82	Neumann, Bennet	2001	TV Cloppenburg	Oldenburg	22.06.2016
Stabhochsprung	4,01	Aßmann, Bodo	1981	TV Norden	Papenburg	25.08.1996
Weitsprung	6,68 *	Pagel, Niels	1977	DSC Oldenburg	Wilhelmshaven	21.06.1992
Dreisprung	13,31 *	Garritsen, Christoph	1997	TuS Neuenhaus	Papenburg	03.09.2012
Kugelstoß	17,47	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Wehdel	19.07.2006
Diskuswurf	59,22	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
Hammerwurf	60,76	Schweer, Nico	1996	SV Holtland	Holtland	10.09.2011
Speerwurf	57,43	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Papenburg	13.09.2015
Ballwurf 200g	88,00	Lohß, Thorsten	1977	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	21.06.1992
3-Kampf	1.721	Janssen, Henrik	1998	TV Norden	Norden	24.08.2013
		12,3(+1,0)-5,21(+1,4)-15,18				
4-Kampf	2.368	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Oldenburg	20.06.2015
		11,85(+0,6)-5,97(-0,2)-12,37-1,76				

9-Kampf	4.767	Becker, Nico	1998	Heidmühler FC	Stuhr-Moordeich	22.06.2013
		12,80(+0,5)-5,06(+0,0)-11,24-1,64/12,37(+0,0)-38,15-3,40-37,42-3:29,95				23.06.2013
Block S/S	3.007	Surmann, Arne	1992	BTB Oldenburg	Lage	11.08.2007
		11,54(+0,0)-10,74-6,23-1,72-34,73				
Block Lauf	2.691	Tabeling, Felix	1998	BV Garrel	Hamel	02.06.2013
		12,16(+4,0)-12,45(+3,1)-5,44(+2,6)-58,00-6:16,19				
Block Wurf	3.061	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Hannover	26.08.2006
		12,02-11,57-5,43-15,14-47,54				

## Jugend M14

100 m Lauf	11,4	Plagge, Andreas	1961	VfL Lingen	Wilhelmshaven	30.09.1975
300 m Lauf	37,87	Akkad, Jamil	1993	VfL Lönigen	Papenburg	15.07.2007
800 m Lauf	2:06,83	Achmus, Arne	1998	Delmenhorster TV	Celle	30.06.2012
1000 m Lauf	2:35,7	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	Melle	05.10.1983
2000 m Lauf	5:55,2	Mäusner, Frank	1965		Lönigen	23.09.1979
3000 m Lauf	9:18,44	Valentin, David	1997	TV Norden	Köln	04.05.2011
5 km Str.	16:40	Valentin, David	1997	TV Norden	Norden	16.04.2011
80 m Hürden	10,86 *	Blessin, Florian	1976		Bad Pyrmouth	24.06.1990
300 m Hürden	42,95	Surmann, Arne	1992	BTB Oldenburg	Hamburg	23.09.2006
3000 m Bahng.	14:19,0	Hielscher, Claas	1969	Adelheider TV	Cuxhaven	20.10.1983
Hochsprung	1,84	Rabenstein, Jens	1978	TV Norden	Munster	24.05.1992
Hochsprung	1,84	Zumsande, Hannes	1979	LG Emstal Dörpen	Menden	04.07.1993
Stabhochsprung	3,15	Voß, Jannick	2002	BTB Oldenburg	Holzminden	14.05.2016
Weitsprung	6,37	Pagel, Niels	1977	BTB Oldenburg	Papenburg	01.09.1991
Kugelstoß	10,84	Bergmann, Eike	2002	SV Georgsheil	Wirdum	09.10.2016
Diskuswurf	59,22	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	11.10.1997
Hammerwurf	55,17	Winkelvoss, Raphael	2001	Einbecker SV	Celle	12.07.2015
Speerwurf	54,91	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Bremen	13.09.2014
Ballwurf 200g	84,00	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Aurich	22.05.1997
3-Kampf	1.660	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	28.09.2014
		11,7(+2,2)-5,54(+1,0)-11,10				
4-Kampf	2.224	Surmann, Arne	1992	BTB Oldenburg	Schortens	17.09.2006
		11,8-5,93-10,82-1,64				
9-Kampf	4.262	Becker, Nico	1998	Heidmühler FC	Stuhr-Moordeich	07.07.2013
		13,56(+0,0)-4,74(+0,0)-9,08-1,48/14,01(+0,5)-31,33-3,23-33,05-3:36,85				08.07.2013
Block S/S	2.723	Surmann, Arne	1992	BTB Oldenburg	Nordenham	17.06.2006
		12,0-11,4-5,82-1,64-26,24				
Block Lauf	2.527	Akkad, Jamil	1993	VfL Lönigen	Lage	11.08.2007
		12,69-13,04-5,29-49,00-6:23,47				
Block Wurf	2.898	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Rhede	06.08.2005
		12,35-12,53-5,60-13,75-42,96				

## Männliche Jugend U14

5 km Str.	57:07	VfL Germania Leer			Ihrhove	29.06.1991
Ma.		Woltermann (1978); Cavigelli (1978); Müller (1978)				
4 x 75 m	39,2	LG Wilhelmshaven			Wilhelmshaven	19.10.2012
Staffel		Oliveira (1999); Ng (2000); Daud (2000); Enxing (1999)				
3 x 800 m	7:30,5	TV Meppen			Emmen/NED	30.06.1981
Staffel		Kuiper, Volker (1971); Bohn, Carsten (1970); Mogge, Stefan (1970)				
3 x 1000 m	9:26,1	VfL Lingen			Bad Essen	05.08.1983
Staffel		Koopmann (1971); Hoffmann (1972); van Hoven (1971)				
3-Kampf	6.093	LG Wilhelmshaven			Wilhelmshaven	30.09.2015
Ma.		Enxing, Jelle (2003) - 1.310; Runz, Nico (2002) - 1.273; Diser, Binalik (2003) - 1.197 Dröge, Okke (2002) - 1.171; Kischel, Jan Ole (2003) - 1.142				
4-Kampf	8.522	TV Norden			Warsingsfehn	17.08.2002
Ma.		Moseev, Anton (1989) - 1.852; Stein, Timo (1989) - 1.813; Eilers, Saarko (1989) - 1.742 Scheutwinkel, Wilke (1989) - 1.624; Weber, Clemens (1990) - 1.491				
Block Mannschaft	10.547	LG Wilhelmshaven			Wilhelmshaven	15.09.2004
		Kalter (1991) - 2.208; Henneböhl (1991) - 2.158; Klug (1991) - 2.130 Kuck (1991) - 2.049; Schröter (1991) - 2.002				
DJMM DSMM Gruppe 1	5.944	TV Norden			Wilhelmshaven	11.05.2002
DJMM DSMM Gruppe 2	5.922	BTB Oldenburg			Wilhelmshaven	12.05.2012
DJMM DSMM Gruppe 3	3.586	LG Wilhelmshaven			Wilhelmshaven	28.05.2016

## Jugend M13

75 m Lauf	8,9	Novokhatniy, Kirill	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013
800 m Lauf	2:16,05	Schneider, Finn	2003	Emder Laufgemeinschaft	Delmenhorst	28.08.2016
1000 m Lauf	2:44,6	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	Osnabrück	12.09.1982
2000 m Lauf	6:18,6	Valentin, David	1997	TV Norden	Warsingsfehn	10.08.2010
3000 m Lauf	9:56,1	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Melle	11.09.1991
5 km Str.	17:06	Valentin, David	1997	TV Norden	Coesfeld	09.10.2010
60 m Hürden	9,80	Schauf, Thorsten	1978	VfL Lingen	Osnabrück	30.06.1991
Hochsprung	1,70	Ewen, Ralf	1972	TV Norden	Braunschweig	29.09.1985
Stabhochsprung	2,64	Voß, Jannick	2002	BTB Oldenburg	Schortens	12.09.2015
Weitsprung	5,76	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Papenburg	24.09.2004
Kugelstoß	18,09	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hinte	17.05.1996
Diskuswurf	59,00	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Hesel	28.09.1996
Hammerwurf	50,36	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	09.10.2005
Speerwurf	52,56	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	09.10.1996
Ballwurf 200g	81,50	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Georgsheil	19.06.1996
3-Kampf	1.614	Novokhatniy, Kirill 8,9-5,22-62,00	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013
4-Kampf	2.113	Novokhatniy, Kirill 8,9-5,22-1,54-62,00	2000	TV Norden	Norden	24.08.2013
Block S/S	2.433	Siemer, Torben 9,8-10,1-5,16-1,48-57,00	1992	LG Osnabrück	Nordhorn	03.10.2005
Block Lauf	2.328	Künnen, Hinnerk 10,0-10,1-5,29-39,00-3:18,5	1993	VfL Lönigen	Nordenham	17.06.2006
Block Wurf	2.830	Peters, Derk 9,4-9,9-5,36-13,99-39,22	1991	SV Georgsheil	Georgsheil	24.07.2004

## Jugend M12

75 m Lauf	10,41	Finke, Thorben	2004	SV Sigiltra Sögel	Lotte	16.04.2016
800 m Lauf	2:24,2	Mogge, Stefan	1970	TV Meppen	Lönigen	24.07.1981
1000 m Lauf	2:51,13	Ulrich, Jens	1969	VfL Lingen	Dortmund	04.10.1981
2000 m Lauf	6:27,6	Mogge, Stefan	1970	TV Meppen	Dissen	29.09.1982
3000 m Lauf	10:02,0	Woltermann, Jan	1978	VfL Germania Leer	Leer	27.10.1990
5 km Str.	17:32	Valentin, David	1997	TV Norden	Marienhafe	14.08.2009
60 m Hürden	9,2	Folkers, Andreas	1976	Heidmühler FC	Schortens	26.08.1988
Hochsprung	1,61	Glanz, Manfred	1965	TV Dinklage	Dinklage	30.09.1977
Stabhochsprung	2,45	Becker, Nico	1998	Heidmühler FC	Uelzen	26.06.2010
Weitsprung	5,53	Peters, Derk	1991	SV Georgsheil	Norden	06.09.2003
Kugelstoß	14,25	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	04.08.1995
Diskuswurf	44,10	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Wirdum	04.08.1995
Hammerwurf	42,27	Broer, Renke	1992	Fortuna Wirdum	Wirdum	03.10.2004
Speerwurf	44,18	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Dörpen	16.06.1995
Ballwurf 200g	66,50	Bergmann, Sven	1983	SV Georgsheil	Moorhusen	20.09.1995
3-Kampf	1.482	Peters, Derk 9,6(+0,3)-5,26(-0,9)-53,00	1991	SV Georgsheil	Aujrich	29.09.2003
4-Kampf	1.966	Peters, Derk 9,6-5,53-1,55-45,00	1991	SV Georgsheil	Norden	06.09.2003
Block S/S	1.755	Heinze, Paul 11,75-12,93-3,28-1,39-21,18	2003	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Oldenburg	06.06.2015
Block Lauf	2.064	Galetzka, Cederic 10,4-10,8-4,55-31,50-3:26,1	1993	Fortuna Wirdum	Hinte	27.08.2005
Block Wurf	2.243	Broer, Renke 11,04-11,42-4,40-9,04-36,95	1992	Fortuna Wirdum	Hinte	15.05.2004

## Männliche Kinder U12

4 x 50 m Staffel	31,07	LG Wilhelmshaven Enxing, Jelle (2003); Sivapalan, Swethan (2003); Urban, Jan Niklas (2002); Diser, Benalik (2003)			Wilhelmshaven	25.05.2013
3-Kampf Ma.	4.486	BTB Oldenburg Voß, Jannick (2002) - 1.109; Gutzeit, Tim (2002) - 943; Strieben, Jonte (2003) - 888 Rauch, Peer (2003) - 828; Frankenberg, Tom (2003) - 718			Oldenburg	18.08.2013
4-Kampf Ma.	4.773	VfL Lönigen Ideler, Gerrit (2003) - 1.330; Krüßel, Kai (2003) - 985; Wynant, Franz (2002) - 832 Schnieders, Justus (2002) - 817; Gonzales, James (2003) - 809			Oldenburg	18.08.2013

## Kinder M11

3-Kampf	1.159	Serbin, Jeron 7,73-4,25-45,00	2002	SV Ettenbüttel	Braunschweig	28.04.2013
---------	-------	----------------------------------	------	----------------	--------------	------------

4-Kampf	1.432	Voß, Jannick 7,94-4,07-1,21-44,50	2002	BTB Oldenburg	Oldenburg	18.08.2013
---------	-------	--------------------------------------	------	---------------	-----------	------------

## Kinder M10

3-Kampf	1.053	Ideler, Gerrit 7,83-3,89-37,50	2003	VfL Lönningen	Oldenburg	18.08.2013
---------	-------	-----------------------------------	------	---------------	-----------	------------

## Männliche Kinder U10

3-Kampf Ma.	3.587	BTB Oldenburg Olivieri, Linus (2005) - 800; Bartuschka, Theo (2006) - 759; Schröder, Jonte (2006) - 746 Bothe, Justus (2005) - 658; Reints, Nick (2005) - 624			Oldenburg	02.08.2014
----------------	-------	---	--	--	-----------	------------

## Senioren M30

100 m Lauf	10,5 *	Kampsen, Bernhard	1959	OSC Damme	Oldenburg	08.09.1990
200 m Lauf	22,00	Behte, Michael	1944	OTB Osnabrück	Gettysburg/USA	03.07.1977
400 m Lauf	47,93	Rebbe, Holger	1969	OTB Osnabrück	Winsen/Luhe	23.05.1999
800 m Lauf	1:53,05	Lohse, Hans-Gerold	1958	LG Oldenburg	Oldenburg	13.08.1988
1000 m Lauf	2:29,0	Lohse, Hans-Gerold	1958	DSC Oldenburg	Weyhe	31.08.1988
1500 m Lauf	3:51,62	Kuhlen, Andreas	1983	VfL Lönningen	Ingolstadt	27.06.2015
1 Meilen-Lauf	4:24,90	Kuhlen, Andreas	1983	VfL Lönningen	Dinkelsbühl	25.06.2014
3000 m Lauf	8:09,8	Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	Dortmund	06.06.1976
5000 m Lauf	14:04,0	Hutmacher, Ulrich	1946	VfL Lingen	Berlin	12.06.1976
10000 m Lauf	30:19,19	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Delmenhorst	04.06.1994
Stundenlauf	19.082	Hutmacher, Ulrich	1946		Celle	28.03.1976
10 km Str.	30:50	Eckstein, Klaus	1967	LC Nordhorn	Lingen	09.06.2001
10 km Str. Ma.	1:38:12	LG Ihrhove/Warsingsfehn Heidergott, Enno (1971) - 31:53; Steinke, Peter (1970) - 32:16; Brauner, Michael (1971) - 34:03			Alfeld	18.03.2001
Halbmarathon	1:07:00	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Den Haag	27.03.1994
Halbmarathon Ma.	4:12:29	VfL Lönningen Bucchioni, Nico (1974) - 1:16:14; Holtkamp, Theo (1976) - 1:26:54; Peters, Uwe (1968) - 1:29:21			Lönningen	27.06.2015
Marathon	2:19:44	Ollesch, Hartmut	1954	Heidmühler FC	Bremen	27.04.1986
Marathon Ma.	7:20:05	Heidmühler FC Ollesch, Hartmut (1954) - 2:22:54; Donnerstag, Werner (1946) - 2:30:36; Nicolai, Albertus (1945) - 2:26:35			Bremen	28.04.1986
100 km	7:30:28	van Velden, Johannes	1946	LG Unterweser Brake	Winschoten	08.09.1990
110 m Hürden	14,2 *	Peselmann, Friedhelm	1952	OTB Osnabrück	Lingen	11.09.1982
400 m Hürden	52,15	Lescow, Kilian	1966	OTB Osnabrück	Scheeßel	18.05.1997
3000 m Hind.	9:27,2	Thienemann, Günter	1938	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	06.07.1969
4 x 100 m Staffel	43,69	OTB Osnabrück Rieck, Harald (1962); Nolte, Gerald (1963); Petersen, Jens (1965); Urbschat, Ralf (1966)			Hagen	06.07.1996
4 x 400 m Staffel	3:19,12	OTB Osnabrück Petersen, Jens (1965); Nolte, Gerald (1963); Urbschat, Ralf (1966); Lescow, Kilian (1966)			Schweinfurt	16.08.1997
3 x 1000 m Staffel	7:36,48	LG Oldenburg Bönecke (1959); Brock (1959); Lohse (1958)			Scheeßel	02.09.1989
20km Str.Gehen	1:29:13	Heitmann, Detlef	1952	LG Unterweser Brake	Delmenhorst	10.06.1984
50km Str.Gehen	4:11:15	Heitmann, Detlef	1952	LG Unterweser Brake	Norderstedt	16.09.1984
Hochsprung	2,00	Klose, Jörg	1965	TV Norden	Delmenhorst	15.08.1997
Stabhochsprung	4,70	Müller, Frank	1968	TV Norden	Verden	16.05.1998
Weitsprung	7,16	Heimermann, Detlev	1945	DSC Oldenburg	Bremerhaven	30.08.1975
Dreisprung	15,72 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Frankfurt/Main	28.06.1997
Kugelstoß	16,47	Spiller, Peter	1941	LG Papenburg/Aschendorf	Sögel	07.09.1980
Diskuswurf	57,52	Isenecker, Roland	1972	TV Norden	Barcelona/ESP	02.08.2003
Hammerwurf	56,61	Hein, Karl	2008		Gotha	30.09.1941
Speerwurf	67,22	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Winsen	12.06.1989
Gewicht	13,11	Arjes, Michael	1971	SV Eintracht Ihlow	Meppen	22.04.2006
5-Kampf	3.333	Voß, Wolfgang 6,45-52,80-23,8-41,30-4:47,0	1946	TuS Pewsum	Emden	23.06.1976
5-Kampf Ma.	7.259	OTB Osnabrück Gerlee, Sascha (1975) - 3.110; Deppe, Gert (1964) - 2.553; Strauß, Matthias (1971) - 1.596			Hofgeismar	18.06.2005
10-Kampf	6.219	Peselmann, Friedhelm 11,40-6,43-11,80-1,78-54,00/14,60-39,34-3,20-40,40-5:08,0	1952		Bersenbrück	18.09.1982 19.09.1982
10-Kampf Ma.	14.140	OTB Osnabrück Gerlee, Sascha (1975) - 5.773; Müller, Christoph (1964) - 4.530; Strüber, Heiko (1966) - 3.837			Osnabrück	30.04.2005 01.05.2005
Wurf-Fünfkampf	2.921	Arjes, Michael 45,98-11,64-37,82-46,85-12,00	1971	MTV Aurich	Aurich	08.07.2005
DAMM DSMM Gruppe 1	11.502	OTB Osnabrück			Nordhorn	08.05.2004

## Senioren M35

100 m Lauf	10,7	Behte, Michael	1944		Bad Essen	01.08.1979
200 m Lauf	22,39	Meyer, Werner	1950	TV Cloppenburg	München	21.07.1985
400 m Lauf	49,74	Meyer, Werner	1950	TV Cloppenburg	München	21.07.1985
800 m Lauf	1:59,56	Lohse, Hans-Gerold	1958	LG Oldenburg	Oldenburg	20.07.1994
1000 m Lauf	2:32,3	Heinrich, Reinhard	1948	OSC Damme	Oldenburg	13.07.1983
1500 m Lauf	3:57,61	Heinrich, Reinhard	1948	OSC Damme	Schriesheim	02.07.1983
1 Meilen-Lauf	4:44,00	Pikutzki, Claus	1960	OFV Ostercappeln	Delmenhorst	13.05.2000
3000 m Lauf	8:38,2	Ollesch, Hartmut	1954	Heidmühler FC	Oldenburg	26.07.1989
5000 m Lauf	15:02,6	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Weyhe	12.04.1980
5000 m Lauf	15:02,6	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Menden	08.05.1998
10000 m Lauf	36:18,70	Waschkau, Jan	1977	TuS Weene	Warsingsfehn	21.07.2015
Stundenlauf	18.038	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	B-orgholzhausen	03.09.2000
10 km Str.	31:12	Hartger, Gerold	1980	LC Nordhorn	Enschede/NED	19.04.2015
Halbmarathon	1:11:15	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Hattingen	10.03.2002
Marathon	2:23:00	Sandau, Horst	1947	LG Wilhelmshaven	Frankfurt	15.05.1983
100 km	7:30:28	Van Velden, Johannes	1946	LG Unterweser Brake	Winschoten	08.09.1990
110 m Hürden	14,80 *	Peselmann, Friedhelm	1952	OTB Osnabrück	Hannover	21.06.1987
400 m Hürden	53,26	Lescow, Kilian	1966	OTB Osnabrück	Lübeck	21.07.2001
3000 m Hind.	9:45,0	Breeck, Christian	1958	SC Melle 03	Melle	25.06.1994
20km Str.Gehen	1:30:09	Heitmann, Detlef	1952	LG Unterweser Brake	Celle	19.03.1989
Hochsprung	1,91	Hiller, Jan	1973	BTB Oldenburg	Suderburg	17.08.2008
Stabhochsprung	4,20	Müller, Frank	1968	TV Norden	Minden	22.05.2004
Weitsprung	6,90 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Hannover	07.06.1997
Dreisprung	15,72 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Frankfurt/Main	28.06.1997
Diskuswurf	50,50	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Wirdum	20.08.1980
Hammerwurf	55,94	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Hannover	19.05.1990
Speerwurf	63,58	Tholen, Heiner	1948	TV Cloppenburg	Oldenburg	24.05.1987
Gewicht	7,04	Göken, Daniel	1985	Fortuna Wirdum	Aurich	01.10.2016
5-Kampf	3.165	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Hannover	07.06.1997
		6,90(+0.9)-43,26-24,05(-2.5)-33,52-4:43,00				
10-Kampf	5.619	Voß, Wolfgang	1946	BSV Kickers Emden	Leer	29.08.1981
		11,4-6,09-12,76-1,61-53,4/19,7-39,98-2,70-52,52-4:57,2				30.08.1981
Wurf-Fünfkampf	2.914	Arjes, Michael	1971	MTV Aurich	Aurich	18.07.2009

## Senioren M40

100 m Lauf	10,9	Lammers, Georg	1905	SG SW Oldenburg	Northeim	03.08.1947
200 m Lauf	23,0 *	Meyer, Werner	1950	TV Cloppenburg	Delmenhorst	02.08.1991
400 m Lauf	51,65	Deppe, Gert	1964	OTB Osnabrück	Celle	26.06.2005
800 m Lauf	1:59,07	Holmes, James	1965	OTB Osnabrück	Kevelaer	27.06.2008
1000 m Lauf	2:38,9	Beitzel, Udo	1940	DSC Oldenburg	Aachen	14.08.1982
1500 m Lauf	4:14,58	Breeck, Christian	1958	SC Melle 03	Konstanz	12.07.1998
1 Meilen-Lauf	4:43,58	Pohl, Ulrich	1966	OSC Damme	Bremen	25.08.2007
3000 m Lauf	8:48,0	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Oldenburg	22.07.1981
5000 m Lauf	15:00,72	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Menden	01.06.1983
10000 m Lauf	31:22,3	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Verden	20.08.1981
Stundenlauf	18.018	Keese, Fred	1939	LG Osnabrück	Osnabrück	09.07.1980
10 km Str.	31:25	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Paderborn	10.04.1982
10 km Str.	1:43:28	OFV Ostercappeln			Greene	19.03.2000
Ma.		Karsch, Dr. Michael (1957) - 33:57; Pikutzki, Claus (1960) - 34:04; Thormann, Peter (1951) - 35:27				
Halbmarathon	1:11:15	Valentin, Jörg	1962	TV Norden	Hattingen	10.03.2002
Halbmarathon	3:51:34	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland			Herten-Bertlich	15.05.1994
Ma.		Tjarks, Eduard (1954); Reisewitz, Karl-Heinz (1951); Fisser, Manfred (1950)				
Marathon	2:24:08	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Frankfurt	15.05.1983
Marathon	8:09:53	LG Wilhelmshaven			Hamburg	24.04.1988
Ma.		Hojczyk (1942); Hippler (1947); Wonneberger (1942)				
100 km	7:30:28	Van Velden, Johannes	1946	LG Unterweser Brake	Winschoten	08.09.1990
110 m Hürden	16,0	Nolte, Gerald	1963	OTB Osnabrück	Nordhorn	04.07.2003
400 m Hürden	55,63	Lescow, Kilian	1966	OTB Osnabrück	Delmenhorst	10.06.2006
3000 m Hind.	9:59,48	Breeck, Christian	1958	SC Melle 03	Jyväskylä/FIN	15.07.2000
4 x 100 m	44,97	OTB Osnabrück			Schweinfurt	09.07.2005
Staffel		Tute, Heiko (1961); Nolte, Gerald (1963); Deppe, Gert (1964); Petersen, Jens (1965)				
4 x 400 m	3:29,75	OTB Osnabrück			Vaterstetten	16.07.2005
Staffel		Tute, Heiko (1961); Petersen, Jens (1965); Bisewski, Christoph (1963); Deppe, Gert (1964)				

3 x 1000 m	8:18,46	OFV Ostercappeln			Kevelaer	19.08.2000	
Staffel		Pikutzki, Claus (1960); Oppermann, Achim (1958); Karsch, Dr. Michael (1957)					
10.000 m Bahng.	54:40,62	Wollherr, Rajmund	1962	LG Osnabrück	Neustadt/Rbg.	25.04.2004	
10km Str.Gehen	57:57	Wollherr, Rajmund	1962	LG Osnabrück	Dessau	19.09.2004	
20km Str.Gehen	1:37:32	Müller, Julius	1938	Adelheider TV	Delmenhorst	29.04.1979	
Hochsprung	1,92	Kruth, Hans	1974	LG Emstal Dörpen	Erfurt	13.07.2014	
Stabhochsprung	4,50	Hillebrecht, Martin	1961	DSC Oldenburg	Zeven	30.05.2004	
Weitsprung	6,68 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Oldenburg	12.06.2002	
Dreisprung	15,13	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Garbsen	22.05.2006	
Kugelstoß	16,27	Spiller, Peter	1941	LG Papenburg/Aschendorf	Hannover	28.06.1981	
Diskuswurf	50,40	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Marienhafe	05.09.1983	
Hammerwurf	49,18	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Dissen	10.09.1999	
Speerwurf	61,26	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Delmenhorst	23.06.2013	
Gewicht	7,03	Kuhrs, Matthias	1974	SC Osterbrock	Salzgitter	13.08.2016	
5-Kampf	3.177	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hannover	02.09.1984	
		5,96-39,04-24,3-28,68-4:40,9					
5-Kampf	8.196	VfL Lingen			Lingen	25.09.1994	
Ma.		Schauf, Norbert (1952) - 3.073; Christel, Norbert (1950) - 2.826; Buss, Heinz (1950) - 2.297					
10-Kampf	5.783	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zeven	05.10.1985	
		11,7-5,95-8,98-1,68-54,4/20,1-28,40-2,80-36,66-4:36,4					06.10.1985
10-Kampf	12.475	OTB Osnabrück			Osnabrück	29.04.2006	
Ma.		Müller, Christoph (1964) - 4.463; Nolte, Gerald (1963) - 4.047; Strüber, Heiko (1966) - 3.965					30.04.2006
Wurf-Fünfkampf	2.974	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Stade	09.04.2005	
		43,67-13,16-40,69-36,50-13,58					
Wurf-Fünfkampf	8.295	LC Nordhorn			Meppen	09.05.2015	
Ma.		Gellink, Holger (1970) - 3.027; Buscher, Ingo (1967) - 2.796; Johannink, Hartmut (1970) - 2.472					
DAMM Gruppe 1	8.158	MTV Aurich			Aurich	06.07.2004	
DAMM Gruppe 2	4.236	LGG Ganderkesee			Delmenhorst	29.09.2012	

## Senioren M45

100 m Lauf	11,3	Lammers, Georg	1995	SG SW Oldenburg	Stollhamm	14.08.1951	
200 m Lauf	23,82 *	Tute, Heiko	1961	OTB Osnabrück	Ahlen	10.06.2006	
400 m Lauf	52,77	Tute, Heiko	1961	OTB Osnabrück	Salzgitter	10.06.2007	
800 m Lauf	2:04,19	Freese, Hermann	1936	TV Cloppenburg	Schrisheim	02.07.1989	
1000 m Lauf	2:44,4	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Oldenburg	01.08.1990	
1500 m Lauf	4:17,50	Breck, Christian	1958	SC Melle 03	Celle	17.08.2003	
1 Meilen-Lauf	4:50,82	Pohl, Ulrich	1966	OSC Damme	Delmenhorst	26.04.2014	
3000 m Lauf	9:13,7	Jans, Peter	1940	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Oldenburg	24.07.1985	
5000 m Lauf	15:28,6	Janssen, Johann	1938	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Ihlow	15.05.1983	
10000 m Lauf	32:14,2	Janssen, Johann	1938	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Bunde	20.05.1983	
Stundenlauf	16.925	Jans, Peter	1940	LG Ostfriesland	Leer	03.05.1989	
10 km Str.	31:36	Diettrich, Georg	1970	LC Wechloy	Hamburg	11.09.2016	
Halbmarathon	1:11:20	Diettrich, Georg	1970	LC Wechloy	Löningen	25.06.2016	
Marathon	2:26:41	Janssen, Johann	1938	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Bremen	24.04.1983	
100 km	7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004	
110 m Hürden	15,6	John, Hinrich	1936	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	17.06.1981	
400 m Hürden	58,70	Tute, Heiko	1961	OTB Osnabrück	Kevelaer	28.06.2008	
3000 m Hind.	10:20,68	Breck, Christian	1958	SC Melle 03	San Sebastian/ESP	03.10.2005	
20km Str.Gehen	1:41:31	Müller, Julius	1938	Adelheider TV	Pisa/ITA	28.04.1986	
Hochsprung	1,80	Hillebrecht, Martin	1961	DSC Oldenburg	Celle	24.09.2006	
Stabhochsprung	4,40	Hillebrecht, Martin	1961	DSC Oldenburg	Braunschweig	01.07.2007	
Weitsprung	6,64 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Ahlen	10.06.2006	
Dreisprung	15,13 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Garbsen	22.05.2006	
Kugelstoß	12,77	Garde, Ulrich	1964	LGG Ganderkesee	Wilhelmshaven	04.06.2016	
Diskuswurf	46,56	Bergmann, Wilfried	1943	SV Georgsheil	Marienhafe	24.09.1988	
Hammerwurf	49,18	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Dissen	10.09.1999	
Speerwurf	60,15	Bieck, Marcus	1969	TV Norden	Delmenhorst	07.08.2015	
Gewicht	13,66	Kieras, Günther	1961	TV Rütenbrock	Meppen	18.08.2007	
5-Kampf	3.209	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Osnabrück	10.09.1989	
		5,49-38,48-25,0-24,20-4:42,0					
10-Kampf	5.729	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aurich	03.06.1989	
		12,3-5,49-9,41-1,51-56,7/20,8-26,42-2,60-38,48-4:56,2					04.06.1989
Wurf-Fünfkampf	3.280	Arkenau, Jens	1964	SV Union Meppen	Hannover	27.04.2013	
		35,41-12,42-37,10-37,49-11,68					

## Senioren M50

100 m Lauf	11,6 *	Tute, Heiko	1961	OTB Osnabrück	Schwarmstedt	17.05.2014
200 m Lauf	24,69 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Aichach	13.06.2010

400 m Lauf	55,08	Oppe, Andreas	1962	OTB Osnabrück	Mönchengladbach	13.07.2013
800 m Lauf	2:08,53	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Papenburg	16.05.1993
1000 m Lauf	2:45,06	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Papenburg	25.04.1992
1500 m Lauf	4:26,43	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Lingen	10.05.1992
1 Meilen-Lauf	4:51,77	Brandewie, Reinhard	1964	BV Garrel	Delmenhorst	26.04.2014
3000 m Lauf	9:38,2	Jans, Peter	1940	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Oldenburg	18.07.1990
5000 m Lauf	16:19,50	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	SC Spelle-Venhaus	Neustadt/Rbg.	25.04.2004
10000 m Lauf	34:28,0	Jans, Peter	1940	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Bunde	06.09.1991
Stundenlauf	16.780	Jans, Peter	1940	Ig ostfriesland	Leer	16.05.1990
10 km Str.	33:31	Frense, Horst	1941	Heidmühler FC	Löningen	07.05.1994
10 km Str.	1:51:58	TV Georgsmarienhütte			Lingen	22.03.2015
Ma.		Igelbrink, Hans Peter (1963) - 34:59; Wiesenmüller, Dr. Jens (1965) - 36:52; Kulgemeyer, Dr. Christoph (1965) - 40:07				
Halbmarathon	1:15:35	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	SC Spelle-Venhaus	Siegburg	14.03.2004
Halbmarathon	4:05:41	VfL Oldenburg			Hamburg	15.09.1996
Ma.		Frense, Horst (1941) - 1:17:01; Scholz, Wolfgang (1943) - 1:23:34; Fuchs, Helmut (1940) - 1:25:06				
Marathon	2:38:26	Marken, Georg	1937	SV Moslesfehn	Bremen	11.09.1988
Marathon	9:23:24	LC Delmenhorst			Bremen	25.09.2005
Ma.		Ulbrich, Horst (1955) - 3:07:13; Rittel, Carl-Ludwig (1951) - 3:07:46; Bleiker, Detlef (1953) - 3:08:25				
100 km	7:59:16	Tjarks, Eduard	1954	Lauf-Gemeinschaft Ostfriesland	Kienbaum	27.03.2004
100 m Hürden	15,47 *	Tute, Heiko	1961	OTB Osnabrück	Erfurt	11.07.2014
400 m Hürden	60,61	Tute, Heiko	1961	OTB Osnabrück	Nienhagen	29.05.2014
3000 m Hind.	11:31,94	Breeck, Christian	1958	SC Melle 03	Papenburg	28.09.2012
4 x 100 m	48,59	StG Weser-Ems			Erfurt	14.07.2012
Staffel		Kähling, Richard (1962); Knabe, Wolfgang (1959); Angermann, Christian (1959); Lüers, Heiner (1958)				
4 x 400 m	4:27,9	VfL Lingen			Lingen	05.09.1995
Staffel		Fuhlroth, Manfred (1940); Sterrenberg, Bernt (1940); Thesing, Johannes (1942); Remling, Dr. Ludwig (1942)				
3 x 1000 m	9:12,65	SC Melle 03			Kevelaer	28.06.2008
Staffel		Althaus, Thomas (1957); Suhrhoff, Rolf (1957); Breeck, Christian (1958)				
5000 m Bahng.	29:46,8	Westphal, Jürgen	1960	OTB Osnabrück	Osnabrück	28.06.2011
10km Str.Gehen	63:07	Westphal, Jürgen	1960	OTB Osnabrück	Ahlen	26.03.2011
20km Str.Gehen	1:50:36	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake	Scheeßel	08.05.1982
Hochsprung	1,71	Pfefferkorn, Oliver	1962	Delmenhorster TV	Celle	14.06.2014
Stabhochsprung	3,30	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Enschede/NED	14.10.2001
Weitsprung	6,58 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Aichach	1306 .2010
Dreisprung	14,44 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Lübeck	18.07.2009
Kugelstoß	14,72	Garde, Ulrich	1964	LGG Ganderkesee	Erfurt	12.07.2014
Diskuswurf	54,25	Dresp, Thomas	1961	TV Norden	Bremerhaven	29.09.2012
Hammerwurf	50,75	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Dissen	03.10.2006
Speerwurf	55,22	Logemann, Bernd	1960	LGG Ganderkesee	Kevelaer	03.07.2010
Gewicht	15,86	Suer, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Zella-Mehlis	28.08.2016
5-Kampf	3.805	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Aichach	13.06.2010
		6,58(-0,2)-43,59-24,69(+0,3)-33,28-5:24,02				
5-Kampf	9.282	OSC Damme			Aichach	13.06.2010
Ma.		Knabe, Wolfgang (1959) - 3.805; Pohl, Ulrich (1966) - 2.932; Seelhorst, Gerhard (1959) - 2.545				
10-Kampf	6.114	Lüers, Heiner	1958	TSG Westerstede	Papenburg	06.10.2012
		12,90(+0,0)-5,20(+0,0)-10,48-1,43-59,05/16,07(-0,4)-30,54-2,96-29,26-5:25,22				07.10.2012
Wurf-Fünfkampf	3.606	Suer, Friedrich	1966	SC Osterbrock	Salzgitter	13.08.2016
		44,23-12,67-44,52-37,82-15,33				
Wurf-Fünfkampf	9.264	SC Osterbrock			Salzgitter	13.08.2016
Ma.		Suer, Friedrich (1966) - 3.606; Arkenau, Jens (1964) - 3.424; Kuhr, Harald (1965) - 2.234				
DAMM Gruppe 1	5.653	VfL Lingen			Lingen	06.08.2009

## Senioren M55

100 m Lauf	12,29 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Oldenburg	22.07.2015
200 m Lauf	25,23 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Bad Oeynhausen	21.06.2014
400 m Lauf	56,17	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Delmenhorst	05.09.2014
800 m Lauf	2:12,7	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Oldenburg	27.08.1997
1000 m Lauf	2:51,07	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Dörpen	22.08.1997
1500 m Lauf	4:31,98	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Schweinfurt	17.08.1997
1 Meilen-Lauf	5:18,08	Döhmen, Burkhard	1950	SC Herringhausen	Osnabrück	05.07.2005
3000 m Lauf	10:09,09	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Oldenburg	20.08.2003
5000 m Lauf	17:03,10	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	SC Spelle-Venhaus	Unterlüß	27.04.2008
10000 m Lauf	35:52,50	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Delmenhorst	02.08.1996
Stundenlauf	16.010	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	SC Spelle-Venhaus	Börger	22.08.2008
10 km Str.	35:02	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Lohne	22.06.1996
Halbmarathon	1:17:01	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Hamburg	15.09.1996
Marathon	2:49:39	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Hamburg	30.04.1995

100 km	9:04,53	Bauer, Alfred	1935	TuS Blau-Weiß Lohne	Rheine	05.09.1992
100 m Hürden	15,85 *	Lüers, Heiner	1958	TSG Westerstede	Izmir/TUR	29.08.2014
400 m Hürden	62,24	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Osnabrück	16.09.2014
3000 m Hind.	11:31,94	Breeck, Christian	1958	SC Melle 03	Papenburg	028.09.2012
20km Str.Gehen	2:01:35	Blauhut, Rolf	1940	LC Delmenhorst	Kaiserslautern	31.03.1996
Hochsprung	1,68	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Schweinfurt	16.08.1997
Stabhochsprung	3,60	Hillebrecht, Dr. Martin	1961	DSC Oldenburg	Uelzen	028.05.2016
Weitsprung	6,32 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Saint-Mard/BEL	12.09.2015
Dreisprung	14,13 *	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Izmir/TUR	28.08.2014
Kugelstoß	12,69	Köhler, Harald	1960	VfL Lingen	Groß Hesepe	17.10.2015
Diskuswurf	48,56	Dresp, Thomas	1961	TV Norden	Bremerhaven	10.08.2016
Hammerwurf	42,42	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Osnabrück	13.09.1997
Speerwurf	44,95	Logemann, Bernd	1960	LGG Ganderkesee	Sulingen	06.06.2015
Gewicht	15,07	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Meppen	28.04.2007
5-Kampf	3.565	Knabe, Wolfgang	1959	OSC Damme	Bad Oeynhausen	21.06.2014
		5,79(+0,0)-38,36-25,23(+0,1)-28,05-5:49,81				
10-Kampf	5.060	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Zeven	15.09.2001
		13,69(+1,5)-4,28(+0,0)-8,74-1,40-68,09/20,36(+0,6)-28,54-2,30-31,50-6:13,29				16.09.2001
Wurf-Fünfkampf	3.367	Janning, Martin	1957	SV Union Meppen	Bremen	03.10.2013
		38,66-10,94-39,67-29,64-13,92				

## Senioren M60

100 m Lauf	12,7	Wiemer, Heinz	1929	LG Oldenburg	Bützfleth	22.06.1991
200 m Lauf	26,8 *	Wiemer, Heinz	1929	LG Oldenburg	Delmenhorst	09.07.1989
400 m Lauf	62,9	Bresser, Lutz	1924	OSC Damme	Lüdenscheid	14.07.1987
800 m Lauf	2:17,95	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Potsdam	22.08.2002
1000 m Lauf	3:01,54	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Papenburg	27.09.2002
1500 m Lauf	4:42,70	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Potsdam	19.08.2002
1 Meilen-Lauf	5:13,90	Aschenbrenner, Erich	1942	TV Meppen	Osnabrück	13.08.2002
3000 m Lauf	10:09,09	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Oldenburg	20.08.2003
5000 m Lauf	17:05,08	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Delmenhorst	08.08.2003
10000 m Lauf	36:34,02	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Schweinfurt	01.08.2003
Stundenlauf	15.175	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Schortens	13.06.2006
10 km Str.	35:47	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Troisdorf	14.09.2003
10 km Str.	1:57:48	VfL Oldenburg			Luckenwalde	11.06.2005
Ma.		Ostendorf, Manfred (1943) - 36:49; Frense, Horst (1941) - 40:36; Mohnsame, Klaus (1943) - 40:23				
Halbmarathon	1:20:49	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Willershausen	12.10.2003
Halbmarathon	4:24:58	VfL Oldenburg			Willershausen	12.10.2003
Ma.		Ostendorf, Manfred (1943) - 1:20:49; Frense, Horst (1941) - 1:31:18; Sprick, Wilhelm (1942) - 1:32:51				
Marathon	2:59:35	Grabowsky, Klaus-Dieter	1953	SC Spelle-Venhaus	Hannover	05.05.2013
Marathon	9:39:06	PSV Osnabrück			Hamburg	25.04.1999
Ma.		Liliensiek, Horst (1937); Friedrich, Ekkehard (1937); Böll, Dieter (1938)				
100 km	10:07:38	Rings, Peter	1950	Laufsportfreunde Oldenburg	Winschoten/NED	14.09.2013
100 m Hürden	18,80 *	Borchers, Enno	1944	VfL Rastede	Schweinfurt	11.07.2008
300 m Hürden	52,31	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	LAC Emden/Aurich	Vaterstetten	17.07.2005
4 x 100 m	60,8	VfL Oldenburg			Oldenburg	28.06.2003
Staffel		Sager, Bernhard (1941); Miersch, Werner (1938); Ostendorf, Manfred (1943); Sprenger, Klaus (1941)				
4 x 400 m	5:20,5	LG Ostfriesland			Emden	16.04.2016
Staffel		Buß, Hinrich (1954); Behrendt, Ulrich (1951); Janßen, Siegfried (1955); Tjarks, Eduard (1954)				
3 x 1000 m	10:28,1	PSV Osnabrück			Osnabrück	21.05.1997
Staffel		Friedrich (1937); Liliensiek (1937); Winter (1936)				
20km Str.Gehen	2:18:07	Dohnalek, Rudolf	1927	LG Unterweser Brake	Turku/FIN	25.07.1991
Hochsprung	1,41	Velt, Heiner	1950	LG Papenburg/Aschendorf	Winsen	08.08.2010
Stabhochsprung	2,80	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Delmenhorst	07.06.2008
Weitsprung	4,73 *	Kaun, Ingo	1955	MTV Aurich	Leinefelde	08.07.2016
Dreisprung	9,31 *	Borchers, Enno	1944	VfL Rastede	Verden	22.06.2008
Kugelstoß	11,89	Mücher, Michael	1954	SV Georgsheil	Sulingen	26.07.2014
Diskuswurf	45,31	Voß, Wolfgang	1946	SV Georgsheil	Marienhaf	19.07.2006
Hammerwurf	50,77	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Leichlingen	22.08.2015
Speerwurf	43,40	Meiners, Bernhard	1947	DJK GW Spahnharrenstätte	Salzgitter	09.06.2007
Gewicht	17,21	Bury, Wilfried	1954	TSG Dissen	Meppen	09.05.2015
5-Kampf	3.194	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Hofgeismar	19.06.2005
		4,30(+0,0)-31,15-28,80(+0,0)-33,93-5:26,48				
10-Kampf	5.924	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Aarhus/DEN	22.07.2004
		14,09(-0,6)-4,23(+0,5)-9,75-1,36-64,48/20,11(+0,5)-31,58-2,30-33,24-5:42,04				23.07.2004
Wurf-Fünfkampf	3.304	Arends, Johann	1952	VfL Oldenburg	Hannover-Herrenhausen	27.04.2013
		38,70-10,46-35,68-38,87-13,18				
Wurf-Fünfkampf	6.985	VfL Oldenburg			Meppen	09.05.2015
Ma.		Arends, Johann (1952) - 2.978; Sprenger, Klaus (1941) - 2.281; Fuchs, Peter (1954) - 1.726				
DAMM Gruppe 1		VfL Lingen				

## Senioren M65

100 m Lauf	13,0	Bresser, Lutz	1924	OSC Damme	Bützfleth	24.06.1989
200 m Lauf	28,06	Bresser, Lutz	1924	OSC Damme	Lüdenscheid	15.05.1989
400 m Lauf	63,50	Keck, Heinz	1941	SC Schölerberg	Riccione/ITA	13.09.2007
800 m Lauf	2:46,3	Schmidt, Karl-Heinz	1945	VfL Lingen	Lingen	15.09.2010
1000 m Lauf	3:27,90	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Papenburg	24.09.2010
1500 m Lauf	5:22,30	Reinmold, Heinz	1949	Laufgem. Harlingerland	Schortens	03.06.2014
3000 m Lauf	11:11,1	Liliensiek, Horst	1937	PSV Osnabrück	Melle	29.05.2002
5000 m Lauf	19:05,28	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Sulingen	25.04.2010
10000 m Lauf	39:21,6	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Emden	30.10.2011
Stundenlauf	12.267	Becker, Joachim	1950	LC Delmenhorst	Delmenhorst	25.04.2015
10 km Str.	39:46	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Oldenburg	16.10.2011
Halbmarathon	1:28:07	Liliensiek, Horst	1937	PSV Osnabrück	Emmerthal	19.10.2002
Marathon	3:14:36	Liliensiek, Horst	1937	PSV Osnabrück	Berlin	29.09.2002
100 m Hürden	20,00 *	Borchers, Enno	1944	VfL Rastede	Vaterstetten	10.07.2009
5000 m Bahng.	30:27,5	Lersch, Heiko	1939	SV Brake	Großburgwedel	06.08.2005
10.000 m Bahng.	61:22,62	Lersch, Heiko	1939	SV Brake	Neustadt	25.04.2004
10km Str.Gehen	62:05	Lersch, Heiko	1939	SV Brake	Kerpen	04.06.2005
Hochsprung	1,57	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Vaterstetten	15.07.2005
Stabhochsprung	3,20	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Celle	26.06.2005
Weitsprung	4,46	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Nordhorn	06.05.2006
Dreisprung	10,24	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Nordhorn	03.10.2007
Kugelstoß	11,76	Riep, Kurt	1938	TV Hude	Huchting	24.04.2005
Diskuswurf	47,96	Riep, Kurt	1938	TV Hude	Bremerhaven	27.08.2003
Hammerwurf	40,57	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Groß Hesepe	14.04.2007
Speerwurf	45,44	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Lingen	15.08.2009
Gewicht	14,43	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Meppen	27.04.2008
Gewicht	14,43	Willms, Eberhard	1951	MTV Aurich	Aurich	12.06.2016
5-Kampf	3.218	Wiemer, Heinz	1929	Eintracht Delmenhorst	Lingen	25.09.1994
		4,27-26,60-28,69-28,72-6:38,12				
10-Kampf	6.147	Keck, Heinz	1941	SC Schölerberg	Riccione/ITA	04.09.2007
		13,65(+0,7)-4,11(-1,1)-9,97-1,18-65,05/21,14(+4,1)-33,78-2,00-29,39-6:18,98				05.09.2007
Wurf-Fünfkampf	3.593	Beyer, Klaus	1942	SV Holtland	Meppen	28.04.2007
		39,93-9,95-33,09-35,51-14,02				

## Senioren M70

100 m Lauf	14,34 *	Wiemer, Heinz	1929	Eintracht Delmenhorst	Hagen	21.08.1999
200 m Lauf	29,77	Wiemer, Heinz	1929	Eintracht Delmenhorst	Hagen	22.08.1999
400 m Lauf	78,91	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Schöningen	26.06.2016
800 m Lauf	2:46,64	Klinke, Siegfried	1943	VfL Oldenburg	Großhansdorf	10.05.2014
1000 m Lauf	3:35,40	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Papenburg	25.09.2015
1500 m Lauf	5:32,79	Klinke, Siegfried	1943	VfL Oldenburg	Celle	15.06.2014
3000 m Lauf	11:14,3	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Moorhusen	03.09.2013
5000 m Lauf	19:18,41	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Papenburg	27.09.2013
10000 m Lauf	40:11,3	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Emden	02.11.2014
Stundenlauf	14.515	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Emden	03.11.2013
10 km Str.	39:34	Ostendorf, Manfred	1943	VfL Oldenburg	Oldenburg	27.10.2013
10 km Str.	2:13:48	VfL Oldenburg			Düsseldorf	07.09.2014
Ma.		Ostendorf, Manfred (1943) - 41:55; Klinke, Siegfried (1943) - 42:55; Frense, Horst (1941) - 48:58				
Halbmarathon	1:31:52	Klinke, Siegfried	1943	VfL Oldenburg	Neumünster	05.10.2014
Halbmarathon	5:48:41	VfL Oldenburg			Oldenburg	21.10.2012
Ma.		Frense, Horst (1941) - 1:46:20; Sprick, Wilhelm (1942) - 1:50:26; Sager, Bernhard (1941) - 2:11:55				
Marathon	3:39:06	Albers, Franz	1938	VfL Germania Leer	Mainz	04.05.2008
80 m Hürden	15,83 *	Borchers, Enno	1944	VfL Rastede	Erfurt	11.07.2014
300 m Hürden	67,30	Foellger, Friedhelm	1937	OSC Damme	Nienhagen	31.07.2010
5000 m Bahng.	33:47,83	Lersch, Heiko	1939	SV Brake	Wunstorf	09.06.2013
10km Str.Gehen	69:38	Lersch, Heiko	1939	SV Brake	Naumburg	22.04.2012
Hochsprung	1,40	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Harderwijk/NED	21.08.2010
Stabhochsprung	2,90	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Wageningen/NED	22.07.2011
Dreisprung	9,19 *	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Zittau	22.08.2012
Kugelstoß	10,10	Brüggemann, Kurt	1946	SV Nordenham	Bremerhaven	15.06.2016
Diskuswurf	44,24	Riep, Kurt	1938	TV Hude	Bremerhaven	19.05.2010
Hammerwurf	40,59	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Leichlingen	16.10.2011
Speerwurf	44,05	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Lignano/ITA	18.09.2011
Gewicht	16,42	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Osnabrück	30.08.2011

5-Kampf	2.674	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Moorhusen	26.07.2015
		3,60(+0,1)-28,10-34,2(+0,2)-28,50-7:27,8				
10-Kampf	4.657	Kolbow, Hans-Jürgen	1944	MTV Aurich	Schortens	03.10.2015
		16,21(-2,0)-3,68(+0,6)-8,45-1,18-78,71/19,06(-0,4)-26,82-o.g.V.-25,32-7:21,00				04.10.2015
Wurf-Fünfkampf	3.809	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Hannover	28.04.2013
		38,72-9,98-36,10-30,65-15,59				

## Senioren M75

100 m Lauf	15,80	* Wiemer, Heinz	1929	Eintracht Delmenhorst	Delmenhorst	12.09.2004
200 m Lauf	34,21	* Wiemer, Heinz	1929	Eintracht Delmenhorst	Wunstorf	04.06.2005
400 m Lauf	60,6	Sager, Bernhard	1941	VfL Oldenburg	Delmenhorst	22.07.2016
800 m Lauf	3:35,0	Abel, Hartmut	1939	TuS Gildehaus	Enschede/NED	20.08.2014
1000 m Lauf	4:29,2	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven	Bad Zwischenahn	10.10.2008
1500 m Lauf	8:13,60	Schütte, Hans Jost	1941	VfL Oldenburg	Delmenhorst	22.07.2016
1 Meilen-Lauf	7:37,0	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven	Bad Zwischenahn	10.10.2008
3000 m Lauf	14:32,3	Ferch, Adolf	1910	TuRa Melle	Melle	03.04.1985
5000 m Lauf	23:18,36	Winter, Heinz	1936	TV Georgsmarienhütte	Neustadt/Rbge.	29.04.2012
10000 m Lauf	48:37,1	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven	Warsingsfehn	03.05.2008
Stundenlauf	12.200	Weichbrodt, Heinz-Georg	1933	LG Wilhelmshaven	Delmenhorst	19.04.2008
10 km Str.	48:54	Frense, Horst	1941	VfL Oldenburg	Meppen	13.03.2016
Halbmarathon	1:55:28	Kock, Jans	1931	SV Holtland	Bremen	24.09.2006
Marathon	4:37:12	Ungemach, Andreas	1933	TV Georgsmarienhütte	Essen	10.10.2010
80 m Hürden	22,68	* Foellger, Friedhelm	1937	TuS Augustfehn	Zeven	16.09.2012
300 m Hürden	71,16	Foellger, Friedhelm	1937	TuS Augustfehn	Zittau	19.08.2012
5000 m Bahng.	36:11,85	Lersch, Heiko	1939	SV Brake	Bühlertal	11.06.2016
Hochsprung	1,33	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Lingen	29.08.2015
Stabhochsprung	2,80	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Rheine	06.06.2015
Weitsprung	3,85	* Schneider, Martin	1937	VfL Lingen	Wunstorf	09.06.2012
Dreisprung	8,67	* Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Zittau	11.07.2015
Kugelstoß	11,70	Riep, Kurt	1938	TV Hude	Erfurt	11.07.2014
Diskuswurf	40,56	Riep, Kurt	1938	TV Hude	Bremerhaven	04.06.2014
Hammerwurf	37,78	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Verden	27.05.2006
Speerwurf	35,33	Gnoth, Siegbert	1940	TuS Gildehaus	Leichlingen	10.09.2016
Gewicht	13,75	Dreger, Edgar	1931	SV Holtland	Gr. Hesepe	07.10.2006
10-Kampf	4.190	Foellger, Friedhelm	1937	TuS Augustfehn	Zeven	15.09.2012
		17,20(+0,1)-3,42(+0,0)-7,76-1,16-96,91/22,68(-1,2)-21,35-1,60-16,24-8:54,47				16.09.2012
Wurf-Fünfkampf	3.293	Plücker, Günter	1940	SV Holtland	Enschede/NED	31.10.2015
		26,32-9,03-29,96-24,90-12,18				

## Senioren M80

100 m Lauf	19,24	Döring, Arno	1921	TuRa Melle	Zittau	17.08.2001
5000 m Lauf	27:54,98	Winter, Heinz	1936	TV Georgsmarienhütte	Löningen	24.04.2016
10 km Str.	60:57	Winter, Heinz	1936	TV Georgsmarienhütte	Spelle	12.08.2016
Hochsprung	1,00	Modrey, Herbert	1922	OTB Osnabrück	Osnabrück	26.08.2003
Weitsprung	2,71	Döring, Arno	1921	TuRa Melle	Potsdam	18.08.2001
Kugelstoß	10,14	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake	Bremerhaven	25.07.2012
Diskuswurf	27,06	Bux, Ernst	1936	Heidmühler FC	Delmenhorst	25.09.2016
Hammerwurf	35,58	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake	Bremerhaven	18.06.2014
Speerwurf	22,40	Kitzel, Joachim	1923	Delmenhorster TV	Huchting	29.04.2007
Gewicht	12,47	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake	Bremerhaven	25.07.2012
Wurf-Fünfkampf	3.583	Bielefeld, Ernst	1932	SV Brake	Bremerhaven	25.07.2012
		33,78-10,14-24,32-18,14-12,47				

## Senioren M85 u.ä.

100 m Lauf	21,8	Schierhold, Ernst	1919	VfL Germania Leer	Leer	01.10.2005
1000 m Lauf	7:59,4	Schulz, Ernst	1916	VfL Germania Leer	Leer	01.10.2005
Kugelstoß	5,86	Kitzel, Joachim	1923	Delmenhorster TV	Delmenhorst	20.03.2010
Diskuswurf	15,38	Kellner, Walter	1918	VfL Lingen	Groß Hesepe	14.04.2007
Hammerwurf	22,43	Kitzel, Joachim	1923	Delmenhorster TV	Porta Westfalica	01.06.2008

## Weibliche Jugend U20

100 m Lauf	11,81	Krug, Corinna	1964	Oldenburger TB	Sindelfingen	09.07.1983
200 m Lauf	23,85	Krug, Corinna	1981	Oldenburger TB	Koblenz	30.08.1981

100 m Lauf	53,70	Huneke, Heike	1966	VfL Ockenhausen	Mönchengladbach	18.08.1984
800 m Lauf	2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat	27.08.1983
1500 m Lauf	4:18,42	Thieke, Stephanie	1986	LG Emstal Dörpen	Grosseto/Ita	16.07.2004
3000 m Lauf	9:19,98	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Koblenz	29.08.1984
5000 m Lauf	16:41,9	Bruns, Anne	1974	LAV Meppen	Zürich/SUI	17.08.1994
10000 m Lauf	37:39,06	Musekamp, Lea	1986	VfL Lingen	Minden	20.08.2003
10 km Str.	36:40	Meyer, Lea	1997	VfL Lönigen	Meppen	13.03.2016
10 km Str.	2:05:09	VfL Lingen			Lingen	24.05.2003
Ma.		Musekamp, Lea (1986) - 37:38; Friesen, Heike (1986) - 42:49; Brink, Janne (1987) - 44:42				
Halbmarathon	1:31:38	Arlinghaus, Ann-Katrin	1989	LG Wilhelmshaven	Lingen	05.10.2008
100 m Hürden	13,79 *	Bartschat, Katrin	1970	LG Delmenhorst/Diepholz	Osterode	18.06.1989
400 m Hürden	56,33	Rieger, Silvia	1970	TuS Eintracht Hinte	Zürich	16.08.1989
2000 m Hind.	6:41,10	Hehr, Antonia	1996	SV Molbergen	Pliezhausen	18.05.2014
4 x 100 m	47,90	LG Wilhelmshaven			Hamel	29.06.2008
Staffel		Straus, Hanne (1989); Zähler, Nadine (1992); Tappe, Aike (1990); Zaage, Camilla (1990)				
4 x 400 m	3:42,5	VfL Ockenhausen			Verden	02.10.1982
Staffel		Huneke (1966); Engel, A. (1966); Janhsen, F. (1965); Bens, M. (1966)				
3 x 800 m	6:23,89	VfL Ockenhausen			Bremen	26.06.1983
Staffel		Engel (1966); Janhsen (1965); Bens (1966)				
5000 m Bahng.	23:52,8	Kollorz, Barbara	1967	LG Osnabrück	Hildesheim	06.09.1986
5km Str.Gehen	24:46	Birkemeyer, Sonja	1989	LG Osnabrück	Dresden	24.04.2005
Hochsprung	1,87	Wilken, Marlies	1959	LG Wilhelmshaven	Bremerhaven	18.06.1977
Stabhochsprung	4,15	Möllers, Ria	1996	SC Melle 03	Bowling Green/USA	11.04.2015
Weitsprung	6,48	Ganseforth, Annette	1970	LG Emstal Dörpen	Hamburg	12.08.1989
Dreisprung	13,17 *	Linnenbaum, Eva	1989	TuS Neuenhaus	Mannheim	21.06.2008
Kugelstoß	14,83	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg	23.06.1993
Diskuswurf	56,04	Galler, Dagmar	1961	LG Wilhelmshaven	Posen	12.07.1980
Hammerwurf	59,21	Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Gottingen	28.06.2009
Speerwurf	44,06	Mager, Fenja	1995	DSC Oldenburg	Garbsen	01.05.2013
4-Kampf	3.216	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Zeven	17.07.1999
		14,93(+1.5)-1,76-11,53-25,89(+1.5)				
4-Kampf	11.855	DSC Oldenburg			Osnabrück	26.06.2004
Ma.		Wollstein, Romy (1986) - 2.626; Bredendiek, Jana (1985) - 2.553; Wollstein, Sara (1985) - 2.430 Petersen, Maïke (1985) - 2.334; Ebeling, Eva (1985) - 1.912				
7-Kampf	5.265	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	Bernhausen	21.06.1997
		15,39(-1.4)-1,63-10,68-25,50(+0.8)/5,89(+1.5)-36,12-2:16,01				22.06.1997
7-Kampf	13.490	LG Papenburg/Aschendorf			Salzgitter	07.06.1997
Ma.		Reiners, Jeniffer (1978); Spiller, Christina (1979); Kuhr, Petra (1979)				08.06.1997
DJMM Gruppe 1	10.326	StG DSC Oldenburg-Sp. Werlte			Verden	22.09.2013
DJMM Gruppe 2	8.461	StG Lönigen-Ankum-Werlte			Lingen	18.09.2016
DJMM Gruppe 3	5.105	BTB Oldenburg			Lingen	18.09.2016

## Weibliche Jugend U18

100 m Lauf	11,5	Krug, Corinna	1964	LG Oldenburg	Itzehoe	19.09.1981
200 m Lauf	23,85	Krug, Corinna	1964	LG Oldenburg	Koblenz	30.08.1981
400 m Lauf	53,6	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Berlin	10.09.1983
800 m Lauf	2:01,29	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Schwechat	27.08.1983
1500 m Lauf	4:21,05	Thieke, Stephanie	1986	LG Emstal Dörpen	Mannheim	21.06.2003
3000 m Lauf	9:33,29	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Marrakesch/MAR	14.07.2005
5000 m Lauf	16:51,54	Meyer, Lea	1997	VfL Lönigen	Aichach	03.05.2014
10 km Str.	37:19	Schwennen, Cornelia	1987	SV Concordia Emsbüren	Rheine-Melsum	30.11.2003
10 km Str.	2:05:09	VfL Lingen			Lingen	24.05.2003
Ma.		Musekamp, Lea (1986) - 37:38; Friesen, Heike (1986) - 42:49; Brink, Janne (1987) - 44:42				
100 m Hürden	13,85 *	Bartschat, Katrin	1970	LG Delmenhorst/Diepholz	Hannover	24.08.1986
400 m Hürden	57,44	Rieger, Silvia	1970	TUS Hinte	Birmingham/GBR	09.08.1987
1500 m Hind.	4:46,13	Meyer, Lea	1997	VfL Lönigen	Rostock	27.07.2013
2000 m Hind.	6:43,88	Meyer, Lea	1997	VfL Lönigen	Schweinfurt	22.06.2013
3000 m Hind.	10:27,33	Meyer, Lea	1997	VfL Lönigen	Regensburg	06.06.2014
4 x 100 m	47,33	LG Wilhelmshaven			Göttingen	30.07.1978
Staffel		Brosig (20); Baumann (20); Oetken (20); Mielke (20)				
4 x 400 m	4:08,66	VfL Lönigen			Osnabrück	18.04.2009
Staffel		Beyer, Jennifer (1993); Baumann, Sarah (1993); Ahrens, Mareike (1993); Hackstedt, Maria (1993)				
3 x 800 m	6:27,46	VfL Ockenhausen			München	25.07.1982
Staffel		Engel, Anja (1966); Janhsen, Frieda (1965); Bens, Monika (1966)				
3000 m Bahng.	14:04,1	Birkemeyer, Sonja	1989	LG Osnabrück	Osnabrück	24.05.2006
5km Str.Gehen	24:46	Birkemeyer, Sonja	1989	LG Osnabrück	Dresden	24.04.2005
Hochsprung	1,86	Wilken, Marlies	1959	LG Wilhelmshaven	Wolfsburg	08.08.1976
Stabhochsprung	3,90	Möllers, Ria	1996	SC Melle 03	Schweinfurt	22.06.2013
Weitsprung	6,34	Ganseforth, Annette	1970	LG Emstal Dörpen	Leer	12.09.1987
Dreisprung	12,65 *	Linnenbaum, Eva	1989	TuS Neuenhaus	Garbsen	21.05.2006

Kugelstoß	14,98	Frankenberg, Paulina	1999	TV Georgsmarienhütte	Minden	05.08.2016
Diskuswurf	53,22	Galler, Dagmar	1961	DSC Oldenburg	Oldenburg	23.04.1978
Hammerwurf	58,25	Pohl, Daniela	1987	SV Holtland	Minden	04.08.2004
Speerwurf	45,16	Mager, Fenja	1995	DSC Oldenburg	Hannover	02.06.2012
4-Kampf	3.194	Englisch, Franziska	1983	Braker TV	Zeven	17.07.1999
		14,19(+1.4)-1,64-11,14-12,52(+1.0)				
4-Kampf	12.043	TV Norden			Winsen	22.06.1996
Ma.		Conrads, Melanie (1980) - 2.861; Breninck, Simone (1980) - 2.642; Sjuts, Maike (1980) - 2.299 Rahmann, Ilka (1980) - 2.183; Gronewold, Anke (1980) - 2.058				
7-Kampf	4.879	Englisch, Franziska	1983	Braker TV	Zeven	17.07.1999
		14,19(+1,4)-1,64-11,14/12,52(+1,0)-5,21(-0,3)-31,33-2:40,62				18.07.1999
7-Kampf	12.934	TV Norden			Vaterstetten	30.08.1996
Ma.		Breninck, Simone (1980) - 4.454; Conrads, Melanie (1980) - 4.429; Sjuts, Maike (1980) - 4.051				31.08.1996
DJMM Gruppe 1	3.725	TV Hude			Delmenhorst	29.05.2008
DJMM Gruppe 2	6.367	VfL Lingen			Lingen	09.07.2015
DJMM Gruppe 3	4.877	LG Emstal Dörpen			Dörpen	27.09.2015

## Weibliche Jugend U16

5 km Str.	59:16	LG Emstal Dörpen			Lingen	28.05.2005
Ma.		Kock (1990); Stoeve (1990); Lögering (1992)				
4 x 100 m	50,06	StG Lönigen-Ankum			Celle	11.07.2015
Staffel		Block, Henrieke (2000); Rund, Anika (2000); Herrmann, Carolin (2000); Wittmann, Kira (2000)				
3 x 800 m	6:48,3	VfL Ockenhausen			Salzgitter	07.10.1979
Staffel		Engel, Anja (1966); Bens, Monika (1966); Janhsen, Frieda (1965)				
3-Kampf	7.293	SV Sparta Werlte			Papenburg	19.06.2010
Ma.		Klumpe, Elisabeth (1995) - 1.579; Gerdes, Sonja (1995) - 1.518; Janssen, Julia (1995) - 1.422 Klumpe, Theresa (1995) - 1.400; Meier (1996) - 1.374				
4-Kampf	9.781	OTB Osnabrück			Bremen	09.06.2007
Ma.		Kleen, Johanna (1992) - 2.224; Rieck, Svenja (1993) - 2.019; Emminghaus, Laura (1993) - 1.917 Kühnemund, Mareike (1992) - 1.877; Dieckmann, Elena (1992) - 1.744				
7-Kampf	10.403	OTB Osnabrück			Lage	11.08.2007
Ma.		Kleen, Johanna (1992) - 3.727; Rieck, Svenja (1993) - 3.525; Kühnemund, Mareike (1992) - 3.151				12.08.2007
Block Mannschaft	12.339	OTB Osnabrück			Hameln	23.06.2007
		Kleen, Johanna (1992) - 2.702; Rieck, Svenja (1993) - 2.535; Kühnemund, Mareike (1992) - 2.469 Emminghaus, Laura (1993) - 2.462; Dieckmann, Elena (1992) - 2.171				
DJMM DSMM	8.824	OTB Osnabrück			Osnabrück	09.10.2007
Gruppe 1						
DJMM DSMM	8.161	StG Haren-Lingen-Twist			Lingen	18.09.2016
Gruppe 2						
DJMM DSMM	5.583	SG Essen-Garthe-Molbergen			Wilhelmshaven	08.05.2004
Gruppe 3						
DJMM DSMM	4.218	LG Wilhelmshaven			Wilhelmshaven	02.06.2007
Gruppe 4						

## Jugend W15

100 m Lauf	11,95 *	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg	Wilhelmshaven	04.06.2016
300 m Lauf	39,61	Schäfer, Mailin	1998	VfL Lönigen	Winsen-Luhe	09.06.2013
800 m Lauf	2:08,33	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Oldenburg	09.05.1981
2000 m Lauf	6:16,07	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Hamburg	03.09.2005
3000 m Lauf	9:33,29	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Marrakesch/MAR	14.07.2005
5 km Str.	17:14	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Emlichheim	13.05.2005
80 m Hürden	11,67 *	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg	Bremen	07.08.2016
300 m Hürden	43,70	Raukuc, Anna	1990	SV Emden-Harsweg	Lübeck	13.08.2005
3000 m Bahng.	15:21,23	Birkemeyer, Sonja	1989	LG Osnabrück	Jena	02.07.2004
Hochsprung	1,74	Schulte, Alexandra	1993	LAV Meppen	Bremen	15.06.2008
Stabhochsprung	3,00	Heddendorp, Anne	1989	TuS Gildehaus	Enschede/NED	01.09.2004
Weitsprung	5,95 *	Götting, Julia	1997	SV Molbergen	Molbergen	05.05.2012
Dreisprung	11,36	Reiners, Jennifer	1978	LG Papenburg/Aschendorf	Dörpen	18.09.1993
Kugelstoß	14,12	Berends, Lina	1990	LG Grafschaft Bentheim	Papenburg	30.09.2005
Diskuswurf	37,33	Kielmann, Sonka	1992	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Wilhelmshaven	02.06.2007
Hammerwurf	58,01	Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Delmenhorst	18.09.2005
Speerwurf	40,04	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg	Lingen	20.09.2015
Ballwurf 200g	60,00	Hilbers, Carola	1979	SV Warsingsfehn	Lehrte	29.05.1994
3-Kampf	1.722	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg	Coesfeld	04.09.2016
		12,21(+0,8)-5,24(+0,6)-10,99				
4-Kampf	2.256	Götting, Julia	1997	SV Molbergen	Hameln	23.06.2012
		12,77(-0,6)-5,36(+0,0)-1,64-10,65				
7-Kampf	3.807	Raukuc, Anna	1990	LAC Emden/Aurich	Rhede	06.08.2005
		11,98-1,56-10,37-12,94/5,01-31,43-2:22,90				07.08.2005

Block S/S	2.793	Kortenbrock, Marina 13,20-12,33-5,02-1,68-31,63	1990	SG Essen-Garthe-Molbergen	Munster	18.06.2005
Block Lauf	2.613	Raukuc, Anna 13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30	1990	SV Emden-Harsweg	Hinte	15.05.2004
Block Wurf	2.802	Prepens, Talea 12,34(+0,5)-12,26(-1,8)-5,24(+1,2)-11,01-31,75	2001	TV Cloppenburg	Coesfeld	05.05.2016

## Jugend W14

100 m Lauf	12,25 *	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg	Oldenburg	27.09.2015
300 m Lauf	41,30	Hunfeld, Karina	1989	LG Emstal Dörpen	Bremen	06.09.2003
800 m Lauf	2:13,7	Bens, Monika	1966	VfL Ockenhausen	Oldenburg	06.09.1980
2000 m Lauf	6:23,59	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Bremen	21.08.2004
3000 m Lauf	9:53,2	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Melle	02.06.2004
5 km Str.	17:50	Kock, Maren	1990	LG Emstal Dörpen	Nordhorn	11.09.2004
80 m Hürden	12,01 *	Prepens, Talea	2001	TV Cloppenburg	Hamburg	19.09.2015
300 m Hürden	46,31	Brinkmann, Maria	2000	SV Sparta Werlte	Wilhelmshaven	19.07.2014
Hochsprung	1,71	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg	Wilhelmshaven	19.07.2014
Stabhochsprung	3,06	Strauß, Sarah	1995	Heidmühler FC	Papenburg	25.09.2009
Weitsprung	5,75	Linnenbaum, Eva	1989	TuS Neuenhaus	Nordhorn	20.09.2003
Kugelstoß	12,94	Erfmann, Kerstin	1977	OTB Osnabrück	Westerstede	08.09.1991
Diskuswurf	33,50	Rudolph, Constanze	2001	TV Norden	Holtland	06.06.2015
Hammerwurf	51,50	Nannen, Mareike	1990	SV Holtland	Holtland	25.09.2004
Speerwurf	33,64	Walter, Kathrin	2000	BTB Oldenburg	Bernhausen	31.08.2014
Ballwurf 200g	57,50	König, Martina	1971	SV Warsingsfehn	Marienhaf	15.10.1985
3-Kampf	1.611	Prepens, Talea 12,57(+0,4)-4,56(+0,5)-10,94	2001	TV Cloppenburg	Löningen	09.05.2015
4-Kampf	2.151	Walter, Kathrin 13,34(+0,1)-4,91(-0,3)-1,64-10,48	2000	BTB Oldenburg	Braunschweig	26.07.2014
7-Kampf	3.697	Raukuc, Anna 12,28(+1,9)-1,60-9,07-13,26(-1,1)/4,75-30,01-2:21,50	1990	LAC Emden/Aurich	Rhede	14.08.2004
Block S/S	2.712	Raukuc, Anna 13,3-12,0-5,03-1,58-31,50	1990	LAC Emden/Aurich	Nordhorn	08.05.2004
Block Lauf	2.613	Raukuc, Anna 13,40-12,44-4,91-47,50-7:49,30	1990	LAC Emden/Aurich	Hinte	15.05.2004
Block Wurf	2.691	Peters, Mareike 12,71(+0,4)-12,47(-0,1)-5,21(-1,3)-9,93-30,16	1986	SV Georgsheil	Vaterstetten	12.08.2000

## Weibliche Jugend U14

5 km Str. Ma.	1:02:17	VfL Lingen Bernstein, Jennifer (1994) - 20:35; Bernstein, Julia (1994) - 20:36; Bäcker, Julia (1994) - 21:06			Lingen	24.04.2007
4 x 75 m Staffel	39,1	OTB Osnabrück Blanke (20); Schnieder (20); Meyer (20); Frense (20)			Kattenvenne	02.09.2000
3 x 800 m Staffel	7:34,9	VfL Lingen Dallherm (1986); Thieke (1986); Friesen (1986)			Lingen	14.07.1999
3-Kampf Ma.	6.788	LGG Ganderkesee Bohlken, Franziska (1987) - 1.468; de Groot, Karen (1987) - 1.421; Homeyer, Yasmin (1987) - 1.392 Müller, S. (1987) - 1.269; Sieling, J. (1987) - 1.238			Wilhelmshaven	06.10.2000
4-Kampf Ma.	9.701	TV Norden Kruse, Katharina (1995); Okken, Lea (1996); Peters, Anne (1995) Schröder ; Gummels			Leer	01.10.2008
Block Mannschaft	11.363	LG Wilhelmshaven Schipper, M. (1989) - 2.517; Zaage, Vanessa (1990) - 2.236; Klibert, Patricia (1989) - 2.211 Zaage, Camilla (1990) - 2.202; Jung, Kristin (1989) - 2.197			Wilhelmshaven	25.09.2002
DJMM DSMM Gruppe 1	6.654	LG Papenburg/Aschendorf			Werlte	02.10.2005
DJMM DSMM Gruppe 2	6.361	BTB Oldenburg			Wilhelmshaven	12.05.2012
DJMM DSMM Gruppe 3	3.988	SV Union Meppen			Dörpen	25.09.2016

## Jugend W13

75 m Lauf	10,01	Hansmann, Patricia	2000	VfL Lingen	Papenburg	16.06.2013
800 m Lauf	2:16,6	Janhsen, Frieda	1965	VfL Ockenhausen	Oldenburg	22.09.1978
2000 m Lauf	6:35,9	Hanekamp, Anette	1966	SV Sparta Werlte	Hannover	29.06.1979
5 km Str.	19:05	Meyer, Lea	1997	VfL Löningen	Oldenburg	24.10.2010
60 m Hürden	10,09	Todt, Julia	2003	SV Union Meppen	Stuhr	19.06.2016
Hochsprung	1,63	Essmann, Lina	2002	BTB Oldenburg	Hamburg	26.09.2015

Stabhochsprung	3,12	Petershofen, Friedelinde	1995	DSC Oldenburg	Papenburg	29.08.2008
Weitsprung	5,45	Brandt, Maren	1983	SV Concordia Ihrhove	Leer	07.09.1996
Kugelstoß	12,20	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Aurich	15.08.1987
Diskuswurf	39,72	Redenius, Sonja	1982	SV Georgsheil	Emden	02.09.1995
Hammerwurf	49,64	Dirks, Nina	1994	SV Holtland	Holtland	15.09.2007
Speerwurf	38,90	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Wilhelmshaven	24.09.1995
Ballwurf 200g	55,00	Peterwerth, Sandra	1974	SV Warsingsfehn	Wilhelmshaven	12.06.1986
Schlagball 80g	59,50	Hilbers, Carola	1979	VfL Jheringsfehn	Wolfsburg	19.06.1991
3-Kampf	1.627	Raukuc, Anna 9,8-5,04-46,50	1990	LAC Emden/Aurich	Norden	06.09.2003
4-Kampf	2.108	Raukuc, Anna 9,8-5,04-1,46-46,50	1990	LAC Emden/Aurich	Norden	06.09.2003
Block S/S	2.631	Elbert, Julia 10,3(+0,3)-10,3-4,87-1,57-47,00	1992	LG Grafschaft Bentheim	Nordhorn	03.10.2005
Block Lauf	2.762	Raukuc, Anna 10,0-9,6-5,04-50,50-2:24,7	1990	LAC Emden/Aurich	Hinte	17.05.2003
Block Wurf	2.443	Saathoff, Lena 10,2-10,1-5,06-8,78-24,93	1992	SV Georgsheil	Georgsheil	27.05.2005

## Jugend W12

75 m Lauf	9,99	Wachtendorf, Jule	2004	SV Nordenham	Cuxhaven	22.06.2016
800 m Lauf	2:27,00	Menke, Lena	1997	BV Garrel	Löningen	20.05.2009
2000 m Lauf	7:01,9	Meyer, Lea	1997	VfL Löningen	Großenkneten	30.08.2009
5 km Str.	18:53	Schweer, Jana	1985	LG Osnabrück	Steinfurt	20.09.1997
60 m Hürden	9,5	Münning, Marlies	1986	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	27.09.1998
Hochsprung	1,56	Petershofen, Friedelinde	1995	DSC Oldenburg	Dörpen	22.09.2007
Stabhochsprung	2,60	Voigt, Payton	1997	Heidmühler FC	Bremen	30.05.2009
Weitsprung	5,19	Kramer, Imke	2001	TV Norden	Wilhelmshaven	25.06.2013
Kugelstoß	10,44	Beyer, Inga	1974	SV Holtland	Oldenburg	13.09.1986
Diskuswurf	31,36	Redenius, Sonja	1982	SV Georgsheil	Wirdum	09.10.1994
Hammerwurf	25,48	Dirks, Nina	1994	SV Holtland	Holtland	16.09.2006
Speerwurf	31,04	Büsing, Tomke	1980	VfL Germania Leer	Marienhafe	10.10.1992
Ballwurf 200g	52,00	Behtke, Hannah	2001	LG Osnabrück	Hannover	13.06.2014
Schlagball 80g	59,50	Hilbers, Carola	1979		Wolfsburg	19.06.1991
3-Kampf	1.537	Gartzke, Celina 10,0-4,85-41,00	1998	Bookholzberger TB	Delmenhorst	08.10.2010
4-Kampf	1.935	Raukuc, Anna 10,5-4,64-1,35-48,00	1990	SV Emden-Harsweg	Warsingsfehn	17.08.2002
Block S/S	2.412	Elbert, Julia 10,8-10,9-4,85-1,48-39,00	1992	LG Grafschaft Bentheim	Nordhorn	18.09.2004
Block Lauf	2.439	Raukuc, Anna 10,6(+0,7)-10,4(+1,9)-4,46-42,50-2:36,4	1990	LAC Emden/Aurich	Hinte	09.05.2002
Block Wurf	2.374	Saathoff, Lena 10,4-10,5-4,92-9,06-23,72	1992	SV Georgsheil	Wilhelmshaven	15.09.2004

## Weibliche Kinder U12

4 x 50 m Staffel	29,51	BTB Oldenburg Kintz, Aenne (2003); Bartuschka, Elsa (2003); Hankel, Selina (2003); Gimmy, Jule (2003)			Oldenburg	02.08.2014
3 x 800 m Staffel	9:16,60	BTB Oldenburg Ripke, Pia (2003); Kintz, Aenne (2003); Bartuschka, Elsa (2003)			Oldenburg	02.08.2014
3-Kampf Ma.	5.679	BTB Oldenburg Kintz, Aenne (2003) - 1.217; Hankel, Selina (2003) - 1.150; Bartuschka, Elsa (2003) - 1.146 Tschigor, Christien (2003) - 1.130; Ostermann, Stine (2003) - 1.036			Oldenburg	02.08.2014
4-Kampf Ma.	6.650	TV Norden Eilers, Leonie (2003) - 1.489; Buischer, Leonie (2004) - 1.398; Hoffmeister, Lina (2003) - 1.325 Eilts, Melina (2003) - 1.244; Higgen, Rieka (2004) - 1.194			Oldenburg	02.08.2014

## Kinder W11

3-Kampf	1.238	de Vries, Jette 8,22-3,83-36,00	2002	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Oldenburg	18.08.2013
4-Kampf	1.560	de Vries, Jette 8,22-3,83-1,21-36,00	2002	SV Blau-Weiß Emden-Borssum	Oldenburg	18.08.2013

## Weibliche Kinder U10

3-Kampf	4.361	Vareler TB			Oldenburg	18.08.2013
---------	-------	------------	--	--	-----------	------------

Ma. Malek, Fenja (2004) - 987; Hobbensiefken, Johanne (2005) - 892; Dallaserra, Lioba (2005) - 880  
 Koch, Emma (2004) - 805; Willberg, Johanna (2004) - 797

## Kinder W09

3-Kampf	1.079	Ollesch, Lena 8,83-3,39-32,00	2004	BTB Oldenburg	Oldenburg	18.08.2013
---------	-------	----------------------------------	------	---------------	-----------	------------

## Seniorinnen W30

100 m Lauf	12,0 *	Wandscher, Elke	1943	VfL Oldenburg	Oldenburg	21.06.1975
200 m Lauf	25,01	Wandscher, Elke	1943	VfL Oldenburg	Hannover	19.07.1979
400 m Lauf	57,16	Kuhlmann, Sarah	1977	LG Osnabrück	Zittau	07.07.2007
800 m Lauf	2:08,70	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Malmö/SWE	26.07.1996
1000 m Lauf	2:52,24	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Dortmund	22.06.1997
1500 m Lauf	4:22,71	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Köln	21.06.1996
1 Meilen-Lauf	5:26,94	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Delmenhorst	13.05.2000
3000 m Lauf	9:58,2	Kahmann, Kerstin	1973	OFV Ostercappeln	Melle	02.06.2004
5000 m Lauf	17:16,20	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Menden	17.05.1997
10000 m Lauf	35:54,20	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Bad Oeynhausen	20.04.1997
Stundenlauf	15.680	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Delmenhorst	13.04.2002
10 km Str.	36:10	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Oldenburg	19.10.2003
10 km Str.	1:52:11	OFV Ostercappeln			Alfeld	15.03.1998
Ma.		Brandenburg, Barbara (1967) - 36:36; Karsch, Jutta (1961) - 37:34; Köhne, Manuela (1965) - 38:01				
Halbmarathon	1:20:18	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Emmerthal	11.05.1997
Halbmarathon	4:04:53	OFV Ostercappeln			Emmerthal	01.03.1998
Ma.		Brandenburg, Barbara (1967) - 1:20:42; Karsch, Jutta (1961) - 1:21:44; Köhne, Manuela (1965) - 1:22:27				
Marathon	2:53:17	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Berlin	29.09.2002
Marathon	9:20:47	OSC Damme			Berlin	29.09.2002
Ma.		Bussmann, Elke (1966) - 2:53:17; Rolfes, Silvia (1959) - 3:13:45; Kramer, Christina (1958) - 3:13:45				
100 km	9:00:09	Köhne, Manuela	1965	LG Osnabrück	Rheine	31.08.2002
100 m Hürden	14,29	Tappe, Marlis	1959	LG Wilhelmshaven	Wetzlar	25.08.1995
400 m Hürden	56,21	Rieger, Silvia	1970	SV Emden-Harsweg	Jena	03.06.2000
3000 m Hind.	10:53,53	Kahmann, Kerstin	1973	OFV Ostercappeln	Braunschweig	11.07.2004
4 x 100 m	51,48	LG Osnabrück			Konstanz	11.07.1998
Staffel		Pfannenschmidt (1967); Repking, Kirsten (1967); Keller, Renate (1961); Lichte, Urte (1967)				
3 x 800 m	7:14,70	LG Osnabrück			Weinstadt	27.07.2002
Staffel		Forthmann, Silke (1970); Sackmann, Petra (1965); Gröne, Corinne (1972)				
5000 m Bahng.	22:30,15	Brandenburg, Barbara	1967	OFV Ostercappeln	Neustadt/Rbg.	25.04.2004
10km Str.Gehen	48:15	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Eilenburg	23.03.2002
20km Str.Gehen	1:43:27	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Hildesheim	05.06.2004
Hochsprung	1,62	Behte, Gaby	1957	Blau-Weiß Hollage	Osnabrück	19.09.1987
Stabhochsprung	1,79	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.07.2003
Weitsprung	6,01	Wieting, Elke	1945	LG Wilhelmshaven	Hannover	27.06.1976
Dreisprung	11,78 *	Meyer, Anke	1980	VfL Lönningen	Kaiserslautern	26.06.2010
Kugelstoß	14,01	Selzam, Ute	1973	LG Osnabrück	Celle	15.08.2003
Diskuswurf	45,62	Schütte, Melanie	1981	SV Georgsheil	Ahlen	25.06.2011
Hammerwurf	50,91	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Delmenhorst	24.06.2012
Speerwurf	19,79	Piotrowski, Dr. Heike	1982	Laufgem. Harlingerland	Schortens	08.06.2016
Gewicht	14,67	Nannen, Christine	1981	SV Holtland	Hannover	28.04.2013
5-Kampf	3.458	Tappe, Marlis 15,16-1,64-9,37-5,32-2:28,04	1959	LG Wilhelmshaven	Ahlen	04.06.1995
7-Kampf	4.387	Imme, Dagmar 16,87(+1.3)-1,52-11,16-27,60(-1.2)/5,27(+1.0)-36,08-2:34,51	1969	LG Osnabrück	Zeven	08.07.2000 09.07.2000
DAMM Gruppe 1	5.476	VfL Lingen			Lingen	06.08.2009
DAMM Gruppe 2	3.648	LGG Ganderkesee			Stuhr	05.05.2012

## Seniorinnen W35

100 m Lauf	12,20 *	Wandscher, Elke	1943	VfL Oldenburg	Hannover	29.07.1979
200 m Lauf	25,01	Wandscher, Elke	1943	VfL Oldenburg	Hannover	19.07.1979
400 m Lauf	58,49	Gröne, Corinne	1972	LG Osnabrück	Riccione/ITA	14.09.2007
800 m Lauf	2:08,70	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Malmö/SWE	26.07.1996
1000 m Lauf	3:25,5	Scholl, Kathrin	1979	VfL Oldenburg	Sottrum	23.07.2015
1500 m Lauf	4:22,71	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Köln	21.06.1996
3000 m Lauf	9:58,81	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Alzenau	25.09.1993
5000 m Lauf	17:27,6	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Melle	02.09.1997
10000 m Lauf	35:55,07	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Osnabrück	24.05.1997

Stundenlauf	15.680	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Delmenhorst	13.04.2002
10 km Str.	36:10	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Oldenburg	19.10.2003
Halbmarathon	1:20:18	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Emmerthal	11.05.1997
Marathon	2:53:17	Bussmann, Elke	1966	OSC Damme	Berlin	29.09.2002
100 km	9:00:09	Köhne, Manuela	1965	LG Osnabrück	Rheine	31.08.2002
100 m Hürden	14,29	Tappe, Marlis	1959	LG Wilhelmshaven	Wetzlar	25.08.1995
400 m Hürden	63,61	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Dörpen	14.09.1996
3000 m Bahng.	13:34,82	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Gütersloh	25.06.2005
5000 m Bahng.	22:30,15	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Neustadt/Rbg.	25.04.2004
5km Str.Gehen	23:07	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Hildesheim	28.08.2005
10km Str.Gehen	47:17	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Kerpen	04.06.2005
20km Str.Gehen	1:43:27	Brandenburg, Barbara	1967	LG Osnabrück	Hildesheim	05.06.2004
Hochsprung	1,64	Tappe, Marlis	1959	LG Wilhelmshaven	Ahlen	04.06.1995
Stabhochsprung	1,85	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004
Weitsprung	5,66 *	Bethe, Gaby	1957	Blau-Weiß Hollage	Hagen	23.08.1992
Dreisprung	11,39 *	Keller, Renate	1961	LG Osnabrück	Gelsenkirchen	26.08.2000
Kugelstoß	12,92	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Hude	19.07.1978
Diskuswurf	42,34	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	24.09.1980
Hammerwurf	48,24	Lemke, Inga	1974	SV Holtland	Holtland	01.06.2013
Speerwurf	38,78	Barlage, Anke	1980	VfL Lönningen	Papenburg	23.09.2016
Gewicht	5,53	Trei, Anke	1980	Fortuna Wirdum	Aurich	17.09.2016
5-Kampf	3.458	Tappe, Marlis 15,16-1,64-9,37-5,32-2:28,04	1959	LG Wilhelmshaven	Ahlen	04.06.1995
7-Kampf	4.565	Keller, Renate 16,22(+1.9)-1,52-10,59-27,81(-0.2)/4,94(-0.2)-25,08-2:41,00	1961	LG Osnabrück	Zeven	08.07.2000 09.07.2000
Wurf-Fünfkampf	2.898	Nagel, Andrea 41,33-10,84-25,39-33,14-12,74	1970	Blexer TB	Meppen	28.04.2007

## Seniorinnen W40

100 m Lauf	13,60 *	Garde, Diana	1970	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	26.04.2014
200 m Lauf	26,98 *	Bischof, Birgit	1956	LGG Ganderkesee	Schweinfurt	18.09.1999
400 m Lauf	60,08	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Jyväskylä/FIN	12.07.2000
800 m Lauf	2:10,73	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Delmenhorst	20.09.1998
1000 m Lauf	2:52,29	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Papenburg	25.09.1998
1500 m Lauf	4:33,13	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Cesenatico/ITA	14.09.1998
3000 m Lauf	10:13,2	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Oldenburg	27.06.2001
5000 m Lauf	17:50,5	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Borgholzhausen	22.06.2001
10000 m Lauf	36:56,7	Karsch, Jutta	1961	SC Herringhausen	Melle	04.09.2002
Stundenlauf	12.970	Brahms, Stephanie	1974	TuS Aurich Ost	Schortens	007.062016
10 km Str.	37:28	Spallek, Christiane	1965	LG Wilhelmshaven	Ofen	03.10.2005
10 km Str.	2:08:16	TV Norden			Norden	19.04.2008
Ma.		Klostermann, Waltraud (1960) - 40:14; Hartmann, Irmgard (1962) - 42:48; Gronewold, Elke (1967) - 45:14				
Halbmarathon	1:23:09	Spallek, Christiane	1965	LG Wilhelmshaven	Lönningen	28.10.2006
Halbmarathon	4:47:57	LG Wilhelmshaven			Emmerthal	08.08.1993
Ma.		Paga, Ulla (1952) - 1:27:08; Ahrens, Sabine (1942) - 1:36:42; Student, B. (1941) - 1:44:07				
Marathon	2:56:31	Spallek, Christiane	1965	LG Wilhelmshaven	Lönningen	25.06.2005
Marathon	10:58:23	Emders Laufgemeinschaft			Steinfurt	17.03.2001
Ma.		Ringena, Marion (1959) - 3:33:00; Kortylack, Gisela (1956) - 3:37:24; Faust, Anja (1960) - 3:47:59				
80 m Hürden	12,59 *	Lichte, Urte	1967	LG Osnabrück	Salzgitter	09.06.2007
4 x 100 m	57,94	LGG Ganderkesee			Papenburg	18.05.2014
Staffel		Iben, Anke (1958); Garde, Diana (1970); Braunisch, Silvia (1959); Marbach, Inga (1973)				
3 x 800 m	11:39,6	Fortuna Wirdum			Moorhusen	12.07.2006
Staffel		Thiele, Helmi (1952); Gerken (1965); Georgs, Elke (1959)				
10km Str.Gehen	65:14	Lorenz, Erika	1947	LG Delmenhorst/Diepholz	Letter	09.04.1988
Hochsprung	1,48	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Wilhelmshaven	08.06.2013
Stabhochsprung	1,85	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafe	09.06.2004
Weitsprung	5,24	Keller, Renate	1961	LG Osnabrück	Bremen	10.09.2005
Dreisprung	10,86 *	Keller, Renate	1961	LG Osnabrück	Schweinfurt	09.07.2005
Kugelstoß	11,15	Rensen, Sandra	1976	LG Emstal Dörpen	Salzgitter	30.04.2016
Diskuswurf	30,78	Rensen, Sandra	1976	LG Emstal Dörpen	Salzgitter	30.04.2016
Hammerwurf	41,36	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Meppen	25.04.2010
Speerwurf	37,01	Gnoth, Kirstin	1973	TuS Gildehaus	Utrecht/NL	15.06.2014
Gewicht	12,74	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Hannover	28.04.2012
5-Kampf	3.133	Garde, Diana 13,61(+0,7)-4,99(+0,6)-8,92-1,39-2:56,90	1970	LGG Ganderkesee	Stuhr-Moordeich	09.09.2012
7-Kampf	3.864	Garde, Diana 15,46(-0,1)-1,39-8,80/28,59(+1,8)-5,04(+0,3)-17,46-2:55,97	1970	LGG Ganderkesee	Zittau	16.08.2012 17.08.2012
Wurf-Fünfkampf	3.350	Nagel, Andrea 35,63-10,91-27,36-34,09-12,74	1970	Blexer TB	Hannover	28.04.2012
DAMM Gruppe 1	4.626	VfL Lingen			Lingen	03.07.2014

## Seniorinnen W45

100 m Lauf	12,92	Bischof, Birgit	1956	LGG Ganderkesee	Oldenburg	25.08.2001
200 m Lauf	26,51	Bischof, Birgit	1956	LGG Ganderkesee	Oldenburg	25.08.2001
400 m Lauf	63,91	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Salzgitter	21.06.2003
800 m Lauf	2:20,24	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Dörpen	21.08.2004
1000 m Lauf	3:30,6	Hörig, Silvia	1962	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	10.09.2008
1500 m Lauf	4:53,91	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Celle	17.08.2003
3000 m Lauf	10:39,85	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Büdelsdorf	24.08.2003
5000 m Lauf	18:25,18	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Essen	15.06.2007
10000 m Lauf	39:12,8	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Aurich	05.04.2008
Stundenlauf	14.680	Vedder, Elke	1967	SV Germania Twist	Börger	07.09.2012
10 km Str.	38:46	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Otterndorf	12.09.2009
Halbmarathon	1:27:46	Schwiertert, Christiane	1965	DSC Oldenburg	Löningen	23.06.2013
Marathon	2:59:26	Brinkmann, Eva	1964	VfL Germania Leer	Bremen	04.10.2009
80 m Hürden	12,8	Bischof, Birgit	1956	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	25.06.2001
5000 m Bahng.	33:45,0	Lorenz, Erika	1947	LG Delmenhorst	Schwanewede	10.04.1994
10km Str.Gehen	1:08:53	Lorenz, Erika	1947	LG Delmenhorst	Herten-Bertlich	15.05.1994
Hochsprung	1,47	Endrulat, Grit	1969	Fortuna Wirdum	Leinefelde	09.07.2016
Stabhochsprung	1,85	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafte	09.06.2004
Weitsprung	5,01	Keller, Renate	1961	LG Osnabrück	Delmenhorst	25.06.2006
Dreisprung	10,55 *	Keller, Renate	1961	LG Osnabrück	Zittau	07.07.2007
Kugelstoß	11,03	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Oldenburg	14.06.1987
Diskuswurf	32,59	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Bremerhaven	31.08.2016
Hammerwurf	37,20	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Bremerhaven	24.06.2015
Speerwurf	35,43	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Nordenham	05.06.2015
Gewicht	12,61	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Bremerhaven	24.06.2015
5-Kampf	3.851	Bischof, Birgit	1956	LGG Ganderkesee	Wilhelmshaven	30.09.2001
		13,26(+1.5)-1,32-9,37-4,80(-0.1)-2:47,80				
7-Kampf	3.190	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Stuhr	09.0710.07
		15,49(-0,2)-1,38-7,61/30,09(+0,5)-2,74(+0,1)-16,38-3:35,91				
Wurf-Fünfkampf	3.541	Nagel, Andrea	1970	Blexer TB	Bremerhaven	21.09.2016
		35,34-10,52-28,31-32,38-11,65				

## Seniorinnen W50

100 m Lauf	13,7	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Großenkneten	17.05.2011
200 m Lauf	28,1	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	15.06.2010
400 m Lauf	65,59	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Nienhagen	01.05.2009
800 m Lauf	2:25,43	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Vaterstetten	10.07.2009
1000 m Lauf	4:27,7	Broer, Heide	1957	Fortuna Wirdum	Marienhafte	15.06.2011
1500 m Lauf	4:54,95	Koop, Annette	1958	LG Emstal Dörpen	Vaterstetten	10.07.2009
3000 m Lauf	11:23,5	Häfker, Ingrid	1938	Delmenhorster TV	Delmenhorst	10.06.1988
5000 m Lauf	19:15,49	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Delmenhorst	13.05.2012
10000 m Lauf	41:22,4	Häfker, Ingrid	1938	Delmenhorster TV	Verden	25.08.1988
Stundenlauf	13.681	Werner, Veronika	1958	TuS Ofen	Schortens	09.06.2009
10 km Str.	39:55	Schwiertert, Christiane	1965	DSC Oldenburg	Hamburg	11.09.2016
10 km Str.	2:16:47	OSC Damme			Lemwerder	22.03.2009
Ma.		Rolfes, Silvia (1959) - 44:33; Scholz, Petra (1959) - 45:49; Kramer, Christina (1958) - 46:25				
Halbmarathon	1:28:39	Schwiertert, Christiane	1965	DSC Oldenburg	Husum	12.04.2015
Halbmarathon	5:10:20	TuS Blau-Weiß Lohne			Zeven	04.10.2009
Ma.		Rolfes, Silvia (1959) - 1:39:42; Scholz, Petra (1959) - 1:41:27; Kramer, Christina (1958) - 1:49:11				
Marathon	3:11:32	Horst, Hannelore	1949	LG Osnabrück	Hamburg	25.04.1999
Marathon	11:09:44	OSC Damme			Hannover	03.05.2009
Ma.		Rolfes, Silvia (1959) - 3:28:17; Scholz, Petra (1959) - 3:49:57; Kramer, Christina (1958) - 3:51:30				
100 km	10:14:58	Kupke, Ingrid	1942	SC Melle 03	Rodenbach	12.04.1997
80 m Hürden	14,3	de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkesee	Oldenburg	30.06.2003
4 x 100 m	61,1	LGG Ganderkesee			Ganderkesee	19.09.2014
Staffel		de Groot, Inge (1952); Braunisch, Silvia (1959); Hezemans, Carmen (1964); Iben, Anke (1958)				
Hochsprung	1,45	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Oldenburg	23.06.2010
Weitsprung	4,54	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	25.09.2009
Kugelstoß	11,95	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Schwerin	24.07.1993
Diskuswurf	30,64	Grönniger, Renate	1965	SV Germania Twist	Lingen	29.08.2015
Hammerwurf	36,01	De Groot, Inge	1952	LGG Ganderkesee	Celle	26.06.2005
Speerwurf	30,58	Iben, Anke	1958	LGG Ganderkesee	Minden	30.07.2011
Gewicht	9,07	Georgs, Elke	1959	Fortuna Wirdum	Marienhafte	04.07.2012
5-Kampf	3.380	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkesee	Delmenhorst	29.09.2012
		14,5-4,26-8,68-1,31-2:57,3				

7-Kampf	4.419	de Groot, Inge 14,3-1,28-9,43/31,3-4,26-28,83-3:24,8	1952	LGG Ganderkese	Oldenburg	30.06.2003 01.07.2003
Wurf-Fünfkampf	3.230	De Groot, Inge 32,63-9,31-27,25-26,14-11,36	1952	LGG Ganderkese	Leverkusen	12.06.2005
Wurf-Fünfkampf Ma.	9.401	LGG Ganderkese de Groot, Inge (1952) - 3.595; Breithaupt, Inge (1952) - 3.055; Braunisch, Silvia (1959) - 2.751			Ganderkese	06.10.2014
DAMM Gruppe 1	3.892	LGG Ganderkese			Ganderkese	11.06.2010
DAMM Gruppe 2	4.269	LGG Ganderkese			Ganderkese	19.09.2014

## Seniorinnen W55

100 m Lauf	13,80 *	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Delmenhorst	26.04.2014
200 m Lauf	29,34 *	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Delmenhorst	18.06.2015
400 m Lauf	67,71	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Papenburg	10.05.2015
800 m Lauf	2:50,27	Harmeling, Marita	1955	SV Quitt Ankum	Delmenhorst	28.05.2011
1000 m Lauf	3:54,5	Niemann, Martina	1956	VfL Lingen	Lingen	06.10.2015
1500 m Lauf	5:25,30	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Delmenhorst	28.08.2015
3000 m Lauf	11:42,62	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Leer	05.09.2015
5000 m Lauf	19:43,50	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Oldenburg	31.05.2015
10000 m Lauf	47:57,2	Rürup, Rita	1960	Team Laufrausch	Uslar	15.10.2016
Stundenlauf	13.255	Beckmann, Hildegard	1961	VfL Lönigen	Garrel	17.03.2016
10 km Str.	40:58	Klostermann, Waltraud	1960	TV Norden	Ofen	03.10.2015
Halbmarathon	1:36:36	Schellenberg, Waltraud	1947	LG Wilhelmshaven	Emmerthal	19.10.2002
Marathon	3:23:39	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Duisburg	30.04.2000
100 km	10:14:56	Kupke, Ingrid	1942	SC Melle 03	Rodenbach	12.04.1997
Hochsprung	1,36	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Bad Oeynhausen	22.06.2014
Weitsprung	4,52 *	Braunisch, Silvia	1959	LGG Ganderkese	Bad Oeynhausen	22.06.2014
Kugelstoß	11,32	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkese	Ganderkese	22.06.1999
Diskuswurf	34,16	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkese	Oldenburg	09.07.1997
Hammerwurf	38,79	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Minden	30.07.2011
Speerwurf	30,50	Iben, Anke	1958	LGG Ganderkese	Celle	15.06.2014
Gewicht	12,81	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Hannover	28.04.2013
5-Kampf	4.139	Braunisch, Silvia 14,21(+0,0)-4,52(+0,0)-8,62-1,36-2:54,71	1959	LGG Ganderkese	Bad Oeynhausen	22.06.2014
7-Kampf	3.253	de Groot, Inge aufg.-1,22-7,50/34,64(+0,5)-3,78(+0,3)-21,28-3:39,86	1952	LGG Ganderkese	Stuhr	09.07.2011 10.07.2011
Wurf-Fünfkampf	3.499	Junker, Christel 37,73-9,01-24,08-18,17-12,37	1954	MTV Aurich	Bremen	07.05.2011

## Seniorinnen W60

100 m Lauf	15,8 *	Hundt, Hildegard	1933	BTB Oldenburg	Tostedt	22.08.1993
200 m Lauf	35,12 *	Hundt, Hildegard	1933	BTB Oldenburg	Minden	29.08.1993
400 m Lauf	93,44	Voges, Jutta	1954	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	27.05.2015
800 m Lauf	2:53,54	Harmeling, Marita	1955	SV Quitt Ankum	Zittau	10.07.2015
1000 m Lauf	4:00,71	Niemann, Martina	1956	VfL Lingen	Lingen	31.08.2016
1500 m Lauf	5:49,02	Harmeling, Marita	1955	SV Quitt Ankum	Zittau	11.07.2015
3000 m Lauf	13:21,24	Paga, Ulla	1952	LG Wilhelmshaven	Oldenburg	22.07.2015
5000 m Lauf	22:06,84	Harmeling, Marita	1955	SV Quitt Ankum	Lönigen	024.042016
10000 m Lauf	44:32,3	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	06.07.2005
Stundenlauf	12.600	Paga, Ulla	1952	LG Wilhelmshaven	Emden	30.10.2016
10 km Str.	43:52	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Lemwerder	22.03.2009
10 km Str. Ma.	2:57:13	LG Wilhelmshaven Paga, Ulla (1952) - 46:52; Badtke, Irene (1941) - 64:06; Willerts, Elfriede (1936) - 66:15			Lingen	30.03.2014
Halbmarathon	1:31:03	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Halle	06.09.2009
Marathon	3:11:45	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Bremen	07.10.2012
100 km	12:16:26	Kupke, Ingrid	1942	TuRa Melle	Rheine	31.08.2002
5000 m Bahng.	31:49,76	Häfker, Ingrid	1938	LC Delmenhorst	Lübeck	03.09.2000
10km Str.Gehen	1:11:25	Häfker, Ingrid	1938	LC Delmenhorst	Eilenburg	27.03.1999
Hochsprung	1,25	Hundt, Hildegard	1933	LG Oldenburg	Tostedt	22.08.1993
Weitsprung	3,90	de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Delmenhorst	29.09.2012
Kugelstoß	9,11	Breithaupt, Inge	1952	LGG Ganderkese	Ganderkese	15.09.2012
Diskuswurf	29,42	de Groot, Inge	1952	LGG Ganderkese	Ganderkese	15.09.2012
Hammerwurf	35,96	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Aurich	04.05.2015
Speerwurf	26,26	Breithaupt, Inge	1952	LGG Ganderkese	Delmenhorst	23.06.2012
Gewicht	13,02	Junker, Christel	1954	MTV Aurich	Meppen	09.05.2015
5-Kampf	3.340	de Groot, Inge 15,4-3,90-8,80-1,11-3:43,5	1952	LGG Ganderkese	Delmenhorst	29.09.2012

## Seniorinnen W65

100 m Lauf	16,04 *	Hoppe, Ute	1938	TuS Blau-Weiß Lohne	Delmenhorst	06.07.2003
3000 m Lauf	14:14,9	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Aurich	25.07.2003
5000 m Lauf	22:13,19	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Osnabrück	11.05.2014
10000 m Lauf	48:35,23	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Zgorzelec/POL	18.08.2012
Stundenlauf	11.590	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Schortens	14.06.2005
10 km Str.	45:31	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Düsseldorf	07.09.2014
Halbmarathon	1:38:52	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Bremen	04.10.2015
Marathon	3:21:46	Horst, Hannelore	1949	TV Georgsmarienhütte	Hamburg	04.05.2014
Hochsprung	1,11	Hundt, Hildegard	1933	LG Oldenburg	Minden	31.07.1998
Weitsprung	3,28	Seggermann, Ulla	1939	SV Lemwerder	Berne	06.07.2008
Kugelstoß	9,22	Alms, Sabine	1942	LGG Ganderkesee	Ganderkesee	06.10.2007
Diskuswurf	23,12	Hoppe, Ute	1938	TuS Blau-Weiß Lohne	Lohne	26.04.2003
Hammerwurf	25,54	Kitzel, Renate	1931	LG Delmenhorst	Zeven	01.06.1997
Speerwurf	19,23	Kitzel, Renate	1931	LG Delmenhorst	Delmenhorst	19.07.1998

## Seniorinnen W70

100 m Lauf	23,5	Heinrichs, Grete	1919	Elsflether TB	Elsfleth	30.09.1994
3000 m Lauf	15:00,4	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Leer	09.09.2006
5000 m Lauf	26:22,52	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Delmenhorst	25.06.2006
10000 m Lauf	52:28,70	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Warsingsfehn	21.07.2015
Stundenlauf	10.910	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Schortens	13.06.2006
10 km Str.	51:57	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Marienhaf	06.04.2015
Halbmarathon	1:57:42	Steinke, Hilde	1945	SV Concordia Neermoor	Husum	12.04.2015
Marathon	4:12:56	Kupke, Ingrid	1942	SC Melle 03	Hannover	06.05.2012
Weitsprung	2,71	Parohl, Lieselotte	1923	TuS Tossens	Tossens	26.08.1995
Kugelstoß	7,36	Hoppe, Ute	1938	TuS Blau-Weiß Lohne	Delmenhorst	03.08.2008
Diskuswurf	20,05	Hoppe, Ute	1938	TuS Blau-Weiß Lohne	Delmenhorst	03.08.2008

## Seniorinnen W75

100 m Lauf	23,5	Heinrichs, Grete	1919	Elsflether TB	Elsfleth	30.09.1994
3000 m Lauf	17:41,31	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Wilhelmshaven	005.052012
5000 m Lauf	29:09,31	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Minden	30.09.2011
10000 m Lauf	59:25,0	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Schortens	05.06.2012
Stundenlauf	8.550	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Schortens	02.06.2015
10 km Str.	60:12	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Münkeboe	26.08.2011

## Seniorinnen W80

Stundenlauf	9.130	Willerts, Elfriede	1936	LG Wilhelmshaven	Emden	30.10.2016
-------------	-------	--------------------	------	------------------	-------	------------